

# THỰC TRẠNG THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CỦA NAM SINH VIÊN ĐỘI TUYỂN BÓNG RỔ TRƯỜNG CAO ĐẲNG CẢNH SÁT NHÂN DÂN

ThS. Lê Thị Thu Thúy<sup>1</sup>; ThS. Nguyễn Khánh Toàn<sup>2</sup>

**Tóm tắt:** Thông qua việc nghiên cứu cơ sở lý luận và thực tiễn, đề tài lựa chọn được 6 test đảm bảo độ tin cậy, tính thông báo, đồng thời xây dựng tiêu chuẩn, bảng điểm và bảng điểm tổng hợp đánh giá thể lực chuyên môn (TLCM) cho đối tượng nghiên cứu. Nghiên cứu đánh giá thực trạng TLCM của nam sinh viên đội tuyển Bóng rổ trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân (CDCSND) còn thấp. Do đó cần phát triển TLCM cho nam đội tuyển Bóng rổ trường CDCSND là một vấn đề hết sức quan trọng và cần thiết.

**Từ khóa:** Thể lực chuyên môn; Sinh viên, Đội tuyển Bóng rổ, trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân.

**Summary:** Through a combination of theoretical research and practical considerations, this project has selected six reliable and informative tests. Additionally, it has established criteria, scoring sheets, and a comprehensive scoring system to assess the specialized physical fitness of the research subjects. The study has revealed that the specialized physical fitness of male basketball team members at the People's Police College is currently low. Therefore, the development of specialized physical fitness for the male basketball team at the People's Police College is an important and necessary issue.

**Keywords:** Specialized physical fitness, Students, Basketball team, People's Police College.

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Qua thực tế các giờ huấn luyện, quan sát các trận đấu của nam sinh viên ĐTBTR trường CDCSND tham gia giải bóng rổ sinh viên khu vực Hà Nội, chúng tôi thấy rằng, các sinh viên bộc lộ nhiều điểm yếu cơ bản về kỹ thuật, chiến thuật, tâm lý và đặc biệt là TLCM. Không đủ khả năng duy trì vận động thi đấu trong cả trận đấu, thể lực giảm sút vào các hiệp cuối, hiệu quả thi đấu giảm, khả năng di chuyển kém, những đường chuyền phản công, tấn công còn yếu và dễ bị cản phá.... Đồng thời qua trao đổi mạn đàm với các giảng viên đang huấn luyện cho thấy, trong quá trình huấn luyện TLCM các giảng viên cũng đã tiến hành sử dụng nhiều phương pháp giảng dạy, huấn luyện cũng như các bài tập nhằm phát triển TLCM cho sinh viên. Tuy nhiên, các bài tập được sử dụng lại chưa đồng bộ, chưa có hệ thống và được sắp xếp một cách có khoa học. Chính vì vậy, hiệu quả phát triển TLCM chưa cao, chưa đáp ứng hoạt động đặc thù của môn bóng rổ. Do đó việc phát triển

TLCM cho nam ĐTBTR trường CDCSND là một vấn đề hết sức quan trọng. Xuất phát từ những lý do nêu trên, tôi tiến hành nghiên cứu “Thực trạng TLCM của nam sinh viên ĐTBTR trường CDCSND”.

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: tổng hợp và phân tích tài liệu, phỏng vấn, quan sát sự phạm, thực nghiệm sự phạm và toán học thống kê.

## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

### 2.1. Lựa chọn Test đánh giá trình độ TLCM cho nam sinh viên ĐTBTR trường CDCSND

Để lựa chọn test đánh giá trình độ TLCM nghiên cứu tiến hành trao đổi mạn đàm với các HLV, chuyên gia, đồng thời tham khảo các tài liệu liên quan, các công trình nghiên cứu về các test đánh giá trình độ TLCM trong bóng rổ của các chuyên gia trong và ngoài nước. Nghiên cứu đã xác định được 11 test được các chuyên gia sử dụng để đánh giá trình độ TLCM trong bóng rổ. Để đảm bảo tính khách quan và phù hợp với đối tượng nghiên cứu là nam sinh viên ĐTBTR

1. Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội  
2. Trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân

trường CDCSND, nghiên cứu tiến hành phỏng vấn chuyên gia để lựa chọn test. Đối tượng phỏng vấn là 20 chuyên gia, huấn luyện viên, giảng viên đang làm công tác huấn luyện Bóng rổ.

Nội dung phỏng vấn là xác định mức độ ưu tiên của các bài tập ở 3 mức: Ưu tiên 1 là rất quan trọng thường xuyên sử dụng: 3 điểm; Ưu tiên 2 là quan trọng có sử dụng: 2 điểm; Ưu tiên 3 là không quan trọng ít sử dụng: 1 điểm. Các ý kiến đánh giá từ mức quan trọng đến rất quan trọng được tổng hợp, nếu test nào được ưu tiên sử dụng với trên 90% sẽ được lựa chọn. Kết quả

phỏng vấn được trình bày ở bảng 1.

