

# XÂY DỰNG TIÊU CHUẨN ĐÁNH GIÁ TRÌNH ĐỘ TẬP LUYỆN SỨC BỀN CHUYÊN MÔN CỦA NỮ SINH VIÊN CÂU LẠC BỘ BÓNG CHUYỀN HỌC VIỆN NÔNG NGHIỆP VIỆT NAM

**ThS. Phạm Quốc Đạt<sup>1</sup>**

**Tóm tắt:** Bằng các phương pháp phỏng vấn, phương pháp kiểm tra sự phạm, phương pháp tâm lý và các phương pháp thống kê, nghiên cứu này đã lựa chọn được các chỉ tiêu đánh giá sức bền chuyên môn (SBCM) cho nữ sinh viên câu lạc bộ (CLB) Bóng chuyền và trên cơ sở đó xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ sức bền chuyên môn cho nữ sinh viên câu lạc bộ Bóng chuyền tại Học viện Nông nghiệp Việt Nam (HV NNVN).

**Từ khóa:** Tiêu chuẩn; Sức bền chuyên môn; nữ sinh viên; câu lạc bộ Bóng chuyền; Học viện Nông nghiệp Việt Nam.

**Summary:** Using interview methods, teaching assessment, psychological methods, and statistical techniques, this research has selected criteria for evaluating professional endurance for female students in the Volleyball Club at the Vietnam National University of Agriculture. Based on this, standards for assessing the level of professional endurance for female volleyball club members at Vietnam National University of Agriculture have been developed.

**Keywords:** Standards, professional endurance, female students, Volleyball Club, Vietnam National University of Agriculture.

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Sức bền chuyên môn là khả năng cơ thể có thể duy trì hoạt động chuyên sâu với cường độ cao trong khoảng thời gian dài theo quy định. SBCM có vai trò quan trọng trong hầu hết các môn thể thao, trong đó có Bóng chuyền. Thực tế quan sát các trận đấu Bóng chuyền diễn ra tại các giải sinh viên giai đoạn 2018 – 2020 của nữ sinh viên CLB Bóng chuyền HV NNVN đã cho thấy, thời gian đầu của các trận đấu, các em có tinh thần, thể lực thi đấu tốt. Tuy nhiên, càng về cuối trận đấu, các em có biểu hiện suy yếu, ảnh hưởng đến thành tích thi đấu.

Ở nước ta, trong những năm gần đây có một số tác giả nghiên cứu xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện cho cho VĐV và nghiên cứu về Bóng chuyền như: Nguyễn Thế Truyền, Nguyễn Kim Minh, Trần Quốc Tuấn (2000); Trần Đức Phấn (2002); Phạm Thế Vượng (2008); Trần Hùng (2008); Nguyễn Hiền Lương 2012; Trần Chí Công (2013); Trương Đức Thăng (2014); Nguyễn Văn Phong (2015)... Nguyễn Minh Ngọc (2017)... Từ góc độ chuyên

môn, qua khảo sát thực trạng chúng tôi đã xác định nguyên nhân chính là do SBCM. Để kiểm chứng cho giả thuyết này và để có cơ sở khoa học xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ SBCM cho nữ sinh viên CLB Bóng chuyền HV NNVN, chúng tôi đã tổ chức nghiên cứu xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ SBCM cho nữ sinh viên CLB Bóng chuyền HV NNVN.

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu; phỏng vấn và toạ đàm; 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 SBCM cho nữ sinh viên CLB Bóng chuyền HV NNVN

Trên cơ sở nghiên cứu lý luận và thực tiễn, chúng tôi đã lựa chọn được 07 test thường được dùng để đánh giá SBCM đối với vận động viên Bóng chuyền. Đề tài tiến hành phỏng vấn các giảng viên, huấn luyện viên Bóng chuyền tại HV NNVN và tại trường Đại học TĐTT Bắc Ninh. Kết quả được trình bày ở bảng 1.

