

ỨNG DỤNG CÁC BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CHO NAM SINH VIÊN CHUYÊN SÂU BÓNG CHUYỀN TRƯỜNG ĐẠI HỌC ĐỒNG THÁP

Nguyễn Thanh Sang
Trường Đại học Đồng Tháp

Tóm tắt: Sử dụng các phương pháp thường quy trong nghiên cứu khoa học thể dục thể thao đề tài đã lựa chọn được 7 test để đánh giá thể lực chuyên môn và 29 bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam sinh viên chuyên sâu bóng chuyền trường Đại học Đồng Tháp. Bước đầu thực nghiệm sư phạm áp dụng những bài tập đã lựa chọn vào quá trình huấn luyện đem lại kết quả tốt.

Từ khóa: Thể lực, thể lực chuyên môn trong môn bóng chuyền, bài tập phát triển thể lực chuyên môn, bóng chuyền nam, Đại học Đồng Tháp.

APPLICATION OF SPECIALIZED PHYSICAL FITNESS EXERCISES FOR MALE VOLLEYBALL MAJORS AT DONG THAP UNIVERSITY

Nguyen Thanh Sang
Dong Thap University

Abstract: Using conventional methods in physical education and sports science research, the topic has selected 7 tests to evaluate specialized physical strength and 29 specialized physical strength development exercises for male volleyball students at Dong Thap University. The initial pedagogical experiment applying the selected exercises to the training process has brought good results.

Keywords: Physical strength, specialized physical strength in volleyball, specialized physical strength development exercises, men's volleyball, Dong Thap University.

Nhận bài: 10/05/2025

Phản biện: 05/06/2025

Duyệt đăng: 08/06/2025

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Bóng chuyền là môn thể thao mạnh mẽ bởi tính hấp dẫn, lôi cuốn và đầy bất ngờ, ngoài việc nâng cao sức khỏe cho con người, thể dục thể thao nói chung và bóng chuyền nói riêng còn giúp con người có những phẩm chất đạo đức như: tính kiên trì, lòng dũng cảm góp phần phát triển con người một cách toàn diện. Tại trường Đại học Đồng Tháp môn bóng chuyền được sự quan tâm đầu tư, đội tuyển bóng chuyền sinh viên của trường đã đạt rất nhiều thành tích cao tại các kỳ hội thao sinh viên khi vực Đồng bằng sông Cửu Long và đạt nhiều thành tích tại tỉnh Đồng Tháp. Từ đó môn bóng chuyền đã thu hút đông đảo sinh viên tham gia tập luyện và thi đấu. Khoa giáo dục thể chất – Sư phạm Nghệ thuật của trường Đại học Đồng Tháp với chức năng đào tạo giáo viên thể dục thể thao cho cả nước. Sinh viên chuyên ngành giáo dục thể chất được học phổ tu nhiều môn thể thao và chọn một môn thể thao chuyên sâu của mình, trong đó có chuyên sâu môn Bóng chuyền.

Thể lực chuyên môn trong bóng chuyền bao gồm các tố chất như sức nhanh, sức mạnh, sức bền, khả năng phối hợp vận động, sự khéo léo và mềm dẻo. Mỗi tố chất đều có ý nghĩa riêng: Về sức nhanh: Bóng chuyền là môn thể thao đòi hỏi tốc độ phản ứng và di chuyển nhanh, sức nhanh

giúp vận động viên (VĐV) thực hiện các pha bật nhảy, di chuyển đón bóng, tấn công và phòng thủ một cách chớp nhoáng, quyết định thành bại của pha bóng; về sức mạnh: Là yếu tố then chốt để VĐV có thể thực hiện các cú đập bóng mạnh mẽ, cú chắn bóng hiệu quả, hay phát bóng uy lực, sức mạnh cơ bắp, đặc biệt ở chân, vai và tay, giúp VĐV kiểm soát bóng tốt và tạo ra những pha bóng chất lượng cao; về sức bền: Một trận đấu bóng chuyền thường kéo dài với cường độ cao, đòi hỏi VĐV phải vận động liên tục, sức bền giúp duy trì thể lực, sự tỉnh táo và khả năng thực hiện các kỹ thuật trong suốt thời gian dài, đặc biệt là ở những điểm số hay ván đấu cuối cùng. Khi có sức bền tốt, VĐV sẽ ít bị xuống sức, giảm thiểu sai sót do mệt mỏi; về khả năng phối hợp vận động và khéo léo, mềm dẻo: Bóng chuyền là sự kết hợp của nhiều động tác phức tạp, đòi hỏi sự phối hợp nhịp nhàng giữa các bộ phận cơ thể. Khả năng phối hợp tốt giúp VĐV thực hiện các kỹ thuật một cách chính xác, linh hoạt, từ đó nâng cao hiệu suất thi đấu và giảm thiểu chấn thương. Sự mềm dẻo cũng quan trọng để VĐV có thể vươn người, xoay trở trong các tình huống khó khăn.

