XÂY DỰNG TIÊU CHUẨN ĐÁNH GIÁ TRÌNH ĐỘ THỂ LỰC CỦA NAM SINH VIÊN CHUYÊN SÂU PENCAK SILAT NĂM THỨ 2, NGÀNH GIÁO DỤC THỂ CHẤT, TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO BẮC NINH

Lý Đức Trường*

Tóm tắt:

Đánh giá trình độ thể lực của nam sinh viên chuyên sâu Pencak silat năm thứ 2 Ngành Giáo dục thể chất, Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh qua các giai đoạn huấn luyện là việc làm cần thiết; kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được chỉ tiêu đánh giá trình độ thể lực của nam sinh viên chuyên sâu Pencak silat năm thứ 2 Ngành Giáo dục thể chất, Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh, đồng thời xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực của sinh viên.

Từ khóa: Xây dựng; tiêu chuẩn; trình độ tập luyện; thể lực; nam sinh viên; Pencak Silat; Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh...

Establishment of criteria to assess physical strength level of male 2nd year Pencak Silat depth students of Physical Education Department, Bac Ninh Sports University

Summary:

It is necessary to make assessment of the physical strength level of male 2nd year Pencak silat depth students of the Physical Education Department, Bac Ninh Sports University during the stages of training. The research outcome has selected the criteria to make assessment of the physical strength level of male 2nd year Pencak silat depth students of the Physical Education Department, Bac Ninh Sports University, at the same time established criteria to assess the physical strength level of students.

Keywords: Establish, criteria, training level, physical strength, male students, Pencak silat, Bac Ninh Sports University

ĐẶT VẤN ĐỀ

Pencak silat là môn võ đối kháng trực tiếp có sự tiếp xúc mạnh về thể chất. Để hoàn thiện các kỹ thuật và thực hiện tốt chiến thuật môn võ này, người tập phải phát triển toàn diện các tố chất thể lực như: Sức nhanh, sức mạnh, sức bền, khả năng phối hợp động tác, mềm dẻo.

Để có thể xác định chính xác mục tiêu nhiệm vụ huấn luyện phát triển năng lực chuyên môn của sinh viên chuyên sâu môn Pencak silat cần phải hiểu rõ và đánh giá đúng trình độ thể lực của sinh viên. Mặt khác, nhờ có tiêu chuẩn đánh giá thể lực có thể đánh giá đúng hiệu quả của các phương tiện và phương pháp phát triển thể lực đã sử dụng, vấn đề đánh giá thể lực của sinh viên chuyên sâu Pencak silat Ngành Giáo dục thể chất (GDTC) Trường Đại học TDTT Bắc Ninh còn chưa được các tác giả quan tâm nghiên cứu.

Chính vì vậy, nghiên cứu xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực của nam sinh viên chuyên ngành Pencak Silat Trường Đại học TDTT Bắc Ninh là một việc làm thiết thực, nhằm góp phần nâng cao chất lượng đào tạo môn học Pencak silat của Trường.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

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

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Lựa chọn test đánh giá trình độ thể lực cho nam sinh viên chuyên ngành Pencak silat năm thứ 2 Ngành Giáo dục thể chất, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

Thông qua tìm hiểu các tài liệu có liên quan, qua quan sát các buổi tập và tham khảo nội dung

*TS, Phó Trưởng Bộ môn Võ - Quyền Anh, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh





Đánh giá chính xác trình độ thể lực của nam sinh viên chuyên sâu Pencak Silat là vấn đề quan trọng giúp nâng cao hiệu quả quá trình giảng dạy, huấn luyện (Ảnh minh họa)

chương trình đào tạo chuyên ngành Pencak Silat đang được áp dụng tại Trường Đại học TDTT Bắc Ninh chúng tôi đã lựa chọn được 09 Test đánh giá thể lực cho nam sinh viên chuyên ngành Pencak silat năm thứ 2 ngành GDTC, và tiến hành phỏng vấn 30 giáo viên Bộ môn Võ - Quyền Anh, các huấn luyện viên Pencak silat tại các đơn vị huấn luyện Pencak silat mạnh, các Trọng tài Pencak silat. Thông qua xác định độ tin cậy và tính thông báo chúng tôi lựa chọn được 05 test đánh giá trình độ thể lực cho sinh viên chuyên ngành Pencak Silat năm thứ 2 khoa GDTC Trường Đại học TDTT Bắc Ninh gồm:

Test 1. Nhảy dây 15s (lần)

Test 2. Di chuyển tấn chữ V đấm tốc độ 30s (lần)

Test 3. Nằm sấp chống đẩy 15s (lần)

Test 4. Đá vòng cầu + quét sau 20s (lần)

Test 5. Đấm hai tay + đá trước 30s (lần)

2. Xây dựng tiêu chuẩn phân loại và bảng điểm đánh giá thể lực của sinh viên chuyên sâu Pencak silat năm thứ 2 Ngành GDTC Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

Để xây dựng tiêu chuẩn phân loại và bảng điểm đánh giá trình độ thể lực của nam sinh viên chuyên ngành Pencak Silat năm thứ 2 Ngành GDTC, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh (Tổng số nam sinh viên được kiểm tra là 19 sinh viên); Chúng tôi sử dụng quy tắc 2δ tiến hành xây dựng tiêu chuẩn phân loại kết quả kiểm tra của từng chỉ tiêu riêng biệt, đồng thời tiến hành quy đổi tất cả các chỉ tiêu trên sang đơn vị đo lường trung gian theo thang độ C để xây dựng tiêu chuẩn đánh giá theo điểm. (Thang độ được tính từ điểm 1 đến 10).

