

Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nam vận động viên chạy 200m trường Nghiệp vụ thể dục thể thao Tỉnh Hưng Yên

ThS. Đặng Duy Đồng; ThS. Nguyễn Thị Diệu Thu ■

TÓM TẮT:

Sử dụng các phương pháp nghiên cứu cơ bản, chúng tôi đã lựa chọn được 5 test đánh giá trình độ thể lực chuyên môn (TLCM) có độ tin cậy, tính thông báo cho nam vận động viên (VĐV) chạy 200m lứa tuổi 14 - 15 trường Nghiệp vụ Thể dục thể thao (TDTT) tỉnh Hưng Yên. Trên cơ sở các test lựa chọn đã xây dựng được các bảng tiêu chuẩn phân loại và bảng điểm chuẩn để đánh giá trình độ TLCM cho nam VĐV điền kinh 200m trường Nghiệp vụ TDTT tỉnh Hưng Yên.

Từ khóa: bài tập, thể lực chuyên môn, điền kinh, trường nghiệp vụ thể dục thể thao tỉnh Hưng Yên.

ABSTRACT:

By using the basic scientific research methods, we have selected 5 tests to evaluate the professional physical fitness level which are reliable and informative enough for male athletes 200m at Hung Yen Professional Sport Training School. On the basis, we have built the classified standard tables and scored and total scored tables in order to assess the professional physical fitness level for male athletes.

Keywords: exercises, professional physical strength, athletics, Hung Yen Professional Sport Training School.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

TDTT là yếu tố cần thiết trong đời sống xã hội, TDTT làm tăng cường thể chất cho nhân dân, nâng cao sức khỏe, trình độ thể thao của đất nước từng bước vươn lên những đỉnh cao quốc tế mà trước hết là khu vực Châu Á. Và góp phần làm phong phú, lành mạnh đời sống văn hóa và giáo dục con người phát triển toàn diện khu vực đặc lực cho sự nghiệp xây dựng và bảo vệ tổ quốc. Một đất nước có nền TDTT phát triển điều đó chứng tỏ sức sống tiềm năng mãnh liệt của một dân tộc. Hoạt động TDTT vô cùng phong phú và đa dạng, mỗi môn thể thao đều có đặc thù riêng, thể hiện dưới nhiều hình thức khác nhau. Trong đó điền kinh là môn thể thao được ưa chuộng và phổ biến rộng rãi nhất trên thế giới. Về mặt nội dung lẫn hình thức tập luyện đều rất đa dạng và phong phú, gần gũi với hoạt động tự nhiên của con người. Các bài tập (BT) điền kinh chiếm vị trí chủ yếu trong số BT nhằm phát triển toàn diện thể lực.

Điền kinh chiếm vị trí quan trọng trong chương trình thi đấu các đại hội Olympic quốc tế và trong đời sống thể thao nhân loại. Như vậy điền kinh là môn thể thao có từ lâu đời và được phát triển rất sớm so với các môn thể thao khác, với nội dung phong phú như đi bộ, chạy, nhảy và nhiều môn phối hợp.

Chạy cự ly ngắn là một môn thi rất khó đạt được đỉnh cao, là thử thách đối với những ai muốn có được vị

trí xứng đáng trên vũ đài quốc tế, muốn nêu danh trên các nấc thang kỷ lục, bởi vì tốc độ chạy trên cự ly ngắn rất cao và phải duy trì tốc độ tốt thì thành tích mới được nâng cao. Vì vậy yêu cầu đặt ra là phải biết vận dụng các BT một cách có hệ thống và phù hợp với từng đối tượng. Đối với đối tượng là nam VĐV lứa tuổi 14 - 15 trường Nghiệp vụ TDTT Tỉnh Hưng Yên qua thực trạng chúng tôi nhận thấy khi tập luyện cự ly này các VĐV thường có dấu hiệu giảm sút và không duy trì được tốc độ ở cuối cự ly đặc biệt tốc độ của các VĐV giảm nhiều ở 20m cuối nên không đạt được thành tích tốt

