



XÁC ĐỊNH CÁC BÀI TẬP CHUYÊN MÔN TRONG GIẢNG DẠY MÔN CHẠY CỰ LI TRUNG BÌNH CHO NAM SINH VIÊN KHOA GDTC TRƯỜNG ĐẠI HỌC SỞ PHẠM TP HCM

*Huỳnh Trung Phong**, *Lê Việt Đức**, *Nguyễn Võ Thuận Thành**

Ngày Tòa soạn nhận được bài: 10-6-2016; ngày phản biện đánh giá: 17-6-2016; ngày chấp nhận đăng: 06-01-2017

TÓM TẮT

Từ nhu cầu thực tế trong quá trình giảng dạy và học tập, chúng tôi đã tiến hành nghiên cứu nhằm xác định các bài tập kỹ thuật và thể lực giúp nâng cao thành tích chạy cự li trung bình cho sinh viên (SV) khoa Giáo dục Thể chất (GDTC) Trường Đại học Sư phạm Thành phố Hồ Chí Minh (ĐHSP TPHCM). Quá trình thực nghiệm đã chứng minh hệ thống bài tập được xác định mang lại hiệu quả cao và đảm bảo độ tin cậy.

Từ khóa: môn Chạy cự li trung bình, môn điền kinh, khoa Giáo dục Thể chất.

ABSTRACT

Determining specialized exercises in teaching middle distance running for male students of Physical Education, Ho Chi Minh City University of Education

From the actual teaching and learning need, we have studied to determine exercises in terms of techniques and physical strength to improve our students' performance in middle distance running. The experimental results verified their high efficiency and reliability.

Keywords: middle distance running, Athletics, Physical Education.

1. Đặt vấn đề

Sức bền là một tố chất thể lực hết sức cần thiết cho con người, để có được một sức bền tốt người ta phải trải qua một quá trình tập luyện kiên trì, bền bỉ và liên tục. Thực tế cho thấy phần lớn học sinh – SV nói chung và ngay cả SV chuyên ngành GDTC của Trường ĐHSP TPHCM nói riêng cũng gặp nhiều khó khăn và đạt kết quả chưa cao so với các môn học khác khi tập luyện điền kinh, đặc biệt là nội dung chạy cự li trung bình. Bên cạnh những ưu điểm, nội dung cũng như phương pháp giảng dạy và học tập môn chạy cự li trung bình cũng đã bộc lộ

một số hạn chế, vì vậy, việc xác định một số bài tập chuyên môn trong giảng dạy môn Chạy cự li trung bình cho SV khoa GDTC của Trường là điều hết sức cần thiết. Với đề tài nghiên cứu “Xác định các bài tập chuyên môn trong giảng dạy môn chạy cự li trung bình cho nam sinh viên Khoa Giáo dục Thể chất Trường Đại học Sư phạm Thành phố Hồ Chí Minh”, chúng tôi hi vọng sẽ góp phần giúp SV nâng cao kết quả học tập ở môn học này.

2. Phương pháp và tổ chức nghiên cứu

* Khoa Giáo dục Thể chất - Trường Đại học Sư phạm TPHCM; Email: phonght@hcmup.edu.vn

2.1. Mục đích nghiên cứu

Xác định hệ thống bài tập chuyên môn dành cho việc giảng dạy nhằm nâng cao kết quả học tập môn chạy cự li trung bình cho nam SV khoa GDTC của Trường ĐHSP TPHCM.

2.2. Mục tiêu nghiên cứu

Xác định các bài tập kỹ thuật và bài tập thể lực cho giảng dạy môn chạy cự li trung bình của nam SV Khoa GDTC Trường ĐHSP TPHCM.

Ứng dụng và đánh giá hiệu quả của các bài tập đã được lựa chọn.

2.3. Phương pháp nghiên cứu

Để giải quyết những mục tiêu nghiên cứu đã vạch ra, đề tài áp dụng các phương pháp nghiên cứu sau:

- Phương pháp tham khảo và tổng hợp tài liệu;
- Phương pháp phỏng vấn;
- Phương pháp kiểm tra sư phạm;
- Phương pháp thực nghiệm sư phạm;
- Phương pháp thống kê toán.

