

# Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá thể lực chạy 60m cho nam sinh viên học môn Giáo dục Thể chất 1 Trường Đại học Ngân hàng Thành phố Hồ Chí Minh

**Đặng Văn Giáp\***

*\*ThS. Bộ môn GDTC, Trường ĐH Ngân hàng Thành phố Hồ Chí Minh*

*Received: 10/12/2022; Accepted: 16/12/2022; Published: 23/12/2022*

**Abstract:** Physical fitness is identified as the primary outcome standard of school Physical Education curricula. Through the use of reliable and fundamental Physical Education scientific research methods, The main purpose of the study was to develop a set of standards to assess the 60m running fitness for male students studying Physical Education at Ho Chi Minh University of Banking. The results of the study have important implications in evaluating the effectiveness and improvement of the current athletics curriculum of the research unit. Research results have selected 06 tests to assess appropriate fitness level and ensure scientific values ( $r > 0.6$  and  $0.8$  at  $p < 0.05$ ) for research subjects including: Test 1 - Run 30m XPC (s); Test 2 - Running 60m XPC (s); Test 3 - Run 200m XPT (s); Test 4- Turn on the spot (cm); Test 5- Turn three steps away (cm); Test 6 - Run 100m XPT (s). The research results also successfully built individual evaluation scores for each test, combined scores for all 6 tests. The set of research standards developed are guaranteed reliable values of method and practicality, simplicity and effectiveness in the process of using and evaluating research objects.

**Keywords:** Standard; Evaluate; Physical; Run 60m; Male; Student; Physical education.

## 1. Đặt vấn đề

Để đánh giá được hiệu quả quá trình đào tạo cần có các bộ công cụ đánh giá phù hợp và khoa học. Đối với các ngành đào tạo đặc thù như giáo dục thể chất (GDTC) cần có các công cụ chuyên môn là các test chuyên môn phù hợp với đối tượng và đáp ứng các tiêu chí khoa học và tin cậy.

Điền kinh là môn học cơ bản của hầu hết các chương trình GDTC trường học tại Việt Nam. Việc đánh giá trình độ thể lực của môn Điền kinh cho phép các nhà đào tạo nắm bắt cơ bản và chính xác nhất các tố chất thể lực của học sinh, sinh viên (SV). Trường ĐH Ngân hàng Thành phố Hồ Chí Minh áp dụng giảng dạy môn Điền kinh (bao gồm cả nội dung chạy ngắn 60m) với mục tiêu phát triển thể lực cơ bản cho SV. Việc đánh giá trình độ thể lực của nhóm SV học môn GDTC 1 Trường ĐH Ngân hàng Thành phố Hồ Chí Minh cho phép nghiên cứu đánh giá hiệu quả đào tạo trong việc phát triển thể lực cho đối tượng học tập. Kết quả nghiên cứu có ý nghĩa quan trọng trong việc hoàn thiện chương trình giảng dạy hiện hành theo hướng hoàn thành mục tiêu đầu ra, phù hợp với tình hình thực tế và nhu cầu thực tế của xã hội hiện tại.

## 2. Nội dung nghiên cứu

**2.1. Phương pháp nghiên cứu:** Nghiên cứu sử dụng

các phương pháp sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu có liên quan; phỏng vấn; kiểm tra sự phạm; thực nghiệm sự phạm; toán học thống kê.

**2.2. Đối tượng nghiên cứu:** Là 17 SV nam đang học môn GDTC nội dung chạy 60m Trường ĐH Ngân hàng Thành phố Hồ Chí Minh.

### 2.3. Kết quả nghiên cứu

**2.3.1. Lựa chọn test đánh giá thể lực cho nam SV học môn GDTC 1 nội dung chạy 60m Trường Đại học Ngân hàng Thành phố Hồ Chí Minh**

Thông qua phân tích và tổng hợp các tài liệu nghiên cứu, đồng thời phối hợp sử dụng phương pháp phỏng vấn lấy ý kiến chuyên gia, nghiên cứu đã lựa chọn được 6 test chuyên môn đánh giá trình độ thể lực phù hợp với nam SV học môn GDTC 1 nội dung chạy 60m Trường ĐH Ngân hàng Thành phố Hồ Chí Minh, cụ thể gồm: Test 1 - Chạy 30 m XPC (s); Test 2 - Chạy 60m XPC (s); Test 3 - Chạy 200m XPT (s); Test 4 - Bật xa tại chỗ (cm); Test 5 - Bật xa ba bước (cm); Test 6 - Chạy 100m XPT (s).

