

ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ MỘT SỐ BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CỦA NỮ HỌC SINH ĐỘI TUYỂN BÓNG CHUYỀN TRƯỜNG THCS VÀ THPT CHU VĂN AN TỈNH PHÚ YÊN

TS. Đoàn Kim Bình

Trường Đại học Sư phạm TP.HCM

Tóm tắt: Trong thi đấu bóng chuyền, tố chất thể lực chuyên môn có vai trò rất quan trọng, có ý nghĩa quyết định đến thành tích của VĐV. Thông qua ba bước nghiên cứu đã xác định được 11 bài tập đảm bảo tính khoa học và có độ tin cậy cùng với xây dựng kế hoạch tập luyện để ứng dụng 11 bài tập phát triển thể lực chuyên môn của nữ học sinh đội tuyển bóng chuyền trường THCS và THPT Chu Văn An tỉnh Phú Yên theo kế hoạch huấn luyện năm 2022. Qua việc ứng dụng 11 bài tập cùng kế hoạch thực nghiệm cho thấy cả 6/6 test đều có tăng trưởng có sự khác biệt vì $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$. Trong đó test có sự tăng trưởng cao nhất là chạy con thoi 9m x 6 (s) có sự tăng trưởng cao nhất $W\% = 7.16\%$ và test chạy cây thông 92m (giây) có sự tăng trưởng thấp nhất $W\% = 4.93\%$.

Từ khóa: Bài tập, thể lực chuyên môn, nữ học sinh bóng chuyền, trường THCS và THPT Chu Văn An tỉnh Phú Yên.

Abstract: In volleyball competition, specialized physical fitness is of paramount importance, decisively influencing athletes' performance. Through a three-step research process, 11 exercises ensuring scientific rigor and reliability were identified, alongside the formulation of a training plan for the application of these exercises to enhance the specialized physical fitness of female volleyball student teams in the Chu Van An Secondary and High School volleyball team in Phu Yen province, following the 2022 training program. Application of the 11 exercises and the experimental plan revealed significant growth in all 6 out of 6 tests, evidenced by the t-test values surpassing the critical t-value at a significance level of $P < 0.05$. Among these tests, the shuttle run of 9m x 6 (seconds) exhibited the highest growth rate with $W\% = 7.16\%$, whereas the 92m sprint displayed the lowest growth rate with $W\% = 4.93\%$.

Keywords: Exercises, specialized physical fitness, female volleyball student teams, Chu Van An Secondary and High School, Phu Yen province.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Hiện nay phong trào bóng chuyền đang được phát triển ở khắp các tỉnh trên đất nước

ta, được người dân ủng hộ và mọi lứa tuổi đều có đam mê ở môn thể thao này. Các trường THPT ở Phú Yên đã đưa bóng chuyền vào

giảng dạy ngoài tăng cường sức khỏe, hoàn thiện thể chất thì nó phù hợp với nhu cầu cũng như sở thích của các bạn học sinh, từ đó có thể phát huy năng lực sở trường của các em. Ở trường THCS và THPT Chu Văn An bóng chuyền được nhiều học sinh tham gia tập luyện nhưng chỉ mang tính chất tự phát nên các yếu tố về thể lực và kỹ thuật vẫn đáp ứng được tốt. Một trong những yếu tố quan trọng khi chơi bóng chuyền đó là tố chất thể lực chuyên môn có vai trò rất quan trọng, có ý nghĩa quyết định đến thành tích của VĐV. Vì vậy cần có những bài tập để giúp các em có thể phát triển tốt hơn nhằm đạt thành tích thi đấu tốt hơn. Vì vậy, với mong muốn góp phần từng bước nâng cao thành tích môn bóng chuyền trong nhà trường, nghiên cứu tiến hành nghiên cứu: *“Đánh giá hiệu quả một số bài tập phát triển thể lực chuyên môn của nữ học sinh đội tuyển bóng chuyền trường THCS và THPT Chu Văn An tỉnh Phú Yên”*.

Phương pháp nghiên cứu: nghiên cứu đã sử dụng 05 phương pháp sau: Phương pháp đọc phân tích và tổng hợp tài liệu, phỏng vấn, kiểm tra sự phạm, thực nghiệm sự phạm và phương pháp toán thống kê.

Khách thể nghiên cứu: 12 nữ học sinh đội tuyển bóng chuyền trường THCS và THPT Chu Văn An tỉnh Phú Yên cùng 30 chuyên gia, HLV, giáo viên.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

1. Lựa chọn một số bài tập phát triển thể lực chuyên môn của nữ học sinh đội tuyển bóng chuyền trường THCS và THPT Chu Văn An tỉnh Phú Yên

Nghiên cứu tiến hành theo 03 hệ thống hóa, sơ lược lựa chọn, phỏng vấn hai lần, đảm bảo tính logic và có cơ sở khoa học, từ 30 bài tập nghiên cứu tiến hành phỏng vấn 30 chuyên gia, huấn luyện viên, giáo viên... có kinh nghiệm và thâm niên công tác. Quá

trình phỏng vấn được tiến hành 2 lần, mỗi lần cách nhau một tháng trên cùng một đối tượng phỏng vấn để đảm bảo tin cậy. Kết quả với 30 phiếu phát ra 30 phiếu thu về cả hai lần. Nghiên cứu quy ước chỉ chọn các bài tập có tỷ lệ % đồng ý đạt từ 80% trở lên ở cả hai lần phỏng vấn, theo quy ước trên đã chọn được 11 bài tập để đánh giá hiệu quả phát triển thể lực chuyên môn của nữ học sinh đội tuyển bóng chuyền trường THCS và THPT Chu Văn An tỉnh Phú Yên gồm:

Bài tập phát triển sức nhanh chuyên môn: Bài tập chạy 20m tốc độ cao; Di chuyển ngang qua lại khoảng cách 5x3m; Thực hiện đập bóng liên tục ở vị trí số 2, số 3, số 4; Đỡ quả phát bóng rồi di chuyển lên chạm lưới sau đó lùi về giữa sân đỡ quả phát bóng tiếp theo.

Bài tập phát triển sức mạnh chuyên môn: Bật cóc 2x9m; Cồng đồng đội trên vai đứng lên ngồi xuống

Bài tập phát triển sức bền chuyên môn: Nhảy dây 50 lần; Di chuyển dọc lưới bật chân liên tục; Chạy 12 phút tùy sức

Bài tập phát triển khéo léo, mềm dẻo chuyên môn: Phát bóng thấp tay qua lưới trúng đích; Chuyền bóng cao tay từ vị trí ở giữa vạch 3m lên vị trí số 4

2. Ứng dụng một số bài tập phát triển thể lực chuyên môn của nữ học sinh đội tuyển bóng chuyền trường THCS và THPT Chu Văn An tỉnh Phú Yên

Việc xây dựng chương trình ứng dụng các bài tập nhằm nâng cao thể lực chuyên môn của nữ học sinh đội tuyển bóng chuyền trường THCS và THPT Chu Văn An tỉnh Phú Yên phải căn cứ vào kế hoạch huấn luyện và chương trình môn học của nhà trường, đồng thời phải xem xét kỹ thời gian học tập cụ thể. Trên cơ sở của chương trình, kế hoạch huấn luyện đề nghiên cứu tiến hành xây dựng kế hoạch tập luyện của nữ học sinh đội tuyển bóng chuyền trường THCS và THPT Chu

Văn An tỉnh Phú Yên với lượng vận động kế hoạch tập luyện năm 2021 - 2022 trong 6 tháng với 24 tuần tập luyện bắt đầu từ 03/01 – 15/06/2022.

Địa điểm thực nghiệm ở trường THCS và THPT Chu Văn An tỉnh Phú Yên.

Việc thực nghiệm gồm 12 nữ học sinh đội tuyển bóng chuyền trường THCS và THPT Chu Văn An tỉnh Phú Yên, đảm bảo đúng theo chương trình và tiến độ của bộ môn và nhà trường trên tổng số buổi là 72 buổi, vào các chiều 2,4,6, mỗi buổi thực hiện trong 120 phút theo tiến trình biểu tập luyện thể lực

chuyên môn dựa vào kế hoạch huấn luyện và giảng dạy sau:

+ Giai đoạn chuẩn bị gồm 16 tuần với 48 giáo án.

Giai đoạn chuẩn bị: 6 tuần với 18 giáo án.

