

ĐÁNH GIÁ TÁC ĐỘNG CỦA KỸ THUẬT ĐẬP BÓNG CHUYÊN ĐẾN SỰ PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH CỦA NAM SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC XÂY DỰNG

ASSESSING THE IMPACT OF VOLLEYBALL SPIKING TECHNIQUES ON THE DEVELOPMENT OF STRENGTH OF MALE STUDENTS AT THE UNIVERSITY OF CIVIL ENGINEERING

ThS. Đỗ Văn Tuyên
Trường Đại học Xây dựng

Tóm tắt: Trên cơ sở lý luận và thực tiễn, sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy trong lĩnh vực thể dục thể thao, nghiên cứu tiến hành đánh giá tác động của kỹ thuật đập bóng chuyên đến sự phát triển sức mạnh của nam sinh viên Trường Đại học Xây dựng. Sau quá trình thực nghiệm cho thấy, kỹ thuật đập bóng chuyên đã có ảnh hưởng tích cực đến sự phát triển sức mạnh của nam sinh viên Trường Đại học Xây dựng. Kết quả kiểm tra, đánh giá sức mạnh qua các test của nhóm thực nghiệm là tốt hơn hẳn so với nhóm đối chứng.

Từ khóa: Bóng chuyên; Sức mạnh; Nam sinh viên; Trường Đại học Xây dựng.

Abstract: Based on theory and practice, using regular scientific research methods in the field of physical education and sports, the study was conducted to evaluate the impact of volleyball smashing technique on the strength development of male students at the University of Civil Engineering. After the experiment, it was shown that the volleyball smashing technique had a positive influence on the strength development of male students at the University of Civil Engineering. The results of testing and evaluating the strength through tests of the experimental group were much better than those of the control group.

Keywords: Volleyball; Power; Male students; University of Civil Engineering.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong công tác giáo dục và đào tạo hiện nay Đảng và Nhà nước ta luôn quan tâm tới việc phát triển đầy đủ và hoàn thiện con người cho thế hệ trẻ, điều đó thể hiện rõ trong Luật Giáo dục đã được ban hành với mục tiêu giáo dục là: “Đào tạo con người Việt Nam phát triển toàn diện, có đạo đức, tri thức, sức khỏe, thẩm mỹ và nghề nghiệp, trung thành với lý tưởng độc lập dân tộc và chủ nghĩa xã hội...”

Trong công tác đào tạo, rèn luyện và nâng cao thể lực cho sinh viên luôn là những nhiệm vụ hàng đầu của lĩnh vực giáo dục thể chất (GDTC). Trong giảng dạy các thầy, cô không chỉ dừng lại ở việc trang bị đầy đủ kiến thức và các kỹ thuật cơ bản của bài tập, bên cạnh đó cần phải tìm hiểu và đánh giá mức độ tác động các kỹ thuật động tác của bài tập, đến sự phát triển thể lực và các tố chất thể lực nói riêng đặc biệt là sức mạnh, một

trong những tố chất cơ bản của người tập, nhằm đạt hiệu quả tối ưu đối với thành tích học tập của sinh viên.

Thực tế công tác giảng dạy tại trường chúng tôi nhận thấy, trong các giờ học GDTC vẫn còn có nhiều sinh viên thể hiện tố chất thể lực trong đó có sức mạnh còn yếu kém đặc biệt là nam sinh viên chiếm số lượng không nhỏ. Vì vậy, dẫn tới không hoàn thành chỉ tiêu đề ra của môn học, điều này ít nhiều ảnh hưởng đến kết quả học tập của các sinh viên và kết quả môn học GDTC.

Trên cơ sở ý nghĩa và tầm quan trọng của vấn đề đặt ra, chúng tôi xác định hướng nghiên cứu: “Đánh giá tác động của kỹ thuật đập bóng chuyên đến sự phát triển sức mạnh của nam sinh viên Trường Đại học Xây dựng”.

