

NGHIÊN CỨU LỰA CHỌN HỆ THỐNG BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC BỀN CHUYÊN MÔN CHO ĐỘI TUYỂN BÓNG CHUYỀN NỮ TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM HÀ NỘI 2

Nguyễn Hữu Hiệp¹, Vũ Tuấn Anh¹

Tóm tắt: Trong tập luyện và thi đấu bóng chuyền sức bền chuyên môn của vận động viên nữ - Trường ĐHSP Hà Nội 2 còn có những hạn chế, điều đó làm cho việc thực hiện kỹ, chiến thuật trong những pha bóng hay trận đấu với thời gian dài chưa đạt được hiệu quả cao.

Nghiên cứu lựa chọn hệ thống bài tập phù hợp với đặc điểm tâm, sinh lí của vận động viên (VĐV) nữ - Trường ĐHSP Hà Nội 2. Để đưa vào thực nghiệm đánh giá hiệu quả phát triển sức bền chuyên môn cho VĐV nữ bóng chuyền là rất cần thiết để qua đó nâng cao kỹ, chiến thuật và thành tích thi đấu của đội.

Từ khoá: bóng chuyền, sức bền, Trường ĐHSP Hà Nội 2.

1. MỞ ĐẦU

Thi đấu bóng chuyền là hoạt động không có chu kì, với nhiều tình huống, diễn biến liên tục diễn ra, giằng co quyết liệt, do đó đòi hỏi mỗi cầu thủ trên sân thi đấu đều phải có trình độ kỹ thuật điều luyện và trình độ thể lực chuyên môn tốt, đặc biệt là sức bền chuyên môn (sức bền tốc độ, sức bền bật nhảy, sức bền thi đấu).

Hiện nay trong quá trình tập luyện và thi đấu của đội tuyển bóng chuyền nữ - Trường Đại học Sư phạm (ĐHSP) Hà Nội 2. Các cầu thủ còn có nhiều hạn chế về sức bền chuyên môn (sức bền tốc độ, sức bền bật nhảy, sức bền thi đấu), chính vì vậy đã ảnh hưởng không nhỏ đến kết quả trong các pha bóng hoặc các hiệp thi đấu kéo dài, diễn biến căng thẳng. Tuy nhiên, hiện nay chưa có công trình nghiên cứu nào để phát triển nâng cao sức bền chuyên môn cho đội tuyển nữ bóng chuyền - Trường ĐHSP Hà Nội 2. Do đó việc nghiên cứu hệ thống bài tập để phát triển sức bền chuyên môn cho đội tuyển bóng chuyền nữ - Trường ĐHSP Hà Nội là điều mới mẻ, cần thiết để có sự thay đổi tích cực trong môn bóng chuyền sinh viên của trường.

2. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Phương pháp nghiên cứu

Quá trình nghiên cứu đề tài đã sử dụng các phương pháp:

¹ Trường Đại học Sư phạm Hà Nội 2

Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp kiểm tra sư phạm, phương pháp thực nghiệm sư phạm và phương pháp toán học thống kê.

2.2. Đối tượng nghiên cứu

Chủ thể: Hệ thống bài tập phát triển sức bền chuyên môn cho đội tuyển bóng chuyền nữ Trường ĐHSP Hà Nội 2

Khách thể: 20 VĐV đội tuyển bóng chuyền nữ Trường ĐHSP Hà Nội 2

2.3. Kết quả nghiên cứu

2.3.1. Thực trạng sức bền chuyên môn cho đội bóng chuyền nữ – Trường ĐHSP Hà Nội 2

Để đánh giá được chính xác thực trạng tổ chức sức bền chuyên môn của VĐV nữ đội bóng chuyền. Chúng tôi tiến hành khảo sát thực trạng việc sử dụng bài tập sức bền chuyên môn trong công tác huấn luyện của đội tuyển bóng chuyền nữ. Thông qua phỏng vấn và quan sát các buổi tập luyện của đội, đề tài thu được kết quả trình bày ở Bảng 3.1.

