

NGHIÊN CỨU LỰA CHỌN CÁC TEST ĐÁNH GIÁ THỂ LỰC CỦA NAM SINH VIÊN ĐỘI TUYỂN BÓNG CHUYỀN TRƯỜNG CAO ĐẲNG CÔNG NGHIỆP HƯNG YÊN

ThS. Nguyễn Thị Minh Hạnh

Tóm tắt: Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy, đề tài tiến hành nghiên cứu lựa chọn các test đánh giá thể lực cho nam sinh viên (SV) đội tuyển bóng chuyền Trường Cao đẳng Công nghiệp Hưng Yên (CDCNHY). Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 12 test đảm bảo độ tin cậy, tính thông báo để đánh giá thể lực cho nam SV đội tuyển bóng chuyền Trường CDCNHY, góp phần nâng cao chất lượng giảng dạy môn học bóng chuyền cho SV nói chung và đội tuyển bóng chuyền trường CDCNHY nói riêng.

Từ khóa: Lựa chọn, test, thể lực, nam sinh viên, đội tuyển bóng chuyền, Cao đẳng Công nghiệp Hưng Yên

Abstract: Using conventional scientific research methods, I have conducted research and selected fitness assessment tests for male students in the volleyball team at Hung Yen Industrial College. Based on the research, 12 reliable and valid tests have been selected to assess the fitness of male students in the volleyball team at Hung Yen Industrial College, contributing to the enhancement of volleyball coaching quality for students in general, and the volleyball team at Hung Yen Industrial College in particular.

Keywords: Selection, test, fitness, male students, volleyball team, Hung Yen Industrial College

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Bóng chuyền là một môn thể thao có tính hấp dẫn cao với các hoạt động kỹ - chiến thuật biến hoá đa dạng đã phát triển nhanh và rộng rãi ở nước ta, thu hút rất nhiều người tham gia tập luyện và thi đấu. Tại trường CDCNHY, tập luyện và thi đấu bóng chuyền không những có tác dụng phát triển thể chất, củng cố nâng cao sức khoẻ mà bóng chuyền còn tạo cho SV có tính tập thể, tinh thần đoàn kết, giáo dục, rèn luyện những phẩm chất đạo đức và ý chí góp phần vào việc giáo dục và phát triển con người toàn diện.

Một trong những yếu tố được xác định có mối quan hệ mật thiết đối với các kỹ - chiến thuật bóng chuyền hiện đại đó là tố chất thể lực, đặc biệt là tố chất sức mạnh. Trong quá trình giảng dạy và huấn luyện, việc lựa chọn được hệ thống các test đánh giá thể lực của nam SV đội tuyển bóng chuyền trường CDCNHY sẽ là cơ sở để các giáo viên, huấn luyện viên làm căn cứ điều chỉnh quá trình giảng dạy, huấn luyện kỹ - chiến thuật nhằm nâng cao hiệu quả trong tập luyện và thi đấu. Xuất phát từ những vấn đề nêu trên, nhằm mục đích đánh giá và phát triển tố chất thể lực và kỹ thuật chuyên môn cho đội tuyển bóng chuyền, góp phần nâng cao chất lượng giảng dạy môn học bóng chuyền cho SV nói chung và đội tuyển bóng chuyền trường CDCNHY nói riêng, chúng tôi tiến hành “*Nghiên cứu lựa chọn các test đánh giá thể lực của nam sinh viên đội tuyển bóng chuyền Trường Cao đẳng Công nghiệp Hưng Yên*”.

Các phương pháp nghiên cứu được sử dụng: tổng hợp và phân tích tài liệu, phỏng vấn và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

Đề tài thực hiện bốn bước để lựa chọn các test đánh giá

thể lực nam SV đội tuyển bóng chuyền Trường CDCNHY:

Bước 1: Thu thập và tổng hợp các test đã được sử dụng để đánh giá thể lực nam SV đội tuyển bóng chuyền Trường CDCNHY.

Bước 2: Phỏng vấn các huấn luyện viên, giáo viên, chuyên gia bóng chuyền về việc sử dụng test bằng phiếu phỏng vấn.

Bước 3: Lựa chọn test có trên 75% huấn luyện viên, giáo viên, chuyên gia bóng chuyền sử dụng.

