

HIỆU QUẢ MỘT SỐ BÀI TẬP NÂNG CAO THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CHO SINH VIÊN CHUYÊN SÂU BÓNG CHUYỀN NAM TRƯỜNG ĐHSPTHỂ DỤC THỂ THAO TP. HỒ CHÍ MINH

Đỗ Thành Quang, Trần Thanh Tuyền, Phạm Thái Vinh
Trường ĐHSPTHể dục thể thao Tp Hồ Chí Minh

Tóm tắt: Nghiên cứu đã tiến hành kiểm tra đánh giá sự tăng trưởng (W), so sánh sự khác biệt (tính) qua 7 Test đánh giá, phân tích và so sánh kết quả sau 21 buổi tập luyện, các khách thể nghiên cứu đều có sự tăng trưởng rõ rệt so với trước thực nghiệm. Mức độ tăng trưởng sau thực nghiệm so với trước thực nghiệm biểu hiện khá tốt với ($W\%$) các Test nhóm thực nghiệm đều tăng trong đó thấp nhất là Test chạy cây thông đạt mức tăng trưởng 3.99% và cao nhất là Test dẻo gập thân đạt mức tăng trưởng 31.79 và tất cả các Test đều có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$. Sau 21 buổi tập ứng dụng các bài tập nâng cao trình độ thể lực chuyên môn cho sinh viên bóng chuyền nam Khóa ĐH 15 Trường ĐHSPTDTT TP. HCM, các bài tập đã phát huy tác dụng và đạt hiệu quả cao trong việc nâng cao thể lực chuyên môn cho đối tượng nghiên cứu.

Từ khóa: hiệu quả, bài tập nâng cao thể lực, bóng chuyền nam, thể dục thể thao

EFFECTIVENESS OF SELECTED EXERCISES TO ENHANCE PROFESSIONAL PHYSICAL FITNESS FOR MALE VOLLEYBALL STUDENTS AT HO CHI MINH CITY UNIVERSITY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

Do Thanh Quang, Tran Thanh Tuyen, Pham Thai Vinh
Ho Chi Minh city University of physical education and sports

Abstract: The study evaluated growth (W), compared differences (tính) across seven assessment tests, analyzed, and compared results after 21 training sessions. The research subjects demonstrated significant growth compared to pre-experiment levels. The post-experiment growth rate compared to pre-experiment levels showed notable improvement, with the experimental group's average growth ($W\%$) increasing across all tests. The lowest growth rate was recorded in the Shuttle Run Test (3.99%), while the highest was in the Sit and Reach Test (31.79%). All tests achieved statistically significant results at the probability threshold of $P < 0.05$. After 21 sessions applying advanced physical fitness training exercises for male volleyball students of the 15th cohort at the Ho Chi Minh city University of physical education and sports, the exercises proved effective and achieved high efficiency in enhancing specialized physical fitness for the research subjects.

Keywords: effectiveness, advanced physical fitness exercises, men's volleyball, physical and sports

Nhận bài: 09/10/2024

Phản biện: 02/11/2024

Duyệt đăng: 06/11/2024

I. GIỚI THIỆU

Môn bóng chuyền là một phần trong chương trình đào tạo tại Trường ĐHSPTDTT TP. HCM, được chia thành hai học phần: Học phần “Bóng chuyền và phương pháp giảng dạy” gồm 3 tín chỉ với tổng số 45 tiết (9 tiết lý thuyết và 36 tiết thực hành). Mục tiêu của học phần này là trang bị cho sinh viên kiến thức về chiến thuật, luật thi đấu, và các KT cơ bản trong bóng chuyền. Học phần “TT chuyên sâu môn bóng chuyền” gồm 10 tín chỉ với 150 tiết học (28 tiết lý thuyết và 122 tiết thực hành), nhằm giúp sinh viên thực hành nhiều hơn, nâng cao kỹ thuật và phát triển kỹ năng đáp ứng yêu cầu thi đấu và giảng dạy. Sinh viên sẽ

được vận dụng kiến thức về chiến thuật, luật thi đấu, và phương pháp trọng tài trong các trận đấu bóng chuyền.

