

NGHIÊN CỨU LỰA CHỌN TEST ĐÁNH GIÁ TRÌNH ĐỘ THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CHO NAM SINH VIÊN CHUYÊN NGÀNH ĐIỀN KINH CHẠY CỤ LY 100M

TS. Nguyễn Văn Long
Trường Đại học TDTT Đà Nẵng

Tóm tắt: Trong qua trình nghiên cứu, bài viết đã lựa chọn được các test đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nam sinh viên chuyên ngành Điền kinh chạy cự ly 100m có tính khoa học, đủ độ tin cậy và phù hợp với mọi điều kiện để đưa giảng dạy cho sinh viên chuyên ngành điền kinh tại trường Đại học TDTT Đà Nẵng.

Từ khóa: Lựa chọn test, đánh giá thể lực, nam sinh viên, Điền kinh, chạy cự ly 100m.

Abstract: In scientific research, the topic has selected the tests assess the professional fitness level for male students majoring in Athletics for the 100m race were selected that are scientific, reliable and suitable for all conditions, teaching athletics students at Danang University of Sport and Sports.

Keywords: Test selection, fitness assessment, male students, track and field, 100m sprint.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Để nâng cao chất lượng dạy và học môn điền kinh cho sinh viên chuyên ngành thì vấn đề đặt ra cho người giảng viên là luôn luôn đổi mới phương pháp giảng dạy huấn luyện để nâng cao thành tích môn học. Muốn có thành tích trong chạy cự ly ngắn, giảng viên phải sử dụng đa dạng các loại bài tập kỹ thuật và thể lực khác nhau, trong đó các tố chất thể lực chuyên môn là yếu tố quan trọng và quyết định thành tích. Chính vì lẽ đó, việc nâng cao trình độ thể lực chuyên môn cho nam sinh viên chuyên ngành Điền kinh chạy cự ly 100m là rất cần thiết, không thể thiếu. Từ trước đến nay trong quá trình đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nam sinh viên nói chung và sinh viên chạy cự ly 100m nói riêng, còn chưa thống nhất về test đánh giá. Mà mỗi khóa và mỗi thầy, cô dạy sử dụng các test đánh giá khác nhau. Do vậy, dẫn tới không đồng nhất trong đánh giá. Trước thực trạng trên, vấn đề đặt ra là phải xây dựng được các test đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nam sinh viên chuyên ngành Điền kinh chạy cự ly 100m có đủ độ tin cậy và phù hợp là việc làm cần thiết có ý nghĩa quan trọng đối với công tác giảng dạy môn Điền kinh.

Phương pháp nghiên cứu: Trong quá trình nghiên cứu bài viết sử dụng các phương pháp sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp quan sát sư phạm; Phương pháp phỏng vấn - tọa đàm; Phương pháp kiểm tra sư phạm và Phương pháp toán học thống kê.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

1. Cơ sở lý luận và thực tiễn về việc lựa chọn test đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nam sinh viên chuyên ngành Điền kinh chạy cự ly 100m

Để đảm bảo tính chính xác, khoa học và khách quan trong quá trình nghiên cứu lựa chọn test đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nam sinh viên chuyên ngành Điền kinh chạy cự ly 100m, chúng tôi tiến hành theo các bước như sau:

Bước 1: Đọc tham khảo tài liệu liên quan để tổng hợp các test.

Bước 2: Thông qua phỏng vấn các chuyên gia và các nhà chuyên môn để lựa chọn những test đặc trưng nhất đưa vào đánh giá.

Bước 3: Xác định độ tin cậy và tính thông báo của các test đã qua phỏng vấn lựa chọn.

- Độ tin cậy đạt 0,8 trở lên.

- Tính thông báo đạt 0,6 trở lên.
- Có hệ thống đánh giá chính xác: cm, giây, độ, điểm...
- Chuẩn hóa được điều kiện và phương pháp lập test.

Để thực hiện các bước nghiên cứu, trước hết chúng tôi đọc các tài liệu và tổng hợp đưa ra được các test, chúng tôi tiến hành phỏng vấn các chuyên gia và các nhà chuyên môn để lựa chọn những test đặc trưng nhất đưa vào đánh giá.

Trước khi phỏng vấn chúng tôi đưa ra các mức độ ưu tiên trong đánh giá ứng với các thang điểm và phương pháp tiếp cận.

