

LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC BỀN TỐC ĐỘ CỤ LY CHẠY 400M CHO NAM SINH VIÊN ĐỘI TUYỂN ĐIỀN KINH TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM THỂ DỤC THỂ THAO HÀ NỘI

Phan Văn Huynh
Khoa Điền kinh – Thể dục trường ĐHSPTDTT Hà Nội
Email: phanhuynhtdt@gmail.com

Tóm tắt: Thông qua các phương pháp nghiên cứu cơ bản đề tài đã lựa chọn được 13 bài tập chuyên môn nhằm phát triển sức bền tốc độ (SBTD) cự ly 400m cho nam sinh viên đội tuyển điền kinh trường ĐHSPTDTT Hà Nội. Kết quả ứng dụng các bài tập trong quá trình thực nghiệm đã khẳng định rõ hiệu quả các bài tập trong việc phát triển SBTD cự ly 400m cho đối tượng khách thể nghiên cứu.

Từ khóa: Bài tập, phát triển, Sức bền tốc độ, sinh viên

SELECTION OF SPEED ENDURANCE DEVELOPMENT EXERCISES FOR THE 400M DISTANCE FOR MALE ATHLETICS TEAM STUDENTS AT HANOI UNIVERSITY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

Phan Van Huynh
Faculty of Athletics – Hanoi University of Physical Education and Sports
Email: phanhuynhtdt@gmail.com

Abstract: Through the use of fundamental research methods, this study selected 13 specialized exercises aimed at developing speed endurance (SBE) for the 400-meter distance among male students of the athletics team at Hanoi University of Physical Education and Sports. The experimental application of these exercises has clearly demonstrated their effectiveness in enhancing speed endurance for the 400-meter event among the research participants.

Keywords: Exercises, development, speed endurance, students

Nhận bài: 15/02/2025

Phản biện: 15/03/2025

Duyệt đăng: 20/03/2025

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Qua thực tiễn quan sát việc tập luyện và thi đấu của VĐV Chạy cự ly 400m của các nam Nam sinh viên đội tuyển điền kinh Trường ĐHSPTDTT Hà Nội tác giả nhận thấy, tốc độ chạy trong cự ly là không đồng đều và ở cuối cự ly thì tốc độ giảm mạnh, sự chênh lệch tốc độ giữa 200m đầu và 200m cuối là khá lớn. Để đạt được thành tích cao đòi hỏi nam sinh viên phải biết kết hợp hài hòa các tố chất thể lực như sức nhanh, sức mạnh, sức bền, khả năng khéo léo và mềm dẻo...trong đó SBTD là một trong những yếu tố quan trọng, trực tiếp quyết định đến thành tích. Huấn luyện SBTD cho VĐV chạy cự ly 400m luôn được các nhà chuyên môn trong và ngoài nước quan tâm nghiên cứu. Tuy nhiên, vấn đề phát triển SBTD cự ly chạy 400m với đối tượng là nam sinh viên đội tuyển điền kinh Trường ĐHSPTDTT Hà Nội chưa có công trình nào nghiên cứu. Xuất phát từ những vấn đề nêu trên, từng bước nâng cao thành tích chạy cự ly 400m, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: **“Lựa chọn bài tập phát triển SBTD cự ly chạy 400m cho nam sinh viên đội tuyển điền kinh Trường ĐHSPTDTT Hà Nội”**.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Lựa chọn bài tập phát triển SBTD cự ly chạy 400m cho nam sinh viên đội tuyển điền kinh Trường ĐHSPTDTT Hà Nội.

