

PHÁT TRIỂN SỨC BỀN CHO SINH VIÊN THÔNG QUA NỘI DUNG CHẠY BỀN TRONG CHƯƠNG TRÌNH GIÁO DỤC THỂ CHẤT

Vương Sỹ Đại

Khoa Lý luận chính trị, Trường Đại học Kiểm sát

Tóm tắt: Bài báo tập trung nghiên cứu vấn đề phát triển sức bền cho sinh viên thông qua nội dung chạy bền trong chương trình giáo dục thể chất ở các trường đại học hiện nay. Trên cơ sở phân tích cơ sở lý luận về sức bền và vai trò của chạy bền, bài viết khẳng định chạy bền là một nội dung có ý nghĩa quan trọng trong việc nâng cao sức bền tim mạch – hô hấp, cải thiện khả năng chịu đựng vận động và tăng cường sức khỏe toàn diện cho sinh viên.

Kết quả nghiên cứu cho thấy, việc rèn luyện chạy bền không chỉ tác động tích cực đến các hệ cơ quan sinh lý mà còn góp phần hình thành ý chí, tính kiên trì và thói quen vận động tích cực cho người học. Tuy nhiên, thực tiễn giảng dạy hiện nay còn tồn tại một số hạn chế như phương pháp tổ chức chưa đa dạng, chưa chú trọng cá thể hóa và ứng dụng công nghệ còn hạn chế.

Trên cơ sở đó, bài báo đề xuất một số giải pháp nhằm nâng cao hiệu quả phát triển sức bền cho sinh viên thông qua nội dung chạy bền, bao gồm: đổi mới phương pháp giảng dạy theo hướng tích cực hóa người học; cá thể hóa nội dung luyện tập; đa dạng hóa hình thức chạy bền; tăng cường ứng dụng công nghệ; đẩy mạnh phong trào thể thao trong nhà trường và đổi mới kiểm tra đánh giá theo hướng toàn diện.

Kết quả nghiên cứu góp phần cung cấp cơ sở khoa học và thực tiễn cho việc nâng cao chất lượng giáo dục thể chất, đồng thời cải thiện thể lực và sức khỏe của sinh viên trong bối cảnh giáo dục đại học hiện nay.

Từ khóa: Sức bền; chạy bền; giáo dục thể chất; sinh viên; thể lực; sức bền tim mạch – hô hấp.

DEVELOPING ENDURANCE FOR STUDENTS THROUGH ENDURANCE RUNNING IN PHYSICAL EDUCATION PROGRAMS

Abstract: This article focuses on researching the issue of developing endurance for students through endurance running in physical education programs at universities today. Based on an analysis of the theoretical basis of endurance and the role of endurance running, the article affirms that endurance running is an important content in improving cardiovascular and respiratory endurance, enhancing physical fitness, and strengthening overall health for students.

The research results show that endurance running training not only positively impacts physiological systems but also contributes to the formation of willpower, perseverance, and positive exercise habits for learners. However, current teaching practices still have some limitations, such as a lack of diverse organizational methods, insufficient emphasis on individualization, and limited application of technology.

Based on this, the article proposes several solutions to improve the effectiveness of developing endurance for students through endurance running, including: innovating teaching methods towards active learning; individualizing training content; diversifying endurance running formats; increasing the application of technology; promoting sports activities in schools; and innovating assessment methods towards a more comprehensive approach.

The research results contribute to providing a scientific and practical basis for improving the quality of physical education, while simultaneously improving the physical fitness and health of students in the context of current higher education.

Keywords: Endurance; endurance running; physical education; students; physical fitness; cardiovascular and respiratory endurance.

Nhận bài: 13/04/2026

Phản biện: 13/05/2026

Duyệt đăng: 17/05/2026

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong bối cảnh giáo dục đại học hiện nay, mục tiêu đào tạo không chỉ dừng lại ở việc trang bị tri thức chuyên môn mà còn hướng đến phát triển toàn diện người học, trong đó thể chất và sức khỏe giữ vai trò đặc biệt quan trọng. Sức bền – một tố chất thể lực cơ bản – có ảnh hưởng trực tiếp đến khả năng học tập, lao động và thích ứng với môi trường sống hiện đại.

