

# Bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho sinh viên lớp Giáo dục thể chất Khóa 2021 sau khi học xong chuyên đề Bóng chuyền tại Trường Đại học Tây Nguyên

Y Rôbi Bkrông\*, Phạm Thế Hùng\*, Phạm Xuân Trí\*, Đỗ Thị Thuỳ Linh\*

\*ThS. Trường Đại học Tây Nguyên

Received: 18/10/2024; Accepted: 23/10/2024; Published: 28/10/2024

**Abstract:** Modern volleyball has high requirements for students' strength capacity, which is expressed in a significant level of jump height, quickness to perform different movements, speed of movement, and is of great significance for the demonstration of endurance and dexterity. In competition activities, physical strength qualities are combined with the quickness of movement within a certain range of movement techniques.

Through training tasks, we see that not only is it necessary to simply train the strength of motor reactions, but it is also necessary to know how to harmoniously combine with the training of movement strength in movement techniques and hitting techniques to improve performance. Thus, after the survey, the lecturers selected 4 solutions with over 70% of the proposed solutions to develop speed strength for students of the 2021 Physical Education class. And 7 speed strength exercises were selected for students of the K21 Physical Education class after completing the volleyball subject at Tay Nguyen University.

**Keyword:** "Selection of some speed strength development exercises for students of Physical Education Class 2021 after completing the volleyball subject at Tay Nguyen University".

## 1. Đặt vấn đề

Trong giảng dạy và huấn luyện môn Bóng chuyền (BC), thể lực chiếm vị trí vô cùng quan trọng. Quá trình huấn luyện thể lực là quá trình phát triển toàn diện nhiều yếu tố vận động như: sức nhanh, sức mạnh, sức bền, sự mềm dẻo và khéo léo...là những yếu tố rất quan trọng. Trong thi đấu BC hiện đại đòi hỏi phải có trình độ kỹ thuật ngày càng hoàn thiện, chiến thuật ngày càng đa dạng, biến hóa và cường độ thi đấu ngày càng được nâng cao. Huấn luyện BC ngày nay cần lấy thể lực làm cơ sở, kỹ thuật làm phương tiện, chiến thuật làm mục tiêu. Trong đó, sức mạnh tốc độ là vô cùng quan trọng và là yếu tố chính trong thi đấu BC.

Vì vậy, để đảm bảo yêu cầu phát triển và hoàn thiện kỹ - chiến thuật thi huấn luyện thể lực là nội dung cơ bản đóng vai trò trong suốt quá trình tập luyện. Ngoài ra, có được trình độ thể lực tốt còn giúp cho sinh viên (SV) phòng tránh được chấn thương, bệnh tật và kéo dài tuổi thọ. Qua thực tế quan sát SV đội tuyển BC nam tại Trường Đại học Tây Nguyên ở những giờ tập luyện và thi đấu. Chúng tôi nhận thấy trình độ thể lực của các em chưa được tốt, đặc biệt là sức mạnh tốc độ và cần phải có biện pháp cải thiện để đảm bảo kết quả tốt trong tập luyện và

thi đấu. Xuất phát từ lý do trên, nhóm tác giả tiến hành nghiên cứu: *Lựa chọn một số bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho SV lớp Giáo dục thể chất Khóa 2021 sau khi học xong chuyên đề bóng chuyền tại Trường Đại học Tây Nguyên.*

## 2. Nội dung nghiên cứu

### 2.1. Phương pháp nghiên cứu

Đề tài sử dụng các phương pháp (PP) sau: PP phân tích và tổng hợp tài liệu, PP phỏng vấn, PP thực nghiệm sư phạm, PP kiểm tra sư phạm, PP Toán thống kê

### 2.2. Kết quả nghiên cứu

Trong quá trình nghiên cứu, để có được hệ thống các bài (test) nhằm đánh giá được trình độ phát triển sức mạnh tốc độ cho SV chuyên ngành GDTC – ĐHTN, tôi đã tiến hành lựa chọn một số test đã được sử dụng trong về việc đánh giá trình độ sức mạnh tốc độ cho SV bao gồm: Test Chạy 30m xuất phát cao (s); Test Bật xa tại chỗ (cm); Test Bật cóc nửa sân 9m (s); Test Bật cao tại chỗ; Test Bật cao có đà (m); Nằm ngửa gập bụng 30 lần (s); Gánh tạ đuối cổ chân; Gánh tạ bật nhảy tại chỗ; Bật rút gối; Gánh tạ và chạy tốc độ; Gánh tạ bước xoạc; Gánh tạ leo bục đạp sau; Nằm sấp chống đẩy; Bật 1 chân leo bục 40cm; Bật 2 chân leo bục 40cm. Bước 1: Trong quá trình nghiên

