

ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ MỘT SỐ BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHO NAM SINH VIÊN TRONG TẬP LUYỆN MÔN BÓNG CHUYỀN TẠI TRƯỜNG ĐẠI HỌC GIAO THÔNG VẬN TẢI

EVALUATING THE EFFECTIVENESS OF SOME PHYSICAL FITNESS DEVELOPMENT EXERCISES FOR MALE STUDENTS IN VOLLEYBALL TRAINING AT UNIVERSITY OF TRANSPORT AND COMMUNICATIONS

ThS. Nguyễn Thị Thùy Dương
Trường Đại học Giao thông vận tải

Tóm tắt: Trên cơ sở nghiên cứu lý luận và thực tiễn, sử dụng các phương pháp nghiên cứu thường quy trong lĩnh vực thể dục thể thao, đề tài đã lựa chọn và ứng dụng một số bài tập phát triển thể lực đối với nam sinh viên trong tập luyện môn bóng chuyền tại Trường Đại học Giao thông vận tải. Kết quả cho thấy, các bài tập mà nghiên cứu đã lựa chọn và ứng dụng vào thực tiễn đã mang lại những hiệu quả nhất định trong việc phát triển thể lực cho đối tượng nghiên cứu.

Từ khóa: Bài tập phát triển thể lực; bóng chuyền; hiệu quả; nam sinh viên; Trường Đại học Giao thông vận tải.

Abstract: Based on theoretical and practical research, using routine research methods in the field of physical education and sports, the project has selected and applied a number of exercises to develop physical fitness for male students in training Volleyball at University of Transport and Communications. The results show that the exercises which the research has selected and applied in practice have brought certain effects in developing physical fitness for research subjects.

Keywords: Exercises to develop physical fitness; Volleyball; Effectiveness; Male student; University of Transport and communications.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong những năm gần đây, môn bóng chuyền không ngừng phát triển và được coi là môn mũi nhọn của thể thao Việt Nam. Được sự đầu tư phát triển của ngành thể dục thể thao (TDTT), bóng chuyền Việt Nam đã đạt được những thành tích đáng khích lệ. Từ Seagames 19 đến Seagames 32 cả hai đội bóng chuyền nam và nữ đều đã đóng góp những tấm huy chương quý giá cho đoàn thể thao Việt Nam.

Trường Đại học Giao thông vận tải (GTVT) hướng tới mô hình đại học đa ngành về kỹ thuật, công nghệ và kinh tế; trở thành đại học trọng điểm, đào tạo nguồn nhân lực có trình độ cao đáp ứng nhu cầu phát triển bền vững ngành GTVT và đất nước; là trung tâm nghiên cứu khoa học có uy tín về Giao thông vận tải và một số lĩnh vực khác; có đẳng cấp trong khu vực và hội nhập Quốc tế; là địa chỉ tin cậy của người học, nhà đầu tư và toàn xã hội.

Qua thực tiễn giảng dạy môn bóng chuyền cho sinh viên trường Đại học GTVT tôi 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 bóng chuyền cho các em sinh viên là vấn đề hết sức cần thiết và quan trọng.

Xuất phát từ những lý do nêu trên chúng tôi tiến hành nghiên cứu: *“Đánh giá hiệu quả một số bài tập phát triển thể lực cho nam sinh viên trong tập luyện môn bóng chuyền tại trường Đại học Giao thông vận tải”*.

Trong quá trình nghiên cứu chúng tôi sử dụng những phương pháp sau: Phương pháp tổng hợp và phân tích tài liệu; Phương pháp 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. Lựa chọn bài tập phát triển thể lực cho nam sinh viên trong tập luyện môn bóng chuyền tại trường Đại học GTVT

Qua tham khảo các tài liệu, sách chuyên môn và tham khảo các đề tài khác có liên quan đến vấn đề nghiên cứu đề tài đã lựa chọn được 23 bài tập nhằm phát triển thể lực trong môn bóng chuyền cho nam sinh viên trường Đại học GTVT (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, HLV, giáo viên... 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 phỏng vấn được trình bày ở bảng 1.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các bài tập nhằm phát triển thể lực cho đối tượng nghiên cứu (n = 20)

