

Nghiên cứu xây dựng tiêu chuẩn và đánh giá thực trạng sức bền tốc độ của nam sinh viên Trường Đại học An Giang – Đại học Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh

Đinh Thị Kim Loan*

* Th.S, Bộ môn Giáo dục Thể chất Trường ĐH An Giang thuộc ĐH Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh.

Received: 20/04/2024; Accepted: 15/05/2024; Published: 10/06/2024

Abstract: Through the use of routine, reliable scientific research methods, the study was conducted to build standards and evaluate the current status of speed endurance of male students at An Giang University - Ho Chi Minh City National University on the following aspects: Current status of teaching staff, facilities, programs and exercises to develop endurance and speed in the teaching content of Physical Education. The research results are determined to be an important basis for developing the qualities of endurance and speed in the curriculum, thereby perfecting the curriculum and meeting the increasing innovation needs of the school.

Keywords: Standard; Evaluate; Speed endurance; Male students; An Giang University.

1. Đặt vấn đề

Trong công tác giảng dạy Giáo dục Thể chất tại Trường Đại học An Giang thuộc Đại học Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh, ngoài việc trang bị cho các sinh viên về kỹ thuật, chiến thuật và thể lực Thể thao cơ bản, rong đó, đặc biệt là các yếu tố thể lực cơ bản. sức bền tốc độ được xác định là một trong các tố chất cơ bản đó. Tuy nhiên muốn giảng dạy sức bền tốc độ cho các sinh viên đạt hiệu quả cao nhất thì các giảng viên cần phải nắm được cũng như đánh giá được thực trạng Sức bền tốc độ của các sinh viên ở mức độ nào. Để từ đó đưa ra những bài tập, phương pháp hay biện pháp giảng dạy hiệu quả, phù hợp.

Mục đích của nghiên cứu này là thông qua việc sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy, tin cậy, nghiên cứu tiến hành xây dựng tiêu chuẩn và đánh giá thực trạng sức bền tốc độ của nam SV học môn Giáo dục Thể chất tại Trường Đại học An Giang. Kết quả nghiên cứu được xác định là cơ sở quan trọng trong việc phát triển tố chất sức bền tốc độ trong chương trình giảng dạy, qua đó hoàn thiện chương trình giảng dạy và đáp ứng các nhu cầu đổi mới ngày càng cao của nhà trường.

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Phương pháp, đối tượng và thời gian nghiên cứu

Quá trình nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu; Quan sát sự phạm; Phỏng vấn; Kiểm tra sự phạm; Thực nghiệm sự phạm và Toán học thống kê.

Đối tượng nghiên cứu: Nam sinh viên học môn

Giáo dục Thể chất tại Trường Đại học An Giang.

Thời gian nghiên cứu: Năm học 2023 -2024.

2.2. Lựa chọn test đánh giá sức bền tốc độ cho nam sinh viên học môn Giáo dục Thể chất tại Trường Đại học An Giang

Nghiên cứu tiến hành lựa chọn các test đánh giá sức bền tốc độ cho nam sinh viên học môn Giáo dục Thể chất tại Trường Đại học An Giang thông qua tổng hợp từ các tài liệu nghiên cứu trước và cùng hướng. Để đảm bảo các bài tập phù hợp với đối tượng thực tế, nghiên cứu tiến hành đưa các bài tập vào phỏng vấn các chuyên gia (với n=30, cụ thể gồm các giảng viên, nhà quản lý giáo dục, các nhà nghiên cứu có cùng hướng nghiên cứu,...) theo 03 mức độ rất quan trọng, qquan trọng, cần thiết và không quan trọng. Kết quả thu được như sau:

Bảng 2.1. Lựa chọn test đánh giá sức bền tốc độ cho nam sinh viên học môn Giáo dục Thể chất tại Trường Đại học An Giang (n=30)

