XÂY DỰNG TIÊU CHUẨN ĐÁNH GIÁ TRÌNH ĐỘ SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CHẠY CỰ LY 100M CHO NỮ SINH VIÊN K14 - TRƯỜNG ĐẠI HỌC CÔNG NGHỆ THÔNG TIN VÀ TRUYỀN THÔNG - ĐẠI HỌC THÁI NGUYÊN

ThS. Nông Văn Đồng[1]

Tóm tắt: *Đánh giá trình độ sức mạnh tốc độ chạy cự ly 100m cho nữ sinh viên K14 - Trường Đại học Công nghệ Thông tin và Truyền thông - Đại học Thái Nguyên qua các giai đoạn huấn luyện là việc làm cần thiết; quá trình nghiên cứu lựa chọn test đánh giá trình độ sức mạnh tốc độ chạy cự ly 100m cho nữ sinh viên K14 - Trường Đại học Công nghệ Thông tin và Truyền thông - Đại học Thái Nguyên, đồng thời xây dựng tiêu chuẩn đánh giá của các test đã lựa chọn cho đối tượng nghiên cứu.*

Từ khóa: *Xây dựng; tiêu chuẩn; sức mạnh tốc độ; chạy cự ly 100m, nữ sinh viên K14; Trường Đại học Công nghệ Thông tin và Truyền thông*

Abtracst: *It is necessary to assess the speed of 100m run for female students of 14th academic year – Thai Nguyen University of Information and Communication Technology. The researcher has selected a test to assess the speed of 100m run for female students of 14th academic year – Thai Nguyen University of Information and Communication Technology, and at the same time developed evaluation criteria of the selected tests for the research subjects.*

Keywords: *Building; standard; speed; 100m run, female student of 14th academic year; Thai Nguyen University of Information and Communication Technology*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ:

Trường Đại học Công nghệ Thông tin và Truyền thông - Đại học Thái Nguyên (ĐHCNTT&TT - ĐHTN) là một trong những cơ sở đào tạo có uy tín và chất lượng trong khối các trường Đại học, Cao đẳng cụm trung du miền núi phía Bắc nói chung, các trường Cao đẳng và trung học chuyên nghiệp trên địa bàn tỉnh Thái Nguyên nói riêng. Nhìn vào bảng thành tích phong trào thể dục thể thao (TDTT) hàng năm của trường thì SV nam K14 - đã có đóng góp rất lớn cho tổng thành tích thể thao của nhà trường. Chạy cự ly 100m là nội dung yêu cầu người tập phải đạt được mức độ phát triển toàn diện cả về mặt thể lực, kỹ thuật, chiến thuật. Là hoạt động có chu kỳ diễn ra rất nhanh, trong thời gian ngắn đòi hỏi người tập cùng lúc sử dụng nhiều khả năng như: Sức nhanh; sức mạnh tốc độ (SMTĐ), sự khéo léo... Qua quan sát thực tế các buổi tập luyện trên lớp của nữ SV K14 - cho thấy, trong quá trình thực hiện bài tập tần số bước chạy và độ dài bước chạy của SV chưa tốt, điều này chứng tỏ SMTĐ còn yếu. Vì vậy tiến hành đánh giá trình độ SMTĐ chạy cự ly 100m cho nữ SV K14 - Trường ĐHCNTT&TT qua các giai đoạn huấn luyện là việc làm cần thiết.

Hiện nay đã có một số tác giả nghiên cứu về môn Điền kinh như: Đàm Quốc Chính (1997); Nguyễn Đại Dương (1999); Cấn Văn Nghĩa (2000); Nguyễn Thị Liên (2007); Vũ Quỳnh Như (2013); Nguyễn Văn Phúc (2014).

Xuất phát từ thực tiễn huấn luyện trong những năm vừa qua cũng như định hướng sắp tới. Để nâng cao SMTĐ chạy cự ly 100m cho nữ SV K14 chúng tôi tiến hành nghiên cứu xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ SMTĐ chạy cự ly 100m cho nữ SV K14 - Trường ĐHCNTT&TT - ĐHTN.

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

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Lựa chọn test đánh giá trình độ SMTĐ chạy cự ly 100m cho nữ SV K14 - Trường ĐHCNTT&TT - ĐHTN..

