

Lựa chọn các bài tập nhằm phát triển sức bền chuyên môn trong chạy 1500m cho nam học sinh đội tuyển điền kinh Trường Trung học phổ thông Cô Tô - Quảng Ninh

Phan Văn Huỳnh

Email: phanhuynhtdt@gmail.com

Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội
Phụng Châu, Chương Mỹ, Hà Nội, Việt Nam

TÓM TẮT: Trong chạy cự li trung bình (1500m), sức bền chuyên môn là yếu tố quan trọng, quyết định đến thành tích chạy 1500m. Bởi vì, trong nội dung này người tập phải chịu sự mệt mỏi, căng thẳng của thần kinh do lượng a-xít lactic trong máu tăng... đặc biệt là ở cuối cự li. Do đó, sức bền chuyên môn tốt thì khả năng chống chịu lại mệt mỏi sẽ tốt. Mặt khác, năng lượng cung cấp cho chạy 1500m ở cả hai hệ ưa khí và yếm khí. Vì thế, quá trình huấn luyện đòi hỏi giáo viên - huấn luyện viên phải sử dụng đa dạng các loại bài tập và chiến thuật thi đấu khác nhau, trong đó việc phát triển sức bền chuyên môn là yếu tố quan trọng không thể thiếu. Kết quả nghiên cứu là cơ sở dữ liệu quan trọng trong giảng dạy và huấn luyện chạy 1500m cho các trường trung học phổ thông.

TỪ KHÓA: Sức bền, sức bền chuyên môn, Trung học phổ thông.

→ Nhận bài 03/5/2023 → Nhận bài đã chỉnh sửa 05/6/2023 → Duyệt đăng 20/8/2023.

DOI: <https://doi.org/10.15625/2615-8957/12320115>

1. Đặt vấn đề

Nghị quyết Hội nghị Trung ương 8 khóa XI về Đổi mới căn bản và toàn diện giáo dục và đào tạo (Nghị quyết số 29-NQ/TW) nêu rõ: Thể dục thể thao trường học là bộ phận đặc biệt quan trọng trong việc nâng cao sức khoẻ và thể lực, bồi dưỡng phẩm chất đạo đức, ý chí, giáo dục nhân cách cho học sinh, sinh viên góp phần đáp ứng yêu cầu công nghiệp hoá, hiện đại hoá đất nước. Thể dục thể thao trường học là môi trường thuận lợi, giàu tiềm năng để phát hiện và bồi dưỡng tài năng thể thao cho đất nước. Trong Chương trình Giáo dục thể chất ở trường trung học phổ thông, điền kinh được coi là một môn học hết sức quan trọng, là môn thể thao có nhiều nội dung thi đấu hấp dẫn như chạy cự li ngắn 100m, nhảy cao, nhảy xa, tiếp sức... Trong đó, chạy cự li trung bình 1500m ngoài vai trò là một môn thi đấu, còn là phương tiện để rèn luyện sức bền hiệu quả, có tác dụng giáo dục phẩm chất ý chí cho người tập. Đặc điểm của chạy 1500m là thuộc vùng công suất dưới cực đại, trong đó mức độ nợ Oxy tăng đến khi kết thúc cự li thi đấu, lượng axit lactic trong máu tăng đáng kể. Vì vậy, ở cuối cự li, người chạy thường phải chịu đựng sự căng thẳng của thần kinh, mệt mỏi. Để vượt tới các tầm cao kĩ lục, ngoài các yếu tố về thể lực, vận động viên tham gia cần phải có ý chí tốt, ham mê chạy, không sợ gian khổ, kiên trì khắc phục khó khăn [1], [2].

