

Đánh giá hiệu quả bài tập phát triển thể lực cho sinh viên không chuyên môn Bóng chuyền tại Trường Đại học Đồng Tháp

Nguyễn Duy Thanh

*ThS. Trường ĐH Đồng Tháp

Received: 20/9/2024; Accepted: 25/9/2024; Published: 30/9/2024

Abstract: Currently, volleyball is a sport that is developing in many countries in the region, and Vietnam, this sport is also continuously growing and is considered a key industry.

Indoor volleyball is the most popular form of volleyball today and is also the first volleyball discipline to be officially competed in the Olympics.

Volleyball is a sport loved and practiced by many people. Regular volleyball training helps participants achieve good health, a flexible and balanced body, a relaxed spirit, and strong willpower. However, to practice and compete in volleyball, athletes must have basic passing techniques as well as develop their skills and techniques in movement.

Through my practical experience teaching volleyball to students at Dong Thap University, I have observed that their physical fitness is quite limited and does not meet the requirements of the course. Therefore, it is essential to develop a scientific and appropriate exercise program aimed at improving physical fitness in volleyball for these students. Based on the reasons mentioned above, we started to research on: "Evaluating the effectiveness of certain exercises to develop physical fitness for non-specialized students choosing volleyball at Dong Thap University."

Keywords: Volleyball, physical fitness exercises, students, Dong Thap University, evaluation, elective.

1. Đặt vấn đề

Hiện nay bóng chuyền da (BCD) là một môn đang phát triển ở nhiều quốc gia. Ở Việt Nam môn bóng chuyền (BC) đã có từ lâu, đã và đang không ngừng phát triển được xem là bộ môn mũi nhọn của thể thao Việt Nam.

BCD trong nhà là bộ môn BC phổ biến nhất hiện nay và cũng là bộ môn BC đầu tiên được thi đấu chính thức tại các kỳ đại hội Olympic.

BC là môn thể thao được nhiều người yêu thích tập luyện và tham gia thi đấu các giải phong trào cũng như giải chuyên nghiệp ở các cấp độ khác nhau. Tập luyện BC thường xuyên sẽ giúp đem lại cho người tập một sức khỏe tốt, một cơ thể dẻo dai, cân đối, một tinh thần thoải mái, tự tin và ý chí mạnh mẽ. Tuy nhiên để tập luyện và thi đấu có hiệu quả môn BC đòi hỏi người tập phải có kỹ thuật chuyên bóng cơ bản cũng như rèn luyện được các kỹ năng, kỹ xảo trong vận động.

Trong BC có rất nhiều kỹ chiến thuật, song trong các kỹ thuật BC cũng như trong thi đấu thì các kỹ chiến thuật và thể lực là một trong những yêu cầu cần phải có của một người học và nó cũng quan trọng nhất trong

thi đấu và thường được sử dụng vì đây là yêu cầu cơ bản trong việc học tập cũng như nhu cầu tập luyện môn BC; đòi hỏi phải xây dựng một hệ thống phương pháp giảng dạy, huấn luyện bài bản, khoa học có chất lượng cao. Hoạt động thi đấu BC là tổ hợp của mọi tư thế kỹ thuật cơ bản. Trong đó, thể lực và chiến thuật quan trọng, trong BC nếu thực hiện không tốt các yếu tố đó thì sẽ đưa đội bóng vào tình huống khó.

Qua thực tiễn giảng dạy môn BC cho SV Trường Đại học Đồng Tháp, tác giả nhận thấy, thể lực của các em còn rất hạn chế, chưa đáp ứng được yêu cầu của môn học. Vì vậy, việc xây dựng một hệ thống bài tập khoa học, phù hợp nhằm phát triển thể lực trong môn BC cho SV là vấn đề hết sức cần thiết và quan trọng. Xuất phát từ những lý do nêu trên, tác giả tiến hành nghiên cứu: "Đánh giá hiệu quả một số bài tập phát triển thể lực cho sinh viên không chuyên học tự chọn môn bóng chuyền tại Trường Đại học Đồng Tháp".

