

## THỰC TRẠNG SỨC BỀN CHUYÊN MÔN CỦA NỮ VẬN ĐỘNG VIÊN CHẠY CỰ LY 400M LỬA TUỔI 15-17 TRUNG TÂM THỂ DỤC THỂ THAO QUẬN 5 THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

TS. Phạm Anh Tuấn<sup>1</sup>, ThS. Phạm Thị Linh<sup>1</sup>, ThS. Nguyễn Minh Phú<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Trường ĐHSPTDTT Hà Nội

<sup>2</sup>Trung tâm TDTT quận 5 TP. Hồ Chí Minh

Email: phamanhtuandk@yahoo.com.vn

**Tóm tắt:** Bài báo đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy trong lĩnh vực thể dục thể thao, nghiên cứu tiến hành đánh giá thực trạng việc sử dụng sức bền chuyên môn của nữ vận động viên chạy cự ly 400m, trên cơ sở đó đề tài đã lựa chọn được hệ thống bài tập khoa học, hợp lý nhằm phát triển sức bền chuyên môn cho đối tượng nghiên cứu.

**Từ khóa:** Thực trạng, Chạy cự ly 400m; Lứa tuổi 15 – 17; Nữ vận động viên điền kinh; Sức bền chuyên môn; Trung tâm TDTT quận 5 TP. Hồ Chí Minh.

**Abstract:** The article used conventional scientific research methods in the field of physical education and sports, and conducted research to evaluate the current situation of using professional endurance of female athletes running a distance of 400m, on the basis of Therefore, the project has selected a scientific and reasonable exercise system to develop professional endurance for research subjects.

**Keywords:** Reality, Run distance 400m; Ages 15 – 17; Female track and field athlete; Professional endurance; Sports Center District 5 Ho Chi Minh City.

### ĐẶT VẤN ĐỀ

Điền kinh là một trong những môn thể thao được xác định đầu tư trọng điểm, có nhiều khả năng và triển vọng để phát triển trong thời gian tới. Môn Điền kinh có nhiều nội dung như: Chạy, Nhảy, Đi bộ, các môn Ném dĩa... Mỗi nội dung đều có tính chất hoạt động khác nhau, trong đó chạy cự ly 400m đòi hỏi vận động viên (VĐV) ngoài sức nhanh, sức mạnh và khả năng phối hợp vận động thì phải có yếu tố sức bền chuyên môn (SBCM) tốt.

Như chúng ta đã biết sức bền chuyên môn là yếu tố quan trọng và quyết định thành tích trong thi đấu cự ly 400m, nếu VĐV không có SBCM tốt thì khả năng chống lại mệt mỏi trong

trạng thái cực điểm sẽ yếu đi và không thực hiện được bài tập mà HLV đề ra; dẫn đến thành tích thi đấu sẽ bị giảm sút, chính vì lẽ đó mà việc huấn luyện nâng cao SBCM cho VĐV điền kinh chạy cự ly 400m có vai trò quan trọng, là điều kiện tiên quyết để đạt thành tích cao.

Qua quan sát thực tế, VĐV đội điền kinh tại trung tâm TDTT quận 5 thành phố Hồ Chí Minh ở cự ly 400m lứa tuổi 15-17 thường có sự giảm sút tốc độ ở đoạn cuối của cự ly chạy, do đó thành tích đạt được không như mong muốn. Điều này có thể do nhiều yếu tố ảnh hưởng tác động đến thành tích của VĐV.

Xác định được ý nghĩa và tầm quan trọng của việc phát triển sức bền chuyên môn cho nữ

vận động viên chạy cự ly 400m, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: “Đánh giá thực trạng SBCM của nữ vận động viên chạy cự ly 400m lứa tuổi 15 – 17 trung tâm TDTT quận 5 thành phố Hồ Chí Minh”.

**Phương pháp nghiên cứu:** Quá trình nghiên cứu, chúng tôi sử dụng các phương pháp sau: phân tích và tổng hợp tài liệu; phỏng vấn; quan sát sự phạm; toán học thống kê.

## KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

### 1. Lựa chọn test đánh giá SBCM của

### nữ VĐV cự ly 400m lứa tuổi 15-17 tại trung tâm TDTT quận 5 thành phố Hồ Chí Minh

Để đánh giá thực trạng khả năng SBCM cự ly 400m của nữ VĐV lứa tuổi 15-17 trung tâm TDTT quận 5 thành phố Hồ Chí Minh. Đề tài tổng hợp được 12 test thường được sử dụng trong đánh giá SBCM của VĐV điền kinh, để đảm bảo tính khách quan và độ tin cậy trong việc lựa chọn test; đã tiến hành phỏng vấn 18 chuyên gia, huấn luyện viên điền kinh trên toàn quốc về mức độ quan trọng của các test. Kết quả được trình tại bảng 1.

**Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các test đánh giá SBCM cho đối tượng nghiên cứu (n = 18)**

TT	Các bài tập hồi phục	Kết quả					
		Sử dụng thường xuyên		Không thường xuyên		Không sử dụng	
		N	%	n	%	n	%
1	Chạy 100m tốc độ cao (s)	03	16.7	05	27.7	10	55.6
2	Chạy 200m (s)	13	72.2	04	22.2	01	5.6
3	Chạy 300m (s)	14	77.8	04	22.2	00	00
4	Chạy 400m (s)	13	72.2	05	27.8	00	00
5	Chạy 500m (p)	15	83.3	03	16.7	00	00
6	Chạy 600m (p)	11	61.1	04	22.2	03	16.7
7	Bật xa tại chỗ 7 bước (m)	03	16.7	03	16.7	12	66.6
8	Bật xa tại chỗ 10 bước (m)	12	66.7	04	22.2	02	11.1
9	Chạy đạp sau 200m (s)	15	83.3	03	16.7	00	00
10	Gánh tạ đi bước xoạc	06	33.3	03	16.7	09	50
11	Lặp lại 100m-300m-500m (p)	07	38.9	05	27.8	06	33.3
12	Lặp lại 600m-300m-100m (p)	07	38.9	04	22.2	07	38.9

Qua bảng 1, đề tài đã lựa chọn 6 test có số phiếu tán thành trên 65% ở mức độ rất quan trọng. Do vậy, đề tài sử dụng 06 test này để kiểm tra và đánh giá trình độ SBCM cho nữ VĐV chạy cự ly 400m lứa tuổi 15-17 trung tâm TDTT quận 5 thành phố Hồ Chí Minh.

### 2. Xác định độ tin cậy của các test

Nhằm mục đích xác định độ tin cậy của

hệ thống các test đánh giá đã qua kiểm nghiệm tính thông báo; đề tài tiến hành kiểm tra thành tích hai lần của 12 VĐV trên 06 test đã lựa chọn trong điều kiện quy trình, quy phạm như nhau. Thời gian kiểm tra giữa lần 1 và lần 2 cách nhau một tuần với cùng điều kiện như nhau; sau đó tính hệ số tương quan giữa kết quả 2 lần lặp test. Kết quả được trình bày tại bảng 2.

**Bảng 2. Xác định độ tin cậy của các test đánh giá trình độ SBCM của nữ VĐV chạy cự ly 400m lứa tuổi 15-17 trung tâm TDTT quận 5 thành phố Hồ Chí Minh**

TT	Kết quả kiểm tra	Lần 1 $\bar{x} \pm \delta$	Lần 2 $\bar{x} \pm \delta$	So sánh	
				r	p
1	Chạy 200m (s)	29.35±0.07	29.13±0.20	0.87	<0.05
2	Chạy 300m (s)	46.61±0.12	46.32±0.25	0.81	<0.05
3	Chạy 400m (s)	64.29±0.14	64.16±0.27	0.90	<0.05
4	Chạy 500m (s)	88.68±0.29	88.17±0.35	0.82	<0.05
5	Bật xa tại chỗ 10 bước (m)	19.28±0.23	19.21±0.60	0.87	<0.05
6	Đạp sau 200m (s)	35.22±0.48	35.0±0.18	0.82	<0.05

Qua bảng 2 cho thấy, các test lựa chọn đều có hệ số tương quan chặt chẽ, thể hiện hệ số tin cậy giữa 2 lần kiểm tra ở mức độ rất cao ( $r > 0.80$  với  $p < 0.05$ ) chứng tỏ độ tin cậy cao.

