

XÂY DỰNG TIÊU CHUẨN ĐÁNH GIÁ TRÌNH ĐỘ SỨC MẠNH TỐC ĐỘ KỸ THUẬT ĐẬP BÓNG CHO NAM SINH VIÊN ĐỘI TUYỂN BÓNG CHUYỀN TRƯỜNG ĐẠI HỌC LAO ĐỘNG - XÃ HỘI

Phạm Đức Long
Trường Đại học Lao động - Xã hội

Tóm tắt: Đánh giá trình độ sức mạnh tốc độ kỹ thuật đập bóng cho nam sinh viên đội tuyển Bóng chuyền trường Đại học Lao động - Xã hội qua các giai đoạn huấn luyện là việc làm cần thiết; quá trình nghiên cứu lựa chọn test đánh giá trình độ tập luyện sức mạnh tốc độ kỹ thuật đập bóng cho nam sinh viên đội tuyển Bóng chuyền trường Đại học Lao động - Xã hội, 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; sức mạnh tốc độ; kỹ thuật đập bóng; nam sinh viên; Bóng chuyền; Trường Đại học Lao động - Xã hội.

DEVELOPING STANDARDS FOR ASSESSING THE LEVEL OF STRENGTH, SPEED AND TECHNICAL BLASHING FOR MALE STUDENTS OF THE VOLLEYBALL TEAM OF THE UNIVERSITY OF LABOR AND SOCIETY

Pham Duc Long
University Of Labor And Social Affairs

Abstract: Assessing the level of strength, speed and technical spiking for male students of the Volleyball team of the University of Labor and Social Affairs through training stages is necessary; the process of researching and selecting tests to assess the training level of strength, speed and technical spiking for male students of the Volleyball team of the University of Labor and Social Affairs, at the same time, developing assessment standards for the selected tests for the research subjects.

Keywords: Construction; standard; speed strength; spiking technique; male student; Volleyball; University of Labor and Social Affairs.

Nhận bài: 15/06/2025

Phản biện: 12/07/2025

Duyệt đăng: 17/07/2025

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trường Đại học Lao động – Xã hội (ULSA) là cơ sở giáo dục đại học công lập trực thuộc Bộ Nội vụ, chuyên đào tạo nguồn nhân lực chất lượng cao trong các lĩnh vực lao động, xã hội, hành chính công vụ và công tác xã hội. Được thành lập từ năm 1960, nhà trường đã trải qua nhiều giai đoạn phát triển và hiện đang hướng đến mục tiêu trở thành trung tâm đào tạo, nghiên cứu và chuyển giao công nghệ hàng đầu trong khu vực ASEAN. Môn học Bóng chuyền nằm trong chương trình đào tạo, nội dung đào tạo dành cho sinh viên của Nhà trường.

Trong thực tế thi đấu Bóng chuyền, đập bóng mạnh có thể không mang lại hiệu quả cao vì đối phương tổ chức chắn bóng rất kín, vì vậy vấn đề đặt ra là thay đổi các miếng đánh trong các tình huống nhanh, chớp nhoáng gây bất ngờ cho đối phương để giành chiến thắng. Nhất là ngày nay, chiều cao, sức bật, trình độ VĐV phát triển thì xu thế tấn công nhanh càng thể hiện rõ tầm quan trọng của nó. Do vậy, để nâng cao hiệu quả giảng dạy, huấn luyện và bổ sung lực lượng kế cận cho đội tuyển, nâng cao chất lượng giảng dạy, huấn luyện bóng chuyền và thành tích thi đấu của nam sinh viên đội tuyển Bóng chuyền của Nhà trường

thì việc lựa chọn những phương tiện chuyên môn nhằm phát triển sức mạnh tốc độ, qua đó nâng cao hiệu quả đập bóng là vấn đề vô cùng cấp thiết.

Đã có một số tác giả nghiên cứu về môn Bóng chuyền như: Nguyễn Thành Lâm, Phan Hồng Minh, Trần Đức Phấn (1997); Đinh Văn Lãm (1994, 1999); Nguyễn Ngọc Sự (2002); Phạm Thế Vượng (2008)... Kết quả nghiên cứu của các công trình này đã đưa ra được hệ thống các bài tập huấn luyện kỹ thuật đập bóng, bật nhảy phát bóng cũng như hệ thống các bài tập huấn luyện thể lực, tâm lý cho VĐV bóng chuyền. Tuy nhiên, vấn đề lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh tốc độ nâng cao hiệu quả đập bóng cho nam sinh viên đội tuyển Bóng chuyền trường Đại học Lao động - Xã hội lại chưa được các tác giả quan tâm nghiên cứu.