Nội dung phỏng vấn	Kết quả phỏng vấn							
	Rất quan trọng		Quan trọng		Cần thiết		Không quan trọng	
	n	%	n	%	n	%	n	%
1- Chạy 60m tốc độ cao (s)	25	83.3	5	16.7	0	0	0	0
2- Bật cao có đà (cm)	14	46.6	4	13.3	9	30.0	3	10.0
3- Tại chỗ - Bật cao (cm)	13	43.3	9	30.0	5	16.6	3	10.0
4- Bật xa tại chỗ (cm)	8	26.7	9	30.0	8	26.6	5	16.6
5- Chạy 100m XPT (s)	24	80.0	5	16.7	1	3.0	0	0.0
6- Chạy 80m tốc độ cao (s)	7	23.3	5	16.7	8	26.6	10	33.3
7- Chạy 150m tốc độ cao (s)	8	26.7	9	30.0	8	26.6	5	16.6
8- Chạy 120m XPC (s)	28	93.3	1	3.0	1	3.0	0	0.0

Kết quả thu được từ bảng 2.1 cho thấy: Nghiên cứu đã lựa chọn được 3 test đánh giá sức bền tốc độ cho nam sinh viên học môn Giáo dục Thể chất tại Trường Đại học An Giang đồng thời xác định độ tin cậy ($r \geq 0.8$ tại $p \leq 0.05$) và tính thông báo ($r \geq 0.6$ tại $p \leq 0.05$) của các test đã lựa chọn thông qua đó đã lựa chọn được các test gồm: Test 1: Chạy 60m tốc độ cao (s); Test 2: Chạy 100m XPT (s); Test 3: Chạy 120m XPC (s).

2.3. Xây dựng tiêu chuẩn phân loại, đánh giá sức bền tốc độ cho nam sinh viên học môn Giáo dục Thể chất tại Trường Đại học An Giang

Để phân loại trình độ sức bền tốc độ cho nam sinh viên học môn Giáo dục Thể chất tại Trường Đại học An Giang nghiên cứu sử dụng phương pháp phân nhóm 2 δ cho phép người tiến hành nghiên cứu đánh giá được kết quả kiểm tra.

Kết quả phân loại cụ thể theo công thức 2 δ như sau:

- Tốt: $> + 2\delta$
- Khá: $+ 1\delta \rightarrow + 2\delta$
- Trung bình: $- 1\delta \rightarrow + 1\delta$
- Yếu: $- 2\delta \rightarrow - 1\delta$
- Kém: $< - 2\delta$

Kết quả phân tích toán thống kê được mô tả cụ thể thông qua bảng 2.2 như sau:

Bảng 2.2. Tiêu chuẩn xếp loại sức bền tốc độ cho nam sinh viên học môn Giáo dục Thể chất tại Trường Đại học An Giang

Test	Điểm									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1- Chạy 60m tốc độ cao (s)	6.80	6.89	6.90	7.29	7.30	7.59	7.60	8.05	8.06	8.20
2- Chạy 100m XPT (s)	10.90	11.09	11.10	11.44	11.45	11.64	11.65	11.85	11.86	12.00
3- Chạy 120m XPC (s)	13.00	13.14	13.15	13.44	13.45	13.64	13.65	13.85	14.86	13.95

Test	Phân loại				
	Kém	Yếu	Trung bình	Khá	Tốt
1- Chạy 60m tốc độ cao (s)	>8.05	8.05-7.60	7.59-7.30	7.29-6.90	<6.90
2- Chạy 100m XPT (s)	>11.85	11.85-11.65	11.64-11.45	11.44-11.10	<11.10
3- Chạy 120m XPC (s)	>13.85	13.85-13.65	13.64-13.45	13.44-13.15	<13.15

Kết quả thu được tại bảng 2.2 cho thấy: Nghiên cứu xác định được mức độ đánh giá tổng thể theo từng test, chỉ tiêu sức bền tốc độ. Tuy nhiên để xác định chính xác trình độ sức bền tốc độ của đối tượng nghiên cứu, nghiên cứu khuyến cáo cần sử dụng bộ tiêu chí tổng thể theo quy trình, cụ thể gồm 3 bước như sau:

- Bước 1: Xác định nhóm đối tượng nghiên cứu phù hợp với tiêu chuẩn đánh giá;

- Bước 2: Xác định giá trị lập test của đối tượng nghiên cứu;

- Bước 3: Căn cứ các bảng phân loại tương ứng theo nhóm đối tượng nghiên cứu để xác định trình độ theo tiêu chuẩn.

