



ISSN: 1859-3100

TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM TP HỒ CHÍ MINH
TẠP CHÍ KHOA HỌC

KHOA HỌC GIÁO DỤC
Tập 14, Số 10 (2017): 117-129

Email: tapchikhoahoc@hcmue.edu.vn; Website: http://tckh.hcmue.edu.vn

HO CHI MINH CITY UNIVERSITY OF EDUCATION
JOURNAL OF SCIENCE

EDUCATION SCIENCE
Vol. 14, No. 10 (2017): 117-129

LỰA CHỌN CÁC BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC BẬT CHO NAM SINH VIÊN CHUYÊN SÂU BÓNG CHUYỀN KHOA GIÁO DỤC THỂ CHẤT TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

*Phạm Thị Lệ Hằng**

Khoa Giáo dục Thể chất - Trường Đại học Sư phạm TP Hồ Chí Minh

Ngày nhận bài: 10-8-2017; ngày nhận bài sửa: 27-9-2017; ngày duyệt đăng: 18-10-2017

TÓM TẮT

Trong bóng chuyền, sức bật là một trong những yếu tố quan trọng có hiệu quả nhất trong kỹ thuật chắn bóng, và đập bóng. Bài viết sử dụng các phương pháp nghiên cứu thường quy trong thể dục thể thao (TDTT) để lựa chọn các bài tập phát triển sức bật có đủ độ tin cậy nhằm phát triển sức bật cho sinh viên (SV) chuyên sâu Bóng chuyền Khoa Giáo dục Thể chất (GDTC) Trường Đại học Sư phạm Thành phố Hồ Chí Minh (ĐHSP TPHCM).

Từ khóa: sức bật, bài tập, bóng chuyền, sinh viên, Trường Đại học Sư phạm Thành phố Hồ Chí Minh.

ABSTRACT

Selection of exercises developing effort enabled for male students intensive volleyball faculty of Physical Education Ho Chi Minh City University of Education

In volleyball, rebounding is one of the most important factors in ball deflecting and beating. The article uses the conventional research methods in sport, to choose the exercises developed the springboard had enough credibility to develop for volleyball students of Faculty physical education, Ho Chi Minh City University of Education.

Keywords: strength, exercises, volleyball, students, Ho Chi Minh City University of Education.

1. Đặt vấn đề

Hoạt động bóng chuyền là hoạt động không có chu kỳ, trong thi đấu thường có các tình huống khác nhau xảy ra và diễn biến liên tục. Vị trí thi đấu của các cầu thủ trên sân luân phiên thay đổi sau mỗi lần giành quyền phát bóng. Do vậy, mỗi cầu thủ bóng chuyền phải có thể lực, trình độ kỹ thuật toàn diện, biết vận dụng nhiều tư thế và kỹ thuật đánh bóng khác nhau, có như vậy mới hoàn thành chức năng, nhiệm vụ ở bất kỳ vị trí nào trên sân.

* Email: phamlehang66@yahoo.com

Sức mạnh tốc độ được hiểu là năng lực nhanh – mạnh, hay nói cách khác chính là sức bật. Sức bật là năng lực thực hiện bật để nâng trọng tâm cơ thể lên cao hoặc ra xa một cách nhanh nhất. Trong thi đấu bóng chuyền thì sức bật của vận động viên rất có ý nghĩa trong các tình huống đối kháng với đối thủ. Nó rất cần thiết khi thực hiện các thao tác kỹ thuật như phát, chuyền và nhất là khâu đập bóng. Sức bật tốt sẽ mở rộng được tầm quan sát trên không và tăng uy lực tấn công.

Qua thời gian dài quan sát quá trình tập luyện của các lớp chuyên sâu bóng chuyền Khoa Giáo dục Thể chất Trường ĐHSP TPHCM, chúng tôi nhận thấy về mặt kỹ thuật, các SV cũng đạt được phần nào yêu cầu, nhưng về mặt thể lực, nhất là sức bật, thì còn tương đối yếu dẫn đến hạn chế khi thực hiện các kỹ thuật tấn công và phòng thủ trên lưới. Tiến hành nghiên cứu “*Lựa chọn một số bài tập phát triển sức bật cho nam sinh viên chuyên sâu Bóng chuyền Khoa Giáo dục Thể chất Trường ĐHSP TPHCM*”, chúng tôi mong rằng những kết quả đạt được qua nghiên cứu sẽ góp phần nâng cao thể lực chuyên môn cho nam SV các lớp chuyên sâu Bóng chuyền của Trường.

