

# SỰ BIẾN ĐỔI THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CỦA SINH VIÊN CHUYÊN SÂU ĐIỀN KINH CHẠY CỰ LY TRUNG BÌNH TẠI TRƯỜNG ĐẠI HỌC ĐỒNG THÁP SAU 1 NĂM HỌC TẬP

• ThS. Hồ Ngọc Lợi (\*)

## Tóm tắt

*Bài báo này giới thiệu kết quả đánh giá phát huy các tố chất thể lực của sinh viên năm nhất chuyên sâu chạy cự ly trung bình (800m -1500m). Vấn đề nghiên cứu này cũng nhằm cung cấp cho các nhà nghiên cứu, các giáo viên và các nhà quản lý giáo dục về những dữ liệu cơ sở về phát huy của các chỉ số thể lực của các sinh viên chuyên sâu này sau 1 năm học chương trình giáo dục thể chất tại khoa Sư phạm Thể dục thể thao, trường Đại Học Đồng Tháp để điều chỉnh và cải thiện chất lượng đào tạo sinh viên chuyên sâu điền kinh của trường một cách hợp lý trong giai đoạn hiện tại.*

### 1. Đặt vấn đề

Trong quá trình giảng dạy Điền kinh, yếu tố thể lực của sinh viên chiếm vị trí vô cùng quan trọng, đòi hỏi người giáo viên cần phải luôn đổi mới các phương pháp giảng dạy sao cho phù hợp với điều kiện thực tiễn. Do đó, việc kiểm tra đánh giá giúp cho giáo viên giảng dạy nắm bắt được thể lực của sinh viên, thấy được điểm mạnh, điểm yếu của chương trình giảng dạy, cũng như sự cố gắng của sinh viên trong học tập, giúp sinh viên nắm vững kỹ năng chuyên môn phục vụ cho công tác giảng dạy và huấn luyện sau này.

Kiểm tra đánh giá không chỉ bao hàm mục đích tạo ra động lực thúc đẩy quá trình học tập mà còn góp phần cải tiến chất lượng giảng dạy của người giáo viên. Vấn đề này là yêu cầu của thực tiễn đề ra, đòi hỏi cần có sự thay đổi cho phù hợp. Song song đó, đánh giá sự phát triển trình độ thể lực cho sinh viên chuyên sâu chạy cự ly trung bình trong chương trình đào tạo không ngoài mục đích gì khác là đảm bảo tính khoa học, chính xác và phù hợp với yêu cầu đào tạo của Nhà trường trong giai đoạn hiện nay. Chính vì vậy, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: "*Sự biến đổi thể lực chuyên môn của sinh viên chuyên sâu điền kinh chạy cự ly trung bình tại trường Đại học Đồng Tháp sau 1 năm học tập*".

(\*) Khoa SP Thể dục thể thao, Đại học Đồng Tháp.

**Mục đích nghiên cứu:** nhằm tìm hiểu mức độ biến đổi thể lực chuyên môn của sinh viên chuyên sâu điền kinh chạy cự ly trung bình.

**Phương pháp nghiên cứu:** Để đạt được mục đích trên, trong quá trình nghiên cứu, đề tài đã sử dụng phương pháp nghiên cứu lý thuyết, phỏng vấn, kiểm tra tư phạm và phương pháp toán học thống kê để thu thập và xử lý thông tin nghiên cứu.

Khách thể nghiên cứu: 30 sinh viên chuyên sâu điền kinh chạy cự ly trung bình, trong đó có 20 sinh viên nam và 10 sinh viên nữ tại trường Đại học Đồng Tháp.

## 2. Kết quả nghiên cứu

Để đánh giá được sự biến đổi thể lực của sinh viên chạy cự ly trung bình trường Đại học Đồng Tháp sau 1 năm học tập, đề tài tiến hành các bước sau:

### 2.1. Hệ thống hoá các chỉ tiêu đánh giá trình độ thể lực của sinh viên thông qua tài liệu tham khảo

Giải quyết vấn đề này thông qua tài liệu tham khảo, sách, báo chuyên môn, kết quả các công trình nghiên cứu... cho thấy có rất nhiều chỉ tiêu đánh giá trình độ thể lực cho sinh viên chuyên sâu chạy cự ly trung bình. Song yếu tố ảnh hưởng đến thành tích thì yếu tố quyết định đến thành tích chạy 800m, 1500m là sức mạnh tốc độ trong bước chạy, sức mạnh bền để duy trì độ dài bước chạy, tốc độ chạy và sức bền chuyên môn. Đây là một trong những cơ sở để lựa chọn các chỉ tiêu đánh giá thể lực chuyên môn trong chạy 800m, 1500m cho đối tượng là sinh viên chuyên sâu điền kinh chạy cự ly trung bình trường Đại học Đồng Tháp. Vì vậy, dựa trên các yếu tố ảnh hưởng, đề tài tiến hành xây dựng phiếu phỏng vấn với các chỉ tiêu thể lực đặc trưng của nội dung chạy cự ly trung bình

