

Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ sức mạnh tốc độ cho nữ vận động viên câu lạc bộ Teakwondo Học viện An ninh Nhân dân

Vũ Thanh Tùng*

*Học viện An ninh nhân dân

Received: 15/5/2024; Accepted: 25/5/2024; Published: 3/6/2024

Abstract: The research process uses the following methods: Reference to documents; interviews, discussions; In terms of pedagogical and statistical mathematics tests, we have selected 05 tests to assess the level of strength and speed for female athletes of the People's Security Academy Teakwondo Club, at the same time. Built 01 scoreboard, 01 classification standard table and 01 comprehensive scoreboard to evaluate the level of strength and speed for female athletes of the People's Security Academy Teakwondo Club. The scoreboards, classification standards table and summary scoreboard to evaluate the level of strength and speed for female athletes of the People's Security Academy Teakwondo Club are the basis for evaluating the level of strength and speed training of female athletes of the People's Security Academy Teakwondo Club goes through training stages.

Keywords: Building, standards, speed, Taekwondo club, female athletes, People's Security Academy...

1. Đặt vấn đề

Học viện An ninh Nhân dân (HVANND) là một trong những trung tâm đào tạo của Bộ Công An có nhiệm vụ đào tạo những sĩ quan Công an có năng lực, phẩm chất chính trị và chuyên môn vững vàng để hoàn thành tốt nhiệm vụ bảo vệ an ninh quốc gia và trật tự an toàn xã hội. HV ANND đã thực hiện tốt nhiệm vụ giảng dạy môn quân sự võ thuật thể dục thể thao, đồng thời trong tình hình tội phạm phức tạp hiện nay ngoài học Võ thuật công an nhân dân thì học viên học viên an ninh còn học thêm các câu lạc bộ võ thuật ở trường như Taekwondo, Karate, Võ tổng hợp nhằm nâng sức khoẻ và nhanh nhẹn đáp ứng yêu cầu nhiệm vụ tập luyện và thực tế chiến đấu...

HVANND đã tham gia các giải võ ngành Công an trong đó có môn Teakwondo. Môn Teakwondo đã được giảng dạy ngoại khóa dưới hình thức câu lạc bộ tại HV ANND nhằm mục đích nâng cao thể lực cho học viên đồng thời cũng xây dựng đội tuyển môn Teakwondo cho Học viện.

Tuy nhiên để nâng cao thành tích đội tuyển Taekwondo và đánh giá hiệu quả SMTĐ môn Teakwondo ở HVANND qua các giai đoạn huấn luyện là việc làm cần thiết để đáp ứng được yêu cầu thực tiễn của công tác đào tạo tại Học viện.

Ở nước ta, trong những năm gần đây cũng có rất nhiều công trình khoa học nghiên cứu về đánh giá trình độ thể lực VĐV Teakwondo như: Nguyễn Anh Tú (1999); Nguyễn Tuấn Cường (2000) Phan Nguyễn Cầu (2010); Đinh Trà Giang (2011); Lê Thúy Nga

(2011), Trần Tuấn Hiếu (2016)...

Xuất phát từ thực tiễn huấn luyện trong những năm vừa qua cũng như định hướng sắp tới. Để nâng cao hiệu quả SMTĐ môn Teakwondo tại HVANND chúng tôi tiến hành nghiên cứu: Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ SMTĐ cho nữ vận động viên câu lạc bộ Teakwondo HVANND.

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: Tham khảo tài liệu; phỏng vấn, tọa đàm; kiểm tra sư phạm và toán học thống kê.

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Lựa chọn test đánh giá trình độ SMTĐ cho nữ vận động viên câu lạc bộ Teakwondo HVANND

Thông qua tìm hiểu các tài liệu có liên quan, qua quan sát các buổi tập và tham khảo tài liệu chúng tôi đã lựa chọn được 05 test đánh giá trình độ SMTĐ cho nữ vận động viên câu lạc bộ Teakwondo HVANND và tiến hành phỏng vấn 20 HLV, giáo viên... khoa quân sự võ thuật thể dục thể thao. Kết quả được trình bày ở bảng 2.1.

