

# THỰC TRẠNG SỨC BỀN CHUYÊN MÔN CỦA NỮ VẬN ĐỘNG VIÊN CHẠY CỰ LY 400m LỬA TUỔI 15 - 17 TRUNG TÂM THỂ DỤC THỂ THAO QUẬN 5 THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

CURRENT STATUS OF PROFESSIONAL ENDURANCE OF FEMALE 400M RUNNING ATHLETES AGES 15 – 17 OF SPORTS CENTER DISTRICT 5 HO CHI MINH CITY

TS. Phạm Anh Tuấn<sup>1</sup>, ThS. Phạm Thị Linh<sup>1</sup>, ThS. Nguyễn Minh Phú<sup>2</sup>  
Trường ĐHSPT ĐTT Hà Nội<sup>1</sup>, Trung tâm ĐTT quận 5 TP. Hồ Chí Minh<sup>2</sup>

**Tóm tắt:** Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy trong lĩnh vực thể dục thể thao, nghiên cứu tiến hành đánh giá thực trạng sức bền chuyên môn của nữ vận động viên chạy cự ly 400m lửa tuổi 15 – 17 trung tâm ĐTT quận 5 thành phố Hồ Chí Minh. Kết quả cho thấy, sức bền chuyên môn của đối tượng nghiên cứu còn yếu kém, chưa đáp ứng được yêu cầu trong tập luyện và thi đấu môn điền kinh, cự ly 400m.

**Từ khóa:** Điền kinh; Chạy cự ly 400m; Nữ vận động viên lửa tuổi 15 – 17; Sức bền chuyên môn; Trung tâm ĐTT quận 5 TP. Hồ Chí Minh.

**Abstract:** Using routine scientific research methods in the field of physical education and sports, the study evaluated the current state of professional endurance of female 400m runners aged 15 - 17 at District 5 Sports Center. Ho Chi Minh City. The results showed that the technical endurance of the research subjects was still weak, not meeting the requirements in training and competing in athletics, distance 400m.

**Keywords:** Athletics; Run distance 400m; Female athlete ages 15 – 17; Professional endurance; Sports Center District 5 Ho Chi Minh City.

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Hiện nay ở nước ta, Điền kinh là một trong những môn thể thao được xác định đầu tư trọng điểm, có nhiều khả năng và triển vọng để phát triển trong thời gian tới. Môn Điền kinh có nhiều nội dung như: Chạy, nhảy, đi bộ, các môn Ném dĩa... Mỗi nội dung đều có một tính chất hoạt động khác nhau, trong đó cự ly 400m đòi hỏi vận động viên (VĐV) ngoài sức nhanh, sức mạnh và khả năng phối hợp vận động thì phải có yếu tố sức bền chuyên môn (SBCM) tốt.

Sức bền chuyên môn là yếu tố quan trọng và quyết định thành tích trong thi đấu cự ly 400m, nếu VĐV không có SBCM tốt thì khả năng chống lại mệt mỏi trong trạng thái cực điểm sẽ yếu đi và không thực hiện được bài tập mà HLV đề ra; dẫn đến thành tích thi đấu sẽ bị giảm sút, chính vì lẽ đó mà việc huấn luyện nâng cao SBCM cho VĐV điền kinh cự ly 400m có vai trò quan trọng, là điều kiện tiên quyết để đạt thành tích cao.

Vấn đề lựa chọn hệ thống các bài tập nhằm phát triển SBCM cho VĐV điền kinh đã có nhiều tác giả đi sâu nghiên cứu như: Đinh Bá Phương (2018); Đỗ Đình Du (2010); Nguyễn Văn Long (2016)... Tuy nhiên, việc nghiên cứu hệ thống các bài tập phát triển SBCM cho nữ VĐV điền kinh trẻ cự ly 400m thì chưa có đề tài nào nghiên cứu một cách đầy đủ, đặc biệt là trong điều kiện thực tế tại trung tâm ĐTT quận 5 thành phố Hồ Chí Minh.

Xác định được ý nghĩa và tầm quan trọng của việc phát triển sức bền chuyên môn cho nữ vận động viên chạy cự ly 400m, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: “*Đánh giá thực trạng SBCM của nữ vận động viên chạy cự ly 400m lửa tuổi 15 – 17 trung tâm ĐTT quận 5 thành phố Hồ Chí Minh*”.

Phương pháp nghiên cứu: Quá trình nghiên cứu, chúng tôi sử dụng các phương pháp sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp

## Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

quan sát sư phạm; Phương pháp toán học thống kê.

