

## ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ CÁC BÀI TẬP TỐC ĐỘ NÂNG CAO THÀNH TÍCH CHẠY 100M CHO ĐỘI TUYỂN ĐIỀN KINH HỌC SINH TRƯỜNG THPT LỘC HIỆP, HUYỆN LỘC NINH, TỈNH BÌNH PHƯỚC

TS. Nguyễn Văn Long<sup>1</sup>, ThS. Nguyễn Hữu Phấn<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Trường Đại học TDTT Đà Nẵng

<sup>2</sup>Trường THPT Lộc Hiệp- Bình Phước

**Tóm tắt:** Qua sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy, chúng tôi lựa chọn được 11 bài tập tốc độ nâng cao thành tích chạy 100m cho đội tuyển điền kinh học sinh trường Trung học phổ thông Lộc Hiệp, huyện Lộc Ninh, tỉnh Bình Phước. Thời gian tổ chức thực nghiệm 06 tháng, mỗi tuần 3 buổi, mỗi buổi tập 60 phút, tổng số buổi tập luyện 72 buổi. Sau 6 tháng thực nghiệm nhóm TN, kiểm tra ở tất cả các test đều có  $t_{\text{tinh}} > t_{\text{bang}} = 2.306$  ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$ . Vậy có thể khẳng định việc lựa chọn bài tập là phù hợp, khoa học bước đầu đã mang lại hiệu quả khả quan trong quá trình thực nghiệm.

**Từ khóa:** Đánh giá hiệu quả, bài tập tốc độ, thành tích chạy 100m, đội tuyển điền kinh học sinh, trường THPT Lộc Hiệp.

**Abstract:** Using conventional scientific research methods, we selected 11 speed exercises to improve 100m running performance for the student athletics team at Loc Hiep High School, Loc Ninh district, Binh province. Phuoc. The experimental period was 6 months, 3 sessions per week, 60 minutes each, 72 training sessions in total. After 6 months of experimental group experiment, all tests have  $t_t > t_b = 2.306$  at the probability threshold  $P < 0.05$ . So it can be confirmed that the selection of exercises is appropriate, science has initially shown a positive effect in the experimental process.

**Keywords:** Performance evaluation, speed exercise, 100m running achievement, student athletics team, Loc Hiep High School.

### ĐẶT VẤN ĐỀ

Trường Trung học phổ thông (THPT) Lộc Hiệp, huyện Lộc Ninh, tỉnh Bình Phước với hơn 1200 học sinh là nơi có tiềm năng về TDTT, trong những năm qua đội tuyển thể thao của trường đã đạt được khá nhiều thành tích trong các môn như: Bóng đá, điền kinh qua các kỳ Hội khỏe phù đồng. Tuy nhiên những thành tích đạt được chỉ dừng lại ở phong trào và một trình độ nhất định. Mặc dù

lãnh đạo nhà trường luôn quan tâm đến công tác GDTC trong đó công tác bồi dưỡng học sinh có năng khiếu tham gia “Hội khỏe phù đồng” được đầu tư đúng mức. Nội dung chạy 100m nam là một trong những nội dung luôn được nhà trường quan tâm nhưng thực tiễn kết quả thi đấu của học sinh còn chưa được như mong muốn. Nguyên nhân thì có nhiều, nhưng với cương vị là giáo viên GDTC trong phạm vi trách nhiệm, nhiệm vụ của mình thì

việc xác định được bài tập để huấn luyện là hết sức cần thiết để nâng cao thành tích chạy 100m cho học sinh. Muốn nâng cao hiệu quả của quá trình đào tạo ta cần phải xác định mức độ cần thiết tối thiểu của các tố chất thể lực đặc trưng trong chạy cự ly ngắn, để từ đó hoàn thiện hệ thống các bài tập ứng dụng nhằm nâng cao thành tích.

Trong quá trình huấn luyện chạy cự ly 100m cho nam học sinh trường THPT Lộc Hiệp, huyện Lộc Ninh, tỉnh Bình Phước chúng tôi nhận thấy, nếu không kịp thời đưa các bài tập ứng dụng phát triển tốc độ sẽ không đạt được kết quả tốt. Xuất phát từ những vấn đề trên chúng tôi “*Đánh giá hiệu quả các bài tập tốc độ nâng cao thành tích chạy 100m cho đội tuyển điền kinh học sinh trường THPT Lộc Hiệp, huyện Lộc Ninh, tỉnh Bình Phước*”.

**Phương pháp nghiên cứu:** Trong quá trình nghiên cứu, đề tài sử dụng các phương pháp sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, Phương pháp quan sát sự phạm, Phương pháp phỏng vấn, Phương pháp kiểm tra sự phạm, Phương pháp toán học thống kê.

## KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

### 1. Lựa chọn bài tập tốc độ nâng cao thành tích chạy 100m cho khách thể nghiên cứu

Qua phỏng vấn 2 lần đề tài đã chọn được 11 bài tập có ý kiến đồng ý chiếm tỷ lệ từ 75% trở lên, đó là các bài tập sau:

+ *Nhóm bài tập phát triển sức nhanh*

1. Chạy 30m TĐC x 3 lần
2. Chạy 50m tăng tốc trên đường thẳng sau đó vào đường vòng x 2 lần
3. Đẩy bóng xa tăng tốc đuổi theo cự ly 30m x 3 lần
4. Chạy 60m TĐC x 2 lần
5. Chạy 50m xuống dốc trên đường nghiêng  $3^\circ - 5^\circ$  x 2 lần

6. Chạy 50m thuận chiều gió hoặc theo sau người dẫn đầu x 2 lần

7. Chạy bước nhỏ 10m tần số cao x 2 lần  
+ *Nhóm bài tập phát triển sức mạnh*

8. Tại chỗ nhảy dây đôi chân liên tục x 2 lần

9. Chạy nâng cao đùi 10m tần số cao x 2 lần

+ *Nhóm bài tập phát triển sự khéo léo*

10. Chạy luồn cọc 20m TĐC x 2 lần

11. Chạy zích zắc 30m x 2 lần

### 2. Đánh giá hiệu quả các bài tập đã lựa chọn:

#### 2.1. Xác định các test đánh giá

Qua các bước nghiên cứu đề tài đã xác định được 04 test đảm bảo đủ độ tin cậy và tính thông báo để đánh giá thành tích chạy 100m cho nam đội tuyển điền kinh trường THPT Lộc Hiệp, Bình Phước, đó là: Bật xa tại chỗ (cm); Chạy 30m TĐC; Chạy 60m XPC (s); Chạy 100mXPT(s).

#### 2.2. Quy trình tổ chức đánh giá

Đánh giá hiệu quả bài tập đã lựa chọn bằng thực nghiệm sự phạm. Thực nghiệm sự phạm được tiến hành trên khách thể nghiên cứu là 10 nam VĐV đội tuyển điền kinh trường THPT Lộc Hiệp, được chia làm 2 nhóm một cách ngẫu nhiên (Nhóm TN 5 VĐV và Nhóm ĐC 5 VĐV).

Thời gian tổ chức thực nghiệm 06 tháng, mỗi tuần 3 buổi, mỗi buổi tập 60 phút. Tổng số buổi tập luyện 72 buổi. Thời gian huấn luyện được các HLV quản lý chặt chẽ trong từng nhóm.

Nhóm thực nghiệm, được xây dựng giáo án tập luyện với 11 bài tập chuyên môn đã được lựa chọn, sắp xếp khoa học trong chương trình giảng dạy. Nhóm đối chứng, tập theo các bài tập chuyên môn đã được xây dựng theo kế hoạch huấn luyện của bộ môn

Trước thực nghiệm, đề tài đã tiến hành so sánh, đánh giá kết quả ở 10 test cho thấy giữa 2 nhóm không có gì khác biệt đáng kể với ( $P < 0.05$ ).

### 2.3. Đánh giá hiệu quả các bài tập đã lựa chọn

Bảng 1. Kết quả kiểm tra ban đầu của 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm

TT	Test	Đối chứng (n=5)		Thực nghiệm (n=5)		t	P
		$\bar{x}$	$\pm \delta$	$\bar{x}$	$\pm \delta$		
1	Bật xa tại chỗ (cm)	235.3	3.22	234.5	3.48	0.54	>0.05
2	Chạy 30m TĐC (s)	4.31	0.14	4.45	0.33	1.32	>0.05
3	Chạy 60m XPC (s)	7.66	0.15	7.67	0.11	0.17	>0.05
4	Chạy 100m XPT(s)	13.06	0.15	13.15	0.14	1.40	>0.05

Từ kết quả thu được ở bảng 1 cho thấy, kết quả kiểm tra các test đánh giá thành tích 100m ban đầu giữa nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng không có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê,  $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}} = 2.306$  với  $P = 0.05$ . Chứng tỏ rằng, trước khi tiến hành thực nghiệm, thành tích ban đầu của nhóm thực

#### a. Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm

Trước khi tiến hành thực nghiệm, đề tài tiến hành kiểm tra các test đã lựa chọn nhằm đánh giá mức độ đồng đều giữa hai nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng. Kết quả thu được như trình bày ở bảng 1.

nghiệm không có sự khác biệt với nhóm đối chứng, việc lựa chọn đối tượng thực nghiệm đảm bảo tính khách quan.

#### b. Kết quả sau thực nghiệm

Sau thời gian thực nghiệm 6 tháng (qua 2 đợt kiểm tra: 3 tháng và 6 tháng), kết quả thu được trình bày ở bảng 2.

