

NGHIÊN CỨU XÂY DỰNG TIÊU CHUẨN ĐÁNH GIÁ TRÌNH ĐỘ THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CHO NAM SINH VIÊN CHUYÊN SÂU CHẠY 100m TRƯỜNG ĐẠI HỌC TDTT ĐÀ NẴNG

ThS. Nguyễn Ngọc Thắng, ThS. Phan Thành Nam

Trường Đại học TDTT Đà Nẵng

Tóm tắt: Sử dụng các phương pháp nghiên cứu cơ bản, đề tài đã xác định được 6 test và bảng tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho sinh viên chuyên sâu Điền kinh nội dung chạy 100m Trường Đại học TDTT Đà Nẵng.

Từ khóa: Tiêu chuẩn đánh giá; trình độ thể lực; chạy 100m.

Abstract: Using of routine scientific research methodology, research was selected 6 test and evaluation standard for professional fitness level of 100m intensive students in Track and field at Da Nang Sport University.

Keywords: evaluation standard; fitness level; 100m running.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong những năm gần đây, nhiều giảng viên của trường Đại học TDTT Bắc Ninh, Đại học TDTT Đà Nẵng và Đại học TDTT thành phố Hồ Chí Minh đã nghiên cứu ứng dụng nhiều bài tập giảng dạy các nội dung riêng biệt của môn chạy ngắn, chạy trung bình, nhảy cao, nhảy xa... và đã góp phần cải tiến nội dung và phương pháp giảng dạy môn điền kinh. Tuy nhiên cho đến nay, vấn đề giảng dạy - huấn luyện nâng cao tố chất thể lực cho VĐV, sinh viên chuyên sâu chạy 100m nói chung và sinh viên trường Đại học TDTT Đà Nẵng nói riêng là một vấn đề chưa được quan tâm, nên đang thu hút sự quan tâm của nhiều nhà chuyên môn và các nhà sư phạm. Việc xây dựng các tiêu chuẩn nhằm đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho sinh viên, VĐV chạy cự ly 100m giai đoạn chuyên môn hóa sâu một cách hợp lý sẽ dẫn đến đạt được thành tích thể thao cao, tiết kiệm được kinh phí, thời gian, nhân lực và phát triển nhân tài, đồng thời, là động lực thúc đẩy tính tự giác tích cực, lòng say mê luyện tập cho sinh viên, VĐV.

Trong quá trình nghiên cứu, bài viết sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu có liên quan; Phương pháp chuyên gia; Phương pháp kiểm tra sư phạm; Phương pháp thực nghiệm sư phạm; Phương pháp toán học thống kê.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

1. Nghiên cứu nội dung đánh giá trình độ thể lực chuyên môn của nam sinh viên chuyên sâu chạy 100m trường Đại học TDTT Đà Nẵng

Thông qua phỏng vấn lựa chọn test, bài viết tiến hành xác định mối tương quan giữa các chỉ tiêu, các test đã lựa chọn với thành tích chạy 100m của đối tượng nghiên cứu. kết quả trình bày tại Bảng 1 và 2.

Từ kết quả thu được cho thấy:

- Tất cả các test đã lựa chọn ở đối tượng nghiên cứu đều thể hiện mối tương quan mạnh, có đầy đủ tính thông báo ($|r| > |0,6|$ với $P < 0,05$) có thể ứng dụng trong thực tiễn đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nam sinh viên chuyên sâu chạy 100m trường Đại học TDTT Đà Nẵng.

