

# Nghiên cứu lựa chọn các test đánh giá sức bền chuyên môn chạy cự ly 400m cho nữ sinh viên Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Vinh

Hoàng Công Minh\*, Lê Anh Thơ\*

\*ThS. Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Vinh

Received: 23/7/2023; Accepted: 31/7/2023; Published: 8/8/2023

**Abstract:** The study uses the following research methods: Synthesis and analysis of documents, interview, discussion, observation, pedagogical investigation, mathematical statistics. To conduct an assessment of the current state of professional endurance of students at Vinh University of Economics and Technology. From there, research and select tests to assess professional endurance in running the 400m distance for female students.

**Keywords:** Status; professional endurance; running distance 400m; damsel; Vinh University of Technical Education...

## 1. Đặt vấn đề

Điền kinh giữ vai trò quan trọng trong nền giáo dục thể chất, nó là môn học không thể thiếu trong trường học và là môn thể thao có nhiều nội dung thi đấu chính tại các kỳ thi đấu Olympic, cũng như các kỳ đại hội thể dục thể thao (TDTT). Ngày nay phong trào tập luyện TDTT nói chung và chạy cự ly trung bình trong môn Điền kinh nói riêng đang được phát triển mạnh mẽ ở các trường học. Nó có tác dụng rèn luyện thể lực, nhằm hình thành các phẩm chất ý chí và đạo đức của con người mới, góp phần giáo dục và nâng cao trí tuệ, giáo dục lao động và giáo dục thẩm mỹ cho các em.

Trong cự ly chạy cự ly trung bình sức bền chuyên môn là yếu tố quyết định, bên cạnh đó sức bền tốc độ cũng giữ vị trí hết sức quan trọng, người chạy muốn hoàn thành cự ly phải duy trì được thể lực và phát huy tốc độ của mình khi xuất phát và rút đích.

Để nâng cao chất lượng học tập môn điền kinh đạt hiệu quả cao, thì đòi hỏi phải có các phương pháp huấn luyện tập luyện khoa học hiện đại. Cần có phương pháp huấn luyện phù hợp với lứa tuổi, phải lựa chọn cho phù hợp các test đánh giá tổ chất sức bền chuyên môn nhằm nâng cao thành tích ở cự ly trung bình cho sinh viên (SV). Xuất phát từ những lý do nêu trên, chúng tôi tiến hành nghiên cứu đề tài: “Nghiên cứu lựa chọn các test đánh giá sức bền chuyên môn chạy cự ly 400m cho nữ sinh viên (NSV) Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Vinh”

## 2. Nội dung nghiên cứu

### 2.1. Phương pháp nghiên cứu

Để giải quyết các nhiệm vụ nghiên cứu nêu trên,

đề tài đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: Phương pháp tổng hợp và phân tích tài liệu, phương pháp phỏng vấn tọa đàm, phương pháp quan sát, điều tra sư phạm, phương pháp kiểm tra sư phạm, phương pháp toán học thống kê.

### 2.2. Kết quả nghiên cứu và bàn luận

#### 2.2.1. Lựa chọn test đánh giá sức bền chuyên môn chạy cự ly trung bình 400m cho NSV Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Vinh

Chúng tôi đã tiến hành phỏng vấn giảng viên TDTT của 3 trường đại học trong thành phố Vinh để đánh giá các yếu tố cần thiết để kiểm tra đánh giá sức bền chuyên môn cho NSV được thể hiện ở bảng 2.1. *Bảng 2.1. Kết quả phỏng vấn về những yếu tố cần thiết để kiểm tra đánh giá sức bền chuyên môn cho NSV Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Vinh*

TT	Các yếu tố	Kết quả Phỏng vấn (n=30)							
		Rất quan trọng (n/%)		Quan trọng (n/%)		Ít quan trọng (n/%)		Không quan trọng (n/%)	
1	Tổ chất thể lực	30	100%	0	0%	0	0%	0	0%
2	Tâm lý, ý chí	9	30%	6	20%	15	50%	0	0%
3	Cấu trúc sợi cơ	6	20%	6	20%	15	50%	3	10%
4	Kỹ thuật động tác	6	20%	12	40%	6	20%	6	20%
5	Chức năng sinh lý	9	30%	9	30%	6	20%	6	20%

