

Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

THỰC TRẠNG SỨC BỀN CHUYÊN MÔN CỦA NAM HỌC SINH ĐỘI TUYỂN BÓNG CHUYỀN TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG VINH LỘC - THANH HÓA

THE REALITY OF SPECIALIZED ENDURANCE OF MALE STUDENTS IN THE VOLLEYBALL TEAM AT VINH LOC HIGH SCHOOL - THANH HOA

ThS. Đào Xuân Anh, Bùi Xuân Lâm
Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

Tóm tắt: Trên cơ sở phân tích ý nghĩa, tầm quan trọng của sức bền chuyên môn (SBCM) trong tập luyện và thi đấu Bóng chuyền, nghiên cứu tiến hành đánh giá thực trạng SBCM của nam học sinh đội tuyển bóng chuyền trường trung học phổ thông (THPT) Vĩnh Lộc - Thanh Hóa. Kết quả nghiên cứu giúp cho các giáo viên - huấn luyện viên có thể kiểm tra, đánh giá chính xác trình độ SBCM của học sinh để xây dựng, điều chỉnh kế hoạch chi tiết cho quá trình huấn luyện.

Từ khóa: Thực trạng; Sức bền chuyên môn; Bóng chuyền; Học sinh THPT.

Abstract: Based on the analysis of the significance and importance of specialized endurance in volleyball training and competition, this study evaluates the reality of specialized endurance among male students of volleyball team at Vinh Loc High School, Thanh Hoa. The research results enable teachers and coaches to accurately assess the students' specialized endurance levels, allowing for the development and adjustment of detailed training plans.

Keywords: Reality; specialized endurance; Volleyball; High school students.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Đặc điểm tập luyện và thi đấu bóng chuyền là người chơi luôn hoạt động ở cường độ cao, lượng vận động không ngừng gia tăng. Di chuyển với tốc độ cao trong phạm vi diện tích sân của mình bằng bước chạy, nhảy, ngã ... cùng với đó là việc kết hợp các động tác đánh bóng, nhanh, mạnh để thực hiện được ý đồ chiến thuật...

Xu hướng bóng chuyền hiện đại ngày nay tấn công dần dần chiếm ưu thế do chiều cao, sức mạnh và trình độ ngày càng hoàn thiện, ý chí thi đấu tốt hơn. Do vậy muốn thi đấu đạt kết quả cao các vận động viên (VĐV) phải có đầy đủ các yếu tố như kỹ, chiến thuật, trạng thái tâm lý vững vàng và đặc biệt là thể lực.

Thể lực chuyên môn là một yếu tố quan trọng trong cấu trúc trình độ tập luyện của VĐV Bóng chuyền. Thể lực bao gồm: sức nhanh, sức mạnh, sức bền, khả năng phối hợp vận động và khéo léo, mềm dẻo. Trong đó sức bền có vai trò hết sức quan trọng trong tập luyện và thi đấu giúp người tập duy trì khả năng thi đấu và thực hiện các kỹ thuật động tác trong thời gian dài. Chính

vì vậy, việc huấn luyện SBCM cho học sinh đội tuyển bóng chuyền là vấn đề cấp thiết.

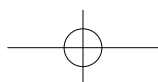
Trên cơ sở phân tích ý nghĩa, tầm quan trọng của việc phát triển SBCM cho VĐV Bóng chuyền, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: “*Đánh giá thực trạng SBCM của nam học sinh đội tuyển bóng chuyền trường trung học phổ thông Vĩnh Lộc - Thanh Hóa*”.

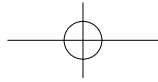
Trong quá trình nghiên cứu chúng tôi sử dụng những phương pháp sau: Phương pháp tổng hợp và phân tích tài liệu; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp kiểm tra sư phạm; Phương pháp toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Thực trạng công tác huấn luyện thể lực chuyên môn cho nam học sinh đội tuyển bóng chuyền trường THPT Vĩnh Lộc - Thanh Hóa

Để đánh giá thực trạng công tác huấn luyện thể lực chuyên môn cho nam học sinh đội tuyển bóng chuyền trường THPT Vĩnh Lộc - Thanh Hóa, đề tài tiến hành tham khảo tài liệu, phân tích kế hoạch huấn luyện của cho nam học sinh đội tuyển bóng chuyền trường THPT Vĩnh Lộc -





Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

Thanh Hóa, đồng thời tiến hành phỏng vấn trực tiếp các giáo viên giảng dạy Bóng chuyên tại trường THPT Vĩnh Lộc về thực trạng công tác huấn luyện thể lực chuyên môn cho đối tượng nghiên cứu. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

