

XÂY DỰNG TIÊU CHUẨN ĐÁNH GIÁ TRÌNH ĐỘ THỂ LỰC CỦA NỮ SINH VIÊN HỌC MÔN TỰ CHỌN BÓNG RỔ TRƯỜNG ĐẠI HỌC CÔNG NGHỆ THÔNG TIN VÀ TRUYỀN THÔNG – ĐẠI HỌC THÁI NGUYÊN

ThS. Trần Minh Liên¹

Tóm tắt: Đánh giá trình độ thể lực của nữ sinh viên học môn tự chọn Bóng rổ trường Đại học Công nghệ thông tin và truyền thông – Đại học Thái Nguyên qua các giai đoạn huấn luyện là việc làm cần thiết; Quá trình nghiên cứu đã lựa chọn 05 chỉ tiêu đánh giá trình độ tập luyện thể lực của nữ sinh viên học môn tự chọn Bóng rổ trường Đại học Công nghệ thông tin và truyền thông – Đại học Thái Nguyên, đồng thời xây dựng tiêu chuẩn đánh giá của các chỉ tiêu đã lựa chọn cho đối tượng nghiên cứu.

Từ khóa: Xây dựng; tiêu chuẩn; thể lực; nữ sinh viên; Bóng rổ; trường Đại học Công nghệ thông tin và truyền thông – Đại học Thái Nguyên

Abstract: It is necessary to assess the physical fitness of female students taking Basketball elective subject at the University of Information and Communication Technology - Thai Nguyen University through the training stages; Through research, 05 indicators have been selected to assess the fitness level of female students taking Basketball elective subject at the Thai Nguyen University of Information and Communication Technology, and at the same time standards for evaluating the selected criteria for the research objects have been developed.

Keywords: Construction; standard; physical fitness; female students; Basketball; Thai Nguyen University of Information and Communication Technology

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Bóng rổ là môn thể thao mang tính tập thể nó có tính đối kháng và phải hoạt động liên tục. Tập luyện và thi đấu bóng rổ có tác dụng phát triển các tố chất cho người tập như: Sức nhanh, sức mạnh, sức bền, sự khéo léo, ý chí thông minh nhanh nhẹn. Ngoài ra tập luyện và thi đấu bóng rổ còn là một môn cơ sở để phát triển thể lực cho các môn khác. Tập luyện và thi đấu bóng rổ giúp cho con người phát triển toàn diện về các mặt. Chính vì sự toàn diện này mà bóng rổ được coi là môn thể thao không thể thiếu được trong nội dung, phương tiện giáo dục thể chất trong các trường Đại học, Cao đẳng và Trung học chuyên nghiệp.

Ở nước ta, trong những năm gần đây cũng có rất nhiều công trình khoa học nghiên cứu xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực của vận động viên các môn thể thao khác nhau trong đó tiêu biểu là các công trình của các tác giả: Bùi Huy Quang 1996; Chung Tấn Phong 2000; Nguyễn Kim Xuân 2001; ngoài ra đánh giá đã có một số tác giả nghiên cứu đánh giá trình độ thể lực VĐV Bóng rổ như: Đặng Hà Việt (2007); Phạm Văn Hưng (2012); Nguyễn Quang Trung, Trần Thu Hà (2014); Lê Minh Quốc (2015);...

đã đề cập đến vấn đề ứng dụng hệ thống bài tập trong giảng dạy - huấn luyện cho vận động viên, sinh viên (SV) bóng rổ.

Xuất phát từ thực tiễn huấn luyện trong những năm vừa qua cũng như định hướng sắp tới nhằm phát triển môn Bóng rổ ở trường Đại học Công nghệ thông tin và truyền thông – Đại học Thái Nguyên (ĐH CNTT&TT - ĐHTN) và tiến hành xây dựng một đội ngũ nữ vận động viên Bóng rổ của nhà trường, chúng tôi mạnh dạn nghiên cứu: *“Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực của nữ SV học môn tự chọn Bóng rổ trường ĐH CNTT&TT - ĐHTN”*.

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

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Lựa chọn test đánh giá trình độ thể lực của nữ SV học môn tự chọn Bóng rổ trường ĐH CNTT&TT - ĐHTN.

