

NGHIÊN CỨU ỨNG DỤNG MỘT SỐ BÀI TẬP NHẪM PHÁT TRIỂN SỨC BẬT MÔN BÓNG CHUYỀN CHO NAM SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC AN GIANG

ThS. TRẦN KỲ QUỐC TUẤN

Trường Đại học An Giang, ĐHQG-HCM

Tóm tắt: Nghiên cứu này được thực hiện nhằm mục đích lựa chọn và ứng dụng các bài tập chuyên môn giúp phát triển sức bật cho sinh viên (SV) học môn Bóng chuyền tại Trường Đại học An Giang. Thông qua các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy như phân tích tài liệu, phỏng vấn chuyên gia và kiểm tra sư phạm, nghiên cứu đã tiến hành thực nghiệm trên đối tượng là 60 nam SV không chuyên. Kết quả nghiên cứu đã xác định và lựa chọn được 5 bài tập chuyên môn có độ tin cậy cao, phù hợp với điều kiện cơ sở vật chất thực tế của Nhà trường. Sau 8 tuần áp dụng vào tiến trình giảng dạy, kết quả kiểm tra cho thấy nhóm thực nghiệm có sự gia tăng đáng kể về thành tích sức bật so với nhóm đối chứng (với $P < 0.05$). Từ đó, nghiên cứu đi đến kết luận rằng các bài tập được lựa chọn có tính ứng dụng cao, mang lại hiệu quả thiết thực và cần thiết được đưa vào chương trình giáo dục thể chất để nâng cao năng lực vận động cho SV.

Từ khóa: bài tập; bóng chuyền; sinh viên; sức bật; thực nghiệm

1. Đặt vấn đề

Trong thể thao nói chung và môn Bóng chuyền nói riêng, sức bật là một trong những tố chất thể lực chuyên môn giữ vai trò quyết định, ảnh hưởng trực tiếp đến tầm cắt bóng khi đập và khả năng tạo thành hàng rào phòng thủ trên không khi chắn bóng [1]. Tại Trường Đại học An Giang (ĐHAG), phong trào tập luyện môn Bóng chuyền của SV đang ngày càng phát triển. Tuy nhiên, qua thực tiễn quan sát và đánh giá, thể lực chuyên môn của đa số SV còn hạn chế. Nguyên nhân chủ yếu là do SV mới làm quen với môn học, thời lượng phân bổ trên lớp ít và chưa có hệ thống bài tập chuyên biệt để phát triển sức mạnh tốc độ cho nhóm cơ chân. Xuất phát từ thực tiễn trên, chúng tôi tiến hành nghiên cứu để tài nhằm mục đích tìm ra và ứng dụng các bài tập phù hợp với điều kiện sân bãi, góp phần cải thiện sức bật và nâng cao chất lượng học tập môn Bóng chuyền cho SV.

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Đối tượng và phương pháp

2.1.1. Đối tượng nghiên cứu

Quá trình huấn luyện và các bài tập phát triển sức bật môn bóng chuyền. Khách thể nghiên cứu là 60 nam SV (độ tuổi 19-20) đang theo học tín chỉ Bóng chuyền tại Trường ĐHAG. Tiêu chuẩn lựa chọn là các SV có sức khỏe bình thường, không gặp chấn thương, tham gia đầy đủ các buổi học.

2.1.2. Phương pháp nghiên cứu

Để tài sử dụng phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu để xây dựng cơ sở lý luận; phương pháp phỏng vấn bằng phiếu hỏi đối với 15 chuyên gia/giảng viên để lựa chọn bài tập; phương pháp kiểm tra và thực nghiệm sư phạm (chia khách thể thành 2 nhóm: Nhóm đối chứng $n=30$ tập theo chương trình cũ, Nhóm thực nghiệm $n=30$ tập thêm 15 phút/buổi các bài tập lựa chọn trong 8 tuần); và phương pháp toán học thống kê (sử dụng phần mềm SPSS) để tính toán các giá trị trung bình ($\bar{x}$), độ lệch chuẩn (S) và kiểm định T-test (t).

