

ỨNG DỤNG BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC BẬT CHO CÂU LẠC BỘ BÓNG CHUYỀN SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC Y DƯỢC THÁI BÌNH

ThS. Nguyễn Minh Tuấn¹

Tóm tắt: Sử dụng các phương pháp nghiên cứu thường quy trong Thể dục thể thao, bài báo đã lựa chọn được 12 bài tập (BT) thuộc 3 nhóm để phát triển sức bật cho sinh viên câu lạc bộ bóng chuyền trường Đại học Y dược Thái Bình. Quá trình thực nghiệm, ứng dụng các bài tập này vào thực tiễn đã cho thấy hiệu quả của các bài tập tới sự phát triển sức bật cho sinh viên câu lạc bộ bóng chuyền trường Đại học Y dược Thái Bình.

Từ khóa: sức bật, bóng chuyền, đại học Y dược Thái Bình

Summary: Using routine research methods in Sports and Physical Training, the article has selected 12 exercises in 3 groups to develop resilience for students of the volleyball club at Thai Binh University of Medicine and Pharmacy. The process of experimenting and applying these exercises into practice has shown the effectiveness of the exercises in developing resilience for students of the volleyball club at Thai Binh University of Medicine and Pharmacy.

Keywords: resilience, volleyball, Thai Binh University of Medicine and Pharmacy

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trường Đại học Y Dược Thái Bình (ĐHYDTB) nói riêng thì môn Bóng chuyền cũng được đưa vào giảng dạy làm môn thể thao tự chọn, ngoài mục đích tăng cường sức khỏe, hoàn thiện thể chất thì nó phù hợp với nhu cầu và sở thích của sinh viên, từ đó phát huy được năng lực sở trường, thỏa mãn đam mê thể thao của các em. Đây cũng là cái nôi phát hiện tài năng Bóng chuyền, đóng góp cho phong trào thể thao của nhà trường. Những năm gần đây, phong trào tập luyện môn Bóng chuyền của sinh viên Trường ĐHYDTB đã có bước phát triển rõ rệt thể hiện ở số lượng sinh viên các khối lớp, đối tượng tham gia tập luyện tăng lên rất nhiều so với các môn thể thao khác.

Trường cũng đã thành lập được câu lạc bộ (CLB) Bóng chuyền sinh viên với số lượng đông đảo sinh viên tham gia, thường xuyên tổ chức luyện tập và tham gia thi đấu giao lưu giữa các thành viên CLB và các đội tuyển khác. Qua thời gian dài quan sát quá trình tập luyện và thi đấu của đội tuyển, chúng tôi thấy về mặt kỹ thuật các thành viên cũng đã phần nào đạt được yêu cầu nhưng về mặt thể lực còn yếu nên bị hạn chế khi thực hiện các kỹ thuật phải sử dụng sức bật để tấn công dứt điểm trên lưới, dẫn đến kết quả thi đấu thấp. Để nâng cao thành tích và phát triển phong trào tập luyện và thi đấu Bóng chuyền cho sinh viên CLB Bóng chuyền nhà trường thì vấn đề đặt ra ở đây là phải giải quyết vấn đề thể lực nói chung và phát triển nâng cao sức bật cho các thành viên trong CLB. Có như vậy các thành viên

mới thực hiện được tốt những pha dứt điểm trên lưới theo đúng ý đồ chiến thuật và nâng cao được thành tích thi đấu.

Xuất phát từ những lý do trên chúng tôi lựa chọn đề tài: **“Ứng dụng BT phát triển sức bật cho CLB bóng chuyền sinh viên trường ĐHYDTB”**.

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

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Lựa chọn BT phát triển sức bật cho sinh viên CLB Bóng chuyền Trường ĐHYDTB

Nhằm lựa chọn các BT phát triển sức bật cho sinh viên CLB Bóng chuyền Trường ĐHYDTB, qua phân tích, tổng hợp các tài liệu có liên quan và qua phỏng vấn các giảng viên, huấn luyện viên Bóng chuyền, chúng tôi đã lựa chọn được 12 BT thuộc 3 nhóm, đó là:

Nhóm BT cá nhân

- BT 1: Đứng lên ngồi xuống (90%)
- BT 2: Bật cao nhiều lần bằng 1 chân (85%)
- BT 3: Chạy tại chỗ nâng cao đùi (100%)
- BT 4: Bật 1 chân trên cự ly 10 - 15m, sau đó đổi chân (95%)
- BT 5: Chạy tốc độ 50m (90%)

BT nhóm

- BT 1: A ngồi trên gót chân, tay giang ngang, B bật bằng 2 chân qua tay thẳng của A (85%)
- BT 2: A ở tư thế bò trên gối, B bật bằng 2 chân qua lưng của A (95%)