

NGHIÊN CỨU XÂY DỰNG CÁC PHƯƠNG ÁN PHÂN PHỐI TỐC ĐỘ CHẠY CỰ LY 1.500M CHO ĐỘI TUYỂN SINH VIÊN ĐIỀN KINH TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM THỂ DỤC THỂ THAO HÀ NỘI

ThS. Đào Thị Hương¹, ThS. Lê Thị Vân Trang²

¹*Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội*

²*Học viện Y dược cổ truyền Việt Nam*

Tóm tắt: Phân phối tốc độ là một trong những yếu tố đem lại thành công trong thi đấu 1.500m. Trước thực trạng nhiều vận động viên có đẳng cấp, trình độ thể lực khác nhau thì tìm ra phương án chạy cho các nhóm là điều cần thiết, nó tạo cơ sở khoa học để ứng dụng trong huấn luyện vận động viên chạy 1.500m.

Từ khóa: sinh viên, đội tuyển điền kinh, sức bền chuyên môn, trình độ thể lực.

Abstract: Distribution of speed is one of the factors make success in 1.500m competition. Previou many athletes have different level so reseach and find how to run is important. It's make a basis of science in traning for 1.500m athletes.

Keywords: student, team athletics, professional strength, fitness level.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Chạy 1.500m thuộc cự ly chạy tổng hợp quá trình ưa và yếm khí. Tốc độ tối đa không sử dụng cao trên toàn cự ly thi đấu nhưng để đạt được thành tích cao cần phát triển sức bền chuyên môn nhằm rút ngắn thời gian chạy đến mức tối đa. Bởi lẽ khi rút ngắn thời gian chạy cần phải sử dụng tốc độ tương đối cao trên cự ly chạy, nếu không biết cách phân phối tốc độ trên từng đoạn chạy sẽ không đạt được thành tích cao. Vì vậy nâng cao sức bền chuyên môn và phân phối tốc độ trong chạy cự ly 1.500m là rất có ý nghĩa. Hằng năm đội tuyển điền kinh sinh viên trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội tham gia thi đấu và đạt thứ hạng cao trong các giải sinh viên toàn quốc, đặc biệt có thể mạnh ở cự ly chạy trung bình 800m đối với nữ và 1.500m đối với nam.

Tuy nhiên, qua đánh giá thực trạng khả năng phân bố tốc độ của vận động viên (VĐV) nam chạy 1.500m đội tuyển điền kinh sinh viên cũng như phân tích qua thi đấu các giải thi xuất hiện nhiều hình thức phân phối tốc độ khác nhau, điều này là do các VĐV có trình độ thể

lực khác nhau nên khả năng duy trì tốc độ cũng khác nhau.

Vậy làm thế nào để qui chung các nhóm VĐV có thể lực tốt, hay nhóm thể lực yếu có những phương án chạy để đạt hiệu quả cao nhất, điều này đòi hỏi phải nghiên cứu, xây dựng phương án phân phối tốc độ trong chạy 1.500m cho VĐV. Xuất phát từ thực tiễn chúng tôi nghiên cứu vấn đề này.

Nghiên cứu trong lĩnh vực này bài viết đã sử dụng các phương pháp sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn tọa đàm; Phương pháp kiểm tra sư phạm; Phương pháp thực nghiệm sư phạm; Phương pháp toán học thống kê.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

Để xây dựng phương án cảm giác tốc độ trong chạy 1.500m cho sinh viên đội tuyển điền kinh trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội chúng tôi xác định thực trạng khả năng phân phối tốc độ của đối tượng.

Qua xác định thực trạng của VĐV chạy 1.500m thuộc đội tuyển điền kinh sinh viên trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao

Hà Nội. Bước tiếp theo tiến hành xây dựng phương án cảm giác tốc độ cho đối tượng nghiên cứu và kiểm nghiệm các phương án vừa xây dựng, cụ thể các bước:

- Kiểm tra sự phạm các test trên đối tượng nghiên cứu để xây dựng thang điểm, phân loại nhóm.

- Xác định phương án dựa trên kết quả phân nhóm của đối tượng thông qua kiểm tra sự phạm.

- Kiểm nghiệm thực tiễn kết quả mà các phương án vừa xây dựng.