2.2. Kết quả nghiên cứu

2.2.1. Thực trạng phân phối thời gian và tiến trình giảng dạy môn Bóng chuyền ở Trường ĐHAG

Để đánh giá thực trạng, đề tài đã tiến hành khảo sát, tổng hợp các chương trình giảng dạy môn Bóng chuyền ở các khóa học từ năm 2022 đến 2024. nhận thấy chương trình giảng dạy tại Trường ĐHAG tập trung nhiều vào kỹ thuật cơ bản (đệm, chuyền, phát bóng, đập bóng). Thời lượng dành cho rèn luyện thể lực nói chung chỉ chiếm khoảng 16.6% - 20% tổng thời gian. Đây là cơ sở để thấy rằng việc lồng ghép các bài tập sức bật chuyên sâu vào quỹ thời gian ít ỏi này đòi hỏi sự chắt lọc kỹ lưỡng.

2.2.2. Thực trạng đội ngũ giảng viên giảng dạy tại Tổ môn Giáo dục thể chất

Khảo sát đội ngũ giảng viên (GV) cho thấy 100% cán bộ GV giảng dạy đều đạt chuẩn, trong đó trình

độ thạc sĩ trở lên chiếm hơn 91%. Lực lượng GV trẻ, năng động, có năng lực tiếp thu và ứng dụng các phương pháp huấn luyện thể lực hiện đại. Đây là điều kiện thuận lợi để đưa các bài tập sức bật vào thực tiễn.

2.2.3. Thực trạng cơ sở vật chất phục vụ dạy môn Bóng chuyền

Qua khảo sát thực tế, Trường ĐHAG hiện có: 02 sân bóng chuyền ngoài trời (có lưới bao xung quanh, đèn chiếu sáng, mặt sân trải nhựa hạt tổng hợp, lưới tiêu chuẩn); 02 sân bóng chuyền ngoài trời (mặt sân xi măng, lưới tiêu chuẩn). Tuy nhiên, các dụng cụ hỗ trợ phục vụ riêng cho việc tập thể lực (như tạ chân, bục nhảy chuyên dụng, máy tập cơ đùi) hầu như chưa được trang bị đầy đủ trên các sân ngoài trời. Do đó, định hướng lựa chọn bài tập phải ưu tiên sử dụng trọng lượng cơ thể (Bodyweight) và tận dụng lưới, bóng sẵn có.

2.2.4. Thực trạng kết quả học tập môn Bóng chuyền của SV

Để tài đã tiến hành tổng hợp điểm thi kết thúc học phần môn Bóng chuyền của SV trong 3 năm học gần nhất để đánh giá chất lượng đại trà.

Bảng 1. Kết quả học tập môn Bóng chuyền của SV (2021-2024)

Năm học	Giỏi	Khá	Trung bình	Không đạt
2021-2022	10%	30%	50%	12%
2022-2023	12%	28%	48%	12%
2023-2024	10.3%	26.2%	51.7%	11.8%

Số liệu thống kê tại Bảng 1 cho thấy một thực trạng đáng báo động: tỷ lệ SV đạt loại Trung bình chiếm ưu thế tuyệt đối, dao động ổn định qua các năm từ 48% đến 51.7%. Khi kết hợp với tỷ lệ “Không đạt” (khoảng 12%), có đến hơn 60% SV chưa thể làm chủ được môn học ở mức độ khá. Dưới góc độ khoa học vận động, sự tập trung mật độ cao ở mức “Trung bình” không phải là do SV thiếu nỗ lực, mà là do “ngưỡng giới hạn thể lực”. Trong bóng chuyền, kỹ thuật đập bóng và chắn bóng là hai kỹ năng ghi điểm trực tiếp nhưng cũng là hai kỹ năng đòi hỏi sức bật cao nhất.

2.2.5. Thực trạng sử dụng các bài tập phát triển sức bật cho SV hiện nay

Tiến hành quan sát sư phạm ngẫu nhiên 10 buổi học bóng chuyền của các GV khác nhau, để tài ghi nhận thực trạng sử dụng bài tập thể lực như sau:

Bảng 2. Tần suất sử dụng các bài tập thể lực trong giờ học (n=10 buổi)

