XÂY DỰNG TIÊU CHUẨN ĐÁNH GIÁ THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CHO NAM SINH VIÊN CHUYÊN NGÀNH BÓNG CHUYỀN NGÀNH HUẤN LUYỆN THỂ THAO TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM THỂ DỤC THỂ THAO HÀ NỘI

DEVELOPING STANDARDS FOR ASSESSING PHYSICAL FITNESS LEVEL FOR MALE VOLLEYBALL STUDENTS IN THE SPORTS COACHING MAJOR AT HANOI UNIVERSITY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

ThS. Đào Xuân Anh; ThS. Nguyễn Văn Duyệt
Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

Tóm tắt: Nghiên cứu ứng dụng các phương pháp phân tích tài liệu, phỏng vấn, kiểm tra sư phạm và toán học thống kê nhằm xây dựng hệ thống đánh giá thể lực chuyên môn cho nam sinh viên chuyên ngành bóng chuyền ngành Huấn luyện thể thao, Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội. Kết quả đã lựa chọn được 05 test kiểm tra đảm bảo độ tin cậy, tính thông báo và đạt chuẩn phân bố chuẩn: Chạy 9-3-6-3-9 (s), Bật với có đà (cm), Chạy cây thông (s), Ném bóng nhồi 1kg bằng 1 tay đi xa (m) và Nhảy dây 2 phút (lần). Trên cơ sở đó, đề tài xây dựng bảng phân loại tiêu chuẩn 5 mức, thang điểm C và bảng đánh giá xếp loại tổng hợp cho học phần 1 và 2, làm công cụ khoa học phục vụ giảng dạy và huấn luyện.

Từ khóa: tiêu chuẩn đánh giá; thể lực chuyên môn; bóng chuyền; sinh viên; Huấn luyện thể thao.

Abstract: This study applied methods including document analysis, interviews, pedagogical testing, and statistical analysis to develop a physical fitness assessment system for male students majoring in volleyball within the Sports Coaching program at Hanoi University of Physical Education and Sports. Five tests were selected that met criteria for reliability, validity, and normal distribution: the 9-3-6-3-9 run (s), run-up vertical jump (cm), "Christmas tree" run (s), one-handed 1kg medicine ball throw (m), and 2-minute jump rope (repetitions). Based on these results, the study established a five-level classification standard, a "C" scoring scale, and a comprehensive assessment rubric for Modules 1 and 2, serving as scientific tools for teaching and coaching.

Keywords: assessment standards; physical fitness; volleyball, students; Sports Coaching.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Bóng chuyền là môn thể thao vận động mang tính tập thể, đòi hỏi vận động viên phải sở hữu nền tảng thể lực chuyên môn toàn diện như sức bật, sức nhanh, sự khéo léo, sức bền tốc độ và khả năng phối hợp vận động linh hoạt. Trong chương trình đào tạo sinh viên chuyên ngành bóng chuyền thuộc ngành Huấn luyện thể thao (HLTT) tại Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao (TDTT) Hà Nội, việc phát triển và nâng cao trình độ thể lực cho sinh viên giữ vai trò then chốt, quyết định trực tiếp đến hiệu quả tiếp thu kỹ - chiến thuật và thành tích thi đấu.

Trình độ thể lực là mức độ phát triển tổng hợp các tố chất vận động phản ánh khả năng thích ứng về mặt chức năng sinh học của các hệ cơ quan trong cơ thể trước các yêu cầu vận động và lượng vận động trong tập luyện cũng như thi đấu thể thao. Trình độ thể lực không chỉ là tiền đề sinh học để tiếp thu, hoàn thiện và ổn định kỹ - chiến thuật, mà còn là yếu tố quyết định trực tiếp đến khả năng duy trì cường độ vận động cao, tính chuẩn xác của động tác và phòng ngừa chấn thương cho vận động viên/người học.

Tuy nhiên, thực tiễn công tác đào tạo và giảng dạy chuyên ngành Bóng chuyền hiện nay cho thấy: Việc kiểm tra, đánh giá thể lực chuyên môn của sinh viên ở các giai đoạn (đặc biệt là Học phần 1 và Học phần 2) nhiều khi còn thiếu các bài kiểm tra (test) có độ tin cậy và tính thông báo cao. Việc áp dụng chung một thước đo hoặc chưa có hệ thống tiêu chuẩn phân loại (Tốt, Khá, Trung bình, Yếu, Kém) và bảng điểm quy đổi phù hợp cho từng học phần khiến cho giảng viên, huấn luyện viên gặp khó khăn trong việc theo dõi nhịp tăng trưởng thể lực, từ đó chưa có sự điều chỉnh kịp thời về kế hoạch huấn luyện.

