

Nghiên cứu lựa chọn và ứng dụng các bài tập phát triển thể lực cho nhóm nữ sinh viên học Giáo dục Thể chất 3 môn Bóng chuyền Trường Đại học Ngân hàng Thành phố Hồ Chí Minh

Phan Ngọc Huy*

*ThS. Bộ môn Giáo dục Thể chất, Trường Đại học Ngân hàng Thành phố Hồ Chí Minh

Received: 19/12/2022; Accepted: 23/12/2022; Published: 03/01/2023

Abstract: Physical development is one of the basic goals of Higher Physical Education programs. Through the use of reliable and fundamental scientific research methods, the purpose of this study is to select and apply exercises to develop physical fitness for a group of female students studying Volleyball at Ho Chi Minh University of Banking. The results of the study have important implications in perfecting and improving the quality of teaching Volleyball at the research unit. Research results have selected 19 exercises to develop physical strength and 05 tests to assess fitness that are suitable for research subjects. Through the process of pedagogical experiment lasting 1 semester, the research has determined that the effectiveness of the selected exercises applied in teaching to develop physical strength for the experimental group is much better than that of the control group that follows the old program ($t_{calculator} > t_{table}$ at $p < 0.05$).

Keywords: Exercise; Physical; Develop; Female; Student; Volleyball; Physical education.

1. Đặt vấn đề

Bóng chuyền hiện là môn thể thao phổ thông quần chúng, đã được đưa vào nhiều chương trình Giáo dục Thể chất (GDTC) đại học, trong đó có Trường ĐH Ngân hàng Thành phố Hồ Chí Minh. Một trong các mục tiêu chương trình GDTC đại học là phát triển thể lực cho sinh viên (SV). Tuy nhiên, thông qua khảo sát thực tế cho thấy thể lực của SV học môn Bóng chuyền chưa chuẩn hóa, đồng đều, hơn nữa tỉ lệ thể lực yếu còn xuất hiện nhiều. Điều này đã ảnh hưởng không nhỏ đến kết quả học tập cũng như thi đấu của SV.

Thông qua sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học GDTC cơ bản và tin cậy, mục đích chính của nghiên cứu này là lựa chọn và ứng dụng các bài tập phát triển thể lực cho nhóm nữ SV học Giáo dục Thể chất 3 (GDTC3) môn Bóng chuyền tại Trường ĐH Ngân hàng Thành phố Hồ Chí Minh. Kết quả của nghiên cứu có ý nghĩa quan trọng trong việc hoàn thiện chương trình đào tạo hiện hành.

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Phương pháp nghiên cứu

Nghiên cứu sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học GDTC cơ bản và tin cậy sau: Đọc, phân tích tổng hợp tài liệu; Phỏng vấn, tọa đàm; Quan sát sự phạm; Kiểm tra sự phạm; Thực nghiệm sự phạm;

Toán học thống kê.

2.2. Đối tượng nghiên cứu

Gồm 30 nữ SV đang học học phần GDTC3 môn Bóng chuyền Trường ĐH Ngân hàng Thành phố Hồ Chí Minh. Đối tượng được chia thành 2 nhóm: Thực nghiệm (NTN, $n = 15$) và đối chứng (NĐC, $n = 15$).

2.3. Kết quả nghiên cứu

2.3.1. Lựa chọn bài tập phát triển và test đánh giá thể lực cho nữ SV học GDTC3 Trường ĐH Ngân hàng Thành phố Hồ Chí Minh

Thông qua phân tích và tổng hợp tài liệu nghiên cứu, kết hợp phương pháp phỏng vấn và kiểm tra sự phạm, nghiên cứu lựa chọn được 05 test đánh giá trình độ thể lực cho nữ SV học GDTC3 Trường ĐH Ngân hàng Thành phố Hồ Chí Minh gồm có:

Test 1 - Chạy 9 - 3 - 6 - 3 - 9 (s): Tỉ lệ lựa chọn mức rất quan trọng của 30 chuyên gia chiếm 91%, $r_{retest} > 0.8$, $r_{thứ\ bậc} > 0.6$ tại $p < 0.05$;

Test 2 - Bật xa có đà (cm): Tỉ lệ lựa chọn mức rất quan trọng của 30 chuyên gia chiếm 84%, $r_{retest} > 0.8$, $r_{thứ\ bậc} > 0.6$ tại $p < 0.05$;

