

NGHIÊN CỨU BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC BỀN CHUNG TRONG CHẠY CỰ LY TRUNG BÌNH (800m) CHO NỮ VĐV LỬA TUỔI 15 - 16 TỈNH THỪA THIÊN HUẾ

TS. Trần Mạnh Hưng¹, TS. Nguyễn Tuấn Anh¹, CN. Nguyễn Thị Mùi³

¹Trường Đại học TDTT Đà Nẵng

²Khoa GDTC - Đại học Huế

Tóm tắt: Trong tập luyện và thi đấu cự ly trung bình 800m, ngoài các yếu tố cấu thành khác thì nhất thiết phải có sức bền tốt. Nếu VĐV không có sức bền thì năng lực chống lại trạng thái cực điểm sẽ yếu đi và không thực hiện được bài tập đề ra, thành tích thi đấu bị giảm sút. Chính vì vậy, việc phát triển sức bền chung cho các nữ VĐV chạy 800m là vấn đề cần thiết phải giải quyết trong quá trình huấn luyện.

Từ khóa: Thực trạng, tiêu chí, sức bền chung, bài tập, chạy cự ly trung bình.

Abstract: During practice sessions and competitions at an average distance of 800m, in addition to other constituent elements, it is essentially that athletes have good stamina. If the athletes do not have this quality, the ability to resist a state of extremeness will become weaker and they are not able to perform assigned exercises, which results in reduced performance in competitions. Therefore, the development of general stamina for female athletes running 800m is a critical problem that needs to be solved during training processes

Keywords: Situation, criteria, general endurance, exercise, average distance.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Để đạt được thành tích cao ở các môn Điền kinh nói chung và trong chạy cự ly trung bình nói riêng, việc phát triển các tố chất thể lực chung là yếu tố quan trọng hàng đầu. Chạy 800m đòi hỏi người tập vừa phải có sức bền tốt, vừa phải duy trì tốc độ thi thành tích. Vì vậy, đòi hỏi việc vận dụng các bài tập phát triển sức bền chung phải hợp lý, phù hợp với đối tượng tập luyện thì mới nâng cao được thành tích.

Đối với các nữ VĐV cự ly 800m lứa tuổi 15 - 16 của tỉnh Thừa Thiên Huế, khi tập luyện VĐV thường có dấu hiệu giảm sút và không duy trì được tốc độ do sức bền của VĐV còn kém. Mà ở lứa tuổi lứa này là thời kì bắt đầu “đi vào” giai đoạn chuyên môn hóa sâu với VĐV chạy cự ly trung bình (trong đó có 800m nữ). Thực trạng này, đang là yêu cầu cần thiết

đòi hỏi đội ngũ những người làm công tác chuyên môn (chủ yếu là các HLV) phải đổi mới để tìm ra phương pháp, phương tiện (đặc biệt là cách phát triển bài tập sức bền chung) phù hợp, hình thức huấn luyện hợp lý nhằm mục đích nâng cao thành tích cho VĐV là một đòi hỏi cấp thiết. Xuất phát từ những lý do nêu trên, đề tài tiến hành nghiên cứu đề tài: *Nghiên cứu bài tập phát triển sức bền chung trong chạy cự ly trung bình 800m cho nữ VĐV lứa tuổi 15 - 16 tỉnh Thừa Thiên Huế.*

Trên cơ sở nghiên cứu đánh giá thực trạng việc sử dụng sức bền chung của VĐV chạy cự ly trung bình (800m) cho nữ VĐV lứa tuổi 15 - 16 tỉnh Thừa Thiên Huế. Đề tài đã 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 sư

phạm; Phương pháp kiểm tra sự phạm; Phương pháp thực nghiệm sự phạm; Phương pháp toán học và thống kê. Chủ thể nghiên cứu: Các bài tập phát triển sức bền chung trong chạy cự ly trung bình (800m) cho nữ vận động viên lứa tuổi 15 - 16 tỉnh Thừa Thiên Huế. Khách thể nghiên cứu: Huấn luyện viên và nữ VĐV lứa tuổi 15 - 16 tỉnh Thừa Thiên Huế.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

1. Thực trạng huấn luyện sức bền chung cự ly trung bình (800m) nữ VĐV 15 - 16 tuổi tỉnh Thừa Thiên Huế

Để tìm hiểu thực trạng kế hoạch huấn luyện cũng như huấn luyện sức bền chung cho nữ VĐV cự ly chạy 800m lứa tuổi 15 - 16 tỉnh Thừa Thiên Huế, đề tài đã tiến hành quan sát và trực tiếp tìm hiểu tiến trình, kế hoạch huấn luyện của đơn vị. Kết quả đề tài trình bày ở Bảng 1.

