

THỰC TRẠNG SỨC BỀN CHUYÊN MÔN CỰ LY CHẠY 800M CỦA NỮ VẬN ĐỘNG VIÊN LỬA TUỔI 15 – 16 TRUNG TÂM HUẤN LUYỆN VÀ THI ĐẤU THỂ DỤC THỂ THAO CÔNG AN NHÂN DÂN

Lê Thị Thu Hương⁽¹⁾
Vũ Văn Cường⁽²⁾; Nguyễn Thị Nguyệt⁽³⁾

Tóm tắt:

Thông qua các phương pháp nghiên cứu khoa học thường được sử dụng trong lĩnh vực TĐTT, chúng tôi đã xây dựng được bảng tiêu chuẩn đánh giá trình độ sức bền chuyên môn của nữ vận động viên Điền kinh chạy 800m lứa tuổi 15-16 của Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu TĐTT Công an nhân dân, từ đó đánh giá được thực trạng SBCM của đối tượng nghiên cứu. Kết quả cho thấy, mặc dù không có VĐV nào xếp loại yếu và kém, tuy nhiên mức tốt và khá rất thấp, chủ yếu xếp loại Trung bình.

Từ khóa: Sức bền chuyên môn, 800m, nữ VĐV, Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu TĐTT Công an nhân dân.

Current status of professional endurance of 800m-running female athletes aged 15 – 16at the Sports Training and Competition Center, People's Police Academy

Summary:

Through regular scientific research methods, we have built a standard table to evaluate the level of professional endurance for professional endurance of 800m-running female athletes aged 15 – 16at the Sports Training and Competition Center, People's Police Academy. Thereby, the authors assessed the current state of professional endurance of the research subjects. The results show that, although there are no athletes classified as weak or poor, the level of excellent and good quality is very low, mainly classified as average.

Keywords: Professional endurance, 800m, female athletes, Sports Training and Competition Center, People's Police Academy.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Quan sát thực tế các buổi tập của VĐV nữ chạy 800m lứa tuổi 15-16 của Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu TĐTT Công an nhân dân (HL&TĐ TĐTT CAND) chúng tôi nhận thấy, quá trình tập luyện và thi đấu của các VĐV thường có dấu hiệu giảm sút và không duy trì được tốc độ ở giai đoạn cuối cự ly. Điều này chứng tỏ trình độ sức bền chuyên môn (SBCM) của các VĐV còn nhiều hạn chế. Một trong những nguyên nhân cơ bản dẫn đến tình trạng trên là do sử dụng bài tập chưa hợp lý, nội dung bài tập nghèo nàn, chưa phù hợp với đối tượng huấn luyện.

Xuất phát từ thực tế trên, chúng tôi tiến hành nghiên cứu “Thực trạng sức bền chuyên môn cự

ly chạy 800m của nữ vận động viên lứa tuổi 15 - 16 Trung tâm HL&TĐ TĐTT CAND”, từ đó làm căn cứ lựa chọn phương tiện, phương pháp và xây dựng kế hoạch huấn luyện SBCM phù hợp cho đối tượng nghiên cứu.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

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

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá sức bền chuyên môn cự ly chạy 800m cho nữ vận động viên lứa tuổi 15 - 16 Trung tâm HL&TĐ TĐTT CAND

⁽¹⁾ThS, Trường ĐHSPTĐTT Hà Nội; ⁽²⁾ThS, Trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân I

⁽³⁾CN, Trung tâm Huấn luyện và thi đấu TĐTT Công an Nhân dân

BÀI BÁO KHOA HỌC

Tiến hành xây dựng tiêu chuẩn đánh giá SBCM cho đối tượng nghiên cứu thông qua các bước sau:

Một là, xác định các test đánh giá SBCM thông qua tham khảo tài liệu, phỏng vấn 20 chuyên gia và lựa chọn những test có đánh giá từ 80% trở lên;

Hai là, đánh giá độ tin cậy và tính thông báo của test thông qua kiểm tra 2 lần các test và so sánh tương quan giữa kết quả lập test với thành tích thi đấu tại giải Vô địch trẻ toàn quốc năm 2022 của đối tượng nghiên cứu. Kết quả được trình bày cụ thể tại bảng 1 và 2.

Bảng 1. Hệ số tương quan giữa các test đánh giá sức bền chuyên môn với thành tích thi đấu của nữ VĐV chạy 800m lứa tuổi 15 – 16 (n = 18)

TT	Test	Hệ số tương quan (r)	P
1	Chạy 400m (s)	0.854	<0.05
2	Chạy 600m (s)	0.876	<0.05
3	Chạy 800m (phút)	0.897	<0.05

Bảng 2. Kết quả xác định độ tin cậy của các test đánh giá sức bền chuyên môn của nữ VĐV chạy 800m lứa tuổi 15 – 16 (n = 18)

TT	Test	Lần 1 ($\bar{x} \pm \delta$)	Lần 2 ($\bar{x} \pm \delta$)	Hệ số tương quan (r)
1	Chạy 400m (s)	65.13± 2.15	64.52 ± 2.51	0.879
2	Chạy 600m (s)	102.35±5.13	101.42± 6.24	0.898
3	Chạy 800m (phút)	2.29± 0.22	2.28± 0.26	0.886

Kết quả thu được ở bảng 1 và 2 cho thấy: cả 3 test đều thể hiện mối tương quan mạnh, có 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 Trung tâm trong việc đánh giá sức bền chuyên môn cho nữ VĐV chạy 800m lứa tuổi

15 - 16 Trung tâm HL&TĐ TDTT CAND.