Qui trình tiến hành để lựa chọn được phương án phân phối tốc độ cho VĐV chạy 1.500m được chúng tôi căn cứ vào những cơ sở lý luận, thực tiễn huấn luyện và qua trao đổi với các huấn luyện viên (HLV) có kinh nghiệm. Như đã biết trong chạy 1.500m chiến thuật chạy được chia ra làm nhiều loại nhưng chủ yếu dựa vào thành tích chạy của từng vòng (từng đoạn 400m). Làm thế nào để có hiệu quả nhất trong khi duy trì tốc độ của từng vòng chạy và đạt thành tích chạy tốt nhất. Cơ sở khoa học ở đây

là căn cứ vào thành tích chạy 400m tốt nhất của VĐV để theo dõi diễn biến các vòng chạy so với thành tích chạy 400m.

1. Tiến hành kiểm tra, phân loại các nhóm:

Với mục đích tiến hành kiểm tra phân loại các chỉ tiêu (test) đánh giá nhằm phân biệt được các nhóm VĐV có thể lực khác nhau. Nếu trong vùng yếu, trung bình, tốt thì sẽ có những biểu hiện khác nhau và có phương án chạy khác nhau.

Trước tiên dựa vào kết quả kiểm tra của đối tượng nghiên cứu trên các test. Sau đó dựa vào trung bình và độ lệch chuẩn để tiến hành phân loại (khi phân loại chia ra thành 5 loại: Giỏi, khá, trung bình, yếu, kém), qua phân loại tiếp tục xây dựng theo thang điểm từ 0 - 10 cho tất cả các test. Cuối cùng là dựa vào phân loại điểm tổng hợp để phân nhóm, cụ thể:

Dựa vào kết quả kiểm tra thực trạng, căn cứ vào trung bình, độ lệch chuẩn chúng tôi phân loại theo 5 mức được biểu diễn Bảng 1.

Bảng 1. Phân loại tiêu chuẩn từng chỉ tiêu đánh giá thể lực chuyên môn chạy cự ly 1.500m

TEST	Kém	Yếu	Trung bình	Khá	Giỏi
BXTC (m)	<2,29	2,29-2,35	2,36-2,44	2,45-2,51	>2,51
Bật 10 BTC (m)	<24,5	24,5-25,1	25,2-25,8	25,9-26,5	>26,5
Chạy 30m XFC (s)	>3,42	3,35-3,42	3,26-3,34	3,18-3,25	<3,18
Chạy 100m XFC (s)	>12,13	11,92-12,13	11,69-11,91	11,68-11,47	<11,47
Chạy 400m (s)	>55,1	54,5-55,1	53,6-54,4	53,5-52,9	<52,9
Chạy 1.600m (ph:s)	>4,37	4,33-4,37	4,28-4,32	4,27-4,23	<4,23

Cũng từ giá trị trung bình và độ lệch chuẩn chúng tôi tiếp tục xây dựng thang điểm 10 cho từng chỉ tiêu theo thang độ C. Với giá trị từ

0 đến 10 cho từng chỉ tiêu riêng lẻ được trình bày ở Bảng 2.

Bảng 2. Bảng điểm đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho vận động viên chạy 1.500m

TEST	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
BXTC (m)	<2,25	2,25	2,29	2,33	2,36	2,40	2,44	2,47	2,51	2,55	>2,55
Bật 10BTC (m)	<24,1	24,1	24,5	24,8	25,2	25,5	25,8	26,2	26,5	26,9	>26,9

Chạy 30m XFC (s)	>3,46	3,46	3,42	3,38	3,34	3,30	3,26	3,22	3,18	3,14	<3,14
Chạy 100m XFC (s)	>12,24	12,24	12,13	12,02	11,91	11,80	11,69	11,58	11,47	11,36	<11,36
Chạy 400m (s)	>55,5	55,5	55,1	54,7	54,4	54,0	53,6	53,3	52,9	52,5	<52,5
Chạy 1600m (ph:s)	>4,40	4,40	4,37	4,35	4,32	4,30	4,28	4,25	4,23	4,20	<4,20

Sau khi xây dựng bảng điểm tiêu chuẩn có giá trị từ 0 đến 10. Tuy nhiên, nếu để tiến hành phân loại thì chưa đảm bảo điều kiện khách quan khi mà giữa các tổ chức thể lực có sự bù

trừ cho nhau. Cho nên, chúng tôi tiến hành phân loại theo bảng điểm đánh giá tổng hợp được trình bày ở Bảng 3.

