

LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CHO NAM SINH VIÊN ĐỘI TUYỂN BÓNG NÉM TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM THỂ DỤC THỂ THAO HÀ NỘI

ThS. Trần Đình Phòng¹; ThS. Vũ Thanh Hiền²

Tóm tắt: Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: 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, chúng tôi đã lựa chọn được 20 bài tập và 05 test đánh giá hiệu quả bài tập phát triển sức mạnh tốc độ (SMTĐ) cho nam sinh viên (SV) đội tuyển Bóng ném (ĐTBN) trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội. Thông qua 09 tháng thực nghiệm sư phạm cho thấy: Kết quả kiểm tra của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng đã có sự khác biệt đáng kể, nhóm thực nghiệm có kết quả kiểm tra tốt hơn nhóm đối chứng ($P < 0.05$). Điều này cho thấy các bài tập chúng tôi đã lựa chọn bước đầu có tác dụng phát triển SMTĐ cho đối tượng nghiên cứu.

Từ khóa: Bài tập, sức mạnh tốc độ, nam sinh viên, đội tuyển Bóng ném, trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội...

Abstract: Employing a range of methodologies including literature analysis and synthesis, interviews and expert seminars, pedagogical observation, pedagogical testing, pedagogical experimentation, and mathematical statistics, we have selected 20 exercises and 5 tests to evaluate the efficacy of interventions for developing speed-strength (SS). The target population was male university students of the Handball team at the Hanoi University of Physical Education and Sports. A subsequent nine-month pedagogical experiment revealed that the post-intervention test results of the experimental and control groups were significantly different. The experimental group demonstrated superior performance outcomes compared to the control group ($P < 0.05$). This indicates that the selected exercises have an initial positive effect on the development of speed-strength for the research subjects.

Keywords: Exercises; speed-strength; male university students; Handball team; Hanoi University of Physical Education and Sports.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Bóng ném là môn thể thao mang tính đối kháng trực tiếp, có tính đồng đội cao, không chỉ đòi hỏi người tập có tinh thần đồng đội, có tính kỷ luật, đoàn kết mà cần phải có các tố chất thể lực của vận động viên (VĐV). Đó là yêu cầu về: Sức nhanh, sức mạnh, sức bền, sự mềm dẻo khéo léo và khả năng phối hợp vận động cũng như các dạng hỗn hợp của chúng là: Sức bền tốc độ, SMTĐ, sức mạnh bền. Trong đó SMTĐ là nền tảng quan trọng trong thể lực của VĐV Bóng ném.

Qua quan sát các giờ học Bóng ném chính khóa cũng như các buổi tập luyện ngoại khóa và thi đấu Bóng ném của nam SV ĐTBN trường ĐHSPTDTT HN, chúng tôi nhận thấy SMTĐ của các em còn hạn chế thể hiện ở hiệu quả thi đấu, những đường chuyền phản công, tấn công nhanh còn yếu và dễ bị cản phá, tốc độ phát lực chậm và yếu...

Xuất phát từ những vấn đề nêu trên, nhằm góp phần nâng cao chất lượng giảng dạy và huấn luyện ĐTBN trường ĐHSPTDTT HN cho nam VĐV tại trường ĐHSPTDTT HN, chúng tôi tiến hành: **Lựa chọn bài tập phát triển SMTĐ cho nam SV ĐTBN trường ĐHSPTDTT HN.**

Quá trình nghiên cứu chúng tôi sử dụng các phương pháp sau: 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.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Lựa chọn bài tập và test đánh giá trình độ SMTĐ cho nam SV ĐTBN trường ĐHSPTDTT HN

2.1.1. Lựa chọn bài tập phát triển SMTĐ cho nam SV ĐTBN trường ĐHSPTDTT HN

Thông qua tìm hiểu các tài liệu có liên quan, qua quan sát các buổi tập và tham khảo tài liệu chúng tôi đã lựa chọn được 40 bài tập phát triển SMTĐ của nam SV ĐTBN trường ĐHSPTDTT HN và tiến hành phỏng vấn 25 HLV, các chuyên gia, các cán bộ quản lý, các giảng viên đang làm công tác giảng dạy huấn luyện Bóng ném tại các trường đại học trên toàn quốc. Kết quả lựa chọn được 20 bài tập có mức độ ưu tiên sử dụng từ 75% trở lên phát triển SMTĐ cho đối tượng nghiên cứu gồm:

- Nhóm bài tập phát triển SMTĐ không có bóng: 7 bài tập

- Nhóm bài tập phát triển SMTĐ có bóng: 10 bài tập

- Nhóm bài tập thi đấu phát triển SMTĐ: 3 bài tập

2.1.2. Lựa chọn test đánh giá trình độ SMTĐ cho nam SV ĐTBN trường ĐHSP TĐTT HN

Thông qua tìm hiểu các tài liệu có liên quan, qua quan sát các buổi tập và tham khảo tài liệu chúng tôi đã lựa chọn được 05 test đánh giá trình độ SMTĐ của nam SV ĐTBN trường ĐHSP TĐTT HN và tiến hành phỏng vấn 25 HLV, các chuyên gia, các cán bộ quản lý, các giảng viên đang làm công tác giảng dạy huấn luyện Bóng ném tại các trường đại học trên toàn quốc và xác định tính thông báo và độ tin cậy của test. Kết quả lựa chọn được 05 test đánh giá trình độ SMTĐ cho nam SV ĐTBN trường ĐHSP TĐTT HN gồm:

- + Dẫn bóng 30m tốc độ (s)
- + Ném bóng vào ô trên tường 30s (lần)
- + Ném bóng xa có đà (m)
- + Bật cao với bảng bằng 1 chân (cm)

+ Ném bóng đặc 1 kg (m)

2.2. Ứng dụng bài tập phát triển SMTĐ cho nam SV ĐTBN trường ĐHSP TĐTT HN

2.2.1. Tổ chức thực nghiệm

- Phương pháp thực nghiệm: Thực nghiệm so sánh song song

- Thời gian thực nghiệm: Kế hoạch thực nghiệm của chúng tôi được xây dựng trong 9 tháng (36 tuần), thời gian tập mỗi tuần 2 buổi (thứ 3, thứ 5 hàng tuần), trong mỗi buổi tập những phần giảng dạy kỹ chiến thuật và thể lực chúng tôi đều tiến hành theo nội dung. Riêng phần tập thể lực chuyên môn trong thời gian 30-35 phút ở mỗi buổi tập, chúng tôi đã sử dụng thời gian đó để sắp xếp các bài tập phát triển SMTĐ mà chúng tôi lựa chọn cho đối tượng nghiên cứu.

- Đối tượng thực nghiệm gồm 18 nam SV ĐTBN trường ĐHSP TĐTT HN, được chia thành hai nhóm một cách ngẫu nhiên.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các bài tập phát triển SMTĐ cho nam SV ĐTBN trường ĐHSP TĐTT HN (n=25)

TT	Nội dung bài tập	Ưu tiên 1		Ưu tiên 2		Ưu tiên 3		Tổng điểm	%
		n	Điểm	n	Điểm	n	Điểm		
I	Các bài tập không bóng								
1	Gánh tạ 20kg đứng lên ngồi xuống	16	48	7	14	2	2	64	85,3
2	Bật cóc	14	42	10	20	1	1	63	84
3	Nằm sấp chống đẩy	15	45	10	20	0	0	65	86,6
4	Bật nhảy 3 bước	17	51	8	16	0	0	67	89,3
5	Chạy 30m TĐC	25	75	0	0	0	0	75	100
6	Chạy 60m TĐC	20	60	5	10	0	0	70	93,3
7	Ke bụng trên thang dóng	15	45	8	16	2	2	63	84
II	Các bài tập có bóng								
8	Ném bóng nhồi 1kg	25	75	0	0	0	0	75	100
9	Ném bóng xa có đà	22	66	3	6	0	0	72	96
10	Ném bóng vào ô trên tường liên tục 30 giây	25	75	0	0	0	0	75	100
11	Dẫn bóng tốc độ 30m theo đường thẳng	18	54	7	14	0	0	68	90,6
12	Ba bước đà nhảy ném bóng vào gôn	24	72	1	2	0	0	74	98,6
13	Đột phá qua người phòng thủ ném bóng	22	66	3	6	0	0	72	96
14	Bật nhảy quay người ném bóng	20	60	5	10	0	0	70	93,3
15	Phản công nhanh 1:0	25	75	0	0	0	0	75	100
16	Phản công nhanh 2:1	25	75	0	0	0	0	75	100
17	Hai nhịp 3 bước nhảy ném bóng	18	54	6	12	1	1	67	89,3
III	Bài tập thi đấu								
18	Thi đấu 3 x 3 nửa sân	25	75	0	0	0	0	75	100
19	Thi đấu 4 x 4 nửa sân	23	69	2	4	0	0	73	97,3
20	Thi đấu 6 x 6 cả sân	25	75	0	0	0	0	75	100

+ Nhóm thực nghiệm: Gồm 9 VĐV được tập luyện theo các nội dung huấn luyện chung và các bài tập phát triển SMTĐ mà chúng tôi đã lựa chọn.

+ Nhóm đối chứng: Gồm 9 VĐV được tập theo các nội dung bài tập do ban huấn luyện Trường ĐHSP TDTT HN đưa ra.