2. Nội dung nghiên cứu

2.1 Lựa chọn bài tập phát triển thể lực cho SV không chuyên học môn tự chọn Bóng chuyền tại Trường Đại học Đồng Tháp.

Qua tham khảo các tài liệu, sách chuyên môn và tham khảo các đề tài khác có liên quan đến vấn đề môn BC, đề tài đã lựa chọn được 23 bài tập nhằm phát triển thể lực trong môn BC cho nam SV Trường Đại học Đồng Tháp (gồm 4 nhóm bài tập là nhóm bài tập phát triển sức nhanh, nhóm bài tập phát triển sức mạnh, nhóm bài tập phát triển sức bền, nhóm bài tập phát triển mềm dẻo, khéo léo).

Để lựa chọn được những bài tập một cách khoa học và khách quan nhằm phát triển thể lực cho đối tượng nghiên cứu, sau khi lựa chọn được 23 bài tập đề tài tiến hành phỏng vấn bằng phiếu hỏi một số chuyên gia, huấn luyện viên, GV... để xác định mức độ ưu tiên của các bài tập đó, chúng tôi xác định 3 mức độ ưu tiên như sau:

- Ưu tiên 1: 3 điểm (rất quan trọng)
- Ưu tiên 2: 2 điểm (bình thường)
- Ưu tiên 3: 1 điểm (không quan trọng)

Kết quả khảo sát cho thấy, cả 23 bài tập chuyên môn đều sự đồng thuận cao của các GV, các nhà chuyên môn, chuyên gia (đạt từ 90% ý kiến tán thành trở lên). Các bài tập này được chia thành 4 nhóm, đó là các bài tập:

- Nhóm bài tập phát triển sức nhanh: 06 bài tập (nhảy dây với tốc độ 1 phút, đứng chân trước chân sau, bật nhảy liên tục, trong vòng một phút, bật 1 chân, hai chân, b với bực cao hợp lý một phút, bật chẵn bóng trong một một phút 3 vị trí trên lưới, di chuyển tiến, lùi, sang trái, sang phải 30 giây, bật nhảy di động song song với hướng đối diện, tay chạm nhau hoặc đưa bóng cho nhau lên lưới 1 phút)

- Nhóm bài tập phát triển sức mạnh: 08 bài tập (bật xa 3 bước liên tục, bật nhảy vào hố các 1 phút, bật bực đối chân 1 phút, bật đập bóng treo 1 phút, gánh tạ có trọng lượng nhẹ bật đối chân, đứng lên ngồi xuống nhanh một phút, ném bóng nhồi từ trước ra sau x 5 quả, chống đẩy trong một phút)

- Nhóm bài tập phát triển sức bền: 07 bài tập (bật bực hai chân tại chỗ độ cao phù hợp 2 phút, bật cao thu gối tại chỗ hai phút, di chuyển thực hiện động tác chẵn bóng 2 phút, chạy cự ly trung bình, chạy biến tốc, nhảy đập bóng liên tục có bạn tung lên thực hiện 2 phút, nhảy chẵn bóng liên tục có bạn tung lên thực hiện 2 phút)

- Nhóm bài tập phát triển mềm dẻo, khéo léo: 02 bài tập (Các bài tập căng cơ, các bài tập ép dẻo với hai sinh viên). Các bài tập trên sẽ được đề tài lựa chọn để ứng dụng vào thực tiễn nhằm phát triển thể lực cho SV không chuyên học môn tự chọn Bóng chuyền tại Trường Đại học Đồng Tháp.

2.2. Đánh giá hiệu quả bài tập phát triển thể lực cho nam SV không chuyên học môn tự chọn Bóng chuyền tại Trường Đại học Đồng Tháp.

2.2.1. Tổ chức thực nghiệm

- Nội dung thực nghiệm: Chương trình học môn BC tự chọn được chúng tôi xây dựng với số tiết là 30 tiết.

- Thời gian thực nghiệm: 10 tuần, mỗi tuần tập 01 buổi, mỗi buổi 3 tiết, mỗi tiết 45phút.

- Đối tượng thực nghiệm:

* Nhóm đối chứng: gồm 50 SV, nhóm này tập luyện theo nội dung, chương trình và các bài tập đã được biên soạn trước đây.