Bước 4: Đánh giá độ tin cậy, tính thông báo của các test.

2.1. Thu thập và tổng hợp các test đánh giá thể lực nam SV đội tuyển bóng chuyền Trường CDCNHY

Căn cứ vào mục đích, nhiệm vụ của đề tài và căn cứ vào đặc điểm phát triển thể lực của nam SV đội tuyển bóng chuyền Trường CDCNHY, đề tài đã tìm hiểu, tổng hợp và phân tích các tài liệu tham khảo liên quan đến vấn đề nghiên cứu. Kết quả đã thống kê được 27 test được sử dụng thường xuyên, phổ biến trong các công trình nghiên cứu khoa học đã được công bố, phù hợp để đánh giá thể lực cho đối tượng nghiên cứu.

2.2. Phỏng vấn chuyên gia về việc sử dụng test đánh giá thể lực nam SV đội tuyển bóng chuyền Trường CDCNHY.

Để lựa chọn các test phù hợp đánh giá thể lực cho đối tượng nghiên cứu, đề tài tiến hành phỏng vấn bằng phiếu phỏng vấn các giáo viên, huấn luyện viên, nhà chuyên môn và các chuyên gia bóng chuyền. Có 54 phiếu được phát ra. Giá trị sử dụng của các test được xác định theo tỷ lệ (%) ý kiến của người được phỏng vấn. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

Từ kết quả bảng 1 cho thấy có 22 test được tán đồng ở

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn các test kiểm tra trình độ thể lực của nam SV đội tuyển bóng chuyền Trường CĐCNHY (n = 54)

TT	TEST	n	Sử dụng		Không sử dụng	
			n	%	n	%
1	Chạy 20m xuất phát cao (s)	54	40	74%	14	26%
2	Chạy 30m xuất phát cao (s)	54	45	83%	9	17%
3	Đứng lên ngồi xuống 20s (lần)	54	16	30%	38	70%
4	Ném bóng đặc 1 kg 2 tay từ sau đầu ra trước (m)	54	30	56%	24	44%
5	Tại chỗ ném bóng chuyền bằng 2 tay từ sau đầu ra trước (m)	54	42	78%	12	22%
6	Bóp lực kế tay thuận (kg)	54	41	76%	13	24%
7	Bóp lực kế tay nghịch (kg)	54	25	46%	29	54%
8	Kéo lực kế lưng (kg)	54	27	50%	27	50%
9	Ném bóng nhồi 1 kg bằng 2 tay ra trước (m)	54	31	57%	24	43%
10	Ném bóng nhồi 1 kg bằng 1 tay ra trước (m)	54	30	56%	24	44%
11	Bật cao tại chỗ (cm)	54	50	93%	4	7%
12	Bật cao có đà (cm)	54	52	96%	2	4%
13	Bật xa tại chỗ (cm)	54	46	85%	8	15%
14	Bật xa 3 bước liên tục (cm)	54	22	41%	32	49%
15	Bật cao liên tục (lần)	54	38	70%	16	30%
16	Nằm sấp chống đẩy (lần)	54	35	65%	19	35%
17	Nằm ngửa gập bụng 30s (lần)	54	41	76%	13	24%
18	Chạy 5 phút tùy sức (m)	54	42	78%	13	24%
19	Chạy 1500m (s)	54	47	87%	7	13%
20	Test cooper (m)	54	30	56%	24	44%
21	Chạy cây thông 92m (s)	54	44	81%	10	19%
22	Chạy rẽ quạt (s)	54	24	44%	30	56%
23	Chạy 9 – 3 – 6 – 3 – 9 (s)	54	39	72%	15	28%
24	Chạy con thoi 4 x10m (s)	54	43	80%	11	20%
25	Lộn xuôi kết hợp với chạy đà bật nhảy ném bóng nhồi 1kg bằng 2 tay qua lưới (s)	54	7	13%	47	87%
26	Đứng dẹo gập thân (cm)	54	51	94%	3	6%
27	Ngồi gập thân (cm)	54	35	65%	19	35%

mức “Sử dụng” với tỷ lệ lớn hơn 50% và 12 test được tán đồng ở mức “Sử dụng” với tỷ lệ lớn hơn 75%.

