

ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG VÀ LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC TRONG MÔN BÓNG CHUYỀN HƠI CHO NỮ SINH VIÊN NGÀNH GIÁO DỤC MẦM NON, TRƯỜNG CAO ĐẲNG SƯ PHẠM KIÊN GIANG

Vũ Văn Nôm - Trần Văn Toàn
Trường Cao đẳng Sư phạm Kiên Giang

Tóm tắt: Kết quả nghiên cứu đã đánh giá được thực trạng thể lực và lựa chọn được hệ thống bài tập phát triển thể lực cho nữ sinh viên năm nhất trường Cao đẳng Sư phạm Kiên Giang, góp phần nâng cao sức khỏe và chất lượng giảng dạy học phần Giáo dục thể chất.

Từ khóa: Giáo dục thể chất, bóng chuyền hơi, nữ sinh viên, bài tập.

ASSESSMENT OF THE CURRENT SITUATION AND SELECTION OF PHYSICAL FITNESS DEVELOPMENT EXERCISES IN AEROBIC VOLLEYBALL FOR FEMALE STUDENTS MAJORING IN EARLY CHILDHOOD EDUCATION AT KIEN GIANG COLLEGE OF EDUCATION

Vu Van Nom – Tran Van Toan
Kien Giang College of Education

Abstract: The research results have assessed the physical condition and selected a system of physical development exercises for first-year female students at Kiên Giang Pedagogical College, contributing to improving the health and teaching quality of Physical Education.

Keywords: Physical education, soft volleyball, female student, exercise

Nhận bài: 16/03/2025

Phản biện: 11/04/2025

Duyệt đăng: 16/04/2025

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Công tác giáo dục thể chất (GDTC) và thể thao trong trường học có vị trí quan trọng trong sự nghiệp cải cách nền giáo dục của Đảng và Nhà nước ta. Cùng với các ngành khoa học khác, giáo dục thể chất và thể thao trường học thực hiện các mục tiêu về giáo dục, nhằm đào tạo thế hệ trẻ phát triển toàn diện, hoàn thiện về nhân cách, trí tuệ và thể lực, để đáp ứng nhu cầu của xã hội, phục vụ cho công tác an ninh, quốc phòng.

Qua thực tế giảng dạy tại trường Cao đẳng Sư phạm (CĐSP) Kiên Giang chúng tôi nhận thấy chất lượng GDTC trong những năm qua còn nhiều hạn chế, đặc biệt là thực trạng thể lực chung (TLC) của sinh viên còn thấp. Một trong những nguyên nhân cơ bản ảnh hưởng tới sự phát triển trình độ thể lực chung của sinh viên nói chung và sinh viên năm nhất nói riêng là chưa có các bài tập phù hợp và chưa được nghiên cứu chứng minh trên cơ sở khoa học. Vì vậy, để đánh giá khách quan trình độ thể lực của sinh viên năm nhất và lựa chọn các bài tập phát triển thể lực cho sinh viên năm nhất chúng tôi đã chọn vấn đề nghiên cứu: **“Đánh giá**

thực trạng và lựa chọn bài tập phát triển thể lực trong môn Bóng chuyền hơi cho nữ sinh viên ngành Giáo dục mầm non, trường Cao đẳng Sư phạm Kiên Giang”.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Đánh giá thực trạng thể lực cho nữ sinh viên năm nhất trường Cao đẳng Sư phạm Kiên Giang

Để lựa chọn hệ thống test đánh giá được trình độ thể lực chung cho sinh viên năm nhất trường CĐSP Kiên Giang, chúng tôi lựa chọn 5 trên 6 test theo chuẩn đánh giá thể lực cho học sinh, sinh viên hiện nay do Bộ Giáo dục và Đào tạo qui định (ban hành theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/09/2008 của Bộ trưởng Bộ GD&ĐT).

Đánh giá trình độ TLC cho sinh viên năm nhất là một trong những căn cứ cần thiết làm tiền đề và cơ sở để lựa chọn các bài tập phát triển TLC cho nữ sinh viên năm nhất trường CĐSP Kiên Giang, đề tài đã tiến hành kiểm tra thể lực của 80 sinh viên nữ năm thứ nhất trường CĐSP Kiên Giang, được trình bày ở bảng 1.

