

XÂY DỰNG TIÊU CHUẨN ĐÁNH GIÁ TRÌNH ĐỘ TẬP LUYỆN THỂ LỰC CHO SINH VIÊN CHUYÊN NGÀNH PENCAC SILAT NĂM THỨ 3 NGÀNH HUẤN LUYỆN THỂ THAO, TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO BẮC NINH

PGS.TS. Trần Tuấn Hiếu; ThS. Trương Ngọc Tú

Tóm tắt: Đánh giá trình độ tập luyện thể lực cho sinh viên (SV) chuyên ngành Pencak silat năm thứ 3 ngành huấn luyện thể thao (HLTT), Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh (ĐHTD TTBN) qua các giai đoạn huấn luyện là việc làm cần thiết; quá trình nghiên cứu lựa chọn chỉ tiêu đánh giá trình độ tập luyện thể lực cho SV chuyên ngành Pencak silat năm thứ 3 ngành HLTT, Trường ĐHTD TTBN, đồng thời xây dựng tiêu chuẩn đánh giá của các chỉ tiêu đã lựa chọn cho đối tượng nghiên cứu.

Từ khóa: Xây dựng, tiêu chuẩn, trình độ tập luyện, thể lực, sinh viên, Pencak silat, Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh.

Abstract: It is necessary to assess the level of physical training of students majoring in Pencak Silat in the 3rd year of Sports Training, Bac Ninh University of Sports through various training periods. In the process of research, we have selected the criteria to assess the level of physical training for students majoring in Pencak silat in the 3rd year of the Sports Training, Bac Ninh University of Sports, and simultaneously developed evaluation criteria of the selected targets for the research subjects

Keywords: Establishment, criteria, training level, physical strength, students, Pencak silat, Bac Ninh University of Sports

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Với mục tiêu phát triển các môn thể thao và môn Pencak silat đồng thời áp dụng khoa học kỹ thuật để nâng cao chất lượng, hiệu quả giảng dạy là vấn đề cần thiết. Nhận biết được vấn đề này, Bộ môn Võ - Quyền Anh đã không ngừng tiến hành các nghiên cứu khoa học để nâng cao hiệu quả giảng dạy. Môn võ Pencak silat là môn võ đối kháng trực tiếp có sự tiếp xúc mạnh về thể chất. Nhằm hướng tới hoàn thiện các kỹ thuật và thực hiện tốt các chiến thuật trong môn Pencak silat, người tập phải phát triển toàn diện các tố chất thể lực như: Sức nhanh, sức mạnh, sức bền, khả năng phối hợp động tác, mềm dẻo... Tuy nhiên, vấn đề đánh giá thể lực cho SV chuyên ngành Pencak silat năm thứ 3 ngành HLTT tại Trường ĐHTD TTBN lại chưa được các tác giả quan tâm nghiên cứu. Chính vì vậy, nghiên cứu xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện thể lực cho SV chuyên ngành Pencak silat năm thứ 3 ngành HLTT, Trường ĐHTD TTBN là một việc làm thiết thực, nhằm nâng cao chất lượng giảng dạy và học tập môn học Pencak silat trong nhà trường và sự phát triển của môn Pencak silat của cả nước.

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: tham khảo tài liệu, phỏng vấn, kiểm tra sự phạm, toán học thống kê

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Lựa chọn chỉ tiêu đánh giá SV thể lực cho SV chuyên sâu Pencak silat năm thứ 3 khoa HLTT trường ĐHTD TTBN.

Thông qua tìm hiểu các tài liệu có liên quan, qua quan sát

các buổi tập và tham khảo đề tài đã lựa chọn được 05 Test đánh giá thể lực cho SV chuyên ngành Pencak silat năm thứ 3 ngành HLTT, Trường ĐHTD TTBN. Đồng thời tiến hành phỏng vấn 20 giáo viên Bộ môn Võ - Quyền Anh, các huấn luyện, trọng tài Pencak silat. Thông qua chứng minh độ tin cậy và tính thông báo đề tài đã lựa chọn được 05 test đánh giá trình độ thể lực cho SV chuyên sâu Pencak silat năm thứ 3 khoa HLTT trường ĐHTD TTBN gồm: Nắm sấp chống đẩy 30 lần (s); Đánh ngã 30s (lần); Đứng tấn đá tổng trước 15s (lần); Phối hợp đá tổng trước + 2 đấm 15s (lần); Đá tổng sau + quét trước 30s (lần).

