

LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CHO NỮ SINH VIÊN BÓNG CHUYỀN TRƯỜNG ĐẠI HỌC KHOA HỌC - ĐẠI HỌC THÁI NGUYÊN

ThS. Nguyễn Mạnh Hùng¹, ThS. Trần Vĩnh An²

¹Trường Đại học Khoa học - Đại học Thái Nguyên

²Khoa Giáo dục Thể chất Đại học Đà Nẵng

Tóm tắt: Bằng cách sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học, đề tài đã lựa chọn được 12 bài tập phát triển sức mạnh và 5 Test đánh giá sức mạnh tốc độ cho nữ sinh viên bóng chuyền trường Đại học Khoa học - Đại học Thái Nguyên.

Từ khóa: Sức mạnh tốc độ, bóng chuyền, sinh viên, Đại học Khoa học - Đại học Thái Nguyên.

Abstract: By using scientific research methods, the topic has selected 12 exercises to develop strength and 5 tests to assess speed strength for female volleyball students at the University of Science - Thai Nguyen University.

Keywords: Power, volleyball, students, University of Science - Thai Nguyen University.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Công tác giáo dục thể chất trong các trường Đại học, Cao đẳng là một mặt giáo dục quan trọng, một bộ phận không thể tách rời của chất lượng đào tạo nói chung. Chúng ta đều hiểu: Mỗi trường Đại học đều có những đặc thù ngành nghề và nhiệm vụ riêng. Công tác giáo dục thể chất phải tuân theo đặc thù riêng đó để phục vụ tốt nhất về mặt củng cố và tăng cường sức khỏe, phát triển các tố chất thể lực của sinh viên (SV) để mai sau khi ra trường công tác họ có thể cống hiến được nhiều nhất cho xã hội, cho gia đình và cho chính bản thân mình.

Trường Đại học Khoa học - Đại học Thái Nguyên (ĐHKH - ĐHTN) 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 chuyền, Cầu lông... trong đó, Bóng chuyền là môn thể thao được nhiều SV yêu thích, tham gia tập luyện và thi đấu.

Để giúp cho nữ SV bóng chuyền trường ĐHKH - ĐHTN có thể lực tốt, đáp ứng nhu cầu tập luyện và thi đấu, đồng thời rèn luyện nâng cao sức mạnh tốc độ đáp ứng tốt nhiệm vụ thi đấu, chúng tôi tiến hành nghiên cứu lựa chọn bài tập nhằm phát triển sức mạnh tốc độ cho nữ sinh viên bóng chuyền trường ĐHKH - ĐHTN.

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

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

1. Lựa chọn test đánh giá sức mạnh tốc độ cho nữ sinh viên bóng chuyền trường Đại học Khoa học - Đại học Thái Nguyên

Với mục đích là nghiên cứu lựa chọn các bài tập nhằm phát triển sức mạnh tốc độ cho

nữ SV bóng chuyền trường ĐHKH - ĐHTN. Thông qua tổng hợp các nguồn tài liệu và phỏng vấn trực tiếp các chuyên gia, giáo viên, huấn luyện viên. Số phiếu phát ra là 20 phiếu. Số phiếu thu về là 20 phiếu. Bài viết

đã lựa chọn được 05 test đưa ra phỏng vấn và cũng xác định chỉ sử dụng những test có tỷ lệ % đạt từ 80 trở lên để đưa vào sử dụng. Kết quả được trình bày ở bảng 1.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn test đánh giá sức mạnh tốc độ cho nữ SV trường ĐHKH - ĐHTN (n=20)

TT	Nội dung test	Đồng ý	Tỷ lệ %
1	Bật cao tại chỗ (cm)	19	95
2	Bật cao có đà (cm)	17	85
3	Gập cơ bụng 15s (lần)	11	55
4	Nằm sấp chống đẩy 15s (lần)	19	95
5	Kéo tay xà đơn 15s (lần)	14	70
6	Phát bóng vào vị trí 2m cuối sân 10 lần (số lần đạt yêu cầu)	18	90
7	Đập bóng vào vị trí 2m cuối sân 10 lần (số lần đạt yêu cầu)	18	90

Qua bảng 1 cho thấy có 05 test đưa ra phỏng vấn đạt trên 80%. Vì vậy, bài viết xác định sử dụng 05 test đánh giá sức mạnh tốc độ cho nữ SV bóng chuyền trường ĐHKH - ĐHTN là:

- Bật cao tại chỗ (cm);
- Bật cao có đà (cm);
- Nằm sấp chống đẩy 15s (lần);
- Phát bóng vào vị trí 2m cuối sân 10 lần (số lần đạt yêu cầu);
- Đập bóng vào vị trí 2m cuối sân 10 lần (số lần đạt yêu cầu).

