XÂY DỰNG TIÊU CHUẨN ĐÁNH GIÁ TRÌNH ĐỘ TẬP LUYỆN CỦA VẬN ĐỘNG VIÊN CÁC MÔN THỂ THAO HOẠT ĐỘNG CÓ CHU KỲ LỨA TUỔI 15 - 17 TẠI THANH HÓA

TS. Phạm Văn Liệu

Trường Cao đẳng TDTT Thanh Hóa

Tóm tắt: Lựa chọn các chỉ tiêu có đủ độ tin cậy, tính thông báo và xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện của vận động viên bơi và chạy cự ly trung bình lứa tuổi 15 - 17 tỉnh Thanh Hóa.

***Từ khóa*:** Chỉ tiêu, tiêu chuẩn, trình độ tập luyện, vận động viên.

Abstract: Selection criteria have enough credibility, notification and construction standards to assess the level of training swimmers and running distance ages 15-17 in Thanh Hoa province.

***Keywords*:** Criteria, standard, level of training, athletes.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Trình độ tập luyện (TĐTL) là một phức hợp gồm nhiều thành tố: Hình thái, y - sinh, tâm lý, kỹ thuật, chiến thuật, thể lực. Trong quy trình đào tạo vận động viên (VĐV) thể thao, việc đánh giá TĐTL của VĐV theo tuổi, giới tính và môn thể thao chuyên sâu rất có ý nghĩa về mặt thực tiễn và lý luận. Vì vậy, xây dựng được tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện của vận động viên là nội dung rất quan trọng trong quá trình đào tạo lực lượng vận động viên các môn thể thao.

Thanh Hóa là một địa phương có phong trào Thể dục Thể thao (TDTT) khá mạnh, một số môn thể thao nhất là các môn có chu kỳ như điền kinh, bơi lội… luôn giành được những thành tích cao và đóng góp nhiều VĐV xuất sắc cho đội tuyển Bơi và Điền kinh Quốc gia. Để có cơ sở cho công tác đánh giá TĐTL và từ đó điều chỉnh quá trình huấn luyện ngày càng đạt hiệu quả cao hơn, tôi nghiên cứu: ***"Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện của vận động viên các môn thể thao hoạt động có chu kỳ lứa tuổi 15 - 17 tại Thanh Hóa"*** (Do khuôn khổ có hạn nghiên cứu chỉ tập trung trên VĐV bơi và VĐV chạy cự ly trung bình (CLTB), giai đoạn chuyên môn hóa, là các nội dung sức bền đặc trưng cho các môn thể thao có chu kỳ, đồng thời là trọng điểm của thể thao Thanh Hóa).

Trong quá trình nghiên cứu có sử dụng các phương pháp sau: Phương pháp đọc, tổng hợp và phân tích tài liệu; Phương pháp phỏng vấn, tọa đàm; Phương pháp quan sát sư phạm; Phương pháp kiểm tra y học; Phương pháp kiểm tra sư phạm; Phương pháp toán học thống kê.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

1. Lựa chọn các chỉ tiêu, các test đánh giá TĐTL của VĐV bơi, chạy CLTB tỉnh Thanh Hóa lứa tuổi 15 - 17

Nghiên cứu đã lựa chọn được 16 test (sư phạm) đánh giá TĐTL của VĐV bơi CLTB và 12 test (sư phạm) đánh giá TĐTL của VĐV chạy CLTB tỉnh Thanh Hóa lứa tuổi 15-17, giai đoạn chuyên môn hóa đảm bảo độ tin cậy ($r \geq 0,8$); tính thông báo ($r \geq 0,6$); $p < 0,05 - 0,01$, gồm:

Đối với bơi CLTB: Lực kéo dưới nước tương đối (lực kéo tối đa/trọng lượng, kg); Cơ lưng 20 giây (lần); Độ dẻo vai (cm); Dẻo gập thân (cm); Nằm sấp chống đẩy tay tối đa (lần); Bật xa 3 bước tại chỗ (m); Chạy 60m xuất phát cao (gy); Quay tay tự do 15 giây trên cạn (lần); Đập chân tự do 15 giây trên cạn (lần); Quay

vòng tự do 7,5m + 7,5m (gy); Độ dài xuất phát (m); Bơi 25m tự do (gy); Bơi 400m tự do (phút); Bơi 1.000m tự do (phút); Bơi 2.000m tự do (phút); Chạy 12 phút (m).