Bảng 1: Đánh giá thực trạng thể lực của nữ sinh viên năm nhất trường CĐSP Kiên Giang (n=80)

Xếp loại			Tổ chất thể lực				
			Nằm ngửa gập bụng 30 giây (lần)	Bật xa tại chỗ (cm)	Chạy 30m XPC (s)	Chạy con thoi 4x10m (s)	Chạy tùy sức 5 phút (m)
Tốt	SL	16,8	13	23	16	17	15
	%	21	16,25	28,75	20	21,25	18,75
Đạt	SL	33,6	39	37	37	38	17
	%	42	48,75	46,25	46,25	47,5	21,25
Chưa đạt	SL	29,6	28	20	27	25	48
	%	37	35	25	33,75	31,25	60

Phân tích kết quả phân loại trình độ thể lực của sinh viên năm nhất trường CĐSP Kiên Giang theo tiêu chuẩn đánh giá xếp loại thể lực của Bộ Giáo dục và Đào tạo cho thấy: loại tốt chiếm tỉ lệ 21%; loại đạt chiếm tỉ lệ 42%; loại chưa đạt chiếm tỉ lệ 37%.

Kết quả đánh giá xếp loại thể lực sinh viên trên đây là cơ sở để xây dựng các biện pháp nhằm nâng cao trình độ thể lực chung cho nữ sinh viên năm nhất và cải tiến công tác GDTC của Nhà trường.

2.2. Lựa chọn bài tập phát triển thể lực cho nữ sinh viên năm nhất học môn Bóng chuyền hơi tại trường CĐSP Kiên Giang

2.2.1. Cơ sở lý luận và thực tiễn để lựa chọn bài tập thể lực cho nữ sinh viên năm nhất học môn Bóng chuyền hơi trường CĐSP Kiên Giang

Lựa chọn bài tập bổ trợ thể lực trong môn học Bóng chuyền hơi cho nữ sinh viên năm nhất trường CĐSP Kiên Giang phải dựa vào những đặc điểm tâm sinh lý, đặc điểm khách quan và chủ quan của sinh viên.

Thông thường khi phát triển thể lực người ta thường vận dụng các bài tập kết hợp với mô phỏng động tác kỹ thuật, với một khối lượng và cường độ nhất định phù hợp với thực tế hiện tại. Song các bài tập bổ trợ nâng cao thể lực cho đối tượng nghiên cứu phải mang tính khoa học thì cần căn cứ vào các nguyên tắc giáo dục chung của giáo dục thể chất quá trình huấn luyện thể thao và các quá trình hình thành kỹ năng vận động. Từ đó, chúng tôi rút ra được một số nguyên tắc cho việc lựa chọn các bài tập bổ trợ ứng dụng nhằm nâng cao thể lực môn học bóng chuyền hơi cho nữ sinh viên năm nhất trường CĐSP Kiên Giang.

Dựa vào những cơ sở khoa học của quá trình giảng dạy sinh viên và thực tế công tác giảng dạy

tại trường trường CĐSP Kiên Giang cho thấy, để lựa chọn và sắp xếp được các bài tập bổ trợ phát triển thể lực ứng dụng trong quá trình giảng dạy môn học Bóng chuyền hơi cho nữ sinh viên cần phải đảm bảo các nguyên tắc sau:

Một là, các bài tập được lựa chọn phải đảm bảo có chỉ tiêu đánh giá cụ thể. Hình thức tập luyện đơn giản, phù hợp với đặc điểm của đối tượng, điều kiện thực tiễn của công tác giảng dạy môn học Bóng chuyền hơi cho nữ sinh viên trường CĐSP Kiên Giang.

Hai là, các bài tập lựa chọn phải đảm bảo định hướng phát triển toàn diện cho các bộ phận chính của cơ thể tham gia vào hoạt động sức nhanh, sức mạnh, sức bền chuyên môn và khả năng khéo léo trong tập luyện và thi đấu Bóng chuyền.

Ba là, việc lựa chọn các bài tập phải đảm bảo độ tin cậy và mang tính thông tin cần thiết cho đối tượng nghiên cứu.