Bảng 1. Thời gian huấn luyện trong 1 năm cho nam học sinh đội tuyển Bóng chuyên trường THPT Vĩnh Lộc - Thanh Hóa

| TT | Nội dung huấn luyện | Thời gian huấn luyện | |
|-------------|---------------------|----------------------|------------|
| | | Số giờ | Tỷ lệ (%) |
| 1 | Kỹ thuật | 12 | 20.34 |
| 2 | Chiến thuật | 11 | 18.64 |
| 3 | Thể lực chung | 13 | 22.03 |
| 4 | Thể lực chuyên môn | 13 | 22.03 |
| 5 | Thi đấu tập luyện | 10 | 16.95 |
| Tổng | | 59 | 100 |

Qua bảng 1 cho thấy, tổng thời gian số giờ huấn luyện trong 1 năm là 59 giờ, thời gian được phân bổ với các nội dung như: 20.34% thời gian dành cho huấn luyện kỹ thuật; 18.64% thời gian dành cho huấn luyện chiến thuật; 22.03% thời gian dành cho huấn luyện thể lực chung; 22.03% thời gian cho huấn luyện thể lực chuyên môn) và 16.95% dành cho thi đấu tập luyện.

Từ kết quả trên có thể nhận thấy rằng, với nội dung huấn luyện như vậy là tương đối đầy đủ,

thời gian huấn luyện dành cho các nội dung được sắp xếp phân bổ tương đối đồng đều, đảm bảo đúng theo nguyên tắc huấn luyện thể thao.

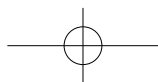
Để đi sâu tìm hiểu phân phối thời gian huấn luyện các tố chất thể lực chuyên môn cho nam học sinh đội tuyển bóng chuyên trường THPT Vĩnh Lộc - Thanh Hóa, trên cơ sở phân tích chương trình huấn luyện và phỏng vấn trực tiếp các giáo viên, đề tài tổng hợp kết quả tại bảng 2.

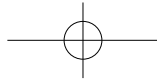
Bảng 2. Thời gian huấn luyện các tố chất thể lực chuyên môn cho nam học sinh đội tuyển bóng chuyên trường THPT Vĩnh Lộc - Thanh Hóa

| TT | Nội dung huấn luyện | Thời gian huấn luyện | |
|-------------|----------------------------|----------------------|-------------|
| | | Số giờ | Tỷ lệ (%) |
| 1 | Sức nhanh | 4 | 30.77% |
| 2 | Sức mạnh | 4 | 30.77% |
| 3 | Sức bền | 3 | 23.08% |
| 4 | Khả năng phối hợp vận động | 2 | 15.38% |
| Tổng | | 13 | 100% |

Qua bảng 2 cho thấy: Nội dung huấn luyện thể lực chuyên môn cho nam học sinh đội tuyển bóng chuyên trường THPT Vĩnh Lộc - Thanh Hóa gồm các nội dung: sức nhanh, sức mạnh, sức bền và khả năng phối hợp vận động. Thời gian được phân bổ như sau: Thời gian dành cho huấn luyện sức nhanh, sức mạnh, đều là 30.77%; thời gian dành cho huấn luyện sức bền là 23.08; thời gian dành cho huấn luyện khả năng phối hợp vận động là 15.38%.

Qua đó có thể thấy tỷ lệ thời gian của các nội dung huấn luyện phát triển thể lực chuyên môn là tương đối đồng đều nhau, riêng đối với tỷ lệ thời gian huấn luyện khả năng phối hợp vận động là thấp hơn. Có thể thấy rằng, trong bóng chuyên tố chất SBCM có vai trò hết sức quan trọng, tuy nhiên chưa được dành thời gian phù hợp.





Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

2.2. Thực trạng SBCM của nam học sinh đội tuyển bóng chuyền trường THPT Vĩnh Lộc - Thanh Hóa

2.2.1. Lựa chọn Test đánh giá SBCM cho nam học sinh đội tuyển bóng chuyền trường THPT Vĩnh Lộc - Thanh Hóa

Đề tài đã thu thập được 10 test đánh giá SBCM cho nam học sinh đội tuyển bóng

chuyên. Để đảm bảo tính khách quan và phù hợp với đối tượng nghiên cứu là cho nam học sinh đội tuyển bóng chuyền trường THPT Vĩnh Lộc - Thanh Hóa, đề tài tiến hành phỏng vấn chuyên gia để lựa chọn Test. Kết quả được trình bày ở bảng 3.

