

# 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

Phạm Anh Tuấn<sup>(1)</sup>; Phạm Thị Linh<sup>(2)</sup>  
Nguyễn Minh Phú<sup>(3)</sup>

## Tóm tắt:

Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường được sử dụng trong lĩnh vực TDTT, tác giả đã lựa chọn được 6 test và 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 TDTT Quận 5, Thành phố Hồ Chí Minh. Kết quả cho thấy, trình độ SBCM của đối tượng nghiên cứu còn hạn chế, chưa đáp ứng được yêu cầu.

**Từ khóa:** Lửa tuổi 15 – 17, nữ vận động viên, sức bền chuyên môn.

## Current status of professional endurance of female 400m runners aged 15-17, District 5 Sports Center, Ho Chi Minh City

## Summary:

Using routine scientific research methods in the field of physical education and sports, the article has selected 6 tests to assess professional endurance for female 400m runners aged 15-17. District 5, Ho Chi Minh City, from which the current situation can be assessed. The results show that the research subjects' professional endurance level is still limited and does not meet the requirements.

**Keywords:** Age 15-17; Female athletes; Professional endurance.

## 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.

Qua thực tế, VĐV đội Điền kinh ở Trung tâm TDTT quận 5 TP Hồ Chí Minh cự ly 400 lửa

tuổi 15-17 thường có sự biến đổi tốc độ trên từng đoạn chạy, đặc biệt là sự giảm sút tốc độ ở đoạn cuối của cự ly chạy.

Xác định được ý nghĩa và Tầm quan trọng của việc phát triển sức bền chuyên môn cho nữ VĐV 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 TDTT Quận 5 TP Hồ Chí Minh”.

## PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Trong quá trình nghiên cứu, sử dụng các phương pháp sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp quan sát sự phạm; Phương pháp toán học thống kê.

## KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

### 1. Nhận thức về vai trò của SBCM trong công tác huấn luyện VĐV cự ly 400m

Để tìm hiểu nhận thức vai trò của SBCM trong công tác huấn luyện chuyên môn cho

<sup>(1)</sup>TS, <sup>(2)</sup>ThS, Trường ĐHSP TDTT Hà Nội

<sup>(3)</sup>ThS, Trung tâm TDTT quận 5 TP. Hồ Chí Minh

**Bảng 1. Vai trò và tầm quan trọng của công tác huấn luyện SBCM cho VĐV chạy cự ly 400m (n = 18)**

| Nội dung  | Mức độ         | Kết quả        |         |
|---|----------------|----------------|---------|
|   |                | m <sub>i</sub> | Tỷ lệ % |
| Vai trò của SBCM trong huấn luyện VĐV chạy cự ly 400m.            | Rất quan trọng | 14             | 78.00   |
|   | Quan trọng     | 4              | 22.00   |
|   | Ít quan trọng  | 0              | 0.00    |
| Tầm quan trọng của công tác huấn luyện SBCM trong chạy cự ly 400m | Rất quan trọng | 8              | 44.00   |
|   | Quan trọng     | 10             | 56.00   |
|   | Ít quan trọng  | 0              | 0.00    |

VĐV chạy cự ly 400m, chúng tôi đã tiến hành phỏng vấn các HLV trực tiếp tham gia công tác huấn luyện tại đơn vị và một số chuyên gia, HLV Điền kinh trong cả nước. Kết quả phỏng vấn được trình bày tại bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy: Đa số các HLV đều cho rằng, SBCM là nhiệm vụ rất quan trọng trong công tác huấn luyện nữ VĐV cự ly 400m (14 ý kiến lựa chọn, chiếm tỷ lệ 78%). Có 04 ý kiến cho rằng SBCM có vai trò quan trọng, chiếm tỷ lệ 22%. Như vậy, 100% các ý kiến được hỏi đều xác định là SBCM có ý nghĩa từ rất quan trọng đến quan trọng trong công tác huấn luyện nữ VĐV cự ly 400m.

**2. Thực trạng phân phối thời gian huấn luyện VĐV cự ly 400m tại Trung tâm**

Tiến hành nghiên cứu 26 giáo án huấn luyện (1 tháng) của đội Điền kinh tại Trung tâm TDTT Quận 5 TP Hồ Chí Minh. Kết quả phân tích cho thấy các giáo án huấn luyện đều có chung một xu hướng như sau:

- Tổng thời gian một giáo án huấn luyện 120 phút chia ra các phần như: khởi động chung, khởi động chuyên môn, phần cơ bản, thể lực và thả lỏng.

- Trong 26 giáo án đa số sử dụng các bài tập phát triển tốc độ, sức mạnh cho VĐV cự ly 400m.

