

# NGHIÊN CỨU BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CHO ĐỘI BÓNG CHUYÊN NAM SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC TÀI NGUYÊN VÀ MÔI TRƯỜNG HÀ NỘI

Lê Đức Thiện  
Trường Đại học Tài nguyên và Môi trường Hà Nội

**Tóm tắt:** Việc không ngừng nâng cao trình độ thể lực chuyên môn là vô cùng cần thiết đối với các đội tuyển bóng chuyên nói chung và đội bóng chuyên nam sinh viên Trường Đại học Tài nguyên và Môi trường Hà Nội (ĐH TNMT HN). Thông qua việc sử dụng phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp toán thống kê, đề tài nêu lên được thực trạng về công tác huấn luyện đội tuyển bóng chuyên nam sinh viên của Trường ĐH TNMTHN. Đồng thời đánh giá được hiệu quả ứng dụng một số bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho đội bóng chuyên nam sinh viên trường ĐH TNMTHN sau 6 tháng tập luyện.

**Từ khóa:** Bài tập, bóng chuyên, sinh viên, thể lực

## RESEARCH ON SPECIALIZED PHYSICAL TRAINING EXERCISES FOR THE MEN'S VOLLEYBALL TEAM AT HANOI UNIVERSITY OF NATURAL RESOURCES AND ENVIRONMENT

Le Duc Thien  
Hanoi University of Natural Resources and Environment

**Abstract:** Continuously improving professional physical fitness is extremely necessary for volleyball teams in general and male student volleyball teams at Hanoi University of Natural Resources and Environment (Hanoi University of Natural Resources and Environment). Through the use of document analysis and synthesis methods, interview methods, and mathematical and statistical methods, the topic presents the current situation of the training of the male student volleyball team at TNMTHN University. At the same time, evaluate the effectiveness of applying some exercises to develop professional physical strength for the male volleyball team of TNMTHN University students after 6 months of training.

**Keywords:** Exercise, volleyball, students, Physical fitness

Nhận bài: 17/7/2024

Phản biện: 5/8/2024

Duyệt đăng: 8/8/2024

### I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Giáo dục thể chất (GDTC) là một mặt quan trọng góp phần thực hiện mục tiêu đào tạo đội ngũ cán bộ “phát triển cao về trí tuệ, cường tráng về thể chất, phong phú về tinh thần, trong sáng về đạo đức” đáp ứng nhu cầu thực tiễn xã hội trong các trường cao đẳng, đại học hiện nay. Do vậy, sinh viên phải phát triển hài hòa về trí tuệ, thể chất, tinh thần, đáp ứng yêu cầu học tập chuyên môn nghề nghiệp, chuẩn bị khả năng tiếp cận với thực tiễn lao động sản xuất trong xu thế phát triển xã hội, hội nhập quốc tế. Những năm gần đây, môn bóng chuyên đã được rất nhiều trường đại học lựa chọn đưa vào chương trình giảng dạy GDTC trong đó có trường ĐH TNMTHN. Phong trào tập luyện môn bóng chuyên đã không ngừng phát triển nhanh chóng, thu hút đông đảo sinh viên tham gia tập luyện chính khóa và ngoại khóa. Tuy nhiên để chơi được tốt môn bóng chuyên và mang

lại thành tích cao đòi hỏi người tập bóng chuyên không chỉ có thể hình, kỹ chiến thuật điêu luyện, tâm lý vững vàng, ý chí quyết thắng mà còn phải có thể lực tốt nhất mới có thể hoàn thành mục tiêu đề ra.

### II. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Nghiên cứu sử dụng các Phương pháp tham khảo liệu, Phương pháp phỏng vấn, Phương pháp kiểm tra sự phạm, Phương pháp thực nghiệm sự phạm, Phương pháp toán thống kê.

Nghiên cứu được thực nghiệm đối với 40 sinh viên

### III. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

#### 3.1. Thực trạng công tác huấn luyện đội bóng chuyên nam sinh viên ở Trường ĐH TNMT HN

##### Đội ngũ giảng viên

Khoa Giáo dục thể chất – Giáo dục quốc phòng được thành lập theo Quyết định thành lập

trường ĐH TNMT HN. Đến năm 2023, khoa có 28 CBGV (trong đó có 26 giảng viên trình độ thạc sĩ, 02 trình độ tiến sĩ). Trong số 16 giảng viên dạy GDTC có 01 chuyên sâu điền kinh, 03 chuyên sâu thể dục, 01 chuyên sâu bóng đá, 03 chuyên sâu bóng chuyền, 04 chuyên sâu bơi lội, 02 chuyên sâu bóng bàn, 2 chuyên sâu quần vợt. Việc đảm nhận giảng dạy học phần bóng chuyền trong chương trình GDTC của Trường ĐH TNMTHN gồm 04 giảng viên (trong đó có 01 giảng viên phụ trách hoạt động ngoại khóa và huấn luyện bóng chuyền).

### **Nội dung chương trình**

Chương trình môn học GDTC bao gồm 04 học phần: Thể dục và điền kinh - 03 tín chỉ; Thể thao tự chọn 1 - 01 tín chỉ (sinh viên tự chọn 1 trong các môn cầu lông, bóng chuyền, bóng đá, bóng rổ, aerobic, bơi lội).

### **Hoạt động ngoại khóa TDTT**

Hiện tại ở Trường ĐH TNMTHN có 5 Câu lạc bộ (CLB) ngoại khóa TDTT thường xuyên tập luyện là: Bóng đá, bóng chuyền, cầu lông, võ, bóng bàn. Số lượng sinh viên tham gia luyện tập ở 5 CLB trên chỉ khoảng 300/10000 sinh viên chiếm tỉ lệ khá thấp chỉ 3,00% (trong đó số lượng tham gia luyện tập CLB Bóng chuyền là 40 sinh viên). Thời gian hoạt động của các CLB thường duy trì 3 buổi/tuần (mỗi buổi khoảng 90 phút). Phương thức hoạt động theo hình thức xã hội hóa.

### **Cơ sở vật chất, sân bãi phục vụ giảng dạy và huấn luyện môn bóng chuyền**

Trong những năm gần đây, cơ sở vật chất, sân bãi, dụng cụ phục vụ cho công tác giảng dạy, học tập (nội khóa cũng như ngoại khóa) của Trường ĐH TNMT HN luôn có sự quan tâm, đầu tư của các cấp lãnh đạo. Tuy nhiên số lượng sân tập vẫn còn hạn chế, đây là một trong những điểm yếu trong công tác GDTC và phong trào TDTT của nhà trường. Hiện tại nhà trường có tổng cộng 1 sân bóng chuyền, 02 lưới và 60 quả bóng. Tuy nhiên do diện tích dành cho sinh viên luyện tập TDTT còn quá chật hẹp, không có nhà thi đấu đa năng... Những điều trên đã làm ảnh hưởng ít nhiều đến công tác GDTC nói chung và việc huấn luyện đội bóng chuyền nói riêng của nhà trường. Vì vậy, để nâng cao được chất lượng thi đấu cho đội bóng chuyền nam sinh viên ở Trường ĐH TNMT HN trong những năm tới, việc mở rộng diện tích tập luyện, việc tăng cường bổ sung mua sắm cơ sở vật chất, xây dựng nhà thi đấu đa năng phải coi là một trong những giải pháp quan trọng để phát triển

phong trào TDTT trong nhà trường.

### **3.2. Xác định các test đánh giá thể lực đội bóng chuyền nam sinh viên Trường ĐH TNMT HN**

*Các test đánh giá thể lực được xác định dựa trên cơ sở:*

- Tổng hợp các test đánh giá thể lực thông qua các tài liệu tham khảo. Lấy ý kiến từ các chuyên gia và giảng viên qua phiếu phỏng vấn để tìm ra các test đánh giá thể lực có tần suất sử dụng cao.

- Đánh giá độ tin cậy của các test đã được lựa chọn.

Qua kết quả phỏng vấn, đề tài đã chọn 6/14 test có tỉ lệ đồng ý trên 80% ở cả hai lần phỏng vấn. Các test đánh giá thể lực đó là: Bật xa tại chỗ (cm), bật cao tại chỗ (cm), ném bóng 1 kg xa (mét), chạy 20m xuất phát cao (s), chạy con thoi 5 lần x6 m (s), nằm ngửa gập bụng 30s (lần).

Để xác định độ tin cậy của các test, đề tài tiến hành kiểm tra khách thể nghiên cứu qua 2 lần, thời gian giữa 2 lần cách nhau 5 ngày, các điều kiện kiểm tra giữa hai lần là như nhau. Sau đó tiến hành tính hệ số tương quan (r) theo Pearson của các chỉ tiêu giữa hai lần kiểm tra.

Kết quả nghiên cứu cho thấy, hệ số tin cậy của các test thể lực có liên quan giữa hai lần kiểm tra đều có  $r > 0.8$  (từ 0,844 đến 0,905) với  $P < 0.05$ . Điều này cho thấy, thành tích các test qua hai lần kiểm tra đều tương quan chặt chẽ với nhau, đủ độ tin cậy.

### **3.3. Lựa chọn và ứng dụng các bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho đội tuyển bóng chuyền nam sinh viên Trường ĐH TNMT HN.**

*a. Lựa chọn các bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho đội tuyển bóng chuyền nam sinh viên Trường ĐH TNMTHN.*

Để lựa chọn được các bài tập phù hợp với điều kiện huấn luyện tại Trường ĐH TNMTHN, đề tài đã tiến hành theo trình tự các bước như sau:

- Tổng hợp các bài tập được sử dụng trong chương trình giảng dạy và huấn luyện bóng chuyền (25 bài tập).

- Phỏng vấn 30 chuyên gia và các giảng viên giảng dạy GDTC

- Tổng hợp kết quả qua 2 lần phỏng vấn để chọn những bài tập có tỉ lệ 80% đồng ý gồm 15 bài tập:

#### **• Nhóm các bài tập phát triển sức nhanh:**

Lò cò nhanh 20m, Chạy biến tốc 4 x 20m, chạy 20m xuất phát cao nhiều tư thế, nhảy dây nhanh 30 giây.

#### **• Nhóm các bài tập phát triển sức mạnh tốc**

**độ:** Nằm sấp chống đẩy, nằm ngửa gập bụng, Bật cóc 20m, Bật cao với tay chạm vật chuẩn trên cao.

• **Nhóm các bài tập phát triển sức bền:** Chạy cây thông (chạy rẽ quạt), bật nhảy liên tục lên bục thể dục trong 1 phút, bật nhảy di động 2 người đối diện qua lưới và chạm tay nhau trên không.

• **Nhóm các bài tập phát triển khéo léo và linh hoạt:** Di chuyển với sự thay đổi nhiều hướng khác nhau, nằm sấp bật nhảy về trước tay chạm vào chân và rời khỏi vị trí ban đầu.

• **Nhóm các bài tập phát triển mềm dẻo:** Xoạc ngang- xoạc dọc, ép ở thang dóng.

b. *Đánh giá hiệu quả của các bài tập đã được*

*lựa chọn.*

Sau khi đã xác định được 15 bài tập phát triển thể lực chuyên, chúng tôi đã tiến hành tổ chức thực nghiệm cho đội bóng chuyên nam trường ĐH TNMTHN trong thời gian 6 tháng (từ tháng 1/2023 đến tháng 6/2023).

**3.4. Kế hoạch huấn luyện chi tiết được xây dựng trong 20 tuần với 40 giáo án: 1 tuần tập 2 buổi vào chiều thứ 3 và chiều thứ 5; mỗi buổi tập 90 phút.**

a. Đánh giá sự phát triển thể lực của đội tuyển bóng chuyên nam sinh viên Trường ĐH TNMTHN trước thực nghiệm.

**Bảng 1. Thống kê các chỉ tiêu thể lực trước thực nghiệm (n=40)**

TEST nghiên cứu						
	X	$\delta$	CV	$\epsilon$	Xmax	Xmin
Bật cao tại chỗ (cm)	56.30	2.37	4.21	0.018	60	52
Bật xa tại chỗ (cm)	208.75	14.91	7.14	0.031	241	189
Ném bóng xa 1 kg (m)	19.18	0.82	4.29	0.019	21	17.8
Nằm ngửa gập bụng (lần).	20.70	1.85	8.92	0.039	24	18
Chạy con thoi 5 lần x 6 mét (s)	10.04	0.28	2.75	0.012	9.50	10.75
Chạy 20m xuất phát cao (s)	3.00	0.11	3.75	0.016	2.86	3.17

Tất cả các số liệu thu được sau xử lý ở bảng 1 cho thấy trình độ thể lực của đội bóng chuyên nam sinh viên Trường ĐH TNMT HN trước thực nghiệm là khá đồng đều (CV từ 2,75 đến 8,95) Sai số tương đối của giá trị trung bình ( $\epsilon$ ) của tất cả các test đều nhỏ hơn 0.05 ( $\epsilon < 0,05$ ),

chứng tỏ các giá trị trung bình đều đủ tính đại diện cho số trung bình tổng thể.

