

# ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG SỨC BỀN TRONG CHẠY CỰ LY TRUNG BÌNH CỦA NAM HỌC SINH LỚP 11 TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG TRẦN KHAI NGUYỄN QUẬN 5, THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

TS. Phạm Thanh Vũ<sup>1</sup>; CN. Trương Thị Mỹ Hiền<sup>2</sup>; CN. Lê Thị Kha Ly<sup>2</sup>

**Tóm tắt:** Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được 5 test dùng để đánh giá sức bền trong chạy cự ly trung bình của nam học sinh lớp 11 trường THPT Trần Khai Nguyễn, Quận 5, Thành phố Hồ Chí Minh là phù hợp với các điều kiện, đặc điểm là các nam học sinh lớp 11 của trường. Kết quả kiểm tra theo các test này cho thấy thực trạng thành tích sức bền trong chạy cự ly trung bình cho nam học sinh lớp 11 trường THPT Trần Khai Nguyễn đạt ở mức trung bình. Giá trị trung bình của các test có tính đại diện cho tập hợp mẫu cho thấy các học sinh có thể lực khá đồng đều tạo điều kiện cho các bài tập, chương trình giáo án dễ triển khai thực hiện.

**Từ khóa:** Đánh giá, thực trạng sức bền trong chạy cự ly trung bình, nam học sinh lớp 11 trường THPT Trần Khai Nguyễn, Quận 5, Thành phố Hồ Chí Minh.

**Summary:** The research results have selected 5 tests used to evaluate endurance in middle-distance running of 11th grade male students at Tran Khai Nguyen High School, District 5, Ho Chi Minh City. conditions and characteristics of the school's 11th grade male students. The results of these tests show that the current state of endurance performance in middle-distance running for 11th grade male students at Tran Khai Nguyen High School is at an average level. The average value of the tests is representative of the sample population, showing that the students have quite uniform physical strength, making the exercises and lesson plans easy to implement.

**Keywords:** Assessing, the current state of endurance in middle-distance running, 11th grade male students, Tran Khai Nguyen High School, District 5, Ho Chi Minh City.

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Giáo dục thể chất (GDTC) ngày càng chiếm một vị trí quan trọng góp phần không nhỏ cho việc hoàn thiện nhân cách, thể chất của học sinh ở các trường học. Nhận thức được điều này nên việc GDTC cho học sinh không chỉ thực hiện đầy đủ của Bộ Giáo dục và Đào tạo về nội dung chương trình GDTC mà còn vận dụng một cách sáng tạo trên cơ sở cải tiến, xây dựng các nội dung học tập mới cho phù hợp với yêu cầu công tác và điều kiện cơ sở vật chất của các trường học hiện nay. Điền kinh là một trong những môn học cơ bản trong hệ thống GDTC và huấn luyện thể thao ở nước ta nói chung và cho học sinh Trường trung học phổ thông Trần Khai Nguyễn nói riêng.

Do tính đa dạng và phức tạp của kỹ thuật về điền kinh, nên việc hình thành các phương pháp giảng dạy thường dựa trên đặc điểm tự nhiên của con người, trong đó đặc biệt quan trọng là những bài tập để tăng cường thể lực cho học sinh trong quá trình giảng dạy. Nội dung môn chạy cũng có rất nhiều cự ly và những kỹ thuật kèm theo bài tập khác nhau. Đặc biệt là ở cự ly chạy trung bình, để đạt được thành tích cao đòi hỏi học sinh phải hội tụ tất cả các tố chất thể lực để kết hợp chúng lại một cách hài hòa. Xuất phát từ những thực tiễn giảng dạy, với mong muốn góp phần nâng cao thành tích cho học sinh, chất lượng GDTC cho học sinh, nên tác giả đã chọn và nghiên cứu đề tài: “Đánh giá thực trạng sức bền trong chạy cự

ly trung bình của nam học sinh lớp 11 trường THPT Trần Khai Nguyên, Quận 5, Thành phố Hồ Chí Minh”.

