

# NGHIÊN CỨU LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CHO NAM SINH VIÊN ĐỘI TUYỂN BÓNG CHUYỀN HỌC VIỆN CÔNG NGHỆ BƯU CHÍNH - VIỄN THÔNG

ThS. Nguyễn Đức Thịnh<sup>1</sup>

**Tóm tắt:** Thông qua các phương pháp nghiên cứu cơ bản đề tài đã nghiên cứu lựa chọn được 18 bài tập phát triển sức mạnh tốc độ (SMTĐ) cho nam sinh viên đội tuyển Bóng chuyền Học viện Công nghệ Bưu chính Viễn thông (CNBCVT). Kết quả ứng dụng các bài tập trong quá trình thực nghiệm đã khẳng định rõ hiệu quả các bài tập trong việc phát triển SMTĐ cho đối tượng khách thể nghiên cứu

**Từ khóa:** Sức mạnh tốc độ, sinh viên, Bóng chuyền, Học viện Công nghệ Bưu chính Viễn thông

**Summary:** Through basic research methods, the topic has researched and selected 18 exercises to develop speed strength for male students on the volleyball team of the Institute of Post and Telecommunications Technology. The results of the application of exercises in the experimental process have clearly confirmed the effectiveness of exercises in developing speed and strength for research subjects.

**Keywords:** Speed power, students, Volleyball, Post and Telecommunications Institute of Technology

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Thực tế quan sát và trực tiếp triển khai huấn luyện cho nam sinh viên đội tuyển Bóng chuyền Học viện CNBCVT, nhận thấy, các sinh viên có trình độ kỹ thuật cơ bản rất tốt, tuy nhiên các tố chất thể lực đặc biệt là SMTĐ còn nhiều hạn chế, dẫn tới việc thực hiện các kỹ thuật, các đường tấn công trong thi đấu hiệu quả không cao đặc biệt là kỹ thuật đập bóng, phát bóng, chắn bóng..., đây là một trong những kỹ thuật tấn công mang tính chất quyết định để giành thắng lợi trong trận đấu.

Ở Việt Nam, vấn đề huấn luyện kỹ - chiến thuật, thể lực cho VĐV Bóng chuyền đã thu hút sự chú ý quan tâm nghiên cứu của nhiều nhà khoa học. Tuy nhiên, vấn đề lựa chọn bài tập phát triển SMTĐ cho nam sinh viên đội tuyển Bóng chuyền Học viện lại chưa được các tác giả quan tâm nghiên cứu.

Xuất phát từ những lý do nêu trên, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: “Nghiên cứu lựa chọn bài tập phát triển SMTĐ cho nam sinh viên đội tuyển Bóng chuyền Học viện Công nghệ Bưu chính Viễn thông”.

Quá trình nghiên cứu đã sử dụng các phương

pháp: Phân tích và tổng hợp tài liệu; Phỏng vấn; Quan sát sự phạm; Kiểm tra sự phạm; Thực nghiệm sự phạm và toán học thống kê.

## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

### 2.1. Lựa chọn bài tập phát triển và test đánh giá SMTĐ cho nam sinh viên đội tuyển Bóng chuyền Học viện CNBCVT

Việc lựa chọn bài tập nhằm phát triển SMTĐ cho nam sinh viên đội tuyển Bóng chuyền Học viện được tiến hành theo các bước: Lựa chọn qua tham khảo tài liệu, quan sát sự phạm; Lựa chọn qua phỏng vấn bằng phiếu hỏi trên diện rộng; Lựa chọn qua trao đổi trực tiếp với các giảng viên hiện làm công tác GDTC tại Học viện và các trường đại học. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập được trình bày tại bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy: Theo nguyên tắc phỏng vấn đặt ra, đề tài lựa chọn được 18/25 bài tập phát triển tố chất sức mạnh tốc độ cho nam sinh viên đội tuyển Bóng chuyền Học viện có kết quả phỏng vấn đạt từ 70% tổng điểm tối đa trở lên, cụ thể gồm:

- \* Bài tập không bóng (6 bài tập).
- \* Bài tập có bóng (10 bài tập).

**Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập phát triển SMTĐ cho nam sinh viên đội tuyển Bóng chuyền Học viện CNBCVT (n=39)**

TT	Các bài tập	Kết quả phỏng vấn						Tổng điểm
		Ưu tiên 1		Ưu tiên 2		Ưu tiên 3		
		n	Đ	n	Đ	n	n	
<b>Bài tập không bóng</b>								
1	Nằm sấp chống đẩy	13	39	15	30	11	11	80
2	Nằm ngửa gập bụng	9	27	14	28	16	16	71
3	Chạy rê quạt	12	36	16	32	11	11	79
4	<b>Tùng cặp thực hiện bật cao tại chỗ</b>	<b>25</b>	<b>75</b>	<b>14</b>	<b>28</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>103</b>
5	Chuyên bóng nhồi 0,5 - 1kg cao tay bằng hai tay	9	27	14	28	16	16	71
6	<b>Bật nhảy lên bục cao 30 - 45cm</b>	<b>21</b>	<b>63</b>	<b>11</b>	<b>22</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>92</b>
7	<b>Bật cao thu gối tại chỗ</b>	<b>24</b>	<b>72</b>	<b>15</b>	<b>30</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>102</b>
8	<b>Bật cao với băng có đà</b>	<b>22</b>	<b>66</b>	<b>12</b>	<b>24</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>95</b>
9	<b>Nhảy dây tốc độ</b>	<b>23</b>	<b>69</b>	<b>15</b>	<b>30</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>100</b>
<b>Bài tập có bóng</b>								
10	<b>Bật nhảy đập bóng mạnh xuống sân</b>	<b>25</b>	<b>75</b>	<b>14</b>	<b>28</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>103</b>
11	Vào đà giậm nhảy tốc độ nhanh	13	39	15	30	11	11	80
12	<b>Bật nhảy chắn bóng liên tục ở các vị trí 2, 3, 4</b>	<b>24</b>	<b>72</b>	<b>15</b>	<b>30</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>102</b>
13	<b>Đập bóng theo phương lấy đà ở vị trí số 4 với cường độ thực hiện bài tập 3 lần trong 20 giây</b>	<b>23</b>	<b>69</b>	<b>14</b>	<b>28</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>99</b>
14	<b>Bật nhảy mô phỏng chắn không bóng và lùi phòng thủ không bóng bằng hay tay</b>	<b>24</b>	<b>72</b>	<b>14</b>	<b>28</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>101</b>
15	<b>Bật nhảy gõ bóng vào tường</b>	<b>25</b>	<b>75</b>	<b>14</b>	<b>28</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>103</b>
16	<b>Bật nhảy đập bóng nhanh kết hợp kỹ thuật khác</b>	<b>24</b>	<b>72</b>	<b>13</b>	<b>26</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>100</b>
17	<b>Đập bóng treo</b>	<b>25</b>	<b>75</b>	<b>14</b>	<b>28</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>103</b>
18	<b>Bật nhảy đập bóng xa lưới</b>	<b>21</b>	<b>63</b>	<b>18</b>	<b>36</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>99</b>
19	<b>Bật nhảy đập bóng qua lưới có người chắn</b>	<b>24</b>	<b>72</b>	<b>14</b>	<b>28</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>101</b>
20	<b>Phát bóng cao tay có đà</b>	<b>21</b>	<b>63</b>	<b>18</b>	<b>36</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>99</b>
<b>Bài tập trò chơi và thi đấu</b>								
21	<b>Bóng chuyền 6</b>	<b>25</b>	<b>75</b>	<b>14</b>	<b>28</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>103</b>
22	<b>Thi đấu quy định</b>	<b>25</b>	<b>75</b>	<b>13</b>	<b>26</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>102</b>

## 2.2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả các bài tập phát triển SMTĐ cho nam sinh viên đội tuyển Bóng chuyên Học viện CNBCVT

### 2.2.1. Tổ chức thực nghiệm sư phạm

\* Đề tài tiến hành theo phương pháp thực nghiệm so sánh song song.

\* Đối tượng thực nghiệm: 16 nam sinh viên đội tuyển Bóng chuyên, được chia thành hai nhóm một cách ngẫu nhiên.