Giai đoạn chuẩn bị chuyên môn: 10 tuần với 30 giáo án.

+ Giai đoạn thi đấu: gồm 6 tuần với 18 giáo án.

Tiền thi đấu: 4 tuần với 12 giáo án.

Thi đấu: 2 tuần với 6 giáo án.

+Giai đoạn chuyển tiếp: có 2 tuần.

Kế hoạch được trình bày qua bảng 1 sau:

Bảng 1. Kế hoạch huấn luyện thực nghiệm

Giai đoạn	Chuẩn bị		Thi đấu		Chuyển tiếp
	Chung	Chuyên môn	Chuẩn bị thi đấu	Thi đấu	
Thời gian	07/02- 20/03/2022	21/03- 01/05/2022	02/05/- 29/05/2022	30/05- 12/06/2022	13/06- 26/06/2023
Số tuần	6 tuần	10 tuần	4 tuần	2 tuần	2 tuần
Số giáo án tập luyện	18	30	12	6	6

3. Đánh giá hiệu quả ứng dụng thực nghiệm một số bài tập phát triển thể lực chuyên môn của nữ học sinh đội tuyển bóng chuyền trường THCS và THPT Chu Văn An tỉnh Phú Yên

3.1. Xác định các test đánh giá thực trạng thể lực chuyên môn của nữ học sinh đội tuyển bóng chuyền trường THCS và THPT Chu Văn An tỉnh Phú Yên

Qua 4 bước (*hệ thống hóa, sơ lược lựa chọn, phỏng vấn hai lần, kiểm nghiệm độ tin cậy của test*) đảm bảo tính logic và có cơ sở khoa học và có đủ độ tin cậy, nghiên cứu đã lựa chọn được 6 test dùng đánh giá thể lực chuyên môn của nữ học sinh đội tuyển bóng chuyền trường THCS và THPT Chu Văn An tỉnh Phú Yên gồm: *Bật chắn trên lưới không có bóng (20 lần/ giây); Bật xa tại chỗ (cm);*

Bật cao có đà (cm); Chạy 5 phút tùy sức (m); Chạy con thoi 9m x 6 (s); Chạy cây thông 92m (giây).

3.2. Đánh giá hiệu quả ứng dụng thực nghiệm một số bài tập phát triển thể lực chuyên môn của nữ học sinh đội tuyển bóng chuyền trường THCS và THPT Chu Văn An tỉnh Phú Yên

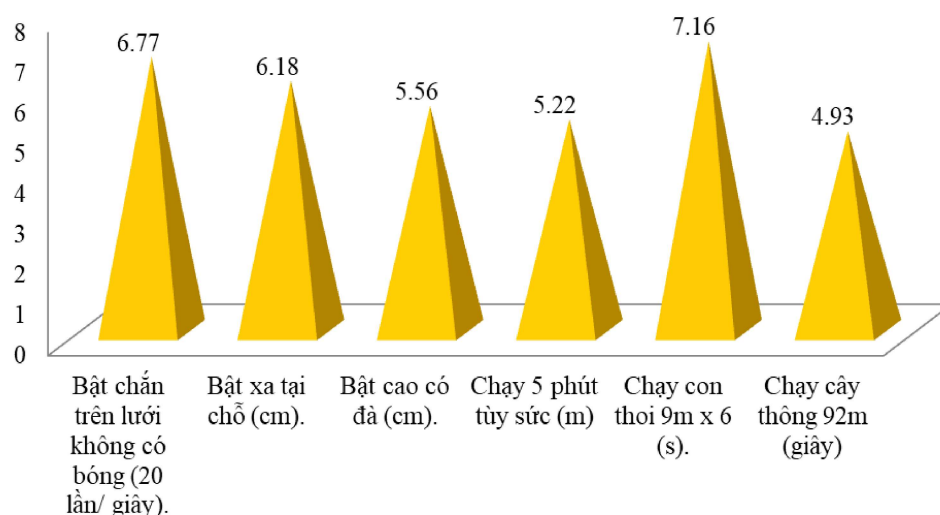
Để đánh giá hiệu quả ứng dụng các bài tập phát triển thể lực chuyên môn của nữ học sinh đội tuyển bóng chuyền trường THCS và THPT Chu Văn An tỉnh Phú Yên, nghiên cứu tiến hành kiểm tra thành tích các test đánh giá thể lực chuyên môn của khách thể nghiên cứu trước và sau thực nghiệm. Dùng công thức nhíp tăng trưởng, kết quả tính toán được trình bày ở bảng 2.