2.2.2. Lựa chọn bài tập phát triển thể lực cho nữ sinh viên năm nhất học môn Bóng chuyền hơi ở trường CĐSP Kiên Giang

Qua tham khảo các tài liệu chuyên môn có liên quan đến vấn đề nghiên cứu của các tác giả, qua khảo sát công tác giảng dạy của các giảng viên, HLV bóng chuyền tại các Trung tâm thể thao, các trường Đại học, Cao đẳng, trường Trung học phổ thông, đề tài đã lựa chọn được 20 bài tập bổ trợ thể lực cơ bản ứng dụng trong giảng dạy nhằm phát triển thể lực cho nữ sinh viên trường CĐSP Kiên Giang. Hệ thống các bài tập bao gồm:

A. Nhóm bài tập phát triển sức nhanh (05 bài tập)

Bài tập 1: Chạy tiến – lùi theo tín hiệu (30 giây x 3 lần).

Bài tập 2: Xuất phát cao 30 m.

Bài tập 3: Chạy lao nhanh và chạy tăng tốc độ từ các tư thế chuẩn bị khác nhau (ngồi, nằm, đứng) 30m theo tín hiệu quan sát.

Bài tập 4: Di chuyển ngang chắn bóng liên tục ở các vị trí 2, 3, 4 trong thời gian 30s.

Bài tập 5: Chạy xuất phát cao 60 m.

B. Nhóm bài tập phát triển sức mạnh (06 bài tập)

Bài tập 6: Đứng lên ngồi xuống nhanh (20 nhịp/30 giây x 2 lần).

Bài tập 7: Đứng tại chỗ hoặc bật nhảy đập bóng mạnh xuống sân.

Bài tập 8: Nằm ngửa gập bụng (15 nhịp/ 30 giây x 2 lần).

Bài tập 9: Bật cóc 30 m (2 lần).

Bài tập 10: Bật nhảy co gối trên hố cát (15 nhịp x 2 lần).

Bài tập 11: Bật nhảy lên bụi cao 60 cm (2 phút x 2 lần).

C. Nhóm bài tập phát triển sức bền (05 bài tập)

Bài tập 12: Chạy rẽ quạt.

Bài tập 13: Chạy con thoi chạm tay vào vạch tấn công và vạch biên ngang (1 phút).

Bài tập 14: Các hoạt động phòng thủ từng cặp (một phòng thủ, một đập bóng).

Bài tập 15: Bật nhảy lên bụi cao 30 – 50 cm với thời gian 30s.

Bài tập 16: Hai người đứng đối diện nhau thực hiện chắn bóng liên tục trên lưới trong thời gian 30 s.

D. Nhóm bài tập phát triển sự mềm dẻo và khéo léo (04 bài tập)

Bài tập 17: Tang bóng thấp tay và cao tay (3 phút x 2 lần).

Bài tập 18: Bật xoay 90 độ kết hợp chạy 20m xuất phát cao theo tín hiệu (3 lần).

Bài tập 19: Gõ bóng vào tường (10 phút).

Bài tập 20: Chuyển bóng thấp tay và cao tay lên tường vào ô theo quy định.

Với mục đích xác định cơ sở thực tiễn của việc lựa chọn các bài tập bổ trợ ứng dụng trong giảng dạy phát triển thể lực chuyên môn cho đối tượng nghiên cứu, đề tài tiến hành phỏng vấn 20 huấn luyện viên, các chuyên gia, các giảng viên hiện đang làm công tác giảng dạy – huấn luyện môn Bóng chuyền thông qua hình thức phỏng vấn gián tiếp bằng phiếu hỏi. Những bài tập được lựa chọn phải đạt được sự đồng ý từ 80% trở lên. Nội dung phỏng vấn là xác định mức độ ưu tiên của các bài tập ở 2 mức: Đồng ý ứng dụng bài tập; Không đồng ý ứng dụng bài tập.

Căn cứ vào kết quả phỏng vấn để tìm và lựa chọn ra được những bài tập đặc trưng tiêu biểu cho từng yếu tố của tố chất thể lực chuyên môn cho đối tượng nghiên cứu. Kết quả phỏng vấn

Bảng 2: Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập phát triển thể lực cho nữ sinh viên năm nhất học môn Bóng chuyền hơi trường CDSP Kiên Giang (n = 20)