2.4. Xây dựng bảng điểm đánh giá trình độ sức bền tốc độ cho nam sinh viên học môn Giáo dục Thể chất tại Trường Đại học An Giang

Để xây dựng bảng điểm đánh giá trình độ tập luyện sức bền tốc độ cho nam sinh viên học môn Giáo dục Thể chất tại Trường Đại học An Giang nghiên cứu tiến hành lựa chọn đối tượng thực tế, số đối tượng tự nguyện tham gia nghiên cứu và phù hợp =20, số đối tượng hoàn thành kiểm tra và được đánh giá =20; thông qua xây dựng tiêu chuẩn phân loại và nghiên cứu tiếp tục sử dụng quy tắc 2 δ tiến hành để đánh giá kết quả kiểm tra của từng chỉ tiêu riêng biệt mà không phải tiến hành kiểm tra đồng bộ, tổng thể tất cả các chỉ tiêu, đồng thời tiến hành quy đổi tất cả các chỉ tiêu trên sang đơn vị đo lường trung gian theo thang độ C (điểm từ 1 \rightarrow 10) với công thức $C=5+2Z$, riêng đối với các test tính thành tích bằng đơn vị thời gian thì sử dụng công thức $C=5-2Z$. Kết quả thu được và tiến hành phân tích được mô tả cụ thể thông qua bảng sau:

Bảng 2.3. Bảng điểm tổng hợp đánh giá sức bền tốc độ cho nam sinh viên học môn Giáo dục Thể chất tại Trường Đại học An Giang (n=20)

Test	Điểm									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1- Chạy 60m tốc độ cao (s)	6.80	6.89	6.90	7.29	7.30	7.59	7.60	8.05	8.06	8.20
2- Chạy 100m XPT (s)	10.90	11.09	11.10	11.44	11.45	11.64	11.65	11.85	11.86	12.00
3- Chạy 120m XPC (s)	13.00	13.14	13.15	13.44	13.45	13.64	13.65	13.85	14.86	13.95

2.5. Xây dựng bảng điểm tổng hợp đánh giá sức bền tốc độ cho nam sinh viên học môn Giáo dục Thể chất tại Trường Đại học An Giang

Thông qua các kết quả thu được, nghiên cứu tiếp tục tiến hành xây dựng bảng điểm tổng hợp đánh giá sức bền tốc độ cho nam sinh viên học môn Giáo dục Thể chất tại Trường Đại học An Giang theo 5 mức: Tốt, khá, trung bình, yếu và kém, kết quả được mô tả cụ thể thông qua bảng sau:

Bảng 2.4. Bảng điểm tổng hợp đánh giá trình độ tập luyện sức bền tốc độ cho nam sinh viên học môn Giáo dục Thể chất tại Trường Đại học An Giang

Xếp loại	Tổng điểm sức bền tốc độ ($\Sigma_{điểm}$ tối đa =30)
Tốt	≥ 27

Khá	21 → < 27
Trung bình	15 → < 21
Yếu	9 → < 15
Kém	< 9

Từ kết quả thu được tại bảng 4 cho thấy: Kết quả thu được được xác định cho phép đánh giá tổng hợp đánh giá trình độ tập luyện sức bền tốc độ cho nam sinh viên học môn Giáo dục Thể chất tại Trường Đại học An Giang, đồng thời đây cũng là căn cứ quan trọng giúp các giảng viên trong công tác đánh giá trình độ tập luyện của sinh viên được sát thực hơn, từ đó, có những điều chỉnh về nội dung và lượng vận động trong chương trình giảng dạy theo hướng hiệu quả, phù hợp hơn.