Bảng 3. Phân loại chỉ tiêu đánh giá trình độ thể lực chuyên môn chạy 1.500m theo điểm tổng hợp

Kém	Yếu	Trung bình	Khá	Giỏi
0 - 12	13 - 24	25 - 36	37 - 48	49 - 60

Như vậy, để phân nhóm chúng tôi dựa trên kết quả phân loại các test cũng như dựa vào phân loại theo điểm tổng hợp. Khi phân loại chúng tôi chia làm 3 nhóm như sau:

- Nhóm tốt đạt từ mức trên trung bình trở lên theo bảng phân loại hoặc có tổng điểm lớn hơn mức trung bình.

- Nhóm trung bình được nằm trong khoảng trung bình ở cả bảng phân loại và bảng điểm tổng hợp.

- Nhóm yếu đạt dưới mức trung bình ở bảng phân loại hoặc dưới mức trung bình ở bảng điểm tổng hợp.

2.2 Xây dựng phương án phân phối tốc độ cho vận động viên chạy 1.500m và kiểm nghiệm thực tiễn

Để xây dựng phương án cảm giác về tốc độ cho VĐV chạy 1.500m chúng tôi dựa vào những trao đổi với HLV và từ thực tiễn huấn luyện. Từ đó tìm ra sự thống nhất đó là đánh giá khả năng phân phối tốc độ của VĐV dựa vào thành tích chạy từng vòng (400m). Cách thức tiến hành là cho các VĐV chạy toàn bộ cự ly

1.500m rồi ghi chép lại thành tích chạy của từng vòng, cho lặp lại nhiều lần để tìm ra qui luật chung.

Điều này cho thấy khi xây dựng phương án cần phải tính được thời gian VĐV chạy 400m (thành tích tốt nhất), sau đó căn cứ vào mức độ sử dụng phần trăm so với thành tích khi VĐV phân phối sức trong chạy 1.500m.

Tiến hành trên 15 VĐV nam chạy 1.500m của đội tuyển điền kinh sinh viên trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội với 3 nhóm theo như phân loại ở trên. Chúng tôi xác định được qui luật chung là: Các VĐV đều chạy đạt mức độ từ 70 - 85% tốc độ tối đa so với kết quả chạy 400m trong mỗi vòng và 300m cuối thì sử dụng toàn bộ sức còn lại để rút đích. Có 3 phương án tương ứng với 3 nhóm:

- Phương án 1: Dành cho nhóm có trình độ chuyên môn tốt.

- Phương án 2: Dành cho nhóm có trình độ chuyên môn trung bình.

- Phương án 3: Dành cho nhóm có trình độ chuyên môn yếu.

Cụ thể có các phương án được trình bày ở Bảng 4.

Bảng 4. Phương án phân phối tốc độ cho VĐV chạy 1500m

Vòng	Phương án 1	Phương án 2	Phương án 3
1 (400m)	85%	80%	75%
2 (400m)	80%	75%	75%
3 (400m)	75%	70%	70%
4 (300m)	Toàn bộ sức còn lại	Toàn bộ sức còn lại	Toàn bộ sức còn lại

Sau khi xác định được các phương án cách kiểm nghiệm thực tiễn được tiến hành trên các đối tượng không thuộc 15 VĐV đã nêu và có kết quả kiểm tra các test thuộc trong 3 nhóm

phân loại ở trên. Các VĐV này chạy 1.500m và được theo dõi thành tích theo các phương án đã xác định, kết quả Bảng 5.

