

LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CHO SINH VIÊN ĐỘI TUYỂN BÓNG CHUYỀN NAM TRƯỜNG ĐẠI HỌC LAO ĐỘNG - XÃ HỘI

ThS. Nguyễn Thị Hương¹; ThS. Nguyễn Duy Hải²

Tóm tắt: Bằng phương pháp nghiên cứu khoa học: Phân tích và tổng hợp tài liệu; phỏng vấn, tọa đàm; phương pháp toán học thống kê chúng tôi đã lựa chọn được 18 bài tập phát triển sức mạnh tốc độ và 05 test đánh giá trình độ sức mạnh tốc độ có đủ độ tin cậy, tính thông báo cho sinh viên đội tuyển bóng chuyền nam trường Đại học Lao động - Xã hội.

Từ khóa: Bài tập; Sức mạnh tốc độ; Bóng chuyền; Nam sinh viên; Trường Đại học Lao động - Xã hội.

Abstract: By using scientific research methods: Analysis and synthesis of documents; interviews, seminars; statistical mathematics methods, we have selected 18 speed strength development exercises and 05 speed strength assessment tests that are reliable and informative enough for students of the men's volleyball team of the University of Labor and Social Affairs

Keywords: Exercises; Speed strength; Volleyball; Male students; University of Labor and Social Affairs.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Như chúng ta đã biết, Bóng chuyền là một môn thể thao được phát triển rộng rãi ở nước ta. Môn Bóng chuyền trong các nhà trường được đông đảo học sinh, sinh viên (SV) tham gia tập luyện. Trong các trường Đại học, Bóng chuyền là môn học chính trong chương trình giáo dục thể chất. Tại Trường Đại học Lao động - Xã hội (ĐHLĐ-XH), Bóng chuyền là một môn thể thao có tính hấp dẫn cao với các hoạt động kỹ - chiến thuật biến hoá đa dạng nên thu hút rất nhiều người tham gia tập luyện và thi đấu. Tập luyện và thi đấu Bóng chuyền không những có tác dụng phát triển thể chất, củng cố nâng cao sức khoẻ, mà Bóng chuyền còn tạo cho vận động viên (VĐV) có tính tập thể, tinh thần đoàn kết, giáo dục và rèn luyện cho VĐV những phẩm chất đạo đức và ý chí, góp phần vào việc giáo dục con người phát triển toàn diện. Mặt khác qua quá trình kiểm tra đánh giá trình độ thể lực chuyên môn của SV đội tuyển Bóng chuyền theo từng học kỳ cho thấy, SMTĐ của các em vẫn còn nhiều yếu kém. Điều đó được biểu hiện qua thực tế qua quan sát các buổi tập và thi đấu của SV đội tuyển Bóng chuyền, chúng tôi thấy rằng, các SV bộc lộ nhiều điểm yếu cơ bản về kỹ thuật, chiến thuật, tâm lý và đặc biệt là sức mạnh tốc độ (SMTĐ). Không đủ khả năng duy trì vận động thi đấu trong các trận đấu căng thẳng kéo dài. Thực tế công tác giảng dạy và huấn luyện SV Bóng chuyền hiện nay tuy đã được đầu tư đáng kể, nhưng thực chất chưa định hướng rõ vấn đề then chốt cần giải quyết một cách triệt để.

Ở Việt Nam cho đến nay đã có một số công trình

nghiên cứu về Bóng chuyền như: Trần Đức Phán (1997); Nguyễn Ngọc Long (2005); Võ Văn Ca (2013); Trương Đức Thăng (2014); Nguyễn Văn Phong (2015); Lê Trí Trường (2016)... Kết quả nghiên cứu của các công trình này đã đưa ra được hệ thống các tiêu chuẩn đánh giá thể lực và hệ thống các bài tập (BT) huấn luyện kỹ thuật đập bóng cũng như hệ thống các BT huấn luyện thể lực, tâm lý cho VĐV Bóng chuyền... Còn mảng đề tài về BT phát triển SMTĐ cho SV đội tuyển Bóng chuyền nam trường ĐHLĐ-XH thì chưa có tác giả nào đề cập đến.

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu; phỏng vấn, tọa đàm; quan sát sự phạm; 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 BT phát triển SMTĐ và test đánh giá trình độ SMTĐ cho SV đội tuyển Bóng chuyền nam trường ĐHLĐ-XH

2.1.1. Lựa chọn BT

Lựa chọn BT phát triển SMTĐ cho SV đội tuyển Bóng chuyền nam trường ĐHLĐ-XH. Nghiên cứu đã tiến hành phỏng vấn các các giáo viên, huấn luyện viên trực tiếp huấn luyện SV và VĐV Bóng chuyền. Nội dung phỏng vấn lựa chọn căn cứ theo mức độ ưu tiên: Ưu tiên 1 – 3 điểm; Ưu tiên 2 – 2 điểm; Ưu tiên 3 – 1 điểm. Kết quả phỏng vấn tại bảng 1 đã lựa chọn được 18 BT phát triển SMTĐ cho đối tượng nghiên cứu gồm:

Nhóm 1: Nhóm BT SMTĐ chung 08 bài.