Vì vậy người tập luyện 200m phải rèn luyện rất nhiều về TLCM để đáp ứng yêu cầu tập luyện cũng như thi đấu. Chính vì lẽ đó mà tiêu chuẩn về TLCM là vấn đề then chốt không thể thiếu trong công tác huấn luyện. Nhận thấy được tầm quan trọng của vấn đề, việc nghiên cứu bài tập phát triển TLCM trong quá trình huấn luyện có ý nghĩa thiết thực, vô cùng quan trọng trong việc nâng cao thành tích cho VĐV.

Chính vì vậy đề tài tiến hành nghiên cứu “**Lựa chọn các test đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nam vận động viên chạy 200m trường Nghiệp vụ TDTT Tỉnh Hưng Yên**”.

Trong quá trình nghiên cứu, đề tài đã sử dụng các phương pháp sau: phân tích và tổng hợp tài liệu, phỏng vấn toạ đàm, quan sát sư phạm, kiểm tra sư phạm, thực

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn test đánh giá thực lực chuyên môn trong chạy 200m (n = 20)

TT	Nội dung phỏng vấn	Kết quả	
		Số người lựa chọn	Tỷ lệ (%)
1	Chạy 300m xuất phát cao	7	35
2	Chạy 200m xuất phát thấp	9	45
3	Chạy 30m tốc độ cao	19	95
4	Chạy 60m xuất phát thấp	18	90
5	Chạy 400m xuất phát cao	6	30
6	Chạy 220m xuất phát cao	19	95
7	Chạy 150m xuất phát cao	11	55
8	Bật xa tại chỗ	18	90
9	Bật tam cấp không đà	10	50
10	Chạy 200m	20	100

nghiệm sự phạm và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Lựa chọn các test đánh giá TLCM cho nam VĐV chạy 200m lứa tuổi 14 - 15 trường Nghiệp vụ TDTT Tỉnh Hưng Yên

Để giúp đề tài đánh giá hiệu quả của các BT, ứng dụng nhằm nâng cao thành tích chạy 200m cho nam VĐV lứa tuổi 14 - 15 trường Nghiệp vụ TDTT Tỉnh Hưng Yên.

- Việc lựa chọn các test phải đảm bảo độ tin cậy và mang tính thông báo cần thiết để đối tượng nghiên cứu.

- Các test lựa chọn phải đảm bảo có chỉ tiêu đánh giá cụ thể, hình thức tập luyện phù hợp với đặc điểm đối tượng, điều kiện thực tiễn tập luyện của công tác giảng dạy và huấn luyện cho nam VĐV chạy 200m lứa tuổi 14 - 15 sao cho mang lại hiệu quả cao.

Từ những cơ sở khoa học nêu trên đề tài xác định test để làm cơ sở đánh giá hiệu quả các BT được sử dụng trong công tác huấn luyện đánh giá TLCM như sau:

Dựa vào kết quả phỏng vấn bảng 1, đề tài xác định được 4 test và kết quả chạy 200m. Các test có tỷ lệ lựa chọn với phần trăm từ 80% trở lên chúng tôi nhận định làm test đánh giá. Đó là các test (3,4,6,8). Để đảm bảo tính khách quan hơn nữa chúng tôi xem xét mối tương quan giữa các test với thành tích chạy 200m nhằm xác định tính thông báo. Dựa trên mối tương quan giữa các chỉ số thể lực với thành tích chạy 200m đã trình bày ở bảng 2, chúng tôi xác định các test có hệ số tương quan từ 0,8 trở lên đưa vào ứng dụng để đánh giá trình độ TLCM 200m.

