

ỨNG DỤNG BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CHO NAM SINH VIÊN CHUYÊN NGÀNH BÓNG NÉM TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM TĐTT HÀ NỘI

ThS. Đào Xuân Sang¹, ThS. Nguyễn Việt Hồng²

¹Trường Đại học Điện lực

²Trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội

Tóm tắt: Thể lực chuyên môn của sinh viên là nền tảng để sinh viên hoàn thiện nâng cao kỹ thuật và thành tích thi đấu. Thông qua các phương pháp nghiên cứu thường quy, bài viết đã lựa chọn được 10 bài tập và 5 test với sự tham gia của 14 sinh viên được lựa chọn ngẫu nhiên. Chúng tôi đã tiến hành xây dựng kế hoạch thực nghiệm phát triển thể lực chuyên môn cho sinh viên chuyên ngành bóng ném trong 9 tháng. Kết quả ứng dụng các bài tập đã khẳng định rõ hiệu quả trong việc phát triển thể lực chuyên môn cho nam Sinh viên chuyên ngành bóng ném trường ĐHSP TĐTT Hà Nội.

Từ khóa: Bài tập, phát triển, thể lực chuyên môn, bóng ném

ĐẶT VẤN ĐỀ

Thể lực chuyên môn của sinh viên bóng ném là nền tảng để sinh viên hoàn thiện nâng cao kỹ thuật và thành tích thi đấu môn bóng ném. Thể lực chuyên môn của sinh viên được xây dựng trên cơ sở phát triển tổ chất thể lực chung. Hiện nay, có nhiều công trình nghiên cứu về thể lực trong bóng ném, tuy nhiên chưa có đề tài nào nghiên cứu thể lực chuyên môn cho sinh viên chuyên ngành bóng ném trường ĐHSP TĐTT Hà Nội.

Là năm đầu tiên bộ môn Bóng rổ - Bóng ném có lớp chuyên ngành Bóng ném, để nâng cao chất lượng giảng dạy và huấn luyện Bóng ném cho đối tượng chuyên ngành, chúng tôi nghiên cứu đề tài: “Nghiên cứu lựa chọn một số bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam sinh viên chuyên ngành Bóng ném trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội”.

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

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

1. Lựa chọn một số bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam sinh viên chuyên ngành Bóng ném trường ĐHSP TĐTT Hà Nội

Thông qua việc phân tích các tài liệu chuyên môn chúng tôi lựa chọn được 14 bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam sinh viên chuyên ngành Bóng ném trường ĐHSP TĐTT Hà Nội. Để xác định cơ sở thực tiễn của các bài tập chúng tôi tiến hành phỏng vấn các nhà chuyên môn, giáo viên, huấn luyện viên để xác định được bài tập phù

hợp với yêu cầu của công tác huấn luyện Các bài tập được lựa chọn là những bài tập có tỷ lệ tán thành từ 80% trở lên. Kết quả đã

lựa chọn được 10 bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho đối tượng nghiên cứu. Các bài tập gồm:

1. Chạy 3000 m (1 tổ)
2. Chạy 1500 m (1 tổ)
3. Ném bóng liên tục vào tường khoảng cách 4m (30s x 3 tổ)
4. Ném bóng cầu môn góc 45 độ (10 quả x 3 tổ)
5. Chuyển bóng di chuyển hình tam giác 5 phút (5 lần x 4 tổ)
6. Dẫn bóng 200m ziczac trong sân bóng ném (2 lần x 2 tổ)
7. Phản công nhanh từ thủ môn với vị trí số 5 và số 7 (10 lần x 10 tổ)
8. Thi đấu theo đội hình 5 x 5 (10 phút 1 hiệp x 2 hiệp)
9. Thi đấu theo đội hình 6 x 6 (10 phút 1 hiệp x 2 hiệp)
10. Trò chơi vận động tiếp sức (3 hiệp x 1 lần)

2. Ứng dụng các bài tập đã lựa chọn nhằm phát triển thể lực chuyên môn cho nam sinh viên chuyên ngành Bóng ném trường ĐHSP TĐTT Hà Nội

