

NGHIÊN CỨU LỰA CHỌN CÁC CHỈ TIÊU ĐÁNH GIÁ THỂ LỰC Ở CÁC MÔN CHẠY, NHẢY VÀ NÉM ĐẨY CHO SINH VIÊN CHUYÊN NGÀNH ĐIỀN KINH THUỘC NGÀNH GIÁO DỤC THỂ CHẤT TRƯỜNG ĐẠI HỌC TDTT ĐÀ NẴNG

TS. Nguyễn Văn Long, TS. Nguyễn Tuấn Anh

Trường Đại học TDTT Đà Nẵng

Tóm tắt: Việc nghiên cứu lựa chọn các chỉ tiêu đánh giá mức độ phát triển thể lực nhằm nâng cao thành tích các môn chạy, nhảy và ném đẩy cho sinh viên chuyên ngành Điền kinh thuộc ngành Giáo dục thể chất, là hết sức cần thiết trong giai đoạn đang hướng tới đào tạo có chất lượng đối với sinh viên ngành đặc thù năng khiếu TDTT nói chung và sinh viên trường Đại học TDTT Đà Nẵng nói riêng.

Từ khóa: Lựa chọn, chỉ tiêu, đánh giá thể lực, nội dung chạy-nhảy-ném đẩy, sinh viên, chuyên ngành điền kinh.

Abstract: The study and selection of indicators to assess the level of physical development in order to improve the achievement of running, jumping and throwing subjects for athletics majoring in Physical Education, is very necessary in the period. The paragraph is geared towards quality training for students with specialties in sports and physical education in general and students of the University of Sports and Physical Education in particular.

Keywords: Selection, criteria, physical assessment, running- jumping - throwing content, students, track and field majors.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Điền kinh là môn thể thao với nội dung rất phong phú và đa dạng, các bài tập điền kinh có vị trí chủ yếu trong số bài tập nhằm phát triển thể lực toàn diện cho các môn thể thao khác nhau. Điền kinh là môn trong những môn học chính trong chương trình đào tạo ngành Giáo dục thể chất, cũng như Huấn luyện thể thao ở trường Đại học TDTT Đà Nẵng. Để có thể học tập và nâng cao thành tích thể thao nói chung và môn Điền kinh nói riêng thì trình độ thể lực là yếu tố rất quan trọng và có ý nghĩa quyết định đối với thành tích học tập của các em sinh viên. Thể lực là nền tảng để giúp cho các em phát huy tốt yếu tố kỹ thuật và chiến thuật. Song với chỉ tiêu nào để phát triển tốt thể lực là câu hỏi mà mỗi người huấn luyện viên, giảng viên phải quan tâm và nghiên cứu để đưa ra nhằm giúp cho VĐV, sinh viên tập luyện nhanh đạt được thành tích thì đó là vấn đề mà chúng tôi quan tâm.

Trong quá trình nghiên cứu chúng tôi sử dụng các nhóm phương pháp sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp quan sát sư phạm; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp kiểm tra sư phạm; Phương pháp thực nghiệm sư phạm và Phương pháp toán học thống kê.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

1. Lựa chọn các chỉ tiêu đánh giá thể lực cho sinh viên chuyên ngành điền kinh thuộc ngành Giáo dục thể chất, trường Đại học TDTT Đà Nẵng

Căn cứ vào mục đích, nhu cầu đánh giá thể lực cho sinh viên cũng như căn cứ vào điều kiện và phương tiện kiểm tra của trường Đại học TDTT Đà Nẵng. Đồng thời theo các tác giả Philin B và Phomin H (1982), V Serolodop (1982), Sakaev. V (1984) của Nga; Tác giả Điền Mạch Cửu, Tăng Phàn Huy, Hình Văn Hoa,

Vương Lộ Đức của Trung Quốc và cũng như một số Chuyên gia Việt Nam đánh giá, để phát triển thể lực cho các VĐV nói riêng và sinh viên chuyên ngành Điền kinh nói chung ở một số môn như chạy, nhảy và ném đẩy thường sử dụng các chỉ tiêu đánh giá như sau:

1. Đối với môn Chạy:

1. Nâng cao đùi tại chỗ 10 giây (lần);
2. Chạy đạp sau trên sân cỏ 50m (s);
3. Chạy 30m xuất phát cao (s);
4. Chạy 60m xuất phát thấp (s);
5. Chạy 100m (s);
6. Chạy cự ly 400m - 800m (s);
7. Bước xa 1 bước tại chỗ (m, cm);
8. Bước xa 3 bước tại chỗ (m, cm);
9. Nằm ngửa gập bụng (lần) ;
10. Dẻo gập thân (cm).

