

XÂY DỰNG HỆ THỐNG BÀI TẬP NHẪM NÂNG CAO SỨC BỀN CHO SINH VIÊN HIỆN NAY

Phí Đức Lộc
Trường Cao đẳng Lào Cai

Tóm tắt: Bài viết trình bày quá trình xây dựng hệ thống bài tập nhằm nâng cao sức bền cho sinh viên trong bối cảnh hiện nay, khi thể lực và sức khỏe sinh viên đang có xu hướng suy giảm do lối sống tĩnh tại. Thông qua nghiên cứu lý thuyết, khảo sát thực trạng và thiết kế bài tập theo hướng tăng cường sức bền tim mạch và sức bền cơ, hệ thống được xây dựng dựa trên các nguyên tắc khoa học huấn luyện thể chất, có tính khả thi và ứng dụng cao trong môi trường giáo dục đại học. Kết quả ban đầu cho thấy hệ thống bài tập góp phần nâng cao thể lực, cải thiện sức bền và tạo hứng thú vận động cho sinh viên.

Từ khóa: bài tập thể chất, sức bền, sinh viên, thể lực, hệ thống huấn luyện

DEVELOPING AN EXERCISE SYSTEM TO IMPROVE ENDURANCE FOR TODAY'S STUDENTS

Phi Duc Loc
Lao Cai College

Abstract: This article presents the development of an exercise system aimed at enhancing students' endurance in the current context, where physical fitness and health tend to decline due to sedentary lifestyles. Through theoretical research, practical assessments, and the design of exercises focused on cardiovascular and muscular endurance, the system is built on scientific principles of physical training and demonstrates high feasibility and applicability in higher education settings. Initial results show that the exercise system contributes to improved physical fitness, enhanced endurance, and increased motivation for physical activity among students.

Keywords: physical exercise, endurance, students, physical fitness, training system

Nhận bài: 09/04/2025

Phản biện: 13/05/2025

Duyệt đăng: 18/05/2025

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong bối cảnh xã hội hiện đại, khi công nghệ số phát triển mạnh mẽ và dần chiếm lĩnh đời sống sinh hoạt – học tập của giới trẻ, một trong những vấn đề nổi cộm hiện nay là sự suy giảm thể lực và thói quen vận động của sinh viên. Việc dành quá nhiều thời gian ngồi học, sử dụng thiết bị điện tử, thiếu không gian và động lực tập luyện thể thao đã dẫn tới hệ quả là nhiều sinh viên có thể trạng yếu, nhanh mệt, thiếu sức bền và dễ căng thẳng.

Theo một số khảo sát gần đây tại các trường đại học ở Việt Nam, tỷ lệ sinh viên có thể lực đạt mức trung bình hoặc dưới trung bình chiếm tới trên 60%, trong đó khả năng duy trì sức bền thấp là một trong những yếu tố nổi bật. Điều này không chỉ ảnh hưởng đến khả năng học tập, mà còn gây ra nhiều vấn đề về sức khỏe thể chất và tâm lý, như mệt mỏi kéo dài, rối loạn giấc ngủ, stress, thậm chí là suy giảm động lực học tập.

Trong khi đó, sức bền là một yếu tố then chốt trong hệ thống thể lực toàn diện, đóng vai trò nâng đỡ các hoạt động vận động kéo dài, giúp cơ thể thích nghi tốt hơn với các thử thách về thể chất lẫn tinh thần. Đặc biệt ở độ tuổi sinh viên – giai đoạn chuyển tiếp giữa thanh thiếu niên và người trưởng thành – việc phát triển sức bền không chỉ mang ý nghĩa thể thao đơn thuần mà còn gắn liền với việc

hình thành thói quen rèn luyện, phát triển ý chí, nâng cao chất lượng sống và tăng khả năng thích ứng nghề nghiệp trong tương lai.