2.3. Chọn lọc các test đánh giá thể lực cho nam SV đội tuyển bóng chuyền Trường CĐCNHY.

Từ kết quả nghiên cứu bằng phương pháp phỏng vấn (Bảng 1), đề tài đã chọn 12 test (với tỷ lệ lớn hơn 75%) đánh giá trình độ thể lực cho nam SV đội tuyển bóng chuyền Trường CĐCNHY, đó là:

1. Chạy 30m xuất phát cao (s);
2. Bật xa tại chỗ (cm);
3. Bật cao tại chỗ (cm);
4. Bật cao có đà (cm);
5. Bóp lực kế tay thuận (kg);
6. Ném bóng chuyền bằng 2 tay từ sau đầu ra trước (m);
7. Nằm ngửa gập cơ bụng 30s (số lần);
8. Chạy cây thông 92m (s);
9. Chạy con thoi 4x10m (s);

10. Chạy 5 phút tùy sức (m);

11. Chạy 1500m (s);

12. Đứng dẹo gập thân (cm).

2.4. Xác định tính thông báo và độ tin cậy của các test đánh giá thể lực của nam SV đội tuyển bóng chuyền Trường CĐCNHY

Để xác định độ tin cậy của các test, đề tài áp dụng phương pháp retest, kiểm tra các test hai lần cách nhau 7 ngày. Sau retest, tiến hành tính hệ số tương quan giữa các cặp test và retest. Các hệ số tương quan này được xem là hệ số tin cậy. Công việc thu thập số liệu trong hai lần kiểm tra được thực hiện cùng điều kiện, cùng phương pháp và đối tượng là 24 nam SV đội tuyển bóng chuyền Trường CĐCNHY.

Các giá trị của hệ số tin cậy để đánh giá tương đối đúng độ tin cậy của test theo các mức sau:

+ 0.95 – 0.99: độ tin cậy rất tốt;

+ 0.90 – 0.94: độ tin cậy khá tốt;

Bảng 2. Độ tin cậy của các test đánh giá thể lực cho nam SV đội tuyển bóng chuyên Trường CĐCNHY (n=24)

TT	TEST	Lần 1	Lần 2	r	P
		$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$		
1	Chạy 30m xuất phát cao (s)	4.41 $\pm$ 0.18	4.43 $\pm$ 0.19	0.86	<0,05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	227.21 $\pm$ 9.06	227.00 $\pm$ 8.98	0.95	<0,05
3	Bật cao tại chỗ (cm)	65.08 $\pm$ 3.75	64.96 $\pm$ 3.78	0.91	<0,05
4	Bật cao có đà (cm)	71.71 $\pm$ 4.11	72.08 $\pm$ 3.54	0.92	<0,05
5	Bóp lực kế tay thuận (kg)	44.92 $\pm$ 2.42	44.83 $\pm$ 2.05	0.80	<0,05
6	Ném bóng chuyên bằng 2 tay từ sau đầu ra trước (m)	18.36 $\pm$ 0.78	18.41 $\pm$ 0.78	0.95	<0,05
7	Nằm ngửa gập cơ bụng 30s (số lần)	19.71 $\pm$ 1.52	19.75 $\pm$ 1.39	0.83	<0,05
8	Chạy cây thông 92m (s)	25.22 $\pm$ 1.36	25.49 $\pm$ 1.43	0.94	<0,05
9	Chạy con thoi 4x10m (s)	10.65 $\pm$ 0.54	10.85 $\pm$ 0.52	0.86	<0,05
10	Chạy 5 phút tùy sức (m)	1067.25 $\pm$ 42.59	1066.71 $\pm$ 41.49	0.82	<0,05
11	Chạy 1500m (s)	376.54 $\pm$ 23.75	375.96 $\pm$ 23.05	0.86	<0,05
12	Đứng dẻo gập thân (cm)	17.79 $\pm$ 1.86	17.83 $\pm$ 1.88	0.82	<0,05

+ 0.80 – 0.89: độ tin cậy cho phép sử dụng được;

+ 0.70 – 0.79: độ tin cậy yếu;

+ 0.60 – 0.69: không đủ độ tin cậy (test chỉ thích hợp để định tính, không thể định lượng các đối tượng nghiên cứu).