Xuất phát từ những yêu cầu thực tiễn đào tạo chuyên nghiệp đòi hỏi phải khoa học hóa quá trình kiểm tra - đánh giá, việc *"Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá thể lực chuyên môn cho nam sinh viên chuyên ngành bóng chuyền ngành Huấn luyện thể thao Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội"* là vô cùng cấp thiết. Nghiên cứu này nhằm cung cấp công cụ kiểm tra khách quan, khoa học, giúp nâng cao chất lượng đào tạo và đáp ứng chuẩn đầu ra cho sinh viên chuyên ngành.

Các phương pháp nghiên cứu đã được sử dụng gồm: phân tích tổng hợp tài liệu; phỏng vấn; kiểm tra sư phạm; toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Lựa chọn test đánh giá thể lực chuyên môn cho nam sinh viên chuyên ngành bóng chuyền ngành HLTT

2.1.1. Phỏng vấn lựa chọn test

Để lựa chọn một cách khoa học, khách quan và chính xác các test đánh giá thể lực chuyên môn cho nam sinh viên chuyên ngành bóng chuyền ngành HLTT đã được tổng hợp ở trên, đề tài đã tiến hành phỏng vấn các nhà khoa học, các giảng viên, huấn luyện viên có kinh nghiệm giảng dạy ở Khoa Bóng chuyền – Bóng đá – Bóng rổ, huấn luyện viên tại một số trung tâm TDTT khu vực Hà Nội. Kết quả được trình bày ở bảng 1.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các test đánh giá thể lực chuyên môn học phần 1 và 2 cho nam sinh viên chuyên ngành bóng chuyền ngành Huấn luyện thể thao (n=25)

TT	Test	Ưu tiên 1		Ưu tiên 2		Ưu tiên 3		Tổng điểm	Tỷ lệ %
		n	điểm	n	điểm	n	điểm		
1	**Chạy 9-3-6-3-9 (s)**	**21**	**63**	**4**	**8**	**0**	**0**	**71**	**94.7**
2	**Bật với có đà (cm)**	**19**	**57**	**5**	**10**	**1**	**1**	**68**	**90.7**
3	**Chạy cây thông (s)**	**25**	**75**	**0**	**0**	**0**	**0**	**75**	**100.0**
4	Bật cao tại chỗ (cm)	12	36	5	10	8	8	54	72.0
5	Bật cao có đà bằng 1 chân (cm)	**13**	39	1	2	**11**	11	52	69.3
6	Gập bụng thang gióng 10 s (lần)	11	33	2	4	12	12	49	65.3
7	**Ném bóng nhồi 1kg bằng 1 tay đi xa (m)**	**20**	**60**	**4**	**8**	**1**	**1**	**69**	**92.0**
8	**Nhảy dây 2 phút (lần)**	**21**	**63**	**4**	**8**	**0**	**0**	**71**	**94.7**
9	Test tổng hợp (lần)	**12**	36	2	4	**11**	11	51	68.0

Qua kết quả ở bảng 1, đề tài lựa chọn được 5 test để đánh giá thể lực chuyên môn học phần 1 và 2 cho nam sinh viên chuyên ngành bóng chuyền ngành HLTT, đó là các test: Chạy 9-3-6-3-9 (s); Bật với có đà (cm); Chạy cây thông (s); Ném bóng nhồi 1kg bằng 1 tay đi xa (m); Nhảy dây 2 phút (lần).

2.1.2. Xác định độ tin cậy của các test

Sau khi đã lựa chọn được 5 test đề tài tiến hành xác định độ tin cậy test bằng phương pháp test lặp lại (retest). Kết quả kiểm tra trình bày tại bảng 2.

Bảng 2. Mối tương quan giữa 2 lần kiểm tra các test đánh giá thể lực chuyên môn học phần 1 và 2 của nam sinh viên chuyên ngành bóng chuyền ngành HLTT (n=20)

TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		r
		Lần1	Lần 2	
1	Chạy 9-3-6-3-9 (s)	8.80±0.40	8.81±0.40	**0.86**
2	Bật với có đà (cm)	271.0±9.96	271.5±9.98	**0.83**
3	Chạy cây thông (s)	26.70±1.02	26.71±1.06	**0.85**
4	Ném bóng nhồi 1kg bằng 1 tay đi xa (m)	24.5±1.21	24.52±1.26	**0.89**
5	Nhảy dây 2 phút (lần)	214.0±12.1	214.2±12.12	**0.91**

Qua bảng 2 cho thấy: Ở cả 5 test đánh giá đã lựa chọn, kết quả kiểm tra đều có mối tương quan mạnh giữa 2 lần kiểm tra với r> 0.80 ở ngưỡng xác suất P < 0.05. Vậy chúng đảm bảo độ tin cậy và cho phép sử dụng cho đánh giá thể lực chuyên môn học phần 1 và 2 của nam sinh viên chuyên ngành Bóng chuyền ngành HLTT.