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: Tham khảo tài liệu; phỏng vấn, tọa đàm; kiểm tra sự phạm và toán học thống kê.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Lựa chọn test đánh giá trình độ sức mạnh tốc độ kỹ thuật đập bóng cho nam sinh viên đội tuyển Bóng chuyền trường Đại học Lao động - Xã hội

Tiến hành lựa chọn test đánh giá trình độ sức

mạnh tốc độ kỹ thuật đập bóng cho nam sinh viên đội tuyển Bóng chuyền trường Đại học Lao động - Xã hội thông qua các bước:

- Lựa chọn qua tham khảo tài liệu, quan sát sự phạm
- Lựa chọn qua phỏng vấn trực tiếp các chuyên gia, giáo viên, huấn luyện viên
- Lựa chọn qua phỏng vấn trên diện rộng bằng phiếu hỏi
- Xác định tính thông báo của test
- Xác định độ tin cậy của test.

Kết quả lựa chọn được 05 test đánh giá trình độ sức mạnh tốc độ kỹ thuật đập bóng cho nam sinh viên đội tuyển Bóng chuyền trường Đại học Lao động - Xã hội gồm: Test 1: Bật cao có đà (cm); Test 2: Nhảy dây đôi 30 giây (lần); Test 3: Đập bóng vào tường liên tục (cách 3m) trong 30s (lần); Test 4: Chạy 3 bước đập bóng số 3, số 4 vào ô 10 quả (lần); Test 5: Chạy 1 bước đập bóng số 3, số 4 vào ô 10 quả (lần).

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn test đánh giá sức mạnh tốc độ trong đập bóng cho đối tượng nghiên cứu (n=25)

TT	Nội dung Test	Ưu tiên 1		Ưu tiên 2		Ưu tiên 3		Tổng điểm	%
		n	Điểm	n	Điểm	n	Điểm		
1	Chạy tốc độ 30m (s).	5	15	6	12	14	14	41	54,6
2	Bật cao có đà (cm)	20	60	5	10	0	0	70	93.3
3	Bật xa tại chỗ (m)	4	12	10	20	11	11	43	57.3
4	Nhảy dây đôi 30 giây (lần)	3	6	7	14	15	15	35	46,6
5	Chạy rê quạt 5 lần (s)	25	75	0	0	0	0	75	100
6	Đập bóng vào tường liên tục (cách 3m) trong 30s (lần)	19	57	6	12	0	0	69	92.0
7	Chạy 3 bước đập bóng số 3, số 4 vào ô 10 quả (lần)	20	60	5	10	0	0	70	93.3
8	Chạy 1 bước đập bóng số 3, số 4 vào ô 10 quả (lần)	16	48	9	18	0	0	66	88.0

2.2. Xây dựng tiêu chuẩn phân loại trình độ sức mạnh tốc độ kỹ thuật đập bóng cho nam sinh viên đội tuyển Bóng chuyền trường Đại học Lao động - Xã hội

Để phân loại trình độ sức mạnh tốc độ kỹ thuật đập bóng, chúng tôi sử dụng phương pháp 2 δ 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:

- Giỏi $\bar{x} > \bar{x} + 2\delta$
- Khá $\bar{x} + 1\delta \leq \bar{x} + 2\delta$
- Trung bình $\bar{x} - 1\delta \leq \bar{x} + 1\delta$
- Yếu $\bar{x} - 2\delta \leq \bar{x} - 1\delta$
- Kém $\bar{x} < \bar{x} - 2\delta$

Qua hai bảng 1 và 2 để xác định test theo từng test trình độ sức mạnh tốc độ kỹ thuật đập bóng 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 theo lứa tuổi để xác định trình độ theo tiêu chuẩn.

2.3. Xây dựng bảng điểm đánh giá trình độ sức mạnh tốc độ kỹ thuật đập bóng cho nam sinh viên đội tuyển Bóng chuyền trường Đại học Lao động - Xã hội.

Để xây dựng bảng điểm đánh giá trình độ sức mạnh tốc độ kỹ thuật đập bóng của nam sinh viên đội tuyển Bóng chuyền trường Đại học Lao động - Xã hội (Tổng số nam sinh viên đội tuyển Bóng chuyền trường Đại học Lao động - Xã hội được kiểm tra là 20 sinh viên); thông qua xây dựng tiêu chuẩn phân loại và Chúng tôi sử dụng quy tắc 2 δ tiến hành để 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 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 trình độ sức mạnh tốc độ của nam sinh viên đội tuyển Bóng chuyền trường Đại học Lao động - Xã hội. 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 nam sinh viên đội tuyển Bóng chuyền trường Đại học Lao động - Xã hội.

