

XÂY DỰNG TIÊU CHUẨN ĐÁNH GIÁ TRÌNH ĐỘ THỂ LỰC CỦA NAM SINH VIÊN CẦU LẠC BỘ CẦU LÔNG TRƯỜNG ĐẠI HỌC XÂY DỰNG

ThS. Nguyễn Thị Thanh Nhân¹; ThS. Phạm Minh²

Tóm tắt: Đánh giá trình độ thể lực (TĐTL) của nam sinh viên (SV) câu lạc bộ (CLB) Cầu lông trường Đại học Xây dựng (ĐHXD) qua các giai đoạn huấn luyện là việc làm cần thiết; quá trình nghiên cứu lựa chọn test đánh giá trình độ tập luyện thể lực của nam SV CLB Cầu lông trường ĐHXD, đồng thời xây dựng tiêu chuẩn đánh giá của các test đã lựa chọn cho đối tượng nghiên cứu.

Từ khóa: Xây dựng, tiêu chuẩn, thể lực, nam sinh viên, Cầu Lông, Đại học Xây dựng

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong những năm qua, trường ĐHXD đã thực hiện tốt nhiệm vụ giảng dạy chính khoá cũng như công tác Giáo dục thể chất trong nhà trường, ngoài ra nhà trường đã tổ chức được nhiều hoạt động ngoại khoá dưới dạng các CLB các môn thể thao, góp phần nâng cao hiệu quả công tác Giáo dục thể chất trong nhà trường. Trường ĐHXD là điểm sáng của phong trào tập luyện và thi đấu cầu lông của Hội thể thao đại học Hà Nội. Nhà trường đã xây dựng và duy trì rất tốt các CLB, các đội tuyển nói chung và CLB Cầu lông nói riêng. Ở nước ta, trong những năm gần đây cũng có rất nhiều công trình khoa học nghiên cứu xây dựng tiêu chuẩn đánh giá TĐTL của vận động viên các môn thể thao khác nhau trong đó tiêu biểu là các công trình của các tác giả: Aulic I.V (1982), “Nghiên cứu đánh giá trình độ tập luyện thể thao”, Nguyễn Danh Thái (1990), “Nghiên cứu một số vấn đề về tuyển chọn vận động viên bóng bàn trẻ”, Bùi Huy Quang (1996), “Nghiên cứu những test đánh giá trình độ tập luyện (dưới góc độ sự phạm) của vận động viên bóng bàn nam 9 - 12 tuổi”, Chung Tấn Phong (1998), “Nghiên cứu tiêu chuẩn đánh giá tình độ tập luyện của vận động viên bơi lội trẻ từ 9 - 12 tuổi trong giai đoạn huấn luyện ban đầu” (1998) Tuy nhiên, các tác giả trên chỉ nghiên cứu đánh giá trình độ tập luyện cho VĐV theo lứa tuổi hoặc theo giai đoạn huấn luyện mà chưa có nghiên cứu nào về việc đánh giá TĐTL của nam SV CLB Cầu lông trường ĐHXD.

Xuất phát từ thực tiễn huấn luyện trong những năm vừa qua cũng như định hướng sắp tới. Để phát triển môn Cầu lông ở trường ĐHXD và tiến hành xây dựng một đội tuyển SV mạnh, chúng tôi lựa chọn nghiên cứu “Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực của nam sinh viên câu lạc bộ Cầu lông trường Đại học Xây dựng”.

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau:

Abstract: Assessing physical fitness level of male students in Badminton Club at University of Civil Engineering through different training stages is necessary. During research process, we have selected test to assess the fitness level of male students in Badminton Club at University of Civil Engineering, and at the same time, build the evaluation criteria of the selected tests for the research subjects.

Keywords: Construction, standards, fitness level, male students, Badminton, University of Civil Engineering

tham khảo tài liệu, phỏng vấn, kiểm tra sự phạm và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Lựa chọn test đánh giá TĐTL của nam SV CLB Cầu lông trường ĐHXD.

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 TĐTL của nam SV CLB Cầu lông trường ĐHXD và tiến hành phỏng vấn 25 HLV, chuyên gia, giáo viên... môn Cầu lông. Kết quả được trình bày ở bảng 1.

