

LỰA CHỌN CÁC TEST ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CHO NỮ VẬN ĐỘNG VIÊN ĐỘI TUYỂN BÓNG CHUYỀN TRƯỜNG ĐẠI HỌC PHẠM VĂN ĐỒNG

Nguyễn Ngọc Cang¹

TÓM TẮT

Bằng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy bài viết sử dụng 9 test đánh giá được sức mạnh tốc độ của nữ vận động viên (VDV) đội tuyển bóng chuyền Trường Đại học (ĐH) Phạm Văn Đồng với thể lực chung có giá trị trung bình tổng thể đều nằm ở mức đạt nhưng chưa cao so với quy định đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên của Bộ Giáo dục và Đào tạo, có hệ số biến thiên $C_v < 10\%$, sức mạnh tốc độ của các em còn thấp. Kết quả xếp loại cho thấy, việc lựa chọn một số hệ thống bài tập, xây dựng và thiết kế chương trình tập luyện một cách phù hợp, khoa học hơn để cải thiện thể lực chung và sức mạnh tốc độ cho nữ VDV là rất cần thiết.

Từ khóa: *Sức mạnh tốc độ, đội tuyển bóng chuyền, Đại học Phạm Văn Đồng.*

1. Đặt vấn đề

Trường ĐH Phạm Văn Đồng là cơ sở công lập đào tạo đa ngành, đa phương thức, để thực hiện thắng lợi mục tiêu đào tạo của nhà trường, công tác giáo dục thể chất luôn được nhà trường quan tâm. Bên cạnh đó, đội tuyển thể thao của nhà trường cũng tham gia các giải trong tỉnh như bóng đá, cầu lông, bóng chuyền. Nhưng để đạt thành tích trong thi đấu giải bóng chuyền học sinh, sinh viên do tính tổ chức thì vẫn còn hạn chế, vì trình độ thể lực của các em chưa được phát huy, sức mạnh tốc độ (SMTĐ) và sự linh hoạt của các em chưa cao. Đội tuyển bóng chuyền nữ của Trường ĐH Phạm Văn Đồng được thành lập hơn 10 năm nay nhưng thành tích thể thao của đội tuyển vẫn còn hạn chế dù việc đầu tư thời gian cho công tác tập luyện khá nhiều. Qua khảo sát giáo viên huấn luyện đội tuyển cho thấy, về trang thiết bị tập luyện còn thô sơ, hệ thống bài tập còn ít, chưa chú trọng vào huấn luyện thể lực, chủ yếu là các bài tập kỹ thuật nên thể lực của các em nữ sinh viên đội tuyển bóng chuyền của nhà trường còn yếu dẫn đến thành tích thi đấu chưa cao. Do đó, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: “*Lựa chọn các test đánh giá thực trạng sức mạnh tốc độ cho nữ sinh viên đội tuyển bóng chuyền Trường Đại học Phạm Văn Đồng*”, qua đó để có biện pháp tập luyện khoa học hơn, điều chỉnh lượng vận động phù hợp nhằm phát triển sức mạnh SMTĐ cho các em nữ sinh viên đội tuyển.

Phương pháp nghiên cứu: Qua quá trình nghiên cứu chúng tôi sử dụng các phương pháp sau: phương pháp tham khảo tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp kiểm tra sự phạm, phương pháp thực nghiệm sự phạm, phương pháp toán thống kê.

Khách thể nghiên cứu: Đối tượng khảo sát phỏng vấn là 15 chuyên gia, giảng viên, giáo viên, huấn luyện viên và 14 nữ sinh viên của đội tuyển bóng chuyền Trường ĐH Phạm Văn Đồng.

