

LỰA CHỌN VÀ ỨNG DỤNG CÁC BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CỦA NAM SINH VIÊN CHUYÊN NGÀNH BÓNG CHUYỀN TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO ĐÀ NẴNG

Nguyễn Xuân Hùng*

Tóm tắt: Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học cơ bản, chúng tôi đã lựa chọn được 24 bài tập phát triển thể lực chuyên môn được phân theo 4 nhóm: Nhóm bài tập phát triển sức nhanh (05 bài tập); Nhóm bài tập phát triển sức mạnh (06 bài tập); Nhóm bài tập phát triển sức bền (06 bài tập); Nhóm bài tập phát triển khả năng phối hợp vận động (07 bài tập) và 08 Test đánh giá trình độ thể lực chuyên môn của nam sinh viên năm thứ hai chuyên ngành Bóng chuyền Trường Đại học TDTT Đà Nẵng.

Từ khóa: Bài tập, thể lực chuyên môn, sinh viên, chuyên ngành Bóng chuyền, Trường Đại học TDTT Đà Nẵng...

Selection and application of professional physical strength development exercises for male Volleyball major students at Da Nang University of Sports

Summary:

By using the basic scientific research method, we have selected 24 exercises to develop the professional physical strength divided into 4 groups including Group of speed development exercises (05 exercises), Group of power development exercises (06 exercises), Group of endurance development exercises (06 exercises), Group of movement coordination development exercises (07 exercises) and 08 tests of assessing the professional physical strength for male Volleyball major students at the first and second years of Da Nang University of Sport.

Keywords: Exercises, professional physical strength, students, Volleyball major, Da Nang University of Sport...

ĐẶT VẤN ĐỀ

Phát triển thể lực chuyên môn là cơ sở, nền tảng để tiếp thu kỹ thuật, qua đó vận dụng chiến thuật Bóng chuyền một cách linh hoạt và sáng tạo trong thi đấu. Thực trạng trình độ thể lực chuyên môn của nam sinh viên chuyên ngành Bóng chuyền theo từng học kỳ vẫn còn nhiều yếu kém, được biểu hiện ở sự giảm sút hiệu quả thực hiện kỹ thuật, chiến thuật, tâm lý trong tập luyện và thi đấu.

Xuất phát từ những vấn đề nêu trên đã cho thấy sự cần thiết và giá trị thực tiễn của vấn đề nghiên cứu.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Trong quá trình nghiên cứu chúng tôi sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn và tọa đàm; Phương pháp quan sát sự phạm; Phương pháp kiểm tra sự phạm; Phương pháp thực nghiệm sự phạm và phương pháp toán học thống kê.

* Tổ chức thực nghiệm

- Phương pháp thực nghiệm: Thực nghiệm so sánh song song.

- Thời gian thực nghiệm: Tiến hành trong 4 tháng, học kỳ I năm học thứ 2; thời gian tập luyện là 04 tiết/1 tuần. Tổng số là 30 giáo án.

- Đối tượng thực nghiệm: Gồm 20 nam sinh viên chuyên ngành Bóng chuyền được chia thành 2 nhóm do bốc thăm ngẫu nhiên.

- Sử dụng 08 test đánh giá trình độ thể lực chuyên môn gồm: Test 1: Chạy 9 - 3 - 6 - 3 - 9 (s); Test 2: Bật với có đà (cm); Test 3: Chạy cây thông (s); Test 4: Lộn xuôi kết hợp chạy đà bật nhảy ném bóng nhồi bằng 2 tay qua lưới (s); Test 5: Bật cao tại chỗ (cm); Test 6: Ném bóng nhồi (1 kg) bằng một tay ra xa (m); Test 7: Nhảy dây 2 phút (lần); Test 8: Test tổng hợp (lần).

- Địa điểm thực nghiệm: Trường Đại học TDTT Đà Nẵng.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Lựa chọn bài tập phát triển thể lực chuyên môn của nam sinh viên chuyên ngành Bóng chuyền Trường Đại học TDTT Đà Nẵng

Lựa chọn bài tập phát triển thể lực chuyên môn của nam sinh viên chuyên ngành Bóng chuyền Trường Đại học TDTT Đà Nẵng thông qua các bước:

*TS, Trường Đại học TDTT Đà Nẵng. Email: hungbctdt@ yahoo.com.vn

Bảng 1. Tiến trình thực nghiệm bài tập phát triển thể lực chuyên môn tại học kỳ I năm học thứ 2 của nam sinh viên chuyên ngành Bóng chuyền Trường Đại học TDTT Đà Nẵng

