

THỰC TRẠNG SỨC BỀN CHUYÊN MÔN CỦA NAM SINH VIÊN CHUYÊN SÂU BÓNG CHUYỀN TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM THỂ DỤC THỂ THAO HÀ NỘI

ThS Lê Duy Linh, ThS Lê Thị Thu Hương

Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

Tóm tắt: Thông qua các phương pháp nghiên cứu thường quy, bài viết đã lựa chọn được 4 test, từ đó đánh giá thực trạng SBCM của đối tượng nghiên cứu. Đồng thời, bài viết đã xây dựng được tiêu chuẩn đánh giá SBCM cho nam sinh viên chuyên sâu bóng chuyền khóa 46 trường ĐHSP TDTT Hà Nội. Kết quả kiểm tra cho thấy, thực trạng SBCM của đối tượng nghiên cứu còn rất hạn chế, chủ yếu xếp loại trung bình và khá.

Từ khóa: Sức bền chuyên môn, Bóng chuyền, Trường ĐHSP TDTT Hà Nội

Abstract: Through routine research methods, the article has selected 4 tests, thereby assessing the current state of professional endurance of the research subjects. At the same time, the article has built up the professional endurance assessment criteria for male volleyball-intensive students, class 46 of Hanoi University of Physical Education and Sports. The test results showed that the professional endurance status of the study subjects was still very limited, mainly being classified as average and good.

Keywords: Professional endurance, Volleyball, Hanoi University of Physical Education and Sports.

Đặt vấn đề

Thực tiễn công tác giảng dạy, huấn luyện thể lực cho nam sinh viên chuyên sâu Bóng chuyền khóa 46 trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội cho thấy, tổ chức SBCM còn chưa đạt được như mục tiêu đề ra. Trong quá trình huấn luyện, các bài tập áp dụng được tiến hành chưa đồng bộ, còn dựa vào kinh nghiệm bản thân, chưa thực sự khoa học trong đánh giá nên hiệu ứng dụng chưa thực sự cao. Chính vì vậy việc đánh giá thực trạng SBCM qua đó làm căn cứ nghiên cứu và ứng dụng bài tập phát triển SBCM cho nam sinh viên chuyên sâu Bóng chuyền khóa 46 trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội là một vấn đề cấp thiết trong quá trình đào tạo VĐV trẻ.

Trên cơ sở phân tích ý nghĩa, tầm quan trọng, tính cấp thiết của vấn đề, chúng tôi tiến

hành đề tài “*Nghiên cứu ứng dụng các bài tập phát triển SBCM cho nam sinh viên chuyên sâu Bóng chuyền khóa 46 trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội*”

Quá trình nghiên cứu đề tài sử dụng các phương pháp nghiên cứu: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn tọa đàm; Phương pháp quan sát sư phạm; Phương pháp kiểm tra sư phạm; Phương pháp toán học thống kê.

Kết quả nghiên cứu

1. Thực trạng chương trình giảng dạy - huấn luyện Bóng chuyền cho đối tượng nghiên cứu

Từ thực tế, đề tài tiến hành điều tra thực trạng công việc phân phối thời gian huấn luyện qua 1 năm tập luyện. Kết quả được trình bày tại bảng 1 và 2.

Qua bảng 1 và 2 cho thấy:

- Nội dung giảng dạy - huấn luyện là đầy đủ, thời gian giảng dạy - huấn luyện dành cho các nội dung được sắp xếp phân bổ tương đối đồng đều, thể hiện ở chỗ với tổng thời gian số giờ giảng dạy - huấn luyện trong 1 năm là 150 tiết (thời lượng mỗi tiết là 45 phút) với các nội

dung như: 60% dành cho huấn luyện kỹ thuật, 5.3% huấn luyện chiến thuật, 33.3% huấn luyện thể lực chung và chuyên môn và 1.3% kiểm tra.

- Thời gian giảng dạy - huấn luyện phân bổ cho các tố chất sức nhanh, sức mạnh, sức bền, khéo léo và khả năng phối hợp vận động có tỷ lệ tương đối đồng đều và hợp lý.

Bảng 1. Thời gian giảng dạy - huấn luyện nam sinh viên chuyên sâu bóng chuyền trường ĐHSP TĐTT Hà Nội trong 1 năm

TT	Nội dung giảng dạy, huấn luyện	Thời gian giảng dạy (giờ)	
		n	%
1	Kỹ thuật	90	60%
2	Chiến thuật	8	5.3%
3	Thể lực (chung + Chuyên môn)	50	33.3%
4	Kiểm tra	2	1.3%
	Tổng	150	100

Bảng 2. Thực trạng thời gian giảng dạy thể lực cho nam sinh viên chuyên sâu bóng chuyền khóa 46 trường ĐHSP TĐTT Hà Nội

TT	Nội dung giảng dạy		Thời gian giảng dạy	
			Giờ	%
1	Sức nhanh		12	24
2	Sức mạnh		13	26
3	Sức bền	Sức bền chung	7	14
		SBCM	8	16
4	Mềm dẻo		5	10
5	Khả năng phối hợp vận động		5	10
	Tổng		50	100%

2. Thực trạng việc sử dụng các bài tập phát triển SBCM của đối tượng nghiên cứu

Đề tài tiến hành tham khảo kế hoạch, chương trình, giáo án huấn luyện của các giảng viên trong 1 năm để tìm ra những bài tập thường được sử dụng trong huấn luyện thể lực nói chung và huấn luyện sức bền chuyên môn nói riêng cho đối tượng nghiên cứu. Kết quả được trình bày ở bảng 3.3.

