

ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ HỆ THỐNG MÁY NAUTILUS NHẪM PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CỦA SINH VIÊN CHUYÊN NGÀNH BÓNG CHUYỀN NGÀNH GIÁO DỤC THỂ CHẤT TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO BẮC NINH

Phạm Thế Vượng*
Tô Xuân Thực**

Tóm tắt:

Lựa chọn hệ thống máy Nautilus nhằm phát triển sức mạnh tốc độ cho sinh viên chuyên ngành Bóng chuyền Khoa GDTC. Tạo điều kiện tốt cho quá trình tập luyện và hoàn thiện kỹ - chiến thuật cơ bản. Góp phần nâng cao hiệu quả trong quá trình đào tạo sinh viên trường đại học TDTT Bắc Ninh.

Từ khóa: Đánh giá, hệ thống, sức mạnh tốc độ...

NAUTILUS SYSTEM EVALUATION FOR STRENGTH OF SPEED DEVELOPMENT OF VOLLEYBALL MAJORED STUDENTS IN PHYSICAL EDUCATION FACULTY, BAC NINH UNIVERSITY OF SPORT

Summary:

Select the Nautilus system to develop the strength of speed for Volleyball majored students in the Faculty of Physical Education. Create good conditions for the basic skills and tactics training and improvement. Contribute to inceasing the training effectiveness of the Bac Ninh University of Sports.

Keywords: Evaluation, systems, strength of speed, etc

ĐẶT VẤN ĐỀ

Đối với sinh viên chuyên ngành Bóng chuyền, việc chuẩn bị thể lực, nhất là thể lực chuyên môn như: Sức nhanh, sức mạnh, sức bền, khéo léo là rất cần thiết. Trong đó sức mạnh tốc độ là một tố chất rất quan trọng trong giai đoạn chuẩn bị cho việc tiếp thu các kỹ thuật cơ bản của Bóng chuyền như: Di chuyển, chuyền bóng, bật nhảy đập bóng, bật nhảy chắn bóng... Khảo sát nhiều khoá học trước đây cho thấy sinh viên chuyên sâu Bóng chuyền vào trường bao gồm nhiều đối tượng khác nhau: Phần lớn là học sinh phổ thông trung học, một số đã trải qua giai đoạn tập luyện ban đầu, sự phát triển thể lực của các em còn nhiều hạn chế, nhất là sức mạnh, nhiều em việc tập luyện bóng chuyền mới chỉ là bắt đầu. Thực tế trên là những trở ngại đến việc học tập và hoàn thiện các kỹ- chiến thuật. Vì vậy sinh viên cần được chuẩn bị sức mạnh tốc độ.

Trong những năm gần đây, có rất nhiều tác giả đã quan tâm nghiên cứu phát triển các tố

chất thể lực VDV thể thao nói chung và Bóng chuyền nói riêng. Tuy nhiên nghiên cứu về hệ thống máy Nautilus để phát triển thể lực cho sinh viên thì chưa có tác giả nào đề cập tới.

Xuất phát từ thực tế đó, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: Nghiên cứu ứng dụng hệ thống máy Nautilus nhằm phát triển sức mạnh tốc độ của sinh viên chuyên ngành Bóng chuyền Ngành GDTC Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Để giải quyết các nhiệm vụ nghiên cứu, đề tài đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau:

1. Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu.
2. Phương pháp phỏng vấn, tọa đàm.
3. Phương pháp kiểm tra sự phạm.
4. Phương pháp thực nghiệm sự phạm.
5. Phương pháp toán học thống kê.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Lựa chọn hệ thống máy Nautilus nhằm phát triển sức mạnh tốc độ cho sinh viên chuyên ngành Bóng chuyền Ngành GDTC Trường Đại học thể dục thể thao Bắc Ninh

*TS, Trưởng Bộ môn Bóng chuyền, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

**TS, Bộ môn Bóng chuyền, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

Để phát triển thể lực cho sinh viên nói chung, thể lực chuyên môn Bóng chuyền nói riêng, Bộ môn Bóng chuyền sử dụng cơ sở vật chất hiện đại, sẵn có để phát triển các tố chất thể lực. Hệ thống máy tập Nautilus là phương tiện hiện đại nhằm phát triển các tố chất thể lực của sinh viên và VĐV.

