

# LỰA CHỌN VÀ ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ ỨNG DỤNG BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC BỀN TỐC ĐỘ CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN LỬA TUỔI 16 - 18 CHẠY 400M TẠI TRUNG TÂM HUẤN LUYỆN THỂ DỤC THỂ THAO THÀNH PHỐ HẢI PHÒNG

NGUYỄN THỊ NHUNG  
Trường Đại học Quản lý và Công nghệ Hải Phòng

Ngày nhận bài: 12/12/2022; Ngày phản biện, biên tập và sửa chữa: 01/01/2023; Ngày duyệt đăng: 12/01/2023

## ABSTRACT

*Through a study on the current situation of speed endurance training for male athletes aged 16-18 run 400m distance at the sport training center of Hai Phong City, we have selected and evaluated the effective application of speed endurance exercises to improve training efficiency for short distance runners in Hai Phong City*

*Key words: Select, evaluate, exercises, speed endurance, run 400m, Hai Phong City*

## A. ĐẶT VẤN ĐỀ

Huấn luyện thể lực nhằm nâng cao thành tích môn điền kinh nói chung và cự ly chạy ngắn 400m nói riêng thì cần phải huấn luyện toàn diện các tố chất thể lực. Bởi vì các tố chất thể lực có mối quan hệ mật thiết, khăng khít với nhau, khi tố chất thể lực này phát triển sẽ làm cơ sở cho tố chất kia phát triển. Qua nghiên cứu đánh giá thực tế của các nhà lý luận chuyên ngành điền kinh đã khẳng định: Các nội dung trong môn điền kinh phải cần sử dụng tốc độ cao trên toàn cự ly thì mối quan hệ giữa tốc độ và sức bền luôn ràng buộc khăng khít với tập nhau. Vì vậy, nếu trong hai tố chất không phát triển sẽ gây ảnh hưởng xấu đến sự phát triển tố chất kia. Đặc thù của cự ly chạy 400m là vừa phát huy tốc độ hợp lý phân đều toàn cự ly. Đồng thời phải duy trì tốc độ đã đạt cho đến cuối cự ly. Bên cạnh đó, để đạt được thành tích tốt thì vận động viên (VĐV) cũng phải chuẩn bị tốt cho mình về yếu tố tâm lý, chế độ sinh hoạt, dinh dưỡng, các phẩm chất đạo đức. Từ đó chúng tôi tiến hành nghiên cứu: “Lựa chọn và đánh giá hiệu quả ứng dụng bài tập phát triển sức bền tốc độ (SBTĐ) cho nam VĐV lứa tuổi 16 - 18 chạy 400m tại Trung tâm huấn luyện thể dục thể thao Thành Phố Hải Phòng” là một công việc cần thiết và nhằm đáp ứng các đòi hỏi của thực tiễn huấn luyện.

## B. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

### I. NGHIÊN CỨU LỰA CHỌN MỘT SỐ BÀI TẬP NHẪM PHÁT TRIỂN SBTĐ CHO NAM VĐV CHẠY 400M LỬA TUỔI 16 – 18 TẠI TRUNG TÂM HUẤN LUYỆN THỂ DỤC THỂ THAO THÀNH PHỐ HẢI PHÒNG

Bài tập thể lực là nội dung nhằm phát triển đặc trưng tố chất thể lực hay các tố chất vận động. Một trong những nguyên tắc cơ bản của quá trình đào tạo VĐV nói chung và việc lựa chọn đúng đắn hệ thống các biện pháp tác động toàn diện tới VĐV, hình thành cho các em ngay từ khi bước vào tập luyện, phát triển toàn diện được thể lực chung và chuyên môn, bài tập tác động phải đảm bảo đặc thù chuyên môn.

Tuy nhiên, việc nghiên cứu lựa chọn các bài của môn điền kinh, có điều kiện khả thi ở các cơ sở và phù hợp với đối tượng tập luyện. Như vậy, việc lựa chọn bài tập phát

triển SBTĐ cũng không nằm ngoài những quy luật đó với mục đích nhằm phát triển thể lực và đảm bảo được cho sự thành công trong quá trình đào tạo VĐV điền kinh trẻ.