TT	Tên bài tập sử dụng	Số buổi áp dụng	Tỷ lệ	Đánh giá tính hiệu quả cho sức bật
1	Chạy bền vòng quanh sân	10/10	100%	Phù hợp sức bền chung, ít tác dụng cho sức bật
2	Chạy tăng tốc 15m – 20m	8/10	80%	Tốt cho tốc độ di chuyển, chưa chuyên sâu sức bật thẳng đứng
3	Bật cóc quãng ngắn	5/10	50%	Tác động tốt vào cơ đùi, nhưng dễ gây mỏi khớp gối nếu lạm dụng
4	Nhảy dây cá nhân	2/10	20%	Rất ít dùng do thiếu dụng cụ cá nhân đồng bộ
5	Lò cò 1 chân	4/10	40%	Tính ứng dụng thấp trong thi đấu bóng chuyền thực tế

Kết quả khảo sát tại Bảng 2 đã bóc tách nguyên nhân cốt lõi của vấn đề nêu trên. Tần suất sử dụng bài tập “Chạy bền quanh sân” đạt 100%, trong khi các bài tập sức mạnh tốc độ chuyên sâu lại rất hạn chế.

Sự nhầm lẫn giữa sức bền chung và thể lực chuyên môn: Việc lạm dụng chạy bền chỉ giúp SV có nền tảng hô hấp tốt, nhưng lại gây ức chế cho sự phát triển của các sợi cơ nhanh (Fast-twitch fibers) - vốn là “chìa khóa” tạo nên sức bật bộc phát. Khi cơ bắp quen với cường độ vận động thấp và kéo dài, khả năng phát lực nhanh sẽ bị suy giảm.

Thiếu tính mô phỏng đặc thù: Các bài tập hiện tại như “Lò cò” hay “Chạy tăng tốc 15-20m” mặc dù có tác dụng nhưng chưa tạo ra được phản xạ cơ - thần kinh tương đồng với hoạt động nhảy đập bóng. Một vận động viên bóng chuyền cần sức bật thẳng đứng phối hợp với nhịp điệu của đà, điều mà các bài tập chạy ngang không thể đáp ứng đầy đủ.

Hệ quả của việc thiếu dụng cụ hỗ trợ: Sự thiếu hụt các bài tập như “Nhảy dây” hay “Bật bục” (do thiếu dụng cụ đồng bộ) khiến nhóm cơ cổ chân và cơ sinh đôi của SV không được rèn luyện khả năng chịu tải cao. Đây chính là những nhóm cơ thực hiện chức năng “đòn bẩy” trong pha giậm nhảy.

2.2.6. Lựa chọn các bài tập phát triển sức bật (Phỏng vấn chuyên gia)

Từ những hạn chế trong thực trạng trên, chúng tôi đã tổng hợp 08 bài tập từ các tài liệu huấn luyện và tiến hành phát phiếu phỏng vấn 15 chuyên gia

(gồm các GV trong Tổ GDTC). Thang điểm đánh giá: Rất quan trọng (3 điểm), Quan trọng (2 điểm), Ít quan trọng (1 điểm).

Bảng 3. Kết quả phỏng vấn chuyên gia lựa chọn bài tập (n=15)

TT	Tên bài tập đề xuất	Tổng điểm	Tỷ lệ % (So với Max=45)	Lựa chọn
1	Bật nhảy lên bục thể dục liên tục (30-40cm)	42	93.3%	Chọn
2	Chạy đà 3 bước bật nhảy chạm vật chuẩn	44	97.8%	Chọn
3	Bật cao tại chỗ bám lưới liên tục	40	88.9%	Chọn
4	Bật nhảy đập bóng treo cố định	43	95.6%	Chọn

5	Nhảy dây kép tốc độ cao (1-2 phút)	38	84.4%	Chọn
6	Gánh tạ đòn bật nhảy	20	44.4%	Loại (thiếu tạ)
7	Bật nhảy qua các rào liên tiếp	25	55.6%	Loại (thiếu rào)
8	Lò cò bật dốc	18	40.0%	Loại

Kết quả: Đề tài đã chọn ra 05 bài tập đạt tỷ lệ đồng thuận trên 80% để đưa vào thực nghiệm sư phạm, bao gồm: (1) Bật nhảy lên bục thể dục liên tục; (2) Chạy đà 3 bước bật nhảy chạm vật chuẩn; (3) Bật cao tại chỗ bám lưới liên tục; (4) Bật nhảy đập bóng treo cố định; (5) Nhảy dây kép tốc độ cao.

2.2.7. Kết quả kiểm tra thực trạng trước thực nghiệm

Để đảm bảo tính khách quan, đề tài tiến hành kiểm tra 3 test đối với cả 2 nhóm trước khi bước vào 8 tuần tập luyện. Kết quả được trình bày tại Bảng 4.