2. Đối với môn Nhảy:

1. Chạy 30m xuất phát thấp (s);
2. Chạy 60m xuất phát cao (s);
3. Bước xa 1 bước tại chỗ (m, cm);
4. Bước xa 3 bước tại chỗ (m, cm);
5. Bước xa 5 bước tại chỗ (m, cm);
6. Chạy nâng cao đùi trên cát 30 giây (lần);
7. Chạy đạp sau trên sân cỏ 50m (s);
8. Nhảy xa toàn đà (m);
9. Dẻo gập thân (cm);
10. Dẻo khớp hông (xoạc dọc) (cm).

3. Đối với môn Ném đẩy:

1. Chạy 30m xuất phát cao (s);
2. Chạy 100m (s);
3. Bước xa tại chỗ (m, cm);
4. Lãng tạ qua đầu ra sau bằng 2 tay (m);
5. Đẩy tạ tại chỗ (m);
6. Gánh tạ 45kg đứng lên ngồi xuống 20 giây (lần);
7. Nâng dật đòn tạ với góc 45° trước mặt 15 giây (lần);
8. Thành tích đẩy tạ (m).

2. Tiến hành sàng lọc các chỉ tiêu qua phương pháp phỏng vấn

Sau khi đã thống kê lựa chọn được các chỉ tiêu dùng để đánh giá trình độ thể lực ở các môn chạy, nhảy và ném đẩy cho sinh viên chuyên ngành điền kinh thuộc ngành Giáo dục thể chất trường Đại học TDTT Đà Nẵng. Để đảm bảo độ tin cậy và tính thông báo trong việc lựa chọn chỉ tiêu đánh giá, chúng tôi tiến hành phỏng vấn 2 lần đối với 27 người là chuyên gia, giảng viên, huấn luyện viên có kinh nghiệm của các trường Đại học TDTT trong cả nước, đối tượng phỏng vấn như sau:

- GS, PGS, TS tổng cộng 12 người, chiếm 44,44%.
- HLV điền kinh 06 người, chiếm 22,22%.
- Giảng viên điền kinh 09 người, chiếm 33,33%.

Nội dung phỏng vấn là đánh giá mức độ ưu tiên của các chỉ tiêu đánh giá (ưu tiên 1: 3 điểm; ưu tiên 2: 2 điểm; ưu tiên 3: 1 điểm).

Hai lần phỏng vấn đều có nội dung như nhau và cách nhau 15 ngày, trước phỏng vấn chúng tôi quy định chỉ chọn những chỉ tiêu đạt điểm ở ưu tiên 1 và 2 từ 85% tổng số điểm tối đa trở lên và chỉ số Wincoxon tính > Wincoxon W_{α} .

Kết quả 2 lần phỏng vấn và kết quả tính chỉ số W được trình bày ở Bảng 1 và Bảng 2.

Qua kết quả phỏng vấn 2 lần trình bày ở Bảng 1 và kết quả tính chỉ số Wincoxon trình bày ở Bảng 2 cho thấy:

- Đối với hai lần phỏng vấn đã có chỉ số $W_{tính} > chỉ số W_{\alpha}$. Điều đó chứng tỏ các chuyên gia đã có ý kiến thống nhất trong hai lần trả lời, hay nói cách khác hai lần trả lời trước sau tương đồng nhau.

