

ỨNG DỤNG BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC BỀN TỐC ĐỘ NỘI DUNG CHẠY CỰ LY NGẮN CHO NAM SINH VIÊN ĐỘI TUYỂN ĐIỂN KINH TẠI TRƯỜNG ĐẠI HỌC HẢI PHÒNG

TRẦN VĂN SƠN
Trường Đại học Hải Phòng

Nhận bài ngày 16/12/2025. Sửa chữa xong 20/01/2026. Duyệt đăng 07/02/2026.

Abstract

Using conventional scientific research methods, this study selected 18 exercises for developing speed endurance in the short-distance running event for male students of the Athletics Team at Hai Phong University. Through practical application in training, the exercises initially proved highly effective in improving speed endurance among the male student athletes of the university's Athletics Team.

Keywords: Application, exercise, Hai Phong University, male students, short-distance running, speed endurance.

1. Đặt vấn đề

Trong chạy cự ly ngắn đòi hỏi sử dụng tốc độ tối đa trên toàn bộ cự ly chạy. Bởi vậy, việc phát triển sức bền nói chung, tốc độ nói riêng giúp cơ thể chịu đựng được toàn bộ lượng vận động lớn trong khoảng thời gian ngắn. Nếu không có sức bền cũng như tốc độ tốt trong chạy ngắn thì không thể đạt được thành tích cao. Thực tế qua quá trình huấn luyện nội dung chạy cự ly ngắn cho nam sinh viên (SV) Đội tuyển Điền kinh tại Trường Đại học Hải Phòng có thể nhận thấy, phần lớn nam SV đội tuyển thường bị đuối sức ở cuối các cự ly trong tập luyện và thi đấu. Vì vậy, để đảm bảo yêu cầu nâng cao chất lượng huấn luyện và thi đấu, việc tìm ra những phương pháp phát triển sức bền tốc độ (SBTĐ), chúng tôi tiến hành nghiên cứu đề tài: “*Ứng dụng bài tập phát triển SBTĐ nội dung chạy cự ly ngắn cho nam SV Đội tuyển Điền kinh tại Trường Đại học Hải Phòng*” là vấn đề cần thiết.

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

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Lựa chọn bài tập phát triển sức bền tốc độ nội dung chạy cự ly ngắn cho nam sinh viên Đội tuyển Điền kinh tại Trường Đại học Hải Phòng

Để lựa chọn các bài tập phát triển SBTĐ nội dung chạy cự ly ngắn cho nam SV Đội tuyển Điền kinh tại Trường Đại học Hải Phòng, chúng tôi đã tiến hành theo 3 bước:

Bước 1: Hệ thống hóa các bài tập phát triển SBTĐ nội dung chạy cự ly ngắn cho nam SV Đội tuyển Điền kinh.

Bước 2: Xây dựng các bài tập SBTĐ dựa trên các điều kiện giảng dạy của môn Điền kinh, trình độ tập luyện của SV cũng như cấu trúc giờ học của chương trình.

Bước 3: Phỏng vấn các chuyên gia, huấn luyện viên để lựa chọn các bài tập phát triển SBTĐ nội dung chạy cự ly ngắn cho nam SV Đội tuyển Điền kinh.

Email: sontv@dhhp.edu.vn

Chúng tôi dựa trên cơ sở lý luận, cơ sở khoa học, tham khảo các tài liệu có liên quan và thực tế của chương trình huấn luyện SBTĐ nội dung chạy cự ly ngắn cho nam SV Đội tuyển Điền kinh tại Trường Đại học Hải Phòng, các bài tập phát triển SBTĐ cần phải đảm bảo đúng nguyên tắc, có chỉ tiêu đánh giá cụ thể, hình thức tập luyện đơn giản, phù hợp với đặc điểm của đối tượng nghiên cứu. Chúng tôi đã lựa chọn được 18 bài tập phát triển SBTĐ cho nam SV Đội tuyển Điền kinh tại Trường Đại học Hải Phòng, cụ thể như sau [2], [3], [4], [6]:

Bài tập 1: Chạy 3-4 x 150m, 3-4 x 100m, 3-4 x 50m, thời gian nghỉ giữa là 30 giây.

Bài tập 2: Chạy 8 x 200m, thời gian nghỉ giữa là 30 giây.

Bài tập 3: Chạy 3 - 4 x 300m, thời gian nghỉ giữa là 30 giây.

Bài tập 4: Chạy 300m - 200m, thời gian nghỉ 1 phút và tiếp tục chạy 400m.

Bài tập 5: Chạy 600m, thời gian nghỉ 5 phút và tiếp tục chạy 500m.