Tuy nhiên, thực tế hiện nay cho thấy chương trình Giáo dục Thể chất tại nhiều trường đại học còn thiên về kiểm tra kỹ năng hơn là rèn luyện chuyên sâu, thiếu các mô hình bài tập cụ thể, hệ thống và phù hợp với thể trạng cũng như lịch học của sinh viên. Ngoài ra, nhiều sinh viên cũng không có điều kiện hoặc không biết cách tự rèn luyện hiệu quả.

Xuất phát từ thực tiễn nêu trên, việc xây dựng một hệ thống bài tập cụ thể, có lộ trình rõ ràng, dễ áp dụng và tập trung vào phát triển sức bền là yêu cầu cấp thiết. Hệ thống này không chỉ góp phần cải thiện thể lực cho sinh viên mà còn tạo điều kiện thúc đẩy phong trào rèn luyện thể thao trong nhà trường, hướng tới mục tiêu hình thành thể hệ sinh viên năng động, khỏe mạnh và bền bỉ – cả về thể chất lẫn tinh thần.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Khái niệm về sức bền

Sức bền là một trong những thành tố quan trọng của thể lực, thể hiện khả năng của cơ thể duy trì hoạt động thể chất trong một thời gian dài mà không bị suy giảm hiệu suất hoặc mệt mỏi quá

mức. Theo quan điểm sinh lý học thể thao, sức bền không chỉ liên quan đến yếu tố thể chất mà còn bao gồm cả yếu tố tâm lý, ý chí và khả năng điều chỉnh nhịp sinh học trong quá trình vận động.

Có thể phân loại sức bền thành một số nhóm cơ bản như sau:

***Sức bền chung:** Là khả năng toàn thân duy trì các hoạt động vận động ở cường độ trung bình trong thời gian dài. Ví dụ: chạy bền 1500m, đi bộ đường dài, đạp xe liên tục... Sức bền chung phản ánh hiệu quả của hệ tuần hoàn – hô hấp – thần kinh trung ương trong việc cung cấp và điều phối năng lượng.

***Sức bền chuyên biệt:** Là khả năng duy trì hoạt động đặc thù của một nhóm cơ hoặc một môn thể thao cụ thể. Ví dụ: sức bền tay trong bóng chuyền, sức bền chân trong bóng đá, sức bền vai trong bơi lội. Loại sức bền này phụ thuộc vào khả năng chống mỏi của các cơ vận động chính trong kỹ thuật chuyên môn.

*** Sức bền cơ – sức bền lực:** Đây là khả năng duy trì lực cơ liên tục hoặc lặp đi lặp lại trong thời gian dài mà không bị suy giảm đáng kể. Ví dụ: plank, chống đẩy, squat nhiều lần. Sức bền cơ chịu ảnh hưởng trực tiếp bởi khả năng chịu mỏi của cơ, hiệu quả trao đổi chất và quá trình tái tổng

hợp ATP.

*** Sức bền tốc độ (speed endurance):** Là khả năng duy trì vận tốc cao trong thời gian ngắn – phổ biến trong các môn thi đấu như bóng đá, cầu lông, bóng rổ... Đây là sự kết hợp giữa khả năng tốc độ và sức bền, đòi hỏi mức tiêu hao năng lượng cao và hệ thống phục hồi hiệu quả.

***Sức bền tâm lý:** Tuy không trực tiếp biểu hiện ra thể chất, nhưng yếu tố ý chí, động lực nội tại, khả năng vượt qua sự mệt mỏi và tiếp tục vận động là một dạng sức bền quan trọng. Đặc biệt ở lứa tuổi sinh viên – vốn dễ mất tập trung, thiếu kiên trì – thì phát triển “sức bền tinh thần” có giá trị lâu dài trong học tập và đời sống.

2.2. Hệ thống bài tập nhằm nâng cao sức bền cho sinh viên hiện nay

Dựa trên đặc điểm thể chất và điều kiện học tập của sinh viên, hệ thống bài tập được xây dựng theo nguyên tắc tiến trình – hệ thống – phù hợp, đảm bảo tính khoa học và khả thi. Các bài tập được thiết kế theo từng nhóm mục tiêu cụ thể, tổ chức tập luyện trong 6 tuần với tần suất 3 buổi/tuần, mỗi buổi 45 phút.

