

NGHIÊN CỨU ỨNG DỤNG BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CHO NAM SINH VIÊN ĐỘI TUYỂN BÓNG CHUYỀN HỌC VIỆN BƯU CHÍNH VIỄN THÔNG

Nguyễn Phú Trung
Học viện Công nghệ Bưu chính Viễn Thông

Tóm tắt: Đề tài lựa chọn được 24 bài tập phát triển thể lực chuyên môn (TLCM) cho nam sinh viên đội tuyển bóng chuyền Học viện Công nghệ Bưu chính Viễn thông. Các bài tập được tổng hợp trong 3 nhóm: Nhóm bài tập phát triển sức nhanh (05 bài tập); Nhóm bài tập phát triển sức mạnh (06 bài tập); Nhóm bài tập phát triển sức bền (06 bài tập); Nhóm bài tập phát triển khả năng phối hợp vận động (7 bài tập). Xây dựng tiến trình thực nghiệm và ứng dụng các bài tập trong thời gian thực nghiệm sư phạm đã khẳng định rõ hiệu quả trong việc phát triển triển TLCM cho nam sinh viên đội tuyển bóng chuyền Học viện Công nghệ Bưu chính Viễn thông.

Từ khóa: Bài tập, phát triển, thể lực chuyên môn, bóng chuyền, nam sinh viên

STUDY ON THE APPLICATION OF SPECIALIZED PHYSICAL FITNESS EXERCISES FOR MALE VOLLEYBALL TEAM STUDENTS AT THE POSTS AND TELECOMMUNICATIONS INSTITUTE OF TECHNOLOGY

Nguyen Phu Trung
Posts and Telecommunications Institute of Technology

Abstract: The study selected 24 specialized physical fitness (SPF) exercises for male volleyball team students at the Posts and Telecommunications Institute of Technology. These exercises were categorized into four groups: speed development (05 exercises), strength development (06 exercises), endurance development (06 exercises), and motor coordination development (07 exercises). A training program was designed and implemented during the pedagogical experiment. The application of these exercises clearly demonstrated their effectiveness in developing specialized physical fitness for male volleyball team students at the Institute.

Keywords: Exercises, development, specialized physical fitness, volleyball, male students

Nhận bài: 14/07/2025

Phản biện: 14/08/2025

Duyệt đăng: 18/08/2025

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Thực tế quan sát và trực tiếp triển khai huấn luyện cho đối tượng nghiên cứu, nhận thấy, các em có trình độ kỹ thuật cơ bản rất tốt, tuy nhiên, các tố chất thể lực đặc biệt là Thể lực chuyên môn còn nhiều hạn chế, dẫn tới việc thực hiện các kỹ thuật, các đường tấn công trong thi đấu hiệu quả không cao đặc biệt là kỹ thuật đập bóng, phát bóng, chắn bóng..., đây là một trong những kỹ thuật tấn công mang tính chất quyết định để giành thắng lợi trong trận đấu. Do vậy, để nâng cao hiệu quả giảng dạy, huấn luyện và bổ sung lực lượng kế cận cho đội tuyển, nâng cao chất lượng giảng dạy, huấn luyện bóng chuyền và thành tích thi đấu của nam đội tuyển Bóng chuyền của Học viện thì việc lựa chọn những phương tiện chuyên môn nhằm phát triển Thể lực chuyên môn, qua đó nâng cao hiệu quả thi đấu là vấn đề vô cùng cấp thiết.

Ở Việt Nam, vấn đề huấn luyện kỹ - chiến thuật, thể lực cho VĐV bóng chuyền đã thu hút sự chú ý quan tâm nghiên cứu của nhiều nhà khoa học. Tuy nhiên, vấn đề lựa chọn bài tập phát triển Thể lực chuyên môn cho nam sinh viên đội tuyển bóng chuyền Học viện Công nghệ Bưu chính Viễn thông lại chưa được các tác giả quan tâm nghiên cứu.

Xuất phát từ những lý do nêu trên, tác giả tiến hành nghiên cứu đề tài: “Nghiên cứu ứng dụng bài tập phát triển Thể lực chuyên môn cho nam sinh viên đội tuyển Bóng chuyền Học viện Công nghệ Bưu chính Viễn thông”.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Phương pháp nghiên cứu

Để giải quyết các mục tiêu nghiên cứu, đề tài sử dụng các phương pháp sau: phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp quan sát sư phạm, phương pháp kiểm tra sư phạm, phương pháp thực nghiệm sư phạm và phương pháp toán học thống kê.