Trong giảng dạy và huấn luyện bóng chuyền, cần vận dụng nhiều kiến thức quan trọng và tuyển chọn một cách chính xác, đồng thời xây dựng kế hoạch huấn luyện theo các chu kỳ khác nhau. Việc kết hợp hài hòa giữa các bài tập thể lực, kỹ thuật, cùng những bài tập bổ trợ và thả lỏng sẽ giúp nâng cao hiệu quả tập luyện. Kiểm tra định kỳ và đánh giá trình độ của VĐV cho phép HLV hiểu rõ hơn về năng lực của từng người, từ đó điều chỉnh khối lượng vận động sao cho phù hợp với từng giai

đoạn huấn luyện

II. CƠ SỞ LÝ LUẬN

Huấn luyện thể lực chuyên môn nhằm nâng cao khả năng, chức năng phát triển tổ chức thể lực chuyên môn cần thiết cho VĐV bóng chuyền để tiếp thu tốt hơn các động tác KT (Nguyễn Hiệp, 2015). Các phương tiện chủ yếu trong huấn luyện thể lực chuyên môn cho VĐV bóng chuyền bao gồm các bài tập thi đấu và bài tập chuyên môn tương tự về cấu trúc vận động cũng như tính chất nỗ lực của hệ thần kinh cơ. Những bài tập này giúp cải thiện KT động tác và phát triển các tổ chức thể lực cần thiết cho môn bóng chuyền, từ đó nâng cao hiệu suất thi đấu của VĐV.

2.1. Phát triển sức mạnh chuyên môn.

Hầu hết các động tác KT trong bóng chuyền đều yêu cầu sức mạnh chuyên môn cao. Chẳng hạn, để thực hiện KT chuyền bóng cao tay bằng hai tay, VĐV cần có sức mạnh phát triển tốt ở các nhóm cơ như cơ bàn tay, cơ tay, bả vai, thân và chân. Đối với động tác đập bóng, sức mạnh của các cơ này cũng cần phát triển đồng bộ. Để thực hiện hiệu quả các KT trong thi đấu, VĐV cần có sức mạnh bộc phát, tức là khả năng của hệ thống thần kinh và cơ bắp vượt qua sức cản với tốc độ cơ cao. Do đó, việc huấn luyện sức mạnh chuyên môn cần tập trung vào phát triển sức mạnh – tốc độ cho VĐV (Nguyễn Hiệp, 2015)

2.2. Phát triển sức bền chuyên môn.

Sức bền chuyên môn bao gồm: Sức bền tốc độ, sức bền bật và sức bền thi đấu, sức bền chuyên môn phụ thuộc vào trình độ sức bền phát triển chung, khả năng hoạt động của bộ máy vận động, và cường độ của quá trình tâm lý và hiệu quả KT TT (Nguyễn Hiệp, 2015)

2.3. Phát triển tố chất khéo léo chuyên môn

Sự khéo léo của VĐV bóng chuyền có hai dạng khác nhau: Khéo léo khi nhào lộn được thể hiện trong các động tác lau, ngã, lăn, trong thi đấu phòng thủ, sự khéo léo khi bật nhảy là kỹ năng điều khiển cơ thể của mình ở tư thế không có điểm tựa khi đập bóng, chắn bóng và nhảy chuyền hai (Nguyễn Hiệp, 2015)

2.4. Phát triển tố chất mềm dẻo chuyên môn.

Để phát triển tố chất mềm dẻo chuyên môn trong bóng chuyền, người ta áp dụng các bài tập kéo căng cơ có cấu trúc vận động tương tự như các động tác KT hoặc các phần của động tác. Biên độ động tác trong các bài tập này cần lớn hơn so với khi thực hiện các động tác KT, sử dụng trọng lượng nhỏ hợp lý để tăng dần biên độ mà vẫn giữ

nguyên cấu trúc động tác. Ngoài ra, các bài tập kết hợp với người cùng tập và các bài tập nhằm tăng cường độ linh hoạt của các khớp, củng cố hệ cơ và dây chằng, phát triển sức mạnh cơ và tính đàn hồi của cơ thể cũng rất quan trọng, cùng với chế độ dinh dưỡng và nghỉ ngơi hợp lý.