Đối với chạy CLTB: Lực bóp tay thuận (kg); Lực cơ lưng (kg); Lực cơ đùi (kg); Dẻo gập thân (cm); Bật xa 3 bước tại chỗ (m); Bật xa 10 bước tại chỗ (m); Chạy 30m xuất phát cao (gy); Chạy 60m TĐC (gy); Chạy 400m (gy); Chạy 1.000m, 2.000m, nam (ph); chạy 800m - 1.500m nữ (ph); Chạy 12 phút (m).

2. Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá TĐTL (sư phạm) VĐV bơi, VĐV chạy CLTB tỉnh Thanh Hóa lứa tuổi 15-17

Kết quả xác định hệ số biến sai của các test đều có giá trị của Cv < 10%. Như vậy, kết quả này cho phép sử dụng các giá trị $\overline{X}$ và δ của mẫu nghiên cứu để xây dựng tiêu chuẩn đánh giá TĐTL (sư phạm) VĐV bơi, VĐV chạy CLTB giai đoạn chuyên môn hóa.

Từ kết quả lập test và kiểm định giá trị $\overline{X}$, δ, xây dựng tiêu chuẩn đánh giá TĐTL VĐV bơi, chạy CLTB tỉnh Thanh Hóa lứa tuổi 15-17 thời kỳ chuyên môn hóa, thông qua các test TCTL (sư phạm): Đối với bơi CLTB là 16 test. Đối với chạy CLTB là 12 test.

Căn cứ vào giá trị trung bình ($\overline{X}$) và độ lệch chuẩn (σ) tiến hành phân loại từng chỉ tiêu và test nghiên cứu. Thang điểm từng chỉ tiêu được phân thành 5 loại: tốt, khá, trung bình, yếu, kém (Bảng 1 - 4).

Bảng 1. Tiêu chuẩn phân loại các chỉ tiêu đánh giá TĐTL (sư phạm) VĐV bơi CLTB tỉnh Thanh Hóa lứa tuổi 15 -17 Nam

TT	Test	Mức đánh giá				
		Tốt	Khá	Trung bình	Yếu	Kém
1	Lực kéo dưới nước tương đối (lực kéo tối đa/trọng lượng) (kG)	>29,6	29,6-27,15	27,14 - 22,25	22,24 - 19,8	<19,8
2	Cơ lưng 20 giây (l)	>23	23 - 22	21 - 19	18 - 17	<17
3	Độ dẻo vai (cm)	<5,50	5,50 - 6,00	6,00 - 6,50	6,50 - 7,00	>7
4	Dẻo gập thân (cm)	>-25	-24 - 23	-23 - 22	-22 - 21	< -21
5	Nằm sấp chống đẩy tay tối đa (lần)	>138	138 - 131	132 - 118	119 - 112	<112
6	Bật xa 3 bước (m)	>7,78	7,78 - 7,5	7,49 - 6,94	6,93 - 6,66	<6,66
7	Chạy 60m TĐC (gy)	<6,76	6,76 - 7,04	7,05 - 7,62	7,63 - 7,92	>7,92
8	Quay tay tự do 15 giây trên cạn (lần)	>35	35 - 34	34 - 30	29 - 28	<28
9	Đập chân tự do 15 giây trên cạn (lần)	>40	40 - 38	37 - 34	33 - 32	<32
10	Quay vòng tự do 7,5m + 7,5m (gy)	<7,05	7,05 - 7,54	7,55 - 8,54	8,55 - 9,05	>9,05
11	Độ dài xuất phát (m)	>11,23	11,23 - 10,74	10,73 - 9,76	9,75 - 9,27	<9,27
12	Bơi 25m tự do (gy)	<10,55	10,55 - 11,34	11,35 - 12,92	12,93 - 13,71	>13,71
13	Bơi 400m tự do (ph)	<4,71	4,71 - 4,78	4,79 - 4,92	4,93 - 4,99	>4,9
14	Bơi 1000m tự do (ph)	<11,02	11,02 - 11,76	11,77 - 13,24	13,25 - 13,98	>13,98
15	Bơi 2000m tự do (ph)	<24,97	24,97 - 25,97	25,98 - 27,97	27,98 - 28,97	>28,97
16	Chạy 12 phút (m)	>3548	3548-3304	3304-2816	2816-2572	<2572