2. Kết quả nghiên cứu

Khách thể nghiên cứu gồm 20 nam SV chuyên sâu Bóng chuyền khóa 37 Khoa GDTC Trường ĐHSP TPHCM.

Khách thể phỏng vấn gồm 30 chuyên gia, huấn luyện viên, giảng viên bóng chuyền ở một số trường đại học, cao đẳng chuyên và không chuyên TDTT tại TPHCM.

Phương pháp nghiên cứu: Các phương pháp nghiên cứu chính được sử dụng là phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn bằng phiếu, phương pháp kiểm tra sự phạm, phương pháp thực nghiệm sự phạm và phương pháp toán thống kê.

Kết quả nghiên cứu được trình bày ở phần sau đây.

2.1. Xác định các bài tập nhằm phát triển sức bật cho nam SV chuyên sâu Bóng chuyền Khoa GDTC Trường ĐHSP TPHCM

Quy trình tiến hành theo 2 bước:

• **Bước 1:** Qua thực tiễn giảng dạy và tham khảo tài liệu của các tác giả trong và ngoài nước, chúng tôi đã tổng hợp và lựa chọn được 36 bài tập tiêu biểu có liên quan đến việc phát triển sức bật cho nam SV chuyên sâu Bóng chuyền Trường ĐHSP TPHCM, bao gồm:

A. Nhóm bài tập cá nhân:

1. Bật gập người nâng gối về trước ngực, bật gập người đánh gót chân chạm mông.
2. Bật chắn bóng liên tục.
3. Chạy cây thông.
4. Chạy di chuyển 9-3-6-3-9
5. Bật cao tay chạm bàn chân.
6. Chạy bật cao nhiều lần tiếp đất về phía trái phải.

7. Gập người đưa tay xuống dưới - ra sau - bật nhảy lên, tay vung mạnh lên cao.
8. Nhảy bật bục 15 cái sau đó chạy tăng tốc 30m.
9. Bật tại chỗ đưa chân sang ngang.
10. Nằm sấp chống đẩy.
11. Bật nhiều lần về trước trong tư thế nửa ngồi (bật cóc).
12. Bật 1 chân trên cự li 10 - 15m, sau đó đổi chân.

B. Bài tập nhóm:

13. Hai người A & B nắm tay nhau nửa ngồi, bật bằng 2 chân.
14. Hai người A & B nắm tay nhau trong tư thế nửa ngồi bật vung tay lên cao.
15. A & B bật cao tại chỗ.
16. Hai người A & B đứng trên 1 chân, chân kia móc gài bàn chân với nhau, bật tại chỗ bằng 1 chân.
17. A ngồi trên gót chân, tay dang ngang, B bật bằng 2 chân qua tay thẳng của A.
18. A ở tư thế bò trên gối, B bật bằng 2 chân qua lưng của A.
19. Hai người đứng đối diện, luồn tay dưới gối nắm tay nhau nâng chân lên và nhảy theo đường tròn.
20. Đẩy xe cút kít.
21. Ba người A, B & C nắm tay nhau bật nhảy trong tư thế nửa ngồi.
22. Bật nhiều lần bằng 2 chân qua đồng đội nằm ngửa.
23. Bật nhiều lần bằng 2 chân qua đồng đội quỳ trên gót chân.
24. A ngồi tay dang ngang, B & C bật nhảy qua tay A.
25. Cả nhóm cùng bật đồng thời nhiều lần về trước. Người đứng sau nắm 1 chân người đứng trước và 1 tay tì lên vai đồng đội đứng trước.
26. Cả nhóm bật đồng thời nhiều lần bằng 2 chân ở tư thế nửa ngồi và tay tì vào đồng đội đứng trước.
27. Cõng đồng đội trên vai đứng lên ngồi xuống