Tuy nhiên, thực tiễn cho thấy thể lực của sinh viên Việt Nam nói chung còn hạn chế, đặc biệt là sức bền tim mạch. Nhiều sinh viên gặp khó khăn khi tham gia các hoạt động vận động kéo dài, nhanh mệt mỏi, giảm hiệu quả học tập và sinh hoạt. Một trong những nguyên nhân chính là phương

pháp rèn luyện thể lực trong môn giáo dục thể chất chưa thật sự hiệu quả, chưa tạo được hứng thú và tính tự giác cho người học.

Trong chương trình giáo dục thể chất ở bậc đại học, nội dung chạy bền được xác định là một trong những nội dung trọng tâm nhằm phát triển sức bền. Đây là hình thức vận động đơn giản, ít yêu cầu về dụng cụ nhưng mang lại hiệu quả cao trong việc cải thiện chức năng tim mạch, hô hấp và nâng cao sức chịu đựng của cơ thể.

Xuất phát từ thực tiễn đó, việc nghiên cứu các giải pháp nhằm phát triển sức bền cho sinh viên thông qua nội dung chạy bền trong giáo dục thể chất là cần thiết và có ý nghĩa thực tiễn cao.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Khái niệm sức bền

Sức bền là một trong những tố chất thể lực cơ bản, phản ánh khả năng của cơ thể duy trì hoạt động vận động trong thời gian dài mà không bị suy giảm rõ rệt về hiệu quả và hạn chế tối đa tình trạng mệt mỏi. Trong giáo dục thể chất, sức bền không chỉ thể hiện năng lực vận động của cơ thể mà còn gắn liền với ý chí, sự kiên trì và khả năng chịu đựng của người tập luyện.

Dưới góc độ sinh lý học thể dục thể thao, sức bền liên quan trực tiếp đến hoạt động của hệ tim mạch, hệ hô hấp và hệ cơ bắp. Người có sức bền tốt thường có khả năng cung cấp và sử dụng oxy hiệu quả hơn, giúp cơ thể duy trì hoạt động lâu dài và phục hồi nhanh sau vận động.

Sức bền thường được chia thành các dạng như sức bền chung, sức bền chuyên môn, sức bền tim mạch – hô hấp và sức bền cơ bắp. Trong đó, sức bền tim mạch – hô hấp giữ vai trò nền tảng, đặc biệt quan trọng trong các hoạt động vận động kéo dài như chạy bền.

Trong bối cảnh giáo dục đại học, việc rèn luyện sức bền có ý nghĩa quan trọng trong việc nâng cao thể lực, cải thiện sức khỏe và hỗ trợ sinh viên thích ứng với cường độ học tập và sinh hoạt ngày càng cao.

2.2. Vai trò của nội dung chạy bền trong phát triển sức bền

Chạy bền là một trong những nội dung cơ bản và quan trọng trong chương trình giáo dục thể chất, có vai trò trực tiếp trong việc phát triển sức bền cho sinh viên. Đây là hình thức vận động đơn giản nhưng có hiệu quả cao trong việc cải thiện chức năng tim mạch, hô hấp và khả năng chịu đựng của cơ thể.

Trước hết, chạy bền giúp tăng cường hoạt động của hệ tim mạch. Trong quá trình chạy kéo dài, tim phải làm việc liên tục để bơm máu, từ đó nâng cao hiệu quả tuần hoàn, cải thiện khả năng cung cấp oxy và dưỡng chất đến các cơ quan trong cơ thể.

Bên cạnh đó, chạy bền góp phần nâng cao chức năng hệ hô hấp. Việc hít thở sâu và đều trong khi vận động giúp tăng dung tích phổi, cải thiện khả năng trao đổi khí, từ đó nâng cao sức bền tim mạch – hô hấp.

