

# XÂY DỰNG TIÊU CHUẨN ĐÁNH GIÁ SỨC BỀN TỐC ĐỘ CỦA NỮ SINH VIÊN CHUYÊN SÂU MÔN ĐIỀN KINH CHẠY CỰ LY 800M TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM THỂ DỤC THỂ THAO HÀ NỘI

TS. Phùng Xuân Dũng<sup>1</sup>

**Tóm tắt:** Sức bền tốc độ (SBTD) có vai trò quan trọng trong tập luyện và thi đấu cự ly 800m. Bằng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy, chúng tôi đã lựa chọn được 04 test đảm bảo độ tin cậy và tính thông báo cần thiết để đánh giá SBTD đồng thời xây dựng tiêu chuẩn phân loại, bảng điểm và bảng điểm tổng hợp cho nữ sinh viên (SV) chuyên sâu môn Điền kinh chạy cự ly 800m trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội (ĐH SPTDTT).

**Từ khóa:** Xây dựng tiêu chuẩn; Điền kinh; Sức bền tốc độ; nữ sinh viên;

**Abstract:** speed endurance plays an important role in training and competing at 800m. By conventional scientific research methods, we have selected 04 tests to ensure the reliability and informability needed to evaluate the SB and develop classification standards, transcripts and Abstract scores. for female students specializing in athletics and running 800m at Hanoi University of Sports and Education.

**Keywords:** Standardization; Athletics; Speed endurance; damsel;

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong chạy cự ly trung bình nói chung, chạy 800m nói riêng thì điều quan trọng là vận động viên phải cố gắng nhanh chóng đạt được tốc độ thi đấu, duy trì tốc độ trong quá trình chạy giữa quãng và tạo điều kiện cần thiết để tăng tốc độ (hay giữ vững) khi về đích.

Qua quan sát thực tế các buổi học của nữ sinh viên chạy cự ly 800m chúng tôi nhận thấy trong quá trình tập luyện thường có dấu hiệu giảm sút và không duy trì được tốc độ ở giai đoạn cuối cự ly (đặc biệt giảm nhiều ở 200m cuối). Nói cách khác thì khả năng duy trì tốc độ là rất yếu nên không thể phân phối đều sức trên toàn cự ly. Điều này chứng tỏ SBCM của các nữ sinh viên chuyên sâu môn điền kinh chạy cự ly 800m Trường ĐH SPTDTT HN còn rất nhiều hạn chế.

Trong thực tiễn việc nghiên cứu về SBCM của các VĐV môn Điền kinh đã có một số tác giả quan tâm như: Quang Hưng (2004), Nguyễn Thị Tươi (2012), Đoàn Thanh Nam (2014), Nguyễn Thị Lành (2015), Hà Kiều Oanh (2019), Kiều Bình Chính (2021),...và nhiều tác giả khác... các công trình nghiên cứu trên đã đề cập đến việc xây dựng các bài tập phát triển sức bền chuyên trong giảng dạy huấn luyện chạy cự ly 800m ở các đối tượng khác nhau. Tuy nhiên việc nghiên cứu xây dựng tiêu chuẩn đánh giá SBCM của nữ sinh viên chuyên sâu môn Điền kinh chạy cự ly 800m Trường ĐH SPTDTT HN thì chưa có tác giả nào

quan tâm nghiên cứu.

Xuất phát từ tầm quan trọng của SBCM với chạy cự ly 800m, để góp phần nâng cao hơn nữa chất lượng giảng dạy, huấn luyện của nhà trường chúng tôi tiến hành nghiên cứu: *Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá SBCM của nữ sinh viên chuyên sâu môn Điền kinh chạy cự ly 800m Trường ĐH SPTDTT HN.*

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu; phỏng vấn, tọa đàm; kiểm tra sơ phạm và toán học thống kê.

## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

### 2.1. Lựa chọn test đánh giá SBCM của nữ sinh viên chuyên sâu môn Điền kinh chạy cự ly 800m Trường ĐH SPTDTT HN.

Với mục đích lựa chọn các test nhằm đánh giá SBCM cho đối tượng nghiên cứu. Chúng tôi tiến hành phỏng vấn 25 HLV, chuyên gia, giảng viên, chuyên viên... những người trực tiếp tham gia vào công tác huấn luyện, giảng dạy môn Điền kinh. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy: Đã lựa chọn được 04 test được đa số các ý kiến tán thành ở mức độ rất quan trọng và quan trọng chiếm tỷ lệ trên 80% để đánh giá SBCM cho đối tượng nghiên cứu, đồng thời xác định tính thông báo của test, độ tin cậy của test đã lựa chọn chúng tôi đã xác định được 04 test đánh giá SBCM của nữ sinh viên chuyên

<sup>1</sup> Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

**Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn test đánh giá SBCM của nữ sinh viên chuyên sâu môn Điền kinh chạy cự ly 800m Trường ĐH SPTDĐT HN**