C. Bài tập với dụng cụ

28. Bật nhảy nhiều lần bằng 2 chân qua ghế thể dục.
29. Bật nhảy lên bục cao.
30. Gánh tạ bật nhảy.
31. Hai tay cầm tạ đôi, chân đứng dang ở hai bên ghế, bật nhảy co ở khớp gối sau đó tiếp đất như lúc ban đầu.
32. Bật xa nhiều lần bằng 1 chân trên đất tay cầm bóng.
33. Tay cầm bóng, sau nhiều lần bật nhảy ném bóng từ sau ra trước.
34. Gánh tạ nhẹ chạy đập sau 15m.

35. A đứng trên 1 chân, đồng đội nắm giữ chân kia. A vừa bật nhảy vừa đưa bóng ra trước, sang phải, sang trái.

36. Bật nhảy nhiều lần qua các quả bóng đặt cách nhau trên cùng 1 đường thẳng.

- **Bước 2:** Phỏng vấn các huấn luyện viên, chuyên gia, giảng viên để đảm bảo tính khách quan và độ tin cậy, tính chính xác trong việc lựa chọn các bài tập, chúng tôi chỉ lựa chọn những bài tập có tỉ lệ đồng ý trên 75%.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn đánh giá các bài tập nhằm phát triển sức bật cho nam SV chuyên sâu Bóng chuyền Khoa GDTC Trường ĐHSP TPHCM (n=30)

STT	TÊN BÀI TẬP	SỐ PHIẾU			
		Đồng ý	Tỉ lệ %	Không đồng ý	Tỉ lệ %
A. Nhóm bài tập cá nhân					
1	Bật gập người nâng gôi về trước ngực, bật gập người đánh gót chân chạm hông	30	100	0	0
2	Bật chắn bóng liên tục	23	76,6	7	23,4
3	Chạy cây thông	25	83,3	5	16,7
4	Chạy di chuyển 9-3-6-3-9	12	40	18	60
5	Bật cao tay chạm bàn chân	28	93,3	2	6,7
6	Bật cao, nhiều lần tiếp đất về phía trái phải	24	80	6	20
7	Gập người đưa tay xuống dưới - ra sau - bật nhảy lên, tay vung mạnh lên cao	25	83,3	5	16,7
8	Nhảy bật bực 15 cái sau đó chạy tăng tốc 30m				
9	Bật tại chỗ đưa chân sang ngang	18	60	12	40
10	Nằm sấp chống đẩy	24	80	6	20
11	Bật nhiều lần về trước trong tư thế nửa ngồi (bật cóc)	27	90	3	10
12	Bật 1 chân trên cự li 10 - 15 m, sau đó đổi chân	26	86,6	4	13,4
B. Bài tập nhóm					
13	Hai người A & B nắm tay nhau nửa ngồi, bật bằng 2 chân	22	73,3	8	26,7
14	Hai người A & B nắm tay nhau trong tư thế nửa ngồi bật vung tay lên cao	21	70	9	30