Bảng 2. Sự tăng trưởng các test đánh giá thể lực chuyên môn của nữ học sinh đội tuyển bóng chuyền trường THCS và THPT Chu Văn An tỉnh Phú Yên sau thực nghiệm

TEST	TTN		STN		d	W	t	P
	$\bar{x}$	σ	$\bar{x}$	σ				
Bật chẵn trên lưới không có bóng (20 lần/giây)	17,89	1,05	16,73	1,066	1,17	6,77	12,20	< 0,05
Bật xa tại chỗ (cm)	144,2	6,89	153,33	6,527	9,17	6,18	7,27	< 0,05
Bật cao có đà (cm)	245,5	10,8	259,50	10,6	14	5,56	9,51	< 0,05
Chạy 5 phút tùy sức (m)	838,3	49,5	882,83	43,38	44,5	5,22	10,00	< 0,05
Chạy con thoi 9m x 6 (s)	17,68	0,63	16,45	0,47	1,36	7,16	11,41	< 0,05
Chạy cây thông 92m (giây)	28,18	0,8	26,82	0,681	1,23	4,93	9,21	< 0,05

Qua bảng 2 cho thấy, sau 6 tháng thực nghiệm cả 6/6 test đánh giá thể lực chuyên môn nữ học sinh đội tuyển bóng chuyền trường THCS và THPT Chu Văn An tỉnh Phú Yên đều tăng trưởng và có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$, vì $t_{\text{tính}} = 7.27-12.20$

$> t_{0.05} = 2.201$. Trong đó, test chạy con thoi 9m x 6 (s) có sự tăng trưởng cao nhất $W\% = 7.16\%$ và test chạy cây thông 92m (giây) có sự tăng trưởng thấp nhất $W\% = 4.93\%$. Nhịp tăng trưởng (W) của các test còn được thể hiện qua biểu đồ 1 sau:



Biểu đồ 1. Nhịp tăng trưởng (W) thành tích các test đánh giá thể lực chuyên môn của nữ học sinh đội tuyển bóng chuyền trường THCS và THPT Chu Văn An tỉnh Phú Yên

Để khẳng định hiệu quả của 11 bài tập được lựa chọn đến thành tích các test đánh giá thể lực chuyên môn của nữ học sinh đội tuyển bóng chuyền trường THCS và THPT

Chu Văn An tỉnh Phú Yên sau thực nghiệm, nghiên cứu tiến hành tính nhịp độ tăng trưởng trên từng VĐV sau thực nghiệm kết quả được trình bày tại bảng 3

Bảng 3. Nhịp tăng trưởng các test thể lực chuyên môn trên từng nữ học sinh đội tuyển bóng chuyền trường THCS và THPT Chu Văn An tỉnh Phú Yên (n=12)

TT	Họ và Tên	Bật chẵn trên lưới không có bóng (20 lần/ giây)	Bật xa tại chỗ (cm)	Bật cao có đà (cm)	Chạy 5 phút tùy sức (m)	Chạy con thoi 9m x 6 (s)	Chạy cây thông 92m (giây)	$\overline{W}$
1	Cao Huyền Linh	1,10	3,64	2,53	3,83	4,52	2,44	3,01
2	Đào Như Ý	1,16	1,39	2,81	0,71	1,67	2,53	1,71
3	Huỳnh Nguyễn Kiều Vy	2,60	1,98	2,10	0,73	3,00	1,26	1,94
4	Phạm Trần Thu Thảo	3,24	2,90	0,84	2,50	3,45	5,06	3,00
5	Mạnh Vũ Như Nguyệt	1,05	1,98	0,41	2,43	1,80	4,60	2,04
6	Võ Ngọc Xuyên	4,15	1,30	1,29	1,86	4,76	5,52	3,15
7	Phan Thị Mỹ Trinh	0,60	1,42	3,59	3,28	5,22	4,94	3,17
8	Lê Thị Minh Thùy	2,50	2,84	1,59	0,35	3,35	1,81	2,07
9	Phan Tiêu Quyên	1,73	1,38	1,12	0,68	5,62	1,67	2,03
10	Phan Liễu Như Quyên	1,09	1,44	1,16	0,36	1,16	1,73	1,16
11	Phan Lệ Trà My	5,52	1,93	2,09	2,55	2,68	1,65	2,74
12	Trần Thị Thủy Tuyên	3,64	3,39	1,54	0,37	3,57	0,77	2,21

