

# Ứng dụng bài tập nhằm phát triển sức bền tốc độ cho nam sinh viên chuyên ngành bóng ném khoa giáo dục thể chất - Đại học Huế

ThS. Đinh Văn Quyên; ThS. Nguyễn Văn Phú

## TÓM TẮT:

Qua quá trình nghiên cứu tác giả đã lựa chọn được 24 bài tập (BT) để đưa ứng dụng vào trong quá trình giảng dạy và học tập cho sinh viên (SV) chuyên ngành Bóng ném nhằm nâng cao năng lực sức bền tốc độ (SBTD) cho các khách thể nghiên cứu. Kết quả ứng dụng cho thấy đã có sự tăng trưởng rõ về năng lực SBTD của các khách thể nghiên cứu qua quá trình thực nghiệm các BT đã lựa chọn.

**Từ khóa:** sức bền tốc độ, bài tập, ứng dụng, bóng ném, giáo dục thể chất.

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Hoạt động tập luyện và thi đấu bóng ném tổng hợp đầy đủ các tố chất thể lực như: sức nhanh, sức mạnh, sức bền, mềm dẻo và khéo léo. Bóng ném là môn thể thao mang tính tập thể cao, đòi hỏi tinh thần đoàn kết, lòng dũng cảm, phẩm chất ý chí, tính quyết đoán, tận tụy, nhanh nhẹn, khéo léo, sự thông minh sáng tạo... hoạt động của cầu thủ trên sân đòi hỏi phải toàn diện liên tục, khẩn trương. Do đó các cầu thủ không những phải có kỹ - chiến thuật tốt mà còn đòi hỏi thể lực chuyên môn phải thật tốt mới phù hợp với bóng ném hiện đại.

Qua quá trình kiểm tra đánh giá trình độ thể lực chuyên môn của SV theo từng học kỳ tại Khoa Giáo dục Thể chất (GDTC) - Đại học Huế cho thấy, thể lực chuyên môn của các em vẫn còn nhiều yếu kém. Thực tế công tác giảng dạy và huấn luyện tuy đã được quan tâm nhiều hơn, nhưng thực chất chưa triệt để. Từ thực trạng trên, đề tài được thực hiện với tên sau: "*Nghiên cứu ứng dụng bài tập nhằm phát triển SBTD cho nam SV chuyên ngành Bóng ném Khoa GDTC - Đại học Huế*".

Đề tài sử dụng các phương pháp nghiên cứu: phân tích và tổng hợp tài liệu; phỏng vấn tọa đàm; quan sát sư phạm; kiểm tra sư phạm; TN sư phạm và toán học thống kê.

## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

### 2.1. Lựa chọn các bài tập phát triển SBTD cho nam SV chuyên ngành Bóng ném Khoa GDTC - Đại học Huế

Cơ sở để lựa chọn các bài tập phát triển SBTD cho nam SV chuyên ngành Bóng ném Khoa GDTC Đại học

## ABSTRACT:

By researched process, the author have selected 24 exercises which have been applied on teaching and learning for the Handball students of Hue University in order to enhance the speed-endurance ability of subjects. Research results have shown that the subjects's speed-endurance ability have been improved by selected exercises.

**Keywords:** speed-endurance, exercise, to apply, Handball, physical education.

Huế, chúng tôi căn cứ vào các vấn đề sau:

Thứ nhất, căn cứ vào cơ sở lý luận xây dựng BT qua việc tổng hợp và phân tích các tài liệu liên quan đến vấn đề nghiên cứu;

Thứ hai, căn cứ vào cơ sở thực tiễn để xây dựng các BT, đó là: thực trạng về SBTD của nam SV chuyên ngành bóng ném khoa GDTC đại học Huế; căn cứ vào quá trình phỏng vấn lựa chọn các BT.

Kết quả của quá trình nghiên cứu lựa chọn được trình bày tại bảng 1 và 2 dưới đây.

Từ kết quả thu được ở bảng 1 cho thấy, SBTD còn hạn chế. Đa số thành tích ở mức trung bình và yếu (chiếm 46 - 65%). Tỷ lệ SV ở mức giỏi và khá chiếm tỷ lệ rất thấp. Chính vì vậy áp dụng các BT một cách khoa học và hợp lý nhằm phát triển SBTD là việc làm rất đáng quan tâm trong huấn luyện và giảng dạy.