Nhằm đảm bảo độ tin cậy và tính thông báo của các test đã lựa chọn, nghiên cứu tiến hành áp dụng phương pháp Retest xác định mối tương quan của các chỉ số và so sánh kết quả với thử bậc kiểm tra thành tích chạy 60m nội bộ, kết quả thu được ở bảng 2.1.

**Bảng 2.1. Độ tin cậy và tính thông báo của các test đánh giá thể lực cho nam SV học môn GDTC 1 nội dung chạy 60m Trường ĐH Ngân hàng Thành phố Hồ Chí Minh (n=17)**

Test	Kết quả kiểm tra		R <sub>retest</sub>	R <sub>thứ bậc</sub>	p
	Lần 1	Lần 2			
Test 1 - Chạy 30 m XPC (s)	3.88 ± 0.17	3.93 ± 0.18	0.861	0.766	0.05
Test 2 - Chạy 60m XPC (s)	8.17 ± 0.36	8.27 ± 0.37	0.855	0.749	0.05
Test 3 - Chạy 200m XPT (s)	23.48 ± 1.29	23.77 ± 1.31	0.832	0.753	0.05
Test 4 - Bật xa tại chỗ (cm)	257.25 ± 13.77	260.36 ± 13.93	0.846	0.804	0.05
Test 5 - Bật xa ba bước (cm)	697.19 ± 37.73	705.63 ± 38.19	0.833	0.743	0.05
Test 6 - Chạy 100m XPT (s)	12.78 ± 0.68	12.93 ± 0.69	0.897	0.779	0.05

Kết quả thu được tại bảng 2.1 cho thấy: Ở cả 6 test đều thu được  $r_{retest} = 0.832 \rightarrow 0.897 (> 0.8)$  và  $r_{thứ bậc} = 0.743 \rightarrow 0.804 (> 0.6)$ . Như vậy cả 6 test đều đảm bảo độ tin cậy và tính thông báo cho việc đánh giá thể lực cho nam SV học môn GDTC 1 nội dung chạy 60m nam SV Trường ĐH Ngân hàng Thành phố Hồ Chí Minh.

**2.3.2. Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực cho nam SV học môn GDTC 1 nội dung chạy 60m Trường ĐH Ngân hàng Thành phố Hồ Chí Minh**

Nghiên cứu áp dụng Thang C để tính điểm cho từng chỉ tiêu theo thang điểm 10, kết quả thu được ở bảng 2.2.

**Bảng 2.2. Bảng điểm đánh giá trình độ thể lực theo từng chỉ tiêu cho nam SV học môn GDTC 1 nội dung chạy 60m Trường ĐH Ngân hàng TP. Hồ Chí Minh.**

Test	Điểm									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Test 1 - Chạy 30 m XPC (s)	4.23	4.14	4.05	3.79	3.88	3.79	3.70	3.62	3.53	3.44
Test 2 - Chạy 60m XPC (s)	8.89	8.71	8.53	8.35	8.17	7.99	7.81	7.62	7.44	7.26
Test 3 - Chạy 200m XPT (s)	26.07	25.42	24.78	24.13	23.48	22.84	22.19	21.54	20.90	20.25
Test 4 - Bật xa tại chỗ (cm)	229.72	236.60	243.48	250.37	257.25	264.13	271.02	277.90	284.78	291.66
Test 5 - Bật xa ba bước (cm)	621.73	640.60	659.46	678.33	697.19	716.06	734.92	753.79	772.66	791.52
Test 6 - Chạy 100m XPT (s)	14.14	13.80	13.46	13.12	12.78	12.44	12.10	11.76	11.42	11.08

Nghiên cứu tiếp tục tiến hành xây dựng bảng tiêu chuẩn đánh giá xếp loại tổng hợp trình độ thể lực chuyên môn cho nam SV học môn GDTC 1 nội dung chạy 60m Trường ĐH Ngân hàng Thành phố Hồ Chí Minh theo 5 mức: Tốt, khá, trung bình, yếu và kém. Kết quả thu được ở bảng 2.3.