2.1. Tổ chức thực nghiệm.

Kế hoạch thực nghiệm của chúng tôi được xây dựng trong 9 tháng (tương ứng với 1 năm học), thời gian tập mỗi tuần 2 buổi (thứ 3, thứ 5 hàng tuần) tương ứng với 2 buổi chuyên sâu/ tuần, trong mỗi buổi tập những phần giảng dạy kỹ chiến thuật và thể lực chúng tôi đều tiến hành theo nội dung. Riêng phần tập thể lực chuyên môn trong thời gian 20-22 phút ở mỗi buổi tập, chúng tôi đã sử dụng thời gian đó để sắp xếp các bài tập phát triển thể lực chuyên môn mà chúng tôi lựa chọn cho đối tượng nghiên cứu.

Đối tượng thực nghiệm gồm 14 nam sinh viên chuyên ngành bóng ném khóa 47 trường đại học sư phạm TĐTT Hà Nội, được chia thành hai nhóm một cách ngẫu nhiên.

- Nhóm thực nghiệm: Gồm 7 SV được tập luyện theo các nội dung huấn luyện

chung và các bài tập phát triển TLCM mà chúng tôi đã lựa chọn.

- Nhóm đối chứng: Gồm 7 SV được tập theo các nội dung bài tập mà bộ môn Bóng rổ - Bóng ném Trường đại học sư phạm TĐTT Hà Nội vẫn thường sử dụng.

Trước thực nghiệm, đề tài tiến hành kiểm tra năng lực TLCM của nhóm TN và nhóm ĐC thông qua so sánh kết quả kiểm tra các test đã chọn.

2.2. Lựa chọn test đánh giá thể lực chuyên môn cho đối tượng nghiên cứu

Đề tài tiến hành lựa chọn test đánh giá thể lực chuyên môn cho nam sinh viên chuyên ngành bóng đá trường ĐHSP TĐTT Hà Nội thông qua các bước: Tham khảo tài liệu, phỏng vấn, xác định tính thông báo và độ tin cậy của test. Kết quả đã lựa chọn được 5 test gồm: Ném bóng xa có đà (m); Dẫn bóng tốc độ 20m (s); Ném bóng vào ô trên tường liên tục 30 giây (lần); Test Cooper (m); Test Tổng hợp (dẫn, bắt, ném bóng) (s)

2.3. Kết quả thực nghiệm

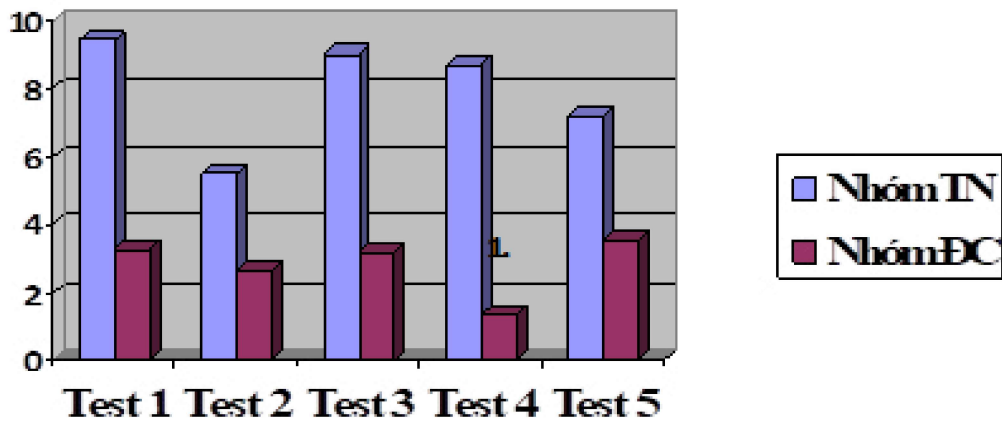
Trước khi tiến hành thực nghiệm, chúng tôi tiến hành kiểm tra các test đã lựa chọn nhằm đánh giá mức độ đồng đều giữa 2 nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng, kết quả cho thấy, kết quả kiểm tra ở các test lựa chọn giữa 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng không có sự khác biệt, $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}} = 2.201$ ở ngưỡng xác suất $P > 0.05$, điều đó chứng tỏ

rằng, trước khi tiến hành thực nghiệm thể lực chuyên môn của 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm là đồng đều nhau.