1. Học viện Nông nghiệp Việt Nam

**Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn test đánh giá trình độ SBCM cho nữ sinh viên CLB Bóng chuyên HV NNVN (n=15)**

TT	Các bài tập	Ưu tiên 1 (3 điểm)	Ưu tiên 2 (2 điểm)	Ưu tiên 3 (1 điểm)	Tổng điểm
1	Bật nhảy lên xuống bục cao 50 cm, 30s (lần)	7	21	4	8
2	<b>Chắn bóng trên lưới, lùi nhanh đập bóng số 4, 30s (lần)</b>	<b>10</b>	<b>30</b>	<b>3</b>	<b>6</b>
3	Đứng lên ngồi xuống, 30s (lần)	7	21	3	6
4	<b>Chạy rẽ quạt (s)</b>	<b>10</b>	<b>30</b>	<b>2</b>	<b>4</b>
5	<b>Nhảy đập bóng số 2, 30s (lần)</b>	<b>10</b>	<b>30</b>	<b>3</b>	<b>6</b>
6	<b>Di chuyển bật nhảy chắn bóng treo 60s (lần)</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>37</b>
7	Bật nhảy rút gối, 30s (lần)	4	12	6	12

Qua bảng 1 cho thấy: Đã lựa chọn 04 test có tổng điểm từ 80% trở lên đó là: Chắn bóng trên lưới, lùi nhanh đập bóng số 4, 30s (lần); Chạy rẽ quạt (s); Bật nhảy rút gối, 30s (lần); Di chuyển bật nhảy chắn bóng treo 60s (lần).

Đề tài đã tiến hành xác định tính thông báo và độ tin cậy của các test trên đối tượng nghiên cứu. Kết quả cho thấy, cả 4 test trên đều đảm bảo tính thông báo và độ tin cậy, cho phép sử dụng để đánh giá trình độ SBCM cho nữ sinh viên CLB Bóng chuyên HV NNVN.

## 2.2. Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá SBCM cho nữ sinh viên CLB Bóng chuyên HV NNVN

### 2.2.1. Xây dựng tiêu chuẩn phân loại trình độ SBCM cho nữ sinh viên CLB Bóng chuyên HV NNVN

Để phân loại trình độ SBCM đề tài sử dụng phương pháp  $\pm 2\delta$ , kết quả được trình bày tại bảng 2.

Qua bảng 2 để xác định test theo từng test trình độ SBCM của vận động viên nào đó được xếp loại nào, cần tuân thủ theo quy trình gồm 2 bước sau đây:

- Bước 1: Xác định giá trị lập test của đối tượng nghiên cứu.
- Bước 2: Căn cứ các bảng phân loại tương

ứng để xác định trình độ theo tiêu chuẩn.

### 2.2.2. Xây dựng thang điểm đánh giá trình độ SBCM cho nữ sinh viên CLB Bóng chuyên HV NNVN

Xây dựng thang điểm đánh giá trình độ tập luyện SBCM của nữ sinh viên CLB Bóng chuyên HV NNVN 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 tính toán được trình bày ở bảng 3.

### 2.2.3. Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá SBCM của nữ sinh viên CLB Bóng chuyên HV NNVN

Chúng tôi tiến hành xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ SBCM cho nữ sinh viên CLB Bóng chuyên HV NNVN theo 5 mức: Tốt, khá, trung bình, yếu và kém, kết quả trình bày tại bảng 4.

Qua bảng 4 cho phép đánh giá tổng hợp đánh giá trình độ tập luyện SBCM của nữ sinh viên CLB Bóng chuyên HV NNVN, đồng thời đây cũng là căn cứ quan trọng giúp các HLV điều chỉnh nội dung, phương pháp huấn luyện cho phù hợp.

### 2.3. Đánh giá thực trạng trình độ SBCM của

**Bảng 2. Tiêu chuẩn phân loại SBCM cho nữ sinh viên CLB Bóng chuyền HV NNVN**

TT	Test	Phân loại				
		Kém	Yếu	Trung bình	Khá	Tốt
1.	Chạy rẽ quạt (s)	>26.68	26.67-25.56	25.55-23.32	23.31-22.2	<22.19
2.	Di chuyển bật nhảy chắn bóng treo 1 phút (lần)	<18.09	18.1-19.15	19.16-21.27	21.28-22.33	>22.34
3.	Chắn bóng trên lưới, lùi nhanh đập bóng số 4, 30s (lần)	<3.12	3.13-3.34	3.35-3.78	3.79-4	>4.01
4.	Nhảy đập bóng số 2, 30s (lần)	<3.42	3.43-3.76	3.77-4.44	4.45-4.78	>4.79