Ngày nay, trình độ thi đấu thể thao càng phát triển thì những yêu cầu đặt ra cho giáo viên - huấn luyện viên càng cao. Để đạt được thành tích tốt ở cự li này đòi hỏi người tập phải phát triển toàn diện các tố chất thể lực:

sức nhanh, sức mạnh, sức bền... Bởi vì năng lượng cung cấp cho hoạt động này ở cả hai hệ ưa khí và yếm khí. Vì thế, trong quá trình huấn luyện, giáo viên - huấn luyện viên phải sử dụng đa dạng các loại bài tập và chiến thuật thi đấu khác nhau, trong đó việc phát triển sức bền chuyên môn là yếu tố quan trọng không thể thiếu. Sức bền không tốt thì khả năng chống lại mệt mỏi ở trạng thái cực điểm sẽ yếu đi và không thể thực hiện được những yêu cầu trong bài tập mà giáo viên - huấn luyện viên đưa ra, từ đó dẫn đến thành tích bị giảm sút. Chính vì lẽ đó, việc nâng cao sức bền chuyên môn cho vận động viên chạy 1500m là một việc làm không thể thiếu.

Qua quan sát thực tế thông qua quá trình giảng dạy và huấn luyện, chúng tôi nhận thấy, quá trình tập luyện và thi đấu nội dung 1500m của các em học sinh đội tuyển điền kinh Trường Trung học phổ thông Cô Tô - Quảng Ninh thường có dấu hiệu giảm sút và không duy trì được tốc độ ở giai đoạn cuối của cự li. Hay nói cách khác, khả năng giữ vững và duy trì tốc độ của các em là rất yếu nên không thể phân phối sức đều trên toàn bộ cự li; chứng tỏ sức bền chuyên môn còn rất hạn chế. Vì thế, việc nâng cao thành tích rất khó khăn. Một trong những nguyên nhân cơ bản dẫn đến tình trạng trên là do việc sử dụng bài tập chưa hợp lí, nội dung bài tập còn nghèo nàn, chưa phong phú và chưa phù hợp với đối tượng huấn luyện. Chính vì vậy, việc nghiên cứu lựa chọn ra hệ thống các bài tập phát triển sức bền chuyên môn cho học sinh đội tuyển điền kinh Trường Trung học phổ thông Cô Tô - Quảng Ninh là một việc làm vô cùng cần thiết.

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Thực trạng sử dụng bài tập phát triển sức bền chuyên môn chạy 1500m cho nam học sinh đội tuyển điền kinh Trường Trung học phổ thông Cô Tô - Quảng Ninh

Để có cơ sở thực tiễn lựa chọn các bài tập phát triển sức bền chuyên môn cho nam học sinh đội tuyển điền kinh Trường Trung học phổ thông Cô Tô - Quảng Ninh, nghiên cứu đã khảo sát bằng phương quan sát các buổi tập của các nam học sinh đội tuyển điền kinh của trường đồng thời thống kê các loại bài tập được sử dụng. Trong đó, chúng tôi thống kê số lần sử dụng, thời gian mỗi bài tập, khối lượng, cường độ vận động và thời gian nghỉ giữa bài tập. Kết quả khảo sát được trình bày trong Bảng 1.

Kết quả tham khảo Bảng 1 cho thấy, số lượng bài tập sử dụng để phát triển sức bền chuyên môn trong chạy 1500m cho nam học sinh đội tuyển điền kinh Trường Trung học phổ thông Cô Tô còn ít. Giáo viên không sử dụng các bài tập vượt ngưỡng như 2000m vì đối với chạy cự li trung bình 1500m các bài tập vượt ngưỡng có vai trò quan trọng trong việc nâng cao tính chịu đựng, giúp vận động viên giữ vững và duy trì tốc độ ở cự li thi đấu. Mặt khác, các bài tập lặp lại như chạy 800m, 1000m, 1200m và tổ hợp bài tập 200-400-600m ít được quan tâm sử dụng hay chính xác là được sử dụng 1 lần. Bên cạnh đó, việc sắp xếp thời gian nghỉ giữa các lần thực hiện chưa rõ ràng. Do đó, ảnh hưởng đến kết quả học tập và huấn luyện nội dung 1500m.