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 07 Test đánh giá trình độ SMTĐ chạy cự ly 100m cho nữ SV K14 - Trường ĐHCNTT&TT - ĐHTN. và tiến hành phỏng vấn 30 chuyên gia, HLV, giáo viên... Các khoa giáo dục thể chất tại tỉnh Thái Nguyên. Kết quả được trình bày ở bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy: Đã lựa chọn được 05 test đánh giá trình độ SMTĐ chạy cự ly 100m cho nữ SV K14 - Trường ĐHCNTT&TT - ĐHTN (đa số ý kiến lựa chọn các test có ý kiến tán thành đạt 70% trở

1. Trường ĐH CNTT&TT - ĐHTN

Bảng 1. Lựa chọn test đánh giá trình độ SMTĐ chạy cự ly 100m cho nữ SV K14 Trường ĐHCNTT&TT - ĐHTN (n=30)

TT	Nội dung test	Tán thành (số người)	Tỷ lệ %	Không tán thành (số người)	Tỷ lệ %
1	Bật xa tại chỗ (cm)	27	90.00	3	10
2	Bật xa 3 bước (cm)	26	86.67	4	13.33
3	Bật xa 5 bước (cm)	10	33.33	20	66.66
4	Bật xa 10 bước (cm)	12	40.00	18	60.00
5	Chạy 30m xuất phát cao (giây)	27	90.00	3	10
6	Chạy 60m xuất phát cao (giây)	25	83.33	5	16.67
7	Chạy 100m xuất phát thấp (giây)	26	86.67	4	13.33

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 chạy cự ly 100m cho nữ SV K14 - Trường ĐHCNTT&TT - ĐHTN.

2.2. Xây dựng tiêu chuẩn phân loại trình độ SMTĐ chạy cự ly 100m cho nữ SV K14 - Trường ĐHCNTT&TT - ĐHTN.

Để phân loại SMTĐ chúng tôi 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 1.

Kết quả phân loại được tiến hành như sau:

Giỏi: $\geq \bar{x} + 2\delta$

Khá: $\bar{x} + 1\delta \rightarrow \bar{x} + 2\delta$

Trung bình: $\bar{x} - 1\delta \rightarrow \bar{x} + 1\delta$

Yếu: $\bar{x} - 2\delta \rightarrow \bar{x} - 1\delta$

Kém: $\leq \bar{x} - 2\delta$

Qua bảng 2 để xác định test theo từng test SMTĐ của SV 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 bảng phân loại tương ứng để xác định trình độ theo tiêu chuẩn.

2.3. Xây dựng bảng điểm đánh giá trình độ SMTĐ chạy cự ly 100m cho nữ SV K14 - Trường ĐHCNTT&TT - ĐHTN.

Để xây dựng bảng điểm đánh giá trình độ SMTĐ chạy cự ly 100m cho nữ SV K14 - Trường ĐHCNTT&TT - ĐHTN (Tổng số nữ SV chạy cự ly 100m K14 trường ĐHCNTT&TT được kiểm tra là

Bảng 2. Tiêu chuẩn phân loại trình độ SMTĐ chạy cự ly 100m cho nữ SV K14 Trường ĐHCNTT&TT - ĐHTN

TT	Các test	Kém	Yếu	Trung bình	Khá	Tốt
1	Bật xa tại chỗ (cm)	≤183.6	183.61-196.3	196.31-221.7	221.71-234.4	≥234.41
2	Bật xa 3 bước (cm)	≤536.44	536.45-555.72	555.73-594.28	594.29-613.56	≥613.57
3	Chạy 30m xuất phát cao (s)	≥6.16	6.15-5.88	5.87-5.32	5.31-5.04	≤5.03
4	Chạy 60m xuất phát cao (s)	≥10.22	10.21-9.85	9.84-9.11	9.1-8.74	≤8.73
5	Chạy 100m xuất phát thấp (s)	≥14.51	14.5-14.03	14.02-13.07	13.06-12.59	≤12.58

Bảng 3. Bảng điểm đánh giá trình độ SMTĐ chạy cự ly 100m cho nữ SV K14 Trường ĐHCNTT&TT - ĐHTN

TT	Các test	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Bật xa tại chỗ (cm)	184	190	196	203	209	215	222	228	234	241
2	Bật xa 3 bước (cm)	536	546	556	565	575	585	594	604	614	623
3	Chạy 30m xuất phát cao (s)	6.16	6.02	5.88	5.74	5.60	5.46	5.32	5.18	5.04	4.90
4	Chạy 60m xuất phát cao (s)	10.22	10.04	9.85	9.67	9.48	9.30	9.11	8.93	8.74	8.56
5	Chạy 100m xuất phát thấp (s)	14.51	14.27	14.03	13.79	13.55	13.31	13.07	12.83	12.59	12.35

20 SV); thông qua xây dựng tiêu chuẩn phân loại và 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.

Qua bảng 3 cho thấy: Các bảng điểm đánh giá trình độ SMTĐ chạy cự ly 100m cho nữ SV K14 - Trường ĐHCNTT&TT - ĐHTN, rất thuận tiện cho việc sử dụng để đánh giá theo điểm từng test đánh giá SMTĐ chạy cự ly 100m cho nữ SV K14 Trường ĐHCNTT&TT.

