

XÂY DỰNG TIÊU CHUẨN ĐÁNH GIÁ TRÌNH ĐỘ THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CỦA NAM HỌC VIÊN CÂU LẠC BỘ BÓNG RỔ HỌC VIỆN AN NINH NHÂN DÂN

ThS. Đinh Văn Hạnh¹

Tóm tắt: Thông qua sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học chúng tôi đã lựa chọn được 05 test đánh giá trình độ thể lực chuyên môn của nam học viên câu lạc bộ Bóng rổ Học viện An ninh nhân dân, trên cơ sở đó tiến hành xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực chuyên môn của nam học viên câu lạc bộ Bóng rổ Học viện An ninh nhân dân.

Từ khóa: Tiêu chuẩn, thể lực chuyên môn, nam học viên, Bóng rổ, Học viện An ninh nhân dân.

Abstract: Through the use of scientific research methods, we have selected 05 tests to assess the professional fitness level of male students of the People's Security Academy basketball club, on that basis, conduct the development of standards to assess the professional fitness level of male students of the People's Security Academy basketball club.

Keywords: Standards, professional fitness, male students, Basketball, People's Security Academy.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Học viện An ninh nhân dân (HV ANND) là một trong những Học viện đào tạo sĩ quan an ninh cho ngành Công an lớn nhất cả nước. Học viện có nhiệm vụ đào tạo cho học viên về trình độ nghiệp vụ an ninh; Rèn luyện ý chí, bồi dưỡng phẩm chất đạo đức, nhân cách của người chiến sỹ An ninh; Nghiên cứu khoa học về An ninh phục vụ cho yêu cầu bảo vệ chính trị qua đó phát triển kinh tế - xã hội. Trong hệ thống chương trình giảng dạy các môn về Quân sự, Võ thuật, Thể dục thể thao trong Học viện An ninh nói riêng, cũng như của Bộ Công an nói chung, việc nâng cao thể lực đặc biệt là thể lực chuyên môn để thực hiện nhiệm vụ học tập là yêu cầu cấp thiết.

Trong chương trình giáo dục thể chất, Bóng rổ là một trong những môn học giúp học viên nâng cao thể lực, sự khéo léo. Ngoài giảng dạy chính khóa, Bóng rổ là một trong những nội dung mà học viên rất thích tập luyện ngoài giờ. Vì vậy câu lạc bộ (CLB) Bóng rổ được thành lập để giúp các bạn học viên có sân chơi để rèn luyện thể chất và thể hiện những đam mê của mình. Không những vậy, hàng năm các giải thi đấu Bóng rổ thường xuyên được tổ chức trong và ngoài Học viện. Để nâng cao chất lượng huấn luyện cho nam học viên CLB Bóng rổ thì việc xây dựng tiêu chuẩn kiểm tra, đánh giá trình độ thể lực chuyên môn đảm bảo chính xác, khách quan, khoa học là rất cần thiết. Tiêu chuẩn đánh giá là cơ sở giúp

giảng viên đánh giá chính xác về trình độ thể lực chuyên môn của nam học viên CLB Bóng rổ HV ANND, góp phần đánh giá một cách toàn diện kết quả quá trình huấn luyện của nam học viên CLB Bóng rổ đồng thời là mục tiêu để học viên tự đánh giá và phấn đấu rèn luyện ngay trong quá trình học tập. Kết quả đánh giá cũng đồng thời là căn cứ khoa học để điều chỉnh quá trình giảng dạy, huấn luyện góp phần nâng cao chất lượng đào tạo của nam học viên CLB Bóng rổ của Học viện.

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp: Phân tích và tổng hợp tài liệu; phỏng vấn; quan sát sự phạm; kiểm tra sự phạm và toán học thống kê

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Lựa chọn test đánh giá trình độ thể lực chuyên môn của nam học viên CLB Bóng rổ HV ANND.