Đề tài đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu: phân tích và tổng hợp tài liệu, phỏng vấn, kiểm tra sự phạm và toán học thống kê.

Khách thể nghiên cứu: : Khách thể phỏng vấn là 20 nhà chuyên môn, quản lý, các huấn luyện viên, các giáo viên, giảng viên GDTC và các trọng tài. Khách thể khảo sát là 60 nam học sinh lớp 11 trường THPT Trần Khai Nguyên.

## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

### 2.1. Lựa chọn test đánh giá sức bền trong chạy cự ly trung bình của nam học sinh lớp 11 trường THPT Trần Khai Nguyên

#### 2.1.1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn test đánh giá sức bền trong chạy cự ly trung bình của nam học sinh lớp 11 trường THPT Trần Khai Nguyên

Qua tham khảo các tài liệu có các test đánh giá sức bền trong chạy cự ly trung bình của các tác giả như: Nguyễn Nam Phú (2021), Nguyễn Thị Yến (2021), Nguyễn Đăng Thanh Duy (2021), Trần Văn Tuyên (2017), Dương Ngọc Trường, Nguyễn Thanh Đề, Nguyễn Văn Tri (2016), Nguyễn Văn Long (2016), Đinh Văn Quyền (2015), Nguyễn Thiên Lý (2011), Nguyễn Quang Hưng, Nguyễn Đại Dương, Lưu Quang Hiệp (2000)... Qua quá trình tập luyện, huấn luyện của mình tác giả đã tổng hợp được 17 test thường được dùng để đánh giá sức bền trong chạy cự ly trung bình như trình bày tại bảng 1.

Để việc lựa chọn các test đánh giá sức bền trong chạy cự ly trung bình của nam học sinh lớp 11 trường THPT Trần Khai Nguyên được chính xác, khách quan hơn đề tài tiến hành phỏng vấn 2 lần bằng phiếu phỏng vấn, 2 lần cách nhau 2 tuần.

Các test được lựa chọn phải có ít nhất từ 80% ( $\geq 80\%$ ) số ý kiến mức đồng ý ở cả 2 lần phỏng vấn.

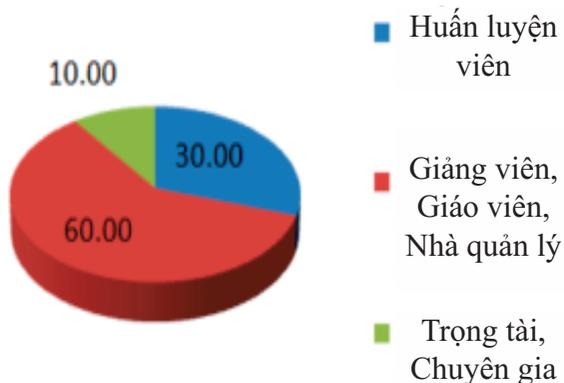
Thực trạng về đối tượng phỏng vấn được trình bày tại biểu đồ 1 và 2.

Kết quả 2 lần phỏng vấn về ý kiến các test đánh giá sức bền trong chạy cự ly trung bình của nam học sinh lớp 11 trường THPT Trần Khai Nguyên được trình bày tại bảng 1.

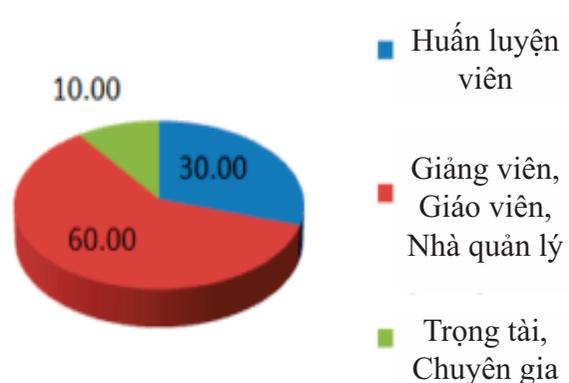
Qua bảng 1 cho thấy ở tất cả các kết quả quan sát qua hai lần phỏng vấn của các test đều có  $\chi^2$  tính từ 0.00 đến  $2.13 < \chi^2_{\text{bảng}} = 3.84$  ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$  nên sự khác biệt ở hai giá trị quan sát không có ý nghĩa thống kê. Vậy kết quả phỏng vấn các chuyên gia, huấn luyện viên và giảng viên có sự đồng nhất cao về ý kiến trả lời.