2.2. Thực trạng học tập nội dung chạy 1500m của nam học sinh Trường Trung học phổ thông Cô Tô - Quảng Ninh

Kết quả của công tác giảng dạy là tiền đề vững chắc cho việc lựa chọn và huấn luyện vận động viên chạy 1500m. Vì vậy, để có cơ sở thực tiễn lựa chọn các bài tập phát triển sức bền chuyên môn cho chạy 1500m, đề tài tiến hành khảo sát thực trạng học tập nội dung chạy 1500m. Thông qua biên bản kiểm tra đánh giá thành tích của nam học sinh hai lớp 10A5 và 10A6 năm 2020 - 2021, tổng số là 60 học sinh nam. Kết quả khảo sát thu được như trình bày ở Bảng 2.

Kết quả Bảng 2 cho thấy, học sinh đạt kết quả học tập loại trung bình và loại kém chiếm tỉ lệ tương đối cao (từ 43,3% đến 46,6% đối với mức trung bình và 26,67% đến 33,3% đối với loại kém). Số học sinh xếp loại khá và giỏi chiếm tỉ lệ thấp hơn (từ 23,3% đến 26,7%). Điều này cho thấy, các bài tập được sử dụng để phát triển sức bền chuyên môn cho chạy 1500m là chưa phù hợp.

2.3. Lựa chọn các bài tập phát triển sức bền chuyên môn nhằm nâng cao thành tích nội dung chạy cự li trung bình 1500m cho nam học sinh đội tuyển điền kinh Trường Trung học phổ thông Cô Tô - Quảng Ninh

Quá trình lựa chọn bài tập của chúng tôi đã tiến hành theo hai hướng. Bước 1: Tổng hợp các bài tập từ tài liệu tham khảo và quan sát sự phạm. Bước 2: Xác định mức độ ưu tiên các bài tập thể lực bước đầu lựa chọn

Bảng 1: Thực trạng sử dụng các bài tập phát triển sức bền chuyên môn trong chạy 1500m cho học sinh Trường Trung học phổ thông Cô Tô năm học 2020-2021

STT	Bài tập	Số lần sử dụng	Thời gian (Phút)	Cường độ vận động (\bar{x})	Thời gian nghỉ
1	Chạy lặp lại 200m	2	15	Trung bình	Thưa
2	Chạy lặp lại 400m	2	20	Trung bình	Thưa
3	Chạy lặp lại 800m	1	22	Trung bình	Thưa
4	Chạy lặp lại 1000m	1	25	Trung bình	Thưa
5	Chạy lặp lại 1200m	1	30	Trung bình	Thưa
6	Chạy lặp lại 200m, 400m, 600m	1	24	Trung bình	Thưa
7	Chạy biến tốc 100m nhanh 100m chậm	2	25	Trung bình	Thưa
8	Chạy ghép 600m + 800m + 600m	2	30	Lớn	Thưa
9	Bài tập nhảy xa 10 bước	1	8	Lớn	Thưa
10	Tổng	11	198		

Bảng 2: Thực trạng chất lượng học tập chạy 1500m của nam học sinh lớp 10A5 và 10A6 năm 2020 - 2021 (n = 60)

TT	Lớp Khối	Giới tính	Kết quả học tập						Thành tích (phút)
			Giỏi/Khá		Trung bình		Kém		
			N	Tỉ lệ %	n	Tỉ lệ %	n	Tỉ lệ %	
1	10A5 năm 2020 - 2021	Nam (n = 30)	7	23,3%	13	43,3%	10	33,3%	6.51
2	10A6 năm 2020 - 2021	Nam (n = 30)	8	26,7%	14	46,6%	8	26,67%	6.70

bằng phương pháp phỏng vấn chuyên gia. Trên cơ sở đó, quá trình nghiên cứu đề tài đã lựa chọn được 23 bài tập phát triển sức bền chuyên môn ứng dụng trong giảng dạy - huấn luyện chạy 1500m cho đối tượng nghiên cứu. Sau khi đã lựa chọn được 23 bài tập, để làm rõ hơn tính khách quan và khoa học trong việc lựa chọn bài tập, đề tài tiến hành phỏng vấn các giáo viên trực tiếp tham gia công tác huấn luyện nội dung chạy trung bình dài ở các trường trung học phổ thông toàn tỉnh. Số người được phỏng vấn là 20 người trong đó trình độ từ cử nhân (15 người); trình độ thạc sĩ (4 người) và trình độ tiến sĩ (1 người). Kết quả phỏng vấn được trình bày ở Bảng 3.

