

ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG TRÌNH ĐỘ THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CỦA SINH VIÊN CHUYÊN SÂU BÓNG CHUYỀN NAM KHÓA ĐẠI HỌC 15 TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM THỂ DỤC THỂ THAO THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

EVALUATION OF THE STATUS OF PROFESSIONAL PHYSICAL QUALIFICATIONS OF STUDENTS PROFESSIONAL IN MEN'S VOLLEYBALL IN UNIVERSITY COURSES OF 15 SCHOOLS HO CHI MINH CITY UNIVERSITY OF SPORTS PEDAGOGY

ThS. Đỗ Thành Quang
Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao TP. Hồ Chí Minh

Tóm tắt: Nghiên cứu này nhằm đánh giá thể lực chuyên môn của sinh viên nam chuyên sâu bóng chuyền khóa Đại học 15 tại Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao TP. HCM, từ đó cung cấp cơ sở dữ liệu phục vụ cải tiến chương trình giảng dạy và huấn luyện. Phương pháp nghiên cứu sử dụng các bài test thể lực phổ biến trong bóng chuyền, bao gồm bật cao có đà, chạy 20m xuất phát cao, chạy dây thông 72m, dèo gập thân, chạy 12 phút và bật lên xuống bục cao 40cm trong 1 phút. Kết quả phân tích cho thấy sự đồng đều giữa hai nhóm thực nghiệm và đối chứng, với chỉ số t-student hai mẫu liên quan < 2.201 . Nghiên cứu cung cấp cơ sở khoa học và thực tiễn để xây dựng các bài tập chuyên biệt, nhằm nâng cao hiệu quả đào tạo thể lực chuyên môn trong bóng chuyền.

Từ khóa: Thể lực chuyên môn, Bóng chuyền nam, sinh viên chuyên sâu, khóa Đại học 15, đánh giá thể lực

Abstract: This study aimed to evaluate the specialized physical fitness of male volleyball students in Course 15 at Ho Chi Minh City University of Physical Education and Sports. The findings serve as a database to improve teaching and training programs. The research utilized common volleyball fitness tests, including approach jump, 20m sprint with a standing start, 72m shuttle run, sit-and-reach flexibility, 12-minute run, and step-ups on a 40cm bench for 1 minute. The analysis results revealed uniformity between the experimental and control groups, with a two-sample t-test value < 2.201 . This study provides scientific and practical foundations for designing specialized exercises to enhance the effectiveness of volleyball-specific fitness training.

Key word: Specialized physical fitness, male volleyball, specialized students, course 15, fitness assessment.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong môi trường đào tạo thể thao chuyên sâu, thể lực chuyên môn đóng vai trò quyết định trong việc nâng cao hiệu suất thi đấu và phát triển kỹ năng toàn diện cho vận động viên. Đối với môn bóng chuyền, yêu cầu thể lực không chỉ dừng lại ở sức mạnh, sự dẻo dai hay tốc độ phản xạ mà còn phải đảm bảo sự phối hợp nhịp nhàng giữa các yếu tố này để

vận động viên có thể xử lý tốt những tình huống phức tạp trong thi đấu.

Tuy nhiên, thực trạng hiện nay cho thấy sinh viên chuyên sâu bóng chuyền tại Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao TP.HCM, đặc biệt là khóa 15, vẫn chưa đạt được nền tảng thể lực chuyên môn đủ mạnh để đáp ứng yêu cầu ngày càng cao của thi đấu bóng chuyền hiện đại. Nhiều sinh viên còn gặp hạn chế trong sức bật, sức bền, khả năng linh hoạt

và phản xạ nhanh, điều này làm giảm hiệu quả học tập và thi đấu. Bên cạnh đó, việc thiếu các nghiên cứu đánh giá cụ thể về thể lực chuyên môn đã dẫn đến khó khăn trong việc xây dựng các chương trình huấn luyện phù hợp, gây ảnh hưởng trực tiếp đến chất lượng đào tạo.