Việc lựa chọn bài tập nhằm phát triển SBTD cự ly chạy 400m cho nam sinh viên đội tuyển điền kinh Trường ĐHSPTDTT Hà Nội được tiến hành theo các bước: Lựa chọn qua tham khảo tài liệu, quan sát sư phạm; Lựa chọn qua phỏng vấn bằng phiếu hỏi trên diện rộng; Lựa chọn qua trao đổi trực tiếp với các các giảng viên hiện làm công tác GDTC tại Trường ĐHSPTDTT Hà Nội và các trường đại học lân cận. Kết quả đã lựa chọn được 13 bài tập chuyên môn nhằm phát triển SBTD cự ly 400m cho nam sinh viên đội tuyển điền kinh trường ĐHSPTDTT Hà Nội. Các bài tập gồm:

- Chạy 100m x 5 lần x 2 tổ
Thời gian nghỉ 3 – 5 phút/lần và 9 phút/tổ, chạy 95% CĐTĐ
- Chạy 200m x 4 lần x 2 tổ
Thời gian nghỉ 4 – 6 phút/lần và 10-12 phút/tổ, chạy 90% CĐTĐ
- Chạy (100m + 200m + 300m) x 2 tổ
Thời gian nghỉ 5 – 7 phút/lần và 9 - 11 phút/tổ, Chạy 100m 95% CĐTĐ

Chạy 200m 90% CĐTĐ
 Chạy 300m 90% CĐTĐ
 - Chạy (200m + 400m + 600m) x 2 tổ
 Thời gian nghỉ 6 – 8 phút/lần và 10 - 12 phút/tổ,
 Chạy 200m 90% CĐTĐ
 Chạy 400m 85% CĐTĐ
 Chạy 600m 80% CĐTĐ
 - Chạy (600m + 400m + 200m + 100m) x 2 tổ
 Thời gian nghỉ 6 – 10 phút/lần và 12 - 14 phút/tổ,
 Chạy 600m 80% CĐTĐ
 Chạy 400m 90% CĐTĐ
 Chạy 200m và 100m 95% CĐTĐ
 - Chạy (300m + 200m + 100m) x 2 tổ
 Thời gian nghỉ 5 – 7 phút/lần và 10 - 12 phút/tổ,
 Chạy 300m; 200m và 100m 90% CĐTĐ
 - Chạy 600m x 4 lần
 Thời gian nghỉ giảm giữa các lần: 7-6-5phút,
 chạy 85 - 90% CĐTĐ
 - Chạy 400m x 4 lần
 Thời gian nghỉ giảm dần 6-5-4 phút,
 Chạy 90%CĐTĐ
 - Chạy (200m nhanh + 200m chậm) x 6 lần x
 2 tổ
 Thời gian nghỉ 10 – 12 phút
 200m chậm chạy thả lỏng
 200m nhanh chạy 85-90%CĐTĐ
 - Chạy (100m nhanh + 100m chậm) x 4 lần x 2 tổ
 Thời gian nghỉ 8 – 10 phút
 100m chậm chạy thả lỏng
 100m nhanh chạy 90%CĐTĐ
 - Chạy 400m x 3 lần
 Thời gian nghỉ 6-8 phút/tổ, chạy 95%CĐTĐ
 - Chạy (200m + 400m + 600m + 400m + 200m)
 Thời gian nghỉ 7 – 9 phút/lần
 Chạy 200m; 400m 90% CĐTĐ

Chạy 600 85% CĐTĐ
 - Chạy (150m + 200m + 300m + 400m + 250m
 + 100m)

Thời gian nghỉ 5 – 7 phút/lần
 Chạy 250m; 300m; 400m 85% CĐTĐ
 Chạy 100m; 150m; 200m 90% CĐTĐ
 Lựa chọn test đánh giá SBTĐ cự ly chạy 400m
 cho đối tượng nghiên cứu.

Đề tài tiến hành lựa chọn test đánh giá SBTĐ
 cự ly chạy 400m cho đối tượng khách thể nghiên
 cứu thông qua các bước: Tham khảo tài liệu;
 Phỏng vấn 30 HLV, giảng viên trực tiếp giảng dạy,
 HL Điền kinh; Xác định tính thông báo và độ tin
 cậy của test. Kết quả đã lựa chọn được 3 test gồm:
 Chạy 300m XPC (s); Chạy 400m XPC (s); Chạy
 600m XPC (phút)

2.2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả các bài tập đã lựa chọn nhằm phát triển SBTĐ cự ly chạy 400m cho nam sinh viên đội tuyển điền kinh Trường ĐHSPTDTT Hà Nội.