Thông qua kết quả phỏng vấn được trình bày trong bảng 2.1, chúng ta thấy có sự thống nhất cao về yếu tố thể lực và chiếm 100%. Như vậy, để kiểm tra đánh giá sức bền chuyên môn cho NSV Trường Đại

học Sư phạm Kỹ thuật Vinh cần phải đánh giá dựa trên các yếu tố cơ bản đó là tố chất thể lực.

Thông qua việc phân tích và tổng hợp các tài liệu chuyên môn liên quan cùng với quan sát, chúng tôi đã lựa chọn được 8 test kiểm tra đánh giá sức bền chuyên môn cho NSV chạy cự ly trung bình Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Vinh. Để có cơ sở lựa chọn các test đánh giá, chúng tôi đã tiến hành phỏng vấn các giáo viên của 3 trường đại học trên địa bàn thành phố Vinh. Kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 2.2.

**Bảng 2.2. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các test đánh giá sức bền chuyên môn cho NSV chạy cự ly trung bình Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Vinh**

TT	Kết quả Test	Kết quả Phỏng vấn (n=30)							
		Rất quan trọng (n/%)		Quan trọng (n/%)		Ít quan trọng (n/%)		Không quan trọng (n/%)	
1	Chạy 60m xuất phát cao (giây)	03	10%	03	10%	9	30%	15	50%
2	Chạy 100m (giây)	30	100%	00	0%	00	0%	00	0%
3	Chạy 200m (giây)	09	30%	06	20%	06	20%	09	30%
4	Chạy 400m (giây)	24	80%	03	10%	03	10%	00	0%
5	Bật xa 10 bước tại chỗ (cm)	27	90%	03	10%	00	0%	00	0%
6	Chạy 800m (ph,gy)	06	20%	09	30%	15	50%	00	0%
7	Chạy 1400m (ph, gy)	09	30%	09	30%	09	30%	03	10%
8	Chạy 12 ph (m)	06	20%	9	30%	15	50%	00	0%

Thông qua kết quả phỏng vấn trình bày ở bảng 2.2, chúng ta thấy đã có sự thống nhất ý kiến cao đối với các test chạy 100m, chạy 400m và bật xa 10 bước tại chỗ, với sự lựa chọn từ 80% trở lên ở mức “rất quan trọng”. Từ đó chúng tôi lựa chọn được 3 test trên để đánh giá sức bền chuyên môn trong chạy cự ly trung bình cho NSV Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Vinh.

Qua theo dõi thực tế công tác huấn luyện cũng như tổng hợp các bài tập của các năm trước cho NSV chạy cự ly trung bình 400m, chúng tôi tiến hành thu thập và thống kê lại các bài tập thường được sử dụng trong việc huấn luyện sức bền chuyên môn trong chạy cự ly trung bình được trình bày ở bảng 2.3.

**Bảng 2.3: Thực trạng bài tập giảng dạy chạy cự ly trung bình cho SV Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Vinh**

TT	Nội dung bài tập	Khối lượng	Cường độ	Quãng nghỉ
1	Chạy lặp lại	(600-300-200-100m) x 3 tổ	80-85%	3-5ph / lần 10ph giữa tổ
2	Bài tập khác phục lực đối kháng	30kg x3 tổ	90%	3ph giữa lần 7ph giữa tổ
3	Chạy lặp lại	100m x 8 lần	90%	2-3ph
4	Chạy lặp lại	200m x 7 lần	85%	3-4ph
5	Chạy lặp lại	400-600m	80-85%	3-5ph
6	Chạy lặp lại	300x5 lần	85% -90%	4-5ph
7	Chạy lặp lại	800m x 3 lần	75-80%	5-7ph
8	Chạy biến tốc	200m, 400m x 5 lần	80- 85%	30-60 gy

