

Đánh giá thực trạng sức bền tốc độ của lớp thể dục nâng cao khóa 2022, Trường Đại học Tây Nguyên

Đỗ Thị Thuỳ Linh*, Phạm Thế Hùng*, Y Rôbi Bkrông*, Phạm Xuân Tri*

ThS. Trường Đại học Tây Nguyên

Received: 7/8/2023; Accepted: 12/8/2023; Published: 14/8/2023

Abstract: The current situation of the School of Physical Education Advanced gymnastics class 2022, Tay Nguyen University still has many limitations, these are gymnastics students who have never been trained through gifted schools. Therefore, most of the children are not trained according to a program of the teams, so the foundation that can motivate them in general and the quality of SB in particular is not really good.

The training program for children's problem-solving skills has been slowly applied (because most of them have to study other subjects) and at the same time, the exercises to develop the problem-solving skills have not been used in a diversified and scientific manner.

The topic has selected 10 tests proposed to evaluate the performance of the advanced gymnastics class in 2022, Tay Nguyen University as a basis for the examination and evaluation of the training process of each year.

Keywords: "Evaluating the current state of sustainability, advanced gymnastics class 2022, Central Highlands University".

1. Đặt vấn đề

Thể dục thể thao (TDTT) là hoạt động mang đậm nét văn hóa của mỗi dân tộc. TDTT làm phong phú đời sống tinh thần, góp phần giáo dục con người phát triển một cách toàn diện, hướng tới mục đích cao đẹp làm cho cuộc sống chúng ta ngày càng tốt đẹp và hạnh phúc hơn.

Trong những năm gần đây, đời sống kinh tế văn hóa xã hội đã và đang có những bước đột phá đáng kể. Dưới sự chỉ đạo của Đảng và Nhà nước, đất nước ta tiến hành sự nghiệp công nghiệp hóa, hiện đại hoá đất nước nhằm "Sánh vai với các cường quốc năm châu". Sự chuyển mình của đất nước đã tạo ra thời cơ mới, vận hội mới cho nền TDTT nước nhà ngày càng phát triển. Thể lực là một yếu tố tiên quyết cần phải có trong thể thao và có thể nói là quan trọng nhất trong hầu hết các môn thể thao. Nếu không có thể lực thì kỹ thuật dù có hoàn hảo đến mấy cũng sẽ khó có được thành công như mong muốn. Trong TDTT, sự hoàn hảo của vận động viên phải hội đủ các tố chất: nhanh, mạnh, bền, khéo léo, mềm dẻo là những yếu tố rất quan trọng.

Ngày nay thể thao thế giới nói chung và thể thao Việt Nam nói riêng, khi tuyển sinh các lớp nâng cao thể thao, yếu tố thể lực luôn là vấn đề được chú ý và kiểm tra gắt gao nhất. Tỉnh Đắk Lắk có Trường Năng khiếu thể dục thể thao được thành lập tháng

11/2007 với chức năng là trường năng khiếu TDTT chuyên biệt, có nhiệm vụ đào tạo các vận động viên năng khiếu cho trung tâm thể thao thành tích cao của tỉnh. Từ ngày thành lập tới nay trường đã đào tạo được nhiều khóa HS năng khiếu, có trình độ chuyên môn mang tính chuyên nghiệp cao, tham gia thi đấu tại các giải trẻ trong khu vực và toàn quốc, đạt được nhiều kết quả khả quan. Đó là tín hiệu đáng mừng hứa hẹn là nơi ươm mầm tài năng trong tương lai cho nền thể thao của tỉnh.

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Phương pháp nghiên cứu

Nhóm tác giả sử dụng các PP nghiên cứu thường qui trong nghiên cứu khoa học GDTC, thể dục thể thao như: PP phân tích và tổng hợp tài liệu, PP điều tra phỏng vấn, PP thực nghiệm sư phạm, PP toán thống kê.

2.2. Thực trạng SBTĐ của lớp thể dục nâng cao Khóa 2022.

Trên cơ sở các test đã được lựa chọn qua phỏng vấn, đề tài ứng dụng hệ thống test này để kiểm tra đánh giá thực trạng SBTĐ của SV nhóm nâng cao thể dục lớp GDTC Khóa 2022 Trường ĐH Tây Nguyên.

Để kiểm tra đảm bảo tính khách quan, chính xác, tránh được sự chi phối nhiều yếu tố chủ quan, các dụng cụ đồng nhất, đạt tiêu chuẩn. Kết quả kiểm tra ban đầu của SV nhóm nâng cao thể dục lớp GDTC Khóa 22 được trình bày ở (bảng 2.1)

Bảng 2.1: Kết quả kiểm tra thực trạng SBTĐ ban đầu của lớp thể dục nâng cao khóa 2022

nhiều hạn chế do một số nguyên nhân chính sau: Đây là các SV môn thể dục chưa từng được

