

LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC BỀN CHUYÊN MÔN CHO NAM SINH VIÊN ĐỘI TUYỂN ĐIỀN KINH CHẠY CỰ LY 1500M TẠI TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM THỂ DỤC THỂ THAO HÀ NỘI

NGUYỄN VĂN TUYẾN
Khoa Huấn luyện thể thao,
Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội

Nhận bài ngày 10/5/2026. Sửa chữa xong 26/6/2026. Duyệt đăng 30/6/2026.

Abstract

Based on theoretical and practical considerations, the study selected 12 exercises to be applied during training to develop the specialized endurance of male 1500m runners on the track and field team at Hanoi University of Physical Education and Sports. Experimental results demonstrate that the selected and implemented exercises were highly effective in developing specialized 1500m running endurance among the study subjects.

Keywords: Exercise, 1500m run, Athletics, male students, Hanoi University of Physical Education and Sports.

1. Đặt vấn đề

Trong thể dục thể thao (TDTT), Điền kinh là một trong những môn thể thao xuất hiện sớm nhất, là môn gắn gũi với những hoạt động thường ngày của con người và là một trong những môn có mặt trong những kì thi Olympic đầu tiên trên thế giới cũng như những giải thuộc hệ thống Đại hội ở Việt Nam. Do nội dung tập luyện phong phú, hình thức đơn giản dễ tập luyện, yêu cầu về cơ sở vật chất không tốn kém mà hiệu quả mang lại cho người tập lại cao nên Điền kinh ngày càng phát triển sâu rộng khắp mọi nơi và thu hút được đông đảo tầng lớp tham gia tập luyện. Chính bởi vậy cho đến nay Điền kinh đang phát triển mạnh mẽ cả về số lượng và chất lượng, góp phần đưa thể thao Việt Nam ngang tầm với các nước trong khu vực và trên thế giới. Trong đó, chạy 1500m đòi hỏi sự kết hợp phức tạp giữa tốc độ và sức bền, thành tích trong chạy 1500m không chỉ phụ thuộc vào tốc độ cá nhân mà còn bị chi phối lớn bởi khả năng duy trì tốc độ đó trong suốt cự ly (Nguyễn Văn Thời, 2014). Điều này được gọi là sức bền chuyên môn (SBCM). Đây là tố chất thể lực quyết định then chốt nhất đối với vận động viên (VĐV) chạy cự ly 1500m.

Vi vậy, để có thành tích tốt trong huấn luyện các môn thể thao nói chung và nội dung chạy cự ly 1500m cho nam VĐV Điền kinh nói riêng, huấn luyện viên (HLV) phải sử dụng đa dạng các phương pháp, các loại bài tập và chiến thuật khác nhau mới hy vọng giành chiến thắng trong cuộc thi. Hiện nay, đã có một số công trình nghiên cứu về lĩnh vực SBCM như tác giả Phan Thanh Hải nghiên cứu SBCM trong môn Bơi lội (Phan Thanh Hải, 2011). Trần Duy Hòa nghiên cứu SBCM trong môn Bóng đá (Trần Duy Hòa, 2012). Nguyễn Danh Hoàng Việt nghiên cứu SBCM trong môn Bóng bàn (Nguyễn Danh Hoàng Việt, 2004).... Song ở môn Điền kinh, đặc biệt là nội dung chạy cự ly 1500m của nam SV thì chưa có tác giả nào nghiên cứu. Xuất phát từ vấn đề nêu trên chúng tôi tiến hành lựa chọn đề tài: “*Nghiên cứu các bài tập phát triển sức bền chuyên môn cho nam SV đội tuyển điền kinh chạy cự ly 1500m tại Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội*”.

2. Phương pháp nghiên cứu

Quá trình nghiên cứu, đề tài sử dụng phối hợp các phương pháp sau:

Email: minhhtuyentt86@gmail.com

- Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu (Nguyễn Duy Quyết, 2020): Thu thập, tham khảo các nguồn tài liệu chung và chuyên môn về huấn luyện chạy cự ly 1500m nhằm xây dựng cơ sở lý luận và luận cứ khoa học cho đề tài.

- Phương pháp phỏng vấn (Nguyễn Duy Quyết, 2020): Sử dụng phiếu hỏi để tham khảo ý kiến của 20 chuyên gia, giảng viên và huấn luyện viên (HLV) Điền kinh, tạo cơ sở thực tiễn lựa chọn 12 bài tập và 03 test đánh giá chuyên môn.

