

TẠP CHÍ  
SPORTS MAGAZINE

ISSN 0866 - 7462

2023

Thể thao

SỐ THÁNG 6

CƠ QUAN CỦA TỔNG CỤC THỂ DỤC VÀ THỂ THAO

ASIAD 19 HÀNG CHÂU 2023:  
SẼ LÀ KỶ ĐẠI HỘI  
AN TƯỢNG NHẤT LỊCH SỬ!

NHÂN NGÀY BÁO CHI  
CÁCH MẠNG VIỆT NAM (21/6):

*Điểm tựa  
tinh thần  
của thể thao  
nước nhà!*





## KINH TẾ THỂ THAO

### 40. Bảo Lam

Từ diễn đàn Kinh tế Thể thao Việt Nam 2023:  
Cần sự thay đổi từ tư duy tới hành động!

### 44. Phương Thảo

Du lịch Golf: “Mỏ vàng” chưa được khai phá...

## LÝ LUẬN & THỰC TIỄN

### 46. Minh Thông

Giấc ngủ - liều thuốc phục hồi cơ bắp số 1

### 48. Văn Tuấn

Dinh dưỡng thể thao hướng tới Olympic 2024

### 50. Phương Linh

Nhân “Tháng hành động vì môi trường”:  
Mối quan hệ thể thao và môi trường

### 52. Mạnh Hào

Bùng nổ các nền tảng “huấn luyện thể thao online”

### 54. Minh Anh

Truyền thông là “chìa khoá” nâng chất  
của các Liên đoàn, Hiệp hội thể thao quốc gia!



## KHOA HỌC CÔNG NGHỆ

### 56. Võ Quốc Thắng, Lê Quý Phượng, Phạm Thanh Tú, Nguyễn Văn Sung, Võ Châu Tường, Nguyễn Thành Lê Trâm, Bùi Thị Thu Dung

Ứng dụng phần mềm Training Peak WK05+ xây dựng chương trình huấn luyện cho vận động viên xe đạp đường trường Việt Nam

### 59. Mã Lương

World Cup bóng đá nữ 2023:

Sức khỏe của các cầu thủ sẽ được quan tâm hơn như thế nào?

## NGHIÊN CỨU CƠ SỞ

### 62. Ths. Lưu Đình Tài

Nâng cao chất lượng chuẩn đầu ra võ thuật cho sinh viên Học viện Chính trị Công an nhân dân hiện nay

### 64. ThS. Nguyễn Văn Khánh, ThS. Lê Thị Hồng Hà, ThS. Nguyễn Quốc Bảo

Thực trạng về điều kiện, thiết bị học tập trực tuyến của sinh viên chuyên sâu bóng bàn K44, Khoa Giáo dục thể chất, trường Đại học Sư phạm Thành phố Hồ Chí Minh

### 65. Ths. Ngô Mạnh Thắng

Nghiên cứu bài tập phát triển sức bền chung trong chạy cự ly trung bình (800m) cho nữ học viên trường Đại học Phòng cháy Chữa cháy

### 67. Ngô Thị Yên

Phát triển năng lực tự học môn Giáo dục thể chất cho sinh viên trường Cao đẳng Y tế Thanh Hóa

### 68. TS. Nguyễn Thị Gấm

Giải pháp phòng tránh chấn thương cho người chơi thể thao trong các CLB Cầu lông tại TP. Hồ Chí Minh

### 70. ThS. Vũ Thị Hương Giang

Ứng dụng một số bài tập phát triển thể lực chuyên môn bóng chuyền cho nam sinh viên trường Đại học Mỏ Địa - chất

### 71. TS. Vũ Quốc Huy

Thực trạng công tác huấn luyện sức bền chuyên môn cho đội tuyển bóng rổ nữ Học viện Ngân hàng



## Thực trạng sử dụng bài tập phát triển sức bền chuyên môn của đội tuyển Bóng rổ nữ Học viện Ngân hàng

So với các trường đại học trên địa bàn Hà Nội, đội tuyển bóng rổ Học viện Ngân hàng sử dụng ít bài tập phát triển sức bền chuyên môn hơn hẳn, đồng thời các bài tập được đội sử dụng không đều. Qua phỏng vấn trực tiếp các giảng viên đang huấn luyện cho thấy: Các bài tập này được sử dụng chung cho tất cả đối tượng, đồng thời cũng chỉ được sử dụng theo kinh nghiệm của các giảng viên, chưa được nghiên cứu để xác định hiệu quả các bài tập cũng như xây dựng tiến trình giảng dạy khoa học áp dụng cho đối tượng nghiên cứu.

