

Thực trạng trình độ thể lực của nam sinh viên chuyên ngành judo năm thứ tư khoa giáo dục thể chất, trường Đại học Thể dục Thể thao Bắc Ninh

Nguyễn Thị Minh Hiền ■

TÓM TẮT:

Sử dụng các phương pháp nghiên cứu thường quy để xây dựng thang điểm đánh giá trình độ thể lực (TĐTL) có đủ độ tin cậy và tính thông báo cho đối tượng nghiên cứu, tiến hành xây dựng tiêu chuẩn đánh giá thực trạng TĐTL cho nam sinh viên (SV) chuyên ngành Judo năm thứ tư Khoa Giáo dục thể chất (GDTC) - trường Đại học Thể dục Thể thao (TDTT) Bắc Ninh.

Từ khóa: Thể lực, trình độ thể lực, hệ thống, test, tiêu chuẩn, Judo...

ABSTRACT:

By using standardized scientific research methodology to develop band score to assess fitness level with sufficient reliability and informing research subjects, conduct to build the assessment standards for the physical level of Judo fourth-year male students at Physical Education Department, Bac Ninh University of Physical Education and Sports.

Keywords: fitness, physical level, system, tests, standards, Judo...

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Judo là môn thể thao thi đấu đối kháng trực tiếp theo hạng cân, có sự tiếp xúc mạnh về thể chất. Chính vì vậy, ngoài việc rèn luyện kỹ thuật, chiến thuật, tâm lý thì yếu tố thể lực đóng vai trò cực kỳ quan trọng trong thành tích môn Judo.

Năm 2006, Judo được đưa vào giảng dạy tại trường Đại học TDTT Bắc Ninh. SV chuyên ngành Judo ngành GDTC, phần lớn chưa tập luyện Judo. Vì vậy, SV chưa có kiến thức và kỹ năng cơ bản về Judo, thể lực cũng chưa đáp ứng yêu cầu tập luyện.

Nhận biết được thực trạng trên, cán bộ giảng viên bộ môn Vật - Judo, trường Đại học TDTT Bắc Ninh luôn tích cực đổi mới phương pháp giảng dạy nhằm tìm ra những phương pháp mới phù hợp với từng đối tượng SV để nâng cao chất lượng giảng dạy. Tuy nhiên, trên thực tế hiện nay vẫn chưa có công tình



(Ảnh minh họa)

khoa học nào nghiên cứu về vấn đề đánh giá TĐTL của SV chuyên ngành Judo ngành GDTC. Đó là lí do chúng tôi lựa chọn nghiên cứu: **“Thực trạng TĐTL của nam SV chuyên ngành Judo năm thứ tư khoa GDTC, trường ĐH TDTT Bắc Ninh”**.

Quá trình nghiên cứu chúng tôi sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: tham khảo tài liệu, phỏng vấn, quan sát sư phạm, kiểm tra sư phạm và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Lựa chọn hệ thống test đánh giá TĐTL của nam SV chuyên ngành Judo năm thứ tư Khoa GDTC, trường Đại học TDTT Bắc Ninh

Thông qua phân tích và tổng hợp các tài liệu có liên quan, quan sát sư phạm các buổi tập luyện và kiểm tra đánh giá của các đơn vị có phong trào Judo

mạnh trên toàn quốc và các buổi học tập của các lớp chuyên ngành, phỏng vấn các nhà chuyên môn (số phiếu phát ra là 87 và thu về là 85 phiếu), đề tài đã lựa chọn được 12 test được các nhà chuyên môn đánh giá trên 70% đồng ý ở mức rất quan trọng cho việc đánh giá TĐTL SV chuyên ngành Judo. Để đảm bảo tính khoa học khi đưa các test vào ứng dụng, đề tài đã xác định độ tin cậy và tính thông báo của các test đánh giá TĐTL của nam SV chuyên ngành Judo năm thứ tư Khoa GDTC, trường Đại học TDTT Bắc Ninh và đều đảm bảo ở mức cần thiết. Qua đó đã lựa chọn được 12 test cụ thể gồm:

* Các test sức mạnh:

1. Co tay xà đơn 20s (lần)
2. Lực kéo cơ lưng (kG)
3. Morote soie Nage với nệm đồng cân 20s (lần)
4. Ippon soie Nage với nệm đồng cân 20s (lần)

* Các test sức nhanh:

1. Chạy 30m XPC (s)
2. Phản xạ đơn (ms)
3. Mô phỏng Tai otoshi 15s (lần)

* Các test sức bền:

1. Chạy 1500m (p)
2. Seoi Otoshi với nệm đồng cân lặp lại tối đa (lần)
3. Uki goshi với nệm đồng cân lặp lại tối đa (lần)

* Các test khéo léo:

1. Chạy zig zắc 30m (s)
2. Nhảy dây 30s (lần)

2.2. Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá TĐTL cho nam SV chuyên ngành Judo năm thứ tư Khoa GDTC, trường Đại học TDTT Bắc Ninh

Để đánh giá TĐTL của nam SV chuyên ngành Judo, đề tài xây dựng tiêu chuẩn đánh giá theo các hình thức sau:

- Phân loại tiêu chuẩn TĐTL theo 5 mức độ: tốt, khá, trung bình, yếu và kém; thông qua số trung bình cộng và độ lệch chuẩn cho các test đã lựa chọn theo nguyên tắc 2 xích ma.

- Xây dựng thang điểm cho các test theo điểm 10, thông qua thang độ C.

- Xác định tỷ lệ phần trăm quy đổi theo thang điểm 10 của các yếu tố thể lực thành phần (trên cơ sở tỷ trọng ảnh hưởng đến thành tích học tập) cho đối tượng nghiên cứu.

- Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá xếp loại tổng hợp cho đối tượng nghiên cứu theo tỷ trọng ảnh hưởng.

2.2.1. Tiêu chuẩn phân loại TĐTL của nam SV chuyên ngành Judo năm thứ tư khoa GDTC, trường Đại học TDTT Bắc Ninh

Trên cơ sở kết quả thu được từ tập hợp mẫu, đề tài tiến hành phân loại kết quả lập test thể lực theo 5 mức độ: tốt, khá, trung bình, yếu, và kém theo quy tắc 2 xích ma.

Kết quả nghiên cứu tiêu chuẩn phân loại theo các test được trình bày tại bảng 1

2.2.2. Xây dựng thang điểm đánh giá TĐTL cho nam SV chuyên ngành Judo năm thứ tư khoa GDTC, trường Đại học TDTT Bắc Ninh

Bảng 1. Tiêu chuẩn phân loại đánh giá TĐTL của nam SV chuyên ngành judo năm thứ tư khoa GDTC, trường đại học TDTT Bắc Ninh

Test	Phân loại				
	Kém	Yếu	Trung bình	Khá	Tốt
Co tay xà đơn 20s (lần)	< 10.00	10.00 - 11.00	12.00 - 13.00	14.00 - 15.00	> 15.00
Lực kéo cơ lưng (kG)	< 147.29	147.28 - 155.49	155.48 - 171.89	171.88 - 180.09	> 180.09
Morote seoi Nage với nệm đồng cân 20s (lần)	< 10.00	10.00 - 11.00	12.00 - 13.00	14.00 - 15.00	> 15.00
Ippon seoi Nage với nệm đồng cân 20s (lần)	< 10.00	10.00 - 11.00	12.00 - 13.00	14.00 - 15.00	> 15.00
Chạy 30m XPC (s)	> 4.40	4.39 - 4.24	4.23 - 3.90	3.89 - 3.74	< 3.74
Phản xạ đơn (ms)	> 218.36	218.35 - 208.23	208.22 - 187.99	187.98 - 177.86	< 177.86
Mô phỏng Tai otoshi 15s (lần)	< 10.00	10.00 - 11.00	12.00 - 13.00	14.00 - 15.00	> 15.00
Chạy 1500m (phút)	> 5.27	5.26 - 5.07	5.06 - 4.69	4.68 - 4.49	< 4.49
Seoi Otoshi với nệm đồng cân lặp lại tối đa (lần)	< 28.00	28.00 - 29.00	30.00 - 31.00	32.00 - 33.00	> 33.00
Uki Goshi với nệm đồng cân lặp lại tối đa (lần)	< 32.00	33.00 - 34.00	35.00 - 37.00	38.00 - 40.00	> 40.00
Chạy zig zắc 30m (s)	> 5.73	5.72 - 5.50	5.49 - 5.06	5.05 - 4.83	< 4.83
Nhảy dây 30s (lần)	< 55.00	55.00 - 57.00	58.00 - 60.00	62.00 - 64.00	> 64.00