Bảng 1. Mối tương quan giữa các test đánh giá trình độ thể lực chuyên môn với thành tích 100m chạy của nam sinh viên chuyên sâu trường đại học Thể dục Thể thao Đà Nẵng

TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		
		Năm thứ nhất (n = 18)	Năm thứ hai (n = 17)	Năm thứ ba (n = 15)
1	Chạy 30 m XPC(s)	0,766	0,803	0,839
2	Chạy 60 m XPC(s)	0,749	0,790	0,874
3	Chạy 200m XPT(s)	0,753	0,801	0,811
4	Bật xa tại chỗ (cm)	0,763	0,804	0,884
5	Bật xa ba bước (cm)	0,743	0,743	0,828
6	Chạy 100m XPT (s)	0,743	0,779	0,814

Nhằm mục đích xác định độ tin cậy của hệ thống các test đã qua khảo nghiệm tính thông báo để đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nam sinh viên chuyên sâu chạy 100m

trường Đại học TDTT Đà Nẵng, chúng tôi tiến hành kiểm tra 2 lần trong điều kiện quy trình, quy phạm như nhau và trong cùng một thời điểm.

Bảng 2. Kết quả xác định độ tin cậy các test đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho sinh viên nam chuyên sâu chạy 100m trường đại học Thể dục Thể thao Đà Nẵng

TT	Các test kiểm tra	Năm thứ nhất (n = 18)		Hệ số tương quan (r)	Năm thứ hai (n = 17)		Hệ số tương quan (r)	Năm thứ ba (n = 15)		Hệ số tương quan (r)
		Lần 1 ($\bar{x} \pm \delta$)	Lần 2 ($\bar{x} \pm \delta$)		Lần 1 ($\bar{x} \pm \delta$)	Lần 2 ($\bar{x} \pm \delta$)		Lần 1 ($\bar{x} \pm \delta$)	Lần 2 ($\bar{x} \pm \delta$)	
1	Chạy 30 m XPC(s)	4,03 $\pm$ 0,18	4,08 $\pm$ 0,18	0,853	3,88 $\pm$ 0,17	3,93 $\pm$ 0,18	0,861	3,73 $\pm$ 0,17	3,77 $\pm$ 0,17	0,862
2	Chạy 60m XPC (s)	7,87 $\pm$ 0,35	7,97 $\pm$ 0,36	0,855	8,17 $\pm$ 0,36	8,27 $\pm$ 0,37	0,855	8,46 $\pm$ 0,37	8,57 $\pm$ 0,37	0,814
3	Chạy 200m XPT (s)	24,57 $\pm$ 1,35	24,38 $\pm$ 1,37	0,801	23,48 $\pm$ 1,29	23,77 $\pm$ 1,31	0,832	22,40 $\pm$ 1,24	22,22 $\pm$ 1,25	0,811
4	Bật xa tại chỗ (cm)	246,33 $\pm$ 13,55	249,31 $\pm$ 13,71	0,841	257,25 $\pm$ 13,77	260,36 $\pm$ 13,93	0,846	268,17 $\pm$ 13,98	271,41 $\pm$ 14,15	0,865
5	Bật xa ba bước (cm)	729,34 $\pm$ 40,11	738,17 $\pm$ 40,60	0,862	697,19 $\pm$ 37,73	705,63 $\pm$ 38,19	0,833	665,05 $\pm$ 35,35	673,10 $\pm$ 35,78	0,863
6	Chạy 100m XPT (s)	12,23 $\pm$ 0,67	12,38 $\pm$ 0,68	0,806	12,78 $\pm$ 0,68	12,93 $\pm$ 0,69	0,897	13,32 $\pm$ 0,69	13,49 $\pm$ 0,70	0,807

Từ những kết quả nghiên cứu nêu trên, bài viết đã lựa chọn được 6 test đủ giá trị thông báo, độ tin cậy để đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho đối tượng nghiên cứu gồm: Chạy 30m XPC (s), Chạy 60m XPC (s), Chạy 200m XPT (s), Bật xa tại chỗ (cm), Bật xa ba bước (cm), Chạy 100m XPT (s).

2. Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nam sinh viên chuyên sâu chạy 100m trường Đại học TDTT Đà Nẵng

2.1. Tổ chức kiểm tra sự phạm

Với mục đích kiểm nghiệm hệ thống các test đã lựa chọn nhằm đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho đối tượng nghiên cứu, đề tài tiến hành nghiên cứu trên đối tượng 50 nam sinh viên chuyên sâu chạy 100m trường Đại học TDTT Đà Nẵng.

