

# Nghiên cứu lựa chọn các bài tập phát triển thể lực cho nam sinh viên học môn Bóng chuyền tại Trường Đại học Phenikaa

Nguyễn Văn Căn

ThS. Khoa Khoa học Cơ bản, Trường đại học Phenikaa

Received: 12/3/2024; Accepted: 18/3/2024; Published: 21/3/2024

**Abstract:** Using regular research methods, the author selected 6 exercises. Initial application and effectiveness evaluation of selected exercises on experimental subjects showed that the selected exercises were highly effective in developing professional physical fitness for male students in the volleyball subject at the Phenikaa University.

**Keywords:** Exercise, volleyball, student, Phenikaa University.

## 1. Đặt vấn đề

Đảng và Nhà nước ta luôn coi trọng vị trí của công tác Thể dục Thể thao (TDTT) đối với thế hệ trẻ, xem đó là động lực quan trọng và khẳng định cần phải có chính sách chăm sóc giáo dục, đào tạo thế hệ trẻ Việt Nam phát triển toàn diện. Sức khỏe của thế hệ trẻ như một bộ phận quan trọng tạo nên động lực phát triển xã hội. Đó là một mặt quan trọng của chất lượng đời sống, là nguồn tài sản quý báu của mỗi quốc gia, là sản phẩm phản ánh một cách khách quan thành tựu của nhiều lĩnh vực khoa học, trong đó có sự đóng góp quan trọng của ngành TDTT.

Giáo dục Thể chất (GDTC) là một bộ phận cơ bản của hệ thống giáo dục. GDTC có mục tiêu cơ bản là trang bị các kiến thức và kỹ năng vận động cơ bản cho học sinh, sinh viên (HSSV). Lấy mục tiêu phát triển sức khỏe, thể chất của HSSV làm nền tảng để phát triển các tư duy vệ sinh sức khỏe và tự rèn luyện thể chất suốt đời cho người học. Nhằm đảm bảo thu hút và hiệu quả các hoạt động GDTC trường học, việc hoàn thiện và đảm bảo giá trị khoa học, hiệu quả của quá trình giảng dạy, đào tạo phải luôn được chú trọng và nâng cao. Nghiên cứu khoa học chuyên môn được xem là PP tối ưu để đảm bảo các giá trị phát triển phù hợp với các nguyên tắc, điều kiện thực tế và tính phù hợp với đối tượng. Nghiên cứu khoa học GDTC phải gắn liền với các giá trị giảng dạy, lấy đối tượng HSSV là chủ hoạt động, phát triển sức khỏe, thể chất làm mục tiêu cơ bản.

Hiện nay, các trường đại học và cao đẳng đều có xu hướng phát triển về quy mô và đa dạng hoá loại hình đào tạo. Với sự phát triển mạnh mẽ về số lượng SV như hiện nay, vấn đề đảm bảo chất lượng giáo dục, trong đó có GDTC, đang đứng trước những thử

thách to lớn. Luôn phấn đấu đẩy mạnh các hoạt động giáo dục, Trường Đại học Phenikaa được giao nhiệm vụ đào tạo Cử nhân, Kỹ sư trình độ đại học, đào tạo Thạc sĩ, Tiến sĩ, Giáo dục phổ thông và bậc học Mầm non. Việc chuẩn bị tốt thể lực cho nguồn nhân lực trong tương lai có vai trò vô cùng quan trọng.

Thực tế quan sát cho thấy, Bóng chuyền là một trong những môn thể thao được đông đảo SV tập luyện, tuy nhiên, thể lực của SV còn nhiều hạn chế. Xuất phát từ thực tiễn đó, tác giả tiến hành nghiên cứu, lựa chọn bài tập phát triển thể lực chuyên môn môn Bóng chuyền (BC) cho nam SV trong trường.

## 2. Nội dung nghiên cứu

### 2.1. Phương pháp nghiên cứu

Quá trình nghiên cứu đề tài sử dụng các PP: Phân tích và tổng hợp tài liệu; phỏng vấn, tọa đàm; quan sát sư phạm; kiểm tra sư phạm; thực nghiệm sư phạm và toán học thống kê.

