

LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CHO NỮ SINH VIÊN PHỔ TU BÓNG CHUYỀN TRƯỜNG ĐẠI HỌC KINH TẾ - ĐẠI HỌC ĐÀ NẴNG

Đỗ Quốc Hùng⁽¹⁾

Lương Thị Hà⁽²⁾

Tóm tắt:

Trên cơ sở sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường dùng trong lĩnh vực TDTT, đã lựa chọn được 12 bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nữ sinh viên phổ tu Bóng chuyền. Thông qua phương pháp thực nghiệm sư phạm ứng dụng các bài tập đã lựa chọn vào thực tiễn quá trình huấn luyện trong thời gian 15 tuần đã chứng minh được tính hiệu quả của các bài tập trong việc phát triển sức mạnh tốc độ cho nữ sinh viên Bóng chuyền Trường ĐHKT – ĐHĐN.

Từ khóa: Sức mạnh tốc độ, Bóng chuyền, sinh viên, Đại học Kinh Tế - Đại học Đà Nẵng.

Choosing speed strength development exercises for female Volleyball students of University of Economics - University of Danang

Summary:

Based on the application of commonly used scientific research methods in the field of physical education and sports, 12 exercises were selected to develop speed-strength for female non-major volleyball students. Then, using the pedagogical experimental method, applying the selected exercises into the practical training process for 15 weeks, has proven the effectiveness of the exercises in developing speed strength for female volleyball students of the University of Economics - University of Danang.

Keywords: Speed power, volleyball, students, University of Economics - University of Danang.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Công tác giáo dục thể chất (GDTC) trong các trường đại học, cao đẳng là một mặt giáo dục quan trọng, một bộ phận không thể tách rời của chất lượng đào tạo nói chung. Chúng ta đều hiểu: Mỗi trường đại học đều có những đặc thù ngành nghề và nhiệm vụ riêng. Công tác GDTC phải tuân theo đặc thù riêng đó để phục vụ tốt nhất dưới góc độ tăng cường sức khỏe, phát triển các tố chất thể lực của sinh viên (SV) để mai sau khi ra trường công tác họ có thể cống hiến được nhiều nhất cho xã hội, cho gia đình và cho chính bản thân mình.

Trường Đại học Kinh Tế - Đại học Đà Nẵng (ĐHKT - ĐHĐN) là một trong những trường đại học có phong trào thể thao phát triển rất mạnh mẽ với nhiều môn thể thao như Bóng chuyền, Bóng đá, Cầu lông...trong đó, Bóng chuyền là môn thể thao được nhiều SV yêu thích, tham gia tập luyện và thi đấu.

Sức mạnh tốc độ là một trong những tố chất quan trọng, ảnh hưởng tới thành tích thi đấu của sinh viên trong môn Bóng chuyền, tuy nhiên, kết quả khảo sát thực trạng cho thấy, sức mạnh tốc độ của nữ sinh viên Bóng chuyền Trường ĐHKT – ĐHĐN còn nhiều hạn chế, làm ảnh hưởng tới hiệu quả tập luyện và thi đấu của đội. Chính vì vậy, để giúp cho nữ SV Bóng chuyền Trường ĐHKT - ĐHĐN có thể lực tốt và toàn diện, đáp ứng nhu cầu thực tiễn của quá trình tập luyện và thi đấu, chúng tôi tiến hành nghiên cứu lựa chọn bài tập nhằm phát triển sức mạnh tốc độ cho nữ SV Bóng chuyền Trường ĐHKT – ĐHĐN.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

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

⁽¹⁾ThS, Khoa Giáo dục thể chất Đại học Đà Nẵng

⁽²⁾ThS, Trường Đại học Sư phạm Hà Nội

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Lựa chọn test đánh giá sức mạnh tốc độ cho nữ sinh viên Bóng chuyền Trường Đại học Kinh Tế - Đại học Đà Nẵng