**2.2.2. Thực trạng sức bền chuyên môn của NSV chạy cự ly trung bình 400m Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Vinh**

Trước khi tiến hành nghiên cứu lựa chọn bài tập phát triển sức bền chuyên môn, chúng tôi tiến hành điều tra đánh giá thực trạng phát triển sức bền tốc của NSV chạy cự ly trung bình qua các năm 2021 và 2022 của 20 SV. Thông qua xử lý bằng phương pháp toán học thống kê, kết quả thu được ở bảng 2.4.

**Bảng 2.4: Thực trạng đánh giá sức bền chuyên môn của nữ chạy cự ly trung bình 400m Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Vinh (n = 20)**

Test	100m (s)		Bật xa 10 bước tại chỗ		400m (phút)	
	2021	2022	2021	2022	2021	2022
Thông số Năm						
$\bar{X}$	18,4	18,3	19,2	19,3	1,56	1,54
$\pm \delta$	± 0,47		± 0,73		± 0,53	
$t_{\text{tính}}$	1,72		1,84		1,91	
$t_{\text{bảng}}$	2,101					
P (%)	> 0,05		> 0,05		> 0,05	

Thông qua kết quả được trình bày ở bảng 2.4 chúng ta thấy; Thành tích chạy Bật xa 10 bước tại chỗ của 20 SV nữ giữa các năm tuy có tăng nhưng không đáng kể, thể hiện  $t_{\text{tính}} = 1,84 < t_{\text{bảng}} = 2,101$ , sự khác biệt là không có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất  $P > 5\%$ .

Thành tích chạy 100m và 400m của SV nữ Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Vinh qua 2 năm 2021 và 2022 có tăng lên nhưng mức độ tăng lên không đáng kể ( $t_{\text{tính}} = 1,72; 1,91 < t_{\text{bảng}} = 2,101$ ), sự khác biệt là không có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất  $P > 5\%$ .

Như vậy, chúng ta có thể thấy rằng sự vận dụng

các bài tập với khối lượng, cường độ và quãng nghỉ chưa phù hợp trong phát triển sức bền chuyên môn, chưa mang lại hiệu quả phát triển sức bền chuyên môn cho các NSV.

*Tóm lại:* Qua việc điều tra thực trạng ở trên, chúng ta thấy cần phải có sự thay đổi các bài tập sao cho hợp lý, khối lượng, cường độ và quãng nghỉ, phải phù hợp sao cho phát triển được sức bền chuyên môn. Đây là yếu tố quan trọng quyết định nhằm đảm bảo nâng cao thành tích chạy cự ly trung bình cho đối tượng nghiên cứu.

### 3. Kết luận

Từ những kết quả nghiên cứu của đề tài cho phép rút ra một số kết luận sau: Sức bền chuyên môn là một trong những yếu tố rất quan trọng trong quá trình tập luyện cho NSV chạy cự ly trung 400m Trường Đại học Sư phạm kỹ thuật Vinh. Trong quá trình nghiên cứu, đề tài đã xây dựng được 3 test đánh giá sức bền chuyên môn cho NSV Trường Đại học Sư phạm kỹ thuật Vinh bao gồm: Chạy 100m XPC; Chạy 400m

XPC; Bật xa 10 bước tại chỗ.

### Tài liệu tham khảo

1. Lê Bửu, Dương Nghiệp Chí, Nguyễn Hiệp (1983), *Lý luận và phương pháp huấn luyện thể thao*, NXB TDTT Tp. Hồ Chí Minh.
2. Dương Nghiệp Chí, Nguyễn Kim Minh, Phạm Khắc Học, Nguyễn Đại Dương (2000), *Sách giáo khoa Điền kinh dung cho SV ĐH TDTT*, NXB TDTT, Hà Nội.
3. Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (2003), *Sinh lý học thể dục thể thao*, NXB TDTT Hà Nội, tr.109, 316, 404.
4. Phan Hồng Minh (1979), *Test đánh giá sức bền, Bản tin khoa học kỹ thuật TDTT*, số 3, Viện Khoa học TDTT, Hà Nội.
5. Nguyễn Xuân Sinh và Cộng sự (2007), *Giáo trình phương pháp NCKH TDTT*, NXB TDTT, Hà Nội.
6. Nguyễn Đức Văn (2000), *Phương pháp thống kê trong TDTT*, NXB Hà Nội.

