



NGHIÊN CỨU ỨNG DỤNG MỘT SỐ BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CHO ĐỘI TUYỂN BÓNG CHUYỀN NAM SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC TIỀN GIANG

Trần Thanh Phong¹

¹Trường Đại học Tiền Giang

Thông tin chung:

Ngày nhận bài: 06/12/2019

Ngày nhận kết quả bình duyệt:
24/06/2020

Ngày chấp nhận đăng:
03/2022

Title:

Applied researching some exercises for professional physical development of the men's volleyball team at Tien Giang University

Keywords:

Volleyball, physical education, training, sport, professional physical strength

Từ khóa:

Bóng chuyền, giáo dục thể chất, huấn luyện, thể dục thể thao, thể lực chuyên môn

ABSTRACT

It is extremely necessary to constantly improve the strenght for the volleyball team in general and the men's volleyball team at Tien Giang University in particular.

By applying the methods of analysis and synthesis of documents, interview methods, methods of mathematical statistics, this paper showed the reality of training of the men's volleyball team of Tien Giang University. At the same time, it evaluated the effect of professional physical exercises for men's volleyball team at Tien Giang University after 5 months of training.

TÓM TẮT

Việc không ngừng nâng cao trình độ thể lực chuyên môn là vô cùng cần thiết đối với các đội tuyển bóng chuyền nói chung và đội tuyển bóng chuyền nam sinh viên Trường Đại học Tiền Giang.

Thông qua việc sử dụng phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp toán thống kê, đề tài nêu lên được thực trạng về công tác huấn luyện đội tuyển bóng chuyền nam sinh viên của Trường Đại học Tiền Giang. Đồng thời đánh giá được hiệu quả ứng dụng một số bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho đội tuyển bóng chuyền nam sinh viên Trường Đại học Tiền Giang sau 5 tháng tập luyện.

1. GIỚI THIỆU

Giáo dục thể chất (GDTC) là một mặt quan trọng góp phần thực hiện mục tiêu đào tạo đội ngũ cán bộ “phát triển cao về trí tuệ, cường tráng về thể chất, phong phú về tinh thần, trong sáng về đạo đức” đáp ứng nhu cầu thực tiễn xã hội trong các trường Cao đẳng, Đại học hiện nay. Do vậy, sinh viên phải phát triển hài hòa về trí tuệ, thể chất, tinh thần, đáp ứng yêu cầu học tập chuyên môn nghề nghiệp, chuẩn bị khả năng tiếp cận với thực

tiễn lao động sản xuất trong xu thế phát triển xã hội, hội nhập quốc tế.

Những năm gần đây, môn bóng chuyền đã được rất nhiều trường Cao đẳng, Đại học lựa chọn đưa vào chương trình giảng dạy GDTC. Phong trào tập luyện môn bóng chuyền đã không ngừng phát triển nhanh chóng, thu hút đông đảo lứa tuổi học sinh, sinh viên tham gia tập luyện chính khóa và ngoại khóa. Tuy nhiên để chơi được tốt môn bóng

chuyên và mang lại thành tích cao đòi hỏi vận động viên bóng chuyền không chỉ có thể hình, kỹ chiến thuật điêu luyện, tâm lý vững vàng, ý chí quyết thắng mà còn phải có thể lực tốt nhất mới có thể hoàn thành mục tiêu đề ra. Chính vì vậy, chúng tôi nghiên cứu đề tài: **“Nghiên cứu ứng dụng một số bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho đội tuyển bóng chuyền nam sinh viên Trường Đại học Tiền Giang”**

1.1 Mục đích nghiên cứu của đề tài:

Thông qua việc lựa chọn và ứng dụng một số bài tập phát triển thể lực chuyên môn để góp phần nâng cao chất lượng thi đấu cho đội tuyển bóng chuyền nam sinh viên Trường Đại học Tiền Giang nhằm góp phần nâng cao công tác GDTC của trường nói riêng và phát triển thể chất cho thế hệ trẻ của tỉnh Tiền Giang nói chung.

1.2 Mục tiêu nghiên cứu:

- Mục tiêu 1: Xác định các test đánh giá thể lực đội tuyển bóng chuyền nam sinh viên Trường Đại học Tiền Giang.
- Mục tiêu 2: Lựa chọn, ứng dụng và đánh giá hiệu quả các bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho đội tuyển bóng chuyền nam sinh viên Trường Đại học Tiền Giang.

2. ĐỐI TƯỢNG VÀ PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

2.1 Đối tượng nghiên cứu:

Lựa chọn, ứng dụng một số bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho đội tuyển bóng chuyền nam sinh viên Trường Đại học Tiền Giang.