Từ kết quả thu được ở bảng 2 cho thấy, trong số 30 BT phát triển SBTD cho đối tượng nghiên cứu mà chúng tôi đưa ra phỏng vấn thì có 24 BT được các ý kiến lựa chọn với số ý kiến chiếm tỷ lệ từ 70% trở lên, và phần lớn đều xếp ở mức độ ưu tiên 1. Trong các BT được huấn luyện viên lựa chọn ít có các BT thể lực liên hoàn, với các dụng cụ, mà chỉ chú trọng các BT phát triển thể lực riêng lẻ. Điều này phần nào đó cũng phù hợp với thực tiễn hiện nay của nhà trường chưa có nhà tập với các dụng cụ liên hoàn để hỗ trợ nhằm phát triển, nâng cao SBTD cho đối tượng nghiên cứu.

Như vậy, qua khảo sát thực tiễn dưới hình thức phỏng vấn, chúng tôi đã lựa chọn được 24 BT chuyên môn ứng dụng trong giảng dạy - huấn luyện phát triển SBTD cho đối tượng nghiên cứu (đó là các BT được in đậm trong bảng 2.

## 2.2. Ứng dụng BT phát triển SBTĐ cho nam SV chuyên ngành Bóng ném Khoa GDTC – Đại học Huế

### 2.2.1. Tổ chức TN

Căn cứ vào chương trình, kế hoạch, tiến trình và giáo

án giảng dạy của nhà trường và của bộ môn, chúng tôi xây dựng chương trình giảng dạy - huấn luyện phát triển SBTĐ cho nhóm TN. Thời gian tập luyện là 02 tiết/1 tuần (theo thời khóa biểu của nhà trường). Tổng số giáo án giảng dạy môn chuyên ngành Bóng ném ở cả 03 học kỳ của chương trình TN sư phạm (11/2015 đến tháng

**Bảng 1. Thực trạng tố chất SBTĐ của nam SV chuyên ngành Bóng ném Khoa GDTC - Đại học Huế**

Đối tượng	Xếp loại	Nội dung kiểm tra							
		Chạy con thoi 5 lần × 30m (s)		Dẫn bóng hình con thoi 200m (s)		Dẫn bóng di chuyển ném bóng cầu môn (s)		Dẫn bóng di chuyển ném bóng cầu môn (s)	
		n	%	n	%	n	%	n	%
Năm thứ 1 (n = 17)	Giỏi	01	05.88	02	11.76	01	05.88	01	05.88
	Khá	05	29.41	06	35.30	04	23.53	05	29.41
	TB	06	35.30	06	35.30	07	41.18	06	35.30
	Yếu	05	29.41	03	17.64	05	29.41	05	29.41
Năm thứ 2 (n = 15)	Giỏi	03	20.00	02	13.34	02	13.34	02	13.34
	Khá	06	40.00	05	33.33	05	33.32	06	40.00
	TB	04	26.66	05	33.33	06	40.00	05	33.32
	Yếu	02	13.34	03	20.00	02	13.34	02	13.34