**Bảng 2.3. Tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực theo từng chỉ tiêu cho nam SV học môn GDTC nội dung chạy 60m Trường ĐH Ngân hàng TP Hồ Chí Minh**

Test	Phân loại				
	Tốt	Khá	Trung bình	Yếu	Kém
Test 1 - Chạy 30 m XPC (s)	<3.67	3.85-3.67	4.21-3.85	4.39-4.21	>4.39
Test 2 - Chạy 60m XPC (s)	<7.16	7.52-7.16	8.22-7.52	8.58-8.22	>8.58
Test 3 - Chạy 200m XPT (s)	<21.87	23.22-21.87	25.92-23.22	27.27-25.92	>27.27
Test 4 - Bật xa tại chỗ (cm)	<273.43	259.88-273.43	232.78-259.88	219.23-232.78	<219.23
Test 5 - Bật xa ba bước (cm)	<809.57	769.45-809.57	689.23-769.45	649.11-689.23	<649.11
Test 6 - Chạy 100m XPT (s)	<11.80	12.20-11.80	13.10-12.20	13.60-13.10	>13.60

Nhằm đảm bảo phù hợp cho các quá trình đánh giá tổng thể, nghiên cứu xây dựng bảng tiêu chuẩn đánh giá tổng hợp theo các mức trình độ thể lực cho nam SV học môn GDTC 1 nội dung chạy 60m Trường ĐH Ngân hàng Thành phố Hồ Chí Minh ở bảng 2.4.

**Bảng 2.4. Tiêu chuẩn đánh giá xếp loại tổng hợp trình độ thể lực theo 5 mức đánh giá cho nam SV học môn GDTC 1 nội dung chạy 60m Trường ĐH Ngân hàng Thành phố Hồ Chí Minh**

Xếp loại	Tổng điểm đạt được theo học phần ( $\sum_{max-di\dot{e}m}=60$ )
Tốt	> 49,50
Khá	35,60 - 49,50
Trung bình	27,60 - 35,50
Yếu	17,50 - 27,50
Kém	< 17,50

Ghi chú: Để đạt được tổng điểm ở một loại nào đó, không nhất thiết từng chỉ tiêu, test phải đạt được số điểm như ở từng tiêu chuẩn thuộc loại đó. Nghĩa

là có thể lấy điểm đạt cao của test này bù cho điểm đạt thấp của test khác, miễn là tổng điểm đạt được phải nằm trong khoảng xác định của bảng phân loại tổng hợp (không có quá 3 nội dung nằm ở mức độ yếu và kém).

(Xem tiếp trang 119)

6	Cử giật (kg)	30.50	4.80	15.72	38.00	6.78	17.85	5.47	2.02	< 0.1
7	Nằm đẩy (kg)	26.75	4.27	15.97	33.00	3.56	10.78	5.23	2.51	< 0.05
8	Test gánh tạ tuyệt đối ngồi sâu (kg)	56.25	10.31	18.32	73.75	7.50	10.17	6.73	3.07	< 0.05
9	Ngồi vói (m)	0.07	0.02	23.56	0.11	0.02	19.64	10.27	3.04	< 0.05
10	Ra sức cuối cùng vói bóng đặt (m)	36.13	2.44	6.77	41.22	2.42	5.86	3.29	3.31	< 0.05
11	Ra sức cuối cùng vói lao (m)	20.87	2.20	10.56	24.88	2.85	11.45	4.39	2.49	< 0.05
12	Thành tích chuyên môn (m)	24.75	2.71	10.95	27.84	2.02	7.27	2.94	2.04	< 0.05

Ghi chú:  $n=4-1=3$ ,  $t_{0.1} = 1.638$ ,  $t_{0.05} = 2.353$

**Nhận xét:** Qua ứng dụng chương trình thực nghiệm sau gần 1 học kỳ tập luyện tất thấy tất cả các test thể lực ở nữ đều có sự phát triển cụ thể có: 9/12 test có sự khác biệt rõ rệt mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất  $p < 0.05$ , 2/12 test (*chạy 60m xuất phát cao (s)*, *cử giật (kg)*) có sự khác biệt rõ rệt mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất  $p < 0.1$ , 1 test (*bật xa tại chỗ (m)*) không mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất  $P < 0.1$ .