2.2 Khách thể nghiên cứu:

- Gồm 20 sinh viên nam đội tuyển bóng chuyền Trường Đại học Tiền Giang.
- Ngoài ra còn có 30 giảng viên, giáo viên và chuyên gia lĩnh vực GDTC tại thành phố Mỹ Tho, tỉnh Tiền Giang.

2.2 Phương pháp nghiên cứu:

Để giải quyết các mục tiêu nghiên cứu, chúng tôi sử dụng các phương pháp sau: Phương pháp tham khảo liệu; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp

kiểm tra sự phạm; Phương pháp thực nghiệm sự phạm; Phương pháp toán thống kê.

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

3.1 Thực trạng công tác huấn luyện đội tuyển bóng chuyền nam sinh viên ở Trường Đại học Tiền Giang

3.1.1 Đội ngũ giảng viên

Bộ môn Giáo dục thể chất – Quốc phòng (GDTC-QP) được thành lập theo Quyết định số 619/QĐ-ĐHTG ngày 26 tháng 10 năm 2015 của Hiệu trưởng Trường Đại học Tiền Giang về việc thành lập Bộ môn Giáo dục thể chất và Quốc phòng trực thuộc trường.

Đến năm 2019, Bộ môn có 14 CBGV (trong đó có 10 giảng viên trình độ thạc sĩ, 04 trình độ đại học).

Trong số 14 giảng viên dạy GDTC có 03 chuyên sâu điền kinh, 02 chuyên sâu thể dục, 02 chuyên sâu bóng đá, 04 chuyên sâu bóng chuyền, 03 chuyên sâu cầu lông.

Việc đảm nhận giảng dạy học phần bóng chuyền trong chương trình GDTC của Trường Đại học Tiền Giang gồm 04 giảng viên (trong đó có 01 giảng viên phụ trách hoạt động ngoại khóa và huấn luyện bóng chuyền).

3.1.2 Nội dung chương trình

Chương trình môn học GDTC được Ban hành kèm theo Quyết định số 800/QĐ-ĐHTG, ngày 14 tháng 10 năm 2016 của Hiệu trưởng Trường Đại học Tiền Giang. Nội dung chương trình bao gồm 03 học phần: Thể dục và điền kinh - 01 tín chỉ; Thể thao tự chọn 1 - 01 tín chỉ (sinh viên tự chọn 1 trong các môn Cầu lông 1, Bóng chuyền 1, Võ vovinam1 và Võ taekwondo 1); Thể thao tự chọn 2 – 01 tín chỉ (sinh viên chọn môn thể thao tự chọn 1 nào thì phải chọn tiếp môn thể thao tự chọn 2 tương ứng).

3.1.3 Hoạt động ngoại khóa TDTT

Hiện tại ở Trường Đại học Tiền Giang có 5 Câu lạc bộ (CLB) ngoại khóa TDTT thường xuyên tập

luyện là: Bóng đá, Bóng chuyền, Cầu lông, Võ Vovinam, Võ Taekwondo. Trong đó có CLB Bóng đá và Cầu lông thuê sân luyện tập ngoài trường. Số lượng sinh viên tham gia luyện tập ở 5 CLB trên chỉ khoảng 150/4000 sinh viên chiếm tỉ lệ khá thấp chỉ 3,75% (trong đó số lượng tham gia luyện tập CLB Bóng chuyền là 40 sinh viên). Thời gian hoạt động của các CLB thường duy trì 3 buổi /tuần (mỗi buổi khoảng 90 phút). Phương thức hoạt động theo hình thức xã hội hóa.

3.1.4 Cơ sở vật chất, sân bãi phục vụ giảng dạy và huấn luyện môn bóng chuyền

Trong những năm gần đây, cơ sở vật chất, sân bãi, dụng cụ phục vụ cho công tác giảng dạy, học tập (nội khóa cũng như ngoại khóa) của Trường Đại học Tiền Giang luôn có sự quan tâm, đầu tư của các cấp lãnh đạo. Có thể khẳng định, đây là một trong những điểm mạnh, thuận lợi lớn trong công tác GDTC và phong trào TDTT của nhà trường. Hiện tại nhà trường có tổng cộng 6 sân bóng chuyền, 12 lưới và 60 quả bóng. Tuy nhiên do diện tích dành cho sinh viên luyện tập TDTT còn quá chật hẹp, không có nhà thi đấu đa năng... Những điều trên đã làm ảnh hưởng ít nhiều đến công tác GDTC nói chung và việc huấn luyện đội tuyển bóng chuyền nói riêng của nhà trường.