Quá trình nghiên cứu chúng tôi sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học sau: phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp

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

phỏng vấn, phương pháp kiểm tra sự phạm, phương pháp thực nghiệm sự phạm, phương pháp toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Thực trạng chương trình giảng dạy và kết quả học tập môn GDTC của sinh viên Trường Đại học Xây dựng

2.1.1. Về chương trình giảng dạy

Những năm gần đây tại Trường Đại học Xây dựng thực hiện chỉ tiêu tuyển sinh hàng năm từ 3000 - 3300 sinh viên mỗi khóa, thời gian đào tạo từ 4-5 năm. Hiện nay, Nhà trường đang sử

dụng hình thức đào tạo theo hệ thống tín chỉ nên trong những học kỳ đầu sinh viên được đăng ký học các học phần của môn học GDTC.

Trước đây theo chương trình cũ việc giảng dạy được thực hiện theo 5 học phần với tổng số tiết là 150 tiết áp dụng cho các khóa 60 trở về trước. Bắt đầu từ khóa 61 (năm học 2016-2017) áp dụng chương trình mới chỉ là 3 học phần với tổng số tiết là 135 tiết. Chương trình giảng dạy môn GDTC của Trường Đại học Xây dựng được trình bày ở bảng 1.

Bảng 1. Chương trình giảng dạy môn GDTC trường Đại học Xây dựng

Học phần	Số tiết	Nội dung chương trình
I	15 30	Lý thuyết chung Bóng bàn 1; Bóng chuyền 1 Bóng rổ 1; Cầu lông 1
II	45	Bóng bàn 2; Bóng chuyền 2 Bóng rổ 2; Cầu lông 2
III	45	Bóng bàn 3; Bóng chuyền 3 Bóng rổ 3; Cầu lông 3

Qua bảng 1 cho thấy: Chương trình môn học GDTC đang được Trường Đại học Xây dựng triển khai, chỉ có 3 học phần mỗi học phần có 45 tiết với 4 nội dung môn học là: Bóng chuyền; Bóng bàn; Bóng rổ; và Cầu lông. Trong đó ở học phần I có hai, phần lý thuyết chung 15 tiết, phần thực hành 30 tiết. Như vậy, có thể thấy rằng chương trình GDTC tại Trường Đại học Xây dựng đang áp dụng cho sinh viên hiện nay theo

hướng giảm tải cho sinh viên ở cả hai phần lý thuyết chung và phần thực hành so với trước đây.

2.1.2. Về kết quả học tập môn Giáo dục thể chất của sinh viên

Đề tài tiến hành khảo sát kết quả học tập lý thuyết và thực hành của sinh viên khóa 66 năm học 2021 – 2022. Kết quả được trình bày tại bảng 2.

Bảng 2. Kết quả học tập môn GDTC của sinh viên Trường Đại học Xây dựng

Nội dung	Khoá 66 (năm thứ nhất)		
	Khá giỏi (%)	Đạt (%)	Không đạt (%)
Lý thuyết	18.06	59.42	22.52
Thực hành	19.14	60.71	20.15

Kết quả từ bảng 2 cho thấy việc học tập lý thuyết và thực hành của sinh viên đạt kết quả còn khiêm tốn, tỷ lệ không đạt yêu cầu ở cả hai nội dung trên là tương đối cao cụ thể là: Có tới 22.52 % không đạt ở phần lý thuyết, số không đạt phần thực hành là 20.15%. Số lượng sinh viên đạt loại khá giỏi rất thấp phần lý thuyết là 18.06 % thực hành là 19.14%. Kết quả trên là hoàn toàn phù hợp bởi lẽ, điều kiện cơ sở vật chất còn eo hẹp, các phương pháp và phương tiện (các bài tập) sử dụng để nâng cao tố chất thể lực và kỹ năng thực hành trong các môn thể thao còn hạn chế, mặt khác ý thức tự rèn luyện

thể lực trong học tập chính khoá và ngoại khoá của sinh viên chưa tốt.

2.2. Đánh giá tác động của kỹ thuật đập bóng chuyền đến sự phát triển sức mạnh của nam sinh viên Trường Đại học Xây dựng

2.2.1. Lựa chọn các test đánh giá

Để đánh giá mức độ tác động của kỹ thuật đập bóng chuyền tới sự phát triển sức mạnh cho nam sinh viên chúng tôi tiến hành phỏng vấn các giáo viên trực tiếp giảng dạy tại bộ môn GDTC về sự lựa chọn các test đánh giá. Kết quả được trình bày ở bảng 3.