Bài tập 6: Chạy 500m, thời gian nghỉ giữa là 2 phút, sau đó chạy 300m.

Bài tập 7: Chạy 10 x 150m, thời gian nghỉ giữa mỗi lần là 2 phút.

Bài tập 8: Chạy 5-6 x 300m, thời gian nghỉ giữa là 3 phút.

Bài tập 9: Chạy 500m - 300m - 200m, thời gian nghỉ giữa là 2 phút.

Bài tập 10: Chạy 600m, thời gian nghỉ giữa là 2-3 phút, tiếp tục chạy 300m.

Bài tập 11: Chạy 3 x 200, thời gian nghỉ giữa là 2 phút.

Bài tập 12: Chạy 500m, thời gian nghỉ giữa là 2-3 phút, chạy tiếp 200m.

Bài tập 13: Chạy 6-12 x 400m biến tốc (100m đi bộ, chạy bộ 100m, 100m chạy với cường độ 65 -70%, 100m chạy nước rút 90%).

Bài tập 14: Chạy 3-4 x 300m 200m, thời gian nghỉ là 1 phút giữa 300m và 200m.

Bài tập 15: Chạy 3 x 100m và chạy 3 x 50m thời gian nghỉ giữa là 1 phút.

Bài tập 16: Chạy 300m, thời gian nghỉ giữa 30" rồi tiếp tục chạy 1 x 200m.

Bài tập 17: Chạy 1 x 200m, thời gian nghỉ giữa 1 phút rồi tiếp tục chạy 1 x 100m.

Bài tập 18: Chạy biến tốc 300m-300m-200m-200m x 2 lần, thời gian nghỉ giữa là 2 phút.

Để lựa chọn được bài tập đưa vào ứng dụng nhằm phát triển thể lực chuyên môn cho nam SV Đội tuyển Điền kinh tại Trường Đại học Hải Phòng 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 SBTĐ nội dung chạy cự ly ngắn cho nam SV tại Đội tuyển Điền kinh của nhà trường. Chúng tôi tiến hành phiếu phỏng vấn bằng phiếu hỏi đối với 33 chuyên gia, huấn luyện viên, giảng viên lâu năm về môn Điền kinh tại Trung tâm Huấn luyện Thể dục thể thao và Thi đấu thành phố Hải Phòng, Trường Đại học Hàng Hải Việt Nam và Trường Đại học Hải Phòng. Qua kết quả phỏng vấn, cả 18 bài tập đều được các chuyên gia, huấn luyện viên và giáo viên đánh giá rất cao, đồng ý với tỉ lệ từ 81.81% đến 100%. Vì vậy, chúng tôi tiến hành lựa chọn đủ 18 bài tập vào ứng dụng nhằm phát triển SBTĐ nội dung chạy cự ly ngắn cho nam SV Đội tuyển Điền kinh tại Trường Đại học Hải Phòng. Thời gian khảo sát từ tháng 9 năm 2024 đến tháng 12 năm 2024.

2.2. Lựa chọn các test đánh giá năng lực phát triển sức bền tốc độ nội dung chạy cự ly ngắn cho nam sinh viên Đội tuyển Điền kinh tại Trường Đại học Hải Phòng

Việc lựa chọn các test đánh giá năng lực phát triển SBTĐ nội dung chạy cự ly ngắn cho nam SV Đội tuyển Điền kinh tại Trường Đại học Hải Phòng thông qua các bước: Lựa chọn qua tham khảo tài liệu, quan sát sơ phạm; Lựa chọn qua phỏng vấn trực tiếp các chuyên gia, giảng viên, huấn luyện viên; Lựa chọn qua phỏng vấn bằng phiếu hỏi; Xác định tính thông báo và độ tin cậy của các test [2], [3], [6]. Kết quả chúng tôi đã lựa chọn được 04 test bao gồm: Chạy 400m xuất phát cao (s); Chạy 600m (phút); Bật xa tại chỗ 10 bước (m); Chạy 800m (phút).

2.3. Đánh giá hiệu quả ứng dụng các bài tập phát triển sức bền tốc độ nội dung chạy cự ly ngắn cho nam sinh viên Đội tuyển Điền kinh tại Trường Đại học Hải Phòng

2.3.1. Tổ chức thực nghiệm

Nhằm xác định hiệu quả ứng dụng của các bài tập đã lựa chọn trong việc phát triển SBTĐ cho nam SV Đội tuyển Điền kinh, chúng tôi đã tổ chức thực nghiệm sư phạm như sau:

- Thời gian thực nghiệm: Được tiến hành trong thời gian 12 tuần (3 tháng, trong học kỳ 1 năm học 2024-2025), mỗi tuần tập 3 buổi, mỗi buổi 2 bài tập (theo lịch tập của Đội tuyển do nhà trường quy định), thời gian tập 90 phút một buổi.