Bảng 1. Kết quả khảo sát kế hoạch huấn luyện năm cho nữ VĐV chạy 800m lứa tuổi 15 - 16 Tỉnh Thừa Thiên Huế

TT	Nội dung		Số giáo án HL/1 buổi	Tỷ lệ %
1	Sức nhanh		62	10,1%
2	Sức mạnh		90	14,7%
3	Sức bền	Sức bền chung	105	17,16%
		Sức bền chuyên môn	294	48,04%
	Mềm dẻo		31	5,1%
4	Khả năng phối hợp vận động		30	4,9%
Tổng			612	100%

Qua Bảng 1 cho thấy kế hoạch huấn luyện thể lực của Tổ trung bình - dài như sau: Thời gian huấn luyện sức nhanh là: 10,1%; Thời gian huấn luyện sức mạnh là: 14,7%; Thời gian huấn luyện sức bền là: 65,2%; Thời gian huấn luyện mềm dẻo là: 5,1%; Trong khi đó, thời gian huấn luyện sức bền chung chỉ là 17,16% chiếm tỷ lệ 26,32% trong tổng thời gian dành cho huấn luyện sức bền. Như vậy, theo đề tài thì thời gian huấn luyện sức bền chung dành cho nữ VĐV cự ly chạy 800m lứa tuổi 15 - 16 tỉnh Thừa Thiên Huế và về cơ bản kế hoạch huấn luyện này đã lạc hậu so với thời điểm hiện tại bây giờ. Đây là sự bất hợp lý trong phân bổ chương trình dành cho các thành tố phát triển sức bền chung chạy 800m cho VĐV.

2. Lựa chọn test đánh giá năng lực sức bền chung của nữ VĐV chạy 800m lứa tuổi 15 - 16 tỉnh Thừa Thiên Huế

Cơ sở lựa chọn test đánh giá sức bền chung của VĐV cự ly chạy 800m đã thu hút được sự

quan tâm, nghiên cứu của nhiều nhà khoa học. Qua phân tích và tổng hợp tài liệu có liên quan đến vấn đề nghiên cứu của các tác giả trong và ngoài nước, đồng thời qua tìm hiểu thực trạng công tác giảng dạy và huấn luyện Điền kinh nói chung và huấn luyện thể lực nói riêng tại các Trung tâm đào tạo VĐV trẻ, các trường năng khiếu TDTT trên phạm vi toàn quốc, đề tài đã lựa chọn được tổng số 12 test đánh giá năng lực sức bền chung cho các VĐV cự ly chạy 800m. Các test được lựa chọn đều đảm bảo các tiêu chuẩn trên về góc độ sự phạm. Các test này cho phép xác định được những năng lực cần thiết cấu thành trình độ thể lực chung của VĐV cự ly chạy 800m bao gồm: 1. Chạy 60m (s); 2. Chạy 100m (s); 3. Chạy 300m (s); 4. Chạy 600m (s); 5. Chạy 800m (phút, giây); 6. Chạy 1000m (phút, giây); 7. Chạy 1500m (phút, giây); 8. Chạy 2000m (phút, giây); 9. Chạy 3000m (phút, giây); 10. 3 bước tại chỗ (mét); 11. 10 bước tại chỗ (mét); 12. Chạy 10km (phút, giây); 13. Bật xa 10 bước (mét).

Nhằm xác định cơ sở thực tiễn lựa chọn các test đánh giá năng lực sức bền chung cho đối tượng nghiên cứu, đề tài tiến hành phỏng vấn (2 lần, mỗi lần cách nhau 1 tháng) các chuyên gia, trọng tài, cán bộ quản lý, HLV trực tiếp làm công tác huấn luyện VĐV Điền kinh. Kết quả phỏng vấn (2 lần) được trình bày tại Bảng 2.