- Với kết quả thu được qua 2 lần phỏng vấn đạt tỷ lệ cao từ 85% trở lên ưu tiên 1 và 2 theo quy ước trước phỏng vấn thì chúng tôi lựa chọn được 19 chỉ tiêu đánh giá với 7 nội dung môn chạy, 6 nội dung môn nhảy và 6 nội dung môn ném đẩy.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn 2 lần lựa chọn chỉ tiêu đánh giá trình độ thể lực ở các môn chạy, nhảy và ném đẩy cho sinh viên chuyên ngành điền kinh thuộc ngành Giáo dục thể chất trường Đại học TDTT Đà Nẵng

TT	Nội dung phỏng vấn	Lần phỏng vấn 1 (n=27)		Lần phỏng vấn 2 (n=27)	
		Số điểm ưu tiên 1 và 2 đạt được	Tỷ lệ % so với tổng số điểm tối đa	Số điểm ưu tiên 1 và 2 đạt được	Tỷ lệ % so với tổng số điểm tối đa
I	Môn Chạy				
1	Nâng cao đùi tại chỗ 10 giây (lần)	76	93,82	74	91,35
2	Chạy đạp sau trên sân cỏ 50m (s)	74	91,35	73	90,12
2	Chạy 30m xuất phát cao (s)	71	87,65	70	86,41
3	Chạy 60m xuất phát thấp (s)	76	93,82	71	87,65
4	Chạy 100m (s)	74	91,35	71	87,65
5	Chạy cự ly 400m - 800m (s)	74	91,35	73	90,12
6	Bật xa 1 bước tại chỗ (m, cm)	66	81,48	68	83,95
7	Bật xa 3 bước tại chỗ (m, cm)	70	86,41	71	87,65
8	Nằm ngửa gập bụng (lần)	54	66,66	61	75,30
9	Đeo gập thân (cm)	64	79,01	66	81,48
II	Môn Nhảy				
1	Chạy 30m xuất phát thấp (s)	71	87,65	66	81,48
2	Chạy 60m xuất phát cao (s)	74	91,35	71	87,65
3	Bật xa 1 bước tại chỗ (m, cm)	61	75,30	66	81,48
4	Bật xa 3 bước tại chỗ (m, cm)	73	90,12	70	86,41
5	Bật xa 5 bước tại chỗ (m, cm)	71	87,65	70	86,41
6	Nhảy xa toàn đà (m)	74	91,35	73	90,12
7	Chạy nâng cao đùi trên cát 30 giây (lần)	77	95,06	76	93,82
8	Chạy đạp sau trên sân cỏ 50m (s)	73	90,12	70	86,41
9	Đeo gập thân (cm)	68	83,95	66	81,48
10	Đeo khớp hông (xoạc dọc) (cm)	68	83,95	64	79,01
III	Môn Ném đẩy				
1	Chạy 30m xuất phát cao (s)	63	77,77	70	86,41
2	Chạy 100m (s)	66	81,48	68	83,95
3	Bật xa tại chỗ (m, cm)	70	86,41	71	87,65
4	Lăng tạ qua đầu ra sau bằng 2 tay (m)	76	93,82	74	91,35
5	Đẩy tạ tại chỗ (m)	73	90,12	71	87,65

6	Thành tích đẩy tạ (m)	74	91,35	76	93,82
7	Gánh tạ 45kg đứng lên ngồi xuống 20 giây (lần)	71	87,65	73	90,12
8	Nâng dật đòn tạ với góc 45° trước mặt 15 giây (lần)	77	95,06	74	91,35

Bảng 2. Chỉ số Wincoxon của 2 lần phỏng vấn

Nội dung phỏng vấn	Chỉ số Wincoxon tính	Chỉ số Wincoxon α
Các chỉ tiêu thể lực của môn chạy	85	63
Các chỉ tiêu thể của môn nhảy	81	63
Các chỉ tiêu thể lực của môn ném đẩy	51	36

3. Tiến hành sàng lọc các chỉ tiêu bằng phương pháp toán thống kê

Để tiến thêm một bước trong việc sàng lọc các chỉ tiêu đánh giá trình độ thể lực của sinh viên chuyên ngành điền kinh (*Môn chạy, nhảy, ném đẩy*) của trường Đại học TĐTT Đà Nẵng, chúng tôi đã sử dụng thuật toán tính hệ số tương quan cặp (r) để kiểm tra tính thông báo và độ tin cậy của các chỉ tiêu đã được lựa chọn qua phương pháp chuyên gia.