Test 3 - Chạy cây thông (s): Tỉ lệ lựa chọn mức rất quan trọng của 30 chuyên gia chiếm 94%, $r_{retest} > 0.8$, $r_{thứ\ bậc} > 0.6$ tại $p < 0.05$;

Test 4 - Bật nhảy gõ bóng liên tục ở vị trí số 4 có người tung trong 1 phút (lần): Tỉ lệ lựa chọn mức

rất quan trọng của 30 chuyên gia chiếm 97%, $r_{\text{retest}} > 0.8$, $r_{\text{thứ bậc}} > 0.6$ tại $p < 0.05$;

Test 5 - Ném bóng nhồi (1kg) bằng một tay ra xa (m): Tỷ lệ lựa chọn mức rất quan trọng của 30 chuyên gia chiếm 89%, $r_{\text{retest}} > 0.8$, $r_{\text{thứ bậc}} > 0.6$ tại $p < 0.05$;

Tương tự đối với các bài tập, nghiên cứu tiến hành tổng hợp thông qua các tài liệu nghiên cứu và phỏng vấn chuyên môn. Kết quả lựa chọn được 19 bài tập có tổng số ý kiến chuyên gia lựa chọn tại mức rất phù hợp > 80 số chuyên gia ở cả 2 lần phỏng vấn (cách nhau 1 tháng).

2.3.2. Đánh giá thể lực sau 1 học kỳ ứng dụng các bài tập nghiên cứu đã lựa chọn cho nữ SV học GDTC3 Trường ĐH Ngân hàng Thành phố Hồ Chí Minh

a. So sánh trước thực nghiệm

Trước khi tiến hành thực nghiệm, nghiên cứu tiến hành kiểm tra thành tích ban đầu của NTN và NDC (lựa chọn ngẫu nhiên). Kết quả thu được tại bảng 2.1 như sau:

Bảng 2.1. So sánh 2 nhóm nghiên cứu trước thực nghiệm ($n_{\text{NTN}} = n_{\text{NDC}} = 15$)

Test	Kết quả kiểm tra ($\pm \delta$)		t	p
	NDC	NTN		
Test 1 - Chạy 9 - 3 - 6 - 3 - 9 (s)	9.78 \pm 0.43	9.58 \pm 0.46	1.230	>0.05
Test 2 - Bật với có đà (cm)	65.73 \pm 14.07	67.60 \pm 14.14	0.363	>0.05
Test 3 - Chạy cây thông (s)	24.91 \pm 0.66	24.65 \pm 0.73	1.023	>0.05
Test 4 - Bật nhảy gỗ bóng liên tục ở vị trí số 4 có người tung trong 1 phút (lần)	13.11 \pm 2.13	13.01 \pm 2.17	1.251	>0.05
Test 5 - Ném bóng nhồi (1 kg) bằng một tay ra xa (m)	28.87 \pm 2.90	30.33 \pm 1.94	1.621	>0.05

Kết quả thu được tại bảng 2.1 cho thấy: Kết quả kiểm tra ở các test lựa chọn giữa NTN và NDC không có sự khác biệt đáng kể do $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}} = 2.131$ tại $p > 0.05$, điều đó chứng tỏ rằng, trước khi tiến hành thực nghiệm, trình độ thể lực của 2 nhóm là đồng đều nhau.

b. Kết quả kiểm tra sau 01 học kỳ học tập

Sau thời 01 học kỳ (học kỳ 3), nghiên cứu tiến hành kiểm tra đánh giá trình độ thể lực của 2 nhóm nghiên cứu thông qua các test đã lựa chọn. Kết quả thu được ở bảng 2.2.

Bảng 2.2. So sánh trình độ thể lực sau thực nghiệm 01 học kỳ của 2 nhóm nghiên cứu ($n_{\text{NTN}} = n_{\text{NDC}} = 15$)

Test	Kết quả kiểm tra ($\pm \delta$)		t	p
	NDC	NTN		
Test 1 - Chạy 9 - 3 - 6 - 3 - 9 (s)	8.71 \pm 0.43	7.69 \pm 1.03	4.099	<0.05
Test 2 - Bật với có đà (cm)	71.35 \pm 11.15	79.73 \pm 14.25	4.372	<0.05
Test 3 - Chạy cây thông (s)	22.65 \pm 1.32	21.38 \pm 1.97	2.203	<0.05
Test 4 - Bật nhảy gỗ bóng liên tục ở vị trí số 4 có người tung trong 1 phút (lần)	14.01 \pm 2.97	16.06 \pm 3.78	2.543	<0.05
Test 5 - Ném bóng nhồi (1 kg) bằng một tay ra xa (m)	31.1 \pm 2.62	37.12 \pm 3.32	3.325	<0.05