Không có thể lực chuyên môn tốt, VĐV khó có thể thực hiện thành thạo các kỹ thuật đập bóng,

chấn bóng, chuyền bóng hay phòng thủ một cách hiệu quả. Thể lực là yếu tố hỗ trợ đắc lực để biến các ý đồ chiến thuật thành hành động cụ thể trên sân. Trong các trận đấu căng thẳng, thể lực dồi dào giúp VĐV giữ vững phong độ, tránh xuống sức và mắc lỗi do mệt mỏi. Điều này đặc biệt quan trọng ở những thời điểm quyết định của trận đấu, khi sự bền bỉ có thể tạo nên khác biệt. Cơ thể khỏe mạnh và dẻo dai giúp VĐV chịu đựng tốt hơn các tác động từ vận động cường độ cao, giảm nguy cơ gặp phải chấn thương do căng cơ, va chạm hoặc sai tư thế. Thể lực tốt đồng nghĩa với khả năng phục hồi nhanh hơn sau các pha bóng cường độ cao, giúp VĐV sẵn sàng cho pha bóng tiếp theo mà không bị ảnh hưởng quá nhiều. Khi có thể lực tốt, VĐV sẽ tự tin hơn, có tinh thần thi đấu hăng hái và quyết tâm cao hơn. Ngược lại, thể lực yếu có thể dẫn đến tâm lý nản chí và ảnh hưởng đến hiệu suất toàn đội. Trong bóng chuyền hiện đại, sự cạnh tranh rất khốc liệt. Các đội mạnh không chỉ có kỹ chiến thuật tốt mà còn sở hữu những VĐV có thể lực chuyên môn vượt trội. Do đó, việc huấn luyện thể lực chuyên môn là một phần không thể thiếu trong công tác đào tạo và nâng cao thành tích của các đội bóng chuyền.

Tóm lại, thể lực chuyên môn là một yếu tố không thể thiếu đối với mọi VĐV bóng chuyền. Nó không chỉ là điều kiện tiên quyết để thực hiện các kỹ thuật và chiến thuật một cách hiệu quả, mà còn là chìa khóa để duy trì phong độ, giảm thiểu chấn thương và đạt được thành công trong thi đấu.

Qua thực tế giảng dạy sinh viên chuyên ngành giáo dục thể chất học chuyên sâu môn bóng chuyền trường Đại học Đồng Tháp theo chương trình mới xây dựng thì các nội dung, bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho sinh viên còn rất hạn chế, chưa chú trọng trang bị đầy đủ cho sinh viên về thể lực chuyên môn.

Xuất phát từ những lý do trên nên tôi tiến hành nghiên cứu: “Lựa chọn các bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam sinh viên chuyên sâu bóng chuyền trường Đại học Đồng Tháp”.

Phương pháp nghiên cứu: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp quan sát sự phạm, phương pháp thực nghiệm sự phạm, phương pháp kiểm tra sự phạm, phương pháp toán học thống kê.

Khách thể nghiên cứu: 40 nam sinh viên chuyên sâu Bóng chuyền khoá ĐHGDTTC21A,B của trường Đại học Đồng Tháp. Nhóm thực nghiệm 20 sinh viên.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Xác định các test đánh giá thể lực chuyên môn cho nam sinh viên chuyên sâu bóng chuyền tại trường Đại học Đồng Tháp.