Tóm lại: Qua 2 bước nghiên cứu, đề tài đã xác định được 5 test đánh giá sức bền trong chạy cự ly trung bình của nam học sinh lớp 11 trường THPT Trần Khai Nguyên gồm các test sau:

- (1) Chạy 1500m (giây)
- (2) Chạy tùy sức 5 phút (m)
- (3) Bật xa 10 bước (m)
- (4) Nhảy dây 3 phút (lần)
- (5) Đánh tay tại chỗ 3 phút (lần)



Biểu đồ 1. Thành phần đối tượng 2 lần phỏng vấn



Biểu đồ 2. Thâm niên công tác của người được phỏng vấn

**Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các test đánh giá sức bền trong chạy cự ly trung bình của nam học sinh lớp 11 trường THPT Trần Khai Nguyên**

TT	TEST	Kết quả phỏng vấn								$\chi^2$	P
		Lần 1 (n=20)				Lần 2 (n=20)					
		Đồng ý		Không đồng ý		Đồng ý		Không đồng ý			
		n	%	n	%	n	%	n	%		
1	Chạy 5x 30m (giây)	16	80	4	20	14	70	6	30	0.53	<0.05
2	Chạy 400m (giây)	17	85	3	15	15	75	5	25	0.63	<0.05
3	Chạy 4x100m (giây)	17	85	3	15	14	70	6	30	1.29	<0.05
4	Chạy 4X400m (giây)	15	75	5	25	14	70	6	30	0.13	<0.05
5	Chạy 800m (giây)	15	75	5	25	17	85	3	15	0.63	<0.05
6	Chạy 1000m (giây)	12	60	8	40	15	75	5	25	1.03	<0.05
7	Chạy 1500m (giây)	20	100	0	0	20	100	0	0	0.00	<0.05
8	Chạy tùy sức 5 phút (m)	20	100	0	0	20	100	0	0	0.00	<0.05
9	Chạy 3000m (giây)	17	85	3	15	13	65	7	35	2.13	<0.05
10	Test Cooper (m)	12	60	8	40	15	75	5	25	1.03	<0.05
11	Bật xa 5 bước (m)	15	75	5	25	14	70	6	30	0.13	<0.05
12	Bật xa 7 bước (m)	14	70	6	30	13	65	7	35	0.11	<0.05
13	Bật xa 10 bước (m)	17	85	3	15	16	80	4	20	0.17	<0.05
14	Nhảy dây 1 phút (lần)	14	70	6	30	12	60	8	40	0.44	<0.05
15	Nhảy dây 2 phút (lần)	15	75	5	25	15	75	5	25	0.00	<0.05
16	Nhảy dây 3 phút (lần)	17	85	3	15	18	90	2	10	0.23	<0.05
17	Đánh tay tại chỗ 3 phút (lần)	18	90	2	10	19	95	1	5	0.36	<0.05

**2.1.2. Kiểm tra độ tin cậy các test đánh giá sức bền trong chạy cự ly trung bình của nam học sinh lớp 11 trường THPT Trần Khai Nguyên**

Test chạy 1500m (giây) và chạy tùy sức 5 phút (m) là những test có độ tin cậy và hàm lượng khoa học cao được nhiều nhà khoa học đưa vào quá trình kiểm tra đánh giá sức bền. Và đây cũng là các test nằm trong Quyết định 53 của Bộ Giáo dục và Đào tạo về việc đánh giá xếp loại thể lực học sinh, sinh viên và nằm trong “Thực trạng thể chất người việt Nam từ 6 đến 20 tuổi (thời điểm 2001). Vì vậy, đề tài chỉ xác

định độ tin cậy của 03 test còn lại.

