

THỰC TRẠNG TRÌNH ĐỘ THỂ LỰC CỦA NAM SINH VIÊN CHUYÊN NGÀNH JUDO NĂM THỨ NHẤT KHOA GIÁO DỤC THỂ CHẤT, TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO BẮC NINH

Trần Văn Thạch*

Tóm tắt:

Sử dụng các phương pháp nghiên cứu thường quy để xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực có đủ độ tin cậy và tính thông báo cho đối tượng nghiên cứu, tiến hành đánh giá thực trạng trình độ thể lực của nam sinh viên chuyên ngành Judo năm thứ nhất ngành Giáo dục thể chất, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

Từ khóa: Trình độ thể lực, test, tiêu chuẩn, Judo, Sinh viên năm 1 Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

Reality of physical strength level of male Judo first-year students in Physical Education Faculty at Bac Ninh Sports University

Summary:

By using common research methods to develop enough confident and informative criteria for assessing the level of physical strength for research subjects, the study has assessed the reality of the physical strength level of male Judo first-year students in Physical Education Faculty at Bac Ninh Sports University.

Keywords: Level of physical strength, test, criteria, Judo, 1st year student Bac Ninh Sport University

ĐẶT VẤN ĐỀ

Judo là môn thể thao thi đấu đối kháng trực tiếp theo hạng cân, có sự tiếp xúc mạnh về thể chất. Chính vì vậy, ngoài việc rèn luyện kỹ thuật, chiến thuật, tâm lý thì yếu tố thể lực đóng vai trò cực kỳ quan trọng trong thành tích môn Judo.

Năm 2006, Judo được đưa vào giảng dạy tại Trường Đại học TDTT Bắc Ninh. Sinh viên năm thứ nhất chuyên ngành Judo, Ngành Giáo dục thể chất (GDTC) phần lớn chưa tập luyện Judo, vì vậy, sinh viên chưa có kiến thức và kỹ năng cơ bản về Judo, thể lực cũng chưa đáp ứng yêu cầu tập luyện.

Nhận biết được thực trạng trên, cán bộ giảng viên Bộ môn Vật – Judo Trường Đại học TDTT Bắc Ninh luôn tích cực đổi mới phương pháp giảng dạy phù hợp với từng đối tượng SV để nâng cao chất lượng đào tạo. Để phân nhóm đối tượng căn cứ trên bộ tiêu chuẩn, tuy nhiên trên thực tế chưa có công trình khoa học nào nghiên cứu về vấn đề đánh giá trình độ thể lực của sinh viên chuyên ngành Judo ngành GDTC.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu chúng tôi sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: Phương pháp tham khảo tài liệu; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp quan sát sự phạm; Phương pháp kiểm tra sự phạm; Phương pháp toán học thống kê.

Mẫu sử dụng xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực cho nam SV chuyên ngành Judo, Ngành GDTC Trường Đại học TDTT Bắc Ninh. Khách thể nghiên cứu là 08 nam sinh viên chuyên ngành Judo khóa 48. Thời điểm kiểm tra: Cuối học kỳ 1, năm học 2012-2013.

Đối tượng khảo sát thực trạng TĐTL của nam SV chuyên ngành Judo, Ngành GDTC Trường Đại học TDTT Bắc Ninh là 24 nam SV chuyên ngành Judo khóa đại học 49. Thời điểm kiểm tra: Hết học kỳ 1, năm học 2013-2014.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN¹.

1. Lựa chọn hệ thống test đánh giá thể lực của nam sinh viên chuyên ngành Judo năm thứ nhất ngành Giáo dục thể chất, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

*TS, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh. Email: tranthach78@gmail.com

Để tìm hiểu và lựa chọn các test đánh giá thể lực của sinh viên chuyên ngành Judo, chúng tôi đã tiến hành tổng hợp, phân tích các tài liệu liên quan, quan sát sự phạm và phỏng vấn các chuyên gia, chúng tôi đã xác định độ tin cậy và tính thông báo của các test đánh giá trình độ thể lực của sinh viên chuyên ngành Judo ngành GDTC, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh, đề tài đã lựa chọn được 12 test cụ thể gồm:

*** Các test đánh giá sức mạnh:**

1. Co tay xà đơn 20s (lần)
2. Lực kéo cơ lưng (kG)
3. Morote soie Nage với nệm đồng cân 20s (lần)
4. Ippon soie Nage với nệm đồng cân 20s (lần)

*** Các test đánh giá sức nhanh:**

1. Chạy 30m XPC (s)
2. Phản xạ đơn (ms)
3. Mô phỏng Tai Otoshi 15s (lần)

*** Các test đánh giá sức bền:**

1. Chạy 1500m (p)
2. Seoi Otoshi với nệm đồng cân lặp lại tối đa (lần)
3. Uki Goshi với nệm đồng cân lặp lại tối đa (lần)

*** Các test đánh giá năng lực phối hợp:**

1. Chạy zigzag 30m (s)
2. Nhảy dây 30s (lần)

2. Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực của nam sinh viên chuyên ngành Judo năm thứ nhất ngành Giáo dục thể chất, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

Để đánh giá trình độ thể lực của nam sinh viên chuyên ngành Judo, đề tài xác định xây dựng tiêu chuẩn đánh giá theo các hình thức sau:

- Tiêu chuẩn phân loại trình độ thể lực theo 5 mức độ: Tốt, khá, trung bình, yếu và kém; thông qua số trung bình cộng và độ lệch chuẩn cho các test đã lựa chọn theo quy tắc 2σ.

- Xây dựng thang điểm cho các test theo thang độ C.

- Xác định tỷ lệ phần trăm quy đổi theo thang điểm 10 của các yếu tố thể lực thành phần (trên cơ sở tỷ trọng ảnh hưởng đến thành tích học tập) của đối tượng nghiên cứu.

- Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá xếp loại tổng hợp của đối tượng nghiên cứu theo tỷ trọng ảnh hưởng.

2.1. Tiêu chuẩn phân loại trình độ thể lực của nam sinh viên chuyên ngành Judo năm thứ nhất ngành Giáo dục thể chất Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

Trên cơ sở kết quả thu được từ tập hợp mẫu, đề tài tiến hành phân loại kết quả lập test thể lực theo 5 mức độ: Tốt, khá, trung bình, yếu, và kém theo quy tắc 2σ.

Kết quả nghiên cứu tiêu chuẩn phân loại theo các test được trình bày tại bảng 1.

2.2. Xây dựng thang điểm đánh giá trình độ thể lực cho nam sinh viên chuyên ngành Judo năm thứ nhất ngành Giáo dục thể chất, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

Bảng 1. Tiêu chuẩn phân loại trình độ thể lực của nam sinh viên chuyên ngành Judo năm thứ nhất ngành GDTC, Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

Test	Phân loại				
	Kém	Yếu	Trung bình	Khá	Tốt
Co tay xà đơn 20s (lần)	<7.00	7.00-8.00	9.00-10.00	11.00-12.00	>12.00
Lực kéo cơ lưng (kG)	<127.16	127.17-134.39	134.40-148.87	148.88-156.10	>156.10
Morote seoi Nage với nệm đồng cân 20s (lần)	<7.00	7.00-8.00	9.00-10.00	11.00-12.00	>12.00
Ippon seoi Nage với nệm đồng cân 20s (lần)	<8.00	8.00-9.00	10.00-11.00	12.00-13.00	>13.00
Chạy 30m XPC (s)	>4.96	4.95-4.77	4.76-4.41	4.40-4.22	<4.22
Phản xạ đơn (ms)	>253.67	253.66-241.00	240.99-215.66	215.65-202.99	<202.99
Mô phỏng Tai Otoshi 15s (lần)	<7.00	7.00-8.00	9.00-10.00	11.00-12.00	>12.00
Chạy 1500m (phút)	>5.88	5.87-5.69	5.68-5.33	5.32-5.14	<5.14
Seoi Otoshi với nệm đồng cân lặp lại tối đa (lần)	<24.00	24.00-25.00	26.00-28.00	29.00-30.00	>30.00
Uki Goshi với nệm đồng cân lặp lại tối đa (lần)	<28.00	28.00-30.00	31.00-33.00	34.00-36.00	>36.00
Chạy zigzag 30m (s)	>6.63	6.62-6.36	6.35-5.82	5.82-5.55	<5.55
Nhảy dây 30s (lần)	<29.00	29.00-30.00	31.00-35.00	36.00-37.00	>37.00

Bảng 2. Bảng điểm đánh giá trình độ thể lực của nam sinh viên chuyên ngành Judo năm thứ nhất Ngành GDTC, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

Test	Điểm									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Co tay xà đơn 20s (lần)	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5
Lực kéo cơ lưng (kG)	159.72	156.1	152.49	148.87	145.25	141.63	138.01	134.39	130.77	127.16
Morote seoi Nage với nệm đồng cân 20s (lần)	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5
Ippon seoi Nage với nệm đồng cân 20s (lần)	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6
Chạy 30m XPC (s)	4.13	4.22	4.31	4.41	4.5	4.59	4.68	4.77	4.87	4.96
Phản xạ đơn (ms)	196.65	202.99	209.32	215.66	221.99	228.33	234.67	241	247.34	253.67
Mô phỏng Tai Otoshi 15s (lần)	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5
Chạy 1500m (phút)	5.05	5.14	5.23	5.33	5.42	5.51	5.6	5.69	5.79	5.88
Seoi Otoshi với nệm đồng cân lặp lại tối đa (lần)	32	31	30	29	28	27	26	25	24	23
Uki Goshi với nệm đồng cân lặp lại tối đa (lần)	41	39	37	35	33	31	29	27	25	23
Chạy zig zắc 30m (s)	5.41	5.55	5.68	5.82	5.95	6.09	6.23	6.36	6.50	6.63
Nhảy dây 30s (lần)	43	41	39	37	35	33	31	29	27	25

Chúng tôi sử dụng thang độ C để đánh giá trình độ thể lực của sinh viên chuyên ngành Judo. Điểm đánh giá trình độ thể lực của sinh viên được trình bày tại bảng 2.

2.3. Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá tổng hợp trình độ thể lực của nam sinh viên chuyên ngành Judo năm thứ nhất Ngành Giáo dục thể chất, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

Kết quả xây dựng tiêu chuẩn đánh giá tổng hợp trình độ thể lực của nam sinh viên chuyên ngành Judo năm thứ nhất, Ngành GDTC, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh có tính đến tỷ trọng ảnh hưởng của từng yếu tố thành phần được trình bày tại bảng 3.

Bảng 3. Tiêu chuẩn đánh giá xếp loại tổng hợp trình độ thể lực của nam sinh viên chuyên ngành Judo năm thứ nhất Ngành GDTC, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh theo tỷ trọng ảnh hưởng của từng yếu tố thành phần

Xếp loại	Tổng điểm đạt (Tổng điểm tối đa là 82.00)
Tốt	> 73.80
Khá	57.41 - ≤ 73.80
Trung bình	41.01 - ≤ 57.40
Yếu	24.60 - ≤ 41.00
Kém	< 24.60

Để đánh giá trình độ thể lực của sinh viên chuyên ngành Judo năm thứ nhất Ngành GDTC, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh cần thực hiện theo 2 bước:

Bước 1. Tính điểm đạt được của từng sinh viên.

Bước 2. Tính tổng điểm của từng chỉ tiêu có tính đến tỷ trọng ảnh hưởng của từng yếu tố sau đó đối chiếu kết quả với bảng điểm tổng hợp để xác định trình độ thể lực đạt được.

3. Thực trạng trình độ thể lực của nam sinh viên chuyên ngành Judo năm thứ nhất Ngành Giáo dục thể chất, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

Sau khi đã xây dựng được tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực của nam sinh viên chuyên ngành Judo năm thứ nhất Ngành GDTC, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh, chúng tôi tiến hành kiểm tra trình độ thể lực, kết quả được trình bày tại bảng 4.