TT	Các bài tập	Các mức độ			Tổng điểm	Tỷ lệ %
		ƯT 1 3 điểm	ƯT 2 2 điểm	ƯT 3 1 điểm		
Nhóm bài tập phát triển sức nhanh						
1	Di chuyển tiến, lùi, sang trái, sang phải 30s	16	4	0	56	93.3
2	Nhảy dây tốc độ 1 phút	17	3	0	57	95.0
3	Bật nhảy di động song song với hướng đối diện, chạm tay nhau hoặc đưa bóng cho nhau lên lưới 1 phút	15	5	0	55	91.7
4	Đứng chân trước chân sau, bật nhảy liên tục, tăng dần biên độ 1 phút	18	2	0	58	96.7
5	Bật một chân, hai chân tốc độ trên bục có độ cao hợp lý 1 phút	18	2	0	58	96.7
6	Bật chặn bóng 3 vị trí trên lưới 1 phút	15	5	0	55	91.7
Nhóm bài tập phát triển sức mạnh						
7	Bật xa 3 bước liên tục	16	4	10	56	93.3
8	Bật nhảy hồ cát 1 phút	17	3	0	57	95.0
9	Bật nhảy đổi chân ở bục 1 phút	16	4	0	56	93.3
10	Bật đập bóng treo 1 phút	15	5	0	55	91.7
11	Gánh tạ có trọng lượng nhẹ, bật nhảy qua ghế dài 1 phút	18	2	0	58	96.7
12	Đứng lên ngồi xuống nhanh 1 phút	17	3	0	57	95.0
13	Ném bóng nhồi bằng 1 tay từ sau ra trước x 5 quả	16	4	0	56	93.3
14	Nằm sấp chống đẩy 1 phút	16	4	0	56	93.3
Nhóm bài tập phát triển sức bền						
15	Bật bục tại chỗ 2 phút	17	3	0	57	95.0
16	Bật cao hai chân liên tục 2 phút	15	5	0	55	91.7
17	Di chuyển bật nhảy động tác chặn bóng 2 phút	17	3	0	57	95.0
18	Chạy 1500m	16	4	0	56	93.3
19	Chạy biến tốc 4 x 100m	18	2	0	58	96.7
20	Nhảy đập bóng liên tục do giáo viên	17	3	0	57	95.0

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

TT	Các bài tập	Các mức độ			Tổng điểm	Tỷ lệ %
		U'T 1 3 điểm	U'T 2 2 điểm	U'T 3 1 điểm		
	tung lên 2 phút					
21	Nhảy chẵn bóng liên tục do giáo viên tung sang 2 phút	16	4	0	56	93.3
Nhóm bài tập phát triển mềm dẻo, khéo léo						
22	Các bài tập căng cơ, ép dẻo thụ động	15	5	0	55	91.7
23	Các bài tập ép dẻo với hai người	17	3	0	57	95.0

Kết quả thu được ở bảng 1 cho thấy, cả 23 bài tập chuyên môn đều sự đồng thuận cao của các giáo viên, 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.
- Nhóm bài tập phát triển sức mạnh: 08 bài tập.
- Nhóm bài tập phát triển sức bền: 07 bài tập.
- Nhóm bài tập phát triển mềm dẻo, khéo léo: 02 bài tập

Các bài tập trên sẽ được đề tài lựa chọn để ứng dụng vào thực tiễn nhằm phát triển thể lực trong tập luyện môn bóng chuyền cho nam cho sinh viên trường Đại học GTVT.

2.2. Đánh giá hiệu quả bài tập phát triển thể lực cho nam sinh viên trong tập luyện môn bóng chuyền tại trường Đại học GTVT

2.2.1. Tổ chức thực nghiệm

- *Nội dung thực nghiệm:* Chương trình học môn bóng chuyền 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 50 phút.

- *Đối tượng thực nghiệm:*

* **Nhóm đối chứng:** gồm 30 sinh viên nam, nhóm này tập luyện theo nội dung, chương trình và các bài tập đã được biên soạn trước đây.

* **Nhóm thực nghiệm:** gồm 30 sinh viên nam, tập luyện theo nội dung, chương trình với các bài tập mà đề tài xây dựng.

Tiến trình thực nghiệm được trình bày ở bảng 2.