Qua kết quả ở bảng 1 cho thấy, tỷ lệ xếp loại sức bền chuyên môn của đội tuyển bóng rổ nữ Học viện Ngân hàng ở mức khá và tốt là khá thấp: Loại tốt chiếm 10%; loại khá chiếm 15%; trong khi đó loại trung bình là chủ yếu loại chiếm 40%; Loại yếu kém cũng khá cao: loại yếu chiếm 20%; loại kém chiếm 15%. Như vậy có thể nói sức bền chuyên môn của đội tuyển bóng rổ nữ Học viện Ngân hàng còn thấp chưa đáp ứng được mục tiêu

đặt ra. Vì vậy đòi hỏi cần phải quan tâm nghiên cứu lựa chọn những bài tập hợp lý để phát triển sức bền chuyên môn cho đội tuyển bóng rổ nữ Học viện Ngân hàng.

### Kết luận

Thực trạng việc sử dụng bài tập phát triển sức bền chuyên môn của đội tuyển bóng rổ nữ Học viện Ngân hàng còn một số bất cập như: Số lượng bài tập ít, đơn điệu, nghèo nàn, các bài tập được sử dụng chung cho tất cả đối tượng, đồng thời cũng chỉ được sử dụng theo kinh nghiệm của các giảng viên, huấn luyện viên do đó, ảnh hưởng đến hiệu quả tập luyện của toàn đội.

Về cơ sở vật chất phục vụ cho quá trình huấn luyện và giảng dạy còn thiếu, chất lượng đạt mức trung bình vì vậy chưa đảm bảo được các điều kiện cần thiết trong công tác giảng dạy, tập luyện và huấn luyện của đội tuyển.

Quá trình nghiên cứu đã lựa chọn được 3 test đảm bảo đủ độ tin cậy trong đánh giá sức bền chuyên môn cho đối tượng nghiên cứu. Vì thế, việc lựa chọn các bài tập phát triển sức bền chuyên môn khoa học, có hiệu quả và phù hợp cho đội tuyển bóng rổ nữ Học viện Ngân hàng là rất cần thiết. ■

## ỨNG DỤNG MỘT SỐ BÀI TẬP... (Tiếp theo trang 70)

### Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm.

Trước khi tiến hành thực nghiệm, đề tài tiến hành kiểm tra thông qua các test đã lựa chọn đánh giá trình độ thể lực chuyên môn ban đầu của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm. Kết quả: Ở test chạy 30m XPC nhóm đối chứng là 5,48s, nhóm thực nghiệm là 5,47s; Test bật cao có đà nhóm thực nghiệm là 69,60cm, nhóm thực nghiệm là 69,56cm; Test ném bóng rổ bằng hai tay từ sau đầu ra trước nhóm đối chứng là 13,37m, nhóm thực nghiệm là 13,92m với  $t$  tính <  $t$  bảng ở ngưỡng xác suất  $P > 0,05$  ở các test khác đều cho kết quả tương tự. Như vậy sự khác biệt giữa nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm trước thực nghiệm là không có ý nghĩa, hay nói cách khác trước thực nghiệm trình độ về thể lực chuyên môn của 2 nhóm là như nhau.

### Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm

Sau tổ chức thực nghiệm theo tiến trình đã xây dựng, đề tài tiến hành kiểm tra lại trình độ thể lực chung cho 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm nhằm đánh giá hiệu quả của những bài tập đã lựa chọn.

Bảng 1 cho thấy: Sau thực nghiệm, kết quả kiểm tra

của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng đã có sự khác biệt đáng kể trên tất cả các test: Ở Test Chạy 30m XPC nhóm đối chứng là 5,20s, nhóm thực nghiệm là 4,48s; Test bật cao có đà nhóm đối chứng là 70,06cm, nhóm thực nghiệm là 72,17cm; Ở Test ném bóng rổ bằng hai tay từ sau đầu ra trước mặt của nhóm đối chứng là 13,22m, nhóm thực nghiệm là 15,17m với  $t$  tính >  $t$  bảng ở ngưỡng xác suất  $P < 0,05$ , ở các test khác đều cho kết quả tương tự. Điều này chứng tỏ các bài tập phát triển thể lực chuyên môn bóng chuyền cho nam sinh viên trường Đại học Mỏ - Địa chất được đề tài lựa chọn đã phát huy hiệu quả nâng cao thể lực chuyên môn cho nhóm thực nghiệm.

### Kết luận

Đề tài đã lựa chọn được 24/53 bài tập phát triển thể lực chuyên môn bóng chuyền cho nam sinh viên trường Đại học Mỏ - Địa chất. Sau quá trình thực nghiệm sự phạm kết quả kiểm tra cho thấy nhóm thực nghiệm có sự cải thiện đáng kể ở các chỉ tiêu đánh giá với  $t$  tính >  $t$  bảng = 2,101 ở ngưỡng xác suất  $p < 0,05$  hay nói cách khác các bài tập mà đề tài nghiên cứu lựa chọn đã có tác dụng nâng cao thể lực chuyên môn bóng chuyền cho nam sinh viên trường Đại học Mỏ - Địa chất. ■





# ỨNG DỤNG MỘT SỐ BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUYÊN MÔN BÓNG CHUYỀN CHO NAM SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC MỎ - ĐỊA CHẤT