15	A & B bật cao tại chỗ	12	40	18	60
16	Hai người A & B đứng trên 1 chân, chân kia móc gài bàn chân với nhau, bật tại chỗ bằng 1 chân	19	63,3	11	36,7
17	A ngồi trên gót chân, tay dang ngang, B bật bằng 2 chân qua tay thẳng của A	22	73,3	8	26,7
18	A ở tư thế bò trên gối, B bật bằng 2 chân qua lưng của A	18	60	12	40
19	Hai người đứng đối diện, luân tay dưới gối nắm tay nhau nâng chân lên và nhảy theo đường tròn	12	40	18	60
20	Đẩy xe cút kít	25	83,3	5	16,7
21	Ba người A, B & C nắm tay nhau bật nhảy trong tư thế nửa ngồi	26	86,6	4	13,4
22	Bật nhiều lần bằng 2 chân qua đồng đội nằm ngửa	19	63,3	11	36,7
23	Bật nhiều lần bằng 2 chân qua đồng đội quỳ trên gót chân	24	80	6	20
24	A ngồi, tay dang ngang, B & C bật nhảy qua tay A	27	90	3	10
25	Cả nhóm cùng bật đồng thời nhiều lần về trước. Người đứng sau nắm 1 chân người đứng trước và 1 tay tì lên vai đồng đội đứng trước	20	66,6	10	33,4
26	Cả nhóm bật đồng thời nhiều lần bằng 2 chân ở tư thế nửa ngồi và tay tì vào đồng đội đứng trước	22	73,3	8	26,7
27	Cống đồng đội trên vai đứng lên ngồi xuống	24	80	6	20
C. Bài tập với dụng cụ					
28	Bật nhảy nhiều lần bằng 2 chân qua ghế thể dục	29	96,6	1	3,4
29	Bật nhảy lên bục cao	26	86,6	4	13,3
30	Gánh tạ bước xoạc	11	36,6	19	63,4
31	Hai tay cầm tạ đôi, chân đứng dạng ở hai bên ghế, bật nhảy co ở khớp gối sau đó tiếp đất như lúc ban đầu	23	76,6	7	23,4

32	Bật xa nhiều lần bằng 1 chân trên cát tay cầm bóng	19	63,3	11	36,7
33	Tay cầm bóng, sau nhiều lần bật nhảy ném bóng từ sau ra trước	24	80	6	20
34	Gánh tạ nhẹ chạy đập sau 15m	7	23,3	23	76,7
35	A đứng trên 1 chân, đồng đội nắm giữ chân kia, A vừa bật nhảy vừa đưa bóng ra trước, sang phải, sang trái	22	73,3	8	26,7
36	Bật nhảy nhiều lần qua các quả bóng đặt cách nhau trên cùng 1 đường thẳng	26	86,6	4	13,4

Kết quả phỏng vấn đã thống kê được 19 bài tập có tỉ lệ trên 75% được các chuyên gia lựa chọn:

1. Bật gập người nâng gối về trước ngực, bật gập người đánh gót chân chạm mông.
2. Bật chẵn bóng liên tục.
3. Chạy cây thông.
4. Bật cao tay chạm bàn chân.
5. Bật cao nhiều lần tiếp đất về phía trái phải.
6. Gập người đưa tay xuống dưới - ra sau - bật nhảy lên, tay vung mạnh lên cao.
7. Nằm sấp chống đẩy.
8. Bật nhiều lần về trước trong tư thế nửa ngồi (bật cóc).
9. Bật 1 chân trên cự li 10 - 15m, sau đó đổi chân.
10. Đẩy xe cút kít.
11. Ba người A, B & C nắm tay nhau bật nhảy trong tư thế nửa ngồi.
12. Bật nhiều lần bằng 2 chân qua đồng đội quỳ trên gót chân
13. A ngồi tay dang ngang, B & C bật nhảy qua tay A.
14. Cõng đồng đội trên vai đứng lên ngồi xuống.
15. Bật nhảy nhiều lần bằng 2 chân qua ghế thể dục.
16. Bật nhảy lên bục cao.
17. Hai tay cầm tạ đôi, chân đứng dạng ở hai bên ghế, bật nhảy co ở khớp gối sau đó tiếp đất như lúc ban đầu.
18. Tay cầm bóng, sau nhiều lần bật nhảy ném bóng từ sau ra trước.
19. Bật nhảy nhiều lần qua các quả bóng đặt cách nhau trên cùng 1 đường thẳng.

2.2. Ứng dụng đánh giá hiệu quả hệ thống các bài tập được lựa chọn nhằm phát triển sức bật cho nam SV chuyên sâu Bóng chuyền Khoa GDTC Trường ĐHSP TPHCM

Đề tài được tiến hành thực nghiệm từ tháng 10/2015 đến tháng 5/2016 trên khách thể là 20 nam SV chuyên sâu Bóng chuyền khóa 37 Khoa GDTC Trường ĐHSP TPHCM. Nhóm đối chứng (10 SV) tập luyện thể lực theo chương trình bình thường của Khoa, nhóm thực nghiệm (10 SV) tập luyện thể lực theo tiến trình biểu của hệ thống các bài tập được lựa chọn (xem Phụ lục).