TT	Nội dung	Thời gian	Thời gian (theo tháng)			
			1	2	3	4
Nhóm bài tập phát triển sức nhanh (05 bài tập)						
1	Chạy lao nhanh và chạy tăng tốc độ từ các tư thế ngồi, nằm, đứng theo tín hiệu quan sát		x		x	
2	Chấn bóng đơn ở các vị trí số 3 và 4 10-15s x 4 tổ, cường độ tối đa, nghỉ giữa tổ 30-60s			x		x
3	Đập bóng liên tục ở các vị trí số 4, số 3 và số 2 trong 10 - 15 giây x 4 tổ, cường độ tối đa, nghỉ giữa 30 - 60 giây		x		x	
4	Tuần tự đập bóng ở vị trí số 3 - 4, phòng thủ ở vị trí số 6 và 1 trong 10 - 15 giây x 4 tổ, cường độ thực hiện bài tập tối đa, nghỉ giữa tổ 30 - 60 giây			x		x
5	Đập bóng ở vị trí số 4 (2) có bố trí chấn bóng tập thể; người phòng thủ hàng sau đứng ở vị trí số 1 (5) và yểm hộ bỏ nhỏ sau hàng chấn trong 10 - 15 giây x 4 tổ, cường độ tối đa, nghỉ giữa 30 - 60 giây		x		x	
Nhóm bài tập phát triển sức mạnh (06 bài tập)						
6	Các vãi tập với tạ ante (3 kg) (15 lần x 3 tổ - 5 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)		x		x	
7	Chuyền, ném bóng nhồi (0,5 - 1kg) (10 lần x 3 tổ - 5 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)			x		x
8	Đứng tại chỗ hoặc bật nhảy đập bóng mạnh xuống sân (10 lần x 3 tổ - 5 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)			x		x
9	Thực hiện động tác xoay thân trên khi có mang trọng lượng (15 lần x 3 tổ - 5 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)		x		x	
10	Gánh tạ trên vai đứng lên ngồi xuống với trọng lượng bằng 50 - 70% trọng lượng cơ thể (10 lần x 3 tổ - 5 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)			x		x
11	Gánh tạ trọng lượng bằng 50% trọng lượng cơ thể thực hiện bật nhảy, bật đổi chân tại chỗ hoặc di động về trước (10 lần x 3 tổ - 5 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)		x		x	
Nhóm bài tập phát triển sức bền (06 bài tập)						
12	Chạy con thoi chậm tay vào vạch tấn công và vạch biên ngang. (4 - 10 lần 3 tổ x 20 - 30 giây, nghỉ giữa tổ 1- 3 phút, nghỉ ngơi tích cực).		x		x	
13	Đập bóng theo phương lầy đà ở vị trí số 4 (3, 2) (4 - 10 lần 3 tổ x 20 - 30 giây, nghỉ giữa tổ 1- 3 phút, nghỉ ngơi tích cực)			x		x
14	Các hoạt động phòng thủ từng cặp (một phòng thủ, một đập bóng) (4 - 10 lần 3 tổ x 20 - 30 giây, nghỉ giữa tổ 1- 3 phút, nghỉ ngơi tích cực)			x		x
15	Gánh tạ 20 kg trên vai bật nhảy lên từ tư thế ngồi với thời gian 1 phút (4 - 10 lần 3 tổ x 20 - 30 giây, nghỉ giữa tổ 1- 3 phút, nghỉ ngơi tích cực).		x		x	
16	Bật nhảy lên bực cao 80 - 100 cm với thời gian 1 phút (4 - 10 lần 3 tổ x 20 - 30 giây, nghỉ giữa tổ 1- 3 phút, nghỉ ngơi tích cực)			x		x
17	Chấn bóng liên tục ở các vị trí 2, 3, 4 với thời gian 2 phút (4 - 10 lần 3 tổ x 20 - 30 giây, nghỉ giữa tổ 1- 3 phút, nghỉ ngơi tích cực)		x		x	
Nhóm bài tập phát triển khả năng phối hợp vận động (07 bài tập)						
18	Từ tư thế ngồi xổm, ngã nghiêng kết hợp với động tác trượt nghiêng (thực hiện 2 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)		x		x	
19	Đứng tư thế động, lao người ra trước chạm đất bằng tay - ngực - bụng (thực hiện 2 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)			x		x
20	Lao người sang bên thực hiện động tác lộn qua vai; lao người ra thực hiện động tác lộn trước (thực hiện 2 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)		x		x	
21	Bật nhảy bằng một chân luân phiên từ chân này sang chân kia kết hợp với bật nhảy tích cực của bàn chân (thực hiện 2 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)		x		x	
22	Mô phỏng động tác chấn bóng, đập bóng kết hợp quay người trên không 90°, 180° (thực hiện 2 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)			x		x
23	Bật nhảy trên lưới bật kết hợp quay người quanh các trục thẳng đứng, nằm ngang và mô phỏng các động tác kỹ thuật riêng rẽ (thực hiện 2 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)		x		x	
24	Thực hiện đập bóng bằng tay không thuận (thực hiện 2 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)			x		x

- Lựa chọn qua tham khảo tài liệu, quan sát sự phạm;

- Lựa chọn qua phỏng vấn trực tiếp các chuyên gia, giáo viên, huấn luyện viên;

- Lựa chọn qua phỏng vấn trên diện rộng bằng phiếu hỏi.

Kết quả lựa chọn được 24 bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho đối tượng nghiên cứu.

