

LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH CHO NỮ SINH VIÊN HỌC MÔN BÓNG CHUYÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC KINH TẾ - ĐẠI HỌC ĐÀ NẴNG

ThS. Đỗ Quốc Hùng¹; ThS. Trần Vĩnh An¹

Tóm tắt: Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy trong Thể dục thể thao, đề tài đã lựa chọn được 12 bài tập phát triển sức mạnh cho nữ sinh viên học môn bóng chuyên trường Đại học Kinh tế - Đại học Đà Nẵng. Qua 15 tuần thực nghiệm đã cho thấy hiệu quả của các bài tập tới sự phát triển sức mạnh trong môn Bóng chuyên của đối tượng nghiên cứu.

Từ khóa: Sức mạnh, bóng chuyên, sinh viên, Đại học Kinh tế - Đại học Đà Nẵng.

Summary: Using standard scientific research methods in the field of Physical Education and Sports, the study has selected 12 strength development exercises for female students majoring in volleyball at the University of Economics - University of Danang. Through a 15-week experiment, the research has demonstrated the effectiveness of these exercises in enhancing strength in the sport of volleyball among the study participants.

Keywords: Strength, volleyball, students, University of Economics - University of Danang.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trường Đại học Kinh tế - Đại học Đà Nẵng (ĐHKT - ĐHDN) là một trong những trường đại học có phong trào thể thao phát triển rất mạnh mẽ với nhiều môn thể thao như Bóng rổ, Bóng đá, Bóng chuyên, Cầu lông...trong đó, Bóng chuyên là môn thể thao được nhiều sinh viên yêu thích, tham gia tập luyện và thi đấu.

Để giúp cho nữ sinh viên học môn bóng chuyên trường ĐHKT - ĐHDN có thể lực tốt, đáp ứng nhu cầu tập luyện và thi đấu, đồng thời rèn luyện nâng cao sức mạnh đáp ứng tốt nhiệm vụ thi đấu, chúng tôi tiến hành nghiên cứu lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh cho nữ sinh viên học môn Bóng chuyên trường ĐHKT - ĐHDN.

Gần đây đã có một số công trình nghiên cứu của các tác giả như: Bùi Trọng Toại (2014); Trần Hùng (2008); Vũ Hoài Nam (2019); Đào Tiến Dân (2021) đã đề cập đến vấn đề ứng dụng hệ thống bài tập trong huấn luyện các tố chất thể lực trong bóng chuyên. Các kết quả nghiên cứu của các tác giả đã đưa ra được hệ thống các bài tập chuyên môn ứng dụng trong huấn luyện hoặc phát triển các yếu tố chuyên môn cho VĐV bóng chuyên. Tuy nhiên, đối với các đối tượng

là sinh viên thì vẫn chưa có tác giả nào đề cập đến việc nghiên cứu phát triển sức mạnh cho nữ sinh viên học môn Bóng chuyên.

Quá trình nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp sau: phân tích và tổng hợp tài liệu, phỏng vấn, kiểm tra sự phạm, thực nghiệm sự phạm và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh cho nữ sinh viên học môn Bóng chuyên trường ĐHKT - ĐHDN

Với mục đích lựa chọn các bài tập nhằm phát triển sức mạnh cho nữ sinh viên học môn Bóng chuyên trường ĐHKT - ĐHDN, qua tổng hợp các tài liệu có liên quan, đã xác định được 22 bài tập. Để đảm bảo tính khả thi của các bài tập, đề tài đã tiến hành phỏng vấn các giảng viên, huấn luyện viên Bóng chuyên. Quy ước là chỉ sử dụng các bài tập có số ý kiến lựa chọn > 80%. Kết quả phỏng vấn như trình bày tại bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy: Trong 22 bài tập đưa ra phỏng vấn có 12 bài tập được trên 80% các giảng viên, huấn luyện viên lựa chọn (là các bài tập được in đậm tại bảng 1). Đây cũng chính là các bài tập chúng tôi lựa chọn và đưa vào quá trình nghiên cứu nhằm phát triển sức mạnh cho

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh cho nữ sinh viên trường ĐHKT - ĐHĐN (n=30)