Trước tiên, trong quá trình lựa chọn bài tập nhằm phát triển SBTĐ cho các VĐV chạy 400m nam cần phải nghiên cứu các cơ sở lý luận trong việc lựa chọn bài tập. Đồng thời, cũng phải đủ căn cứ thực tiễn và phù hợp với quá trình huấn luyện VĐV nam chạy cự ly 400m lứa tuổi 16-18 tại Trung tâm huấn luyện thể dục thể thao Thành Phố Hải Phòng. Qua việc phân tích tổng hợp những cơ sở lý luận và thực tiễn huấn luyện, đề tài đã lựa chọn và xây dựng các bài tập phải đáp ứng các yêu cầu sau:

Bài tập phải phù hợp với điều kiện và đối tượng huấn luyện; Bài tập phải có tính khoa học đảm bảo về phương pháp và nguyên tắc huấn luyện; Bài tập phù hợp với các thời kỳ và trình độ huấn luyện; Bài tập phải dựa vào đặc điểm cự ly chạy 400m.

Kết quả ứng dụng các nguyên tắc, bước đầu đã xác định được một số bài tập SBTĐ. Nội dung các bài tập như sau:

Bài tập 1: Chạy lặp lại (100m + 200m + 300m) x 2 tổ. Mục đích phát triển khả năng yếm khí

Yêu cầu: 100m chạy 95%  $V_{m\grave{a}c}$ ; 200m+300m chạy 90%  $V_{m\grave{a}c}$

Nghỉ giữa các lần lặp lại là 6-8 phút; Nghỉ giữa tổ 10-12 phút

Bài tập 2: Chạy lặp lại (300m+200m+100m) x 2 tổ. Mục đích phát triển khả năng yếm khí và ưa khí

Yêu cầu: 300m+200m chạy 85%  $V_{m\grave{a}c}$ ; 100m chạy 90-95%  $V_{m\grave{a}c}$

Nghỉ giữa các lần lặp lại từ 6-8 phút; Nghỉ giữa tổ từ 10-12 phút

Bài tập 3: Chạy biến tốc (100m nhanh+100m chậm). Mục đích tăng cao khả năng yếm khí.

Yêu cầu: 100m nhanh chạy 85-90%  $V_{m\grave{a}c}$ ; 100m chậm chạy 10%  $V_{m\grave{a}c}$

Nghỉ giữa tổ từ 10-15 phút

Bài tập 4: Chạy lặp lại 200m+400m+600m+400m+200m. Mục đích phát triển khả năng yếm khí và ưa khí

Yêu cầu: 200m chạy 90-95%  $V_{m\grave{a}c}$ ; 400m chạy 85-90%  $V_{m\grave{a}c}$ ; 600m chạy 80-85%  $V_{m\grave{a}c}$

Nghỉ giữa các lần 6-8 phút

Bài tập 5: Chạy lặp lại 500m x 4 lần. Mục đích tăng khả năng phân phối sức và khả năng ưa khí và phân phối tốc độ chạy.

Yêu cầu: Chạy 85%  $V_{m\grave{a}c}$

Nghỉ giữa các lần 5-7 phút

Bài tập 6: Chạy lặp lại (200m + 4) x 2 tổ. Mục đích tăng khả năng yếm khí và ưa khí

Yêu cầu: Cường độ chạy 85-90%  $V_{m\grave{a}c}$

Thời gian nghỉ giữa 5-7 phút; Thời gian nghỉ giữa tổ 10-12 phút

Bài tập 7: Chạy lặp lại (400m x 3) + 2 tổ. Mục đích tăng khả năng yếm khí, ưa khí và tăng khả năng phân phối sức trên toàn cự ly.

Yêu cầu: Cường độ chạy 80-85%  $V_{m\grave{a}c}$

Thời gian nghỉ giữa các lần 6-8 phút

Bài tập 8: Chạy biến tốc (200m nhanh-200m chậm) x 4+2 tổ. Mục đích phát triển khả năng yếm khí

Yêu cầu: 200m nhanh chạy 85-90%  $V_{m\grave{a}c}$ ; 200m chậm chạy 10%  $V_{m\grave{a}c}$  thả lỏng, nâng trọng tâm.