Bảng 2. So sánh tự đối chiếu thành tích các test đánh giá nâng cao thành tích của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng

Test kiểm tra	Nhóm đối chứng (n=5)			Nhóm thực nghiệm (n=5)			P
	Trước TN	Sau TN	$t_{\text{tính}}$	Trước TN	Sau TN	$t_{\text{tính}}$	
	$\bar{x} \pm \delta$	$\bar{x} \pm \delta$		$\bar{x} \pm \delta$	$\bar{x} \pm \delta$		
<b>Kiểm tra sau 3 tháng thực nghiệm</b>							
Bật xa tại chỗ(cm)	2.35.3±3.22	233.6±1.95	1.40	234.5±3.48	238.1±1.15	2.98	0.05
Chạy 30m TĐC(s)	4.31±0.14	4.11±0.12	1.44	4.45±0.33	4.21±0.25	1.82	0.05
Chạy 60m XPC(s)	7.66±0.15	7.44±0.25	1.51	7.67±0.11	7.38±0.48	2.02	0.05
Chạy 100m XPT(s)	13.06±0.15	13.03±0.11	0.61	13.15±0.14	12.85±0.28	2.14	0.05
<b>Kiểm tra sau 6 tháng thực nghiệm</b>							
Bật xa tại chỗ(cm)	235.3±3.22	237.2±1.48	2.23	234.5±3.48	239.6±1.14	4.23	0.05
Chạy 30m TĐC(s)	4.31±0.14	3.85±0.28	4.40	4.45±0.33	3.64±0.13	6.97	0.05
Chạy 60m XPC(s)	7.66±0.15	7.29±0.22	5.18	7.67±0.11	6.96±0.23	9.36	0.05
Chạy 100m XPT(s)	13.06±0.15	12.81±0.19	7.30	13.15±0.14	12.48±0.12	19.62	0.05

Từ kết quả thu được ở bảng 2 cho thấy, thành tích chạy 100m sau thực nghiệm 3 tháng nhóm TN có test bật xa tại chỗ có sự khác biệt với  $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}} = 2.306$  ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$ , còn các test chạy 30m TĐC, chạy 60m XPC, chạy 100m XPT có  $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}} = 2.306$  ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$ , nên sự tăng trưởng chưa có ý nghĩa. Sau 6 tháng thực nghiệm nhóm TN, kiểm tra ở tất cả các test đều có  $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}} = 2.306$  ở ngưỡng xác

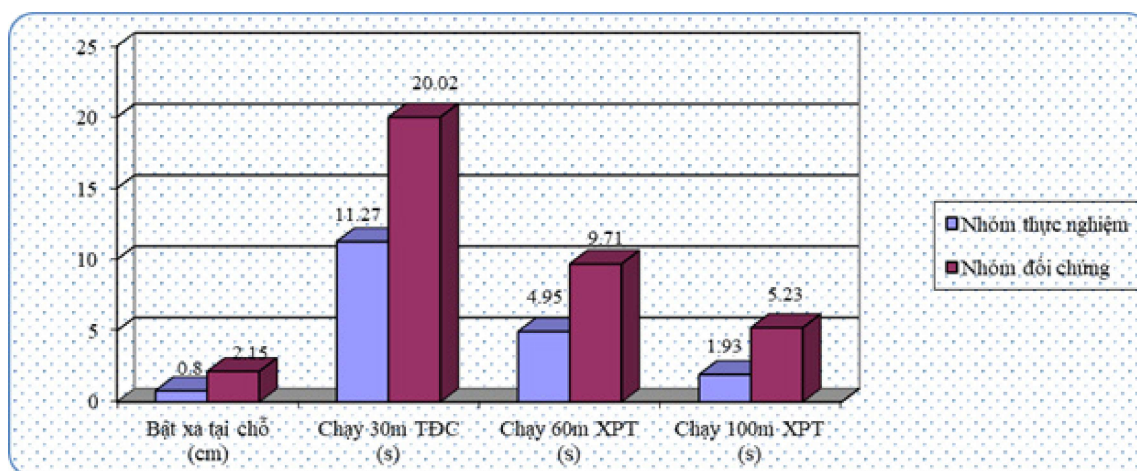
suất  $P < 0.05$ . Vậy có thể khẳng định việc áp dụng bài tập được đề tài lựa chọn cho nhóm thực nghiệm bước đầu đã mang lại hiệu quả khả quan.

Để làm sáng tỏ hơn kết quả nghiên cứu chúng tôi tính nhịp độ tăng trưởng của các test đánh giá thành tích chạy 100m của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng qua 6 tháng thực nghiệm. Kết quả thu được như trình bày tại bảng 3, biểu đồ 1.