TT	Nội dung bài tập	Số người đồng ý	Tỷ lệ %
1	Nằm sấp uốn thân	24	80
2	Nằm sấp chống đẩy 20s	26	87
3	Bật xa có đà	27	90
4	Bật xa tại chỗ	27	90
5	Bật cao tại chỗ	29	97
6	Bật cao có đà	26	87
7	Gập cơ lưng	18	60
8	Gập cơ bụng 30s	28	93
9	Ke bụng thang đóng 30s	22	73
10	Kéo tay xà đơn 20s	20	67
11	Bật nhảy trên hố cát 30s	21	70
12	Tung bắt bóng nhồi liên tục	15	50
13	Tay không làm động tác vung tay đập bóng	24	80
14	Bật nhảy đập bóng treo	24	80
15	Gõ bóng vào tường	27	90
16	Tự tung bóng đập	26	87
17	Nhảy đập bóng từ người chuyên hai	23	77
18	Đập bóng trúng mục tiêu	28	93
19	Đập bóng hàng sau	22	73
20	Bật nhảy chắn bóng	28	93
21	Phát bóng cao tay	27	90
22	Phát bóng thấp tay	28	93

nữ sinh viên học môn Bóng chuyền trường ĐHKT – ĐHĐN.

Cách thực hiện các bài tập:

- Bài tập 1: Nằm sấp chống đẩy 20s (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 2: Bật xa có đà (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 3: Bật xa tại chỗ (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 4: Bật cao tại chỗ (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 5: Bật cao có đà (2 lần x 2 tổ, nghỉ

giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 6: Gập cơ bụng 30s (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 7: Gõ bóng vào tường (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 8: Tự tung bóng đập (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 9: Đập bóng trúng mục tiêu (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 10: Bật nhảy chắn bóng 30s (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 11: Phát bóng cao tay (2 lần x 2 tổ,



Ảnh minh họa (Nguồn: Internet)

Bảng 2. Kết quả kiểm tra trình độ sức mạnh của nhóm thực nghiệm sau 15 tuần thực nghiệm (n=40)

TT	Test	Kết quả		t	p
		Trước TN	Sau TN		
1	Nằm sấp chống đẩy 15s (lần)	10,10 ± 2,20	12,16 ± 2,20	2,25	<0,05
2	Bật cao có đà (cm)	207,60±15,07	217,40±15,07	0,31	<0,05
3	Bật cao tại chỗ (cm)	198,00±14,42	209,50±14,42	2,47	<0,05
4	Phát bóng vào cuối sân 20 lần (số lần đạt yêu cầu)	11,80±2,03	12,70±2,03	2,17	<0,05
5	Đập bóng 20 lần (số lần trúng đích)	8,72±2,11	9,72±2,11	2,31	<0,05

ngủ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 12: Phát bóng thấp tay (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

2.2. Đánh giá hiệu quả bài tập phát triển sức mạnh cho nữ sinh viên trường Đại học ĐHKHT - ĐHDN

2.2.1. Tổ chức thực nghiệm sư phạm

Để kiểm nghiệm hiệu quả của các bài tập trên, chúng tôi ứng dụng các bài tập đã lựa chọn vào quá trình thực nghiệm. Đối tượng thực nghiệm là 40 nữ sinh viên học lớp Bóng chuyền trường ĐHKHT – ĐHDN.

Cách thức thực nghiệm: sử dụng phương pháp tự đối chiếu.

Nội dung thực nghiệm là các bài tập phát triển sức mạnh đã lựa chọn của bài viết.

Thời gian thực nghiệm: Tiến hành thực nghiệm trong thời gian 15 tuần, tương đương 15 giáo án thực nghiệm. Đối tượng thực nghiệm được tập luyện theo giáo án với thời lượng là 1 buổi một tuần, thời gian dành cho việc ứng dụng các bài tập đã lựa chọn là 30 phút.

