

# Nghiên cứu lựa chọn bài tập nâng cao sức bền cho nam sinh viên học môn Giáo dục Thể chất 2 Chạy cự ly Trung bình 800m Trường Đại học Ngân hàng Thành phố Hồ Chí Minh

Đặng Văn Giáp\*

\*Bộ môn Giáo dục Thể chất, Trường Đại học Ngân hàng Thành phố Hồ Chí Minh

Received: 11/7/2023; Accepted: 19/7/2023; Published: 26/7/2023

**Abstract:** Running the average distance of 800m is a difficult learning content for all students. To complete the course, the curriculum should focus on strengthening students' endurance. The purpose of this study is to select appropriate and scientific exercises to strengthen the endurance of male students studying Physical Education 2, 800m Medium Distance Running in Ho Chi Minh University of Banking. The results of the research are determined to be the basis for improving the effectiveness of teaching and learning at Banking University of Ho Chi Minh City. The research results obtained 14 exercises that are suitable for the purposes and subjects of the study. After the experiment, it was proved that the exercises had good effects on the development of endurance for the research subjects with the  $t > \text{table}$  at  $p < 0.05$ .

**Keywords:** Endurance, 800m, male students, Physical Education, Ho Chi Minh University of Banking.

## 1. Đặt vấn đề

Tất cả các chương trình giáo dục thể chất cơ bản đều có các nội dung Điền kinh nhằm phát triển các tố chất thể lực cơ bản của học sinh, sinh viên (SV). Đối với nội dung phát triển sức bền, nội dung chạy bền từ 400m đến 1500m đều là các nội dung phù hợp và được lựa chọn bởi nhiều chuyên gia. Trường Đại học Ngân hàng Thành phố Hồ Chí Minh lựa chọn nội dung chạy bền cự ly 800m cho nam SV vì tính phù hợp với mục tiêu, thực tế đối tượng và điều kiện cơ sở vật chất. Tuy nhiên trong quá trình giảng dạy thực tế tại Trường Đại học Ngân hàng Thành phố Hồ Chí Minh, hệ thống phương tiện bài tập giảng dạy đơn điệu và sử dụng lặp lại từ các chương trình giảng dạy Điền kinh từ trước năm 2005, vì vậy các bài tập có tính đơn điệu, kém hấp dẫn và không được SV chấp nhận. Ngoài ra, việc sử dụng các bài tập này quá thường xuyên dẫn đến trạng thái quen lười vận động, tính đổi mới và vượt ngưỡng hạn chế dẫn đến hiệu quả học tập kém. Thêm vào đó, với việc sử dụng lặp lại thường xuyên các bài tập từ các cấp học Cơ sở, do vậy hứng thú tập luyện của SV đều rất thấp, trong khi đó, theo quan điểm tâm lý học hiện đại, hứng thú của con người đối với một hoạt động cụ thể được xác định là tiêu chí quan trọng dự báo và phản ánh mức độ tự nguyện, chăm chỉ và tập trung trong việc tiếp nhận, học tập và tự học tập nội dung hoạt động đó.

Mục đích của nghiên cứu này là lựa chọn bài tập nâng cao sức bền cho nam SV học môn Giáo dục Thể chất 2 Chạy cự ly trung bình 800m Trường Đại học

Ngân hàng Thành phố Hồ Chí Minh. Kết quả của nghiên cứu được xác định dùng làm căn cứ khoa học thực tế và là phương tiện quan trọng trong việc đánh giá và cải thiện chương trình giảng dạy hiện hành tại Trường Đại học Ngân hàng Thành phố Hồ Chí Minh và các đơn vị tương đương, qua đó nâng cao hiệu quả giảng dạy thực tế, tăng cường hứng thú và hoạt động thể chất của đối tượng nghiên cứu và tương đương.

## 2. Nội dung nghiên cứu

### 2.1. Phương pháp và đối tượng nghiên cứu

- **Phương pháp nghiên cứu:** Để giải quyết các nhiệm vụ khoa học, nghiên cứu sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học cơ bản, thường quy và tin cậy gồm: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp Phỏng vấn chuyên gia; Phương pháp Quan sát sự phạm thực tiễn; Phương pháp Kiểm tra sự phạm; Phương pháp Thực nghiệm sự phạm; Phương pháp Toán học thống kê.