## Nghiên cứu lựa chọn bài tập phát triển thể lực... (tiếp theo trang 86)

Nội dung kiểm tra là các test đánh giá thể lực chung theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT, ngày 18/9/2008 của Bộ Giáo dục và Đào tạo quy định đánh giá xếp loại thể lực học sinh sinh viên. Trong đó sử dụng 4/6 test được nêu ở bảng 2.2.

### 2.5. Đánh hiệu quả các bài tập đã lựa chọn cho nam sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Sư phạm kỹ thuật Vinh

Bảng 2.4 Kết quả kiểm tra sau 6 tháng thực nghiệm

TT	Các test	Trước TN	Sau TN	t	p
<b>Tuổi 18 (n=70)</b>					
1	Chạy 30 m XPC (cm)	6.50±0.99	5.80±0.99	2,25	<0,05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	190.10±18.39	202.20±18.40	3,57	<0,05
3	Chạy tùy sức 5 phút (m)	730.21±18.57	970.10±18.30	3,20	<0,05
4	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)	14.84±1.58	17.30±1.58	4,30	<0,05
<b>Tuổi 19 (n=80)</b>					
1	Chạy 30 m XPC (cm)	6.10±0.99	5.70±0.99	3,32	<0,05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	192.20±18.30	207.10±18.20	3,24	<0,05
3	Chạy tùy sức 5 phút (m)	710.30±18.60	108.20±18.50	3,26	<0,05
4	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)	15.70±1.40	18.10±1.40	4,25	<0,05

Từ kết quả tại bảng 2.4 cho thấy sau 6 tháng thực nghiệm kết quả kiểm tra sau thực nghiệm cao hơn hẳn trước thực nghiệm ở cả 4 test đánh giá và ở 2 lứa tuổi với  $t_{tính} > t_{bảng}$  ở ngưỡng xác suất  $p < 0,05$ . Điều đó chứng tỏ các bài tập mà đề tài nghiên cứu lựa

chọn đã có tác dụng phát triển thể lực chung cho nam sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Vinh.

### 3. Kết luận

Nghiên cứu đã lựa chọn được 9 bài tập nhằm huấn luyện nâng cao thể lực chung cho nam sinh viên năm nhất Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Vinh, gồm 9 bài tập (thuộc nhóm bài tập thể lực). Thực nghiệm sư phạm với thời gian 6 tháng đã xác định rõ được hiệu quả của các bài tập đã lựa chọn trong việc phát triển tố chất thể lực chung cho đối tượng nghiên cứu ( $t_{tính} > t_{bảng}$  ở ngưỡng xác suất với  $P < 0.05$ ).

### Tài liệu tham khảo

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), *Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008 quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên*. Hà Nội.
2. Bộ Văn hoá, Thể thao và Du lịch (2011), *Đề án tổng thể phát triển thể lực, tâm vóc người Việt Nam giai đoạn 2011 - 2030*, Hà Nội.
3. Trần Hồng Quân (2000), *Một số vấn đề đổi mới trong việc giáo dục đào tạo*, NXB Giáo dục, Hà Nội.
4. Nguyễn Đức Văn (2001), *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao*, NXB TDTT, Hà Nội.
5. Viện khoa học Thể dục thể thao (2003), *Thực trạng thể chất người Việt Nam từ 6 đến 20 tuổi (thời điểm năm 2001)*, NXB TDTT, Hà Nội.