

# LỰA CHỌN BÀI TẬP NÂNG CAO SỨC MẠNH BẬT NHẢY CHO NỮ HỌC SINH ĐỘI TUYỂN BÓNG CHUYỀN TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG LÂM BÌNH, TUYỀN QUANG

## SELECTING EXERCISES TO IMPROVE JUMPING POWER FOR FEMALE STUDENTS OF THE VOLLEYBALL TEAM AT LAM BINH HIGH SCHOOL, TUYEN QUANG

ThS. Đặng Thu Hằng, CN. Pong Thị Kim Định  
Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội

**Tóm tắt:** Sử dụng các phương pháp thường quy trong thể thao, đề tài đã lựa chọn được 24 bài tập để ứng dụng vào thực tiễn nhằm phát triển sức mạnh bật nhảy cho nữ học sinh đội tuyển bóng chuyền trường Trung học phổ thông Lâm Bình, Tuyên Quang. Sau quá trình thực nghiệm, các bài tập mà đề tài lựa chọn và ứng dụng trong huấn luyện đã mang lại hiệu quả rõ rệt trong việc phát triển sức mạnh bật nhảy cho đối tượng nghiên cứu.

**Từ khóa:** Bài tập; sức mạnh bật nhảy; Bóng chuyền; nữ học sinh

**Abstract:** Using conventional methods in sports, the study has selected 24 exercises to apply in practice to develop jumping strength for female students of Lam Binh High School volleyball team, Tuyen Quang. After the experimental process, the exercises selected and implemented in training proved to be clearly effective in enhancing the jumping strength of the targeted participants.

**Key word:** Exercises; jumping power; Volleyball; female students

### 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Bóng chuyền là một trong những môn thể thao quần chúng đang được phát triển rộng rãi và phổ biến trên toàn thế giới. Bóng chuyền xuất hiện lần đầu tiên ở nước ta vào những năm 1922. Tuy gặp nhiều khó khăn và trải qua những bước thăng trầm của lịch sử, môn Bóng chuyền vẫn không ngừng được duy trì, củng cố và phát triển.

Xu thế rõ nhất của Bóng chuyền hiện đại là tấn công chiếm ưu thế hơn phòng thủ, đồng thời xu hướng phát triển Bóng chuyền hiện đại là: Toàn diện, nhanh, cao, biến. Về mặt kỹ, chiến thuật thể hiện chính tính đối kháng trong thi đấu nhằm ghi được nhiều điểm hơn đối phương. Việc nghiên cứu các kỹ thuật thuộc hai phạm trù tấn công và phòng thủ là động lực lớn trong phát triển Bóng chuyền hiện đại. Chính vì vậy tố chất sức mạnh luôn được đề cao trong huấn luyện và giảng dạy môn Bóng chuyền hiện nay.

Tuy nhiên, qua quan sát quá trình tác huấn luyện đội tuyển trường trung học phổ thông (THPT) Lâm Bình, Tuyên Quang còn có những hạn chế nhất định về kỹ thuật Bóng chuyền và

các tố chất sức nhanh, sức mạnh, sự khéo léo... đặc biệt là sức mạnh bật nhảy (SMBN). Khả năng bật nhảy kém sẽ không thể đập bóng, cũng như chắn bóng hiệu quả, điều này đã làm ảnh hưởng không nhỏ tới thành tích thi đấu của đội tuyển Bóng chuyền nữ trường THPT Lâm Bình, Tuyên Quang.

Xuất phát từ những vấn đề nêu trên, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: “Lựa chọn bài tập nâng cao SMBN cho nữ học sinh đội tuyển Bóng chuyền trường THPT Lâm Bình, Tuyên Quang”.

Phương pháp nghiên cứu: Quá trình nghiên cứu, đề tài sử dụng các phương pháp sau: Phương pháp đọc và phân tích tài liệu; phương pháp phỏng vấn; phương pháp quan sát sư phạm; phương pháp kiểm tra sư phạm; phương pháp toán đo lường thống kê.