Cách thức đánh giá hiệu quả các bài tập: sử dụng 05 đã lựa chọn được qua phỏng vấn, xác

Bảng 3. Mức độ tăng trưởng của nhóm thực nghiệm sau 15 tuần thực nghiệm

TT	Nội dung test	Trước TN	Sau TN	W (%)
1	Nằm sấp chống đẩy 15s (lần)	10,10 ± 2,20	12,16 ± 2,20	16,94
2	Bật cao có đà (cm)	207,60±15,07	217,40±15,07	4,51
3	Bật cao tại chỗ (cm)	198,00±14,42	209,50±14,42	5,49
4	Phát bóng vào cuối sân 20 lần (số lần đạt yêu cầu)	11,80±2,03	12,70±2,03	7,09
5	Đập bóng 20 lần (số lần trúng đích)	8,72±2,11	9,72±2,11	10,29

định độ tin cậy và tính thông báo, đó là:

- Nằm sấp chống đẩy 15s (lần);
- Bật cao có đà (cm);
- Bật cao tại chỗ (cm);
- Phát bóng vào cuối sân 20 lần (số lần đạt yêu cầu);
- Đập bóng 20 lần (số lần trúng đích).

2.2.2. Đánh giá hiệu quả ứng dụng các bài tập phát triển sức mạnh cho nữ sinh viên ĐHKT - ĐHDN

Sau 15 tuần thực nghiệm theo kế hoạch đã lựa chọn, chúng tôi tiến hành kiểm tra lại sức mạnh của nhóm thực nghiệm nhằm đánh giá hiệu quả các bài tập đã lựa chọn. Kết quả được trình bày ở bảng 2.

Qua bảng 2 cho thấy: Sau 15 tuần thực nghiệm, kết quả trình độ sức mạnh của nhóm thực nghiệm đã có sự khác biệt đáng kể ở tất cả các test. Điều này thể hiện ở tất cả các test đều thu được $t_{\text{trình}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng $P < 0,05$. Để thấy rõ hơn sự khác biệt này, chúng tôi tiến hành tính nhịp độ tăng trưởng thành tích của nhóm thực nghiệm 15 tuần thực nghiệm. Kết quả cụ thể được trình bày ở bảng 3.

sự tăng trưởng đáng kể chứng tỏ các bài tập phát triển sức mạnh cho nữ sinh viên trường ĐHKT – ĐHDN đã có hiệu quả trong quá trình nghiên cứu.

3. KẾT LUẬN

Qua nghiên đã lựa chọn được 12 bài tập phát

triển sức mạnh đặc trưng nhất, được ứng dụng trong giảng dạy cho nữ sinh viên học môn Bóng chuyền trường ĐHKT - ĐHDN cùng với một chương trình, tiến trình giảng dạy đảm bảo đủ cơ sở khoa học, phù hợp với điều kiện thực tiễn của nhà trường. Các bài tập này đều đem lại hiệu quả cao trong ứng dụng giảng dạy môn học Bóng chuyền và đảm bảo độ tin cậy ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. PGS. TS. Lưu Quang Hiệp, Lê Đức Chương, Vũ Chung Thủy, Lê Hữu Hưng (2000), *Y học TDTT*, Nxb TDTT Hà Nội.
2. Lê Văn Lãm, Phạm Xuân Thành (2007), *Giáo trình đo lường TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.
3. Đinh Văn Lãm, Nguyễn Bình (2000), *Huấn luyện Bóng chuyền*, Nxb TDTT Hà Nội.
4. Trịnh Hữu Lộc, Huỳnh Đắc Tiến (2011), *Giáo trình Bóng chuyền*, Nxb Đại học Quốc gia Tp. Hồ Chí Minh.
5. Peggy Martin (2006), *101 bài tập Bóng chuyền*, Nxb Tổng Hợp Tp. Hồ Chí Minh.

Nguồn bài báo: Bài báo trích từ kết quả đề tài cấp cơ sở Đại học Đà Nẵng, chủ nhiệm: ThS. Đỗ Quốc Hùng, tên đề tài: “Nghiên cứu lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh cho sinh viên bóng chuyền trường Đại học ĐHKT - ĐHDN”. Năm 2016.

Ngày nhận bài: 25/8/2023; **Ngày duyệt đăng:** 20/9/2023.