Bảng 2.1: Lựa chọn test đánh giá trình độ SMTĐ cho nữ vận động viên câu lạc bộ Teakwondo HVANND (n=20)

TT	Các test sử dụng	Kết quả sử dụng							
		Ưu tiên 1 (3đ)		Ưu tiên 2 (2đ)		Ưu tiên 3 (1đ)		Tổng điểm (60)	%
		n	Điểm	n	Điểm	n	Điểm		
1	Chạy 30m tốc độ cao	6	18	8	16	6	6	40	66.67

2	Nằm sấp chống đẩy tốc độ 30s (lần)	18	54	2	4	0	0	58	96.67
3	Nhảy dây tốc độ 30s (lần)	13	39	7	14	0	0	53	88.33
4	Bật bục tốc độ 30s (lần)	8	24	3	6	9	9	39	65.00
5	Đấm đích tốc độ 30s (lần)	18	54	2	4	0	0	58	96.67
6	Treo người trên thang giồng gấp bụng 30s (lần)	6	18	8	16	6	6	40	66.67
7	Đứng lên ngồi xuống 1 chân 45s (lần)	6	18	8	16	6	6	40	66.67
8	Chạy lên xuống cầu thang 60s (lần)	8	24	3	6	9	9	39	65.00
9	Đá vòng cầu chân trước 1 mục tiêu 30s (lần)	13	39	7	14	0	0	53	88.33
10	Đá vòng cầu chân trước 2mục tiêu 30s (lần)	15	45	5	10	0	0	55	91.67
11	Gánh tạ 15kg đứng lên ngồi xuống 30s (lần)	6	18	8	16	6	6	40	66.67
12	Đeo bao chì 1kg đá vòng cầu 1 mục tiêu 30s (lần)	8	24	3	6	9	9	39	65.00

Qua bảng 2.1 cho thấy: Đã lựa chọn được 05 test đánh giá trình độ SMTĐ cho nữ vận động viên câu lạc bộ Teakwondo HVANND (đa số ý kiến lựa chọn các test có ý kiến tán thành đạt 70% trở lên). Đồng thời tiến hành xác định tính thông báo và độ tin cậy của các test, chúng tôi đã lựa chọn được 05 test ở trên để đánh giá trình độ SMTĐ cho nữ vận động viên câu lạc bộ Teakwondo HVANND.

2.2. Xây dựng tiêu chuẩn phân loại trình độ SMTĐ cho nữ vận động viên câu lạc bộ Teakwondo HVANND

Để phân loại hiệu quả SMTĐ đề tài sử dụng phương pháp 2δ cho phép người tiến hành nghiên cứu đánh giá được kết quả kiểm tra. Kết quả tính toán được trình bày tại bảng 2.

Kết quả phân loại được tiến hành như sau:

- Giỏi $\geq \bar{x} + 2\delta$
- Khá $\bar{x} + 1\delta \text{ - } \bar{x} + 2\delta$
- Trung bình $\bar{x} - 1\delta \text{ - } \bar{x} + 1\delta$
- Yếu $\bar{x} - 2\delta \text{ - } \bar{x} - 1\delta$
- Kém $\leq \bar{x} - 2\delta$

Qua bảng 2 để xác định test theo từng test hiệu quả SMTĐ của học viên nào đó được xếp loại nào, cần tuân thủ theo quy trình gồm 2 bước sau đây:

- Bước 1: Xác định giá trị lập test của đối tượng nghiên cứu.

- Bước 2: Căn cứ các test tại bảng phân loại tương ứng để xác định trình độ theo tiêu chuẩn.