Như vậy, thực tiễn công tác huấn luyện VĐV giai đoạn chuyên môn hóa ban đầu tại Trung tâm cho thấy:

- Thời gian một giáo án huấn luyện đáp ứng

được yêu cầu tập luyện cho nữ VĐV cự ly 400m lứa tuổi 15-17.

- Các HLV hầu hết chỉ quan tâm đến huấn luyện tốc độ, sức mạnh cho VĐV, thể hiện ở việc phân bổ thời gian tương đối nhiều; còn lại thời gian huấn luyện SBCM trong chương trình huấn luyện chưa được quan tâm đúng mức.

**3. Thực trạng SBCM của nữ VĐV cự ly 400m lứa tuổi 15-17 tại Trung tâm TDTT Quận 5 TP Hồ Chí Minh**

**3.1. Lựa chọn test đánh giá**

Để đánh giá thực trạng SBCM Cự ly 400m của nữ VĐV lứa tuổi 15-17, chúng tôi thực hiện theo các bước:

- Phân tích, tham khảo tài liệu;
- Phỏng vấn các chuyên gia, huấn luyện viên;
- Kiểm định độ tin cậy và tính thông báo.

Kết quả đã lựa chọn được 6 test đánh giá SBCM cự ly 400m: Chạy 200m (s); Chạy 300m (s); Chạy 400m (s); Chạy 500m (s); Bật xa tại chỗ 10 bước (m) và đập sau 200m (s).

**3.2. Thực trạng SBCM của nữ VĐV chạy cự ly 400m lứa tuổi 15-17 tại Trung tâm**

Nhằm tìm hiểu thực trạng thành tích của nữ VĐV cự ly 400m lứa tuổi 15-17 Trung tâm, chúng tôi tiến hành so sánh thành tích của đối tượng nghiên cứu với tiêu chuẩn đẳng cấp VĐV Điền kinh Quốc gia. Kết quả được trình bày tại bảng 2.

Qua bảng 2 cho thấy, thành tích chạy cự ly 400m của nữ VĐV lứa tuổi 15-17 tại Trung tâm so với tiêu chuẩn đẳng cấp VĐV Điền kinh còn khoảng cách khá xa so với các tiêu chuẩn đẳng

**Bảng 2. Thành tích của nữ VĐV chạy cự ly 400m lứa tuổi 15-17 Trung tâm TDTT Quận 5 TP Hồ Chí Minh so với tiêu chuẩn đẳng cấp VĐV điền kinh**

| TT | Nội dung | VĐV quận 5<br>( $\bar{x} \pm \delta$ ) | Tiêu chuẩn đẳng cấp VĐV |       |
|----|----------|--|-------------------------|-------|
|    |          |  | Kiện tương              | Cấp I |
| 1  | 400m (s) | 64.29                                  | 55.9                    | 59.1  |

**Bảng 3. So sánh SBCM của nữ VĐV Điền kinh chạy cự ly 400m Trung tâm TDTT Quận 5 TP 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)<br>( $\bar{x} \pm \delta$ ) | Hà Nội (n = 6)<br>( $\bar{x} \pm \delta$ ) | 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 |

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 của Trung tâm, 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, lấy số liệu của các nữ VĐV chạy cự ly 400m đội Điền kinh Hà Nội để so sánh. Kết quả được trình bày tại bảng 3.

Qua bảng 3 cho thấy, cả 06 test đánh giá SBCM giữa hai nhóm VĐV, thành tích của đội Hà Nội đều tốt hơn thành tích của đội Quận 5 TP Hồ Chí Minh. Như vậy, SBCM của nữ VĐV Điền kinh chạy cự ly 400m Trung tâm TDTT Quận 5 TP Hồ Chí Minh còn yếu, chưa đáp ứng được yêu cầu của công tác huấn luyện.

**KẾT LUẬN**

- Đa số HLV đều đánh giá cao về vai trò và tầm quan trọng của SBCM trong công tác huấn luyện.

- Phân bổ thời gian huấn luyện chuyên môn cho đối tượng nghiên cứu chưa khoa học, hợp lý. Các HLV hầu hết chỉ quan tâm đến huấn luyện tốc độ, sức mạnh cho VĐV, thời gian huấn luyện SBCM trong kế hoạch huấn luyện chưa

được quan tâm đúng mức.

- Lựa chọn được 6 test đảm bảo độ tin cậy và tính thông báo trong đánh giá SBCM cự ly 400m.

- Thực trạng SBCM của nữ VĐV Điền kinh chạy cự ly 400m Quận 5 còn hạn chế, chưa đáp ứng được yêu cầu

**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*, Nxb TDTT, 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.

(Bài nộp ngày 17/9/2024, Phản biện ngày 23/10/2024, duyệt in ngày 28/11/2024  
 Chịu trách nhiệm chính: Phạm Anh Tuấn  
 Email: phamanhtuandk@yahoo.com.vn)