- Phương pháp kiểm tra sư phạm (Nguyễn Duy Quyết, 2020): Tiến hành đo đạc, đánh giá thực trạng thể lực chuyên môn của đối tượng nghiên cứu thông qua 03 test đã qua kiểm nghiệm độ tin cậy và tính thông báo gồm: Chạy 400m (s), Chạy 800m (s) và Chạy 1500m (s).

- Phương pháp thực nghiệm sư phạm (Nguyễn Duy Quyết, 2020): Tổ chức huấn luyện thực nghiệm trên 05 nam SV đội tuyển Điền kinh chạy cự ly 1500m tại Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội. Thời gian từ tháng 01/2026 đến tháng 05/2026 để đánh giá hiệu quả của các bài tập đã lựa chọn.

- Phương pháp toán học thống kê (Nguyễn Đức Văn, 2001): Xử lý các số liệu thu được trước và sau thực nghiệm, xác định các chỉ số nhằm so sánh sự khác biệt và đánh giá nhịp độ tăng trưởng thành tích của đối tượng nghiên cứu.

3. Nội dung nghiên cứu

3.1. Lựa chọn bài tập

Qua tham khảo tài liệu chuyên môn, khảo sát công tác huấn luyện VĐV Điền kinh chạy cự ly 1500m tại các trung tâm huấn luyện thể thao, phỏng vấn trực tiếp các giảng viên, HLV... về các bài tập sử dụng huấn luyện phát triển SBCM cho VĐV Điền kinh, đề tài đã tổng hợp và lựa chọn được 14 bài tập đã và đang được sử dụng trong thực tiễn. Để lựa chọn được những bài tập phù hợp, đề tài tiến hành phỏng vấn bằng phiếu hỏi 20 HLV, các chuyên gia, giảng viên đang giảng dạy, huấn luyện môn Điền kinh tại các trung tâm huấn luyện, trường đại học... để lựa chọn bài tập. Kết quả được trình bày ở bảng 1.

Bảng 1: Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập phát triển SBCM cho nam SV đội tuyển điền kinh chạy cự ly 1500m tại Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội (n=20)

TT	Bài tập	Ưu tiên 1		Ưu tiên 2		Ưu tiên 3		Tổng điểm	Tỷ lệ%
		n	điểm	n	điểm	n	điểm		
1	Chạy việt dã	18	54	2	4	0	0	58	96.6
2	Chạy tốc độ cao cự ly ngắn 12 lần x 100m	5	15	8	16	7	7	38	63.3
3	Chạy lặp lại 100m	17	51	3	6	0	0	57	95.0
4	Chạy lặp lại 200m	19	57	1	2	0	0	59	98.0
5	Chạy lặp lại 400m	17	51	3	6	0	0	57	95.0
6	Chạy lặp lại 800m	17	51	3	6	0	0	57	95.0
7	Chạy lặp lại 1200m	20	60	0	0	10	10	60	100
8	Chạy lặp lại 1500m	20	60	0	0	0	0	60	100
9	Chạy lặp lại 200-400-600-800m	20	60	0	0	0	0	60	100
10	Chạy biến tốc 100m	18	54	2	4	0	0	58	96.6
11	Chạy biến tốc 200m	17	51	3	6	0	0	57	95.0
12	Chạy biến tốc 400m	18	54	1	2	1	1	57	95.0
13	Bài tập khắc phục trọng lượng phụ	18	54	1	2	1	1	57	95.0
14	Bài tập liên hoàn	6	18	6	12	8	8	38	63.0

Qua kết quả phỏng vấn ở bảng 1 cho thấy, đề tài đã lựa chọn được 12 bài tập để ứng dụng vào thực tiễn nhằm phát triển SBCM cho nam SV đội tuyển điền kinh chạy cự ly 1500m tại Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội. Các bài tập này đều có tổng điểm đạt từ 90.0% ý kiến tán thành trở lên.

3.2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả bài tập phát triển sức bền chuyên môn cho nam sinh viên đội tuyển điền kinh chạy cự ly 1500m tại Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội

3.2.1. Lựa chọn test

Qua nghiên cứu tổng hợp các tài liệu về huấn luyện và các tài liệu liên quan để tài thu thập được 6 test thường được sử dụng để đánh giá SBCM cho VĐV chạy cự ly 1500m. Để đảm bảo tính khoa học và khách quan, đề tài tiến hành phỏng vấn 20 HLV, chuyên gia, giảng viên bằng phiếu phỏng vấn. Kết quả được trình bày ở bảng 2.