Do đó, việc tiến hành nghiên cứu “Đánh giá thực trạng trình độ thể lực chuyên môn của sinh viên chuyên sâu bóng chuyền nam khóa đại học 15 Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao TP.HCM” là rất cần thiết. Kết quả nghiên cứu sẽ cung cấp cơ sở khoa học và thực tiễn giúp điều chỉnh, thiết kế các chương trình huấn luyện phù hợp, từ đó nâng cao hiệu quả giảng dạy và phát triển toàn diện thể lực chuyên môn cho sinh viên.

Trong quá trình nghiên cứu, đề tài sử dụng các phương pháp nghiên cứu thương quy như: Phương pháp tham khảo tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp kiểm tra sư phạm, phương pháp thống kê toán.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn các Test đánh giá thể lực chuyên môn cho sinh viên chuyên sâu bóng chuyền nam khóa Đại học 15 Trường ĐHSP TDTT TP. HCM

TT	Test	Mức độ sử dụng			Điểm quy đổi	Tỷ lệ %
		Thường xuyên	Ít	Không		
Sức mạnh chuyên môn						
1	Bật cao có đà (cm)	21	6	3	78	86.67
2	Bật cao tại chỗ (cm)	17	6	7	70	77.78
3	Bật xa tại chỗ (cm)	18	5	7	71	78.89
4	Ném bóng rổ bằng hai tay từ sau đầu ra trước (m)	20	4	6	74	82.22
Sức nhanh chuyên môn						
5	Chạy 30m xuất phát cao (s)	17	5	8	69	76.67
6	Chạy 20m xuất phát cao (s).	21	7	2	79	87.78
Mềm dẻo và khéo léo						
7	Chạy con thoi 5x6m (s)	17	6	7	70	77.78
8	Chạy cây thông 72m (s)	19	5	6	73	81.11
9	Chạy 9 – 3 – 6 – 3 – 9 (s)	16	9	5	71	78.89
11	Đeo gập thân (cm)	19	4	7	72	80
Sức bền chuyên môn						

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Tổng hợp các Test đánh giá thể lực chuyên môn

Nghiên cứu đã chọn lọc các bài kiểm tra thể lực chuyên môn từ nhiều tài liệu trong và ngoài nước, như chạy 30m, bật cao, và ném bóng. Các bài kiểm tra này được chọn dựa trên tính chính xác, khả thi, liên quan đến bóng chuyền và phù hợp với điều kiện thực tế tại Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao TP.HCM.

2.2. Phỏng vấn chuyên gia để lựa chọn các Test

Nghiên cứu phỏng vấn 30 chuyên gia, huấn luyện viên, và giảng viên về các bài kiểm tra thể lực trong bóng chuyền. Dựa trên tần suất sử dụng, các bài kiểm tra được đánh giá và xếp hạng, từ đó xác định những bài kiểm tra phù hợp nhất với sinh viên chuyên sâu bóng chuyền.

TT	Test	Mức độ sử dụng			Điểm quy đổi	Tỷ lệ %
		Thường xuyên	Ít	Không		
10	Chạy 12 phút (m)	21	3	6	75	83.33
12	Bật lên xuống bậc cao 40cm liên tục trong 1 phút (lần)	17	11	2	75	83.33

Qua kết quả phỏng vấn tại bảng 1. Đề tài đã chọn ra được 7 Test có sự đồng ý từ 80% trở lên dùng để đánh giá thể lực chuyên môn cho sinh viên chuyên sâu bóng chuyền khóa Đại học 15 Trường Đại học Sư phạm TDTT TP. HCM. Cụ thể Test 1: Bật cao có đà (cm), Test 2: Ném bóng rõ bằng hai tay từ sau đầu ra trước (m), Test 3: Chạy 20m xuất phát cao (s), Test 4: Chạy cây thông 72m (s), Test 5: Dẻo gập thân (cm), Test 6: Chạy 12 phút (m), Test 7: Bật lên xuống bậc cao 40cm liên tục trong 1 phút (lần).