Ưu tiên 1: Rất quan trọng (3 điểm);

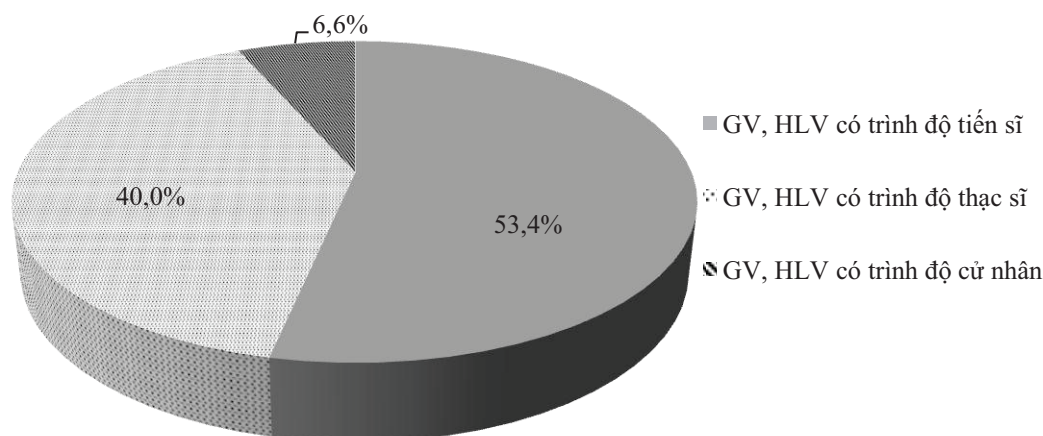
Ưu tiên 2: Quan trọng (2 điểm);

Ưu tiên 3: Ít quan trọng (1 điểm).

Ưu tiên 4: Không quan trọng (0 điểm).

Cách tiến hành phỏng vấn là thông qua hình thức phiếu hỏi, để làm tăng độ tin cậy và tính khách quan của kết quả phỏng vấn. Bài viết phỏng vấn 2 lần, thời gian cách nhau giữa 2 lần phỏng vấn là 15 ngày. Nội dung và cách thức phỏng vấn đều tiến hành như nhau.

Đối tượng phỏng vấn là 15 giảng viên, huấn luyện viên có thâm niên và kinh nghiệm trong giảng dạy và huấn luyện môn điền kinh ở trường Đại học TDTT Đà Nẵng và Trung tâm Huấn luyện thể thao Quốc gia Đà Nẵng. Đặc điểm đối tượng phỏng vấn được chúng tôi trình bày ở Biểu đồ 1.



Biểu đồ 1. Đặc điểm đối tượng phỏng vấn

2. Kết quả lựa chọn test đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nam sinh viên chuyên ngành Điền kinh chạy cự ly 100m

Qua phân tích và tổng hợp các tài liệu chuyên môn, cũng như qua quan sát, bài viết đã xác định được 11 test kiểm tra đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nam sinh viên chuyên ngành Điền kinh chạy cự ly 100m. Để có cơ sở lựa chọn các test đánh giá, chúng tôi đã tiến hành phỏng vấn hai lần các giảng viên, huấn luyện viên. Kết quả phỏng vấn được thể hiện ở Bảng 1.

Kết quả 2 lần phỏng vấn như trình bày ở Bảng 1. Chúng tôi đã có sự thống nhất ý kiến cao giữa 02 lần phỏng vấn. Qua đó, bài viết đã chọn được 06/11 test có khả năng đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nam sinh viên chuyên ngành Điền kinh chạy cự ly 100m. Đó là các test có trên 86,66% ý kiến đồng ý rất quan trọng và quan trọng ở cả 2 lần phỏng vấn và tổng điểm ở 2 lần phỏng vấn đều đạt trên 77% tổng điểm, đó là các test: Chạy 30m xuất phát cao (giây), chạy 60m xuất phát thấp (giây), chạy 100m xuất phát thấp (giây), chạy 200m xuất phát cao (giây), bật xa tại chỗ (cm), gánh tạ 35kg ngồi xuống đứng lên 60 giây (lần).