Bảng 2. Bảng điểm đánh giá TĐTL theo từng test của nam SV chuyên ngành judo năm thứ tư khoa GDTC, trường đại học TĐTT Bắc Ninh

Test	Điểm									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Co tay xà đơn 20s (lần)	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8
Lực kéo cơ lưng (kG)	184.19	180.09	175.99	171.89	167.79	163.69	159.59	155.49	151.39	147.29
Morote seoi Nage với nệm đồng cân 20s (lần)	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8
Ippon seoi Nage với nệm đồng cân 20s (lần)	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8
Chạy 30m XPC (s)	3.65	3.74	3.82	3.90	3.99	4.07	4.15	4.24	4.32	4.40
Phản xạ đơn (ms)	172.80	177.86	182.92	187.99	193.05	198.11	203.17	208.23	213.30	218.36
Mô phỏng Tai otoshi 15s (lần)	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8
Chạy 1500m (phút)	4.40	4.49	4.59	4.69	4.78	4.88	4.98	5.07	5.17	5.27
Seoi Otoshi với nệm đồng cân lặp lại tối đa (lần)	36	35	34	33	32	31	30	29	28	27
Uki Goshi với nệm đồng cân lặp lại tối đa (lần)	41	40	39	38	37	36	35	34	33	32
Chạy zig zắc 30m (s)	4.72	4.83	4.94	5.06	5.17	5.28	5.39	5.50	5.62	5.73
Nhảy dây 30s (lần)	68	66	64	62	60	58	56	54	52	50

Bảng 3. Tiêu chuẩn đánh giá xếp loại tổng hợp TĐTL của nam SV chuyên ngành judo năm thứ tư khoa GDTC, trường đại học TĐTT bắc ninh theo tỷ trọng ảnh hưởng của từng nhóm yếu tố thành phần

Xếp loại	Tổng điểm đạt (Tổng điểm tối đa là 89.10)
Tốt	≥ 80.19
Khá	$62.37 \rightarrow < 80.19$
Trung bình	$44.55 \rightarrow < 62.36$
Yếu	$26.72 \rightarrow < 44.54$
Kém	< 26.72

- Đề tài xây dựng thang điểm 10 để đánh giá TĐTL thông qua thang độ C. Bảng điểm đánh giá TĐTL các test được trình bày tại bảng 2.

Dựa vào thang điểm 10 đã được xây dựng, khi tính điểm cụ thể cho SV ta sử dụng bằng cách lấy cận ở từng test riêng lẻ.

2.2.3. Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá tổng hợp TĐTL cho nam SV chuyên ngành Judo năm thứ tư khoa GDTC, trường Đại học TĐTT Bắc Ninh

Kết quả xây dựng tiêu chuẩn đánh giá tổng hợp tố chất thể lực cho nam SV chuyên ngành Judo năm thứ tư khoa GDTC, trường Đại học TĐTT Bắc Ninh được trình bày tại bảng 3.

Để đánh giá TĐTL của SV chuyên ngành Judo năm thứ tư khoa GDTC - trường Đại học TĐTT Bắc Ninh cần thực hiện theo 2 bước sau:

Bước 1. Tính điểm đạt được của từng SV.

Bước 2. Tính tổng điểm của từng chỉ tiêu sau đó đối chiếu kết quả với bảng điểm tổng hợp để xác định TĐTL đạt được.

2.3. Thực trạng TĐTL của TĐTL cho nam SV chuyên ngành Judo năm thứ tư khoa GDTC - trường Đại học TĐTT Bắc Ninh

Sau khi đã xây dựng được tiêu chuẩn đánh giá thể lực cho nam SV chuyên ngành Judo năm thứ tư khoa GDTC - trường Đại học TĐTT Bắc Ninh, chúng tôi tiến hành kiểm tra TĐTL, kết quả được trình bày tại bảng 4.

Những số liệu ở bảng 4 qua kiểm chứng cho thấy, TĐTL của SV Judo phát triển tương đối đồng đều.