Qua bảng 3 nhận thấy. Các bài tập được sử dụng nhiều nhất là ở nhóm bài tập phát triển SBCM có bóng chiếm 47.61%, ít nhất là nhóm các bài tập thi đấu chiếm tỷ lệ 14.29%. Qua đó có thể thấy, đa số các bài tập không bóng và bài tập có bóng thì được sử dụng, việc sử dụng các bài tập thi đấu ít được sử dụng trong huấn luyện SBCM cho đối tượng nghiên cứu.

Bảng 3. Thực trạng sử dụng các bài tập phát triển SBCM cho đối tượng nghiên cứu

TT	Bài tập phát triển SBCM	Số lượng bài tập sử dụng	Tỷ lệ %
1	Nhóm bài tập phát triển SBCM không có bóng	8	38.1
2	Nhóm bài tập phát triển SBCM có bóng	10	47.61
3	Nhóm bài tập thi đấu phát triển SBCM	3	14.29
Tổng		21	100

3. Lựa chọn các test đánh giá SBCM cho đối tượng nghiên cứu

* Phòng vấn lựa chọn test:

Căn cứ vào các nguyên tắc đã xác định, qua tham khảo tài liệu và các công trình nghiên cứu có liên quan, đề tài tổng hợp được 6 test đánh giá SBCM cho đối tượng nghiên cứu. Tiếp đó tiến hành phỏng vấn 25 chuyên gia. Kết quả

phỏng vấn bài tập được trình bày tại bảng 4.

Qua bảng 4, đề tài lựa chọn được 4 test có các ý kiến tán thành cao (đạt 55 điểm trở lên). Các test gồm: *Test 1: Bật nhảy đập bóng tung ở vị trí số 4 liên tục trong 2 phút (lần); Test 2: Bật nhảy chắn bóng liên tục trên lưới trong 2 phút (lần); Test 3: Đập bóng liên hoàn ở số 4,3,2 trong 2 phút (lần); Test 4: Chạy rê quạt (giây)*

Bảng 4. Kết quả phỏng vấn lựa chọn test đánh giá SBCM cho đối tượng nghiên cứu (n=25)

TT	Test	Kết quả phỏng vấn			Điểm
		Rất quan trọng (3 điểm)	Quan trọng (2 điểm)	Bình thường (1 điểm)	
1	Bật nhảy đập bóng tung ở vị trí số 4 liên tục trong 2 phút (lần)	15	5	0	55
2	Di chuyển ngang đón đỡ bóng liên tục số 1 và số 5 (lần/ 2 phút)	6	4	10	36
3	Bật nhảy chắn bóng liên tục trên lưới trong 2 phút (lần)	15	5	0	55
4	Đập bóng liên hoàn ở số 4,3,2 trong 2 phút (lần)	19	1	0	59
5	Chạy rê quạt (giây)	16	4	0	56
6	Di chuyển 9-3-6-3-9(s)	12	8	0	42

* Xác định tính thông báo của các test

Nhằm xác định 1 cách chính xác tính thông báo của các test đã lựa chọn cho nam sinh viên chuyên sâu bóng chuyền khóa 46 trường

ĐHSP TDTT Hà Nội, đề tài tiến hành xác định mối tương quan các test với khả năng thi đấu của đối tượng nghiên cứu. Kết quả được trình bày tại bảng 3.5

Bảng 5. Hệ số tương quan giữa các test đánh giá SBCM với thành tích học tập môn chuyên sâu của đối tượng nghiên cứu (n = 48).

TT	Test	Hệ số tương quan (r)	P
1	Bật nhảy đập bóng tung ở vị trí số 4 liên tục 2 phút (lần/phút)	0.791	< 0.01
2	Bật nhảy chắn bóng liên tục trên lưới trong 2 phút (lần)	0.772	< 0.01
3	Đập bóng liên hoàn ở số 4,3,2 trong 2 phút (lần)	0.865	< 0.01
4	Chạy rê quạt (s)	0.752	< 0.01

Qua bảng 5 nhận thấy hệ số tương quan giữa các chỉ số do chúng tôi lựa chọn với thành tích thi đấu của đối tượng nghiên cứu là mối tương quan chặt ($0.752 < r < 0.865$ với $P < 0.05$).

** Xác định độ tin cậy của các test*

Để xác định độ tin cậy của 4 Test đã qua phỏng vấn và xác định tính thông báo, chúng tôi tiến hành kiểm nghiệm bằng phương pháp Test lặp lại cách nhau 7 ngày trên đối tượng khách thể nghiên cứu. Kết quả trình bày tại bảng 3.6

Bảng 6. Giá trị trung bình và độ tin cậy của các Test đánh giá SBCM của đối tượng nghiên cứu (n = 48).