Bảng 2.2. Tiêu chuẩn phân loại trình độ SMTĐ

cho nữ vận động viên câu lạc bộ Teakwondo HVANND

TT	Các test kiểm tra	Phân loại				
		Kém	Yếu	TB	Khá	Tốt
1	Đá vòng cầu chân trước 1 mục tiêu 30s (lần)	<28.34	28.35-29.87	29.88-32.93	32.94-34.46	>34.47
2	Đá vòng cầu chân trước 2mục tiêu 30s (lần)	<26.36	26.37-27.58	27.59-30.02	30.03-31.24	>31.25
3	Nằm sấp chống đẩy tốc độ 30s (lần)	<28	28.01-32.35	29.46-32.35	32.36-33.8	>33.81
4	Nhảy dây 30s tốc độ 30s (lần)	<74.48	74.49-79.69	79.7-90.11	90.12-95.32	>95.33
5	Đấm đích tốc độ 30s (lần)	<45.1	45.11-47.45	47.46-52.15	52.16-54.5	>54.51

2.3. Xây dựng bảng điểm đánh giá trình độ SMTĐ cho nữ vận động viên câu lạc bộ Teakwondo HVANND

Để xây dựng bảng điểm đánh giá trình độ SMTĐ cho nữ vận động viên câu lạc bộ Teakwondo HVANND (Tổng số nam nữ vận động viên câu lạc bộ Teakwondo HVANND được kiểm tra là 20 học viên); thông qua xây dựng tiêu chuẩn phân loại chúng tôi sử dụng quy tắc 2δ tiến hành để đánh giá kết quả kiểm tra của từng test riêng biệt mà không phải tiến hành kiểm tra đồng bộ, tổng thể tất cả các test, đồng thời tiến hành quy đổi tất cả các test 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 3

Bảng 2.3. Điểm đánh giá trình độ SMTĐ cho nữ vận động viên câu lạc bộ Teakwondo HVANND

TT	Các test kiểm tra	Thang điểm									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Đá vòng cầu chân trước 1 mục tiêu 30s (lần)	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
2	Đá vòng cầu chân trước 2mục tiêu 30s (lần)	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34
3	Nằm sấp chống đẩy tốc độ 30s (lần)	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
4	Nhảy dây 30s tốc độ 30s (lần)	74	77	80	82	85	88	90	93	95	98
5	Đấm đích tốc độ 30s (lần)	45	46	47	49	50	51	52	53	55	56

Qua bảng 2.3 cho thấy: Các bảng điểm đánh giá trình độ SMTĐ cho nữ vận động viên câu lạc bộ Teakwondo HVANND. Rất thuận tiện cho việc sử dụng để đánh giá theo điểm từng test đánh giá hiệu quả SMTĐ theo từng nội dung môn võ thuật Công an cho học viên HVANND.

2.4. Xây dựng bảng điểm tổng hợp đánh giá trình độ SMTĐ cho nữ vận động viên câu lạc bộ Teakwondo HVANND

Qua kết quả tìm được tại bảng 2.2 và 2.3 chúng

tôi tiến hành xây dựng bảng điểm tổng hợp đánh giá trình độ SMTĐ cho nữ vận động viên câu lạc bộ Teakwondo HVANND theo 5 mức: Tốt, khá, trung bình, yếu và kém. Kết quả trình bày tại bảng 2.4

Bảng 2.4: Điểm tổng hợp đánh giá trình độ SMTĐ cho nữ vận động viên câu lạc bộ Teakwondo HVANND

Phân loại điểm tổng hợp	Mức điểm
Tốt	≥ 45
Khá	35 – 44
Trung bình	25 – 34
Yếu	20 – 24
Kém	≤ 19

Qua bảng 2.4 cho phép đánh giá tổng hợp đánh giá trình độ SMTĐ cho nữ vận động viên câu lạc bộ Teakwondo HVANND, đồng thời đây cũng là căn cứ quan trọng giúp các HLV, giáo viên trong công tác đánh giá trình độ tập luyện học viên 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 đã lựa chọn được 05 test đánh giá trình độ SMTĐ cho nữ vận động viên câu

lạc bộ Teakwondo HVANND gồm:

- + Đá vòng cầu chân trước 1 mục tiêu 30s (lần)
- + Đá vòng cầu chân trước 2mục tiêu 30s (lần)
- + Nằm sấp chống đẩy tốc độ 30s (lần)
- + Nhảy dây 30s tốc độ 30s (lần)
- + Đấm đích tốc độ 30s (lần)

- Thông qua nghiên cứu đã xây dựng được bảng phân loại, bảng điểm và bảng điểm tổng hợp đánh giá trình độ SMTĐ cho nữ vận động viên câu lạc bộ Teakwondo HVANND

Tài liệu tham khảo

[1] Aulic. I.V, (1982), Đánh giá trình độ tập luyện thể thao, NXB Thể dục Thể thao, Hà Nội.