Bảng 2. Tiến trình thực nghiệm

TT	Nhóm bài tập	Giáo án									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Nhóm bài tập phát triển sức nhanh											
1	Di chuyển tiến, lùi, sang trái, sang phải 30s	x	x					x			
2	Nhảy dây tốc độ 1 phút		x			x				x	
3	Bật nhảy di động song song với hướng đối diện, chạm tay nhau hoặc đưa bóng cho nhau lên lưới 1 phút			x				x			x
4	Đứng chân trước chân sau, bật nhảy liên tục, tăng dần biên độ 1 phút				x		x		x		
5	Bật một chân, hai chân tốc độ trên bục có độ cao hợp lý 1 phút			x		x			x		
6	Bật chẵn bóng 3 vị trí trên lưới 1 phút		x				x			x	
Nhóm bài tập phát triển sức mạnh											
7	Bật xa 3 bước liên tục		x		x			x			

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

TT	Nhóm bài tập	Giáo án									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
8	Bật nhảy hố cát 1 phút	x				x		x			
9	Bật nhảy đôi chân ở bục 1 phút		x		x				x		
10	Bật đập bóng treo 1 phút			x			x				x
11	Gánh tạ có trọng lượng nhẹ, bật nhảy qua ghế dài 1 phút			x	x				x		
12	Đứng lên ngồi xuống nhanh 1 phút					x		x			x
13	Ném bóng nhồi bằng 1 tay từ sau ra trước x 5 quả	x			x				x		
14	Nằm sấp chống đẩy 1 phút			x		x				x	
Nhóm bài tập phát triển sức bền											
15	Bật bục tại chỗ 2 phút			x				x		x	
16	Bật cao hai chân liên tục 2 phút		x				x				x
17	Di chuyển bật nhảy động tác chẵn bóng 2 phút	x		x			x				
18	Chạy 1500m		x								
19	Chạy biến tốc 4 x 100m					x				x	
20	Nhảy đập bóng liên tục do giáo viên tung lên 2 phút								x		
21	Nhảy chẵn bóng liên tục do giáo viên tung sang 2 phút					x					
Nhóm bài tập phát triển mềm dẻo, khéo léo											
22	Các bài tập căng cơ, ép dẻo thụ động		x				x			x	
23	Các bài tập ép dẻo với hai người				x			x			

2.2.2. Đánh giá hiệu quả các bài tập nhằm phát triển thể lực trong môn bóng chuyền cho nam sinh viên Trường Đại học GTVT tại trường Đại học GTVT. 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. Kết quả trình bày ở bảng 3.

2.2.2.1. 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 nam sinh viên trong tập luyện môn bóng chuyền

Bảng 3. Kết quả kiểm tra trình độ thể lực của đối tượng nghiên cứu trước thực nghiệm

TT	Nội dung kiểm tra	Nhóm ĐC	Nhóm TN	t	p
		n = 30	n = 30		
		$\bar{x} \pm \sigma$	$\bar{x} \pm \sigma$		
1	Bật xa tại chỗ (cm)	213.97±4.92	214.57±4.97	1.318	>0.05
2	Chạy 30m xuất phát cao (giây)	5.27±0.29	5.29±0.32	1.365	>0.05
3	Chạy con thoi 4x10m (giây)	12.09±0.28	12.08±0.27	1.276	>0.05
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	985.9±50.4	985.7±50.5	1.209	>0.05

Qua bảng 3 cho thấy, kết quả kiểm tra ban đầu của các nội dung kiểm tra, đánh giá đều thể hiện $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $p > 0.05$, nghĩa là trình độ thể lực của 2 nhóm không có

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

sự khác biệt. Nói cách khác, trước thực nghiệm trình độ thể lực của 2 nhóm đối tượng là tương đương nhau.

2.2.2.2. 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. Kết quả được trình bày ở bảng 4.

Bảng 4. Kết quả kiểm tra trình độ thể lực của đối tượng nghiên cứu sau thực nghiệm

TT	Nội dung kiểm tra	Nhóm ĐC	Nhóm TN	t	p
		n = 30	n = 30		
		$\bar{x} \pm \sigma$	$\bar{x} \pm \sigma$		
1	Bật xa tại chỗ (cm)	215.57±5.67	218.23±5.86	2.328	<0.05
2	Chạy 30m xuất phát cao (giây)	5.29±0.32	5.09±0.35	2.357	<0.05
3	Chạy con thoi 4x10m (giây)	12.08±0.27	11.90±0.23	2.406	<0.05
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	985.7±50.5	1009.3±54.7	2.429	<0.05

Từ kết quả thu được tại bảng 4 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 với $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$. 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 nam sinh viên Trường Đại

học GTVT.

2.2.2.3. Đánh giá nhịp độ tăng trưởng của 2 nhóm qua các nội dung kiểm tra

Để 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. Kết quả trình bày ở bảng 5.