2.4. Khách thể và tổ chức nghiên cứu

Khách thể nghiên cứu: 80 SV khóa 41 Khoa GDTC Trường ĐHSP TPHCM

Tổ chức nghiên cứu: Đề tài được tiến hành trong thời gian từ tháng 5/2015 đến tháng 5/2016.

3. Kết quả nghiên cứu và bàn luận

3.1. Xác định các chỉ số đánh giá trình độ thể lực và kỹ thuật môn chạy cự li trung bình

Qua các bước thu thập, tổng hợp các

test đã sử dụng để đánh giá trình độ thể lực và kỹ thuật môn chạy cự li trung bình, sàng lọc để loại bỏ bớt các test và bài tập ít được sử dụng, tham khảo ý kiến của các giáo viên, huấn luyện viên, vận động viên điền kinh để chọn ra những test được nhiều người sử dụng, đặc biệt là thông qua quá trình đánh giá độ tin cậy và tính thông báo, chúng tôi đã xác định được những test đánh giá trình độ thể lực và kỹ thuật trong môn chạy cự li trung bình như sau:

- Chạy 400m XPC;
- Chạy 800m XPC;
- Chạy 1500m XPC.

Đây là những test có mối tương quan rất chặt chẽ với thành tích chạy cự li trung bình của SV khoa GDTC Trường ĐHSP TPHCM và có thể sử dụng để dự báo.

3.2. Xác định các bài tập kỹ thuật và thể lực trong giảng dạy môn chạy cự li trung bình cho SV Khoa GDTC Trường ĐHSP TPHCM

Trên cơ sở đúc kết từ kiến thức lý luận chuyên ngành, kết quả đánh giá thực trạng giảng dạy và học tập môn chạy cự li trung bình của SV Khoa GDTC Trường ĐHSP TPHCM, đặc biệt là ý kiến của các giáo viên, huấn luyện viên, vận động viên điền kinh giàu kinh nghiệm, chúng tôi chọn ra những bài tập được trình bày trong Bảng 1 dưới đây:

Bảng 1. Các bài tập được chọn lựa và áp dụng trong quá trình thực nghiệm

Stt	Nội dung bài tập	Lượng vận động			Yêu cầu	Mục đích
		SL	Tổ	Tổng KL		
1	Chạy bước nhỏ 50m + Chạy nâng cao đùi 50m + Chạy đập sau 50m + Chạy tăng tốc độ 50m	3	1	600m	Thực hiện vào đầu mỗi buổi học trong phần khởi động	Nâng cao và hoàn thiện dần kỹ thuật chạy
2	Chạy tăng tốc độ 50m sau đó chạy theo quán tính đến 80m	5	1	400m	Thực hiện sau phần khởi động trong 4 – 5 giáo án đầu	Nâng cao khả năng tăng tốc sau xuất phát trong chạy cự li trung bình
3	Chạy biến tốc 100m (chạy 100m + đi bộ 100m)	10	2	2000 m	- Chạy 85% tốc độ tối đa - Nghỉ giữa tổ 15 phút	Phát triển sức bền ưa, yếm khí
4	Chạy 200m – 400m – 600m – 400m – 200m	5	1	1800 m	- Chạy 90% tốc độ tối đa - Nghỉ giữa các lần: 5 phút, 8 phút, 10 phút	Phát triển sức bền ưa, yếm khí
5	Chạy biến tốc 300m (chạy 300m + đi bộ 100m)	4	2	2400 m	- Chạy 85% tốc độ tối đa - Nghỉ giữa tổ 10 phút	Phát triển sức bền ưa, yếm khí
6	Chạy 1500m – 800m – 600m – 400m.	4	1	3300 m	- Chạy 85% tốc độ tối đa	Phát triển sức bền ưa, yếm khí
7	Chạy 1200m + nghỉ 60 giây + chạy 300m	1	2	1500 m	- Chạy 100% tốc độ tối đa - Nghỉ giữa 2 tổ 20 phút	- Phát triển sức bền ưa, yếm khí - Tập vượt cực điểm
8	Chạy 600m + nghỉ 30 giây + chạy 200m	1	2	1600 m	- Chạy 100% tốc độ tối đa - Nghỉ giữa 2 tổ 10 phút	- Phát triển sức bền ưa, yếm khí - Tập vượt cực điểm
9	Chạy việt dã 30 phút	1	1	5000 m đến 6000 m	Chạy 70%-85% Tốc độ tối đa	Nâng cao khả năng ưa khí