### 2.2. Lựa chọn các chỉ tiêu đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho sinh viên chuyên sâu chạy cự ly trung bình - Khoa Sư phạm Thể dục thể thao trường Đại học Đồng Tháp

Đề tài tiến hành phỏng vấn 30 chuyên gia, giảng viên, cán bộ giảng dạy qua 2 lần phỏng vấn, lần 2 cách lần 1 là 30 ngày để đảm bảo mức độ khách quan cao. Kết quả 2 lần phỏng vấn phải cao hơn hoặc bằng 70% trở lên, từ 30 phiếu phát ra, thu về 30 phiếu. Đối tượng trả lời phỏng vấn là 30 người có trình độ như sau:

- Phó Giáo sư - Tiến sĩ: 02 người, chiếm tỷ lệ 6.67%
- Tiến sĩ: 05 người, chiếm tỷ lệ 16.67%
- Thạc sĩ: 20 người, chiếm tỷ lệ 66.66%
- Cử nhân: 03 người, chiếm tỷ lệ 10.00%

**Bảng 1: Kết quả lựa chọn các chỉ tiêu đánh giá trình độ thể lực của sinh viên chuyên sâu chạy cự ly trung bình khoa Sư phạm Thể dục thể thao, trường Đại học Đồng Tháp (n=30) qua 2 lần phỏng vấn từ 90%**

TT	Chỉ tiêu	Kết quả trả lời phỏng vấn lựa chọn									
		Nam sinh viên					Nữ sinh viên				
		KQPV lần 1		KQPV lần 2		%	KQPV lần 1		KQPV lần 2		%
		Điểm	%	Điểm	%		TB	Điểm	%	Điểm	
1.	Chạy 100m XPC (giây)	84	93.3	86	95.6	94.5	84	93.3	86	95.6	94.5
2.	Chạy 60 XPC (giây)	81	90	82	91.1	90.6	81	90	82	91.1	90.6
3.	Bật 3 bước tại chỗ (cm)	88	97.8	86	95.6	96.7	88	97.8	87	96.7	97.3
4.	Bật 10 bước tại chỗ (m)	86	95.6	84	93.3	94.5	84	93.3	85	94.4	93.9
5.	Chạy 600m (phút)	80	88.9	82	91.1	90	87	96.7	88	97.8	97.3
6.	Chạy 800m (phút)	86	95.6	86	95.6	95.6	86	95.6	84	93.3	94.5
7.	Chạy 1000m (phút)	82	91.1	83	92.2	91.7	82	91.1	83	92.2	91.7
8.	Chạy 1500m (phút)	87	96.7	88	97.8	97.3	84	93.3	85	94.4	93.9

Qua kết quả phỏng vấn, đề tài đã lựa chọn được các chỉ tiêu đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho sinh viên chuyên sâu điền kinh chạy cự ly trung bình - Khoa Sư phạm Thể dục thể thao trường Đại học Đồng Tháp như sau:

Theo quy ước trên, đề tài đã xác định được 8 chỉ tiêu dùng để kiểm tra đánh giá trình độ thể lực chuyên môn của nam nữ sinh viên chuyên sâu điền kinh chạy cự ly trung bình gồm:

Chạy 60m xuất phát cao (giây), Chạy 100m xuất phát cao (giây), Bật 3 bước tại chỗ (cm), Bật 10 bước tại chỗ (m), Chạy 600m (phút), Chạy 800m (phút), Chạy 1000m (phút), chạy 1500m (phút)

### 2.3. Kiểm nghiệm độ tin cậy của các chỉ tiêu.

Đề tài tiến hành kiểm nghiệm độ tin cậy của test trên 20 sinh viên nam và 10 sinh viên nữ chuyên sâu chạy cự ly trung bình năm thứ nhất với 2 đợt kiểm tra, mỗi đợt cách nhau 7 ngày, các điều kiện kiểm tra giữa hai lần là như nhau. Độ tin cậy của các test và bài thử nghiệm phụ thuộc vào tính ổn định và kết quả trong những lần lặp lại thử nghiệm qua một thời gian cố định với điều kiện giống nhau, trên cùng đối tượng như nhau, dùng công thức tính hệ số tương quan (r) cặp giữa kết quả kiểm tra lần 1 và thành tích kiểm tra lần 2, nếu  $r \geq 0,8$  thì test có đủ độ tin cậy để sử dụng.