Bảng 5. Kết quả kiểm tra chạy 1.500m theo các phương án đã xây dựng của đối tượng kiểm nghiệm

Nhóm	Phương án 1	Phương án 2	Phương án 3
Tốt (ph:s)	4,05	4,08	4,12
Trung bình (ph:s)	4,15	4,10	4,13
Yếu (ph:s)	4,18	4,20	4,15

Dẫn chứng bằng con số cụ thể: chẳng hạn VĐV nhóm tốt chạy 1.500m với thành tích 4,05 phút ở phương án 1; 4,08 phút ở phương án 2; 4,12 phút ở phương án 3 và thành tích chạy

400m là 52 giây thì khả năng phân phối tốc độ trên các vòng được biểu diễn như sau:

Bảng 6. Biểu diễn khả năng phân phối tốc độ của VĐV trong chạy 1.500m

Kết quả	400m (s)	400m (s)	400m (s)	300m (s)	1.500m (ph:s)
Phương án 1	61,2	65,0	69,3	Toàn bộ sức còn lại	4,05
Phương án 2	65,0	69,3	74,3	Toàn bộ sức còn lại	4,08
Phương án 3	69,3	69,3	74,3	Toàn bộ sức còn lại	4,12

Tóm lại, từ các phương án đã xác định ở trên thấy khả năng phân phối tốc độ cho các VĐV trong chạy 1.500m rất quan trọng, đây là chiến thuật sử dụng trong thi đấu. Nếu phát huy tốt chiến thuật sẽ đem lại hiệu quả trong thi đấu. Qua kiểm nghiệm trên đối tượng theo các phương án chúng tôi nhận thấy:

- Ở phương án thứ nhất là phương án dùng cho nhóm VĐV có thể lực chuyên môn tốt, phương án này phù hợp và đem lại thành tích chạy tốt nhất cho VĐV.

- Phương án 2 là phương án sử dụng cho nhóm VĐV có thể lực chuyên môn ở mức trung

bình, bởi phương án này cũng đem lại hiệu quả cho VĐV trong nhóm.

- Phương án 3 chỉ phù hợp với VĐV có trình độ thể lực chuyên môn yếu bởi nếu không sẽ khó có thể duy trì được tốc độ chạy cho đến khi về đích.

Từ đó cho thấy các phương án chúng tôi xây dựng có giá trị thực tiễn phù hợp với từng nhóm VĐV có trình độ khác nhau, đáp ứng điều kiện huấn luyện để nâng cao thành tích tốt nhất cho VĐV trong chạy 1.500m.

KẾT LUẬN

Sau một thời gian nghiên cứu chúng tôi đi đến kết luận sau:

1. Với các bước tổng hợp, phỏng vấn, xác định tính thông báo và độ tin cậy đã đủ cơ sở khoa học cho chúng tôi lựa chọn được 6 test để đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho VĐV chạy 1.500m, đó là:

- Bật xa tại chỗ (đánh giá sức mạnh - tốc độ).
- Bật xa 10 bước tại chỗ (đánh giá sức mạnh - bền).
- Chạy 30m xuất phát cao (đánh giá khả năng xuất phát và tăng tốc).
- Chạy 100m xuất phát cao (đánh giá tốc độ trong chạy 1.500m).
- Chạy 400m xuất phát cao (đánh giá khả năng phân phối tốc độ).
- Chạy 1.600m (đánh giá khả năng duy trì sức bền chuyên môn).

Khi đánh giá thực trạng xác định được sự khác biệt giữa thể lực chuyên môn của các VĐV do đó cần thiết phải có phân loại và phương án phù hợp.

2. Để xây dựng phương án chúng tôi đã kiểm tra phân loại VĐV dựa vào bảng phân loại tiêu chuẩn và bảng điểm tổng hợp. Thông qua lựa chọn, bài viết đã xác định được 3 phương án phân phối tốc độ cho VĐV chạy 1.500m. Bảng kiểm nghiệm thực tiễn cho thấy các phương án lựa chọn phù hợp với từng nhóm đối tượng, cụ thể:

- Phương án 1 chỉ phù hợp với nhóm có trình độ thể lực tốt.
- Phương án 2 chỉ phù hợp với nhóm có trình độ thể lực trung bình.
- Phương án 3 chỉ phù hợp với nhóm có trình độ thể lực yếu.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Dương Nghiệp Chí (2004), *Đo lường thể thao*, Nxb. TDTT, Hà Nội.
- [2]. Nguyễn Đại Dương (2002), *Chạy cự ly ngắn*, Nxb. TDTT, Hà Nội.
- [3]. Nguyễn Đại Dương (2006), *Điện kinh*, Nxb. TDTT, Hà Nội.
- [4]. Dierch Harre (1996), *Học thuyết huấn luyện*, Nxb. TDTT, Hà Nội.
- [5]. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2000), *Lý luận và phương pháp TDTT*, Nxb. TDTT, Hà Nội.
- [6]. Nguyễn Thế Truyền và cộng sự (2002), *Tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện trong tuyển chọn và huấn luyện thể thao*, Nxb. TDTT, Hà Nội.
- [7]. Nguyễn Đức Văn (2000), *Phương pháp thống kê TDTT*, Nxb. TDTT, Hà Nội.