### 3. Xác định tính thông báo của các test

Để xác định tính thông báo, đề tài kiểm nghiệm 06 test đã được lựa chọn để kiểm tra thành tích và xếp hạng từ 1-6 cho từng VĐV. Sau đó, tiến hành tính hệ số tương quan thứ bậc giữa các chỉ số lập test với thành tích thi đấu. Kết quả được trình bày tại bảng 3.

**Bảng 3. Xác định tính thông báo của các test đánh giá trình độ SBCM của nữ VĐV chạy cự ly 400m trung tâm TDTT quận 5 thành phố Hồ Chí Minh**

TT	Các test	r	p
1	Chạy 200m (s)	0.76	<0.05
2	Chạy 300m (s)	0.68	<0.05
3	Chạy 400m (s)	0.80	<0.05
4	Chạy 500 (s)	0.66	<0.05
5	Bật xa tại chỗ 10 bước (m)	0.75	<0.05
6	Đạp sau 200m (s)	0.67	<0.05

Bảng 3 cho thấy, các test lựa chọn đều có mối tương quan chặt chẽ với thành tích thi đấu. Hệ số tin cậy giữa thứ bậc trong thành tích mỗi test và thành tích thi đấu ở mức độ rất cao ( $r > 0.60$ ), chứng tỏ 06 test nêu trên đều đảm bảo tính thông báo.

Như vậy, qua các bước nghiên cứu, đề tài lựa chọn được 06 test đảm bảo độ tin cậy và tính thông báo, cho phép ứng dụng vào thực tiễn để đánh giá SBCM của đối tượng nghiên cứu.

### 4. Thực trạng SBCM của nữ VĐV chạy cự ly 400m lứa tuổi 15-17 tại trung tâm TDTT quận 5 thành phố Hồ Chí Minh

Nhằm tìm hiểu thực trạng thành tích của nữ VĐV cự ly 400m lứa tuổi 15-17 trung tâm TDTT quận 5 thành phố Hồ Chí Minh, đề tài tiến hành so sánh thành tích của đối tượng nghiên cứu với tiêu chuẩn đẳng cấp VĐV điền kinh. Kết quả được trình bày tại bảng 4.

**Bảng 4. Thành tích của nữ VĐV chạy cự ly 400m lứa tuổi 15-17 trung tâm TDTT quận 5 thành phố Hồ Chí Minh so với tiêu chuẩn đẳng cấp VĐV điền kinh**

TT	Nội dung	VĐV quận 5 $\bar{x} \pm \delta$	Tiêu chuẩn đẳng cấp VĐV	
			Kiện tướng	Cấp I
1	400m (s)	64.29	55.90	59.10

Qua bảng 4 cho thấy, thành tích chạy cự ly 400m của nữ VĐV lứa tuổi 15-17 tại trung tâm TDTT quận 5 thành phố Hồ Chí Minh so với tiêu chuẩn đẳng cấp VĐV điền kinh còn khoảng cách khá xa so với các tiêu chuẩn đẳng cấp VĐV điền kinh còn khoảng cách khá xa so với các tiêu chuẩn đẳng cấp kiện tướng và cấp I Quốc gia.

Để làm rõ hơn thực trạng về SBCM của nữ VĐV chạy cự ly 400m lứa tuổi 15-17 trung tâm TDTT quận 5 thành phố Hồ Chí Minh, trên cơ sở các test đã lựa chọn cùng với sự hợp tác, tạo điều kiện của các HLV điền kinh Hà Nội chúng tôi tiến hành tham khảo, lấy số liệu của các nữ VĐV chạy cự ly 400m đội điền kinh Hà Nội và so sánh với đối tượng nghiên cứu. Kết quả được trình bày tại bảng 5.

