

LỰA CHỌN VÀ ỨNG DỤNG BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CHO NAM SINH VIÊN ĐỘI TUYỂN BÓNG CHUYỀN TRƯỜNG ĐẠI HỌC HẢI DƯƠNG

ThS Vũ Văn Thịnh¹, TS Nguyễn Thị Thu Hiền²

¹Trường Đại học SP TDTT Hà Nội

²Trường Đại học Hải Dương

Email: thinhvuvan82@gmail.com

Tóm tắt: Thông qua các phương pháp nghiên cứu cơ bản đề tài đã nghiên cứu lựa chọn được 18 bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nam sinh viên đội tuyển bóng chuyền trường Đại học Hải Dương. Qua thời gian 6 tháng thực nghiệm sư phạm đã xác định được hiệu quả rõ rệt của các bài tập đã lựa chọn và ứng dụng trong huấn luyện phát triển SMTĐ cho cho nam sinh viên đội tuyển bóng chuyền trường Đại học Hải Dương ($t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$).

Từ khóa: Sức mạnh tốc độ, sinh viên, Bóng chuyền, trường Đại học Hải Dương.

Abstract.: Through basic research methods, the project has selected 18 exercises to develop strength and speed for male students of the Hai Duong University volleyball team. Over a period of 6 months of pedagogical experimentation, the clear effectiveness of the exercises selected and applied in training to develop motor skills for male students of Hai Duong University's volleyball team has been determined (count > t table at probability threshold $p < 0.05$).

Keywords: Speed strength, students, Volleyball, Hai Duong University

ĐẶT VẤN ĐỀ

Thực tế quan sát và trực tiếp triển khai huấn luyện cho nam sinh viên đội tuyển bóng chuyền trường Đại học Hải Dương, tôi nhận thấy, các em có trình độ kỹ thuật cơ bản rất tốt, tuy nhiên, các tố chất thể lực đặc biệt là sức mạnh tốc độ còn nhiều hạn chế, dẫn tới việc thực hiện các kỹ thuật, các đường tấn công trong thi đấu hiệu quả không cao đặc biệt là kỹ thuật đập bóng, phát bóng, chắn bóng..., đây là một trong những kỹ thuật tấn công mang tính chất quyết định để giành thắng lợi trong trận đấu.

Ở Việt Nam, vấn đề huấn luyện kỹ - chiến thuật, thể lực cho vận động viên (VĐV) bóng

chuyền đã thu hút sự chú ý quan tâm nghiên cứu của nhiều nhà khoa học. Tuy nhiên, vấn đề lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh tốc độ (SMTĐ) cho nam sinh viên đội tuyển bóng chuyền trường Đại học Hải Dương lại chưa được các tác giả quan tâm nghiên cứu. Xuất phát từ những lý do nêu trên, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: “Lựa chọn và ứng dụng bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nam sinh viên đội tuyển Bóng chuyền trường Đại học Hải Dương”.

Phương pháp nghiên cứu: Quá trình nghiên cứu đề tài sử dụng các phương pháp: Phân tích và tổng hợp tài liệu; Phỏng vấn; Quan sát sư phạm; Kiểm tra sư phạm; Thực nghiệm sư phạm; Toán học thống kê.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

1. Lựa chọn bài tập phát triển SMTĐ cho nam sinh viên đội tuyển bóng chuyên trường Đại học Hải Dương

Việc lựa chọn bài tập nhằm phát triển SMTĐ cho nam sinh viên đội tuyển bóng chuyên trường Đại học Hải Dương được tiến hành theo các bước: Lựa chọn qua tham khảo tài liệu, quan sát sự phạm; Lựa chọn qua phỏng vấn bằng phiếu hỏi trên diện rộng; Lựa chọn qua trao đổi trực tiếp với các các giảng viên hiện làm công tác GDTC tại trường Đại học Hải Dương và các trường Đại học lân cận.

Theo nguyên tắc phỏng vấn đặt ra, chúng tôi lựa chọn được 17/25 bài tập phát triển tố chất sức mạnh tốc độ cho nam sinh viên đội tuyển bóng chuyên trường Đại học Hải Dương có kết quả phỏng vấn đạt từ 70% tổng điểm tối đa trở lên. Cụ thể gồm:

- * Bài tập không bóng (5 bài tập)
- * Bài tập có bóng (10 bài tập)
- * Bài tập Trò chơi và thi đấu (2 bài tập)

2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả các bài tập phát triển SMTĐ cho nam sinh viên đội tuyển bóng chuyên trường Đại học Hải Dương

2.1. Tổ chức thực nghiệm

- Đề tài tiến hành theo phương pháp thực nghiệm so sánh song song.

- Đối tượng thực nghiệm: 16 nam sinh viên đội tuyển bóng chuyên nhà trường, được chia thành hai nhóm một cách ngẫu nhiên.

+ Nhóm đối chứng: Gồm 8 nam sinh viên đội tuyển bóng chuyên, tập theo giáo án cũ với các bài tập phát triển SMTĐ do GV, HLV biên soạn.