Thông qua tìm hiểu các tài liệu có liên quan, qua quan sát các buổi tập và tham khảo ý kiến của các giáo viên chúng tôi đã lựa chọn được 12 Test đánh giá trình độ thể lực chuyên môn của nam học viên CLB Bóng rổ HV ANND và tiến hành phỏng vấn 20 giáo viên, chuyên gia,... 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 chuyên môn của nam học viên CLB Bóng rổ HV ANND (đa số ý kiến lựa chọn các

Bảng 1. Lựa chọn test đánh giá trình độ thể lực chuyên môn nam học viên CLB bóng rổ nam học viên CLB bóng rổ HV ANND (n=20)

TT	Test	Rất quan trọng (3đ)		Quan trọng (2đ)		Không quan trọng (1đ)	
		n	%	n	%	n	%
1	Cooper test (m)	20	100	0	0	0	0
2	Chạy gấp khúc 28m (s)	12	60.00	7	35.00	1	5.00
3	Chạy 3000m(s)	13	65.00	4	20.00	3	15.00
4	Bật cao với bảng (cm)	20	100	0	0	0	0
5	Bật cóc 2x28m (s)	17	85.00	3	15.00	0	0
6	Bật bực liên tục 30s (lần)	12	60.00	7	35.00	1	5.00
7	Treo ke chân vuông góc trên thang giống(s)	13	65.00	4	20.00	3	15.00
8	Nằm sấp chống đẩy(lần)	12	60.00	7	35.00	1	5.00
9	Ném bóng rổ bằng tay thuận (m)	13	65.00	4	20.00	3	15.00
10	Tại chỗ ném rổ 30 quả (số quả vào rổ)	18	90.00	2	10.00	0	0
11	Dẫn bóng luồn cọc hình số 8 lên rổ 5 quả (s)	17	85.00	3	15.00	0	0
12	Dẫn bóng tốc độ cao 2 x28m (s)	12	60.00	7	35.00	1	5.00

test ở mức độ rất quan trọng đạt 80% tổng điểm trở lên). 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 chuyên môn của nam học viên CLB Bóng rổ HV ANND.

2.2. Xây dựng tiêu chuẩn phân loại trình độ thể lực chuyên môn của nam học viên CLB Bóng rổ HV ANND.

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

Kết quả phân loại được tiến hành như sau:

Tốt	$> \bar{x} + 2\sigma$
Khá	$\bar{x} + 1\sigma \rightarrow \bar{x} + 2\sigma$
Trung bình	$\bar{x} - 1\sigma \rightarrow \bar{x} + 1\sigma$
Yếu	$\bar{x} - 2\sigma \rightarrow \bar{x} - 1\sigma$

Kém $< \bar{x} - 2\sigma$

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 2 bước sau đây:

- 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.

2.3. Xây dựng bảng điểm đánh giá trình độ thể lực chuyên môn của nam học viên CLB Bóng rổ HV ANND theo từng test

Để xây dựng bảng điểm đánh giá trình độ thể lực chuyên môn của nam học viên CLB Bóng rổ HV ANND (Tổng số được kiểm tra là 20 nam học viên); thông qua xây dựng tiêu chuẩn phân loại, chúng tôi sử dụng quy tắc 2 σ tiến hành để đánh giá kết quả kiểm tra của từng chỉ tiêu riêng biệt

Bảng 2. Tiêu chuẩn phân loại trình độ TLCM của nam học viên CLB bóng rổ HV ANND

TT	Test kiểm tra	Phân loại				
		Giỏi	Khá	TB	Yếu	Kém
1	Bật cao với bảng (cm)	≥ 48.5	48.4-45.21	45.20-38.63	38.62-35.34	≤ 35.33
2	Bật cóc 2x28m (s)	≤ 75.23	75.24-80.73	80.74-91.73	91.74-97.23	≥ 97.24
3	Tại chỗ ném rổ 30 quả (số quả vào rổ)	≥ 18.4	18.3-17.2	17.1-14.8	14.7-13.6	≤ 13.5
4	Dẫn bóng luân cộc hình số 8 lên rổ 5 quả (s)	≤ 21.39	21.40-23.75	23.76-28.47	28.48-30.83	≥ 30.84
5	Cooper test (m)	≥ 2265	2264-2215	2214-2115	2114-2065	≤ 2064

Bảng 3. Bảng điểm đánh giá trình độ thể lực chuyên môn của nam học viên CLB bóng rổ HV ANND

