

XÂY DỰNG TIÊU CHUẨN ĐÁNH GIÁ TRÌNH ĐỘ THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CHO NAM SINH VIÊN CHUYÊN NGÀNH BÓNG CHUYỀN KHOA GIÁO DỤC THỂ CHẤT - ĐẠI HỌC HUẾ

TS. Nguyễn Ngọc Long¹, ThS. Nguyễn Đăng Hào²

¹*Trường Đại học TDTT Đà Nẵng*

²*Khoa Giáo dục thể chất - Đại học Huế*

Tóm tắt: Bằng các phương pháp nghiên cứu thường quy, chúng tôi xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nam sinh viên chuyên ngành bóng chuyền khoa Giáo dục thể chất (GDTC) - Đại học Huế, làm căn cứ để giảng viên điều chỉnh trong quá trình giảng dạy. Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn và xây dựng được 09 test có đủ cơ sở khoa học nhằm kiểm tra đánh giá cho đối tượng nghiên cứu trong quá trình thực nghiệm.

Từ khóa: Tiêu chuẩn, trình độ thể lực chuyên môn, sinh viên chuyên ngành bóng chuyền, khoa GDTC - Đại học Huế.

Abstract: By regular research methods, we create the criteria for assessing the level of professional fitness for male volleyball students in the Faculty of Physical Education - Hue University, as a basis for the lecturers to adjust in teaching process. The research results have selected and built 09 tests with enough scientific basis to check and evaluate the research subjects in the experimental process.

Keywords: Criteria, professional fitness level, volleyball students, Faculty of Physical Education - Hue University.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong Bóng chuyền, vấn đề giảng dạy - huấn luyện tố chất thể lực chuyên môn chiếm vị trí đặc biệt quan trọng. Thành tích của người tập phụ thuộc vào nhiều yếu tố: Kỹ - chiến thuật, thể lực, tâm lý... Vì vậy, hiệu quả của việc nâng cao thể lực chuyên môn cho đối tượng nghiên cứu chính là kết quả tổng hợp của những yếu tố trên. Người giảng viên phải căn cứ vào thể lực hướng mục đích đề ra, nâng cao giới hạn của các tố chất vận động, bảo đảm cho quá trình biến đổi, thích nghi diễn ra liên tục, duy trì trạng thái ổn định cơ thể, trạng thái sung sức, không ngừng nâng cao thành tích học tập cũng như thi đấu của sinh viên chuyên ngành bóng chuyền khoa GDTC Đại học - Huế.

Bài viết sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: Phương pháp đọc, phân tích tổng hợp tài liệu; phương pháp phỏng vấn; phương pháp

quan sát sư phạm; phương pháp kiểm tra sư phạm; phương pháp toán học thống kê.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

1. Cơ sở lý luận và thực tiễn việc lựa chọn các test đánh giá trình độ thể lực chuyên môn (TLCM) cho nam sinh viên chuyên ngành bóng chuyền khoa GDTC - Đại học Huế

Để lựa chọn các test ứng dụng trong công tác kiểm tra, đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nam sinh viên chuyên ngành bóng chuyền, qua tham khảo các tài liệu có liên quan cho thấy, quá trình lựa chọn các chỉ tiêu, các test đánh giá phải tuân thủ theo 3 nguyên tắc sau:

- Nguyên tắc 1: Các bài test lựa chọn phải đánh giá được toàn diện về mặt thể lực, phù hợp với môn thể thao...

- Nguyên tắc 2: Việc lựa chọn các test phải đảm bảo độ tin cậy và mang tính thông tin cần thiết của đối tượng nghiên cứu.

- Nguyên tắc 3: Các test lựa chọn phải có các đơn vị đo lường cụ thể, có hình thức tổ chức đơn giản phù hợp với điều kiện thực tiễn của nhà trường.

