

Lựa chọn nội dung giảng dạy môn Bóng chuyền tự chọn cho nam sinh viên trường Đại học Bách khoa thành phố Hồ Chí Minh

ThS. Nguyễn Đức Toàn ■

TÓM TẮT:

Trên cơ sở tìm hiểu chương trình giáo dục thể chất theo quy định tại trường Đại học Bách Khoa thành phố Hồ Chí Minh (ĐH Bách Khoa TP.HCM), chúng tôi tiến hành lựa chọn nội dung giảng dạy môn Bóng chuyền cho nam sinh viên (SV) tại trường ĐH Bách Khoa TP.HCM để nâng cao hiệu quả học tập và góp phần nâng cao hiệu quả giảng dạy tại trường đại học Bách Khoa TP.HCM.

Từ khóa: Xây dựng chương trình; môn thể thao tự chọn; bóng chuyền; nam sinh viên; đại học Bách Khoa thành phố Hồ Chí Minh.

ABSTRACT:

On the basis of studying physical education syllabus as stipulated at Ho Chi Minh City University of Technology, we selected elective volleyball physical education syllabus for male students at Ho Chi Minh City University of Technology to improve the efficiency of learning and contribute to enhancing the effectiveness of teaching in Ho Chi Minh City University of Technology.

Keywords: The selection of content; elective sport; volleyball; male students; Ho Chi Minh City University of Technology

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Những năm gần đây, giáo dục và đào tạo (GD&ĐT) nói chung, giáo dục thể chất (GDTC) nói riêng của Việt Nam đã đạt được nhiều tiến bộ. Song trên thực tế, công tác GDTC tại các trường ĐH còn chuyển biến chậm và gặp rất nhiều khó khăn trong việc thực hiện những định hướng và giải pháp trên. Còn có nhiều trường chưa mạnh dạn cải tiến nội dung chương trình và phương pháp giảng dạy (vốn đã lạc hậu, cứng nhắc, không sai về kỹ thuật nhưng gây cho giáo viên và SV nhàm chán), một phần do những điều kiện chưa đảm bảo, chưa khắc phục triệt để. Đội ngũ giảng viên còn thiếu về số lượng, chất lượng, chưa đáp ứng được yêu cầu nhiệm vụ GDTC và thể

thao, cơ sở vật chất phục vụ cho giảng dạy và phong trào TDTT còn nghèo nàn... Trường ĐH Bách Khoa TP.HCM cũng nằm trong tình trạng chung đó. Mặc dù thời gian qua nhà trường đã có nhiều cố gắng thay đổi hình thức, phương pháp giảng dạy, trang bị phương tiện, điều kiện học tập, cách đánh giá..., nhưng việc giảng dạy và học tập GDTC của SV tại trường vẫn còn nhiều hạn chế.

Trong những những năm qua, công tác GDTC và phong trào Thể dục Thể thao ở trường ĐH Bách Khoa TP.HCM đã đạt được những thành công nhất định, song cũng như tình trạng chung của các trường hiện nay là SV không tích cực trong giờ học GDTC, phần lớn chỉ quan tâm nhiều đến học tập văn hóa, trong khi



(Ảnh minh họa)

đó, học GDTC mang tính đối phó và dựa vào sự ham thích của các em, nên mục đích phát triển thể chất khó có thể thực hiện được, đã ảnh hưởng đến chất lượng đào tạo của nhà trường.

Trước tình hình trên, ban lãnh đạo trường đã yêu cầu bộ môn GDTC cần đẩy mạnh công tác nghiên cứu đổi mới về giáo dục, mạnh dạn ra sức nỗ lực xây dựng các giải pháp và nội dung chương trình học môn GDTC tự chọn cho SV nhằm đáp ứng được nhu cầu tập luyện, cũng như tạo điều kiện cho các em SV hứng thú trong quá trình học tập. Từ đó điều chỉnh nội dung, phương pháp giảng dạy cho phù hợp, góp phần nâng cao hiệu quả của công tác GDTC góp phần nâng cao hiệu quả trong công tác GDTC của nhà trường. Đây là những nhiệm vụ trọng tâm và là yêu cầu cần thiết để góp phần cải tiến và nâng cao chất lượng công tác GDTC của trường ĐH Bách Khoa TP.HCM hiện nay. Từ những luận cứ và nhu cầu thực tế trên tiến hành nghiên cứu **“Lựa chọn nội dung giảng dạy môn BC tự chọn cho nam SV trường ĐH Bách Khoa TP.HCM”**. Để giải quyết mục đích nghiên cứu trên, đề tài sẽ giải quyết các nhiệm vụ sau:

- Lựa chọn nội dung giảng dạy môn BC tự chọn cho nam SV trường ĐH Bách Khoa TP.HCM
- Đánh giá hiệu quả nội dung giảng dạy môn BC cho nam SV ĐH Bách Khoa TP.HCM

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: phân tích và tổng hợp tài liệu, phỏng vấn (Phiếu anket), nhân trắc kiểm tra y sinh, kiểm tra sự phạm, thực nghiệm sự phạm, phương pháp toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Mục đích, nhiệm vụ giảng dạy môn BC tự chọn cho nam SV trường ĐH Bách Khoa TP.HCM

Đặc điểm đối tượng Là các em SV nam trường ĐH Bách Khoa TP.HCM có độ tuổi từ 18 -20, không bị bệnh tật và dị tật bẩm sinh. Các em đều yêu thích tập luyện môn BC.

Mục đích phát triển các tố chất thể lực và khả năng phối hợp vận động, góp phần nâng cao sức khỏe cho SV nhà trường. Nhằm thí điểm và làm cơ sở để phát triển môn BC trong giờ học tự chọn tại trường, cũng như tạo cho các em một sân chơi, tập luyện môn thể thao mà mình yêu thích. Góp phần làm phong phú và đa dạng các hoạt động thể thao trong nhà trường.

Nhiệm vụ việc tập luyện môn BC tự chọn tại giờ học thể dục ở ĐH Bách Khoa TP.HCM sẽ giúp cho SV có thể nắm bắt những kỹ thuật cơ bản ban đầu của

môn BC. Giáo dục đạo đức, hoàn thiện nhân cách, đáp ứng được yêu cầu và mục tiêu đào tạo chung của chương trình. Ngoài ra sau khi kết thúc chương trình học, những SV nào thật sự yêu thích và có năng khiếu với môn BC có thể tham gia vào đội BC của trường, tham gia thi đấu Hội thao của SV các trường ĐH trong toàn Thành phố và giải SV trên toàn quốc.

2.2. Lựa chọn nội dung các bài tập chuyên môn BC cho nam SV trường ĐH Bách Khoa TP.HCM

Để hoàn thiện và thay đổi nội dung chương trình giảng dạy môn BC giờ tự chọn của trường ĐH Bách Khoa TP.HCM và thu được kết quả cao, đề tài đã phỏng vấn với mục đích lựa chọn những bài tập có nội dung phù hợp, qua tham khảo các tài liệu có liên quan đến vấn đề nghiên cứu trong và ngoài nước, đã tổng hợp được các nội dung bài tập thường dùng trong cho đối tượng nghiên cứu. Chúng tôi tiến hành lập phiếu phỏng vấn gửi tới 15 các giảng viên hiện đang làm công tác giảng dạy môn BC trong khối các trường ĐH trong toàn TP.HCM và các trường lân cận. Kết quả khảo sát được thể hiện ở bảng 1.

Qua khảo sát đề tài đã lựa chọn được đầy đủ hệ thống nội dung giảng dạy môn BC vào giờ tự chọn (là những nội dung có trên 70% số phiếu tán thành). Việc ứng dụng TN chương trình giảng môn BC giờ tự chọn mới cho SV nam của nhóm TN được tổ chức chặt chẽ, có tính hệ thống về thời gian trong từng buổi, từng tuần và cả năm học 2017 - 2018. Nội dung trong các giờ học là phù hợp với các em SV (lớp học tự chọn học vào thứ 7 hàng tuần), đảm bảo cho các em học tập tốt các môn chuyên ngành, nâng cao sức khỏe.