2.1.3. Xác định tính thông báo của các test

Tiếp theo, đề tài xác định tính thông báo của test. Kết quả được trình bày ở bảng 3.

Bảng 3. Hệ số tương quan giữa kết quả lập test với kết quả học tập của nam sinh viên chuyên ngành bóng chuyền ngành HLTT (n=20)

TT	Test	r_1	r_2
1	Chạy 9-3-6-3-9 (s)	0.76	0.79
2	Bật với có đà (cm)	0.82	0.81
3	Chạy cây thông (s)	0.80	0.82
4	Ném bóng nhồi 1kg bằng 1 tay đi xa (m)	0.81	0.83
5	Nhảy dây 2 phút (lần)	0.75	0.77

Kết quả từ bảng 3 cho thấy 5 test có mối tương quan chặt chẽ với kết quả học tập của nam sinh viên chuyên ngành bóng chuyền ngành HLTT. Như vậy, cả 5 test trên đều đảm bảo tính thông báo, cho phép sử dụng trong thực tiễn để kiểm tra, đánh giá thể lực chuyên môn học phần 1 và 2 của nam sinh viên chuyên ngành bóng chuyền ngành HLTT.

2.2. Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá thể lực chuyên môn học phần 1 và 2 cho đối tượng nghiên cứu

2.2.1. Kiểm tra sư phạm

Kết quả kiểm tra sư phạm trên đối tượng khách thể nghiên cứu được trình bày tại bảng 4.

Bảng 4. Kết quả kiểm tra sư phạm các test đánh giá thể lực chuyên môn học phần 1 và 2 cho nam sinh viên chuyên ngành bóng chuyền, ngành HLTT (n = 40)

TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		W	t	p
		Năm thứ 1	Năm thứ 2			
1	Chạy 9-3-6-3-9 (s)	8.81±0.4	8.02±0.5	6.39	2.50	0.05
2	Bật với có đà (cm)	271.5±9.98	274.5±8.90	4.10	2.91	0.05
3	Chạy cây thông (s)	26.71±1.06	25.2±1.1	5.82	2.80	0.05
4	Ném bóng nhồi 1kg bằng 1 tay đi xa (m)	24.52±1.26	25.5±1.05	3.92	2.62	0.05
5	Nhảy dây 2 phút (lần)	214.2±12.2	216.7±11.2	3.16	2.10	0.05

Từ bảng 4 cho thấy: Kết quả kiểm tra thể lực chuyên môn trên 5 test của nam sinh viên chuyên ngành bóng chuyền, ngành HLTT tương ứng với Học phần 1 và Học phần 2 có sự khác biệt rõ với $t_{tính} > t_{bảng}$ ở ngưỡng xác suất P>0.05. Đồng thời nhịp tăng trưởng của các test trung bình ở học phần 1 và 2 tăng 1.10% và 12.62%.

Từ kết quả phân tích nêu trên thấy kết quả so sánh của các test đánh giá thể lực chuyên môn được chọn có khác biệt đáng kể ở thời điểm kiểm tra ban đầu và sau 1 năm tập luyện. Do đó không thể xây dựng một thang điểm đánh giá chung cho cả 2 học phần trong quá trình huấn luyện, mà phải xây dựng các tiêu chuẩn riêng theo từng test ở các thời điểm học phần 1 và học phần 2 trong quá trình giảng dạy. Từ kết quả trên xây dựng tiêu chuẩn đánh giá thể lực chuyên môn riêng cho từng học phần.

2.2.2. Xác định tính đại diện của tập hợp mẫu, tính phân bố chuẩn của kết quả kiểm tra các test đánh giá thể lực chuyên môn của đối tượng nghiên cứu

Với mục đích kiểm định tính phân bố chuẩn (sai số tương đối của số trung bình) của kết quả kiểm tra các test đánh giá thể lực HP1 và HP2 cho sinh viên chuyên ngành bóng chuyền, ngành HLTT Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội. Trên cơ sở các kết quả kiểm tra như đã trình bày ở bảng 4, tiến hành xác định tính phân bố chuẩn thông qua các chỉ số hệ số biến sai (Cv), sai số tương đối của số trung bình (ε) và chỉ tiêu W Shapiro - Wilk, thu được kết quả trình bày ở bảng 5.