2.6. Thực trạng về sức bền tốc độ cho nam sinh viên học môn Giáo dục Thể chất tại Trường Đại học An Giang

Để đánh giá thực trạng về sức bền tốc độ cho nam sinh viên học môn Giáo dục Thể chất tại Trường Đại học An Giang, nghiên cứu tiến hành kiểm tra thực tế đối tượng nghiên cứu (lần 2 và sau 1 tháng so với lần kiểm tra 1) sau đó đối chiếu với bộ tiêu chuẩn do nghiên cứu xây dựng, kết quả thu được được mô tả cụ thể thông qua bảng sau:

Bảng 2.5. Thực trạng trình độ và kết quả xếp loại sức bền tốc độ cho nam sinh viên học môn Giáo dục Thể chất tại Trường Đại học An Giang (n=20)

Xếp loại	n	%
Tốt	3	15
Khá	8	40
Trung bình	9	45
Yếu	0	0
Kém	0	0

Kết quả thu được tại bảng 5 cho thấy: Thành tích đạt được về sức bền tốc độ của nam sinh viên học môn Giáo dục Thể chất tại Trường Đại học An Giang khá phân tán. Nghiên cứu tiến hành so sánh, đối chiếu với tiêu chuẩn đánh giá với tiêu chuẩn phân loại, bảng điểm và bảng điểm tổng hợp cho thấy: Số nam sinh viên có sức bền tốc độ chủ yếu xếp loại trung bình chiếm tỷ lệ tương đối cao (=45%), số nam sinh viên đạt loại khá và tốt chiếm tỷ lệ chỉ ở mức trung bình (=55%).

3. Kết luận

Nghiên cứu đã lựa chọn được 03 test đánh giá sức bền tốc độ đảm bảo tính khoa học, phù hợp với đối tượng nghiên cứu, đồng thời xây dựng được bộ tiêu chuẩn phân loại, bảng điểm và bảng điểm tổng hợp đánh giá trình độ sức bền tốc độ của nam sinh viên học môn Giáo dục Thể chất tại Trường Đại học An Giang.

Kết quả ứng dụng bộ tiêu chuẩn nghiên cứu xây dựng thu được cho thấy thành tích sức bền tốc độ đạt được khá phân tán. Số nam sinh viên có sức bền tốc độ chủ yếu xếp loại trung bình chiếm tỷ lệ tương đối cao (=45%), số nam sinh viên đạt loại khá và tốt chiếm tỷ lệ trung bình (=55%).

Sức bền tốc độ là một trong những tố chất quan trọng do vậy cần phải chú trọng huấn luyện, phát triển sức bền tốc độ cho sinh viên trong nhà trường. Kết quả nghiên cứu của bài báo đã chứng minh được tính hiệu quả của các bài tập đã lựa chọn trong phát triển sức bền. Chính vì vậy, kiến nghị cần tiếp tục mở rộng và duy trì ứng dụng các bài tập này trong quá trình tập luyện cho sinh viên.

Tài liệu tham khảo

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), *Quyết định Số: 53/2008/QĐ-BGDĐT quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên*, ngày 18/9/2008.
2. Lê Bửu, Dương Nghiệp Chí, Nguyễn Hiệp (1983), *Lý luận và Phương pháp tập luyện Thể thao*, Sở TDTT TP. Hồ Chí Minh.
3. Lê Bửu, Nguyễn Thế Truyền (1991). *Lý luận và Phương pháp Thể thao trẻ*, NXB TDTT, TP. Hồ Chí Minh.
4. Nguyễn Đại Dương và Cộng sự (1999), *Nghiên cứu diễn biến thể lực chung của sinh viên Khoa học TDTT*, Nhà xuất bản Hà Nội.
5. Lê Tiến Dũng (2013), *Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá sức bền cho học sinh THPT*, Tạp chí khoa học Đào tạo và Huấn luyện Thể thao, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh
6. Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (2006), *Sinh lý học TDTT*, NXB TDTT, Hà Nội.
7. Lê Văn Lãm, Phạm Xuân Thành (2007), *Giáo trình đo lường TDTT*, Nhà xuất bản TDTT, Hà Nội.
8. Gozolin.M (1986), *Học thuyết huấn luyện*, Dịch: Bùi Thế Hiền, Nxb TDTT, Hà Nội,
9. Lê Bửu, Dương Nghiệp Chí, Nguyễn Hiệp (1983), *Lý luận và phương pháp huấn luyện thể thao*, Sở TDTT thành phố Hồ Chí Minh