Bảng 4. Kết quả kiểm tra sức bật của 2 nhóm trước thực nghiệm

TT	Test kiểm tra	Nhóm đối chứng (n=30,)	Nhóm thực nghiệm (n=30,)	t	P
1	Bật xa tại chỗ (cm)	215.4 ± 5.2	216.1 ± 4.8	0.54	>0.05
2	Bật cao tại chỗ (cm)	42.1 ± 3.5	41.8 ± 3.7	0.32	>0.05
3	Bật cao có đà (cm)	50.3 ± 4.1	51.0 ± 3.9	0.67	>0.05

Kết quả thu được từ Bảng 4 cho thấy, trước khi tiến hành thực nghiệm, các chỉ số về sức bật của hai nhóm (Đối chứng và Thực nghiệm) có sự tương đồng rất lớn. Cụ thể, ở nội dung bật cao có đà – chỉ số quan trọng nhất trong bóng chuyền – nhóm thực nghiệm đạt 51.0 ± 3.9 (cm) và nhóm đối chứng đạt 50.3 ± 4.1 (cm). Giá trị $P > 0.05$ ở tất cả các test kiểm tra khẳng định rằng các đối tượng nghiên cứu được lựa chọn có trình độ thể lực đồng đều, đảm

bảo tính khách quan và là nền tảng tin cậy để so sánh hiệu quả của hệ thống bài tập mới sau thời gian tác động.

2.2.8. Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm

Sau 8 tuần áp dụng 05 bài tập đã lựa chọn cho nhóm thực nghiệm, chúng tôi tiến hành kiểm tra lại 3 test trên cả 2 nhóm. Số liệu được thể hiện ở Bảng 5.

Bảng 5. Kết quả kiểm tra sức bật của 2 nhóm sau 8 tuần thực nghiệm

TT	Test kiểm tra	Nhóm đối chứng (n=30,)	Nhóm thực nghiệm (n=30,)	t	P
1	Bật xa tại chỗ (cm)	218.5 ± 4.9	231.2 ± 5.1	9.83	<0.05
2	Bật cao tại chỗ (cm)	43.5 ± 3.1	51.4 ± 3.4	9.40	<0.05
3	Bật cao có đà (cm)	52.1 ± 3.8	62.5 ± 4.0	10.32	<0.05

Sau 8 tuần áp dụng hệ thống 05 bài tập chuyên biệt, số liệu ở Bảng 5 đã phản ánh một sự chuyển biến mang tính bước ngoặt. Chỉ số bật cao có đà của nhóm thực nghiệm đã tăng lên 62.5 ± 4.0 (cm) (tăng hơn 11 cm), trong khi nhóm đối chứng chỉ tăng nhẹ lên 52.1 ± 3.8 (cm). Sự khác biệt này có thể được lý giải qua các khía cạnh chuyên môn sau:

Cơ chế thích nghi thần kinh - cơ: Các bài tập như “Bật nhảy lên bục” và “Nhảy dây kép tốc độ cao” thực chất là các bài tập Plyometrics (phương pháp tập luyện sức mạnh bộc phát). Việc thực hiện liên tục các chu kỳ Co - Giãn cơ (Stretch-Shortening Cycle) đã tối ưu hóa khả năng huy động các đơn vị vận động (motor units) và tăng cường tốc độ dẫn truyền xung thần kinh. Điều này giúp cơ bắp của SV nhóm thực nghiệm sản sinh lực lớn hơn trong thời gian ngắn nhất.

Tính chuyên biệt trong bóng chuyền: Khác với các bài tập chạy bền hay chạy tốc độ thường dùng trước đây (như kết quả khảo sát ở Bảng 2), hệ thống 05 bài tập mới tập trung vào các nhóm cơ chủ đạo (cơ tứ đầu đùi, cơ tam đầu cẳng chân) với các góc độ gập khớp gối tương đồng với thực tế thi đấu. Bài tập “Bật nhảy đập bóng treo” không chỉ phát triển sức mạnh thuần túy mà còn rèn luyện khả năng phối hợp liên hoàn giữa tay và chân, giúp chuyển hóa lực bật thành tầm cao hiệu quả.