Bảng 3. Nhịp độ tăng trưởng của 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm sau thực nghiệm

Test kiểm tra	Tham số	$\bar{X}_a$ (n=5)	$\bar{X}_{a1}$ (n=5)	$\bar{X}_b$ (n=5)	$\bar{X}_{b1}$ (n=5)	Wa (%)	Wb (%)
Bật xa tại chỗ (cm)		235.3	237.2	234.5	239.6	0.80	2.15
Chạy 30m TĐC (s)		4.31	3.85	4.45	3.64	11.27	20.02
Chạy 60m XPC (s)		7.66	7.29	7.67	6.96	4.95	9.71
Chạy 100m XPT (s)		13.06	12.81	13.15	12.48	1.93	5.23

Để có cái nhìn tổng quan về kết quả nghiên cứu, chúng tôi biểu diễn bằng biểu đồ 1



Biểu đồ 1. Nhịp độ tăng trưởng của 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm sau thực nghiệm

Qua bảng 3 và biểu đồ 1 cho thấy: Cả hai nhóm đều có sự tăng trưởng nhưng nhóm thực nghiệm tăng trưởng cao hơn nhóm đối chứng ở tất cả các test kiểm tra.

\* So sánh hiệu quả ứng dụng các bài tập thông qua thành tích thi đấu chạy 100m tại giải

Hội khỏe phù đồng Tỉnh Bình Phước năm 2022.

Kết quả kiểm tra thành tích chạy 100m của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng so với thành tích thi đấu chạy 100m tại giải Hội khỏe phù đồng Tỉnh Bình Phước năm 2022 được trình bày cụ thể ở bảng 4.

Bảng 4. So sánh kết quả kiểm tra thành tích chạy 100m của NTN và NĐC so với thành tích thi đấu chạy 100m tại giải Hội khỏe phù đồng Tỉnh Bình Phước

TT	Họ và tên	Thành tích (s)	Xếp hạng	$\bar{x} \pm \delta$
<b>A</b>	<b>Nhóm đối chứng</b>			
1	VĐV11.3	12.16	6	<b>12.18±0.09</b>
2	VĐV11.4	11.92	4	
3	VĐV11.5	12.25	7	
4	VĐV11.6	12.24	7	
5	VĐV11.7	12.34	8	
<b>B</b>	<b>Nhóm thực nghiệm</b>			
1	VĐV12.1	11.90	4	<b>11.93±0.12</b>
2	VĐV12.2	12.15	6	
3	VĐV12.3	11.75	2	
4	VĐV12.4	11.80	3	
5	VĐV12.5	11.91	4	

Qua bảng 4 cho thấy: Nhóm đối chứng có VĐV đạt thứ hạng cao nhất là hạng 4, trong khi đó Nhóm thực nghiệm có VĐV đạt thứ hạng cao nhất là hạng 2. Như vậy, thành tích của nhóm thực nghiệm tốt hơn so với nhóm đối chứng. Qua đó cho thấy hiệu quả của các bài tập mà đề tài lựa chọn là phù hợp đối với việc nâng cao thành tích chạy 100m cho VĐV nam đội tuyển điền kinh trường THPT Lộc Hiệp, Bình Phước.

### KẾT LUẬN

Qua nghiên cứu chúng tôi đã lựa chọn được 11 bài tập tốc độ nâng cao thành tích chạy 100m cho đội tuyển Điền kinh học sinh Trường THPT Lộc Hiệp, huyện Lộc Ninh, tỉnh Bình Phước. Sau 6 tháng thực nghiệm nhóm TN, kiểm tra ở tất cả các test đều có  $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}} = 2.306$  ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$ . Vậy có thể khẳng định việc lựa chọn bài tập là phù hợp, khoa học bước đầu đã mang lại hiệu quả khả quan trong quá trình thực nghiệm.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Nguyễn Đại Dương và cộng sự (2006), *Điền kinh*, Nxb TĐTT Hà Nội.
- [2]. Nguyễn Quang Hưng, Nguyễn Đại Dương (2002), *Chạy cự ly ngắn, biên dịch từ tài liệu nước ngoài*, Nxb TĐTT Hà Nội.
- [3]. Nguyễn Đức Văn (2000), *Phương pháp thống kê trong TĐTT*, Nxb TĐTT Hà Nội.
- [4]. Đồng Văn Triệu (2007), *Lượng vận động và lập kế hoạch trong huấn luyện và thi đấu thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
- [5]. Nguyễn Thế Truyền, Nguyễn Kim Minh (2004), *Tính chất đặc điểm của huấn luyện thể thao hiện đại*, Thông tin KH TĐTT chuyên đề số 4.

Bài nộp ngày 15/5/2023, phản biện ngày 25/8/2023, duyệt đăng ngày 10/9/2023