Bảng 3 cho thấy, có 9 bài tập được các huấn luyện viên, giáo viên lựa chọn chiếm tỉ lệ từ 80% các ý kiến phỏng vấn trở lên. Chúng tôi lựa chọn các bài tập này đưa vào chương trình thực nghiệm nhằm phát triển sức bền chuyên môn trong chạy 1500m cho nam đội tuyển

điền kinh Trường Trung học phổ thông Cô Tô - Quảng Ninh. Các bài tập bao gồm:

Chạy lặp lại 400m:

- Cách thực hiện: Xuất phát cao, mỗi đợt chạy 5 vận động viên chạy theo hiệu lệnh của huấn luyện viên.

- Yêu cầu: Chạy với 85 - 90% sức.

- Khối lượng: 4 - 5 lần. Quãng nghỉ: 3 - 4 phút.

Chạy lặp lại 600m:

Cách thực hiện: Xuất phát cao, mỗi đợt chạy 5 vận động viên chạy theo hiệu lệnh của huấn luyện viên.

Yêu cầu: Chạy với 85% sức.

Khối lượng: 3 - 4 lần. Quãng nghỉ: 3 - 4 phút.

Chạy lặp lại 1000m:

- Cách thực hiện: Xuất phát cao, mỗi đợt chạy 5 vận động viên chạy theo hiệu lệnh của huấn luyện viên.

- Yêu cầu: Chạy với 80% - 85% sức.

- Khối lượng: 2 lần. Quãng nghỉ: 4 - 5 phút.

Chạy lặp lại 1200m:

Bảng 3: Kết quả phỏng vấn lựa chọn một số bài tập phát triển sức bền chuyên môn nhằm nâng cao thành tích chạy 1500m cho nam học sinh đội tuyển điền kinh Trường Trung học phổ thông Cô Tô - Quảng Ninh (n=20)

TT	Nội dung bài tập	Kết quả phỏng vấn n=20			
		Số phiếu phát ra	Số phiếu thu về	Số phiếu tán thành	Tỉ lệ (%)
1	Chạy 30m tốc độ cao	20	20	3	15
2	Chạy 100m xuất phát cao	20	20	5	25
3	Chạy đạp sau trên sân cỏ	20	20	4	20
4	Chạy lò cò trên sân cỏ	20	20	4	20
5	Chạy lặp lại 600m	20	20	20	100
6	Chạy lặp lại 800m	20	20	6	30
7	Chạy lặp lại 1000m	20	20	20	100
8	Chạy lặp lại 1200m	20	20	20	100
9	Chạy lặp lại 2000m	20	20	17	85
10	Chạy biến tốc 100m nhanh 100m chậm	20	20	3	15
11	Chạy biến tốc 50m nhanh 50m chậm	20	20	3	15
12	Chạy ghép 400m + 600m + 1000m	20	20	19	95
13	Bật xa tại chỗ 3 bước	20	20	5	25
14	Bật xa tại chỗ 5 bước	20	20	2	10
15	Bật xa tại chỗ 7 bước	20	20	16	80
16	Chạy 600m nhanh 200m chậm	20	20	4	20
17	Chạy ghép (1200m + 300m)	20	20	20	100
18	Chạy ghép (1000m + 500m)	20	20	17	85
19	Gánh tạ đòn đi bước xoạc 50m	20	20	18	90
20	Gánh tạ đòn nâng cao đùi tại chỗ	20	20	5	25
21	Chạy việt dã	20	20	5	25
22	Chạy tùy sức 10' - 20' - 10'	20	20	3	15
23	Chạy lặp lại 400m	20	20	16	80

- Cách thực hiện: Xuất phát cao, mỗi đợt chạy 5 vận động viên chạy theo hiệu lệnh của huấn luyện viên.

- Yêu cầu: Chạy với 80% - 85% sức.