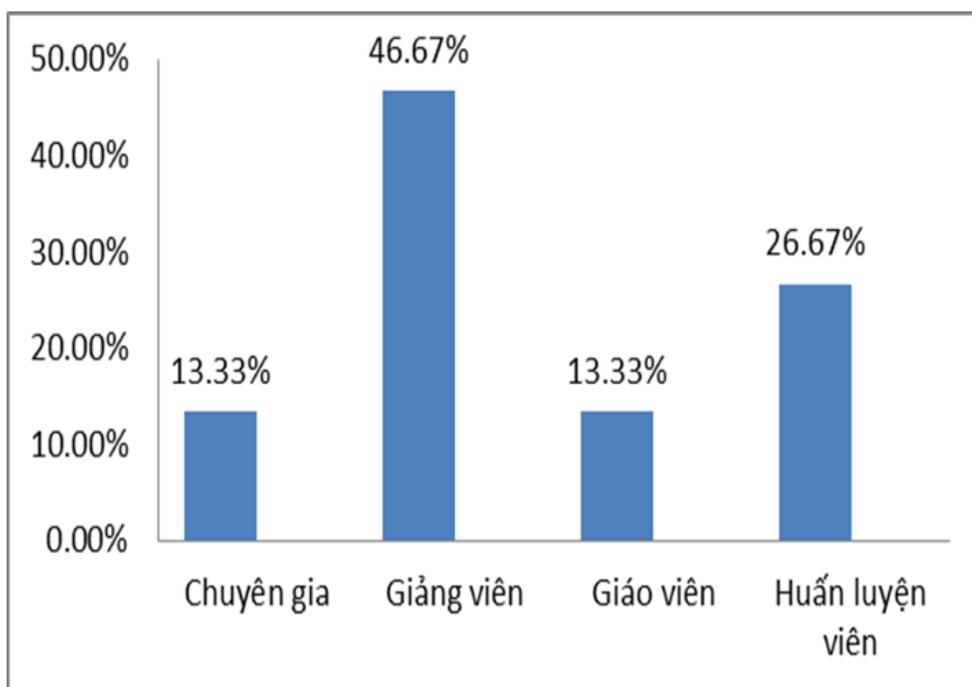
2. Kết quả nghiên cứu

2.1. Cơ sở lựa chọn các test đánh giá thực trạng sức mạnh tốc độ cho nữ đội tuyển bóng chuyên Trường ĐH Phạm Văn Đồng

Để đánh giá thực trạng thể lực và SMTĐ cho nữ sinh viên đội tuyển bóng chuyên Trường ĐH Phạm Văn Đồng, nhóm tác giả căn cứ vào Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo để sử dụng 5/6 test dựa theo mục đích nghiên cứu [1]. Qua thu thập tài liệu, nhóm tác giả tổng hợp được 11 test để lập phiếu phỏng vấn, xác định các test cần sử dụng để đánh giá SMTĐ của nữ sinh viên đội tuyển bóng chuyên Trường ĐH Phạm Văn Đồng, chúng tôi tiến hành các bước sau:

Bước 1: Xây dựng phiếu phỏng vấn theo 3 mức độ đánh giá: Rất cần thiết (3 điểm); Ít cần thiết (2 điểm); Không cần thiết (1 điểm).

Bước 2: Tiến hành phỏng vấn 02 chuyên gia, 07 giảng viên, 04 huấn luyện viên, 02 giáo viên để xác định các test đánh giá SMTĐ của nữ sinh viên đội tuyển bóng chuyên Trường ĐH Phạm Văn Đồng. Số phiếu phát ra 15 phiếu, thu về 15 phiếu (đạt 100%) như Hình 1.



Hình 1. Tỷ lệ % về đối tượng phỏng vấn

Bước 3: Ngoài 5/6 test đánh giá thể lực của Bộ Giáo dục và Đào tạo, để lựa chọn các test đánh giá SMTĐ (thể lực chuyên môn) của nữ sinh viên đội tuyển bóng chuyên Trường ĐH Phạm Văn Đồng, xử lý phiếu phỏng vấn và quy ước các test đạt tỷ lệ từ 80% trở lên sẽ chính thức chọn vào hệ thống test đánh giá. Kết quả được trình bày ở Bảng 1.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn một số test đánh giá thực trạng thể lực chuyên môn về sức mạnh tốc độ của nữ sinh viên đội tuyển bóng chuyền

Chỉ tiêu đánh giá	Rất cần thiết	Ít cần thiết	Không cần thiết	Tổng điểm	Tỷ lệ (%)
	Người chọn	Người chọn	Người chọn		
Chạy 20 m xuất phát cao (XPC) (s)	6	6	3	33	73,3
Bật đổi chân liên tục 20 lần (s)	6	7	2	34	75,5
Bật cao tại chỗ (cm)	12	2	1	41	91,1
Bật cao có đà (cm)	13	2	0	43	95,5
Nhảy 1 chân 3 bước (m)	5	6	4	31	68,9
Gánh tạ đòn đứng lên ngồi xuống 30 giây (số lần)	4	5	6	28	62,2
Đứng trên hồ cát bật nhảy liên tục 30 giây (số lần)	4	6	5	29	64,4
Ném bóng rổ bằng hai tay từ sau đầu ra trước (m)	10	4	1	39	86,6
Chạy cây thông (s)	13	1	1	42	93,3
Chạy 9 – 3 – 6 – 3 – 9 (s)	6	7	2	34	75,5
Nhảy dây 1 phút (số lần)	6	6	3	33	73,3