2.3. Kiểm nghiệm độ tin cậy các Test đánh giá trình độ thể lực cho sinh viên

Bảng 2. Hệ số tin cậy của các Test đánh giá thể lực chuyên môn cho sinh viên chuyên sâu bóng chuyền nam Khóa ĐH 15 Trường ĐHSP TDTT TP. HCM

NHÓM	Test	Kết quả kiểm tra		
		Lần 1	Lần 2	r
		$\bar{X} \pm S$	$\bar{X} \pm S$	
NHÓM THỰC NGHIỆM	Test 1	0.69 ± 0.05	0.74 ± 0.10	0.83
	Test 2	17.36 ± 1.13	18.15 ± 1.46	0.84
	Test 3	2.90 ± 0.19	2.93 ± 0.15	0.87
	Test 4	25.72 ± 1.37	25.41 ± 1.34	0.91
	Test 5	6.06 ± 0.44	6.16 ± 0.45	0.84
	Test 6	1824.71 ± 158.828	1838.82 ± 135.252	0.97
	Test 7	48.71 ± 4.73	50.06 ± 4.64	0.86
NHÓM ĐỐI CHỨNG	Test 1	0.65 ± 0.11	0.68 ± 0.13	0.90
	Test 2	16.42 ± 2.36	16.93 ± 2.06	0.82
	Test 3	2.94 ± 0.21	2.89 ± 0.21	0.94
	Test 4	26.02 ± 1.52	25.60 ± 1.69	0.92
	Test 5	8.72 ± 6.89	10.16 ± 7.75	0.98
	Test 6	1792.00 ± 138.922	1800.00 ± 130.98	0.95
	Test 7	48.57 ± 9.04	49.70 ± 8.09	0.95

Kết quả từ bảng 2 cho thấy hệ số tương quan (r) của các chỉ tiêu dao động từ 0.80 đến 1.00, chứng minh độ tin cậy cao của các bài Test. Từ đó, nghiên cứu đã xác định được 7 bài kiểm tra đáng tin cậy để đánh giá thể lực chuyên môn cho sinh viên chuyên sâu bóng

chuyên sâu bóng chuyền Khóa Đại học 15 Trường Đại học Sư phạm TDTT TP. HCM.

Để xác định độ tin cậy của các bài kiểm tra thể lực, nghiên cứu áp dụng phương pháp lặp lại (Test-Retest) trên 48 sinh viên chuyên sâu bóng chuyền nam Khóa Đại học 15, Trường ĐH Sư phạm TDTT TP.HCM. Hai lần kiểm tra được thực hiện trong cùng điều kiện với khoảng nghỉ 7 ngày, sau đó phân tích mức độ tương quan giữa kết quả của hai lần kiểm tra bằng phương pháp Pearson. Điều này giúp đảm bảo các Test đánh giá tính ổn định và phù hợp qua nhiều lần thực hiện.

chuyên nam Khóa ĐH 15 Trường ĐHSP TDTT TP.HCM.

2.4. Ứng dụng các Test đã lựa chọn để đánh giá thực trạng trình độ thể lực chuyên môn của sinh viên chuyên sâu bóng chuyền

nam Khóa Đại học 15 Trường ĐHSP TDTT TP HCM

Nghiên cứu đã sử dụng 7 bài Test để kiểm tra trình độ thể lực chuyên môn của sinh viên chuyên sâu bóng chuyền nam Khóa ĐH 15 Trường ĐHSP TDTT TP.HCM. Sau khi thực hiện các bài test, các chỉ số như giá trị

trung bình ($\bar{X}$), độ lệch chuẩn (S), hệ số biến thiên (Cv%), và phương sai (ϵ) được tính toán. Các chỉ số này giúp xác định mức độ thể lực, đo lường sự đồng đều, đánh giá độ ổn định, và phân tích sự khác biệt giữa các sinh viên trong từng bài test.

Bảng 3. Thực trạng trình độ thể lực chuyên môn sinh viên chuyên sâu bóng chuyền nam Khóa ĐH 15 Trường ĐHSP TDTT TP. HCM

