

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

Chu Thị Hồng Hạnh\*

\*ThS.Trường Đại học Mở - Địa chất

Received: 22/2/2024; Accepted: 2/3/2024; Published: 13/3/2024

**Abstract:** It is necessary to assess the speed of 100m run for female students of 68th University of Mining and Geology

The researcher has selected a test to assess the speed of 100m run for female students, 68th University of Mining and Geology 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 68th University of Mining and Geology

## 1. Đặt vấn đề:

Trường đại học Mở - 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. Nhìn vào bảng thành tích phong trào thể dục thể thao (TDTT) hàng năm của trường thì SV nữ 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 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 Đại học Mở - 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

Lựa chọn test đánh giá trình độ SMTĐ chạy cự ly 100m cho nữ SV K68 Trường Đại học Mở - 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 Đại học Mở - Địa chất

Tiến hành phỏng vấn 30 chuyên gia, HLV, giáo viên... Các khoa giáo dục thể chất tại một số trường trên địa bàn Hà Nội. 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 Đại học Mở - 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 Đại học Mở - 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 Đại học Mở - Địa chất.

**2.4. xây dựng tiêu chuẩn phân loại trình độ SMTĐ chạy cự ly 100m cho nữ SV K68 Trường Đại học Mở - Địa chất**

Để phân loại SMTĐ chúng tôi sử dụng phương pháp 2đ 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:  $\bar{x} - 1\delta \rightarrow \bar{x} + 1\delta$
- Yếu:  $\bar{x} - 2\delta \rightarrow x - 1\delta$
- Kém:  $\leq \bar{x} - 2\delta$

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.

**2.3. Xây dựng bảng điểm đánh giá trình độ SMTĐ chạy cự ly 100m cho nữ SV K68 Trường Đại học Mở - Địa chất**

Để xây dựng bảng điểm đánh giá trình độ SMTĐ chạy cự ly 100m cho nữ SV K68 Trường Đại học Mở - Địa chất (Tổng số nữ SV chạy cự ly 100m K68 Trường Đại học Mở - Địa chất được kiểm tra là 20 SV); thông qua xây dựng tiêu chuẩn phân loại và Chúng tôi sử dụng quy tắc 2đ 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 2.2. Tiêu chuẩn phân loại trình độ SMTĐ chạy cự ly 100m cho nữ SV K68 Trường Đại học Mở - Địa chất*

TT	Các test	Kém	Yếu	Trung bình	Khá	Tốt
1	Bật xa tại chỗ (cm)	$\leq 183.6$	183.61-196.3	196.31-221.7	221.71-234.4	$\geq 234.41$
2	Bật xa 3 bước (cm)	$\leq 536.44$	536.45-555.72	555.73-594.28	594.29-613.56	$\geq 613.57$

3	Chạy 30m xuất phát cao (s)	$\geq 6.16$	6.15-5.88	5.87-5.32	5.31-5.04	$\leq 5.03$
4	Chạy 60m xuất phát cao (s)	$\geq 10.22$	10.21-9.85	9.84-9.11	9.1-8.74	$\leq 8.73$
5	Chạy 100m xuất phát thấp (s)	$\geq 14.51$	14.5-14.03	14.02-13.07	13.06-12.59	$\leq 12.58$

*Bảng 2.3. Bảng điểm đánh giá trình độ SMTĐ chạy cự ly 100m cho nữ SV K68 Trường Đại học Mở - 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 Đại học Mở - 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 Đại học Mở - Địa chất.

**2.4. Xây dựng bảng điểm tổng hợp đánh giá trình độ SMTĐ chạy cự ly 100m cho nữ SV K68 Trường Đại học Mở - 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 Đại học Mở - Địa chất. Theo 5 mức: Tốt, khá, trung bình, yếu và kém, kết quả trình bày tại bảng 2.4.

*Bảng 2.4. Bảng điểm tổng hợp đánh giá trình độ SMTĐ chạy cự ly 100m cho nữ SV K68 Trường Đại học Mở - Địa chất*

Phân loại điểm tổng hợp	Mức điểm
Tốt	$\geq 45$
Khá	35 – 44
Trung bình	25 – 34
Yếu	20 – 24
Kém	$\leq 19$

(Xem tiếp trang 185)

tài nguyên và công cụ hỗ trợ để giảng viên có thể tổ chức và triển khai các hoạt động GDKNM.