Nhóm 2: Nhóm BT SMTĐ chuyên môn 10 bài.

* Các thực hiện BT:

1: Trường Đại học Lao động - Xã hội

2: Trường Đại học Thủy lợi

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn BT phát triển SMTĐ cho SV đội tuyển bóng chuyên nam Trường ĐHLĐ-XH (n=31)

TT	BT phát triển SMTĐ	Kết quả phỏng vấn			
		Mức ưu tiên 1 (3 điểm)	Mức ưu tiên 2 (2 điểm)	Mức ưu tiên 3 (1 điểm)	Tổng điểm
Nhóm 1. BT SMTĐ chung					
1	Chạy Zíc zắc (9-3-6-3-9)	26	4	1	87
2	Bật với có đà (cm)	27	4	0	89
3	Các bài tập với tạ ante (3 kg)	28	2	1	89
4	Ném bóng xa, trong hành lang 10 m	29	2	0	91
5	Gánh tạ trên vai đứng lên ngồi xuống với trọng lượng bằng 50 - 70% trọng lượng cơ thể	30	1	0	92
6	Chạy con thoi chạm tay vào vạch tấn công và vạch biên ngang	27	2	2	87
7	Gánh tạ 20 kg bật nhảy lên từ tư thế ngồi trong 1 phút	26	4	1	87
8	Bật nhảy lên bụi cao 80 - 100cm với thời gian 1 phút	28	2	1	89
Nhóm 2. BT SMTĐ chuyên môn					
9	Bật nhảy bằng một chân luân phiên từ chân này sang chân kia kết hợp với bật nhảy tích cực của bàn chân	26	4	1	87
10	Tuần tự đập bóng ở vị trí số 3 - 4, mỗi người phòng thủ ở vị trí số 6 và 1.	27	4	0	89
11	Đập bóng ở vị trí số 4 (2) có bố trí chắn bóng tập thể; người phòng thủ hàng sau đứng ở vị trí số 1 (5) và yểm hộ nhỏ sau hàng chắn.	28	2	1	89
12	Đứng tại chỗ hoặc bật nhảy đập bóng mạnh xuống sân	29	2	0	91
13	Chắn bóng liên tục ở các vị trí 2, 3, 4 với thời gian 2 phút	30	1	0	92
14	Từ tư thế ngồi xôm, ngã nghiêng kết hợp với động tác trượt nghiêng	27	2	2	87
15	Đứng tư thế động, lao người ra trước chạm đất bằng tay - ngực - bụng	26	4	1	87
16	Lao người sang bên thực hiện động tác lộn qua vai; lao người ra thực hiện động tác lộn trước	28	2	1	89
17	Chắn bóng, đập bóng kết hợp quay người trên không 90°, 180°	27	3	1	88
18	Bật nhảy trên lưới bật kết hợp quay người quanh các trục thẳng đứng, nằm ngang và mô phỏng các động tác kỹ thuật riêng rẽ	26	4	1	87

- BT 1: Chạy Zíc zắc (9-3-6-3-9) (15s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- BT 2: Bật với có đà (cm) (10 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- BT 3: Các BT với tạ ante (3 kg) (15s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- BT 4: Ném bóng xa, trong hành lang 10 m (15s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- BT 5: Gánh tạ trên vai đứng lên ngồi xuống với trọng lượng bằng 50 - 70% trọng lượng cơ thể (15s x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- BT 6: Chạy con thoi chạm tay vào vạch tấn

công và vạch biên ngang (15s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- BT 7: Gánh tạ 20 kg bật nhảy lên từ tư thế ngồi trong 1 phút (15s x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- BT 8: Bật nhảy lên bụi cao 80 - 100cm với thời gian 1 phút (x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- BT 9: Bật nhảy bằng một chân luân phiên từ chân này sang chân kia kết hợp với bật nhảy tích cực của bàn chân (15s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- BT 10: Tuân tự đập bóng ở vị trí số 3 - 4, mỗi người phòng thủ ở vị trí số 6 và 1 (15s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- BT 11: Đập bóng ở vị trí số 4 (2) có bố trí chắn bóng tập thể; người phòng thủ hàng sau đứng ở vị trí số 1 (5) và yếm hộ nhỏ sau hàng chắn (15s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- BT 12: Đứng tại chỗ hoặc bật nhảy đập bóng mạnh xuống sân (15s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- BT 13: Chắn bóng liên tục ở các vị trí 2, 3, 4 với thời gian 2 phút (x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- BT 14: Từ tư thế ngồi xổm, ngã nghiêng kết hợp với động tác trượt nghiêng (15s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- BT 15: Đứng tư thế động, lao người ra trước chạm đất bằng tay - ngực - bụng (15s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- BT 16: Lao người sang bên thực hiện động tác lộn qua vai; lao người ra thực hiện động tác lộn trước (15s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- BT 17: Chắn bóng, đập bóng kết hợp quay người trên không 90°, 180 (15s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- BT 18: Bật nhảy trên lưới bật kết hợp quay người quanh các trục thẳng đứng, nằm ngang và mô phỏng các động tác kỹ thuật riêng rẽ (15s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

