

# LỰA CHỌN VÀ ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CHO NỮ VẬN ĐỘNG VIÊN ĐỘI TUYỂN BÓNG CHUYỀN TRƯỜNG ĐẠI HỌC BÁCH KHOA, ĐẠI HỌC QUỐC GIA THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

Võ Nhật Thanh<sup>(1)</sup>

## Tóm tắt:

Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học cơ bản trong lĩnh vực TDTT, chúng tôi đã lựa chọn và ứng dụng thử nghiệm 29 bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nữ vận động viên (VĐV) đội tuyển Bóng chuyền Trường Đại học Bách Khoa, Đại học Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh. Sau 3 tháng thực nghiệm cho thấy, các bài tập đã lựa chọn đã tỏ rõ tính hiệu quả trong việc phát triển thể lực chuyên môn cho khách thể nghiên cứu, với độ tin cậy ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$ .

**Từ khóa:** Bài tập, thể lực chuyên môn, Bóng chuyền, Trường Đại học Bách Khoa.

**Selecting and evaluating the effectiveness of specialized physical development exercises for female athletes of the Volleyball Team of the University of Technology, Vietnam National University, Ho Chi Minh City**

## Summary:

Using basic scientific research methods in the field of physical education and sports, the topic has selected and experimentally applied 29 exercises to develop specialized physical strength for female athletes of the Volleyball team of the University of Technology, Ho Chi Minh City National University. After 3 months of experimentation, it was shown that the selected exercises have shown their effectiveness in developing specialized physical strength for the research subjects, with a reliability at the probability threshold of  $P < 0.05$ .

**Keywords:** Exercise, professional physical fitness, Volleyball, University of Science and Technology.

## ĐẶT VẤN ĐỀ

Tại Trường Đại học Bách Khoa, Đại học Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh (ĐHQGTPHCM), Bóng chuyền là một trong những môn được chú trọng đào tạo và được thành lập đội tuyển từ rất sớm. Mặc dù được tập luyện và thi đấu nhiều giải trong hệ thống các trường đại học và thành phố, song thành tích của các VĐV vẫn chưa được cải thiện trên đấu trường toàn quốc. Nguyên nhân chủ yếu là do thể lực của các VĐV không được duy trì và đảm bảo, mà cụ thể là thể lực chuyên môn, do chưa có một hệ thống huấn luyện phù hợp, khoa học, đặc biệt là các bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho VĐV còn nghèo nàn, chưa khoa học và chưa thật sự phù hợp. Điều này làm ảnh hưởng không nhỏ đến chất lượng và hiệu quả của quá trình huấn luyện. Chính vì vậy, việc lựa chọn và đánh giá hiệu quả một số bài tập phát

triển thể lực chuyên môn cho VĐV đội tuyển Bóng chuyền Trường Đại học Bách Khoa, ĐHQGTPHCM là vấn đề mang tính cấp thiết.

## PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp kiểm tra sự phạm; Phương pháp thực nghiệm sự phạm; Phương pháp toán thống kê.

## KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

**1. Lựa chọn bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nữ VĐV đội tuyển Bóng chuyền Trường Đại học Bách khoa, ĐHQGTPHCM**

Nghiên cứu tiến hành theo 3 bước: Hệ thống hoá, sơ lược lựa chọn, phỏng vấn 2 lần đảm bảo tính logic và có cơ sở khoa học. Từ 38 bài tập nghiên cứu tiến hành phỏng vấn 30 chuyên gia, giảng viên, huấn luyện viên có kinh nghiệm và

<sup>(1)</sup>TS, Trung tâm TDTT, ĐHQG-HCM, Email: rafaelthanh@gmail.com

thâm niên công tác. Quá trình phỏng vấn được tiến hành 2 lần, mỗi lần cách nhau 2 tuần trên cùng một đối tượng phỏng vấn để đảm bảo độ tin cậy. Nghiên cứu quy ước chỉ lựa chọn các bài tập có tỉ lệ % đồng ý đạt từ 80% trở lên ở cả hai lần phỏng vấn. Kết quả đã chọn được 29 bài tập để phát triển thể lực chuyên môn cho nữ VĐV Đội tuyển Bóng chuyền Trường Đại học Bách khoa, ĐHQGTPHCM thuộc 4 nhóm, cụ thể là:

- *Nhóm bài tập phát triển sức nhanh (4 bài tập)*: Chạy lao nhanh và chạy tăng tốc độ từ các tư thế chuẩn bị khác nhau (ngồi, nằm, đứng) 30m theo tín hiệu quan sát; Chấn bóng đơn ở các vị trí số 3 và 4; Đập bóng liên tục ở các vị trí 4 (3 - 2), sau khi chạm đất lùi nhanh về vạch tấn công; Tuân tự đập bóng ở vị trí số 4, 3, 2.

- *Nhóm bài tập phát triển sức mạnh (9 bài tập)*: Các bài tập với tạ ante (3 kg); Chuyền, ném bóng nhồi (0,5 - 1kg); Đứng tại chỗ hoặc bật nhảy đập bóng mạnh xuống sân; Thực hiện động tác xoay thân trên khi có mang trọng lượng; Gánh tạ trọng lượng bằng 50% trọng lượng cơ thể thực hiện bật nhảy, bật đôi chân tại chỗ hoặc di động về trước; Nằm sấp chống đẩy; Nằm ngửa gập bụng; Bật nhảy co gối trên hố cát; Bật nhảy lên bụi cao 60cm.

- *Nhóm bài tập phát triển sức bền (7 bài tập)*: Chạy con thoi chạm tay vào vạch tấn công và vạch biên ngang; Đập bóng theo phương lầy đà ở vị trí số 4 (3, 2) với cường độ thực hiện bài tập 5 lần trong 20 giây; Các hoạt động phòng thủ từng cặp (một phòng thủ, một đập bóng); Gánh tạ 20 kg trên vai bật nhảy lên từ tư thế ngồi với thời gian 1 phút; Bật nhảy lên bụi cao 80 - 100cm với thời gian 1 phút; Chấn bóng liên tục ở các vị trí 2, 3, 4 với thời gian 2 phút; Gánh tạ bật nhảy đôi chân liên tục.

- *Nhóm bài tập phát triển khả năng phối hợp vận động (4 bài tập)*: Từ tư thế ngồi xổm, ngã nghiêng kết hợp với động tác trượt nghiêng; Đứng tư thế động, lao người ra trước chạm đất bằng tay - ngực - bụng; Bật nhảy bằng một chân luân phiên từ chân này sang chân kia kết hợp với bật nhảy tích cực của bàn chân; Bật nhảy trên lưới bật kết hợp quay người quanh các trục thẳng đứng, nằm ngang và mô phỏng các động tác kỹ thuật riêng lẻ.

- *Nhóm bài tập phát triển sự khéo léo (5 bài tập)*: Chạy zigzag qua chướng ngại vật 30m; Bật xoay 90° kết hợp chạy 20m xuất phát cao theo tín hiệu; Chuyền bóng lên tường vào ô theo quy định 1 phút; Đập bóng ở vị trí số 4 vào ô 40 x 40cm ở cuối sân 20 quả; Gõ bóng vào tường.

## **2. Ứng dụng bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nữ VĐV Đội tuyển Bóng chuyền Trường Đại học Bách Khoa, Đại học Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh**

Thực nghiệm sư phạm theo phương pháp so sánh song song trên hai nhóm thực nghiệm (TN) và đối chứng (ĐC). Nhóm TN gồm 15 nữ VĐV, tập theo 29 bài tập phát triển thể lực chuyên môn đã lựa chọn. Nhóm ĐC gồm 15 nữ VĐV, tập các bài tập cũ theo chương trình đang huấn luyện của Đội tuyển Bóng chuyền Trường Đại học Bách Khoa, ĐHQGTPHCM.

Quá trình ứng dụng thực nghiệm được tiến hành trong thời gian 3 tháng (từ 19/2/2024 đến 12/5/2024), tương đương với 12 tuần.