- **Đối tượng nghiên cứu:** Là 30 nam SV học môn Giáo dục Thể chất 2 Chạy cự ly trung bình 800m Trường Đại học Ngân hàng Thành phố Hồ Chí Minh. Đối tượng phỏng vấn là 20 chuyên gia (một số nhà quản lý chuyên môn về Giáo dục Thể chất và một số nhà nghiên cứu có cùng hướng nghiên cứu), giảng viên Trường Đại học Ngân hàng Thành phố Hồ Chí Minh và huấn luyện viên Điền kinh khu vực Thành phố Hồ Chí Minh.

2.2. **Lựa chọn bài tập phát triển sức bền cho SV Trường Đại học Ngân hàng Thành phố Hồ Chí Minh**

Thông qua phân tích và tổng hợp các tài liệu nghiên cứu chuyên môn kết hợp phỏng vấn lấy ý kiến chuyên môn của các chuyên gia, nghiên cứu tiến hành lựa chọn các bài tập nâng cao sức bền cho nhóm đối tượng nghiên cứu. Kết quả được mô tả cụ thể thông qua bảng kết quả phỏng vấn 2.1 như sau:

**Bảng 2.1. Phỏng vấn lựa chọn bài tập nâng cao sức bền cho Trường Đại học Ngân hàng Thành phố Hồ Chí Minh ( $n_1 = n_2 = 20$ )**

TT	Bài tập	Kết quả phỏng vấn								$\chi^2$	P
		Lần 1				Lần 2					
		Phù hợp		Không Phù hợp		Phù hợp		Không Phù hợp			
		n	%	n	%	n	%	n	%		
1	Chạy bài 1000+2000+3000m	20	100	0	0	20	100	0	0	0.00	>0.05
2	Chạy bài 2000+3000+5000m	20	100	0	0	19	95	1	5	1.03	>0.05
3	Chạy lặp lại 400m	19	95	1	5	17	85	3	15	1.11	>0.05
4	Gánh tạ 80-85% sức đứng lên ngồi xuống 10 lần	19	95	1	5	17	85	3	15	1.11	>0.05
5	Chạy 5000m	19	95	1	5	20	100	0	0	1.03	>0.05
6	Bật xa 10 bước	18	90	2	10	17	85	3	15	0.23	>0.05
7	Nằm ke thân 5 phút	17	85	3	15	16	80	4	20	0.17	>0.05
8	Chạy 3000m	16	80	4	20	16	80	4	20	0.00	>0.05
9	Chạy 3X 1000m	17	85	3	15	18	90	2	10	0.23	>0.05
10	Tại chỗ đánh tay với tạ chì 10 phút	16	80	4	20	17	85	3	15	0.17	>0.05
11	Tại chỗ đánh tay với tạ chì 5 phút	16	80	4	20	14	70	6	30	0.53	>0.05
12	Gánh tạ 80-85% sức đứng lên ngồi xuống 30 lần	16	80	4	20	14	70	6	30	0.53	>0.05
13	Nằm ke thân 3 phút	15	75	5	25	14	70	6	30	0.13	>0.05
14	Chạy lặp lại 800m	15	75	5	25	15	75	5	25	0.00	>0.05
15	Chạy 1000m	15	75	5	25	15	75	5	25	0.00	>0.05
16	Bật xa 5 bước	15	75	5	25	13	65	7	35	0.48	>0.05
17	Bật xa 7 bước	15	75	5	25	15	75	5	25	0.00	>0.05
18	Chạy bài 400+1000+10000m	15	75	5	25	15	75	5	25	0.00	>0.05
19	Chạy 10000m	14	70	6	30	13	65	7	35	0.11	>0.05
20	Chạy 1500m	14	70	6	30	12	60	8	40	0.44	>0.05
21	Chạy 2000m	14	70	6	30	13	65	7	35	0.11	>0.05
22	Chạy 10 phút	14	70	6	30	12	60	8	40	0.44	>0.05
23	Chạy 30 phút	14	70	6	30	13	65	7	35	0.11	>0.05
24	Bật xa 3 bước	11	55	9	45	12	60	8	40	0.10	>0.05
25	Chạy 21km	11	55	9	45	12	60	8	40	0.10	>0.05

