

LỰA CHỌN VÀ ỨNG DỤNG CÁC TEST ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CHO NỮ ĐỘI TUYỂN BÓNG CHUYỀN TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG THỐNG NHẤT, HUYỆN THỐNG NHẤT, TỈNH ĐỒNG NAI

Nguyễn Ngọc Chơn Tâm¹

Nguyễn Khánh Duy²

Thạch Bảo Thu Nga³

TÓM TẮT

Bài viết sử dụng 9 test đánh giá được sức mạnh tốc độ của nữ học sinh đội tuyển bóng chuyền trường Trung học phổ thông huyện Thống Nhất tỉnh Đồng Nai 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 học sinh là rất cần thiết.

***Từ khóa:** Sức mạnh tốc độ, đội tuyển bóng chuyền, trường Trung học phổ thông Thống Nhất*

1. Đặt vấn đề

Trong những năm gần đây trường Trung học phổ thông (THPT) Thống Nhất, huyện Thống Nhất, tỉnh Đồng Nai là một trong những trường thuộc tỉnh Đồng Nai đã đào tạo các học sinh nữ trở thành những vận động viên (VĐV) bóng chuyền có kỹ thuật, chiến thuật đa dạng và tâm lý tương đối ổn định. Nhưng để đạt thành tích trong thi đấu giải bóng chuyền học sinh giữa các trường THPT trên địa bàn tỉnh Đồng Nai 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 THPT huyện Thống Nhất tỉnh Đồng Nai được thành lập gần 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. Các bài tập này được lặp đi lặp lại hàng tuần nên thể lực của các em nữ học sinh 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 và ứng dụng các test đánh giá thực trạng sức mạnh tốc độ cho nữ đội tuyển bóng chuyền trường Trung học phổ thông Thống Nhất, huyện Thống Nhất tỉnh Đồng Nai*”, 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 học sinh đội tuyển.

¹Trường Đại học Đồng Nai

²Trường Đại học Quốc tế Hồng Bàng

³Trường Tiểu học Thống Nhất, huyện Thống Nhất, tỉnh Đồng Nai

Để giải quyết vấn đề trên, chúng tôi đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu thường quy gồm: phương pháp đọc phân tích tổng hợp tài liệu; phỏng vấn; kiểm tra sơ phạm và 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 (16 tuổi) của đội tuyển bóng chuyền trường THPT Thống Nhất.

2. Kết quả nghiên cứu

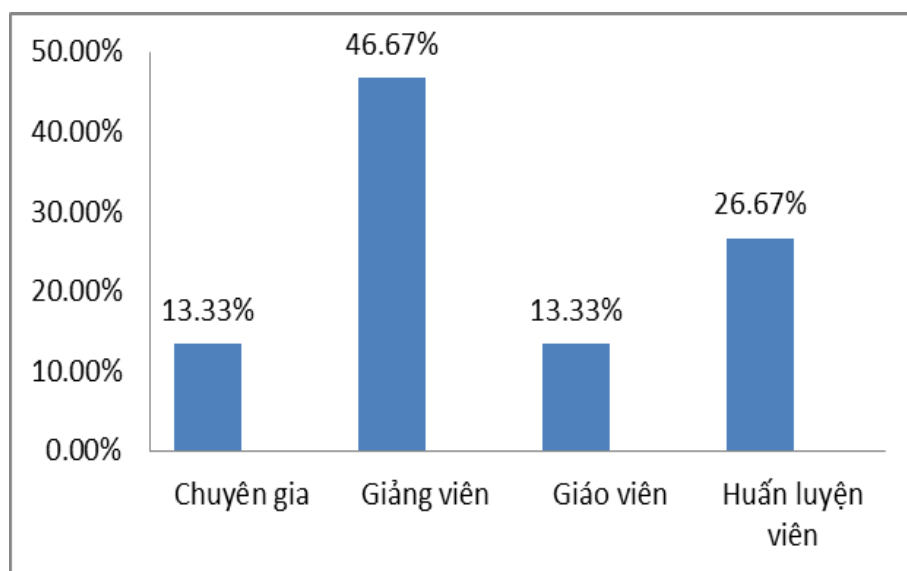
2.1. Cơ sở lựa chọn các test đánh giá thực trạng sức mạnh tốc độ cho nữ đội tuyển bóng chuyền trường THPT học phổ thông Thống Nhất