Từ kết quả thu được ở bảng 1 cho thấy: Đã lựa chọn được 06 test chuyên môn ứng dụng trong đánh giá TĐTL của nam SV CLB Cầu lông trường ĐHXD (có số điểm đạt 70% tổng điểm trở lên). Đồng thời tiến hành xác định tính thống báo và độ tin cậy của các test, chúng tôi đã lựa chọn được 06 test ở trên để đánh giá TĐTL của nam SV CLB Cầu lông trường ĐHXD.

2.2. Xây dựng bảng điểm đánh giá TĐTL của nam SV CLB Cầu lông trường ĐHXD.

Để xây dựng bảng điểm đánh giá trình độ tập luyện thể lực của nam SV CLB Cầu lông trường ĐHXD (tổng số nam SV CLB Cầu lông trường ĐHXD được kiểm tra là 20); thông qua xây dựng tiêu chuẩn phân loại và sử dụng quy tắc 2σ để tiến hành 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 điểm 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 được trình bày ở bảng 2, 3.

Qua bảng 2, 3 cho thấy: Các bảng điểm đánh giá thể lực của nam SV CLB Cầu lông trường ĐHXD 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

Bảng 1. Lựa chọn test đánh giá TĐTL của nam SV CLB Cầu lông trường ĐHXD (n=25)

TT	Phân loại	Các test sử dụng	Kết quả phỏng vấn							
			Rất quan trọng (3đ)		Quan trọng (2đ)		Không quan trọng (1đ)		Tổng điểm	%
			n	Đ	n	Đ	n	Đ		
1	Các test thể lực chung	Chạy 30m (giây)	15	45	6	12	4	4	61	81,3
2		Nằm sấp chống đẩy 30 giây (lần)	16	48	63	6	6	6	60	80,0
3		Chạy 1500m (phút)	16	48	5	10	4	4	62	82,6
4		Bật xa tại chỗ (cm)	11	33	2	4	12	12	49	65,3
5		Test bật bực cao 40cm 1 phút (lần)	9	27	7	14	9	9	50	66,7
6	Các test thể lực chuyên môn	Di chuyển ra 2 góc gần lưới 10 lần (giây)	16	48	5	10	4	4	62	82,6
7		Di chuyển 2 góc cuối sân 10 lần (giây)	16	48	63	6	6	6	60	80,0
8		Di chuyển nhặt cầu 5 lần 6 điểm trên sân (giây)	8	24	9	18	8	8	50	66,7
9		Đứng tại chỗ đập cầu liên tục 30 giây (lần)	15	45	5	10	5	5	60	80,0
10		Đứng tại chỗ bật cầu liên tục 30 giây (lần)	11	33	5	10	9	9	52	69,3

Bảng 2. Tiêu chuẩn phân loại trình độ tập luyện thể lực của nam SV CLB Cầu lông trường ĐHXD (n = 20)

TT	Phân loại	Test kiểm tra	Phân loại				
			Kém	Yếu	TB	Khá	Giỏi
1	Thể lực chung	Chạy 30m (giây)	<6.18	6.17-5.84	5.16-5.83	4.82-5.15	>4.83
2		Nằm sấp chống đẩy 30 giây(lần)	>23.4	23.5-26.01	31.23-26.02	33.84-31.24	<33.85
3		Chạy 1500m (phút)	<7.14	7.13-6.90	6.89-6.42	6.41-6.17	>6.17
4	Thể lực chuyên môn	Di chuyển ra 2 góc gần lưới 10 lần (tính giây)	<29.45	29.44-28.33	28.32-26.09	26.08-24.97	>24.96
5		Di chuyển 2 góc cuối sân 10 lần (tính giây)	<35.44	35.43-33.79	33.78-30.47	30.48-28.82	>28.83
6		Đứng tại chỗ đập cầu liên tục 30 giây (tính lần)	>44.48	44.49-46.3	46.4-49.94	49.95-51.76	<51.77



Ảnh minh họa

Bảng 3. Bảng điểm tổng hợp đánh giá trình độ tập luyện thể lực của Nam SV CLB Cầu lông trường ĐHXD

TT	Phân loại	Các test	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Thể lực chung	Chạy 30m (giây)	6.43	6.21	5.99	5.77	5.55	5.33	5.11	4.89	4.67	4.45
2		Nằm sấp chống đẩy 30 giây(lần)	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33
3		Chạy 1500m (phút)	158.72	161.10	163.47	165.85	168.22	170.60	172.97	175.35	177.72	180.10
4	Thể lực chuyên môn	Di chuyển ra 2 góc gần lưới 10 lần (tính giây)	32,19	30,08	29,97	28,86	27,75	26,64	25,53	24,42	23,31	22,22
5		Di chuyển 2 góc cuối sân 10 lần (tính giây)	39,18	37,68	36,18	34,68	33,18	31,68	30,08	27,68	27,18	28,68
6		Đứng tại chỗ đập cầu liên tục 30 giây (tính lần)	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53

nam SV CLB Cầu lông trường ĐHXD.