Sau khi tiến hành 3 bước trên, chúng tôi lựa chọn được 4 test chuyên môn sử dụng để đánh giá SMTĐ của nữ sinh viên gồm:

- Bật cao tại chỗ (cm) đạt 91,1%.
- Bật cao có đà (cm) đạt 95,5%.
- Ném bóng rổ bằng hai tay từ sau đầu ra trước (m) đạt 86,6%.
- Chạy cây thông (s) đạt 93,3%.

Như vậy, ngoài việc sử dụng 5/6 test đánh giá của Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), nhóm tác giả còn sử dụng 4 test chuyên môn được chuyên gia, giảng viên và huấn luyện

viên chọn với tỷ lệ cao >80% để đánh giá thực trạng SMTĐ của nữ sinh viên đội tuyển bóng Trường ĐH Phạm Văn Đồng.

2.2. Thực trạng sức mạnh tốc độ của nữ sinh viên đội tuyển bóng chuyên Trường ĐH Phạm Văn Đồng

Dựa trên cơ sở các test đã xác định, chúng tôi kiểm tra đánh giá thực trạng SMTĐ của nữ sinh viên đội tuyển bóng chuyên Trường ĐH Phạm Văn Đồng qua 5 test của Bộ và 4 test lựa chọn, kết quả được trình bày ở Bảng 2.

Bảng 2. Thực trạng sức mạnh tốc độ của nữ sinh viên đội tuyển bóng chuyên Trường ĐH Phạm Văn Đồng

Nhóm thực nghiệm (n = 14)					
TT	Nội dung test đánh giá thể lực	\bar{X}_1	ε_1	δ_1	Cv%
1	Test lực bóp tay (kg)	26,91	0,04	1,80	6,6
2	Nằm ngửa gập bụng 30 s (lần)	14,14	0,05	1,28	9,06
3	Test bật xa tại chỗ (cm)	165,00	0,01	4,11	2,5
4	Test chạy 30 m XPC (s)	6,29	0,05	0,60	9,4
5	Test chạy con thoi 4 x 10 m (s)	13,04	0,02	0,53	4,05
6	Bật cao tại chỗ (cm)	50,60	0,02	1,64	3,2
7	Bật cao có đà (cm)	51,86	0,01	1,26	2,4
8	Ném bóng rổ bằng hai tay từ sau đầu ra trước (m)	15,68	0,04	1,18	7,5
9	Chạy cây thông (s)	24,73	0,02	0,86	3,5

Qua Bảng 2 kết quả cho thấy, thực trạng SMTĐ của nữ sinh viên đội tuyển bóng chuyên Trường ĐH Phạm Văn Đồng có giá trị trung bình tổng thể đều nằm ở mức đạt nhưng chưa cao so với quy định đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên của Bộ GD và ĐT, có hệ số biến thiên $Cv < 10\%$ và sai số tương đối $\varepsilon \leq 0,05$. Đối với các test thể lực chuyên môn cũng cho thấy hệ số biến thiên (Cv) và sai số tương đối (ε) có sự đồng đều.

Để đánh giá một cách khách quan về thực trạng thể lực của nữ sinh viên đội tuyển bóng chuyên Trường ĐH Phạm Văn Đồng, chúng tôi tiến hành xếp loại thể lực của từng cá nhân nữ sinh viên đội tuyển với tiêu chuẩn đánh giá thể lực học sinh, sinh viên của Bộ Giáo dục và Đào tạo theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT [1], kết quả được trình bày ở Bảng 3.