Kết quả tính toán độ tin cậy được thể hiện qua bảng 2

**Bảng 2. Hệ số tương quan giữa 2 lần lập test của sinh viên chuyên sâu chạy cự ly trung bình - Khoa Sư phạm Thể dục thể thao, trường Đại học Đồng Tháp**

STT	Chỉ tiêu	Đối tượng							
		Nam sinh (chạy 1500m) n = 20				Nữ sinh (chạy 800m) n = 10			
		$\bar{X}_1$	$\bar{X}_2$	r	P			r	P
1.	Chạy 60m XPC (giây)	7.81	7.71	0.91	0.05	9.87	9.73	0.91	0.05
2.	Chạy 100m XPC (giây)	12.91	12.80	0.87	0.05	15.28	14.75	0.87	0.05
3.	Bật 3 bước tại chỗ (cm)	8.12	8.18	0.98	0.05	6.58	7.23	0.89	0.05
4.	Bật 10 bước tại chỗ (m)	25.45	25.70	0.94	0.05	20.25	21.86	0.97	0.05
5.	Chạy 600m (phút)	2.14	2.10	0.95	0.05	2.46	2.39	0.81	0.05
6.	Chạy 800m (phút)	2.75	2.41	0.85	0.05	3.22	3.15	0.80	0.05
7.	Chạy 1000m (phút)	3.22	3.18	0.94	0.05	4.12	4.07	0.88	0.05
8.	Chạy 1500m (phút)	5.24	4.69	0.94	0.05	6.38	6.30	0.90	0.05

Từ bảng 2, ta thấy cả 8/8 test của nam và nữ đều có  $r \geq 0.8$  ứng với  $p < 0.05$  nên đều được chọn để đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho sinh viên chuyên sâu điền kinh chạy cự ly trung bình.

#### 2.4. Nhịp tăng trưởng thể lực chuyên môn của sinh viên chuyên sâu điền kinh chạy cự ly trung bình tại trường Đại học Đồng Tháp

Giải quyết vấn đề này, đề tài ứng dụng 8 chỉ tiêu được chọn để kiểm tra ban đầu và sau một năm học tập để làm rõ sự biến đổi trình độ thể lực chuyên môn của sinh viên chuyên sâu điền kinh, dùng công thức tính  $W\%$  của Sbrondy, kết quả tính toán được trình bày qua bảng 3, bảng 4 sau:

**Bảng 3. Sự phát triển thể lực của nam sinh viên chạy cự ly trung bình tại trường Đại học Đồng Tháp sau 1 năm học tập**

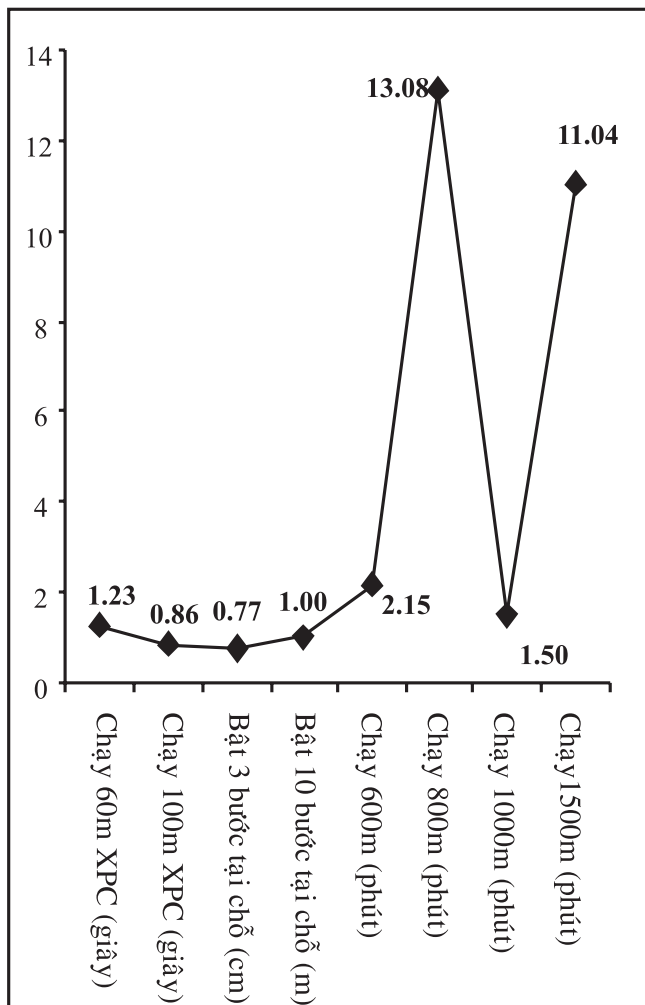
STT	Chỉ số Chỉ tiêu	Đầu năm học		Cuối năm học		So sánh (n=20) ( $t_{0.05}=2.093$ )			
		$\bar{X}_1$	$\delta_x$	$\bar{X}_2$	$\delta_x$	d	W%	t	P
1.	Chạy 60m XPC (giây)	7.81	0.30	7.71	0.29	0.10	1.23	3.44	$P < 0.05$
2.	Chạy 100m XPC (giây)	12.91	0.36	12.80	0.37	0.11	0.86	2.68	$P < 0.05$