TT	Các Test	Kết quả kiểm tra		
		Lần 1 ($\bar{X} \pm \delta$)	Lần 2 ($\bar{X} \pm \delta$)	r
1	Bật nhảy đập bóng tung ở vị trí số 4 liên tục 2 phút (lần)	26.62 $\pm$ 5.45	26.61 $\pm$ 5.55	0.875
2	Bật nhảy chắn bóng liên tục trên lưới trong 2 phút (lần).	65.12 $\pm$ 9.84	65.13 $\pm$ 9.88	0.856
3	Đập bóng liên hoàn 4,3,2 trong 2 phút (lần)	12.54 $\pm$ 2.26	12.55 $\pm$ 4.27	0.865
4	Chạy rê quạt (giây)	23.22 $\pm$ 2.24	23.21 $\pm$ 2.39	0.879

Qua bảng 6 cho thấy: ở cả 4 chỉ tiêu kiểm tra trên đều có mối tương quan mạnh với r tính = 0.856 đến 0.879 > 0.80 với $P < 0.05$. Vậy chúng đảm bảo độ tin cậy và cho phép sử dụng được.

Trên cơ sở 3 bước nghiên cứu, đặc biệt là 2 bước xác định tính thông báo và độ tin cậy, đề tài đã chọn ra được 4 test đủ tiêu chuẩn đánh giá đánh giá SBCM cho đối tượng nghiên cứu.

2. Thực trạng SBCM của đối tượng nghiên cứu

Bằng phương pháp kiểm tra các nội dung đánh giá SBCM mà đề tài đã lựa chọn qua các bảng 4 đến 6 và tính điểm tổng hợp cho từng cá nhân. Đối tượng kiểm tra là 48 nam sinh viên chuyên sâu Bóng chuyền của Nhà trường (kết quả kiểm tra được lưu trữ tại bộ môn Bóng chuyền. Giá trị của các test là như nhau và tính tổng điểm trung bình đạt được của 4 test này (theo thang điểm 10). Kết quả được trình bày ở bảng 7.

Bảng 7. Thực trạng SBCM của đối tượng nghiên cứu (n = 48) .

TT	Test	Mức tốt (9-10 điểm)		Mức khá (7- 8 điểm)		Mức TB (5- 6 điểm)		Mức yếu (<5 điểm)	
		n	%	n	%	n	%	n	%
1	Bật nhảy đập bóng tung ở vị trí số 4 liên tục 2 phút (lần)	7	14.5	21	43.7	20	41.6	0	0
2	Bật nhảy chẵn bóng liên tục trên lưới trong 2 phút(lần).	11	24	18	37.5	19	39.5	0	0
3	Đập bóng liên hoàn 4,3,2 trong 2 phút (lần)	12	25	16	33.3	20	41.6	0	0
4	Chạy rẽ quạt (giây)	10	20.8	16	33.3	22	45.8	0	0

Thông qua kết quả kiểm tra tại bảng 7 chúng tôi có những nhận xét sau: Mặc dù không có sinh viên nào có trình độ SBCM yếu kém, tuy nhiên, SBCM của đối tượng nghiên cứu chủ yếu xếp ở mức Trung bình (33% - 45.8%) và khá (33.3% - 47.9%)

Kết luận:

Việc phân bổ các bài tập trong giảng dạy - huấn luyện không đồng đều, trong các bài tập chuyên môn còn ít được sử dụng.

Kết quả nghiên cứu của đề tài đã lựa chọn được 04 test ứng dụng trong kiểm tra, đánh giá SBCM cho đối tượng nghiên cứu đồng thời xây dựng tiêu chuẩn đánh giá SBCM cho nam sinh viên chuyên sâu bóng chuyền khóa 46 trường ĐHSPT TDTT Hà Nội. Qua kết quả kiểm tra cho thấy, thực trạng SBCM của của đối tượng nghiên cứu còn rất hạn chế, chủ yếu xếp loại trung bình và khá.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Nguyễn Hữu Hùng (1997) “*Huấn luyện thể lực cho vận động viên bóng chuyền*”, Thể Dục Thể Thao
- [2]. Đinh Lãm-Nguyễn Bình (1997), “*Huấn luyện bóng chuyền*” Nxb Thể Dục Thể Thao-Hà Nội
- [3]. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2000), *Lý luận và phương pháp thể dục thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
- [4]. Lưu Quang Hiệp, Lê Đức Chương, Vũ Chung Thủy, Lê Hữu Hưng (2000), *Y học TDTT*, NXB TDTT, Hà Nội
- [5]. Đinh Văn Lãm - Phạm Thế Vượng - Đàm Chính Thống (2006) “*Giáo trình Bóng Chuyền*”, NXB TDTT

Bài nộp ngày 26/10/2021, phản biện ngày 27/11/2021, duyệt in ngày 10/12/2021