Nghỉ giữa tổ từ 10-12 phút

Bài tập 9: Chạy lặp lại (100m x 5) +2 tổ. Mục đích tăng khả năng yếm khí và tăng khả năng rút đích.

Yêu cầu: Chạy 85-90%  $V_{m\grave{a}c}$

Nghỉ giữa các lần từ 2-3 phút (thả lỏng nghỉ tích cực); Nghỉ giữa tổ từ 10-12 phút

Bài tập 10: Chạy 400m+300m+200m+100m. Mục đích tăng khả năng yếm khí

Yêu cầu: Cường độ chạy 95-97%  $V_{m\grave{a}c}$

Nghỉ giữa các lần: 400m nghỉ 7-9 phút; 300m nghỉ 5-7 phút; 200m nghỉ 4-5 phút

Bài tập 11: Chạy lặp lại 150m x 6 lần. Mục đích tăng khả năng yếm khí

Yêu cầu: Cường độ chạy 95%  $V_{m\grave{a}c}$

Nghỉ giữa các lần lặp lại là 6-8 phút

Bài tập 12: Chạy lặp lại 600m+400m+200m. Mục đích tăng khả năng yếm khí

Yêu cầu: 600m chạy 80-85%  $V_{m\grave{a}c}$ ; 400m chạy 85-90%  $V_{m\grave{a}c}$ ; 200m chạy 90-95%  $V_{m\grave{a}c}$

Nghỉ giữa 6-8 phút

Bài tập 13: Chạy lặp lại (300m+100m) x 2 tổ. Mục đích tăng khả năng ưa, yếm khí trên và tăng khả năng phối hợp sức.

Yêu cầu: cường độ chạy 90-95%  $V_{m\grave{a}c}$

Nghỉ giữa các lần từ 4-6 phút

Bài tập 14: Chạy lặp lại 400m x 2. Mục đích tăng khả năng yếm khí cao, tạo trạng thái thi đấu và hoàn thiện khả năng phối hợp phối sức.

Yêu cầu: Cường độ chạy 100%  $V_{m\grave{a}c}$

Nghỉ giữa 20-25 phút

Đề lựa chọn bài tập đưa vào ứng dụng nhằm phát triển thể lực chuyên môn cho VĐV nam cự ly 400m đạt hiệu quả cao và dựa trên cơ sở các bài tập đã đưa ở trên. Để tăng tính khách quan và chính xác trong việc lựa chọn những bài tập phát triển sức bền tốc độ cho VĐV nam lứa tuổi 16-18 tại Trung tâm huấn luyện thể dục thể thao Thành Phố Hải Phòng. Chúng tôi tiến hành phiếu phỏng vấn 20 chuyên gia, huấn luyện viên, giáo viên lâu năm về Điền kinh tại các Trung tâm huấn luyện thể dục thể thao Tỉnh Hải Phòng, Tỉnh Hải Dương và Tỉnh Hưng Yên. Thời gian khảo sát từ tháng 1 năm 2020 đến tháng 6 năm 2020. Kết quả phỏng vấn được trình bày tại bảng 1[1, tr. 4].

TT	Nội dung bài tập	Số phiếu đồng ý	Tỷ lệ %
1	Chạy lặp lại (100m + 200m+ 300m) x 2	18	90
2	Chạy lặp lại (300m+200m+100m) x 2	17	85

3	Chạy biến tốc (100m nhanh+100m chậm)	12	60
4	Chạy lặp lại 200m+400m+600m+400m+200m	16	80
5	Chạy lặp lại 500m x 4	18	90
6	Chạy lặp lại (200m + 4) x 2	19	95
7	Chạy lặp lại (400m x 3) + 2	13	65
8	Chạy biến tốc (200m nhanh-200m chậm) x 4+2	10	50
9	Chạy lặp lại (100m x 5) +2	13	65
10	Chạy 400m+300m+200m+100m	19	95
11	Chạy lặp lại 150m x 6	12	60
12	Chạy lặp lại 600m+400m+200m	18	90
13	Chạy lặp lại (300m+100m) x 2	15	75
14	Chạy lặp lại 400m x 2	20	100

*Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn nội dung bài tập sức bền tốc độ (n=20)*