Bảng 2. Tiêu chuẩn phân loại các chỉ tiêu đánh giá TĐTL (sư phạm) VĐV bơi CLTB tỉnh Thanh Hóa lứa tuổi 15 - 17 Nữ

TT	Test	Mức đánh giá				
		Tốt	Khá	Trung bình	Yếu	Kém
1	Lực kéo dưới nước tương đối (lực kéo tối đa/trọng lượng) (kG)	>21,12	21,12-20,46	20,45-19,14	19,13-18,48	<18,48
2	Cơ lưng 20 giây (lần)	>19	19-18	17-16	15-16	<15
3	Độ dẻo vai (cm)	<2,50	2,50-3,00	3,00-3,50	3,50-4,00	>4,00
4	Độ dẻo thân (cm)	>-23	-23-22	-22 -20	-20-19	<-19
5	Nằm sấp chống đẩy tay tối đa (lần)	>83	83-80	79-72	71-69	<69
6	Bật xa 3 bước (m)	>7,74	7,74-7,22	7,21-6,18	6,17-5,66	<5,66
7	Chạy 60m TĐC (gy)	<7,44	7,44-7,71	7,72-8,25	8,26-8,52	>8,52
8	Quay tay tự do 15 giây trên cạn (lần)	>30	30-29	28-27	27-26	<26
9	Đập chân tự do 15 giây trên cạn (lần)	>30	30-29	29 - 28	28-27	<27
10	Quay vòng tự do 7,5m + 7,5m (gy)	<8,26	8,26-8,77	8,78-9,81	9,82-10,34	>10,34
11	Độ dài xuất phát (m)	>10,64	10,64-10,12	10,11-9,08	9,07-8,56	<8,56
12	Bơi 25m tự do (gy)	<12,12	12,12-12,96	12,97-14,64	14,65-15,48	>15,48
13	Bơi 400m tự do (ph)	<5,35	5,35-5,43	5,43-5,57	5,57-5,65	>5,65
14	Bơi 1.000m tự do (ph)	<12,82	12.82-13,66	13,67-15,34	15,35-16,18	>16.18
15	Bơi 2.000m tự do (ph)	<30,62	30,62-31,41	31,42-32,99	33-33,78	>33,78
16	Chạy 12 phút (m)	>3135	3135-3007	3007-2752	2752-2624	<2624

Bảng 3. Tiêu chuẩn phân loại các chỉ tiêu đánh giá TĐTL (sư phạm) VĐV chạy CLTB tỉnh Thanh Hóa lứa tuổi 15 - 17 Nam

TT	Test	Mức đánh giá				
		Tốt	Khá	Trung bình	Yếu	Kém
1	Lực bóp tay thuận (kG)	>44,24	44,24-41,62	41,61-36,38	36,37-33,76	<33,76
2	Cơ lưng 20 giây (lần)	>123,44	123,44-114,22	114,21-95,78	95,77-86,56	<86,56
3	Lực cơ đùi (kG)	>54,14	54,14-51,07	51,06-44,93	44,92-41,86	<41,86
4	Dẻo gập thân (cm)	>-24	-24-23	-22-21	-20-19	<-19
5	Bật xa 3 bước (m)	>8,48	8,48-8,04	8,03-7,16	7,15-6,72	<6,72
6	Bật xa 10 bước (m)	>23,9	23,9-22,8	22,8-20,7	20,7-19,7	<19,7
7	Chạy 30m XPC (gy)	<3,38	3,38-3,52	3,53-3,8	3,81-3,94	>3,94