### 3. Kết luận

Kết quả thực nghiệm cho thấy có sự cải thiện đáng kể về kỹ thuật ra sức cuối cùng ném lao của SV thể hiện qua các thông số kỹ thuật và thể lực chuyên môn. Điều này khẳng định hiệu quả khi ứng dụng phân tích hình ảnh 2D Kinovea kết hợp bài tập chuyên

biệt đem đến sự phát triển tốt cho SV ném lao.

### Tài liệu tham khảo

1. Nguyễn Tiên Tiến – TS Đỗ Trọng Thịnh, 2017, Giáo trình "Lý luận và phương pháp huấn luyện thể thao", NXB ĐHQG TP.HCM.
2. Nguyễn Tiên Tiến, 2017, Giáo trình "Phương pháp nguyên cứu khoa học", NXB ĐHQG TP.HCM.
3. Lâm Quang Thành (2016), Giáo trình "Đo lường thể thao", NXB ĐHQG TP.HCM.
4. Nguyễn Hoàng Minh Thuận, 2017, Giáo trình "Thống kê trong thể dục thể thao", NXB ĐHQG TP.HCM.
5. Lâm Tấn Văn, 2003 – *Sinh lý TDTT*, NXB TDTT Hà Nội.
6. Đặng Hà Việt-Nguyễn Đình Cách (2016), Giáo trình điền kinh, NXB ĐHQG TP.HCM.

## Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá thể lực... (tiếp theo trang 113)

### 3. Kết luận

Thông qua quá trình nghiên cứu, nghiên cứu đã lựa chọn được 06 test đánh giá trình độ thể lực phù hợp và đảm bảo các giá trị khoa học ( $r > 0.6$  và  $0.8$  tại  $p < 0.05$ ) cho nam SV học môn GDTC 1 nội dung chạy 60m Trường Đại học Ngân hàng Thành phố Hồ Chí Minh, cụ thể gồm: Test 1 - Chạy 30m XPC (s); Test 2 - Chạy 60m XPC (s); Test 3 - Chạy 200m XPT (s); Test 4 - Bật xa tại chỗ (cm); Test 5 - Bật xa ba bước (cm); Test 6 - Chạy 100m XPT (s). Kết quả nghiên cứu cũng xây dựng thành công các bảng điểm đánh giá đơn lẻ cho từng test, bảng điểm tổng hợp cho cả 6 test. Bộ tiêu chuẩn nghiên cứu xây dựng được đảm bảo các giá trị tin cậy về phương pháp và tính thực dụng, đơn giản, hiệu quả trong quá trình sử dụng đánh giá đối tượng nghiên cứu. Nghiên cứu đề nghị tiếp tục sử dụng bộ tiêu chuẩn sau quá trình nghiên cứu này cho SV Trường ĐH Ngân hàng Thành phố Hồ Chí Minh và các đối tượng tương đương.

### Tài liệu tham khảo

1. Aulic. I.V (1982), *Đánh giá trình độ luyện tập thể thao*, NXB TDTT, Hà Nội.
2. Hoàng Mạnh Cường (1994), *Mô hình hoá các chỉ số thể lực chuyên môn nhằm đánh giá trình độ tập luyện và dự báo thành tích của VĐV chạy 100 - 200m ở Việt Nam*, Luận văn Thạc sĩ Giáo dục học, Trường Đại học TDTT I.
3. Dương Nghiệp Chí và cộng sự (2000), *Điền kinh*, NXB TDTT, Hà Nội.
4. Daxioroxki V.M (1978), *Các tố chất thể lực của VĐV*, NXB TDTT, Hà Nội.
5. Harre. D (1996), *Học thuyết huấn luyện*, Dịch: Trương Anh Tuấn, Bùi Thế Hiển, NXB TDTT, Hà Nội.
6. Ivanôv V.X (1996), *Những cơ sở của toán học thống kê*, Dịch: Trần Đức Dũng, NXB TDTT, Hà Nội.
7. Nguyễn Đại Dương và Cộng sự (1999), *Nghiên cứu diễn biến thể lực chung của SV Khoa học TDTT*, NXB Hà Nội.