Để đảm bảo tính khách quan đề tài tiếp tục kiểm tra

Bảng 2. Mối tương quan thành tích các test thể lực với thành tích chạy 200m (n = 14)

TT	Test	r	p
1	Bật xa tại chỗ (cm)	0,71	< 0,05
2	60m xuất phát thấp (s)	0,77	< 0,05
3	30m tốc độ cao (s)	0,75	< 0,05
4	Chạy 220m (m,s)	0,79	< 0,05

độ tin cậy của các test bằng cách kiểm tra sự phạm trên 14 VĐV ở tất cả 4 test trong điều kiện như nhau với thời gian cách nhau 1 tuần. Kết quả bảng 3.

Như vậy, qua quá trình nghiên cứu, các test sau đã đáp ứng các yêu cầu về thực tiễn và có sở khoa học, đủ độ tin cậy và tính thông báo cần thiết để đưa vào đánh giá trình độ TLCM của VĐV nam chạy 200m trường Nghiệp vụ TDTT tỉnh Hưng Yên, đó là các test:

- Test bật xa tại chỗ (sức mạnh tốc độ).
- Test 30m tốc độ cao (tốc độ tối đa).
- Test 60m xuất phát thấp (khả năng phản ứng và tăng tốc độ).
- Chạy 220m (sức bền tốc độ).

2.2. Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ TLCM cho nam VĐV chạy 200m trường Nghiệp vụ TDTT tỉnh Hưng Yên

2.2.1. Kết quả kiểm tra các test đánh giá thực trạng trình độ TLCM cho nam VĐV chạy 200m trường Nghiệp vụ TDTT tỉnh Hưng Yên

Trên cơ sở đánh giá thực trạng TLCM của nam VĐV chạy 200m tỉnh Hưng Yên cho chúng tôi thấy: thành tích trung bình BXTC năm 2016 là 239cm, năm 2017 là 242cm với $t_{\text{tính}} = 1,571$ $t_{\text{bảng}} = 2,150$. Chứng tỏ rằng năng lực sức mạnh tốc độ năm 2017 tốt hơn năm 2016 nhưng chưa có sự khác biệt ở ngưỡng sắc suất $p > 0,05$.

Tương tự các test xuất phát thấp 60m, 30m tốc độ cao, chạy 200m và chạy 220m năm 2017 chưa thực sự khác biệt so với năm 2016 ở ngưỡng xác suất $p > 0,05$ do $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$

Từ kết quả bảng 3.6 cho chúng tôi kết luận: trình độ TLCM của nam VĐV chạy 200m tỉnh Hưng Yên năm 2017 có phát triển hơn năm 2016 nhưng sự khác biệt về thành tích của các test chưa có ý nghĩa xác suất $p > 0,05$.

Tuy nhiên, để có cơ sở khoa học cho việc đánh giá TĐTL của khách thể nghiên cứu, cần có thước đo chính xác, đó chính là xây dựng tiêu chuẩn cho các test TLCM. Sau đây là kết quả của tiến trình

Bảng 3. Hệ số tương quan giữa 2 lần kiểm tra các test (n = 14)

TT	Test	Kết quả		r	p
1	Bật xa tại chỗ (cm)	220 ± 5,6	221 ± 5,2	0,84	< 0,05
2	60m xuất phát thấp (s)	7,61 ± 0,08	7,59 ± 0,07	0,83	< 0,05
3	30m tốc độ cao (s)	3,35 ± 0,05	3,37 ± 0,08	0,86	< 0,05
4	Chạy 220m (m,s)	22,80 ± 0,09	22, 90± 0,12	0,81	< 0,05

Bảng 4. Đánh giá thực trạng TLCM cho nam VĐV chạy 200m lứa tuổi 14 - 15 năm 2016 - 2017 (n = 14)

Test Chỉ số	Bật xa tại chỗ (cm)		60mXPT (s)		30m TĐC (s)		Chạy200m (s)		
	Năm	2016	2017	2016	2017	2016	2017	2016	2017
$\bar{X}$		239	242	7''62	7''59	3''38	3''29	23''67	23''47
$\pm\delta$		5,3	5,5	0,09	0,07	0,07	0,06	0,43	0,32
$t_{\text{tính}}$		1,571		1,803		1,875		1,798	
$t_{\text{bảng}}$		2,150							
P		> 0,05							

nghiên cứu tiếp theo.

