

Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

LỰA CHỌN CÁC TEST ĐÁNH GIÁ SỨC BẬT CHO NAM HỌC SINH ĐỘI TUYỂN BÓNG CHUYỀN TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG TRẦN ĐĂNG NINH, ỨNG HÒA, HÀ NỘI

SELECTING FITNESS ASSESSMENT TESTS FOR MALE STUDENTS OF VOLLEYBALL TEAM AT TRAN DANG NINH HIGH SCHOOL, UNG HOA, HANOI

Hoàng Xuân Lộc - Học viên Cao học K9
Trường ĐH Sư phạm TDTT Hà Nội

Tóm tắt: Việc xác định các test kiểm tra đánh giá sức bật cho nam học sinh đội tuyển bóng chuyền làm phương tiện để các giáo viên kiểm tra, đánh giá, và căn cứ để điều chỉnh quá trình huấn luyện là vấn đề cần được quan tâm nghiên cứu. Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được các test có đủ cơ sở khoa học ứng dụng trong kiểm tra, đánh giá sức bật cho nam học sinh đội tuyển bóng chuyền trường THPT Trần Đăng Ninh, Ứng Hòa, Hà Nội, góp phần nâng cao hiệu quả huấn luyện đội tuyển.

Từ khóa: Sức bật; học sinh; bóng chuyền; trung học phổ thông.

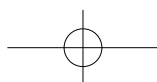
Abstract: The identification of fitness assessment tests for male high school volleyball team members serves as a means for teachers to assess, evaluate, and adjust the training process. It is an issue that requires research attention. The research results have successfully selected scientifically founded tests for assessing the vertical jump capabilities of male high school volleyball team members at Tran Dang Ninh High School, Ung Hoa, Hanoi. This contributes to enhancing the effectiveness of the team's training program.

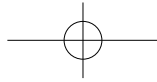
Key words: Resilience; pupil; volleyball; high school.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Bóng chuyền là môn thể thao quần chúng phát triển rất mạnh trong các trường học. Là môn thể thao với lối chơi tập thể, hấp dẫn với hầu hết các đối tượng học sinh, sinh viên trên thế giới cũng như ở Việt Nam. Tập luyện bóng chuyền có tác dụng tăng cường sức khỏe thể chất và tinh thần, giảm căng thẳng mệt mỏi và tăng cường tính đoàn kết. Một trong những yếu tố đặc trưng cơ bản nhất của môn bóng chuyền là sức bật. Sức bật (Vertical Jump) được sử dụng trong môn bóng chuyền như một yếu tố quyết định dẫn tới sự thành công hay thất bại của người chơi. Chính vì thế, sức bật được coi như thước đo trình độ tập luyện. Trong huấn luyện bóng chuyền, sức bật được sử dụng để đào tạo và kiểm tra năng lượng đầu ra của một quá trình huấn luyện, bởi người chơi bóng chuyền cần phải có sức bật tốt để bật nhảy thực hiện các kỹ thuật tấn công và phòng thủ như: nhảy phát bóng, đập bóng, chắn bóng... Sức bật càng tốt sẽ giúp người

chơi thoải mái thoát khỏi hàng chắn của đối phương và tấn công hiệu quả. Qua theo dõi các trận đấu của nam học sinh đội tuyển bóng chuyền trường THPT Trần Đăng Ninh, Ứng Hòa, Hà Nội cho thấy, điểm yếu về sức bật đã được thể hiện rõ rệt, học sinh không đủ sức bật nhảy phối hợp chắn bóng, đập bóng tấn công và phối hợp chiến thuật. Chính vì vậy, việc xác định các test đặc trưng chuyên môn có đủ độ tin cậy, đảm bảo đủ cơ sở khoa học ứng dụng trong kiểm tra, đánh giá sức bật sẽ giúp các giáo viên có căn cứ để điều chỉnh quá trình huấn luyện là vấn đề cần được quan tâm nghiên cứu. Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được các test có đủ cơ sở khoa học ứng dụng trong kiểm tra, đánh giá sức bật cho nam học sinh đội tuyển bóng chuyền trường THPT Trần Đăng Ninh, Ứng Hòa, Hà Nội, góp phần nâng cao hiệu quả huấn luyện đội tuyển. Nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương





Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

pháp phỏng vấn toạ đàm; Phương pháp kiểm tra sự phạm; Phương pháp toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Căn cứ ý kiến chuyên gia lựa chọn các test