b. *Đánh giá sự phát triển thể lực của đội tuyển bóng chuyên nam sinh viên Trường ĐH TNMT HN sau thực nghiệm.*

**Bảng 2. Thống kê các chỉ tiêu thể lực sau thực nghiệm (n=40)**

TEST nghiên cứu	X	$\delta$	CV	$\epsilon$	Xmax	Xmin
Bật cao tại chỗ (cm)	58.35	2.35	4.03	0.018	62	54
Bật xa tại chỗ (cm)	214.10	12.96	6.06	0.027	244	192
Ném bóng xa 1 kg (m)	19.71	0.66	3.34	0.015	21.5	18.5
Nằm ngửa gập bụng (lần).	21.50	1.75	8.12	0.036	25	19
Chạy con thoi 5 lần x 6 mét (s)	9.85	0.33	3.39	0.015	8.95	10.05
Chạy 20m xuất phát cao (s)	2.92	0.10	3.54	0.016	2.78	3.08

Bảng 2 cho thấy trình độ thể lực của đội tuyển bóng chuyên nam sinh viên Trường ĐH TNMT HN sau thực nghiệm là khá đồng đều (CV từ 3,34 đến 8,12) Sai số tương đối của giá

trị trung bình ( $\epsilon$ ) của tất cả các test đều nhỏ hơn 0.05 ( $\epsilon < 0,05$ ), chứng tỏ các giá trị trung bình đều đủ tính đại diện cho số trung bình tổng thể.

**Bảng 3. Đánh giá sự phát triển thể lực sau 5 tháng thực nghiệm**

TEST NGHIÊN CỨU	TRƯỚC THỰC NGHIỆM	SAU THỰC NGHIỆM					
	- $X \pm \delta X$	- $X \pm \delta X$	d	$\delta d$	W%	tính	p
Bật cao tại chỗ (cm)	56.30±2.37	58.35±2.35	2.05	0.80	3.58	18.01	<0.05
Bật xa tại chỗ (cm)	208.75±14.91	214.10±12.96	5.35	3.66	2.60	10.32	<0.05
Ném bóng xa 1 kg (m)	19.18±0.82	19.71±0.66	0.53	0.38	2.76	9.90	<0.05
Nằm ngửa gập bụng (lần)	20.70±1.85	21.50±1.75	0.80	0.68	3.86	8.34	<0.05
Chạy con thoi 5 lần x 6 mét (s)	10.04±0.28	9.85±0.33	-0.37	0.26	3.78	10.00	<0.05
Chạy 20m xuất phát cao (s)	3.00±0.11	2.92±0.10	-0.08	0.05	2.83	12.80	<0.05

Căn cứ vào kết quả nghiên cứu ở bảng 1 và bảng 2 chúng ta có thể kết luận rằng: Sau thực nghiệm các chỉ tiêu về thể lực của nhóm nghiên cứu đều có kết quả tăng cao hơn so với thời điểm trước thực nghiệm. Tất cả 6 chỉ tiêu đánh giá thể lực của đội tuyển bóng chuyền nam sinh viên Trường Đại học Tiền Giang thu được qua thống kê cho thấy  $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$  đều có ý nghĩa thống kê ( $P < 0.05$ ). Điều đó cho thấy các em đã thích nghi với các bài tập thể lực mới lựa chọn.

*c. Đánh giá nhịp tăng trưởng thể lực của đội tuyển bóng chuyền nam sinh viên Trường ĐH TNMT HN sau thực nghiệm.*

Căn cứ vào kết quả ở bảng 3 chúng ta có thể nhận định rằng: Sau thời gian thực nghiệm 6 test đánh giá tố chất thể lực đều có sự tăng trưởng (W% từ 2,76 đến 3,86) và có sự khác biệt rõ rệt so với trước thực nghiệm ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$ .

Từ kết quả nghiên cứu của đề tài, đề tài rút ra những kết luận như sau:

Xác định được 6 test đủ độ tin cậy có khả năng đánh giá thể lực cho đội tuyển bóng chuyền nam sinh viên Trường ĐH TNMT HN gồm: Bật xa tại chỗ (cm); Bật cao tại chỗ (cm); Ném bóng xa 1 kg (mét); Chạy 20m xuất phát cao (s); Chạy con thoi 5 lần x 6m (s); Nằm ngửa gập bụng (lần).