2.2. Kết quả nghiên cứu

2.2.1. Lựa chọn bài tập đã chọn lựa nhằm phát triển tố chất thể lực chuyên môn cho nam sinh viên đội tuyển bóng chuyền, Học viện Công nghệ Bưu chính Viễn thông

Với mục đích xác định cơ sở thực tiễn của việc lựa chọn các bài tập chuyên môn ứng dụng trong giảng dạy - huấn luyện, nhằm phát triển thể lực chuyên môn cho đối tượng nghiên cứu, đề tài tiến hành phỏng vấn bằng phiếu hỏi, đối tượng phỏng vấn là các giảng viên, giáo viên, HLV, các chuyên

gia đang làm công tác huấn luyện VĐV bóng chuyền. Kết quả thu 24 bài tập huấn luyện phát triển thể lực chuyên môn cho đối tượng nghiên cứu

mà lựa chọn được đều được các ý kiến lựa chọn với số ý kiến chiếm tỷ lệ từ 70.00% trở lên, và phần lớn đều xếp ở mức độ ưu tiên 1. Các bài tập gồm:

*	Nhóm bài tập phát triển sức nhanh (05 bài tập)
-	Chạy lao nhanh và chạy tăng tốc độ từ các tư thế chuẩn bị khác nhau (ngồi, nằm, đứng) theo tín hiệu quan sát
-	Chấn bóng đơn ở các vị trí số 3 và 4
-	Đập bóng liên tục ở các vị trí 4, sau khi chạm đất lùi nhanh về vạch tấn công
-	Tuần tự đập bóng ở vị trí số 3 - 4, mỗi người phòng thủ ở vị trí số 6 và 1
-	Đập bóng ở vị trí số 4 có bố trí chấn bóng tập thể; người phòng thủ hàng sau đứng ở vị trí số 1 và yểm hộ bỏ nhỏ sau hàng chấn
*	Nhóm bài tập phát triển sức mạnh (06 bài tập)
-	Các vãi tập với tạ ante (3 kg).
-	Chuyền, ném bóng nhồi (0,5 - 1kg).
-	Đứng tại chỗ hoặc bật nhảy đập bóng mạnh xuống sân
-	Thực hiện động tác xoay thân trên khi có mang trọng lượng.
-	Gánh tạ trên vai đứng lên ngồi xuống với trọng lượng bằng 50 - 70% trọng lượng cơ thể.
-	Gánh tạ trọng lượng bằng 50% trọng lượng cơ thể thực hiện bật nhảy, bật đôi chân tại chỗ hoặc di động về trước.
*	Nhóm bài tập phát triển sức bền (06 bài tập)
-	Chạy con thoi chạm tay vào vạch tấn công và vạch biên ngang.
-	Chạy bền 3km
-	Đập bóng theo phương lầy đà ở vị trí số 4 với cường độ thực hiện bài tập 5 lần trong 20 giây
-	Các hoạt động phòng thủ từng cặp (một phòng thủ, một đập bóng)
-	Gánh tạ 20 kg bật nhảy lên từ tư thế ngồi trong 1 phút
-	Bật nhảy lên bực cao 30 - 45cm với thời gian 1 phút
*	Nhóm bài tập phát triển khả năng phối hợp vận động (7 bài tập)
-	Từ tư thế ngồi xổm, ngã nghiêng kết hợp với động tác trượt nghiêng
-	Đứng tư thế động, lao người ra trước chạm đất bằng tay - ngực - bụng
-	Lao người sang bên thực hiện động tác lộn qua vai; lao người ra thực hiện động tác lộn trước
-	Bật nhảy bằng một chân luân phiên từ chân này sang chân kia kết hợp với bật nhảy tích cực của bàn chân.
-	Mô phỏng động tác chấn bóng, đập bóng kết hợp quay người trên không 90°, 180°.
-	Bật nhảy trên lưới bật kết hợp quay người quanh các trục thẳng đứng, nằm ngang và mô phỏng các động tác kỹ thuật riêng rẽ.
-	Thực hiện đập bóng bằng tay không thuận

2.2.2. Đánh giá hiệu quả các bài tập phát triển tố chất thể lực chuyên môn cho nam sinh viên đội tuyển bóng chuyền, Học viện Công nghệ Bưu chính Viễn thông

a. Tổ chức thực nghiệm sư phạm

Toàn bộ quá trình thực nghiệm được tiến hành trong thời gian 4 tháng (từ tháng 3/2025 đến tháng 7/2025). Đối tượng thực nghiệm được chia làm 2 nhóm và được lựa chọn ngẫu nhiên:

Nhóm thực nghiệm: Bao gồm 9 nam sinh viên

đội tuyển bóng chuyền áp dụng hệ thống các bài tập chuyên môn đã lựa chọn

Nhóm đối chứng: Bao gồm 9 nam sinh viên đội tuyển bóng chuyền áp dụng các bài tập chuyên môn đã được xây dựng theo chương trình huấn luyện từ trước đến nay.

Trong quá trình thực nghiệm 4 tháng, khi tiến hành thực nghiệm, đề tài tiến hành kiểm tra ban đầu và kiểm tra giai đoạn (giữa thực nghiệm và kết thúc thực nghiệm).

Sinh viên ở cả 2 nhóm (đối chứng và thực nghiệm) trước khi thực nghiệm sự phạm đều được tiến hành kiểm tra sự phạm nhằm xác định mức độ đồng đều về trình độ thể lực chuyên môn của cả hai nhóm.

b. Kết quả thực nghiệm sự phạm

• Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm

Trước khi tiến hành thực nghiệm, đề tài tiến hành kiểm tra thông qua các test đã lựa chọn nhằm đánh giá mức độ đồng đều giữa 2

nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng. Kết quả kiểm tra các test đánh giá TLCM giữa nhóm TN và nhóm ĐC không có sự khác biệt ở ngưỡng xác suất $p > 0.05$. Nói cách khác ở thời điểm trước thực nghiệm TLCM của 2 nhóm tương đương nhau.