3.1. Tính thông báo của các chỉ tiêu đánh giá thể lực đã lựa chọn với thành tích chạy 100m, nhảy xa và đẩy tạ cho sinh viên chuyên

ngành điền kinh thuộc ngành Giáo dục thể chất trường Đại học TĐTT Đà Nẵng

Để kiểm tra tính thông báo của các chỉ tiêu đánh giá trình độ thể lực ở các môn chạy, nhảy và ném đẩy cho sinh viên chuyên ngành điền kinh thuộc ngành Giáo dục thể chất trường Đại học TĐTT Đà Nẵng. Chúng tôi đã sử dụng các chỉ tiêu được lựa chọn tiến hành kiểm tra trên đối tượng nam, nữ sinh viên chuyên ngành Điền kinh. Sau đó kiểm tra thành tích môn chuyên sâu, các số liệu thu được được xử lý theo thuật toán tính hệ số tương quan cặp (r) mà biến số X là thành tích các chỉ tiêu, còn biến số Y là thành tích môn chuyên sâu. Kết quả tính toán xử lý số liệu được trình bày ở Bảng 3.

Bảng 3. Mối tương quan giữa thành tích các chỉ tiêu đánh giá thể lực với thành tích chạy 100m, nhảy xa và đẩy tạ

TT	Các chỉ tiêu kiểm tra	Nam (n = 15)		Nữ (n = 15)	
		r	P	r	P
I	Chạy 100m				
1	Nâng cao đùi tại chỗ 10 giây (lần)	0,946	< 0,05	0,953	< 0,05
2	Chạy đạp sau trên sân cỏ 50m (s)	0,972	< 0,05	0,969	< 0,05
3	Chạy 30m xuất phát cao (s)	0,986	< 0,05	0,978	< 0,05
4	Chạy 60m xuất phát cao (s)	0,894	< 0,05	0,842	< 0,05
5	Chạy cự ly 400m - 800m (s)	0,846	< 0,05	0,865	< 0,05
6	Bật xa 3 bước tại chỗ (m, cm)	0,952	< 0,05	0,937	< 0,05
7	Thành tích chạy 100m (s)	0,907	< 0,05	0,911	< 0,05

II Nhảy xa					
1	Chạy 60m xuất phát cao (s)	0,912	< 0,05	0,916	< 0,05
2	Bật xa 3 bước tại chỗ (m, cm)	0,920	< 0,05	0,925	< 0,05
3	Bật xa 5 bước tại chỗ (m, cm)	0,945	< 0,05	0,954	< 0,05
4	Chạy nâng cao đùi trên cát 30 giây (lần)	0,860	< 0,05	0,882	< 0,05
5	Chạy đập sau trên sân cỏ 50m (s)	0,894	< 0,05	0,887	< 0,05
6	Thành tích nhảy xa toàn đà (m)	0,974	< 0,05	0,981	< 0,05
III Đẩy tạ					
1	Bật xa tại chỗ (m, cm)	0,742	< 0,05	0,746	< 0,05
2	Lăng tạ qua đầu ra sau bằng 2 tay (m)	0,894	< 0,05	0,897	< 0,05
3	Đẩy tạ tại chỗ (m)	0,918	< 0,05	0,925	< 0,05
4	Gánh tạ 45kg đứng lên ngồi xuống 20 giây (lần)	0,946	< 0,05	0,944	< 0,05
5	Nâng dật đòn tạ với góc 45° trước mặt 15 giây (lần)	0,841	< 0,05	0,844	< 0,05
6	Thành tích đẩy tạ (m)	0,935	< 0,05	0,942	< 0,05

Qua kết quả trình bày ở Bảng 3 có thể thấy:

- Ở Nam: Các chỉ tiêu đánh giá trình độ thể lực với nội dung chạy 100m, nhảy xa và đẩy tạ đều có mối tương quan chặt và rất chặt r đạt từ 0,742 đến 0,986 với $p < 0,05$.