### 2.2. Lựa chọn test đánh giá thể lực chuyên môn cho nam SV học môn BC Trường Đại học Phenikaa

Nghiên cứu tiến hành lựa chọn test đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nam SV học môn Bóng chuyền Trường Đại học Phenikaa theo các bước: 1) Lựa chọn qua tham khảo tài liệu, quan sát sư phạm và phỏng vấn trực tiếp các GV GDTC; 2) Lựa chọn qua phỏng vấn trên diện rộng bằng phiếu hỏi; - Xác định độ tin cậy của test; 3) Xác định tính thông báo của test.

Kết quả lựa chọn được 5 test đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho đối tượng nghiên cứu gồm: Chạy cây thông 92m (giây); Chạy 30m (9-3-6-3-9) (giây); Bật cao tại chỗ (cm); Bật cao có đà (cm) và Ném bóng rổ bằng hai tay (m).

### 2.3. Lựa chọn bài tập phát triển thể lực chuyên

**môn cho nam SV học môn BC Trường Đại học Phenikaa**

Sau khi sử dụng PP tổng hợp tài liệu và quan sát sự phạm, đồng thời dựa trên các nguyên tắc lựa chọn, nghiên cứu đã thu được 15 bài tập chuyên môn phát triển thể lực cho các đối tượng nghiên cứu. Sau đó, nghiên cứu tiếp tục tiến hành phỏng vấn các GV giảng dạy TDDT tại Trường Đại học Phenikaa và trưng dương tại khu vực lân cận nhằm lựa chọn các bài tập phù hợp nhất nhằm nâng cao thể lực chuyên cho nam SV học môn BC Trường Đại học Phenikaa. Kết quả được trình bày tại bảng 2.1 như sau.

*Bảng 2.1. Mức độ cần thiết trong việc sử dụng các bài tập phát triển thể lực chuyên môn BC cho nam SV Trường Đại học Phenikaa (n=25)*

T T	Bài tập	Không cần thiết		Cần thiết		Rất cần thiết	
		n	%	n	%	n	%
1	Chạy tăng tốc 50m	16	64	6	24	3	12
2	Chạy nâng cao đùi tại chỗ	5	20	14	56	6	24
3	Nhảy dây	18	72	4	16	3	12
4	Chạy từ vạch cuối sân BC đến vạch tấn công và quay lại	0	0	1	4	24	96
5	Chạy theo tín hiệu	2	8	14	56	9	36
6	Bật cao không đà	17	68	3	12	5	20
7	Nằm sấp chống đẩy	2	8	4	16	19	76
8	Bật nhảy trên cát	20	80	3	12	2	8
9	Bật cóc	8	32	13	52	4	16
10	Chạy 1500m	13	52	5	20	7	28
11	Chạy tùy sức 5 phút	2	8	1	4	22	88
12	Bật di chuyển chắn bóng vị trí số 2,3,4 và ngược lại liên tục	0	0	2	8	23	92
13	Nằm ngửa gập thân	1	4	4	16	20	80
14	Trò chơi vận động BC 6	0	0	2	8	23	92
15	Chạy rẽ quạt	4	16	17	68	4	16

Từ kết quả ở bảng 2.1 nghiên cứu đánh giá các bài tập cần thiết và rất cần thiết lựa chọn để nâng cao thể lực chuyên môn cho nam sinh viên học môn BC là những bài tập đạt tỷ lệ từ 75% trở lên. Kết quả đã lựa chọn được 6/15 bài tập. Các bài tập cụ thể như sau:

1) Chạy từ vạch cuối sân lên chạm tay vào vạch tấn công và quay trở lại.

Thực hiện: 3 lần x 6m x 2 đợt, nghỉ giữa đợt 3 phút.

Mục đích: Phát triển sức nhanh chuyên môn Yêu cầu: Chạy với tốc độ tối đa.

2) Nằm sấp chống đẩy.

Thực hiện 20 lần x 3 đợt, nghỉ giữa đợt là 1 phút.

Mục đích: Phát triển sức mạnh cơ tay Yêu cầu: Thân người song song với mặt đất.

3) Chạy tùy sức 5 phút.

Thực hiện: 1 lần.

Mục đích: Phát triển sức bền.

Yêu cầu: Chạy gắng sức tối đa, hít thở đều.

4) Bật di chuyển chắn bóng vị trí số 2,3,4 và ngược lại liên tục.

Thực hiện 1phút x 3 đợt, nghỉ giữa đợt 3 phút.

Mục đích: Phát triển sức bền

Yêu cầu: Bật căng, không chế không cho thân người chạm lưới.

5) Nằm ngửa gập thân.