Bảng 3.1: Thực trạng bài tập phát triển sức bền chuyên môn trong huấn luyện của đội tuyển bóng chuyền nữ - Trường ĐHSP Hà Nội 2

STT	Tên bài tập	Số lần thực hiện	Thời gian thực hiện/tổ	Thời gian nghỉ
1. Nhóm các bài tập phát triển sức bền bật nhảy	Bật nhảy co gối (lần)	3 tổ	1 phút	3 phút
	Bật nhảy lò cò (m)	3 tổ	1 phút	3 phút
	Đập bóng kết hợp chắn bóng (lần)	3 tổ	3 phút	4 phút
2. Bài tập phát triển sức bền tốc độ	Chạy rê quạt (giây)	3 tổ		3 phút
	Nhảy dây (lần)	5 tổ	1 phút	3 phút
	Chạy đổi theo tín hiệu kết hợp lăn ngã bật nhảy (giây)	3 tổ		3 phút

Qua Bảng 3.1 ta thấy số lượng bài tập hiện đang được sử dụng trong quá trình tập luyện phát triển sức bền chuyên môn cho các vận động viên đội bóng chuyền nữ - Trường ĐHSP Hà Nội 2 là tương đối ít, chưa đa dạng. Do vậy, bài tập lặp lại nhiều, dễ gây nhàm chán cho các vận động viên trong quá trình tập luyện. Từ đó hiệu quả phát triển sức bền chuyên môn chưa cao, làm ảnh hưởng đến thành tích thi đấu của đội.

2.3.2. Thực trạng việc sử dụng thời gian trong phát triển sức bền chuyên môn cho vận động viên nữ đội tuyển bóng chuyền

Để có sự đánh giá chính xác về thực trạng sức bền chuyên môn của đội bóng chuyền nữ chúng tôi tiếp tục tiến hành tìm hiểu về thời gian trong một buổi tập dành cho việc huấn luyện phát triển sức bền chuyên môn cho nữ vận động viên bóng chuyền. Thông qua phỏng vấn, tọa đàm chúng tôi thu được kết quả trình bày ở Bảng 3.2.

Bảng 3.2: Thực trạng thời gian trong phát triển sức bền chuyên môn cho đội bóng chuyền nữ trong một buổi tập

Thời gian tập/ buổi	Tổ chất thể lực	Thời gian	Tỷ lệ %
120 phút	Sức nhanh chuyên môn	25 phút	20,8
	Sức mạnh chuyên môn	30 phút	25
	Sức bền chuyên môn	22 phút	18,3

Qua Bảng 3.2 cho thấy thời gian dành cho huấn luyện phát triển sức bền chuyên môn trong buổi tập so với các tổ chất thể lực có tỷ lệ còn thấp hơn. Trong khi tổ chất sức bền chuyên môn có vai trò quan trọng trong việc giúp vận động viên có thể duy trì khả năng thực hiện kỹ thuật tốt trong thời gian kéo dài của trận đấu. Đây là điều còn hạn chế cần có sự thay đổi tăng thời gian huấn luyện sức bền chuyên môn lên nhiều hơn so với hiện tại.

2.3.3. Thực trạng sức bền chuyên môn của đội bóng chuyền nữ - Trường ĐHSP Hà Nội 2

Trên cơ sở thực trạng về thời gian huấn luyện phát triển sức bền chuyên môn và các bài tập được sử dụng trong phát triển sức bền chuyên môn cho đội tuyển bóng chuyền nữ. Chúng tôi thực hiện việc khảo sát sức bền chuyên môn của đội bóng chuyền nữ trong năm học 2019 - 2020. Qua thu thập tài liệu chúng tôi có được kết quả trình bày ở Bảng 3.3.