cứ, để có được hệ thống các bài (test) nhằm đánh giá được trình độ phát triển sức mạnh tốc độ cho SV chuyên ngành GDTC – ĐHTN, tôi đã tiến hành lựa chọn một số test đã được sử dụng trong về việc đánh giá trình độ sức mạnh tốc độ cho SV bao gồm: Test Chạy 30m xuất phát cao (s); Test Bật xa tại chỗ (cm); Test Bật cóc nửa sân 9m (s); Test Bật cao tại chỗ; Test Bật cao có đà (m); Nằm ngửa gập bụng 30 lần (s); Gánh tạ duỗi cổ chân; Gánh tạ bật nhảy tại chỗ; Bật rút gối; Gánh tạ và chạy tốc độ; Gánh tạ bước xoạc; Gánh tạ leo bục đạp sau; Nằm sấp chống đẩy; Bật 1 chân leo bục 40cm; Bật 2 chân leo bục 40cm.

Như vậy các phiếu khảo sát GV để cho ra các test chỉ có 5 bài test là đạt trên 70 % nên các chỉ tiêu test đó được chọn để thực hiện như sau: Chạy 30m XPC (s); Bật xa tại chỗ (cm); Bật cao tại chỗ (m); Bật cao có đà (m); Nằm ngửa gập bụng 30 lần (s). Dựa vào bảng 3.2 cho ra trung bình của nam SV lớp GDTC Khóa 2021 cho cả 5 test như sau:

Chạy 30m xuất phát cao (s) của nam lớp GDTC K21 cho ra trung bình là 4.28 (s) như vậy là đạt tốt. Vì trong thời gian học tập tại trường, nam SV lớp GDTC K21 đã luyện tập cả trong giờ học và ngoại khóa để có những thành tích tốt như vậy.

Bật xa tại chỗ (cm) cho ra trung bình của nam lớp GDTC Khóa 2021 là 230.53 (cm) số liệu này cho ra thành tích của nam lớp này bật khá tốt.

Nằm ngửa gập bụng 30s (lần) cho ra trung bình của nam lớp GDTC Khóa 2021 là 25.83 (lần), với kết quả này thì cả lớp có thành tích rất tốt. Vì trong thời gian học tập tại trường nam SV lớp GDTC K21 đã luyện tập cả trong giờ học và ngoại khóa để có những thành tích rất tốt như vậy.

Bật cao tại chỗ (m) của lớp cho ra trung bình là 2.68 (m) như vậy thành tích này vẫn còn chưa được tốt. Vì trong thời gian học tập tại trường nam SV lớp GDTC K21 đã luyện tập cả trong giờ học và ngoại khóa để có những thành tích tốt như vậy.

Bật cao có đà (m) của nam SV lớp GDTC Khóa 2021 cho ra trung bình là 2.85 (m), như vậy thành tích này của lớp cũng khá ổn, nhưng cũng có một số bạn bật rất tốt so với các bạn nam khác trong lớp. Như vậy qua 5 bài chỉ tiêu test cho thấy thành tích 5 bài test của nam SV lớp GDTC K21 là rất tốt. Những thành tích này đều có sự cố gắng luyện tập trong giờ học và ngoại khóa nên nam SV lớp GDTC Khóa 2021 đã có những thành tích rất tốt trong tất cả các test đã đưa ra.

Dựa trên kết quả kiểm tra thực trạng trình độ sức mạnh tốc độ cùng lứa tuổi 21 – 22 tuổi của nam SV

lớp GDTC K2021 – ĐHTN ở bảng 3.2, tôi đã tiến hành so sánh sự phát triển sức mạnh tốc độ của nam SV lớp GDTC K21 - ĐHTN.

Thông qua kết quả tại bảng 3.3 có thể thấy rằng: các chỉ số về trình độ sức mạnh tốc độ nam sinh viên chuyên ngành GDTC – ĐHTN thì tất cả nam SV đều từ mức đạt trở lên.

+ So sánh chạy 30m xuất phát cao (s) ở nam có 25 bạn đạt loại Tốt  $4.098 \pm 2.024$  và mức có 7 bạn là loại Đạt  $4.947 \pm 2.224$ . Như vậy những kết quả so sánh ở trên cho thấy thành tích của các bạn nam SV lớp GDTC Khóa 2021 là Tốt.