- Khối lượng: 2 lần. Quãng nghỉ: 4 - 5 phút.

Chạy lặp lại 2000m:

- Cách thực hiện: Xuất phát cao, mỗi đợt chạy 5 vận động viên chạy theo hiệu lệnh của huấn luyện viên.

- Yêu cầu: Chạy với 90% - 95% sức.

- Khối lượng: 2 lần. Quãng nghỉ: 4 - 5 phút.

Chạy ghép 400m + 600m + 1000m:

- Cách thực hiện: 5 người 1 nhóm tự thực hiện theo khả năng của bản thân, huấn luyện viên bấm giờ theo dõi.

- Yêu cầu: Chạy với 85% - 90% sức.

- Khối lượng: 2 tổ. Quãng nghỉ: Chạy chậm 100m để hồi phục tích cực, nghỉ giữa tổ chạy chậm nhẹ nhàng 400m.

Chạy ghép (1200m + 300m):

- Cách thực hiện: Xuất phát cao mỗi đợt 5 vận động viên chạy theo hiệu lệnh của huấn luyện viên.

- Yêu cầu: Chạy với 90% sức. Nỗ lực ý chí cao đặc biệt ở 300m sau, cố gắng duy trì hoặc tốc độ cao hơn lần 1. Thực hiện đúng quãng nghỉ.

- Khối lượng: 2 tổ. Quãng nghỉ: Giữa 45 giây - 1 phút. Nghỉ giữa tổ: 5 - 6 phút.

Chạy ghép (1000m + 500m):

- Cách thực hiện: Xuất phát cao mỗi đợt 5 vận động viên chạy theo hiệu lệnh của huấn luyện viên.

- Yêu cầu: chạy với 90% sức. Nỗ lực ý chí cao đặc biệt ở 500m sau, cố gắng duy trì hoặc tốc độ cao hơn lần 1. Thực hiện đúng quãng nghỉ.

- Khối lượng: 2 tổ. Quãng nghỉ: giữa 45 giây - 1 phút.

Nghỉ giữa tổ: 5 - 6 phút.

Gánh tạ đòn đi bước xoạc 50m:

- Cách thực hiện: Gánh tạ trên vai, từng người gánh tạ với trọng lượng 30kg thực hiện đi bước xoạc 50m, khi đi giữ thân trên thẳng, mắt nhìn thẳng về trước. Bước dài về trước, chân trước trùng gối, chân sau giữ thẳng, căng sau đó đổi chân. Đi hết 50m hất tạ xuống và chạy tăng tốc nhẹ 10 -20m.

- Yêu cầu: Nỗ lực ý chí, đặc biệt là đoạn cuối cần duy trì lực đạp của 2 chân và độ dài bước.

- Khối lượng: 5 tổ. Quãng nghỉ: 3 - 4 phút.

2.4. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả các bài tập nhằm phát triển sức bền chuyên môn trong chạy 1500m cho nam học sinh đội tuyển điền kinh Trường Trung học phổ thông Cô Tô - Quảng Ninh

a. Lựa chọn test kiểm tra đánh giá

Qua phân tích, tổng hợp cơ sở lí luận của các nhà khoa học, các nhà chuyên môn và thực tiễn huấn luyện vận động viên về các chỉ tiêu, nhằm đánh giá các yếu tố đặc trưng ảnh hưởng trực tiếp đến chạy cự li trung bình 1500m cho nam học sinh đội tuyển Điền kinh Trường Trung học phổ thông Cô Tô như: Tổ chất thể lực và kĩ thuật, ở các lứa tuổi khác nhau làm cơ sở lựa chọn test.

Để đánh giá các chỉ số đánh giá hiệu quả của bài tập thể lực chuyên môn trước và sau thực nghiệm, các chỉ số đánh giá về hình thái thể lực, khả năng phối hợp vận động, hoàn thiện kĩ thuật. Qua tham khảo ý kiến 20 người, kết quả thu được trên 85% ý kiến tán thành. Kết quả được trình bày ở Bảng 4.

