

XÂY DỰNG CÁC TEST ĐÁNH GIÁ THỂ LỰC CHUNG CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC KIÊN GIANG

ThS. Võ Phước An

Trường Đại học Kiên Giang

Tóm tắt: Đề tài nghiên cứu với mục đích xây dựng các test đánh giá thể lực chung cho sinh viên (SV) Trường Đại học Kiên Giang. Để giải quyết vấn đề này đề tài tiến hành phỏng vấn những giáo viên, giảng viên thuộc các Trường Đại học, Cao đẳng và Trung học phổ thông để lựa chọn ra các test phù hợp.

Từ khóa: Sinh viên, test, thể lực chung, Đại học Kiên Giang.

Abstract: Research topic with the aim of building general fitness assessment tests for students of Kien Giang University. To solve this problem, the topic conducts interviews with teachers and lecturers of universities, colleges and high schools to select suitable tests.

Keywords: Student, test, physical, Kien Giang University.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Việc nghiên cứu lựa chọn các test để đánh giá thể lực của sinh viên Trường Đại học Kiên Giang chưa được quan tâm. Xuất phát từ yêu cầu nêu trên, nhằm góp phần thực hiện mục tiêu từng bước nâng cao chất lượng công tác GDTC nói chung và thể lực cho sinh viên tại nhà trường nói riêng trong chương trình giáo dục thể chất thì việc xây dựng các test đánh giá thể lực chung là một trong những yếu tố rất quan trọng nó giúp cho người dạy biết rõ hơn về thể lực của sinh viên phát triển qua từng giai đoạn học tập. Với lý do đó, đề tài: “**Xây dựng các test đánh giá thể lực chung cho sinh viên Trường Đại học Kiên Giang**” được thực hiện. Nghiên cứu sử dụng các phương pháp tham

khảo tài liệu, phỏng vấn, kiểm tra sự phạm và phương pháp thống kê toán học.

Đối tượng nghiên cứu: Các test đánh giá thể lực chung cho sinh viên Trường Đại học Kiên Giang.

Khách thể nghiên cứu: Giáo viên, giảng viên thuộc các Trường Đại học, Cao đẳng và Trung học phổ thông.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

1. Tổng hợp các test đánh giá thể lực chung

Thông qua tham khảo tài liệu, kinh nghiệm thực tiễn bản thân và các công trình nghiên cứu đã tổng hợp được các test như sau:

Bảng 1. Tổng hợp các test đánh giá thể lực chung

Sức nhanh	Chạy nhanh nâng cao đùi tại chỗ (s) Chạy 60m XPC (s) Chạy 30m XPC (s) Chạy 60m XPT (s) Chạy 100m XPC (s) Nhảy dây nhanh 30s Chạy biến hướng, biến tốc tốc độ cao 60m (s) Chạy tại chỗ trên mũi chân (s) Chạy nâng cao đùi di chuyển, chuyển sang tăng tốc (s)
Sức mạnh	Bật xa tại chỗ (cm) Bật cao tại chỗ (cm) Bật lên bục cao 50cm (s) Bật 3 bước (cm) Bật cóc (cm) Bật đổi chân lên bục cao 30cm (s) Nhảy lò cò (cm) Nằm sấp chống đẩy (lần) Đẩy xe cút kít (cm) Bóp lực kế (kg) Gánh tạ đứng lên ngồi xuống (lần)
Sức bền	Chạy 5000m Chạy 1500m Chạy 800m Chạy 4x100m (s) Chạy tùy sức 4 phút Nhảy dây 3 phút (lần)
Đẻo, khéo léo	Ngồi gập thân về trước (cm) Đứng trên bục gập thân (cm) Ép dọc (cm) Ép ngang (cm) Chạy ziczắc 30m (s) Chạy luồn cọc (s)

Qua tổng hợp nghiên cứu từ tài liệu, kinh nghiệm thực tiễn bản thân và các công trình nghiên cứu đã thống kê được 32 test thường được sử dụng trong công tác kiểm tra, đánh giá thể lực cho học sinh, sinh viên.

2. Phỏng vấn chuyên gia

Để hệ thống hóa các test cho phù hợp đề tài tiến hành phỏng vấn 25 phiếu bao gồm: Giáo viên, giảng viên thuộc các Trường Đại học, Cao đẳng và Trung học phổ thông, kết quả được thể hiện ở bảng 2.

