

NGHIÊN CỨU ĐỀ XUẤT BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC BỀN TỐC ĐỘ CỰ LY 200M CHO NAM SINH VIÊN ĐỘI TUYỂN ĐIỀN KINH HỌC VIỆN CÔNG NGHỆ BƯU CHÍNH VIỄN THÔNG

Nguyễn Đức Thịnh
Học viện Công nghệ Bưu chính Viễn Thông

Tóm tắt: Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy, đề tài lựa chọn được 12 bài tập phát triển SBTĐ cự ly 200m cho nam sinh viên đội tuyển Điền kinh Học viện Công nghệ Bưu chính Viễn thông. Qua ứng dụng các bài tập trong thời gian thực nghiệm sư phạm đã khẳng định rõ hiệu quả trong việc phát triển SBTĐ cự ly 200m cho nam sinh viên đội tuyển Điền kinh Học viện Công nghệ Bưu chính Viễn thông.

Từ khóa: Bài tập, phát triển, sức bền tốc độ, chạy 200m, nam sinh viên

RESEARCH ON PROPOSED EXERCISES TO DEVELOP SPEED ENDURANCE IN THE 200M DISTANCE FOR MALE STUDENT ATHLETES OF THE ATHLETICS TEAM – POSTS AND TELECOMMUNICATIONS INSTITUTE OF TECHNOLOGY

Nguyen Duc Thinh
Posts and Telecommunications Institute of Technology

Abstract: By employing conventional scientific research methods, the study selected 12 exercises aimed at developing speed endurance in the 200m distance for male student athletes of the Athletics Team at the Posts and Telecommunications Institute of Technology. The application of these exercises during the pedagogical experiment period has clearly confirmed their effectiveness in improving speed endurance performance in the 200m event for the target group.

Keywords: Exercises, development, speed endurance, 200m sprint, male students

Nhận bài: 12/07/2025

Phản biện: 12/08/2025

Duyệt đăng: 17/08/2025

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Chạy 200m là một nội dung thi đấu đòi hỏi VĐV phải tập luyện thực sự khoa học, có hệ thống thì mới đạt được thành tích thể thao cao. Ở cự ly này, VĐV phải chạy tốc độ tối đa trên toàn cự ly. Do vậy để có thể duy trì tốc độ trên toàn cự ly VĐV cần phải có sức bền tốc độ tốt.

Thực tế cho thấy trong nhiều năm gần đây, các nam sinh viên đội tuyển điền kinh cự ly 200m Học viện CNBCVT, thành tích của các em đã có sự tiến bộ hơn, song vẫn còn bộc lộ những yếu điểm, đặc biệt khi theo dõi diễn biến thành tích tại giải điền kinh các trường ĐH, CĐ và HV Hà Nội, khả năng duy trì tốc độ hạn chế do vậy thành tích còn kém. Chính vì vậy, trong huấn luyện cự ly 200m, công tác huấn luyện phát triển sức bền tốc độ là vô cùng cấp thiết.

Vấn đề phát triển thể lực nói chung và sức bền nói riêng trong các cự ly ngắn đã thu hút nhiều tác giả trong và ngoài nước. Tuy nhiên, chưa có công trình nào nghiên cứu phát triển sức bền tốc độ trong cự ly 200m cho nam sinh viên đội tuyển điền kinh Học viện CNBCVT

Xuất phát từ những lý do nêu trên, việc “Nghiên cứu đề xuất bài tập phát triển sức bền tốc độ cự ly 200m cho nam sinh viên đội tuyển Điền kinh Học viện Công nghệ Bưu chính Viễn thông” là một việc làm cấp thiết trong giai đoạn hiện nay.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Phương pháp nghiên cứu

Để giải quyết các mục tiêu nghiên cứu, đề tài sử dụng các phương pháp sau: phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp quan sát sư phạm, phương pháp kiểm tra sư phạm, phương pháp thực nghiệm sư phạm và phương pháp toán học thống kê.

2.2. Kết quả nghiên cứu

2.2.1. Lựa chọn bài tập phát triển SBTĐ cự ly 200m cho nam sinh viên đội tuyển Điền kinh Học viện Công nghệ Bưu chính Viễn thông

Để lựa chọn bài tập phát triển SBTĐ cự ly 200m ứng dụng trong quá trình huấn luyện cho đối tượng nghiên cứu, cần phải đảm bảo các nguyên tắc sau:

Nguyên tắc 1: Các bài tập được lựa chọn phải có tính định hướng phát triển SBTĐ cự ly 200m cho nam sinh viên đội tuyển điền kinh Học viện Công nghệ Bưu chính Viễn thông.

Nguyên tắc 2: Các bài tập phải phù hợp với đối tượng tập luyện (về tâm sinh lý, trình độ, điều kiện tập luyện).

Nguyên tắc 3: Các bài tập lựa chọn phải đảm bảo độ tin cậy và mang tính thông báo cần thiết với đối tượng nghiên cứu.