Để đánh giá thực trạng thể lực và SMTĐ cho nữ học sinh đội tuyển bóng chuyền trường THPT huyện Thống Nhất tỉnh Đồng Nai, 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 học sinh đội tuyển bóng chuyền trường THPT huyện Thống Nhất, 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 học sinh đội tuyển bóng chuyền trường THPT huyện Thống Nhất. Số phiếu phát ra 15 phiếu, thu về 15 phiếu (đạt 100%).



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 học sinh đội tuyển

bóng chuyền trường THPT huyện Thống Nhất, nhóm tác giả 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 học sinh 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 20m xuất phát cao (s)	6	6	3	33	73,3
Bật đôi 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, nhóm tác giả lựa chọn được 4 test chuyên môn sử dụng để đánh giá SMTĐ của nữ học sinh 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 học sinh đội tuyển bóng

chuyên trường THPT huyện Thống Nhất [2].

2.2. Thực trạng sức mạnh tốc độ của nữ đội tuyển bóng chuyền trường Trung học phổ thông Thống Nhất, huyện Thống Nhất, tỉnh Đồng Nai

Bảng 2: Thực trạng sức mạnh tốc độ của nữ học sinh đội tuyển bóng chuyền trường THPT huyện Thống Nhất

TT	Nội dung test đánh giá thể lực	Nhóm thực nghiệm (n=14)			
		\bar{X}	ε_1	δ_1	Cv%
1	Test lực bóp tay (kg)	26,91	0,04	1,80	6,6
2	Nằm ngửa gập bụng 30s (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 30m XPC (s)	6,29	0,05	0,60	9,4
5	Test chạy con thoi 4 x 10m (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 học sinh đội tuyển bóng chuyền trường THPT huyện Thống Nhất 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&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.

Dựa trên cơ sở các test đã xác định, nhóm tác giả kiểm tra đánh giá thực trạng SMTĐ của nữ học sinh đội tuyển bóng chuyền trường THPT huyện Thống Nhất qua 5 test của Bộ và 4 test lựa chọn, kết quả được trình bày ở bảng 2.

Để đánh giá một cách khách quan về thực trạng thể lực của nữ học sinh đội tuyển bóng chuyền trường THPT Thống Nhất, nhóm tác giả tiến hành xếp loại thể lực của từng cá nhân nữ học sinh 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)

TT	Họ và tên	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 con thoi 4x10m (s)	Tiêu chuẩn của Bộ Giáo dục và Đào tạo	
		Test lực bóp tay (kg)	>29 Tốt 26,0 Đạt		>16 Tốt 13 Đạt	>165 Tốt 148 Đạt		Test chạy 30m XPC (s)	<6,00 Tốt 7,00 Đạt		<12,30 Tốt 13,30 Đạt	
1	Trần Thị Tú Uyên	26,4	Đạt	16	Tốt	171	Tốt	6,34	Đạt	13,21	Đạt	
2	Nguyễn Ngọc Trang Nhung	29,1	Tốt	14	Đạt	159	Đạt	6,12	Đạt	13,14	Đạt	
3	Nguyễn Nhật Vân	26,7	Đạt	14	Đạt	168	Tốt	7,02	Chưa đạt	13,69	Chưa đạt	
4	Trần Thị Mỹ Duyên	29,3	Tốt	15	Đạt	171	Tốt	5,34	Tốt	12,09	Tốt	
5	Nguyễn Thụy Khánh Ngân	25,4	Chưa đạt	14	Đạt	163	Đạt	6,37	Đạt	13,32	Chưa đạt	
6	Trần Ngọc Thảo	28,1	Đạt	13	Đạt	162	Đạt	7,08	Chưa đạt	13,13	Đạt	
7	Đặng Bùi Đình Thục	24,3	Chưa đạt	16	Đạt	164	Đạt	5,46	Tốt	12,67	Đạt	
8	Nguyễn Thị Ngọc Huyền	29,6	Tốt	13	Đạt	166	Tốt	6,47	Đạt	13,23	Đạt	
9	Phan Ánh Tuyết	25,1	Chưa đạt	12	Chưa đạt	159	Đạt	7,16	Chưa đạt	14,02	Chưa đạt	
10	Lê Nguyễn Thu Hồng	24,4	Chưa đạt	13	Đạt	170	Tốt	6,27	Đạt	12,55	Đạt	
11	Vương Nguyễn Bảo Châu	26,6	Đạt	14	Đạt	162	Đạt	6,52	Đạt	13,21	Đạt	
12	Trần Phương Uyên	28,7	Đạt	14	Đạt	162	Đạt	5,32	Tốt	12,17	Tốt	
13	Hồ Mai Yến Thảo	26,2	Đạt	16	Đạt	165	Đạt	6,39	Đạt	13,16	Đạt	
14	Nguyễn Thị Thu	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 học sinh thực