2.2.2. Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ TLCM cho nam VĐV chạy 200m trường Nghiệp vụ TDTT tỉnh Hưng Yên

Như vậy, với kết quả về giá trị trung bình ($\bar{x}$) và độ lệch chuẩn (δ) giữa các khách thể và những phân tích đánh giá được trình bày trên, đề tài tiến hành đánh giá phân loại tiêu chuẩn cho các test TLCM theo các mức độ sau:

$< \bar{x} - 2\delta$	Kém
$\bar{x} - 2\delta - \bar{x} - 1\delta$	Yếu
$\bar{x} - 1\delta - \bar{x} + 1\delta$	Trung bình
$\bar{x} + 1\delta - \bar{x} + 2\delta$	Khá
$> \bar{x} + 2\delta$	Tốt

Trong ứng dụng thực tiễn thường sử dụng phương pháp tiệm cận khi phân loại VĐV theo cách tính trên. Chẳng hạn một test nào nằm giữa mức tốt và mức khá, nếu gần với mức tốt hơn thì đánh giá là tốt, nếu gần với mức khá hơn thì đánh giá là khá.

Kết quả tính toán được trình bày tại bảng 5.

Với kết quả thu được này nhằm phục vụ cho công tác đối chiếu trong thực tiễn huấn luyện VĐV chạy cự ly 200m trường Nghiệp vụ TDTT tỉnh Hưng Yên. Bảng phân loại trên là cơ sở để đánh giá năng lực của từng

test theo các mức độ tốt, khá, trung bình, yếu và kém. Tuy nhiên, để đánh giá một cách cụ thể và tổng hợp hơn cần xây dựng bảng điểm và bảng điểm tổng hợp để đánh giá một cách toàn diện về trình độ TLCM cho khách thể nghiên cứu.

Để đánh giá tiêu chuẩn tổng hợp của các test TLCM của các khách thể nghiên cứu, đề tài đã sử dụng thang độ C (điểm từ 1 đến 10) để xây dựng bảng điểm cho VĐV chạy 200m trường Nghiệp vụ TDTT tỉnh Hưng Yên.

Kết quả được thể hiện tại bảng 6 và 7 dưới đây.

Từ các kết quả của của bảng trên, đề tài tiến hành xây dựng tiêu chuẩn tổng hợp điểm đánh giá trình độ TLCM cho nam VĐV chạy 200m trường Nghiệp vụ TDTT tỉnh Hưng Yên theo cách thức sau:

Điểm tối đa cho mỗi test có giá trị là 10 điểm, nên tổng điểm đạt được tối đa của 4 test này tối đa là 40 điểm ($X_{\max} = 40$), do đó tương tự điểm đánh giá tối thiểu của 4 test sẽ là 4 điểm ($X_{\min} = 4$). Do vậy, khi muốn đánh giá tổng điểm các test đánh giá TLCM cho các khách thể nghiên cứu theo 5 loại: tốt, khá, trung bình, yếu, kém thì khoảng cách điểm đánh giá giữa 5 loại được sẽ tính như sau:

$$\frac{X_{\max} - X_{\min}}{5} = \frac{40 - 4}{5} = 7,2 \text{ (điểm)}$$

Bảng 5. Bảng phân loại tiêu chuẩn đánh giá TLCM của nam VĐV chạy 200m trường Nghiệp vụ TDTT tỉnh Hưng Yên

