

Lựa chọn Test đánh giá thực trạng sức mạnh tốc độ cho sinh viên khóa Đại học Giáo dục thể chất 22 nội dung chạy 100m Trường Đại học Đồng Tháp

Trần Thị Kim Ngọc

ThS. Trường ĐH Đồng Tháp

Received: 12/9/2024; Accepted: 16/9/2024; Published: 20/9/2024

Abstract: Nowadays, sports and physical activities are an indispensable part of the culture of every nation, as well as of human civilization. Sports contribute to improving everyone's health. Health is the most valuable asset a person has. On the other hand, sports also enhance the status and importance of a country, fostering unity and understanding among nations. Therefore, any government whether small or large, rich or poor pays attention to sports development. Additionally, sports create opportunities for exchange and strengthen the spirit of solidarity and friendship among countries and nations, around the world, regardless of their level of development or political and social systems.

Determining the content of training is extremely important in athletics. Therefore, in short distances, especially the 100m sprint, not only is it the most exciting event in athletics, but it also demonstrates the will to develop speed strength, and explosive power for students. To maintain and improve performance in athletics, particularly in short-distance running, the athletics team at Dong Thap University needs to research effective exercises to develop speed-strength for students of the Physical Education major, class 22. Based on the above reasons, I confidently researched the topic: "Research on selecting some tests to assess the current state of speed strength for students of the Physical Education major, class 22 in the 100m event at Dong Thap University."

Keywords: Current state, selection, speed strength, Dong Thap University, students

1. Đặt vấn đề

Ngày nay Thể dục thể thao (TDTT) là một hoạt động không thể thiếu trong nền văn hóa của mỗi dân tộc cũng như nền văn minh của nhân loại. TDTT góp phần nâng cao sức khỏe cho mọi người. Sức khỏe là vốn quý nhất của con người. Mặt khác TDTT còn nâng cao vị trí và tầm quan trọng của một đất nước, mang lại tinh đoàn kết, sự hiểu biết giữa các dân tộc. Vì vậy bất cứ quốc gia nào dù nhỏ hay lớn, dù giàu hay nghèo cũng đều chú trọng đến sự nghiệp phát triển TDTT. Mặt khác TDTT còn tạo mối quan hệ giao lưu, thắt chặt tinh thần đoàn kết, hữu nghị giữa các quốc gia, dân tộc trên thế giới, không phân biệt trình độ phát triển cao hay thấp, chế độ chính trị xã hội.

Ngày 31 tháng giêng năm 1946, Chủ tịch Hồ Chí Minh ký sắc lệnh số 14, thành lập Nha Thể dục Trung ương thuộc Bộ Thanh Niên, tiền thân của ngành TDTT ngày nay. Ngày 27 tháng 3 năm 1946 Bác Hồ kêu gọi toàn dân tập thể dục. Người viết: "Giữ gìn dân chủ, xây dựng nước nhà, gây đời sống mới, việc gì cũng cần có sức khỏe mới thành công. Mỗi một người dân yếu ớt, tức là làm cho cả nước yếu ớt một

phần; mỗi một người dân mạnh khỏe, tức là góp phần cho cả nước mạnh khỏe. Vậy nên tập luyện thể dục, bồi bổ sức khỏe, tức là góp phần cho cả nước mạnh khỏe. Tập luyện thể dục, bồi bổ sức khỏe là bổn phận của mỗi một người dân yêu nước. Việc đó không tốn kém, khó khăn gì, gái trai, già trẻ ai cũng nên làm và ai cũng làm được. Mỗi người lúc ngủ dậy, tập ít phút thể dục, ngày nào cũng tập thì khí huyết lưu thông, tinh thần đầy đủ. Như vậy là sức khỏe. Dân cường thì nước thịnh. Tôi mong đồng bào ai cũng gắng tập thể dục. Tự tôi ngày nào cũng tập".

Tuy nhiên, một vài năm trở lại đây việc tập luyện sức mạnh tốc độ cho sinh viên (SV) gặp nhiều khiếm khuyết. Việc nhìn nhận, đánh giá sai tiềm năng của các em SV, từ đó có định hướng cho các SV tập luyện ở những nội dung không phù hợp và không thể giúp các SV thể hiện được hết khả năng chuyên môn của mình.

Để xác định nội dung tập luyện là hết sức quan trọng trong Điền kinh. Vì vậy ở những cự ly ngắn đặc biệt là nội dung chạy 100m không những là nội dung thi đấu hấp dẫn nhất trong môn Điền kinh mà còn thể hiện ý chí để phát triển sức nhanh, sức mạnh

tốc độ cho SV. Để giữ vững và phát triển thành tích môn Điền kinh đặc biệt là chạy cự ly ngắn, đội Điền kinh Trường Đại học Đồng Tháp cần phải nghiên cứu, hiệu quả các bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho các sinh viên Khóa ĐHGĐTC22. Xuất phát từ những lý do trên, tác giả mạnh dạn nghiên cứu đề tài: “Nghiên cứu lựa chọn một số test đánh giá thực trạng sức mạnh tốc độ cho sinh viên Khóa ĐHGĐTC22 nội dung chạy 100m Trường Đại học Đồng Tháp”.

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Lựa chọn các chỉ tiêu đánh giá thực trạng sức mạnh tốc độ cho sinh viên khóa ĐHGĐTC22 nội dung chạy 100m Trường Đại học Đồng Tháp

Để có được một hệ thống các chỉ tiêu đánh giá thực trạng sức mạnh tốc độ đề tài tiến hành theo 04 bước sau:

* *Bước 1:* Hệ thống hóa các chỉ số, test đã được sử dụng để **đánh giá thực trạng sức mạnh tốc độ** cho SV Khóa ĐHGĐTC22 Trường Đại học Đồng Tháp

* *Bước 2:* Dựa trên cơ sở các chỉ số, test đã có, lựa chọn theo chủ quan để lọc bớt các test ít được sử dụng hoặc ít có giá trị hay không phù hợp với điều kiện thực tiễn cho SV Khóa ĐHGĐTC22 Trường Đại học Đồng Tháp.

* *Bước 3:* Lập phiếu phỏng vấn đề xin ý kiến các GV, các chuyên gia trong nước. Sau bước này sẽ loại được một số test không đạt yêu cầu.

* *Bước 4:* Kiểm nghiệm độ tin cậy của test. Sau bước này tác giả có hệ thống test như mong muốn.

2.1.1. Hệ thống hóa các test đánh giá thực trạng sức mạnh tốc độ cho SV Khóa ĐHGĐTC22 Trường Đại học Đồng Tháp

Qua nghiên cứu các tài liệu có liên quan đến các SV chạy cự ly 100m của các tác giả trong và ngoài nước, đề tài đã tổng hợp được một số test dùng để đánh giá thực trạng thể lực chuyên môn cho SV chạy cự ly 100m cụ thể như sau:

Theo tài liệu “*Tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện trong tuyển chọn và huấn luyện thể thao*” của tác giả Nguyễn Thế Truyền - Nguyễn Kim Minh - Trần Quốc Tuấn, NXB TDTT (2002), đã xác định các chỉ tiêu đánh giá trình độ thể lực cho nam VĐV chạy cự ly 100m như sau: Chạy 30m TĐC (giây), Chạy 30m XPT (giây), Chạy 60m (giây), Chạy 150m (giây), Chạy 300m (giây), Bật xa tại chỗ (m), Bật xa 3 bước (m), Bật xa 5 bước không đà (m), Bật xa 10 bước (m).

Trong luận văn thạc sĩ Giáo dục học của Lê Công Bằng có trình bày các chỉ tiêu đánh giá trạng thái thể lực chuyên môn của VĐV chuyên sâu chạy ngắn

(100m) Trường Đại học TDTT TP.HCM gồm: Chạy 30m XPT (giây), Chạy 30m TĐC (giây), Chạy 60m XPC (giây), Chạy cự ly 100m XPT (giây), Phán xạ đơn (tay - chân) (s), Bật xa tại chỗ (m), Bật xa 3 bước (m), Bật xa 10 bước (m), Gánh tạ 30kg bật cổ chân (lần/10 giây), Gánh tạ 30kg bật đôi chân (lần/10 giây), Nằm ngửa co gối gấp bụng (lần/30s), tạ tuyệt đối ngồi 1/2 (kg), Chạy 150m (giây), Chạy 300m (giây).

Trong luận văn thạc sĩ Giáo dục học của Vũ Ngọc Lợi các tiêu chí đánh giá thể lực của vận động viên chạy cự ly 100m gồm: *chạy 20m TĐC (s); chạy 30m XPT (s); chạy 60m XPT (s); chạy cự ly 100m (s); chạy 150m (s); chạy 300m (s); bật xa tại chỗ (cm); bật xa 3 bước không đà (m); bật xa 10 bước không đà (m).*

Trong luận án tiến sĩ Giáo dục học của Đàm Quốc Chính các test đánh giá năng lực tốc độ và tần số động tác của vận động viên chạy cự ly 100m gồm: *chạy 20m TĐC (s); chạy 30m TĐC (s); chạy 30m XPT (s); chạy 60m XPC (s); chạy cự ly 100m (s).*

Theo tài liệu giảng dạy cho HLV các môn thể thao (bài của TS Bùi Trọng Toại), trình bày: Bompa (1999) đã phân loại các tố chất sức mạnh đặc trưng cho các môn thể thao (gồm 11 loại), trong đó đối với môn Điền kinh chạy cự ly ngắn thì sức mạnh tốc độ - bền trong thời gian ngắn là một trong những tố chất trội quyết định thành tích thể thao.

Sau khi tham khảo tài liệu trong và ngoài nước, quan sát thực tiễn tại các CLB, Trung tâm huấn luyện Điền kinh trong cả nước, đề tài đã phân tích sự trùng lặp và tổng hợp được 34 chỉ tiêu đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho VĐV chạy ngắn.

2.1.2. Sơ lược lựa chọn hệ thống các test đánh giá sức mạnh tốc độ có thể thực hiện trong điều kiện của Trường Đại học Đồng Tháp:

Căn cứ vào các test đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho SV chạy ngắn của các tác giả trong và ngoài nước, đồng thời qua tìm hiểu thực trạng công tác đánh giá sức mạnh tốc độ cho sinh viên chạy cự ly 100m tại các CLB, dựa trên đặc điểm, điều kiện giảng dạy tại các trường, trình độ tập luyện của SV cũng như cấu trúc của giờ tập và nội dung nghiên cứu sức mạnh tốc độ trong chạy cự ly 100m đề tài đã sơ lược loại bỏ 12 test còn lại 22 test có thể dùng để kiểm tra đánh giá sức mạnh tốc độ cho SV chạy 100m Khóa ĐHGĐTC22 Trường Đại học Đồng Tháp.

2.1.3 Phỏng vấn

Để lựa chọn các test đánh giá sức mạnh tốc độ

cho đối tượng nghiên cứu phù hợp với điều kiện thực tiễn và để đảm bảo tính khách quan khi lựa chọn test, đề tài đã tiến hành phỏng vấn bằng phiếu. Phiếu phỏng vấn được gửi đi 02 lần đến chuyên gia, giảng viên; mỗi lần cách nhau 1 tháng; giá trị sử dụng các chỉ tiêu được xác định theo tổng điểm cho mỗi chỉ số, chỉ tiêu. Như vậy, tổng điểm tối đa mỗi chỉ số, chỉ tiêu đạt được sẽ là 120 điểm, với nguyên tắc lựa chọn các test có trên 75% điểm tối đa (*tương đương 90 điểm trở lên*), sẽ được lựa chọn là chỉ số, chỉ tiêu để đánh giá.

Để xác định nội dung phỏng vấn đề tài chia mức độ thích hợp sử dụng test trong đánh giá sức mạnh tốc độ cho SV chạy cự ly 100m thành 5 mức: Rất cần thiết, cần thiết, tạm được, ít cần thiết, không cần thiết được phân mức tính điểm như sau: Rất cần thiết 5 điểm, cần thiết 4 điểm, tạm được 3 điểm, ít cần thiết 2 điểm, không cần thiết 1 điểm. Qua kết quả phỏng vấn, tiến hành tính tỷ lệ % và tổng điểm để lựa chọn các chỉ tiêu đánh giá sức mạnh tốc độ cho sinh viên chạy 100m trẻ Khóa ĐHGĐTC22 Trường Đại học Đồng Tháp như sau qua 2 lần phỏng vấn kết quả trung bình tổng điểm từ 75% trở lên thì đề tài sẽ chọn chỉ tiêu đó.

Phỏng vấn cho thấy: Các giảng viên, HLV và các chuyên gia có sự nhất trí cao về ý kiến trả lời. Theo phương pháp luận đã trình bày ở trên các test trong phỏng vấn chiếm tỷ lệ 75% trên tổng số điểm được tiếp tục đưa vào nghiên cứu. Theo quy ước đề ta có 10 test.

Từ kết quả hai lần phỏng vấn ta thấy mức ý nghĩa quan sát của kiểm định giữa 2 lần phỏng vấn test là $\text{sig.} = 0.632 > 0.05$ (ngưỡng xác suất thống kê có ý nghĩa tại $P = 0.05$). Do đó ta chấp nhận giả thiết H_0 . Kết luận rút ra: theo kiểm định, có tính trùng hợp và ổn định giữa 2 lần phỏng vấn. Ở hai lần phỏng vấn, những chỉ tiêu nào trong phỏng vấn lần thứ nhất được đánh giá cao thì lần thứ hai cũng được đánh giá cao. Trái lại, những chỉ tiêu nào được đánh giá thấp trong lần đầu thì lần sau cũng đánh giá thấp.