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các test đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nam sinh viên chuyên ngành Điền kinh chạy cự ly 100m

TT	Các yếu tố	Phỏng vấn lần 1 (n = 15)				Tổng		Phỏng vấn lần 2 (n = 15)				Tổng		X ²
		Rất quan trọng (n)	Quan trọng (n)	Ít quan trọng (n)	Không quan trọng (n)	Điểm	Tỷ lệ (%)	Rất quan trọng (n)	Quan trọng (n)	Ít quan trọng (n)	Không quan trọng (n)	Điểm	Tỷ lệ (%)	
1	Chạy 30m xuất phát cao (giây)	12	03	00	00	42	93,33	11	03	01	00	40	88,88	0,14
2	Chạy 60m xuất phát thấp (giây)	10	03	02	00	38	84,44	10	03	02	00	38	84,44	0,24
3	Chạy 80m xuất phát thấp (giây)	06	04	03	02	29	64,44	06	05	03	01	31	68,88	0,24
4	Chạy 100m xuất phát thấp (giây)	12	02	01	00	37	82,22	12	02	01	00	41	91,11	0,13
5	Chạy 120m xuất phát cao (giây)	05	05	04	01	29	64,44	05	06	03	01	30	66,66	4,46
6	Chạy 150m xuất phát cao (giây)	05	04	04	02	27	60,00	05	05	03	02	28	62,22	0,53
7	Chạy 200m xuất phát cao (giây)	11	03	01	00	40	88,88	11	03	01	00	40	88,88	0,05
8	Chạy 400m xuất phát cao (giây)	06	05	03	01	31	68,88	05	05	03	02	28	62,22	0,05
9	Bật xa tại chỗ (cm)	07	06	02	00	35	77,77	08	06	01	00	37	82,22	0,13
10	Bật xa 3 bước không đà (cm)	05	04	04	02	27	60,00	05	04	04	02	27	60,00	0,06
11	Gánh tạ 35kg ngồi xuống đứng lên 60 giây (lần)	08	05	02	00	36	80,00	09	05	01	00	38	84,44	0,07

3. Xác định độ tin cậy và tính thông báo của các test đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nam sinh viên chuyên ngành Điền kinh chạy cự ly 100m

3.1. Xác định độ tin cậy của các test

Để xác định độ tin cậy, chúng tôi tiến hành kiểm tra 06 test đã được lựa chọn qua phỏng vấn để đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nam sinh viên chuyên ngành Điền kinh chạy cự ly 100m. Kết quả kiểm tra qua 2 lần và hệ số tương quan giữa 2 lần được trình bày ở Bảng 2.

Bảng 2. Hệ số tương quan giữa 2 lần kiểm tra của các tests đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nam sinh viên chuyên ngành Điền kinh chạy cự ly 100m ($n = 14$)

TT	Các Test kiểm tra	Lần 1 ($\bar{x} \pm \delta$)	Lần 2 ($\bar{x} \pm \delta$)	r	P
1	Chạy 30m xuất phát cao (giây)	4,09 $\pm$ 0,07	4,08 $\pm$ 0,05	0,82	<0,05
2	Chạy 60m xuất phát thấp (giây)	7,23 $\pm$ 0,21	7,19 $\pm$ 0,19	0,82	<0,05
3	Chạy 100m xuất phát thấp (giây)	11,99 $\pm$ 0,32	11,96 $\pm$ 0,29	0,84	<0,05
4	Chạy 200m xuất phát cao (giây)	26,05 $\pm$ 1,69	26,07 $\pm$ 1,76	0,87	<0,05
5	Bật xa tại chỗ (cm)	267,80 $\pm$ 0,94	267,57 $\pm$ 0,83	0,85	<0,05
6	Gánh tạ 35kg ngồi xuống đứng lên 60 giây (lần)	47,0 $\pm$ 1,5	48,0 $\pm$ 2,0	0,88	<0,05

3.2. Xác định tính thông báo của các test

Để xác định tính thông báo của các test, vấn đề trước hết là phải xác định được chỉ số trung tâm (chỉ số tham chiếu). Trong đo lường thể thao chỉ số thường gặp là thành tích thể thao.