- Đối tượng thực nghiệm: 22 nam SV Đội tuyển Điền kinh được phân ngẫu nhiên thành 02 nhóm: Nhóm thực nghiệm gồm 11 nam SV được áp dụng các bài tập phát triển SBTĐ mà chúng tôi đã lựa chọn ở trên. Nhóm đối chứng cũng gồm 11 nam SV tập luyện theo kế hoạch, giáo án do giáo viên nhà trường xây dựng.

- Kế hoạch thực nghiệm: Căn cứ vào chương trình, kế hoạch và giáo án huấn luyện của nhà trường, chúng tôi tiến hành xây dựng kế hoạch huấn luyện bài tập phát triển SBTĐ nội dung chạy cự ly ngắn cho nhóm thực nghiệm. Các điều kiện tập luyện giữa 2 nhóm, cũng như số buổi tập, thời gian tập, điều kiện sân bãi, thiết bị, giảng viên về cơ bản như nhau.

2.3.2. Đánh giá kết quả thực nghiệm

Việc kiểm tra, đánh giá năng lực phát triển SBTĐ ở cả 2 nhóm được tiến hành ở 2 thời điểm: Trước thực nghiệm và kết thúc thực nghiệm (sau 3 tháng).

Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm: Trước khi tiến hành thực nghiệm, chúng tôi tiến hành kiểm tra bằng 04 test đã lựa chọn nhằm đánh giá mức độ đồng đều năng lực SBTĐ giữa nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng [5]. Qua xử lý số liệu, kết quả thu được như trình bày ở bảng 1.

Bảng 1: So sánh kết quả kiểm tra SBTĐ nội dung chạy cự ly ngắn của nhóm thực nghiệm và đối chứng trước thực nghiệm ($n_a = n_b = 11$)

TT	Nội dung các test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		t	p
		Nhóm đối chứng	Nhóm thực nghiệm		
1	Chạy 400m XPC (s)	73.85 $\pm$ 3.26	73.87 $\pm$ 3.27	0.958	>0.05
2	Chạy 600m (phút)	2.07 $\pm$ 0.58	2.08 $\pm$ 0.59	1.265	>0.05
3	Bật xa tại chỗ 10 bước (m)	20.92 $\pm$ 1.23	20.86 $\pm$ 1.21	0.893	>0.05
4	Chạy 800m (phút)	2.26 $\pm$ 0.72	2.28 $\pm$ 0.73	1.374	>0.05

Qua kết quả thu được ở bảng 1 cho thấy, thành tích của 2 nhóm không có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p > 0.05$ và ở tất cả các test đều có $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$. Điều này chứng tỏ rằng, 2 nhóm không có sự khác biệt về thành tích trước khi vào thực nghiệm hay nói cách khác là trước khi tiến hành thực nghiệm thì SBTĐ của 2 nhóm là đồng đều nhau, sự phân nhóm để tiến hành thực nghiệm đảm bảo được tính khách quan.

Để làm rõ hơn sự khác nhau về giá trị trung bình kết quả kiểm tra, chúng tôi tiếp tục tiến hành kiểm tra, so sánh thành tích giữa 2 nhóm sau thực nghiệm và xác định nhịp độ tăng trưởng thành tích của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm sau 12 tuần tập luyện [5]. Kết quả được trình bày ở bảng 2 và bảng 3.

Bảng 2: Kết quả xác định nhịp tăng trưởng thành tích kiểm tra SBTĐ nội dung chạy cự ly ngắn của nhóm đối chứng sau 12 tuần tập luyện ($n_a = n_b = 11$)

TT	Nội dung test	Nhóm đối chứng						
		Ban đầu		Sau 12 tháng		W%	t	p
		$(\bar{x} \pm \delta)$	Cv%	$(\bar{x} \pm \delta)$	Cv%			
1	Chạy 400m XPC (s)	73.85 ± 3.26	1.63	72.47 ± 3.11	1.26	1.83	1.563	>0.05
2	Chạy 600m (phút)	2.07 ± 0.58	4.82	2.06 ± 0.57	4.27	1.12	1.395	>0.05
3	Bật xa tại chỗ 10 bước (m)	20.92 ± 1.23	5.87	21.54 ± 1.36	5.18	1.16	0.977	>0.05
4	Chạy 800m (phút)	2.26 ± 0.72	2.38	2.24 ± 0.71	1.97	0.78	1.728	>0.05