**Bảng 2. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các BT (n = 20)**

Bài tập	Số ý kiến lựa chọn		Kết quả phỏng vấn theo mức độ ưu tiên					
			Ưu tiên 1		Ưu tiên 2		Ưu tiên 3	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Bài tập 1.	18	90.00	16	88.88	01	5.56	01	5.56
Bài tập 2.	17	85.00	14	82.36	02	11.76	01	5.88
Bài tập 3.	19	95.00	15	78.94	02	10.53	02	10.53
Bài tập 4.	19	95.00	16	84.21	02	10.53	01	5.26
Bài tập 5.	16	80.00	13	81.25	02	12.50	01	6.25
Bài tập 6.	17	85.00	13	76.47	03	17.65	01	5.88
Bài tập 7.	19	95.00	14	73.68	03	15.79	02	10.53
Bài tập 8.	05	25.00	01	20.00	03	60.00	01	20.00
Bài tập 9.	16	80.00	12	75.00	03	18.75	01	6.25
Bài tập 10.	15	75.00	13	86.66	01	6.67	01	6.67
Bài tập 11.	19	95.00	16	84.21	02	10.53	01	5.26
Bài tập 12.	18	90.00	16	88.88	01	5.56	01	5.56
Bài tập 13.	17	85.00	12	70.59	03	17.65	02	11.76
Bài tập 14.	16	80.00	14	87.50	01	6.25	01	6.25
Bài tập 15.	17	80.05	14	82.36	02	11.76	01	5.88
Bài tập 16.	19	90.00	16	84.21	02	10.53	01	5.26
Bài tập 17.	19	95.00	17	89.48	01	5.26	01	5.26
Bài tập 18.	07	35.00	1	14.28	03	42.86	03	42.86
Bài tập 19.	04	20.00	01	25.00	01	25.00	02	50.00
Bài tập 20.	06	30.00	02	33.33	01	16.67	03	50.00
Bài tập 21.	18	90.00	14	77.78	02	11.11	02	11.11
Bài tập 22.	17	85.00	13	76.48	02	11.76	02	11.76
Bài tập 23.	08	40.00	02	25.00	02	25.00	04	50.00
Bài tập 24.	19	95.00	16	84.21	02	10.53	01	5.26
Bài tập 25.	18	90.00	15	83.33	02	11.11	01	5.56
Bài tập 26.	18	95.00	15	83.33	02	11.11	01	5.56
Bài tập 27.	18	90.00	16	88.88	01	5.56	01	5.56
Bài tập 28.	15	75.00	13	86.66	01	6.67	01	6.67
Bài tập 29.	16	80.00	12	75.00	03	18.75	01	6.25
Bài tập 30.	04	20.00	01	25.00	01	25.00	02	50.00

**Bảng 3. Kết quả kiểm tra các test SBTĐ của 2 nhóm trước TN**

TT	Test	Kết quả kiểm tra ( $\bar{x} \pm \delta$ )		t	p
		Nhóm ĐC (n = 15)	Nhóm TN (n = 15)		
1	Chạy con thoi 5 lần $\times$ 30m (s).	26.95 $\pm$ 0.77	26.79 $\pm$ 0.74	0.400	> 0.05
2	Dẫn bóng hình con thoi 200m (s).	43.40 $\pm$ 2.05	42.82 $\pm$ 1.74	0.569	> 0.05
3	Dẫn bóng di chuyển ném bóng cầu môn(s).	27.58 $\pm$ 1.24	27.29 $\pm$ 1.35	0.420	> 0.05
4	Dẫn bóng di chuyển chuyển bóng ném bóng cầu môn (s).	33.29 $\pm$ 1.42	33.18 $\pm$ 1.22	0.155	> 0.05

**Bảng 4. Kết quả kiểm tra các test SBTĐ của 2 nhóm sau 16 tháng TN**

TT	Test	Kết quả kiểm tra ( $\bar{x} \pm \delta$ )		t	p
		Nhóm ĐC (n = 15)	Nhóm TN (n = 15)		
1	Chạy con thoi 5 lần $\times$ 30m (s).	25.48 $\pm$ 0.86	24.56 $\pm$ 0.71	2.190	< 0.05
2	Dẫn bóng hình con thoi 200m (s).	40.69 $\pm$ 0.65	38.90 $\pm$ 0.66	5.114	< 0.05
3	Dẫn bóng di chuyển ném bóng cầu môn (s).	25.85 $\pm$ 0.64	24.97 $\pm$ 0.21	3.385	< 0.05
4	Dẫn bóng di chuyển chuyển bóng ném bóng cầu môn (s).	32.92 $\pm$ 1.04	30.65 $\pm$ 0.41	4.000	< 0.05

06/2017) là 45 giáo án. Thời gian tập luyện căn cứ vào nội dung, chương trình môn học. Thời gian giảng dạy - huấn luyện phát triển SBTĐ được các giáo viên quản lý chặt chẽ trong từng nhóm, loại trừ các yếu tố khách quan ảnh hưởng đến huấn luyện, chỉ còn lại sự tác động của các BT tới từng nhóm nghiên cứu.