Vì vậy, để nâng cao được chất lượng thi đấu cho đội tuyển bóng chuyền nam sinh viên ở Trường Đại học Tiền Giang trong những năm tới, việc mở rộng diện tích tập luyện, việc tăng cường bổ sung mua sắm cơ sở vật chất, xây dựng nhà thi đấu đa năng phải coi là một trong những giải pháp quan trọng để phát triển phong trào TDTT trong nhà trường.

3.2 Xác định các test đánh giá thể lực đội tuyển bóng chuyền nam sinh viên Trường Đại học Tiền Giang

Các test đánh giá thể lực được xác định dựa trên cơ sở:

- Tổng hợp các test đánh giá thể lực thông qua các tài liệu tham khảo.

- Lấy ý kiến từ các chuyên gia và giảng viên qua phiếu phỏng vấn để tìm ra các test đánh giá thể lực có tần suất sử dụng cao.
- Đánh giá độ tin cậy của các test đã được lựa chọn.

Qua kết quả phỏng vấn, đề tài đã chọn 6/14 test có tỉ lệ đồng ý trên 80% ở cả hai lần phỏng vấn. Các test đánh giá thể lực đó là: Bật xa tại chỗ (cm), bật cao tại chỗ (cm), ném bóng 1 kg xa (mét), chạy 20m xuất phát cao (s), chạy con thoi 5 lần x6 m (s), nằm ngửa gập bụng 30s (lần).

Để xác định độ tin cậy của các test, đề tài tiến hành kiểm tra khách thể nghiên cứu qua 2 lần, thời gian giữa 2 lần cách nhau 5 ngày, các điều kiện kiểm tra giữa hai lần là như nhau. Sau đó tiến hành tính hệ số tương quan (r) theo Pearson của các chỉ tiêu giữa hai lần kiểm tra.

Kết quả nghiên cứu cho thấy, hệ số tin cậy của các test thể lực có liên quan giữa hai lần kiểm tra đều có $r \geq 0.8$ (từ 0,844 đến 0,905) với $P < 0.05$. Điều này cho thấy, thành tích các test qua hai lần kiểm tra đều tương quan chặt chẽ với nhau, đủ độ tin cậy.

3.3 Lựa chọn và ứng dụng các bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho đội tuyển bóng chuyền nam sinh viên Trường Đại học Tiền Giang.

3.3.1 Lựa chọn các bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho đội tuyển bóng chuyền nam sinh viên Trường Đại học Tiền Giang.

Để lựa chọn được các bài tập phù hợp với điều kiện huấn luyện tại Trường Đại học Tiền Giang, đề tài đã tiến hành theo trình tự các bước như sau:

- Tổng hợp các bài tập được sử dụng trong chương trình giảng dạy và huấn luyện bóng chuyền (25 bài tập).
- Phỏng vấn 30 chuyên gia và các giảng viên giảng dạy GDTC tại Trường Đại học Tiền Giang.
- Tổng hợp kết quả qua 2 lần phỏng vấn để chọn những bài tập có tỉ lệ $\geq 80\%$ đồng ý gồm 15 bài tập:

- **Nhóm các bài tập phát triển sức nhanh:** Lò cò nhanh 20m, Chạy biến tốc 4 x 20m, Chạy 20m xuất phát cao nhiều tư thế, Nhảy dây nhanh 30 giây.
- **Nhóm các bài tập phát triển sức mạnh tốc độ:** Nằm sấp chống đẩy, Nằm ngửa gập bụng, Bật cóc 20m, Bật cao với tay chạm vật chuẩn trên cao.
- **Nhóm các bài tập phát triển sức bền:** Chạy cây thông (chạy rẻ quạt), Bật nhảy liên tục lên bục thể dục trong 1 phút, Bật nhảy di động 2 người đối diện qua lưới và chạm tay nhau trên không.
- **Nhóm các bài tập phát triển khéo léo và linh hoạt:** Di chuyển với sự thay đổi nhiều hướng khác nhau, Nằm sấp bật nhảy về trước tay chạm vào chân và rời khỏi vị trí ban đầu.

- **Nhóm các bài tập phát triển mềm dẻo:** Xoạc ngang- xoạc dọc, Ép ở thang dóng.

3.3.2 Đánh giá hiệu quả của các bài tập đã được lựa chọn.

Sau khi đã xác định được 15 bài tập phát triển thể lực chuyên, chúng tôi đã tiến hành tổ chức thực nghiệm cho đội tuyển bóng chuyên nam Trường Đại học Tiền Giang trong thời gian 5 tháng (từ tháng 2/2019 đến tháng 6/2019).

Kế hoạch huấn luyện chi tiết được xây dựng trong 20 tuần với 40 giáo án: 1 tuần tập 2 buổi vào chiều thứ 3 và chiều thứ 5; mỗi buổi tập 60 phút.

3.3.2.1 Đánh giá sự phát triển thể lực của đội tuyển bóng chuyên nam sinh viên Trường Đại học Tiền Giang trước thực nghiệm.

Bảng 1. Thống kê các chỉ tiêu thể lực trước thực nghiệm

TEST nghiên cứu	Trước thực nghiệm (n = 20)					
	\bar{X}	δ	C_v	ε	X_{max}	X_{min}
Bật cao tại chỗ (cm)	56.30	2.37	4.21	0.018	60	52
Bật xa tại chỗ (cm)	208.75	14.91	7.14	0.031	241	189
Ném bóng xa 1 kg (m)	19.18	0.82	4.29	0.019	21	17.8
Nằm ngửa gập bụng (lần).	20.70	1.85	8.92	0.039	24	18
Chạy con thoi 5 lần x 6 mét (s)	10.04	0.28	2.75	0.012	9.50	10.75
Chạy 20m xuất phát cao (s)	3.00	0.11	3.75	0.016	2.86	3.17

Tất cả các số liệu thu được sau xử lý ở **Bảng 1** cho thấy trình độ thể lực của đội tuyển bóng chuyên nam sinh viên Trường Đại học Tiền Giang trước thực nghiệm là khá đồng đều (C_v từ 2,75 đến 8,95)

Sai số tương đối của giá trị trung bình (ε) của tất cả các test đều nhỏ hơn 0.05 ($\varepsilon < 0,05$), chứng tỏ các giá trị trung bình đều đủ tính đại diện cho số trung bình tổng thể.

3.3.2.2 *Đánh giá sự phát triển thể lực của đội tuyển bóng chuyền nam sinh viên Trường Đại học Tiền Giang sau thực nghiệm.*

Bảng 2. Thống kê các chỉ tiêu thể lực sau thực nghiệm

TEST nghiên cứu	Sau thực nghiệm (n = 20)					
	\bar{X}	δ	C_v	ε	X_{max}	X_{min}
Bật cao tại chỗ (cm)	58.35	2.35	4.03	0.018	62	54
Bật xa tại chỗ (cm)	214.10	12.96	6.06	0.027	244	192
Ném bóng xa 1 kg (m)	19.71	0.66	3.34	0.015	21.5	18.5
Nằm ngửa gập bụng (lần).	21.50	1.75	8.12	0.036	25	19
Chạy con thoi 5 lần x 6 mét (s)	9.85	0.33	3.39	0.015	8.95	10.05
Chạy 20m xuất phát cao (s)	2.92	0.10	3.54	0.016	2.78	3.08

Bảng 2 cho thấy trình độ thể lực của đội tuyển bóng chuyền nam sinh viên Trường Đại học Tiền Giang sau thực nghiệm là khá đồng đều (C_v từ 3,34 đến 8,12) Sai số tương đối của giá trị trung bình

(ε) của tất cả các test đều nhỏ hơn 0.05 ($\varepsilon < 0,05$), chứng tỏ các giá trị trung bình đều đủ tính đại diện cho số trung bình tổng thể.

Bảng 3. Đánh giá sự phát triển thể lực sau 5 tháng thực nghiệm

TEST NGHIÊN CỨU	TRƯỚC THỰC NGHIỆM	SAU THỰC NGHIỆM	d	δd	W%	$t_{tính}$	p
	$\bar{X} \pm \delta_X$	$\bar{X} \pm \delta_X$					
Bật cao tại chỗ (cm)	56.30±2.37	58.35±2.35	2.05	0.80	3.58	18.01	<0.05
Bật xa tại chỗ (cm)	208.75±14.91	214.10±12.96	5.35	3.66	2.60	10.32	<0.05
Ném bóng xa 1 kg (m)	19.18±0.82	19.71±0.66	0.53	0.38	2.76	9.90	<0.05
Nằm ngửa gập bụng (lần).	20.70±1.85	21.50±1.75	0.80	0.68	3.86	8.34	<0.05
Chạy con thoi 5 lần x 6 mét (s)	10.04±0.28	9.85±0.33	- 0.37	0.26	3.78	10.00	<0.05
Chạy 20m xuất phát cao (s)	3.00±0.11	2.92±0.10	- 0.08	0.05	2.83	12.80	<0.05

Căn cứ vào kết quả nghiên cứu ở **Bảng 3** chúng ta có thể kết luận rằng: Sau thực nghiệm các chỉ tiêu về thể lực của nhóm nghiên cứu đều có kết quả tăng cao hơn so với thời điểm trước thực nghiệm.