Xu hướng phát triển của bóng chuyền hiện đại đòi hỏi VĐV có chuyên môn cao, khả năng thực hiện các động tác phản ứng nhanh trong các tình huống khó khăn và thời gian ngắn. Vì vậy, tính linh hoạt, khéo léo và khả năng phối hợp vận động của VĐV ngày càng trở nên quan trọng.

III. Phương pháp nghiên cứu

3.1. Phương pháp thực nghiệm.

Phương pháp này cho phép chúng tôi đánh giá hiệu quả của các bài tập trong việc phát triển thể lực chuyên môn cho đối tượng nghiên cứu. Trong thực nghiệm, chúng tôi áp dụng hình thức thực nghiệm trình tự với nhóm đối tượng là sinh viên thuộc lớp TT chuyên sâu môn Bóng chuyền 2.

Để đánh giá hiệu quả của các bài tập thực nghiệm, chúng tôi theo dõi nhịp độ tăng trưởng của thành tích thông qua các bài kiểm tra thể lực trước và sau thời gian thực nghiệm. Thời gian thực nghiệm kéo dài 7 tuần tại Trường ĐH SP TDTT TP. HCM.

Phương pháp này giúp cung cấp dữ liệu cụ thể về sự cải thiện thể lực của sinh viên sau khi áp dụng các bài tập, từ đó có thể đưa ra nhận định và điều chỉnh chương trình huấn luyện phù hợp

3.2. Phương pháp kiểm tra sự phạm

Trong đề tài này, chúng tôi áp dụng phương pháp kiểm tra trình độ thể lực chuyên môn của nhóm thực nghiệm thông qua các bài Test đánh giá đã được lựa chọn từ giai đoạn trước. Một trong các Test được sử dụng là bài Bật cao có đà; Ném bóng rổ bằng 2 tay từ sau đầu ra trước (m); Chạy 20m xuất phát cao (giây); Chạy cây thông 72m (giây); Chạy tùy sức 12 phút; Mềm dẻo khéo léo; Bật lên xuống bục cao 40cm liên tục trong 1 phút

IV. Kết quả nghiên cứu và thảo luận

4.1. Kết quả vận dụng các bài luyện tập thể lực chuyên môn

Trong quá trình nghiên cứu, với mục đích đánh giá hiệu quả một số bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho sinh viên chuyên sâu bóng chuyền nam Khóa ĐH 15 Trường ĐH SP TDTT TP. HCM đề tài đã tiến hành thực nghiệm, đánh giá hiệu quả các bài tập được lựa chọn và kết quả thực nghiệm trên 17 sinh viên chuyên sâu bóng chuyền nam Khóa ĐH 15 Trường ĐH SP

TDDT TP. HCM.

Sau quá trình tổng hợp tài liệu và phỏng vấn các chuyên gia, đề tài đã lựa chọn được 24 bài tập phù hợp với thể chất và điều kiện cơ sở vật chất của trường, qua đó xây dựng chương trình ứng dụng các bài tập phát triển thể lực chuyên môn được dựa trên tiến trình biểu môn học TT chuyên sâu năm học 2023 – 2024. Từ đó, đề tài tiến hành xây dựng chương trình tổ chức thực nghiệm ứng dụng các bài tập cho sinh viên chuyên sâu bóng chuyền nam khóa ĐH 15 Trường ĐH SP TDDT TP. HCM.