Để đánh giá thực trạng TĐTL của nam SV chuyên ngành Judo năm thứ tư khoa GDTC, trường Đại học

Bảng 4. Thực trạng TĐTL của nam SV chuyên ngành judo năm thứ tư ngành GDTC, trường đại học TDTT Bắc Ninh

TT	Test	Kết quả kiểm tra (n = 17)	
		$\bar{x} \pm \delta$	C_v
1	Co tay xà đơn 20s (lần)	10.42 $\pm$ 1.39	13.31
2	Lực kéo cơ lưng (KG)	148.96 $\pm$ 18.13	12.17
3	Morote Seoi Nage với nệm đồng cân 20s (lần)	10.11 $\pm$ 1.03	10.19
4	Ippon Seoi Nage với nệm đồng cân 20s (lần)	10.59 $\pm$ 1.00	9.43
5	Chạy 30m XPC (s)	4.40 $\pm$ 0.40	9.16
6	Phản xạ đơn (ms)	213.96 $\pm$ 24.99	11.68
7	Mô phỏng Tai Otoshi 15s (lần)	9.85 $\pm$ 1.38	14.02
8	Chạy 1500m (phút)	5.22 $\pm$ 0.64	12.31
9	Seoi Otoshi với nệm đồng cân lặp lại tối đa (lần)	29.20 $\pm$ 3.09	10.58
10	Uki Goshi với nệm đồng cân lặp lại tối đa (lần)	33.92 $\pm$ 4.11	12.11
11	Chạy zig zắc 30m (s)	5.70 $\pm$ 0.49	8.63
12	Nhảy dây 30s (lần)	56.65 $\pm$ 3.95	10.77

Bảng 5. thực trạng kết quả xếp loại TĐTL của nam SV chuyên ngành judo năm thứ tư khoa GDTC, trường đại học TDTT bắc ninh

Xếp loại	Năm thứ hai (n = 14)	
	n	%
Tốt	0	0.00
Khá	4	23.53
Trung bình	8	47.06
Yếu	3	17.65
Kém	2	11.76

TDTT Bắc Ninh, chúng tôi đối chiếu kết quả kiểm tra với tiêu chuẩn đánh giá tổng hợp (bảng 3) để xếp loại TĐTL của SV, sau đó xác định tỷ lệ % của từng loại. Kết quả đánh giá được trình bày tại bảng 5.

Những số liệu ở bảng 5 chứng tỏ, tỷ lệ loại khá và tốt không cao: loại khá chiếm 23.53%, loại tốt chiếm

0%, còn lại mức trung bình chiếm đa số đến 47.06%. Như vậy có thể nói thể lực của SV chuyên ngành Judo năm thứ tư khoa GDTC - trường Đại học TDTT Bắc Ninh tập trung chủ yếu ở mức trung bình.

3. KẾT LUẬN

- Đề tài đã lựa chọn được 12 test đặc trưng thuộc 4 nhóm yếu tố thành phần thể lực, đảm bảo đủ độ tin cậy và tính thông báo; xây dựng được bộ tiêu chuẩn đánh giá TĐTL của SV chuyên ngành Judo năm thứ tư khoa GDTC, trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

- TĐTL của nam SV chuyên ngành Judo năm thứ tư khoa GDTC, trường Đại học TDTT Bắc Ninh, phần nhiều vẫn còn ở mức trung bình và tỷ lệ loại khá và tốt không cao: loại khá chiếm 23.53%, loại tốt chiếm 0%, còn lại mức trung bình chiếm đa số đến 47.06%.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Dương Nghiệp Chí (1983), *Đo lường thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
2. Ng Nguyễn Đại Dương (2006), *Sách giáo khoa dùng cho SV Đại học TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.
3. Harre D (1996), *Học thuyết huấn luyện* (Trương Anh Tuấn, Bùi Thế Hiển dịch), Nxb TDTT, Hà Nội.
4. Lư Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (1995), *Sinh lý học thể dục thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
5. Vũ Đào Hùng, Nguyễn Mậu Loan (1997), *Lý luận và phương pháp GDTC*, Nxb Giáo dục, Hà Nội.
6. Ngô Ích Quân, Lê Duy Hải (2015), *Giáo trình Judo*, Nxb TDTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: "Nghiên cứu bài tập nâng cao thể lực chuyên môn cho nam SV chuyên ngành Judo, trường Đại học TDTT Bắc Ninh". Tác giả Trần Văn Thạch, Nguyễn tiến Chung, Nguyễn Thị Minh Hiền. Đề tài cấp trường 2017 Bộ môn Vật - Judo.

(Ngày Tòa soạn nhận được bài: 24/1/2019; ngày phản biện đánh giá: 18/2/2019; ngày chấp nhận đăng: 12/4/2019)