Thực hiện: 20(s) x 3 đợt, nghỉ giữa đợt 1 phút.

Mục đích: Phát triển tổ chất mềm dẻo Yêu cầu trán phải chạm đầu gối.

(6). Trò chơi vận động Bóng chuyền sáu.

Thực hiện: 5 phút x 2 đợt, nghỉ giữa đợt 5 phút.

Mục đích: Phát triển độ khéo léo.

Yêu cầu: Chuyền bóng liên tục cho đồng đội đủ 6 lượt, không được chuyền lại cho người vừa chuyền đi.

Thông qua tham khảo các tài liệu chuyên môn liên quan đến 06 bài tập trên, nghiên cứu nhận thấy các bài tập có tính đại diện tối ưu cho các nhóm bài tập cùng loại; các bài tập có tính phù hợp và được lựa chọn bởi nhiều chương trình, kế hoạch giảng dạy ở các nhóm đối tượng tương đương với nghiên cứu này; các bài tập được lấy từ các nghiên cứu và chương trình giảng dạy đã công bố tại các tạp chí Khoa học Thể thao uy tín trong nước và các chương trình giảng dạy hiện hành của các trường đại học tương đương; các bài tập được xác định bởi ý kiến đồng nhất cao của các chuyên gia có liên quan đến lĩnh vực nghiên cứu này về các vấn đề tính hợp lý, phù hợp với đối tượng, tính hiệu quả và tính khả thi trong việc áp dụng thực tiễn.

**2.4. Tổ chức thực nghiệm ứng dụng các bài tập nghiên cứu đã lựa chọn**

Sau khi lựa chọn được bài tập thể lực, nghiên cứu tiếp tục tiến hành thực nghiệm trên đối tượng nghiên cứu trong 1 học kỳ.

- Phương pháp thực nghiệm: Thực nghiệm so sánh song song giữa 2 nhóm thực nghiệm

- Đối tượng thực nghiệm: 100 SV nam được bốc thăm ngẫu nhiên chia thành 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng, mỗi nhóm 50 SV. Cụ thể:

+ Nhóm thực nghiệm (NTN): Được áp dụng hệ thống bài tập phát triển thể lực chuyên môn môn BC do chúng tôi lựa chọn và hệ thống các bài tập này

được coi là những bài tập chính, sắp xếp huấn luyện trong chương trình, kế hoạch và giáo án huấn luyện.

+ Nhóm đối chứng (NĐC): Nhóm này được áp dụng hệ thống các bài tập chuyên môn đã được xây dựng theo chương trình, kế hoạch huấn luyện và nội dung tập luyện trước đây.

- Thời gian tổ chức thực nghiệm trong 4 tháng, mỗi tuần 2 buổi, mỗi buổi 2 tiết theo lịch giảng dạy của nhà trường. Theo chương trình đào tạo, nội dung BC được giảng dạy trong 4 tín chỉ với 60 tiết và 4 tiết kiểm tra riêng. Tổng thời lượng là 64 tiết.

- Địa điểm thực nghiệm và kiểm tra: Trường Đại học Phenikaa.

### 2.5. Đánh giá hiệu quả thực nghiệm

Trước thực nghiệm, nghiên cứu sử dụng 5 test đã lựa chọn để kiểm tra trình độ thể lực chuyên môn của nam SV học môn BC cho NĐC và NTN nhằm so sánh sự khác biệt của 2 nhóm. Kết quả được mô tả cụ thể tại bảng 2.2 như sau:

Bảng 2.2. Kết quả kiểm tra các test đánh giá thể lực chuyên môn của NTN và NĐC trước thực nghiệm

T T	Test	Kết quả kiểm tra ( $\pm \delta$ )		t	p
		NĐC (n = 50)	NTN (n = 50)		
1	Ném bóng rổ bằng hai tay (m)	20.41 $\pm$ 0.92	20.51 $\pm$ 0.82	0.16	>0.05
2	Bật cao tại chỗ (cm)	56.93 $\pm$ 2.11	56.83 $\pm$ 2.18	0.49	>0.05
3	Bật cao có đà (cm)	60.47 $\pm$ 2.05	61.47 $\pm$ 2.15	0.95	>0.05
4	Chạy 30m(9-3-6-3-9) (giây)	7.92 $\pm$ 0.19	8.92 $\pm$ 0.59	0.25	>0.05
5	Chạy cây thông 92m (giây)	23.86 $\pm$ 0.69	24.86 $\pm$ 0.79	0.22	>0.05

Bảng 2 cho thấy: trước thực nghiệm, trình độ thể lực chuyên môn môn BC nam sinh viên hệ không chuyên nhóm đối chứng và thực nghiệm không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ( $p > 0.05$ ). Như vậy, trước thực nghiệm, trình độ thể lực chuyên môn của 2 nhóm là tương đương nhau, hay nói cách khác, sự phân nhóm hoàn toàn khách quan.