Test 1: Bật cao có đà (cm): Trung bình của sinh viên chuyên sâu bóng chuyền nam Khóa Đại học 15 Trường ĐH SP TDDT TP. HCM nhóm thực nghiệm tăng từ 0.71 ± 0.068 (cm) đến 0.80 ± 0.07 (cm) sau tập luyện với nhịp tăng trưởng $W\% = 13.87\%$. Nhóm đối chứng tăng từ 0.65 ± 0.11 (cm) đến 0.70 ± 0.11 (cm) sau tập luyện với nhịp tăng trưởng $W\% = 7.57\%$. Sự khác biệt này có ý nghĩa thống kê khi $t = 4.71 > t_{0.05}$. Qua đó cho thấy sau khi ứng dụng các bài tập đã lựa chọn để nâng cao thể lực chuyên môn thì trình độ thể lực chuyên môn của sinh viên chuyên sâu bóng chuyền nam Khóa Đại học 15 Trường ĐH SP TDDT TP. HCM đều có sự tăng trưởng đáng kể, điều này hoàn toàn phù hợp với quy luật phát triển đồng thời cũng cho thấy hiệu quả mang lại của các bài tập được lựa chọn.

Test 2: Ném bóng rổ bằng hai tay từ sau ra trước (m): Trung bình của sinh viên chuyên sâu bóng chuyền nam Khóa Đại học 15 Trường ĐH SP TDDT TP. HCM nhóm thực nghiệm tăng từ 17.83 ± 1.73 (cm) đến 19.52 ± 1.92 (cm) sau tập luyện với nhịp tăng trưởng $W\% = 11.23\%$. Nhóm đối chứng tăng từ 16.42 ± 2.36 (cm) đến 17.09 ± 2.69 (cm) sau tập luyện với nhịp tăng trưởng $W\% = 3.67\%$. Sự khác biệt này có ý nghĩa thống kê khi $t = 3.80 > t_{0.05}$. Qua đó cho thấy sau khi ứng dụng các bài tập đã lựa chọn để nâng cao thể lực chuyên môn thì trình độ thể lực chuyên môn của sinh viên chuyên sâu bóng chuyền nam Khóa Đại học 15 Trường ĐH SP TDDT TP. HCM đều có sự tăng trưởng đáng kể, điều này hoàn toàn phù hợp với quy luật phát triển đồng thời cũng cho thấy hiệu quả mang lại của các bài tập được lựa chọn.

Test 3: Chạy 20m xuất phát cao (s): Trung bình của sinh viên chuyên sâu bóng chuyền nam Khóa Đại học 15 Trường ĐH SP TDDT TP. HCM nhóm thực nghiệm tăng từ 2.88 ± 0.21 (cm) đến 2.76 ± 0.19 (cm) sau tập luyện với nhịp tăng

trường $W\% = 7.34\%$. Nhóm đối chứng tăng từ 2.94 ± 0.21 (cm) đến 2.81 ± 0.28 (cm) sau tập luyện với nhịp tăng trưởng $W\% = 4.79\%$. Sự khác biệt này có ý nghĩa thống kê khi $t = 4.71 > t_{0.05}$. Qua đó cho thấy sau khi ứng dụng các bài tập đã lựa chọn để nâng cao thể lực chuyên môn thì trình độ thể lực chuyên môn của sinh viên chuyên sâu bóng chuyền nam Khóa Đại học 15 Trường ĐH SP TDDT TP. HCM đều có sự tăng trưởng đáng kể, điều này hoàn toàn phù hợp với quy luật phát triển đồng thời cũng cho thấy hiệu quả mang lại của các bài tập được lựa chọn.