* Nhóm thực nghiệm: gồm 50 SV, tập luyện theo nội dung, chương trình với các bài tập mà đề tài xây dựng.

2.2.2. Đánh giá hiệu quả các bài tập nhằm phát triển thể lực cho SV không chuyên học môn tự chọn Bóng chuyền tại Trường Đại học Đồng Tháp.

* Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm, để đảm bảo tính khoa học cho việc đánh giá hiệu quả các bài tập nhằm phát triển thể lực cho SV không chuyên học môn tự chọn BC tại Trường Đại học Đồng Tháp. Trước khi ứng dụng các bài tập đã lựa chọn vào quá trình thực nghiệm chúng tôi tiến hành kiểm tra trình độ thể lực của 2 nhóm theo Quyết định 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/9/2008 của Bộ Giáo dục và Đào tạo.

Qua kiểm tra đánh giá cho thấy, kết quả kiểm tra ban đầu của các nội dung kiểm tra, đánh giá đều thể hiện tính < tbằng ở ngưỡng xác suất $p > 0.05$, nghĩa là trình độ thể lực của 2 nhóm không có sự khác biệt. Nói cách khác, trước thực nghiệm trình độ thể lực của 2 nhóm đối tượng là tương đương nhau.

* Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm: Sau quá trình thực nghiệm chúng tôi đã tiến hành kiểm tra trên cả 2 nhóm bằng các các nội dung kiểm tra, đánh giá theo Quyết định 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/9/2008 của Bộ Giáo dục và Đào tạo nhằm xác định trình độ thể lực của 2 nhóm sau thời gian thực nghiệm và để xem xét, đánh giá tác động của các bài tập đã lựa chọn trong quá trình thực nghiệm.

Từ kết quả thu được cho thấy, thành tích cả hai nhóm đối chứng và thực nghiệm đều có sự gia tăng. Tuy nhiên, nhóm thực nghiệm có sự gia tăng mạnh hơn. Điều này đã dẫn đến sự khác biệt có ý nghĩa ở tất cả các nội dung kiểm tra. Qua đó có thể thấy rằng các bài tập mà đề tài ứng dụng cho nhóm thực nghiệm đã tỏ rõ tính ưu việt trong việc phát triển thể lực cho SV không chuyên học môn tự chọn Bóng chuyền tại Trường Đại học Đồng Tháp.

* Đánh giá nhịp độ tăng trưởng của 2 nhóm qua các nội dung kiểm tra: Đề khẳng định rõ hơn hiệu quả của các bài tập đã lựa chọn cho đối tượng nghiên cứu, sau quá trình thực nghiệm chúng tôi tiến hành đánh giá nhịp độ tăng trưởng của 2 nhóm qua các nội dung kiểm tra.

3. Kết luận

Qua quá trình nghiên cứu đã lựa chọn được 23 bài tập chuyên môn để ứng dụng vào thực tiễn nhằm phát triển thể lực cho SV học môn Bóng chuyền tại Trường Đại học Đồng Tháp. Các bài tập này được chia thành 04 nhóm, gồm:

- Nhóm bài tập phát triển sức nhanh: 06 bài tập (nhảy dây với tốc độ 1 phút, đứng chân trước chân sau, bật nhảy liên tục, trong vòng một phút, bật 1 chân, hai chân, b với bật cao hợp lý một phút, bật chẵn bóng trong một một phút 3 vị trí trên lưới, di chuyển tiến, lùi, sang trái, sang phải 30 giây, bật nhảy di động song song với hướng đối diện, tay chạm nhau hoặc đưa bóng cho nhau lên lưới 1 phút)

- Nhóm bài tập phát triển sức mạnh: 08 bài tập (bật xa 3 bước liên tục, bật nhảy vào hố các 1 phút, bật bật đối chân 1 phút, bật đập bóng treo 1 phút, gánh tạ có trọng lượng nhẹ bật đối chân, đứng lên

ngồi xuống nhanh một phút, ném bóng nhồi từ trước ra sau x 5 quả, chống đẩy trong một phút)

- Nhóm bài tập phát triển sức bền: 07 bài tập (bật bật hai chân tại chỗ độ cao phù hợp 2 phút, bật cao thu gối tại chỗ hai phút, di chuyển thực hiện động tác chẵn bóng 2 phút, chạy cự ly trung bình, chạy biến tốc, nhảy đập bóng liên tục có bạn tung lên thực hiện 2 phút, nhảy chẵn bóng liên tục có bạn tung lên thực hiện 2 phút)

- Nhóm bài tập phát triển mềm dẻo, khéo léo: 02 bài tập (Các bài tập căng cơ, các bài tập ép dẻo với hai SV). Các bài tập trên sẽ được đề tài lựa chọn để ứng dụng vào thực tiễn nhằm phát triển thể lực cho SV.