2. Lựa chọn các bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nữ sinh viên bóng chuyền trường ĐHKH - ĐHTN

Để lựa chọn được hệ thống bài tập đặc trưng, phù hợp với đặc điểm của đối tượng và điều kiện nghiên cứu. Đề tài tiến hành phỏng vấn các chuyên gia, giáo viên, huấn luyện viên, trọng tài và những người đang trực tiếp làm chuyên môn về bóng chuyền, những người có kinh nghiệm lâu năm trong công tác giảng dạy, huấn luyện... Số phiếu phát ra là 20 phiếu. Số phiếu thu về là 20 phiếu. Dựa vào kết quả phỏng vấn đề tài xác định chỉ lấy những bài tập có tỷ lệ đạt từ 80% trở lên để đưa vào thực nghiệm. Kết quả được trình bày ở bảng 2:

Bảng 2. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nữ SV trường ĐHKH - ĐHTN (n=20)

TT	Nội dung bài tập	Số người đồng ý	Tỷ lệ %
1	Nằm sấp ưỡn thân	14	70
2	Nằm sấp chống đẩy	16	80
3	Bật xa có đà	17	85
4	Bật xa tại chỗ	17	85
5	Bật cao tại chỗ	19	95
6	Bật cao có đà	16	80
7	Gập cơ lưng	8	40
8	Gập cơ bụng	18	90
9	Ke bụng thang dóng	12	60

TT	Nội dung bài tập	Số người đồng ý	Tỷ lệ %
10	Kéo tay xà đơn	10	50
11	Bật nhảy trên hồ cát	11	55
12	Tung bắt bóng nhồi liên tục	15	75
13	Tay không làm động tác vung tay đập bóng	14	70
14	Bật nhảy đập bóng treo	14	70
15	Gõ bóng vào tường	17	85
16	Tự tung bóng đập	16	80
17	Nhảy đập bóng từ người chuyên hai	13	65
18	Đập bóng trúng mục tiêu	18	90
19	Đập bóng hàng sau	15	75
20	Bật nhảy chắn bóng	18	90
21	Phát bóng cao tay	17	85
22	Phát bóng thấp tay	18	90

Qua bảng 2 cho thấy: Trong 22 bài tập đưa ra phỏng vấn có 12 bài tập được các giáo viên, huấn luyện viên, trọng tài bóng rổ đánh giá cao và đạt trên 80% tổng số ý kiến tán thành trở lên. Đây cũng chính là các bài tập chúng tôi lựa chọn đưa vào quá trình nghiên cứu nhằm phát triển sức mạnh tốc độ cho nữ SV bóng chuyền trường ĐHKH - ĐHTN.

3. Đánh giá hiệu quả hệ thống bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nữ sinh viên trường Đại học Khoa học – Đại học Thái Nguyên

3.1. Phương pháp đánh giá

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 50 nữ SV học lớp bóng chuyền trường ĐHKH – ĐHTN.

Cách thức thực nghiệm: Bài viết sử dụng

Bảng 3. Kết quả kiểm tra trình độ sức mạnh tốc độ của nhóm thực nghiệm sau 15 tuần thực nghiệm (n=50)

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

phương pháp so sánh tự đối chiếu. Nhóm thực nghiệm tập các bài tập phát triển sức mạnh tốc độ đã lựa chọn của bài viết.

Thời gian thực nghiệm: Đề tài tiến hành thực nghiệm trong thời gian 15 tuần, tương đương 30 giáo án thực nghiệm. Đối tượng thực nghiệm được tập luyện theo giáo án với thời lượng là 2 buổi một tuần, thời gian dành cho việc ứng dụng các bài tập đã lựa chọn là 30 phút.

3.2. Đánh giá hiệu quả ứng dụng các bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nữ sinh viên Trường Đại học Khoa học – Đại học Thái Nguyên

Sau thời gian thực nghiệm theo kế hoạch đã xây dựng, chúng tôi tiến hành kiểm tra lại sức mạnh tốc độ của nhóm thực nghiệm nhằm đánh giá hiệu quả các bài tập đã lựa chọn. Kết quả được trình bày ở bảng 3.

Qua bảng 3 cho thấy: Sau 15 tuần thực nghiệm, kết quả trình độ sức mạnh tốc độ 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 $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ 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 4 và biểu đồ 1:

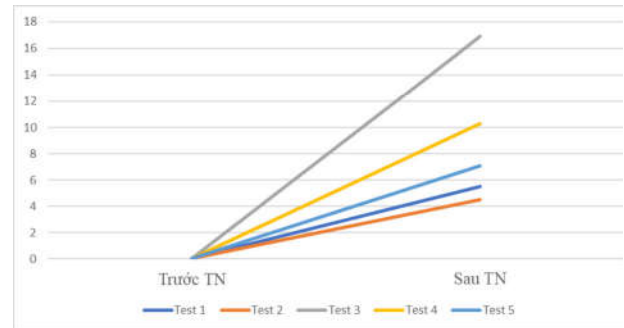
Bảng 4. Mức độ tăng trưởng của nhóm thực nghiệm sau 15 tuần thực nghiệm

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

Qua bảng 4 và biểu đồ 1 cho thấy: Sau 15 tuần thực nghiệm, trình độ sức mạnh tốc độ của nhóm thực nghiệm đã có sự tăng trưởng đáng kể chứng tỏ hệ thống bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nữ sinh viên trường ĐHKH – ĐHTN đã có hiệu quả trong quá trình nghiên cứu.

KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu của đề tài đã lựa chọn được 05 test kiểm tra sức mạnh tốc độ đảm bảo độ tin cậy, chính xác và 12 bài tập phát triển sức mạnh tốc độ đặc trưng tiêu biểu nhất có đầy đủ cơ sở khoa học được ứng dụng trong giảng dạy cho nữ sinh viên bóng chuyền trường Đại học Khoa học – Đại học



Biểu đồ 1: Mức độ tăng trưởng của nhóm thực nghiệm sau 15 tuần thực nghiệm

Thái Nguyên. Hệ thống bài tập này đã đem lại hiệu quả cao và có mức độ tăng trưởng đáng kể sau 15 tuần thực nghiệm, đảm bảo độ tin cậy ở ngưỡng ($P < 0.05$).

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

Bài nộp ngày 29/9/2022, phản biện ngày 28/02/2023, duyệt đăng ngày 01/3/2023