Qua quá trình nghiên cứu, bài viết đã đưa ra 15 test đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nam sinh viên chuyên ngành Bóng chuyền khoa GDTC - Đại Học Huế. Để đảm bảo tính khách quan và độ tin cậy của các test được lựa

chọn. Chúng tôi tiến hành phỏng vấn 24 chuyên gia, giảng viên, HLV chuyên Bóng chuyền. Kết quả được trình bày ở Bảng 1.

Qua kết quả phỏng vấn ở Bảng 1. Chúng tôi đã lựa chọn được 09 test mà các chuyên gia, giảng viên, HLV đồng ý đạt tỷ lệ 80% trở lên để ứng dụng cho đối tượng nghiên cứu trong quá trình thực nghiệm.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn về việc sử dụng các test đánh giá trình độ TLCM cho nam sinh viên chuyên ngành bóng chuyền khoa GDTC - Đại học Huế (n = 24)

TT	Nội dung phỏng vấn	Kết quả phỏng vấn theo tỷ lệ % và xếp theo mức độ quan trọng							
		Rất quan trọng		Quan trọng		Cần		Không quan trọng	
		n	%	n	%	n	%	n	%
1	Chạy 9 - 3 - 6 - 3 - 9 (s)	20	83,40	2	8,30	2	8,30	-	-
2	Bật với có đà (cm)	10	50,00	6	30,00	2	10,00	2	10,00
3	Chạy cây thông (s)	13	61,90	6	28,57	2	9,53	-	-
4	Lộn xuôi kết hợp chạy đà bật nhảy ném bóng nhồi bằng 2 tay qua lưới (s)	14	63,30	4	18,10	3	13,60	1	4,50
5	Bật cao tại chỗ (cm)	8	42,10	9	47,37	2	10,53	-	-
6	Bật cao có đà bằng 1 chân (cm)	7	41,18	9	52,94	1	5,88	-	-
7	Treo gập bụng thang gióng 15s (lần)	13	61,90	6	28,57	2	9,53	-	-
8	Ném bóng nhồi (1 kg) bằng một tay ra xa (m)	20	83,40	2	8,30	2	8,30	-	-
9	Nhảy dây 2 phút (lần)	14	63,63	4	18,11	3	13,63	1	4,53
10	Test Cooper (m)	4	40,00	3	30,00	1	10,00	2	20,00
11	Chạy 30m xuất phát cao	10	52,60	6	31,00	1	52,00	2	10,52
12	Bật nhảy đập bóng liên tục ở vị trí số 4 có người tung trong 1 phút (lần)	8	38,10	9	42,88	2	9,51	2	9,51
13	Bật nhảy ném bóng tennis qua lưới trong thời gian 1 phút (lần)	4	40,00	3	30,00	1	10,00	2	20,00
14	Bật xa tại chỗ (cm)	7	41,18	9	52,94	1	5,88	-	-
15	Nằm sấp chống đẩy trong 1p (lần)	10	50,00	6	30,00	2	10,00	2	10,00

2. Xác định tính thông báo và độ tin cậy của hệ thống các test đã lựa chọn

2.1. Xác định tính thông báo các test đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nam sinh viên chuyên ngành Bóng chuyền Khoa GDTC - Đại học Huế

Để xác định tính thông báo của các chỉ tiêu, test đã lựa chọn, bài viết tiến hành xác định mối tương quan giữa các chỉ tiêu, các test đã lựa chọn với kết quả học tập nội dung thực hành môn bóng chuyền của đối tượng nghiên cứu (kết quả học tập thực hành được lưu trữ tại bộ môn Bóng thuộc Khoa GDTC - Đại học Huế).