Để xác định độ tin cậy của các test đánh giá sức bền trong chạy cự ly trung bình của nam học sinh lớp 11 trường THPT Trần Khai Nguyên đề tài tiến hành kiểm tra khách thể nghiên cứu, kiểm tra 2 lần trong vòng 07 ngày, các điều kiện kiểm tra giữa 2 lần là như nhau. Kết quả kiểm tra độ tin cậy của các test được giới thiệu ở bảng 2.

Qua bảng 2 cho thấy hệ số tin cậy giữa hai lần kiểm tra các test đánh giá sức bền trong chạy cự ly trung bình của nam học sinh lớp 11 trường THPT Trần Khai Nguyên có r<sub>tính</sub> từ 0.85 đến

**Bảng 2. Kết quả kiểm tra độ tin cậy của các test đánh giá sức bền trong chạy cự ly trung bình của nam học sinh lớp 11 trường THPT Trần Khai Nguyên**

STT	Test	Ban đầu (n=60)		Retest (n=60)		r	P
		$\bar{x}$	$\delta$	$\bar{x}$	$\delta$		
1	Bật xa 10 bước (m)	21.59	0.6	21.62	0.6	0.89	<0.05
2	Nhảy dây 3 phút (lần)	206.4	8.3	207.1	8.1	0.88	<0.05
3	Đánh tay tại chỗ 3 phút (lần)	233.9	7.5	234.1	7.0	0.85	<0.05

**Bảng 3. Thực trạng sức bền trong chạy cự ly trung bình của nam học sinh lớp 11 trường THPT Trần Khai Nguyên**

Test	Thời điểm	$\bar{x}$	$\delta$	$C_v$	$\varepsilon$	t	p
Chạy 1500m (giây)	Ban đầu	447	8.26	1.85	0.01	1.82	< 0.05
	Sau 3 tháng	442.4	11.23	2.54	0.01		
Chạy tùy sức 5 phút (m)	Ban đầu	959.3	33.08	3.45	0.01	1.57	< 0.05
	Sau 3 tháng	975	44.19	4.53	0.02		
Bật xa 10 bước (m)	Ban đầu	21.49	0.57	2.66	0.01	1.2	< 0.05
	Sau 3 tháng	21.68	<b>0.65</b>	<b>3</b>	0.01		
Nhảy dây 3 phút (lần)	Ban đầu	204.4	6.42	3.14	0.01	1.95	< 0.05
	Sau 3 tháng	208.5	9.54	4.75	0.02		
Đánh tay tại chỗ 3 phút (lần)	Ban đầu	233.4	6.42	2.75	0.01	0.55	< 0.05
	Sau 3 tháng	234.4	8.58	3.66	0.01		
$df = na + nb - 2; t_{05} = 2.009$							

0.89 (với  $P < 0.05$ ). Như vậy các test đánh giá sức bền trong chạy cự ly trung bình của nam học sinh lớp 11 trường THPT Trần Khai Nguyên có độ tin cậy ở mức trung bình. Điều này cho thấy 3 test trên đều có đủ độ tin cậy và có tính khả thi để đánh giá sức bền trong chạy cự ly trung bình của nam học sinh lớp 11 trường THPT Trần Khai Nguyên.