Qua bảng 2.1 cho thấy ở tất cả các kết quả quan sát qua hai lần phỏng vấn của các bài tập đều có  $\chi^2 = 0.0 \rightarrow 1.11 < \chi^2_{\text{bảng}} = 3.84$  tại  $p > 0.05 \rightarrow$  sự khác biệt ở hai giá trị quan sát không có ý nghĩa thống kê. Vậy kết quả phỏng vấn các chuyên gia, Giảng viên và huấn luyện viên chuyên môn có sự đồng nhất cao về ý kiến trả lời. Kết quả chọn được 12 bài tập có sự đồng ý phỏng vấn  $\geq 80\%$  ở cả hai lần phỏng vấn (các bài tập từ 1 đến 12 theo bảng 2.1).

**2.3. Lựa chọn test đánh giá sức bền môn Điền kinh cho SV Trường Đại học Ngân hàng Thành phố Hồ Chí Minh**

Để đánh giá đối tượng nghiên cứu, nghiên cứu thông qua phân tích các tài liệu chuyên môn xác định 04 test chuyên môn đánh giá sức bền môn Điền kinh gồm: Test 1: Chạy 1000m (phút); Test 2: Chạy 10000m (phút); Test 3: Chạy 21km (phút); Test 4: Bật xa 10 bước (m). 04 test này được nghiên cứu xác định có mức độ phù hợp cao với tình hình thực tế của đơn vị nghiên cứu, phù hợp với đặc thù tình hình thể chất của SV Trường Đại học Ngân hàng Thành phố Hồ Chí Minh, đồng thời phù hợp với mục đích nghiên cứu, đảm bảo hàm lượng khoa học, độ tin cậy (theo Vũ Công Trường và cộng sự năm 2022) và được lựa chọn để đánh giá đối tượng trong nghiên cứu này.

**2.4. Đánh giá hiệu quả ứng dụng bài tập nhằm phát triển thể lực cho SV Trường Đại học Ngân hàng Thành phố Hồ Chí Minh**

Để đánh giá hiệu quả ứng dụng các bài tập phát triển sức bền cho SV Trường Đại học Ngân hàng Thành phố Hồ Chí Minh, nghiên cứu tiến hành sử dụng các test đánh giá kiểm tra 2 lần (cách nhau 2 tháng) các đối tượng phỏng vấn trong nghiên cứu, lần 1 là trước khi thực nghiệm lần 2 là sau khi thực nghiệm các bài tập. Sau đó nghiên cứu tiếp tục tiến hành so sánh sự tăng trưởng thành tích thể lực bằng phương pháp phân tích t-students. Kết quả được thể hiện qua bảng 2.2 như sau:

**Bảng 2.2. Kết quả kiểm tra thể lực của SV Trường Đại học Ngân hàng Thành phố Hồ Chí Minh nghiên cứu trước và sau thực nghiệm (n = 30)**

TT	Test	TTN		STN		d	W%	t	P
		$\bar{x}$	$\delta$	$\bar{x}$	$\delta$				
1	Chạy 1000m (phút)	4.37	0.30	4.03	0.20	0.34	8.0	4.00	<0.05
2	Chạy 10000m (phút)	54.60	2.32	53.87	1.45	0.73	1.3	2.54	<0.05
3	Chạy 21km (phút)	101.24	4.81	99.50	3.06	1.73	1.7	2.98	<0.05
4	Bật xa 10 bước (m)	27.75	0.37	28.03	0.25	0.28	0.99	4.47	<0.05
$\overline{W\%}$							3.0		

**Ghi chú:** TTN: Trước thực nghiệm; STN: Sau thực nghiệm; Df = 9,  $t_{0.05} = 2.262$ .

Kết quả thu được tại bảng 2.2 cho thấy: Sau thực nghiệm các bài tập phát triển sức bền SV Trường Đại học Ngân hàng Thành phố Hồ Chí Minh thu được giá trị trung bình của các test đánh giá đều có sự phát triển, sự phát triển và tăng trưởng, cụ thể như sau:

- Test chạy 1000m (phút) thành tích kiểm tra sau thực nghiệm là 4.03 phút tốt hơn so với thành tích trước thực nghiệm là 4.37 phút,  $d = 0.34$ . Với nhịp tăng trưởng = 8.0%. Điều này nói lên sự tăng trưởng về thành tích chạy 1000m (phút) sau thời gian tập luyện có sự tăng trưởng tốt và có ý nghĩa thống kê vì  $t_{\text{tinh}} > t_{0.05}$  tại  $p < 0.05$ .