Bảng 2. Kết quả kiểm tra trình độ thể lực chuyên môn của nam sinh viên chuyên ngành bóng chuyền Khoa GDTC - Đại học Huế

TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)	
		Năm thứ nhất (n = 30)	Năm thứ hai (n = 30)
1	Chạy 9 - 3 - 6 - 3 - 9 (s)	8,43 $\pm$ 0,44	8,18 $\pm$ 0,50
2	Bật với có đà (cm)	64,57 $\pm$ 8,85	69,03 $\pm$ 7,98
3	Chạy cây thông (s)	24,50 $\pm$ 1,06	23,82 $\pm$ 1,20
4	Lộn xuôi kết hợp chạy đà bật nhảy ném bóng nhồi bằng 2 tay qua lưới (s)	5,36 $\pm$ 0,76	4,86 $\pm$ 0,90
5	Nằm sấp chống đẩy trong 1 phút (lần)	30,25 $\pm$ 3,25	31,76 $\pm$ 3,34
6	Bật nhảy đập bóng liên tục ở vị trí số 4 có người tung trong 1 phút (lần)	12,78 $\pm$ 2,03	13,01 $\pm$ 2,77
7	Treo gập bụng thang gióng 15 s (lần)	11,17 $\pm$ 1,34	12,33 $\pm$ 1,52
8	Ném bóng nhồi (1 kg) bằng một tay ra xa (m)	28,87 $\pm$ 2,97	30,65 $\pm$ 3,09
9	Nhảy dây 2 phút (lần).	126,10 $\pm$ 8,49	130,47 $\pm$ 7,21

Bảng 3. Mối tương quan giữa các test đánh giá trình độ thể lực chuyên môn với kết quả học tập thực hành môn bóng chuyền của nam sinh viên Khoa GDTC - Đại học Huế

TT	Test	Hệ số tương quan (r)	
		Năm thứ nhất (n = 30)	Năm thứ hai (n = 30)
1	Chạy 9 - 3 - 6 - 3 - 9 (s)	0,786	0,874
2	Bật với có đà (cm)	0,802	0,824
3	Chạy cây thông (s)	0,769	0,798
4	Lộn xuôi kết hợp chạy đà bật nhảy ném bóng nhồi bằng 2 tay qua lưới (s)	0,811	0,832

Quá trình nghiên cứu của bài viết đã tiến hành kiểm tra sơ bộ trên đối tượng nghiên cứu (60 nam sinh viên chuyên ngành bóng chuyền Khoa GDTC - Đại học Huế các khóa Đại học 12 và Đại học 13) ở nhóm theo dõi ngang theo từng thời điểm năm học môn Bóng chuyền (từ năm thứ nhất đến năm thứ hai trong chương trình đào tạo Bóng chuyền) thông qua 09 test đã lựa chọn. Kết quả như ở Bảng 2 và 3.

Từ kết quả ở Bảng 2 và 3 cho thấy: Tất cả các test đã lựa chọn ở đối tượng nghiên cứu đều thể hiện mối tương quan mạnh, có đầy đủ tính thông báo bởi ($|r| > r_{\text{Bảng}}$ với $P < 0,05$).

5	Nằm sấp chống đẩy trong 1 phút (lần)	0,815	0,843
6	Bật nhảy đập bóng liên tục ở vị trí số 4 có người tung trong 1 phút (lần)	0,707	0,819
7	Treo gập bụng thang gióng 15 s (lần)	0,798	0,806
8	Ném bóng nhồi (1 kg) bằng một tay ra xa (m)	0,866	0,896
9	Nhảy dây 2 phút (lần)	0,749	0,796
		$r_{0,5} = 0,3494$	$r_{0,5} = 0,3494$

2.2. Xác định độ tin cậy của hệ thống các test đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nam sinh viên học bóng chuyền khoa GTDC - Đại học Huế

Nhằm mục đích xác định độ tin cậy của hệ thống các test đã qua khảo nghiệm tính thông báo để đánh giá trình độ thể lực chuyên môn

cho nam sinh viên học bóng chuyền khoa GTDC - Đại Học Huế, chúng tôi tiến hành kiểm tra 2 lần trong điều kiện quy trình, quy phạm như nhau và trong cùng một thời điểm. Thời điểm kiểm tra ở tuần đầu tiên và tuần thứ ba tháng 04/2014. Kết quả thu được như trình bày ở Bảng 4.

