

Lựa chọn bài tập phát triển thể lực cho nam sinh viên học tự chọn môn Bóng chuyền Trường Đại học Ngân hàng Thành phố Hồ Chí Minh

Phan Ngọc Huy*, Trần Thị Cẩm*

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

Received: 2/7/2023; Accepted: 10/7/2023; Published: 17/7/2023

Abstract: Self-selecting basic and general sports is a form of Physical Education teaching that meets the individual needs, abilities and interests of the students. The purpose of this study is to select exercises to develop physical fitness for a group of male students who choose to take Volleyball at the Ho Chi Minh University of Banking. The results of the study are determined to have important implications in improving the quality of teaching and completing the Volleyball curriculum at the research unit, thereby promoting the Volleyball practice movement at the unit. study. Research results have selected 14 exercises that are suitable and effective for physical development for the research subjects with the results obtained $t_{calculated} > t_{table}$ at $p < 0.05$.

Keywords: Fitness, male students, Volleyball, elective, Ho Chi Minh University of Banking.

1. Đặt vấn đề

Bóng chuyền là môn học quan trọng trong Chương trình Giáo dục Thể chất tự chọn của Trường Đại học Ngân hàng Thành phố Hồ Chí Minh. Thông qua quan sát và giảng dạy thực tế, nghiên cứu nhận thấy vấn đề thể lực của nhóm sinh viên nam học Giáo dục Thể chất tự chọn môn Bóng chuyền còn nhiều hạn chế, ảnh hưởng đến khả năng thực hành kỹ thuật cơ bản cũng như hoạt động thi đấu, phong trào Bóng chuyền trong tập thể sinh viên Trường Đại học Ngân hàng Thành phố Hồ Chí Minh.

Mục đích của nghiên cứu này là lựa chọn các bài tập phù hợp với đối tượng và thực tế, qua đó nâng cao chất lượng thể lực của đối tượng nghiên cứu, từ đó hoàn thiện chương trình giảng dạy môn Bóng chuyền hiện hành, đồng thời thúc đẩy các hoạt động phong trào tập luyện và thi đấu Bóng chuyền cũng như hoạt động thể chất trong Trường Đại học Ngân hàng Thành phố Hồ Chí Minh.

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Phương pháp nghiên cứu

Nghiên cứu sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học Thể thao trường học thường quy và tin cậy gồm: Đọc và phân tích tài liệu; Phỏng vấn tọa đàm; Thực nghiệm sư phạm; Kiểm tra sư phạm và toán học thống kê.

Trong đó: Việc phân tích số liệu được xử lý thông qua phần mềm IBM SPSS 22.0, các mô tả số liệu cơ bản được dùng là các chỉ số tỷ lệ (%), tổng số đối tượng, trung bình, độ lệch chuẩn, phương sai.

Phân tích so sánh t-students được dùng để đánh giá đối tượng trước và sau nghiên cứu, trong đó trước nghiên cứu được dùng để xác định mức độ phù hợp của đối tượng thông qua tính khác biệt số liệu, sau thực nghiệm được dùng để xác định mức ý nghĩa của sự khác biệt về số liệu trong thực tế kiểm tra. Mức độ tăng trưởng theo hệ số Brondi (W%) được dùng để xác định tỷ lệ thay đổi của các chỉ số kiểm tra trước và sau thực nghiệm thực tế. Mức ý nghĩa chung cho các phân tích được định hình chung tại $p = 0.05$.

2.2. Lựa chọn phương tiện đánh giá trình độ thể lực cho các nam sinh viên học Giáo dục Thể chất tự chọn môn Bóng chuyền Trường Đại học Ngân hàng Thành phố Hồ Chí Minh

Thông qua tổng hợp tài liệu nghiên cứu và phỏng vấn chuyên gia, nghiên cứu đã lựa chọn thành công 6 test phù hợp và đảm bảo giá trị chuyên môn (ý kiến chuyên gia đều $\geq 75\%$ mức rất quan trọng) để đánh giá trình độ thể lực cho nhóm nam sinh viên học Giáo dục Thể chất tự chọn môn Bóng chuyền Trường Đại học Ngân hàng Thành phố Hồ Chí Minh, cụ thể gồm: Test 1) Chạy 9-3-6-3-9 (s); Test 2) Bật với có đà (cm); Test 3) Chạy cây thông (s); Test 4) Bật nhảy gõ bóng liên tục ở vị trí số 4 (hoặc 2) trong 1' (lần); Test 5) Ném bóng nhỏi (0.5kg) bằng một tay (m); Test 6) Nhảy dây 1'30" (lần).