Test 4: Chạy cây thông 72m (s): Trung bình của sinh viên chuyên sâu bóng chuyền nam Khóa Đại học 15 Trường ĐH SP TDDT TP. HCM nhóm thực nghiệm tăng từ 25.72 ± 1.37 (cm) đến 24.73 ± 1.41 (s) sau tập luyện với nhịp tăng trưởng $W\% = 3.99\%$. Nhóm đối chứng tăng từ 26.02 ± 1.52 (s) đến 25.68 ± 1.63 (s) sau tập luyện với nhịp tăng trưởng $W\% = 1.34\%$. Sự khác biệt này có ý nghĩa thống kê khi $t_{\text{tinh}} = 4.28 > t_{0.05}$. Qua đó cho thấy sau khi ứng dụng các bài tập đã lựa chọn để nâng cao thể lực chuyên môn thì trình độ thể lực chuyên môn của sinh viên chuyên sâu bóng chuyền nam Khóa Đại học 15 Trường ĐH SP TDDT TP. HCM đều có sự tăng trưởng đáng kể, điều này hoàn toàn phù hợp với quy luật phát triển đồng thời cũng cho thấy hiệu quả mang lại của các bài tập được lựa chọn.

Test 5: Chạy 12 phút (m): Trung bình của sinh viên chuyên sâu bóng chuyền nam Khóa Đại học 15 Trường ĐH SP TDDT TP. HCM nhóm thực nghiệm tăng từ 1824.71 ± 158.82 (m) đến 1959.88 ± 119.75 (m) sau tập luyện với nhịp tăng trưởng $W\% = 8.80\%$. Nhóm đối chứng tăng từ 1792.00 ± 138.92 (m) đến 1885.00 ± 187.12 (m) sau tập luyện với nhịp tăng trưởng $W\% = 4.84\%$. Sự khác biệt này có ý nghĩa thống kê khi $t_{\text{tinh}} = 2.20 > t_{0.05}$. Qua đó cho thấy sau khi ứng dụng các bài tập đã lựa chọn để nâng cao thể lực chuyên môn thì trình độ thể lực chuyên môn của sinh viên chuyên sâu bóng chuyền nam Khóa Đại học 15 Trường ĐH SP TDDT TP. HCM đều có sự tăng trưởng đáng kể, điều này hoàn toàn phù hợp với quy luật phát triển đồng thời cũng cho thấy hiệu quả mang lại của các bài tập được lựa chọn.

Test 6: Dẻo gập thân (cm): Trung bình của sinh viên chuyên sâu bóng chuyền nam Khóa Đại học 15 Trường ĐH SP TDDT TP. HCM nhóm thực nghiệm tăng từ 6.04 ± 0.44 (cm) đến 8.55 ± 1.87 (cm) sau tập luyện với nhịp tăng trưởng

W% = **31.79%**. Nhóm đối chứng tăng từ 8.72 ± 6.89 (cm) đến 9.79 ± 7.45 (cm) sau tập luyện với nhịp tăng trưởng W% = 22.74%. Sự khác biệt này có ý nghĩa thống kê khi $t_{\text{tính}} = 2.19 > t_{0.05}$. Qua đó cho thấy sau khi ứng dụng các bài tập đã lựa chọn để nâng cao thể lực chuyên môn thì trình độ thể lực chuyên môn của sinh viên chuyên sâu bóng chuyền nam Khóa Đại học 15 Trường ĐH SP TDTT TP. HCM đều có sự tăng trưởng đáng kể, điều này hoàn toàn phù hợp với quy luật phát triển đồng thời cũng cho thấy hiệu quả mang lại của các bài tập được lựa chọn.