TT	Test kiểm tra	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Bật cao với bảng(cm)	48	47	46	45	44	43	41	40	39	38
2	Bật cóc 2x28m (s)	72.48	75.23	77.98	80.73	83.48	86.23	88.98	91.73	94.48	97.23
3	Tại chỗ ném rổ 30 quả (số quả vào rổ)	31	30	29	28	27	26	25	24	23	22
4	Dẫn bóng luân cộc hình số 8 lên rổ 5 quả (s)	21.46	22.39	23.32	24.25	25.18	26.11	27.04	27.97	28.9	29.83
5	Cooper test (m)	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19

mà không phải tiến hành kiểm tra đồng bộ, tổng thể tất cả các chỉ tiêu, đồng thời tiến hành quy đổi tất cả các chỉ tiêu 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.

Qua bảng 3 cho thấy: Các bảng điểm đánh giá thể lực chuyên môn của nam học viên CLB Bóng rổ HV ANND. Rất thuận tiện cho việc sử dụng để đánh giá theo điểm từng chỉ tiêu đánh giá thể lực chuyên môn theo từng nội dung của nam học viên CLB Bóng rổ HV ANND.

2.4. Xây dựng bảng điểm tổng hợp đánh giá trình độ Thể lực chuyên môn đội tuyển nam học viên CLB Bóng rổ học viên Trường HV ANND

Tiêu chuẩn phân loại tại bảng 2 và bảng điểm tại bảng 3 giúp đánh giá được cụ thể điểm thành tích ở từng Test của nam học viên, tuy nhiên lại

chưa đánh giá được tổng hợp trình độ thể lực chuyên môn của nam học viên CLB Bóng rổ. Để giải quyết vấn đề này chúng tôi tiến hành xây dựng bảng điểm đánh giá tổng hợp trình độ thể lực chuyên môn của nam học viên đội tuyển Bóng rổ HV ANND. Kết quả tính được trình bày ở bảng 4.

Bảng 4. Bảng điểm tổng hợp đánh giá trình độ Thể lực chuyên môn của nam học viên CLB Bóng rổ HV ANND

STT	Phân loại điểm tổng hợp	Điểm đánh giá
1	Giỏi	≥ 45
2	Khá	35 – 44
3	Trung bình	25 – 34
4	Yếu	20 – 24
5	Kém	≥ 19

Qua bảng 4 cho phép nghiên cứu đánh giá tổng hợp đánh giá trình độ thể lực chuyên môn

của nam học viên CLB Bóng rổ HV ANND, đồng thời đây cũng là căn cứ quan trọng giúp các giáo viên, HLV trong công tác đánh giá trình độ tập luyện học viên đội tuyển 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

1.

Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 05 test đánh giá trình độ thể lực chuyên môn của nam học viên CLB Bóng rổ HV ANND. Qua đó xây dựng được bảng phân loại, bảng điểm và bảng điểm tổng hợp để đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nam học viên CLB Bóng rổ HV ANND.



Ảnh minh họa

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aulic I.V (1982), Đánh giá trình độ tập luyện thể thao, NXB TDTT Hà Nội.
2. Hiệp hội HLV Bóng rổ thế giới (2001), *Huấn luyện bóng rổ hiện đại*, Dịch: Hữu Hiền, NXB TDTT, Hà Nội.
3. Nguyễn Thế Truyền (chủ biên) (2002), *Tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện trong tuyển chọn và huấn luyện thể thao*, NXB TDTT Hà Nội.
4. Phạm Văn Thảo, Nguyễn Ngọc Tuấn, Phạm Văn Thắng (2008), *Hỏi và trả lời luật bóng rổ*, NXB TDTT Hà Nội
5. Nguyễn Văn Trung (2003), *Giáo trình Bóng rổ*, NXB TDTT Hà Nội
6. Nguyễn Đức Văn (2008), *Phương pháp thống kê trong TDTT*, NXB TDTT

Nguồn bài báo: Bài báo trích từ sáng kiến kinh nghiệm, “Nghiên cứu lựa chọn bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam học viên CLB bóng rổ HV ANND”, HV ANND, năm 2018.

Ngày nhận bài: 10/2/2022; **Ngày duyệt đăng:** 19/3/2022