Bảng 2: Kết quả phỏng vấn lựa chọn test đánh giá SBCM của đối tượng nghiên cứu (n=20)

TT	Test	Ưu tiên 1		Ưu tiên 2		Ưu tiên 3		Tổng điểm	Tỷ lệ%
		n	điểm	n	điểm	n	điểm		
1	Chạy 400m (s)	18	54	1	2	1	1	57	95
2	Chạy 600m (s)	5	15	8	16	7	7	38	63.3
3	Chạy 800m (s)	20	60	0	0	0	0	60	100
4	Chạy 1200m (s)	6	18	6	12	8	8	38	63
5	Chạy 1500m (s)	19	57	1	2	0	0	59	98
6	Chạy 2000m (s)	6	18	6	12	8	8	38	63

Qua kết quả ở bảng 2 cho thấy, đề tài lựa chọn được 03 test đánh giá SBCM của nam SV đội tuyển điền kinh chạy cự ly 1500m tại Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội, đó là các test: Chạy 400m (s); Chạy 800m (s); Chạy 1500m (s)

Xác định độ tin cậy của các test: Để xác định độ tin cậy của 03 test đã lựa chọn, chúng tôi tiến hành kiểm nghiệm bằng phương pháp test lặp lại. Tuần tự lặp các test của các đối tượng và quãng nghỉ giữa hai lần lặp test cùng điều kiện kiểm tra đều được đảm bảo như nhau. Kết quả được trình bày ở bảng 3.

Bảng 3: Hệ số tương quan giữa hai lần lặp test của nam SV đội tuyển điền kinh chạy cự ly 1500m tại Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

TT	Test	Đối tượng nghiên cứu (n=5)		r	p
		Lần 1 $\bar{x} \pm \delta$	Lần 2 $\bar{x} \pm \delta$		
1	Chạy 400m (s)	63.25 $\pm$ 1.15	63.42 $\pm$ 1.20	0.83	<0.05
2	Chạy 800m (s)	132.40 $\pm$ 2.35	132.80 $\pm$ 2.40	0.81	<0.05
3	Chạy 1500m (s)	282.50 $\pm$ 4.10	283.10 $\pm$ 4.25	0.80	<0.05

Qua bảng 3 cho thấy, cả 3 test đã lựa chọn đều có hệ số tương quan giữa kết quả hai lần lặp test tương đối cao với $r > 0.8$. Điều đó chứng tỏ tất cả 3 test đều đảm bảo độ tin cậy cần thiết. Như vậy, cả 3 test trên đều đảm bảo độ tin cậy để đánh giá SBCM của nam SV đội tuyển điền kinh chạy cự ly 1500m tại Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội.

Xác định tính thông báo của các test: Để xác định tính thông báo của các test đã đủ độ tin cậy, chúng tôi tiến hành tìm mối tương quan giữa kết quả lặp test với thành tích thi đấu của các đối tượng thử nghiệm. Nhằm xác định một cách chính xác tính thông báo của các test đã lựa chọn, chúng tôi quyết định sử dụng số liệu thu được ở lần lặp test thứ nhất, sau đó tính hệ số tương quan giữa kết quả lặp test của các test đó với thứ bậc xếp hạng của đối tượng nghiên cứu. Kết quả được trình bày ở bảng 4.

Bảng 4: Mối tương quan giữa các test với thứ bậc xếp hạng của đối tượng nghiên cứu (n=5)

TT	Test	Hệ số	
		r	p
1	Chạy 400m (s)	0.86	<0.05
2	Chạy 800m (s)	0.89	<0.05
3	Chạy 1500m (s)	0.91	<0.05

Qua bảng 4 cho thấy, hệ số tương quan giữa các test với thứ bậc xếp hạng của đối tượng nghiên cứu có mối tương quan mạnh ($r > 0.8$; $p < 0.05$). Như vậy, cả 03 test đều đảm bảo độ tin cậy và tính thông báo cho phép sử dụng trong thực tiễn để đánh giá SBCM của nam SV đội tuyển điền kinh chạy cự ly 1500m tại Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội.

3.2.2. Tổ chức thực nghiệm

Đối tượng thực nghiệm của đề tài: 05 nam SV đội tuyển điền kinh chạy cự ly 1500m tại Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội.