Khi tiến hành phỏng vấn, đề tài quy định mức điểm tương ứng với mức độ ưu tiên như sau: 5 điểm: Rất quan trọng; 4 điểm: Quan trọng; 3 điểm: Bình thường; 2 điểm: Ít quan trọng; 1 điểm: Không quan trọng.

Bảng 2. Kết quả phỏng vấn lựa chọn test đánh giá sức bền chung cho nữ VĐV chạy 800m lứa tuổi 15 - 16 Tỉnh Thừa Thiên Huế (n = 35)

TT	Test	Phiếu đợt 1 (n = 35)					Tổng điểm	Phiếu đợt 2 (n = 35)					Điểm trung bình qua 2 lần phỏng vấn	
		Mức ưu tiên						Mức ưu tiên						
		5đ	4đ	3đ	2đ	1đ		5đ	4đ	3đ	2đ	1đ		Tổng điểm
1	Chạy 60m (giây)	4	8	9	9	5	102	5	8	7	9	6	102	102,0
2	Chạy 100m (giây)	25	8	2			163	23	9	2	1		159	161,0
3	Chạy 300m (giây)	2	5	5	13	10	81	3	5	6	12	9	86	83,5
4	Chạy 600m (phút, giây)	22	8	3	2		155	21	9	3	2		154	154,5
5	Chạy 800m (phút, giây)	3	8	7	10	7	95	2	8	6	11	8	90	92,5
6	Chạy 1000m (phút, giây)	30	3	2			168	28	4	4			168	168,0
7	Chạy 1500m (phút, giây)	20	9	2	3	1	149	21	8	3	2	1	151	150,0
8	Chạy 2000m (phút, giây)	8	7	7	10	3	112	7	8	7	8	5	109	110,5
9	Chạy 3000m (phút, giây)	23	9	2	3	1	164	22	8	2	2	1	153	158,5
10	Chạy 10km (phút, giây)	1	1	8	7	18	65	1	2	7	7	18	66	65,5
11	Bật xa 10 bước (mét)	24	9	1	1		161	22	9	3	1		159	160,0
12	3 bước tại chỗ (mét)	2	9	8	11	5	97	3	8	9	8	7	97	97,0
13	10 bước tại chỗ (mét)	1	2	7	9	16	68	1	1	8	11	14	69	68,5

Từ kết quả Bảng 2 cho thấy: trong thực tiễn huấn luyện sức bền chung cho VĐV cự ly chạy 800m, hầu hết các HLV thường sử dụng 6 test để đánh giá sức bền chung (chiếm ≥ 150 điểm) và các HLV, trọng tài, chuyên gia, các nhà quản lý chủ yếu chọn với mức điểm cao từ 4 - 5 điểm tương ứng với quan trọng và rất quan trọng, bao gồm: Bật xa 10 bước (mét); Chạy 100m (giây); Chạy 600m (phút, giây); Chạy

1000m (phút, giây); Chạy 1500m (phút, giây); Chạy 3000m (phút, giây).

Các test còn lại là: Chạy 60m (giây); Chạy 300m (giây); chạy 800m (phút, giây); 3 bước tại chỗ (mét); 10 bước tại chỗ (mét); chạy 2000m (phút, giây); chạy 10km (phút, giây); có số ý kiến lựa chọn chỉ với $\leq 110,5$ điểm. Hay các chuyên gia, HLV, trọng tài, cán bộ quản lý cho rằng không nên sử dụng các test này trong quá trình đánh giá sức bền chung cho đối tượng nghiên cứu.

3. Xác định tính thông báo và kiểm nghiệm độ tin cậy của các test trên đối tượng nghiên cứu

Xác định tính thông báo của các test trên đối tượng nghiên cứu: Để đảm bảo tính khoa học khi đưa các Test vào kiểm tra sức bền

chung, đề tài xác định hệ số tương quan trực tiếp giữa kết quả kiểm tra của 6 Test đánh giá sức bền chung của nữ VĐV 15 - 16 tuổi tỉnh Thừa Thiên Huế (lần 1) với kết quả thành tích trung bình 800m nữ VĐV 15 -16 tuổi tỉnh Thừa Thiên Huế. Kết quả được trình bày ở Bảng 3.