- Nhóm đối chứng: Gồm 8 nam sinh viên đội tuyển Bóng chuyên, tập theo giáo án cũ với các bài tập phát triển SMTĐ do GV, HLV biên soạn.

- Nhóm thực nghiệm: Gồm 8 nam sinh viên đội tuyển, được tập luyện theo các nội dung huấn luyện chung và các bài tập phát triển SMTĐ mà đề tài đã lựa chọn được.

\* Thời gian thực nghiệm 6 tháng, từ tháng 7/2020 đến tháng 6/2021 (do tình hình dịch bệnh chỉ tổ chức thực nghiệm trong 6 tháng)

\* Xây dựng kế hoạch thực nghiệm: Trước khi xây dựng kế hoạch huấn luyện, đề tài xác định các nguyên tắc sắp xếp các bài tập, cụ thể đó là:

Mỗi tuần có 3 buổi tập, mỗi buổi dành 10' đến 15' để tập các bài tập phát triển tố chất SMTĐ. Các bài tập được thực hiện ngay sau khi khởi động chung và chuyên môn, lúc cơ thể còn sung sức.

### 2.2.2. Đánh giá hiệu quả các bài tập phát triển SMTĐ cho nam sinh viên đội tuyển Bóng chuyên Học viện CNBCVT

Trước thực nghiệm, đề tài tiến hành kiểm tra năng lực SMTĐ của nhóm TN và nhóm ĐC. Kết quả được trình bày ở bảng 2.

Qua bảng 2 cho thấy: Kết quả kiểm tra các test đánh giá SMTĐ 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 SMTĐ của 2 nhóm là tương đương nhau.

Sau 6 tháng thực nghiệm, đề tài kiểm tra thành tích sức mạnh bột phát của 2 nhóm bằng 5 test đã lựa chọn và kiểm tra ban đầu. Kết quả thu được như trình bày tại bảng 3 và biểu đồ 1

Từ kết quả thu được ở các bảng 3 cho thấy, ở tất cả các nội dung kiểm tra đánh giá SMTĐ của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng đã có sự khác biệt rõ rệt,  $t_{\text{tính}} \text{ đều} > t_{\text{bảng}} = 2.145$  ở ngưỡng xác suất  $p < 0.05$ .

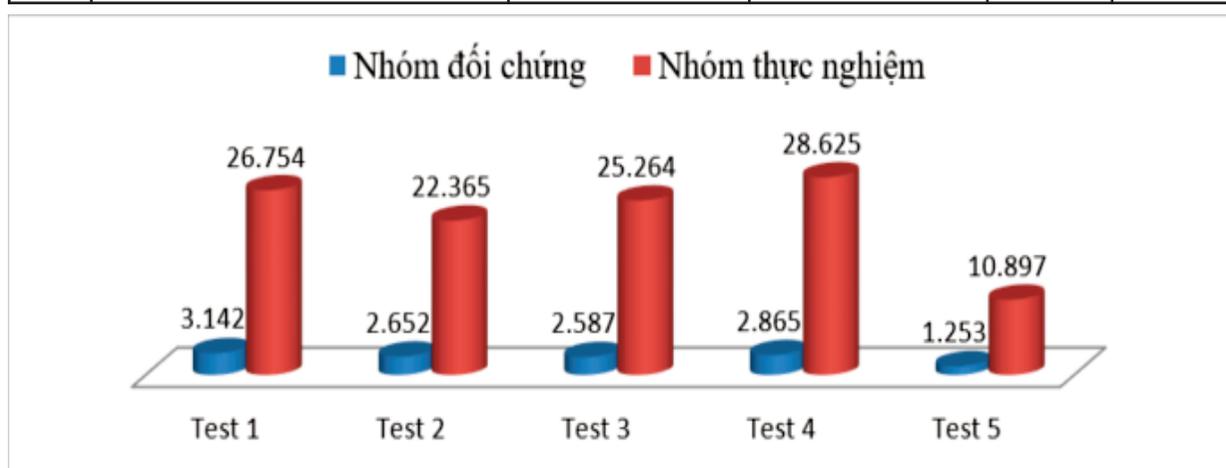
Diễn biến thành tích đạt được của cả 05 test nhằm kiểm tra, đánh giá trình độ SMTĐ của nhóm thực nghiệm tăng lên lớn hơn so với nhóm đối chứng, đồng thời nhịp tăng trưởng của nhóm thực nghiệm cũng lớn hơn so với nhóm đối chứng.