Sau thời gian thực nghiệm 3 tháng, chúng tôi tiến hành kiểm tra đánh giá thể lực chuyên môn của đối tượng nghiên cứu. Kết quả thu được như trình bày ở bảng 1 và biểu đồ 1.

Bảng 1. Nhịp độ tăng trưởng về thành tích của 2 nhóm trước và sau thực nghiệm sự phạm ($n_A = n_B = 7$)

TT	Test	Nhóm ĐC (n = 7)			Nhóm TN (n = 7)		
		Trước TN	Sau TN	Nhịp độ tăng trưởng (W%)	Trước TN	Sau TN	Nhịp độ tăng trưởng (W%)
1	Ném bóng xa có đà (m)	28.50±3.62	29.08±5.20	3.25	28.49±3.27	31.31±5.19	9.43
2	Dẫn bóng tốc độ 20m (s)	3.61±0.25	3.38±0.68	2.65	3.62±0.13	2.98±0.82	5.48
3	Ném bóng vào ô trên tường liên tục 30 giây (lần)	13.50±6.78	14.06±9.62	3.21	13.50±6.81	17.22±9.78	9.02
4	Test Cooper (m)	2816.56±18.28	2816±36.98	1.35	2812.55±18.22	2836±34.38	8.68
5	Tổng hợp (dẫn, bắt, ném bóng) (s)	12.10±2.25	11.98±1.50	3.56	12.11±2.36	11.46±1.62	7.17



Biểu đồ 1. Nhịp độ tăng trưởng về thành tích các test kiểm tra của 2 nhóm trước và sau thực nghiệm

Từ kết quả bảng 1 và biểu đồ 1 cho thấy: Ở tất cả các nội dung kiểm tra đánh giá thể lực chuyên môn của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng đã có sự khác biệt rõ rệt, $t_{\text{tính}} \text{ đều} > t_{\text{bảng}} = 2.201$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$; Diễn biến thành tích đạt được của cả 05 test và nhịp tăng trưởng của nhóm thực nghiệm đều lớn hơn so với nhóm đối chứng. Điều này khẳng định hiệu quả các bài tập mà đề tài lựa chọn nhằm phát triển thể lực chuyên môn cho nam sinh viên chuyên ngành bóng ném trường ĐHSP TĐTT Hà Nội

Kết luận

Qua một thời gian nghiên cứu, đề tài lựa chọn 10 bài tập nhằm phát triển thể lực chuyên môn cho nam sinh viên chuyên ngành bóng ném trường ĐHSP TĐTT Hà Nội.

Kết quả ứng dụng các bài tập khẳng định rõ hiệu quả trong việc phát triển thể lực chuyên môn cho nam sinh viên chuyên ngành bóng ném trường ĐHSP TĐTT Hà Nội.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Dr - Harre (1996), *Học thuyết huấn luyện (sách dịch)*, NXB TĐTT, Hà Nội, tr. 168-554.
- [2]. Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (1996), *Sinh lý học TĐTT*, NXB TĐTT, Hà Nội, tr.361-465.
- [3]. Nguyễn Xuân Sinh (1999), *Phương pháp nghiên cứu khoa học thể dục thể thao*, NXB TĐTT, Hà Nội, tr.5-371.
- [4]. Nguyễn Toán - Phạm Danh Tôn (1993), *Lý luận và phương pháp thể thao*, NXB TĐTT, Hà Nội.
- [5]. Valich. B (1981), *Huấn luyện VĐV trẻ*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
- [6]. Nguyễn Hùng Quân (1990), *Kỹ - chiến thuật bóng ném*, NXB TĐTT Hà Nội.
- [7]. Nguyễn Hùng Quân (2000), *Huấn luyện bóng ném*, NXB TĐTT Hà Nội.
- [8]. Đỗ Mạnh Hưng (2005), *Giáo trình học bóng ném*, NXB TĐTT Hà Nội.
- [9]. Phạm Ngọc Viễn, Phạm Xuân Thành (2004), *Giáo trình Tâm lý học TĐTT*, NXB TĐTT, Hà Nội.

Bài nộp ngày 20/6/2022, phản biện ngày 25/8/2023, duyệt đăng ngày 10/9/2023