Số liệu tại bảng 3 cho thấy sau thực nghiệm thành tích tất cả 6/6 test đánh giá thể lực chuyên môn của các nữ học sinh đội tuyển bóng chuyền trường THCS và THPT Chu Văn An đều có tăng trưởng, trong đó VĐV Phan Thị Mỹ Trinh có nhịp tăng trưởng cao nhất $W = 3.17\%$ và VĐV Phan Liễu Như

Quyên có nhịp tăng trưởng thấp nhất $W = 1.16\%$. Nhịp tăng trưởng thành tích các test đánh giá thể lực chuyên môn của từng nữ học sinh đội tuyển bóng chuyền trường THCS và THPT Chu Văn An tỉnh Phú Yên sau thực nghiệm được so sánh qua biểu đồ 2



Biểu đồ 2. Nhịp tăng trưởng thành tích các test đánh giá thể lực chuyên môn của từng nữ học sinh đội tuyển bóng chuyền trường THCS và THPT Chu Văn An tỉnh Phú Yên sau thực nghiệm

Qua phân tích trên cho thấy hiệu quả của 11 bài tập được lựa chọn đưa và ứng dụng đã có tác động tốt đến thành tích các test, từ đó khẳng định các bài tập nghiên cứu đã lựa chọn để tập luyện đều có hiệu quả.

KẾT LUẬN

1. Qua 3 bước (*hệ thống hóa, sơ lược lựa chọn, phỏng vấn hai lần*) đảm bảo tính logic và có cơ sở khoa học và có đủ độ tin cậy, nghiên cứu đã lựa chọn được 11 bài tập phát triển thể lực chuyên môn của nữ học sinh đội tuyển bóng chuyền trường THCS và THPT Chu Văn An tỉnh Phú Yên.

2. Nghiên cứu đã xây dựng được kế

hoạch tập luyện ứng dụng 11 bài tập triển thể lực chuyên môn của nữ học sinh đội tuyển bóng chuyền trường THCS và THPT Chu Văn An theo kế hoạch huấn luyện năm 2022, Đồng thời đã đánh giá được hiệu quả của 11 bài tập đã chọn cho thấy sau thực nghiệm cả 6/6 test đều có sự tăng trưởng, trong đó test có sự tăng trưởng cao nhất là Chạy con thoi 9m x 6 (s) có sự tăng trưởng cao nhất $W\% = 7.16\%$ và test chạy cây thông 92m (giây) có sự tăng trưởng thấp nhất $W\% = 4.93\%$. Sự tăng trưởng sau thực nghiệm cho thấy cả 6/6 test đều có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$, $t_{\text{tính}} = 7.27-12.20 > t_{05} = 2.201$.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Nguyễn Hiệp và cộng sự (2015), *Giáo trình bóng chuyền*, NXB TDTT Hà Nội.
- [2]. Nguyễn Hữu Hùng (2001), *Huấn luyện thể lực cho VĐV bóng chuyền*, NXB TDTT Hà Nội.
- [3]. Nguyễn Tiên Tiên, Lê Thiết Can, Trần Hồng Quang, Lương Thị Ánh Ngọc (2015), *Giáo trình lý Luận và phương pháp giảng dạy đại học TDTT*, NXB ĐHQG, TP.HCM.
- [4]. Đỗ Vĩnh, Trịnh Hữu Lộc (2010), *Giáo Trình Đo Lường Thể Thao*, NXB TDTT Hà Nội.

Nguồn: Đoàn Kim Bình (2022), Đánh giá hiệu quả một số bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nữ học sinh đội tuyển bóng chuyền trường THCS và THPT Chu Văn An tỉnh Phú Yên.

Bài nộp ngày 25/10/2023, phản biện ngày 05/3/2024, duyệt đăng ngày 10/3/2024