Từ kết quả phỏng vấn thu được ở bảng 1 cho thấy, chúng tôi đã lựa chọn những bài tập có tỷ lệ ý kiến đồng ý từ 80% trở lên để đưa vào huấn luyện trong giai đoạn thử nghiệm để đánh giá hiệu quả các bài tập đến sức bền tốc độ cho nam VĐV lứa tuổi 16-18 tại Trung tâm huấn luyện thể dục thể thao Thành Phố Hải Phòng, bao gồm 8 bài tập sau: Chạy lặp lại (100m + 200m+ 300m) x 2; Chạy lặp lại (300m+200m+100m) x 2; Chạy lặp lại 200m+400m+600m+400m+200m; Chạy lặp lại 500m x 4; Chạy lặp lại (200m + 4) x 2; Chạy 400m+300m+200m+100m; Chạy lặp lại 600m+400m+200m; Chạy lặp lại 400m x 2.

Sau khi lựa chọn bài tập nhằm phát triển SBTĐ, chúng tôi đã đưa vào thực nghiệm với thời gian 6 tháng (Từ tháng 1/2020 đến tháng 6/2020), mỗi tuần 3 buổi và mỗi buổi là 120-160 phút. Dựa vào mục đích của giai đoạn huấn luyện và dựa vào quỹ thời gian cho mỗi buổi tập cũng như trình độ thể lực của các VĐV chạy cự ly 400m nam lứa tuổi 16-18 tại Trung tâm huấn luyện thể dục thể thao Thành Phố Hải Phòng. Các bài tập mà chúng tôi đã lựa chọn được áp dụng vào thực nghiệm (TN) cho giáo án, thời gian thực nghiệm là 50-120 phút cho phần cơ bản, số thời gian còn lại thực hiện cho nội dung khác. Trong thời gian thực nghiệm này còn phụ thuộc vào mục đích, nhiệm vụ huấn luyện của mỗi giáo án và chúng tôi đã sắp xếp nội dung các bài tập thành kế hoạch huấn luyện.

## **II. ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ ỨNG DỤNG BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SBTĐ CHO NAM VĐV CHẠY 400M LỨA TUỔI 16 – 18 TẠI TRUNG TÂM HUẤN LUYỆN THỂ DỤC THỂ THAO THÀNH PHỐ HẢI PHÒNG**

Để đánh giá hiệu quả ứng dụng của các bài tập phát triển SBTĐ cho VĐV chạy cự ly 400m nam đảm bảo khách quan sau 6 tháng thực nghiệm. Chúng tôi tiến hành kiểm tra các test lần 2 để so sánh với kết quả trước thực nghiệm về mức độ tăng trưởng thành tích nhằm xác định được sự phát triển của SBTĐ và ảnh hưởng của bài tập đối với sự phát triển của thành tích ở cự ly chạy 400m . Kết quả thu được trình bày ở bảng 2[2, tr. 5].

Chỉ số \ Test	Chạy 100m (s)		Chạy 300m (s)		Chạy 400m (s)	
	TTN	STN	TTN	STN	TTN	STN
$\bar{X}$	12,23	11,53	39,01	38,56	53,27	52,71
$\delta$	0,12	0,13	0,15	0,35	0,941	0,991
W	5,86%		1,15%		1,06%	
$t_{\text{tính}}$	4,512		3,145		3,897	
$t_{\text{bảng}}$	2,236					
p	<0,05					

Bảng 2. So sánh chỉ số đánh giá và mức độ tăng trưởng SBTĐ trước thực nghiệm và sau thực nghiệm

Ghi chú: Trước thực nghiệm (TTN), sau thực nghiệm (STN)

Từ kết quả thu được ở bảng 2 cho thấy: Thành tích trung bình và mức độ tăng trưởng ở cự ly chạy 100m của nhóm thực nghiệm tốt hơn trước thực nghiệm là khá cao, các chỉ số đánh giá trình độ SBTĐ cũng cao hơn hẳn so với trước thực nghiệm. Mức độ tăng trưởng có sự phát triển rõ rệt, đồng thời so sánh với mức độ tăng trưởng W% ở đánh giá thực trạng là 5,59% thì mức độ tăng trưởng W% ở bảng thời điểm này là 5,86%. Như vậy, kết quả thu được đã có sự khác biệt, thể hiện ở  $t_{\text{tính}}=4,512 > t_{\text{bảng}}=2,236$  ở ngưỡng xác suất  $p<0,05$ . Điều này đã chứng tỏ năng lực tốc độ tốt hơn sau thời gian tập luyện.