Bảng 4 cho thấy: Chạy 400m xuất phát cao (s); Chạy 1500m (phút); Bật xa tại chỗ 10 bước (m), chạy 2000m

Bảng 4: Kết quả phỏng vấn lựa chọn test đánh giá trình độ sức bền chuyên môn nhằm nâng cao thành tích chạy 1500m cho nam học sinh đội tuyển điền kinh Trường Trung học phổ thông Cô Tô - Quảng Ninh (n=20)

TT	Nội dung test	Kết quả					
		Rất quan trọng		Quan trọng		Không quan trọng lắm	
		Số người chọn	Tỉ lệ (%)	Số người chọn	Tỉ lệ (%)	Số người chọn	Tỉ lệ (%)
1	Chạy 30m tốc độ cao (s)	2	10	3	15	15	75
2	Chạy 60m xuất phát cao (s)	10	50	2	10	8	40
3	Chạy 100m xuất phát cao (s)	8	40	2	10	10	50
4	Chạy 400m xuất phát cao (s)	18	90	1	5	1	5
5	Chạy 600m (s)	7	35	5	25	8	40
6	Chạy 1500m (phút, giây).	20	100	0	0	0	0
7	Test cuppơ (chạy tùy sức 12 phút) (m).	8	40	2	10	10	50
8	Bật xa tại chỗ (m, cm).	0	0	4	20	16	80
9	Bật xa tại chỗ 7 bước (m, cm).	2	10	3	15	15	75
10	Bật xa tại chỗ 10 bước (m)	17	85	2	10	1	5
11	Chạy 2000m (phút)	19	95	1	5	0	0

(phút) là những test có số phiếu tán thành cao chiếm tỉ lệ 85% trở lên. Đây là những test được chúng tôi lựa chọn để đánh giá hiệu quả các bài tập nhằm phát triển sức bền chuyên môn trong chạy 1500m cho nam học sinh đội tuyển điền kinh Trường Trung học phổ thông Cô Tô - Quảng Ninh”.

b. Tổ chức thực nghiệm sư phạm

Toàn bộ quá trình thực nghiệm được tiến hành trong thời gian 07 tuần (từ tháng 02 năm 2022 đến tháng 04 năm 2022), mỗi tuần gồm 2 buổi thứ 3 và thứ 5, thời gian mỗi buổi tập 90 phút. Đối tượng thực nghiệm được chia làm 2 nhóm và được lựa chọn ngẫu nhiên.

Nhóm đối chứng (gồm 10 nam học sinh) tập bình thường theo nội dung chương trình của giáo viên nhà trường.

Nhóm thực nghiệm (gồm 10 nam học sinh) tập với nội dung các bài tập mà chúng tôi lựa chọn xây dựng.

c. Đánh giá kết quả thực nghiệm

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 trình bày ở Bảng 5.

Bảng 5 cho thấy, các chỉ số đánh giá trình độ thể lực và hình thể ban đầu của hai nhóm $t_{\text{tinh}} < t_{\text{bảng}}$ tích của hai nhóm có sự khác biệt nhưng không có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất $p > 0,05$. Vậy ta có thể khẳng định sơ bộ rằng trình độ về thể lực của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng là tương đối đồng đều.

Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm: Sau thời gian thực nghiệm 07 tuần, các đối tượng nghiên cứu đã được trang bị một cách tương đối đầy đủ về năng lực chuyên môn, kĩ thuật, thể lực, tâm lí cũng như các kĩ thuật cơ

bản trong chương trình giảng dạy huấn luyện chạy cự li trung bình, đề tài tiến hành kiểm tra đánh giá trình độ của đối tượng nghiên cứu ở hai nhóm thực nghiệm và đối chứng (Kết quả thu được trình bày ở Bảng 6).