Bảng 3.3: Thực trạng sức bền chuyên môn của đội tuyển bóng chuyền nữ - Trường ĐHSP Hà Nội 2

TT	Nội dung	Năm học 2019 - 2020		
		Đầu năm	Cuối năm	Nhịp tăng trưởng (W) %
(n = 20)				
1	Bật nhảy với bóng treo trên đầu 0,7m (lần/ 20 giây)	15,9	16,4	3,09
2	Chạy hình rẽ quạt (giây)	28,66	28	2,33

Qua Bảng 3.3 cho thấy sự phát triển sức bền chuyên môn của đội bóng chuyên nữ, giai đoạn đầu năm học và cuối năm học có sự tăng trưởng nhưng mức độ tăng trưởng còn thấp so với chuẩn phát triển sức bền theo lứa của VĐV bóng chuyên. Do vậy, chưa đáp ứng được với thực tế để nâng cao kỹ chiến thuật và thành tích thi đấu.

Qua đánh giá thực trạng phát triển sức bền chuyên của đội tuyển bóng chuyên nữ - Trường ĐHSP Hà Nội 2, cho thấy: Sức bền chuyên môn của VĐV nữ đội bóng chuyên còn yếu, sự phát triển còn thấp từ đó làm ảnh hưởng đáng kể đến việc tiếp thu kỹ năng, kỹ xảo vận động trong quá trình tập luyện và kết quả thi đấu. Vì vậy, để nâng cao hiệu quả thi đấu cho VĐV đội bóng chuyên nữ - Trường ĐHSP Hà Nội 2 cần nghiên cứu lựa chọn hệ thống bài tập phát triển sức bền chuyên môn, đáp ứng yêu cầu với thực tế phát triển của bóng chuyên nói chung và bóng chuyên sinh viên nói riêng.

2.3.4. Nghiên cứu ứng dụng hệ thống bài tập phát triển sức bền chuyên môn cho đội bóng chuyên nữ - Trường ĐHSP Hà Nội 2

Qua tổng hợp, phân tích những cơ sở lý luận về vấn đề huấn luyện thể lực cho VĐV bóng chuyên cũng như thực trạng phát triển sức bền chuyên môn của đội bóng chuyên nữ, Trường ĐHSP Hà Nội 2. Đề tài xác định khi xây dựng hệ thống bài tập phát triển sức bền chuyên môn cho đối tượng nghiên cứu cần phải tuân thủ theo đúng những căn cứ sau:

Các bài tập thể lực được lựa chọn phải có hình thức và nội dung phù hợp với mục đích, nhiệm vụ của quá trình huấn luyện.

Bài tập cần được lựa chọn trên cơ sở đặc điểm tâm sinh lý, trình độ thể lực cũng như điều kiện trang thiết bị tập luyện của đối tượng huấn luyện.

Bài tập thể lực phải lựa chọn hợp lý, cũng như việc phân chia tối ưu khối lượng vận động của từng bài tập hoặc nhóm bài tập. Từ đó, có thể đảm bảo cho VĐV phát triển tốt về sức bền chuyên môn và các kỹ chiến thuật trong bóng chuyên.

2.3.4.1. Lựa chọn hệ thống bài tập phát triển sức bền chuyên môn cho đội tuyển bóng chuyên nữ - Trường ĐHSP Hà Nội 2

Để có cơ sở thực tiễn lựa chọn bài tập chúng tôi tiến hành phỏng vấn 30 giáo viên, huấn luyện viên, chuyên gia có kinh nghiệm lâu năm trong nghề để đảm bảo tính khách quan trong quá trình nghiên cứu. Kết quả phỏng vấn được trình bày ở Bảng 3.4:

Bảng 3.4: Kết quả phỏng vấn lựa chọn hệ thống bài tập sức bền chuyên môn cho nữ VĐV Bóng chuyền - Trường ĐHSP Hà Nội 2 (n = 30)