Để lựa chọn được các test kiểm tra đảm bảo tính khoa học và phù hợp, chúng tôi đã tiến hành phỏng vấn 2 lần đối với 20 chuyên gia, HLV, GV Bóng chuyền lâu năm, nhiều kinh nghiệm, trên cơ sở đó tiến hành kiểm định Wilcoxon để đánh giá sự đồng nhất ý kiến giữa 2 lần phỏng vấn. Các test sau khi lựa chọn, đã được kiểm định và đảm bảo độ tin cậy và tính thông báo trong việc kiểm tra, đánh giá sức mạnh tốc độ cho nữ sinh viên Bóng chuyền Trường ĐHKT – ĐHDN, đảm bảo phục vụ cho quá trình nghiên cứu tiếp theo. Các test kiểm tra lựa chọn được gồm:

- 1- Bật cao tại chỗ (cm);
- 2- Bật cao có đà (cm);
- 3- Nằm sấp chống đẩy 15s (lần);
- 4- Phát bóng vào vị trí 2m cuối sân 10 lần (số lần đạt yêu cầu);
- 5- Đập bóng vào vị trí 2m cuối sân 10 lần (số lần đạt yêu cầu).

Trong đó, test 1,2 đánh giá sức mạnh tốc độ của chân, test 3 đánh giá sức mạnh tốc độ tay, test 4,5 đánh giá khả năng phối hợp trong thực hiện các động tác chuyên môn đòi hỏi sức mạnh tốc độ.

2. Lựa chọn các bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nữ sinh viên Bóng chuyền Trường Đại học Kinh Tế - Đại học Đà Nẵng

Để lựa chọn được các bài tập đặc trưng, phù hợp với đặc điểm của đối tượng và điều kiện nghiên cứu, chúng tôi tiến hành phỏng vấn đối với 20 chuyên gia, giáo viên, huấn luyện viên và những người đang trực tiếp làm chuyên môn về Bóng chuyền, có kinh nghiệm lâu năm trong công tác giảng dạy, huấn luyện... Trên cơ sở kết quả phỏng vấn thu được, đề tài đã lựa chọn được 12 bài tập có tỉ lệ được lựa chọn cao từ 80 % trở lên để đưa vào thực nghiệm. Từ kết quả thu được, trên cơ sở lý luận và phương pháp huấn luyện, căn cứ đặc điểm trình độ thể lực của sinh viên, chúng tôi tiến hành xác định lượng vận động cho từng bài tập, (xem bảng 1).

3. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả các bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nữ sinh viên bóng chuyền Trường Đại học Kinh Tế - Đại học Đà Nẵng

3.1. Xây dựng tiến trình thực nghiệm ứng dụng các bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nữ sinh viên Bóng chuyền Trường Đại học Kinh Tế - Đại học Đà Nẵng

Để kiểm nghiệm hiệu quả của các bài tập trên, chúng tôi tiến hành ứng dụng các bài tập đã lựa chọn vào quá trình thực nghiệm đối với 50 nữ sinh viên học lớp Bóng chuyền Trường ĐHKT – ĐHDN theo hình thức tự đối chiếu. Quá trình thực nghiệm tiến hành trong giờ học nội khóa, thời gian 15 tuần, mỗi tuần 2 buổi, tương đương với 30 giáo án thực nghiệm. Tiến trình thực nghiệm được trình bày tại bảng 1.

Bảng 1. Tiến trình thực nghiệm

Tuần	Bài tập	Khối lượng	Cường độ	Quãng nghỉ
1	1. Nằm sấp chống đẩy	3 tổ x 30s	70% - 75%	2'
	2. Bật xa có đà	3 tổ x 30s		2'
	3. Gập cơ bụng	3 tổ x 30s		2'
	4. Gõ bóng vào trường	2 tổ x 30s		1'
2	1. Bật cao tại chỗ	3 tổ x 30s	70% - 75%	2'
	2. Bật cao có đà	3 tổ x 30s		3'
	3. Tự tung bóng đập	3 tổ x 5 lần		1'
	4. Đập bóng trúng mục tiêu	3 tổ x 5 lần		2'