Thời gian thực nghiệm: Từ tháng 01/2026 đến tháng 5/2026, mỗi tuần tập 3 buổi, mỗi buổi 120 phút, trong đó thời gian huấn luyện SBCM trong một buổi từ 45-60 phút.

Nội dung, lượng vận động, quãng nghỉ của các bài được trình bày ở bảng 5.

Bảng 5: Nội dung, lượng vận động, quãng nghỉ của các bài tập huấn luyện SBCM cho đối tượng nghiên cứu

TT	Nội dung bài tập	Lượng vận động		Quãng nghỉ
		Khối lượng	Cường độ	
1	Chạy việt dã	5-10km	80-85%	
2	Chạy lặp lại 100m	20 lần	80- 85%	1 - 2 phút/tổ
3	Chạy lặp lại 200m	10 lần	80- 85%	2 - 4 phút/tổ
4	Chạy lặp lại 400m	6 lần	80- 85%	4 - 6 phút/tổ
5	Chạy lặp lại 800m	5 lần	75-80%	5 - 7 phút/tổ
6	Chạy lặp lại 1200m	4 lần	75-80%	6 - 8 phút/tổ
7	Chạy lặp lại 1500m	3 lần	75-80%	8 - 10 phút/tổ
8	Chạy lặp lại 200-400-600-800m	5 lần	80- 85%	4 - 6 phút/tổ
9	Chạy biến tốc 100m	10 lần	75-80%	3 - 5 phút/tổ
10	Chạy biến tốc 200m	8 lần	75-80%	5 - 7 phút/tổ
11	Chạy biến tốc 400m	4 lần	70-75%	6 - 8 phút/tổ
12	Bài tập khắc phục trọng lượng phụ	30kg x 3 tổ	80- 85%	1 - 2 phút/tổ

3.2.3. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả bài tập phát triển sức bền chuyên môn cho nam sinh viên đội tuyển điền kinh chạy cự ly 1500m tại Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội

Sau quá trình thực nghiệm, đề tài tiến hành kiểm tra, đánh giá SBCM của đối tượng nghiên cứu bằng các test đã lựa chọn và so sánh với kết quả kiểm tra lần 1 để xem xét đánh giá hiệu quả tác động của các bài tập đã lựa chọn. Kết quả được trình bày ở bảng 6.

Bảng 6: So sánh SBCM sau thực nghiệm của nam SV đội tuyển điền kinh chạy cự ly 1500m tại Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội (n=5)

TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		So sánh	
		Trước TN	Sau TN	t	p
1	Chạy 400m (s)	63.25±1.15	61.35±0.95	2.719	<0.05
2	Chạy 800m (s)	132.40±2.35	128.60±1.80	2.836	<0.05
3	Chạy 1500m (s)	282.50±4.10	274.30±3.25	2.754	<0.05

Qua bảng 6 cho thấy, sau quá trình thực nghiệm thành tích của đối tượng nghiên cứu ở cả 3 test đánh giá đều có $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$. Có nghĩa là SBCM của nam SV đội tuyển điền kinh chạy cự ly 1500m tại Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội đã có sự tiến bộ rõ rệt. Từ kết quả trên có thể kết luận, các bài tập mà đề tài lựa chọn và áp dụng trong thực tiễn đã mang lại hiệu quả cao trong việc phát triển SBCM cho đối tượng nghiên cứu. Để khẳng định rõ hơn hiệu quả của các bài tập đã lựa chọn cho đối tượng nghiên cứu, đề tài tiến hành đánh giá nhịp độ tăng trưởng về SBCM của đối tượng nghiên cứu sau quá trình thực nghiệm. Kết quả được trình bày ở bảng 7.

Bảng 7: Nhịp độ tăng trưởng của các test đánh giá của đối tượng nghiên cứu sau thời gian thực nghiệm

TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		W (%)
		Trước TN	Sau TN	
1	Chạy 400m (s)	63.25 $\pm$ 1.15	61.35 $\pm$ 0.95	3.05
2	Chạy 800m (s)	132.40 $\pm$ 2.35	128.60 $\pm$ 1.80	2.91
3	Chạy 1500m (s)	282.50 $\pm$ 4.10	274.30 $\pm$ 3.25	2.95

Qua kết quả của bảng 7 cho thấy, sau quá trình thực nghiệm thành tích ở các test đánh giá SBCM của đối tượng nghiên cứu đều có sự tăng trưởng tích cực. Qua đó có thể đánh giá các bài tập mà chúng tôi lựa chọn áp dụng vào thực tiễn đã mang lại hiệu quả cao trong việc phát triển SBCM cho nam SV đội tuyển điền kinh chạy cự ly 1500m tại Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội.

