# LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH CHO NAM SINH VIÊN BÓNG CHUYỀN TRƯỜNG ĐẠI HỌC BÁCH KHOA HÀ NỘI

Nguyễn Long Giang*

**Tóm tắt:**

Thông qua sử dụng các phương pháp nghiên cứu: Phân tích và tổng hợp tài liệu, phỏng vấn, kiểm tra sư phạm, toán học thống kê; chúng tôi đã lựa chọn được 19 bài tập phát triển sức mạnh cho nam sinh viên Bóng chuyền Trường Đại học Bách Khoa Hà Nội gồm 2 nhóm: Các bài tập phát triển sức mạnh chung (9 bài tập); Các bài tập sức mạnh chuyên môn (10 bài tập) và 5 test đánh giá sức mạnh của nam sinh viên Bóng chuyền Trường Đại học Bách Khoa Hà Nội.

**Từ khoá:** Bài tập, sức mạnh, Bóng chuyền, nam sinh viên, Đại học Bách Khoa Hà Nội.

**Selection of exercises for strength development for male Volleyball students of Hanoi University of Science and Technology**

**Summary:**

Through using the research methods of documental analysis and synthesis, interview, pedagogical tests, mathematical statistics, we have selected 19 exercises for strength development for male Volleyball students of Hanoi University of Science and Technology. The exercises include two groups, namely the general exercises of strength development (9 exercises), the professional exercises of strength development (10 exercises) and 5 tests of evaluating the strength efficiency for male Volleyball students of Hanoi University of Science and Technology.

**Keywords**: Exercises, strength, Volleyball, male students, Hanoi University of Science and Technology

## ĐẶT VẤN ĐỀ

Thi đấu Bóng chuyền có tính đối kháng cao thể hiện rõ và mãnh liệt ở khâu tấn công và phòng thủ trên lưới. Chính vì thế, ngoài sự hỗ trợ của chiều cao thì sức mạnh là một nhân tố không thể thiếu được để thực hiện các động tác cũng như kỹ thuật thể thao.

Ngày nay, Bóng chuyền hiện đại ngày càng được phát triển và hoàn thiện hơn, những xu thế mới đã và đang được áp dụng rộng rãi trên thế giới, bao gồm các đặc điểm như: Xu thế tấn công nhanh, mạnh, gây yếu tố bất ngờ; Xu thế tấn công hàng sau; Xu thế nhảy phát bóng và xu thế chuyên môn hoá từng vị trí. Để có được điều đó, đòi hỏi người tập phải có trình độ chuẩn bị thể lực tương xứng cùng với việc biến đổi về luật thi đấu. Phát triển các tố chất thể lực cho vận động viên Bóng chuyền nhất thiết phải thực hiện huấn luyện thể lực một cách toàn diện, có kế hoạch, có mục đích và khoa học.

Trường Đại học Bách Khoa Hà Nội 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 rổ, Bóng đá, Điền kinh, Bơi lội, Cờ vua... trong đó, Bóng chuyền là môn thể thao được nhiều sinh viên yêu thích, tham gia tập luyện và thi đấu.

Để giúp cho nam sinh viên Trường Đại học Bách khoa Hà Nội có thể lực tốt, đáp ứng nhu cầu tập luyện và thi đấu, đồng thời rèn luyện nâng cao thể lực đáp ứng tốt nhiệm vụ học tập, chúng tôi tiến hành nghiên cứu lựa chọn bài tập nhằm phát triển sức mạnh cho nam sinh viên Bóng chuyền Trường Đại học Bách khoa Hà Nội

## PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu, đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn và toạ

*ThS, Khoa Giáo dục thể chất, Trường Đại học Bách Khoa Hà Nội

đàm; Phương pháp kiểm tra sư phạm; Phương pháp thực nghiệm sư phạm; Phương pháp toán học thống kê.

## KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

**1. Lựa chọn bài tập và test đánh giá sức mạnh cho nam sinh viên Bóng chuyền trường Đại học Bách khoa Hà Nội**

***1.1. Lựa chọn bài tập sức mạnh cho nam sinh viên Bóng chuyền trường Đại học Bách khoa Hà Nội***

Để có thể lựa chọn được bài tập phát triển sức mạnh cho nam sinh viên Bóng chuyền trường Đại học Bách khoa Hà Nội, đề tài tiến hành theo 3 bước:

- Lựa chọn qua tham khảo tài liệu, quan sát sư phạm
- Lựa chọn qua phỏng vấn trực tiếp các chuyên gia, giáo viên, huấn luyện viên
- Lựa chọn qua phỏng vấn trên diện rộng bằng phiếu hỏi

Thông qua 3 bước nghiên cứu, đề tài lựa chọn được 19 bài tập phát triển sức mạnh cho nam sinh viên Bóng chuyền trường Đại học Bách khoa Hà Nội. Gồm 2 nhóm: Bài tập phát triển thể lực chung (9BT) và bài tập phát triển thể luqcj chuyên môn (10BT).

***1.2. Lựa chọn test đánh giá sức mạnh của nam sinh viên Bóng chuyền Trường Đại học Bách khoa Hà Nội***

Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 5 Test đủ độ tin cậy để đánh giá sức mạnh của nam sinh viên Bóng chuyền Trường Đại học Bách khoa Hà Nội là:

* Đánh giá sức mạnh chung:
- Bật cao tại chỗ (cm)
- Bật cao có đà (cm)
- Nằm sấp chống đẩy 15s (lần)

* Đánh giá sức mạnh chuyên môn:
- Đập bóng 20 lần (số lần trúng đích)
- Phát bóng vào cuối sân 20 lần (số lần đạt yêu cầu)

**2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả bài tập phát triển sức mạnh của nam sinh viên Bóng chuyền Trường Đại học Bách khoa Hà Nội**

***2.1. Tổ chức thực nghiệm***

Phương pháp thực nghiệm: Thực nghiệm so sánh song song.

Thực nghiệm được tiến hành trên 40 sinh viên năm thứ nhất khoá Đại học K56 Trường Đại học Bách Khoa Hà Nội hiện đang tham gia học tập môn Bóng chuyền và được chia thành 2 nhóm ngẫu nhiên.

+ Nhóm 1 (gọi là nhóm thực nghiệm): Gồm 20 nam sinh viên tập luyện theo 19 bài tập chúng tôi đã lựa chọn.

+ Nhóm 2 (gọi là nhóm đối chứng): Gồm 20 nam sinh viên tập luyện theo các bài tập cũ ở trường, theo chương trình, giáo án đã được xây dựng của môn bóng chuyền, bộ môn thể thao tự chọn của trường.

Thời gian thực nghiệm: Thực nghiệm được tiến hành trong 4 tháng với 1 học kỳ, mỗi tuần 2 buổi. Thời lượng dành cho các bài tập sức mạnh mà đề tài lựa chọn từ 20-30 phút.

Địa điểm thực nghiệm: Trường Đại học Bách Khoa Hà Nội .

- Tiến trình thực nghiệm được trình bày cụ thể ở bảng 1.

Các bài tập được phân thành 2 nhóm, với cách thức thực hiện như sau:

- Bài tập 1: Bật cao không đà: Thực hiện: Người thực hiện đứng ở tại chỗ, bật với cao hết sức liên tục từ khi có tín hiệu thực hiện đến khi có tín hiệu dừng lại.Thực hiện 3-5 tổ, mỗi tổ trong khoảng 10-15 giây, nghỉ giữa mỗi tổ 15 giây, nghỉ ngơi tích cực.
- Bài tập 2: Bật rút gối liên tục: Người thực hiện đứng ở tại chỗ, khi có tín hiệu, thực hiện bật cao tại chỗ rút gối sao cho khi cơ thể ở vị trí cao nhất, chân gập ở khớp gối và đầu gối ở vị trí cao hơn thắt lưng. Thực hiện liên tục cho tới khi có tín hiệu dừng lại.Thực hiện 3-5 tổ, mỗi tổ trong khoảng 10-15 giây, nghỉ giữa mỗi tổ 15 giây, nghỉ ngơi tích cực.
- Bài tập 3: Bật cao có đà: Người thực hiện lấy đà (khoảng 3 bước) và bật nhảy với cao hết sức vào bảng. Thực hiện liên tục 5-7 lần/tổ, thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa tổ 15 giây, nghỉ ngơi tích cực. Cũng có thể tổ chức thực hiện bài tập theo hình thức vòng tròn liên tục với nhóm khoảng 7-10 người, nghỉ tự nhiên, nghỉ tích cực
- Bài tập 4: Bật xa tại chỗ: Người thực hiện đứng tại chỗ ở vạch xuất phát, thực hiện bật xa tại chỗ liên tục 5-7 lần/tổ, thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa tổ 15 giây, nghỉ ngơi tích cực. Cũng có thể tổ chức thực hiện bài tập theo hình thức vòng

**Bảng 1. Tiến trình thực nghiệm các bài tập phát triển sức mạnh cho nam sinh viên Bóng chuyền Trường Đại học Bách khoa Hà Nội**

| Tháng / Tuần / Tên bài tập | 9 | | | | 10 | | | | 11 | | | | 12 | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| Bài tập 1 | + | + | | + | | + | | | + | | | | + | | + | |
| Bài tập 2 | + | + | + | + | + | + | + | | + | | + | | | + | | |
| Bài tập 3 | | | | + | + | + | + | + | | | + | + | | + | | + |
| Bài tập 4 | | | + | + | | + | | | + | | | | | + | + | |
| Bài tập 5 | | | + | + | | | + | + | | | + | | + | | | + |
| Bài tập 6 | + | | + | + | | | + | | + | + | | | + | | | |
| Bài tập 7 | + | | + | | + | + | | + | | + | | + | | | | + |
| Bài tập 8 | | | | | + | + | | + | | | | | + | + | + | + |
| Bài tập 9 | | + | | + | | | + | | | + | | + | | | + | |
| Bài tập 10 | + | | + | | | + | | | | | + | | | | + | |
| Bài tập 11 | | + | | | + | | | | + | | + | | | + | + | |
| Bài tập 12 | + | | | | | + | | | | + | | | + | | | |
| Bài tập 13 | | + | | | + | | + | | + | | | + | + | | | + |
| Bài tập 14 | + | | + | | | + | | | + | | | | + | | + | |
| Bài tập 15 | + | | + | | | + | | | | | + | | | | + | |
| Bài tập 16 | | + | | | + | | | | + | | + | | | + | + | |
| Bài tập 17 | + | | | | | + | | | | + | | | + | | | |
| Bài tập 18 | | + | | | + | | + | | + | | | + | + | | | + |
| Bài tập 19 | + | | + | | | + | | | + | | | | + | | + | |
| **Kiểm tra** | | | | | | | | Δ | | | | | | | | Δ |

tròn liên tục với nhóm khoảng 7-10 người, giữa các bài tập nghỉ tự nhiên, nghỉ tích cực.

- Bài tập 5 Cơ lưng – cơ bụng: Hai người một đôi, một người thực hiện và một người phục vụ, thực hiện liên tục từ 20-25 lần.

- Bài tập 6: Nằm sấp chống đẩy: Người thực hiện ở tư thế nằm sấp chống hai tay sao cho hai tay thẳng (không chùng khớp khuỷu). Thực hiện liên tục cho tới khi hết số lần quy định. Thực hiện 3 tổ, mỗi tổ từ 15-20 lần, nghỉ giữa tổ 30 giây, nghỉ ngơi tích cực.

- Bài tập 7: Tự nắm duỗi tay: Người thực hiện đứng thẳng tự nhiên, khi có tín hiệu lập tức thực hiện động tác nắm duỗi tay liên tục. Thực hiện 3 tổ, mỗi tổ từ 15-20 giây, nghỉ giữa tổ tự nhiên (nghỉ trong quá trình đổi tay thực hiện), nghỉ ngơi tích cực.

- Bài tập 8: Nằm sấp chống đẩy bằng ngón tay: Người thực hiện ở tư thế nằm sấp chống hai tay sao cho hai tay thẳng (không chùng khớp khuỷu). Thực hiện liên tục cho tới khi hết số lần quy định. Thực hiện 3 tổ, mỗi tổ từ 5-7 lần, nghỉ giữa tổ 30 giây, nghỉ ngơi tích cực.

- Bài tập 9: Nằm sấp chống đẩy vỗ tay trước ngực: Người thực hiện ở tư thế nằm sấp chống hai tay sao cho hai tay thẳng, thực hiện động tác vỗ hai tay trước ngực sau đó chống hai tay xuống đất, đưa cơ thể về tư thế chuẩn bị. Thực hiện liên tục cho tới khi hết số lần quy định. Thực hiện 3 tổ, mỗi tổ từ 8-10 lần, nghỉ giữa tổ 30 giây, nghỉ ngơi tích cực.

- Bài tập 10: Tung bắt bóng nhồi liên tục nhanh ở các tư thế (tại chỗ, quay xoay người, di chuyển tung bắt 1 tay, 2 tay): Hai người một nhóm, cầm bóng nhồi thực hiện tung bắt bóng nhanh từ 2-3 tổ, mỗi tổ 15-20 giây, nghỉ giữa tổ 30 giây, nghỉ ngơi tích cực.

- Bài tập 11: Hay tay cầm bóng nhồi, vật nặng làm động tác giơ tay ngang ngực, ngang vai, lên trên ra sau, quay tròn): Cầm bóng nhồi thực hiện 2-3 tổ, mỗi tổ 15-20 giây, nghỉ giữa tổ tự nhiên (quá trình đổi tay thực hiện), nghỉ ngơi tích cực.

- Bài tập 12: Tay không làm động tác vung tay đập bóng liên tục: Đứng tại chỗ làm động tác đập bóng liên tục trong 3 tổ, mỗi tổ 15-20 giây, nghỉ giữa tổ 15 giây, nghỉ ngơi tích cực.

- Bài tập 13: Bật nhảy đập bóng treo (động tác kỹ thuật kéo tay vai hết biên độ ra sau): Bật nhảy đập bóng liên tục trong 3 tổ, mỗi tổ10-12 lần, nghỉ giữa tổ 30 giây, cũng có thể tổ chức bài tập theo phương pháp dòng chảy liên tục với nhóm khoảng 10 người, nghỉ tự nhiên.

- Bài tập 14: Gõ bóng vào tường: gõ bóng cách tường 2-3 m trong khoảng 1.5-2 phút/ tổ, thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa tổ 30 giây, nghỉ ngơi tích cực.

- Bài tập 15: Tự tung bóng đập số 4 và số 2: Người thực hiện cầm bóng, tung bóng đúng tầm đập tại vị trí số 2 hoặc số 4 và làm động tác đập bóng. Thực hiện liên tục theo phương pháp dòng nước.

- Bài tập 16: Đập bóng mạnh số 4 hoặc số 2 liên tục với chuyền 2: Người thực hiện cầm bóng tung cho chuyền hai, quan sát hướng chuyền của chuyền hai và lấy đà thực hiện động tác đập bóng. Thực hiện liên tục theo phương pháp dòng nước.

- Bài tập 17: Đập bóng trúng mục tiêu: Người thực hiện cầm bóng tung cho chuyền hai, quan sát hướng chuyền của chuyền hai và lấy đà thực hiện động tác đập bóng trúng vị trí quy định trước. Thực hiện liên tục theo phương pháp dòng nước.

- Bài tập 18: Đập bóng hàng sau: Người thực hiện cầm bóng tung cho chuyền hai, quan sát hướng chuyền của chuyền hai và lấy đà thực hiện động tác đập bóng sau vạch 3m. Thực hiện liên tục theo phương pháp dòng nước

- Bài tập 19: Bật nhảy chắn bóng đối diện chạm tay nhau trên lưới: Hai người đứng hai bên lưới, thực hiện động tác di chuyển chắn bóng đối diện nhau liên tục cho tới hết lưới. Thực hiện theo phương pháp dòng nước.