Từ kết quả ở bảng 1, đề tài lựa chọn được 6 test đánh giá trình độ TLCM cho nam sinh viên đội tuyển Bóng rổ trường CDCSND, có ý kiến tán thành trên 90% bao gồm:

Test 1 : Di chuyển ngang 5x10m (s).

Test 2 : Dẫn bóng 28m (s).

Test 3 : Bật nhảy với bảng liên tục 20s (sl).

Test 4 : Tại chỗ ném bóng rổ bằng 2 tay trên đầu đi xa (m)

Test 5 : Chạy con thoi 5x 28m (s)

Test 6 : Dẫn bóng số 8 ném rổ 5 lần (s).

**2.2 Xác định độ tin cậy của các test**

**Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn test đánh giá trình độ TLCM cho nam sinh viên ĐTBTR trường CDCSND (n=20)**

TT	Nội dung Test	Ưu tiên 1		Ưu tiên 2		Ưu tiên 3		Tổng điểm	%
		n	Điểm	n	Điểm	n	Điểm		
1	Chạy 20m TĐC (s)	4	12	6	12	10	10	34	56.6
2	<b>Di chuyển ngang 5x 8m (s)</b>	<b>18</b>	<b>54</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>58</b>	<b>96.6</b>
3	<b>Dẫn bóng 28m (s)</b>	<b>17</b>	<b>51</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>57</b>	<b>95</b>
4	Bật xa tại chỗ (cm)	5	15	7	14	8	8	37	61.6
5	Bật cao tại chỗ (cm)	6	18	4	8	10	10	36	60
6	<b>Bật nhảy với bảng liên tục 20s (sl)</b>	<b>16</b>	<b>48</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>55</b>	<b>91.6</b>
7	Ném đẩy bóng nhồi 3kg (m)	5	15	5	10	10	10	35	58.3
8	<b>Tại chỗ ném bóng rổ bằng 2 tay trên đầu đi xa (m)</b>	<b>19</b>	<b>57</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>59</b>	<b>98.3</b>
9	<b>Chạy con thoi 5x 28m (s)</b>	<b>18</b>	<b>54</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>57</b>	<b>95</b>
10	<b>Dẫn bóng số 8 ném rổ 5 lần (s)</b>	<b>20</b>	<b>60</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>60</b>	<b>100</b>
11	Chạy 1500m (phút)	7	21	8	16	5	5	42	70

Nghiên cứu tiến hành xác định độ tin cậy của Test bằng phương pháp test lặp lại. Độ tin cậy được xác định bằng hệ số tương quan cặp giữa 2 lần kiểm tra của 6 test. Kết quả được trình bày tại bảng 2.

Qua bảng 2 cho thấy: Ở cả 6 test đánh giá đã lựa chọn và xác định độ tin cậy kết quả kiểm tra đều có mối tương quan mạnh giữa 2 lần kiểm tra với  $r_{\text{tính}} = 0.82$  đến  $0.91 > 0.80$  ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$ . Như vậy các test bảo độ tin cậy và cho phép sử dụng cho nam sinh viên ĐTBTR trường CDCSND.

### 2.3 Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ TLCM cho nam sinh viên ĐTBTR trường CD-CSND

#### 2.3.1. Xây dựng tiêu chuẩn phân loại đánh giá trình độ TLCM cho nam sinh viên ĐTBTR trường CDCSND

Thông qua kết quả kiểm tra sự phạm, nghiên cứu tiến hành phân loại từng chỉ tiêu đánh giá trình độ TLCM thành năm mức theo quy tắc 2 xích ma. Kết quả tính toán được trình bày thành

bảng tiêu chuẩn phân loại TLCM cho nam sinh viên ĐTBTR trường CDCSND được thể hiện ở bảng 3. Kết quả thu được qua các bảng trên rất thuận tiện để sử dụng trong việc đánh giá, phân loại trình độ của từng nội dung kiểm tra TLCM đồng thời nhằm phục vụ cho công tác đối chiếu, tham khảo trong thực tiễn huấn luyện và đánh giá trình độ TLCM cho đối tượng nghiên cứu.

#### 2.3.2. Xây dựng bảng điểm đánh giá trình độ TLCM cho nam sinh viên ĐTBTR trường CD-CSND

Phân loại các chỉ tiêu đánh giá cho phép đánh giá từng chỉ tiêu cụ thể, tuy nhiên mỗi chỉ tiêu lại có đơn vị đo lường khác nhau, do đó để đánh giá tổng hợp TLCM thì chưa đảm bảo chính xác. Vì vậy đề tài sử dụng công thức tính điểm theo thang độ C nhằm quy tất cả các đơn vị đo lường khác nhau ra điểm. Kết quả tính toán được trình bày ở bảng 4.