GV. THS VŨ THỊ HƯƠNG GIANG (Trường ĐH Mỏ - Địa chất)

## Đặt vấn đề

Bóng chuyền là môn thể thao không có chu kỳ thi đấu đối kháng gián tiếp thông qua ngăn cách lưới với sự di chuyển liên tục đòi hỏi VĐV phải có thể lực chuyên môn tốt. Thực tế cho thấy công tác huấn luyện ở từng nội dung môn học, trong đó có bóng chuyền còn dựa vào kinh nghiệm và chưa đạt được các kết quả như mong muốn. Việc nghiên cứu phát triển thể lực chuyên môn cho bóng chuyền nam trường Đại học Hà Nội đã trở thành nhu cầu cấp thiết của thực tiễn giảng dạy và huấn luyện, cũng như đặt nền móng cho các năm học tiếp theo của bộ môn này. Tiếp cận cơ sở lý luận, cơ sở thực tế dạy học môn Giáo dục thể chất, để đáp ứng yêu cầu đổi mới phương pháp dạy học, tôi đã triển khai đề tài: “Ứng dụng một số bài tập phát triển thể lực chuyên môn bóng chuyền cho nam sinh viên trường Đại học Mỏ - Địa chất”.

## Kết quả nghiên cứu và bàn luận

### Lựa chọn một số bài tập phát triển thể lực chuyên môn bóng chuyền cho nam sinh viên trường Đại học Mỏ - Địa chất

Đề tài đã lựa chọn được 24 bài tập có sự tán đồng cao của các chuyên gia, giảng viên, huấn luyện viên với tổng điểm từ 83 đến 88 điểm, đó là các bài tập sau đây:

**Sức nhanh:** Chạy theo tín hiệu, bật cao mô phỏng động tác đập bóng (lần/phút); Chạy tiến - lùi theo tín hiệu; Nhảy dây tốc độ hai chân (lần/phút); Bật nhảy di

động song song với hướng đối diện, chạm tay nhau hoặc đưa bóng cho nhau lên lưới (lần/phút); Chạy 9-3-6-3-9 (s); Bật chắn bóng 3 vị trí trên lưới (lần/phút)

**Sức mạnh:** Bật nhảy hố cát (lần); Bật nhảy đổi chân ở bục (lần); Bật đập bóng treo (lần); Gánh tạ có trọng lượng nhẹ, bật nhảy qua ghế dài (lần); Ném bóng nhồi bằng 1 tay từ sau ra trước (m); Ném bóng nhồi bằng 2 tay từ sau ra trước (m); Nằm sấp chống đẩy (lần/phút); Nằm ngửa gập bụng (lần/phút)

**Sức bền:** Bật nhảy liên tục chạm tay vào bảng hoặc vành rổ; di chuyển bật nhảy động tác chắn bóng vào hai bên bảng rổ (lần/5 phút); Bật cóc liên tục (lần/5 phút); Chạy cây thông 92m (s); Nhảy đập bóng liên tục do giáo viên tung lên (lần/3 phút); Nhảy chắn bóng liên tục do giáo viên tung sang (lần/3 phút)

**Mềm dẻo, khéo léo:** Các bài tập căng cơ, ép dẻo thụ động; Các bài tập ép dẻo hai người; Các trò chơi thả lỏng; Chạy nhẹ nhàng thả lỏng các cơ tay, thân người; Cúi người về trước, thả lỏng vung vẩy hai tay.

Chúng tôi tiến hành ứng dụng các bài tập cho đối tượng thực nghiệm của đề tài, với tổng số giáo án giảng dạy môn Bóng chuyền là 2 tín chỉ (60 tiết); với các điều kiện của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng cơ bản là tương đồng.

### Đánh giá hiệu quả ứng dụng các bài tập phát triển thể lực chuyên môn bóng chuyền cho nam sinh viên Trường Đại học Mỏ - Địa chất

#### Kết quả kiểm đánh giá thể lực chuyên môn của 2 nhóm sau thực nghiệm.

TT	Test	Nhóm đối chứng (n=15)		Nhóm thực nghiệm (n=15)		So sánh	
		x	δ	x	δ	t	P
1	Chạy 30m XPC (s)	5,20	±0,34	4,38	±0,36	2.38	<0.05
2	Bật cao có đà (cm)	60,06	±1,62	63,17	±1,66	2.39	<0.05
3	Ném bóng rổ bằng hai tay từ sau đầu ra trước (m)	13,22	±1,56	15,17	1,62	2.65	<0.05
4	Chạy cây thông 92 (m)	29,11	±1,04	28,82	±1,01	18.56	<0.05
5	Chạy 9-3-6-3-9 (s)	9,30	±0,36	8,82	±0,47	4.23	<0.05
6	Đeo gập thân (cm)	17,99	±2,02	19,16	2,10	3.52	<0.05