

# LỰA CHỌN MỘT SỐ BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC NHANH CHO NỮ HỌC SINH ĐỘI TUYỂN BÓNG CHUYỀN TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG CHƯƠNG MỸ A, HÀ NỘI

ThS. Nguyễn Văn Duyệt; CN. Đỗ Thị Ánh Ngọc

*Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội*

*Email: nguyenvanduyet1208@gmail.com*

**Tóm tắt:** Trên cơ sở lý luận và thực tiễn, nghiên cứu lựa chọn và ứng dụng 15 bài tập nhằm phát triển sức nhanh cho học sinh nữ đội tuyển bóng chuyền trường THPT Chương Mỹ A, Hà Nội. Quá trình kiểm nghiệm trong thực tiễn cho thấy, các bài tập mà nghiên cứu đã lựa chọn đã mang lại hiệu quả trong việc phát triển sức nhanh cho đối tượng nghiên cứu.

**Từ khóa:** Bóng chuyền; Bài tập phát triển sức nhanh; Nữ học sinh; Trường trung học phổ thông Chương Mỹ A.

**Abstract:** Based on theory and practice, research selects and applies 15 exercises to develop speed for female volleyball team students at Chuong My A High School, Hanoi. The process of practical testing shows that the exercises selected by the study have brought certain effectiveness in developing the research subjects' speed.

**Keywords:** Volleyball; Exercises to develop strength quickly; Female students; Chuong My A high school

## ĐẶT VẤN ĐỀ

Bóng chuyền là môn thể thao thi đấu đối kháng thông qua ngăn cách lưới, là môn thi đấu chính thức trong các kỳ đại hội thể thao toàn quốc và thế giới. Trong thi đấu bóng chuyền hiện đại, yếu tố thể lực đóng vai trò hết sức quan trọng, do đó đòi hỏi vận động viên (VĐV) phải phát triển toàn diện các tố chất thể lực: Sức nhanh, sức mạnh, sức bền, mềm dẻo và khả năng phối hợp vận động. Trên cơ sở đó nâng cao hiệu quả thực hiện kỹ - chiến thuật, giúp VĐV đạt hiệu suất thi đấu tốt nhất.

Qua thực tế quan sát các buổi tập và thi đấu của đội tuyển bóng chuyền nữ trường THPT Chương Mỹ A, Chương Mỹ, Hà Nội, chúng tôi thấy rằng, các VĐV bộc lộ nhiều điểm yếu cơ bản về kỹ thuật, thể lực, tâm lý và đặc biệt là sức nhanh.

Đã có nhiều công trình nghiên cứu về phát triển thể lực cho VĐV Bóng chuyền. Đó là các công trình nghiên cứu của các tác giả: Bùi Hoàng Phúc (1998; Nguyễn Gắng (2000); Võ Văn Vũ (2014); Nguyễn Khắc Trung (2015)... Tuy nhiên, cho đến nay chưa có công trình khoa học nào đi sâu về nghiên cứu phát triển sức nhanh cho nữ học sinh đội tuyển Bóng chuyền trường THPT Chương Mỹ A, Chương Mỹ, Hà Nội. Trên cơ sở phân tích ý nghĩa và thực trạng của vấn đề nghiên cứu, chúng tôi tiến hành: “*Lựa chọn một số bài tập phát triển sức nhanh cho nữ học sinh đội tuyển bóng chuyền trường THPT Chương Mỹ A, Hà Nội*”.

Bài viết sử dụng các phương pháp thường quy như sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phỏng vấn, quan sát sư phạm, kiểm tra sư phạm, thực nghiệm sư phạm, toán học thống kê.

## KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

### 1. Lựa chọn bài tập nhằm phát triển sức nhanh cho nữ học sinh đội tuyển Bóng chuyền THPT Chương Mỹ A, Chương Mỹ, Hà Nội

Qua tham khảo các tài liệu có liên quan, đề tài đã tổng hợp được 21 bài tập. Chúng tôi tiến hành phỏng vấn (bằng phiếu hỏi) 22 chuyên gia, huấn luyện viên và các giáo viên giảng dạy Bóng chuyền. Kết quả phỏng vấn, bài viết đã lựa chọn được 15 bài tập có mức độ ưu tiên sử dụng từ 80% trở lên để phát triển sức nhanh cho nữ học sinh đội tuyển Bóng chuyền THPT Chương Mỹ A, Chương Mỹ, Hà Nội, đó là:

\* Nhóm bài tập không bóng: 9 bài tập

\* Nhóm bài tập có bóng: 6 bài tập

### 2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả một

### số bài tập phát triển sức nhanh cho nữ học sinh đội tuyển Bóng chuyền THPT Chương Mỹ A, Chương Mỹ, Hà Nội

#### 2.1. Tổ chức thực nghiệm

Đề tài tiến hành phân nhóm ngẫu nhiên thành 2 nhóm: Nhóm thực nghiệm gồm 7 học sinh; được áp dụng các bài tập chuyên môn do đề tài nghiên cứu lựa chọn; nhóm đối chứng gồm 7 học sinh tập luyện theo chương trình của nhà trường.