Thành tích trung bình chạy 300m của nhóm sau thực nghiệm tốt hơn trước thực nghiệm. Mức độ tăng trưởng có sự phát triển rõ rệt đồng thời so sánh với mức độ tăng trưởng W% khi đánh giá thực trạng là 0,82% thì mức độ tăng trưởng W% ở thời điểm này là 1,13 %. Như vậy, đã có sự khác biệt thể hiện ở  $t_{\text{tính}}=3,145 > t_{\text{bảng}}=2,236$ , đảm bảo độ tin cậy ở ngưỡng xác suất  $p<0,05$ . Điều này chứng tỏ các bài tập đem vào ứng dụng đã có tác dụng tốt đối với sự phát triển SBTĐ cho VĐV chạy cự ly 400m.

Thành tích trung bình chạy 400m của nhóm sau thực nghiệm tốt hơn trước thực nghiệm rất nhiều. Mức độ tăng trưởng có sự phát triển rõ rệt đồng thời so sánh với mức độ tăng trưởng W% khi đánh giá thực trạng là 0,29% thì mức độ tăng trưởng W% ở thời điểm này là 1,07%. Như vậy, kết quả thu được đã có sự khác biệt, biểu hiện ở  $t_{\text{tính}}=3,897 > t_{\text{bảng}}=2,236$ , đảm bảo độ tin cậy ở ngưỡng xác suất  $p<0,05$ . Chứng tỏ các bài tập đã đem lại hiệu quả tốt đến với sự phát triển thành tích chạy 400m cho nam VĐV lứa tuổi 16-18 tại Trung tâm huấn luyện thể dục thể thao Thành Phố Hải Phòng.

### C. KẾT LUẬN

Hệ thống bài tập ứng dụng đã đem lại hiệu quả rất tốt đối với sự nâng cao SBTĐ trong chạy cự ly 400m cho nam VĐV lứa tuổi 16-18 tại Trung tâm huấn luyện thể dục thể thao Thành Phố Hải Phòng. Bài tập phát triển SBTĐ đã thể hiện sự phù hợp với đối tượng nghiên cứu, hiệu quả của việc ứng dụng bài tập SBTĐ đã ảnh hưởng trực tiếp đến sự phát triển thành tích cho nam VĐV chạy cự ly 400m.

Qua nghiên cứu, chúng tôi đã lựa chọn được 8 bài tập phát triển SBTĐ cho VĐV nam chạy 400m lứa tuổi 16-18 tại Trung tâm huấn luyện thể dục thể thao Thành Phố Hải Phòng. Các bài tập trên đã được kiểm nghiệm trong thực tiễn huấn luyện và mang lại hiệu quả rõ rệt đối với thành tích của các VĐV thể hiện đều có  $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$  ở ngưỡng xác suất

$p < 0,05$ . Những bài tập đem vào ứng dụng thực tiễn huấn luyện có hiệu quả sau thời gian sau 24 tuần thông qua thực nghiệm sư phạm.

#### **TÀI LIỆU THAM KHẢO**

1. Dương Nghiệp Chí, Đỗ Đức Phùng (1995), Điền kinh, Nxb Thể dục thể thao, Hà Nội.
2. Nguyễn Đại Dương (1996), Một số biện pháp kiểm tra sư phạm đối với vận động viên chạy cự ly ngắn, Tuyển tập nghiên cứu khoa học thể dục thể thao, Viện Khoa học Thể dục thể thao, Hà Nội.
3. Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (1993), Sinh lý học thể dục thể thao, Nxb Thể dục thể thao, Hà Nội.
4. Dietrich Harre (1996), Học thuyết huấn luyện ( người dịch: Trương Anh Tuấn, Bùi Thế Hiếu), Nxb Thể dục thể thao, Hà Nội.
5. Nguyễn Đức Văn (2001), Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao, Nxb Thể dục thể thao, Hà Nội.