

THỰC TRẠNG BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CỦA NAM SINH VIÊN ĐỘI TUYỂN ĐIỀN KINH TRONG CHẠY CỰ LY NGẮN 100M TRƯỜNG ĐẠI HỌC KIÊN GIANG

Huỳnh Hải Âu
Trường Đại học Kiên Giang
Email: hhau@vnkgu.edu.vn

Tóm tắt: Trên cơ sở phân tích ý nghĩa và vai trò của sức mạnh tốc độ trong tập luyện và thi đấu môn điền kinh. Đề tài tiến hành đánh giá thực trạng sức mạnh tốc độ của nam sinh viên đội tuyển điền kinh trường Đại học Kiên Giang. Kết quả cho thấy sức mạnh tốc độ của các em nam sinh viên đội tuyển còn thấp và chưa đáp ứng được yêu cầu đề ra. Các bài tập được sử dụng để nâng cao sức mạnh tốc độ vẫn chưa đa dạng và phong phú chưa phù hợp với đối tượng nghiên cứu.

Từ khóa: sức mạnh tốc độ, chạy cự ly ngắn 100m, nam sinh viên Trường Đại học Kiên Giang.

CURRENT STATUS OF STRENGTH AND SPEED DEVELOPMENT TRAINING FOR MALE STUDENTS IN THE 100M SHORT-DISTANCE RUNNING TEAM AT KIEN GIANG UNIVERSITY

Abstract: Based on an analysis of the significance and role of strength and speed in training and competition in athletics, this study assesses the current state of strength and speed among male students in the Kien Giang University athletics team. The results show that the strength and speed of these male students are still low and do not meet the required standards. The exercises used to improve strength and speed are not diverse or varied enough and are not suitable for the research subjects.

Keywords: speed and strength, 100m short-distance running, male students of Kien Giang University.

Nhận bài: 06/03/2026

Phản biện: 08/04/2026

Duyệt đăng: 13/04/2026

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Điền kinh là một trong bốn nội dung cơ bản của Giáo dục thể chất trong trường học, đồng thời giữ vai trò nền tảng trong hệ thống thể thao thành tích cao. Thành tích môn Điền kinh, đặc biệt ở nội dung chạy 100m, phụ thuộc chủ yếu vào trình độ thể lực, mức độ hoàn thiện kỹ – chiến thuật và tâm lý thi đấu; trong đó, sức mạnh tốc độ là tố chất quyết định.

Thực tiễn cho thấy, mặc dù sinh viên Trường Đại học Kiên Giang đã đạt được một số thành tích tại các giải đại hội TDTT tỉnh, đại hội TT sinh viên toàn quốc và thi đấu thể thao các cấp, song ở nội dung chạy 100m, tốc độ của vận động viên còn hạn chế. Nguyên nhân chủ yếu xuất phát từ việc phát triển sức mạnh tốc độ chưa đầy đủ và chưa có hệ thống bài tập chuyên sâu, phù hợp với đặc điểm đối tượng.

Nhiều công trình nghiên cứu trước đây đã đề cập đến việc lựa chọn và ứng dụng bài tập phát triển sức mạnh tốc độ trong chạy ngắn và nhảy xa. Tuy nhiên, việc vận dụng cần được điều chỉnh phù hợp với điều kiện thực tiễn và đặc điểm sinh viên tại địa phương, tránh áp dụng máy móc.

Xuất phát từ thực trạng trên, việc đánh giá thực trạng sức mạnh tốc độ của nam sinh viên đội tuyển Điền kinh Trường Đại học Kiên Giang, làm

cơ sở lựa chọn hệ thống bài tập phù hợp nhằm nâng cao thành tích chạy 100m, là cần thiết và có ý nghĩa thực tiễn.

Phương pháp nghiên cứu: sử dụng các phương pháp phân tích – tổng hợp tài liệu, phỏng vấn, kiểm tra sự phạm và toán học thống kê.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Thực trạng công tác huấn luyện sức mạnh tốc độ trong chạy cự ly ngắn 100m cho nam sinh viên đội tuyển Trường Đại học Kiên Giang

2.1.1. Thực trạng kế hoạch công tác huấn luyện sức mạnh tốc độ đã lựa chọn cho nam sinh viên đội tuyển Trường Đại học Kiên Giang