Mục đích của đề tài là theo dõi sự phát triển cũng như xác định các giá trị trung bình và độ lệch chuẩn ($\bar{x} \pm \delta$) của các chỉ tiêu, các test đã lựa chọn ở từng học kỳ riêng biệt để áp dụng trong quá trình xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực chuyên môn tương ứng với từng năm học.

Như vậy, từ phân tích ở trên cho thấy kết quả của hệ thống các chỉ tiêu, các test đánh giá trình độ thể lực chuyên môn là có sự khác biệt

đáng kể ở năm học thứ nhất so với năm học thứ hai và thứ ba của nam sinh viên chuyên sâu chạy 100m trường Đại học TDTT Đà Nẵng. Điều đó đòi hỏi chúng tôi không thể xây dựng một thang điểm đánh giá chung cho cả 3 năm học, mà phải xây dựng các tiêu chuẩn riêng lẻ cho từng năm học của đối tượng nghiên cứu và theo từng chỉ tiêu để làm cơ sở đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nam sinh viên chuyên sâu chạy 100m trường Đại học TDTT Đà Nẵng.

Từ các kết quả nêu trên, bài viết tiến hành xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nam sinh viên chuyên sâu chạy 100m trường Đại học TDTT Đà Nẵng.

2.2. Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho đối tượng nghiên cứu

Từ kết quả thu được của quá trình nghiên cứu, thông qua việc tính điểm tổng hợp cho từng chỉ tiêu, bài viết tiến hành xây dựng bảng tiêu chuẩn đánh giá xếp loại tổng hợp trình độ thể lực chuyên môn cho nam sinh viên chuyên sâu chạy 100m trường Đại học TDTT Đà Nẵng theo 5 mức: Tốt, khá, trung bình, yếu và kém. Kết quả thu được như trình bày ở các bảng tổng hợp sau:

Bảng 3. Tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực chuyên môn theo từng chỉ tiêu của nam sinh viên chuyên sâu chạy 100m trường Đại học TDTT Đà Nẵng - năm thứ nhất

Test	Phân loại				
	Kém	Yếu	Trung bình	Khá	Tốt
Chạy 30m XPC (s)	>4,06	4,06-3,89	3,89-3,56	3,56-3,39	<3,39
Chạy 60m XPC (s)	>9,20	9,20-8,83	8,83-8,09	8,09-7,73	<7,73
Chạy 200m XPT (s)	>24,87	24,87-23,63	23,63-21,16	21,16-19,93	<19,33
Bật xa tại chỗ (cm)	<240,20	240,20-254,18	254,18-282,15	282,15-296,14	>296,14
Bật xa ba bước (cm)	<594,35	594,35-629,70	629,70-700,40	700,40-735,74	>735,74
Chạy 100m XPT (s)	>14,70	14,70-14,01	14,01-12,64	12,64-11,95	<11,95

Bảng 4. Tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực chuyên môn theo từng chỉ tiêu của nam sinh viên chuyên sâu chạy 100m trường Đại học TDTT Đà Nẵng - năm thứ hai

Test	Phân loại				
	Kém	Yếu	Trung bình	Khá	Tốt
Chạy 30m XPC (s)	>4,39	4,39-4,21	4,21-3,85	3,85-3,67	<3,67
Chạy 60m XPC (s)	>8,58	8,58-8,22	8,22-7,52	7,52-7,16	<7,16
Chạy 200m XPT (s)	>27,27	27,27-25,92	25,92-23,22	23,22-21,87	<21,87
Bật xa tại chỗ (cm)	<219,23	219,23-232,78	232,78-259,88	259,88-273,43	<273,43
Bật xa ba bước (cm)	<649,11	649,11-689,23	689,23-769,45	769,45-809,57	<809,57
Chạy 100m XPT (s)	>13,60	13,60-13,10	13,10-12,20	12,20-11,80	<11,80