- Các bài tập ứng dụng vào thực tiễn đa mang lại hiệu quả cao trong việc phát triển thể lực cho SV môn Bóng chuyền tại Trường Đại học Đồng Tháp.

Tài liệu tham khảo

1. Nhiều tác giả (2010), *Tuyển tập nghiên cứu khoa học thể dục thể thao*, NXB TĐTT. Hà Nội

2. Nguyễn Việt Minh (2004), *Giáo trình Bóng chuyền*, NXB ĐHSP. Hà Nội

3. Nguyễn Xuân Sinh, Lưu Quang Hiệp, Phạm Ngọc Viễn (1999), *Giáo trình phương pháp NCKH TĐTT*, NXB TĐTT. Hà Nội

Nâng cao tính chủ động và tư duy..... (tiếp theo trang 282)

Muốn vậy, sinh viên phải biết tự xây dựng kế hoạch, nhiệm vụ học tập một cách đầy đủ, rõ ràng với yêu cầu từ dễ đến khó. Khi xây dựng kế hoạch, nhiệm vụ học tập, sinh viên cần hướng dẫn tài liệu học tập cho bản thân bằng cách nêu rõ phần nào cần học kỹ, phần nào chỉ tham khảo.

Đồng thời, sinh viên cần có kế hoạch kiểm tra việc rèn luyện tính chủ động, tư duy tích cực trong học tập của bản thân một cách hệ thống, thường xuyên. Việc kiểm tra này nên được thực hiện theo hàng ngày, hàng tuần để sinh viên luôn hình thành ý thức phản hồi tích cực trong học tập. Theo đó, góp phần hình thành và nâng cao tính chủ động, tư duy tích cực trong học tập của sinh viên; mặt khác, sinh viên kịp thời tự đề ra các biện pháp điều chỉnh nhằm nâng cao hiệu quả, chất lượng học tập.

Như vậy, việc ứng dụng phương pháp “Dạy học phản hồi” (Reflective teaching” trong dạy học sinh viên ngành mỹ thuật sẽ góp phần hình thành cho họ những phẩm chất và kỹ năng cần thiết, nhất là nâng cao tính chủ động, tư duy tích cực, tư duy phản

biện, kỹ năng giao tiếp và làm việc nhóm. Đồng thời, phương pháp này cũng giúp nâng cao chất lượng giáo dục, đào tạo thông qua sự điều chỉnh liên tục của giảng viên từ thông tin phản hồi của sinh viên. Đây là những yếu tố quan trọng để sinh viên ngành mỹ thuật thành công trong học tập và phát triển nghề nghiệp trong tương lai./

Tài liệu tham khảo

1. Nguyễn Lan Hương (2019), *Vai trò của thiết kế trong đời sống xã hội*, Nxb Thế giới, Hà Nội.

2. Lại Thế Luyện (2014), *Kỹ năng tự học suốt đời*, Nxb Thời đại, Hà Nội

3. Nguyễn Cảnh Toàn (2011), *Xã hội học tập, học suốt đời và các kỹ năng tự học*, Nxb Dân trí, Hà Nội.

4. Đinh Thị Nguyệt (2010), *Quản lý quá trình “tự học” của sinh viên mỹ thuật nhằm nâng cao chất lượng dạy học*, Hội thảo Giáo dục nghệ thuật và cuộc sống, Trường Sư phạm Nghệ thuật Trung ương, Hà Nội.

5. Nguyễn Hiến Lê (2003), *Tự học – một nhu cầu thời đại*, Nxb Văn hóa – Thông tin, Hà Nội.

6. <https://giaoduc.net.vn>