- Ở Nữ: Cũng diễn ra tương tự các chỉ tiêu đánh giá trình độ thể lực với nội dung chạy 100m, nhảy xa và đẩy tạ đều có mối tương quan chặt và rất chặt với r đạt từ 0,746 đến 0,981 với $p < 0,05$. Kết quả này đã khẳng định các chỉ tiêu được lựa chọn qua phương pháp phỏng vấn đều đã có tính thông báo cao. Đó là một điều kiện quan trọng để sử dụng các chỉ tiêu này nhằm đánh giá trình độ thể lực ở các môn chạy, nhảy và ném đẩy cho sinh viên chuyên ngành

điền kinh thuộc ngành Giáo dục thể chất trường Đại học TDTT Đà Nẵng.

3.2. Độ tin cậy của các chỉ tiêu đánh giá thể lực đã lựa chọn với thành tích chạy 100m, nhảy xa và đẩy tạ cho sinh viên chuyên ngành điền kinh thuộc ngành Giáo dục thể chất trường Đại học TDTT Đà Nẵng

Để xác định độ tin cậy của các chỉ tiêu đánh giá thể lực đã được lựa chọn qua phương pháp phỏng vấn, chúng tôi tiến hành tính hệ số tương quan giữa thành tích các chỉ tiêu đánh giá thể lực với thành tích chạy 100m, nhảy xa và đẩy tạ.

Hai lần kiểm tra cách nhau 15 ngày với cùng nội dung và cách đo kết quả xử lý số liệu kiểm tra bằng tính hệ số tương quan cặp giữa hai lần kiểm tra được trình bày ở Bảng 4.

Bảng 4. Mối tương quan giữa thành tích các chỉ tiêu đánh giá thể lực với thành tích chạy 100m, nhảy xa và đẩy tạ

TT	Các chỉ tiêu kiểm tra	Nam (n = 15)		Nữ (n = 15)	
		r	P	r	P
I Chạy 100m					
1	Nâng cao đùi tại chỗ 10 giây (lần)	0,894	< 0,05	0,903	< 0,05

2	Chạy đạp sau trên sân cỏ 50m (s)	0,887	< 0,05	0,901	< 0,05
3	Chạy 30m xuất phát cao (s)	0,918	< 0,05	0,925	< 0,05
4	Chạy 60m xuất phát cao (s)	0,921	< 0,05	0,934	< 0,05
5	Chạy cự ly 400m - 800m (s)	0,936	< 0,05	0,945	< 0,05
6	Bật xa 3 bước tại chỗ (m,cm)	0,876	< 0,05	0,865	< 0,05
7	Thành tích chạy 100m (s)	0,901	< 0,05	0,904	< 0,05
II	Nhảy xa				
1	Chạy 60m xuất phát cao (s)	0,912	< 0,05	0,918	< 0,05
2	Bật xa 3 bước tại chỗ (m,cm)	0,952	< 0,05	0,956	< 0,05
3	Bật xa 5 bước tại chỗ (m,cm)	0,950	< 0,05	0,953	< 0,05
4	Chạy nâng cao đùi trên cát 30 giây (lần)	0,897	< 0,05	0,908	< 0,05
5	Chạy đạp sau trên sân cỏ 50m (s)	0,962	< 0,05	0,965	< 0,05
6	Thành tích nhảy xa toàn đà (m)	0,912	< 0,05	0,915	< 0,05
III	Đẩy tạ				
1	Bật xa tại chỗ (m,cm)	0,914	< 0,05	0,916	< 0,05
2	Lăng tạ qua đầu ra sau bằng 2 tay (m)	0,920	< 0,05	0,924	< 0,05
3	Đẩy tạ tại chỗ (m)	0,910	< 0,05	0,918	< 0,05
4	Gánh tạ 45kg đứng lên ngồi xuống 20 giây (lần)	0,936	< 0,05	0,942	< 0,05
5	Nâng dật đòn tạ với góc 45° trước mặt 15 giây (lần)	0,952	< 0,05	0,956	< 0,05
6	Thành tích đẩy tạ (m)	0,922	< 0,05	0,926	< 0,05

Qua kết quả trình bày ở Bảng 4 cho thấy hệ số tương quan thành tích các chỉ tiêu ở cả nam và nữ của cả ba môn chạy 100m, nhảy xa và đẩy tạ đều có mối tương quan rất chặt với r từ 0,876 đến 0,962 đối với nam và r từ 0,865 đến 0,965 đối với nữ. Điều đó chứng tỏ các chỉ tiêu đánh giá trình độ thể lực cho sinh viên chuyên ngành điền kinh ở ba nội dung trên đã có độ tin cậy rất cao.