TT	Bài tập	Thời gian thực hiện	Số lần lặp lại	Quãng nghỉ	Kết quả	
					n	%
	Nhóm Bài tập sức bền bật nhảy					
1	Bật nhảy lên bục cao 40cm (lần)	1 phút	5 tổ	4 phút	25	83
2	Bật nhảy co gối (lần)	1 phút	5 tổ	4 phút	26	86,66
3	Bật nhảy ngang qua dây 60cm (lần)	1 phút	3 tổ	3 phút	21	70
4	Bật nhảy lò cò (m)	1 phút	4 tổ	3 phút	19	63,33
5	Bật cóc (m)	1 phút	3 tổ	3 phút	20	66,66
6	Bật nhảy với bóng treo (lần)	1 phút 30 giây	4 tổ	4 phút	28	93,33
7	Bật nhảy chắn bóng chân đeo tạ (lần)	2 phút	4 tổ	4 phút	28	93,33
8	Gánh tạ bật nhảy đổi chân 20kg (lần)	1 phút	4 tổ	4 phút	29	
9	Bật nhảy trên hố cát (lần)	1 phút 30 giây	5 tổ	3 phút	30	100
10	Đập bóng liên tục nhóm 2 người (lần)	3 phút	4 tổ	4 phút	30	100
	<i>Nhóm bài tập sức bền tốc độ</i>					
1	Chạy hình rẽ quạt (giây)		4 tổ	4 phút	30	100
2	Chạy 300m (giây)	1 phút	4 tổ	4 phút	28	93,33
3	Chạy 9- 3- 6- 3 -9 (giây)	20 giây	3 tổ	2 phút	22	73,33
4	Phòng thủ, kết hợp chuyền 2, gõ bóng (phút)	2 phút	3 tổ	3 phút	26	86,66
5	Chạy zích zắc (phút)	25	4 tổ	2 phút	27	90

6	Chạy 9 điểm (phút)	2 phút	3 tổ	3 phút	28	93,33
7	Bật nhảy chẵn bóng 3 vị trí hàng trên (lần)	2 phút	3 tổ	3 phút	26	86,66
8	Nhảy dây tốc độ (lần)	30 giây	3 tổ	2 phút	20	66,66
9	Di chuyển phòng thủ trong phạm vi nửa sân (phút)	2 phút	4 tổ	3 phút	29	96,66
10	Phòng thủ kết hợp chuyển 2, gõ bóng theo cặp (phút)	2	3 tổ	3 phút	22	73,33

Qua kết quả phỏng vấn ở Bảng 3.4 đề tài đã lựa chọn được 14 bài tập có tỷ lệ đồng ý từ 80 % trở lên để áp dụng thực nghiệm cho đối tượng nghiên cứu. Hệ thống bài tập này được chia làm 2 nhóm: bài tập phát triển sức bền tốc độ và sức bền bật nhảy.

2.3.4.2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả hệ thống bài tập

a.. Kiểm tra đối tượng trước thực nghiệm.

Đối tượng nghiên cứu của đề tài là 20 VĐV đội bóng chuyền nữ - Trường ĐHSP Hà Nội 2. Số VĐV thực nghiệm được chia làm hai nhóm: đối chứng và thực nghiệm một cách ngẫu nhiên. Để đảm bảo tính khách quan chúng tôi tiến hành kiểm tra 2 nhóm bằng test chuyên môn trong bóng chuyền. Các test này được sử dụng để kiểm tra, đánh giá sức bền chuyên môn cho VĐV nữ bóng chuyền - Trường ĐHSP Hà Nội 2.

1. Bật nhảy với bóng treo trên đầu 0,7m (lần/ 20 giây).

2. Chạy hình rẽ quạt (giây)

Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm được trình bày ở Bảng 3.5

Bảng 3.5: Kết quả kiểm tra 2 nhóm trước thực nghiệm.