### 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

#### 2.1. Lựa chọn bài tập phát triển SMBN cho nữ học sinh đội tuyển Bóng chuyền THPT Lâm Bình, Tuyên Quang

Trên cơ sở lý luận và thực tiễn, đề tài thu thập được 28 bài tập có khả năng phát triển

**Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và Thể thao trường học**

SMBN cho VĐV Bóng chuyền đã và đang được sử dụng trong thực tế. Đề tài tiến hành phỏng vấn bằng phiếu hỏi đến các giảng viên, huấn luyện viên và cán bộ chuyên môn có kinh nghiệm trong công tác huấn luyện môn Bóng chuyền. Kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 1.

**Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập phát triển SMBN cho nữ học sinh đội tuyển Bóng chuyền trường THPT Lâm Bình Tuyên Quang (n=39)**

TT	Bài tập	Kết quả phỏng vấn						Tổng điểm
		UT 1		UT 2		UT 3		
		n	đ	n	đ	n	đ	
<b>I. Bài tập không bóng</b>								
1	Nằm sấp chống đẩy	24	72	13	26	2	2	100
2	Nằm Nằm ngửa gập bụng	25	75	14	28	0	0	103
3	Co gập khuỷu tay với tạ tay 2kg	12	36	16	32	11	11	79
4	Chạy rẽ quạt	12	36	16	32	11	11	79
5	Bật nhảy đôi chân	23	69	15	30	1	1	100
6	Tùng cạp thực hiện bật cao tại chỗ	25	75	14	28	0	0	103
7	Chuyên bóng nhồi 0,5 - 1kg cao tay bằng hai tay	9	27	14	28	16	16	71
8	Bật nhảy lên bục cao 40cm	21	63	11	22	7	7	92
9	Bật cao thu gối tại chỗ	24	72	15	30	0	0	102
10	Bật cao với băng có đà	22	66	12	24	5	5	95
11	Nhảy dây tốc độ	23	69	15	30	1	1	100
<b>II. Bài tập có bóng</b>								
12	Bật nhảy đập bóng mạnh xuống sân	25	75	14	28	0	0	103
13	Vào đà giậm nhảy tốc độ nhanh	13	39	15	30	11	11	80
14	Bật nhảy chắn bóng liên tục ở các vị trí 2, 3, 4	24	72	15	30	0	0	102
15	Đập bóng theo phương lấy đà ở vị trí số 4 với cường độ thực hiện bài tập 3 lần trong 30 giây	23	69	14	28	2	2	99
16	Đập bóng theo phương lấy đà ở vị trí số 2 với cường độ thực hiện bài tập 3 lần trong 30 giây	25	75	14	28	0	0	103
17	Bật nhảy chắn bóng liên tục 30 giây	25	75	13	26	1	1	102
18	Phối hợp bật nhảy chắn bóng và lùi phòng thủ	24	72	14	28	1	1	101
19	Bật nhảy gõ bóng vào tường	25	75	14	28	0	0	103
20	Bật nhảy đập bóng nhanh kết hợp kỹ thuật khác	24	72	13	26	2	2	100
21	Đập bóng treo	25	75	14	28	0	0	103
22	Bật nhảy đập bóng xa lưới	21	63	18	36	0	0	99
23	Bật nhảy đập bóng qua lưới có người chắn	24	72	14	28	1	1	101
24	Phát bóng cao tay có đà	21	63	18	36	0	0	99
25	Nhảy phát bóng	24	72	13	26	2	2	100
<b>III. Bài tập Trò chơi và thi đấu</b>								
26	Bóng chuyền 6	25	75	14	28	0	0	103
27	Thi đấu quy định	25	75	13	26	1	1	102
28	Thi đấu 31 điểm	23	69	14	28	2	2	99

Qua kết quả ở bảng 1 và theo nguyên tắc phỏng vấn đặt ra, đề tài lựa chọn được 24/28 bài tập phát triển tố chất sức mạnh bột phát trong bật nhảy cho nữ học sinh đội tuyển Bóng chuyền trường THPT Lâm Bình, Tuyên Quang. Cụ thể

gồm: Bài tập không bóng (8 bài tập), bài tập có bóng (13 bài tập), bài tập Trò chơi và thi đấu (3 bài tập).