ĐỐI TƯỢNG	Test	GIÁ TRỊ			
		$\bar{X}$	S	Cv%	ϵ
NHÓM THỰC NGHIỆM	Test 1	0.69	0.05	7.20	0.04
	Test 2	17.36	1.13	6.48	0.03
	Test 3	2.90	0.19	6.66	0.03
	Test 4	25.72	1.37	5.34	0.03
	Test 5	6.06	0.44	7.30	0.04
	Test 6	1824.71	158.82	8.70	0.04
	Test 7	48.71	4.73	9.71	0.05
NHÓM ĐỐI CHỨNG	Test 1	0.65	0.11	17.02	0.06
	Test 2	16.42	2.36	14.39	0.05
	Test 3	2.94	0.21	7.29	0.03
	Test 4	26.02	1.52	5.84	0.02
	Test 5	8.72	6.89	79.04	0.29
	Test 6	1792.00	18.92	7.75	0.03
	Test 7	48.57	9.04	18.60	0.07

Kết quả nghiên cứu ở bảng 3 thể hiện đầy đủ các chỉ tiêu số liệu thống kê cơ bản, cho thấy.

Test 1: Bật cao có đà (cm): Kết quả bật cao có đà của sinh viên hai nhóm thực nghiệm và đối chứng cho thấy không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê. Giá trị trung bình $\bar{X}_{TN}$ = 0.69 và $\bar{X}_{ĐC}$ = 0.65, độ lệch chuẩn S_{TN} = 0.05, $S_{ĐC}$ = 0.11, với hệ số biến thiên $Cv\%_{TN}$ = 7.20, $Cv\%_{ĐC}$ = 17.02, sai số tương đối ϵ_{TN} = 0.05, $\epsilon_{ĐC}$ = 0.06.

Test 2: Ném bóng rổ bằng hai tay từ sau đầu ra trước (m): Thành tích ném bóng rổ bằng hai tay từ sau đầu ra trước của sinh viên hai nhóm cũng không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê. Các chỉ số Giá trị trung bình $\bar{X}_{TN}$ = 17.36, $\bar{X}_{ĐC}$ = 16.42, độ lệch chuẩn S_{TN} = 1.13, $S_{ĐC}$ = 2.36, với hệ số biến thiên $Cv\%_{TN}$

= 6.48, $Cv\%_{ĐC}$ = 14.39, sai số tương đối ϵ_{TN} = 0.03, $\epsilon_{ĐC}$ = 0.05.

Test 3: Chạy 20m xuất phát cao (s): Kết quả chạy 20m xuất phát cao của sinh viên hai nhóm thực nghiệm và đối chứng cũng không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê. Giá trị trung bình $\bar{X}_{TN}$ = 2.90, $\bar{X}_{ĐC}$ = 2.94, độ lệch chuẩn S_{TN} = 0.19, $S_{ĐC}$ = 0.21, với hệ số biến thiên $Cv\%_{TN}$ = 6.66, $Cv\%_{ĐC}$ = 7.29, sai số tương đối ϵ_{TN} = 0.03, $\epsilon_{ĐC}$ = 0.03.

Test 4: Chạy cây thông 72m (s): Thành tích chạy cây thông của sinh viên hai nhóm cũng cho thấy sự tương đồng. Giá trị trung bình $\bar{X}_{TN}$ = 25.72, $\bar{X}_{ĐC}$ = 26.02, độ lệch chuẩn S_{TN} = 1.37, $S_{ĐC}$ = 1.52, với hệ số biến thiên $Cv\%_{TN}$ = 5.34, $Cv\%_{ĐC}$ = 5.84, sai số tương đối ϵ_{TN} = 0.003, $\epsilon_{ĐC}$ = 0.02.

Test 5: Chạy 12 phút (m): Thành tích chạy 12 phút của sinh viên hai nhóm cũng

không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê. Giá trị trung bình $\bar{X}_{TN} = 1824.71$, $\bar{X}_{ĐC} = 1792.00$, độ lệch chuẩn $S_{TN} = 158.82$, $S_{ĐC} = 138.92$, với hệ số biến thiên $Cv\%_{TN} = 8.70$, $Cv\%_{ĐC} = 7.75$, sai số tương đối $\varepsilon_{TN} = 0.04$, $\varepsilon_{ĐC} = 0.03$.

Test 6: Dẻo gập thân (cm): Thành tích dẻo gập thân của sinh viên hai nhóm thực nghiệm và đối chứng cũng không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê. Giá trị trung bình $\bar{X}_{TN} = 6.06$, $\bar{X}_{ĐC} = 72$, độ lệch chuẩn $S_{TN} = 0.44$, $S_{ĐC} = 6.89$, với hệ số biến thiên $Cv\%_{TN} = 7.30$, $Cv\%_{ĐC} = 79.04$, sai số tương đối $\varepsilon_{TN} = 0.04$, $\varepsilon_{ĐC} = 0.29$.