Bảng 4. Kết quả xác định độ tin cậy của các test đánh giá trình độ TLCLM cho nam sinh viên chuyên ngành bóng chuyền Khoa GTDC - Đại học Huế

TT	Các test kiểm tra	Năm thứ nhất (n = 30)		P	Năm thứ hai (n = 30)		P
		Lần 1 $\bar{x} \pm \delta$	Lần 2 $\bar{x} \pm \delta$		Lần 1 $\bar{x} \pm \delta$	Lần 2 $\bar{x} \pm \delta$	
1	Chạy 9 - 3 - 6 - 3 - 9 (s)	8,43±0,44	8,40±0,33	<0,05	8,18±0,50	8,15± 0,31	<0,05
2	Bật với có đà (cm)	64,57±8,85	65,98±9,84	<0,05	69,03±7,98	69,98±11,02	<0,05
3	Chạy cây thông (s)	24,50±1,06	24,42±1,12	<0,05	23,82±1,20	23,75±1,12	<0,05
4	Lộn xuôi kết hợp chạy đà bật nhảy ném bóng nhồi bằng 2 tay qua lưới (s)	5,36±0,76	5,32 ± 0,82	<0,05	4,86± 0,90	4,49± 0,66	<0,05
5	Nằm sấp chống đẩy trong 1 phút (lần)	30,25±3,25	31,65±3,67	<0,05	31,76±3,34	32,01±3,78	<0,05
6	Bật nhảy đập bóng liên tục ở vị trí số 4 có người tung trong 1 phút (lần)	12,78±2,03	13,04±2,35	<0,05	13,01±2,93	13,70±2,98	<0,05
7	Treo gập bụng thang gióng 15 s (lần)	11,17±1,34	11,20±1,21	<0,05	12,33±1,52	11,87±1,80	<0,05
8	Ném bóng nhồi (1 kg) bằng một tay ra xa (m)	28,87±2,97	28,51±4,16	<0,05	30,65±3,09	29,89±4,86	<0,05
9	Nhảy dây 2 phút (lần)	126,10±8,49	127,32±12,15	<0,05	130,47±7,21	130,78±7,28	<0,05

Từ kết quả ở Bảng 4 cho thấy: Cả 09 test đã qua kiểm tra tính thông báo ở các năm học thứ

nhất, thứ hai đều thể hiện hệ số tin cậy giữa 2 lần kiểm tra ở mức độ rất cao ($P < 0,05$).

3. Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ TLKM cho nam sinh viên chuyên ngành Bóng chuyền Khoa GDTC - Đại học Huế

3.1. Tiêu chuẩn phân loại các chỉ tiêu, các test đánh giá trình độ tập luyện thể lực cho đối tượng nghiên cứu

Để đánh giá sự phát triển của từng chỉ tiêu bằng sự phân loại theo quy tắc 2 xích ma tính điểm theo thang độ C. Kết quả thu được trình bày ở Bảng 5, 6, 7, 8.

Bảng 5. Tiêu chuẩn xếp loại trình độ thể lực chuyên môn theo từng chỉ tiêu cho nam sinh viên chuyên ngành bóng chuyền khoa GDTC - Đại học Huế - Năm thứ nhất