Bảng 5. Nhịp độ tăng trưởng của đối tượng nghiên cứu qua các nội dung kiểm tra

T T	Test	Nhóm đối chứng			Nhóm thực nghiệm		
		n = 30			n = 30		
		TTN	STN	W	TTN	STN	W
		$\bar{x} \pm \sigma$	$\bar{x} \pm \sigma$	%	$\bar{x} \pm \sigma$	$\bar{x} \pm \sigma$	%
1	Bật xa tại chỗ (cm)	213.97 ±4.92	215.57 ±5.67	0.75	214.57 ±4.97	218.23 ±5.86	1.69
2	Chạy 30m xuất phát cao (giây)	5.27 ±0.29	5.17 ±0.33	1.92	5.29 ±0.32	5.09 ±0.35	3.85
3	Chạy con thoi 4x10m (giây)	12.09 ±0.28	12.01 ±0.27	0.64	12.08 ±0.27	11.90 ±0.23	1.50
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	985.9 ±50.4	997.1 ±51.9	1.13	985.7 ±50.5	1009.3 ±54.7	2.33
	W tổng	-	-	4.44	-	-	9.37

Từ kết quả của bảng 5 cho thấy: Sau quá trình thực nghiệm trình độ thể lực của cả 2 nhóm đều có sự tăng trưởng ở tất cả các nội dung kiểm tra, tuy nhiên sự tăng trưởng của nhóm thực nghiệm tốt hơn hẳn so với nhóm đối chứng. Qua đó có thể đánh giá, các bài tập

mà chúng tôi lựa chọn và áp dụng cho nhóm thực nghiệm tốt hơn các bài tập mà các giảng viên nhà trường đang sử dụng trong việc phát triển thể lực cho nam sinh viên trong tập luyện môn bóng chuyền tại trường Đại học GTVT.

3. KẾT LUẬN

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

- Nghiên cứu đã lựa chọn được 23 bài tập chuyên môn để ứng dụng vào thực tiễn nhằm phát triển thể lực cho nam sinh viên trong tập luyện môn bóng chuyền tại trường Đại học GTVT. Các bài tập này được chia thành 04 nhóm, gồm: Nhóm bài tập phát triển sức nhanh (06 bài tập); Nhóm bài tập phát triển sức mạnh (08 bài tập); Nhóm bài tập phát triển

sức bền (07 bài tập); Nhóm bài tập phát triển mềm dẻo, khéo léo (02 bài tập).

- Sau quá trình thực nghiệm, các bài tập mà đề tài lựa chọn và ứng dụng vào thực tiễn đã mang lại hiệu quả cao trong việc phát triển thể lực cho nam sinh viên trong tập luyện môn bóng chuyền tại trường Đại học GTVT.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Lê Hoàng Dũng (2011) “Nghiên cứu xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực chuyên môn của nam sinh viên chuyên sâu bóng chuyền năm thứ nhất trường Đại học TDTT Đà Nẵng”, Luận văn thạc sỹ giáo dục học.
2. Lê Văn Lãm - Phạm Xuân Thành (2007) “Đo lường Thể thao” NXB TDTT Hà Nội.
3. Đặng Hùng Mạnh (2014), *Giáo trình bóng chuyền*, NXB TDTT Hà Nội.
4. Trần Đức Phần (2001), *Nghiên cứu ứng dụng hệ thống bài tập nhằm phát triển năng lực linh hoạt chuyên môn cho VĐV Bóng chuyền 14 - 16 tuổi*, Luận án Tiến sĩ khoa học giáo dục, Viện KHTDTT, Hà Nội.
5. Nguyễn Xuân Sinh (2012) – “*Phương pháp nghiên cứu khoa học TDTT*” - NXB TDTT Hà Nội.

Nguồn bài báo: Bài viết được trích dẫn từ đề tài nghiên cứu khoa học và công nghệ cấp cơ sở (2023): “Nghiên cứu một số bài tập phát triển thể lực đối với sinh viên nam trong tập luyện môn bóng chuyền tại trường Đại học Giao thông vận tải”. Nghiên cứu này được tài trợ bởi trường Đại học Giao thông vận tải trong đề tài mã số T2023-GTC-002.

Ngày nhận bài: 06/11/2023; Ngày đánh giá: 13/11/2023; Ngày duyệt đăng: 23/11/2023.