Bảng 3. Kết quả phỏng vấn lựa chọn Test đánh giá SBCM cho nam học sinh đội tuyển bóng chuyền trường THPT Vĩnh Lộc - Thanh Hóa (n=25)

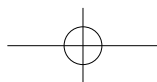
| T T | Test | Tán thành | | Không tán thành | |
|--------|---|-----------|----|-----------------|----|
| | | n | % | n | % |
| 1 | Chạy 9 - 3 - 6 - 3 - 9 (s) | 22 | 88 | 3 | 12 |
| 2 | Thực hiện bài tập liên hoàn trong 3 phút (lần) | 7 | 28 | 18 | 72 |
| 3 | Bật nhảy đập bóng tung ở vị trí số 3 liên tục (lần/ phút) | 21 | 84 | 4 | 16 |
| 4 | Lộn xuôi kết hợp chạy đà bật nhảy ném bóng nhồi bằng 2 tay qua lưới (s) | 6 | 24 | 19 | 76 |
| 5 | Bật cao tại chỗ (cm) | 10 | 40 | 15 | 60 |
| 6 | Bật cao có đà bằng 1 chân (cm) | 11 | 44 | 14 | 56 |
| 7 | Gập bụng thang gióng 10 s (lần) | 8 | 32 | 17 | 68 |
| 8 | Hai người nhảy chắn bóng liên tục trên lưới (lần/ phút) | 23 | 92 | 2 | 8 |
| 9 | Chạy cây thông (s) | 20 | 80 | 5 | 20 |
| 10 | Test tổng hợp (lần) | 12 | 48 | 13 | 52 |

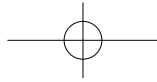
Từ kết quả ở bảng 3, chúng tôi lựa chọn được 4 test đánh giá SBCM cho nam học sinh đội tuyển bóng chuyền trường THPT Vĩnh Lộc - Thanh Hóa, có ý kiến tán thành từ 80% trở lên, bao gồm: Thực hiện bài tập liên hoàn trong 3 phút (lần); Bật nhảy đập bóng tung ở vị trí số 3 liên tục (lần/ phút); Hai người nhảy chắn bóng liên tục trên lưới (lần/ phút); Chạy cây thông (s).

Sau khi đã lựa chọn được các test đánh giá SBCM cho đối tượng nghiên cứu bằng phương pháp phỏng vấn, đề tài xác định độ tin cậy của chúng bằng phương pháp test lặp lại. Độ tin cậy được xác định bằng hệ số tương quan cặp giữa 2 lần kiểm tra của 4 test. Kết quả tại bảng 4.

Bảng 4. Mối tương quan giữa 2 lần kiểm tra các Test đánh giá SBCM của nam học sinh đội tuyển bóng chuyền trường THPT Vĩnh Lộc - Thanh Hóa (n=12)

| T T | Nội dung Test | Kết quả kiểm tra | | r |
|--------|---|--------------------------------|--------------------------------|--------------|
| | | Lần 1 ($\bar{x} \pm \delta$) | Lần 2 ($\bar{x} \pm \delta$) | |
| 1 | Chạy 9 - 3 - 6 - 3 - 9 (s) | 10.21±0.41 | 10.25±0.46 | 0.835 |
| 2 | Bật nhảy đập bóng tung ở vị trí số 3 liên tục (lần/ phút) | 21.25±1.50 | 21.42±2.0 | 0.828 |
| 3 | Hai người nhảy chắn bóng liên tục trên lưới (lần/ phút) | 35.33±2.0 | 36.17±3.0 | 0.846 |
| 4 | Chạy cây thông (s) | 24.56±0.97 | 24.72±1.01 | 0.863 |





Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

Qua bảng 4 cho thấy: ở cả 4 test đánh giá đã lựa chọn, kết quả kiểm tra đều có mối tương quan mạnh giữa 2 lần kiểm tra với $r_{\text{tính}} = 0.828$ đến $0.863 > 0.80$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$. Vậy chúng đảm bảo độ tin cậy và cho phép sử dụng trong kiểm tra, đánh giá SBCM

cho nam học sinh đội tuyển bóng chuyên trường THPT Vĩnh Lộc - Thanh Hóa.

Tiếp theo, đề tài xác định tính thông báo của các test đánh giá. Tính thông báo được xác định bằng hệ số tương quan giữa hiệu suất thi đấu với kết quả kiểm tra VĐV. Kết quả được trình bày tại bảng 5.

Bảng 5. Mối tương quan giữa kết quả kiểm tra và hiệu suất thi đấu của nam học sinh đội tuyển bóng chuyên (n=12)

| T T | Nội dung Test | Kết quả kiểm tra $\bar{x} \pm \delta$ | r |
|--------|--|--|--------------|
| 1 | Chạy 9 - 3 - 6 - 3 - 9 (s) | 10.21±0.41 | 0.827 |
| 2 | Bật nhảy đập bóng tung ở vị trí số 3 liên tục (lần/phút) | 21.25±1.50 | 0.819 |
| 3 | Hai người nhảy chắn bóng liên tục trên lưới (lần/phút) | 35.33±2.0 | 0.831 |
| 4 | Chạy cây thông (s) | 24.56±0.97 | 0.823 |

Từ kết quả tại bảng 5 cho thấy, các test có mối tương quan mạnh với hiệu suất thi đấu của nam học sinh đội tuyển bóng chuyên trường THPT Vĩnh Lộc - Thanh Hóa. Như vậy, các test đảm bảo tính thông báo cho phép sử dụng trên đối tượng nghiên cứu.