TT	Test	Phân loại				
		Kém	Yếu	Trung bình	Khá	Tốt
1	Chạy 9 - 3 - 6 - 3 - 9 (s)	>9,3	9,3-8,9	8,9-8	8-7,6	<7,6
2	Bật với có đà (cm)	<47	47-56	56-73	73-82	>82
3	Chạy cây thông (s)	>26,6	26,6-25,6	25,6-23,4	23,4-22,4	<22,4
4	Lộn xuôi kết hợp chạy đà bật nhảy ném bóng nhồi bằng 2 tay qua lưới (s)	>6,9	6,9-6,1	6,1-4,6	4,6-3,8	<3,8
5	Nằm sấp chống đẩy trong 1p (lần)	<24	24-27	27-34	34-37	>37
6	Bật nhảy đập bóng liên tục ở vị trí số 4 có người tung trong 1 phút (lần)	<9	9-11	11-15	15-17	>17
7	Treo gập bụng thang gióng 15s (lần)	<8	8-9	9-12	12-13	>13
8	Ném bóng nhồi (1kg) bằng một tay ra xa (m)	<22,9	22,9-25,9	25,9-31,8	31,8-34,8	>34,8
9	Nhảy dây 2 phút (lần)	<109	109-117	117-134	134-143	>143

Bảng 6. Tiêu chuẩn xếp loại trình độ thể lực chuyên môn theo từng chỉ tiêu cho nam sinh viên chuyên ngành bóng chuyền Khoa GDTC - Đại học Huế - Năm thứ hai

TT	Test	Phân loại				
		Kém	Yếu	Trung bình	Khá	Tốt
1	Chạy 9 - 3 - 6 - 3 - 9 (s)	>9,2	9,2-8,7	8,7-7,7	7,7-7,2	<7,2
2	Bật với có đà (cm)	<53	53-61	61-77	77-85	>85
3	Chạy cây thông (s)	>26,2	26,2-25	25-22,6	22,6-21,4	<21,4
4	Lộn xuôi kết hợp chạy đà bật nhảy ném bóng nhồi bằng 2 tay qua lưới (s)	>6,7	6,7-5,8	5,8-4,0	4-3,1	<3,1
5	Nằm sấp chống đẩy trong 1p (lần)	<25	25-28	28-35	35-38	>38

6	Bật nhảy đập bóng liên tục ở vị trí số 4 có người tung trong 1 phút (lần)	<9	9-11	11-16	16-18	>18
7	Treo gập bụng thang gióng 15s (lần)	<9	9-11	14-11	14-15	>15
8	Ném bóng nhồi (1 kg) bằng một tay ra xa (m)	<24,5	24,5-27,6	27,6-33,7	33,7-36,8	>36,8
9	Nhảy dây 2 phút (lần)	<116	116-123	123-138	138-145	>145

3.2. Thang điểm đánh giá trình độ thể lực chuyên môn theo từng nội dung cho đối tượng nghiên cứu

Căn cứ vào các kết quả thống kê trong Bảng 5 và 6, bài viết tiến hành xây dựng Bảng điểm đánh giá thể lực chuyên môn theo thang độ C (thang điểm 10) theo từng chỉ tiêu, test đã lựa

chọn. Kết quả thu được như trình bày ở các Bảng 7 và 8.

Trong thực tiễn đánh giá, do có những kết quả không nằm ở mức phân định, nên khi đánh giá cần thiết sử dụng phương pháp tiệm cận, nghĩa là thành tích một chỉ tiêu nào gần với mức điểm nào hơn thì lấy điểm đó.

Bảng 7. Bảng điểm tổng hợp đánh giá trình độ thể lực chuyên môn theo từng chỉ tiêu của nam sinh viên chuyên ngành bóng chuyền khoa GDTC - Đại học Huế - Năm thứ nhất

Test	Điểm									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Chạy 9 - 3 - 6 - 3 - 9 (s)	7,59	7,7	7,85	8,05	8,25	8,45	8,65	8,85	9,05	9,31
Bật với có đà (cm)	83	82	77	73	69	65	61	57	53	46
Chạy cây thông (s)	22,39	2,50	23,00	23,50	24,00	24,50	25,00	25,50	26,00	26,61
Lộn xuôi kết hợp chạy đà bật nhảy ném bóng nhồi bằng 2 tay qua lưới (s)	3,79	3,76	4,16	4,56	4,96	5,36	5,76	6,16	6,56	6,71
Nằm sấp chống đẩy trong 1 phút (lần)	38	35	34	33	32	31	39	29	28	23
Bật nhảy đập bóng liên tục ở vị trí số 4 có người tung trong 1 phút (lần)	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9
Treo gập bụng thang gióng 15s (lần)	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7
Ném bóng nhồi (1 kg) bằng một tay ra xa (m)	34,81	33,65	33,45	31,25	30,05	28,85	27,65	26,45	25,25	25,89
Nhảy dây 2 phút (lần)	143	140	137	134	130	127	124	121	118	110