TT	Nội dung test	Kết quả phỏng vấn (n = 25)					
		Rất quan trọng		Quan trọng		Không quan trọng	
		n	Tỷ lệ (%)	n	Tỷ lệ (%)	n	Tỷ lệ (%)
1	Chạy 30m tốc độ cao (s)	2	8	3	12	20	80
2	Chạy 60m xuất phát cao (s)	10	40	2	8	13	52
3	Chạy 100m xuất phát cao (s)	8	32	2	8	15	60
4	Chạy 400m xuất phát cao (s)	23	92	1	4	1	4
5	Chạy 600m (s)	24	96	1	4	0	0
6	Chạy 1000m (phút).	7	28	5	20	13	52
7	Test Cooper (m).	8	32	2	8	15	60
8	Bật xa tại chỗ (m, cm).	0	0	4	20	21	84
9	Bật xa tại chỗ 7 bước (m).	2	8	3	12	20	80
10	Bật xa tại chỗ 10 bước (m)	22	88	2	8	1	4
11	Chạy 800m (s)	25	100	0	0	0	0

**Bảng 2. Phân loại tiêu chuẩn đánh giá SBCM của nữ sinh viên chuyên sâu môn Điền kinh chạy cự ly 800m Trường ĐH SPTDĐT HN**

TT	Test	Phân loại				
		Kém	Yếu	Trung bình	Khá	Tốt
<b>Năm thứ nhất</b>						
1	Chạy 400m xuất phát cao (s)	$\geq 71.25$	69.86 – 71.24	67.45 – 69.85	65.06 – 67.44	$\leq 65.05$
2	Chạy 600m (s)	$\geq 103.67$	101.83 – 103.66	99.16 - 101.82	97.16 – 99.15	$\leq 97.15$
3	Bật xa tại chỗ 10 bước (m)	$\leq 18.68$	18.69 - 19.05	19.06 – 20.34	20.35 – 21.69	$\geq 21.70$
4	Chạy 800m (s)	$\geq 141.50$	139.33 – 141.49	137.16 – 139.32	135.01 – 137.15	$\leq 135.00$
<b>Năm Thứ hai</b>						
1	Chạy 400m xuất phát cao (s)	$\geq 68.98$	67.50 – 68.97	66.01 – 67.49	64.54 – 66.00	$\leq 64.53$
2	Chạy 600m (s)	$\geq 102.05$	99.13 – 102.04	97.29 – 99.12	96.29 - 97.28	$\leq 96.28$
3	Bật xa tại chỗ 10 bước (m)	$\leq 18.92$	18.93 - 22.09	22.10 – 22.46	22.47 – 22.81	$\geq 22.82$
4	Chạy 800m (s)	$\geq 138.75$	137.55 – 138.74	135.35 – 137.54	134.16 – 135.34	$\leq 134.15$

**Bảng 3. Bảng điểm đánh giá SBCM của nữ sinh viên chuyên sâu môn Điền kinh chạy cự ly 800m Trường ĐH SPTDĐT HN**

TT	Test	Điểm									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>Năm thứ nhất</b>											
1	Chạy 400m xuất phát cao (s)	63.01	64.70	65.05	65.06	67.45	69.85	69.86	71.24	71.25	71.40
2	Chạy 600m (s)	95.22	96.14	97.15	99.15	99.16	101.82	101.83	103.66	103.67	103.80
3	Bật xa tại chỗ 10 bước (m)	23.50	22.10	21.70	21.69	20.35	20.34	19.06	19.05	18.68	18.90
4	Chạy 800m (s)	133.39	134.46	135.00	135.01	137.15	137.16	139.32	139.33	141.49	141.50
<b>Năm thứ hai</b>											
1	Chạy 400m xuất phát cao (s)	62.43	63.16	64.53	64.54	60.00	66.01	67.49	67.50	68.97	68.98
2	Chạy 600m (s)	94.89	95.84	96.28	96.29	97.28	99.12	99.13	102.04	102.05	101.48
3	Bật xa tại chỗ 10 bước (m)	23.83	23.16	22.82	22.47	22.46	22.10	22.09	18.93	18.92	18.73
4	Chạy 800m (s)	132.50	133.59	134.15	134.16	135.35	137.54	137.55	138.74	138.75	139.38

**Bảng 4. Tiêu chuẩn đánh giá xếp loại tổng hợp SBCM của nữ sinh viên chuyên sâu môn Điền kinh chạy cự ly 800m Trường ĐH SPTDĐT HN**

TT	Xếp loại	Tổng điểm (Tổng số điểm tối đa = 40)
1	Tốt	$\geq 35$
2	Khá	28 - 35
3	Trung bình	20 - 27
4	Yếu	12 - 19
5	Kém	$\leq 12$

sâu môn Điền kinh chạy cự ly 800m Trường ĐH SPTDĐT HN gồm:

- Chạy 400m xuất phát cao (s)
- Chạy 600m (s)
- Bật xa tại chỗ 10 bước (m)
- Chạy 800m (s)

**2.2. Xây dựng tiêu chuẩn phân loại đánh giá SBCM của nữ sinh viên chuyên sâu môn Điền kinh chạy cự ly 800m Trường ĐH SPTDĐT HN**

Để đánh giá sự phát triển của từng test bằng

sự phân loại hoặc bằng cách tính điểm theo thang độ C, trước hết chúng tôi đã kiểm tra tính phân bố chuẩn của các số liệu khảo sát ở từng test và thấy rằng chúng đều được phân bố gần chuẩn.