Bảng 3. Bảng điểm sức mạnh tốc độ kỹ thuật đập bóng cho nam sinh viên đội tuyển Bóng chuyền trường Đại học Lao động - Xã hội (n = 20)

TT	Các test kiểm tra	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Bật cao có đà (cm)	313	307	302	296	290	285	279	273	268	262
2	Nhảy dây đôi 30 giây (lần)	29	28	28	27	26	25	24	23	22	21
3	Đập bóng vào tường liên tục (cách 3m) trong 30s (lần)	19	18	18	17	17	16	16	15	15	14
4	Chạy 3 bước đập bóng số 3, số 4 vào ô 10 quả (lần)	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
5	Chạy 1 bước đập bóng số 3, số 4 vào ô 10 quả (lần)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

2.4. Xây dựng bảng điểm tổng hợp đánh giá trình độ sức mạnh tốc độ kỹ thuật đập bóng cho nam sinh viên đội tuyển Bóng chuyền trường Đại học Lao động - Xã hội

Tác giả tiến hành xây dựng bảng điểm tổng

hợp đánh giá trình độ sức mạnh tốc độ kỹ thuật đập bóng cho nam sinh viên đội tuyển Bóng chuyền trường Đại học Lao động - Xã hội theo 5 mức : Tốt, khá, trung bình, yếu và kém, kết quả trình bày tại bảng 4

Bảng 4. Bảng điểm tổng hợp đánh giá trình độ sức mạnh tốc độ kỹ thuật đập bóng cho nam sinh viên đội tuyển Bóng chuyền trường Đại học Lao động - Xã hội

Phân loại điểm tổng hợp	Mức điểm
Tốt	≥ 45
Khá	35 – 44
Trung bình	25 – 34
Yếu	≤ 24
Kém	≥ 20

Qua bảng 4 cho phép đánh giá tổng hợp đánh giá trình độ sức mạnh tốc độ kỹ thuật đập bóng của nam sinh viên đội tuyển Bóng chuyền trường Đại học Lao động - Xã hội, đồng thời đây cũng là căn cứ quan trọng giúp các HLV trong công tác đánh giá trình độ tập luyện của nam sinh viên đội tuyển Bóng chuyền được sát thực hơn, từ đó, có những điều chỉnh về nội dung và lượng vận động huấn luyện cho phù hợp.

2.5. Thực trạng trình độ sức mạnh tốc độ kỹ thuật đập bóng cho nam sinh viên đội tuyển Bóng

chuyền trường Đại học Lao động - Xã hội.

Sau khi có kết quả kiểm tra, đối chiếu với tiêu chuẩn đánh giá tổng hợp (bảng 4) đề tài xác định được thực trạng trình độ sức mạnh tốc độ kỹ thuật đập bóng cho nam sinh viên đội tuyển Bóng chuyền trường Đại học Lao động - Xã hội, kết quả trình bày tại bảng 5.

Tỷ lệ xếp loại trình độ sức mạnh tốc độ kỹ thuật đập bóng cho nam sinh viên đội tuyển Bóng chuyền trường Đại học Lao động - Xã hội ở mức khá và tốt là không cao: Loại tốt chiếm 5.00 %;

loại khá chiếm 35.00%; loại trung bình chiếm 35.00%; loại yếu chiếm 15.00 %; loại kém chiếm 10.00%.

III. KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 05 Test đánh giá trình độ sức mạnh tốc độ kỹ thuật đập bóng cho nam sinh viên đội tuyển Bóng chuyền trường Đại học Lao động - Xã hội.

Thông qua nghiên cứu đã xây dựng được bảng phân loại, bảng điểm và bảng điểm tổng hợp đánh giá trình độ sức mạnh tốc độ kỹ thuật đập bóng

cho nam sinh viên đội tuyển Bóng chuyền trường Đại học Lao động - Xã hội

Thực trạng sức mạnh tốc độ của nam sinh viên đội tuyển Bóng chuyền trường Đại học Lao động - Xã hội cho thấy: Tỷ lệ xếp loại trình độ sức mạnh tốc độ kỹ thuật đập bóng cho nam sinh viên đội tuyển Bóng chuyền trường Đại học Lao động - Xã hội ở mức khá và tốt là không cao: Loại tốt chiếm 5.00 %; loại khá chiếm 35.00%; loại trung bình chiếm 35.00%; loại yếu chiếm 15.00 %; loại kém chiếm 10.00%.

Nguồn bài báo: Bài báo được trích từ sáng kiến kinh nghiệm: ***“Nghiên cứu lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh tốc độ nhằm nâng cao kỹ thuật đập bóng cho nam sinh viên đội tuyển Bóng chuyền trường Đại học Lao động - Xã hội”***. Tác giả **Phạm Đức Long**, bảo vệ năm 2021.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aulic. I.V (1982), *Đánh giá trình độ tập luyện thể thao*, NXB TĐTT, Hà Nội..
2. Phomin E.V. (1986), *Vấn đề phát triển tốc độ đối với VĐV Bóng chuyền trẻ*, *Bản tin KHKT TĐTT, chuyên đề Bóng chuyền*, Viện KH TĐTT, Hà Nội.
3. Hyrosi Toyoda (1980), *Kế hoạch huấn luyện chiến thuật Bóng chuyền*, *Bản tin KHKT TĐTT, chuyên đề Bóng chuyền*, Viện KH TĐTT, Hà Nội.
4. Nguyễn Đức Văn (2000), *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao*, Nxb TĐTT.Zuico G (1975): *Các Test sự phạm để đánh giá trình độ chuẩn bị thể lực của lứa tuổi 13 -14* - NXB TĐTT Hà Nội. Sách dịch.