2.2.1. So sánh thành tích các test sức bật giữa nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng trước thực nghiệm

Để kết quả thực nghiệm khách quan, chúng tôi tiến hành kiểm tra đánh giá, so sánh thành tích của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng trước khi thực nghiệm (xem Bảng 2).

Bảng 2. So sánh thành tích các test sức bật giữa nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng trước thực nghiệm

STT	Test	Nhóm	Thực nghiệm		Đối chứng		T	P
			\bar{X}	S	\bar{X}	S		
1	Chạy 30m xuất phát cao (s)		4,60	0,09	4,62	0,07	0,35	> 0,05
2	Bật xa tại chỗ (m)		2,51	0,14	2,51	0,04	0,08	> 0,05
3	Bật cao tại chỗ (cm)		52,28	0,47	52,56	0,34	1,16	> 0,05
4	Bật cao có đà (cm)		68,13	1,36	68,70	1,09	0,98	> 0,05
5	Test chạy cây thông (s)		24,38	0,16	24,35	0,38	0,26	> 0,05

Bảng 2 cho thấy giá trị trung bình thành tích 5 test của 2 nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng trước thực nghiệm có sự khác biệt nhưng sự khác biệt này không có ý nghĩa thống kê. Vì $t_{\text{tính}}$ ở cả 5 test đều nhỏ $t_{\text{bảng}} = 2,06$ với $P > 0,05$. Như vậy, thành tích của các test thể lực chuyên môn ban đầu của 2 nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng là tương đương nhau.

2.2.2. Thành tích các test sức bật của nhóm đối chứng sau thực nghiệm

Sau thực nghiệm, thành tích của các test đánh giá sức bật cho các nam SV (nhóm đối chứng) có sự tăng trưởng như sau (xem Bảng 3):

Bảng 3. Thành tích các test sức bật của nhóm đối chứng sau thực nghiệm

TT	TEST	Trước TN		Sau TN		d	S _d	W%	t	P
		\bar{X}	S	\bar{X}	S					
1	Chạy 30m XPC (s)	4,62	0,07	4,63	0,19	0,01	0,12	0,19	0,29	< 0,05
2	Bật xa tại chỗ (m)	2,51	0,04	2,69	0,05	0,19	0,02	7,11	35,46	< 0,05
3	Bật cao tại chỗ (cm)	52,56	0,34	54,37	0,24	1,81	0,15	3,39	36,64	< 0,05
4	Bật cao có đà (cm)	68,70	1,09	70,25	0,99	1,56	0,37	2,24	12,62	< 0,05
5	Chạy cây thông (s)	24,35	0,38	24,22	0,38	0,13	0,08	0,54	4,69	< 0,05

Bảng 3 cho thấy, sau 6 tháng tập luyện, giá trị trung bình \bar{X} các test thể lực của nhóm đối chứng đều phát triển có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0,05$. Nhịp tăng trưởng trung bình của hầu hết các test đều có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0,05$, ngoại trừ test chạy 30m xuất phát cao ($t_{\text{trinh}} = 0,29 < t_{05} = 2,06$).

2.2.3. Thành tích các test sức bật của nhóm thực nghiệm sau thực nghiệm

Sau thực nghiệm, thành tích của các test đánh giá sức bật cho nhóm SV thực nghiệm có sự tăng trưởng như sau (xem Bảng 4):

Bảng 4. Thành tích các test sức bật của nhóm thực nghiệm sau thực nghiệm

TT	TEST	Trước TN		Sau TN		d	S _d	W%	t	P
		\bar{X}	S	\bar{X}	S					
1	Chạy 30m XPC (s)	4,60	0,09	4,41	0,11	-0,19	0,04	4,20	14,50	< 0,05
2	Bật xa tại chỗ (m)	2,51	0,14	2,83	0,12	0,32	0,05	12,07	20,95	< 0,05
3	Bật cao tại chỗ (cm)	52,28	0,47	57,71	1,38	5,43	0,94	9,85	17,25	< 0,05
4	Bật cao có đà (cm)	68,13	1,36	73,03	1,15	4,90	0,31	6,95	47,76	< 0,05
5	Test chạy cây thông (s)	24,38	0,16	24,06	0,15	-0,32	0,06	1,33	16,10	< 0,05