2.2.1. Tổ chức thực nghiệm

Thời gian thực nghiệm: Từ 9/2022-12/2023

Phương pháp thực nghiệm: Thực nghiệm so
sánh song song

Đối tượng thực nghiệm: 10 nam sinh viên đội
tuyển điền kinh Trường ĐHSPTDTT Hà Nội
được chia thành 2 nhóm do bốc thăm ngẫu nhiên.

+ Nhóm thực nghiệm: Bao gồm 5 nam SV, tập
luyện theo các bài tập đã lựa chọn.

+ Nhóm đối chứng: Bao gồm 5 nam SV, tập
luyện theo kế hoạch, giáo án và các bài tập cũ của
Nhà trường xây dựng.

2.2.2. Kết quả thực nghiệm

Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm được trình
bày ở bảng 1.

Bảng 1. Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm (n = 10)

TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		t	P
		Nhóm TN (n = 5)	Nhóm ĐC (n = 5)		
1.	Chạy 300m XPC (s).	42.75 $\pm$ 2.48	42.72 $\pm$ 2.16	1.121	>0.05
2.	Chạy 400m XPC (s)	58.33 $\pm$ 3.12	58.35 $\pm$ 3.21	1.325	>0.05
3.	Chạy 600m XPC (phút)	1.34 $\pm$ 0.12	1.34 $\pm$ 0.13	1.541	>0.05

Từ kết quả thu được ở bảng 1 cho thấy kết quả
kiểm tra ở hầu hết các test lựa chọn giữa 2 nhóm
thực nghiệm và đối chứng không có khác biệt, với
tính < tbảng ở ngưỡng xác suất P > 0.05.

Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm

- Các nội dung kiểm tra đánh giá trình độ
SBTĐ trong cự ly chạy 400m của 2 nhóm thực
nghiệm và đối chứng đã có khác biệt rõ với tính

đều > tbảng ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$.

- Diễn biến thành tích đạt được của cả 03 test nhằm kiểm tra, đánh giá trình độ SBTĐ của nhóm thực nghiệm tăng lên lớn hơn so với nhóm đối chứng, đồng thời nhịp tăng trưởng của nhóm thực nghiệm cũng lớn hơn so với nhóm đối chứng. Điều đó một lần nữa lại khẳng định rõ hiệu quả của bài tập đã lựa chọn môn ứng dụng huấn luyện phát triển SBTĐ cho nam sinh viên đội tuyển điền kinh Trường ĐHSP TĐTT Hà Nội.

III. KẾT LUẬN

Đề tài đã lựa chọn được 13 bài tập chuyên môn nhằm phát triển tố chất SBTĐ cự ly 400m cho nam SV đội tuyển điền kinh trường ĐHSP TĐTT Hà Nội

Quá trình thực nghiệm sư phạm với thời gian 4 tháng, đề tài đã xác định được hiệu quả rõ rệt của các bài tập đã lựa chọn trong việc phát triển SBTĐ, thể hiện ở sự khác biệt về các test kiểm tra (ttinh > tbảng ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$).

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Đại Dương và cộng sự (2006), *Giáo trình Điền kinh*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
2. Dương Nghiệp Chí (1991), *Đo lường thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
3. Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (1995), *Sinh lý học TĐTT*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
4. Novicop A.D, Matveep L.P (1990), *Lý luận và phương pháp GDTC*, Dịch: Phạm Trọng Thanh, Lê Văn Lắm, Nxb TĐTT, Hà Nội
5. Nguyễn Đức Văn (2001), *Phương pháp thống kê trong TĐTT*, Nxb TĐTT, Hà Nội.