Chúng tôi tiến hành phân loại từng test đánh giá SBCM của nữ sinh viên chuyên sâu môn Điền kinh chạy cự ly 800m Trường ĐH SPTDĐT HN thành 5 mức: Tốt, khá, trung bình, yếu, kém theo quy tắc 2 xích ma như sau:

- Giỏi  $> \bar{X} + 2\delta$
- Khá từ  $\bar{X} + \delta$  đến  $\bar{X} + 2\delta$
- Trung bình từ  $\bar{X} - \delta$  đến  $\bar{X} + \delta$
- Yếu từ  $\bar{X} - 2\delta$  đến  $\bar{X} - \delta$
- Kém  $< \bar{X} - 2\delta$

Đối với các chỉ số tính bằng thời gian thì phân loại theo cách ngược lại, trong đó  $\leq \bar{X} - 2\delta$  là tốt và  $\geq \bar{X} + 2\delta$  là kém. Kết quả được trình bày tại bảng 2.

### 2.3. Xây dựng bảng điểm đánh giá SBCM của nữ sinh viên chuyên sâu môn Điền kinh chạy cự ly 800m Trường ĐH SPTDTT HN.

Chúng tôi tiến hành xây dựng bảng điểm theo thang độ C (thang điểm 10) cho từng test đã lựa chọn cho đánh giá trình độ SBCM của nữ sinh viên chuyên sâu môn Điền kinh chạy cự ly 800m Trường ĐH SPTDTT HN. Kết quả được trình bày ở bảng 3.

Chúng tôi tiến hành xây dựng bảng điểm tổng hợp đánh giá SBCM của nữ sinh viên chuyên sâu môn Điền kinh chạy cự ly 800m Trường ĐH SPTDTT HN, theo thang điểm 10 thì tương ứng

với số điểm tối đa quy đổi là 40 điểm. Kết quả được trình bày bảng 4.

Bảng điểm đánh giá tổng hợp rất thuận lợi khi sử dụng đánh giá theo điểm cho từng chỉ tiêu, kết quả nghiên cứu giúp cho HLV có thể kiểm tra, đánh giá chính xác SBCM của VĐV.

### 3. KẾT LUẬN

+ Thông qua nghiên cứu đã xác định được 04 test đánh giá SBCM cho đối tượng nghiên cứu đảm bảo độ tin cậy, tính thông báo ở ngưỡng thống kê cần thiết gồm:

- Chạy 400m xuất phát cao (s)
- Chạy 600m (s)
- Bật xa tại chỗ 10 bước (m)
- Chạy 800m (s)

Thông qua nghiên cứu đã xây dựng tiêu chuẩn đánh giá, bảng điểm phân loại tổng hợp của từng chỉ tiêu và bảng điểm tổng hợp đánh giá chung, cho phép đánh giá thuận tiện, chính xác và khách quan các chỉ tiêu đánh giá SBCM của nữ sinh viên chuyên sâu môn Điền kinh chạy cự ly 800m Trường ĐH SPTDTT HN.



Ảnh minh họa

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Phạm Khắc Học (2004) *Giáo trình điền kinh, Sách giáo khoa dùng cho sinh viên trường ĐH SPTDTT HN*, Nxb TDTT, Hà Nội
2. Nguyễn Xuân Sinh (1999), *Giáo trình nghiên cứu khoa học thể dục thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
3. Nguyễn Thế Truyền, Nguyễn Kim Minh, Trần Quốc Tuấn (2002), *Tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện trong tuyển chọn và huấn luyện thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
4. Nguyễn Đức Văn (2001), *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
5. Trung tâm HLTT Quốc gia III (2000, 2001, 2002, 2003), *Kế hoạch huấn luyện các đội dự tuyển trẻ Quốc gia và đội dự tuyển Quốc gia*, Tài liệu lưu hành nội bộ.

**NGUỒN BÀI BÁO:** Bài báo trích từ đề tài cấp trường năm 2019 – 2021, tác giả TS Phùng Xuân Dũng, tên đề tài: “*Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá kết quả học tập các môn Điền kinh theo học chế tín chỉ cho sinh viên Trường ĐH SPTDTT HN*”.