- Địa điểm thực nghiệm: Trường ĐHSP TDTT HN

2.2.2. Kết quả ứng dụng các bài tập phát triển SMTĐ cho nam SV ĐTBN trường ĐHSP TDTT HN

Trước thực nghiệm, chúng tôi sử dụng 05 test đã lựa chọn trong phần 1 để kiểm tra và so sánh sự khác biệt trình độ SMTĐ của nhóm thực nghiệm và đối chứng. Kết quả cho thấy: Trước thực nghiệm, trình độ SMTĐ của nhóm thực nghiệm và đối chứng không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê. Nói cách khác là trước thực nghiệm, trình độ SMTĐ của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng tương đương nhau, tức là sự phân nhóm hoàn toàn khách quan.

Sau 09 tháng thực nghiệm, chúng tôi tiếp tục sử dụng 05 test lựa chọn để kiểm tra trình độ SMTĐ của nhóm thực nghiệm và đối chứng và so sánh sự khác biệt về kết quả kiểm tra. Kết quả cho thấy: Sau 09 tháng thực nghiệm, kết quả kiểm tra của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng đã có sự khác biệt đáng kể, nhóm thực nghiệm có kết quả kiểm tra tốt hơn nhóm đối chứng ($P < 0.05$). Điều này cho thấy các bài tập chúng tôi đã lựa chọn bước đầu có tác dụng phát triển SMTĐ cho nam SV ĐTBN trường ĐHSP

TDTT HN tốt hơn so với các bài tập thường được sử dụng tại trường ĐHSP TDTT HN.

3. KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 20 bài tập và chứng minh tính hiệu quả của các bài tập này trong việc phát triển SMTĐ cho nam SV ĐTBN trường ĐHSP TDTT HN, thể hiện rõ ở kết quả kiểm tra sau 09 tháng thực nghiệm của nhóm thực nghiệm.

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. Blokhin A.V(2003)” *Trình độ tập luyện chuyên môn của VĐV bóng ném đẳng cấp cao trong giai đoạn thi đấu*”. Luận án tiến sĩ. Máxcova.
3. Điền Mạnh Cửu, (2002), *Lí luận nhóm và môn*, Nxb Thể dục Thể thao Bắc Kinh.
4. Đỗ Mạnh Hưng, Nguyễn Văn Soại (2005) *Giáo trình Bóng ném*, Nxb TDTT
5. Nguyễn Đức Văn, (2002), *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao*, Nxb Thể dục Thể thao Hà Nội.

Nguồn bài báo: trích từ kết quả luận văn thạc sĩ tại trường ĐHSP TDTT HN. Tên luận văn: “Nghiên cứu lựa chọn bài tập phát triển SMTĐ cho nam SV ĐTBN trường ĐHSP TDTT HN”, Bảo vệ tại trường ĐHSP TDTT HN, tác giả Trần Đình Phòng, năm 2016.

Ngày nhận bài: 18/1/2025; **Ngày duyệt đăng:** 15/4/2025.

Bảng 2. Kết quả kiểm tra SMTĐ của 2 nhóm trước thực nghiệm

TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		$t_{\text{tính}}$	$t_{\text{bảng}}$	p
		TN ($n = 9$)	ĐC ($n = 9$)			
1	Dẫn bóng 30m tốc độ (s)	4.61±0.22	4.59±0.26	0.67	2.201	>0.05
2	Ném bóng vào ô trên tường 30s (lần)	19±2.18	19.11±2.09	0.56	2.201	>0.05
3	Ném bóng xa có đà (m)	37.82±1.89	37.78±1.92	0.59	2.201	>0.05
4	Bật cao với bảng bằng 1 chân (cm)	65.46±4.72	65.69±4.66	0.65	2.201	>0.05
5	Ném bóng đặc 1 kg (m)	23.66±1.47	23.72±1.94	0.62	2.201	>0.05

Bảng 3. Kết quả kiểm tra SMTĐ của 2 nhóm sau 9 tháng thực nghiệm

TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		$t_{\text{tính}}$	$t_{\text{bảng}}$	p
		TN ($n = 9$)	ĐC ($n = 9$)			
1	Dẫn bóng 30m tốc độ (s)	3.96±0.20	4.26±0.19	3.98	2.201	<0.05
2	Ném bóng vào ô trên tường 30s (lần)	24.55±1.68	22.33±1.82	3.57	2.201	<0.05
3	Ném bóng xa có đà (m)	42.66±1.62	40.08±1.78	3.62	2.201	<0.05
4	Bật cao với bảng bằng 1 chân (cm)	73.58±3.98	69.76±4.38	4.16	2.201	<0.05
5	Ném bóng đặc 1 kg (m)	28.39±1.50	25.98±1.62	4.68	2.201	<0.05