**Bảng 5. So sánh SBCM của nữ VĐV điền kinh chạy cự ly 400m trung tâm TDTT quận 5 thành phố Hồ Chí Minh và nữ VĐV chạy cự ly 400m Hà Nội**

TT	Nội dung kiểm tra	Kết quả kiểm tra		So sánh	
		TP. HCM n = 12	Hà Nội n = 6	t	p
1	Chạy 200m (s)	29.35±0.07	28.69±0.16	3.371	<0.05
2	Chạy 300m (s)	46.61±0.12	45.89±0.30	2.721	<0.05
3	Chạy 400m (s)	64.29±0.14	63.51±0.10	3.900	<0.05
4	Chạy 500m (s)	88.68±0.29	88.19±0.42	1.424	<0.05
5	Bật xa tại chỗ 10 bước (m)	19.28±0.23	20.09±0.12	3.354	<0.05
6	Đạp sau 200m (s)	35.22±0.48	34.93±0.18	0.677	<0.05

Qua bảng 5 cho thấy, trong 06 test kiểm tra đánh giá SBCM giữa hai nhóm VĐV của hai đội điền kinh lứa tuổi 15-17 quận 5 thành phố Hồ Chí Minh và Hà Nội, thành tích của đội Hà Nội đều tốt hơn thành tích của đội quận 5 thành phố Hồ Chí Minh. Như vậy, SBCM của nữ VĐV điền kinh chạy cự ly 400m trung tâm TDTT quận 5 thành phố Hồ Chí Minh còn yếu, chưa đáp ứng được yêu cầu đề ra.

#### KẾT LUẬN

- Điều kiện cơ sở vật chất phục vụ cho

công tác huấn luyện của 400m trung tâm TDTT quận 5 thành phố Hồ Chí Minh còn thiếu về số lượng và hạn chế về chất lượng.

- Đa số HLV đều đánh giá cao về vai trò và tầm quan trọng của SBCM trong công tác huấn luyện, tuy nhiên trong thực tế vấn đề huấn luyện sức SBCM chưa được quan tâm nhiều.

- Phân bổ thời gian huấn luyện chuyên môn cho đối tượng nghiên cứu chưa khoa học, hợp lý. Các HLV hầu hết chỉ quan tâm đến

huấn luyện tốc độ, sức mạnh cho VĐV, thời gian huấn luyện SBCM trong chương trình huấn luyện chưa được quan tâm đúng mức

- Qua các bước nghiên cứu, đề tài lựa chọn được 06 test đảm bảo độ tin cậy và tính thông

báo, cho phép ứng dụng vào thực tiễn để đánh giá SBCM của đối tượng nghiên cứu. SBCM của nữ VĐV điền kinh chạy cự ly 400m trung tâm TDTT quận 5 thành phố Hồ Chí Minh còn yếu, chưa đáp ứng được yêu cầu đề ra.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Dương Nghiệp Chí, Nguyễn Danh Thái (2002), *Công nghệ đào tạo vận động viên trình độ cao*, Nxb TDTT Hà Nội.
- [2]. Dương Nghiệp Chí, Trần Đức Dũng, Tạ Hữu Hiếu, Nguyễn Đức Văn (2004), *Đo lường thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
- [3]. Nguyễn Văn Phúc (2012), *Các bài tập thể lực trong Điền kinh*, NxbTDTT, Hà Nội.
- [4]. Nguyễn Văn Thời (2014), *Giáo trình Điền kinh*, Nxb TDTT, Hà Nội
- [5]. Tổng cục TDTT (2018), *Tiêu chuẩn đẳng cấp vận động viên Điền kinh*, NxbTDTT, Hà Nội.

**Nguồn bài báo:** trích dẫn từ luận văn Thạc sỹ giáo dục học (2019): “Lựa chọn bài tập phát triển sức bền chuyên môn cho nữ vận động viên điền kinh cự ly 400m lứa tuổi 15-17 tại trung tâm thể dục thể thao quận 5 thành phố Hồ Chí Minh”.

*Bài nộp ngày 12/02/2024, phản biện ngày 10/6/2024, duyệt đăng ngày 20/6/2024*