2. Ứng dụng bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam sinh viên chuyên ngành Bóng chuyền Trường Đại học TDTT Đà Nẵng

2.1. Xây dựng tiến trình thực nghiệm:

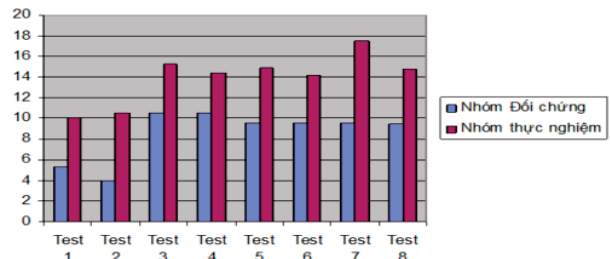
Căn cứ kế hoạch giảng dạy và nội dung chương trình môn học để tiến hành lựa chọn và sắp xếp các bài tập ứng dụng trong thực tiễn giảng dạy. Các bài tập phát triển sức nhanh, sức mạnh, khả năng phối hợp được thực hiện ngay sau khởi động. Các bài tập sức bền được thể hiện ở cuối mỗi giáo án. Nội dung giảng dạy kỹ, chiến thuật được thực hiện theo kế hoạch đã được phê duyệt ở cả 2 nhóm. Tiến trình thực nghiệm được trình bày tại bảng 1.

3. Kết quả ứng dụng các bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho sinh viên nam chuyên ngành Bóng chuyền Trường Đại học TDTT Đà Nẵng

Trước thực nghiệm, chúng tôi sử dụng 08 test đã lựa chọn để kiểm tra và so sánh sự khác biệt trình độ thể lực chuyên môn của nhóm thực nghiệm và đối chứng. Kết quả cho thấy: Trước thực nghiệm, trình độ thể lực chuyên môn của nhóm thực nghiệm và đối chứng không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê.

Sau 4 tháng thực nghiệm, chúng tôi tiếp tục sử dụng 08 test lựa chọn của đề tài để kiểm tra trình độ thể lực chuyên môn của 2 nhóm và so sánh sự khác biệt về kết quả kiểm tra. Kết quả cho thấy: Sau 4 tháng thực nghiệm, kết quả kiểm tra của 2 nhóm đã có sự khác biệt, nhóm thực nghiệm có kết quả kiểm tra tốt hơn nhóm đối chứng ($P < 0.05$). Điều này cho thấy các bài tập chúng tôi đã lựa chọn bước đầu có tác dụng phát triển thể lực chuyên môn cho nam sinh viên năm thứ hai chuyên ngành Bóng chuyền Trường Đại học TDTT Đà Nẵng tốt hơn so với các bài tập thường được sử dụng tại Trường Đại học TDTT Đà Nẵng.

Đề thấy rõ sự khác biệt về mức độ tăng trưởng kết quả kiểm tra của nhóm đối chứng và thực nghiệm sau 4 tháng ứng dụng các bài tập và tiến trình đã xây dựng của đề tài, chúng tôi tiến hành so sánh nhịp tăng trưởng thành tích của nhóm đối chứng và thực nghiệm. Kết quả được trình bày ở biểu đồ 1.



Biểu đồ 1. Nhịp tăng trưởng trình độ thể lực chuyên môn của nhóm đối chứng và thực nghiệm sau 4 tháng thực nghiệm

Qua biểu đồ 1 cho thấy: Sau 4 tháng thực nghiệm, nhịp tăng trưởng kết quả kiểm tra của nhóm thực nghiệm đã tốt hơn nhóm đối chứng ở tất cả các test.

KẾT LUẬN

Đề tài đã lựa chọn được 24 bài tập và chứng minh tính hiệu quả của các bài tập này trong việc nâng cao trình độ thể lực chuyên môn cho nam sinh viên năm thứ hai chuyên ngành Bóng chuyền Trường Đại học TDTT Đà Nẵng, thể hiện rõ ở kết quả kiểm tra sau 1 học kỳ thực nghiệm của nhóm thực nghiệm. Cụ thể các bài tập gồm:

- Nhóm bài tập phát triển sức nhanh (05 bài tập).
- Nhóm bài tập phát triển sức mạnh (06 bài tập).
- Nhóm bài tập phát triển sức bền (06 bài tập).
- Nhóm bài tập phát triển khả năng phối hợp

(07 bài tập).

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aulic I.V (1982), *Đánh giá trình độ luyện tập thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
2. Lê Bửu, Nguyễn Thế Truyền (1991), *Lý luận và phương pháp thể thao trẻ*, Nxb TDTT, thành phố Hồ Chí Minh.
3. Bùi Huy Châm, Hà Mạnh Thư (1989), *Chiến thuật bóng chuyền*, Nxb TDTT, Hà Nội, tr. 55 - 57.
4. Dương Nghiệp Chí (1987), “Phương pháp lập test đánh giá khả năng tập luyện trong thể thao”, *Bản tin khoa học kỹ thuật TDTT*.