Để làm rõ hơn kết quả, nghiên cứu tiến hành phân tích từng nhóm đối tượng, kết quả như sau:

Bảng 2.3. Kết quả so sánh đối chiếu của 2 nhóm đối tượng nghiên cứu ($n_{\text{NTN}} = n_{\text{NDC}} = 15$)

Test	NDC		t	P	NTN		t	P
	TTN	STN			TTN	STN		
Test 1 - Chạy 9 - 3 - 6 - 3 - 9 (s)	9.78 \pm 0.43	8.71 \pm 0.43	6.815	<0.05	9.58 \pm 0.46	7.69 \pm 1.03	8.990	<0.05
Test 2 - Bật với có đà (cm)	65.73 \pm 14.07	71.35 \pm 11.15	2.205	<0.05	67.60 \pm 14.14	79.73 \pm 14.25	2.317	<0.05
Test 3 - Chạy cây thông (s)	24.91 \pm 0.66	22.65 \pm 1.32	5.931	<0.05	24.65 \pm 0.73	21.38 \pm 1.97	2.496	<0.05
Test 4 - Bật nhảy gỗ bóng liên tục ở vị trí số 4 có người tung trong 1 phút (lần)	13.11 \pm 2.13	14.01 \pm 2.97	1.999	<0.05	13.01 \pm 2.17	16.06 \pm 3.78	4.730	<0.05
Test 5 - Ném bóng nhồi (1 kg) bằng một tay ra xa (m)	28.87 \pm 2.90	31.1 \pm 2.62	2.240	<0.05	30.33 \pm 1.94	37.12 \pm 3.32	2.445	<0.05

Ghi chú: $t_{\text{bảng}} = 2.131$ tại $p = 0.05$; TTN: Trước thực nghiệm; STN: Sau thực nghiệm.

Bảng 2.4. Nhịp độ tăng trưởng của các Test đánh giá trình độ TLCM của nhóm đối chứng qua các giai đoạn của quá trình thực nghiệm ($n = 15$)

Test	NDC			NTN		
	TTN	STN	W	TTN	STN	W
Test 1 - Chạy 9 - 3 - 6 - 3 - 9 (s)	9.78 \pm 0.43	8.71 \pm 0.43	11.57	9.58 \pm 0.46	7.69 \pm 1.03	21.89

Test 2 - Bật với có đà (cm)	65.73 ± 14.07	71.35 ± 11.15	8.2	67.60 ± 14.14	79.73 ± 14.25	16.47
Test 3 - Chạy cây thông (s)	24.91 ± 0.66	22.65 ± 1.32	9.5	24.65 ± 0.73	21.38 ± 1.97	14.21
Test 4 - Bật nhảy gõ bóng liên tục ở vị trí số 4 có người tung trong 1 phút (lần)	13.11 ± 2.13	14.01 ± 2.97	6.64	13.01 ± 2.17	16.06 ± 3.78	20.98
Test 5 - Ném bóng nhồi (1 kg) bằng một tay ra xa (m)	28.87 ± 2.90	31.1 ± 2.62	7.44	30.33 ± 1.94	37.12 ± 3.32	20.13

Ghi chú: TTN: Trước thực nghiệm; STN: Sau thực nghiệm.

Từ kết quả thu được ở các bảng 2.2, 2.3, 2.4 cho thấy: Ở tất cả các nội dung kiểm tra đánh giá trình độ thể lực của NTN và NĐC đều đã có sự khác biệt rõ rệt với $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}} (= 2.131)$ tại $p < 0.05$. Hay nói một cách khác, việc ứng dụng các bài tập mà nghiên cứu lựa chọn đã tỏ rõ tính hiệu quả trong việc phát triển thể lực cho nữ SV học GDTC3 môn Bóng chuyền Trường ĐH Ngân hàng Thành phố Hồ Chí Minh

3. Kết luận

Qua quá trình nghiên cứu nghiên cứu đã lựa chọn được 19 bài tập phát triển thể lực và 05 test đánh giá thể lực phù hợp cho nhóm nữ SV học GDTC3 môn Bóng chuyền Trường ĐH Ngân hàng Thành phố Hồ