Kết quả ở bảng 4 cho thấy: Trình độ thể lực của sinh viên Judo phát triển không đồng đều ($C_v > 10\%$).

Để đánh giá thực trạng trình độ thể lực của nam sinh viên chuyên ngành Judo năm thứ nhất Ngành Giáo dục thể chất, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh, chúng tôi đối chiếu kết quả

Bảng 4. Thực trạng trình độ thể lực của nam sinh viên chuyên ngành Judo năm thứ nhất Ngành GDTC, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

TT	Test	Kết quả kiểm tra (n=24)	
		$\bar{x} \pm \delta$	C _v
1	Co tay xà đơn 20s (lần)	8.87 ± 0.99	11.12
2	Lực kéo cơ lưng (KG)	128.88 ± 15.67	12.16
3	Morote Seoi Nage với nệm đồng cân 20s (lần)	8.87 ± 0.96	10.86
4	Ippon Seoi Nage với nệm đồng cân 20s (lần)	9.20 ± 0.90	9.78
5	Chạy 30m XPC (s)	4.96 ± 0.70	14.22
6	Phản xạ đơn (ms)	246.60 ± 25.47	10.33
7	Mô phỏng Tai Otoshi 15s (lần)	8.54 ± 0.84	9.89
8	Chạy 1500m (phút)	5.90 ± 0.71	12.02
9	Seoi Otoshi với nệm đồng cân lặp lại tối đa (lần)	24.34 ± 2.67	10.98
10	Uki Goshi với nệm đồng cân lặp lại tối đa (lần)	28.69 ± 3.02	10.54
11	Chạy zig zắc 30m (s)	6.57 ± 0.77	11.66
12	Nhảy dây 30s (lần)	30.14 ± 2.63	8.74

kiểm tra với tiêu chuẩn đánh giá tổng hợp (bảng 3) để xếp loại trình độ thể lực của sinh viên sau đó xác định tỷ lệ % của từng loại. Kết quả đánh giá được trình bày tại bảng 5.

Bảng 5. Thực trạng kết quả xếp loại trình độ thể lực của nam sinh viên chuyên ngành Judo năm thứ nhất Ngành GDTC Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

Xếp loại	Tỷ lệ % đạt (n=24)	
	m _i	%
Tốt	1	4.17
Khá	5	20.83
Trung bình	12	50
Yếu	4	16.67
Kém	2	8.33

Những số liệu ở bảng 5 chứng tỏ, tỷ lệ loại khá và tốt không cao: Loại khá chiếm 20.83%, loại tốt chiếm 4.17%, còn lại mức trung bình chiếm đa số. Như vậy có thể nói thể lực của sinh viên chuyên ngành Judo năm thứ nhất Ngành GDTC, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh chủ yếu ở mức trung bình.

KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được 12 test đặc trưng thuộc 4 nhóm yếu tố thành phần thể

lực, đảm bảo đủ độ tin cậy và tính thông báo; xây dựng được bộ tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực của sinh viên chuyên ngành Judo năm thứ nhất Ngành GDTC, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

Trình độ thể lực của nam sinh viên chuyên ngành Judo năm thứ nhất Ngành GDTC, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh ở mức trung bình (50%) và tỷ lệ loại khá và tốt không cao (20.83%, 4.17%).

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Dương Nghiệp Chí (1983), *Đo lường thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
2. Harre D (1996), *Học thuyết huấn luyện*, (Dịch: Trương Anh Tuấn, Bùi Thế Hiền), Nxb TDTT, Hà Nội.
3. Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (1995), *Sinh lý học thể dục thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
4. Vũ Đào Hùng, Nguyễn Mậu Loan (1997), *Lý luận và phương pháp giáo dục thể chất*, Nxb Giáo dục, Hà Nội.
5. Ngô Ích Quân, Lê Duy Hải (2015), *Giáo trình Judo*, Nxb TDTT, Hà Nội.

(Bài nộp ngày 15/9/2017, Phản biện ngày 27/9/2017, duyệt in ngày 25/10/2017)