Bảng 3. Hệ số tương quan giữa thành tích các test thể lực chuyên môn với thành tích thi đấu 100m của nam sinh viên chuyên ngành Điền kinh ($n = 14$)

TT	Các test kiểm tra	Lần 1		Lần 2	
		r ₁	P ₁	r ₂	P ₂
1	Chạy 30m xuất phát cao (giây)	0,63	<0,05	0,62	<0,05
2	Chạy 60m xuất phát thấp (giây)	0,66	<0,05	0,67	<0,05
3	Chạy 200m xuất phát cao (giây)	0,69	<0,05	0,70	<0,01
4	Bật xa tại chỗ (cm)	0,72	<0,05	0,73	<0,05
5	Gánh tạ 35kg ngồi xuống đứng lên 60 giây (lần)	0,66	<0,02	0,66	<0,01

Qua Bảng 3 ta thấy, tất cả các chỉ tiêu đều có tương quan r từ 0,62 đến 0,73 với $P < 0,05$ đến $P < 0,01$. Theo lý thuyết đo lường TDDT, thì 05/06 test trên đều có tính thông báo cao đối với

Kết quả ở Bảng 2 cho thấy, hệ số tương quan (r) của 2 lần kiểm tra có 06/06 test đều đạt từ 0,82 - 0,88 với $P < 0,05$. Vậy theo lý thuyết đo lường TDDT, 06/06 test đều đủ độ tin cậy để đưa vào đo lường, đó là các test: Chạy 30m xuất phát cao (giây), chạy 60m xuất phát thấp (giây), chạy 100m xuất phát thấp (giây), chạy 200m xuất phát cao (giây), bật xa tại chỗ (cm), gánh tạ 35kg ngồi xuống đứng lên 60 giây (lần).

Để kiểm nghiệm tính thông báo của các test nghiên cứu, chúng tôi tiến hành tính hệ số tương quan giữa kết quả của các test thu được qua kiểm tra so với thành tích thi đấu của cự ly chính là 100m. Kết quả được trình bày ở Bảng 3.

việc đánh giá thể lực chuyên môn cho nam sinh viên chuyên ngành Điền kinh chạy cự ly 100m.

Như vậy, qua xác định độ tin cậy và tính thông báo của các test mà bài viết đã lựa chọn,

thu được 06 test vừa đảm bảo độ tin cậy ($r \geq 0,82$ với $P < 0,05$) và đảm bảo tính thông báo là ($r \geq 0,62$ với $P < 0,05$) ở cả 2 lần kiểm tra. Vậy bài viết đã xác định được 06 test để đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nam sinh viên chuyên ngành Điền kinh chạy cự ly 100m.

KẾT LUẬN

Từ kết quả 3 bước nghiên cứu kể trên bài viết đã lựa chọn được 06 test để đánh giá trình

độ thể lực chuyên môn cho nam sinh viên chuyên ngành Điền kinh chạy cự ly 100m, đó là:

1. Chạy 30m xuất phát cao (giây);
2. Chạy 60m xuất phát thấp (giây);
3. Chạy 100m xuất phát thấp (giây);
4. Chạy 200m xuất phát cao (giây);
5. Bật xa tại chỗ (cm);
6. Gánh tạ 35kg ngồi xuống đứng lên 60 giây (lần).

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Quang Hưng (2004), *Bài tập chuyên môn trong điền kinh*, Nxb. TDTT, Hà Nội.
- [2]. Novicop A. D, Matveev L. P (1980), *“Lý luận và phương pháp giáo dục thể chất 1”*, Nxb. TDTT, Hà Nội, tr. 11-12.
- [3]. Lê Văn Lãm, Vũ Đức Thu (2000), *“Thực trạng phát triển thể chất của học sinh, sinh viên trước thềm thế kỷ 21”*, Nxb. TDTT, Hà Nội, tr. 78-86.
- [4]. Lê Văn Lãm, Phạm Xuân Thành (2007), *“Đo lường thể dục thể thao”*, Nxb. TDTT, Hà Nội.
- [5]. Denslegen. G, Legor. K (1985), *Bốn nhân tố nâng cao thành tích tập luyện*, Nxb. TDTT, Hà Nội.
- [6]. Nguyễn Thế Truyền, *“Độ tuổi và năng lực thể thao”*, Thông tin Khoa học kỹ thuật TDTT, Viện Khoa học TDTT, (3), tr. 12.
- [7]. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (1998), *Lý luận và phương pháp TDTT*, Nxb. TDTT, Hà Nội.