[2] Nguyễn Văn Chung và cộng sự (1999), *Giáo trình Teakwondo*, NXB TĐTT., Hà Nội.

[3] Điền Mạnh Cửu, (2002), *Lí luận nhóm và môn*, NXB Thể dục Thể thao Bắc Kinh.

[4] Harre. D, (1996), *Học thuyết huấn luyện*, Trường Anh Tuấn - Bùi Thế Hiển (dịch), NXB TĐTT Hà Nội.

[5] Tổng cục Thể dục Thể thao, (2020), *Luật Taekwondo*, NXB DTT, Hà Nội, tr.16, 55 - 56.

[6] Nguyễn Đức Văn, (2002), *Phương pháp thống kê trong TĐTT*, NXB Thể dục Thể thao Hà Nội.

Xây dựng và sử dụng bài tập có nội dung thực tế...(tiếp theo trang 130)

d. Tổ chức hoạt động:

***Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:** Tạo nhóm 5 HS ngồi gần nhau đảm bảo các nhóm đều có mức độ học tập tương đương nhau. Yêu cầu các nhóm thảo luận hoàn thành các câu hỏi của NV2 PHT số 28.1.

***Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:** HS thảo luận, thực hiện các yêu cầu NV2 PHT số 28.1. GV quan sát, theo dõi và hỗ trợ HS kịp thời.

***Bước 3: Báo cáo, thảo luận:** GV chọn ít nhất 02 nhóm báo cáo kết quả; Các nhóm khác nhận xét, góp ý; thảo luận, đánh giá chéo nhóm; GV xử lí các tình huống sư phạm phát sinh trong quá trình thảo luận.

***Bước 4: Kết luận, nhận định:** Trên cơ sở nội dung báo cáo kết quả thực hiện NV2 PHT số 28.1 và thảo luận của HS, GV nhận xét, chuẩn hóa kiến thức và yêu cầu HS ghi các nội dung cơ bản vào vở.

* **Gợi ý đánh giá:** Các câu hỏi trong bài tập tình huống có thể đánh giá các HV1, HV2, HV3, HV4, HV5, HV6, HV7, HV8, HV9, HV10 và HV11.

3. Kết luận

Bồi dưỡng năng lực cho HS, đặc biệt là NLGQVĐ là một trong những nhiệm vụ quan trọng mà giáo dục

cần hướng tới, nhằm mục đích chuẩn bị cho thế hệ trẻ một hành trang mới và sẵn sàng thay đổi, hành động để phù hợp với sự phát triển của kinh tế tri thức, khoa học, công nghệ và xu thế toàn cầu hóa.

Việc xây dựng, sử dụng BTCNDTT trong quá trình dạy học môn Vật lí là một trong những biện pháp nhằm phát triển năng lực nói chung và NLGQVĐ của HS nói riêng, qua đó góp phần nâng cao hiệu quả dạy học vật lí ở trường THPT. Bên cạnh đó, việc giải BTCNDTT còn kích thích trí tò mò, óc quan sát, sự ham hiểu biết, tăng hứng thú học môn học Vật lí, giúp HS có những định hướng nghề nghiệp tương lai.

Tài liệu tham khảo

[1]. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2006), *Chương trình GDPT môn Vật lí*, NXB Giáo dục. Hà Nội

[2]. OECD (2010), PISA (2012), *Field Trial Problem Solving Framework Draft Subject to Possible Revision after the Field Trial*, pp-12.

[3]. Đỗ Hương Trà (chủ biên), Nguyễn Văn Biên, Trương Duy Hải, Phạm Xuân Quê, Dương Xuân Quý (2019), *Dạy học phát triển năng lực môn Vật lí THPT*, NXB ĐHS. Hà Nội