+ Nhóm thực nghiệm: Gồm 8 nam sinh viên đội tuyển, được tập luyện theo các nội dung huấn luyện chung và các bài tập phát triển SMTĐ mà chúng tôi lựa chọn.

- Thời gian thực nghiệm 6 tháng, từ tháng 7/2021 đến tháng 6/2022

- Địa điểm thực nghiệm: Trường Đại học Hải Dương.

- Xây dựng kế hoạch thực nghiệm: Trước khi xây dựng kế hoạch huấn luyện, chúng tôi xác định các nguyên tắc sắp xếp các bài tập, cụ thể đó là: Mỗi tuần có 3 buổi tập, mỗi buổi dành 10' đến 15' để tập các bài tập phát triển tố chất SMTĐ. Các bài tập được thực hiện ngay sau khi khởi động chung và chuyên môn, lúc cơ thể còn sung sức.

2.2. Đánh giá hiệu quả các bài tập phát triển SMTĐ cho nam sinh viên đội tuyển bóng chuyên trường Đại học Hải Dương

Trước thực nghiệm, chúng tôi tiến hành kiểm tra năng lực SMTĐ của nhóm TN và nhóm ĐC. Kết quả được trình bày ở bảng 1.

Bảng 1. Kết quả kiểm tra SMTĐ của 2 nhóm trước thực nghiệm ($n_A = n_B = 8$)

TT	Các test kiểm tra	Kết quả kiểm tra ($\bar{X} \pm d$)		t	p
		Nhóm ĐC	Nhóm TN		
1	Bật với có đà (cm)	235.05 ± 6.32	235.09 ± 6.28	0.728	>0.05
2	Nhảy dây đôi 30 giây (lần)	15.26 ± 2.68	15.32 ± 2.24	0.895	>0.05
3	Chạy 3 bước đập bóng số 4 vào ô 10 quả (lần)	7.22 ± 1.16	7.31 ± 1.85	1.065	>0.05
4	Bật nhảy chẵn bóng liên tục chạm vạch chuẩn trong 30 giây (lần)	7.59 ± 1.57	7.61 ± 1.75	1.147	>0.05
5	Nhảy phát Bóng cao tay 10 quả (lần)	4.26±0.85	4.18±0.76	1.253	>0.05

Qua bảng 1: Kết quả kiểm tra các test đánh giá SMTĐ giữa nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng ở các lứa tuổi là không có sự khác biệt ở ngưỡng xác suất $p > 0.05$.

Nói cách khác ở thời điểm trước thực nghiệm SMTĐ của 2 nhóm ở các lứa tuổi là

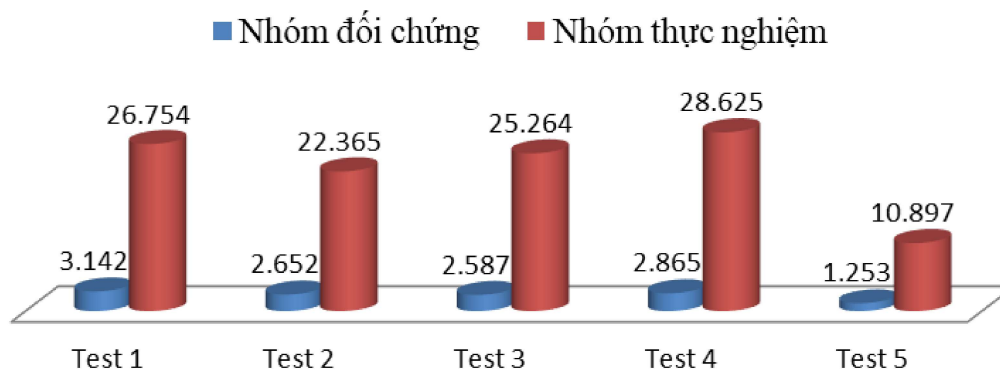
tương đương nhau.

Sau 6 tháng thực nghiệm, chúng tôi kiểm tra thành tích sức mạnh bột phát của 2 nhóm bằng 5 test đã lựa chọn và kiểm tra ban đầu. Kết quả thu được như trình bày tại bảng 2 đến 3 và biểu đồ 1:

Bảng 2. Kết quả kiểm tra SMTĐ của 2 nhóm Sau thực nghiệm ($n_A = 8$; $n_B = 8$)

TT	Các test kiểm tra	Kết quả kiểm tra ($\bar{X} \pm d$)		t	p
		Nhóm ĐC	Nhóm TN		
1	Chạy đà bật với bảng (cm)	240.17 ± 6.22	255.26 ± 5.26	3.265	<0.05
2	Nhảy dây đôi 30 giây (lần)	16.18 ± 2.68	18.06 ± 2.16	3.254	<0.05
3	Chạy 3 bước đập bóng số 4 vào ô 10 quả (lần)	8.61 ± 1.12	10.25 ± 1.08	3.425	<0.05
4	Bật nhảy chẵn bóng liên tục chạm vạch chuẩn trong 30 giây (lần)	9.25 ± 1.14	11.36 ± 1.07	3.126	<0.05
5	Nhảy phát Bóng cao tay 10 quả (lần)	4.88±0.62	6.28±0.22	2.856	<0.05

Biểu đồ 1. Nhịp độ tăng trưởng SMTĐ của nhóm đối chứng và thực nghiệm sau 6 tháng thực nghiệm



Từ kết quả thu được ở các bảng 1 đến bảng 2 và biểu đồ 1 cho thấy, ở tất cả các nội dung kiểm tra đánh giá SMTĐ của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng đã có sự khác biệt rõ rệt, $t_{\text{tính}} \text{ đều} > t_{\text{bảng}} = 2.145$ ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$.