Test 7: Bật lên xuống bục cao 40 cm liên tục trong 1 phút (lần): Trung bình của sinh viên chuyên sâu bóng chuyền nam Khóa Đại học 15 Trường ĐH SP TDTT TP. HCM nhóm thực nghiệm tăng từ 48.71 ± 4.73 (lần) đến 52.65 ± 5.36 (lần) sau tập luyện với nhịp tăng trưởng W% = **7.64%**. Nhóm đối chứng tăng từ 48.57 ± 9.04 (lần) đến 50.03 ± 8.76 (lần) sau tập luyện với nhịp tăng trưởng W% = 3.14%. Sự khác biệt này có ý nghĩa thống kê khi $t_{\text{tính}} = 4.82 > t_{0.05}$. Qua đó cho thấy sau khi ứng dụng các bài tập đã lựa chọn để nâng cao thể lực chuyên môn thì trình độ thể lực chuyên môn của sinh viên chuyên sâu bóng chuyền nam Khóa Đại học 15 Trường ĐH SP TDTT TP. HCM đều có sự tăng trưởng đáng kể, điều này hoàn toàn phù hợp với quy luật phát triển đồng thời cũng cho thấy hiệu quả mang lại của các bài tập được lựa chọn

Thảo luận

Test dẻo gập thân (cm) với nhịp tăng trưởng là $(W\%) = 31.79\%$, có $t_{\text{tính}} = 6.77 > t_{0.05} = 2.145$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$, cho thấy rằng khả năng linh hoạt của sinh viên được cải thiện đáng kể sau khi tham gia chương trình tập luyện. Điều này có ý nghĩa quan trọng trong bóng chuyền, vì sự linh hoạt giúp cải thiện khả năng di chuyển nhanh nhẹn và điều chỉnh cơ thể khi thi đấu.

Test bật cao có đà với nhịp tăng trưởng là $(W\%) = 13.87\%$, có $t_{\text{tính}} = 9.74 > t_{0.05} = 2.145$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$, cũng là một minh chứng rõ ràng cho sự hiệu quả của chương trình. Trong bóng chuyền, sức bật là yếu tố then chốt quyết định khả năng tấn công và phòng thủ. Sự gia tăng này có thể trực tiếp cải thiện khả năng đập bóng cũng như chắn bóng, từ đó giúp nâng cao hiệu suất thi đấu.

Test ném bóng rổ bằng hai tay từ sau đầu ra trước với nhịp tăng trưởng là $(W\%) = 11.23\%$, có $t_{\text{tính}} = 6.14 > t_{0.05} = 2.145$ ở ngưỡng xác suất P

< 0.05 . Kết quả này cho thấy sự tăng trưởng có ý nghĩa thống kê, tức là chương trình tập luyện đã giúp sinh viên cải thiện đáng kể sức mạnh thân trên. Trong bóng chuyền, sức mạnh phần thân trên đóng vai trò quan trọng trong các động tác phát bóng, đập bóng và chuyền bóng. Sự cải thiện này không chỉ giúp sinh viên nâng cao hiệu suất trong các KT tấn công, mà còn giúp duy trì sức bền và khả năng phòng thủ trong suốt trận đấu.

Test chạy Cooper 12 phút với nhịp tăng trưởng là $(W\%) = 8.80\%$, có $t_{\text{tính}} = 9.22 > t_{0.05} = 2.145$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$. Kết quả này chỉ ra rằng sự cải thiện về khả năng chịu đựng và sức bền của sinh viên là có ý nghĩa thống kê. Bài kiểm tra Cooper là một chỉ số đánh giá sức bền tim mạch, rất quan trọng trong môn bóng chuyền, nơi yêu cầu khả năng duy trì cường độ vận động cao trong suốt trận đấu.

Test Bật lên xuống bục cao 40cm liên tục trong 1 phút với nhịp tăng trưởng là $(W\%) = 7.64\%$, có $t_{\text{tính}} = 8.67 > t_{0.05} = 2.145$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$, Điều này chứng tỏ sự tăng trưởng về khả năng bật và sức bền cơ chân của sinh viên là có ý nghĩa thống kê. Bài tập này đặc biệt quan trọng trong bóng chuyền, vì khả năng bật liên tục giúp nâng cao sức bền cơ bắp và sức mạnh chân, yếu tố cần thiết trong các động tác bật nhảy liên tục để đập bóng hoặc chắn bóng. Sự cải thiện trong bài kiểm tra này không chỉ góp phần nâng cao sức mạnh bùng nổ mà còn tăng khả năng hồi phục nhanh giữa các pha bóng, giúp VĐV duy trì cường độ thi đấu cao trong suốt trận đấu.