**2.2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả các bài tập phát triển SMBN cho nữ học sinh đội**

**Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và Thể thao trường học**

**tuyển Bóng chuyền THPT Lâm Bình, Tuyên Quang**

**2.2.1. Lựa chọn test đánh giá SMBN cho nữ đội tuyển Bóng chuyền THPT Lâm Bình, Tuyên Quang**

Để lựa chọn test đánh giá SMBN cho đối tượng nghiên cứu, đề tài tiến hành phỏng vấn là

30 HLV, các chuyên gia, các cán bộ quản lý, các HLV, giảng viên đang làm công tác huấn luyện Bóng chuyền tại các trường THPT trên địa bàn tỉnh Tuyên Quang, giảng viên Bóng chuyền trường ĐHSPT TĐTT Hà Nội. Kết quả phỏng được trình bày ở bảng 2.

**Bảng 2. Kết quả phỏng vấn lựa chọn test đánh giá SMBN cho đối tượng nghiên cứu (n=30)**

TT	Nội dung Test	U'T 1		U'T 2		U'T 3		Tổng điểm	Tỷ lệ %
		n	đ	n	đ	n	đ		
1	Chạy đà bật với bảng (cm)	24	72	4	8	2	2	82	91.11
2	Nhảy dây đôi 30 giây (lần)	23	69	7	14	0	0	83	92.22
3	Chạy 3 bước đập bóng số 4 vào ô 10 quả (lần)	24	72	4	8	2	2	82	91.11
4	Bật nhảy đập bóng liên tục 30 giây (lần)	5	15	7	14	18	18	47	52.22
5	Bật nhảy chắn bóng liên tục chạm vạch chuẩn trong 30 giây (lần)	22	66	6	12	2	2	80	88.89
6	Bật nhảy đập bóng treo 15 lần (s)	3	9	11	22	16	16	47	52.22

Qua kết quả bảng 2, nghiên cứu đã lựa chọn được 4 test dùng để đánh giá SMBN cho nữ học sinh đội tuyển Bóng chuyền THPT Lâm Bình, Tuyên Quang, có mức độ ưu tiên sử dụng nhiều từ 80% tổng số ý kiến trở lên ở mức quan trọng và rất quan trọng được lựa chọn đó là: Chạy đà bật với bảng (cm); Nhảy dây đôi 30 giây (lần); Chạy 3 bước đập bóng số 4 vào ô 10 quả (lần); Bật nhảy chắn bóng liên tục chạm vạch chuẩn trong 30 giây (lần).

Tiếp theo, đề tài tiến hành xác định độ tin cậy và tính thống báo của các test đã lựa chọn. Kết

quả cho thấy, cả 04 test đều đảm bảo độ tin cậy và tính thống báo cao, cho phép ứng dụng vào thực tiễn để kiểm tra, đánh giá SMBN của đối tượng nghiên cứu.

**2.2.2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả bài tập phát triển SMBN cho nữ học sinh đội tuyển Bóng chuyền THPT Lâm Bình, Tuyên Quang.**

Trước thực nghiệm, đề tài tiến hành kiểm tra SMBN của nhóm TN và nhóm ĐC. Kết quả được trình bày ở bảng 3.

**Bảng 3. Kết quả kiểm tra SMBN của đối tượng nghiên cứu trước thực nghiệm (n<sub>A</sub> = n<sub>B</sub> = 8)**

TT	Các test kiểm tra	Kết quả kiểm tra ( $\bar{x} \pm \delta$ )		t	p
		Nhóm ĐC	Nhóm TN		
1	Chạy đà bật với bảng (cm)	231.05±3.66	231.07±3.15	0.847	>0.05
2	Nhảy dây đôi 30 giây (lần)	16.23±2.66	16.24±2.58	1.024	>0.05
3	Chạy 3 bước đập bóng số 4 vào ô 10 quả (lần)	6.55±2.68	6.56±2.75	1.035	>0.05
4	Bật nhảy chắn bóng liên tục chạm vạch chuẩn trong 30 giây (lần)	7.35±2.52	7.34±2.67	1.041	>0.05

**Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và Thể thao trường học**

Qua bảng 3 cho thấy, kết quả kiểm tra, đánh giá SMBN giữa nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng là không có sự khác biệt ở ngưỡng xác suất  $p > 0.05$ . Nói cách khác ở thời điểm trước thực nghiệm SMBN của 2 nhóm là tương đương nhau.