Kết quả được trình bày ở bảng 1 và bảng 2.

Bảng 1. Tiêu chuẩn phân loại trình độ thể lực của sinh viên chuyên ngành Pencak silat năm thứ hai Ngành GDTC Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

TT	Nội dung kiểm tra	Giỏi	Khá	Trung bình	Yếu	Kém
1	Nhảy dây 15s (lần)	>46.96	44.74-46.95	40.3-44.73	38.08-40.2	<38.08
2	Di chuyển tấn chữ V đấm tốc độ 30s (lần)	>45.7	43.43-45.6	38.89-43.42	36.62-38.88	<36.62
3	Nằm sấp chống đẩy 15s (lần)	>29.26	27.81-29.25	24.91-27.80	23.46-24.90	<23.46
4	Đá vòng cầu + quét sau 20s (lần)	>15.25	14.24-15.24	12.22-14.23	11.21-12.21	<11.21
5	Đấm hai tay + đá trước 30s (lần)	>26.07	24.64-26.06	21.78-24.63	20.35-21.77	<20.35

Bảng 2. Bảng điểm đánh giá trình độ thể lực của sinh viên chuyên sâu Pencak silat năm thứ hai Ngành GDTC, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

TT	Test	Điểm									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Nhảy dây 15s (lần)	48	47	46	45	44	43	41	40	39	38
2	Di chuyển tấn chữ V đấm tốc độ 30s (lần)	47	46	45	43	42	41	40	39	38	37
3	Nằm sấp chống đẩy 15s (lần)	30	28	27	26	25	24	23	22	21	20
4	Đá vòng cầu + quét sau 20s (lần)	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8
5	Đấm hai tay + đá trước 30s (lần)	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18

Qua bảng 1 và 2 cho thấy: Các bảng tiêu chuẩn phân loại và bảng điểm đánh giá trình độ thể lực cho nam sinh viên chuyên ngành Pencak Silat năm thứ 2 Ngành GDTC Trường Đại học TDTT Bắc Ninh rất thuận tiện cho việc sử dụng để đánh giá theo từng chỉ tiêu phản ánh các mặt của trình độ thể lực.

3. Xây dựng bảng điểm tổng hợp đánh giá thể lực cho nam sinh viên chuyên ngành Pencak Silat năn thứ 2 Ngành Giáo dục thể chất, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

Từ kết quả tìm được tại bảng 2 chúng tôi tiến hành xây dựng bảng điểm tổng hợp đánh giá thể lực cho nam sinh viên chuyên ngành Pencak silat năn thứ 2 Ngành Giáo dục thể chất, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh theo 5 mức: Tốt, khá, trung bình, yếu và kém, kết quả trình bày tại bảng 3

Bảng 3. Bảng điểm tổng hợp đánh giá thể lực của nam sinh viên chuyên sâu Pencak silat năm thứ 2 Ngành GDTC Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

Xếp loại	Điểm
Giỏi	> 40
Khá	35 - 39
Trung bình	25 - 34
Yếu	20 - 24
Kém	<19

Qua bảng 3 cho phép đánh giá tổng hợp trình độ thể lực của nam sinh viên chuyên ngành Pencak Silat năm thứ 2 Ngành GDTC Trường Đại học TDTT Bắc Ninh, đồng thời đây cũng là tiêu chuẩn quan trọng giúp các giáo viên đánh giá trình độ thể lực của sinh viên, trên cơ sở đó có thể điều chỉnh nội dung và lượng vận động tập luyện cho phù hợp.

KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 05 Test đánh giá trình độ thể lực của nam sinh viên chuyên ngành Pencak Silat năm thứ 2 Ngành GDTC Trường Đại học TDTT Bắc Ninh gồm:

1. Nhảy dây 15s (lần)
2. Di chuyển tấn chữ V đấm tốc độ 30s (lần)
3. Nằm sấp chống đẩy 15s (lần)
4. Đá vòng cầu + quét sau 20s (lần)
5. Đấm hai tay + đá trước 30s (lần)

Đã xây dựng được bảng tiêu chuẩn phân loại, bảng điểm và bảng điểm tổng hợp đánh giá trình độ thể lực cho sinh viên chuyên ngành Pencak Silat năm thứ 2 ngành GDTC Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aulic I. V (1982), *Đánh giá trình độ tập luyện thể thao* (dịch: Phạm Ngọc Trâm), Nxb TDTT, Hà Nội.

2. Dương Nghiệp Chí (1983), *Đo lường thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.

3. Daxurorxki V. M (1978), *Các tố chất thể lực của VĐV*, Nxb TDTT, Hà Nội.

4. Trần Đức Dũng, Lý Đức Trường (2003), *Giáo trình Pencak Silat*, Nxb TDTT, Hà Nội

5. Uỷ ban TDTT (2015), *Luật Pencak silat*, Nxb TDTT, Hà Nội.

(Bài nộp ngày 5/11/2016, phản biện ngày 21/11/2016, duyệt in ngày 5/12/2016)