2.1.2. Lựa chọn test

Tiến hành lựa chọn test đánh giá trình độ SMTĐ cho đội tuyển Bóng chuyên nam, Trường ĐHLĐ-XH thông qua tham khảo tài liệu, quan sát sự phạm, đề tài tiến hành phỏng vấn các giảng viên, HLV, chuyên gia bằng phiếu phỏng vấn, xác định tính thông báo và độ tin cậy của test.

Kết quả lựa chọn được 05 test đánh giá trình độ SMTĐ cho đội tuyển Bóng chuyên nam gồm:

- Test 1: Chạy Zíc zắc (9-3-6-3-9) (s)
- Test 2: Bật với có đà (cm)
- Test 3: Ném bóng nhồi (1kg) bằng một tay ra xa (m)
- Test 4: Gập bụng thành gióng 10s (lần)
- Test 5: Bật với tại chỗ (cm)

2.2. Ứng dụng BT sức mạnh cho đội tuyển Bóng chuyên nam, Trường ĐHLĐ-XH

2.2.1. Tổ chức thực nghiệm

- Phương pháp thực nghiệm: Thực nghiệm so sánh song
- Thời gian thực nghiệm: Thực nghiệm được tiến

hành trong 03 tháng, mỗi tuần 3 buổi vào thời gian ngoại khóa (từ 17h30 tới 19h30 ngày trong tuần theo thời khoá biểu của nhà trường), thời gian dành cho mỗi buổi tập 20 đến 30 phút sau phần khởi động.

- Đối tượng thực nghiệm: Gồm 20 SV đội tuyển Bóng chuyên và được chia thành 2 nhóm do bốc thăm ngẫu nhiên:

+ Nhóm 1 nhóm thực nghiệm: gồm 10 SV tập luyện theo 18 BT chúng tôi đã lựa chọn.

+ Nhóm 2 nhóm đối chứng: gồm 10 SV tập luyện theo các BT cũ tại Học viện, theo chương trình, giáo án đã được xây dựng của đội tuyển Bóng chuyên

- Địa điểm thực nghiệm: Trường ĐHLĐ-XH.

2.2.2. Kết quả ứng dụng các BT SMTĐ cho nam SV đội tuyển Bóng chuyên Trường ĐHLĐ-XH

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 03 tháng thực nghiệm, chúng tôi tiếp tục sử dụng 05 test lựa chọn của đề tài 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 03 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 BT chúng tôi đã lựa chọn bước đầu có tác dụng phát triển SMTĐ cho nam SV đội tuyển Bóng chuyên Trường ĐHLĐ-XH tốt hơn so với các BT thường được sử dụng tại Trường ĐHLĐ-XH.

Diễn biến thành tích ở tất cả các test đánh giá SMTĐ của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng cho thấy nhóm thực nghiệm có sự tăng trưởng tốt hơn so với nhóm đối chứng. Kết quả được trình bày tại biểu đồ 1.

3. KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được 05 Test đánh giá trình độ SMTĐ cho đối tượng nghiên cứu có đủ độ tin cậy và tính thông báo sử dụng.