Sau quá trình thực nghiệm, đề tài kiểm tra, đánh giá SMBN của 2 nhóm. Kết quả được trình bày tại bảng 4 đến bảng 6.

**Bảng 4. So sánh SMBN của đối tượng nghiên cứu sau thực nghiệm**  
( $n_A = 8$ ;  $n_B = 8$ )

TT	Các test kiểm tra	Kết quả kiểm tra ( $\bar{x} \pm \delta$ )		t	p
		Nhóm ĐC	Nhóm TN		
1	Chạy đà bật với bảng (cm)	234.11±2.07	240.12±2.14	3.254	<0.05
2	Nhảy dây đôi 30 giây (lần)	16.71±2.23	18.65±1.15	3.547	<0.05
3	Chạy 3 bước đập bóng số 4 vào ô 10 quả (lần)	6.87±1.75	8.62±0.85	3.654	<0.05
4	Bật nhảy chắn bóng liên tục chạm vạch chuẩn trong 30 giây (lần)	8.01±2.52	11.21±1.17	4.658	<0.05

**Bảng 5. So sánh tự đối chiếu qua các test đánh giá trước và sau thực nghiệm su phạm của đối tượng nghiên cứu** ( $n_A = 8$ ;  $n_B = 8$ )

TT	Test	Kết quả kiểm tra ( $\bar{x} \pm \delta$ )		t	p
		Trước TN	Sau TN		
<b>Nhóm đối chứng</b>					
1	Chạy đà bật với bảng (cm)	231.05±3.66	234.11±2.07	1.265	<0.05
2	Nhảy dây đôi 30 giây (lần)	16.23±2.66	16.71±2.23	1.325	<0.05
3	Chạy 3 bước đập bóng số 4 vào ô 10 quả (lần)	6.55±2.68	6.87±1.75	1.265	<0.05
4	Bật nhảy chắn bóng liên tục chạm vạch chuẩn trong 30 giây (lần)	7.35±2.52	8.01±2.52	1.625	<0.05
<b>Nhóm thực nghiệm</b>					
1	Chạy đà bật với bảng (cm)	231.07±3.15	240.12±2.14	3.268	<0.05
2	Nhảy dây đôi 30 giây (lần)	16.24 ± 2.58	18.65±1.15	3.564	<0.05
3	Chạy 3 bước đập bóng số 4 vào ô 10 quả (lần)	6.56±2.75	8.62±0.85	3.858	<0.05
4	Bật nhảy chắn bóng liên tục chạm vạch chuẩn trong 30 giây (lần)	7.34±2.67	11.21±1.17	4.589	<0.05

**Bảng 6. Nhịp độ tăng trưởng SMBN của đối tượng nghiên cứu** ( $n_A = 8$ ;  $n_B = 8$ )

TT	Test	Kết quả kiểm tra ( $\bar{x} \pm \delta$ )		W%
		Trước TN	Sau TN	
<b>Nhóm đối chứng</b>				
1	Chạy đà bật với bảng (cm)	231.05±3.66	234.11±2.07	1.32
2	Nhảy dây đôi 30 giây (lần)	16.23±2.66	16.71±2.23	2.91
3	Chạy 3 bước đập bóng số 4 vào ô 10 quả (lần)	6.55±2.68	6.87±1.75	4.77
4	Bật nhảy chắn bóng liên tục chạm vạch chuẩn trong 30 giây (lần)	7.35±2.52	8.01±2.52	8.59
<b>Nhóm thực nghiệm</b>				

## Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

TT	Test	Kết quả kiểm tra ( $\bar{x} \pm \delta$ )		W%
		Trước TN	Sau TN	
1	Chạy đà bật với bảng (cm)	231.07±3.15	240.12±2.14	3.84
2	Nhảy dây đôi 30 giây (lần)	16.24±2.58	18.65 ± 1.15	13.82
3	Chạy 3 bước đập bóng số 4 vào ô 10 quả (lần)	6.56±2.75	8.62±0.85	27.14
4	Bật nhảy chẵn bóng liên tục chạm vạch chuẩn trong 30 giây (lần)	7.34±2.67	11.21±1.17	41.73

Từ kết quả thu được ở các bảng 4 đến bảng 6 cho thấy, ở tất cả các nội dung kiểm tra đánh giá SMBN của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng đã có sự khác biệt rõ rệt,  $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$  ở ngưỡng xác suất  $p < 0.05$ . Hay nói một cách khác, việc ứng dụng các phương tiện huấn luyện cũng như các bài tập mà đề tài lựa chọn, đã tỏ rõ tính hiệu quả trong việc phát triển SMBN cho nữ học sinh đội tuyển Bóng chuyền THPT Lâm Bình, Tuyên Quang.