8	Chạy 60m TĐC (gy)	<6,24	6,24-6,52	6,53-7,08	7,09-7,36	>7,36
9	Chạy 400m (gy)	<55,18	55,18-56,54	56,55-59,26	59,27-60,62	>60,62
10	Chạy 1.000m (ph)	<2,96	2,96-3,01	3,02-3,11	3,12-3,17	>3,17
11	Chạy 2.000m (ph)	<5,74	5,74-5,97	5,98-6,43	6,44-6,66	>6,66
12	Chạy 12 phút (m)	>3727	3727-3548	3548-3190	3190-3011	<3011

Bảng 4. Tiêu chuẩn phân loại các chỉ tiêu đánh giá TĐTL (sư phạm) VĐV chạy CLTB tỉnh Thanh Hóa lứa tuổi 15 - 17 Nữ

TT	Test	Mức đánh giá				
		Tốt	Khá	Trung bình	Yếu	Kém
1	Lực bóp tay thuận (kG)	>42,46	42,46-38,53	38,52-30,67	30,66-26,74	<26,74
2	Cơ lưng 20 giây (lần)	>96,22	96,22-90,36	90,35-78,64	78,63-72,78	<72,78
3	Lực cơ đùi (kG)	>48,32	48,32-45,16	45,15-38,84	38,83-35,68	<35,68
4	Dẻo gập thân (cm)	>-24	-24-23	-18-15	-15-14	<-14
5	Bật xa 3 bước (m)	>7,75	7,75-7,23	7,22-6,19	6,18-5,67	<5,67
6	Bật xa 10 bước (m)	>23,9	23,9-22,3	22,3-19,2	19,2-17,7	<17,7
7	Chạy 30m XPC (gy)	<3,74	3,74-3,93	3,94-4,31	4,32-4,5	>4,5
8	Chạy 60m TĐC (gy)	<7,26	7,26-7,53	7,54-8,07	8,08-8,34	>8,34
9	Chạy 400m (gy)	<64,02	64.02-65,26	65,27-67,74	67,75-68,98	>68,98
10	Chạy 800m (gy)	<2,65	2,65-2,68	2,69-2,75	2,76-2,79	>2,79
11	Chạy 1500m (ph)	<5,15	5,15-5,23	5,24-5,37	5,38-5,45	>5,45
12	Chạy 12 phút (m)	>3143	3143-3081	3080-2957	2956-2895	<2895

3. Xây dựng bảng điểm đánh giá tổng hợp TĐTL của VĐV bơi, chạy CLTB tỉnh Thanh Hóa lứa tuổi 15 - 17, giai đoạn chuyên môn hóa

Từ cơ sở tiếp cận cho thấy, yếu tố tố chất thể lực chuyên môn đặc trưng là những nhân tố ảnh hưởng lớn và có tỷ trọng cao đến thành tích bơi, chạy CLTB. Đặc biệt đối với các VĐV bơi, chạy CLTB thì sức bền và sức bền tốc độ là TCTL chuyên môn cần được quan tâm hàng đầu.

Việc thể hiện sức bền của VĐV bơi, chạy CLTB được đánh giá bằng các test bơi, chạy, với các cự ly: 25m, 30m, 60m, 400m, 800m, 1.000m, 1.500m, 2.000m, chạy 12 phút (Test Cooper).

Để xác định mức độ ảnh hưởng của các yếu tố thành phần (các TCTL chuyên môn đặc trưng), khi đánh giá TĐTL (sư phạm) cho nam và nữ VĐV bơi, VĐV chạy CLTB tỉnh Thanh Hóa lứa tuổi 15-17, giai đoạn chuyên môn hóa, thực hiện theo các bước sau:

Bước 1: Dựa vào kết quả kiểm tra các TCTL chuyên môn đặc trưng để tính điểm đã được xác định theo thang độ C.

Bước 2: Tính giá trị điểm trung bình của mỗi yếu tố thành phần thuộc TCTL có ảnh hưởng chủ yếu đến phát triển TĐTL của VĐV bơi, VĐV chạy CLTB (sức bền tốc độ, sức mạnh bền, sức bền chung, sức bền chuyên môn) và xác định thành tích thi đấu, kiểm tra của khách thể nghiên cứu.

Bước 3: Tính hệ số tương quan cặp giữa các yếu tố với nhau và giữa các yếu tố với thành tích thi đấu, kiểm tra. Tính hệ số tỷ trọng ảnh

hưởng (β) của các yếu tố tới thành tích thi đấu, kiểm tra. Tính hệ số tương quan đa nhân tố R.

Xác định điểm đánh giá TĐTL thông qua các TCTL đặc trưng:

Việc xác định tỷ trọng các yếu tố thành phần (TCTL chuyên môn đặc trưng) trong bơi, chạy CLTB cho phép làm cơ sở xây dựng bảng điểm đánh giá TĐTL (sư phạm) đối với VĐV bơi, chạy CLTB tỉnh Thanh Hóa 15 - 17 tuổi, giai đoạn chuyên môn hóa, thông qua 5 chỉ tiêu chủ yếu là các test TCTL chuyên môn đặc trưng; với việc quy đổi từ phân loại sang điểm, để xác định điểm quy đổi các TCTL đặc trưng cho VĐV bơi, chạy CLTB: Tốt = 5 điểm; Khá = 4 điểm; Trung bình = 3 điểm; Yếu = 2 điểm; Kém = 1 điểm. Trình bày (Bảng 5 - 8).

Bảng 5. Bảng điểm các chỉ tiêu đánh giá TĐTL (các test chuyên môn) VĐV bơi CLTB tỉnh Thanh Hóa lứa tuổi 15 - 17 Nam

TT	Test	Điểm				
		5	4	3	2	1
1	Bơi 25m tự do (gy)	<10,55	10,55-11,34	11,35-12,92	12,93-13,71	>13,71
2	Bơi 400m tự do (ph)	<4,71	4,71-4,78	4,79-4,92	4,93-4,99	>4,99
3	Bơi 1.000m tự do (ph)	<11,02	11,02-11,76	11,77-13,24	13,25-13,98	>13,98
4	Bơi 2.000m tự do (ph)	<24,97	24,97-25,97	25,98-27,97	27,98-28,97	>28,97
5	Chạy 12 phút (m)	>3548	3548-3304.	3304-2816	2816-2572	<2572

Bảng 6. Bảng điểm các chỉ tiêu đánh giá TĐTL (các test chuyên môn) VĐV bơi CLTB tỉnh Thanh Hóa lứa tuổi 15 - 17 Nữ

TT	Test	Điểm				
		5	4	3	2	1
1	Bơi 25m tự do (gy)	<12,12	12,12-12,96	12,97-14,64	14,65-15,48	>15,48
2	Bơi 400m tự do (ph)	<5,35	5,35-5,43	5,43-5,57	5,57-5,65	>5,65
3	Bơi 1.000m tự do (ph)	<12,82	12,82-13,66	13,67-15,34	15,35-16,18	>16,18
4	Bơi 2.000m tự do (ph)	<30.62	30,62-31,41	31,42-32,99	33-33,78	>33,78
5	Chạy 12 phút (m)	>3135	3135-3007	3007-2752	2752-2624	<2624

Bảng 7. Bảng điểm các chỉ tiêu đánh giá TĐTL (các test chuyên môn) VĐV chạy CLTB tỉnh Thanh Hóa lứa tuổi 15 - 17 Nam

TT	Test	Điểm				
		5	4	3	2	1
1	Chạy 60m TĐC (gy)	<6,24	6,24 - 6,52	6,53 - 7,08	7,09 - 7,36	>7,36
2	Chạy 400m (gy)	<55,18	55,18 - 56,54	56,55 - 59,26	59,27 - 60,62	>60,62
3	Chạy 1000m (ph)	<2,96	2,96 - 3,01	3,02 - 3,11	3,12 -3,17	>3,17
4	Chạy 2000m (ph)	<5,74	5,74 - 5,97	5,98 - 6,43	6,44 - 6,66	>6,66
5	Chạy 12 phút (m)	>3727	3727 - 3548	3548 - 3190	3190 -3011	<3011

Bảng 8. Bảng điểm các chỉ tiêu đánh giá TĐTL (các test chuyên môn) VĐV chạy CLTB tỉnh Thanh Hóa lứa tuổi 15 - 17 Nữ