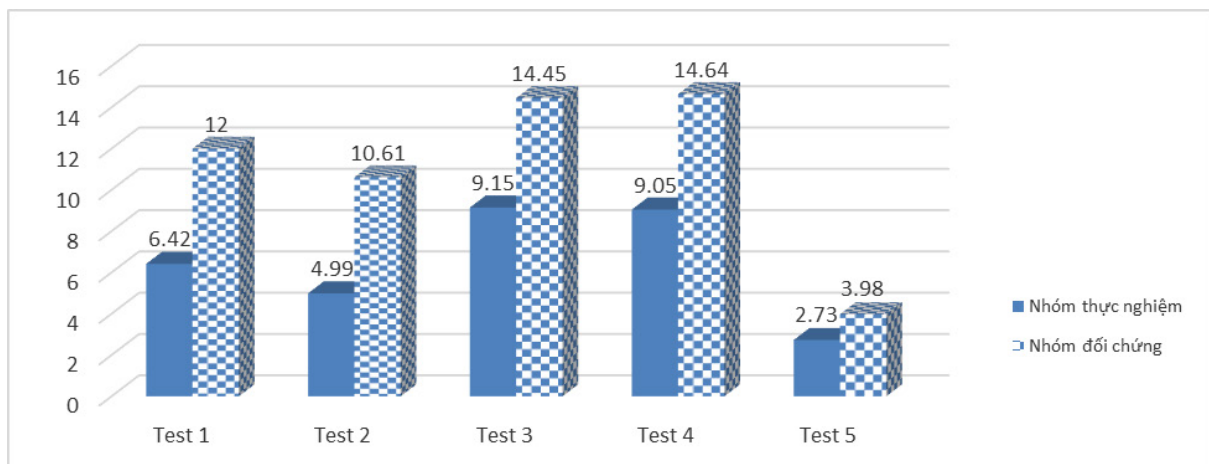
Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 18 BT và chứng minh tính hiệu quả của các BT này trong việc SMTĐ cho nam SV đội tuyển Bóng chuyên Trường ĐHLĐ-XH, thể hiện rõ ở kết quả kiểm tra sau 03 tháng thực nghiệm của nhóm thực nghiệm gồm:

Bảng 2. So sánh trình độ SMTĐ giữa hai nhóm thực nghiệm và đối chứng trước thực nghiệm

TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		t	P
		Nhóm ĐC (n=10)	Nhóm TN (n=10)		
1	Chạy Zíc zắc (9-3-6-3-9) (s)	9.00±0.61	8.92±0.63	0.23	>0.05
2	Bật với có đà (cm)	260.86±14.78	265.12±15.41	2.45	>0.05
3	Ném bóng nhồi (1kg) bằng một tay ra xa (m)	24.73±1.55	25.11±1.45	0.69	>0.05
4	Gập bụng thánh gióng 10s (lần)	6.54±0.56	6.71±0.51	0.52	>0.05
5	Bật với tại chỗ (cm)	236.45±15.21	239.22±15.58	1.58	>0.05

Bảng 3. So sánh trình độ SMTĐ giữa hai nhóm thực nghiệm và đối chứng sau thực nghiệm

TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		t	P
		Nhóm ĐC (n=10)	Nhóm TN (n=10)		
1	Chạy Zíc zắc (9-3-6-3-9) (s)	8.44±0.52	7.78±0.51	2.16	<0.05
2	Bật với có đà (cm)	284.21±15.03	294.82±14.93	6.13	<0.05
3	Ném bóng nhồi (1kg) bằng một tay ra xa (m)	27.10±1.51	29.02±1.43	3.54	<0.05
4	Gập bụng thánh gióng 10s (lần)	7.16±0.37	7.77±0.35	2.27	<0.05
5	Bật với tại chỗ (cm)	240.93±16.52	248.93±15.01	4.51	<0.05

**Biểu đồ 1: Nhịp độ tăng trưởng của các test đánh giá trình độ SMTĐ của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm trước và sau thực nghiệm**

- Nhóm 1: Nhóm BT SMTĐ chung 08 bài.
- Nhóm 2: Nhóm BT SMTĐ chuyên môn 10 bài

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aleco B (1996), "Huấn luyện sức mạnh của Kevin Yan" (Huy Tường dịch), Thông tin khoa học kỹ thuật TĐTT, (3), tr. 24 - 30.
2. Lê Bửu, Nguyễn Thế Truyền (1991), Lý luận và phương pháp thể thao trẻ, Nxb TĐTT, thành phố Hồ Chí Minh.
3. Dương Nghiệp Chí và cộng sự (2004), Đo lường thể thao, Nxb TĐTT Hà Nội.
4. Nguyễn Thành Lâm - Phan Hồng Minh - Lê Nguyệt Nga - Trịnh Hùng Thanh (1997), "Đánh

giá bước đầu về phát triển tố chất vận động của VĐV Bóng chuyền nữ trẻ", Tuyển tập NCKH TĐTT trường Đại học TĐTT I, Nxb TĐTT, Hà Nội.

5. Trần Đức Phấn (2001), Nghiên cứu ứng dụng hệ thống BT nhằm phát triển năng lực linh hoạt cho VĐV Bóng chuyền nữ trẻ 14-16 tuổi. Luận án tiến sĩ, Viện khoa học TĐTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: được trích từ sáng kiến kinh nghiệm: "Nghiên cứu lựa chọn một số BT SMTĐ cho SV đội tuyển Bóng chuyền nam trường ĐHLĐ-XH". Trường ĐHLĐ-XH, năm 2019.

Ngày nhận bài: 21/10/2024; Ngày duyệt đăng: 25/01/2025.