Bảng 2. Kết quả phỏng vấn các test đánh giá thể lực chung lần 1 (n=25)

TT	TEST	Kết quả lần 1 (n=25)			
		Đồng ý	Tỷ lệ %	Không đồng ý	Tỷ lệ %
	THỂ LỰC				
1	Chạy nhanh nâng cao đùi tại chỗ (s)	15	60	10	40
2	Chạy 60m XPC (s)	17	68	8	32
3	Chạy 30m XPC (s)	25	100	0	0
4	Chạy 60m XPT (s)	11	44	14	56
5	Chạy 100m XPC (s)	12	48	13	52
6	Nhảy dây nhanh 30s	20	80	5	20
7	Chạy biến hướng, biến tốc tốc độ cao 60m (s)	18	72	7	28
8	Chạy tại chỗ trên mũi chân (s)	8	32	17	68
9	Nâng cao đùi di chuyển (cm)	5	20	20	80
10	Bật xa tại chỗ (cm)	19	76	6	24
11	Bật cao tại chỗ (cm)	18	72	7	28
12	Bật lên bục cao 50cm (s)	15	60	10	40
13	Bật 3 bước (cm)	19	76	6	24
14	Bật cóc (cm)	10	40	15	60
15	Bật đổi chân lên bục cao 30cm (s)	24	96	1	4
16	Nhảy lò cò (cm)	12	48	13	52
17	Nằm sấp chống đẩy (lần)	17	68	8	32
18	Đẩy xe cút kít (cm)	11	44	14	56
19	Bóp lực kế (kg)	22	88	3	12
20	Gánh tạ đứng lên ngồi xuống (lần)	18	72	7	28
21	Chạy 5000m	19	76	6	24
22	Chạy 1500m	19	76	6	24
23	Chạy 800m	19	76	6	24
24	Chạy 4x100m (s)	15	60	10	40
25	Chạy tùy sức 4 phút	21	84	4	16
26	Nhảy dây 3 phút (lần)	23	92	2	8
27	Ngồi gập thân về trước (cm)	17	68	8	32
28	Đứng trên bục gập thân (cm)	25	100	0	0
29	Ép dọc (cm)	17	68	8	32
30	Ép ngang (cm)	18	72	7	28
31	Chạy ziczắc 30m (s)	23	92	2	8
32	Chạy luồn cọc (s)	16	64	9	36

Theo kết quả thu được nếu các test phỏng vấn lần 1 và lần 2 đều trên 80% ý kiến đồng ý sẽ được dùng để xây dựng các test đánh giá thể

lực chung cho sinh viên Trường Đại học Kiên Giang. Thời gian giữa 2 lần phỏng vấn là 1 tuần.

Bảng 3. Kết quả phỏng vấn các test đánh giá thể lực chung lần 2 (n=25)

TT	TEST	Kết quả lần 2 (n=25)			
	THỂ LỰC	Đồng ý	Tỷ lệ %	Không đồng ý	Tỷ lệ %
1	Chạy nhanh nâng cao đùi tại chỗ (s)	14	56	11	44
2	Chạy 60m XPC (s)	18	72	7	28
3	Chạy 30m XPC (s)	25	100	0	0
4	Chạy 60m XPT (s)	14	56	11	44
5	Chạy 100m XPC (s)	11	44	14	56
6	Nhảy dây nhanh 30s	22	88	3	12
7	Chạy biến hướng, biến tốc tốc độ cao 60m (s)	16	64	9	36
8	Chạy tại chỗ trên mũi chân (s)	8	32	17	68
9	Nâng cao đùi di chuyển (cm)	6	24	19	76
10	Bật xa tại chỗ (cm)	19	76	6	24
11	Bật cao tại chỗ (cm)	19	76	6	24
12	Bật lên bục cao 50cm (s)	17	68	8	32
13	Bật 3 bước (cm)	16	64	9	36
14	Bật cóc (cm)	13	52	12	48
15	Bật đổi chân lên bục cao 30cm (s)	23	92	2	8
16	Nhảy lò cò (cm)	10	40	15	60
17	Nằm sấp chống đẩy (lần)	15	60	10	40
18	Đẩy xe cút kít (cm)	12	48	13	52
19	Bóp lực kế (kg)	23	92	2	8
20	Gánh tạ đứng lên ngồi xuống (lần)	16	64	9	36
21	Chạy 5000m	17	68	8	32
22	Chạy 1500m	19	76	6	24
23	Chạy 800m	16	64	9	36
24	Chạy 4x100m (s)	13	52	12	48
25	Chạy tùy sức 4 phút	20	80	5	20
26	Nhảy dây 3 phút (lần)	23	92	2	8
27	Ngồi gập thân về trước (cm)	17	68	8	32
28	Đứng trên bục gập thân (cm)	24	96	1	4
29	Ép dọc (cm)	17	68	8	32
30	Ép ngang (cm)	18	72	7	28
31	Chạy ziczắc 30m (s)	24	96	1	4
32	Chạy luồn cọc (s)	17	68	8	32