- Hỗ trợ và tạo môi trường học tập, tạo cơ hội cho GV tham gia các khóa đào tạo, hội thảo và buổi tập huấn về KNM. Xây dựng mạng lưới hỗ trợ và chia sẻ kinh nghiệm giữa các GV để tạo ra một MTHT chung. Cung cấp hỗ trợ tư vấn và phản hồi đối với GV trong quá trình triển khai các hoạt động GDKNM.

- Xây dựng các phương pháp đánh giá hiệu quả của các hoạt động GDKNM. Đánh giá năng lực của GV trong tổ chức và triển khai các hoạt động GDKNM. Liên tục cải tiến và nâng cao các hoạt động GDKNM dựa trên phản hồi và kinh nghiệm thực tế.

### 3. Kết luận

Trong xu thế hội nhập và cuộc CMCN 4.0, việc GDKNM cho thế hệ trẻ ngày càng có vai trò quan trọng. Mặc dù còn gặp nhiều khó khăn, song Chính phủ CHDCND Lào luôn đặt GD và ĐT lên hàng đầu, đặc biệt quan tâm đến đào tạo NNL chất lượng cao ở Trường ĐHQG Lào. Nhận thức tầm quan trọng của KNM đối với sự thích ứng và thành công trong hoạt động nghề nghiệp, mỗi SV ĐHQG Lào cần nâng cao

ý thức học tập, rèn luyện, trải nghiệm các KNM. Nhà trường cũng cần thực hiện các biện pháp hiệu quả, phù hợp, nhằm tạo điều kiện tối ưu và xây dựng môi trường GD đa dạng để GDKNM cho SV, góp phần nâng cao chất lượng NNL trong tương lai cho đất nước Lào.

### Tài liệu tham khảo

- [1] Nguyễn Thanh Bình (2014), *Giáo trình chuyên đề GDKNsống*, NXB ĐHSP. Hà Nội.
- [2] Hoàng Thị Thu Hiền; Võ Đình Dương; Bùi Thị Bích; Nguyễn Như Khương; Nguyễn Thanh Thủy (2014), *Giáo trình KNM - Tiếp cận theo hướng sư phạm tương tác*, NXB ĐHSP Hà Nội
- [3] Nguyễn Công Khanh (2014), *Phương pháp GD giá trị sống, KNsống*, NXB ĐH SP. Hà Nội
- [4] Huỳnh Văn Sơn (2019), *Rèn luyện KNsống và KNmềm cho SV*, NXB GD Việt Nam, Hà Nội.
- [5] ບັນທຶກ ການຈັດຕັ້ງປະຕິບັດແຜນ ພັດທະນາ ມະຫາວິທະຍາໄລແຫ່ງຊາດລາວ ປະຈຳປີ 2023 ແລະ ແຜນ ການປະຈຳປີ 2024 (*Tổng kết tình hình thực hiện Quy hoạch phát triển ĐH Quốc gia Lào Năm 2023 và kế hoạch năm 2024*).

## Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ sức mạnh... (tiếp theo trang 172)



Qua bảng 4 cho phép đánh giá tổng hợp đánh giá trình độ SMTĐ chạy cự ly 100m cho nữ SV K68 Trường Đại học 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.

### 4. 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 Đại học 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 Đại học Mỏ - Địa chất.

### Tài liệu tham khảo

- 1. Aulic I.V (1982), *Đánh giá trình độ luyện tập thể thao*, NXB TĐTT, Hà Nội.
- 2. Lê Dương Nghiệp Chí và cs (2000), *Điện kinh*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
- 3. Đàm Quốc Chính (2000) *Nghiên cứu khả năng phù hợp tập luyện (dưới góc độ sư 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 TĐTT, Hà Nội
- 4. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2006), *Lý luận và phương pháp TĐTT*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
- 5. Ozolin.M.G (1980), *Huấn luyện thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội.