

TIÊU CHUẨN ĐÁNH GIÁ TỔ CHẤT THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CHO NAM SINH VIÊN CHUYÊN NGÀNH THỂ DỤC, NGÀNH GIÁO DỤC THỂ CHẤT, TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO ĐÀ NẴNG

ThS. Đỗ Trung Thắng
Trường Đại học TDTT Đà Nẵng

Tóm tắt: Trong tuyển chọn thể thao thì khâu dự báo là cốt lõi. Để có thể dự báo được chính xác khoa học, cần phải xác định các tiêu chuẩn đánh giá tiềm năng về các mặt như hình thái cơ thể, chức năng, thể lực, kỹ chiến thuật, tâm lý... Bằng những phương pháp nghiên cứu thường quy, trên cơ sở nghiên cứu lý thuyết và đánh giá thực trạng chúng tôi xây dựng tiêu chuẩn đánh giá tổ chất thể lực chuyên môn cho nam sinh viên chuyên ngành Thể dục, ngành Giáo dục thể chất, trường đại học Thể dục thể thao Đà Nẵng. Các tiêu chuẩn được tổ chức ứng dụng đánh giá trong học tập và rèn luyện của sinh viên mang lại hiệu quả cao.

Từ khóa: tiêu chuẩn đánh giá; thể lực chuyên môn; thể dục; sinh viên.

Abstract: In sports selection, forecasting is the core. In order to accurately predict the science, it is necessary to determine criteria for building the evaluation potential in aspects such as body morphology, function, physical strength, tactics, psychology... By the common research methods, based on theoretical research and assessing the status, we select specialize fitness criteria for evaluation for Gymnastics student of Physical education faculty, Danang Sport University. Criteria for valuation were applied and assessed highly effective.

Keywords: criteria evaluation; specialize fitness; gymnastics; student.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Hệ thống tiêu chuẩn đánh giá mức độ phát triển tổ chất thể lực nói chung, các tổ chất thể lực chuyên môn nói riêng trong Thể dục hiện nay được sử dụng rất đa dạng và phong phú, tuy nhiên việc lựa chọn và ứng dụng một cách có khoa học, phù hợp với đặc điểm nam sinh viên chuyên ngành thể dục tại trường Đại học TDTT Đà Nẵng còn hạn chế. Hầu hết các phương tiện, phương pháp còn vận dụng một cách chủ quan, thiếu cơ sở khoa học và chưa có sự thống nhất giữa các cán bộ giảng viên. Xuất phát từ những lý do nêu trên với mục đích nâng cao công tác đào tạo của nhà trường, chúng tôi nghiên cứu: *“Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá sự phát triển tổ chất thể lực chuyên môn cho nam sinh viên chuyên ngành Thể dục, ngành Giáo dục thể chất, trường Đại học Thể dục thể thao Đà Nẵng”*.

Sử dụng các phương pháp: Phương pháp đọc, phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương

pháp phỏng vấn tọa đàm; Phương pháp quan sát sư phạm; Phương pháp kiểm tra sư phạm; Phương pháp thực nghiệm sư phạm; Phương pháp toán học thống kê.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

1. Cơ sở lý luận và thực tiễn việc lựa chọn chỉ tiêu đánh giá thể lực chuyên môn cho nam sinh viên Thể dục ngành GDTC trường đại học TDTT Đà Nẵng

Để lựa chọn test đánh giá trình độ TLMC cho đối tượng nghiên cứu phù hợp với các điều kiện thực tiễn, bài viết đã tiến hành điều tra hình thức, về các nội dung kiểm tra và các chỉ tiêu thường được áp dụng trong việc đánh giá trình độ TLMC cho đối tượng nghiên cứu thông qua hình thức phỏng vấn. Đối tượng phỏng vấn là 24 HLV, chuyên gia, giảng viên, của các trung tâm huấn luyện thể thao mạnh trên toàn quốc những người trực tiếp làm công tác giảng dạy, huấn luyện sinh viên, VĐV Thể dục.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn về việc sử dụng các test đánh giá trình độ TLCM trong môn học Thể dục cho sinh viên ngành Giáo dục thể chất (n = 24)

TT	Nội dung phỏng vấn	Số người lựa chọn		Mức độ quan trọng							
				Rất quan trọng		Quan trọng		Cần		Không quan trọng	
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
1.	Nằm sấp chống đẩy 30 lần (s)	24	100	20	83,4	2	8,3	2	8,3	-	-
2.	Chuối tay dựa tường (s)	20	83,3	10	50,0	6	30,0	2	10,0	2	10,0
3.	Nằm ngửa nâng thân và chân, tay chạm cổ chân 10 lần (s)	21	87,5	13	61,9	6	28,6	2	9,5	-	-
4.	Treo nâng chân vuông góc thang gióng 30 giây (lần)	22	91,6	14	63,3	4	18,1	3	13,6	1	4,5
5.	Co tay xà đơn	19	79,2	8	42,1	9	47,4	2	10,5	-	-
6.	Chống đẩy không nghỉ tính số lần tối đa	17	70,8	7	41,2	9	52,9	1	5,9	-	-
7.	Chống sấp gác chân lên thang gióng chéch 45 độ không ché	19	79,2	8	42,1	9	47,4	2	10,5	-	-
8.	Bật xa tại chỗ	17	70,8	7	41,2	9	52,9	1	5,9	-	-
9.	Nhảy dây tự do 20 giây (lần)	22	91,6	14	63,6	4	18,1	3	13,6	1	4,5
10.	Treo ke chân vuông góc trên thang gióng	10	41,6	4	40,0	3	30,0	1	10,0	2	20,0
11.	Co tay xà đơn vuông góc không ché	19	79,2	10	52,6	6	31,0	1	5,2	2	10,5
12.	Bật cao tại chỗ	17	70,8	7	41,2	9	52,9	1	5,9	-	-
13.	Chống đẩy xà kép không nghỉ	10	41,6	4	40,0	3	30,0	1	10,0	2	20,0
14.	Bật hai chân qua lại cầu TB thấp 60 giây (lần)	20	83,3	10	50,0	6	30,0	2	10,0	2	10,0

Đa số các ý kiến lựa chọn các bài thử trên đều xếp ở mức độ rất quan trọng trong việc kiểm tra, đánh giá trình độ TLCM cho sinh viên Thể dục Khoa Giáo dục thể chất - trường Đại học TĐTT Đà Nẵng (đều có từ 80% ý kiến trở lên lựa chọn). Đề tài đã tiến hành kiểm tra sơ bộ trên đối tượng nghiên cứu (15 nam sinh viên chuyên ngành Thể dục khoá đại học 8 và 08

sinh viên chuyên ngành Thể dục Khóa Đại học 9, Khoa GDTC - Đại học TĐTT Đà Nẵng) ở nhóm theo dõi dọc theo từng thời điểm năm học môn Thể dục (từ năm thứ nhất đến năm thứ hai trong chương trình đào tạo Thể dục) thông qua 6 test đã lựa chọn.

Bảng 2. Kết quả kiểm tra trình độ TLCM của nam sinh viên chuyên ngành Thể dục Trường Đại học TDTT Đà Nẵng

TT	Test	Đại học 8 (n = 15)		Đại học 9 (n = 8)		t
		\bar{X}	σ	\bar{X}	σ	
1	Nằm sấp chống đẩy 30 lần (s)	32	1,2	32,8	1,02	1,197
2	Chuối tay dựa tường (s)	65	2,1	66	2,06	1,133
3	Nằm ngửa nâng thân và chân, tay chạm cổ chân 10 lần (s)	18,05	1,32	18,2	1,27	1,135
4	Treo nâng chân vuông góc thang gióng 30 giây (lần)	21,6	1,2	21,3	1,02	1,458
5	Nhảy dây tự do 20 giây (lần)	41	1,1	40	1,2	1,173
6	Bật hai chân qua lại Cầu thăng bằng thấp 60 giây (lần)	65	1,62	63	1,56	1,500

Kết quả kiểm tra ở các test lựa chọn giữa 2 nhóm sinh viên chuyên ngành Khóa Đại học 8 và Khóa Đại học 9 không có sự khác biệt đáng kể, $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}} = 2,08$ ở ngưỡng xác suất $P > 0,05$, điều đó chứng tỏ rằng, trình độ TLCM của 2 nhóm là tương đương nhau. Điều này chứng tỏ các test được lựa chọn là phù hợp để đánh giá sự phát triển TLCM cho sinh viên

chuyên ngành Thể dục trường Đại học TDTT Đà Nẵng.

Để xác định tính thông báo của test đã lựa chọn, bài viết tiến hành xác định mối tương quan giữa các chỉ tiêu, các test đã lựa chọn với kết quả học tập nội dung thực hành môn Thể dục của đối tượng nghiên cứu (kết quả học tập thực hành được lưu trữ tại bộ môn Thể dục thuộc Khoa GDTC - Đại học TDTT Đà Nẵng.

Bảng 3. Mối tương quan giữa các test đánh giá trình độ TLCM với kết quả học tập thực hành môn Thể dục của nam sinh viên chuyên ngành thể dục Khoa GDTC - Đại học TDTT Đà Nẵng

TT	Test	r
1	Nằm sấp chống đẩy 30 lần (s)	0,786
2	Chuối tay dựa tường (s)	0,802
3	Nằm ngửa nâng thân và chân, tay chạm cổ chân 10 lần (s)	0,769
4	Treo nâng chân vuông góc thang gióng 30 giây (lần)	0,811
5	Nhảy dây tự do 20 giây (lần)	0,815
6	Bật hai chân qua lại Cầu thăng bằng thấp 60 giây (lần)	0,707

Tất cả các test đã lựa chọn ở đối tượng nghiên cứu đều thể hiện mối tương quan mạnh, có đầy đủ tính thông báo bởi $|r| > r_{\text{bảng}}$ với $P < 0,05$. Nhằm mục đích xác định độ tin cậy của các test đã qua khảo nghiệm tính thông báo để đánh giá trình độ TLCM cho nam sinh viên

Thể dục Khoa GDTC - Đại học TDTT Đà Nẵng, chúng tôi tiến hành kiểm tra 2 lần trong điều kiện quy trình, quy phạm như nhau và trong cùng một thời điểm. Thời điểm kiểm tra ở tuần đầu tiên và tuần thứ ba tháng 4/2016.

Bảng 4. Kết quả xác định độ tin cậy của các test đánh giá trình độ TLCM cho nam sinh viên Khoa GDTC - Đại học TDTT Đà Nẵng (n = 30)

TT	Nội dung	Lần 1		Lần 2		R
		\bar{X}	σ	\bar{X}	Σ	
1	Nằm sấp chống đẩy 30 lần (s)	33	1,2	32,8	1,02	0,81
2	Chuối tay dựa tường (s)	67	2,1	66	2,06	0,85
3	Nằm ngửa nâng thân và chân, tay chạm cổ chân 10 lần (s)	18,05	1,32	18,2	1,27	0,82
4	Treo nâng chân vuông góc thang gióng 30 giây (lần)	21,6	1,2	21,3	1,02	0,84
5	Nhảy dây tự do 20 giây (lần)	39	1,1	40	1,2	0,86
6	Bật hai chân qua lại cầu TB thấp 60 giây (lần)	65	1,62	63	1,56	0,8

Cả 06 test có hệ số tin cậy giữa 2 lần kiểm tra ở mức độ rất cao ($P < 0,05$). Điều đó cho thấy các test trên đây đều thể hiện mối tương quan mạnh, đủ độ tin cậy, mang tính khả thi và phù hợp với đối tượng nghiên cứu cũng như điều kiện thực tiễn tại nhà trường trong việc đánh giá trình độ TLCM của đối tượng nghiên cứu. Sử dụng phương pháp 2 σ để có thể tiến

hành phân loại cho từng chỉ tiêu đánh giá và theo dõi sự phát triển thành tích, chúng tôi quy các chỉ tiêu, các test tuyển chọn cho đối tượng nghiên cứu ra điểm theo thang độ C: $C = 5 + 2Z$ (từ 1 đến 10 điểm), riêng đối với phép tính thời gian thì đổi dấu công thức $C = 5 - 2Z$ hoặc đổi giá trị $+$ σ thành $-$ σ .

Bảng 5. Tiêu chuẩn đánh giá tố chất thể lực chuyên môn cho nam sinh viên chuyên ngành Thể dục, ngành Giáo dục thể chất, trường Đại học TDTT Đà Nẵng

TT	Các test kiểm tra	Tốt	Khá	Trung bình	Yếu	Kém
1	Nằm sấp chống đẩy 30 lần (s)	<30,2	30,2 - 31,3	31,3 - 33,5	33,5 - 34,6	>34,6
2	Chuối tay dựa tường (s)	<61,3	61,3 - 63,4	63,4 - 67,6	67,6 - 69,7	>69,7
3	Nằm ngửa nâng thân và chân, tay chạm cổ chân 10 lần (s)	<15,5	15,5 - 16,8	16,8 - 19,4	19,4 - 20,7	>20,7
4	Treo nâng chân vuông góc thang gióng 30 giây (lần)	>24	24 - 23	23 - 20	20 - 19	<19
5	Nhảy dây tự do 20 giây (lần)	>43	43 - 42	42 - 39	39 - 38	<38
6	Bật hai chân qua lại cầu TB thấp 60 giây (lần)	>67	67 - 66	66 - 62	62 - 61	<61

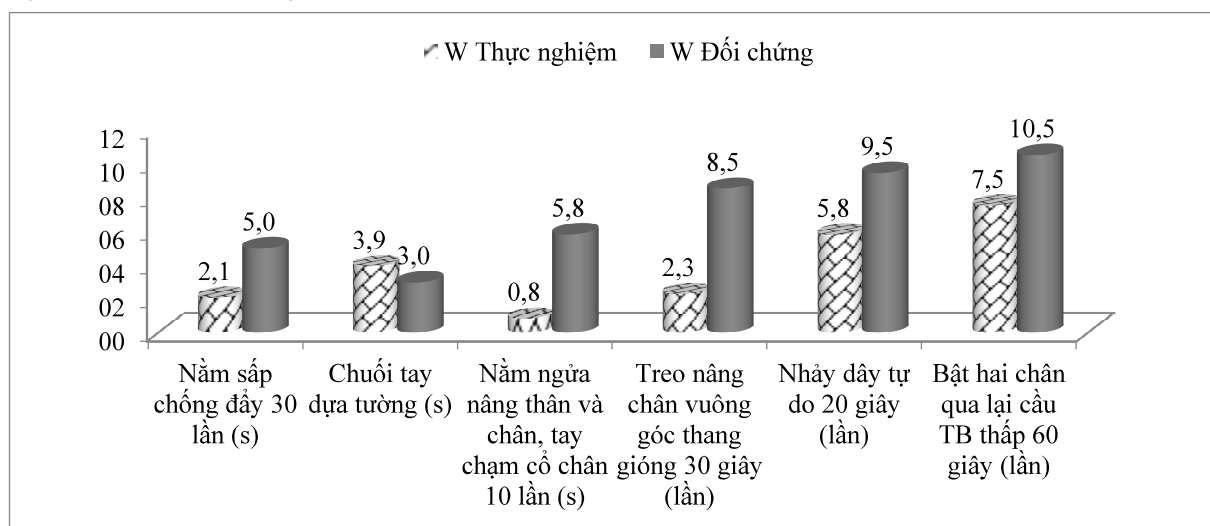
Bảng 6. Bảng điểm tổng hợp đánh giá tố chất thể lực chuyên môn cho nam sinh viên chuyên ngành Thể dục, ngành Giáo dục thể chất, trường Đại học TDTT Đà Nẵng

TT	Các test kiểm tra	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Nằm sấp chống đẩy 30 lần (s)	29,6	30,2	30,7	31,3	31,8	32,4	33,0	33,5	34,1	34,6
2	Chuối tay dựa tường (s)	60,3	61,3	62,4	63,4	64,5	65,5	66,5	67,6	68,6	69,7

3	Nằm ngửa nâng thân và chân, tay chạm cổ chân 10 lần (s)	14,9	15,5	16,2	16,8	17,5	18,1	18,8	19,4	20,1	20,7
4	Treo nâng chân vuông góc thang giồng 30 giây (lần)	24	24	23	23	22	21	21	20	20	19
5	Nhảy dây tự do 20 giây (lần)	43	43	42	42	41	41	40	39	39	38
6	Bật hai chân qua lại cầu TB thấp 60 giây (lần)	68	67	66	66	65	64	63	62	62	61

Để đánh giá hiệu quả sử dụng chỉ tiêu đánh giá mức độ tập luyện phù hợp đề tài tiến hành sử dụng các tiêu chuẩn và thang điểm đã lựa chọn xây dựng và tuyển chọn nhóm thực nghiệm. Trước thực nghiệm thành tích của 2

nhóm thực nghiệm và đối chứng có sự khác biệt nhưng sự khác biệt không có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất thống kê $P \geq 0,05$ với $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}} = 2,074$ ở tất cả các chỉ tiêu.



Biểu đồ 1. Nhịp độ tăng trưởng sau một học kì nam sinh viên chuyên ngành Thể dục, ngành Giáo dục thể chất, trường Đại học TDTT Đà Nẵng

Các chỉ tiêu kiểm tra sau 1 học kì ở cả hai nhóm có nhịp độ tăng trưởng nhanh, đặc biệt là nhịp độ tăng trưởng của các chỉ tiêu ở nhóm thực nghiệm so với nhóm đối chứng. Điều này chứng tỏ tiềm năng phát triển các yếu tố hình thái cơ thể, tố chất thể lực và năng lực chuyên môn của nhóm thực nghiệm tốt hơn hẳn nhóm đối chứng.

KẾT LUẬN

Qua nghiên cứu đề tài đã lựa chọn được 6 test đánh giá trình độ TLCM của đối tượng nghiên cứu. Sử dụng phương pháp 2σ để có thể tiến hành phân loại cho từng chỉ tiêu đánh giá

và theo dõi sự phát triển thành tích, đánh giá tố chất thể lực chuyên môn cho nam sinh viên chuyên ngành Thể dục, ngành Giáo dục thể chất, trường đại học Thể dục thể thao Đà Nẵng tố chất thể lực chuyên môn cho nam sinh viên chuyên ngành thể dục, ngành Giáo dục thể chất - trường Đại học TDTT Đà Nẵng, để ứng dụng vào giảng dạy nhằm nâng cao hiệu quả tập luyện và thi đấu cho sinh viên nhà trường. Quá trình ứng dụng các tiêu chuẩn đánh giá cho thấy, trình độ tập luyện và thành tích của nhóm thực nghiệm đã tỏ ra hơn hẳn nhóm đối chứng. Sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p < 0,05$.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Đặng Quốc Nam (Chủ biên) (2014), *Giáo trình Thể dục*, NXB TDTT, Hà Nội.
- [2]. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2006), *Lý luận và phương pháp TDTT*, NXB TDTT, Hà Nội.
- [3]. Đồng Văn Triệu, Lê Anh Thơ (2000), *Lý luận và phương pháp giáo dục thể chất trong trường học*, NXB TDTT, Hà Nội.
- [4]. Võ Văn Vũ (2014), *Đánh giá thực trạng và giải pháp nâng cao hiệu quả giáo dục thể chất và hoạt động thể thao trong trường Trung học phổ thông ở Đà Nẵng*, Luận án Tiến sĩ Khoa học giáo dục.
- [5]. Philin. V.P (1996), *Lý luận và phương pháp thể thao trẻ*, người dịch: Nguyễn Quang Hưng, NXB TDTT, Hà Nội.