Sau 4 tháng thực nghiệm, đề tài tiến hành kiểm tra các test đánh giá sức bền chuyên môn của 2 nhóm, số liệu thu được qua xử lý, kết quả trình bày ở bảng dưới đây:

Bảng. Kết quả kiểm tra sau 4 tháng thực nghiệm

TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		$t_{\text{tính}}$	p
		ĐC (n = 9)	TN (n = 9)		
1	Chạy 9 - 3 - 6 - 3 - 9 (s)	8.21±0.20	7.84±0.19	2.955	<0.05
2	Đập bóng vào tường liên tục (cách 3m) trong 30s (lần)	13.89±6.68	15.87±6.82	3.669	<0.05
3	Bật cao với bảng tại chỗ (cm)	292.43±9.65	306.45±9.77	3.879	<0.05
4	Bật cao với bảng có đà bằng 1 chân (cm)	299.58±12.98	315.64±12.38	3.937	<0.05
5	Ném bóng nhồi (1 kg) bằng một tay ra xa (m)	28.65±7.50	29.48±7.62	3.876	<0.05

Bảng. So sánh kết quả xếp loại tổng hợp TLCM của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng sau 4 tháng thực nghiệm

Xếp loại	Nhóm đối tượng nghiên cứu		Tổng
	Nhóm TN (n = 9)	Nhóm ĐC (n = 9)	
Tốt	7	2	9
	450	450	
Khá	2	5	7
	350	350	
Trung bình	0	2	2
	100	100	
Tổng	9	9	18
So sánh	$\chi^2_{\text{tính}} = 9.587 > \chi^2_{0.05} = 5.991$ với $P < 0.05$		

Từ kết quả thu được ở các bảng cho thấy, ở tất cả các nội dung kiểm tra đánh giá TLCM của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng đã có sự khác biệt rõ rệt, $t_{\text{tính}}$ đều $> t_{\text{bảng}} = 2.201$ ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$.

Diễn biến thành tích đạt được của cả 05 test nhằm kiểm tra, đánh giá trình độ TLCM của nhóm thực nghiệm tăng lên lớn hơn so với

nhóm đối chứng, đồng thời nhịp tăng trưởng của nhóm thực nghiệm cũng lớn hơn so với nhóm đối chứng.

Khi so sánh kết quả kiểm tra đánh giá TLCM của hai nhóm đối tượng nghiên cứu giữa nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm có sự khác biệt rõ rệt với $\chi^2_{\text{tính}} = 9.587 > \chi^2_{\text{bảng}} = 5.991$ với $p < 0.05$.

Điều đó khẳng định rõ hiệu quả của bài tập đã lựa chọn môn ứng dụng huấn luyện phát triển TLCM cho nam sinh viên đội tuyển bóng chuyền tại Học viện Công nghệ Bưu chính Viễn thông.

III. KẾT LUẬN

Quá trình nghiên cứu, đề tài đã lựa chọn được 24 bài tập phát triển TLCM cho nam sinh viên đội tuyển bóng chuyền Học viện Công nghệ Bưu chính Viễn thông, Các bài tập được tổng hợp trong 3 nhóm: Nhóm bài tập phát triển sức nhanh

(05 bài tập); Nhóm bài tập phát triển sức mạnh (06 bài tập); Nhóm bài tập phát triển sức bền (06 bài tập); Nhóm bài tập phát triển khả năng phối hợp vận động (7 bài tập)

Qua thời gian 4 tháng thực nghiệm sư phạm, đề tài đã xác định được hiệu quả rõ rệt của các bài tập đã lựa chọn và ứng dụng trong huấn luyện phát triển SMTĐ cho nam sinh viên đội tuyển bóng chuyền Học viện Công nghệ Bưu chính Viễn thông (tính > t bảng ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$).

Nguồn bài báo: *Trích từ đề tài cấp học viện “Nghiên cứu ứng dụng bài tập phát triển Thể lực chuyên môn cho nam sinh viên đội tuyển Bóng chuyền Học viện Công nghệ Bưu chính Viễn thông” năm 2025*

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aulic I.V (1982), *Đánh giá trình độ tập luyện thể thao*, NXB TĐTT, Hà Nội.
2. Nguyễn Hữu Hùng (2001), *Huấn luyện thể lực cho vận động viên bóng chuyền*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
3. Liên đoàn Bóng chuyền quốc tế (FIVB) (2020), *Luật bóng chuyền*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
4. Đặng Hùng Mạnh (2006), *Giáo trình Bóng chuyền*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
5. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2000), *Lý luận và phương pháp TĐTT*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
6. Nguyễn Đức Văn (2001), *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao*, NXB TĐTT, Hà Nội.