Khi so sánh bằng phương pháp tự đối chiếu đối với tất cả các nội dung kiểm tra đánh giá SMBN sau thời gian 6 tuần, ở cả hai nhóm thực nghiệm và đối chứng, cho thấy: Ở nhóm thực nghiệm đã có sự khác biệt rõ rệt, với  $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$  ở ngưỡng xác suất  $p < 0.05$ ; còn ở nhóm đối chứng thì không có sự khác biệt giữa kết quả kiểm tra trước và sau thực nghiệm ( $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ ; ở ngưỡng xác suất  $p > 0.05$ ). Điều đó cho thấy, sau thời gian các bài tập mà đề tài lựa chọn đã mang lại hiệu quả rõ rệt trong việc phát triển SMBN cho đối tượng nghiên cứu.

Diễn biến thành tích đạt được của cả 04 test nhằm kiểm tra, đánh giá trình độ SMBN của

nhóm thực nghiệm tăng lên lớn hơn so với nhóm đối chứng, đồng thời nhịp tăng trưởng của nhóm thực nghiệm cũng lớn hơn so với nhóm đối chứng.

Như vậy có thể khẳng định rằng các bài tập mà đề tài lựa chọn và ứng dụng vào thực tiễn đã mang lại hiệu quả nhất định trong việc nâng cao SMBN cho nữ học sinh đội tuyển Bóng chuyền THPT Lâm Bình, Tuyên Quang.

### 3. KẾT LUẬN

- Quá trình nghiên cứu, đề tài lựa chọn được 24 bài tập để ứng dụng vào thực tiễn nhằm nâng cao SMBN cho nữ học sinh đội tuyển Bóng chuyền trường THPT Lâm Bình, Tuyên Quang.

- Sau quá trình thực nghiệm, các bài tập mà đề tài lựa chọn và ứng dụng vào thực tiễn đã mang lại hiệu quả cao trong việc phát triển SMBN cho nữ học sinh đội tuyển Bóng chuyền THPT Lâm Bình, Tuyên Quang. Kết quả kiểm tra, đánh giá qua các test đều có ý nghĩa thống kê với  $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$  ở ngưỡng xác suất  $p < 0.05$ .

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Trịnh Trung Hiếu (2001), *Lý luận và phương pháp giáo dục thể dục thể thao trong nhà trường*, NXB TĐTT, Hà Nội
2. Nguyễn Hữu Hùng (2001), *Huấn luyện thể lực cho vận động viên Bóng chuyền*, NXB TĐTT, Hà Nội.
3. Trần Hùng (2007), *Nghiên cứu sự phát triển sức mạnh tốc độ của kỹ thuật đập bóng cho vận động viên nam lứa tuổi 14 - 17*, Luận án tiến sĩ Giáo dục học, Viện khoa học TĐTT, Hà Nội.
4. Đặng Hùng Mạnh (2006), *Giáo trình Bóng chuyền*, NXB TĐTT, Hà Nội.
5. Lê Thanh (2010), *Giáo trình toán học thống kê*, NXB TĐTT Hà Nội.

**Nguồn bài báo:** Pọng Thị Kim Định (2024), Bài báo được trích từ khóa luận tốt nghiệp: “Lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh bật nhảy cho nữ học sinh đội tuyển Bóng chuyền trường THPT Lâm Bình, Tuyên Quang” Đề tài đã bảo vệ và được thông qua trước Hội đồng khoa học Trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội.

Ngày nhận bài: 26/3/2025; Ngày đánh giá: 14/4/2025; Ngày duyệt đăng: 19/5/2025.