

XÂY DỰNG HỆ THỐNG TEST ĐÁNH GIÁ TRÌNH ĐỘ THỂ LỰC CHUYÊN MÔN TRONG NHẢY XA KIỂU UỖN THÂN CHO NAM SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC PHÚ YÊN

Nguyễn Ngọc Sách, Nguyễn Văn Hoàng*

Trường Đại học Phú Yên

*Email: nguyenvanhoang@pyu.edu.vn

Ngày nhận bài: 20/08/2024; Ngày nhận đăng: 04/02/2025

Tóm tắt

Bằng các phương pháp tổng hợp, phân tích tài liệu có liên quan; phỏng vấn chuyên gia; quan sát sự phạm; kiểm tra sự phạm; phương pháp toán học thống kê, nhóm tác giả đã nghiên cứu lựa chọn được hệ thống test đánh giá trình độ thể lực chuyên môn trong nhảy xa kiểu uốn thân cho nam sinh viên năm thứ nhất, có đủ độ tin cậy và tính khoa học. Qua đó sử dụng hệ thống test được lựa chọn dùng để kiểm tra đánh giá, góp phần phục vụ cho công tác giảng dạy ngày càng được chất lượng và hiệu quả hơn.

Từ khóa: Test, thể lực, nhảy xa uốn thân, nam sinh viên năm nhất, Trường Đại học Phú Yên; trình độ thể lực

Building a test system to assess the professional physical level in ending - style long jump for male students at Phu Yen University

Nguyen Ngoc Sach, Nguyen Van Hoang

Phu Yen University

Received: August 20, 2024; Accepted: February 4, 2025

Abstract

Using a combination of research methods such as analyzing and synthesizing documents, interviews, educational observation and assessment, mathematical statistics, the group of authors has studied and selected a test system to assess the professional physical fitness in the long jump with the body arching style for first-year male students, with sufficient reliability and scientificity. Thereby, using the selected test system for testing and evaluation, contributing to the increasingly high-quality and effective teaching work.

Keywords: Test; physical fitness, long jump with the body arching style, first-year male students; Phu Yen University, fitness level.

1. Đặt vấn đề

Trong quá trình cải cách nền giáo dục, giáo dục thể chất (GDTC) cũng được cải cách theo hướng nội dung và chương trình luôn đổi mới phù hợp với thực tiễn, nâng cao chất lượng đội ngũ giảng viên, cơ sở vật chất thiết bị tập luyện, dụng cụ chuyên dùng ngày càng được tăng cường... Nhiệm vụ GDTC cho sinh viên là một trong những nhiệm vụ quan trọng nhằm bồi dưỡng sức khỏe và ý thức tổ chức kỷ luật cao, qua đó có thể phát hiện được

nhiều tài năng thể thao cho nước nhà.

Trong GDTC, nhảy xa là nội dung luôn gắn với chương trình dạy học ở trình độ đại học. Để đạt thành tích cao trong nhảy xa thì phải hoàn thiện về kỹ thuật chuyên môn, tiến hành tập luyện để phát triển các tố chất thể lực đến mức cần thiết. Trong quá trình giảng dạy thì trình độ và thành tích nhảy xa của sinh viên không cao do ảnh hưởng của nhiều nguyên nhân chủ quan và khách quan; trong đó, có một nguyên nhân hết sức quan trọng đó là chưa chú ý phát triển các tố chất thể lực. Những yêu cầu này đòi hỏi giảng viên trực tiếp đứng lớp cần phải sắp xếp các bài tập sức nhanh, sức mạnh đơn giản, dễ thực hiện nhằm mang lại hiệu quả thiết thực nhất và phù hợp với trình độ của sinh viên. Bên cạnh đó thì công tác kiểm tra đánh giá giữ vai trò hết sức quan trọng trong công tác đào tạo và giảng dạy, thông qua việc kiểm tra đánh giá giá đó giúp cho các giảng viên có những điều chỉnh hợp lý, khoa học góp phần nâng cao hiệu quả giảng dạy.

Trong quá trình nghiên cứu, nhóm nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp: Phương pháp tổng hợp và phân tích tài liệu có liên quan; phỏng vấn chuyên gia; phương pháp quan sát sư phạm; phương pháp kiểm tra sư phạm; phương pháp toán học thống kê. Công tác nghiên cứu được tiến hành thực hiện trong 1 năm với nhóm khách thể nghiên cứu là 40 nam sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Phú Yên.