3.	Bật 3 bước tại chỗ (cm)	8.12	0.16	8.18	0.17	0.06	0.77	8.02	P<0.05
4.	Bật 10 bước tại chỗ (m)	25.45	0.90	25.70	1.01	0.25	1.00	3.15	P<0.05
5.	Chạy 600m (phút)	2.14	0.08	2.10	0.09	0.05	2.15	6.59	P<0.05
6.	Chạy 800m (phút)	2.75	0.32	2.41	0.08	0.34	13.08	5.83	P<0.05
7.	Chạy 1000m (phút)	3.22	0.07	3.18	0.07	0.05	1.50	9.21	P<0.05
8.	Chạy 1500m (phút)	5.24	0.22	4.69	0.29	0.55	11.04	21.89	P<0.05

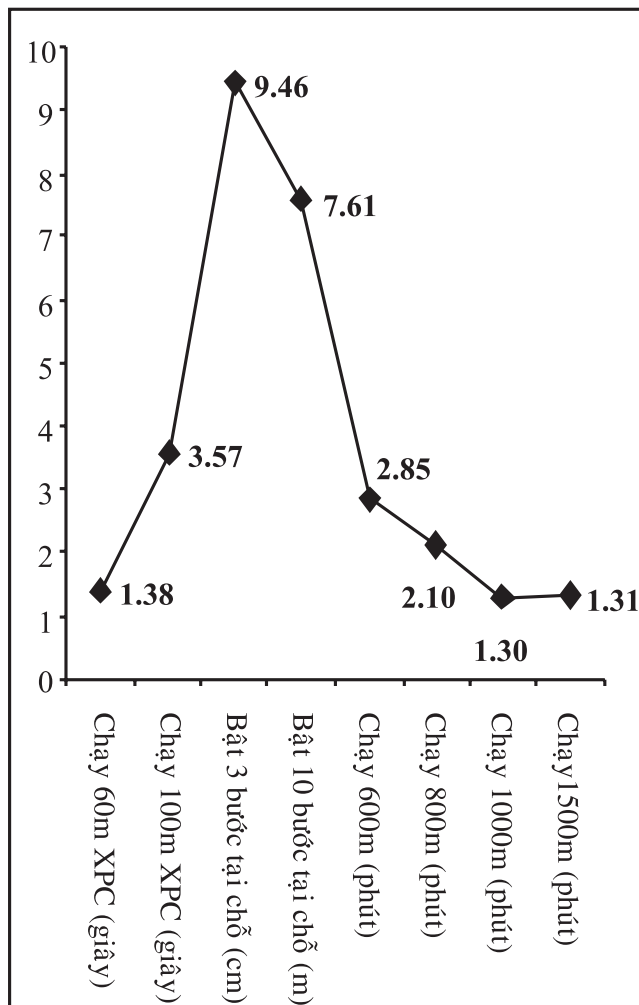
**Bảng 4. Sự phát triển thể lực của nữ sinh viên chạy cự ly trung bình tại trường Đại học Đồng Tháp sau 1 năm học tập**