***2.2. Kết quả ứng dụng các bài tập***

Trước khi tiến hành thực nghiệm, đề tài tiến hành kiểm tra sức mạnh của 2 nhóm trước thực nghiệm. Kết quả nghiên cứu cho thấy, cả 5 test kiểm tra giữa 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng không có sự khác biệt, kết quả cho thấy thể lực của 2 nhóm là tương đồng. Kết quả kiểm tra ban đầu của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng được trình bày ở bảng 2.

**Bảng 2. Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng**

| TT | Các Test kiểm tra | Đối chứng | | Thực nghiệm | | Kết quả | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | $\bar{x}$ | δ | $\bar{x}$ | δ | t | P |
| 1 | Bật cao tại chỗ (cm) | 270.60 | 14.30 | 269.70 | 14.10 | 0.72 | >0.05 |
| 2 | Bật cao có đà (cm) | 276.10 | 15.40 | 276.50 | 15.30 | 1.07 | >0.05 |
| 3 | Nằm sấp chống đẩy 15s (lần) | 15.80 | 2.22 | 16.00 | 2.23 | 0.61 | >0.05 |
| 4 | Đập bóng 20 lần (số lần trúng đích) | 9.02 | 2.00 | 9.11 | 2.03 | 0.87 | >0.05 |
| 5 | Phát bóng vào cuối sân 20 lần (số lần đạt yêu cầu) | 12.10 | 2.03 | 13.21 | 2.07 | 2.49 | >0.05 |

**Bảng 3. Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng**

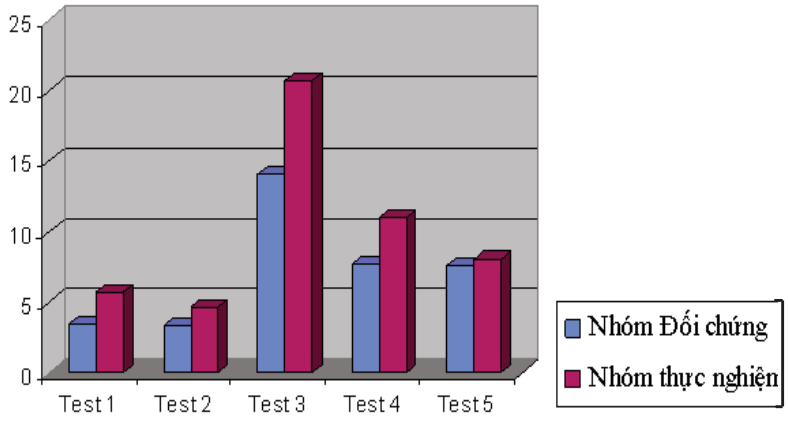
| TT | Các Test kiểm tra | Đối chứng | | Thực nghiệm | | Kết quả | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | $\bar{x}$ | δ | $\bar{x}$ | δ | t | P |
| 1 | Bật cao tại chỗ (cm) | 280.30 | 14.30 | 285.70 | 14.10 | 2.47 | <0.05 |
| 2 | Bật cao có đà (cm) | 285.60 | 14.90 | 289.70 | 14.30 | 0.31 | <0.05 |
| 3 | Nằm sấp chống đẩy 15s (lần) | 18.20 | 2.24 | 19.70 | 2.26 | 2.25 | <0.05 |
| 4 | Đập bóng 20 lần (số lần trúng đích) | 9.75 | 2.00 | 10.17 | 2.03 | 2.31 | <0.05 |
| 5 | Phát bóng vào cuối sân 20 lần (số lần đạt yêu cầu) | 12.80 | 2.03 | 14.32 | 2.07 | 2.31 | <0.05 |

Thực nghiệm được tiến hành theo phương pháp so sánh song song (được trình bày mục 2.1). Kết quả ứng dụng các bài tập đề tài lựa chọn sau 4 tháng được chúng tôi kiểm tra thông qua 2 test ban đầu. Kết quả nghiên cứu cho thấy, sức mạnh của 2 nhóm sau thực nghiệm đã có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác xuất $p<0.05$. Nhóm thực nghiệm kết quả kiểm tra ở tất cả các test tốt hơn hẳn nhóm đối chứng. Điều đó khẳng định 14 bài tập đã lựa chọn đã phát huy hiệu quả tích cực trên nhóm thực nghiệm. Kết quả được trình bày tại bảng 3.