Để thuận lợi cho việc ứng dụng hệ thống máy Nautilus, Trường đã đánh số thứ tự thay vì tên (mã số) của máy, qua nghiên cứu chúng tôi đã thống kê được 20 máy tập chia làm 3 nhóm:

Nhóm 1: Phát triển cơ chi trên.

Nhóm 2: Phát triển cơ lưng – bụng.

Nhóm 3: phát triển cơ chi dưới.

Do đây là dàn máy mới và hiện đại nhất Việt Nam hiện nay nên trước khi phỏng vấn các chuyên gia và giáo viên, chúng tôi đã cập nhật đầy đủ tài liệu và băng hình về quy trình tập

luyện và hướng dẫn cụ thể chi tiết tác dụng của từng máy lên từng nhóm cơ riêng lẻ. Chúng tôi đã tiến hành phỏng vấn bằng phiếu hỏi 13 chuyên gia và 7 giáo viên Bộ môn Thể dục của Trường Đại học TDTT Bắc Ninh đang quản lý và sử dụng hệ thống máy này trong quá trình giảng dạy và huấn luyện về mức độ ưu tiên cho các máy đã lựa chọn với mức độ như sau:

- Ưu tiên 1: 3 điểm

- Ưu tiên 2: 2 điểm

- Ưu tiên 3: 1 điểm.

Lần phỏng vấn thứ nhất: Số phiếu phát ra 20 thu về 20 chiếm tỉ lệ 100%.

Lần phỏng vấn thứ hai: Số phiếu phát ra là 20 thu về là 20 chiếm tỉ lệ 100%.

Kết quả trả lời của các chuyên gia được trình bày cụ thể ở bảng 1.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn hệ thống các máy tập Nautilus nhằm phát triển sức mạnh tốc độ của nam sinh viên chuyên ngành Bóng chuyền Ngành GDTC Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

TT	Máy tập	Lần 1 (n=20)					Lần 2 (n=19)				
		Mức độ ưu tiên			Σ Điểm	%	Mức độ ưu tiên			Σ Điểm	%
		1	2	3			1	2	3		
PHÁT TRIỂN NHÓM CƠ CHI TRÊN											
1	Sô 6	1	5	14	27	45	0	5	14	24	40
2	Sô 7	5	6	9	26	57.7	9	2	1	32	76.2
3	Sô 8	1	3	16	25	41.6	1	3	16	25	41.6
4	Sô 10	2	3	15	27	45	2	3	15	27	45
5	Sô 13	19	1	0	59	98.3	18	1	0	58	96.6
6	Sô 14	7	10	3	34	56.6	7	10	3	34	56.6
7	Sô 15	3	3	14	53.3	100	3	3	14	53.3	100
8	Sô 16	20	0	0	60	100	20	0	0	60	100
9	Sô 17	18	1	1	57	95	18	1	1	57	95
10	Sô 18	8	9	3	45	75	8	9	3	45	75
11	Sô 19	17	2	1	54	95.6	14	3	2	41	97.6
12	Sô 20	8	9	3	45	75	8	9	3	45	75
PHÁT TRIỂN NHÓM – LUNG BỤNG											
1	Sô 6	8	9	3	45	75	8	9	3	45	75
2	Sô 7	20	0	0	60	100	20	0	0	60	100
3	Sô 8	19	1	0	59	98.3	18	1	0	58	96.6
4	Sô 9	18	1	1	57	95	18	1	1	57	95
5	Sô 10	2	3	15	27	45	2	3	15	27	45
6	Sô 13	8	9	3	45	75	8	9	3	45	75
7	Sô 14	7	10	3	34	56.6	7	10	3	34	56.6
8	Sô 15	1	3	16	25	41.6	1	3	16	25	41.6
9	Sô 21	20	0	0	60	100	20	0	0	60	100
PHÁT TRIỂN NHÓM CƠ CHI DƯỚI											
1	Sô 1	19	1	0	59	98.3	18	1	0	58	96.6
2	Sô 2	18	1	1	57	95	18	1	1	57	95
3	Sô 3	20	0	0	60	100	20	0	0	60	100
4	Sô 5	20	0	0	60	100	20	0	0	60	100
5	Sô 6	0	2	18	22	36.6	0	2	18	22	36.6

Kết quả bảng 1 cho thấy với kết quả 2 lần phỏng vấn đạt tỉ lệ từ 95% – 100% đề tài lựa chọn được 12/20 máy tập Nautilus để tiếp tục đưa vào nghiên cứu:

- Nhóm các bài tập bao gồm:

Nhóm 1: Phát triển cơ chi trên

- Máy số 13; Nhằm phát triển các nhóm cơ: Cơ nhị đầu cánh tay, cơ quạ cánh tay, cơ đenta, cơ tam đầu cánh tay, cơ tròn lớn, cơ ngực lớn, cơ răng trước, cơ duỗi cánh tay.