Để xác định các test đánh giá thể lực chuyên môn cho nam sinh viên chuyên sâu bóng chuyền trường Đại học Đồng Tháp, đề tài thu thập, tổng hợp từ các tài liệu, sách, báo, công trình nghiên cứu có liên quan đề tài lựa chọn các test đánh giá thể lực cho đối tượng nghiên cứu là hệ thống các test của Viện khoa học Thể dục thể thao, các test đánh giá thể lực đã được sử dụng trong thực tiễn giảng dạy và huấn luyện của các tác giả khác trong những công trình nghiên cứu khoa học đã được công nhận...Căn cứ vào yêu cầu cần có sự đánh giá toàn diện về trình độ thể lực của đối tượng nghiên cứu, căn cứ vào với tình hình thực tế tại trường Đại học Đồng Tháp, chúng tôi đã chọn 7 test đánh giá trình độ thể lực cho nam sinh viên chuyên sâu môn bóng chuyền trường Đại học Đồng Tháp. Đó là các test: Chạy 30m xuất phát cao (s), bật cao có đà (cm), ném bóng đặt bằng hai tay từ sau đầu ta trước (m), chạy cây thông 72m (s), chạy 9 – 3 – 6 – 3 – 9 (s), chạy 400m, dẻo ngòai gấp thân (cm).

2.2. Lựa chọn bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam sinh viên chuyên sâu bóng chuyền trường Đại học Đồng Tháp

Trên cơ sở tổng hợp từ các nguồn tài liệu đề tài lựa chọn được 52 bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam sinh viên chuyên sâu bóng chuyền trường Đại học Đồng Tháp. Đồng thời để xác định cơ sở thực tiễn cho việc lựa chọn bài tập đề tài tiến hành phỏng vấn gián tiếp bao gồm 20 Giáo viên giảng dạy môn bóng chuyền, HLV đang trực tiếp huấn luyện các đội tuyển bóng chuyền nam các trường đại học và các Trung tâm đào tạo bóng chuyền trẻ. Đề tài tiến hành lựa chọn những bài tập theo nguyên tắc những bài tập được từ 80% các chuyên gia, HLV và giáo viên GDTC lựa chọn trở lên ở mức thường sử dụng thì được lựa chọn và đưa vào thực nghiệm ở giai đoạn tiếp theo. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

Bảng 1. Bảng kết quả phỏng vấn các bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho sinh viên chuyên sâu bóng chuyền trường Đại học Đồng Tháp (n=20)

TT	Bài tập thể lực chuyên môn	Kết quả phỏng vấn					
		Thường sử dụng	Tỉ lệ %	Ít sử dụng	Tỉ lệ %	Không sử dụng	Tỉ lệ %
Phát triển sức nhanh							
1	Chạy 30m xuất phát cao	17	85	02	10	0	0
2	Chạy tốc độ cao 4 x 10m	18	90	02	10	0	0
3	Chạy biến tốc từ chậm đến nhanh	10	50	06	30	04	20
4	Chạy theo tín hiệu, bật cao mô phỏng động tác đập bóng	11	55	06	30	03	15
5	Di chuyển tiến, lùi, sang trái, sang phải 30s	08	40	08	40	04	20
5	Chạy tiến - lùi theo tín hiệu	19	95	01	05	0	0
6	Nhảy dây tốc độ hai chân 60 giây	17	85	02	10	01	05
7	Bật nhảy di động song song với hướng đối diện, chạm tay nhau hoặc đưa bóng cho nhau lên lưới 60 giây	08	40	08	40	04	20
8	Đứng chân trước chân sau, bật nhảy liên tục, tăng dần biên độ 60 giây	18	90	02	10	0	0
9	Bật một chân, hai chân tốc độ trên bậc có độ cao 40cm trong 60 giây	09	45	07	35	04	20
10	Chạy 9-3-6-3-9	19	95	01	05	0	0
11	Bật chắn bóng 3 vị trí trên lưới liên tục 60 giây	13	65	03	15	04	20
12	Chạy cây thông 72m.	15	75	04	20	01	05
Phát triển sức mạnh							
13	Bật xa 3 bước liên tục 5lần x 3 tổ	17	85	03	15	0	0
14	Bật cao có đà	18	90	02	10	0	0
15	Bật xa tại chỗ 5 lần x 3 tổ						
16	Bật cao tại chỗ liên tục 30 giây						
17	Bật lên xuống bậc tư thế thấp	18	90	02	0	0	0
18	Bật nhảy đôi chân ở bậc 40cm 60 giây	17	85	02	10	01	05
19	Bật nhảy cóc 30m 3 lần x 3 tổ	19	95	01	05	0	0
20	Bật nhảy 2 chân luân phiên 20 bước	11	55	04	20	05	25
21	Bật đập bóng treo 60 giây	18	90	02	10	0	0
22	Gập - đuôi cổ tay với dây thun hoặc tạ tay	17	85	03	15	0	0
23	Nhảy cừu: xếp vòng tròn, người sau nhảy qua người trước	10	50	09	45	01	05
24	Gánh tạ 30% trọng lượng cơ thể đứng lên ngồi xuống	13	65	03	15	04	20