2.3. Đánh giá hiệu quả nội dung giảng dạy môn BC cho nam SV trường ĐH Bách Khoa TP.HCM

Sau một năm học học tập môn BC theo nội dung chương trình mới được biên soạn. Thể lực của SV. Dưới ảnh hưởng, tác động của việc học GDTC nói chung và học môn BC nói riêng, tập luyện có hệ thống đã tạo nên những biến đổi thích nghi của hệ vận động, tim mạch... Tố chất thể lực của SV được cải thiện rõ rệt qua một năm học tập môn BC. Việc sắp xếp hệ thống bài tập phù hợp với thể lực SV tạo nên hứng thú trong giờ học GDTC. Trong quá trình tập luyện các SV đã cố gắng thực hiện tốt các bài tập trong giáo án. Kết quả sau một năm học TN cho thấy, cả hai nhóm TN và ĐC đều có sự tăng trưởng ở tất cả các chỉ tiêu. Tuy nhiên nhóm TN tăng trưởng tốt hơn nhóm ĐC, sự khác biệt này có ý nghĩa thống kê với các giá trị $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$, đủ độ tin cậy cho phép với $p < 0.05$ thể hiện qua bảng 2.

Qua bảng 2 kết quả nghiên cứu sau một năm học

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn về việc lựa chọn nội dung giảng dạy môn BC tự chọn

TT	NỘI DUNG GIẢNG DẠY	Kết quả	
		Số phiếu	Tỉ lệ %
1	Lý thuyết		
	Ảnh hưởng của môn BC đến sự phát triển của con người	15	100%
	Lịch sử hình thành và phát triển môn bóng chuyền	14	94.74%
	Nguyên lý kỹ thuật môn bóng chuyền	8	57.89%
	Luật thi đấu bóng chuyền	15	100%
	Chiến thuật thi đấu	12	80%
2	Kỹ thuật cơ bản		
	Tư thế đứng và di động	15	100%
	Tư thế chuẩn bị	15	100%
	Tư thế đánh bóng: (Tư thế cao, trung bình, thấp)	15	100%
	Di động, chạy, bước	15	100%
	Nhảy	8	57.89%
	Ngã	5	47.37%
3	Kỹ thuật chuyển bóng		
	Chuyển bóng cơ bản	15	100%
	Chuyển bóng lật sau đầu	13	83.3%
	Bật nhảy chuyển bóng	7	44.5%
	Chuyển bóng kết hợp lăn ngã	5	38.6%
4	Kỹ thuật đệm bóng		
	Đệm bóng cơ bản	15	100%
	Đệm bóng nghiêng bằng hai tay	14	94.74%
	Lăn ngã đệm bóng	13	83.3%
5	Kỹ thuật phát bóng		
	Phát bóng cao tay: trước mặt,	15	100%
	Nhảy phát bóng	12	78.5%
6	Kỹ thuật đập bóng		
	Đập bóng theo hướng lấy đà	15	100%
	Đập bóng xoay tay	10	68.7%
	Đập bóng xoay người	9	63.16%
	Đập bóng nhanh	13	83.3%
	Đập bóng trung bình	12	78.5%
	Đập bóng chổng	8	57.6%
7	Kỹ thuật chắn bóng		
	Chắn bóng cá nhân	14	94.74%
	Chắn bóng tập thể	12	78.95%
8	Những bài tập phát triển thể lực chung và chuyên môn		
	A. Bài tập phát triển thể lực chung		
	Bài tập phát triển sức nhanh	15	100%
	Bài tập phát triển sức mạnh	14	94.74%
	Bài tập phát triển sức bền	13	83.3%
	Bài tập phát triển khả năng phối hợp vận động	13	83.3%
	Trò chơi bổ trợ	15	100%
	B. Bài tập phát triển thể lực chuyên môn		
	Bài tập phát triển sức nhanh chuyên môn	14	94.74%
	Bài tập phát triển sức bền chuyên môn	9	63.16%
	Bài tập phát triển sức mạnh chuyên môn	13	83.3%
	Bài tập phát triển khéo léo và mềm dẻo chuyên môn.	9	63.3%

TN cho thấy, cả hai nhóm TN và ĐC đều có sự tăng trưởng ở tất cả các chỉ tiêu. Tuy nhiên, nhóm TN có các chỉ số thể lực đạt mức tốt nhiều hơn nhóm ĐC trong đó:

- Nhóm TN nam: có 9 chỉ số, chỉ tiêu có sự khác biệt rõ rệt có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất $p < 0.001$ (cân nặng, Quetelet, công năng tim, dung tích sống, lực bóp tay thuận, nằm ngửa gập bụng, bật xa tại

chỗ, chạy 30m xuất phát cao (XPC) và chạy con thoi 4x10m).