2.3. Xây dựng bảng điểm tổng hợp đánh giá thể lực của nam SV CLB Cầu lông trường ĐHXD.

Từ kết quả tìm được tại bảng 2, 3 chúng tôi tiến hành xây dựng bảng điểm tổng hợp đánh giá thể lực của nam SV CLB Cầu lông trường ĐHXD theo 5 mức : Tốt, khá, trung bình, yếu và kém, kết quả trình bày tại bảng 4

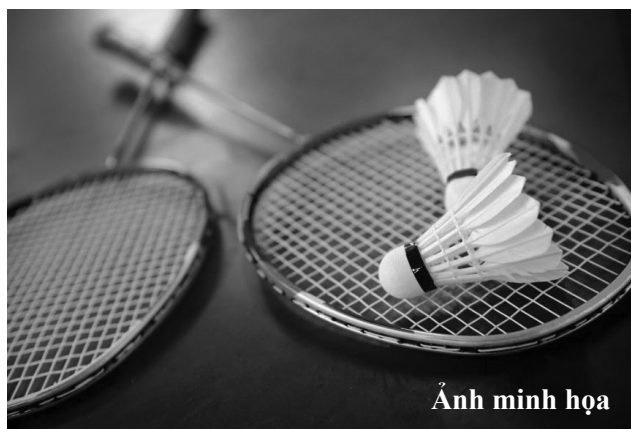
Bảng 4. Điểm tổng hợp đánh giá TĐTL nữ VĐV Cầu lông lứa tuổi 14- 15 trường ĐHXD

Phân loại điểm tổng hợp	Mức điểm
Tốt	≥ 54
Khá	42 – 53
Trung bình	30 – 41
Yếu	18 – 29
Kém	≤ 17

Qua bảng 4 cho phép đánh giá tổng hợp đánh giá trình độ tập luyện thể lực của nam SV CLB Cầu lông trường ĐHXD, đồng thời đây cũng là căn cứ quan trọng giúp các HLV trong công tác đánh giá trình độ tập luyện VĐV 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 06 test đánh giá TĐTL của Nam SV CLB Cầu lông trường, đồng thời xây dựng được bảng phân loại, bảng điểm và bảng điểm tổng hợp đánh giá TĐTL của nam SV CLB Cầu lông trường ĐHXD



Ảnh minh họa

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aulic. I.V (1982), Đánh giá trình độ tập luyện thể thao, NXB TĐTT, Hà Nội..
2. Dương Nghiệp Chí (1991), đo lường thể thao, NXB TĐTT, Hà Nội.
3. Tăng Phan Huy, Vương Lộ Đức, Lê Văn Hoa (1992), Tiêu chuẩn tuyển chọn vận động viên Cầu lông Trung Quốc, NXB TĐTT Nhân dân Trung Quốc
4. Nguyễn Ngọc Thúy (1997), Huấn luyện kỹ, chiến thuật Cầu lông hiện đại, Nxb TĐTT, Hà Nội.
5. Nguyễn Toán, Phạm Lê Hồng Sơn (2006), Nghiên cứu ứng dụng hệ thống các bài tập nhằm phát triển thể lực chuyên môn cho nam VĐV Cầu lông trẻ lứa tuổi 16 -18, Luận án tiến sĩ GDH

Nguồn bài báo: Bài báo được trích từ nhiệm vụ khoa học cấp cơ sở “ Ứng dụng chương trình tập luyện ngoại khóa môn Cầu lông cho CLB Cầu lông SV trường ĐHXD”, Nguyễn Thị Thanh Nhân, trường ĐHXD, 2016.

Ngày nhận bài: 18/03/2021; **Ngày duyệt đăng:** 21/06/2021