Bảng 5. Kiểm định tính phân bố chuẩn các test đánh giá thể lực chuyên môn cho nam sinh viên chuyên ngành bóng chuyền, ngành Huấn luyện thể thao Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội (n = 40)

TT	Test	Kết quả xác định tính phân bố chuẩn				
		Năm thứ 1	Năm thứ 2	Cv	ε	W
1	Chạy 9-3-6-3-9 (s)	8.81±0.4	8.02±0.5	7.22	0.038	0.908
2	Bật với có đà (cm)	271.5±9.98	274.5±8.90	8.10	0.042	0.894
3	Chạy cây thông (s)	26.71±1.06	25.2±1.1	6.75	0.035	0.895
4	Ném bóng nhồi 1kg bằng 1 tay đi xa (m)	24.52±1,26	25.5±1.05	6.50	0.034	0.899
5	Nhảy dây 2 phút (lần)	214.2±12.2	216.7±11.2	6.56	0.034	0.920

Từ kết quả ở bảng 5 cho thấy: Tất cả các test kiểm tra đánh giá thể lực chuyên môn cho sinh viên chuyên ngành bóng chuyền, ngành HLTT trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội đều có kết quả tương đối tập trung Cv < 10%, sai số tương đối của số trung bình cộng đều nằm ở trong phạm vi cho phép ε < 0.05, chỉ tiêu Wtính (Shapiro - Wilk) đều > Wbảng = 0.881 ở ngưỡng xác suất P < 0.05. Như vậy, từ những kết quả trên đây cho thấy kết quả kiểm tra các test lựa chọn đều đảm bảo tính phân bố tương đối chuẩn của các số liệu khảo sát ở từng test đánh giá thể lực chuyên môn cho sinh viên chuyên ngành bóng chuyền, ngành HLTT Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội.

2.2.3. Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá thể lực chuyên môn học phần 1 và 2 cho nam sinh viên chuyên ngành bóng chuyền ngành Huấn luyện thể thao

Thông qua kết quả kiểm tra sư phạm, đề tài tiến hành phân loại từng chỉ tiêu đánh giá thể lực chuyên môn học phần 1 và 2 thành năm mức theo quy tắc 2 Sigma: Tốt, Khá, Trung bình, Yếu, Kém. Kết quả tính toán được trình bày thành bảng phân loại tiêu chuẩn đánh giá thể lực học phần 1 và 2 cho nam sinh viên chuyên ngành Bóng chuyền ngành HLTT từng tiêu chuẩn kiểm tra được thể hiện ở bảng 6.

Bảng 6. Phân loại tiêu chuẩn đánh giá thể lực chuyên môn cho nam sinh viên chuyên ngành bóng chuyền ngành HLTT

TT	Test	Phân loại				
		Kém	Yếu	Trung bình	Khá	Tốt
Học phần 1						
1	Chạy 9-3-6-3-9 (s)	≥9.61	9.22-9.60	8.42-9.21	8.02-8.41	≤8.01
2	Bật với có đà (cm)	≤251.5	251.6-261.5	261.6-281.5	281.6-291.4	≥291.5
3	Chạy cây thông (s)	≥28.83	27.78-28.82	25.66-27.77	24.60-25.65	≤24.59
4	Ném bóng nhồi 1kg bằng 1 tay đi xa (m)	≤22.0	22.01-23.26	23.27-25.78	25.79-27.03	≥27.04
5	Nhảy dây 2 phút (lần)	≤190	191-202	203-226	227- 238	≥239
Học phần 2						
1	Chạy 9-3-6-3-9 (s)	≥9.02	8.53-9.01	7.53-8.52	7.03-7.52	≤7.02
2	Bật với có đà (cm)	≤256.7	256.8-265.6	265.7-283.4	283.5-292.2	≥292.3
3	Chạy cây thông (s)	≥27.40	26.31-27.39	24.11-26.30	23.01-24.10	≤23.0
4	Ném bóng nhồi 1kg bằng 1 tay đi xa (m)	≤23.40	23.41-24.45	24.46-26.55	26.56-27.59	≥27.60
5	Nhảy dây 2 phút (lần)	≤194	195-205	206-228	229-238	≥239

Bảng 7. Bảng điểm đánh giá thể lực cho nam sinh viên chuyên ngành bóng chuyền ngành HLTT