Qua tham khảo các tài liệu chuyên môn có liên quan đến vấn đề nghiên cứu của các tác giả trong và ngoài nước, trên cơ sở tìm hiểu

thực trạng công tác huấn luyện thể lực chuyên môn nói chung và sức bật nói riêng cho nam học sinh đội tuyển bóng chuyền trẻ tại các câu lạc bộ trên phạm vi toàn quốc, nghiên cứu đã lựa chọn được 10 test ứng dụng trong đánh giá sức bật cho nam học sinh đội tuyển bóng chuyền tại Trường THPT Trần Đăng Ninh, Ứng Hòa, Hà Nội.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các test đánh giá sức bật cho nam học sinh Đội tuyển Bóng chuyền Trường THPT Trần Đăng Ninh, Ứng Hòa, Hà Nội (n = 30)

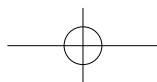
TT	Nội dung phỏng vấn	Số người lựa chọn		Kết quả phỏng vấn theo tỷ lệ % và xếp theo mức độ quan trọng							
				Rất quan trọng		Quan trọng		Bình thường		Không quan trọng	
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Nhóm các test thể lực:											
1	Bật xa tại chỗ (cm)	26	86.67	20	76.92	4	15.38	1	3.85	0	0.00
2	Bật cao với có đà bằng 1 chân (cm).	28	93.33	25	89.29	2	7.14	1	3.57	0	0.00
3	Bật cao với có đà bằng 2 chân (cm).	27	90.00	19	70.37	6	22.22	1	3.70	1	3.70
4	Tại chỗ bật cao với tay liên tục 2 phút (lần).	26	86.67	19	73.08	6	23.08	1	3.85	0	0.00
5	Lực duỗi cơ chi dưới (kG).	29	96.67	22	75.86	5	17.24	2	6.90	0	0.00
6	Chạy cây thông (s).	26	86.67	19	73.08	5	19.23	2	7.69	0	0.00
7	Test tổng hợp (lần).	29	96.67	22	75.86	5	17.24	2	6.90	0	0.00
Nhóm các test kỹ thuật:											
1	Đập bóng theo phương lấy đà 2 phút (lần).	30	100.00	30	100.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00
2	Di chuyển bật nhảy bằng một chân đập bóng 2 phút (lần).	30	100.00	30	100.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00
3	Phối hợp di chuyển bật nhảy đập bóng vào đích 2 phút (lần).	30	100.00	30	100.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00

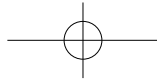
Qua đó, nghiên cứu tiến hành phỏng vấn 30 HLV, chuyên gia, chuyên viên, giáo viên, kết quả thu được ở bảng 1 cho thấy: đã lựa chọn được 10 test chuyên môn ứng dụng trong đánh giá sức bật cho nam học sinh đội tuyển bóng chuyền tại Trường THPT Trần Đăng Ninh, Ứng Hòa, Hà Nội (đa số ý kiến lựa chọn các test đều xếp ở mức độ rất quan trọng trong kiểm tra, đánh giá tố chất thể lực chuyên môn cho nam học sinh đội tuyển bóng chuyền,

trong đó có từ trên 85.00% ý kiến trở lên lựa chọn trở lên, và có trên 90.00% ý kiến lựa chọn xếp ở mức độ từ quan trọng cho đến rất quan trọng). Các test được lựa chọn bao gồm:

Nhóm các test thể lực (07 test):

- 1) Bật xa tại chỗ (cm).
- 2) Bật cao với có đà bằng 1 chân (cm).
- 3) Bật cao với có đà bằng 2 chân (cm).
- 4) Tại chỗ bật cao với tay liên tục 2 phút (lần).
- 5) Lực duỗi cơ chi dưới (kG).





Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

6) Chạy cây thông (s).

7) Test tổng hợp (lần).

Nhóm các test kỹ thuật (03 test):

8) Đập bóng theo phương lấy đà 2 phút (lần).

9) Di chuyển bật nhảy bằng một chân đập bóng 2 phút (lần).

10) Phối hợp di chuyển bật nhảy đập bóng vào đích 2 phút (lần).