Bảng 3. Hệ số tương quan xác định tính thông báo của test trên đối tượng nghiên cứu (n = 10)

TT	Các test kiểm tra	Hệ số tương quan (r)	P
1	Chạy 100m (s)	0,91	$\leq 0,05$
2	Chạy 600m (phút, s)	0,83	$\leq 0,05$
3	Bật xa 10 bước (mét)	-0,83	$\leq 0,05$
4	Chạy 1000m (phút, giây)	0,86	$\leq 0,05$
5	Chạy 1500m (phút, giây)	0,81	$\leq 0,05$
6	Chạy 3000m (phút, giây)	0,83	$\leq 0,05$

Kết quả thu được qua Bảng 3 cho thấy: Cả 6 test được lựa chọn qua phỏng vấn, đánh giá sức bền chung cho nữ VĐV 15 - 16 tuổi tỉnh Thừa Thiên Huế đều thể hiện mối tương quan mạnh với thành tích cự ly 800m nữ VĐV 15 - 16 tuổi tỉnh Thừa Thiên Huế, giá trị tuyệt đối của hệ số tương quan từ 0,82 đến 0,91 ở ngưỡng $P < 0,05$ thỏa mãn yêu cầu của tính thông báo $r \geq 0,60$ với ngưỡng $P \leq 0,05$, điều đó chứng tỏ rằng 6 Test kể trên đảm bảo tính thông báo.

Kiểm nghiệm độ tin cậy của các test trên đối tượng nghiên cứu: Để đánh giá hệ số tin cậy của test là: phương pháp Test lặp lại; Phương pháp Test gấp đôi; Phương pháp Test hình thức song song. Ở đây chỉ đề cập đến phương pháp

Test lặp lại để đánh giá độ tin cậy của Test. Việc thử nghiệm được tiến hành trên 4 VĐV, được tiến hành kiểm tra 2 đợt, một đợt cách nhau 7 ngày. Tuần tự lặp Test của các đối tượng và điều kiện lặp test được đảm bảo là như nhau. Độ tin cậy của các Test phụ thuộc vào tính ổn định và sự tái tạo lại kết quả trong những lần lặp lại thử nghiệm qua một thời gian cố định với điều kiện giống nhau, trên cùng đối tượng như nhau.

Sau khi xác định được 6 Test đánh giá sức bền chung cho đối tượng nghiên cứu đảm bảo tính thông báo, đề tài tiếp tục xác định độ tin cậy của Test bằng phương pháp tương quan trực tiếp. Kết quả được trình bày tại Bảng 4.

Bảng 4. Mối tương quan giữa kết quả hai lần lập Test sức bền chung của nữ VĐV tuổi 15 - 16 tỉnh Thừa Thiên Huế (n = 10)

TT	Test kiểm tra	Lần 1 ($\bar{X} \pm \delta$)	Lần 2 ($\bar{X} \pm \delta$)	r
1	Chạy 100m (s)	13,69 \pm 0,46	13,54 \pm 0,34	0,96
2	Chạy 600m (phút, s)	2,25 \pm 0,20	2,22 \pm 0,16	0,73
3	Bật xa 10 bước (mét)	22,53 \pm 0,40	22,61 \pm 0,40	0,76
4	Chạy 1000m (phút, giây)	3,32 \pm 0,14	3,35 \pm 0,11	0,71
5	Chạy 1500m (phút, giây)	5,34 \pm 0,08	5,19 \pm 0,07	0,71
6	Chạy 3000m (phút, giây)	12,02 \pm 0,80	11,75 \pm 0,52	0,91

Qua bảng 4 cho thấy, ở cả 6 Test đều có mối tương quan mạnh, với r ở ngưỡng $P < 0,05$ thỏa mãn yêu cầu $r \geq 0,71$ (ngưỡng $P < 0,05$), có nghĩa là các Test được chọn đảm bảo độ tin cậy để sử dụng đánh giá sức bền chung cho nữ VĐV tuổi 15 - 16 tỉnh Thừa Thiên Huế. Vậy chúng đảm bảo độ tin cậy và cho phép sử dụng được.