Bảng 3. Kết quả phỏng vấn lựa chọn test đánh giá sức mạnh của nam sinh viên Trường Đại học Xây dựng (n=18)

TT	Các test đánh giá	Kết quả phỏng vấn									
		Rất quan trọng		Quan trọng		Bình thường		Không quan trọng		Rất không quan trọng	
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
1	Chạy 30m xuất phát cao (s)	9	50	5	27.8	4	22.2	-	-	-	-
2	Nằm ngửa gập bụng (l/30s)	16	88.9	14	77.8	2	11.1	-	-	-	-
3	Chạy con thoi 4x10m (s)	6	33.3	2	11.1	2	11.1	2	11.1	-	-
4	Bật xa tại chỗ (cm)	18	100	16	88.9	2	11.1	-	-	-	-
5	Chạy tùy sức 5 phút (m)	4	22.2	-	-	3	16.7	1	5.6	-	-
6	Lực bóp tay thuận (kg)	17	94.4	15	83.3	2	11.1	-	-	-	-

Qua kết quả ở bảng 3, bước đầu chúng tôi xác định được 03 test để đánh giá mức độ tác động của bài tập nhằm phát triển sức mạnh cho nam sinh viên và từ đó định hướng chính xác cho quá trình nghiên cứu tiếp theo của đề tài. Các test đó là:

- Bật xa tại chỗ (cm).
- Lực bóp tay thuận (kg)
- Nằm ngửa gập bụng (lần/30s).

2.2.2. Đánh giá tác động của kỹ thuật đập bóng chuyên đến sự phát triển sức mạnh của nam sinh viên Trường Đại học Xây dựng

Bảng 4. Kết quả kiểm tra tố chất sức mạnh của nhóm đối chứng và thực nghiệm - trước thực nghiệm

TT	Test đánh giá	Nhóm ĐC (n=25)	Nhóm TN (n=25)	Độ tin cậy	
		$\bar{x} \pm \delta$	$\bar{x} \pm \delta$	t	p
1	Bật xa tại chỗ (cm)	199.7±6.34	200.1±6.97	1.22	>0.05
2	Lực bóp tay thuận (kg)	40.2±1.98	40.55±2.15	0.83	>0.05
3	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	17.2±1.3	17.4±1.4	0.67	>0.05

Kết quả kiểm tra ban đầu ở bảng 4 cho thấy sự khác biệt tố chất sức mạnh của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm là không có ý nghĩa thống kê, thể hiện: $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P > 0.05$. Hay nói cách khác, trình độ thể lực của hai nhóm trước khi thực nghiệm là tương đương nhau và đều ở mức gần đạt yêu cầu (đề tài áp dụng qui định tiêu chuẩn đánh giá thể lực đối với nam 20 tuổi; theo Quyết

Đề tài ứng dụng 10 bài tập nhằm hoàn thiện và nâng cao hiệu quả của kỹ thuật đập bóng chuyên cho đối tượng nghiên cứu.

*** Kết quả kiểm tra thực nghiệm.**

Trước quá trình thực nghiệm, chúng tôi tiến hành kiểm tra ở cả 2 nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm thông qua các test và các chỉ số như đã nêu ở phần trên. Kết quả kiểm tra được trình bày ở bảng 4.

định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo).

*** Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm**

Sau quá trình thực nghiệm (kết thúc một học phần), chúng tôi lại tiến hành kiểm tra tố chất sức mạnh ở cả hai nhóm đối chứng và thực nghiệm. Kết quả được trình bày ở bảng 5.

Bảng 5. Kết quả kiểm tra tố chất sức mạnh của nhóm đối chứng và thực nghiệm - sau thực nghiệm

TT	Test đánh giá	Nhóm ĐC (n=25)	Nhóm TN (n=25)	Độ tin cậy	
		$\bar{x} \pm \delta$	$\bar{x} \pm \delta$	t	p
1	Bật xa tại chỗ (cm)	217.2±4.4	228.3±5.6	2.24	<0.05
2	Lực bóp tay thuận (kg)	41.8±2.06	47.4±2.57	2.38	<0.05
3	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	19.7±1.4	23.6±1.5	2.56	<0.05

Từ bảng 5 cho thấy, ở tất cả các nội dung kiểm tra của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng thì kết quả kiểm tra các tố chất sức mạnh của nhóm thực nghiệm là cao hơn hẳn so với nhóm đối chứng, thể hiện $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$. Điều này chứng minh rằng sự ảnh hưởng của kỹ thuật đập bóng chuyên đã thể hiện được tính hiệu quả cao hơn các bài tập thể lực hiện nay đang được sử dụng trong giảng dạy tại trường.