ĐỀ XUẤT GIẢI PHÁP CÂN ĐỐI VIỆC HỌC VÀ LÀM THÊM CỦA SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC TDTT ĐÀ NẴNG

TS. Lê Tiến Hùng¹, CN. Dương Thị Hiền¹, TS. Phùng Mạnh Cường²

¹Trường Đại học TDTT Đà Nẵng

²Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

Tóm tắt: Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy, chúng tôi lựa chọn được 7 giải pháp, sau đó đề xuất cách thực hiện các giải pháp cân đối việc học và làm thêm nhằm nâng cao hiệu quả của việc học và làm thêm cho sinh viên trường Đại học TDTT Đà Nẵng.

Từ khóa: Đề xuất, giải pháp, sinh viên, việc làm thêm, Đại học TDTT Đà Nẵng.

Abstract: Using routine scientific research methods, we choose 7 solutions, then propose how to implement solutions to balance learning and overtime to improve the efficiency of learning and overtime. student at Danang University of Sports.

Keywords: Proposed, solutions, students, part-time jobs, Danang University of Sports.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Đối với các bạn sinh viên hiện nay, việc làm thêm là hiện tượng rất phổ biến, nó đã trở thành mối quan tâm lớn thứ hai sau việc duy trì học tập tại trường. Các bạn làm thêm với nhiều mục đích khác nhau như có thêm một phần thu nhập để trang trải cho các nhu cầu thiết yếu. Sinh viên sẽ tích lũy nhiều kinh nghiệm trong cuộc sống, học hỏi được nhiều điều trong thực tế mà trong trường học không có đồng thời cũng sẽ có thêm nhiều mối quan hệ ở bên ngoài xã hội, có sự trưởng thành hơn. Có cơ hội rèn luyện các kỹ năng làm việc và tác phong nhanh nhẹn tốt hơn cho bản thân. Bên cạnh đó, sinh viên sẽ được tiêu chính những đồng tiền do chính sức lao động của họ bỏ ra, lúc đó họ sẽ biết quý trọng giá trị của đồng tiền và công sức lao động của họ hơn và biết tiêu xài một cách hợp lý hơn.

Tuy nhiên, bên cạnh những mặt tích cực thì khi sinh viên đi làm thêm cũng nảy sinh không ít mặt tiêu cực như dễ bị những cám dỗ ở bên ngoài xã hội mà đôi khi các bạn không thể vượt qua được, ảnh hưởng đến việc học tập của cá nhân. Vì vậy, cần phải có sự quan tâm của gia đình, nhà trường và cả xã hội đến việc đi làm

thêm của sinh viên để có cái nhìn chân thật về vấn đề này cũng như bản thân sinh viên phải biết cân đối giữa việc học tập và làm thêm. Với mong muốn đi sâu nghiên cứu đề xuất các giải pháp cân đối việc học và làm thêm của sinh viên nhằm giúp cho sinh viên hoàn thành tốt việc học cũng như công việc làm thêm chính vì vậy chúng tôi đã lựa chọn nghiên cứu vấn đề này.

Bài viết sử dụng các phương pháp sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp quan sát sư phạm; Phương pháp điều tra xã hội học; Phương pháp toán học thống kê.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

1. Thực trạng đặc điểm về công việc làm thêm của sinh viên khóa Đại học 9 Trường Đại học TDTT Đà Nẵng

Để hiểu rõ hơn về đặc điểm của công việc làm thêm của sinh viên khóa Đại học 9, bài viết đã khảo sát (bằng phiếu phỏng vấn) đặc điểm về việc làm thêm của 30 sinh viên đã và đang tham gia làm thêm. Kết quả được tổng hợp ở Bảng 1.