Bảng 8. Bảng điểm tổng hợp đánh giá trình độ thể lực chuyên môn theo từng chỉ tiêu của nam sinh viên chuyên ngành bóng chuyền khoa GDTC - Đại học Huế - Năm thứ hai

Test	Điểm									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Chạy 9 - 3 - 6 - 3 - 9 (s)	7,19	7,40	7,60	7,80	8,00	8,21	8,40	8,60	8,80	9,21
Bật với có đà (cm)	85,01	84,05	81,05	77,05	73,05	69,05	65,05	61,05	57,05	53,09
Chạy cây thông (s)	21,39	21,80	22,30	22,80	23,30	23,80	24,30	24,80	25,30	26,21
Lộn xuôi kết hợp chạy đà bật nhảy ném bóng nhồi bằng 2 tay qua lưới (s)	3,09	3,30	3,70	4,10	4,50	4,90	5,30	5,70	6,10	6,71
Nằm sấp chống đẩy trong 1 phút (lần)	71,01	68,50	66,00	63,50	61,00	58,50	56,00	53,50	51,00	45,99
Bật nhảy đập bóng liên tục ở vị trí số 4 có người tung trong 1 phút (lần)	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10
Treo gập bụng thang gióng 15s (lần)	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8
Ném bóng nhồi (1kg) bằng một tay ra xa (m)	36,81	35,45	34,25	33,05	31,85	30,65	29,45	29,25	28,05	24,49
Nhảy dây 2 phút (lần)	146	144	141	137	134	131	128	125	122	116

KẾT LUẬN

- Đối với sinh viên chuyên ngành bóng chuyền, việc phát triển TLCDM là hết sức cần thiết, là cơ sở quan trọng trong việc phát triển các tố chất thể lực, giúp cho sinh viên có thể đạt được thành tích cao trong học tập.

- Qua kết quả nghiên cứu, bài viết đã lựa chọn được 09 chỉ tiêu, test và xây dựng được 02 Bảng phân loại và 02 Bảng điểm tổng hợp theo từng chỉ tiêu. Các tiêu chuẩn đã xây dựng cho phép đánh giá thuận tiện, chính xác và khách quan trình độ TLCDM của đối tượng nghiên cứu.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1] Aulic I.V (1982), *Đánh giá trình độ luyện tập thể thao*, NXB TĐTT, Hà Nội.
- [2] Harre D. (1996), *Học thuyết huấn luyện*, Dịch: Trương Anh Tuấn, Bùi Thế Hiển, NXB TĐTT, Hà Nội.
- [3] Nguyễn Ngọc Long, Nguyễn Xuân Hùng, Lê Hoàng Dũng, Trần Xuân Tầm (2015), “*Giáo trình Bóng chuyền*”, NXB Thông tin và Truyền thông, Hà Nội.
- [4] Bùi Trọng Toại (1996), “*Bước đầu xác định hệ thống test kiểm tra thể lực VĐV bóng chuyền nữ*”, *Tuyển tập nghiên cứu khoa học TĐTT, Trường Đại học TĐTT II*, tr. 77 - 80.
- [5] Nguyễn Đức Văn (2001), *Phương pháp thống kê trong TĐTT*, NXB TĐTT, Hà Nội.

Bài nộp ngày 12/12/2018, phản biện ngày 10/3/2019, duyệt in ngày 20/3/2019