3.3. Đánh giá hiệu quả của các bài tập đã được lựa chọn

Sau khi xác định được các bài tập, chúng tôi đã tiến hành xây dựng kế hoạch giảng dạy và đưa vào thực nghiệm. Kết thúc 10 tuần giảng dạy, chúng tôi tiến hành các test chạy 400m, chạy 800m, chạy

1500m trên cả hai nhóm thực nghiệm và đối chứng để đánh giá hiệu quả của hệ thống bài tập đối với việc phát triển sức bền chuyên môn trong chạy cự li trung bình của nam SV Khoa GDTC Trường ĐHSPTHCM (xem Bảng 2).

Bảng 2. Kết quả so sánh thể lực và kỹ thuật chạy cự li trung bình của hai nhóm TN và ĐC

STT	Chỉ số	Thời điểm	$\bar{X}_{TN} \pm S$	$\bar{X}_{ĐC} \pm S$	d	t	p
1	Chạy 400m	Trước TN	64,46 ± 4,19	64,61 ± 3,13	-0,15	0,18	>0,05
		Sau TN	61,95 ± 4,07	63,94 ± 3,33	-1,19	2,39	<0,025
2	Chạy 800m	Trước TN	161,05 ± 13,58	160,98 ± 10,31	0,07	0,02	>0,05
		Sau TN	147,25 ± 10,44	152,58 ± 10,02	-5,33	2,33	<0,025
3	Chạy 1500m	Trước TN	358,80 ± 24,05	360,60 ± 20,69	-1,8	0,35	>0,05
		Sau TN	329,30 ± 20,24	341,58 ± 23,39	-12,28	2,51	<0,025

Ghi chú:

- \bar{X}_{TN} : Giá trị trung bình của nhóm thực nghiệm
- $\bar{X}_{ĐC}$: Giá trị trung bình của nhóm đối chứng
- d: Chênh lệch giữa giá trị trung bình của 2 nhóm TN và ĐC
- t: Giá trị t-student
- p: Ngưỡng xác suất

Kết quả so sánh các thành tích chạy 400m, 800m, 1500m trước và sau thực nghiệm của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng cho thấy trước thực nghiệm gần như không có sự khác biệt về trình độ thể lực

và kỹ thuật trong chạy cự li trung bình giữa 2 nhóm. Sau quá trình thực nghiệm thì năng lực sức bền tốc độ, khả năng phân phối tốc độ cũng như trình độ chạy cự li trung bình của SV nhóm thực nghiệm đều tốt hơn một cách rõ rệt so với nhóm đối chứng và sự khác biệt này đều có ý nghĩa thống kê ở mức cao $p < 0,025$.

Và để đánh giá rõ hơn hiệu quả của các bài tập đã được xác định, chúng tôi đã tiến hành so sánh nhịp tăng trưởng của các chỉ tiêu đánh giá trình độ chạy cự li trung bình của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng (xem Bảng 3).

Bảng 3. So sánh nhịp tăng trưởng của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng

Chỉ số	Tham số	Thực nghiệm		Đối chứng	
		Trước TN	Sau TN	Trước TN	Sau TN
Chạy 400 m	\bar{X}	64,5	62,0	64,6	63,9
	d	-2,5		-0,7	
	W	-3,95		-1,09	
	t	12,77		3,44	
	p	0,001		0,01	
Chạy 800 m	\bar{X}	161,1	147,3	161,0	152,6
	d	-13,8		-8,4	
	W	-8,95		-5,36	
	t	10,24		9,92	
	p	0,001		0,001	
Chạy 1500 m	\bar{X}	358,8	329,3	360,6	341,6
	d	-29,5		-19,0	
	W	-8,57		-5,41	
	t	18,90		11,64	
	p	0,001		0,001	

Ghi chú:

- \bar{X} : Giá trị trung bình
- d: Chênh lệch giữa giá trị trung bình trước và sau TN
- t: Giá trị t-student
- p: Ngưỡng xác suất

Kết quả cũng cho thấy hệ thống bài tập được xác định có hiệu quả tốt hơn so với các bài tập trước đây, điều này thể hiện rõ ở sự tăng trưởng về sức bền tốc độ, sức bền chuyên môn cũng như thành tích chạy 1500m của SV nhóm thực nghiệm đều cao hơn rất nhiều so với SV nhóm đối chứng, tất cả sự khác biệt đó đều có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất rất cao ($p < 0,001$).