Tuần	Bài tập	Khối lượng	Cường độ	Quãng nghỉ
3	1. Nằm sấp chống đẩy	3 tổ x 30s	70% - 75%	2'
	2. Bật xa tại chỗ	3 tổ x 30s		2'
	3. Gập cơ bụng	3 tổ x 30s		1'
	4. Bật nhảy chẵn bóng	3 tổ x 5 lần		2'
4	1. Bật xa có đà	3 tổ x 30s	70% - 75%	2'
	2. Bật cao có đà	3 tổ x 30s		3'
	3. Gõ bóng vào trường	3 tổ x 30s		1'
	4. Phát bóng cao tay	3 tổ x 5 lần		2'
5	1. Nằm sấp chống đẩy	3 tổ x 30s	70% - 75%	2'
	2. Gập cơ bụng	3 tổ x 30s		2'
	3. Bật nhảy chẵn bóng	3 tổ x 5 lần		1'
	4. Phát bóng thấp tay	3 tổ x 5 lần		2'
6	1. Nằm sấp chống đẩy	3 tổ x 30s	70% - 75%	2'
	2. Bật xa có đà	3 tổ x 30s		2'
	3. Gập cơ bụng	3 tổ x 30s		2'
	4. Gõ bóng vào trường	2 tổ x 30s		1'
7	1. Bật cao tại chỗ	3 tổ x 30s	70% - 75%	2'
	2. Bật cao có đà	3 tổ x 30s		3'
	3. Tự tung bóng đập	3 tổ x 5 lần		1'
	4. Đập bóng trúng mục tiêu	3 tổ x 5 lần		2'
8	1. Nằm sấp chống đẩy	3 tổ x 30s	75% - 80%	2'
	2. Bật xa tại chỗ	3 tổ x 30s		2'
	3. Gập cơ bụng	3 tổ x 30s		1'
	4. Bật nhảy chẵn bóng	3 tổ x 5 lần		2'
9	1. Bật xa có đà	3 tổ x 30s	75% - 80%	2'
	2. Bật cao có đà	3 tổ x 30s		3'
	3. Gõ bóng vào trường	3 tổ x 30s		1'
	4. Phát bóng cao tay	3 tổ x 5 lần		2'
10	1. Nằm sấp chống đẩy	3 tổ x 30s	75% - 80%	2'
	2. Gập cơ bụng	3 tổ x 30s		2'
	3. Bật nhảy chẵn bóng	3 tổ x 5 lần		1'
	4. Phát bóng thấp tay	3 tổ x 5 lần		2'
11	1. Nằm sấp chống đẩy	3 tổ x 30s	80% - 85%	2'
	2. Bật xa có đà	3 tổ x 30s		2'
	3. Gập cơ bụng	3 tổ x 30s		2'
	4. Gõ bóng vào trường	2 tổ x 30s		1'
12	1. Bật cao tại chỗ	3 tổ x 30s	80% - 85%	2'
	2. Bật cao có đà	3 tổ x 30s		3'
	3. Tự tung bóng đập	3 tổ x 5 lần		1'
	4. Đập bóng trúng mục tiêu	3 tổ x 5 lần		2'

Tuần	Bài tập	Khối lượng	Cường độ	Quãng nghỉ
13	1. Nằm sấp chống đẩy	3 tổ x 30s	80% - 85%	2'
	2. Bật xa tại chỗ	3 tổ x 30s		2'
	3. Gập cơ bụng	3 tổ x 30s		1'
	4. Bật nhảy chẵn bóng	3 tổ x 5 lần		2'
14	1. Bật xa có đà	3 tổ x 30s	80% - 85%	2'
	2. Bật cao có đà	3 tổ x 30s		3'
	3. Gõ bóng vào tường	3 tổ x 30s		1'
	4. Phát bóng cao tay	3 tổ x 5 lần		2'
15	1. Nằm sấp chống đẩy	3 tổ x 30s	80% - 85%	2'
	2. Gập cơ bụng	3 tổ x 30s		2'
	3. Bật nhảy chẵn bóng	3 tổ x 5 lần		1'
	4. Phát bóng thấp tay	3 tổ x 5 lần		2'