2. Kết quả nghiên cứu

2.1. Phỏng vấn lựa chọn các test đánh giá trình độ thể lực chuyên môn trong nhảy xa kiểu uốn thân cho nam sinh viên Trường Đại học Phú Yên

Sau khi tổng hợp được 14 test và đề lựa chọn các test đánh giá thể lực chuyên môn trong nhảy xa uốn thân của nam sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Phú Yên, chúng tôi đã tiến hành phỏng vấn bằng phiếu với số lượng 35 người bao gồm các huấn luyện viên, chuyên gia, các giảng viên dạy môn điền kinh, những đồng nghiệp đang giảng dạy GDTC ở các trường trong và ngoài tỉnh Phú Yên. Cách trả lời theo 3 mức như sau:

- Thường xuyên sử dụng: 3 điểm
- Có sử dụng: 2 điểm
- Ít sử dụng: 1 điểm

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các test đánh giá thể lực chuyên môn trong nhảy xa

TT	TÊN TEST	KẾT QUẢ PHỎNG VẤN								
		Thường xuyên			Có sử dụng			Ít sử dụng		
		n	Tổng điểm	Tỷ lệ (%)	n	Tổng điểm	Tỷ lệ (%)	n	Tổng điểm	Tỷ lệ (%)
1	Chạy 20m tốc độ cao (s)	14	42	40	13	26	37,14	8	8	22,85
2	Chạy 30m xuất phát thấp (s)	13	39	37,14	18	36	51,42	4	4	11,42
3	Chạy 30m xuất phát cao(s)	29	87	82,85	4	8	11,42	2	2	5,71

4	Chạy 60m tốc độ cao (s)	22	66	62,85	8	16	22,85	5	5	14,28
5	Chạy 100m xuất phát thấp (s)	17	51	48,57	12	24	34,28	6	6	17,14
6	Chạy đạp sau 60m (s)	8	24	22,85	21	42	60	6	6	17,14
7	Nhảy lò cò 20m (s)	12	36	34,28	19	38	54,28	4	4	11,42
8	Bật xa tại chỗ (m)	31	93	88,57	2	4	5,71	2	2	5,71
9	Bật xa 5 bước (m)	19	57	54,28	18	36	51,42	8	8	22,85
10	Bật xa 10 bước (m)	10	30	28,57	18	36	51,42	7	7	20
11	Bật cao tại chỗ (cm)	17	51	48,57	15	30	42,85	3	3	8,57
12	Lực lưng (kg)	19	57	54,28	9	18	25,71	7	7	20
13	Nằm ngửa gập bụng 30s (lần)	28	84	80,00	6	12	17,14	1	1	2,85
14	Gánh tạ đứng lên ngồi xuống (kg)	21	63	60	4	8	11,42	10	10	28,57

Kết quả phỏng vấn được trình bày (bảng 1) chúng tôi đặt ra nguyên tắc lựa chọn là chỉ chọn những chỉ tiêu có tổng điểm trên 75% so với tổng số điểm tối đa (105 điểm), nghĩa là phải đạt từ 80 điểm trở lên. Từ kết quả trên chúng tôi đã chọn được 3 chỉ tiêu dùng để đánh giá thể lực chuyên môn trong nhảy xa ưỡn thân cho nam sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Phú Yên. Đó là các chỉ tiêu:

1. Bật xa tại chỗ (m) đạt 93 điểm (chiếm tỉ lệ 88,57%).
2. Chạy 30m xuất phát cao (s) đạt 87 điểm (chiếm tỉ lệ 82,85%).
3. Nằm ngửa gập bụng 30 giây (lần) đạt 84 điểm (chiếm tỉ lệ 80,00%).

Tuy nhiên để đảm bảo tính khách quan ở mỗi phiếu phỏng vấn chúng tôi để khoản trống nhằm có thể ghi bổ sung thêm các chỉ tiêu mà theo những người phỏng vấn cho là cần thiết khi đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho sinh viên trong tập luyện nhảy xa ưỡn thân. Kết quả chúng tôi không thu được thêm ý kiến bổ sung nào ngoài hệ thống 3 chỉ tiêu đã được lựa chọn ở trên.

2.2. Kiểm định độ tin cậy và tính thông báo của các chỉ tiêu được chọn.

2.2.1. Kiểm nghiệm độ tin cậy của test

Theo nguyên tắc kiểm định test thì độ tin cậy của test là mức độ phù hợp giữa kết quả các lần lập test trên cùng một đối tượng trong cùng một điều kiện và phương pháp đánh giá như nhau.

Cùng một test sử dụng cho cùng một đối tượng nghiên cứu ở các điều kiện như nhau, song ngay cả khi tiêu chuẩn hoá chặt chẽ và dụng cụ đo lường rất chính xác, các kết quả test vẫn biến động chút ít, nguyên nhân chính gây ra dao động này là:

- Sự biến đổi về trạng thái của các đối tượng thực nghiệm (như: Sự mệt mỏi, sự tập trung chú ý ...)
- Sự thay đổi điều kiện bên ngoài và dụng cụ đo lường không được kiểm tra (như: Nhiệt độ, gió, độ ẩm không khí ...)
- Sự thay đổi trạng thái của người đo đạt, đánh giá kết quả.
- Sự thiếu hoàn thiện của các test.