Bảng 3: Kết quả xác định nhịp tăng trưởng thành tích kiểm tra SBTĐ nội dung chạy cự ly ngắn của nhóm thực nghiệm sau 12 tuần tập luyện ($n_a = n_b = 11$)

TT	Nội dung test	Nhóm thực nghiệm						
		Ban đầu		Sau 12 tháng		W%	t	p
		$(\bar{x} \pm \delta)$	Cv%	$(\bar{x} \pm \delta)$	Cv%			
1	Chạy 400m XPC (s)	73.87 ± 3.27	1.53	71.42 ± 3.05	2.68	9.13	2.735	<0.05
2	Chạy 600m (phút)	2.08 ± 0.59	4.75	2.03 ± 0.55	5.01	5.01	3.096	<0.05
3	Bật xa tại chỗ 10 bước (m)	20.86 ± 1.21	6.89	23.19 ± 1.65	6.35	4.02	2.818	<0.05
4	Chạy 800m (phút)	2.28 ± 0.73	2.08	2.18 ± 0.65	2.39	3.65	2.937	<0.05

Từ kết quả của bảng 2 cho thấy, sau 12 tuần thực nghiệm, kết quả kiểm tra ở cả 04 test của nhóm đối chứng đã có sự tăng trưởng nhưng không nhiều, từ 0.78% đến 1.83% và không có sự khác biệt giữa hai lần kiểm tra, mức tăng trưởng này không có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p > 0.05$ và đều có $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$.

Kết quả ở bảng 3 cho chúng ta thấy, sau 12 tuần thực nghiệm, kết quả kiểm tra của cả nội dung của 04 test của nhóm thực nghiệm đều có sự tăng trưởng rõ rệt, từ 3.65% đến 9.13% và có sự khác biệt giữa 2 lần kiểm tra có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$ và đều có $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$. Để làm rõ hơn sự khác nhau về giá trị trung bình kết quả kiểm tra, qua đó minh chứng cho hiệu quả của các bài tập và kế hoạch tập luyện của nhóm thực nghiệm so với nhóm đối chứng, chúng tôi tiến hành so sánh kết quả kiểm tra sau 12 tuần thực nghiệm [5]. Kết quả được trình bày ở bảng 4.

Bảng 4: So sánh thành tích kiểm tra SBTĐ nội dung chạy cự ly ngắn của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng sau 12 tuần tập luyện ($n_a = n_b = 11$)

TT	Nội dung test	Nhóm đối chứng		Nhóm thực nghiệm		t	p
		$(\bar{x} \pm \delta)$	Cv%	$(\bar{x} \pm \delta)$	Cv%		
1	Chạy 400m XPC (s)	72.47 $\pm$ 3.11	1.26	71.42 $\pm$ 3.05	2.68	2.352	<0.05
2	Chạy 600m (phút)	2.06 $\pm$ 0.57	4.27	2.03 $\pm$ 0.55	5.01	2.417	<0.05
3	Bật xa tại chỗ 10 bước (m)	21.54 $\pm$ 1.36	5.18	23.19 $\pm$ 1.65	6.35	2.409	<0.05
4	Chạy 800m (phút)	2.24 $\pm$ 0.71	1.97	2.18 $\pm$ 0.65	2.39	2.568	<0.05

Kết quả kiểm tra và so sánh sau 12 tuần thực nghiệm ở bảng 4 cho thấy, ở 04 test đánh giá năng lực SBTĐ của nhóm thực nghiệm đều cho kết quả trội hơn so với nhóm đối chứng, có sự khác biệt đủ độ tin cậy thống kê ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$. Như vậy, có thể khẳng định là hiệu quả của 18 bài tập cùng kế hoạch tập luyện bước đầu ứng dụng thực nghiệm đã đem lại kết quả khá quan trọng trong việc phát triển SBTĐ nội dung chạy cự ly ngắn cho nam SV Đội tuyển Điền kinh tại Trường Đại học Hải Phòng, cho phép có thể tiếp tục ứng dụng trong thời gian huấn luyện tiếp theo.

3. Kết luận

Trong chạy cự ly ngắn đòi hỏi sử dụng tốc độ tối đa trên toàn bộ cự ly chạy. Bởi vậy, việc phát triển

sức bền nói chung, tốc độ nói riêng giúp cơ thể chịu đựng được toàn bộ lượng vận động lớn trong khoảng thời gian ngắn. Nếu không có sức bền cũng như tốc độ tốt trong chạy ngắn thì không thể đạt được thành tích cao. Qua quá trình nghiên cứu, chúng tôi đã lựa chọn được 18 bài tập phát triển SBTĐ nội dung chạy cự ly ngắn cho nam SV Đội tuyển Điền kinh, thông qua thực nghiệm sư phạm với thời gian 3 tháng đã khẳng định được hiệu quả của các bài tập đã lựa chọn và kế hoạch thực nghiệm đã xây dựng trong việc phát triển SBTĐ cho nam SV chạy cự ly ngắn Đội tuyển Điền kinh tại Trường Đại học Hải Phòng, được thể hiện sự khác biệt rõ rệt về kết quả đều có $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$.