3.2. Đánh giá hiệu quả ứng dụng các bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nữ sinh viên Trường Đại học Kinh Tế - Đại học Đà Nẵng

Sau khi xây dựng được tiến trình thực nghiệm, đề tài đã tiến hành tổ chức thực nghiệm trong 15 tuần. Trước và sau quá trình thực nghiệm chúng tôi tiến hành kiểm tra đánh giá

sức mạnh tốc độ của SV theo 5 test kiểm tra đã lựa chọn được, sau đó tiến hành so sánh kết quả thu được giữa 2 lần kiểm tra để xác định hiệu quả thực nghiệm. Đồng thời tính toán để xác định mức độ tăng trưởng thành tích của đối tượng thực nghiệm sau quá trình thực nghiệm. Kết quả thu được trình bày ở bảng 2 và bảng 3.

Bảng 2. Kết quả kiểm tra sức mạnh tốc độ của nữ SV Trường Đại học Kinh tế - Đại học Đà Nẵng sau 15 tuần thực nghiệm (n=50)

TT	Test thực nghiệm	Kết quả		t	p
		Trước TN	Sau TN		
1	Bật cao tại chỗ (cm)	198.00±14.42	209.50±14.42	2.47	<0.05
2	Bật cao có đà (cm)	207.60±15.07	217.40±15.07	0.31	<0.05
3	Nằm sấp chống đẩy 15s (lần)	10.10 ± 2.20	12.16 ± 2.20	2.25	<0.05
4	Phát bóng vào vị trí 2m cuối sân 10 lần (số lần đạt yêu cầu)	8.72±2.11	9.72±2.11	2.31	<0.05
5	Đập bóng vào vị trí 2m cuối sân 10 lần (số lần đạt yêu cầu)	11.80±2.03	12.70±2.03	2.17	<0.05

Bảng 3. Mức độ tăng trưởng của nữ SV Trường Đại học Kinh tế - Đại học Đà Nẵng sau 15 tuần thực nghiệm (n=50)

TT	Nội dung test	Trước TN	Sau TN	W (%)
1	Bật cao tại chỗ (cm)	198.00±14.42	209.50±14.42	5.49
2	Bật cao có đà (cm)	207.60±15.07	217.40±15.07	4.51
3	Nằm sấp chống đẩy 15s (lần)	10.10 ± 2.20	12.16 ± 2.20	16.94
4	Phát bóng vào vị trí 2m cuối sân 10 lần (số lần đạt yêu cầu)	8.72±2.11	9.72±2.11	10.29
5	Đập bóng vào vị trí 2m cuối sân 10 lần (số lần đạt yêu cầu)	11.80±2.03	12.70±2.03	7.09



Các bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nữ sinh viên Bóng chuyền Trường ĐHKT – ĐHĐN đã mang lại hiệu quả cao trong tập luyện và thi đấu

Kết quả thu được ở bảng 2 và 3 cho thấy, sau 15 tuần thực nghiệm, thành tích kiểm tra sức mạnh tốc độ của nữ SV Trường ĐHKT - ĐHĐN đã có sự tăng trưởng và cải thiện rõ rệt so với trước thực nghiệm. Kết quả kiểm tra ở tất cả các test đều cho giá trị $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng $P < 0,05$. Điều này chứng tỏ các bài tập mà đề tài đã lựa chọn và ứng dụng đã phát huy hiệu quả trong việc nâng cao sức mạnh tốc độ cho nữ SV Trường ĐHKT - ĐHĐN.

KẾT LUẬN

Chúng tôi đã lựa chọn được 12 bài tập và xây dựng kế hoạch thực nghiệm chi tiết ứng dụng các bài tập với lượng vận động cụ thể cho từng bài tập nhằm phát triển sức mạnh tốc độ cho nữ sinh viên bóng chuyền Trường Đại học Kinh Tế - Đại học Đà Nẵng. Quá trình thực nghiệm 15 tuần đã chứng minh tính hiệu quả của các bài tập trong việc nâng cao rõ rệt sức mạnh tốc độ cho các nữ sinh viên, sự khác biệt đảm bảo độ tin cậy ($P < 0,05$).