25	Gánh tạ có trọng lượng nhẹ, bật nhảy qua ghế dài	15	75	04	20	01	05
26	Đứng lên ngồi xuống nhanh 60 giây	16	80	03	15	01	05
27	Ném bóng nhồi bằng 1 tay từ sau ra trước	17	85	03	15	0	0
28	Ném bóng nhồi bằng 2 tay từ sau ra trước	13	65	06	30	01	05
29	Nằm sấp chống đẩy	08	40	08	40	04	20
30	Nằm ngửa gập bụng liên tục 30 giây	16	80	02	10	02	10
31	Gập lưng nằm sấp, hai tay sau đầu 30 giây	17	85	02	10	01	05
32	Gánh tạ trọng lượng tối đa (ngồi xuống đứng lên)	11	55	02	10	07	35
Phát triển sức bền							
33	Bật bục tại chỗ 60 - 90s	12	60	03	15	05	25
34	Bật cao hai chân liên tục trong 3 phút	16	80	03	15	01	05
35	Bật nhảy liên tục chạm tay trên lưới; di chuyển bật nhảy động tác chẵn bóng trong 3 phút	16	80	03	15	01	05
36	Bật cóc liên tục trong 3 phút	17	85	03	15	0	0
37	Chạy 800m	16	80	03	15	01	05
38	Chạy 1500m	11	55	06	30	03	15
39	Chạy 3000m	17	85	02	10	01	05
40	Chạy cây thông 72m 3 lần liên tục	09	45	07	35	04	20
41	Mô phỏng động tác đập bóng số 4, chắn bóng số 3, chắn bóng số 2 trong 3 phút	09	45	06	30	05	25
42	Nhảy đập bóng liên tục do giáo viên tung lên trong 3 phút	10	50	05	25	05	25
43	Nhảy chắn bóng liên tục do giáo viên tung sang trong 3 phút	18	90	02	10	0	0
Phát triển mềm dẻo, khéo léo							
44	Bật cao tại chỗ, quay 900, 1800, 3600 ở trên không	10	50	06	30	04	20
45	Chạy rẽ quạt	09	45	07	35	04	20
46	Bật xoay 900 kết hợp chạy 20m xuất phát cao theo tín hiệu	17	85	03	15	0	0
47	Các bài tập căng cơ, ép dẻo thụ động	13	65	03	15	04	20
48	Bài tập ép dẻo 2 người	16	80	04	20	0	0
49	Cầm gậy xoay vai trước sau	16	80	03	15	01	05
50	Xoạc ngang, xoạc dọc	06	30	06	30	08	40
51	Các trò chơi thả lỏng	13	65	06	30	01	05
52	Hai tay giơ cao, thả lỏng bàn tay, căng tay, cánh tay, đầu, vai, thân rồi từ từ hạ xuống thấp và chuyển sang tư thế ngồi xổm	16	80	03	15	01	05

Kết quả bảng 3 cho thấy, có 29 bài tập được từ 80% trở lên các chuyên gia, HLV và giáo viên GDTC lựa chọn ở mức thường sử dụng thì được ưu tiên lựa chọn và áp dụng vào tập luyện cho sinh viên chuyên sâu bóng chuyền của trường Đại học Đồng Tháp.

