

ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ CỦA CÁC BÀI TẬP ĐƯỢC LỰA CHỌN NHẪM NÂNG CAO SỨC BỀN CỦA SINH VIÊN KHI THAM GIA NỘI DUNG CHẠY VŨ TRANG MÔN HỌC GIÁO DỤC QUỐC PHÒNG VÀ AN NINH TẠI TRƯỜNG ĐẠI HỌC ĐIỆN LỰC

Cao Mạnh Cường, Phạm Thúy Yên
Trung tâm GDTC-QPAN, Trường Đại học Điện lực

Tóm tắt: Nghiên cứu này đánh giá hiệu quả của các bài tập rèn luyện sức bền nhằm nâng cao thể lực cho sinh viên trong nội dung chạy vũ trang của môn Giáo dục Quốc phòng và An ninh tại Trường Đại học Điện lực. Sinh viên tham gia chương trình huấn luyện gồm bài tập cường độ cao, rèn sức mạnh và aerobic. Kết quả được đo bằng thời gian chạy, hồi phục nhịp tim và cảm nhận mức độ gắng sức. Nghiên cứu xác định phương pháp rèn luyện hiệu quả, góp phần xây dựng chiến lược huấn luyện thể lực dựa trên bằng chứng, giúp sinh viên đáp ứng tốt yêu cầu thể chất của chạy vũ trang.

Từ khóa: nâng cao sức bền, chạy vũ trang, huấn luyện thể lực, giáo dục quốc phòng, đánh giá thể chất, hiệu suất sinh viên.

EVALUATING THE EFFECTIVENESS OF SELECTED EXERCISES TO IMPROVE STUDENTS' ENDURANCE WHEN PARTICIPATING IN THE ARMED RUNNING CONTENT OF THE NATIONAL DEFENSE AND SECURITY EDUCATION COURSE AT THE UNIVERSITY OF ELECTRICITY

Cao Manh Cuong, Pham Thuy Yen
The Center for Physical Education and National Defense Education, Electric Power University

Abstract: This study evaluates the effectiveness of endurance training exercises aimed at improving students' physical fitness in the armed running component of the National Defense and Security Education course at Electric Power University. Students participated in a training program that included high-intensity workouts, strength training, and aerobic exercises. Performance was measured through running time, heart rate recovery, and perceived exertion levels. The research identifies effective training methods and contributes to the development of evidence-based physical training strategies to help students meet the physical demands of armed running more effectively.

Keywords: endurance improvement, armed running, physical training, defense education, fitness assessment, student performance.

Nhận bài: 20/02/2025

Phản biện: 21/03/2025

Duyệt đăng: 26/03/2025

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Môn Giáo dục Quốc phòng và An ninh có vai trò quan trọng trong việc trang bị kiến thức và kỹ năng bảo vệ Tổ quốc cho sinh viên. Trong đó, nội dung chạy vũ trang đòi hỏi sinh viên phải có sức bền thể chất cao. Tuy nhiên, nhiều sinh viên còn gặp khó khăn do thể lực chưa đủ, đặc biệt là sức bền. Xuất phát từ thực tiễn này, nghiên cứu được thực hiện nhằm đánh giá hiệu quả của một số bài tập nâng cao sức bền cho sinh viên Trường Đại học Điện lực. Thông qua các chỉ số như thời gian chạy, hồi phục nhịp tim và cảm nhận gắng sức, nghiên cứu xác định các phương pháp tập luyện tối ưu. Kết quả giúp cải thiện chất lượng huấn luyện thể chất, đảm bảo sinh viên đáp ứng tốt yêu cầu trong học phần Giáo dục Quốc phòng và An ninh.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Các bài tập được lựa chọn để phát triển sức bền trong quá trình tập luyện cho sinh viên chạy vũ trang tại Trường Đại học Điện lực

Các bài tập rèn luyện sức bền bao gồm những hoạt động giúp tăng cường nhịp tim và nhịp thở, chẳng hạn như chạy cự ly trung bình và chạy

đường dài. Việc tập luyện sức bền không chỉ hỗ trợ nâng cao sức khỏe tim mạch, phổi và hệ tuần hoàn mà còn góp phần cải thiện thể lực tổng thể của người tập.