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Lưu Quang Hiệp, Lê Đức Chương, Vũ Chung Thủy, Lê Hữu Hưng (2000), *Y học TDTT*, Nxb TDTT Hà Nội.
2. Lê Văn Lãm – Phạm Xuân Thành (2007), *Giáo trình đo lường TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.
3. Đinh Văn Lãm, Nguyễn Bình (2000), *Huấn luyện Bóng chuyền*, Nxb TDTT Hà Nội.
4. Trịnh Hữu Lộc, Huỳnh Đắc Tiến (2011), *Giáo trình Bóng chuyền*, Nxb Đại học Quốc gia Tp. Hồ Chí Minh.
5. Peggy Martin (2006), *101 bài tập Bóng chuyền*, Nxb Tổng Hợp Tp. Hồ Chí Minh.

(Bài nộp ngày 24/1/2025, phản biện ngày 28/2/2025, duyệt in ngày 27/3/2025)
 Chịu trách nhiệm chính: Đỗ Quốc Hùng
 Email: hungbumnuni@gmail.com)

1. Ban biên tập

Tích cực đổi mới hoạt động nghiên cứu khoa học Thể dục thể thao

LÝ LUẬN VÀ THỰC TIỄN THỂ DỤC THỂ THAO

4. Nguyễn Thị Thu Quyết

Nhiệm vụ và giải pháp phát triển hoạt động thể dục, thể thao cho mọi người đến năm 2030, tầm nhìn đến năm 2045

BÀI BÁO KHOA HỌC

8. Nguyễn Văn Tuấn; Đinh Thị Hằng

Đề xuất giải pháp về cơ chế chính sách trong phát triển sự kiện thể thao tại vùng Trung du và miền núi Bắc Bộ

13. Mai Thị Bích Ngọc; Đỗ Thùy Giang

Đề xuất mô hình giảm thiểu rủi ro trong tổ chức sự kiện thể thao tại Việt Nam

16. Đỗ Quốc Hùng; Lương Thị Hà

Lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nữ sinh viên Bóng chuyền Trường Đại học Kinh tế - Đại học Đà Nẵng

21. Lê Đức Long; Phạm Văn Tuấn

Định hướng nghiên cứu khoa học phục vụ đào tạo, huấn luyện chuyên ngành Thể thao dưới nước tại Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

26. Nguyễn Xuân Hường; Nguyễn Lê Huy; Nguyễn Văn Hải

Nghiên cứu biện pháp hoạt động ngoại khóa nhằm nâng cao thể lực cho sinh viên năm thứ 3 Trường Đại học Chính trị

31. Nguyễn Tiến Quân; Dư Thị Luyến; Đồng Trung Du

Thực trạng các yếu tố ảnh hưởng tới công tác Giáo dục thể chất của Trường Đại học Kinh tế - Kỹ thuật Công nghiệp

37. Ngô Mạnh Cường

Lựa chọn giải pháp nâng cao thể lực cho sinh viên Trường Đại học Công nghệ thông tin và Truyền thông – Đại học Thái Nguyên

42. Nguyễn Văn Thành

Thực trạng ứng dụng Công nghệ thông tin và định hướng chuyển đổi số trong dạy học môn giáo dục thể chất cho giảng viên tại Trường Cao đẳng Sư phạm Nghệ An

47. Nguyễn Tiến Cường; Trần Anh Tuấn; Lê Đình Phú; Lê Mạnh Hoàn

Ứng dụng bài tập mục tiêu trong việc cải thiện kỹ thuật Forehand groundstroke của các VĐV Pickleball Trường Cao đẳng Công nghiệp Thanh Hóa

53. Nguyễn Văn Phong; Nguyễn Tất Tuấn

Ứng dụng Data Voley 4 đánh giá hiệu quả phòng thủ trong thi đấu của Đội tuyển nam sinh viên Bóng chuyền Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