Như vậy, thông qua nghiên cứu, tổng hợp tài liệu chuyên môn và phỏng vấn các giáo viên, giảng viên, chuyên gia, HLV, cũng như xác định tính thông báo và độ tin cậy của các Test, cho phép đề tài sử dụng 6 Test: Chạy 100m (s); chạy 600m (phút, giây); chạy 1.000m (phút); giây); chạy 1.500m (phút, giây); chạy 3.000m (phút, giây); bật xa 10 bước (m) để kiểm tra đánh giá sức bền chung cho nữ VĐV tuổi 15 - 16 tỉnh Thừa Thiên Huế.

Bảng 5. Tiêu chuẩn phân sức bền chung cho nữ VĐV chạy cự ly trung bình (800m) lứa tuổi 15 - 16 tỉnh Thừa Thiên Huế

TT	Test	Phân loại				
		Kém	Yếu	Trung bình	Khá	Tốt
1	Chạy 100m (giây)	> 14"61	14"15 - 14"61	13"23 - 14"15	12"77 - 13"23	< 12"77
2	Chạy 600m (phút, giây)	> 2'65	2'45 - 2'65	2'05 - 2'45	1'85 - 2'05	< 1'85
3	Bật xa 10 bước (mét)	< 23,33	22,93 - 23,33	22,13 - 22,93	21,73 - 22,13	> 21,73
4	Chạy 1000m (phút, giây)	> 3'6	3'46 - 3'6	3'18 - 3'46	3'04 - 3'18	< 3'04
5	Chạy 1500m (phút, giây)	> 5'5	5'42 - 5'5	5'26 - 5'42	5'18 - 5'26	< 5'18
6	Chạy 3000m (phút, giây)	> 13'62	12'82 - 13'62	11'22 - 12'82	10.42 - 11'22	< 10.42

Bảng 6. Bảng điểm đánh giá sức bền chung cho nữ VĐV cho nữ VĐV chạy cự ly trung bình (800m) lứa tuổi 15 - 16 tỉnh Thừa Thiên Huế

TT	Test	Điểm									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Chạy 100m (giây)	12"45	12"77	13"	13"23	13"46	13"69	13"92	14"15	14"38	14"61
2	Chạy 600m (phút, giây)	1'35	1'45	1'55	2'05	2'15	2'25	2'35	2'45	2'55	3'05
3	Bật xa 10 bước (mét)	23,53	23,33	23,13	22,93	22,73	22,53	22,33	22,13	22,93	21,73
4	Chạy 1000m (phút, giây)	2'57	3'04	3'11	3'18	3'25	3'32	3'39	3'46	3'53	4'
5	Chạy 1500m (phút, giây)	5'14	5'18	5'22	5'26	5'3	5'34	5'38	5'42	5'46	5'5
6	Chạy 3000m (phút, giây)	8'42	9'22	10'02	10'42	11'22	12'02	12'42	13'22	14'02	14'42

4. Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá sức bền chung cho nữ VĐV chạy cự ly trung bình (800m) lứa tuổi 15 - 16 tỉnh Thừa Thiên Huế

Từ các kết quả thống kê ở Bảng 5 đề tài tiến hành phân loại từng test đánh giá sức bền chung cho nữ VĐV chạy cự ly trung bình (800m) lứa tuổi 15 - 16 tỉnh Thừa Thiên Huế thành 5 mức: tốt, khá, trung bình, yếu, kém theo quy tắc 2 xích ma như sau:

Tốt :	$> \bar{x} + 2\delta$
Khá:	Từ $\bar{x} + 1\delta$ đến $\bar{x} + 2\delta$
Trung bình:	Từ : $\bar{x} - 1\delta$ đến $\bar{x} + 1\delta$
Yếu:	Từ $\bar{x} - 1\delta$ đến $\bar{x} - 2\delta$
Kém:	$< \bar{x} - 2\delta$

Với những test mà kết quả lập test với số đo càng lớn càng tốt thì 5 mức kể trên, (test tính thời gian) sẽ xếp theo hướng ngược lại. Kết quả thu được như trình bày trên Bảng 5, 6.