những đội tuyển bóng chuyền trường THPT Thống Nhất ở bảng 4.

Bảng 4: Xếp loại thực trạng thể lực của nữ học sinh thực nghiệm đội tuyển bóng chuyền trường THPT Thống Nhất 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 30m XPC (s)		Test chạy con thoi 4x10m (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 học sinh thực nghiệm ở: test lực bóp tay (kg) có 3 học sinh xếp loại tốt chiếm 21%, 7 học sinh xếp loại đạt chiếm 50% và 4 học sinh chưa đạt chiếm 29%; test nằm ngửa gập bụng (lần) có 1 học sinh xếp loại tốt chiếm 7%, 12 học sinh xếp loại đạt chiếm 86% và 1 học sinh chưa đạt chiếm 7%; test bật xa tại chỗ (cm) có 6 học sinh xếp loại tốt chiếm 43%, 8 học sinh xếp loại đạt chiếm 57% và loại chưa đạt không có học sinh nào; test chạy 30m XPC (s) có 3 học sinh xếp loại tốt chiếm 21%, 8 học sinh xếp loại đạt chiếm 57% và 3 học sinh chưa đạt chiếm 21%; test chạy con thoi 4 x 10m (s) có 2 học sinh xếp loại tốt chiếm 14%, 9 học sinh xếp loại đạt chiếm 64% và 3 học sinh 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 học sinh 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 học sinh đội tuyển bóng chuyền trường THPT huyện Thống Nhất, tỉnh Đồng Nai.

Nhóm tác giả đánh giá được thực trạng thể lực chung của các em nữ học sinh 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. Thạch Bảo Thu Nga (2016), “Lựa chọn và ứng dụng một số bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho đội tuyển bóng chuyền nữ trường THPT Thống Nhất huyện Thống Nhất tỉnh Đồng Nai sau 3 tháng tập luyện”, Khóa luận tốt nghiệp, trường Đại học Thể dục thể thao TP. Hồ Chí Minh
3. 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

SELECTING AND APPLYING TESTS OF ASSESSING REAL STRENGTH FOR WOMEN VOLLEYBALL TEAM AT THONG NHAT SENIOR HIGH SCHOOL, THONG NHAT DISTRICT, DONG NAI PROVINCE

ABSTRACT

The topic uses 9 tests to evaluate the speed strength of a female student on the volleyball team in Thong Nhat District high school, Dong Nai Province. With overall fitness, the average value stays at the acceptable but not high level compared to regulations on assessing and classifying students' physical strength of the Ministry of Education and Training. The result shows that the coefficient of variation $C_v < 10\%$, speed strength is low. With results shown, the selection of a number of exercise systems, building and designing exercise programs in a more appropriate, scientific way to improve the general fitness and speed strength for female students is very necessary.

Keywords: *Speed strength, volleyball team, Thong Nhat high school*

(Received: 20/5/2020, Revised: 27/5/2020, Accepted for publication: 30/11/2020)