Chí Minh. Qua quá trình thực nghiệm sự phạm kéo dài 01 học kỳ, nghiên cứu đã xác định được hiệu quả rõ rệt của các bài tập đã lựa chọn ứng dụng trong giảng dạy nhằm phát triển thể lực cho NTN tốt hơn hẳn so với NĐC học theo chương trình cũ ($t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ tại $p < 0.05$). Nghiên cứu kiến nghị sử dụng các bài tập và test đánh giá cho quá trình giảng dạy thực tế cho đối tượng nghiên cứu (và tương đương) sau nghiên cứu.

Tài liệu tham khảo

1. Aulic I.V (1982), *Đánh giá trình độ luyện tập Thể thao*, NXB TĐTT, Hà Nội.
2. Harre D. (1996), *Học thuyết huấn luyện*, Dịch: Trương Anh Tuấn, Bùi Thế Hiển, NXB TĐTT, Hà Nội.
3. Nguyễn Ngọc Long, Nguyễn Xuân Hùng, Lê Hoàng Dũng, Trần Xuân Tâm (2015), *Giáo trình Bóng chuyền*, NXB Thông tin và Truyền thông, Hà Nội.
4. Phomin E.V (1987), *Nghiên cứu sức mạnh các nhóm cơ chính của các VĐV Bóng chuyền*, Bản tin Khoa học kỹ thuật TĐTT, (8), tr. 17.
5. Nguyễn Văn Sơn, Nguyễn Thị Hùng, Giao Thị Kim Đông (2013), *Giáo trình Toán học Thống kê trong TĐTT*, NXB Thông tin và Truyền thông, Hà Nội.

Dạy học đại số tổ hợp trong chương trình... (tiếp theo trang 26)

2.5. Minh họa giải một bài toán tổng hợp

Đề lập sơ đồ trong giải toán tổ hợp, GV cần hướng dẫn HS phân tích được đề. Dưới đây trình bày một bài toán tổng hợp các nội dung trên. Cho các số 0,1,2,3,4,5,6. Hỏi từ các chữ số trên có thể lập được bao nhiêu số tự nhiên chẵn gồm 4 chữ số khác nhau?

- *Phân tích:* Trọng tâm của đề là “Số tự nhiên chẵn” nên chữ số hàng đơn vị phải là số chẵn, dẫn đến ta phải chọn d đầu tiên. Sơ đồ:

- *Trình bày lời giải:*

+ Gọi số cần lập là \overline{abcd} .

TH1: $d = 0$ (có 1 cách), sau đó 3 số còn lại có A_6^3 cách chọn.

TH2: $d \neq 0$ (có 3 cách), tiếp theo chọn a (có 5 cách) và chọn 2 số còn lại có A_5^2 cách chọn.

+ Vậy số các số cần tìm là $A_6^3 + 3.5.A_5^2 = 420$ số.

3. Kết luận

Việc giải toán bằng cách lập sơ đồ giúp rèn luyện cho HS khả năng phân tích, đánh giá, tự tìm ra hướng

giải cho bài toán. Từ đó, kích thích được hứng thú học tập của HS, hạn chế tình trạng lớp học thụ động theo hướng truyền thụ một chiều “thầy đọc trò chép”. Đồng thời, nếu vận dụng tốt kỹ thuật lập sơ đồ, HS có thể tư duy, so sánh được các nội dung kiến thức với nhau, giúp cho kiến thức được khắc sâu hơn. GV có thể vận dụng linh hoạt kỹ thuật này vào giảng dạy một số nội dung trong môn Toán nhằm cải thiện tư duy phân tích cho HS.

Tài liệu tham khảo

1. Hoàng Phê (2004), *Từ điển tiếng Việt*, NXB Đà Nẵng, Trung tâm từ điển học.
2. Lê Văn Tiến (2005), *Phương pháp dạy học môn Toán ở trường phổ thông*, NXB Đại học Sư phạm TP. Hồ Chí Minh.
3. Lê Hồng Đức, Lê Bích Ngọc, Lê Hữu Trí (2003), *Phương pháp giải toán tổ hợp*, NXB Hà Nội
4. *Sách giáo khoa Toán 10 Chân trời sáng tạo, Tập 2* (2022), NXB Giáo dục Việt Nam.