+ So sánh bật xa tại chỗ (cm) của nam ở mức Tốt là 32 bạn tức là tất cả các bạn nam lớp GDTC Khóa 2021 100 % là đạt loại Tốt  $230.53 \pm 15.263$ . Vì vậy tất cả các bạn nam SV trong lớp có thành tích bật xa tại chỗ rất là Tốt.

+ So sánh nằm ngửa gập bụng (lần) của nam SV lớp GDTC Khóa 2021 đạt loại Tốt là 24 bạn với thành tích là  $26.458 \pm 5.143$  và ở mức Đạt là 8 bạn với thành tích là  $20.75 \pm 4.555$ . Những thành tích so sánh trên cho thấy tất cả các bạn nam SV của lớp GDTC K21 là Tốt.

Dựa vào kết quả ở trên thì nam SV lớp GDTC K21 chỉ có Bật xa tại chỗ là 100 % đạt loại Tốt. Như vậy sau khi so sánh 3 bài test cùng lứa tuổi 21 – 22 thì những kết quả trên cho thấy cả 3 bài test đều loại Đạt trở lên. So sánh bài test Bật xa tại chỗ (cm) thì tất cả các bạn nam SV lớp GDTC K21 100 % đều đạt loại Tốt.

Như vậy sao khi khảo sát GV xong thì có 4 giải pháp trên 70 % được đề xuất vào nhằm phát triển sức mạnh tốc độ cho SV lớp GDTC khóa 2021 sau khi học xong chuyên đề BC tại Trường Đại học Tây Nguyên. Còn lại 2 giải pháp dưới 70 % không được đề xuất vào nhằm phát triển cho SV lớp GDTC Khóa 2021.

\*Giải pháp 1: Phân tích hiện trạng

a/ Mục đích của giải pháp

Mục tiêu của việc đánh giá thực trạng là xác định hiện tại, nhận biết điểm mạnh và yếu của quá trình giảng dạy học tập môn BC .

Đánh giá mức độ phát triển sức mạnh tốc độ hiện tại của SV bằng các bài kiểm tra chuyên môn, tạo ra cơ sở để đề xuất các cải tiến và điều chỉnh cần thiết.

b/ Nội dung của giải pháp

- Xác định điểm mạnh, điểm yếu về sức mạnh tốc độ của từng cá nhân và nhóm, đảm bảo bao gồm kiến thức cơ bản và nâng cao về kỹ thuật, chiến thuật, luật chơi và thể lực.

- GV giảng dạy GDTC phải có nhiệm vụ thông qua bài giảng, liên hệ với thực tế giúp SV hiểu được vai trò, ý nghĩa, tác dụng và lợi ích của TDTT.

- Đánh giá PP giảng dạy, TLTK. Phân tích kết quả bài kiểm tra, video thi đấu.

- Tham khảo ý kiến huấn luyện viên, chuyên gia.  
c/ Tổ chức thực hiện

- Lịch học: Xác định lịch học hợp lý để SV có thời gian tập trung vào môn học.

- Phân công GV: Đảm bảo có GV có chuyên môn và kinh nghiệm trong lĩnh vực Bóng chuyền.

- Thiết bị và sân tập: Đánh giá CSVC, sân tập và thiết bị hỗ trợ giảng dạy.

- Sử dụng các bài kiểm tra chuyên môn như: kiểm tra sức mạnh cơ bắp (tạ đòn, bật nhảy), kiểm tra tốc độ (chạy nước rút, di chuyển ngang), kiểm tra sức mạnh tốc độ phối hợp (ném bóng có đà, bật nhảy đập bóng).

- Đánh giá thông qua kết quả thi đấu, video thi đấu.

\*Giải pháp 2: Xây dựng chương trình tập luyện khoa học

a/ Mục đích của giải pháp: Xác định mục tiêu cụ thể cho từng giai đoạn tập luyện. Áp dụng nguyên tắc khoa học trong việc xây dựng giáo án tập luyện: từ dễ đến khó, từ cơ bản đến nâng cao. Rèn luyện sức mạnh tốc độ phối hợp trong kỹ thuật chuyên bóng.

b/ Nội dung của giải pháp

- Kết hợp đa dạng các bài tập phát triển sức mạnh tốc độ như: Bài tập sức mạnh: tập tạ, tập với dây kháng lực, tập thể dục dụng cụ,... Bài tập tốc độ: chạy nước rút, bật nhảy cao, bật nhảy xa,... Bài tập phối hợp sức mạnh và tốc độ: ném bóng có đà, bật nhảy đập bóng,... Lựa chọn bài tập phù hợp với thể trạng, điểm mạnh, điểm yếu của từng cá nhân.