2.2. Xây dựng tiêu chuẩn phân loại và bảng điểm đánh giá thể lực cho SV chuyên sâu Pencak silat năm thứ 3 khoa HLTT trường ĐHTD TTBN

Để xây dựng tiêu chuẩn phân loại và bảng điểm đánh giá trình độ tập luyện thể lực cho SV chuyên ngành Pencak silat năm thứ 3 ngành HLTT, Trường ĐHTD TTBN (Tổng số SV chuyên sâu Pencak silat năm thứ 3 khoa HLTT trường ĐHTD TTBN được kiểm tra là 15 SV: 11 nam và 04 nữ). Đề tài sử dụng quy tắc 2σ tiến hành để đánh giá kết quả kiểm tra của từng chỉ tiêu riêng biệt mà không phải tiến hành kiểm tra đồng bộ, tổng thể tất cả các chỉ tiêu, đồng thời tiến hành quy đổi tất cả các chỉ tiêu trên sang đơn vị đo lường trung gian theo thang độ C (Thang độ được tính từ điểm 1 đến 10) với công thức $C = 5 + 2Z$, riêng đối với các Test tính thành tích bằng thời gian thì sử dụng công thức $C = 5 - 2Z$

Kết quả tính toán được trình bày ở bảng 1, 2, 3 và 4.

Bảng 1. Tiêu chuẩn phân loại các chỉ tiêu đánh giá trình độ thể lực cho nam SV chuyên ngành Pencak silat năm thứ 3, Khoa HLTT, Trường ĐHTDTBN

TT	Nội dung kiểm tra	Giỏi	Khá	Trung bình	Yếu	Kém
1	Nằm sấp chống đẩy 30 lần (s)	>36.96	36.95-35.26	35.25-31.86	31.85-30.16	<30.16
2	Đánh ngã 30s (lần)	>16.2	16.1-15.54	15.53-14.22	14.21-13.56	<13.56
3	Đỉnh tấn đá tổng trước 15s (lần)	>23.1	23.0-22.02	22.01-19.86	19.85-18.78	<18.77
4	Phối hợp đá tổng trước + 2 đấm 15s (lần)	>17.31	17.31-16.56	16.55-15.06	15.05-14.31	<14.31
5	Đá tổng sau + quét trước 30s (lần)	>14.48	14.47-13.68	13.67-12.08	12.07-11.28	<11.28

Bảng 2. Tiêu chuẩn phân loại các chỉ tiêu đánh giá trình độ thể lực cho nữ SV chuyên ngành Pencak silat năm thứ ba, Khoa HLTT, Trường ĐHTDTBN

TT	Nội dung kiểm tra	Giỏi	Khá	Trung bình	Yếu	Kém
1	Nằm sấp chống đẩy 30 lần (s)	>30.51	30.51-28.88	28.87-25.62	25.61-23.99	<23.99
2	Đánh ngã 30s (lần)	>13.25	13.24-12.75	12.74-11.75	11.74-11.25	<11.25
3	Đỉnh tấn đá tổng trước 15s (lần)	>23.72	23.71-22.61	22.60-20.39	20.38-19.28	<19.28
4	Phối hợp đá tổng trước + 2 đấm 15s (lần)	>17.42	17.41-16.71	16.70-15.29	15.28-14.58	<14.58
5	Đá tổng sau + quét trước 30s (lần)	>13.25	13.24-12.75	12.74-11.75	11.74-11.25	<11.25

Bảng 3. Bảng điểm đánh giá trình độ thể lực cho nam SV chuyên sâu Pencak silat năm thứ ba, Khoa HLTT, Trường ĐHTDTBN

TT	Test	Điểm									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Nhảy dây 15s (lần)	38	37	36	35	34	34	33	32	31	30
2	Di chuyển tấn chữ V đấm tốc độ 30s (lần)	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10
3	Nằm sấp chống đẩy 15s (lần)	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16
4	Đá vòng cầu + quét sau 20s (lần)	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11
5	Đấm hai tay + đá trước 30s (lần)	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9