Để thấy rõ tính ưu việt của các bài tập đã lựa chọn, chúng tôi tiến hành so sánh nhịp tăng trưởng cho cả hai nhóm thực nghiệm và đối chứng sau thực nghiệm kết quả nghiên cứu trước và sau thực nghiệm giữa 2 nhóm trên bảng 4 và biểu đồ 1.

**Bảng 4. So sánh nhịp tăng trưởng sau thực nghiệm của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng**

| TT | Test kiểm tra | Nhóm | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Thực nghiệm ($\bar{x}$) | | | Đối nhứng ($\bar{x}$) | | |
| | | Trước TN | Sau TN | W% | Trước TN | Sau TN | W% |
| 1 | Bật cao tại chỗ (cm) | 269.70 | 285.70 | 5.76 | 270.60 | 280.30 | 3.52 |
| 2 | Bật cao có đà (cm) | 276.50 | 289.70 | 4.66 | 276.10 | 285.60 | 3.38 |
| 3 | Nằm sấp chống đẩy 15s (lần) | 16.00 | 19.70 | 20.73 | 15.80 | 18.20 | 14.12 |
| 4 | Đập bóng 20 lần (số lần trúng đích) | 9.11 | 10.17 | 11.00 | 9.02 | 9.75 | 7.78 |
| 5 | Phát bóng vào cuối sân 20 lần (số lần đạt yêu cầu) | 13.21 | 14.32 | 8.06 | 12.10 | 12.80 | 7.65 |




**Biểu đồ 1. Sự tăng trưởng sức mạnh cho nam sinh viên Bóng chuyền Trường Đại học Bách khoa Hà Nội**

Qua bảng 4 và biểu đồ 1 cho thấy: Sau 1 học kỳ thực nghiệm, nhịp tăng trưởng kết quả kiểm tra của nhóm thực nghiệm đã tốt hơn nhóm đối chứng ở tất cả các test.

## KẾT LUẬN

1. Qua nghiên cứu đã lựa chọn được 5 Test đủ độ tin cậy để đánh giá sức mạnh cho nam sinh viên Bóng chuyền Trường Đại học Bách khoa Hà Nội.

2. Đề tài đã lựa chọn được 19 bài tập phát triển sức mạnh cho nam sinh viên Bóng chuyền Trường Đại học Bách khoa Hà Nội gồm 2 nhóm: Các bài tập phát triển sức mạnh chung (9 bài tập); Các bài tập sức mạnh chuyên môn (10 bài tập). Các bài tập ứng dụng trong thực nghiệm đã phát huy hiệu quả tích cực thể hiện ở các test đánh giá sức mạnh của 2 nhóm trước và sau thực nghiệm có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác xuất $p<0.05$.

## TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Đinh Văn Lẫm, Nguyễn Bình (2000), *Huấn luyện Bóng chuyền*, Nxb TDTT, Hà Nội.

2. Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (2006), *Sinh lý học TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.

3. Phan Hồng Minh (1980), "Test tuyển chọn các em có năng khiếu bóng chuyền, Bản tin KHTDTT", *Viện Khoa học TDTT*, (11), tr.9, Hà Nội.

4. Nguyễn Đức Văn (2001), *Phương pháp thống kê trong TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.

5. IU.N.KLESEP; A.G.AIRANX (1997), *Bóng chuyền*, Nxb TDTT, Hà Nội.

**(Bài nộp ngày 10/10/2016, phản biện ngày 22/11/2016, duyệt in ngày 5/12/2016)**