Ngoài ra, chạy bền còn giúp cơ thể nâng cao khả năng sử dụng năng lượng hiệu quả, giảm tích lũy mệt mỏi và tăng thời gian duy trì hoạt động vận động. Điều này có ý nghĩa quan trọng trong việc cải thiện thể lực chung cho sinh viên.

Không chỉ tác động về mặt sinh lý, chạy bền còn góp phần rèn luyện ý chí, tính kiên trì và khả năng vượt qua mệt mỏi cho người học. Trong quá trình tập luyện, sinh viên phải duy trì nỗ lực liên tục, từ đó hình thành thói quen vận động tích cực và tinh thần bền bỉ.

Từ những phân tích trên có thể khẳng định rằng, nội dung chạy bền đóng vai trò nền tảng và không thể thay thế trong việc phát triển sức bền cho sinh viên trong chương trình giáo dục thể chất.

2.3. Giải pháp phát triển sức bền cho sinh viên thông qua nội dung chạy bền

Để nâng cao hiệu quả phát triển sức bền cho sinh viên thông qua nội dung chạy bền trong chương trình giáo dục thể chất, cần triển khai đồng bộ nhiều giải pháp mang tính khoa học, thực tiễn và phù hợp với đặc điểm người học. Các giải pháp không chỉ tập trung vào phương pháp giảng dạy mà còn bao gồm tổ chức tập luyện, kiểm tra đánh giá và ứng dụng công nghệ trong quá trình học tập.

Trước hết, cần đổi mới phương pháp giảng dạy nội dung chạy bền theo hướng tích cực hóa người học. Thay vì phương pháp truyền thống mang tính áp đặt, giảng viên nên áp dụng các hình thức như dạy học theo nhóm, dạy học theo trạm, dạy học trải nghiệm và thi đua giữa các nhóm sinh viên. Việc tổ chức linh hoạt giúp sinh viên chủ động hơn trong quá trình tập luyện, giảm cảm giác nhàm chán và tăng hứng thú khi tham gia các bài tập chạy bền.

Bên cạnh đó, cần thực hiện cá thể hóa nội dung tập luyện chạy bền phù hợp với trình độ thể lực của từng sinh viên. Trong thực tế, thể lực của sinh viên không đồng đều, do đó việc áp dụng một giáo án chung cho tất cả là chưa hợp lý. Giảng viên cần phân nhóm sinh viên theo mức độ thể lực (tốt, trung bình, yếu) để xây dựng cự ly chạy, thời gian chạy và cường độ vận động phù hợp. Đồng thời, cần tăng dần khối lượng vận động theo nguyên tắc từ nhẹ đến nặng, từ đơn giản đến phức tạp, giúp cơ thể thích nghi dần và tránh quá tải.

Một giải pháp quan trọng khác là tăng cường tính đa dạng trong bài tập chạy bền. Thay vì chỉ tổ chức chạy bền theo hình thức đơn điệu trên sân hoặc đường chạy, có thể kết hợp nhiều hình thức như chạy biến tốc, chạy địa hình, chạy tiếp sức hoặc trò chơi vận động có yếu tố chạy. Sự đa dạng này không chỉ giúp phát triển sức bền hiệu quả hơn mà còn tạo môi trường học tập sinh động, hấp dẫn.

Song song với đó, cần ứng dụng công nghệ trong theo dõi và quản lý quá trình tập luyện chạy bền. Việc sử dụng đồng hồ thông minh, ứng dụng theo dõi nhịp tim, quãng đường và tốc độ giúp sinh viên kiểm soát được cường độ vận động của bản thân. Đồng thời, giảng viên có thể theo dõi tiến trình phát triển thể lực của từng sinh viên, từ đó điều chỉnh nội dung giảng dạy phù hợp và kịp thời.