- Máy số 16; Nhằm phát triển các nhóm cơ: Cơ nhị đầu cánh tay, cơ duỗi cánh tay, cơ gấp cổ tay trụ.

- Máy số 17; Nhằm phát triển các nhóm cơ: Cơ nhị đầu cánh tay, cơ duỗi cánh tay, cơ gấp cổ tay trụ

- Máy số 19; Nhằm phát triển các nhóm cơ: Cơ đenta, cơ thang, cơ duỗi cánh tay, cơ tam đầu cánh tay, cơ nhị đầu cánh tay

Nhóm 2: Phát triển cơ lưng – bụng.

- Máy số 7; Nhằm phát triển các nhóm cơ: Cơ ngực lớn, cơ tam đầu cánh tay, Cơ đenta, cơ lưng rộng

- Máy số 8; Nhằm phát triển các nhóm cơ: Cơ thang, cơ lưng rộng, cơ ngực lớn, cơ duỗi cánh tay và cơ tam đầu cánh tay.

- Máy số 9; Nhằm phát triển các nhóm cơ: Cơ mặt thắt lưng, cơ ngực lớn và cơ lưng rộng.

- Máy số 21; Nhằm phát triển các nhóm cơ: Liên sườn và cơ chéo bụng ngoài

Nhóm 3: Phát triển cơ chi dưới.

- Máy số 1; Nhằm phát triển các nhóm cơ: Cơ tứ đầu đùi, cơ đùi chày, cơ mông nhỏ, cơ mông lớn, cơ bám gân, cơ đùi mỏng, cơ bán mạc, cơ tam đầu cẳng chân, bó cơ hông.

- Máy số 2; Nhằm phát triển các nhóm cơ: Cơ tứ đầu đùi, cơ may, cơ lược, cơ khép dài.

- Máy số 3; Nhằm phát triển nhóm cơ: Cơ lược, cơ khép dài, cơ tứ đầu đùi.

- Máy số 4; Nhằm phát triển các nhóm cơ: Cơ mông lớn, cơ bán gân, cơ đùi mỏng.

Đây là các máy đã được các giáo viên, HLV sử dụng trong huấn luyện phát triển sức mạnh tốc độ. Kết quả phỏng vấn cho thấy có thể ứng dụng trong quá trình huấn luyện phát triển sức mạnh tốc độ của sinh viên chuyên ngành Bóng chuyền ngành GDTC Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

2. Xác định hiệu quả hệ thống máy Nautilus nhằm phát triển sức mạnh tốc độ của sinh viên

Sau khi đã lựa chọn được hệ thống máy tập Nautilus, chúng tôi tiến hành xây dựng chương trình tập luyện cho đối tượng thực nghiệm trong thời gian 04 tháng, mỗi tháng 04 tuần, mỗi tuần 03 buổi và mỗi buổi từ 55’-60’. Đối tượng thực nghiệm là 44 sinh viên chuyên ngành Bóng chuyền K50 Khoa GDTC Trường Đại học TDTT Bắc Ninh và được chia thành 2 nhóm một cách ngẫu nhiên, nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng, mỗi nhóm 22 sinh viên. Nhóm thực nghiệm tập theo chương trình đề tài đã lựa chọn, nhóm đối chứng tập theo chương trình Bộ môn xây dựng.

Trước khi bước vào thực nghiệm chúng tôi tiến hành kiểm tra sức mạnh tốc độ của hai nhóm trước thực nghiệm thông qua 03 test: Bật với bảng có đà, ném nhồi bóng 2kg bằng tay thuận và nằm ngửa gấp thân trong 20 giây. Kết quả kiểm tra được trình bày ở bảng 2.