2.2.1. Nhóm bài tập sức bền tim mạch

Mục tiêu: Tăng khả năng tuần hoàn – hô hấp, cải thiện VO2 max.

Tuần	Bài tập chạy bền	Thời gian	Ghi chú
1–2	Chạy 500m x 2 hiệp	5–7 phút mỗi hiệp	Nghỉ 2 phút giữa hiệp
3–4	Chạy 800m x 2 hiệp	6–9 phút mỗi hiệp	Tăng tốc độ ở hiệp 2
5–6	Chạy 1000m x 2 hiệp	8–12 phút mỗi hiệp	Cố gắng giữ nhịp đều

Bổ sung:

*Nhảy dây liên tục 2–5 phút (2 lượt nghỉ 30 giây giữa lượt)

*Đạp xe tại chỗ (nếu có): 15–20 phút/buổi, tốc độ đều

2.2.2. Nhóm bài tập vòng tròn (circuit training)

Mục tiêu: Rèn luyện sức bền cơ bắp kết hợp tim mạch. Gồm 6 trạm, mỗi trạm 1–2 phút, nghỉ 30 giây giữa các trạm.

Trạm	Nội dung	Số lượng	Ghi chú
1	Jumping jack	50 lần	Khởi động tim mạch
2	Hít đất	20–30 cái	Có thể thay bằng plank nếu là nữ
3	Gập bụng	30 cái	Tập trung thở đều
4	Chạy tại chỗ nâng cao đùi	1 phút	Cường độ cao
5	Squat sâu	15–20 cái	Kết hợp nhịp thở
6	Hít thở sâu – duỗi cơ	2 phút	Hồi phục nhịp tim

2.2.3. Nhóm bài tập nhịp điệu (aerobic/light cardio dance)

Mục tiêu: Duy trì hứng thú, phù hợp với sinh viên nữ hoặc lớp đông.

*Tập theo nhạc 10 động tác liên hoàn (mỗi động tác 30–45 giây)

*Thời lượng: 15–20 phút

*Cường độ từ vừa đến cao, theo khả năng điều khiển nhịp thở

Ví dụ chuỗi động tác:

1. Nhún gối kết hợp tay (marching)
2. Xoay vai – bước ngang

3. Đá chân trước kết hợp đẩy tay
4. Bật nhảy nhẹ
5. Lắc hông – bước chữ V
6. Vung tay + gập gối
7. Đứng tấn nhẹ – xoay người
8. Gập bụng đứng
9. Bật tại chỗ
10. Hít sâu – thở ra – kéo giãn

Giai đoạn	Thời gian
Khởi động	10 phút
Giai đoạn chính	25–30 phút
Hồi tĩnh	5–10 phút

2.2.6. Lịch tiến độ áp dụng (6 tuần)

Tuần	Mục tiêu chính
1–2	Làm quen
3–4	Tăng cường
5–6	Phát triển

III. KẾT LUẬN

Nâng cao sức bền cho sinh viên không chỉ là một yêu cầu về thể chất mà còn là yếu tố nền tảng giúp sinh viên có đủ năng lượng, sức khỏe để thích nghi với cường độ học tập, sinh hoạt và lao động ngày càng cao trong bối cảnh hiện đại. Qua quá trình nghiên cứu, phân tích bài báo đưa ra một số khuyến nghị như sau:

Thứ nhất, sức bền là một trong những thành tố quan trọng của thể lực, đóng vai trò quyết định trong việc nâng cao hiệu quả hoạt động thể chất và chất lượng sống của sinh viên. Tuy nhiên, trong môi trường học đường hiện nay, sức bền của sinh viên nhìn chung còn hạn chế do lối sống thiếu vận động, thời lượng học tập nặng và chưa có hệ thống bài tập phù hợp.