4. Kết luận

Quá trình nghiên cứu lý luận và khảo sát thực tiễn huấn luyện Điền kinh đã giúp đề tài tổng hợp, phân tích và lựa chọn được hệ thống gồm 12 bài tập chuyên sâu nhằm phát triển sức SBCM cho nam SV đội tuyển chạy cự ly 1500m tại Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội. Các bài tập được lựa chọn (như chạy việt dã, chạy lặp lại các cự ly từ 100m đến 1500m, chạy biến tốc và bài tập khắc phục trọng lượng phụ) đều đạt tỷ lệ đồng thuận rất cao từ các chuyên gia, giảng viên và HLV thông qua phiếu phỏng vấn với số điểm tán thành đạt từ 90.0% trở lên. Đồng thời, đề tài cũng đã xác định được 03 test đánh giá bao gồm: Chạy 400m (s), Chạy 800m (s) và Chạy 1500m (s) đảm bảo đầy đủ các tiêu chuẩn khoa học về độ tin cậy và tính thông báo cao ($r > 0.80$). Hệ thống chỉ tiêu và bài tập chuyên môn này chính là cơ sở dữ liệu nền tảng, có ý nghĩa định hướng thực tiễn quan trọng phục vụ trực tiếp cho công tác tổ chức huấn luyện thực nghiệm sư phạm tiếp theo của đề tài. Sau 4 tháng tổ chức thực nghiệm sư phạm áp dụng hệ thống bài tập đã lựa chọn vào chương trình huấn luyện, kết quả thu được đã chứng minh tính hiệu quả vượt trội và ý nghĩa khoa học thực tiễn của đề tài trong việc nâng cao SBCM cho đối tượng nghiên cứu. Số liệu thống kê cho thấy thành tích ở cả 3 test kiểm tra đều có sự tiến bộ rõ rệt và tăng trưởng mang tính bền vững cao với giá trị $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất ý nghĩa $p < 0.05$, nhịp độ tăng trưởng tích cực từ 2.91% đến 3.05%. Kết quả tăng trưởng đồng đều này khẳng định hệ thống bài tập được ứng dụng không chỉ phù hợp với đặc điểm sinh lý, trình độ của nam SV đội tuyển Điền kinh nhà trường mà còn tối ưu hóa được năng lực SBCM, góp phần trực tiếp cải thiện thành tích thi đấu.

Chú thích

(*) Nguồn: Bài báo được trích dẫn từ đề tài khoa học và công nghệ cấp cơ sở (2026): “Nghiên cứu lựa chọn bài tập phát triển sức bền chuyên môn cho nam vận động viên chạy cự ly 1500m đội tuyển Điền kinh Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội”, đề tài dự kiến bảo vệ ngày 20/7/2026.

Tài liệu tham khảo

- Nguyễn Danh Hoàng Việt (2004). *Nghiên cứu lựa chọn và ứng dụng hệ thống bài tập nhằm phát triển sức bền chuyên môn cho nam vận động viên Bóng bàn lứa tuổi 12-14*. Luận án Tiến sĩ Giáo dục học, Viện Khoa học Thể dục thể thao.
- Nguyễn Duy Quyết (2020). *Giáo trình Phương pháp nghiên cứu khoa học trong thể dục thể thao*. NXB Thể thao và Du lịch.
- Nguyễn Đức Văn (2001). *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao*. NXB Thể dục thể thao.
- Nguyễn Văn Thời (2014). *Giáo trình Điền kinh*. NXB Thể thao và Du lịch.
- Phan Thanh Hải (2011). *Phương pháp phát triển sức bền của vận động viên bơi nữ lứa tuổi 11-12*. Luận án Tiến sĩ Giáo dục học, Viện Khoa học Thể dục thể thao.
- Trần Duy Hòa (2012). *Nghiên cứu lựa chọn bài tập phát triển sức bền cho nam vận động viên bóng đá trẻ ở giai đoạn chuyên môn hóa ban đầu*. Luận án Tiến sĩ Giáo dục học, Viện Khoa học Thể dục thể thao.