TT	Test	Điểm				
		5	4	3	2	1
1	Chạy 60m TĐC (gy)	<7,26	7,26 -7,53	7,54 - 8,07	8,08 - 8,34	>8,34
2	Chạy 400m (gy)	<64,02	64,02 - 65,26	65,27 - 67,74	67,75 - 68,98	>68,98
3	Chạy 800m (ph)	<2,65	2,65 - 2,68	2,69 - 2,75	2,76 - 2,79	>2,79
4	Chạy 1500m (ph)	<5,15	5,15 - 5,23	5,24 - 5,37	5,38 - 5,45	>5,45
5	Chạy 12 phút (m)	>3143	3143 - 3081	3080 - 2957	2956 - 2895	<2895

Xác định điểm tổng hợp TĐTL thông qua các TCTL đặc trưng:

Từ xác định thang điểm đánh giá TĐTL thông qua các TCTL đặc trưng, cho phép xây dựng bảng điểm đánh giá tổng hợp TĐTL của VĐV bơi, VĐV chạy CLTB tỉnh Thanh Hóa lứa tuổi 15-17, với 5 chỉ tiêu có tối đa là 25 điểm, tối thiểu là 5 điểm. Trình bày ở (Bảng 9 - 10).

Bảng 9. Bảng điểm tổng hợp đánh TĐTL (các test chuyên môn đặc trưng) VĐV bơi CLTB tỉnh Thanh Hóa lứa tuổi 15 - 17, giai đoạn chuyên môn hóa

Xếp loại	Nam	Nữ
Tốt	> 17	> 17
Khá	14 - 17	15 - 17
Trung bình	13 - 10	14 - 11
Yếu	09 - 06	10 - 07
Kém	< 06	< 07

Bảng 10. Bảng điểm tổng hợp đánh TĐTL (các test chuyên môn đặc trưng) VĐV chạy CLTB tỉnh Thanh Hóa lứa tuổi 15 - 17 giai đoạn chuyên môn hóa

Xếp loại	Nam	Nữ
Tốt	> 17	> 17
Khá	14 - 17	15 - 17
Trung bình	11 - 13	14 - 11
Yếu	10 - 07	10 - 07
Kém	< 07	< 07

KẾT LUẬN

1. Nghiên cứu đã lựa chọn được 16 test (sư phạm) đánh giá TĐTL của VĐV bơi CLTB và 12 test (sư phạm) đánh giá TĐTL của VĐV chạy CLTB tỉnh Thanh Hóa lứa tuổi 15 - 17, giai đoạn chuyên môn hóa đảm bảo độ tin cậy ($r \geq 0,8$); tính thông báo ($r \geq 0,6$); $p < 0,05 - 0,01$.

2. Từ kết quả kiểm định tính phân phối chuẩn, xác định mối tương quan, tỷ trọng các yếu tố ảnh hưởng, đề tài xây dựng tiêu chuẩn và thang điểm quy đổi đánh giá TĐTL (sư phạm) đối với VĐV bơi, VĐV chạy CLTB tỉnh Thanh Hóa lứa tuổi 15-17, giai đoạn chuyên môn hóa.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aulic I.V (1982), *Đánh giá trình độ tập luyện thể thao,* Nxb Thể dục Thể thao, Hà Nội.
2. D. Harre (1996), *Học thuyết huấn luyện,* (Dịch: Trương Anh Tuấn, Bùi Thế Hiển), Nxb Thể dục Thể thao, Hà Nội.
3. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tốn (2006), *Lý luận và phương pháp TDTT*, Nxb Thể dục Thể thao, Hà Nội.
4. Nguyễn Xuân Sinh và cộng sự (2012), *Giáo trình Lý luận và phương pháp NCKH TDTT,* Nxb Thể dục Thể thao, Hà Nội.
5. Nguyễn Đức Văn (2008), *Phương pháp thống kê trong TDTT,* Nxb Thể dục Thể thao, Hà Nội.

Bài nộp ngày 19/11/2017, phản biện 23/11/2017, duyệt in ngày 30/11/2017