### 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

#### 2.1. Thực trạng về công tác huấn luyện huấn luyện sức bền chuyên môn và trình độ thành tích của VĐV

##### 2.1.1. Về cơ sở vật chất

Để đảm bảo thực hiện tốt nhiệm vụ đặt ra thì cơ sở vật chất phục vụ công tác huấn luyện luôn là yếu tố quan trọng, có tác động trực tiếp

đến hiệu quả chất lượng đào tạo, huấn luyện VĐV. Cơ sở vật chất, trang thiết bị được đáp ứng đầy đủ sẽ là điều kiện tốt để HLV thể hiện ý tưởng của mình trong việc thực hiện các nhiệm vụ đào tạo và ngược lại.

Nắm bắt được tầm quan trọng của vấn đề, đề tài đã tiến hành khảo sát thực trạng cơ sở vật chất phục vụ công tác huấn luyện môn Điền kinh của trung tâm TDTT quận 5 thành phố Hồ Chí Minh. Kết quả được trình bày ở bảng 1.

**Bảng 1. Thực trạng sân tập và dụng cụ tập luyện tại Trung tâm TDTT quận 5 thành phố Hồ Chí Minh**

TT	Sân tập và dụng cụ	Số lượng	Chất lượng	Hiệu quả sử dụng
1	Sân vận động	1	Trung bình	Trung bình
2	Nhà tập đa năng	0		
3	Đường chạy cự ly 400m		Trung bình	Trung bình
4	Hố nhảy xa	1	Trung bình	Trung bình
5	Rào	10	Trung bình	Trung bình
6	Bao chì	0		
7	Dây nhảy	10	Trung bình	Trung bình
8	Tạ đòn	2	Khá	Khá
9	Tạ bánh	6	Khá	Khá
10	Bàn đạp	6	Khá	Khá
11	Tạ bình vôi	2	Trung bình	Trung bình
12	Hố nhảy cao	0		

Qua bảng 1 cho thấy, thực trạng sân bãi, trang thiết bị, điều kiện cơ sở vật chất phục vụ cho công tác huấn luyện còn thiếu về số lượng và hạn chế về chất lượng như: Đường chạy 400m không đạt tiêu chuẩn về kích thước, chưa được phủ nhựa tổng hợp, một số trang thiết bị phục vụ việc tập luyện chưa đảm bảo, phòng tập thể lực còn thiếu dụng cụ hỗ trợ phục vụ các bài tập liên hoàn... Mặt khác, do chưa có nhà tập đa

năng nên bộ môn cũng gặp nhiều khó khăn trong việc tập luyện thể lực chung và chuyên môn, nhất là khi gặp các điều kiện về thời tiết không cho phép tập luyện ngoài trời.

##### 2.1.2. Về đội ngũ huấn luyện viên

Thực trạng đội ngũ huấn luyện viên (HLV) môn Điền kinh, nội dung chạy 400m của trung tâm TDTT quận 5 thành phố Hồ Chí Minh được trình bày ở bảng 2.

**Bảng 2. Thực trạng đội ngũ HLV môn Điền kinh nội dung chạy 400m của trung tâm TDTT quận 5 thành phố Hồ Chí Minh**

Số lượng	Giới tính		Trình độ		Chức danh		Tuổi đời	
	Nam	Nữ	Thạc sĩ	Đại học	Trợ lý huấn luyện	Huấn luyện viên	> 40	< 40
4	2	2	1	3	0	3	2	2

**Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và Thể thao trường học**

Qua bảng 2 thấy: Đội ngũ HLV môn Điền kinh, nội dung chạy 400m của trung tâm TDTT quận 5 thành phố Hồ Chí Minh. Các HLV đồng đều cả nam và nữ, có thời gian công tác lâu năm nên có nhiều kinh nghiệm trong công tác huấn luyện. Đây là điều kiện thuận lợi để triển khai công tác chuyên môn tại Trung tâm.

**2.1.3. Về việc sử dụng các bài tập huấn luyện SBCM cho đối tượng nghiên cứu**

Đề tài tiến hành nghiên cứu, tìm hiểu việc sử dụng các bài tập phát triển SBCM cho nữ VĐV cự ly 400m lứa tuổi 15 -17 tại trung tâm TDTT quận 5 thành phố Hồ Chí Minh qua 26 giáo án. Kết quả được trình tại bảng 3.

**Bảng 3. Thực trạng sử dụng các bài tập phát triển SBCM cho đối tượng nghiên cứu**

TT	Bài tập	Số lượng bài tập sử dụng	Tỷ lệ
1	Nhóm bài tập phát triển sức nhanh	10	27.78%
2	Nhóm bài tập phát triển sức mạnh	9	25.00%
3	Nhóm bài tập phát triển sức bền	13	36.11
4	Nhóm bài tập phát triển khả năng phối hợp vận động	4	11.11%
<b>Tổng</b>		<b>36</b>	<b>100%</b>

Qua bảng 3 nhận thấy, các huấn luyện viên còn thiếu quan tâm sử dụng các bài tập huấn luyện phát triển SBCM cho nữ VĐV cự ly 400m lứa tuổi 15-17 tại trung tâm TDTT quận 5 thành phố Hồ Chí Minh. Các bài tập chưa phong phú, đa dạng và được phân bố sử dụng không đều ở các nhóm, cụ thể: Các bài tập được sử dụng nhiều nhất là ở nhóm bài tập phát triển sức bền chiếm 36.11%, nhóm bài tập phát triển sức nhanh chiếm 27.78%, nhóm bài tập phát triển sức mạnh chiếm 25.00%, ít nhất là nhóm các bài tập phát triển khả năng phối hợp vận động chiếm tỷ lệ 17.39%.

**2.2. Đánh giá thực trạng sức SBCM của nữ VĐV cự ly 400m lứa tuổi 15-17 tại trung tâm TDTT quận 5 thành phố Hồ Chí Minh.**

**2.2.1. Lựa chọn test đánh giá**

Để đánh giá thực trạng khả năng SBCM cự ly 400m của nữ VĐV lứa tuổi 15-17 trung tâm TDTT quận 5 thành phố Hồ Chí Minh. Đề tài tổng hợp được 12 test thường được sử dụng trong đánh giá SBCM của VĐV điền kinh, để đảm bảo tính khách quan và độ tin cậy trong việc lựa chọn test; đã tiến hành phỏng vấn 18 chuyên gia, huấn luyện viên điền kinh trên toàn quốc về mức độ quan trọng của các test. Kết quả được trình tại bảng 4.

**Bảng 4. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các test đánh giá SBCM cho đối tượng nghiên cứu (n = 18)**

TT	Các bài tập hồi phục	Kết quả					
		Sử dụng thường xuyên		Không thường xuyên		Không sử dụng	
		N	%	n	%	n	%
1	Chạy 100m tốc độ cao (s)	03	16.7	05	27.7	10	55.6
2	Chạy 200m (s)	13	72.2	04	22.2	01	5.6
3	Chạy 300m (s)	14	77.8	04	22.2	00	00
4	Chạy 400m (s)	13	72.2	05	27.8	00	00
5	Chạy 500m (p)	15	83.3	03	16.7	00	00

**Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và Thể thao trường học**

TT	Các bài tập hồi phục	Kết quả					
		Sử dụng thường xuyên		Không thường xuyên		Không sử dụng	
		N	%	n	%	n	%
6	Chạy 600m (p)	11	61.1	04	22.2	03	16.7
7	Bật xa tại chỗ 7 bước (m)	03	16.7	03	16.7	12	66.6
8	Bật xa tại chỗ 10 bước (m)	12	66.7	04	22.2	02	11.1
9	Chạy đạp sau 200m (s)	15	83.3	03	16.7	00	00
10	Gánh tạ đi bước xoạc	06	33.3	03	16.7	09	50
11	Lặp lại 100m-300m-500m (p)	07	38.9	05	27.8	06	33.3
12	Lặp lại 600m-300m-100m (p)	07	38.9	04	22.2	07	38.9

Qua bảng 4, đề tài đã lựa chọn được 6 test có số phiếu tán thành trên 65% ở mức độ rất quan trọng. Do vậy, đề tài sử dụng 06 test này để kiểm tra và đánh giá trình độ SBCM cho nữ VĐV chạy cự ly 400m lứa tuổi 15-17 trung tâm TDTT quận 5 thành phố Hồ Chí Minh.

**2.2.2. Xác định độ tin cậy của các test**

Nhằm mục đích xác định độ tin cậy của hệ thống các test đánh giá đã qua kiểm nghiệm tính

thông báo; đề tài tiến hành kiểm tra thành tích hai lần của 12 VĐV trên 06 test đã lựa chọn trong điều kiện quy trình, quy phạm như nhau. Thời gian kiểm tra giữa lần 1 và lần 2 cách nhau một tuần với cùng điều kiện như nhau; sau đó tính hệ số tương quan giữa kết quả 2 lần lặp test. Kết quả được trình bày tại bảng 5.

**Bảng 5. Xác định độ tin cậy của các test đánh giá trình độ SBCM của nữ VĐV chạy cự ly 400m lứa tuổi 15-17 trung tâm TDTT quận 5 thành phố Hồ Chí Minh**

TT	Kết quả kiểm tra	Lần 1 $\bar{x} \pm \delta$	Lần 2 $\bar{x} \pm \delta$	So sánh	
				r	p
1	Chạy 200m (s)	29.35±0.07	29.13±0.20	0.87	<0.05
2	Chạy 300m (s)	46.61±0.12	46.32±0.25	0.81	<0.05
3	Chạy 400m (s)	64.29±0.14	64.16±0.27	0.90	<0.05
4	Chạy 500m (s)	88.68±0.29	88.17±0.35	0.82	<0.05
5	Bật xa tại chỗ 10 bước (m)	19.28±0.23	19.21±0.60	0.87	<0.05
6	Đạp sau 200m (s)	35.22±0.48	35.0±0.18	0.82	<0.05

Qua bảng 5 cho thấy, các test lựa chọn đều có hệ số tương quan chặt chẽ, thể hiện hệ số tin cậy giữa 2 lần kiểm tra ở mức độ rất cao ( $r > 0.80$  với  $p < 0.05$ ) chứng tỏ độ tin cậy cao.

**2.2.3. Xác định tính thông báo của các test**

Để xác định tính thông báo, đề tài kiểm nghiệm 06 test đã được lựa chọn để kiểm tra thành tích và xếp hạng từ 1-6 cho từng VĐV. Sau đó, tiến hành tính hệ số tương quan thứ bậc giữa các chỉ số lặp test với thành tích thi đấu. Kết quả được trình bày tại bảng 6.

**Bảng 6. Xác định tính thông báo của các test đánh giá trình độ SBCM của nữ VĐV chạy cự ly 400m trung tâm TDTT quận 5 thành phố Hồ Chí Minh**

TT	Các test	r	p
1	Chạy 200m (s)	0.89	<0.05
2	Chạy 300m (s)	0.88	<0.05
3	Chạy 400m (s)	0.80	<0.05
4	Chạy 500 (s)	0.86	<0.05
5	Bật xa tại chỗ 10 bước (m)	0.85	<0.05
6	Đạp sau 200m (s)	0.87	<0.05

Bảng 6 cho thấy, các test lựa chọn đều có mối tương quan chặt chẽ với thành tích thi đấu. Hệ số tin cậy giữa thứ bậc trong thành tích mỗi test và thành tích thi đấu ở mức độ rất cao ( $r > 0.80$ ), chứng tỏ 06 test nêu trên đều đảm bảo tính thông báo.

Như vậy, qua các bước nghiên cứu, đề tài lựa chọn được 06 test đảm bảo độ tin cậy và tính thông báo, cho phép ứng dụng vào thực tiễn để đánh giá SBCM của đối tượng nghiên cứu.

**Bảng 7. Thành tích của nữ VĐV chạy cự ly 400m lứa tuổi 15-17 trung tâm TDTT quận 5 thành phố Hồ Chí Minh so với tiêu chuẩn đẳng cấp VĐV điền kinh**

TT	Nội dung	VĐV quận 5 $\bar{x} \pm \delta$	Tiêu chuẩn đẳng cấp VĐV	
			Kiện tương	Cấp I
1	400m (s)	64.29	55.90	59.10

Qua bảng 7 cho thấy, thành tích chạy cự ly 400m của nữ VĐV lứa tuổi 15-17 tại trung tâm TDTT quận 5 thành phố Hồ Chí Minh so với tiêu chuẩn đẳng cấp VĐV điền kinh còn khoảng cách khá xa so với các tiêu chuẩn đẳng cấp VĐV điền kinh còn khoảng cách khá xa so với các tiêu chuẩn đẳng cấp kiện tướng và cấp I Quốc gia.

Để làm rõ hơn thực trạng về SBCM của nữ VĐV chạy cự ly 400m lứa tuổi 15-17 trung

**Bảng 8. So sánh SBCM của nữ VĐV điền kinh chạy cự ly 400m trung tâm TDTT quận 5 thành phố Hồ Chí Minh và nữ VĐV chạy cự ly 400m Hà Nội.**

TT	Nội dung kiểm tra	Kết quả kiểm tra		So sánh	
		TP. HCM n = 12	Hà Nội n = 6	t	p
1	Chạy 200m (s)	29.35±0.07	28.69±0.16	3.371	<0.05
2	Chạy 300m (s)	46.61±0.12	45.89±0.30	2.721	<0.05
3	Chạy 400m (s)	64.29±0.14	63.51±0.10	3.900	<0.05
4	Chạy 500m (s)	88.68±0.29	88.19±0.42	1.424	<0.05
5	Bật xa tại chỗ 10 bước (m)	19.28±0.23	20.09±0.12	3.354	<0.05
6	Đạp sau 200m (s)	35.22±0.48	34.93±0.18	0.677	<0.05