Do đó để kiểm nghiệm độ tin cậy của 3 chỉ tiêu vừa thu được qua xử lý kết quả phỏng vấn cùng với 1 chỉ tiêu là kiểm tra thành tích nhảy xa, chúng tôi tiến hành xác định hệ số tin cậy bằng cách thực hiện test lặp lại trên 40 nam sinh viên Trường Đại học Phú Yên. Việc kiểm nghiệm được tiến hành làm 2 đợt kiểm tra, thời gian kiểm tra cách nhau 5 ngày. Tuần tự lập test, các điều kiện kiểm tra, cách thức tiến hành và thời gian nghỉ giữa hai lần lập test đều đảm bảo như nhau giữa các đối tượng được kiểm nghiệm. Từ kết quả thu được chúng tôi tiến hành tính hệ số tương quan (r) của các test giữa hai lần kiểm tra. Kết quả xử lý số liệu được trình bày ở (bảng 2).

Bảng 2. Kết quả xác định độ tin cậy của các test đánh giá thể lực chuyên môn nhảy xa ưỡn thân của đối tượng nghiên cứu

Test	Lần 1 \bar{X}	Lần 2 \bar{X}	r	P
Chạy 30m xuất phát cao (s)	4.732	4.741	0.83	< 0.01
Bật xa tại chỗ (m)	2.170	2.176	0.94	< 0.01
Gập bụng 30s (lần)	16.725	16.800	0.92	< 0.01
Thành tích nhảy xa (m)	3.886	3.897	0.97	< 0.01

Kết quả thu được ở (bảng 2) cho thấy các test đánh giá thể lực chuyên môn ở môn nhảy xa ưỡn thân cho nam sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Phú Yên là đủ độ tin cậy ($r > 0.8$ và $p < 0.01$). Tuy nhiên một bài tập có giá trị đảm bảo yêu cầu về tính thông báo ($r / \geq 0.06$ với $p < 0.05$). Vì vậy bước tiếp theo ta cần phải xác định lại tính thông báo của 4 test đã được lựa chọn thông qua các chỉ số về độ tin cậy của chúng.

2.2.2. Kiểm nghiệm tính thông báo của test

Tính thông báo của test là mức độ chính xác của các test trong đo lường để xác định một đặc trưng nào đó của khách thể nghiên cứu (chất lượng, khả năng, đặc tính ...). Ví dụ: Trong nhảy xa thường lấy 10 mét cuối đà làm chỉ số đại diện, nhưng thành tích nhảy xa thì có tính tiêu biểu. Vì vậy để tiến hành kiểm nghiệm tính thông báo của các test đánh giá thể lực chuyên môn trong nhảy xa ưỡn thân cho nam sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Phú Yên, chúng tôi tiến hành tính hệ số tương quan cặp giữa thành tích của các test qua hai lần thử nghiệm ban đầu với thành tích nhảy xa kiểu ưỡn thân thu được kết quả ở (bảng 3).

Bảng 3. Hệ số tương quan (tính thông báo) giữa các chỉ tiêu đánh giá thể lực chuyên môn trong nhảy xa ưỡn thân của đối tượng nghiên cứu

Tên test	LẦN 1		LẦN 2	
	r	p	r	p
Chạy 30m xuất phát cao (s)	- 0.83	< 0.01	- 0.69	< 0.01

Bật xa tại chỗ (m)	0.85	< 0.01	0.74	< 0.01
Gập bụng 30s (lần)	0.92	< 0.01	0.86	< 0.01
Thành tích nhảy xa (cm)	0.79	< 0.01	0.73	< 0.01

Kết quả kiểm nghiệm tính thông báo ở (bảng 3) cho thấy các test đều đảm bảo tính thông báo ($r \geq 0.06$ với $p \leq 0.05$). Như vậy qua nghiên cứu mối tương quan giữa thành tích nhảy xa kiểu uốn thân và kết quả lập test ở 4 test đều có hệ số tương quan ($r > 0.06$ và $p < 0.01$ có tính thông báo cao) để đánh giá thể lực chuyên môn trong nhảy xa kiểu uốn thân cho nam sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Phú Yên.

3. Kết luận

Qua các bước tổng hợp tài liệu, phỏng vấn chuyên gia, kiểm nghiệm độ tin cậy và tính thông báo của các test. Chúng tôi đã lựa chọn được 3 test đánh giá thể lực chuyên môn cho nam sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Phú Yên là: Chạy 30m xuất phát cao (giây), bật xa tại chỗ (mét), nằm ngửa gập bụng 30 giây (lần) và một chỉ tiêu đánh giá hiệu quả tập luyện là thành tích nhảy xa kiểu uốn thân (m). Qua hệ thống test trên làm cơ sở đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho các nam sinh viên Trường Đại học Phú Yên tham gia tập luyện môn nhảy xa uốn thân □

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT về việc Ban hành Quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên.
- Hiệp hội Liên đoàn Điền Kinh thế giới (2011), *Chạy - Nhảy - Ném, Tài liệu hướng dẫn huấn luyện Điền Kinh chính thức của IAAF*, Ủy ban TĐTT.
- Lưu Trí Dũng (2015), *Nghiên cứu xây dựng hệ thống đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nam VĐV nhảy xa Thanh thiếu niên Việt nam*, Luận án Tiến sĩ.