Việc lựa chọn các bài tập nhằm phát triển sức bền cho sinh viên tham gia chạy vũ trang tại Trường Đại học Điện lực vẫn còn nhiều hạn chế, chưa đa dạng và chưa được xây dựng trên cơ sở khoa học vững chắc. Để khắc phục vấn đề này, nghiên cứu đã tiến hành khảo sát thực trạng sử dụng các bài tập rèn luyện sức bền hiện có. Dựa trên quá trình phân tích và tổng hợp các tài liệu liên quan, nghiên cứu đã xác định các tiêu chí quan trọng cần đảm bảo khi lựa chọn bài tập phát triển sức bền, cụ thể như sau:

Bài tập phải có mục đích, tác dụng rõ ràng.

Bài tập phải phù hợp với đặc điểm phát triển thể chất của sinh viên.

Bài tập phải đảm bảo tính phát triển toàn diện các loại sức bền.

Bài tập phải phù hợp với cơ sở vật chất của nhà trường.

Từ các yêu cầu về lựa chọn bài tập thu được, bước đầu đề tài đã lựa chọn được 20 bài tập phát triển sức bền đang được sử dụng trong công tác huấn luyện. Đó là:

1. Bài tập trên máy chạy bộ HIIT 10-20-30
2. Burpees: 10 lần lặp lại ở mức 85-95% MHR của bạn; nghỉ giữa 30 giây.
3. Quỳ nhảy: 10 lần lặp lại đạt 90-95% MHR của bạn; nghỉ giữa 30 giây.
4. Chống đẩy: Chống đẩy 30-40 lần trong 30 giây; nghỉ giữa 30 giây.
5. Squat: Chống đẩy 30-40 lần trong 30 giây; nghỉ giữa 30 giây.
6. Nhảy dây: Thời lượng: 15 phút; Hoạt động: 30 giây (thực hiện càng nhanh càng tốt); Số lượng tổ: 8-10; Thời gian hồi phục giữa các hiệp: 60 giây.
7. Chạy 3 km với $V=75\%-80\% V_{max}$.
8. Chạy lặp lại 3 x 1000m $V=80\% V_{max}$ nghỉ giữa 3-5min.
9. Chạy biến tốc 200m nhanh 200m chậm $V=80\% V_{max}$ (5 lần x 3 tổ) nghỉ giữa mỗi tổ 5 min.
10. Chạy lặp lại (400m x 4 lần) x 2 tổ nghỉ lần 5min, nghỉ giữa tổ 7 - 10min. $V=85\% V_{max}$.
11. Chạy lặp lại (600+400+200) x 3 tổ nghỉ lần 3 min, nghỉ tổ 7-10min. $V=75\% V_{max}$.
12. Chạy 800m với 90% nhịp tim tối đa.
13. Bài tập chạy nước rút.
14. Tập luyện trên máy chạy bộ.
15. Tập thể dục ở trạng thái ổn định lactate tối đa.
16. Bài tập sức bền xen kẽ các chế độ aerobic.
17. Bài tập sức bền từng bước.
18. Bài tập sức bền nhịp độ hỗn hợp.
19. Chạy 3000m.
20. Chạy 5000m.

2.2. Xác định hiệu quả ứng dụng các bài tập phát triển sức bền

2.2.1. Tổ chức thực nghiệm sư phạm

Việc nghiên cứu và ứng dụng các bài tập phát triển sức bền được tiến hành trong thời gian 10 tuần. Cách thức tổ chức tiến hành thực nghiệm đã được trình bày cụ thể tại phương pháp thực nghiệm sư phạm.

Khi tiến hành thực nghiệm, đề tài tiến hành kiểm tra ban đầu và kiểm tra giai đoạn. Sinh viên ở cả 2 nhóm (đối chứng và thực nghiệm) trước khi thực nghiệm sư phạm đều được tiến hành kiểm tra sư phạm nhằm xác định mức độ đồng đều về trình độ thể lực của cả hai nhóm thông qua các test đánh giá sức bền mà đề tài đã lựa chọn.

2.2.2. Kết quả thực nghiệm

(1) Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm.