Tiếp đến, trên cơ sở kết quả lập test chúng tôi tiến hành xây dựng tiêu chuẩn phân loại các test theo quy tắc 2 xích ma và xây dựng bảng điểm theo thang độ C. Kết quả được trình bày tại bảng 3 và bảng 4.

Bảng 3. Bảng tiêu chuẩn xếp loại sức bền chuyên môn cự ly chạy 800m cho nữ VĐV lứa tuổi 15-16 Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu TDTT Công an nhân dân

TT	Test	Phân loại				
		Kém	Yếu	Trung bình	Khá	Tốt
1.	Chạy 400m (s)	>65.05	65.05-64.56	64.55-64.05	64.04-63.55	<63.55
2.	Chạy 600m (s)	>98.60	98.60-97.61	97.60-96.60	96.59-95.60	<95.60
3.	Chạy 800m (phút)	>2.38	2.38-2.31	2.30-2.22	2.21-2.14	<2.14

Bảng 4. Bảng điểm đánh giá sức bền chuyên môn cự ly chạy 800m cho nữ VĐV lứa tuổi 15-16 Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu TDTT Công an nhân dân

Test	Điểm									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Chạy 400m (s)	63.3	63.55	63.8	64.05	64.3	64.55	64.8	65.05	65.3	65.55
Chạy 600m (s)	95.1	95.6	96.1	96.6	97.1	97.6	98.1	98.6	99.1	99.6
Chạy 800m (phút)	2.1	2.14	2.18	2.22	2.26	2.3	2.34	2.38	2.42	2.46

Bảng 5. Bảng điểm tổng hợp đánh giá sức bền chuyên môn cự ly chạy 800m cho VĐV nữ lứa tuổi 15-16 Trung tâm HL & TDTT TDTT Công an nhân dân

Xếp loại	Tổng điểm đánh giá sức bền chuyên môn cự ly chạy 800m
Tốt	≥ 27
Khá	$21 \rightarrow < 27$
Trung bình	$15 \rightarrow < 21$
Yếu	$9 \rightarrow < 15$
Kém	< 9

Bảng 6. Thực trạng kết quả xếp loại SBCM cự ly chạy 800m của đối tượng nghiên cứu (n=16)

Xếp loại	m_i	Tỷ lệ %
Tốt	2	12.50
Khá	6	37.50
Trung bình	8	50.00
Yếu	0	0
Kém	0	0

Từ kết quả bảng 3 và bảng 4, nhằm thuận tiện hơn trong quá trình đánh giá trình độ SBCM cho đối tượng nghiên cứu, chúng tôi tiến hành xây dựng bảng điểm tổng hợp đánh giá theo 5 mức: Tốt, Khá, Trung bình, Yếu và Kém. Kết quả được trình bày tại bảng 5.

Như vậy, để đạt được tổng điểm ở một loại nào đó, không nhất thiết từng test phải đạt được số điểm như ở từng tiêu chuẩn thuộc loại đó - nghĩa là có thể lấy điểm đạt cao của test này bù cho điểm đạt thấp của test khác, miễn là tổng điểm đạt được phải nằm trong khoảng xác định của bảng đánh giá, xếp loại tổng hợp, nhưng với điều kiện không có quá 1 test nằm ở mức độ yếu và kém.

2. Thực trạng sức bền chuyên môn của nữ VĐV Điền kinh chạy cự ly 800m lứa tuổi 15 - 16 Trung tâm Huấn luyện và thi đấu TDTT CAND

Để đánh giá thực trạng SBCM của đối tượng nghiên cứu, chúng tôi sử dụng bảng điểm tổng hợp để đánh giá. Kết quả được trình bày tại bảng 6.

Từ kết quả ở các bảng 6 cho thấy: Có đến 50% số lượng nữ VĐV hiện nay chỉ đạt mức độ trung bình, số lượng còn lại ở mức khá và tốt. Đây là vấn đề cần được ban huấn luyện quan tâm.

KẾT LUẬN

Xây dựng bộ tiêu chuẩn đánh giá SBCM cho nữ VĐV chạy cự ly 800m lứa tuổi 15-16 của Trung tâm HL&TĐ TDTT CAND;

Đánh giá thực trạng cho thấy, đa số VĐV chỉ đạt mức trung bình, số lượng đạt mức tốt còn thấp.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aulic I.V (1982), *Đánh giá trình độ luyện tập thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
2. Nguyễn Đại Dương và cộng sự (2006), *Sách giáo khoa Điền kinh*, Nxb TDTT, Hà Nội.
3. Harre D (1996), *Học thuyết huấn luyện*, (Dịch: Trương Anh Tuấn, Bùi Thế Hiền), Nxb TDTT, Hà Nội.

(Bài nộp ngày 4/9/2023, Phản biện ngày 13/11/2023, duyệt in ngày 30/11/2023
Người chịu trách nhiệm chính: Lê Thị Thu Hương
Email: thuhuongbc@gmail.com)