Khi so sánh bằng phương pháp tự đối chiếu, cho thấy: ở nhóm thực nghiệm đã có sự khác biệt rõ rệt, $t_{\text{tính}} \text{ đều} > t_{\text{bảng}}$; ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$; còn ở nhóm đối chứng thì không

có sự khác biệt giữa kết quả kiểm tra trước và sau thực nghiệm ($t_{\text{tính}} \text{ đều} < t_{\text{bảng}}$; ở ngưỡng xác suất $p > 0.05$).

Diễn biến thành tích đạt được của cả 05 test nhằm kiểm tra, đánh giá trình độ SMTĐ của nhóm thực nghiệm tăng lên lớn hơn so với nhóm đối chứng, đồng thời nhịp tăng trưởng của nhóm thực nghiệm cũng lớn hơn so với nhóm đối chứng.

Bảng 3. Kết quả tự đối chiếu các test đánh giá SMTĐ trước và sau thực nghiệm sư phạm của đối tượng nghiên cứu

TT	Test	Nhóm đối chứng (n=8) ($t_{\text{bảng}}$ với $p<0.05=2.020$)		t	(W%)	Nhóm thực nghiệm(n=8) ($t_{\text{bảng}}$ với $p<0.05=2.020$)		t	(W%)
		Trước TN	Sau TN			Trước TN	Sau TN		
1	Chạy đà bật với bảng (cm)	235.05 ± 6.32	240.17 ± 6.22	1.265	3.242	235.09 ± 6.28	255.26 ± 5.26	3.568	28.754
2	Nhảy dây đôi 30 giây (lần)	15.26 ± 2.68	16.18 ± 2.68	1.325	2.652	15.32 ± 2.24	18.06 ± 2.16	3.564	22.365
3	Chạy 3 bước đập bóng số 4 vào ô 10 quả (lần)	7.22 ± 1.16	8.61 ± 1.12	1.265	2.587	7.31 ± 1.85	10.25 ± 1.08	3.658	25.264
4	Bật nhảy chắn bóng liên tục chạm vạch chuẩn trong 30 giây (lần)	7.59 ± 1.57	9.25 ± 1.14	1.625	2.865	7.61 ± 1.75	11.36 ± 1.07	3.589	28.625
5	Nhảy phát Bóng cao tay 10 quả (lần)	4.26±0.85	4.88±0.62	1.452	1.253	4.18±0.76	6.28±0.22	3.758	10.897

KẾT LUẬN

Quá trình nghiên cứu, đề tài lựa chọn 17 bài tập phát triển SMTĐ cho nam sinh viên đội tuyển bóng chuyền nhà trường, Các bài tập được tổng hợp trong 3 nhóm:

- Các bài tập không bóng: 5 bài tập
- Các bài tập có bóng: 10 bài tập

- Trò chơi vận động và thi đấu: 2 bài tập

Qua thời gian 6 tháng thực nghiệm sư phạm đã xác định được hiệu quả rõ rệt của các bài tập đã lựa chọn và ứng dụng trong huấn luyện phát triển SMTĐ cho cho nam sinh viên đội tuyển bóng chuyền trường Đại học Hải Dương ($t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$).

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Harre. D (1996), *Học thuyết huấn luyện*, Dịch: Trương Anh Tuấn, Bùi Thế Hiển, Nxb TĐTT, Hà Nội.
- [2]. Nguyễn Hữu Hùng (2001), *Huấn luyện thể lực cho vận động viên bóng chuyền*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
- [3]. Liên đoàn Bóng chuyền quốc tế (FIVB) (2020), *Luật bóng chuyền*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
- [4]. Liên đoàn Bóng chuyền quốc tế (FIVB) (2020), *Luật bóng chuyền*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
- [5]. Đặng Hùng Mạnh (2006), *Giáo trình Bóng chuyền*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
- [6]. Nôvicôp. A.D, Matvêep. L.P (1980), *Lý luận và phương pháp giáo dục thể chất*, Nxb TĐTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: Trích từ đề tài nghiên cứu khoa học cấp trường “Lựa chọn và ứng dụng bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nam sinh viên đội tuyển Bóng chuyền trường Đại học Hải Dương”, năm 2022.

Bài nộp ngày 31/10/2023, phản biện ngày 10/6/2024, duyệt đăng ngày 20/6/2024