

NGHIÊN CỨU LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUYÊN MÔN MÔN BÓNG CHUYỀN CHO NAM SINH VIÊN HỆ KHÔNG CHUYÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC VINH

Văn Đình Cường⁽¹⁾

Tóm tắt:

Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học được sử dụng trong lĩnh vực TĐTT, chúng tôi đã lựa chọn được 6 bài tập. Bước đầu ứng dụng các bài tập được lựa chọn lên đối tượng thực nghiệm và đánh giá hiệu quả cho thấy, các bài tập đã lựa chọn đã có hiệu quả cao trong việc phát triển thể lực chuyên môn môn Bóng chuyền cho sinh viên nam hệ không chuyên Trường Đại học Vinh.

Từ khóa: Bài tập; phát triển thể lực; Bóng chuyền; Sinh viên, Đại học Vinh.

Research and select exercises used in developing professional physical fitness for male students in the volleyball subject at the Vinh University

Summary: 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 Vinh University.

Keywords: Exercise; physical development; volleyball; student, Vinh University.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Đảng và Nhà nước ta luôn coi trọng vị trí của công tác thể dục thể thao (TĐTT) 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 được xem 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 TĐTT.

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 sinh viên như hiện nay, vấn đề đảm bảo chất lượng giáo dục, trong đó có GDTC, đang đứng trước những thử thách to lớn. Là một trung tâm giáo dục đại học lớn của khu vực Bắc Trung Bộ, Trường Đại học Vinh 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 sinh viên tập luyện, tuy nhiên, thể lực của sinh viên còn nhiều hạn chế. Xuất phát từ thực tiễn đó, chúng tôi tiến hành nghiên cứu, lựa chọn bài tập phát triển thể lực chuyên môn môn Bóng chuyền cho nam sinh viên hệ không chuyên Nhà trường.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu đề tài sử dụng các phương pháp: 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.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Lựa chọn các test đánh giá thể lực chuyên môn môn Bóng chuyền cho nam sinh viên hệ không chuyên Trường Đại học Vinh

Tiến hành lựa chọn test đánh giá trình độ thể lực chuyên môn môn Bóng chuyền cho nam

⁽¹⁾TS, Khoa GDTC Trường Đại học Vinh; Email: manhcuong6580@gmail.com

BÀI BÁO KHOA HỌC

sinh viên hệ không chuyên Trường Đại học Vinh theo các bước:

- Lựa chọn qua tham khảo tài liệu, quan sát sự phạm và phỏng vấn trực tiếp các giáo viên GDTC;

- Lựa chọn qua phỏng vấn trên diện rộng bằng phiếu hỏi;

- Xác định độ tin cậy của test;

- 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. Lựa chọn bài tập phát triển thể lực chuyên môn môn Bóng chuyền cho nam sinh viên hệ không chuyên Trường Đại học Vinh

Sau khi sử dụng phương pháp tổng hợp tài

liệu và quan sát sự phạm, đồng thời dựa trên các nguyên tắc lựa chọn, chúng tôi đã thu được được 15 bài tập chuyên môn phát triển thể lực cho sinh viên. Tiếp đó, chúng tôi tiến hành phỏng vấn giáo viên giảng dạy TDTT tại Trường Đại học Vinh và các trường ĐH trên địa bàn thành phố Vinh để lựa chọn các bài tập phù hợp nhất nhằm nâng cao thể lực chuyên môn môn Bóng chuyền cho sinh viên hệ không chuyên Trường Đại học Vinh. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

Từ kết quả ở bảng 1 chúng tôi đánh giá các bài tập cần thiết và rất cần thiết lựa chọn để nâng cao thể lực chuyên môn môn Bóng chuyền cho sinh viên là những bài tập đạt tỷ lệ từ 75% trở lên. Kết quả đã lựa chọn được 6 bài tập trên tổng số 15 bài tập.

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

Bảng 1. Mức độ cần thiết sử dụng các bài tập phát triển chuyên môn Bóng chuyền cho nam sinh viên hệ không chuyên Trường Đại học Vinh (n =25)

TT	Test	Không cần thiết		Cần thiết		Rất cần thiết	
		m _i	%	m _i	%	m _i	%
Các bài tập phát triển sức nhanh							
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	<i>Chạy từ vạch cuối sân Bóng chuyền đến vạch tấn công và quay lại</i>	0	0	1	4	24	96
5	Chạy theo tín hiệu	2	8	14	56	9	36
Các bài tập phát triển sức mạnh							
6	Bật cao không đà	17	68	3	12	5	20
7	<i>Nằm sấp chống đẩy</i>	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
Các bài tập phát triển sức bền							
10	Chạy 1500m	13	52	5	20	7	28
11	<i>Chạy tùy sức 5 phút</i>	2	8	1	4	22	88
12	<i>Bật di chuyển chắn bóng vị trí số 2,3,4 và ngược lại liên tục</i>	0	0	2	8	23	92
Các bài tập phát triển tố chất mềm dẻo khéo léo							
13	<i>Nằm ngửa gập thân</i>	1	4	4	16	20	80
14	<i>Trò chơi vận động Bóng chuyền 6</i>	0	0	2	8	23	92
15	Chạy rẽ quạt	4	16	17	68	4	16

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 chân 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 tố 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.

3. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả các bài tập phát triển thể lực chuyên môn môn Bóng chuyền cho nam sinh viên hệ không chuyên Trường Đại học Vinh

3.1. Tổ chức thực nghiệm

Sau khi lựa chọn được bài tập thể lực chúng tôi 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

và đối chứng.

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

+ Nhóm thực nghiệm: Được áp dụng hệ thống bài tập phát triển thể lực chuyên môn môn Bóng chuyền 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: 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 Bóng chuyền 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 Vinh

Tiến trình thực nghiệm của nhóm thực nghiệm được trình bày tại bảng 2.

3.2. Đánh giá hiệu quả thực nghiệm

Trước thực nghiệm, chúng tôi sử dụng 5 test đã lựa chọn để kiểm tra trình độ thể lực chuyên môn môn Bóng chuyền của 2 nhóm nam sinh viên hệ không chuyên và so sánh sự khác biệt của 2 nhóm. Kết quả được trình bày tại bảng 3.

Qua bảng 3 cho thấy: trước thực nghiệm, trình độ thể lực chuyên môn môn Bóng chuyền của 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 SBCM của 2 nhóm là tương đương nhau, hay nói cách khác, sự phân nhóm hoàn toàn khách quan.

Bảng 2. Kế hoạch thực nghiệm dành cho nhóm thực nghiệm

TT	Tên bài tập	Tuần tự các buổi tập/tháng							
		1	2	3	4	5	6	7	8
1	Bài tập 1	x			x			x	
2	Bài tập 2			x			x		
3	Bài tập 3		x			x			x
4	Bài tập 4			x			x		
5	Bài tập 5	x			x			x	
6	Bài tập 6		x			x			x

Bảng 3. Kết quả kiểm tra các test đánh giá thể lực chuyên môn môn Bóng chuyền của 2 nhóm TN & ĐC trước thực nghiệm

TT	Các test kiểm tra	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		t	P
		Nhóm ĐC (n = 50)	Nhóm TN (n = 10)		
1.	Ném bóng rổ bằng hai tay (m)	20.41±0.92	20.51±0.82	0.16	>0.05
2.	Bật cao tại chỗ (cm)	56.93±2.11	56.83±2.18	0.49	>0.05
3.	Bật cao có đà (cm)	60.47±2.05	61.47±2.15	0.95	>0.05
4.	Chạy 30m(9-3-6-3-9) (giây)	7.92±0.19	8.92±0.59	0.25	>0.05
5.	Chạy cây thông 92m (giây)	23.86±0.69	24.86±0.79	0.22	>0.05

Bảng 4. Kết quả kiểm tra các test đánh giá thể lực chuyên môn môn Bóng chuyền của 2 nhóm TN & ĐC sau thực nghiệm

TT	Các test kiểm tra	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		t	P
		Nhóm ĐC (n = 50)	Nhóm TN (n = 10)		
1.	Ném bóng rổ bằng hai tay (m)	20.6±1.1	21.9±0.7	5.12	<0.01
2.	Bật cao tại chỗ (cm)	57.5±2.6	62.4±2.9	8.76	<0.01
3.	Bật cao có đà (cm)	62.1±2.5	66.2±2.4	7.88	<0.01
4.	Chạy 30m(9-3-6-3-9) (giây)	8.1±0.3	7.6±0.2	6.57	<0.01
5.	Chạy cây thông 92m (giây)	23.6±0.8	22.5±0.5	5.2	<0.01

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 4.

Qua bảng 4 cho thấy: Sau 4 tháng thực nghiệm, trình độ thể lực chuyên môn môn Bóng chuyền của nam sinh viên hệ không chuyên nhóm đối chứng và thực nghiệm 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 môn Bóng chuyền cho nam sinh viên hệ không chuyên Trường Đại học Vinh.

KẾT LUẬN

Lựa chọn được 5 test đánh giá thể lực chuyên môn môn Bóng chuyền và 6 bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam sinh viên hệ không chuyên Trường Đại học Vinh.

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 môn Bóng chuyền cho sinh viên hệ không chuyên Trường Đại học Vinh.

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. Lê Thanh (2004), *Giáo trình phương pháp thống kê trong Thể dục thể thao*, Nxb TĐTT Hà Nội.
4. Nguyễn Toán (1998), *Cơ sở lý luận và phương pháp đào tạo vận động viên*, Nxb TĐTT, Hà Nội.

(Bài nộp ngày 25/10/2023, Phản biện ngày 7/11/2023, duyệt in ngày 30/11/2023)