Qua ứng dụng các test vào kiểm tra, đánh giá các bài tập phát triển SBTĐ nội dung chạy cự ly ngắn cho nam SV Đội tuyển Điền kinh đều đảm bảo tính khoa học, khách quan và độ tin cậy. Kết quả nghiên cứu của đề tài có thể làm tài liệu tham khảo cho các đề tài nghiên cứu về phát triển các tố chất thể lực trong môn Điền kinh nói chung và môn Chạy cự ly ngắn nói riêng hoặc làm tài liệu tham khảo trong giảng dạy môn Giáo dục thể chất cho SV ở các trường đại học.

Tài liệu tham khảo

- [1] Dương Nghiệp Chí, Nguyễn Danh Thái (2002). *Công nghệ đào tạo vận động viên trình độ cao*. NXB Thể dục thể thao, Hà Nội.
- [2] Nguyễn Đại Dương, Dương Nghiệp Chí, Nguyễn Kim Minh, Võ Đức Phùng, Nguyễn Văn Quảng, Nguyễn Quang Hưng (2008). *Điền kinh*. NXB Thể dục thể thao, Hà Nội.
- [3] Nguyễn Quang Hưng, Nguyễn Đại Dương (2002). *Chạy cự ly ngắn*. NXB Thể dục thể thao, Hà Nội.
- [4] Nguyễn Toán, Phạm Danh Tốn (2000). *Lý luận và phương pháp thể dục thể thao*. 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.
- [6] Zuico I.G (1975). *Test sư phạm đánh giá trình độ thể lực tuổi 13-14* (Đoàn Trung Hiếu dịch). NXB Thể dục thể thao, Hà Nội.

LỰA CHỌN MỘT SỐ BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH TỐC ĐỘ...

Tiếp theo trang 204

3. Kết luận

Qua quá trình nghiên cứu, chúng tôi đã lựa chọn được 21 bài tập phát triển SMTĐ cho nam SV CLB Bóng rổ tại Trường Đại học Hàng hải Việt Nam (trong đó có 09 bài tập không bóng, 09 bài tập có bóng và 03 bài tập trò chơi, thi đấu). Các bài tập trên đã được kiểm nghiệm trong thực tiễn giảng dạy và huấn luyện mang lại hiệu quả cao hơn hẳn về trình độ phát triển SMTĐ so với các bài tập thường được các giáo viên, huấn luyện viên sử dụng tại đang sử dụng để huấn luyện, kết quả được thể hiện sự khác biệt rõ rệt sau khi thực nghiệm đều có $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$.

Qua ứng dụng 04 test vào kiểm tra, đánh giá trình độ phát triển thể lực SMTĐ cho nam SV CLB Bóng rổ tại Trường Đại học Hàng hải Việt Nam trong quá trình huấn luyện và thi đấu đều đảm bảo tính khoa học và khách quan. Kết quả nghiên cứu của đề tài có thể làm tài liệu tham khảo cho các đề tài nghiên cứu về phát triển các tố chất thể lực chuyên môn trong huấn luyện và thi đấu môn Bóng rổ hoặc làm tài liệu tham khảo trong giảng dạy môn Giáo dục thể chất cho SV trong các trường đại học trên cả nước

Tài liệu tham khảo

- [1] Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (2003). *Sinh lý học thể dục thể thao*. NXB Thể dục thể thao, Hà Nội.
- [2] Nguyễn Toán, Phạm Danh Tốn (2000). *Lý luận và phương pháp thể dục thể thao*. NXB Thể dục thể thao, Hà Nội.
- [3] Nguyễn Văn Trung, Nguyễn Quốc Quân, Phạm Văn Thảo (2003). *Giáo trình Bóng rổ*. NXB Thể dục thể thao, Hà Nội.
- [4] Nguyễn Văn Trung, Nguyễn Quốc Quân, Phạm Văn Thảo (2004). *Huấn luyện kỹ - chiến thuật Bóng rổ hiện đại*. 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.
- [6] Phạm Văn Thảo, Định Quang Ngọc (2012). *Giảng dạy và tập luyện kỹ thuật Bóng rổ*. NXB Thể dục thể thao, Hà Nội.