STT	Chỉ số Chỉ tiêu	Đầu năm học		Cuối năm học		So sánh (n=10) ( $t_{0.05}=2.262$ )			
		$\bar{X}_1$	$\delta_x$	$\bar{X}_2$	$\delta_x$	d	W%	t	P
1.	Chạy 60m XPC (giây)	9.87	0.14	9.73	0.10	0.14	1.38	7.07	P<0.05
2.	Chạy 100m XPC (giây)	15.28	0.11	14.75	0.32	0.54	3.57	7.38	P<0.05
3.	Bật 3 bước tại chỗ (cm)	6.58	0.30	7.23	0.17	0.65	9.46	12.08	P<0.05
4.	Bật 10 bước tại chỗ (m)	20.25	0.30	21.86	0.44	1.60	7.61	29.71	P<0.05
5.	Chạy 600m (phút)	2.46	0.06	2.39	0.05	0.07	2.85	5.90	P<0.05
6.	Chạy 800m (phút)	3.22	0.03	3.15	0.03	0.07	2.10	13.52	P<0.05
7.	Chạy 1000m (phút)	4.12	0.02	4.07	0.04	0.05	1.30	6.28	P<0.05
8.	Chạy 1500m (phút)	6.38	0.11	6.30	0.13	0.08	1.31	4.69	P<0.05

Qua bảng 3 và 4, sự phát triển thể lực của nam và nữ sinh viên chuyên sâu chạy cự ly trung bình như sau: Sau một năm học tập, các giá trị trung bình của cả 8/8 test ở cả nam và nữ đều lớn hơn so với đầu năm học. Trong đó, ở nam nhịp tăng trưởng  $W\%=0.77\% - 13.08\%$  sự tăng trưởng có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất  $p < 0,05$  vì đều có  $t=2,68 - 21,89 > t_{0,05} = 2,093$  và nhịp tăng trưởng ở nữ là  $W\%=1.30\% - 9.46\%$  sự tăng trưởng có sự khác biệt rõ rệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất  $p < 0,05$  vì có  $t_{tính}=4.69 - 29.71 > t_{bảng}=2.262$ . Nói cách khác sau một năm học tập sự phát triển thể lực của sinh viên nam và nữ chuyên sâu chạy cự ly trung bình phát triển rất tốt. Biểu đồ 1,2 dùng để minh họa.



**Biểu đồ 1. Mức độ nhịp tăng trưởng W% các chỉ tiêu thể lực của nam sinh viên chạy cự ly trung bình**



**Biểu đồ 2. Mức độ nhịp tăng trưởng W% các chỉ tiêu thể lực của nữ sinh viên chạy cự ly trung bình**

### 3. Kết luận

1. Qua 3 bước tiến hành, đảm bảo tính lôgích, tính khoa học, đề tài đã xác định được 8 test dùng để đánh giá được thể lực chuyên môn của sinh viên chuyên sâu điền kinh chạy cự ly trung bình tại trường Đại học Đồng Tháp gồm (Chạy 60m xuất phát cao (giây), Chạy 100m xuất phát cao (giây), Bật 3 bước tại chỗ (cm), Bật 10 bước tại chỗ (m), Chạy 600m (phút), Chạy 800m (phút), Chạy 1000m (phút), chạy 1500m (phút))

2. Sau 1 năm học tập, qua kiểm tra và đánh giá cho thấy cả 8/8/ test đều có sự tăng trưởng đáng kể với  $W\% = 0.77\% - 13.08\%$  ở nam và  $W\% = 1.30\% - 9.46\%$  ở nữ với  $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$  và sự khác biệt rõ rệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$ . Sự phát triển các tố chất thể lực của sinh viên chạy cự ly trung bình là phù hợp với kế hoạch giảng dạy tại trường Đại học Đồng Tháp./.

### Tài liệu tham khảo

[1]. Lê Văn Lâm, Nguyễn Xuân Sinh, Phạm Ngọc Viễn, Lưu Quang Hiệp (1999), *Giáo trình phương pháp nghiên cứu khoa học thể dục thể thao*, NXB Thể dục thể thao Hà Nội.

[2]. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tốn và cộng sự (2000), *Lý luận và phương pháp thể dục thể thao*, NXB Thể dục thể thao Hà Nội.

[3]. Thống kê Thể dục thể thao Trung Quốc - NXB Thể dục thể thao Nhân dân (1996) (tài liệu dịch từ Trung Quốc).

[4]. Trịnh Hùng Thanh, Trần Văn Đạo (1997), *Huấn luyện chạy cự ly trung bình dài và maratông*, NXB Thể dục thể thao Hà Nội.

[5]. Viện khoa học Thể dục thể thao (2003), *Tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện trong tuyển chọn và huấn luyện thể thao*, NXB TDTT Hà Nội.

### Summary

This article aims to introduce the positive results of physical fitness index of the first - year students specializing in 800m - 1500m distance running; aiming to provide the researchers, lecturers and managers of physical education with basic data of the changes in physical fitness index of these students after a year being trained at Dong Thap University for making the most of the achievements to enhance physical education quality in school in accordance with the new circumstances.

*Ngày nhận bài: 02/12/2012; ngày nhận đăng: 20/8/2013.*