Test chạy 20m xuất phát cao với nhịp tăng trưởng là $(W\%) = 7.34\%$, có $t_{\text{tính}} = 8.24 > t_{0.05} = 2.145$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$. Kết quả này cho thấy sự cải thiện tốc độ xuất phát của sinh viên là có ý nghĩa thống kê. Trong bóng chuyền, tốc độ di chuyển ngắn trong khoảng cách ngắn rất quan trọng cho các tình huống phản xạ nhanh, đặc biệt khi đuổi theo bóng hoặc di chuyển để thực hiện các động tác phòng thủ và tấn công. Sự cải thiện ở bài kiểm tra này cho thấy sinh viên không chỉ cải thiện về tốc độ, mà còn tăng cường khả năng bùng nổ và phản ứng nhanh trong các tình huống thi đấu thực tế. Tốc độ xuất phát nhanh hơn có thể giúp VĐV chiếm ưu thế trong việc đón bóng và xử lý những tình huống căng thẳng trên sân.

So sánh kết quả giữa hai nhóm thực nghiệm và đối chứng sinh viên bóng chuyền nam khóa ĐH 15 Trường ĐH SP TDTT TP. HCM sau 21 tuần tập luyện, sự tăng trưởng của nhóm thực nghiệm cao

hơn nhóm đối chứng ở tất cả các Test như: **Test bật cao có đà** đạt mức tăng trưởng $(W\%)^{-TN} = 13.87\%$ so với nhóm đối chứng chỉ đạt $(W\%)^{-ĐC} = 7.57\%$ với $t = 4.71$ lớn hơn giá trị t bảng $= 2.145$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$. Điều này cho thấy khả năng bật cao của nhóm thực nghiệm cải thiện rõ rệt hơn

Test ném bóng rổ bằng hai tay từ sau ra trước đạt mức tăng trưởng $(W\%)^{-TN} = 11.23\%$ so với nhóm đối chứng chỉ đạt $(W\%)^{-ĐC} = 3.67\%$ với $t = 3.80$ lớn hơn giá trị t bảng $= 2.145$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$. Điều này phản ánh sự gia tăng sức mạnh thân trên của nhóm thực nghiệm tốt hơn so với nhóm đối chứng.

Test chạy 20m xuất phát cao đạt mức tăng trưởng $(W\%)^{-TN} = 7.34\%$ so với nhóm đối chứng chỉ đạt $(W\%)^{-ĐC} = 4.79\%$ với $t = 2.22$ lớn hơn t bảng $= 2.145$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$, cho thấy sự cải thiện tốc độ và khả năng phản xạ của nhóm thực nghiệm hiệu quả hơn.

Test chạy cây thông 72m đạt mức tăng trưởng $(W\%)^{-TN} = 3.99\%$ so với nhóm đối chứng chỉ đạt $(W\%)^{-ĐC} = 1.34\%$ với $t = 4.28$ lớn hơn t bảng $= 2.145$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$. Khẳng định khả năng di chuyển nhanh nhẹn của nhóm thực nghiệm có sự phát triển tốt hơn.

Test chạy Cooper 12 phút đạt mức tăng trưởng $(W\%)^{-TN} = 8.80\%$ so với nhóm đối chứng chỉ đạt $(W\%)^{-ĐC} = 4.84\%$ với $t = 2.20$ lớn hơn t bảng $= 2.145$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$. Cho thấy sức bền của nhóm TN được cải thiện đáng kể hơn.