Thời gian tập luyện là 3 buổi/1 tuần (chiều thứ 2, thứ 4, thứ 6), thời gian mỗi buổi tập là 120 phút (từ 16h00 – 18h00). Tổng số giáo án huấn luyện là 36 giáo án. Thời gian tập luyện phát triển thể lực chuyên môn từ 30 – 40 phút. Số bài tập mỗi buổi từ 5 – 6 bài tập. Số tổ từ 3 – 5 tổ. Quãng nghỉ giữa các tổ, các lần tùy theo mục đích tích chất của mỗi bài tập. Các bài tập được bố trí trong các buổi tập đảm bảo đúng tính chất cho phát triển thể lực chuyên môn và đảm bảo tính logic trong quá trình thực nghiệm. Trong thời gian thực nghiệm được HLV quản lý rất chặt chẽ theo đúng những quy định, nội quy quản lý của Ban huấn luyện đội tuyển.

Để đánh giá hiệu quả phát triển thể lực chuyên môn của khách thể nghiên cứu, chúng tôi sử dụng 9 test (có đủ độ tin cậy và tính thông báo) kiểm tra ở thời điểm trước và sau khi ứng dụng TN các bài tập phát triển thể lực chuyên môn. Kết quả được trình bày ở bảng 1 và 2.

Qua bảng 1 cho thấy, ở tất cả các test kiểm tra  $C_v < 10\%$ , chứng tỏ trình độ của cả 2 nhóm là tương đối đồng đều và không có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê. Như vậy, kết quả kiểm tra ở các test lựa chọn giữa 2 nhóm TN và ĐC không có sự khác biệt đáng kể ( $P > 0.05$ ), điều đó chứng tỏ, trước khi tiến hành thực nghiệm,

**Bảng 1. Kết quả kiểm tra trình độ thể lực chuyên môn trước thực nghiệm của nhóm đối chứng và thực nghiệm**

TT	Test	Kết quả kiểm tra				t	P
		Nhóm ĐC (n = 15)		Nhóm TN (n = 15)			
		$\bar{x} \pm \delta$	Cv%	$\bar{x} \pm \delta$	Cv%		
1.	Chạy 9 - 3 - 6 - 3 - 9 (s)	9.78±0.43	5.39	9.58±0.46	4.58	1.23	>0.05
2.	Bật với có đà (cm)	65.73±14.07	3.13	67.60±14.14	2.91	0.363	>0.05
3.	Chạy cây thông (s)	24.91±0.66	3.74	24.65±0.73	3.75	1.023	>0.05
4.	Lộn xuôi kết hợp chạy đà bật nhảy ném bóng nhồi bằng 2 tay qua lưới (s)	5.77±0.68	5	5.45±0.72	5.3	1.251	>0.05
5.	Nằm sấp chống đẩy trong 1 phút (lần)	30.32±3.27	5.23	30.89±3.29	3.27	0.177	>0.05
6.	Bật nhảy đập bóng liên tục ở vị trí số 4 có người tung trong 1 phút (lần)	13.11±2.13	6.44	13.01±2.17	4.84	1.251	>0.05
7.	Treo gập bụng thang giống 15 s (lần)	10.37±1.25	5.88	11.07±1.16	4.55	1.59	>0.05
8.	Ném bóng nhồi (1 kg) bằng một tay ra xa (m)	28.87±2.90	1.69	30.33±1.94	1.33	1.621	>0.05
9.	Nhảy dây 2 phút (lần)	124.18±11.52	9.24	125±11.52	9.82	0.286	>0.05

trình độ thể lực chuyên môn của 2 nhóm là tương đương nhau.

Kết quả ở bảng 2 cho thấy, sau TN thành tích ở tất cả các test đánh giá thể lực chuyên môn của nhóm TN đều cao hơn hẳn nhóm ĐC ( $P < 0.05$ ). Điều này cho thấy, các tập bài tập phát triển thể lực chuyên môn được lựa chọn cho nữ VĐV Đội tuyển Bóng chuyên Trường Đại học Bách khoa, ĐHQGTPHCM đã mang lại hiệu quả tích cực.