Nguyên tắc 4: Các bài tập lựa chọn phải có chỉ tiêu đánh giá cụ thể hình thức tập luyện đơn

giản, dễ thực hiện nhưng phong phú về nội dung và hình thức.

Nguyên tắc 5: Các bài tập phải đảm bảo tính hệ thống, logic có tính tiếp cận với xu hướng sử dụng các biện pháp và phương pháp huấn luyện SBTĐ cự ly 200m trong Điền kinh hiện đại.

Qua nghiên cứu tài liệu, công trình nghiên cứu của các tác giả trong và ngoài nước, đề tài đã lựa chọn được hệ thống gồm 16 bài tập phát triển tố chất sức bền tốc độ cự ly chạy 200m cho đối tượng nghiên cứu.

Để đảm bảo độ tin cậy và chính xác của các bài tập được lựa chọn và phù hợp cho việc phát triển sức bền tốc độ cự ly 200m cho nam sinh viên đội tuyển Điền kinh Học viện Công nghệ BCVT tác giả tiến hành phỏng vấn 30 giảng viên, huấn luyện viên trên đại bàn thành phố Hà Nội có chuyên môn về huấn luyện, giảng dạy Điền kinh và các huấn luyện viên, giảng viên trường ĐHSP TDTT Hà Nội.

Kết quả cho thấy, đề tài đã lựa chọn được 12 bài tập chuyên môn ứng dụng trong giảng dạy - huấn luyện nâng cao sức bền tốc độ trong cự ly chạy 200m cho đối tượng nghiên cứu. Các bài tập gồm:

Chạy 100m x 4lần x 2 tổ

Thời gian nghỉ 3 – 5 phút/lần và 10 phút/tổ, chạy 80% CĐTĐ

Chạy 150m x 3lần x 2 tổ

Thời gian nghỉ 5 – 7 phút/lần và 10 - 12 phút/tổ, chạy 80% CĐTĐ

Chạy 200m x 2 tổ

Thời gian nghỉ 10 - 12 phút/tổ, chạy 100% CĐTĐ

Chạy 200m x 3lần x 5 tổ

Thời gian nghỉ 8-12 phút/lần và 15 - 20 phút/tổ, chạy 70% CĐTĐ

Chạy Cầu thang (30 bậc) x2 lần x 2 tổ

Thời gian nghỉ 5-7 phút/lần và 7-10 phút/tổ, chạy 80% CĐTĐ

Chạy biến tốc 200m nhanh + 200m chậm x3 lần x 2 tổ

Thời gian nghỉ 10-12 phút/lần và 10 phút/tổ, chạy 75% CĐTĐ

Chạy 300m + 200m x 2 tổ

Thời gian nghỉ 3-4 phút, chạy 75-90%CĐTĐ

Chạy 80m + 300m + 200m + 100m x 2 tổ

Thời gian nghỉ 3 – 4 phút, chạy 90-95%CĐTĐ

Chạy biến tốc 50m nhanh + 50m chậm x3 lần x3 tổ

Thời gian nghỉ 5 phút/tổ, 50m nhanh chạy 85%CĐTĐ.

Chạy 400m x2 lần

Thời gian nghỉ 5-6 phút, chạy 80%CĐTĐ.

Chạy 200 x 3 lần

Thời gian nghỉ 10-15 phút, chạy 90%CĐTĐ

Tiếp sức hỗn hợp 100m- 150m –200m x 2 tổ

Thời gian nghỉ 10-15 phút, chạy 90%CĐTĐ

2.2.2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả các bài tập phát triển SBTĐ cự ly 200m cho nam sinh viên đội tuyển Điền kinh Học viện Công nghệ Bưu chính Viễn thông

2.2.2.1. Tổ chức thực nghiệm

* Đề tài tiến hành theo phương pháp thực nghiệm so sánh song song.

* Đối tượng thực nghiệm: 10 nam sinh viên đội tuyển Điền kinh Học viện Công nghệ Bưu chính Viễn thông, được chia thành hai nhóm một cách ngẫu nhiên.

- Nhóm đối chứng: Gồm 5 nam sinh viên đội tuyển Điền kinh, tập theo giáo án cũ với các bài tập phát triển SBTĐ cự ly 200m do GV, HLV biên soạn.

- Nhóm thực nghiệm: Gồm 5 nam sinh viên đội tuyển, được tập luyện theo các nội dung huấn luyện chung và các bài tập phát triển SBTĐ cự ly 200m mà đề tài đã lựa chọn được.

* Thời gian thực nghiệm 6 tháng, từ tháng 7/2024 đến tháng 6/2025 (do tình hình dịch bệnh chỉ tổ chức thực nghiệm trong 6 tháng)

* Địa điểm thực nghiệm: Tại Học viện Công nghệ Bưu chính Viễn thông.