4. Kết luận kết luận và kiến nghị

4.1. Kết luận

Trên cơ sở kết quả nghiên cứu của đề tài, có thể rút ra những kết luận như sau:

- Bên cạnh những mặt đã đạt được,

việc giảng dạy và học tập môn chạy cự li trung bình của SV Khoa GDTC Trường ĐHSP TPHCM còn bộc lộ một số bất cập.

- Thời lượng dành cho các bài tập nhằm nâng cao sức bền chung và sức bền chuyên môn quá ít: 25% (5/20 buổi).
- Hình thức bài tập cũng không được phong phú do thời gian ngắn, nội dung tập luyện không nhiều.
- Điều kiện sân bãi không thật sự thuận tiện cho SV có thể phát huy hết năng lực của mình. Nhiều buổi tập được thực hiện ở sân không phải chuyên dùng cho điền kinh (học tại công viên).

- Phần lớn các SV có tâm lí ngại học nội dung chạy cự li trung bình. Kết quả học tập (điểm số) của môn này thường kém hơn những nội dung hay môn học khác.

4.2. Kiến nghị

Dựa trên cơ sở kết quả đề tài nghiên

cứu, chúng tôi đề xuất một số kiến nghị như sau:

- Các số liệu về thực trạng giảng dạy và học tập môn Chạy cự li trung bình của SV Khoa GDTC Trường ĐHSPTHCM là khách quan và có đủ cơ sở thực tiễn, đáng tin cậy. Bộ môn Điền kinh của Khoa có thể đưa ra định hướng và chương trình đào tạo phù hợp giúp SV đạt được kết quả tốt hơn sau khi hoàn thành học phần Chạy cự li trung bình.

- Có thể sử dụng các bài tập đã được xác định trong đề tài để cải biến thành nhiều tổ

hợp bài tập khác nhau làm phong phú nội dung tập luyện và phát triển trình độ thể lực, kĩ thuật môn Chạy cự li trung bình của SV Khoa GDTC Trường ĐHSPTHCM.

- Cần nghiên cứu thêm vấn đề này ở SV các khóa kế tiếp của Khoa GDTC Trường ĐHSPTHCM cũng như các đối tượng khác có liên quan với thời gian dài hơn để có độ tin cậy cao hơn, tiến tới việc xây dựng hệ thống chuẩn các bài tập phát triển trình độ thể lực và kĩ thuật môn Chạy cự li trung bình cho SV Khoa GDTC Trường ĐHSPTHCM.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aulic, I. V. (1982), “Đánh giá trình độ luyện tập Thể thao”, Nxb Thể dục Thể thao, Hà Nội.
2. Dương Nghiệp Chí, Nguyễn Kim Minh, Phạm Khắc Học, Võ Đức Phùng, Nguyễn Đại Dương, Nguyễn Văn Quảng, Nguyễn Quang Hưng (2000), Sách giáo khoa điền kinh, Nxb Thể dục Thể thao, Hà Nội.
3. Lê Văn Lãm, Vũ Đức Thu, Nguyễn Trọng Hải, Nguyễn Bích Huệ (2000), *Thực trạng phát triển thể chất của học sinh, sinh viên trước thềm thế kỉ XXI*, Đề tài Khoa học xã hội cấp Nhà nước, Nxb Thể dục Thể thao, Hà Nội.
4. Đồng Văn Triệu (2000), *Lí luận và phương pháp Giáo dục thể chất trong trường học*, Nxb Thể dục Thể thao, Hà Nội.
5. Đỗ Vĩnh, Huỳnh Trọng Khải (2008), *Thống kê học trong Thể dục thể thao*, Nxb Thể dục Thể thao, Hà Nội.