Nghiên cứu đã lựa chọn được 15 bài tập có khả năng phát triển thể lực chuyên môn cho đội bóng chuyền nam sinh viên Trường ĐH TNMT HN. Đó là các bài tập: Lò cò nhanh 20m; chạy biến tốc 4 x 20m; chạy 20m xuất phát cao nhiều tư thế; nhảy dây nhanh 30 giây; nằm sấp chống đẩy; nằm ngửa gập bụng; bật cóc 20m; bật cao với tay chạm vật chuẩn trên cao; chạy cây thông (chạy rẽ quạt); bật

liên tục lên bục thể dục trong 1 phút; bật nhảy di động 2 người đối diện qua lưới và chạm tay nhau trên không; di chuyển với sự thay đổi nhiều hướng khác nhau; nằm sấp bật nhảy về trước tay chạm vào chân và rời khỏi vị trí ban đầu; xoay ngang- xoay dọc; ép ở thang dóng.

Kết quả ứng dụng các bài tập thể lực chuyên môn được lựa chọn trong huấn luyện giúp nâng cao được các tố chất thể lực cho đội bóng chuyền nam sinh viên Trường ĐH TNMT HN với nhịp tăng trưởng trung bình từ 2,76% đến 3,86%.

#### IV. KẾT LUẬN

Nghiên cứu về bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho đội bóng chuyền nam sinh viên Trường Đại học Tài nguyên và Môi trường Hà Nội đã cung cấp những hiểu biết quý giá về hiệu quả của các chế độ tập luyện chuyên biệt. Thông qua một phương pháp tiếp cận có hệ thống, nghiên cứu đã xác định các thành phần thể lực cụ thể cần thiết cho các vận động viên bóng chuyền, như sức mạnh, sự nhanh nhẹn, sức bền và sự linh hoạt. Việc thực hiện các bài tập luyện chuyên biệt đã cho thấy sự cải thiện đáng kể trong các lĩnh vực này, dẫn đến sự nâng cao tổng thể hiệu suất của đội. Các bài tập phát triển thể lực chuyên môn thiết kế cho đội bóng chuyền nam Trường Đại học Tài nguyên và Môi trường Hà Nội đã chứng minh được hiệu quả trong việc nâng cao thành tích thể thao. Các nghiên cứu trong tương lai nên khám phá tác động lâu dài của các phương pháp tập luyện này và khả năng áp dụng của chúng đối với các môn thể thao khác. Cam kết nâng cao việc tập luyện thể thao thông qua các thực hành dựa trên bằng chứng chắc chắn sẽ thúc đẩy sự phát triển và thành công của các chương trình thể thao cấp đại học.

**TÀI LIỆU THAM KHẢO**

- Bộ Giáo dục và Đào tạo. (2015). *Ban hành Quy định về chương trình môn học GDTC thuộc các chương trình đào tạo trình độ đại học (Số 25)*. Hà Nội: Văn phòng Bộ Giáo dục và Đào tạo.
- D.Harre. (1996). *Học thuyết huấn luyện*. Hà Nội: Nhà xuất bản Thể dục thể thao.
- Bùi Trọng Toại. & Đặng Hà Việt. (2015). *Giáo trình huấn luyện sức mạnh. Thành phố Hồ Chí Minh: Nhà xuất bản Đại học Quốc gia*.
- Bùi Trọng Toại. & Nguyễn Hiệp. (2013). *Sử dụng các chương trình huấn luyện khác nhau để phát triển sức bật cao cho vận động viên bóng chuyền (Số 1)*. Hà Nội: Nhà xuất bản Viện Khoa học Thể dục Thể thao.
- Nguyễn Viết Minh. & Hồ Đắc Sơn. (2015). *Giáo trình Bóng chuyền*. Hà nội: Nhà xuất bản Đại học Sư phạm.
- Bompa, T.O. & Carrera, M.C. (2005). *Periodization Training for Sports*. Human Kinetics.
- Powers, S.K. & Howley, E.T. (2017). *Exercise Physiology: Theory and Application to Fitness and Performance*. McGraw-Hill Education.
- Kraemer, W.J. & Fleck, S.J. (2007). *Strength Training for Young Athletes*. Human Kinetics.