Thông qua tìm hiểu các tài liệu có liên quan, qua quan sát các buổi tập và tham khảo chúng tôi đã lựa chọn được 10 test đánh giá trình độ thể lực của nữ SV học môn tự chọn Bóng rổ trường ĐH CNTT&TT - ĐHTN và tiến hành phỏng vấn 25

Bảng 1. Lựa chọn chỉ tiêu đánh giá trình độ thể lực của nữ SV học môn tự chọn Bóng rổ trường ĐH CNTT&TT - ĐHTN (n=25)

TT	Các chỉ tiêu sử dụng	Kết quả phỏng vấn							
		Ưu tiên 1 (3đ)		Ưu tiên 2 (2đ)		Ưu tiên 3 (1đ)		Tổng điểm	%
		n	Đ	n	Đ	n	Đ		
1	Chạy 20m xuất phát cao (s)	11	33	2	4	12	12	49	65,3
2	Chạy tốc độ 30m (s)	16	48	6	12	3	3	63	84,0
3	Nằm sấp chống đẩy 30 giây (lần)	16	48	6	12	3	3	63	84,0
4	Bật xa tại chỗ (cm)	10	30	5	10	10	10	50	66,7
5	Bật cao có đà (cm)	9	27	5	10	11	11	48	64,0
6	Chạy 300m (s)	11	33	2	4	12	12	49	65,3
7	Dẫn bóng 2x20m (s)	11	33	2	4	12	12	49	65,3
8	Dẫn bóng tốc độ 30 m (s).	16	48	6	12	3	3	63	84,0
9	Tại chỗ ném rổ 10 lần (lần)	16	48	6	12	3	3	63	84,0
10	Dẫn bóng 2 bước ném rổ 1 tay trên cao 10 lần (lần)	16	48	6	12	3	3	63	84,0

HLV, chuyên gia, trọng tài... môn Bóng rổ. Kết quả được trình bày ở bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy: Đã lựa chọn được 05 test chuyên môn ứng dụng trong đánh giá trình độ thể lực của nữ SV học môn tự chọn Bóng rổ trường ĐH CNTT&TT - ĐHTN (đa số ý kiến lựa chọn các test có số điểm đạt 70% tổng điểm trở lên - in đậm tại bảng 1). Đồng thời tiến hành xác định tính thông báo và độ tin cậy của các test, đề tài đã lựa chọn được 05 test ở trên để đánh giá trình độ thể lực của nữ SV học môn tự chọn Bóng rổ trường ĐH CNTT&TT - ĐHTN.

2.2. Xây dựng tiêu chuẩn phân loại trình độ thể lực của nữ SV trường ĐH CNTT&TT - ĐHTN.

Để phân loại trình độ thể lực đề tài sử dụng phương pháp 2δ cho phép người tiến hành nghiên cứu đánh giá được kết quả kiểm tra. Kết quả tính toán được trình bày tại bảng 1.

Kết quả phân loại được tiến hành như sau:

- Giỏi: $> \bar{x} + 2\delta$
- Khá: $\bar{x} + 1\delta \rightarrow \bar{x} + 2\delta$
- Trung bình: $\bar{x} - 1\delta \rightarrow \bar{x} + 1\delta$
- Yếu: $\bar{x} - 2\delta \rightarrow \bar{x} - 1\delta$
- Kém: $< \bar{x} - 2\delta$

Qua bảng 2 để xác định test theo từng test trình độ thể lực của vận động viên nào đó được

xếp loại nào, cần tuân thủ theo quy trình gồm 3 bước sau đây:

- *Bước 1: Xác định độ tuổi của đối tượng nghiên cứu.*
- *Bước 2: Xác định giá trị lập test của đối tượng nghiên cứu.*
- *Bước 3: Căn cứ các bảng phân loại tương ứng theo lứa tuổi để xác định trình độ theo tiêu chuẩn.*

2.2. Xây dựng bảng điểm đánh giá trình độ thể lực của nữ SV học môn tự chọn Bóng rổ trường ĐH CNTT&TT - ĐHTN.

Để xây dựng bảng điểm đánh giá trình độ tập luyện thể lực của nữ SV học môn tự chọn Bóng rổ trường ĐH CNTT&TT - ĐHTN (Tổng số nữ SV học môn tự chọn Bóng rổ trường ĐH CNTT&TT - ĐHTN được kiểm tra là 20 SV); thông qua xây dựng tiêu chuẩn phân loại và sử dụng quy tắc 2δ tiến hành để đánh giá kết quả kiểm tra của từng test riêng biệt mà không phải tiến hành kiểm tra đồng bộ, tổng thể tất cả các test, đồng thời tiến hành quy đổi tất cả các test trên sang đơn vị đo lường trung gian theo thang độ C (Thang độ được tính từ điểm 1 đến 10) với công thức $C = 5 + 2Z$, riêng đối với các Test tính thành tích bằng thời gian thì sử dụng công thức $C = 5 - 2Z$. Kết quả tính toán được trình bày ở bảng 3.