Test 7: Bật lên xuống bục cao 40cm liên tục trong 1 phút (lần): Thành tích bật lên xuống bục cao 40cm trong 1 phút của sinh viên hai nhóm cũng không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê. Giá trị trung bình $\bar{X}_{TN} = 48.71$, $\bar{X}_{ĐC} = 45.07$, độ lệch chuẩn $S_{TN} = 4.73$, $S_{ĐC} = 9.04$, với hệ số biến thiên $Cv\%_{TN} = 9.71$, $Cv\%_{ĐC} = 18.60$, sai số tương đối $\varepsilon_{TN} = 0.05$, $\varepsilon_{ĐC} = 0.07$.

3. KẾT LUẬN

Trong quá trình nghiên cứu đề tài đã tổng hợp được 11 Test đánh giá trình độ thể

lực chuyên môn thường được sử dụng trong giảng dạy và huấn luyện bóng chuyền, đảm bảo phù hợp với đặc điểm của sinh viên bóng chuyền nam tại Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao TP. Hồ Chí Minh.

Thông qua phỏng vấn 30 chuyên gia, giảng viên, và huấn luyện viên bóng chuyền, đã lựa chọn được 7 Test đánh giá trình độ thể lực chuyên môn có tính thực tiễn cao, phù hợp với yêu cầu đánh giá các tố chất thể lực chuyên môn của sinh viên.

Nghiên cứu đã sử dụng phương pháp Retest để đánh giá hệ số tương quan giữa hai lần kiểm tra và dựa vào kết quả phân tích hệ số tương quan giữa hai lần kiểm tra, đã xác định được 7 bài kiểm tra có độ tin cậy cao (hệ số tương quan $r > 0.85$), phản ánh chính xác năng lực thực tế của sinh viên.

Nghiên cứu đã ứng dụng 7 Test đã lựa chọn đánh giá thực trạng trình độ thể lực chuyên môn của sinh viên chuyên sâu bóng chuyền nam Khóa ĐH 15 tại Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao TP.HCM, phản ánh các tố chất thể lực cần thiết như sức mạnh, tốc độ, sức bền, sự khéo léo và độ mềm dẻo.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Đỗ Vĩnh, & Trịnh Hữu Lộc (2010), *Đo lường thể thao*, NXB TĐTT, TP. Hồ Chí Minh.
2. Phạm Hồng Minh, & Trần Đức Phấn (2004). *Hệ thống các bài tập huấn luyện bóng chuyền*, NXB TĐTT, Hà Nội.
3. Nguyễn Thành Lâm (1998), *Nghiên cứu các tố chất thể lực đặc trưng của VĐV bóng chuyền 15 – 18 tuổi*, Luận án tiến sĩ giáo dục học, Hà Nội.
4. Trịnh Hữu Lộc, & Huỳnh Đắc Tiến (2014). *Giáo trình bóng chuyền*, NXB Đại học Quốc Gia Thành phố HCM.
5. Borai, Hanife, & Dağlıoğlu, Önder. (2020), *Effect of Core Strength Training Program on Anaerobic Power, Speed, and Static Balance in Volleyball Players*. European Journal of Physical Education and Sport. Retrieved from.
6. Jastrzebski, Z., Wnorowski, K., Mikolajewski, R., & Jaskulska, E. (2014). *The effect of a 6-week plyometric training on explosive power in volleyball players*. Baltic Journal of Health and Physical Activity, 6(2), 79-89. DOI: 10.2478/bjha-2014-0008.

Nguồn bài báo: Đỗ Thành Quang (2024), Bài báo được trích dẫn từ đề tài khoa học cấp trường “*Ứng dụng một số bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho sinh viên chuyên sâu bóng chuyền khóa Đại học 15 Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh*”.

Ngày nhận bài: 13/11/2024; Ngày đánh giá: 02/12/2024; Ngày duyệt đăng: 20/12/2024.