* Xây dựng kế hoạch thực nghiệm: được xây dựng trong 6 tháng, mỗi tuần có 3 buổi tập, mỗi buổi dành 10' đến 15' để tập các bài tập phát triển tố chất SBTĐ cự ly 200m. Các bài tập được thực hiện ngay sau khi khởi động chung và chuyên môn, lúc cơ thể còn sung sức

2.2.2.2. Đánh giá hiệu quả các bài tập phát triển SBTĐ cự ly 200m cho nam sinh viên đội tuyển Điền kinh Học viện Công nghệ Bưu chính Viễn thông

Trước thực nghiệm, đề tài tiến hành kiểm tra năng lực SBTĐ cự ly 200m của nhóm TN và nhóm ĐC. Kết quả kiểm tra các test đánh giá SBTĐ cự ly 200m giữa nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng ở các lứa tuổi là không có sự khác biệt ở ngưỡng xác suất $p > 0.05$. Nói cách khác ở thời điểm trước thực nghiệm SBTĐ cự ly 200m của 2 nhóm ở các lứa tuổi là tương đương nhau.

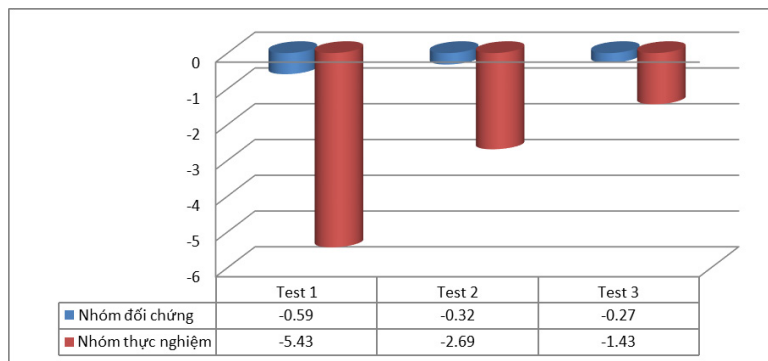
Sau 6 tháng thực nghiệm, đề tài kiểm tra thành tích sức mạnh bật phát của 2 nhóm bằng 3 test đã lựa chọn và kiểm tra ban đầu.

Bảng. So sánh kết quả kiểm tra SBTĐ cự ly 200m của 2 nhóm Sau thực nghiệm (nA = 5; nB = 5)

TT	Các test kiểm tra	Kết quả kiểm tra($\bar{X} \pm \delta$)		t	p
		Nhóm ĐC (n = 5)	Nhóm TN (n= 15)		
1	Chạy 100m xuất phát thấp (s).	11.65 $\pm$ 0.17	11.11 $\pm$ 0.08	2.658	<0.05
2	Chạy 200m xuất phát cao (s)	24.78 $\pm$ 0.21	24.22 $\pm$ 0.15	2.484	<0.05
3	Chạy 300m xuất phát cao (s)	44.76 $\pm$ 0.26	44.26 $\pm$ 0.22	2.375	<0.05

Bảng. Nhịp độ tăng trưởng của các test đánh giá sức mạnh bột phát của nhóm thực nghiệm

TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{X} \pm \delta$)		(W%)
		Trước TN	Sau TN	
1	Chạy 100m xuất phát thấp (s).	11.73 $\pm$ 0.28	11.11 $\pm$ 0.08	-5.43
2	Chạy 200m xuất phát cao (s)	24.88 $\pm$ 0.38	24.22 $\pm$ 0.15	-2.69
3	Chạy 300m xuất phát cao (s)	44.89 $\pm$ 0.31	44.26 $\pm$ 0.22	-1.43

**Biểu đồ. Nhịp độ tăng trưởng SBTĐ cự ly 200m của nhóm đối chứng và thực nghiệm sau 6 tháng thực nghiệm**

Từ kết quả thu được ở các bảng và biểu đồ cho thấy, ở tất cả các nội dung kiểm tra đánh giá SBTĐ cự ly 200m của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng đã có sự khác biệt rõ rệt, $t_{\text{tính}}$ đều $> t_{\text{bảng}}$ 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 cự ly 200m 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.

Nguồn bài báo: Trích từ đề tài cấp học viện: “Nghiên cứu đề xuất bài tập phát triển sức bền tốc độ cự ly 200m cho nam sinh viên đội tuyển Điền kinh Học viện Công nghệ Bưu chính Viễn thông” năm 2025

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aulic I.V (1982), *Đánh giá trình độ tập luyện thể thao*, NXB TĐTT, Hà Nội.
2. Phạm Khắc Học (2004) *Giáo trình điền kinh*, Sách giáo khoa dùng cho sinh viên trường Đại học sư phạm TĐTT Hà Nội, Nxb TĐTT, Hà Nội.
3. Nguyễn Kim Minh (1991) “ Phương pháp tuyển chọn trong điền kinh” Thông tin khoa học kỹ thuật TĐTT
4. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2000), *Lý luận và phương pháp TĐTT*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
5. Nguyễn Đức Văn (2001), *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao*, NXB TĐTT, Hà Nội.