Bảng 4 cho thấy thành tích (\bar{X}) và nhịp tăng trưởng (W%) của các test đánh giá sức bật của nhóm thực nghiệm đều phát triển có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0,05$. Trong đó test Bật xa tại chỗ có nhịp tăng trưởng cao nhất (12,07%).

2.2.4. So sánh nhịp tăng trưởng các test đánh giá sức bật của nhóm thực nghiệm và đối chứng sau thực nghiệm

Nhịp tăng trưởng sức bật của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng sau 6 tháng thực nghiệm được thể hiện ở Bảng 5 sau đây:

Bảng 5. So sánh nhịp tăng trưởng các test đánh giá sức bật giữa nhóm thực nghiệm và đối chứng sau thực nghiệm

STT	Nhóm Test	Thực nghiệm		Đối chứng		T	P
		\bar{W}	S _w	\bar{W}	S _w		
1	Chạy 30m XPC (s)	4,20	0,92	0,19	2,65	4,52	< 0,05
2	Bật xa tại chỗ (m)	12,07	2,00	7,11	0,55	7,56	< 0,05
3	Bật cao tại chỗ (cm)	9,85	1,55	3,39	0,29	12,95	< 0,05
4	Chạy 3 bước bật cao (cm)	6,95	0,52	2,24	0,55	19,68	< 0,05
5	Test chạy cây thông (s)	1,33	0,25	0,54	0,35	5,81	< 0,05

Bảng 5 cho thấy sau 6 tháng tập luyện, nhịp tăng trưởng trung bình \bar{W} của các test thể lực của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng đều có sự tăng trưởng. Tuy nhiên nhóm thực nghiệm có nhịp tăng trưởng cao hơn nhóm đối chứng ở tất cả các test. Điều này cho thấy tính hiệu quả của các bài tập đã được lựa chọn để nâng cao sức bật cho nam SV chuyên sâu Bóng chuyên Khoa GDTC Trường ĐHSP TPHCM.

3. Kết luận

Trong quá trình nghiên cứu, chúng tôi đã lựa chọn được 19 bài tập có hiệu quả để nâng cao sức bật cho SV chuyên sâu Bóng chuyên Khoa GDTC Trường ĐHSP TPHCM. Cụ thể:

- Nhóm bài tập cá nhân (9 bài);
- Các bài tập theo nhóm (5 bài);
- Các bài tập với dụng cụ (5 bài).

Hiệu quả của những bài tập này đã được thể hiện qua tiến trình thực nghiệm. Việc tìm những bài tập phù hợp với thể lực và chuyên môn trong thể dục thể thao là điều rất quan trọng. Với 19 bài tập này, chúng tôi hi vọng không chỉ góp phần nâng cao sức bật cho nam SV các lớp chuyên sâu Bóng chuyên của Trường mà còn là sự chọn đối với SV các trường khác cũng như những ai quan tâm đến việc rèn luyện sức bật trong chuyên môn Bóng chuyên.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Lê Văn Lãm. (2007). *Giáo trình đo lường thể thao*. Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Tây. Hà Nội: NXB Thể dục Thể thao.
- Phan Hồng Minh. (1980). Test tuyển chọn các em có năng khiếu bóng chuyền. *Bản tin Khoa học Thể dục Thể thao*, (11). Hà Nội: Viện Khoa học Thể dục Thể thao, tr.9.
- Nguyễn Thế Truyền, Nguyễn Kim Minh, Trần Quốc Tuấn. (2002). *Tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện trong tuyển chọn và huấn luyện thể thao*. Hà Nội: NXB Thể dục Thể thao.
- Nguyễn Đức Văn. (2001). *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao*. Hà Nội: NXB Thể dục Thể thao.