Thông qua áp dụng phương pháp Retest, nghiên cứu xác định hệ số tương quan lặp lại của cả 6 test đạt được $r \geq 0.8$ tại $p > 0.05$, do vậy cả 6 test đều đảm bảo độ tin cậy để trình độ thể lực cho nhóm nam

sinh viên học Giáo dục Thể chất tự chọn môn Bóng chuyền Trường Đại học Ngân hàng Thành phố Hồ Chí Minh trong các phần tiếp theo của nghiên cứu.

2.3. Lựa chọn các bài tập phát triển thể lực cho các nam sinh viên học Giáo dục Thể chất tự chọn môn Bóng chuyền Trường Đại học Ngân hàng Thành phố Hồ Chí Minh

Thông qua phân tích, tham khảo tài liệu nghiên cứu, nghiên cứu lựa chọn được 17 bài tập phù hợp với hướng nghiên cứu, để đánh giá mức độ phù hợp với đối tượng thực tế, nghiên cứu tiếp tục tiến hành đưa các bài tập vào phỏng vấn 30 chuyên gia có liên quan đến hướng nghiên cứu). Kết quả thu được ở bảng 2.1.

Bảng 2.1: Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập phát triển thể lực cho nhóm nam sinh viên học Giáo dục Thể chất tự chọn môn Bóng chuyền Trường Đại học Ngân hàng Thành phố Hồ Chí Minh (n = 30)

Bài tập	Σ		Kết quả phỏng vấn theo mức độ ưu tiên					
			Rất phù hợp		Phù hợp		Bình thường	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Bài tập 1	27	90.00	20	74.07	3	11.11	4	14.81
Bài tập 2	24	80.00	20	83.33	2	8.33	2	8.33
Bài tập 3	29	96.67	25	86.22	2	6.90	2	6.90
Bài tập 4	24	80.00	18	75.00	4	16.67	2	8.33
Bài tập 5	22	73.33	18	81.82	2	9.09	2	9.09
Bài tập 6	26	86.67	22	73.33	2	13.04	2	13.04
Bài tập 7	26	86.67	20	76.92	3	11.54	3	11.54
Bài tập 8	27	90.00	20	74.07	3	11.11	4	14.81
Bài tập 9	25	83.33	19	76.00	3	12.00	3	12.00
Bài tập 10	23	76.67	18	78.26	3	13.04	2	8.70
Bài tập 11	27	90.00	22	81.48	3	11.11	2	7.41
Bài tập 12	25	83.33	19	76.00	3	12.00	3	12.00
Bài tập 13	27	90.00	22	81.48	3	11.11	2	7.41
Bài tập 14	21	70.00	18	85.71	2	9.59	1	4.76
Bài tập 15	26	86.67	20	76.92	3	11.54	3	11.54
Bài tập 16	23	76.67	18	78.26	3	13.04	2	8.70
Bài tập 17	27	90.00	22	81.48	3	11.11	2	7.41

Qua kết quả khảo sát cho thấy, nghiên cứu quyết định lựa chọn 14 bài tập ở bảng 2.1 (trừ bài tập số 5,10,16), đạt mức ý kiến chuyên gia đánh giá rất phù hợp $\geq 80\%$ để ứng dụng cho việc đánh giá trình độ thể lực của nhóm nam sinh viên học Giáo dục Thể chất tự chọn môn Bóng chuyền Trường Đại học Ngân hàng Thành phố Hồ Chí Minh trong quá trình thực nghiệm.

Để đánh giá chính xác mức độ thay đổi của đối tượng nghiên cứu, nghiên cứu tiến hành đánh giá trình độ thể lực của nhóm nam sinh viên học Giáo dục Thể chất tự chọn môn Bóng chuyền Trường Đại học Ngân hàng Thành phố Hồ Chí Minh trước thực nghiệm, kết quả thu được bảng 2.2.