2.2. Xác định độ tin cậy của các test

Nhằm mục đích xác định độ tin cậy của các test đã qua phỏng vấn ý kiến các chuyên gia, ứng dụng trong đánh giá sức bật cho nam học sinh đội tuyển bóng chuyền tại Trường THPT Trần Đăng Ninh, Ứng Hòa, Hà Nội, quá trình nghiên cứu đã tiến hành kiểm tra 2 lần trong

điều kiện quy trình, quy phạm như nhau và cùng một thời điểm (bằng phương pháp test lặp lại - retest, thời điểm kiểm tra vào tuần thứ nhất và tuần thứ ba tháng 11/2021). Kết quả thu được như trình bày ở bảng 3.2 cho thấy: cả 10 test đã qua khảo sát, phỏng vấn ý kiến các chuyên gia đều có hệ số tin cậy giữa 2 lần kiểm tra ở mức rất cao với $r > 0.800$ với $P < 0.05$. Điều đó cho thấy các test nêu trên đều đảm bảo đủ độ tin cậy và phù hợp với đối tượng nam học sinh đội tuyển bóng chuyền, cũng như điều kiện thực tiễn tại trường THPT Trần Đăng Ninh, Ứng Hòa, Hà Nội trong việc đánh giá sức bật cho nam học sinh đội tuyển bóng chuyền.

Bảng 2. Kết quả xác định độ tin cậy của các test đánh giá sức bật của nam học sinh đội tuyển Bóng chuyền tại Trường THPT Trần Đăng Ninh, Ứng Hòa, Hà Nội (n = 15)

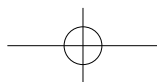
TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \sigma$)		Hệ số tương quan (r)
		Lần 1	Lần 2	
1	Bật xa tại chỗ (cm)	266.55±11.01	267.11±11.14	0.832
2	Bật cao với có đà bằng 1 chân (cm)	220.09±9.05	220.55±9.16	0.879
3	Bật cao với có đà bằng 2 chân (cm)	276.71±11.15	279.23±11.29	0.811
4	Tại chỗ bật cao với tay liên tục 2 phút (lần)	53.38±2.20	52.96±2.23	0.859
5	Lực duỗi cơ chi dưới (kG)	67.73±2.86	68.55±2.90	0.847
6	Chạy cây thông (s)	26.18±1.08	26.50±1.09	0.869
7	Đập bóng theo phương lấy đà 2 phút (lần)	12.08±0.59	12.23±0.60	0.867
8	Di chuyển bật nhảy bằng một chân đập bóng 2 phút (lần)	11.12±0.48	11.25±0.49	0.886
9	Phối hợp di chuyển bật nhảy đập bóng vào đích 2 phút (lần)	9.44±0.45	9.55±0.46	0.861
10	Test tổng hợp (lần)	5.89±0.27	5.96±0.27	0.868

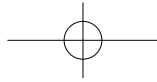
Như vậy, từ những kết quả nghiên cứu nêu trên, nghiên cứu đã lựa chọn được 10 test đảm bảo đủ độ tin cậy để tiếp tục nghiên cứu về tính thông báo của chúng, bao gồm: nhóm các test thể lực - 07 test; nhóm các test kỹ thuật - 03 test.

3. Xác định tính thông báo của các test

Để xác định tính thông báo của các test đã lựa chọn, quá trình nghiên cứu đã tiến hành xác định mối tương quan tuyến tính giữa các test lựa chọn với test tổng hợp của các nam học sinh đội tuyển bóng chuyền tại Trường

THPT Trần Đăng Ninh, Ứng Hòa, Hà Nội, trong đó test tổng hợp được coi là tiêu chí trung tâm trong đánh giá năng lực chuyên môn và hiệu quả sức bật trong thực hiện các kỹ thuật tấn công, phòng thủ trong bóng chuyền. Nghiên cứu đã tiến hành kiểm tra trên nhóm đối tượng theo dõi ngang, gồm 15 nam học sinh đội tuyển bóng chuyền tại Trường THPT Trần Đăng Ninh, Ứng Hòa, Hà Nội thông qua 10 test đã lựa chọn. Kết quả thu được như trình bày ở bảng 3 cho thấy:





Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

Bảng 3. Kết quả xác định hệ số thông báo giữa các test đánh giá sức bật với test tổng hợp của nam học sinh Đội tuyển Bóng chuyên tại Trường THPT Trần Đăng Ninh, Ứng Hòa, Hà Nội (n = 15)

TT	Test	Kết quả kiểm tra	
		$\bar{x} \pm \sigma$	r
1	Bật xa tại chỗ (cm)	266.55±11.01	0.829
2	Bật cao với có đà bằng 1 chân (cm)	220.09±9.05	0.721
3	Bật cao với có đà bằng 2 chân (cm)	276.71±11.15	0.833
4	Tại chỗ bật cao với tay liên tục 2 phút (lần)	53.38±2.20	0.830
5	Lực duỗi cơ chi dưới (kG)	67.73±2.86	0.817
6	Chạy cây thông (s)	26.18±1.08	0.784
7	Đập bóng theo phương lấy đà 2 phút (lần)	12.08±0.59	0.798
8	Di chuyển bật nhảy bằng một chân đập bóng 2 phút (lần)	11.12±0.48	0.871
9	Phối hợp di chuyển bật nhảy đập bóng vào đích 2 phút (lần)	9.44±0.45	0.803
10	Test tổng hợp (lần)	5.89±0.27	-
	<i>r₀₅</i>		0.5324