Bảng 3. Bảng xếp loại thực trạng của nhóm thực nghiệm theo tiêu chuẩn đánh giá thể lực của Bộ Giáo dục và Đào tạo theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT (n = 14)

T T	Họ và tên	Test lực bóp tay (kg)	Tiêu chuẩn của Bộ Giáo dục và Đào tạo	Năm ngừa gập bụng (lần)	Tiêu chuẩn của Bộ Giáo dục và Đào tạo	Test bật xa tại chỗ (cm)	Tiêu chuẩn của Bộ Giáo dục và Đào tạo	Test chạy 30m XPC (s)	Tiêu chuẩn của Bộ Giáo dục và Đào tạo	Test chạy con thoi 4x10m (s)	Tiêu chuẩn của Bộ Giáo dục và Đào tạo
			> 29 Tốt		>16 Tốt		>165 Tốt		<6,00 Tốt		<12,30 Tốt
			26,0 Đạt		13 Đạt		148 Đạt		7,00 Đạt		13,30 Đạt
1	Hồ Thị Lai	26,4	Đạt	16	Tốt	171	Tốt	6,34	Đạt	13,21	Đạt
2	Đinh Thị Kiều	29,1	Tốt	14	Đạt	159	Đạt	6,12	Đạt	13,14	Đạt
3	Phạm Thị Hạ	26,7	Đạt	14	Đạt	168	Tốt	7,02	Chưa	13,69	Chưa
4	Hồ Thị Tĩnh	29,3	Tốt	15	Đạt	171	Tốt	5,34	Tốt	12,09	Tốt
5	Nguyễn Thị Đoan	25,4	Chưa đạt	14	Đạt	163	Đạt	6,37	Đạt	13,32	Chưa đạt
6	Võ Hoài Hân	28,1	Đạt	13	Đạt	162	Đạt	7,08	Chưa đạt	13,13	Đạt
7	Lê Na	24,3	Chưa đạt	16	Đạt	164	Đạt	5,46	Tốt	12,67	Đạt
8	Lê Thị Lâm	29,6	Tốt	13	Đạt	166	Tốt	6,47	Đạt	13,23	Đạt
9	Đinh Thị Nghi	25,1	Chưa đạt	12	Chưa đạt	159	Đạt	7,16	Chưa đạt	14,02	Chưa đạt
10	Đặng Bích Dung	24,4	Chưa đạt	13	Đạt	170	Tốt	6,27	Đạt	12,55	Đạt
11	Lê Phương Thùy	26,6	Đạt	14	Đạt	162	Đạt	6,52	Đạt	13,21	Đạt
12	Đinh Thị Kiều	28,7	Đạt	14	Đạt	162	Đạt	5,32	Tốt	12,17	Tốt
13	Hồ Thị Ni	26,2	Đạt	16	Đạt	165	Đạt	6,39	Đạt	13,16	Đạt
14	Đinh Thị Trang	26,8	Đạt	14	Đạt	168	Tốt	6,13	Đạt	12,97	Đạt

Với kết quả trên, nhóm tác giả tổng hợp xếp loại tỷ lệ phần trăm thực trạng thể lực chung của nữ sinh viên thực nghiệm đội tuyển bóng chuyền Trường ĐH Phạm Văn Đồng ở Bảng 4.

Bảng 4. Xếp loại thực trạng thể lực của nữ sinh viên thực nghiệm đội tuyển bóng chuyền Trường ĐH Phạm Văn Đồng theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT (n = 14)

Nội dung test	Test lực bóp tay (kg)		Nằm ngửa gập bụng (lần)		Test bật xa tại chỗ (cm)		Test chạy 30 m XPC (s)		Test chạy con thoi 4x10 m (s)	
	Số học sinh	Tỷ lệ (%)	Số học sinh	Tỷ lệ (%)	Số học sinh	Tỷ lệ (%)	Số học sinh	Tỷ lệ (%)	Số học sinh	Tỷ lệ (%)
Tốt	3	21%	1	7%	6	43%	3	21%	2	14%
Đạt	7	50%	12	86%	8	57%	8	57%	9	64%
Chưa đạt	4	29%	1	7%	0	0%	3	21%	3	21%