3.3. Xây dựng bảng điểm tổng hợp đánh giá trình độ SMTĐ chạy cự ly 100m cho nữ SV K14 - Trường ĐHCNTT&TT - ĐHTN.

Qua kết quả tìm được tại bảng 2,3 chúng tôi tiến hành xây dựng bảng điểm tổng hợp đánh giá trình độ SMTĐ chạy cự ly 100m cho nữ SV K14 - Trường ĐHCNTT&TT - ĐHTN. theo 5 mức: Tốt, khá, trung bình, yếu và kém, kết quả trình bày tại bảng 4.

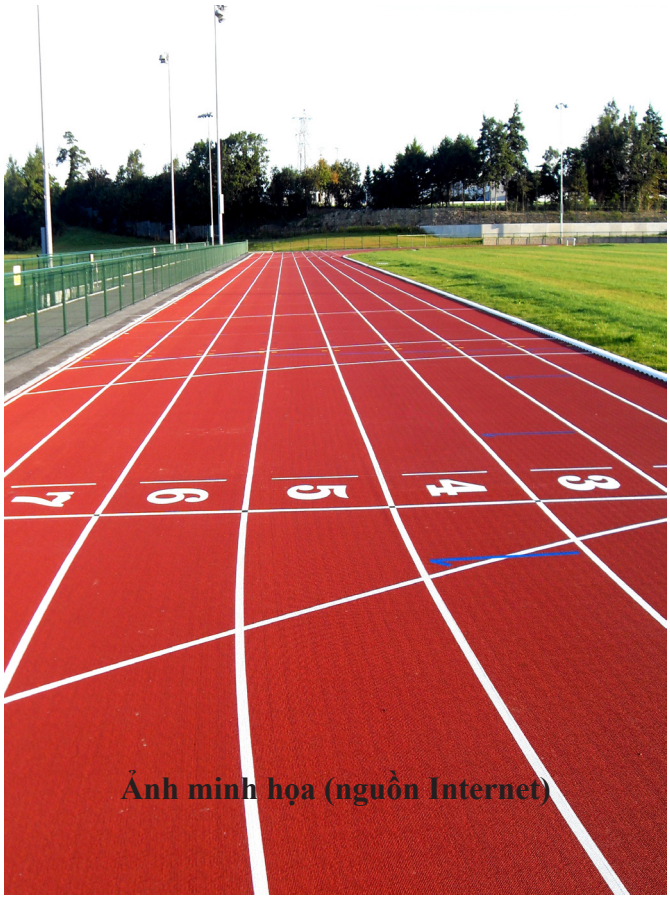
Bảng 4. Bảng điểm tổng hợp đánh giá trình độ SMTĐ chạy cự ly 100m cho nữ SV K14 - Trường ĐHCNTT&TT - ĐHTN

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

Qua bảng 4 cho phép đánh giá tổng hợp đánh giá trình độ SMTĐ chạy cự ly 100m cho nữ SV K14 - Trường ĐHCNTT&TT - ĐHTN, đồng thời đây cũng là căn cứ quan trọng giúp các HLV, giáo viên trong công tác đánh giá trình độ tập luyện SV 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 chạy cự ly 100m cho nữ SV K14 - Trường ĐHCNTT&TT - ĐHTN và đã xây dựng được bảng phân loại, bảng điểm và bảng điểm tổng hợp đánh giá trình độ SMTĐ chạy cự ly 100m cho nữ SV K14 - Trường ĐHCNTT&TT - ĐHTN.



Ảnh minh họa (nguồn Internet)

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aulic I.V (1982), *Đánh giá trình độ luyện tập thể thao*, NXB TDTT, Hà Nội.

2. Lê Dương Nghiệp Chí và cs (2000), *Điền kinh*, Nxb TDTT, Hà Nội.

3. Đàm Quốc Chính (2000) *Nghiên cứu khả năng phù hợp tập luyện (dưới góc độ sư phạm) nhằm góp phần năng cao hiệu quả tuyển chọn và dự báo thành tích của VĐV trẻ chạy 100m ở Việt Nam*, Luận án tiến sĩ giáo dục học, Viện khoa học TDTT, Hà Nội

4. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tốn (2006), *Lý luận và phương pháp TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.

5. Ozolin.M.G (1980), *Huấn luyện thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: *Bài báo được trích từ luận văn Thạc sĩ khoa học giáo dục, tên đề tài: "Nghiên cứu lựa chọn một số bài tập phát triển SMTĐ nhằm năng cao hiệu quả huấn luyện cho nữ SV K14 Trường ĐHCNTT&TT – ĐHTN", Nông Văn Đồng, Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh, 2016.*

Ngày nhận bài: 17/7/2022; Ngày duyệt đăng: 29/9/2022