Ngoài ra, cần tăng cường tổ chức các hoạt động thi đua và phong trào thể dục thể thao liên quan đến chạy bền. Các cuộc thi chạy ngắn, chạy việt dã, ngày hội thể thao hoặc các giải chạy phong trào trong nhà trường sẽ tạo động lực mạnh mẽ cho sinh viên tham gia luyện tập thường xuyên. Thông qua thi đua, sinh viên không chỉ nâng cao thể lực mà còn phát triển tinh thần tập thể, ý chí vượt khó và khả năng cạnh tranh lành mạnh.

Một giải pháp không thể thiếu là nâng cao nhận thức và động cơ tập luyện cho sinh viên. Giảng viên cần giúp sinh viên hiểu rõ vai trò của sức bền đối với sức khỏe, học tập và cuộc sống. Khi sinh viên nhận thức đúng, họ sẽ có ý thức tự giác hơn trong việc tham gia các bài tập chạy bền, từ đó nâng cao hiệu quả rèn luyện thể chất một cách bền vững.

Cuối cùng, cần đổi mới công tác kiểm tra, đánh giá kết quả học tập nội dung chạy bền theo hướng toàn diện và thực chất. Không chỉ đánh giá dựa trên thành tích chạy cuối cùng, mà cần kết hợp đánh giá quá trình, mức độ tiến bộ và thái độ học tập của sinh viên. Điều này giúp phản ánh chính

xác hơn sự phát triển sức bền của người học, đồng thời khuyến khích sinh viên nỗ lực cải thiện bản thân trong suốt quá trình học tập.

III. KẾT LUẬN

Phát triển sức bền cho sinh viên thông qua nội dung chạy bền trong chương trình giáo dục thể chất là một hướng đi có ý nghĩa quan trọng cả về mặt lý luận và thực tiễn. Chạy bền không chỉ là một nội dung rèn luyện thể lực đơn thuần mà còn là phương tiện hiệu quả giúp nâng cao năng lực hoạt động của hệ tim mạch, hô hấp, cải thiện khả năng chịu đựng mệt mỏi và tăng cường sức khỏe toàn diện cho sinh viên.

Kết quả nghiên cứu cho thấy, việc tổ chức dạy học chạy bền một cách khoa học, linh hoạt và phù hợp với đặc điểm người học sẽ góp phần đáng kể vào việc nâng cao sức bền cho sinh viên. Tuy nhiên, thực tế hiện nay vẫn còn tồn tại một số hạn chế như phương pháp giảng dạy chưa đa dạng, chưa chú trọng cá thể hóa và thiếu sự hỗ trợ của công nghệ trong quá trình tập luyện.

Để nâng cao hiệu quả phát triển sức bền, cần thực hiện đồng bộ các giải pháp như đổi mới phương pháp giảng dạy, cá thể hóa nội dung luyện tập, đa dạng hóa hình thức chạy bền, tăng cường ứng dụng công nghệ, tổ chức phong trào thể thao và đổi mới kiểm tra đánh giá. Việc triển khai hiệu quả các giải pháp này sẽ góp phần nâng cao chất lượng giáo dục thể chất, đồng thời cải thiện thể lực và sức khỏe cho sinh viên trong các trường đại học hiện nay.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Bộ Giáo dục và Đào tạo (2018), *Chương trình Giáo dục Thể chất trong các trường đại học*, Hà Nội.
- Nguyễn Toán, Phạm Danh Tồn (2015), *Lý luận và phương pháp giáo dục thể chất*, NXB Thể dục Thể thao, Hà Nội.
- Bompa, T. O. (2009), *Periodization: Theory and Methodology of Training*, Human Kinetics.
- Wilmore, J. H., Costill, D. L. (2004), *Physiology of Sport and Exercise*, Human Kinetics.
- Weineck, J. (2010), *Optimales Training*, Spitta Verlag.
- Trần Đức Dũng (2019), *Giáo dục thể chất trong trường đại học hiện nay*, NXB Thể dục Thể thao, Hà Nội.
- Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (2013), *Sinh lý học thể dục thể thao*, NXB Thể dục Thể thao, Hà Nội.