56. Đinh Hùng Trường; Đặng Hoài An; Ngô Hữu Thắng

Ứng dụng giải pháp nâng cao hiệu quả công tác quản lý vận động viên Cầu lông Đội tuyển trẻ quốc gia tại Trung tâm Đào tạo vận động viên Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

62. Trịnh Minh Hiền

Lựa chọn và đánh giá hiệu quả bài tập phát triển sức bền cho vận động viên Đội tuyển Võ thuật ứng dụng của Học viện an ninh nhân dân

67. Nguyễn Xuân Thành; Đỗ Thị Liên Phương

Xây dựng tiêu chuẩn phân loại đánh giá năng lực tâm lý cho nam sinh viên chuyên sâu Thể dục năm thứ hai và thứ ba Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội

TIN TỨC - SỰ KIỆN VÀ NHÂN VẬT

71. Phạm Tuấn Dũng; Nguyễn Thị Hoài Phương

Bài tập phát triển nhóm cơ mông cho nữ

1. Editorial board

Actively innovate scientific research activities in Sports and Physical Education

THEORY AND PRACTICE OF SPORTS

4. Nguyen Thi Thu Quyet

NTasks and solutions for developing physical education and sports activities for everyone by 2030, with a vision to 2045

ARTICLES

8. Nguyen Van Tuan; Dinh Thi Hang

Proposing solutions on policy mechanisms in developing sports events in the Northern Midlands and Mountains

13. Mai Thi Bich Ngoc; Do Thuy Giang

Proposing a model to minimize risks in organizing sports events in Vietnam

16. Do Quoc Hung; Luong Thi Ha

Choosing speed strength development exercises for female Volleyball students of University of Economics - University of Danang

21. Le Duc Long; Pham Van Tuan

Orientation of scientific research serving training and coaching in aquatic sports at Bac Ninh Sports University

26. Nguyen Xuan Huong; Nguyen Le Huy; Nguyen Ven Hai

Research on extracurricular activities to improve physical fitness for third-year students at the University of Politics

31. Nguyen Tien Quan; Du Thi Luyen; Dong Trung Du

Application evaluates the defensive effectiveness in the competition of the Men's Volleyball Team of Bac Ninh Sports University

37. Ngo Manh Cuong

Selecting solutions to improve physical fitness for students of the University of Information Technology and Communications - Thai Nguyen University

42. Nguyen Van Thanh

Current status of information technology application and orientation of digital transformation in teaching physical education for lecturers at Nghe An College of education

47. Nguyen Tien Cuong; Tran Anh Tuan; Le Dinh Phu; Le Manh Hoan

Application of target exercises in improving Forehand groundstroke technique of pickle ball athletes at Thanh Hoa Industrial College

53. Nguyen Van Phong; Nguyen Tat Tuan

Application evaluates the defensive effectiveness in the competition of the Men's Volleyball Team of Bac Ninh Sports University

56. Dinh Hung Truong; Dang Hoai An; Ngo Huu Thang

Applying solutions to improve the effectiveness of managing Badminton athletes of the National Youth Team at the Athlete Training Center of Bac Ninh Sports University

62. Trinh Minh Hien

Selecting and evaluating the effectiveness of endurance development exercises for athletes of the Applied Martial Arts Team of the People's Security Academy

67. Nguyen Xuan Thanh; Do Thi Lien Phuong

Building a standard for classifying and assessing psychological capacity for second and third year male students majoring in Physical Education at Hanoi University of Physical Education and Sports

NEWS - EVENTS AND PEOPLE

71. Pham Tuan Dung; Nguyen Thi Hoai Phuong

Exercise buttock muscle development for women



Tạp chí KHOA HỌC

ĐÀO TẠO VÀ HUẤN LUYỆN THỂ THAO

JOURNAL OF SCIENTIFIC TRAINING AND SPORTS COACHING

Ministry of Culture, Sports and Tourism - Bac Ninh Sport University

Trường Đại học Thể dục Thể thao Bắc Ninh - Bộ Văn hoá, Thể thao và Du lịch

p-ISSN 1859-4417

e-ISSN 3030-4822

Số 2 -2025

(06)