Bảng 5. Tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực chuyên môn theo từng chỉ tiêu của nam sinh viên chuyên sâu chạy 100m trường Đại học TDTT Đà Nẵng - năm thứ ba

Test	Phân loại				
	Kém	Yếu	Trung bình	Khá	Tốt
Chạy 30m XPC (s)	>4,23	4,23-4,05	4,05-3,70	3,70-3,53	<3,53
Chạy 60m XPC (s)	>8,89	8,89-8,53	8,53-7,81	7,81-7,44	<7,44
Chạy 200m XPT (s)	>26,07	26,07-24,78	24,78-22,19	22,19-20,90	<20,90
Bật xa tại chỗ (cm)	<229,72	229,72-243,48	243,88-271,02	271,02-284,78	>284,78
Bật xa ba bước (cm)	<621,73	621,73-659,46	659,46-734,92	734,92-772,66	>772,66
Chạy 100m XPT (s)	>14,14	14,14-13,46	13,46-12,10	12,10-11,42	<11,42

Bảng 6. Bảng điểm tổng hợp đánh giá trình độ thể lực chuyên môn theo từng chỉ tiêu của nam sinh viên chuyên sâu chạy 100m trường Đại học TDTT Đà Nẵng - năm thứ nhất

Test	Điểm									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Chạy 30m XPC (s)	3,31	3,39	3,48	3,56	3,64	3,37	3,81	3,89	3,98	4,06
Chạy 60m XPC (s)	7,54	7,73	7,91	8,09	8,28	8,46	8,65	8,83	9,01	9,20
Chạy 200m	19,31	19,93	20,54	21,16	21,78	22,40	23,01	23,63	24,25	24,87

XPT (s)										
Bật xa tại chỗ (cm)	303,13	296,14	289,14	282,15	276,16	268,17	261,17	254,18	247,19	240,20
Bật xa ba bước (cm)	753,42	735,74	718,07	700,40	682,72	665,05	647,38	629,70	612,03	594,35
Chạy 100m XPT (s)	11,60	11,90	12,20	12,59	12,80	13,10	13,40	14,70	14,00	14,30

Bảng 7. Bảng điểm tổng hợp đánh giá trình độ thể lực chuyên môn theo từng chỉ tiêu của nam sinh viên chuyên sâu chạy 100m trường Đại học TDTT Đà Nẵng - năm thứ hai

Test	Điểm									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Chạy 30m XPC (s)	3,44	3,53	3,62	3,70	3,79	3,88	3,79	4,05	4,14	4,23
Chạy 60m XPC (s)	7,26	7,44	7,62	7,81	7,99	8,17	8,35	8,53	8,71	8,89
Chạy 200m XPT (s)	20,25	20,90	21,54	22,19	22,84	23,48	24,13	24,78	25,42	26,07
Bật xa tại chỗ (cm)	291,66	284,78	277,90	271,02	264,13	257,25	250,37	243,48	236,60	229,72
Bật xa ba bước (cm)	791,52	772,66	753,79	734,92	716,06	697,19	678,33	659,46	640,60	621,73
Chạy 100m XPT (s)	11,08	11,42	11,76	12,10	12,44	12,78	13,12	13,46	13,80	14,14

Bảng 8. Bảng điểm tổng hợp đánh giá trình độ thể lực chuyên môn theo từng chỉ tiêu của nam sinh viên chuyên sâu chạy 100m trường Đại học TDTT Đà Nẵng - năm thứ ba

Test	Điểm									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Chạy 30m XPC (s)	3,58	3,67	3,67	3,85	3,94	4,03	4,12	4,21	4,30	4,39
Chạy 60m XPC (s)	6,98	7,16	7,34	7,52	7,69	7,87	8,05	8,22	8,40	8,58
Chạy 200m XPT (s)	21,19	21,87	22,54	23,22	23,89	24,57	25,25	25,92	26,60	27,27
Bật xa tại chỗ (cm)	280,20	273,43	266,65	259,88	253,10	246,33	239,56	232,78	266,01	219,23
Bật xa ba bước (cm)	829,62	809,57	789,51	769,45	749,40	729,34	709,28	689,23	669,17	649,11
Chạy 100m XPT (s)	11,00	11,30	11,60	11,90	12,20	12,50	12,80	13,10	13,40	13,70