#### 2.2. Lựa chọn test đánh giá sức nhanh của đối tượng nghiên cứu

Để đảm bảo tính khoa học và khách quan, đề tài tiến hành phỏng vấn chuyên gia 22 chuyên gia, giảng viên, huấn luyện viên để lựa chọn test đánh giá sức nhanh của đối tượng nghiên cứu. Kết quả được trình bày ở bảng 1.

**Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn test đánh giá sức nhanh cho nữ học sinh đội tuyển Bóng chuyền THPT Chương Mỹ A, Chương Mỹ, Hà Nội (n=22)**

TT	Test	Tán thành		Không tán thành	
		n	%	n	%
1	Chạy 30m XPC (s)	22	100.00	0	0.00
2	Di chuyển ngang chắn bóng 3 vị trí trên lưới (lần/ 30s)	21	95.45	1	4.55
3	Chạy cây thông (s)	19	86.36	3	13.64
4	Nhảy dây tốc độ 2 chân (lần/ 30s)	20	90.91	2	9.09
5	Gập bụng thang gióng 10 s (lần)	10	45.45	12	54.55
6	Chạy 9 - 3 - 6 - 3 - 9 (s)	18	81.82	4	18.18
7	Bật với có đà (cm)	18	81.82	4	18.18

Từ kết quả ở bảng 1, chúng tôi lựa chọn được 5 test đánh giá sức nhanh cho nữ học sinh đội tuyển Bóng chuyền THPT Chương Mỹ A, Chương Mỹ, Hà Nội, có ý kiến tán thành từ 90% trở lên, đó là các test 1; 2; 4; 6; 7:

#### 2.3. Kết quả thực nghiệm

Trước khi tiến hành thực nghiệm, chúng tôi tiến hành kiểm tra ban đầu sử dụng các test đánh giá đã được các chuyên gia, giảng viên lựa chọn để so sánh giữa 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm. Kết quả trình bày ở bảng 2.

**Bảng 2. Kết quả ban đầu của 2 nhóm ĐC và TN ( $n_{TN} = n_{ĐC} = 7$ )**

TT	Test	Nhóm TN $\bar{x} \pm \delta$	Nhóm ĐC $\bar{x} \pm \delta$	t	p
1	Chạy 30m XPC (s)	5.30±0.30	5.35±0.31	0.56	>0.05
2	Di chuyển ngang chắn bóng 3 vị trí trên lưới (lần/ 30s)	10.06±2.0	10.04±2.0	1.06	>0.05
3	Nhảy dây tốc độ 2 chân (lần/ 30s)	40.01±2.05	40.05±2.05	0.62	>0.05
4	Chạy 9 - 3 - 6 - 3 - 9 (s)	10.40±1.21	10.60±1.32	1.01	>0.05
5	Bật với có đà (cm)	33.6±5.2	33.7±5.1	0.87	>0.05

Kết quả ở bảng 2 cho thấy: Kết quả kiểm tra ban đầu của các Test đánh giá đều thể hiện  $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$  ở ngưỡng xác suất  $p > 0,05$ . Điều này cho thấy thành tích của 2 nhóm không thể hiện sự khác biệt có ý nghĩa thống kê. Hay nói cách khác, trước thực nghiệm sức nhanh của 2 nhóm là tương đương nhau.

Sau quá trình thực nghiệm, chúng tôi đã tiến hành kiểm tra trên cả 2 nhóm bằng các test đánh giá đã lựa chọn, nhằm xác định được trình độ của 2 nhóm sau thời gian thực nghiệm và để xem xét đánh giá hiệu quả tác động của các bài tập đã lựa chọn. Kết quả được trình bày ở bảng 3.