Bảng 4 cho thấy thực trạng thể lực của sinh viên thực nghiệm ở: Test lực bóp tay (kg) có 3 sinh viên xếp loại tốt chiếm 21%, 7 sinh viên xếp loại đạt chiếm 50% và 4 sinh viên chưa đạt chiếm 29%; test nằm ngửa gập bụng (lần) có 1 sinh viên xếp loại tốt chiếm 7%, 12 sinh viên xếp loại đạt chiếm 86% và 1 sinh viên chưa đạt chiếm 7%; test bật xa tại chỗ (cm) có 6 sinh viên xếp loại tốt chiếm 43%, 8 sinh viên xếp loại đạt chiếm 57% và loại chưa đạt không có sinh viên nào; test chạy 30 m XPC (s) có 3 sinh viên xếp loại tốt chiếm 21%, 8 sinh viên xếp loại đạt chiếm 57% và 3 sinh viên chưa đạt chiếm 21%; test chạy con thoi 4 x 10 m (s) có 2 sinh viên xếp loại tốt chiếm 14%, 9 sinh viên xếp loại đạt chiếm 64% và 3 sinh viên chưa đạt chiếm 21%. Như vậy, tuy là đội tuyển bóng chuyền của trường nhưng thể lực chung cũng như SMTĐ của các em còn thấp, nên cần phải được lựa chọn một số hệ thống bài tập, xây dựng và thiết kế chương trình tập luyện một cách phù hợp, khoa học hơn để cải thiện thể lực và SMTĐ cho nữ sinh viên đội tuyển bóng chuyền của nhà trường.

3. Kết luận

Từ kết quả nghiên cứu và phân tích trên, có thể rút ra các kết luận sau:

Ngoài sử dụng 5/6 test đánh giá thể lực học sinh, sinh viên của Bộ Giáo dục và Đào tạo, nhóm tác giả còn lựa chọn được 4 test đánh giá thể lực chuyên môn cho nữ sinh viên đội tuyển bóng chuyền Trường ĐH Phạm Văn Đồng.

Nhóm tác giả đánh giá được thực trạng thể lực chung của các em nữ sinh viên đội tuyển bóng chuyền đều nằm ở mức đạt nhưng chưa cao so với quy định đánh giá, xếp

loại thể lực học sinh, sinh viên của Bộ Giáo dục và Đào tạo, SMTĐ của các em đồng đều và ở mức thấp.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Bộ Giáo dục và Đào tạo, “Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên”, <https://thuvienphapluat.vn/van-ban/giao-duc/Quyết-dinh-53-2008-QĐ-BGDĐT-quy-dinh-danh-gia-xep-loai-the-luc-hoc-sinh-sinh-vien-72717.aspx>, (truy cập ngày 18/05/2020).
- [2]. Nguyễn Hoàng Duy – Nguyễn Ngọc Cang (2020) “Xây dựng mô hình câu lạc bộ thể dục thể thao cho sinh viên Trường Đại học Phạm Văn Đồng”.
- [3]. Nguyễn Xuân Thương, Nguyễn Hoàng Duy "Thực trạng thể lực nam sinh viên năm thứ hai Trường Đại học Phạm Văn Đồng", Tạp chí KH&CN Trường ĐHPVD, số 4/2017, tr 157-162.
- [4]. Bùi Trọng Toại (2006), “Hiệu quả ứng dụng các bài tập sức mạnh đối với các vận động viên Bóng chuyền nữ trình độ cao”, Luận án tiến sĩ, Viện Khoa học Thể dục thể thao, Hà Nội.
- [5]. Nguyễn Đức Văn (2000), Phương pháp toán thống kê trong TĐTT, NXB TĐTT, Hà Nội.

SELECTING AND APPLYING TESTS TO ASSESS REAL SPEED STRENGTH FOR FEMALE STUDENTS VOLLEYBALL TEAM AT PHAM VAN DONG UNIVERSITY

Nguyen Ngoc Cang¹

ABSTRACT

By applying conventional scientific research methods, this paper uses 9 tests to evaluate the speed strength of female volleyball players of Pham Van Dong University. The overall physical fitness values are generally at a satisfactory level, however, it is not as high as those in the regulations on assessing and classifying students' physical strength of the Ministry of Education and Training. The coefficient of variation (Cv) is less than 10%, indicating low speed strength. The results show that it is essential to select appropriate and scientifically designed training programs and develop suitable exercise systems to improve overall physical fitness and speed strength for female volleyball players.

Keywords: Speed strength, volleyball team, Pham Van Dong University.



¹Khoa LLCT&GDTC, Trường Đại học Phạm Văn Đồng; Email: mncang@pdu.edu.vn