Tóm lại, từ kết quả tổng hợp tư liệu và thực tiễn, thông qua phương pháp phỏng vấn 2 lần từ các chuyên gia và sàng lọc thống kê, chúng tôi đã lựa chọn được 19 chỉ tiêu (*trong đó đại diện cho các môn chạy 7 chỉ tiêu, các môn nhảy có 6 chỉ tiêu và các môn ném đẩy có 6 chỉ tiêu*) có tính thông báo và độ tin cậy cao để đưa vào đánh giá trình độ thể lực ở các môn chạy, nhảy

và ném đẩy cho sinh viên chuyên ngành điền kinh thuộc ngành Giáo dục thể chất trường Đại học TĐTT Đà Nẵng.

KẾT LUẬN

Qua nghiên cứu chúng tôi đã lựa chọn được các chỉ tiêu đánh giá thể lực đại diện cho các môn chạy, nhảy và ném đẩy đối với sinh viên chuyên ngành Điền kinh thuộc ngành Giáo dục thể chất trường Đại học TĐTT Đà Nẵng đó là:

Môn chạy có 7 chỉ tiêu đánh giá: Nâng cao đùi tại chỗ 10 giây (lần); Chạy đạp sau trên sân cỏ 50m (s); Chạy 30m xuất phát cao (s); Chạy 60m xuất phát cao (s); Chạy cự ly 400m - 800m (s); Bật xa 3 bước tại chỗ (m, cm); Thành tích chạy 100m (s).

Môn nhảy có 6 chỉ tiêu đánh giá: Chạy 60m xuất phát cao (s); Bật xa 3 bước tại chỗ (m, cm); Bật xa 5 bước tại chỗ (m, cm); Chạy nâng cao đùi trên cát 30 giây (lần); Chạy đạp sau trên sân cỏ 50m (s); Thành tích nhảy xa toàn đà (m).

Môn ném đẩy có 6 chỉ tiêu đánh giá: Bật xa tại chỗ (m, cm); Lãng tạ qua đầu ra sau bằng 2 tay (m); Đẩy tạ tại chỗ (m); Gánh tạ 45kg đứng lên ngồi xuống 20 giây (lần); Nâng đặt đòn tạ với góc 45° trước mặt 15 giây (lần); Thành tích đẩy tạ (m).

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Aulic.A.V (1982), *Đánh giá trình độ tập luyện thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội (120 tr).
- [2]. Io.Danovskaia, SasaLovski (1985), *Khả năng thể lực của VĐV tập luyện các môn thể thao khác nhau*, (Dịch, Phương Uyên), Bản tin Khoa học kỹ thuật TDTT.
- [3]. Điền Mạch Cửu, Tăng Phàn Huy, Hình Văn Hoa, Vương Lộ Đức, “*Tiêu chí đánh giá trình độ phát triển thể lực chuyên môn cho VĐV chuyên nghiệp*”, Nxb TDTT, Hà Nội.
- [4]. Philin B và Phomin H (1982), V Serolodop (1982), Sakaev. V (1984). “*Những tiêu chuẩn nhân trắc của sự tiết kiệm sức ở VĐV chạy*”, Thông tin Khoa học kỹ thuật, Số 4 năm 1984.
- [5]. Phan Anh Tuấn, “*Nghiên cứu xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ phát triển thể lực chung của sinh viên trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Tây 2 năm đầu*”, Luận văn Thạc sĩ.
- [6]. Nguyễn Xuân Trãi (2003), “*Nghiên cứu xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực của sinh viên chuyên sâu bóng ném trường Đại học TDTT I*”, Luận văn Thạc sĩ.
- [7]. Nguyễn Thế Truyền, Nguyễn Kim Minh, Trần Quốc Tuấn (2002), *Tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện trong tuyển chọn và huấn luyện thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.