Bảng 4. Bảng điểm đánh giá trình độ thể lực cho nữ SV chuyên sâu Pencak silat năm thứ ba, Khoa HLTT, Trường ĐHTDTBN

TT	Test	Điểm									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Nhảy dây 15s (lần)	32	31	30	29	28	27	26	25	24	23
2	Di chuyển tấn chữ V đấm tốc độ 30s (lần)	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9
3	Nằm sấp chống đẩy 15s (lần)	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17
4	Đá vòng cầu + quét sau 20s (lần)	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11
5	Đấm hai tay + đá trước 30s (lần)	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8



Ảnh minh họa

Qua bảng 1, 2, 3 và 4 cho thấy: Các bảng tiêu chuẩn phân loại và bảng điểm đánh giá SV thể lực cho SV chuyên sâu Pencak silat năm thứ 3 khoa HLTT trường ĐHTDĐTBN rất thuận tiện cho việc sử dụng để đánh giá theo điểm từng chỉ tiêu đánh giá sức mạnh tốc độ theo từng nội dung của SV thể lực cho SV chuyên sâu Pencak silat năm thứ 3 khoa HLTT trường ĐHTDĐTBN.

2.3. Xây dựng bảng điểm tổng hợp đánh giá thể lực cho SV chuyên ngành Pencak silat năm thứ 3 ngành HLTT, Trường ĐHTDĐTBN

Từ kết quả tìm được tại bảng 1, 2, 3 và 4 chúng tôi tiến hành xây dựng bảng điểm tổng hợp đánh giá thể lực cho SV chuyên ngành Pencak silat năm thứ 3 ngành HLTT, Trường ĐHTDĐTBN theo 5 mức: Tốt, khá, trung bình, yếu và kém, kết quả trình bày tại bảng 5

Bảng 5. Bảng điểm tổng hợp đánh giá thể lực của SV chuyên ngành Pencak silat năm thứ 3 khoa HLTT, trường ĐHTDĐTBN

Xếp loại	Điểm đạt
Giỏi	> 40
Khá	35 - 39
Trung bình	25 - 34
Yếu	20 - 24
Kém	<19

Qua bảng 5 cho phép đánh giá tổng hợp đánh giá trình độ tập luyện SV thể lực cho SV chuyên sâu Pencak silat năm thứ 3 khoa HLTT trường ĐHTDĐTBN, đồng thời đây cũng là căn cứ quan trọng giúp các giáo viên trong công tác đánh giá trình độ tập luyện cho SV được sát thực hơn, từ đó, có những điều chỉnh về nội dung và lượng vận động huấn luyện cho phù hợp.

3. KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu, đề tài đã lựa chọn được 05 Test đánh giá trình độ thể lực của SV chuyên ngành Pencak silat năm thứ 3 khoa HLTT trường ĐHTDĐTBN. Đồng thời đã xây dựng được bảng phân loại, bảng điểm và bảng điểm tổng hợp đánh giá thể lực cho SV chuyên sâu Pencak silat năm thứ 3 khoa HLTT trường ĐHTDĐTBN.



Ảnh minh họa

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aulic I. V (1982), Đánh giá trình độ tập luyện thể thao (Phạm Ngọc Trâm dịch), NXB TĐTT, Hà Nội.
2. Dương Nghiệp Chí (1983), Đo lường thể thao, NXB TĐTT, Hà Nội.
3. Daxuroroxki V. M (1978), Các tổ chất thể lực của VĐV, NXB TĐTT, Hà Nội.
4. Trần Đức Dũng, Lý Đức Trường (2003), Giáo trình Pencak silat, NXB TĐTT, Hà Nội.
5. Ủy ban TĐTT (2015), luật Pencak silat, NXB TĐTT, Hà Nội

Nguồn bài báo: Bài báo được trích từ kết quả đề tài NCKH cấp cơ sở năm 2017: “Nghiên cứu lựa chọn bài tập phát triển thể lực cho SV chuyên ngành Pencak silat ngành Huấn luyện thể thao, Trường ĐHTDĐTBN”.

Ngày nhận bài: 15/03/2021; *Ngày duyệt đăng:* 25/04/2021