Bài tập	Đồng ý		Không đồng ý	
	n	%	n	%
Bài tập 1	19	95	1	5
Bài tập 2	17	85	3	15
Bài tập 3	18	90	2	10
Bài tập 4	16	80	4	20
Bài tập 5	12	60	8	40
Bài tập 6	15	75	5	25
Bài tập 7	11	55	9	45
Bài tập 8	19	95	1	5
Bài tập 9	18	90	2	10
Bài tập 10	17	85	3	15
Bài tập 11	16	80	4	20
Bài tập 12	18	90	2	10
Bài tập 13	19	95	1	5
Bài tập 14	12	60	8	40
Bài tập 15	11	55	9	45

Bài tập 16	17	85	3	15
Bài tập 17	16	80	4	20
Bài tập 18	12	60	8	40
Bài tập 19	16	80	4	20
Bài tập 20	18	90	2	10

Từ kết quả thu được ở bảng 2 cho thấy, cả 20 bài tập hỗ trợ phát triển thể lực cho đối tượng nghiên cứu mà chúng tôi đưa ra đều được các ý kiến lựa chọn cao và chúng tôi đã lựa chọn được 14 bài tập với số ý kiến đồng ý chọn từ 80% trở lên gồm các bài tập được in đậm.

A. Nhóm bài tập phát triển sức nhanh (04 bài tập)

Bài tập 1: Chạy tiến – lùi theo tín hiệu (30 giây x 3 lần).

Bài tập 2: Chạy xuất phát cao 30m.

Bài tập 3: Chạy lao nhanh và chạy tăng tốc độ từ các tư thế chuẩn bị khác nhau (ngồi, nằm, đứng) 30m theo tín hiệu quan sát.

Bài tập 4: Di chuyển ngang chắn bóng liên tục ở các vị trí 2, 3, 4 trong thời gian 30s.

B. Nhóm bài tập phát triển sức mạnh (04 bài tập)

Bài tập 5: Nằm ngửa gập bụng (15 nhịp/ 30 giây x 2 lần).

Bài tập 6: Bật cóc 30m.

Bài tập 7: Bật nhảy co gối trên hố cát.

Bài tập 8: Bật nhảy lên bụi cao 60 cm (2 phút x 2 lần).

C. Nhóm bài tập phát triển sức bền (03 bài tập).

Bài tập 9: Chạy rẽ quạt.

Bài tập 10: Chạy con thoi chạm tay vào vạch tấn công và vạch biên ngang trong 1 phút.

Bài tập 11: Hai người đứng đối diện nhau thực hiện chắn bóng liên tục trên lưới trong thời gian 30s.

D. Nhóm bài tập phát triển sự mềm dẻo và khéo léo (03 bài tập)

Bài tập 12: Tăng bóng thấp tay và cao tay (3 phút x 2 lần).

Bài tập 13: Gõ bóng vào tường.

Bài tập 14: Chuyển bóng lên tường vào ô theo quy định 1 phút (lần).

III. KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu đã đánh giá được thực trạng thể lực của nữ sinh viên năm thứ nhất trường CĐSP Kiên Giang. Loại tốt chiếm tỉ lệ 21%; loại đạt chiếm tỉ lệ 42%; loại chưa đạt chiếm tỉ lệ 37%.

Trên cơ sở nghiên cứu, đề tài đã lựa chọn được 14 bài tập phát triển thể lực cho nữ sinh viên năm nhất học môn Bóng chuyền hơi ở trường CĐSP Kiên Giang. Việc lựa chọn được bài tập phát triển thể lực nhằm góp phần phát triển thể lực cho nữ sinh viên năm nhất từ đó nâng cao chất lượng công tác Giáo dục thể chất, góp phần nâng cao chất lượng đào tạo chung của Nhà trường.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Lê Quang Hiệp, Lê Đức Chương, Vũ Chung Thủy, Lê Hữu Hưng (2000), *Y học Thể dục thể thao*, Nxb Thể dục thể thao, Hà Nội.
2. Đinh Văn Lắm, Nguyễn Bình (2000), *Huấn luyện Bóng chuyền*, Nxb Thể dục thể thao, Hà Nội.
3. Lê Văn Lắm, Phạm Xuân Thành (2007), *Giáo trình đo lường Thể dục thể thao*, Nxb Thể dục thể thao, Hà Nội.
4. Trịnh Hữu Lộc, Huỳnh Đức Tiến (2011), *Giáo trình Bóng chuyền*, Nxb Đại học quốc gia TP. Hồ Chí Minh.