* So sánh kết quả kiểm tra trước và sau thực nghiệm của các nhóm thực nghiệm và đối chứng:

Với mục đích làm rõ mức độ ảnh hưởng của kỹ thuật đập bóng tới sự phát triển sức mạnh cho nam sinh viên, chúng tôi tiến hành đối chiếu kết quả của các nhóm thực nghiệm, đối chứng trước và sau thực nghiệm. Kết quả thu được chúng tôi trình bày ở bảng 6.

Bảng 6. Kết quả kiểm tra tố chất sức mạnh của nhóm đối chứng trước và sau thực nghiệm (n=25)

TT	Test đánh giá	Trước thực nghiệm	Sau thực nghiệm	Độ tin cậy	
		$\bar{x} \pm \delta$	$\bar{x} \pm \delta$	t	p
Nhóm đối chứng					
1	Bật xa tại chỗ (cm)	199.7±6.34	217.2±4.4	2.15	<0.05
2	Lực bóp tay thuận (kg).	40.2±1.98	41.8±2.06	1.77	>0.05
3	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	17.2±1.3	19.7±1.4	2.23	<0.05
Nhóm thực nghiệm					
1	Bật xa tại chỗ (cm)	200.1±6.97	228.3±5.6	2.97	<0.05
2	Lực bóp tay thuận (kg).	40.55±2.15	47.4±2.57	2.91	<0.05
3	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	17.4±1.4	23.6±1.5	2.86	<0.05

Kết quả ở từ bảng 6 cho thấy sau thời gian thực nghiệm tố chất sức mạnh của nhóm đối chứng đã có sự biến đổi, cụ thể là: Thành tích Bật xa tại chỗ và Nằm ngửa gập bụng trước và sau thực nghiệm có sự khác biệt thể hiện $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ còn lại thành tích Lực bóp tay thuận đã có sự biến đổi về giá trị trung bình nhưng chưa có ý nghĩa thống kê. Mức độ biến đổi về tố chất sức mạnh của nhóm thực nghiệm, trước và sau thực nghiệm có sự khác biệt lớn thể hiện ở: Các giá trị trung bình của nhóm thực nghiệm so với nhóm đối chứng là cao hơn hẳn.

Nhằm làm rõ mức độ ảnh hưởng của kỹ thuật đập bóng tới sự phát triển sức mạnh cho nam sinh viên đề tài tiến hành đối chiếu kết quả sau thực nghiệm của nhóm thực nghiệm với tiêu chuẩn đánh giá năng lực phối hợp vận động của nam 20 tuổi ở hai mức là: Mức đạt và mức tốt, kết quả được trình bày ở bảng 7.

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

Bảng 7. Tiến trình thực nghiệm

TT	Bài tập	Giáo án														
		Tuần 1			Tuần 2			Tuần 3			Tuần 4			Tuần 5		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	Chạy, di chuyển ngang dọc, trước sau, phải trái kết hợp với tăng tốc	x	x		x		x	x			x					
2	Ngã sang phải, trái kết hợp với chạy hoặc di chuyển	x	x	x		x			x			x				
3	Lộn trước, sau kết hợp với chạy hoặc di chuyển	x		x		x		x		x			x		x	
4	Chạy nhanh từ số 1 lên chắn bóng số 2 – di chuyển chắn số 4 – lùi xuống 5 – di chuyển về số 1				x					x	x	x	x	x		
5	Chạy lao nhanh về trước 6 - 9m theo tín hiệu			x				x				x				
6	Bật nhảy bằng một chân luân phiên từ chân này sang chân kia kết hợp với bật nhảy tích cực của bàn chân.			x	x			x				x				x
7	Mô phỏng động tác chắn bóng, đập bóng kết hợp quay người trên không 90°, 180°.	x	x				x				x			x		
8	Đập bóng liên tục ở các vị trí 4 (3 - 2), sau khi chạm đất lùi nhanh về vạch tấn công.	x	x	x	x	x	x	x			x					
9	Tuần tự đập bóng ở vị trí số 3 - 4, mỗi người phòng thủ ở vị trí số 6 và 1.								x			x	x			x
10	Thực hiện đập bóng bằng tay không thuận.							x	x			x		x	x	