Để đánh giá trình độ SBCM của nam học sinh đội tuyển bóng chuyên trường THPT Vĩnh Lộc - Thanh Hóa, đề tài tiến hành so sánh kết quả kiểm tra SBCM của đối tượng nghiên cứu qua các test đã lựa chọn với nam học sinh đội tuyển bóng chuyên trường THPT Thọ Xuân tỉnh Thanh Hóa. Kết quả được trình bày tại bảng 6.

2.2.2. Thực trạng SBCM của nam học sinh đội tuyển bóng chuyên trường THPT Vĩnh Lộc - Thanh Hóa

Bảng 6. So sánh trình độ SBCM của nam học sinh đội tuyển bóng chuyên trường THPT Vĩnh Lộc với nam học sinh đội tuyển Bóng chuyên trường THPT Thọ Xuân

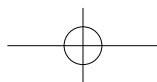
| TT | Test | THPT Vĩnh Lộc (n=12) ($\bar{x} \pm \delta$) | THPT Thọ Xuân (n=13) ($\bar{x} \pm \delta$) | t | p |
|----|--|---|---|--------------|-------|
| 1 | Chạy 9 - 3 - 6 - 3 - 9 (s) | 10.21±0.41 | 9.65±0.56 | 2.356 | <0.05 |
| 2 | Bật nhảy đập bóng tung ở vị trí số 3 liên tục (lần/phút) | 21.25±1.50 | 23.59±2.5 | 2.228 | <0.05 |
| 3 | Hai người nhảy chắn bóng liên tục trên lưới (lần/phút) | 35.33±2.0 | 37.15±3.0 | 2.453 | <0.05 |
| 4 | Chạy cây thông (s) | 24.56±0.97 | 23.72±1.21 | 2.536 | <0.05 |

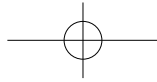
Qua bảng 6 cho thấy, trình độ SBCM của nam học sinh đội tuyển bóng chuyên trường THPT Vĩnh Lộc - Thanh Hóa ở cả 04 test đều có sự khác biệt so với các nam học sinh đội tuyển Bóng chuyên trường THPT Thọ Xuân, SBCM của đối tượng nghiên cứu là kém hơn so

với nam học sinh đội tuyển Bóng chuyên trường THPT Thọ Xuân với $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$.

3. KẾT LUẬN

- Nội dung huấn luyện thể lực chuyên môn cho đối tượng nghiên cứu là tương đối đầy đủ,





Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

thời gian huấn luyện dành cho các nội dung được sắp xếp phân bổ tương đối đồng đều, đảm bảo đúng theo nguyên tắc huấn luyện thể thao. Tỷ lệ thời gian của các nội dung huấn luyện phát triển thể lực chuyên môn là tương đối đồng đều nhau, riêng đối với tỷ lệ thời gian huấn luyện khả năng phối hợp vận động là thấp hơn.

- Nghiên cứu đã lựa chọn được 4 test đảm bảo độ tin cậy và tính thông báo cho phép sử

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Dương Nghiệp Chí (2014), *Lý luận về thể thao thành tích cao*, NXB TĐTT, Hà Nội.
2. Đinh Văn Lãm, Phạm Thế Vượng, Đàm Chính Thống (2006), *Giáo trình Bóng chuyền*, NXB TĐTT, Hà Nội
3. Nguyễn Xuân Sinh (2012), *Giáo trình nghiên cứu khoa học thể dục thể thao*, NXB TĐTT, Hà Nội.
4. Nguyễn Thế Truyền, Nguyễn Kim Minh, Trần Quốc Tuấn (2002), *Tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện trong tuyển chọn và huấn luyện thể thao*, NXB TĐTT, Hà Nội.
5. Nguyễn Đức Văn (2001), *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao*, NXB TĐTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: Bùi Xuân Lâm (2023), Bài báo được trích dẫn từ khóa luận tốt nghiệp “*Lựa chọn bài tập phát triển sức bền chuyên môn cho nam học sinh đội tuyển bóng chuyền trường trung học phổ thông Vĩnh Lộc - Thanh Hóa*”. Đề tài đã bảo vệ và được thông qua trước hội đồng khoa học trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội.

Ngày nhận bài: 13/8/2023; Ngày đánh giá: 06/9/2023; Ngày duyệt đăng: 15/9/2023.