2.1.4. Kiểm nghiệm độ tin cậy của các test được chọn:

Mặt khác để đảm bảo độ tin cậy, chúng tôi tiến hành kiểm tra 2 lần, thời gian giữa 2 đợt cách nhau 7 ngày, các điều kiện và thứ tự quy trình kiểm tra là như nhau. Để kiểm tra độ tin cậy của các test, chúng tôi tiến hành tính hệ số tương quan cặp ở từng chỉ tiêu giữa kết quả kiểm tra lần 1 và lần 2. Nếu hệ số tương quan $r \geq 0,8$ trở lên thì các chỉ tiêu có đủ độ tin cậy để sử dụng.

Theo lý thuyết đo lường một test đảm bảo đủ điều

kiện và đủ độ tin cậy khi và chỉ khi $r > 0.8$. Qua đó thấy ở tất cả các test được chọn vì có $r > 0.8$ có đủ độ tin cậy để đánh giá sức mạnh tốc độ cho sinh viên Khóa ĐHGĐTC 22 Trường Đại học Đồng Tháp. Gồm 10 test đó là: Chạy 30m tốc độ cao (s); Chạy 60m xuất phát cao (s); Bật xa 3 bước không đà (m); Bật xa 5 bước không đà (m); Nằm ngửa co gối gập bụng (lần/30s); Đạp sau 30m tính thời gian (s); Gánh tạ 30kg bật đôi chân (lần/10s); Gánh tạ 35kg nâng cao đùi (lần/10s); Gánh tạ tuyệt đối ngòi 1/2 (kg); Thành tích chạy cự ly 100m XPT (s).

Như vậy: Qua 4 bước lựa chọn, đề tài đã xác định được hệ thống gồm 10 test dùng để đánh giá sức mạnh tốc độ cho SV Khóa ĐHGĐTC22 Trường Đại học Đồng Tháp.

3. Kết Luận

Qua 4 bước chọn lựa các test đảm bảo tính khoa học, tính khách quan, độ tin cậy và tính thông báo trong hoạt động TĐTT, đề tài đã xác định được 10 test gồm: Chạy 30m tốc độ cao (s); Chạy 60m xuất phát cao (s); Bật xa 3 bước không đà (m); Bật xa 5 bước không đà (m); Nằm ngửa co gối gập bụng (lần/30s); Đạp sau 30m tính thời gian (s); Gánh tạ 30kg bật đôi chân (lần/10s); Gánh tạ 35kg nâng cao đùi (lần/10s); Gánh tạ tuyệt đối ngòi 1/2 (kg); Thành tích chạy cự ly 100m XPT (s) có đủ độ tin cậy nhằm đánh giá sức mạnh tốc độ của SV Khóa ĐHGĐTC22 Trường Đại học Đồng Tháp.

Cách lựa chọn test theo lộ trình trên tuy đơn giản nhưng chấp nhận được bởi tính logic khoa học và khách quan khi xác định được 10 test đánh giá sức mạnh tốc độ cho SV chạy ngắn nói chung và SV chạy cự ly 100m nói riêng vì có 10/10 test có $r > 0.8$ đủ độ tin cậy để đánh giá.

Từ những kết quả kiểm tra trên cho thấy thành tích sức mạnh tốc độ ban đầu của SV chạy 100m Khóa ĐHGĐTC22 Trường Đại học Đồng Tháp là tương đối đồng đều và có tính đại diện cho tập hợp mẫu vì có hệ số biến thiên $Cv\% < 10\%$, $\epsilon < 0.05$. Ngoại trừ 3 test Nằm ngửa co gối gập bụng (lần/30s), Gánh tạ 35kg nâng cao đùi (lần/10s), Gánh tạ tuyệt đối ngòi 1/2 (kg).

Tài liệu tham khảo

1. Lê Bửu, Nguyễn Thế Truyền (1986), *Kiểm tra năng lực thể chất và thể thao*, NXB TĐTT TP.HCM.
2. Dương Nghiệp Chí (2000), *Đo lường thể thao*, NXB TĐTT. Hà Nội
3. Đàm Quốc Chính, *Những tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện của VĐV điền kinh trẻ Việt Nam*, NXBTĐTT. Hà Nội