Tất cả 6 chỉ tiêu đánh giá thể lực của đội tuyển bóng chuyền nam sinh viên Trường Đại học Tiền Giang thu được qua thống kê cho thấy $t_{tính} > t_{bảng}$ đều có ý nghĩa thống kê ($P < 0.05$). Điều đó cho

thấy các em đã thích nghi với các bài tập thể lực mới lựa chọn.

3.3.3 Đánh giá nhịp tăng trưởng thể lực của đội tuyển bóng chuyền nam sinh viên Trường Đại học Tiền Giang sau thực nghiệm.

Căn cứ vào kết quả ở **Bảng 3** chúng ta có thể nhận định rằng: Sau thời gian thực nghiệm 6 test đánh giá tố chất thể lực đều có sự tăng trưởng (W% từ 2,76 đến 3,86) và có sự khác biệt rõ rệt so với trước thực nghiệm ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$.

4. KẾT LUẬN

Từ kết quả nghiên cứu của đề tài, cho phép chúng tôi rút ra những kết luận như sau:

1. Xác định được 6 test đủ độ tin cậy có khả năng đánh giá thể lực cho đội tuyển bóng chuyền nam sinh viên Trường Đại học Tiền Giang gồm: Bật xa tại chỗ (cm); Bật cao tại chỗ (cm); Ném bóng xa 1 kg (mét); Chạy 20m xuất phát cao (s); Chạy con thoi 5 lần x 6m (s); Nằm ngửa gập bụng (lần).
2. Nghiên cứu đã lựa chọn được 15 bài tập có khả năng phát triển thể lực chuyên môn cho đội tuyển bóng chuyền nam sinh viên Trường Đại học Tiền Giang. Đó là các bài tập:

Lò cò nhanh 20m; Chạy biến tốc 4 x 20m; Chạy 20m xuất phát cao nhiều tư thế; Nhảy dây nhanh 30 giây; Nằm sấp chống đẩy; Nằm ngửa gập bụng; Bật cóc 20m; Bật cao với tay chạm vật chuẩn trên cao; Chạy cây thông (chạy rẽ quạt); Bật nhảy liên tục lên bục thể dục trong 1 phút; Bật nhảy đi động 2 người đối diện qua lưới và chạm tay nhau trên không; Di chuyển với sự thay đổi nhiều hướng khác nhau; Nằm sấp bật nhảy về trước tay chạm vào chân và rời khỏi vị trí ban

đầu; Xoạc ngang- xoạc dọc; Ép ở thang dóng.

3. Kết quả ứng dụng các bài tập thể lực chuyên môn được lựa chọn trong huấn luyện giúp nâng cao được các tố chất thể lực cho đội tuyển bóng chuyền nam sinh viên Trường Đại học Tiền Giang với nhịp tăng trưởng trung bình từ 2,76% đến 3,86%.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Bộ Giáo dục và Đào tạo. (2015). *Ban hành Quy định về chương trình môn học GDTC thuộc các chương trình đào tạo trình độ đại học* (Số 25). Hà Nội: Văn phòng Bộ Giáo dục và Đào tạo.
- D.Harre. (1996). *Học thuyết huấn luyện*. Hà Nội: Nhà xuất bản Thể dục thể thao.
- Bùi Trọng Toại. & Đặng Hà Việt. (2015). *Giáo trình huấn luyện sức mạnh*. Thành phố Hồ Chí Minh: Nhà xuất bản Đại học Quốc gia.
- Bùi Trọng Toại. & Nguyễn Hiệp. (2013). *Sử dụng các chương trình huấn luyện khác nhau để phát triển sức bật cao cho vận động viên bóng chuyền* (Số 1). Hà Nội: Nhà xuất bản Viện Khoa học Thể dục Thể thao.
- Nguyễn Việt Minh. & Hồ Đắc Sơn. (2015). *Giáo trình Bóng chuyền*. Hà nội: Nhà xuất bản Đại học Sư phạm.
- Nguyễn Thế Truyền., Nguyễn Kim Minh., & Trần Quốc Tuấn. (2002). *Tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện*. Hà Nội: Nhà xuất bản Thể dục Thể thao.
- Thủ tướng Chính phủ. (2015). *Quy định về GDTC và hoạt động TDTT trong nhà trường* (Số 11). Hà Nội: Văn phòng Chính phủ.