- *Nhóm ĐC nam*: có 5 chỉ số, chỉ tiêu có sự khác biệt rõ rệt, có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p < 0.001$ (công năng tim, lực bóp tay thuận, nằm ngửa gấp bụng, chạy 30m XPC, chạy con thoi 4x10m).

Nhận xét chung:

- Dưới ảnh hưởng tác động của GDTC nói chung và việc tập luyện chương trình giảng dạy môn BC nói riêng có hệ thống đã tạo nên những biến đổi thích nghi của hệ thống các cơ quan trong cơ thể. Kết quả nghiên cứu cho phép chúng tôi nhận xét như sau:

- Các chỉ số hình thái (cân nặng, chỉ số Quetelet), chỉ số chức năng của SV nam nhóm TN có những biến đổi tốt hơn nhiều so với nhóm ĐC. Điều này chứng tỏ khi tác động các bài tập GDTC (môn BC) tập luyện TDTT có tổ chức, có hệ thống lên cơ thể các SV nam trong thời gian một năm (2 học kỳ) đã làm biến đổi các chức năng sinh lý, khả năng hoạt động tuần hoàn, hô hấp để cơ thể nâng cao thể lực thích nghi với quá trình GDTC và rèn luyện TDTT. Các tố chất thể lực của SV học nội dung, chương trình môn BC mới được cải thiện rõ rệt qua từng giai đoạn học tập. Vì vậy, để nâng cao sức khỏe cho SV phải ý

thức việc tập luyện GDTC nói chung và môn BC nói riêng cần phải tổ chức có hệ thống, nội dung phù hợp. GDTC không phải là môn học phụ, học cho có điểm để đối phó mà là phải tự rèn luyện, tập luyện hàng ngày, hàng tuần hàng năm và bố trí thời gian hợp lý, khoa học.

2.4. So sánh kết quả sau một năm TN với tiêu chuẩn thể lực của người Việt Nam

Để đánh giá tính hiệu quả của chương trình, đề tài tiến hành so sánh giá trị trung bình của nhóm TN với tiêu chuẩn đánh giá thể chất của người Việt Nam lứa tuổi 18 - 20 và tiêu chuẩn thể lực của Bộ Giáo dục và Đào tạo quy định. Kết quả so sánh được thể hiện ở bảng 3.

Có thể nhận thấy, trước TN, có những chỉ tiêu, chỉ số của SV nằm trong khoảng trung bình so với giá trị tiêu chuẩn thể chất của người Việt Nam. Có nhiều chỉ số thu được có giá trị $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ với độ tin cậy 0.05 như: Ở nam có (chỉ số chiều cao, Quetelet, công năng tim, nằm ngửa gấp bụng, bật xa tại chỗ, chạy 5 phút tùy sức). Sau một năm TN tập luyện nội dung chương trình giảng dạy môn BC TN, trình độ thể lực của các em SV nhóm TN trường ĐH Bách Khoa TP.HCM đều được cải thiện, thành tích tăng lên mức tốt và khá ở

Bảng 2. Hiệu quả của nhóm TN nam và nhóm ĐC nam sau một năm học môn Bóng chuyền (năm học 2017 - 2018)

Các test kiểm tra	Nhóm đối chứng							Nhóm thực nghiệm							Nhịp tăng trưởng W% giữa nhóm ĐC và TN		
	Trước TN		Sau TN		W%	T	P	Trước TN		Sau TN		W%	T	P	W%	t	P
	$\bar{X} \pm \delta$	C_v	$\bar{X} \pm \delta$	C_v				$\bar{X} \pm \delta$	C_v	$\bar{X} \pm \delta$	C_v						
Chiều cao (cm)	168.95±2.43	1.44	169.1±2.4	1.42	0.09	0.27	>0.05	168.86±3.11	1.84	169.24±3.05	1.8	0.2	0.372	>0.05	0.08	0.28	>0.05
Cân nặng (kg)	56.05±1.84	3.28	57.12±1.96	3.43	1.89	2.621	<0.01	55.6±2.6	4.7	57.9±2.11	3.64	4.05	3.368	<0.001	1.36	2.11	>0.05
Chỉ số Quetelet(g/cm)	331.7±8.51	2.6	337.7±8.04	2.4	1.8	2.082	<0.05	329.64±12.22	3.71	342.04±8.93	2.61	3.69	4.874	<0.001	1.3	2.85	>0.05
Công năng tim (HW)	12.7±0.94	7.4	11.5±0.92	8	-9.91	5.127	<0.01	12.8±0.65	5.06	9.4±0.75	8	-30.63	7.185	<0.001	-20.77	14.14	<0.001
Dung tích sống (lít)	3.1±0.25	8.2	3.3±0.27	8.1	7.72	2.98	<0.01	3.06±0.24	7.83	3.4±0.26	7.43	10.57	3.316	<0.001	3.28	2.31	<0.01
Lực bóp tay thuận(kg)	42.6±1.89	4.4	46.4±1.96	4.2	8.59	8.37	<0.001	42.7±1.83	4.29	48.2±1.68	3.48	9.11	21.35	<0.001	3.79	5.37	<0.001
Nằm ngửa gấp bụng (lần)	24.2±2.69	11.1	27.3±2.24	8.2	11.99	7.187	<0.001	24.8±2.55	10.3	30.1±2.21	7.35	19.31	12.675	<0.001	9.88	6.96	<0.001
Bật xa tại chỗ (cm)	220.4±11.5	5.2	224±11.74	5.24	1.65	2.612	<0.05	221±5.23	2.37	229±3.69	1.61	3.56	11.866	<0.001	2.19	3.19	<0.001
Chạy 30m XPC (giây)	5.2±0.26	4.9	4.9±0.25	5.1	-5.13	3.758	<0.001	5.15±0.25	4.77	4.64±0.25	5.31	-10.42	10.135	<0.001	-6.32	6.67	<0.001
Chạy con thoi 4x10m(giây)	11.2±1.22	10.8	10.4±1.16	11.2	-8.2	3.476	<0.001	11.2±0.49	4.33	9.96±0.51	5.17	-11.72	16.072	<0.001	-3.99	2.46	<0.01
Chạy tùy sức 5 phút (m)	953.8±67.68	7.1	995.4±68.95	6.9	4.59	2.681	<0.01	951±74.88	7.87	1041.8±79.5	7.63	9.06	2.878	<0.01	4.55	3.41	<0.001

test kiểm tra sự phạm. Sự khác biệt thể hiện rất rõ thông qua giá trị tính với độ tin cậy ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$, $p < 0.01$ và $p < 0.001$, vì $t_{\text{tính}} = 3.316$ $21.35 > t_{\text{bảng}} = 1.96 \rightarrow 3.291$.

Đánh giá kết quả phân loại thể lực SV nhóm TN theo tiêu chuẩn đánh giá thể lực của Bộ Giáo Dục và Đào tạo được trình bày cụ thể tại bảng 4.

So với tiêu chuẩn thể lực, kết quả so sánh tại bảng 4 có thể nhận thấy, nhóm TN sau một năm học nội dung giảng dạy BC, thành tích đạt được ở các Test hầu hết ở mức tốt và đạt. Với kết quả so sánh trên, chúng tôi có thể khẳng định nội dung chương trình tập luyện môn BC tự chọn đã chứng tỏ tính hiệu quả cao, có thể ứng dụng vào thực tiễn giảng dạy GDTC của nhà trường thay cho nội dung giảng dạy trước đây.

2.5. Kiểm nghiệm về mức độ hài lòng của SV sau TN

Để một lần nữa khẳng định tầm quan trọng và kết quả của chương trình giảng dạy GDTC của trường, đặc biệt là nội dung giảng dạy môn BC mới, đã ảnh hưởng tích cực đến sự phát triển thể chất của SV trường ĐH Bách Khoa TP.HCM, cũng như không ảnh hưởng đến việc học tập các môn chuyên ngành của

SV. Chúng tôi tiến hành gửi phiếu điều tra tới những em trong nhóm TN. Kết quả được thể hiện tại bảng 5.

Qua bảng 5 chúng tôi thấy, chương trình TN nội dung giảng dạy môn BC tự chọn đã khẳng định rõ vai trò và sự phù hợp của môn thể thao tự chọn đối với sự phát triển thể lực, hình thái, chức năng của các em SV trường ĐH Bách Khoa TP.HCM. Hình thái thể lực của các em có tiến bộ rõ rệt. Có đến 83.3% ý kiến đánh giá các em rất thích tập luyện nội dung giảng dạy Bóng chuyền tự chọn, Chương trình giảng dạy phù hợp với thể lực các em, hấp dẫn và lôi cuốn. Thông qua việc tập luyện môn BC, ý thức tổ chức kỷ luật, đạo đức của các em cũng được rèn luyện và nâng cao. Việc tập luyện nội dung giảng dạy môn BC không ảnh hưởng đến việc học tập các môn chuyên ngành của các em. Hầu hết các em đều mong muốn được tiếp tục tập luyện BC thường xuyên và ở những kỹ chiến thuật cao hơn chiếm 80%. Với 20% với ý kiến trả lời bình thường và không muốn tiếp tục tập luyện thêm, với những nguyên nhân khác nhau như: bận học thêm ngoại ngữ, địa điểm tập luyện xa chỗ ở... Đến đây, có thể kết luận về tính hiệu quả của nội dung chương trình giảng dạy môn BC đã ảnh hưởng

Bảng 3. Kết quả so sánh giá trị trung bình của nhóm TN với tiêu chuẩn đánh giá thể chất người Việt Nam lứa tuổi 18 - 20

Chỉ tiêu thể lực	SV nam ĐH Bách Khoa TP.HCM				Thể chất người VN		Độ tin cậy			
	Trước TN		Sau TN		$\bar{X}_0$	δ_0	t_{1-0}	P_{1-0}	t_{2-0}	P_{2-0}
	$\bar{X}_1$	δ_1	$\bar{X}_2$	δ_2						
Chiều cao (cm)	168.86	3.11	169.24	3.05	164.8	5.4	3.469	<0.001	3.574	<0.001
Cân nặng (kg)	55.6	2.6	57.9	2.11	53.16	5.71	2.348	<0.05	3.754	<0.001
Chỉ số Quetelet (g/cm)	329.64	12.22	342.04	8.93	322	31	1.056	>0.05	3.356	<0.001
Công năng tim (HW)	12.8	0.65	9.4	0.75	13.2	3.71	0.137	>0.05	4.527	<0.001
Dung tích sống (lít)	3.06	0.24	3.4	0.26	3.4	0.45	4.156	<0.001	2.024	<0.05
Lực bóp tay thuận (kg)	42.7	1.83	48.2	1.68	44.44	6.12	3.312	<0.001	2.764	<0.01
Nằm ngửa gập bụng (lần)	24.8	2.55	30.1	2.21	20	3.6	1.27	>0.05	8.57	<0.001
Bật xa tại chỗ (cm)	221	5.23	229	3.69	218	20.7	0.78	>0.05	2.602	<0.01
Chạy 30m XPC (giây)	5.15	0.25	4.64	0.25	4.85	0.49	5.14	<0.001	3.452	<0.001
Chạy con thoi 4x10m (giây)	11.2	0.49	9.96	0.51	10.59	0.94	5.784	<0.001	3.345	<0.001
Chạy tùy sức 5 phút (m)	951	74.88	1041.8	79.5	954	122.1	0.435	>0.05	3.68	<0.001

Bảng 4. Đánh giá kết quả phân loại thể lực của nhóm thực nghiệm với tiêu chuẩn thể lực của SV lứa tuổi 18 - 20

Các test kiểm tra	Trước thực nghiệm			Sau thực nghiệm		
	Tốt	Đạt	Không đạt	Tốt	Đạt	Không đạt
Nhóm nam (n=33)						
Lực bóp tay thuận (kg)	0	49	11	39	21	
Nằm ngửa gập bụng (lần)		32	28	60		
Bật xa tại chỗ (cm)		47	13	35	25	
Chạy 30m XPC (giây)		27	33	35	25	
Chạy con thoi 4x10m (giây)		42	18	60		
Chạy tùy sức 5 phút (m)		21	39	28	32	