**Bảng 3. Kết quả kiểm tra của 2 nhóm sau thực nghiệm ( $n_{TN} = n_{ĐC} = 7$ )**

TT	Test	Nhóm TN $\bar{x} \pm \delta$	Nhóm ĐC $\bar{x} \pm \delta$	t	p
1	Chạy 30m XPC (s)	4.67±0.40	5.20±0.46	2.327	<0.05
2	Di chuyển ngang chắn bóng 3 vị trí trên lưới (lần/ 30s)	14.11±2.0	11.05±2.0	2.264	<0.05
3	Nhảy dây tốc độ 2 chân (lần/ 30s)	47.01±2.05	41.78±2.5	2.381	<0.05
4	Chạy 9 - 3 - 6 - 3 - 9 (s)	9.56±1.22	10.20±1.25	2.428	<0.05
5	Bật với có đà (cm)	35.2±5.27	33.9±5.36	2..435	<0.05

Qua bảng 3 cho thấy: Kết quả kiểm tra sau 5 tuần thực nghiệm thông qua kết quả kiểm tra 5 test đánh giá sức nhanh cho đối tượng nghiên cứu đều có  $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$  ở ngưỡng xác suất  $p < 0,05$ . Điều này cho thấy sau 5 tuần thực nghiệm thành tích của nhóm thực nghiệm được

nâng cao hơn nhóm đối chứng.

Để khẳng định rõ hơn hiệu quả của các bài tập đã lựa chọn cho đối tượng nghiên cứu, chúng tôi tiến hành đánh giá nhịp độ tăng trưởng của 2 nhóm sau 5 tuần thực nghiệm.

Kết quả trình bày ở bảng 4.

**Bảng 4. Độ tăng trưởng của đối tượng nghiên cứu sau thực nghiệm**

TT	Các test kiểm tra	Trước TN $\bar{x} \pm d$	Sau TN $\bar{x} \pm d$	W %
<b>Nhóm thực nghiệm</b>				
1	Chạy 30m XPC (s)	5.30±0.30	4.67±0.40	10.53
2	Di chuyển ngang chắn bóng 3 vị trí trên lưới (lần/ 30s)	10.06±2.0	14.11±2.0	33.51

3	Nhảy dây tốc độ 2 chân (lần/ 30s)	40.01±2.05	47,01±2.05	16.15
4	Chạy 9 - 3 - 6 - 3 - 9 (s)	10.40±1.21	9.56±1.22	8.42
5	Bật với có đà (cm)	33.6±5.2	35.2±5.27	4.65
<b>Nhóm đối chứng</b>				
1	Chạy 30m XPC (s)	5.35±0.31	5.20±0.46	2.39
2	Di chuyển ngang chắn bóng 3 vị trí trên lưới (lần/ 30s)	10.04±2.0	11.05±2.0	9.58
3	Nhảy dây tốc độ 2 chân (lần/ 30s)	40.05±2.05	41.78±2.05	4.23
4	Chạy 9 - 3 - 6 - 3 - 9 (s)	10.60±1.32	10.20±1.25	3.85
5	Bật với có đà (cm)	33.7±5.1	33.9±5.36	0.59

Qua kết quả của bảng 3, cho thấy: Nhịp tăng trưởng ở các test đánh giá sức nhanh của cả 2 nhóm đều có sự tăng trưởng. Tuy nhiên, ở nhóm thực nghiệm có sự tăng trưởng tốt hơn nhóm đối chứng. Chứng tỏ các bài tập mà đề tài nghiên cứu lựa chọn đã có hiệu quả trong việc phát triển sức nhanh cho nữ học sinh đội tuyển Bóng chuyền THPT Chương Mỹ A, Chương Mỹ, Hà Nội.

### KẾT LUẬN

- Quá trình nghiên cứu, đề tài đã lựa

chọn được 15 bài tập phát triển Sức nhanh cho nữ học sinh đội tuyển Bóng chuyền THPT Chương Mỹ A, Chương Mỹ, Hà Nội,

- Sau thời gian thực nghiệm, các bài tập mà đề tài lựa chọn và ứng dụng trong thực tiễn đã có tác dụng phát triển sức nhanh cho nữ học sinh đội tuyển Bóng chuyền THPT Chương Mỹ A, Chương Mỹ, Hà Nội đảm bảo độ tin cậy ở ngưỡng xác suất thống kê cần thiết.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Đặng Hùng Mạnh (2010), *Giáo trình bóng chuyền*, NXB TDTTHN
- [2]. Nguyễn Duy Quyết và cộng sự (2020), *Giáo trình phương pháp nghiên cứu khoa học TDTT*, Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội, Nxb TDTT.
- [3]. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2000), *Lý luận và phương pháp TDTT*, NXB TDTT Hà Nội.
- [4]. 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*, Nxb TDTT, Hà Nội.
- [5]. Nguyễn Đức Văn (2001), *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.

**Nguồn bài báo:** được trích dẫn từ khóa luận tốt nghiệp (2022): “Lựa chọn một số bài tập phát triển sức nhanh cho nữ học sinh đội tuyển bóng chuyền trường THPT Chương Mỹ A, Chương Mỹ, Hà Nội”.

*Bài nộp ngày 15/01/2024, phản biện ngày 10/6/2024, duyệt đăng ngày 20/6/2024*