**2.2.4. Thực trạng SBCM của nữ VĐV chạy cự ly 400m lứa tuổi 15-17 tại trung tâm TDTT quận 5 thành phố Hồ Chí Minh.**

Nhằm tìm hiểu thực trạng thành tích của nữ VĐV cự ly 400m lứa tuổi 15-17 trung tâm TDTT quận 5 thành phố Hồ Chí Minh, đề tài tiến hành so sánh thành tích của đối tượng nghiên cứu với tiêu chuẩn đẳng cấp VĐV điền kinh. Kết quả được trình bày tại bảng 7.

tâm TDTT quận 5 thành phố Hồ Chí Minh, trên cơ sở các test đã lựa chọn cùng với sự hợp tác, tạo điều kiện của các HLV điền kinh Hà Nội chúng tôi tiến hành tham khảo, lấy số liệu của các nữ VĐV chạy cự ly 400m đội điền kinh Hà Nội và so sánh với đối tượng nghiên cứu. Kết quả được trình bày tại bảng 8.

### **Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và Thể thao trường học**

Qua bảng 8 cho thấy, trong 06 test kiểm tra đánh giá SBCM giữa hai nhóm VĐV của hai đội điền kinh lứa tuổi 15-17 quận 5 thành phố Hồ Chí Minh và Hà Nội, thành tích của đội Hà Nội đều tốt hơn thành tích của đội quận 5 thành phố Hồ Chí Minh. Như vậy, SBCM của nữ VĐV điền kinh chạy cự ly 400m trung tâm TDTT quận 5 thành phố Hồ Chí Minh còn yếu, chưa đáp ứng được yêu cầu đề ra.

#### **3. KẾT LUẬN**

- Đội ngũ HLV môn Điền kinh, nội dung chạy 400m của trung tâm TDTT quận 5 thành phố Hồ Chí Minh có trình độ chuyên môn tốt, đáp ứng được yêu cầu của công tác huấn luyện tại

Trung tâm. Tuy nhiên, cơ sở vật chất phục vụ cho công tác huấn luyện của trung tâm TDTT quận 5 thành phố Hồ Chí Minh còn thiếu về số lượng và hạn chế về chất lượng. Các bài tập sử dụng để huấn luyện phát triển SBCM cho đối tượng nghiên cứu chưa phong phú, đa dạng và được phân bố sử dụng không đều ở các nhóm

- Qua các bước nghiên cứu, đề tài lựa chọn được 06 test đảm bảo độ tin cậy và tính thông báo, cho phép ứng dụng vào thực tiễn để đánh giá SBCM của đối tượng nghiên cứu. SBCM của nữ VĐV điền kinh chạy cự ly 400m trung tâm TDTT quận 5 thành phố Hồ Chí Minh còn yếu, chưa đáp ứng được yêu cầu đề ra.

#### **TÀI LIỆU THAM KHẢO**

1. Dương Nghiệp Chí, Nguyễn Danh Thái (2002), *Công nghệ đào tạo vận động viên trình độ cao*, NXB TDTT Hà Nội.
2. Dương Nghiệp Chí, Trần Đức Dũng, Tạ Hữu Hiếu, Nguyễn Đức Văn (2004), *Đo lường thể thao*, NXB TDTT Hà Nội.
3. Nguyễn Văn Phúc (2012), *Các bài tập thể lực trong Điền kinh*, NXBTDTT Hà Nội.
4. Nguyễn Văn Thời (2014), *Giáo trình Điền kinh*, NXB TDTT Hà Nội
5. Tổng cục TDTT (2018), *Tiêu chuẩn đẳng cấp vận động viên Điền kinh*, NXB TDTT Hà Nội.

**Nguồn bài báo:** Nguyễn Minh Phú (2019), Bài báo được trích dẫn từ luận văn Thạc sỹ giáo dục học: “*Lựa chọn bài tập phát triển sức bền chuyên môn cho nữ vận động viên điền kinh cự ly 400m lứa tuổi 15-17 tại trung tâm thể dục thể thao quận 5 thành phố Hồ Chí Minh*”. Đề tài đã bảo vệ và được thông qua trước hội đồng khoa học trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội.

Ngày nhận bài: 22/02/2024; Ngày đánh giá: 05/03/2024; Ngày duyệt đăng: 14/03/2024.