#### 2.3.1. Xây dựng bảng điểm tổng hợp đánh giá trình độ TLCM cho nam sinh viên ĐTBTR trường CDCSND

**Bảng 2. Hệ số tương quan giữa 2 lần kiểm tra các test đánh giá trình độ TLCM của nam SV ĐTBTR trường CDCSND**

TT	Nội dung Test	Kết quả kiểm tra		r
		Lần1 ( $\bar{x} \pm \delta$ )	Lần 2 ( $\bar{x} \pm \delta$ )	
1	Di chuyển ngang 5x10m (s)	8.62±0.42	8.64±0.40	<b>0.86</b>
2	Dẫn bóng 28m (s)	7.71±0.44	7,69±0.42	<b>0.82</b>
3	Bật nhảy với bảng liên tục 20s (sl)	16.05±2.1	16.00±2.0	<b>0.87</b>
4	Tại chỗ ném bóng rổ bằng 2 tay trên đầu đi xa (m)	12.28± 0.82	12.26± 0.80	<b>0.91</b>
5	Dẫn bóng số 8 ném rổ 5 lần (s)	33.46± 0.72	33.48± 0.76	
6	Chạy con thoi 5x 28m (s)	32.79 ± 0.64	32.76 ± 0.62	<b>0.89</b>

Sau khi đã quy được tất cả kết quả của các chỉ tiêu ra điểm cần xây dựng bảng điểm tổng hợp đánh giá trình độ TLCM. Nghiên cứu sử dụng 6 test theo thang điểm 10 đánh giá trình độ TLCM thì tương ứng với số điểm tối đa quy đổi là 60 điểm, đối chiếu với kết quả thu được ở bảng 4, đề tài rút ra kết quả phân loại điểm tổng hợp đánh giá trình độ TLCM cho đối tượng nghiên cứu. Kết quả được trình bày tại bảng 5.

Xây dựng bảng điểm đánh giá tổng hợp

TLCM rất thuận lợi khi sử dụng đánh giá theo điểm cho từng chỉ tiêu TLCM. Kết quả nghiên cứu giúp cho HLV có thể kiểm tra, đánh giá chính xác khả năng của VĐV. Cụ thể là sau khi tiến hành lập test, HLV cần biết kết quả từng chỉ tiêu tương ứng đạt được bao nhiêu điểm thì làm theo quy trình gồm các bước sau:

Bước 1: Lập test cho các test đã lựa chọn theo thứ tự từ 1 đến 6, mỗi test thực hiện một lần rồi tra kết quả thực hiện với bảng điểm tương

**Bảng 3. Tiêu chuẩn phân loại TLCM cho nam sinh viên ĐTBR Trường CDCSND**

TT	Test	Phân loại				
		Kém	Yếu	Trung bình	Khá	Tốt
1	Di chuyển ngang 5x10m (s)	≥ 9.44	9.43 – 9.04	9.03 – 8.25	8.24- 7.85	≤ 7.84
2	Dẫn bóng 28m (s)	≥8.53	8.52 – 8.11	8.10 – 7.28	7.27- 6.86	≤ 6.85
3	Bật nhảy với bảng liên tục 20s (sl)	≤12	12-14	14 - 18	18 - 20	≥ 20
4	Tại chỗ ném bóng rổ bằng 2 tay trên đầu đi xa (m)	≤ 12	13-14	15-16	16-17	≥ 18
5	Dẫn bóng số 8 ném rổ 5 lần (s)	≥ 35.00	34.99 – 34.24	34.25 – 32.73	32.72- 31.97	≤ 31.96
6	Chạy con thoi 5x 28m (s)	≥ 34.00	33.99 - 33.40	33.39–32.15	32.14- 31.53	≤ 31.52

**Bảng 4. Bảng điểm đánh giá trình độ TLCM cho nam sinh viên ĐTBR Trường CDCSND**

TT	Test	Điểm									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Di chuyển ngang 5x10m (s)	7.64	7.84	8.04	8.24	8.44	8.64	8.84	9.04	9.24	9.44
2	Dẫn bóng 28m (s)	6.64	6.85	7.06	7.27	7.48	7.69	7.9	8.11	8.32	8.53
3	Bật nhảy với bảng liên tục 20s (sl)	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12
4	Tại chỗ ném bóng rổ bằng 2 tay trên đầu đi xa (m)	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9
5	Dẫn bóng số 8 ném rổ 5 lần (s)	31.58	31.96	32.34	32.72	33.1	33.48	33.86	34.24	34.62	35
6	Chạy con thoi 5x 28m (s)	31.21	31.52	31.83	32.14	32.45	32.76	33.07	33.38	33.69	34

**Bảng 5. Tiêu chuẩn đánh giá tổng hợp TLCM cho nam sinh viên ĐTBR trường CDCSND**

TT	Xếp loại	Tổng điểm (Tổng số điểm tối đa = 60)
1	Tốt	≥ 54
2	Khá	42 - 53
3	Trung bình	30 - 41
4	Yếu	18 - 29
5	Kém	< 18

ứng.