Khắc phục rào cản tâm lý và kỹ thuật: Việc tập luyện với vật chuẩn (bám lưới, chạm vật chuẩn) đã tạo ra mục tiêu cụ thể cho SV trong từng lần nhảy. Điều này kích thích ý chí vươn tới tầm cao tối đa, điều mà các bài tập thể lực như chạy quanh sân không thể mang lại.

2.2.9. Hiệu quả về mặt sư phạm và quản lý huấn luyện

Việc chỉ sử dụng 15 phút cuối phần khởi động chuyên môn cho thấy tính hiệu quả về mặt quản lý thời gian. Trong bối cảnh quỹ thời gian dành cho học phần Bóng chuyền tại Trường ĐHAG khá hạn hẹp, việc lựa chọn các bài tập không cần dụng cụ phức tạp (Bodyweight) nhưng có cường độ cao là hướng đi đúng đắn. Nó chứng minh rằng: Chất lượng luyện tập quan trọng hơn thời lượng. Sự vượt trội của nhóm thực nghiệm với giá trị t đều > 9.0 (rất có ý nghĩa thống kê) là minh chứng cho việc cần phải cá biệt hóa các bài tập thể lực chuyên môn thay vì tập luyện đại trà theo chương trình cũ.

3. Kết luận và kiến nghị

3.1. Kết luận

Từ những kết quả nghiên cứu lý thuyết và thực

nghiệm sư phạm đã trình bày, nghiên cứu đi đến các kết luận sau:

Thực trạng công tác giảng dạy Bóng chuyền tại Trường ĐHAG cho thấy một nghịch lý: Mặc dù đội ngũ GV có trình độ chuyên môn cao và cơ sở vật chất tương đối tốt, nhưng thành tích sức bật của SV vẫn là “điểm nghẽn” khiến kết quả học tập loại Khá - Giỏi chưa cao. Nguyên nhân cốt lõi nằm ở việc thiếu hụt hệ thống bài tập sức mạnh tốc độ mang tính chuyên sâu.

Nghiên cứu đã xác lập được hệ thống 05 bài tập phát triển sức bật có cấu trúc khoa học, bao gồm: Bật nhảy lên bục, Chạy đà 3 bước chạm vật chuẩn, Bật cao bám lưới, Bật nhảy đập bóng treo và Nhảy dây kép. Các bài tập này đảm bảo 3 tiêu chí: Tính sư phạm, Tính thực tiễn (phù hợp sân bãi) và Tính hiệu quả cao. Sau 8 tuần thực nghiệm, hệ thống bài tập đã chứng minh được giá trị ưu việt. Tất cả các chỉ số sức bật của nhóm thực nghiệm đều tăng trưởng vượt bậc so với nhóm đối chứng ($P < 0.05$). Đặc biệt, khả năng bật cao có đà - yếu tố quyết định đến hiệu quả tấn công trong bóng chuyền - đã được cải thiện rõ rệt, góp phần nâng cao năng lực vận động và sự tự tin cho SV trong học tập.

3.2. Kiến nghị

Về phía Nhà trường và Tổ GDTC: Cần sớm đưa hệ thống 05 bài tập này vào chương trình giảng dạy chính thức cho SV không chuyên môn Bóng chuyền. Có thể biên soạn thành tài liệu hướng dẫn kỹ thuật để GV thống nhất áp dụng.

Về phía GV: Cần linh hoạt điều chỉnh khối lượng vận động (số lần, số tổ) phù hợp với thể trạng cụ thể của từng lớp nhưng phải đảm bảo tính liên tục và nguyên tắc tăng tiến trong huấn luyện sức mạnh.

TÀI LIỆU THAM KHẢO:

- [1] Nguyễn Khắc Thuần, Nguyễn Xuân Chinh (2007), “Cơ sở sinh lý học và phương pháp huấn luyện Bóng chuyền”, Nhà xuất bản Thể dục Thể thao, 1(1), tr.15-28.
- [2] Lê Thanh Tùng (2018), “Nghiên cứu ứng dụng các bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nam sinh viên chuyên ngành GDTC”, Tạp chí Khoa học Thể thao, 2(4), tr.50-55.
- [3] Trần Đình Trọng (2020), “Hiệu quả của các bài tập mô phỏng trong giảng dạy Bóng chuyền”, Tạp chí Nghiên cứu Khoa học Thanh niên, 15(3), tr.112-118.