Sau thực nghiệm, chúng tôi tiếp tục sử dụng 5 test như thời điểm trước thực nghiệm để kiểm tra và so sánh sự khác biệt kết quả kiểm tra của nhóm đối chứng và thực nghiệm. Kết quả được trình bày tại bảng 3 như sau:

Bảng 2.3. Kết quả kiểm tra các test đánh giá thể lực chuyên môn của NTN và NĐC sau thực nghiệm

T T	Test	Kết quả kiểm tra ( $\pm \delta$ )		t	p
		NĐC (n = 50)	NĐC (n = 50)		

1	Ném bóng rổ bằng hai tay (m)	20.6 $\pm$ 1.1	21.9 $\pm$ 0.7	5.12	<0.01
2	Bật cao tại chỗ (cm)	57.5 $\pm$ 2.6	62.4 $\pm$ 2.9	8.76	<0.01
3	Bật cao có đà (cm)	62.1 $\pm$ 2.5	66.2 $\pm$ 2.4	7.88	<0.01
4	Chạy 30m(9-3-6-3-9) (giây)	8.1 $\pm$ 0.3	7.6 $\pm$ 0.2	6.57	<0.01
5	Chạy cây thông 92m (giây)	23.6 $\pm$ 0.8	22.5 $\pm$ 0.5	5.2	<0.01

Qua bảng 2.3 cho thấy: Sau 4 tháng thực nghiệm, trình độ thể lực chuyên môn của nam SV hệ NĐC và NTN đã có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê. Điều này chứng tỏ, các bài tập lựa chọn và tiến trình xây dựng thực nghiệm đã có hiệu quả phát triển thể lực chuyên môn cho nam sinh viên học môn Bóng chuyền Trường Đại học Phenikaa.

### 3. Kết luận

Lựa chọn được 5 test đánh giá thể lực chuyên môn và 6 bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam SV học môn BC Trường Đại học Phenikaa, cụ thể gồm: Test 1 - Chạy cây thông 92m (giây); Test 2 - Chạy 30m (9-3-6-3-9) (giây); Test 3 - Bật cao tại chỗ (cm); Test 4 - Bật cao có đà (cm) và Test 5 - Ném bóng rổ bằng hai tay (m); Bài tập 1 - Chạy từ vạch cuối sân lên chạm tay vào vạch tấn công và quay trở lại; Bài tập 2 - Nằm sấp chống đẩy; Bài tập 3 - Chạy tùy sức 5 phút; Bài tập 4 - Bật di chuyển chắn bóng vị trí số 2,3,4 và ngược lại liên tục; Bài tập 5 - Nằm ngửa gập thân; Và Bài tập 6 - Trò chơi vận động Bóng chuyền sáu.

Bước đầu ứng dụng các bài tập lựa chọn trong thực tế và đánh giá hiệu quả, kết quả, các bài tập lựa chọn và tiến trình đã xây dựng đã có hiệu quả cao trong việc phát triển thể lực chuyên môn cho nam sinh viên học môn BC Trường Đại học Phenikaa.

### Tài liệu tham khảo

1. Lê Bửu, Nguyễn Thế Truyền (1991), *Lý luận và phương pháp thể thao trẻ*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
2. Nguyễn Hữu Hùng (2001), *Huấn luyện thể lực cho VĐV BC*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
3. Vũ Thị Nho (1999), *Tâm lý học phát triển*, Nhà xuất bản ĐH Quốc gia Hà Nội.
4. Lê Văn Long (2010), *Tuyển tập nghiên cứu khoa học GDTC, Y tế trường học*, NXB TĐTT, Hà Nội.
5. Lê Thanh (2004), *Giáo trình phương pháp thống kê trong Thể dục thể thao*, Nxb TĐTT Hà Nội.
6. Nguyễn Toán (1998), *Cơ sở lý luận và phương pháp đào tạo vận động viên*, Nxb TĐTT, Hà Nội.