Bảng 6 cho thấy: Test chạy 400m XPC $t_{\text{tinh}} = 2.63 > 2,101$ như vậy sự khác biệt giữa hai nhóm thực nghiệm và đối chứng có sự khác biệt và có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p < 5\%$. Tương tự ở các Test chạy 2000m $t_{\text{tinh}} = 3.18 > 2.101$; Bật xa tại chỗ 10 bước $t_{\text{tinh}} = 3.45 > t_{\text{bảng}}$; Test chạy 1500m $t_{\text{tinh}} > t_{\text{bảng}}$. Sự khác biệt có ý nghĩa thực sự ở ngưỡng xác suất $P < 0,05$. Nói một cách chính xác, hệ thống các bài tập phát triển sức bền chuyên môn đã lựa chọn, ứng dụng trong giảng dạy-huấn luyện chạy 1500m cho đối tượng nghiên cứu mà đề tài lựa chọn đã tỏ rõ tính hiệu quả. Điều này cho thấy, sau thời gian 07 tuần, hệ thống bài tập phát triển sức bền chuyên môn trong chạy 1500m cho nam học sinh đội tuyển điền kinh Trường Trung học phổ thông Cô Tô đã thể hiện tính hiệu quả trong việc nâng cao thành tích chạy 1500m.

3. Kết luận và kiến nghị

3.1. Kết luận

Qua nghiên cứu đề tài đã lựa chọn được 09 bài tập phát triển sức bền chuyên môn trong chạy cự li trung bình 1500m cho nam học sinh đội tuyển điền kinh Trường Trung học phổ thông Cô Tô - Quảng Ninh gồm: Bài tập 1: *Chạy lặp lại 400m*; Bài tập 2: *Chạy lặp lại 600m*; Bài tập 3: *Chạy lặp lại 1000m*; Bài tập 4: *Chạy lặp lại 1200m*; Bài tập 5: *Chạy lặp lại 2000m*; Bài tập 6: *Chạy ghép 400m + 600m + 1000m*; Bài tập 7: *Chạy ghép (1200m + 300m)*; Bài tập 8: *Chạy ghép (1000m + 500m)*; Bài tập 9: *Gánh tạ đòn đi bước xoạc 50m*.

Bảng 5: Kết quả kiểm tra các test thể lực trước thực nghiệm của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng ($n_A = n_B = 10$)

TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta^2$)				t_{tinh}	$t_{\text{bảng}}$	P
		Nhóm ĐC (n = 10)		Nhóm TN (n = 10)				
1	Chạy 400m xuất phát cao (s)	59.37	± 1.56	59.32	± 1.7	1.98	2,101	>0.05
2	Chạy 2000m (phút)	7.18	± 0.12	7.21	± 0.10	1.18	2,101	>0.05
3	Bật xa tại chỗ 10 bước (m)	23.45	± 1.27	23.40	± 1.2	1.45	2,101	>0.05
4	Chạy 1500m (phút)	5.95	± 0.06	5.96	± 0.05	1.96	2,101	>0.05

Bảng 6: Kết quả kiểm tra các test thể lực sau thực nghiệm của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng ($n_A = n_B = 10$)

TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta^2$)				t_{tinh}	$t_{\text{bảng}}$	P
		Nhóm ĐC (n = 10)		Nhóm TN (n = 10)				
1	Chạy 400m xuất phát cao (s)	58.77	± 1.56	58.30	± 1.7	2.63	2,101	<0.05
2	Chạy 2000m (phút)	6.48	± 0.12	6.31	± 0.10	3.18	2,101	<0.05
3	Bật xa tại chỗ 10 bước (m)	23.85	± 1.27	24.20	± 1.2	3.45	2,101	<0.05
4	Chạy 1500m (phút)	5.85	± 0.06	5.66	± 0.05	2.96	2,101	<0.05

3.2. Kiến nghị

Các bài tập phát triển sức chuyên môn trong chạy cự li trung bình 1500m cho đối tượng mà chúng tôi nghiên cứu lựa chọn có thể vận dụng trong công tác giảng dạy - huấn luyện phát triển sức bền chuyên môn trong chạy cự li trung bình 1500m cho nam học sinh đội tuyển điền kinh Trường Trung học phổ thông Cô Tô - Quảng Ninh nói riêng và đội tuyển điền kinh các trường trung học phổ thông nói chung. Do thời gian nghiên cứu và quá trình nghiên cứu còn hạn chế, vì vậy kết quả nghiên cứu mới chỉ là kết quả bước đầu, chúng tôi mong rằng,

các đồng nghiệp tiếp tục nghiên cứu sâu thêm ở các đối tượng và thời điểm khác nhau để đề tài được hoàn thiện hơn.