Bảng 5. Những nhận xét đánh giá của sinh viên nam nhóm thực nghiệm (n = 60)

Nội dung điều tra	Ý kiến	Tỉ lệ %
1. Bạn tự nhận xét về sức khỏe và sự phát triển thể chất của mình sau thời gian tham gia tập luyện nội dung giảng dạy môn Bóng chuyền mới?		
+ Phát triển thể chất rất tốt, sức khỏe tiến bộ rõ rệt	48	80%
+ Phát triển thể chất bình thường, sức khỏe không thể hiện sự khác biệt rõ	12	20%
+ Phát triển thể chất kém, sức khỏe bị ảnh hưởng	0	0.00
2. Bạn nhận xét gì về chương trình tập luyện môn Bóng chuyền mà em đã tham gia tập luyện trong thời gian qua?		
+ Yêu thích, chương trình hấp dẫn và lôi cuốn	51	85%
+ Bình thường, chương trình giảng dạy chưa thật sự hấp dẫn	9	15%
+ Không thích, chương trình giảng dạy nhàm chán hoặc quá khó để thực hiện	0	0.00
3. Bạn nhận xét gì về sự hình thành nhân cách của mình sau một thời gian tập luyện môn nội dung Bóng chuyền mới?		
+ Có ý chí, tinh thần dũng cảm, có ý thức kỷ luật đạo đức tốt	60	100%
+ Thiếu ý chí, tính kỷ luật kém	0	0.00
4. Bạn nhận xét về tình hình học tập các môn chuyên ngành của mình sau thời gian tham gia tập luyện môn Bóng chuyền?		
+ Không ảnh hưởng đến học chuyên ngành	53	88.3%
+ Ảnh hưởng đến học chuyên ngành nhưng không nhiều	7	1.17%
+ Có ảnh hưởng đến việc học môn chuyên ngành	0	0.00
5. Bạn có mong muốn tiếp tục được tham gia tập luyện môn Bóng chuyền thường xuyên?		
+ Rất muốn	52	86.7%
+ Bình thường	8	13.3%
+ Không muốn	0	0%

tích cực đến sự phát triển về hình thái, thể lực của SV trường ĐH Bách Khoa TP.HCM.

3. KẾT LUẬN

- Qua các bước nghiên cứu chặt chẽ, bước đầu đề tài đã lựa chọn nội dung giảng dạy môn BC cho SV trường ĐH Bách Khoa TP.HCM. Từ đó đề tài cũng đã xây dựng thành công chương trình và ứng dụng TN giảng dạy môn BC (giờ tự chọn) tại trường ĐH Bách Khoa TP.HCM năm học 2017 - 2018.

- Khi tiến hành xây dựng chương trình môn BC tự chọn cho SV trường ĐH Bách Khoa TP.HCM, đề tài

đã khắc phục được những thực trạng của chương trình giáo dục thể chất theo qui định nói chung và môn BC nói riêng. Thông qua sự tăng trưởng tốt hơn của nhóm TN so với nhóm ĐC và có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$

- Sau khi ứng dụng chương trình mới môn bóng chuyền vào thực tiễn giảng dạy tại trường ĐH Bách Khoa TP.HCM, chương trình giáo dục thể chất môn BC tự chọn cho nam SV trường ĐH Bách Khoa TP.HCM đã tỏ ra có hiệu quả cao hơn so với chương trình bắt buộc. Thể chất của SV học tập theo chương trình mới phát triển tốt hơn.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (1999), *qui chế GDTC trong nhà trường* - Vụ GDTC.
2. Chỉ thị 133/ TTg ngày 7/3/1995 của thủ tướng chính phủ, *V/v quy hoạch phát triển ngành TDTT và GDTC trường học*.
3. Quy định, *V/v đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên* (Ban hành kèm theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008 của bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo)

Nguồn bài báo: bài báo trích từ đề tài luận văn thạc sĩ: “Nghiên cứu xây dựng chương trình giáo dục thể chất môn bóng chuyền tự chọn cho nam sinh viên trường Đại học Bách Khoa TP.HCM” bảo vệ năm 2018.

(Ngày Tòa soạn nhận được bài: 11/12/2019; ngày phản biện đánh giá: 25/1/2020; ngày chấp nhận đăng: 22/2/2020)