Test	Test1: Chạy rẽ quạt (giây)		Test 2: Bật với bóng treo trên đầu 0,7m (lần/ 20 giây)	
	Thực nghiệm	Đối chiếu	Thực nghiệm	Đối chiếu
$\bar{X}$	27,25	27,30	16,2	16,3
δ^2	0,3864		0,7611	
$t_{\text{tính}}$	0,113		0,227	
$t_{\text{bảng}}$	2.101		2.101	
p	>0,05		>0,05	

Qua kết quả ở Bảng 3.5 cho thấy:

Test 1: $t_{\text{tính}} = 0.113 < t_{\text{bảng}} = 2.101$

Test 2: $t_{\text{tính}} = 0.227 < t_{\text{bảng}} = 2.101$

Điều đó cho phép ta kết luận: Trước thực nghiệm sự khác biệt giữa 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm không có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất $P > 0,05$. Nói cách khác trước thực nghiệm 2 nhóm đối chiếu và thực nghiệm có trình độ thể lực chuyên môn tương đương nhau.

b. Tiến hành thực nghiệm

Các bài tập được lựa chọn áp dụng cho các VĐV nữ bóng chuyền - Trường ĐHSP Hà Nội 2 (nhóm thực nghiệm) được trình bày tại Bảng 3.4 trong 3 tháng với thời gian biểu tập luyện 3 buổi một tuần, thời gian tập luyện các bài tập sức bền là 40-50' phân bố vào thứ 2, 4, 6 các buổi chiều từ 17h đến 19h. Thời gian còn lại của buổi tập và các buổi thứ 2, 4, 6 vẫn tập bình thường theo giáo án của cơ sở. Còn các VĐV thuộc nhóm đối chứng vẫn tập luyện theo chương trình huấn luyện cũ.

Kiểm tra đối tượng sau thực nghiệm.

Sau thời gian thực nghiệm 3 tháng, đề tài tiến hành kiểm tra hiệu quả các bài tập được lựa chọn đưa vào quá trình thực nghiệm. Kết quả được trình bày ở Bảng 3.6.

Bảng 3.6: Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm.

Test	Test 1: Chạy rẽ quạt (giây)		Test 2: Bật với bóng treo trên đầu 0,7m (lần/ 20 giây)	
Các chỉ số	Thực nghiệm ($n = 10$)	Đối chứng ($n = 10$)	Thực nghiệm ($n = 10$)	Đối chứng ($n = 10$)
$\bar{X}$	25,61	26,78	19,5	17,5
δ^2	0,2066		0,5	
$t_{\text{tính}}$	2,659		4,545	
$t_{\text{bảng}}$	2.101		2.101	
p	<0,05		<0,05	

Qua kết quả thu được ở Bảng 3.6, cho thấy:

Sự khác biệt giữa 2 nhóm: thực nghiệm và đối chứng có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất $P < 0,05$. Được thể hiện qua kết quả: Test 1: $t_{\text{tính}} = 2,659 > t_{\text{bảng}} = 2.101$; Test 2: $t_{\text{tính}} 4,545 > t_{\text{bảng}} = 2.101$. Nói cách khác các bài tập đề tài nghiên cứu được lựa chọn đưa vào thực nghiệm sau 12 tuần đã có tác dụng phát triển sức bền chuyên môn cho đội tuyển bóng chuyền nữ - Trường ĐHSP Hà Nội 2.

Để làm rõ hơn sự phát triển và tính hiệu quả của hệ thống bài tập đã được lựa chọn đối với sự phát triển sức bền chuyên môn cho đội tuyển bóng chuyền nữ - Trường ĐHSP Hà Nội 2. Đề tài tiến hành tính nhịp độ tăng trưởng thành tích của cả hai nhóm thực nghiệm và đối chứng sau quá trình thực nghiệm.

Bảng 3.7: Sự phát triển sức bền chuyên môn sau thực nghiệm của nhóm đối chứng

Nhóm	Test	TTN	STN	Nhịp tăng trưởng W (%)
Đối chứng	Chạy rẽ quạt (giây)	27,3	26,78	1,9
	Bật với bóng treo trên đầu 0,7m (lần/ 20 giây)	16,3	17,5	7,27
Thực nghiệm	Chạy rẽ quạt (giây)	27,25	25,61	6,28
	Bật với bóng treo trên đầu 0,7m (lần/ 20 giây)	16,2	19,5	18,48

Kết quả ở Bảng 3.7 cho thấy, thể lực chung của cả hai nhóm thực nghiệm và đối chứng trước và sau thực nghiệm đều thể hiện sự khác biệt có ý nghĩa. Tuy nhiên, giá trị của nhóm thực nghiệm là cao hơn hẳn so với nhóm đối chứng. Qua đó, xác định được hệ thống bài tập mà đề tài lựa chọn có hiệu quả sau quá trình thực nghiệm trên đối tượng nghiên cứu.