Kết quả đánh giá độ tin cậy của các test được trình bày ở bảng 2.

Căn cứ vào “các giá trị của hệ số tin cậy để đánh giá tương đối đúng độ tin cậy của test” được trình bày ở trên, qua bảng 2 cho thấy, các test được lựa chọn đưa vào kiểm tra thể lực cho nam SV đội tuyển bóng chuyên Trường CĐCNHY hội đủ các điều kiện cho phép (đủ độ tin cậy). Cụ thể là có 02 test ở mức “độ tin cậy rất tốt”, có 03 test ở mức “độ tin cậy khá tốt” và có 07 test ở mức “độ tin cậy cho phép sử dụng được”.

Để kiểm tra tính thông báo của test, chúng tôi tiến hành tính hệ số tương quan (r) giữa kết quả thực hiện test với thành tích thi đấu. Nếu hệ số tương quan $r \geq 0,6$ ở cả hai lần kiểm tra thì test được công nhận có tính thông báo tốt. Kết quả được trình bày tại bảng 3

Qua bảng 3 cho thấy, tất cả 12 test đánh giá thể lực được lựa chọn qua phỏng vấn đều có mối tương quan mạnh với thành tích thi đấu của nam SV đội tuyển bóng chuyên Trường CĐCNHY thể hiện ở r đạt từ 0.72 tới 0.88, thỏa mãn yêu cầu của phép đo lường thể thao với $r \geq 0,6$ ở ngưỡng $P < 0.05$. Như vậy có nghĩa là các test trên đảm bảo tính thông báo cần thiết.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Văn Anh (2010), Nghiên cứu xây dựng chương trình giảng dạy môn Bóng chuyên vào giờ thể dục tự chọn cho học sinh lớp 10 trường THPT Hàn Thuyên Quận Phú Nhuận – thành phố Hồ Chí Minh, Luận văn thạc sĩ Giáo dục học, trường Đại học TDTT Thành phố Hồ Chí Minh.

2. Aulic.I.V (1982), Đánh giá trình độ tập luyện thể thao, NXB TDTT, Hà Nội.

3. Dương Nghiệp Chí (1991), Đo lường TDTT, NXB TDTT Hà Nội.

Nguồn bài báo: Trích từ kết quả nghiên cứu của đề tài cấp cơ sở “Nghiên cứu lựa chọn một số bài tập phát triển thể lực cho Đội tuyển Bóng chuyên nam sinh viên trường Cao đẳng Công nghiệp Hưng Yên qua một năm tập luyện”, 2018.

Ngày nhận bài: 01/03/2021; **Ngày duyệt đăng:** 25/04/2021

Bảng 3. Tính thông báo của các test đánh giá thể lực cho nam SV đội tuyển bóng chuyên Trường CĐCNHY

TT	TEST	r	P
1	Chạy 30m xuất phát cao (s)	0.78	<0,05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	0.82	<0,05
3	Bật cao tại chỗ (cm)	0.72	<0,05
4	Bật cao có đà (cm)	0.72	<0,05
5	Bóp lực kế tay thuận (kg)	0.80	<0,05
6	Ném bóng chuyên bằng 2 tay từ sau đầu ra trước (m)	0.77	<0,05
7	Nằm ngửa gập cơ bụng 30s (số lần)	0.83	<0,05
8	Chạy cây thông 92m (s)	0.73	<0,05
9	Chạy con thoi 4x10m (s)	0.81	<0,05
10	Chạy 5 phút tùy sức (m)	0.78	<0,05
11	Chạy 1500m (s)	0.73	<0,05
12	Đứng dẻo gập thân (cm)	0.82	<0,05

3. KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu, đề tài đã lựa chọn được 12 test đảm bảo độ tin cậy và tính thông báo để đánh giá đánh giá thể lực của nam SV đội tuyển bóng chuyên Trường CĐCNHY, góp phần nâng cao chất lượng giảng dạy môn học bóng chuyên cho SV nói chung và đội tuyển bóng chuyên nói riêng, đồng thời từng bước nâng cao hiệu quả công tác giảng dạy - học tập trong nhà trường.