Bảng 2. Kết quả kiểm tra sức mạnh tốc độ của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng trước thực nghiệm

Test Nhóm Các tham số	Test 1 Bật với bảng có đà (cm)		Test 2 Ném bóng nhồi 2kg bằng tay thuận (m)		Test 3 Nằm ngửa gập thân trong 20 giây (lần)	
	Thực nghiệm (n=22)	Đối chứng (n=22)	Thực nghiệm (n=22)	Đối chứng (n=22)	Thực nghiệm (n=22)	Đối chứng (n=22)
$\bar{x}$	294.54	293.72	11.3	11.127	17.181	17.136
δ^2	77.94		0.312		0,49	
$t_{tính}$	0.652		0.468		0.736	
$t_{bảng}$	2.021					
P	>0.05					

Từ kết quả thu được ở bảng 2 cho thấy, kết quả kiểm tra của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng không có sự khác biệt về năng lực sức mạnh tốc độ giữa nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng ($P > 0.05$). Kết quả so sánh đã khẳng định trước thực nghiệm năng lực sức mạnh tốc

độ của hai nhóm là tương đương nhau.

Sau thực nghiệm chúng tôi lại tiến hành kiểm tra hiệu quả sử dụng hệ thống máy Nautilus phát triển sức mạnh tốc độ bằng 3 test như trên. Kết quả kiểm tra được chúng tôi trình bày ở bảng 3.

Bảng 3. Kết quả kiểm tra sức mạnh tốc độ của 2 nhóm sau thực nghiệm

Test Nhóm Các tham số	Test 1 Bật với bảng có đà (cm)		Test 2 Ném bóng nhồi 2kg bằng tay thuận (m)		Test 3 Nằm ngửa gập thân trong 20 giây (lần)	
	Thực nghiệm (n=22)	Đối chứng (n=22)	Thực nghiệm (n=22)	Đối chứng (n= 22)	Thực nghiệm (n=22)	Đối chứng (n=22)
$\bar{x}$	301.81	295.81	12.086	11.463	19.09	18.09
δ^2	50.49		0.279		0,515	
$t_{\text{tính}}$	2.103		2.241		2.318	
$t_{\text{bảng}}$	2.021					
P	<0.05					

Từ kết quả ở bảng 3 cho thấy: Sau 4 tháng thực nghiệm hiệu quả ứng dụng hệ thống máy tập Nautilus phát triển sức mạnh tốc độ giữa 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng đã có sự khác biệt rõ rệt với $P < 0,05$.

KẾT LUẬN

Quá trình nghiên cứu đề tài đã lựa chọn được 12 máy tập Nautilus để phát triển sức mạnh tốc độ cho sinh viên chuyên ngành Bóng chuyền Ngành GDTC Trường Đại học TDTT Bắc Ninh:

- + Nhóm cơ chi trên 4 máy, số: 13; 16; 17; 19.
- + Nhóm cơ Lưng – Bụng 4 máy, số: 7; 8; 9; 21.
- + Nhóm cơ chi dưới 4 máy, số: 1; 2; 3; 5.

Sau 4 tháng tập luyện với chương trình do đề tài xây dựng phù hợp với từng máy đã có tác dụng phát triển sức mạnh tốc độ của sinh viên nhóm thực nghiệm ở 3 test kiểm tra ($P \leq 5\%$).

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Arianx A.G, Klesev (1997), *Bóng chuyền*, (Dịch: Hữu Hùng, Nghiêm Thúc, Đinh Lâm), Nxb TDTT, Hà Nội.
2. Aulic. I.V (1982), *Đánh giá trình độ luyện tập thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
3. Dương Nghiệp Chí (1991), *Đo lường thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
4. Phan Hồng Minh, Nguyễn Thành Lâm,

Trần Đức Phấn (1997), “Phương pháp huấn luyện Bóng chuyền”, *Thông tin KHK TDTT - Viện KH TDTT*, Hà Nội.

5. Phomin E.V, “Cấu trúc trình độ chuẩn bị thể lực chuyên môn của các VĐV Bóng chuyền”, *Bản tin KHK TDTT - Viện KH TDTT*, Hà Nội số 6/1989.

(Bài nộp ngày 11/1/2016, Phản biện ngày 3/3/2016, duyệt in ngày 25/3/2016)