Sau khi đã xác định được chương trình TN cho nhóm TN trên cơ sở chương trình, kế hoạch, tiến trình và giáo án giảng dạy của bộ môn. Để tổ chức TN đảm bảo tính khách quan, quá trình nghiên cứu được tổ chức theo phương pháp TN so sánh trên hai nhóm TN và đối chứng. Nhóm TN tập theo 24 BT phát triển SBTĐ đã lựa chọn. Số lượng BT và loại BT trong một buổi tập được sắp xếp luân phiên tương ứng với nhiệm vụ trong từng giáo án, đảm bảo các nguyên tắc của quá trình GDTC và huấn luyện thể thao. Nhóm đối chứng tập các BT cũ theo chương trình giảng dạy của bộ môn Bóng ném Khoa GDTC.

**2.2.2. Đánh giá hiệu quả các BT phát triển SBTĐ cho nam SV chuyên ngành Bóng ném Khoa GDTC – Đại học Huế**

Kết quả kiểm tra trước TN của 2 nhóm TN và đối chứng (ĐC) được trình bày tại bảng 3.

Từ kết quả thu được ở bảng 3 cho thấy, kết quả kiểm tra ở các test lựa chọn giữa 2 nhóm TN và ĐC không có sự khác biệt,  $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}} = 2.048$  ở ngưỡng xác suất  $p > 0.05$ ), điều đó chứng tỏ rằng, trước khi tiến hành TN,

khả năng SBTĐ của 2 nhóm là tương đồng nhau.

Sau 16 tháng TN đề tài tiến hành kiểm tra hiệu quả việc ứng dụng các BT mà đề tài lựa chọn và đưa vào TN trên đối tượng nghiên cứu. Bằng việc đánh giá các chỉ số về thể lực của cả hai nhóm TN và ĐC.

Từ kết quả thu được ở bảng 4 cho thấy: ở tất cả các nội dung kiểm tra đánh giá SBTĐ của 2 nhóm TN và ĐC đã có sự khác biệt rõ rệt,  $t_{\text{tính}} \text{ đều} > t_{\text{bảng}} = 2.048$  ở ngưỡng xác suất  $p < 0.05$ . Hay nói một cách khác, việc ứng dụng các phương tiện huấn luyện cũng như các BT mà đề tài lựa chọn đã tỏ rõ tính hiệu quả trong việc phát triển SBTĐ cho nam SV chuyên ngành Bóng ném Khoa GDTC - Đại học Huế.

**3. KẾT LUẬN**

1. Qua nghiên cứu đề tài đã lựa chọn được 24 BT đảm bảo được các yêu cầu lý luận và thực tiễn đặt ra để áp dụng vào thực tiễn công tác giảng dạy và tập luyện nhằm nâng cao SBTĐ cho nam SV chuyên ngành Bóng ném Khoa GDTC - Đại học Huế.

2. Việc lựa chọn và đưa vào ứng dụng các BT cao SBTĐ cho nam SV chuyên ngành Bóng ném Khoa GDTC – Đại học Huế đã mang lại hiệu quả trên đối tượng TN. Đặc biệt là hiệu quả về tổ chức SBTĐ đã có sự khác biệt rõ rệt trên hai nhóm nghiên cứu có ý nghĩa thống kê là  $t_{\text{tính}} \text{ đều} > t_{\text{bảng}} = 2.048$  ở ngưỡng xác suất  $p < 0.05$ .

**TÀI LIỆU THAM KHẢO**

1. Lê Bửu, Nguyễn Thế Truyền (1986), *Kiểm tra năng lực thể chất và thể thao*, Nxb TĐTT, thành phố Hồ Chí Minh.
2. Dương Nghiệp Chí, Trần Đức Dũng, Tạ Hữu Hiếu, Nguyễn Đức Văn (2004), *Đo lường thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
3. Nguyễn Ngọc Cừ (1997), *Khoa học tuyển chọn tài năng thể thao*, Tài liệu dùng cho lớp bồi dưỡng nghiệp vụ HLV các môn thể thao, Hà Nội.

*Nguồn: đề tài luận văn thạc sỹ giáo dục học: “Nghiên cứu ứng dụng bài tập nhằm phát triển sức bền tốc độ cho nam sinh viên chuyên ngành bóng ném khoa giáo dục thể chất - đại học Huế”. Đã bảo vệ thành công năm 2017*

*(Ngày Tòa soạn nhận được bài: 24/7/2019; ngày phản biện đánh giá: 15/9/2019; ngày chấp nhận đăng: 21/10/2019)*