Bảng 8. Đối chiếu kết quả kiểm tra tố chất sức mạnh nhóm thực nghiệm sau thực nghiệm với tiêu chuẩn đánh giá sức mạnh của nam độ tuổi 20

TT	Test đánh giá	Nhóm thực nghiệm	Tiêu chuẩn đánh giá	
		Thành tích sau TN	Đạt	Tốt
1	Bật xa tại chỗ (cm)	228.3	≥ 209	> 227.0
2	Lực bóp tay thuận (kg).	47.4	≥ 42.0	> 48.7
3	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	23.6	≥ 18.0	> 23.0

Qua bảng 8 cho thấy kết quả kiểm tra tố chất sức mạnh của nhóm thực nghiệm sau thực nghiệm được đối chiếu với tiêu chuẩn đánh giá thể lực đối với nam 20 tuổi cho thấy thành tích Bật xa tại chỗ (cm); Nằm ngửa gập bụng (lần/30s) ở mức tốt; Lực bóp tay thuận (kg) tiến sát tới mức tốt.

3. KẾT LUẬN

- Chương trình môn học GDTC của trường Đại học Xây dựng được triển khai áp dụng cho sinh viên hiện nay được thực hiện theo đúng quy định của Bộ GD&ĐT và theo hướng giảm tải cho sinh viên ở cả hai phần lý thuyết chung và phần thực hành so với trước đây. Tuy nhiên, việc học

tập lý thuyết và thực hành của sinh viên còn khiêm tốn, tỷ lệ không đạt yêu cầu ở cả hai nội dung trên là tương đối cao.

- Đề tài xác định được 03 test để đánh giá tác động của kỹ thuật đập bóng chuyên đến sự phát triển sức mạnh của nam sinh viên Trường Đại học Xây dựng. Quá trình thực nghiệm cho thấy, kỹ thuật đập bóng chuyên đã có ảnh hưởng tích cực đến sự phát triển sức mạnh của nam sinh viên trường Đại học Xây dựng. Kết quả kiểm tra, đánh giá sức mạnh qua các test của nhóm thực nghiệm là tốt hơn hẳn so với nhóm đối chứng với $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2015), Thông tư 25/2015/TT-BGDĐT, ngày 14/10/2015 Ban hành “Quy định về chương trình môn học Giáo dục thể chất thuộc các chương trình đào tạo trình độ đại học”.
2. Chính phủ (2015), Nghị định số 11/2015/NĐ-CP, ngày 31 tháng 01 năm 2015 Quy định về giáo dục thể chất và hoạt động thể thao trong nhà trường.
3. Chính phủ (2016), Quyết định số 1076/QĐ-TTg ngày 17 tháng 6 năm 2016 Phê duyệt “Đề án tổng thể phát triển giáo dục thể chất và thể thao trường học giai đoạn 2016-2020, định hướng đến năm 2025”.
4. Nguyễn Xuân Sinh (1999), *Giáo trình phương pháp NCKH TĐTT*, NXB TĐTT, Hà Nội.
5. Nguyễn Đức Văn (2001), *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao*, NXB TĐTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: Đỗ Văn Tuyên (2022), Bài báo được trích dẫn từ đề tài Khoa học và Công nghệ Cấp trường: “Nghiên cứu ảnh hưởng của kỹ thuật đập bóng chuyên đến sự phát triển sức mạnh của nam sinh viên Đại học Xây dựng”. Đề tài đã bảo vệ và được thông qua trước hội đồng khoa học trường Đại học Xây dựng.

Ngày nhận bài: 18/02/2025; Ngày đánh giá: 25/02/2025; Ngày duyệt đăng: 15/03/2025.