TT	TEST	Lần 1 (n = 15)				Lần 2 (n = 15)				T($t_{0,05} = 2.201$)
		\bar{X}_A	δ_A	$V_A \%$	ϵ_A	\bar{X}_B	δ_B	$V_B \%$	ϵ_B	
1	Test bật đá chân trước 30 lần chạy 20m(giây)	24.13	1.77	7.3%	0.05	25.87	1.46	5.6%	0.04	3.75
2	Nằm sấp chống đẩy (lần/30giây)	11.47	1.30	11.4%	0.07	11.80	1.61	13.7%	0.09	0.75
3	Bật dạng (lần/30giây)	11.87	1.46	12.3%	0.08	11.67	1.54	13.2%	0.08	0.43
4	Bật cao tại chỗ(cm)	30.87	2.03	6.6%	0.04	31.33	2.19	7.0%	0.04	0.92
5	Bật xa tại chỗ(cm)	142.67	5.80	4.1%	0.03	142.13	5.73	4.0%	0.03	1.84
6	Ke L xoay 360 ^o (lần/30giây)	3.60	0.99	27.4%	0.17	3.67	1.05	28.5%	0.18	0.19
7	Quyển đồ chống sấp 30giây	10.47	1.41	13.4%	0.08	10.00	1.31	13.1%	0.08	1.52
8	Nhảy dây tốc độ (lần/30giây)	39.80	2.78	7.0%	0.04	41.20	2.78	6.8%	0.04	2.07
9	Ke dạng xoay 360 ^o (lần/30giây)	2.73	1.03	37.8%	0.24	2.67	1.23	46.3%	0.29	0.15
10	Treo ke gấp bụng (lần/ 30giây)	11.53	1.64	14.2%	0.09	11.67	1.63	14.0%	0.09	0.29

đào tạo qua trường năng khiếu. Do đó đa số SV không được huấn luyện theo một chương trình của các đội tuyển, nên nền tảng thể lực của các em nói chung và tố chất SBTĐ nói riêng chưa thật sự tốt.

Kết quả cho thấy: SBTĐ của SV nhóm nâng cao thể dục lớp GDTC Khoá 2022 ở lần 1 và lần 2 là tương đương nhau. Chỉ có 1 test bật đá chân trước 30 lần chạy 20m (giây) có $t_{\text{th}} > t_{\text{bảng}}$ còn lại đa số các test đều có $t_{\text{th}} < t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất thống kê $p < 0.05$. Đó là cơ sở để nhóm tác giả xây dựng kế hoạch tập luyện phù hợp với kết quả tìm hiểu thực trạng sức bền tốc độ của nhóm nâng cao thể dục lớp giáo dục thể chất khóa 2022 Trường Đại học Tây Nguyên.

Chương trình huấn luyện SBTĐ cho SV được tiến hành ứng dụng chậm (do đa phần phải học các môn học khác) đồng thời các bài tập nhằm phát triển SBTĐ chưa được sử dụng một cách đa dạng và khoa học.

Qua quá trình nghiên cứu, tổng hợp tài liệu trong và ngoài nước, nhóm tác giả tiến hành phỏng vấn và đã lựa chọn được 38 bài tập đặc trưng nhằm phát triển SBTĐ lớp thể dục nâng cao Khóa 2022 Trường Đại học Tây Nguyên

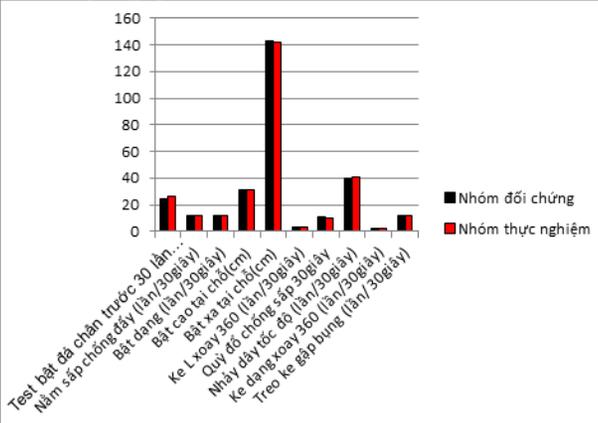
Từ những kết luận nêu trên, đề tài có những kiến nghị sau:

Các bài tập đặc trưng để phát triển SBTĐ đã lựa chọn, xây dựng đã xác định được tính hiệu quả và cần sớm đưa vào ứng dụng tập luyện cho lớp thể dục nâng cao Khóa 2022 Trường Đại học Tây Nguyên. Cần mở rộng thực nghiệm chương trình huấn luyện với các đối tượng khác nhau để làm rõ hơn tác động của các bài tập đối với sự phát triển của tố chất SBTĐ.

Hệ thống bài tập và chương trình huấn luyện này được xây dựng trên cơ sở khoa học và thông qua kiểm nghiệm khách quan, nên có thể sử dụng làm tài liệu tham khảo cho trình huấn luyện SBTĐ cho SV các ngành khác.

Tài liệu tham khảo

1. Lê Bửu, Nguyễn Thế Truyền (1986), *Kiểm tra năng lực thể chất và thể thao*, NXB TĐTT TP Hồ Chí Minh
2. Lê Bửu, Nguyễn Thế Truyền (1991), *Lý luận và phương pháp thể thao trẻ*, NXB TĐTT TP Hồ Chí Minh.
3. Dương Nghiệp Chí (1991), *Đo lường thể thao*, NXB TĐTT. Hà Nội
4. Daxioroxki V.M (1978) *Các tố chất thể lực của VĐV*, NXB TĐTT. Hà Nội



Biểu đồ 2.1. Kết quả kiểm tra các test đánh giá sức bền tốc độ của nhóm nâng cao thể dục lớp GDTC Khóa 2022

3. Kết luận

Đề tài đã lựa chọn được 10 test nhằm đánh giá SBTĐ lớp thể dục nâng cao khóa 2022 Trường Đại học Tây Nguyên làm cơ sở cho việc kiểm tra, đánh giá quá trình tập luyện của từng năm. Các test trên đều đảm bảo tính thông báo và độ tin cậy.

Thực trạng sức bền tốc độ của lớp thể dục nâng cao khóa 2022 Trường Đại học Tây Nguyên còn