Kết quả sau 2 lần phỏng vấn thì trong 32 test đề tài đã chọn ra được 8 test. Dùng để xây dựng các test đánh giá thể lực chung cho sinh viên Trường Đại học Kiên Giang. Gồm 8 test sau:

Sức nhanh

- Chạy 30m XPC (s).
- Nhảy dây nhanh 30s.

Sức mạnh

- Bật đổi chân lên bục cao 30cm (s).
- Bóp lực kế (kg).

Sức bền

- Chạy tùy sức 4 phút.
- Nhảy dây 3 phút (lần).

Đỏ, khéo léo

- Đứng trên bục gập thân (cm).
- Chạy zíczắc 30m (s).

2.3. Kiểm nghiệm độ tin cậy của các test được chọn**Bảng 4. Độ tin cậy của các test**

TT	CÁC TEST	r
1	Chạy 30m XPC (s)	0.89
2	Nhảy dây nhanh 30s	0.81
3	Bật đôi chân lên bục cao 30cm (s)	0.85
4	Bóp lực kế (kg)	0.87
5	Chạy tùy sức 4 phút	0.86
6	Nhảy dây 3 phút (lần)	0.80
7	Đứng trên bục gập thân (cm)	0.92
8	Chạy zíczắc 30m (s)	0.91

Theo lý thuyết đo lường test có độ tin cậy khi $r \geq 0.8$. Kết quả ở bảng 4 cho thấy tất cả các test đều $r \geq 0.8$ nên khẳng định hệ thống test đã được lựa chọn có đủ độ tin cậy để sử dụng trong công tác kiểm tra đánh giá trình độ thể lực chung cho sinh viên Trường Đại học Kiên Giang.

KẾT LUẬN

Qua quá trình nghiên cứu, đề tài đã tiến hành tổng hợp ra được 32 test dùng để đánh giá

thể lực chung và đã chọn ra được 8 test là: Chạy 30m XPC (s), Nhảy dây nhanh 30s, Bật đôi chân lên bục cao 30cm (s), Bóp lực kế (kg), Chạy tùy sức 4 phút, Nhảy dây 3 phút (lần), Đứng trên bục gập thân (cm), Chạy zíczắc 30m (s). Thông qua kiểm nghiệm độ tin cậy thì các test đều có độ tin cậy $r \geq 0.8$. Vì vậy có thể dùng để xây dựng các test đánh giá thể lực chung cho sinh viên Trường Đại học Kiên Giang và đảm bảo tính khoa học.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Lê Bửu – Nguyễn Thế Truyền (1986). *Kiểm tra năng lực thể chất và thể thao*, NXB Thành phố Hồ Chí Minh.
- [2]. Nguyễn Thị Cà, Trần Thị Tường Thọ, Huỳnh Trung Hiếu, Lâm Tấn Văn (2009). *“Sinh lý học thể dục thể thao”*, NXB TĐTT TP.Hồ Chí Minh.
- [3]. Bộ GD&ĐT: Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/09/2008, V/V Ban hành quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên.
- [4]. Nguyễn Văn Hùng, “Công tác giáo dục thể chất trong các trường ĐH, CĐ tại TPHCM - Hiện trạng và giải pháp”, Tạp chí Khoa học TĐTT số 2/2001, Viện Khoa học TĐTT, Hà Nội.
- [5]. Lê Văn Lãm (2000). *Thực trạng phát triển thể chất của học sinh, sinh viên trước thềm thế kỷ 21* - NXB TĐTT Hà Nội.
- [6]. Đỗ Vĩnh và Trịnh Hữu Lộc, *Đo lường thể thao* (2010). NXB Thể dục thể thao Hà Nội.

Bài nộp ngày 20/10/2021, phản biện ngày 24/11/2021, duyệt in ngày 10/12/2021