5. Xác định chuẩn điểm đánh giá tổng hợp sức bền chung cho nữ VĐV cho nữ VĐV chạy cự ly trung bình (800m) lứa tuổi 15 - 16

Từ kết quả thu được ở các Bảng 6, 7, thông qua việc tính điểm tổng hợp cho từng cá nhân, đề tài tiến hành xây dựng bảng tiêu chuẩn đánh giá xếp loại tổng hợp trong đánh giá trình độ sức bền chung nữ VĐV cho nữ VĐV chạy cự ly trung bình (800m) lứa tuổi 15 - 16 theo 5 mức: Tốt, khá, trung bình, yếu và kém. Việc quy định tiêu chuẩn phân loại của từng test làm 5 mức (thang điểm 10) theo quy ước như sau:

Loại Tốt:	Từ 9 đến 10 điểm.
Loại Khá:	Từ 7 đến < 9 điểm.
Loại Trung bình:	Từ 5 đến < 7 điểm.
Loại Yếu:	Từ 3 đến < 5 điểm.
Loại Kém:	Từ 0 đến < 3 điểm.

Bảng 7. Thực trạng sức bền chung của nữ VĐV chạy 800m lứa tuổi 15 -16 tỉnh Thừa Thiên Huế

TT	Test	\bar{X}	$\pm\delta$	Cv%
1	Chạy 100m (giây)	13,69	0,46	3,34
2	Chạy 600m (giây)	2,25	0,20	8,93
3	Bật xa 10 bước (mét)	22,53	0,40	1,76
4	Chạy 1000m (phút, giây)	3,32	0,14	4,33
5	Chạy 1500m (phút, giây)	5,34	0,08	1,52
6	Chạy 3000m (phút, giây)	12,02	0,80	6,69

Từ kết quả tại Bảng 7 cho thấy, nếu xét chỉ số trung bình (\bar{X}) thì kết quả thực hiện các test của VĐV tỉnh Thừa Thiên Huế đều thấp. Như vậy, có thể đánh giá năng lực sức bền chung của nữ VĐV cự ly chạy 800m lứa tuổi 15 - 16 tỉnh Thừa Thiên Huế còn hạn chế.

7. Bàn về đánh giá thực trạng chạy cự ly trung bình 800m hiện nay của VĐV nữ 15 - 16 tuổi tỉnh Thừa Thiên Huế

Để đánh giá khách quan thực trạng chạy cự ly 800m của nữ VĐV tỉnh Thừa Thiên Huế, đề tài tiến hành đo và so sánh sự phát triển sức bền

Tổng các test đánh giá trình độ sức bền chung cho nữ VĐV chạy cự ly trung bình (800m) lứa tuổi 15 - 16 là 06 Test, do đó tổng điểm tối đa là 60 điểm theo thang điểm 10 (thang độ C). Để xây dựng tiêu chuẩn tổng hợp đánh giá trình độ sức bền chung, căn cứ vào quy ước như trên, xác định ranh giới trên, dưới ở các mức phân loại đánh giá tổng hợp, thu được kết quả như trình bày trên Bảng 8.

6. Thực trạng sức bền chung hiện nay của VĐV nữ 15 - 16 tuổi tỉnh Thừa Thiên Huế

Sau khi lựa chọn được các test để đánh giá năng lực sức bền chung, đề tài tiến hành kiểm tra trên đối tượng là 10 nữ VĐV chạy 800m lứa tuổi 15 - 16 tỉnh Thừa Thiên Huế. Để đánh giá khách quan thực trạng sức bền chung của nữ VĐV tỉnh Thừa Thiên Huế, đề tài tiến hành đánh giá thông qua 6 test đã được lựa chọn. Kết quả thu được trình bày ở Bảng 7.

của VĐV tỉnh Thừa Thiên Huế với VĐV Quảng Trị, kết quả thu được trình bày ở Bảng 8.