Trước khi tiến hành thực nghiệm, đề tài tiến hành kiểm tra các test đã xác định nhằm đánh giá mức độ đồng đều về sức bền giữa 2 nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng. Kết quả thu được cho thấy, kết quả kiểm tra ở các test lựa chọn giữa 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng không có sự khác biệt, $t_{tính} < t_{bảng} = 1.960$ ở ngưỡng xác suất $P > 0.05$, điều đó đã chứng tỏ rằng, trước khi tiến hành thực nghiệm, trình độ sức bền của 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm là như nhau.

(2) Kết quả kiểm tra giữa thực nghiệm.

Từ kết quả thu được cho thấy: Ở hầu hết các test kiểm tra đã có sự khác biệt, $t_{tính} > t_{bảng}$ ở ngưỡng $P < 0.05$. Hay nói một cách khác, việc ứng dụng các bài tập mà đề tài lựa chọn được bước đầu đã mang lại tính hiệu quả trong việc phát triển sức bền cho sinh viên chạy vũ trang trường Đại học Điện lực.

(3) Kết quả kiểm tra cuối thực nghiệm

Sau thời gian thực kết thúc thực nghiệm, đề tài tiến hành kiểm tra đánh giá trình độ sức bền của đối tượng nghiên cứu ở 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng thông qua các test đã xác định. Kết quả thu được như trình bày ở từ bảng 3 đến bảng

Ở tất cả các nội dung kiểm tra đánh giá sức bền của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng đã có sự khác biệt rõ rệt, $t_{tính} \text{ đều} > t_{bảng} = 1.960$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.01$. Hay nói một cách khác, việc ứng dụng các bài tập phát triển sức bền cho sinh viên chạy vũ trang trường Đại học Điện lực mà đề tài lựa chọn đã tỏ rõ tính hiệu quả.

Khi so sánh bằng phương pháp tự đối chiếu ở các test đánh giá sức bền sau thời gian thực nghiệm của 2 nhóm cho thấy có sự khác biệt rõ rệt, $t_{tính} \text{ đều} > t_{bảng} = 1.960$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.001$. Tuy nhiên, nhóm thực nghiệm có sự khác biệt lớn hơn hẳn so với nhóm đối chứng. Điều đó cho thấy, sau thời gian thực nghiệm, các bài tập phát triển sức bền cho sinh viên chạy vũ trang trường Đại học Điện lực mà đề tài lựa chọn đã mang lại hiệu quả rõ rệt.

Diễn biến thành tích ở tất cả các test đánh giá sức bền 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: Nhịp tăng trưởng nhóm thực nghiệm tăng trung bình 16.87%; nhịp tăng trưởng nhóm đối chứng tăng từ 8.13%.

Để khẳng định rõ hiệu quả các bài tập đã lựa chọn, sau khi kết thúc quá trình thực nghiệm sư phạm, đề tài tiến hành so sánh kết quả xếp loại

theo tiêu chuẩn đã xây dựng giữa nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm,

Từ kết quả thu được cho thấy, khi so sánh kết quả xếp loại tiêu chuẩn phân loại đã xây dựng giữa nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm cho thấy, có sự khác biệt rõ rệt về kết quả xếp loại tổng hợp giữa 2 nhóm: xếp loại tốt ở nhóm thực nghiệm (81.67%) cao hơn nhóm đối chứng (26.67%). Sử dụng kiểm định Khi bình thu được $X^2_{\text{tính}} = 37.966$ với độ tự do = 2 và ở ngưỡng $P = 5.699e-09 < 0.001$. Điều đó một lần nữa lại khẳng định rõ hiệu quả của các bài tập phát triển sức bền mà đề tài đã lựa chọn cho sinh viên chạy vũ trang trường Đại học Điện lực.

III. KẾT LUẬN

Từ những kết quả nghiên cứu nêu trên của đề tài, cho phép đi đến một số kết luận sau:

1. Đề tài đã lựa chọn được 4 test đánh giá sức bền cho sinh viên chạy vũ trang trường Đại học Điện lực. Các test lựa chọn đảm bảo độ tin cậy và tính thông báo. Cụ thể: (1) Nằm chống sấp, co duỗi tay số lần tối đa (lần); (2) Test Cooper 2.4 km (m:s); (3) Chạy 300m XPC (m:s); (4) Chạy vũ trang (điểm). Đồng thời xây dựng được 1 bảng phân loại, 2 bảng điểm tổng hợp dùng để đánh giá cho sinh viên chạy vũ trang trường Đại học Điện lực.

