

Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ sức mạnh tốc độ chạy cự ly 100m cho nữ sinh viên K68, Trường Đại học Mỏ - Địa chất

Lê Việt Tuấn*

*ThS. Trường Đại học Mỏ- Địa chất

Received: 16/11/2023; Accepted: 6/1/2024; Published: 12/1/2024

Abstract: The University of Mining and Geology is one of the prestigious and quality training institutions among universities in the country. Running a distance of 100m is an event that requires practitioners to achieve a comprehensive level of development in terms of physical, technical and tactical aspects. It is an activity with a very fast cycle, in a short time requiring the practitioner to use many abilities at the same time such as: Strength; strength, speed, dexterity... Through actual observation of female students K68's classroom training sessions - it shows that during the exercise, the step frequency and step length of the female student are SV is not good, this proves that SMTĐ is still weak. Therefore, conducting an assessment of 100m running skill level for K68 female students through the training stages is necessary.

Keywords: Construction, evaluation standards, strength and speed qualifications

1. Đặt vấn đề

Trường Đại học Mỏ - Địa chất là một trong những cơ sở đào tạo có uy tín và chất lượng trong khối các trường Đại học trong cả nước. 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 K68 - 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 K68 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); Cán 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 K68 chúng tôi tiến hành nghiên cứu xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ SMTĐ chạy cự ly 100m cho nữ SV K68 - Trường ĐH Mỏ - Địa chất.

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: tham khảo tài liệu; phỏng vấn; kiểm tra sự 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 K68. – Trường ĐH Mỏ - Địa chất.

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 K68 - Trường ĐH Mỏ - Địa chất.. và tiến hành phỏng vấn 30 chuyên gia, HLV, giáo viên... Các khoa giáo dục thể chất tại một số trường trên địa bàn. Kết quả được trình bày ở bảng 2.1.

Bảng 2.1. Lựa chọn test đánh giá trình độ SMTĐ chạy cự ly 100m cho nữ SV K68 Trường ĐH Mỏ - Địa chất (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

Qua bảng 2.1 cho thấy: Đã lựa chọn được 05 test đánh giá trình độ SMTĐ chạy cự ly 100m cho nữ SV K68 - Trường ĐH Mỏ - Địa chất.(đa số ý kiến

lựa chọn các test có ý kiến tán thành đạt 70% trở 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 K68 - Trường ĐH Mỏ - Địa chất. Xây dựng tiêu chuẩn phân loại trình độ SMTĐ chạy cự ly 100m cho nữ SV K68 - Trường ĐH Mỏ - Địa chất.

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 2.1.

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

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

Kém: $\leq \bar{x} - 2\delta$

Bảng 2.2. Tiêu chuẩn phân loại trình độ SMTĐ chạy cự ly 100m cho nữ SV K68 Trường ĐH Mỏ - Địa chất

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

Qua bảng 2.2 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.

2.2. Xây dựng bảng điểm đánh giá trình độ SMTĐ chạy cự ly 100m cho nữ SV K68 - Trường ĐH Mỏ - Địa chất.

Để xây dựng bảng điểm đánh giá trình độ SMTĐ chạy cự ly 100m cho nữ SV K68 - Trường ĐH Mỏ - Địa chất. (Tổng số nữ SV chạy cự ly 100m K68 - Trường ĐH Mỏ - Địa chất. được kiểm tra là 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 2.3.

Bảng 2.3. Bảng điểm đánh giá trình độ SMTĐ chạy cự ly 100m cho nữ SV K68 Trường ĐH Mỏ - Địa chất

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

Qua bảng 2.3 cho thấy: Các bảng điểm đánh giá trình độ SMTĐ chạy cự ly 100m cho nữ SV K68 - Trường ĐH Mỏ - Địa chất., rất thuận tiện cho việc sử dụng để đánh giá theo điểm từng test đánh giá SMTĐ chạy cự ly 100m cho nữ SV K68 - Trường ĐH Mỏ - Địa chất..

3.3. Xây dựng bảng điểm tổng hợp đánh giá trình độ SMTĐ chạy cự ly 100m cho nữ SV K68 Trường ĐH Mỏ - Địa chất.

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 K68 - Trường ĐH Mỏ - Địa chất. theo 5 mức: Tốt, khá, trung bình, yếu và kém, kết quả trình bày tại bảng 2.4.

Bảng 2.4. Tổng hợp đánh giá trình độ SMTĐ chạy cự ly 100m cho nữ SV K68 Trường ĐH Mỏ - Địa chất

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

(Xem tiếp trang 305)

GDTC trong trường học.

Biện pháp 2: Tăng cường đầu tư CSVC, dụng cụ học tập môn GDTC.

Biện pháp 3: Tăng cường trò chơi vận động trong nội dung khởi động

Biện pháp 4: Phát triển các câu lạc bộ TDTT trong trường

Biện pháp 5: Tăng cường các hoạt động ngoại khóa, tập luyện thể dục thể thao.

3. Kết luận

Đánh giá thực trạng TLC của HS lứa tuổi 11-12 trường THCS Hùng Quan – Đoàn Hùng – Phú Thọ cho thấy tỷ lệ HS đạt mức trung bình và yếu chiếm đa số, mức yếu chiếm tỷ lệ cao (22,5%). Sự phát triển các tổ chất thể lực tăng theo lứa tuổi, nam cao hơn nữ.

Từ cơ sở lý luận và thực tiễn đề tài đề xuất 5 giải pháp nhằm nâng cao TLC cho HS lứa tuổi 11-12 trường THCS Hùng Quan, Đoàn Hùng, Phú Thọ, gồm các biện pháp sau:

Biện pháp 1: Tuyên truyền nâng cao nhận thức của cán bộ, giáo viên và HS về vai trò của công tác GDTC trong trường học.

Biện pháp 2: Tăng cường đầu tư CSVC, dụng cụ học tập môn GDTC .

Biện pháp 3: Tăng cường trò chơi vận động trong nội dung khởi động

Biện pháp 4: Phát triển các câu lạc bộ TDTT trong trường

Biện pháp 5: Tăng cường các hoạt động ngoại khóa, tập luyện thể dục thể thao.

Tài liệu tham khảo

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008). *QĐ số 53 quy định tiêu chuẩn rèn luyện thân thể của HS,SV.*

2. Lê Bửu, Nguyễn Thế Truyền (1986). *“Kiểm tra năng lực thể chất và thể thao”* – NXB TDTT thành phố Hồ Chí Minh

3. Nguyễn Đức Văn (2008), *Phương pháp thống kê trong TDTT*, NXB TDTT, Hà Nội.

6. Dương Nghiệp Chí và tập thể tác giả (2004), *Đo lường thể thao*, NXB TDTT, Hà Nội.

4. Nguyễn Xuân Sinh (2012), *Giáo trình phương pháp nghiên cứu khoa học TDTT*, NXB TDTT, Hà Nội.

5. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2015) *“Lý luận và phương pháp TDTT”* NXB TDTT Hà Nội.

Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ... (tiếp theo trang 266)

Qua bảng 2.4 cho phép đánh giá tổng hợp đánh giá trình độ SMTĐ chạy cự ly 100m cho nữ SV K68 - Trường ĐH Mỏ - Địa chất., 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 K68 - Trường ĐH Mỏ - Địa chất 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 K68 - Trường ĐH Mỏ - Địa chất.

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 sự phạm) nhằm góp phần nâng 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 Tôn (2006), *Lý luận và phương pháp TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.

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