Từ Bảng 8 cho thấy, thành tích các Test kiểm tra chạy cự ly trung bình 800m của VĐV nữ lứa tuổi 15 - 16 tỉnh Thừa Thiên Huế vẫn còn có giá trị trung bình (\bar{X}) rất thấp và thấp hơn so với VĐV tỉnh Quảng Trị và còn một khoảng cách khá xa so với những VĐV đạt thành tích được gọi vào đội trẻ quốc gia. Như vậy, có thể đánh giá năng lực chạy cự ly trung bình 800m của nữ VĐV cự ly chạy 800m lứa tuổi 15 - 16 tỉnh Thừa Thiên Huế còn hạn chế.

Bảng 8. So sánh sự phát triển sức bền chung ở một số test giữa VĐV Thừa Thiên Huế và Quảng Trị

TT	Giai đoạn ban đầu				
	Chỉ tiêu	Huế (n = 10)		Quảng Trị (n = 9)	
		\bar{X}	$\pm\delta$	\bar{X}	$\pm\delta$
1	Chạy 100m (giây)	13,69	0,46	13,56	0,57
2	Chạy 600m (giây)	2,25	0,20	2,08	0,23
3	Bật xa 10 bước (mét)	22,53	0,40	22,99	0,24
4	Chạy 1000m (phút, giây)	3,32	0,14	3,12	0,25
5	Chạy 1500m (phút, giây)	5,34	0,08	5,10	0,07
6	Chạy 3000m (phút, giây)	12,02	0,80	11,66	0,52

KẾT LUẬN

- Thời gian huấn luyện sức nhanh là: 10,1%; Thời gian huấn luyện sức mạnh là: 14,7%; Thời gian huấn luyện sức bền là: 65,2%; Thời gian huấn luyện mềm dẻo là: 5,1%; Trong khi đó, thời gian huấn luyện sức bền chung chỉ là 17,16% chiếm tỷ lệ 26,32% trong tổng thời gian dành cho huấn luyện sức bền.

- Từ kết thu được, trong thực tiễn huấn luyện sức bền chung cho VĐV cự ly chạy 800m, hầu hết các HLV thường sử dụng 6 Test để đánh giá sức bền chung, bao gồm: Bật xa 10

bước (mét); Chạy 100m (giây); Chạy 600m (phút, giây); Chạy 1000m (phút, giây); Chạy 1500m (phút, giây); Chạy 3000m (phút, giây). Các test còn lại là: Chạy 60m (giây); Chạy 300m (giây); chạy 800m (phút, giây); 3 bước tại chỗ (mét); 10 bước tại chỗ (mét); chạy 2000m (phút, giây); chạy 10km (phút, giây);

- Đề tài đã lựa chọn được 14 bài tập đảm bảo được các yêu cầu lý luận và thực tiễn đặt ra để áp dụng vào công tác huấn luyện phát triển sức bền chung trong chạy cự ly trung bình (800m) nữ vận động viên lứa tuổi 15 - 16 tỉnh Thừa Thiên Huế.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Dương Nghiệp Chí, Trần Đức Dũng, Tạ Hữu Hiếu, Nguyễn Đức Văn (2002), *Đo lường thể thao*, Nxb Thể dục Thể thao, Hà Nội.
2. Nguyễn Đức Văn (2000), *Phương pháp thống kê trong TDTT*, Nxb Thể dục Thể thao, Hà Nội.
3. Nguyễn Toán - Phạm Danh Tôn (2006), *Lý luận và phương pháp TDTT*, Nxb Thể dục Thể thao, Hà Nội.
4. Nguyễn Đại Dương (2006), *Điện Kinh*, Nxb Thể dục Thể thao, Hà Nội.
5. Harre. D (1996), *Học thuyết huấn luyện*, Dịch: Trương Anh Tuấn, Bùi Thế Hiền, Nxb Thể dục Thể thao, Hà Nội.
6. Lưu Quang Hiệp, Phạm thị Uyên (1995), *Sinh lý học TDTT*, Nxb Thể dục Thể thao, Hà Nội.
7. Trịnh Trung Hiếu, Nguyễn Sỹ Hà (1994), *Huấn luyện thể thao*, Nxb Thể dục Thể thao, Hà Nội.
8. Ozolin. M.G (1980), *Huấn luyện thể thao*, Nxb Thể dục Thể thao, Hà Nội.

Bài nộp ngày 08/7/2018, phản biện ngày 10/8/2018, duyệt in ngày 07/9/2018