Bước 2: Tính tổng điểm đạt được của từng VĐV, sau đó đối chiếu kết quả tổng với điểm tổng hợp đánh giá trình độ TLCM.

Quan sát thực tế cho thấy, không phải VĐV nào cũng có kết quả tốt ở tất cả các chỉ tiêu hoặc nếu tốt ở chỉ tiêu này, cũng tốt ở các chỉ tiêu khác mà thực tế có nam VĐV mặc dù có chỉ tiêu rất tốt nhưng có chỉ tiêu khác chỉ đạt khá hoặc trung bình thậm chí yếu. Điều này phụ thuộc vào quá trình huấn luyện và trình độ tập luyện của VĐV. Chính vì vậy, đánh giá, phân loại trình độ TLCM của nam sinh viên ĐTBTR trường CD-

CSND một mặt giúp HLV nắm bắt được tình hình của VĐV mặt khác giúp điều chỉnh quá trình huấn luyện.

#### 2.4. Thực trạng TLCM của nam sinh viên ĐTBTR trường CDCSND

Để tìm hiểu rõ thực trạng trình độ TLCM của đối tượng nghiên cứu, nghiên cứu tiến hành kiểm tra xếp loại TLCM trên 17 nam sinh viên ĐTBTR trường CDCSND, kết quả được trình bày tại bảng 6.

Qua bảng 6 cho thấy: Tỷ lệ xếp loại TLCM của nam sinh viên ĐTBTR trường CDCSND ở mức khá và tốt là không cao: Loại tốt chiếm

**Bảng 6. Thực trạng kết quả xếp loại TLCM của nam sinh viên ĐTBTR trường CDCSND (n=17)**

TT	Xếp loại	Kết quả	
		n	Tỷ lệ %
1	Tốt	1	5.88
2	Khá	3	17.64
3	Trung bình	8	47.05
4	Yếu	4	23.52
5	Kém	1	5.88

5.88%; loại khá chiếm 17.64%; loại trung bình chiếm đa số là 47.05%; loại yếu chiếm 23.52%; loại kém chiếm 5.88%.

### 3. KẾT LUẬN

- Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 6 test đồng thời đã xây dựng tiêu chuẩn, bảng điểm và bảng điểm tổng hợp đánh giá trình độ TLCM cho đối tượng nghiên cứu.

Thực trạng TLCM của nam sinh viên ĐTBTR trường CDCSND mức khá và tốt là không cao: Loại tốt chiếm 5.88%; loại khá chiếm 17.64%; loại trung bình chiếm đa số là 47.05%; loại yếu chiếm 23.52%; loại kém chiếm 5.88%.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Đình Can (2001), *Bóng rổ trong trường học*, Nxb TĐTT Hà Nội.
- Đình Can (2006), *Hệ thống các bài tập kỹ thuật bóng rổ*, Nxb TĐTT.
- Dương Nghiệp Chí (1983), *Đo lường thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội.

4. In.M.PORTNOVA(1997), *Bóng rổ*, Nxb TĐTT, Dịch Trần Văn Mạnh.

5. Nguyễn Văn Trung, Nguyễn Quốc Quân, Phạm Văn Thảo (2003), *Giáo trình giảng dạy Bóng rổ*, Nxb TĐTT, Hà Nội.

6. Nguyễn Văn Trung, Nguyễn Văn Thảo, Nguyễn Quốc Quân (2004), *Huấn luyện kỹ - chiến thuật bóng rổ hiện đại*, Nxb TĐTT, Hà Nội.

7. Đặng Hà Việt (2007), *Xây dựng hệ thống bài tập phát triển sức bền chuyên môn cho VĐV đội tuyển bóng rổ nam Quốc gia*, Luận án Tiến sĩ Giáo dục học, Viện Khoa học TĐTT, Hà Nội.

**Nguồn bài báo:** Trích từ đề tài nghiên cứu khoa học cấp trường: “Thực trạng TLCM của nam sinh viên đội tuyển Bóng rổ trường CDCSND”, chủ nhiệm, ThS. Nguyễn Khánh Toàn. Đã được nghiệm thu năm 2021.

**Ngày nhận bài:** 3/9/2023; **Ngày duyệt đăng:** 20/9/2023.