Như vậy qua các bước nghiên cứu đã chọn ra được 5 test đánh giá sức bền trong chạy cự ly trung bình của nam học sinh lớp 11 trường THPT Trần Khai Nguyên, đó là:

- (1) Chạy 1500m (giây)
- (2) Chạy tùy sức 5 phút (m)

- (3) Bật xa 10 bước (m)
- (4) Nhảy dây 3 phút (lần)
- (5) Đánh tay tại chỗ 3 phút (lần)

## 2.2. Thực trạng sức bền trong chạy cự ly trung bình của nam học sinh lớp 11 trường THPT Trần Khai Nguyên

Để đánh giá thực trạng sức bền của đối tượng nghiên cứu, đề tài đã tiến hành kiểm tra ban đầu và sau 3 tháng tập luyện chạy cự ly trung bình của nam học sinh lớp 11 trường THPT Trần Khai Nguyên. Kết quả và so sánh kết quả kiểm tra được trình bày tại bảng 3.

Qua bảng 3 cho thấy: Sau 3 tháng huấn luyện sức bền của học sinh lớp 11 trường THPT Trần



Ảnh minh họa (Nguồn: Internet)

Khai Nguyên có sự gia tăng ở tất cả các test kiểm tra. Tuy nhiên, qua so sánh 2 số trung bình bằng chỉ số  $t$  – student cho thấy, sự khác biệt về kết quả kiểm tra sau 3 tháng và ban đầu là không có ý nghĩa thống kê. Chứng tỏ, sức bền trong chạy cự ly trung bình của nam học sinh lớp 11 trường THPT Trần Khai Nguyên phát triển chưa tốt, chưa đáp ứng được mục đích huấn luyện đã đặt ra.

### 3. KẾT LUẬN

Qua nghiên cứu đã lựa chọn được 5 test dùng để đánh giá sức bền trong chạy cự ly trung bình của nam học sinh lớp 11 trường THPT Trần Khai Nguyên phù hợp với các điều kiện, đặc điểm là các nam học sinh lớp 11. Ứng dụng các test này kiểm tra thì nhận thấy thực trạng thành tích các test đánh giá sức bền trong chạy cự ly trung bình cho nam học sinh lớp 11 trường THPT Trần Khai Nguyên có sự phát triển sau 3 tháng tập luyện, song chưa dẫn tới sự khác có ý nghĩa thống kê. Kết quả này cho thấy, huấn luyện sức bền cho trong chạy cự ly trung bình cho nam học sinh lớp 11 trường THPT Trần Khai Nguyên là chưa tốt.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), *Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 09 năm 2008 của Bộ Trưởng BGD & ĐT ban hành*

*Quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên*

2. Nguyễn Quang Hưng, Nguyễn Đại Dương, Lưu Quang Hiệp (2000), *Điện kinh*, Nxb TĐTT Hà Nội.

3. Nguyễn Văn Long (2016), *Nghiên cứu các bài tập phát triển sức bền chuyên môn cho nam vận động viên điền kinh trẻ chạy cự ly trung bình lứa tuổi 15-16*, Luận án tiến sĩ khoa học giáo dục, Viện khoa học TĐTT.

4. Nguyễn Anh Tuấn (2015), *Nghiên cứu xây dựng hệ thống các bài tập thể lực chạy cự ly trung bình cho các vận động viên Nam đội tuyển trẻ Điền kinh tỉnh Bình Phước lứa tuổi 15 – 18*, Luận văn thạc sĩ khoa học giáo dục trường ĐH TĐTT TP. Hồ Chí Minh.

5. Đỗ Vĩnh, Trịnh Hữu Lộc (2010), *Giáo trình Đo lường thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội.

**Nguồn bài báo:** Bài báo được trích từ kết quả luận văn với tên đề tài: *Lựa chọn và ứng dụng một số bài tập phát triển sức bền trong chạy cự ly trung bình cho nam học sinh lớp 11 trường Trung học Phổ thông Trần Khai Nguyên, Quận 5, Thành phố Hồ Chí Minh. Chủ nhiệm đề tài: Lê Thị Kha Ly, đề tài dự kiến bảo vệ tại Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Tp.HCM, tháng 11 năm 2023.*

**Ngày nhận bài: 14/9/2023; Ngày duyệt đăng: 20/9/2023.**