Bảng 2.2. Kết quả kiểm tra trình độ thể lực của nhóm nam sinh viên học Giáo dục Thể chất tự chọn môn Bóng chuyền Trường Đại học Ngân hàng Thành phố Hồ Chí Minh trước thực nghiệm (n_{ĐC} = n_{TN} = 15)

Test	Kết quả kiểm tra		t _{tính}	p
	Nhóm ĐC	Nhóm TN		
1-Chạy 9-3-6-3-9 (s)	9.78±0.43	9.58±0.46	1.230	> 0.05
2-Bật với có đà (cm)	65.73±14.07	67.60±14.14	0.363	> 0.05
3-Chạy cây thông (s)	24.91±0.66	24.65±0.73	1.023	> 0.05
4-Bật nhảy gỗ bóng liên tục ở vị trí số 4 (hoặc 2) trong 1' (lần)	13.11±2.13	13.01±2.17	1.251	> 0.05
5-Ném bóng nhồi (0.5kg) bằng một tay (m)	28.87±2.90	30.33±1.94	1.621	> 0.05
6-Nhảy dây 1'30" (lần)	124.18±11.52	125.00±11.52	0.286	> 0.05

Bảng 2.2 cho thấy kết quả có sự khác biệt đáng kể, $t_{tính} < t_{bảng}$ tại $p > 0.05$, như vậy trước khi tiến hành thực nghiệm, trình độ thể lực chuyên môn của hai nhóm là tương đồng.

2.4. Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm

Sau thời gian thực nghiệm 01 học kỳ (6 tháng), nghiên cứu tiến hành kiểm tra đánh giá trình độ thể lực của đối tượng nghiên cứu ở 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng. Kết quả thu được trình bày tại bảng 2.3.

Bảng 2.3. Kết quả so sánh tự đối chiếu các test đánh giá TLCD trước và sau thực nghiệm của 2 nhóm đối tượng nghiên cứu là các nam sinh viên học Giáo dục Thể chất tự chọn môn Bóng chuyền Trường Đại học Ngân hàng Thành phố Hồ Chí Minh (n_{ĐC} = n_{TN} = 15)

Test	Nhóm ĐC		t _{tính}	W(%)	Nhóm TN		t _{tính}	W(%)	p
	Trước TN	Sau TN			Trước TN	Sau TN			
1-Chạy 9-3-6-3-9 (s)	9.78±0.43	8.71±0.43	6.815	-9.09	9.58±0.46	7.69±1.03	8.999	-2.49	< 0.05
2-Bật với có đà (cm)	65.73±14.07	71.35±11.15	2.205	4.17	67.60±14.14	79.73±14.25	2.317	4.03	< 0.05
3-Chạy cây thông (s)	24.91±0.66	22.65±1.32	5.931	-4.18	24.65±0.73	21.38±1.97	2.496	-5.33	< 0.05
4-Bật nhảy gỗ bóng liên tục ở vị trí số 4 (hoặc 2) trong 1' (lần)	13.11±2.13	14.01±2.97	1.999	5.42	13.01±2.17	16.06±3.78	4.730	1.22	< 0.05
5-Ném bóng nhồi (0.5kg) bằng một tay (m)	28.87±2.90	31.10±2.62	2.240	4.93	30.33±1.94	37.12±3.32	2.445	2.51	< 0.05
6-Nhảy dây 1'30" (lần)	124.18±11.52	129.97±14.11	2.205	3.6	125.00±11.52	139.97±14.20	2.935	0.96	< 0.05

Ghi chú: $t_{\text{bảng}} > t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}} = 2.131$.

Từ kết quả thu được ở bảng 2.3 cho thấy: Tất cả các nội dung kiểm tra đánh giá thể lực của hai nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng đã có sự khác biệt rõ rệt thu được với $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}} = 2.13$ tại ngưỡng xác suất $p < 0.05$. Hơn nữa, mức độ tăng trưởng của nhóm thực nghiệm thu được (từ 2.317 đến 8.999) đều cao hơn so với nhóm đối chứng ở tất cả các test (từ 1.999 đến 6.815). Hay nói một cách khác, việc ứng dụng 14 bài tập do nghiên cứu lựa chọn biểu hiện rõ tính hiệu quả trong việc phát triển trình độ thể lực cho nhóm nam sinh viên học Giáo dục Thể chất tự chọn môn Bóng chuyền Trường Đại học Ngân hàng Thành phố Hồ Chí Minh. Kết quả đã biểu thị mức độ hiệu quả thu được sau thực nghiệm ứng dụng các bài tập trên, nhóm thực nghiệm tập các bài tập do nghiên cứu lựa chọn vào phần thể lực đã được kết quả phát triển thể lực hơn hẳn nhóm đối chứng sử dụng các bài tập quy định trong Chương trình Giáo dục Thể chất hiện hành.