**Bảng 2. Kết quả kiểm tra SMTĐ của 2 nhóm trước thực nghiệm ( $n_A = n_B = 8$ )**

TT	Các test kiểm tra	Kết quả kiểm tra		t	p
		Nhóm ĐC	Nhóm TN		
1	Chạy đà bật với bảng (cm)	235.05 ± 6.32	235.09 ± 6.28	0.728	>0.05
2	Nhảy dây đôi 30 giây (lần)	15.26 ± 2.68	15.32 ± 2.24	0.895	>0.05
3	Chạy 3 bước đập bóng số 4 vào ô 10 quả (lần)	7.22 ± 1.16	7.31 ± 1.85	1.065	>0.05
4	Bật nhảy chắn bóng liên tục chạm vạch chuẩn trong 30 giây (lần)	7.59 ± 1.57	7.61 ± 1.75	1.147	>0.05
5	Nhảy phát bóng cao tay 10 quả (lần)	4.26±0.85	4.18±0.76	1.253	>0.05

**Bảng 3. Kết quả kiểm tra SMTĐ của 2 nhóm Sau thực nghiệm (n<sub>A</sub> = 8; 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)	240.17 ± 6.22	255.26 ± 5.26	3.265	<0.05
2	Nhảy dây đôi 30 giây (lần)	16.18 ± 2.68	18.06 ± 2.16	3.254	<0.05
3	Chạy 3 bước đập bóng số 4 vào ô 10 quả (lần)	8.61 ± 1.12	10.25 ± 1.08	3.425	<0.05
4	Bật nhảy chắn bóng liên tục chạm vạch chuẩn trong 30 giây (lần)	9.25 ± 1.14	11.36 ± 1.07	3.126	<0.05
5	Nhảy phát bóng cao tay 10 quả (lần)	4.88±0.62	6.28±0.22	2.856	<0.05



**Biểu đồ 1. Nhịp độ tăng trưởng SMTĐ của nhóm ĐC và TN sau 6 tháng thực nghiệm**

**3. KẾT LUẬN**

Quá trình nghiên cứu, đề tài đã lựa chọn được 18 bài tập gồm 3 nhóm để phát triển SMTĐ cho nam sinh viên đội tuyển Bóng chuyên Học viện CNBCVT, đó là:

- Các bài tập không bóng: 6 bài tập
- Các bài tập có bóng: 10 bài tập
- Trò chơi vận động và thi đấu: 2 bài tập

Qua thời gian 6 tháng thực nghiệm sư phạm, đề tài đã xác định được hiệu quả rõ rệt của các bài tập đã lựa chọn và ứng dụng trong huấn luyện phát triển SMTĐ cho cho nam sinh viên đội tuyển Bóng chuyên Học viện CNBCVT ( $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$  ở ngưỡng xác suất  $p < 0.05$ ).

**TÀI LIỆU THAM KHẢO**

1. Harre. D (1996), *Học thuyết huấn luyện*, Dịch: Trương Anh Tuấn, Bùi Thế Hiển, Nxb TDTT, Hà Nội.

2. Nguyễn Hữu Hùng (2001), *Huấn luyện thể lực cho vận động viên Bóng chuyên*, Nxb TDTT, Hà Nội.

3. Liên đoàn Bóng chuyên quốc tế (FIVB) (2020), *Luật Bóng chuyên*, Nxb TDTT, Hà Nội.

4. Đặng Hùng Mạnh (2006), *Giáo trình Bóng chuyên*, Nxb TDTT, Hà Nội.

5. Nôvicôp. A.D, Matvêep. L.P (1980), *Lý luận và phương pháp giáo dục thể chất*, Nxb TDTT, Hà Nội.

**Nguồn bài báo:** Bài báo được trích từ đề tài cấp Học viện: “Nghiên cứu lựa chọn bài tập phát triển SMTĐ cho nam sinh viên đội tuyển Bóng chuyên Học viện CNBCVT”.

**Ngày nhận bài:** 25/8/2023; **Ngày duyệt đăng:** 20/9/2023.