Để đánh giá thực trạng công tác huấn luyện sức mạnh tốc độ đã lựa chọn cho nam sinh viên đội tuyển Điền kinh Trường Đại học Kiên Giang, đề tài tiến hành phân tích kế hoạch huấn luyện nam sinh viên chạy cự ly 100m đội tuyển Điền kinh Trường Đại học Kiên Giang, đồng thời tiến hành phỏng vấn trực tiếp các giảng viên giảng dạy GDTC Trường Đại học Kiên Giang, các huấn luyện viên trung tâm huấn luyện trường năng khiếu tỉnh. Về thực trạng công tác huấn luyện thể lực chuyên môn cho đối tượng nghiên cứu. Tổng số giờ huấn luyện trong năm là 53 giáo án, được

phân bố như sau: 24,53% dành cho huấn luyện kỹ thuật; 20,75% cho huấn luyện chiến thuật; 18,87% cho huấn luyện thể lực chung; 16,98% cho huấn luyện thể lực chuyên môn; và 18,87% cho thi đấu, tập luyện. Cơ cấu phân bố giáo án nhìn chung tương đối hợp lý, các nội dung được bố trí tương đối cân đối, bảo đảm tuân thủ các nguyên tắc cơ bản trong huấn luyện thể thao.

Để làm rõ hơn việc phân phối thời gian huấn luyện các tố chất thể lực chuyên môn đối với nam sinh viên đội tuyển Điền kinh Trường Đại học Kiên Giang, nội dung huấn luyện thể lực chuyên môn đối với nam sinh viên đội tuyển chạy 100m Trường Đại học Kiên Giang bao gồm các tố chất: sức nhanh, sức mạnh, sức bền và khả năng phối hợp vận động. Tỷ lệ phân bố giáo án cụ thể như sau: sức nhanh và sức bền chiếm 33,33% mỗi nội dung; sức mạnh chiếm 22,22%; khả năng phối hợp vận động chiếm 11,11%. Cơ cấu này cho thấy sự phân bố tương đối cân đối giữa các tố chất thể lực chuyên môn.

Trong thực tế, giảng viên không tổ chức huấn luyện từng tố chất một cách tách biệt hoàn toàn trong mỗi buổi tập, mà thường kết hợp phát triển nhiều tố chất thể lực chung và chuyên môn nhằm bảo đảm tính toàn diện. Tuy nhiên, đối với nội dung chạy 100m, sức mạnh tốc độ giữ vai trò quyết định đến thành tích thi đấu. Vì vậy, cần tăng cường thời lượng và mức độ ưu tiên huấn luyện tố chất này nhằm nâng cao hiệu quả thi đấu.

2.1.2. Thực trạng sử dụng bài tập phát triển sức mạnh tốc độ trong chạy cự ly ngắn 100m cho nam sinh viên đội tuyển Trường Đại học Kiên Giang

Để đánh giá việc sử dụng các bài tập phát triển sức mạnh tốc độ trong chạy 100m cho nam sinh viên đội tuyển Trường Đại học Kiên Giang ($n = 20$), nhóm nghiên cứu đã khảo sát mức độ quan tâm của giảng viên, huấn luyện viên. Kết quả cho thấy đa số huấn luyện viên có quan tâm đến việc phát triển sức mạnh tốc độ, tuy nhiên mức độ quan tâm và đầu tư chưa cao. Trong khi đó, sức mạnh tốc độ là tố chất quyết định đối với thành tích chạy cự ly ngắn, đặc biệt là 100m. Thực tế cho thấy việc lựa chọn và xây dựng hệ thống bài tập chuyên biệt cho tố chất này còn hạn chế. Vì vậy, nghiên cứu xây dựng hệ thống bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho đối tượng trên là cần thiết, góp phần nâng cao hiệu quả kỹ thuật và thành tích thi đấu.

Nhằm giải quyết nhiệm vụ trọng tâm của đề tài, nhóm nghiên cứu tiến hành khảo sát thực trạng sử

dụng các bài tập phát triển sức mạnh tốc độ trong chạy 100m cho nam sinh viên đội tuyển Trường Đại học Kiên Giang. Việc khảo sát được thực hiện thông qua nghiên cứu tài liệu chuyên môn và phỏng vấn giảng viên, huấn luyện viên trực tiếp giảng dạy, huấn luyện Điền kinh tại Trường Đại học Kiên Giang. Cụ thể là 10 bài tập sau:

1. Chạy 30m tốc độ cao
2. Chạy 60m XPC
3. Chạy 300m XPC.
4. Chạy biến tốc 50m nhanh, 50m chậm
5. Bật xa tại chỗ
6. Chạy 400m.
7. Chạy 100m XPC.
8. Chạy 120m
9. Chạy nâng cao gối
10. Bật cóc

2.2. Thực trạng sức mạnh tốc độ của nam đội tuyển chạy cự ly ngắn 100m của Trường Đại học Kiên Giang

2.2.1. Lựa chọn các test đánh giá sức mạnh tốc độ trong chạy cự ly ngắn 100m cho đối tượng nghiên cứu

Dựa trên cơ sở lý luận và thực tiễn chúng tôi đã bước đầu tổng hợp được 5 test kiểm tra sức mạnh tốc độ trong chạy cự ly ngắn 100m cho nam sinh viên đội tuyển Trường Đại học Kiên Giang. Sau khi đã lựa chọn được 5 test kiểm tra chúng tôi đã tiến hành phỏng vấn bằng phiếu hỏi. Số phiếu phát ra là 20, thu về là 20. Đối tượng phỏng vấn là các giảng viên, huấn luyện viên, chuyên gia điền kinh có kinh nghiệm lâu năm và đều có trình độ từ cử nhân trở lên, hiện đang tham gia giảng dạy, huấn luyện, nghiên cứu. Có 03/05 test có số phiếu tán thành ở mức độ ưu tiên 1 từ 80% số trở lên, vì vậy chúng tôi lấy 3 test có số phiếu tán thành cao nhất dùng trong thực nghiệm đánh giá sức mạnh tốc độ trong chạy cự ly ngắn 100m cho nam sinh viên đội tuyển Trường Đại học Kiên Giang, đó là các test: - Bật xa tại chỗ (s). - Chạy 60m XPC (s). - Chạy 100m XPC (s).

Để có tính khách quan chúng tôi tiến hành tính hệ số tương quan thứ bậc giữa kiểm tra của 3 test: Bật xa tại chỗ (cm); Chạy 60 XPC (s) xuất phát cao với Chạy 100m XPC (s). Lựa chọn được test đều đạt hệ số tương quan r từ 0,83 đến 0,89 ở ngưỡng xác suất $P < 0,05$, thỏa mãn yêu cầu tính thông báo có $r > 0,60$ với $P < 0,05$.

Xác định độ tin cậy

Bảng 1: Kết quả xác định độ tin cậy của các test trên đối tượng nghiên cứu (n=20)

TT	Các test kiểm tra	Kết quả kiểm tra		Hệ số tương quan (r)
		Lần1 (+δ)	Lần2 (+δ)	
1	Chạy 60m xuất phát cao (s)	8.02 + 0.31	8.01+ 0.42	0.89
2	Bật xa tại chỗ(cm)	199 + 0.14	200 + 0.18	0.88

Từ kết quả thu được bảng 1 cho thấy: cả 2 test đã qua kiểm tra tính thông báo đều thể hiện hệ số tin cậy giữa 2 lần kiểm tra ở mức độ rất cao ($r > 0.8$ với $p < 0.5$). Các test trên đều thể hiện mối tương quan mạnh, có đầy đủ tính thông báo, đủ độ tin cậy, mang tính khả thi và phù hợp với đối tượng nghiên cứu cũng như điều kiện thực tiễn tại nhà trường trong công tác đánh giá sức mạnh tốc độ cho nam sinh viên đội tuyển điền kinh Trường Đại học Kiên Giang.

2.2.2. *Lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh tốc độ trong chạy cự ly ngắn 100m cho đối tượng nghiên cứu*

Thông qua quan sát các giờ giảng của giảng viên có kinh nghiệm và tham khảo tài liệu chuyên môn, nhóm nghiên cứu đã thống kê, tổng hợp được 17 bài tập phát triển sức mạnh tốc độ trong chạy 100m cho nam sinh viên đội tuyển Trường Đại học Kiên Giang.

Để bảo đảm tính khách quan trong lựa chọn bài tập, nhóm nghiên cứu tiến hành phỏng vấn bằng phiếu hỏi đối với 20 giảng viên, huấn luyện viên có kinh nghiệm trực tiếp giảng dạy và huấn luyện nội dung chạy 100m tại Trường Đại học Kiên Giang (phiếu hỏi trình bày ở phần Phụ lục).