3. Kết luận

Qua quá trình nghiên cứu đã lựa chọn được 29 bài tập phát triển thể lực cho nhóm nam sinh viên học Giáo dục Thể chất tự chọn môn Bóng chuyền Trường Đại học Ngân hàng Thành phố Hồ Chí Minh. Quá trình thực nghiệm sư phạm trong thời gian 01 học kỳ (6 tháng), 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 trình độ thể lực của nhóm thực nghiệm so với nhóm đối chứng thể hiện ở sự khác biệt giữa các test kiểm tra ($t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ tại ngưỡng xác suất $p < 0.05$).

Tài liệu tham khảo

1. Aulic I.V (1982), *Đánh giá trình độ tập luyện Thể thao*, NXB Thể dục Thể thao, Hà Nội.
2. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), *Quyết định số 53/2001/QĐ-BGDĐT, ngày 18/9/2008 về việc Đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên*, Hà Nội.
3. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2015), *Thông tư số 25/2015/TT-BGDĐT, ngày 14 tháng 10 năm 2015, quy định về chương trình học môn GDTC thuộc các chương trình đào tạo trình độ đại học*, Hà Nội.
4. Hare D. (1996), *Học thuyết Huấn luyện*, NXB Thể dục Thể thao, Hà Nội, dịch: Trương Anh Tuấn, Bùi Thế Hiển.
5. 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.
6. Phomin E.V (1987), *Nghiên cứu sức mạnh các nhóm cơ chính của các vận động viên Bóng chuyền*, Bản tin Khoa học Kỹ thuật Thể dục Thể thao, (8), tr.17.
7. Nguyễn Văn Sơn, Nguyễn thị Hùng, Giao Thị Kim Đông (2013), *Giáo trình Toán học thống kê*, NXB Thông tin và Truyền thông, Hà Nội.

Xây dựng bộ tiêu chuẩn đánh giá.....(tiếp theo trang 85)

Bảng 2.4. Bảng điểm đánh giá tổng hợp cho nhóm nam học viên năm thứ nhất Học viện An ninh Nhân dân

TT	Xếp loại	Điểm đánh giá
1	Tốt	≥ 90
2	Khá	70 - < 90
3	Trung bình	50 - < 70
4	Yếu	> 30 - < 50
5	Kém	≤ 30

3. Kết luận

Thông qua các kết quả đạt được, nghiên cứu đi đến kết luận như sau: Căn cứ vào thực trạng thể lực của nhóm nam học viên năm thứ nhất Học viện An ninh Nhân dân, nghiên cứu đã xây dựng được 2 thang điểm đánh giá theo điểm từng chỉ tiêu, 2 thang điểm đánh giá theo phân loại từng chỉ tiêu và bảng điểm đánh giá tổng hợp theo điểm cho nhóm nam học viên năm thứ nhất Học viện An ninh Nhân dân.

Đây là một trong những cơ sở rất quan trọng để đưa ra định mức cho sinh viên, tự đánh giá được năng lực thể lực của bản thân, để phân đầu rèn luyện vươn lên ở mức cao hơn nữa trong quá trình tham gia giờ học Giáo dục Thể chất và tự tập luyện Thể dục Thể thao ở trường và giúp giảng viên Giáo dục Thể chất có thể đánh giá sinh viên khoa học hơn, định hướng cho mục tiêu giáo dục thể lực góp phần nâng cao năng lực thể lực cho học viên Học viện An ninh Nhân dân.

Tài liệu tham khảo

1. Aulic IV (1982). *Đánh giá trình độ tập luyện thể thao (Phạm Ngọc Trân dịch)*. NXB TĐTT, Hà Nội.
2. Dương Nghiệp Chí (2004), *Đo lường thể thao*. NXB Thể dục Thể thao, Hà Nội.
3. Trịnh Trung Hiếu (1997), *Lý luận và phương pháp giáo dục Thể dục Thể thao trong nhà trường*,