### KẾT LUẬN

Quá trình nghiên cứu đã lựa chọn được 29 bài tập (trong đó gồm 4 bài tập sức nhanh, 9 bài tập sức bền, 7 bài tập sức mạnh, 4 khả năng phối hợp vận động và 5 bài tập khéo léo) phát triển thể lực chuyên môn cho nữ VĐV đội tuyển Bóng chuyên Trường Đại học Bách khoa, ĐHQGTPHCM. Sau 3 tháng thực nghiệm, các bài tập được lựa chọn đã tỏ rõ tính

hiệu quả trong việc phát triển thể lực chuyên môn cho khách thể nghiên cứu, với độ tin cậy ở ngưỡng xác suất thống kê cần thiết.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Harre D (1996), *Học thuyết huấn luyện*, (Dịch: Trương Anh Tuấn, Bùi Thế Hiền), Nxb TDTT, Hà Nội.
2. Phạm Thị Lệ Hằng (2003), “Nghiên cứu một số biện pháp phát triển thể lực cho VĐV nữ Bóng chuyên Trường Đại học Sư phạm TDTT TPHCM”, *Luận văn thạc sĩ*.
3. Nguyễn Bảo Ninh (2007), “Nghiên cứu xây dựng các tiêu chuẩn đánh giá sự phát triển thể lực chuyên môn cho nam sinh viên chuyên sâu Bóng chuyên ngành Giáo dục thể chất Trường Đại học TDTT TPHCM”, *Luận văn thạc sĩ*.
4. Phomin E.V (1989), “Cấu trúc trình độ chuẩn bị thể lực chuyên môn của các VĐV



**Phát triển thể lực chuyên môn là điều kiện cần thiết để nâng cao thành tích thi đấu môn bóng chuyền**

**Bảng 2. Kết quả kiểm tra trình độ thể lực chuyên môn sau thực nghiệm của nhóm đối chứng và thực nghiệm**

TT	Test	Kết quả kiểm tra $\bar{x} \pm \delta$		t	P
		Nhóm ĐC (n = 15)	Nhóm TN (n = 15)		
1.	Chạy 9 - 3 - 6 - 3 - 9 (s)	8.71±0.43	7.69±1.03	4.099	<0.05
2.	Bật với có đà (cm)	71.35±11.15	79.73±14.25	4.372	<0.05
3.	Chạy cây thông (s)	22.65±1.32	21.38 ±1.97	2.203	<0.05
4.	Lộn xuôi kết hợp chạy đà bật nhảy ném bóng nhồi bằng 2 tay qua lưới (s)	5.05±0.23	4.12±0.98	3.578	<0.05
5.	Nằm sấp chống đẩy trong 1 phút (lần)	33.15±3.78	35.25±3.89	2.213	<0.05
6.	Bật nhảy đập bóng liên tục ở vị trí số 4 có người tung trong 1 phút (lần)	14.01±2.97	16.06±3.78	2.543	<0.05
7.	Treo gập bụng thang gió 15 s (lần)	12.89±1.19	13.21±1.27	2.575	<0.05
8.	Ném bóng nhồi (1 kg) bằng một tay ra xa (m)	31.1±2.62	37.12±3.32	3.325	<0.05
9.	Nhảy dây 2 phút (lần)	129.97±14.11	139.97±14.20	2.967	<0.05

Bóng chuyền”, *Bản tin khoa học kỹ thuật TĐTT*, (6), tr. 26.

5. Nguyễn Văn Phú (2015), “Nghiên cứu xây dựng hệ thống bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam học sinh chuyên sâu Bóng chuyền năm 2 Trường Trung cấp Thể

thao thành phố Cần Thơ”, *Luận văn thạc sĩ*.

6. Bùi Trọng Toại (2006), “Nghiên cứu hệ thống bài tập sức mạnh và hiệu quả ứng dụng trên VĐV Bóng chuyền nữ trình độ cao”, *Luận án tiến sĩ*.

(Bài nộp ngày 21/8/2024, Phản biện ngày 15/10/2024, duyệt in ngày 28/11/2024)