3. KẾT LUẬN

Từ những kết quả nghiên cứu của đề tài cho phép rút ra những kết luận sau:

Đề tài đã lựa chọn được hệ thống gồm 14 bài tập phát triển sức bền chuyên môn cho VĐV đội tuyển bóng chuyền nữ – Trường ĐHSPT Hà Nội 2.

Nhóm 1: Nhóm bài tập phát triển sức bền bật nhảy gồm 7 bài: Bật nhảy lên bực cao 40cm (lần): Bật nhảy chắn bóng đeo tạ chân (lần): Bật nhảy co gối (lần): Đập bóng liên tục nhóm 2 người ở vị trí số 4 hoặc số 2 (lần): Bật nhảy trên hố cát (lần): Gánh tạ bật nhảy đổi chân (lần): Bật nhảy với bóng treo (lần)

Nhóm 2: Nhóm bài tập phát triển sức bền tốc độ gồm 7 bài: Chạy 300m (giây):

Chạy rẽ quạt (giây): Chạy zigzag (giây): Chạy 9 điểm (giây)

: Phòng thủ bóng trong phạm vi nửa sân (phút): Phòng thủ, kết hợp chuyền 2, gõ bóng (phút) : Bật nhảy chắn bóng 3 vị trí hàng trên (lần)

Trong quá trình huấn luyện sức bền chuyên môn được tiến hành 3 buổi trong 1 tuần, thời gian của mỗi buổi tập là 45-50 phút. Sau 3 tháng thực nghiệm, các bài tập mà chúng tôi lựa chọn đã có góp phần phát triển sức bền chuyên môn cho VĐV bóng chuyền nữ - Trường ĐHSPT Hà Nội 2.

Lời cảm ơn: Nghiên cứu này được tài trợ từ nguồn kinh phí Khoa học Công nghệ của Trường Đại học Sư phạm Hà Nội 2 cho Đề tài Khoa học, mã số: C.2020.25

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Đinh Lâm (1997), *Huấn luyện bóng chuyền*, Nxb Thể dục Thể thao, Hà Nội.
2. Đinh Lâm (2006), *Giáo trình bóng chuyền*, Nxb Thể dục Thể thao, Hà Nội.
3. Nguyễn Toán (2006), *Lý luận và phương pháp TDTT*, Nxb Thể dục Thể thao, Hà Nội.

4. Đồng Văn Triệu (2000), *Lý luận và phương pháp TDTT*, Nxb Thể dục Thể thao, Hà Nội.
5. Nguyễn Đức Văn (1998), *Toán học thống kê*, Nxb Thể dục Thể thao, Hà Nội.

**RESEARCH AND APPLICATION OF THE SYSTEM OF PROFESSIONAL
DEVELOPMENT EXERCISES FOR WOMEN'S VOLLEYBALL TEAM OF HANOI
PEDAGOGICAL UNIVERSITY 2**

Nguyen Huu Hiep, Vu Tuan Anh

Abstract: *In the practice and competition of volleyball, the professional endurance of female athletes - Hanoi Pedagogical University 2 also has limitations, which leads to low efficiency when performing carefully and tactically in ball phases or matches. fight for a long time.*

Research on building a system of exercises suitable to the psychological and physiological characteristics of female athletes - Hanoi Pedagogical University 2. To put into practice the evaluation of the effectiveness of professional endurance development for female volleyball athletes is It is very necessary to improve the skills, tactics and performance of the team.

Keywords: *volleyball, endurance, Hanoi Pedagogical University 2*

(Ngày Tòa soạn nhận được bài: 09-5-2023; ngày phản biện đánh giá: 11-6-2023; ngày chấp nhận đăng: 29-6-2023)