- Xây dựng chương trình cụ thể chi tiết, nâng cao thể lực chung, phát triển các yếu tố vận động cơ bản.

- Tăng dần khối lượng và cường độ tập luyện theo thời gian. Kết hợp tập luyện với các bài tập giãn cơ, phục hồi sau tập luyện.

c/ Tổ chức thực hiện

- Từ dễ đến khó, từ cơ bản đến nâng cao. Kết hợp đa dạng các bài tập. Tăng dần khối lượng và cường độ. Khởi động kỹ trước khi tập, giãn cơ sau khi tập. Bài tập: Sức mạnh: Tập tạ, tập với dây kháng lực, tập thể dục dụng cụ. Tốc độ: Chạy nước rút, bật nhảy cao, bật nhảy xa. Phối hợp: Ném bóng có đà, bật nhảy đập bóng, tập luyện tình huống.

- Lựa chọn bài tập phù hợp: Thể trạng, điểm mạnh, điểm yếu. Mục tiêu tập luyện. Theo dõi, đánh giá: Ghi chép nhật ký tập luyện. Kiểm tra định kỳ.

Điều chỉnh chương trình khi cần thiết.

\*Giải pháp 3: Áp dụng các PP khoa học

a/ Mục đích của giải pháp

- Sử dụng các thiết bị hỗ trợ tập luyện hiện đại để nâng cao hiệu quả tập luyện.

- Áp dụng các PP khoa học để theo dõi, đánh giá hiệu quả tập luyện như: đo nhịp tim, đo lactate,...

- Sử dụng phần mềm để phân tích kỹ thuật vận động, giúp SV điều chỉnh động tác cho hợp lý.

b/ Nội dung của giải pháp: Sử dụng thiết bị: Máy tập gym, dây kháng lực, găng tay tập luyện. Áp dụng phương pháp: Đo nhịp tim, đo lactate, phân tích kỹ thuật. Sử dụng phần mềm: Ghi hình, phân tích kỹ thuật.

c/ Tổ chức thực hiện

- Lên kế hoạch tuần học xác định số buổi tập luyện trong tuần (ví dụ: 3-4 buổi/tuần). Chia buổi tập thành các phần: vận động, kỹ thuật, và sức bền.

- Giám sát và đánh giá: Theo dõi tiến độ của SV trong việc thực hiện chương trình.

- Đánh giá kết quả và điều chỉnh chương trình nếu cần. Tạo điều kiện tập luyện đầy đủ cho SV về CSVC, dụng cụ. tổ chức thi đấu giao lưu thường xuyên để SV học hỏi, nâng cao trình độ.

\*Giải pháp 4: Chế độ dinh dưỡng và hợp lý

a/ Mục đích của giải pháp: Nhằm nâng cao chế độ dinh dưỡng hợp lý cho SV

b/ Nội dung của giải pháp: Bổ sung đầy đủ các dưỡng chất cần thiết cho sự phát triển sức mạnh tốc độ như: protein, carbohydrate, vitamin, khoáng chất,... Uống đủ nước trước, trong và sau khi tập luyện. Hạn chế sử dụng các thực phẩm chế biến sẵn, thức ăn nhanh,...

### 3. Kết luận

Thông qua khảo sát GV trong bộ môn GDTC-ĐHTN, nhóm tác giả đã lựa chọn ra 7 bài tập sức mạnh tốc độ cho SV lớp Giáo dục thể chất K21 sau khi học xong chuyên đề BC Tại trường Đại học Tây Nguyên. Thông qua khảo sát GV trong bộ môn GDTC-ĐHTN thì đã chọn ra 4 giải pháp cho SV lớp Giáo dục thể chất K21 sau khi học xong chuyên đề BC tại Trường Đại học Tây Nguyên.

#### Tài liệu tham khảo

1. Sách giáo khoa ĐH - TDTT Liên Xô cũ; 1997 *Bóng chuyền*. NXB TDTT. Hà Nội

2. Bùi Huy Châm, (1988), *Chiến thuật bóng chuyền và các bài tập huấn luyện*, Trường Đại học TDTT II, NXB TP Hồ Chí Minh.

3. Chính phủ (1995), *Chỉ thị 133/ TTg ngày 07/03/1995 của thủ tướng chính phủ, V/v quy hoạch phát triển ngành TDTT và GDTC trường học*. Hà Nội