Bảng 2: Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh tốc độ trong chạy cự ly ngắn 100m cho đối tượng nghiên cứu (n = 20)

TT	Tên bài tập	Kết quả	
		Đồng ý	%
1	Chạy 30m tốc độ cao	20	100
2	Chạy 60m XPC	19	95
3	Chạy 30m XPC	12	60
4	Chạy biến tốc 50m nhanh, 50m chậm	18	85
5	Bật xa tại chỗ	19	95
6	Chạy 400m.	11	55
7	Chạy 100m XPC.	20	100
8	Chạy 120m	18	90
9	Chạy nâng cao gối	14	70
10	Nhảy lò cò đôi chân 30m	17	85
11	Gánh tạ đứng lên ngồi xuống	10	50
12	Chạy trên cát	9	45
13	Bật cóc	9	45
14	Bật nhảy ba bước	8	40
15	Lò cò một chân liên tục 30m	12	60
16	Bật cóc qua các vật chuẩn thấp	11	55
17	Chạy lên dốc	10	50

Qua bảng 2 cho thấy, đã lựa chọn được 7 bài tập được các HLV, giáo viên lựa chọn chiếm tỷ lệ từ 85% các ý kiến phỏng vấn trở lên. Chúng tôi lựa chọn các bài tập này đưa vào chương trình thực nghiệm nhằm phát triển sức mạnh tốc độ trong chạy cự ly ngắn 100m cho nam sinh viên

đội tuyển Trường Đại học Kiên Giang. Các bài tập bao gồm:

1. Chạy 30m tốc độ cao.
2. Chạy 60m XPC.
3. Chạy biến tốc 50m nhanh, 50m chậm.
4. Bật xa tại chỗ.

5. Chạy 100m XPC.
6. Chạy 120m XPC.
7. Nhảy lò cò đôi chân 30m.

III. KẾT LUẬN

Công tác huấn luyện đội tuyển Điền kinh nam sinh viên Trường Đại học Kiên Giang được xây dựng với 53 giáo án/năm, phân bổ tương đối hợp lý giữa các nội dung kỹ thuật, chiến thuật, thể lực chung, thể lực chuyên môn và thi đấu. Tuy nhiên, thời lượng dành cho thể lực chuyên môn (16,98%) còn hạn chế so với yêu cầu đặc thù của nội dung chạy 100m. Trong cơ cấu huấn luyện thể lực chuyên môn, các tố chất sức nhanh, sức bền, sức mạnh và khả năng phối hợp vận động được

phân bổ tương đối cân đối. Song, sức mạnh tốc độ – yếu tố quyết định thành tích chạy 100m – chưa được ưu tiên đúng mức; mức độ quan tâm và đầu tư của giáo viên, huấn luyện viên còn chưa đồng đều.

Qua khảo sát thực tiễn đã lựa chọn 3 test đánh giá sức mạnh tốc độ (Bật xa tại chỗ; Chạy 60m xuất phát cao; Chạy 100m xuất phát cao) có hệ số tương quan cao ($r = 0,83-0,89$; $p < 0,05$), bảo đảm tính thông báo và độ tin cậy ($r > 0,80$), phù hợp với đối tượng và điều kiện thực tiễn của nhà trường; đề tài đã tổng hợp 17 bài tập phát triển sức mạnh tốc độ; thông qua phỏng vấn chuyên gia, lựa chọn được 7 bài tập có mức độ đồng thuận cao ($\geq 85\%$) để đưa vào thực nghiệm.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Ka, B. V., cùng cộng sự. (1999). *Giáo trình Điền kinh*, NXB TĐTT.
- Chí, D. N và cộng sự. (2004). *Đo lường thể thao*. NXB TĐTT, Hà Nội.
- Bộ Giáo dục và Đào tạo. (2018). *Thông tư Số: 20/2018/TT-BGDĐT ban hành quy định chuẩn nghề nghiệp giáo viên cơ sở giáo dục phổ thông*.
- Bộ Giáo dục và Đào tạo. (2018). *Thông tư số 32/2018/TT-BGDĐT ngày 26 tháng 12 năm 2018 về ban hành Chương trình giáo dục phổ thông*.
- Thủ tướng Chính phủ. (2024). *Quyết định số 1189/QĐ-TTg của Thủ tướng Chính phủ: Phê duyệt Chiến lược phát triển thể dục, thể thao Việt Nam đến năm 2030, tầm nhìn đến năm 2045*.
- Đông, H. T. (2010). *Lý luận và phương pháp TĐTT*, NXB TĐTT.