**Bảng 3. Bảng điểm đánh giá SBCM của nữ sinh viên CLB Bóng chuyền HV NNVN**

TT	test	Điểm									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Chạy rẽ quạt (s)	26.68	26.12	25.56	25	24.44	23.88	23.32	22.76	22.2	21.64
2	Di chuyển bật nhảy chắn bóng treo 1 phút (lần)	18.09	18.62	19.15	19.68	20.21	20.74	21.27	21.8	22.33	22.86
3	Chắn bóng trên lưới, lùi nhanh đập bóng số 4, 30s (lần)	3.12	3.23	3.34	3.45	3.56	3.67	3.78	3.89	4	4.11
4	Nhảy đập bóng số 2, 30s (lần)	3.42	3.59	3.76	3.93	4.1	4.27	4.44	4.61	4.78	4.95

nữ sinh viên CLB Bóng chuyền HV NNVN

Trên cơ sở kết quả nghiên cứu xây dựng tiêu chuẩn phân loại đánh giá SBCM cho nữ sinh viên CLB Bóng chuyền HV NNVN, chúng tôi tiến hành xếp loại đánh giá thực trạng trình độ SBCM của nữ sinh viên CLB Bóng chuyền HV NNVN. Kết quả trình bày ở bảng 5.

Qua bảng 5 cho thấy: Kết quả xếp loại trình độ SBCM của nữ sinh viên CLB Bóng chuyền HV NNVN cho thấy, tỉ lệ tốt chiếm: 6.67%; tỷ

lệ khá chiếm: 10% tuy nhiên tỉ lệ này không cao; Tỷ lệ sinh viên xếp loại yếu và kém còn tương đối cao chiếm 20-13.33%. Thực trạng này chứng tỏ, trình độ SBCM của nữ sinh viên CLB bóng chuyền HV NNVN chủ yếu ở mức trung bình và yếu.

### 3. KẾT LUẬN

- Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 04 test và xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ sức bền chuyên môn của nữ sinh viên CLB

**Bảng 4. Tiêu chuẩn đánh giá trình độ SBCM của nữ sinh viên CLB Bóng chuyền HV NNVN**

Phân loại điểm tổng hợp	Mức điểm
Tốt	$\geq 36$
Khá	28 – 35
Trung bình	20 – 27
Yếu	16 – 19
Kém	$\leq 15$

**Bảng 5. Thực trạng về trình độ SBCM của nữ sinh viên CLB Bóng chuyền HV NNVN (n=30)**

TT	Xếp loại	Tổng số nữ sinh viên (n=30)	
		$m_i$	%
1	Tốt	2	6.67
2	Khá	3	10
3	Trung bình	13	43.33
4	Yếu	6	20
5	Kém	4	13.33

Bóng chuyền HV NNVN, đó là: Chấn bóng trên lưới, lùi nhanh đập bóng số 4, 30s (lần); Chạy rẽ quạt (s); Bật nhảy rút gối, 30s (lần); Di chuyển bật nhảy chấn bóng treo 60s (lần).

- Thực trạng trình độ SBCM của nữ sinh viên CLB Bóng chuyền HV NNVN chưa tốt tỷ lệ sinh viên xếp loại yếu và kém còn tương đối cao (chiếm 13.33 - 20%).

#### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Dương Nghiệp Chí, Trần Đức Dũng, Tạ Hữu Hiếu, Nguyễn Đức Văn (2004), *Đo lường thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội.

1. Đinh Lãm - Nguyễn Bình (1997), *Huấn luyện Bóng chuyền*, Nxb TĐTT, Hà Nội

2. Đinh Văn Lãm, Phạm Thế Vượng, Đàm chính Thống (2006), *Giáo trình Bóng chuyền*, Nxb TĐTT, Hà Nội

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

4. Nguyễn Đức Văn (2000), *Phương pháp thống kê trong Thể dục thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội.

5. Phạm Ngọc Viễn, Lê Văn Xem, Mai Văn Muôn, Nguyễn Thanh Nữ (1995), *Tâm lý Thể dục thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội.

**Nguồn bài báo:** Bài báo được trích từ đề tài cấp cơ sở, tác giả: ThS. Phạm Quốc Đạt tên đề tài: “Nghiên cứu ứng dụng bài tập nâng cao SBCM cho nữ sinh viên CLB Bóng chuyền HV NNVN”, Đề tài bảo vệ tại HV NNVN, năm 2022.

**Ngày nhận bài: 29/8/2023; Ngày duyệt đăng: 20/9/2023.**