TT	Test	Điểm									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Học phần 1											
1	Chạy 9-3-6-3-9 (s)	7.81	8.01	8.21	8.41	8.61	8.81	9.01	9.21	9.41	9.61
2	Bật với có đà (cm)	296.5	291.5	286.5	281.5	276.5	271.5	266.5	261.5	256.5	251.5
3	Chạy cây thông (s)	24.06	24.59	25.12	25.65	26.18	26.71	27.24	27.77	28.30	28.83
4	Ném bóng nhồi 1kg bằng 1 tay đi xa (m)	27.67	27.04	26.41	25.78	25.15	24.52	23.89	23.26	22.63	22.00
5	Nhảy dây 2 phút (lần)	245	238	232	226	220	214	208	202	196	190
Học phần 2											
1	Chạy 9-3-6-3-9 (s)	7.02	7.22	7.42	7.62	7.82	8.02	8.22	8.42	8.62	8.82
2	Bật với có đà (cm)	299.45	294.46	289.47	284.48	279.49	274.50	269.51	264.52	259.53	254.54
3	Chạy cây thông (s)	22.55	23.08	23.61	24.14	24.67	25.20	25.73	26.26	26.79	27.32
4	Ném bóng nhồi 1kg bằng 1 tay đi xa (m)	28.65	28.02	27.39	26.76	26.13	25.50	24.87	24.24	23.61	22.98
5	Nhảy dây 2 phút (lần)	247.00	240.94	234.88	228.82	222.76	216.70	210.64	204.58	198.52	192.46

2.2.4. Xác định chuẩn điểm đánh giá thể lực chuyên môn học phần 1 và 2 của nam sinh viên chuyên ngành bóng chuyền ngành HLTT

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 thể lực chuyên môn học phần

1 và 2 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 7.

Sau khi đã quy được tất cả kết quả của các chỉ tiêu ra điểm cần xây dựng tiêu chuẩn tổng hợp. Đề tài sử dụng 5 test theo thang điểm 10 đánh giá thể lực thì tương ứng với số điểm tối đa quy đổi là 50 điểm, cụ thể:

Bảng 8. Tiêu chuẩn đánh giá xếp loại tổng hợp thể lực chuyên môn cho nam sinh viên chuyên ngành bóng chuyền ngành HLTT

TT	Xếp loại	Tổng điểm
1	Tốt	≥ 45
2	Khá	40 - 44
3	Trung bình	25 - 39
4	Yếu	15 - 24
5	Kém	< 15

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 thể lực chuyên môn của đối tượng nghiên cứu đồng thời nhằm phục vụ cho công tác đối chiếu, tham khảo trong thực tiễn giảng dạy, huấn luyện.

3. KẾT LUẬN

- Đề tài đã lựa chọn được 05 test đánh giá thể lực chuyên môn cho nam sinh viên chuyên ngành bóng chuyền ngành HLTT (học phần 1 và học phần 2), gồm: Chạy 9-3-6-3-9 (s); Bật với có đà (cm); Chạy cây thông (s); Ném bóng nhồi 1kg bằng 1 tay đi xa (m); Nhảy dây 2 phút (lần). Cả 05 test đều đảm bảo độ tin cậy, tính thông báo và kết quả kiểm tra tuân theo quy luật phân bố chuẩn.

- Đề tài đã xây dựng thành công bảng phân loại tiêu chuẩn thể lực chuyên môn theo 5 mức theo quy tắc 2 sigma và bảng quy đổi điểm chuẩn thang độ C cho từng test ở học phần 1 và học phần 2. Đồng thời, đã xác định được tiêu chuẩn đánh giá xếp loại tổng hợp (tối đa 50 điểm), tạo công cụ khoa học và khách quan phục vụ thực tiễn kiểm tra, đánh giá và quản lý chất lượng đào tạo.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Hoàng Thị Đông (2005), *Lý luận và phương pháp TDTT,* NXB TDTT, Hà Nội.

2. Đặng Hùng Mạnh (2012), *Giáo trình bóng chuyền*, NXB TDTT, Hà Nội.

3. Nguyễn Duy Quyết (2020), *Giáo trình phương pháp nghiên cứu khoa học trong TDTT,* NXB Thể thao và Du lịch.

4. Nguyễn Đức Văn (2001), *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao*, NXB TDTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: Đào Xuân Anh (2026), Bài viết được trích dẫn từ đề tài KH&CN cấp cơ sở *"Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực học phần 1 và 2 cho sinh viên chuyên ngành bóng chuyền ngành huấn luyện thể thao Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội"*. Đề tài đã bảo vệ và được thông qua trước Hội đồng khoa học trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội.

Ngày nhận bài: 10/7/2026; Ngày đánh giá: 25/7/2026; Ngày duyệt đăng: 05/8/2026.