Bảng 9. Tiêu chuẩn đánh giá xếp loại tổng hợp trình độ thể lực chuyên môn cho nam sinh viên chuyên sâu chạy 100m trường Đại học TDTT Đà Nẵng

Xếp loại	Tổng điểm đạt được theo năm học (tổng điểm tối đa là 60)		
	Năm học thứ nhất	Năm học thứ hai	Năm học thứ ba
Tốt	> 49,50	> 49,50	> 49,50
Khá	35,60 - 49,50	35,60 - 49,50	35,60 - 49,50
Trung bình	27,60 - 35,50	27,60 - 35,50	27,60 - 35,50
Yếu	17,50 - 27,50	17,50 - 27,50	17,50 - 27,50
Kém	< 17,50	< 17,50	< 17,50

Tuy nhiên, để đạt được tổng điểm ở một loại nào đó, không nhất thiết từng chỉ tiêu, 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 phân loại tổng hợp (Bảng 7), nhưng với điều kiện không có quá 3 nội dung nằm ở mức độ yếu và kém.

KẾT LUẬN

- Quá trình nghiên cứu đã lựa chọn được hệ thống 06 chỉ tiêu, test xác định trong huấn luyện và đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nam sinh viên chuyên sâu chạy 100m trường Đại học TDTT Đà Nẵng, bao gồm 6 test: Chạy 30m XPC (s), Chạy 60m XPC (s),

Chạy 200m XPT (s), Bật xa tại chỗ (cm), Bật xa ba bước (cm), Chạy 100m XPT (s).

- Kết quả nghiên cứu các test đã lựa chọn trong thực tiễn huấn luyện - đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nam sinh viên chuyên sâu chạy 100m trường Đại học TDTT Đà Nẵng đã xây dựng được 03 bảng phân loại, 03 bảng điểm tổng hợp từng chỉ tiêu và 01 bảng tiêu chuẩn đánh giá tổng hợp của các test nhằm mục đích đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nam sinh viên chuyên sâu chạy 100m trường Đại học TDTT Đà Nẵng. Hệ thống các chỉ tiêu, tiêu chuẩn này đã được kiểm nghiệm trong thực tiễn giảng dạy - huấn luyện, kiểm tra - đánh giá cho đối tượng nghiên cứu và đã thể hiện rõ tính hiệu quả và độ tin cậy cần thiết.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Aulic. I.V (1982), *Đánh giá trình độ luyện tập thể thao*, NXB TDTT, Hà Nội.
- [2]. Hoàng Mạnh Cường (1994), *Mô hình hoá các chỉ số thể lực chuyên môn nhằm đánh giá trình độ tập luyện và dự báo thành tích của VĐV chạy 100 - 200m ở Việt Nam*, Luận văn Thạc sĩ giáo dục học, Trường Đại học TDTT I.
- [3]. Dương Nghiệp Chí, Nguyễn Kim Minh, Phạm Khắc Học, Võ Đức Phùng, Nguyễn Đại Dương, Nguyễn Văn Quảng, Nguyễn Quang Hưng (2000), *Điện kinh*, NXB TDTT, Hà Nội.
- [4]. Daxioroxki V.M (1978), *Các tổ chất thể lực của VĐV*, NXB TDTT, Hà Nội.
- [5]. Harre. D (1996), *Học thuyết huấn luyện*, Dịch: Trương Anh Tuấn, Bùi Thế Hiền, NXB TDTT, Hà Nội.
- [6]. Ivanôv. V.X (1996), *Những cơ sở của toán học thống kê*, Dịch: Trần Đức Dũng, NXB TDTT, Hà Nội.