2.3. Đánh giá hiệu quả bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam sinh viên chuyên sâu bóng chuyền trường Đại học Đồng Tháp

2.3.1. Tổ chức thực nghiệm

Trên cơ sở các bài tập đã lựa chọn, đề tài xây dựng kế hoạch thực nghiệm trên đối tượng khách thể nghiên cứu là nam sinh viên chuyên sâu bóng chuyền trường Đại học Đồng Tháp. Nhóm thực nghiệm (TN) là nhóm được áp dụng các bài tập đã lựa chọn, Nhóm đối chứng (ĐC) tập theo chương trình kế hoạch huấn luyện cũ. Trước thực nghiệm, đề tài tiến hành so sánh thể lực chuyên môn để kiểm chứng tính khách quan trong quá trình phân nhóm. Kết quả kiểm tra các test, chỉ tiêu đánh giá thể lực chuyên môn trước thực nghiệm cho thấy ở tất cả 7/7 test giữa hai nhóm đều có sự tương đồng về thành tích, không có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê với ngưỡng xác suất $p > 0.05$, do cả 7/7 test đều có $t \text{ tính} = (0.0375 - 1,782) < t \text{ bảng} 2.021$ ở ngưỡng xác suất $p > 0.05$. Chứng tỏ trước thực nghiệm thành tích kiểm tra của hai nhóm không có sự khác biệt, sự khác nhau có tính ngẫu nhiên, trình độ của hai nhóm tương đồng nhau.

2.3.2. Kết quả kiểm tra các test đánh giá thể

lực chuyên môn sau thực nghiệm

Sau 06 tháng tập luyện theo kế hoạch đề tài tiến hành đánh giá thể lực chuyên môn của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng. Kết quả thu được cho thấy, 7/7 test đánh giá thể lực chuyên môn của nhóm thực nghiệm tốt hơn so với nhóm đối chứng ở ngưỡng xác suất thông kê $P < 0.05$. Để đánh giá về mức độ tăng trưởng 2 nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng đề tài tiến hành đánh giá nhịp tăng trưởng của 2 nhóm sau 06 tháng thực nghiệm. Kết quả được trình bày cho thấy, có 7/7 test đánh giá thể lực chuyên môn của nhóm thực nghiệm có nhịp độ tăng trưởng cao hơn so với nhóm đối chứng. Bước đầu khẳng định rằng các bài tập đã được lựa chọn và áp dụng có hiệu quả trong việc phát triển thể lực chuyên môn cho sinh viên chuyên sâu bóng chuyền trường Đại học Đồng Tháp.

III. KẾT LUẬN

Thông qua kết quả nghiên cứu, đề tài đưa ra một số kết luận sau:

Đề tài đã lựa chọn được 29 bài tập nhằm phát triển thể lực chuyên môn cho nam sinh viên chuyên sâu bóng chuyền trường Đại học Đồng Tháp.

Sau quá trình thực nghiệm, các bài tập mà đề tài lựa chọn đã mang lại hiệu quả trong việc phát triển thể lực chuyên môn cho khách thể nghiên cứu. Kết quả kiểm tra, đánh giá của nhóm thực nghiệm sau 06 tháng tập luyện đều cao hơn so với nhóm đối chứng ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bùi Trọng Toại (2006), *Hiệu quả ứng dụng các bài tập sức mạnh đối với các VĐV bóng chuyền nữ trình độ cao*.
2. Bùi Trọng Toại (2010), *Huấn luyện thể lực chuyên môn tốc độ*, NXB TĐTT.
3. Dương nghiệp Chí (2004), *Đo lường Thể thao*, NXB TĐTT, Hà Nội.
4. Đỗ Vĩnh, Trịnh Hữu Lộc (2010), *Giáo trình phương pháp nghiên cứu khoa học trong lĩnh vực thể dục thể thao*. NXB TĐTT.
5. Đỗ Vĩnh, Trịnh Hữu Lộc (2010), *Giáo trình đo lường thể thao*. NXB TĐTT.
6. Nguyễn Hữu Hùng (2001), *Huấn luyện thể lực cho VĐV bóng chuyền*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
7. Nguyễn Toán, Phạm Danh Toán, *Lý luận và phương pháp TĐTT*, NXB TĐTT, Hà Nội, năm 2000
8. Kedolop M. c (Kim Đức dịch) (2016), *Những vấn đề lý luận chung về các môn bóng*, NXB Thể dục thể thao, Hà Nội.