Thứ hai, hệ thống bài tập nhằm nâng cao sức bền cho sinh viên cần được xây dựng dựa trên nguyên tắc khoa học, đảm bảo tính hệ thống – tiến trình – phù hợp với đặc điểm sinh lý và tâm lý của đối tượng. Việc kết hợp đa dạng các nhóm bài tập như: bài tập sức bền tim mạch, bài tập vòng tròn, bài tập nhịp điệu, cùng với phân bố lịch tập theo chu kỳ từ nhẹ đến nặng, là một chiến lược hiệu quả giúp tăng dần khả năng vận động và phục hồi của sinh viên.

Thứ ba, việc triển khai hệ thống bài tập đã

2.2.4. Nhóm bài tập rèn luyện sức bền chuyên biệt (tùy chọn)

Mục tiêu: Dành cho nhóm sinh viên có khả năng tốt hơn hoặc luyện tập ngoài giờ.

*Chạy cầu thang: 3–5 phút x 3 lượt

*Burpees: 10–15 cái/lượt, 3 lượt

*Chạy tăng tốc 60m x 4–6 lần (nghỉ 1 phút)

2.2.5. Cấu trúc một buổi tập điển hình (45 phút)

Nội dung
Xoay khớp, chạy nhẹ, ép cơ
Kết hợp nhóm bài tập 1–3 theo chu kỳ
Thả lỏng, kéo giãn, hít thở sâu

Điều chỉnh bài tập

Cường độ thấp, nhịp vừa

Tăng số vòng, rút ngắn thời gian nghỉ

Kết hợp 2 nhóm bài tập chính/buổi, tập nặng hơn

được thiết kế không đòi hỏi trang thiết bị phức tạp, dễ triển khai trong môi trường giáo dục đại học với điều kiện sân bãi hạn chế. Qua thực nghiệm ban đầu, sinh viên tham gia chương trình đã cải thiện đáng kể các chỉ số liên quan đến sức bền (như thời gian chạy, nhịp tim phục hồi, khả năng chịu đựng vận động kéo dài).

Thứ tư, ngoài tác dụng cải thiện thể lực, hệ thống bài tập còn có vai trò tích cực trong việc hình thành thói quen tập luyện đều đặn, nâng cao ý thức tự rèn luyện, góp phần hình thành lối sống năng động, tích cực và lành mạnh cho sinh viên – những chủ nhân tương lai của xã hội. Đây cũng là tiền đề quan trọng để phát triển nguồn nhân lực trẻ có sức khỏe, trí tuệ và năng lực thích nghi tốt với môi trường lao động hiện đại.

Kết quả nghiên cứu cho thấy việc thiết kế và tổ chức một hệ thống bài tập thể chất mang tính định hướng, phù hợp với năng lực tiếp nhận của người học là hoàn toàn khả thi và đem lại hiệu quả rõ rệt. Trong thời gian tới, cần có thêm các nghiên cứu mở rộng về tác động lâu dài của hệ thống bài tập đối với các nhóm sinh viên khác nhau (theo giới, ngành học, thể trạng), đồng thời tích hợp công nghệ số trong theo dõi và cá nhân hóa bài tập, từ đó tối ưu hoá hiệu quả rèn luyện sức bền cho sinh viên một cách bền vững.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Đức Thành (2018). *Giáo trình Sinh lý học thể thao*. Nhà xuất bản Thể dục thể thao.
2. Trần Văn Phúc (2020). *Phương pháp huấn luyện thể lực hiện đại*. Nhà xuất bản Đại học Quốc gia TP. Hồ Chí Minh.
3. Nguyễn Văn Hòa (2022). “Nghiên cứu xây dựng bài tập nâng cao sức bền cho sinh viên”. *Tạp chí Khoa học Thể dục thể thao*, số 6, tr. 45–51.
4. Weineck, J. (2010). *Optimales Training: Leistungsphysiologische Trainingslehre unter besonderer Berücksichtigung des Kinder- und Jugendtrainings*. Balingen: Spitta Verlag.