Test dẻo gập thân đạt mức tăng trưởng $(W\%)^{-TN} = 31.79\%$ so với nhóm đối chứng chỉ đạt $(W\%)^{-ĐC} = 22.74\%$ với $t_{tính} = 2.19$ lớn hơn t bảng $= 2.145$

ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$. Khẳng định khả năng linh hoạt của nhóm thực nghiệm có sự phát triển vượt trội.

Test bật liên tục lên bục cao 40 cm trong 1 phút đạt mức tăng trưởng $(W\%)^{-TN} = 7.64\%$ so với nhóm đối chứng chỉ đạt $(W\%)^{-ĐC} = 3.11\%$ với $t_{tính} = 4.82$ lớn hơn t bảng $= 2.145$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$. Điều này cho thấy sự cải thiện sức bật và sức bền của nhóm thực nghiệm vượt trội hơn hẳn.

Tóm lại, tất cả các bài kiểm tra đều cho thấy sự tăng trưởng về thể lực của nhóm thực nghiệm vượt trội so với nhóm đối chứng, và sự khác biệt này có ý nghĩa thống kê khi $t > t$ bảng ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$. Điều này chứng minh rằng chương trình tập luyện được áp dụng cho nhóm thực nghiệm hiệu quả hơn trong việc phát triển các yếu tố thể lực quan trọng cho sinh viên chuyên sâu bóng chuyền.

V. KẾT LUẬN

Qua các bước tổng hợp, phỏng vấn và lựa chọn đề tài đã chọn được 24 bài tập phù hợp với thể chất và điều kiện cơ sở vật chất của trường để tiến hành thực nghiệm các bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho sinh viên chuyên sâu bóng chuyền nam Khóa ĐH 15 Trường ĐH SP TĐTT TP. HCM. Các bài tập sẽ được thực hiện vào tiết cuối mỗi buổi học, giúp sinh viên có cơ hội luyện tập liên tục và hiệu quả. Việc áp dụng các bài tập này không chỉ nhằm cải thiện sức mạnh bộc phát và khả năng bùng nổ của các VĐV mà còn giúp nâng cao sự linh hoạt và kỹ năng thi đấu tổng thể của sinh viên trong môn bóng chuyền.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Nguyễn Hiệp (2015). *Giáo trình bóng chuyền*. Nxb ĐHSP
- Nguyễn Hoàng Anh (2016). *Nghiên cứu về sự phát triển thể lực chung của vận động viên bóng chuyền nam tỉnh Bến Tre sau một năm tập luyện*.
- Hà Mạnh Thụ (1987). *Tác giả thử nghiệm các Test xác định thể lực VĐV đội tuyển bóng chuyền*.
- Iu.N. Klesep, & A.G. Airianx (1997). *Trong sách Bóng chuyền, tác giả đưa ra các Test đánh giá thể lực của VĐV bóng chuyền*.
- Nguyễn Hữu Hùng (2001). *Huấn luyện thể lực cho VĐV bóng chuyền*.
- Nguyễn Hữu Tín (2000). *Nghiên cứu sự phát triển về thể lực và kỹ thuật của VĐV bóng chuyền nam năng khiếu Thành phố Hồ Chí Minh lứa tuổi 15 – 18 sau một năm tập luyện*. Luận văn thạc sĩ giáo dục học.
- Đỗ Vinh, & Trịnh Hữu Lộc (2010). *Đo lường thể thao*. Nxb TĐTT, Tp. Hồ Chí Minh.
- Đỗ Văn Tuấn (2022). *Ứng dụng một số bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho vận động viên đội tuyển bóng chuyền trường THPT Nguyễn Trung Trực, Thị xã Hòa Thành, Tỉnh Tây Ninh*. Luận văn thạc sĩ giáo dục học, Trường ĐH SP TĐTT TP. HCM.
- Bùi Huy Châm (1998). *Kỹ thuật bóng chuyền và các bài tập huấn luyện*. Trường Đại học TĐTT II.