TT	Test	Tốt	Khá	Trung bình	Yếu	Kém
1	Bật xa tại chỗ (cm)	> 253	247 - 253	236,5 - 247	231 - 236,5	< 231
2	60m xuất phát thấp (s)	< 7,45	7,45 - 7,52	7,52 - 7,66	7,66 - 7,73	> 7,73
3	30m tốc độ cao (s)	< 3,17	3,17 - 3,23	3,23 - 3,35	3,35 - 3,41	> 3,41
4	Chạy 220m (m,s)	< 22,83	22,83 - 23,15	23,15 - 23,79	23,79 - 24,11	> 24,11

Bảng 6. Bảng điểm chuẩn đánh giá trình độ TLCM cho nam VĐV chạy 200m trường Nghiệp vụ TDTT tỉnh Hưng Yên

TT	Test	Điểm									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Bật xa tại chỗ (cm)	204	210	216	221	227	232	239	245	250	257
2	60m xuất phát thấp (s)	8,03	7,97	7,91	7,84	7,77	7,70	7,64	7,58	7,50	7,42
3	30m tốc độ cao (s)	4,14	4,07	3,59	3,52	3,45	3,39	3,32	3,28	3,22	3,14
4	Chạy 220m (m,s)	25,38	25,11	24,89	24,67	24,24	23,94	23,60	23,39	23"12	22,80

Kết quả tính toán được trình bày tại bảng 7 dưới đây.

Thực tiễn chứng minh rằng, không phải VĐV đã có năng lực tốt ở test này, cũng tốt ở test khác, mà thông thường có những test rất xuất sắc, nhưng có test chỉ đạt khá và thậm chí có test chỉ đạt trung bình hoặc yếu. Điều đó phụ thuộc vào quá trình huấn luyện và năng lực nổi trội của VĐV. Do vậy, để đạt được tổng điểm cuối cùng, không nhất thiết phải đạt được số điểm như ở từng test - nghĩa là có thể lấy điểm đạt được của test này bù cho test khác, miễn là tổng điểm đạt được phải nằm trong khoảng xác định của các test theo các tiêu chuẩn đặt ra.

3. KẾT LUẬN

- Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được 4 test đánh giá TLCM cho nam VĐV chạy 200m lứa tuổi 14 - 15 trường nghiệp vụ TDTT Tỉnh Hưng Yên bao gồm:

+ Bật xa tại chỗ

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Lê Bửu, Nguyễn Thế Truyền (1991), *Lý luận và phương pháp thể thao trẻ*, Nxb TDTT Thành phố HCM.
2. Nguyễn Đại Dương (2002) *Chạy cự ly ngắn*, Nxb TDTT Hà Nội.
3. Dương Nghiệp Chí (1991), *Đo lường thể thao* - Nxb TDTT.
4. Dương Nghiệp Chí (1996), *Điện kinh*, Nxb Thể dục thể thao, Hà Nội.

Nguồn: Luận văn Thạc sỹ giáo dục học: "Lựa chọn các test đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nam VĐV chạy 200m trường Nghiệp vụ TDTT Tỉnh Hưng Yên" , đã bảo vệ thành công năm 2018.

(Ngày Tòa soạn nhận được bài: 23/7/2019; ngày phản biện đánh giá: 17/9/2019; ngày chấp nhận đăng: 25/10/2019)

Bảng 7. Bảng điểm tổng hợp đánh giá trình độ TLCM cho nam VĐV chạy 200m trường nghiệp vụ TDTT tỉnh Hưng Yên

Xếp loại	Tổng điểm (điểm)
Tốt	> 9,6
Khá	8,2 - 9,6
Trung bình	6,8 - 8,1
Yếu	5,4 - 6,7
Kém	< 5,4

+ Chạy 60m XPT
+ Chạy 30m TĐC
+ Chạy 220m XPT

- Trên cơ sở các test lựa chọn, đề tài đã xây dựng được các bảng tiêu chuẩn phân loại, bảng điểm chuẩn và bảng điểm tổng hợp trong đánh giá trình độ TLCM cho nam VĐV chạy 200m trường Nghiệp vụ TDTT tỉnh Hưng Yên.