Lời cảm ơn: Bài viết được trích từ đề tài “Lựa chọn các bài tập nhằm phát triển sức bền chuyên môn trong chạy 1500m cho nam học sinh đội tuyển điền kinh Trường Trung học phổ thông Cô Tô - Quảng Ninh”. Đề tài khóa luận tốt nghiệp năm 2022 do Thạc sĩ Phan Văn Huỳnh hướng dẫn.

Tài liệu tham khảo

- [1] Nguyễn Hữu Bằng - Phạm Khắc Học, (2004), *Giáo trình điền kinh*, Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội, NXB Thể dục Thể thao Hà Nội.
- [2] Sinh hóa thể dục thể thao (v.v Meticop) – NXB Thể dục Thể thao Hà Nội.
- [3] Goikhoman.P.N, (1978), *Các tổ chất thể lực của vận động viên*, Dịch Nguyễn Quang Hưng, NXB Thể dục Thể thao, Hà Nội.
- [4] Nguyễn Kim Minh, (1991), *Phương pháp tuyển chọn trong điền kinh*, Thông tin Khoa học kỹ thuật Thể dục thể thao, (5).
- [5] Nguyễn Xuân Sinh, (1999), *Phương pháp nghiên cứu khoa học thể dục thể thao*, Giáo trình dành cho sinh viên Đại học Thể dục thể thao, NXB Thể dục Thể thao, Hà Nội.
- [6] Chính phủ, (2004), *Chiến lược phát triển giáo dục và đào tạo 2001-2010*, NXB Chính trị Quốc gia, Hà Nội.
- [7] Harre.D, (1996), *Học thuyết huấn luyện*, dịch: Trương Anh Tuấn - Bùi Thế Hiền, NXB Thể dục Thể thao, Hà Nội.
- [8] A.Ascensao, P.Santos, J.Magalhães, J Oliveria, J.A. Maria, J.M.C, (2003), *Nồng độ Lactate máu ở các vận động viên trẻ trong các hoạt động ổn định cường độ tương ứng ngưỡng yếm khí*, Thông tin khoa học thể dục thể thao bản dịch số.
- [9] Đoàn Thanh Nam, (2017), *Nghiên cứu lựa chọn bài tập phát triển sức bền chuyên môn cho nam sinh viên phổ tu khóa 48 chạy 1500m Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội*, Luận văn Thạc sĩ Giáo dục học, Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội.
- [10] Đặng Phương Lan, (2019), *Xây dựng kế hoạch giảng dạy-huấn luyện chạy cự li trung bình cho sinh viên chuyên sâu Điền kinh năm thứ nhất Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội*, Luận văn Thạc sĩ Giáo dục học, Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội.

SELECTING SOME EXERCISES FOR IMPROVING THE SPECIALIZED ENDURANCE IN 1500-METER RUNNING FOR MALE STUDENTS IN ATHLETICS TEAM AT COTO HIGH SCHOOL, QUANG NINH PROVINCE

Phan Van Huynh

Email: phanhuynhtdt@gmail.com
Hanoi University of Physical Education and Sports
Phung Chau, Chuong My, Hanoi, Vietnam

ABSTRACT: In middle-distance running (1500 meters), specialized endurance is a critical factor affecting runners' performance because they would suffer from fatigue and nervous tension due to the increasing lactic acid in the bloodstream... especially at the finishing phase. Therefore, the better their endurance is, the stronger their resistance to fatigue will be. Besides, energy demand from the oxidative and the anaerobic systems will be high. Therefore, during the training course, teachers -trainers need to use different exercises and tactics, among which boosting specialized endurance is an indispensable factor. The study results prove an important basis for improving specialized endurance in 1500-meter running events at high schools.

KEYWORDS: Endurance, specialized endurance, secondary education.