Cả 10/10 test đã lựa chọn qua phỏng vấn và kiểm nghiệm độ tin cậy đều thể hiện mối tương quan mạnh có đầy đủ tính thông báo với tiêu chí trung tâm được xác định (là test tổng hợp) của các nam học sinh đội tuyển bóng chuyên tại Trường THPT Trần Đăng Ninh, Ứng Hòa, Hà Nội (hệ số tương quan $r > 0.6$ với $P < 0.05$). Vì thế, các test nêu trên có thể ứng dụng trong thực tiễn nhằm kiểm tra - đánh giá sức bật cho nam học sinh đội tuyển bóng chuyên tại Trường THPT Trần Đăng Ninh, Ứng Hòa, Hà Nội.

Như vậy, quá trình nghiên cứu của đề tài đã lựa chọn được hệ thống 10 test ứng dụng trong kiểm tra, đánh giá sức bật cho nam học sinh đội tuyển bóng chuyên tại Trường THPT Trần Đăng Ninh, Ứng Hòa, Hà Nội, bao gồm các test sau:

Nhóm các test thể lực (07 test):

- 1) Bật xa tại chỗ (cm).
- 2) Bật cao với có đà bằng 1 chân (cm).
- 3) Bật cao với có đà bằng 2 chân (cm).
- 4) Tại chỗ bật cao với tay liên tục 2 phút (lần).
- 5) Lực duỗi cơ chi dưới (kG).

6) Chạy cây thông (s).

7) Test tổng hợp (lần).

Nhóm các test kỹ thuật (03 test):

8) Đập bóng theo phương lấy đà 2 phút (lần).

9) Di chuyển bật nhảy bằng một chân đập bóng 2 phút (lần).

10) Phối hợp di chuyển bật nhảy đập bóng vào đích 2 phút (lần).

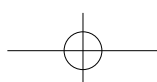
Các test lựa chọn trên đây đều đảm bảo đủ độ tin cậy, tính thông báo, có thể sử dụng trong thực tiễn nhằm kiểm tra, đánh giá sức bật cho nam học sinh đội tuyển bóng chuyên tại Trường THPT Trần Đăng Ninh, Ứng Hòa, Hà Nội.

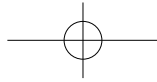
3. KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được 10 test sự phạm thuộc 02 nhóm yếu tố (thể lực chuyên môn và kỹ thuật) nhằm đánh giá năng lực sức bật cho nam học sinh đội tuyển bóng chuyên tại Trường THPT Trần Đăng Ninh, Ứng Hòa, Hà Nội trong quá trình huấn luyện. Các nhóm test bao gồm:

Nhóm test thể lực chuyên môn: 07 test.

Nhóm test kỹ thuật bật nhảy: 03 test.





Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Đỗ Xuân Duyệt (2018), *Nghiên cứu các bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nữ vận động viên bóng chuyền trẻ một số câu lạc bộ ở Việt Nam giai đoạn chuyên môn hoá sâu*, Luận án Tiến sĩ Giáo dục học, Viện Khoa học Thể dục thể thao, Hà Nội.

2. Harre. D (1996), *Học thuyết huấn luyện*, Dịch: Trương Anh Tuấn, Bùi Thế Hiển, Nxb TDTT, Hà Nội.

3. Klesep. Iu.N, Airianx A.G (1997), *Bóng chuyền*, Dịch: Đinh Lãm, Xuân Ngà, Hữu Hùng, Nghiêm Thúc, Nxb TDTT, Hà Nội.

4. Lê Văn Lãm, Phạm Xuân Thành (2008), *Đo lường thể dục thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội

5. Nguyễn Đức Văn (2008), *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: Bài báo được trích từ đề tài nghiên cứu khoa học: “*Nghiên cứu bài tập phát triển sức bật cho nam học sinh đội tuyển bóng chuyền trường trung học phổ thông Trần Đăng Ninh, Ứng Hoà, Hà Nội*” - Luận văn Thạc sĩ Giáo dục học, Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội. Đề tài luận văn đã hoàn thành, dự kiến bảo vệ trước Hội đồng đánh giá luận văn Thạc sĩ Giáo dục học vào tháng 10/2023.

Ngày nhận bài: 13/8/2023; Ngày đánh giá: 18/8/2023; Ngày duyệt đăng: 07/9/2023.