- Test chạy 10000m (phút) thành tích kiểm tra sau thực nghiệm là 53.87 phút tốt hơn so với thành tích trước thực nghiệm là 54.60 phút,  $d = 0.73$ . với nhịp tăng trưởng = 1.3%. Điều này nói lên sự tăng trưởng về thành tích chạy 10000m (phút) sau thời gian tập luyện có sự tăng trưởng tốt và có ý nghĩa thống kê vì  $t_{\text{tinh}} > t_{0.05}$  tại  $p < 0.05$ .

- Test chạy 21km (phút) thành tích kiểm tra sau thực nghiệm là 99.30 phút tốt hơn so với thành tích trước thực nghiệm là 101.16 phút,  $d = 2.26$ . với nhịp tăng trưởng = 1.7%. Điều này nói lên sự tăng trưởng về thành tích chạy 21km (phút) sau thời gian tập luyện có sự tăng trưởng tốt và có ý nghĩa thống kê vì  $t_{\text{tinh}} > t_{0.05}$  tại  $p < 0.05$ .

- Test bật xa 10 bước (m) thành tích kiểm tra sau thực nghiệm là 28.03 mét tốt hơn so với thành tích trước thực nghiệm là 27.75,  $d = 0.28$  với nhịp tăng trưởng = 0.99%. Điều này nói lên sự tăng trưởng về thành tích bật xa 10 bước (m) sau thời gian tập luyện có sự tăng trưởng tốt và có ý nghĩa thống kê vì  $t_{\text{tinh}} > t_{0.05}$  tại  $p < 0.05$ .

**Tóm lại:** Qua thời gian thực nghiệm các bài tập nhằm phát triển sức bền cho SV Trường Đại học Ngân hàng Thành phố Hồ Chí Minh cho thấy thành

tích các test đánh giá sức bền đều có sự phát triển theo chiều hướng tốt và tăng trưởng ở cả 4/4 test. Chỉ số các test có ý nghĩa thống kê tại  $p < 0.05$ , nhịp tăng trưởng trung bình = 3%. Trong đó, nhịp tăng trưởng test chạy 1000 m (phút) thể hiện sự tăng trưởng cao nhất với = 8%. Test bật xa 10 bước (m) có sự tăng trưởng trung

bình thấp nhất = 0.99%.

### 3. Kết luận

Thông qua quá trình nghiên cứu tin cậy, kết quả nghiên cứu nhóm tác giả đã xác định được 12 bài tập phù hợp và đảm bảo các yếu tố tin cậy, chuyên gia về phát triển sức bền cho nam SV học môn Giáo dục thể chất 2 Chạy cự ly trung bình 800m Trường Đại học Ngân hàng Thành phố Hồ Chí Minh. Thông qua thực nghiệm thực tế cho thấy các bài tập đã thu được hiệu quả thực tế với  $t_{\text{tinh}} > t_{\text{bảng}}$  tại  $p < 0.05$  và nhịp tăng trưởng thành tích ở mức trung bình 3%.

#### Tài liệu tham khảo

1. Nguyễn Quang Hưng, Nguyễn Đại Dương, Lưu Quang Hiệp (2000), *Điền kinh*, Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Hà Nội.
2. 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 Thể dục Thể thao.
3. Võ Minh Lợi (2015), *Nghiên cứu ứng dụng các bài tập thể lực nâng cao thành tích chạy Cự ly trung bình cho đội tuyển trẻ Thành phố Hồ Chí Minh*, Luận văn Thạc sĩ Khoa học Giáo dục Trường Đại học Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.
4. Vũ Công Trường và cộng sự, *Xác định các test đánh giá thể lực cho vận động viên phong trào môn Half-Marathon tại Trung tâm TDTT Quận 12*, Chuyên san Phát triển Khoa học và Công nghệ ISSN 2354 - 1105, Số 7 (3) – 2022.
5. Đỗ Vinh, Trịnh Hữu Lộc (2010), *Giáo trình Đo lường Thể thao*, Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Hà Nội.
6. Đỗ Vinh, Huỳnh Trọng Khải (2010), *Thống kê học trong Thể dục Thể thao*, Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Hà Nội.