Đề tài đã đánh giá được thực trạng công tác huấn luyện sức bền nội dung chạy vũ trang môn học GDQP-AN cho sinh viên trường Đại học Điện lực. Đặc biệt trong đánh giá sơ bộ trình độ sức bền, số sinh viên có trình độ sức bền loại trung bình chiếm tỷ lệ cao tới 38.75%, sinh viên loại khá chiếm tỷ lệ thấp với 21.25% và tốt cũng ở

mức thấp với tỷ lệ 2.5%. Vì vậy cần phải bổ sung thêm các bài tập sức bền và xây dựng thành kế hoạch huấn luyện tuần/tháng trong tập luyện nội dung chạy vũ trang cho sinh viên trường Đại học Điện lực.

2. Đề tài đã lựa chọn được 20 bài tập sức bền cho sinh viên chạy vũ trang trường Đại học Điện lực. Ứng dụng 20 bài tập trong 10 tuần thực nghiệm sư phạm đã cho thấy hiệu quả rõ ràng của các bài tập phát triển sức bền cho sinh viên chạy vũ trang trường Đại học Điện lực.

Như vậy, với những kết quả trên, công tác giảng dạy nội dung chạy vũ trang tại Trường Đại học Điện lực cần được coi là tiêu chuẩn để áp dụng vào thực tiễn giảng dạy các môn GDQP-AN trường học. Trong quá trình đào tạo cần theo dõi nhịp độ tăng trưởng thành tích của sinh viên. Nếu có sự chậm lại về số lần thực hiện thì thời gian hoàn thành cần được điều chỉnh một cách khoa học, phù hợp với đặc điểm thể chất của từng nhóm sinh viên. Ngoài ra, các bài tập phát triển sức bền chọn lọc cho sinh viên chạy vũ trang Trường Đại học Điện lực cần được phổ biến rộng rãi trong quá trình đào tạo nội dung chạy vũ trang cho sinh viên chạy vũ trang Trường Đại học Điện lực. Qua đó giúp các em tự giác và tích cực luyện tập thể thao thường xuyên. Không chỉ dừng lại ở kết quả của nghiên cứu này, cần có những nghiên cứu bổ sung, toàn diện và chuyên sâu hơn về các đối tượng nghiên cứu nhằm góp phần nâng cao chất lượng đào tạo sức bền cho sinh viên chạy vũ trang tại Trường Đại học Điện lực.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bandarevski, I. A. (1970). Độ tin cậy của các test thực nghiệm trong thể thao. NXB TĐTT, Mátxcova.
2. Bansevich. (1980). Các nguyên tắc về phương pháp trong thử nghiệm sư phạm nhằm tuyển chọn và dự báo trong thể dục thể thao. NXB TĐTT, Mátxcova.
3. Đàm Quốc Chính. (2000). Nghiên cứu khả năng phù hợp tập luyện (dưới góc độ sư phạm) nhằm góp phần nâng cao hiệu quả tuyển chọn và dự báo thành tích của vận động viên trẻ 100m ở Việt Nam. Luận án tiến sĩ GDH, Viện Khoa học TĐTT, Hà Nội.
4. Đào Huy Hiệp và cộng sự. (2007). Giáo trình Giáo dục Quốc phòng – An ninh. NXB Giáo dục Việt Nam, Hà Nội.
5. Dương Nghiệp Chí. (1987). “Phương pháp lập test đánh giá khả năng tập luyện trong thể thao”. Bản tin khoa học kỹ thuật TĐTT, (6).
6. Lê Văn Hùng. (2021). Ảnh hưởng của các phương pháp tập luyện sức bền đến kết quả rèn luyện thể lực của sinh viên. Tạp chí Khoa học TĐTT.
7. Nguyễn Đình Toàn. (2019). Giáo dục thể chất và huấn luyện thể lực quân sự. NXB Giáo dục Việt Nam.
8. Phạm Văn Nam. (2020). Tập luyện HIIT và tác động đối với sức bền tim mạch. NXB TĐTT.