Bảng 2. Tiêu chuẩn phân loại trình độ thể lực của nữ SV học môn tự chọn Bóng rổ trường ĐH CNTT&TT - ĐHTN (n=20)

TT	Test kiểm tra	Phân loại				
		Kém	Yếu	TB	Khá	Giỏi
1	Chạy tốc độ 30m (s)	>6.77	6.45-6.76	5.79-6.44	5.49-5.80	<5.48
2	Nằm sấp chống đẩy 30 giây (lần)	<13.45	14.37-13.46	16.21-14.38	17.13-16.22	>17.14
3	Dẫn bóng tốc độ 30 m (s).	>10.92	9.78-10.91	7.50-9.77	6.36-7.49	<6.35
4	Tại chỗ ném rổ 10 lần (lần)	<2.54	3.06-2.54	4.12-3.07	4.65-4.13	>4.66
5	Dẫn bóng 2 bước ném rổ 1 tay trên cao 10 lần (lần)	<5.13	5.14-5.61	5.62-6.57	6.58-7.05	>7.06

Bảng 3. Bảng đánh giá trình độ thể lực của nữ SV học môn tự chọn Bóng rổ trường ĐH CNTT&TT - ĐHTN

TT	Các test	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Chạy tốc độ 30m (s)	5.32	5.50	5.68	5.86	6.02	6.18	6.34	6.50	6.62	6.78
2	Nằm sấp chống đẩy 30 giây (lần)	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10
3	Dẫn bóng tốc độ 30 m (s)	6.78	7.15	7.52	7.89	8.26	8.63	9.00	9.37	9.74	10.11
4	Tại chỗ ném rổ 10 lần (lần)	7	6	5	4	3	2	1	0	0	0
5	Dẫn bóng 2 bước ném rổ 1 tay trên cao 10 lần (lần)	8	7	6	5	4	3	2	1	0	0

Qua bảng 3 cho thấy: Các bảng điểm đánh giá thể lực của nữ SV học môn tự chọn Bóng rổ trường ĐH CNTT&TT - ĐHTN rất thuận tiện cho việc sử dụng để đánh giá theo điểm từng test đánh giá sức mạnh tốc độ theo từng nội dung của nữ SV học môn tự chọn Bóng rổ trường ĐH CNTT&TT - ĐHTN.

2.3. Xây dựng bảng điểm tổng hợp đánh giá thể lực của nữ SV học môn tự chọn Bóng rổ trường ĐH CNTT&TT - ĐHTN.

Từ kết quả tìm được tại bảng 2, 3 chúng tôi tiến hành xây dựng bảng điểm tổng hợp đánh giá thể lực của nữ SV học môn tự chọn Bóng rổ trường ĐH CNTT&TT - ĐHTN theo 5 mức: Tốt, khá, trung bình, yếu và kém, kết quả trình bày tại bảng 4.

Bảng 4. Điểm tổng hợp đánh giá trình độ thể lực của nữ SV học môn tự chọn Bóng rổ trường ĐH CNTT&TT - ĐHTN

Phân loại điểm tổng hợp	Mức điểm
Tốt	≥ 45
Khá	35 – 44
Trung bình	25 – 34
Yếu	20 – 24
Kém	≤ 19

Qua bảng 4 cho phép đánh giá tổng hợp đánh



Ảnh minh họa

giá trình độ tập luyện thể lực của nữ SV học môn tự chọn Bóng rổ trường ĐH CNTT&TT - ĐHTN, đồng thời đây cũng là căn cứ quan trọng giúp các HLV trong công tác đánh giá trình độ tập luyện được sát thực hơn, từ đó, có những điều chỉnh về nội dung và lượng vận động huấn luyện cho phù hợp.

3. KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 05 Test đánh giá trình độ thể lực của nữ SV học môn tự chọn Bóng rổ trường ĐH CNTT&TT - ĐHTN, đồng thời xây dựng được bảng phân loại, bảng điểm và bảng điểm tổng hợp đánh giá trình độ thể lực của nữ SV học môn tự chọn Bóng rổ trường ĐH CNTT&TT - ĐHTN.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aulic. I.V (1982), *Đánh giá trình độ tập luyện thể thao*, NXB TĐTT, Hà Nội.

2. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2000), *Lý luận và phương pháp thể dục thể thao*, NXB TĐTT, Hà Nội.

3. Nguyễn Văn Trung, Phạm Văn Thảo (2002), *Bóng rổ - SGK dùng cho SV Đại học TĐTT*, NXB TĐTT, Hà Nội.

4. Nguyễn Đức Văn (2001), *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao*, NXB TĐTT, Hà Nội.

5. Zuico I.G (1975), *Test sự phạm đánh giá trình độ thể lực tuổi 13 - 14*, NXB TĐTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: bài báo được trích từ đề tài cấp cơ sở tác giả Trần Minh Liên: “Nghiên cứu hoàn thiện hệ thống bài tập trong giảng dạy môn bóng rổ cho SV trường ĐH CNTT&TT - ĐHTN”. năm 2019.

Ngày nhận bài: 28/6/2021; Ngày duyệt đăng: 20/9/2021