

ỨNG DỤNG BÀI TẬP NÂNG CAO HIỆU QUẢ ĐẬP BÓNG CHO NAM SINH VIÊN ĐỘI TUYỂN BÓNG CHUYỀN TRƯỜNG ĐẠI HỌC ĐIỆN LỰC

APPLICATION OF EXERCISES TO IMPROVE BALL SPIKING EFFICIENCY FOR
MALE STUDENTS OF THE VOLLEYBALL TEAM OF ELECTRICITY UNIVERSITY

ThS. Nguyễn Duy Ngọc

Trung tâm GDTC&QPAN, Trường Đại học Điện Lực

Tóm tắt: Trên cơ sở lý luận và thực tiễn, sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học trong lĩnh vực thể dục thể thao, đề tài đã lựa chọn được 16 bài tập chuyên môn nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật đập bóng cho nam sinh viên đội tuyển bóng chuyền Trường Đại học Điện Lực. Sau quá trình thực nghiệm, các bài tập mà đề tài lựa chọn và ứng dụng vào thực tiễn đã có những tác động tích cực trong việc nâng cao hiệu quả kỹ thuật đập bóng cho đối tượng nghiên cứu.

Từ khóa: Bài tập, đập bóng, bóng chuyền, nam sinh viên.

Abstract: Based on theory and practice, using scientific research methods in the field of physical education and sports, the topic has selected 16 specialized exercises to improve the effectiveness of ball hitting techniques for male students of the volleyball team of the University of Electricity. After the experimental process, the exercises that the topic selected and applied in practice have brought about clear results in improving the effectiveness of ball hitting techniques for the research subjects.

Keywords: Exercise, ball spiking, volleyball, male students.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Nâng cao chất lượng công tác Giáo dục thể chất (GDTC) và hoạt động thể thao trường học trong tình hình mới hiện nay là một yêu cầu có tính nguyên tắc đặt ra đối với các nhà trường, đòi hỏi nhiều tác động, hoạt động dạy học môn GDTC là một hoạt động chuyên môn quan trọng trong nhà trường, việc chỉ đạo tổ chức các hoạt động nội, ngoại khóa TDTT chưa thường xuyên, hình thức chưa phong phú, hiệu quả giáo dục còn hạn chế.

Trong phát triển và huấn luyện bóng chuyền ở các trường đại học thì nhiệm vụ quan trọng và cũng là yếu tố cơ bản quyết định hiệu quả thi đấu của sinh viên là cần phát triển kỹ chiến thuật và thể lực, cũng như chỉ đạo thi đấu hiệu quả cao. Một số kỹ thuật đập bóng ở các vị trí khác nhau cũng đem lại hiệu quả cho các pha bóng. Trong những nội dung trên thì kỹ thuật đập bóng là kỹ thuật khó, đối với người mới tập thì kỹ thuật này lại càng không hề dễ tập luyện. Do đó việc cung cấp các bài tập nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật đập bóng có đầy đủ cơ sở khoa

học, phù hợp với điều kiện thực tiễn và đối tượng giảng dạy là một việc làm vô cùng cấp bách.

Xuất phát từ thực tế trên, vấn đề nghiên cứu “*Ứng dụng bài tập nhằm nâng cao hiệu quả đập bóng cho nam cho sinh viên đội tuyển Bóng chuyền trường Đại học Điện Lực*”.

Phương pháp nghiên cứu: Trong quá trình giải quyết các mục tiêu nghiên cứu đề tài đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu 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. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả đập bóng cho nam cho sinh viên đội tuyển Bóng chuyền trường Đại học Điện Lực

Dựa trên các căn cứ, nguyên tắc đã xác định; qua nghiên cứu tài liệu, tham khảo các công trình nghiên cứu của các tác giả trong và

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

ngoài nước, đồng thời tiến hành phỏng vấn 30 chuyên gia, huấn luyện viên, giảng viên có kinh nghiệm trong huấn luyện Bóng chuyền trên địa bàn thành phố Hà Nội, Trường DHSP TDTT Hà Nội. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả đập bóng cho nam cho sinh viên đội tuyển Bóng chuyền Trường Đại học Điện Lực (n=30)

| TT | Các bài tập | Kết quả phỏng vấn | | | | | |
|----|---|-------------------|--------------|------------|-------------|------------------|-------------|
| | | Rất quan trọng | | Quan trọng | | Không quan trọng | |
| | | n | % | n | % | n | % |
| 1 | Nhảy dây tốc độ 1 phút x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút | 10 | 33.33 | 5 | 16.67 | 15 | 50.00 |
| 2 | Bật nhảy hố cát 15 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút | 12 | 40.00 | 8 | 26.67 | 10 | 33.33 |
| 3 | Nằm xấp chống đẩy 20 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút | 13 | 43.33 | 9 | 30.00 | 8 | 26.67 |
| 4 | Nằm ngửa gấp bụng 25 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút | 11 | 36.67 | 11 | 36.67 | 8 | 26.67 |
| 5 | Bật bực đôi chân 15 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút | 15 | 50.00 | 5 | 16.67 | 10 | 33.33 |
| 6 | Co tay xà đơn 10 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút | 11 | 36.67 | 11 | 36.67 | 8 | 26.67 |
| 7 | Nhảy cóc 15m x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút | 9 | 30 | 12 | 40 | 9 | 30 |
| 8 | Bật cao tại chỗ 25 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút | 26 | 86.67 | 2 | 6.67 | 2 | 6.67 |
| 9 | Bật cao có đà 15 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút | 24 | 80 | 4 | 13.33 | 2 | 6.67 |
| 10 | Đứng tại chỗ hoặc bật nhảy đập bóng mạnh xuống sân 20 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút | 24 | 80 | 4 | 13.33 | 2 | 6.67 |
| 11 | Phát bóng cao tay có đà 15 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút | 27 | 90 | 3 | 10 | 0 | 0 |
| 12 | Đập bóng treo 1 phút x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút | 28 | 93.33 | 2 | 6.67 | 0 | 0 |
| 13 | Bật nhảy gõ bóng vào tường 2 phút x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút | 25 | 83.33 | 4 | 13.33 | 1 | 3.33 |
| 14 | Tự tung bóng đập qua lưới 20 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút | 27 | 90 | 2 | 6.67 | 1 | 3.33 |
| 15 | Đập bóng kết hợp kỹ thuật khác 2 phút x 2 tổ, nghỉ giữa 2 phút | 28 | 93.33 | 2 | 6.67 | 0 | 0 |
| 16 | Đập bóng nhiều lần có chuyên hai 15 lần x 2 tổ, nghỉ giữa 2 phút | 25 | 83.33 | 4 | 13.33 | 1 | 3.33 |
| 17 | Đập bóng ở vị trí hàng sau 15 lần x 3 tổ, nghỉ giữa 2 phút | 27 | 90 | 2 | 6.67 | 1 | 3.33 |
| 18 | Trò chơi bóng chuyền 6 | 26 | 86.67 | 2 | 6.67 | 2 | 6.67 |
| 19 | Bài tập thi đấu | 28 | 93.33 | 2 | 6.67 | 0 | 0 |

Kết quả đề tài đã lựa chọn được 12 bài tập chuyên môn nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật đập bóng cho nam sinh viên đội tuyển bóng chuyền trường Đại học Điện Lực. Các bài tập được các ý kiến lựa chọn đồng ý với tỷ lệ từ 80.00% trở lên, phần lớn đều xếp ở mức rất quan trọng. Các bài tập lựa chọn được in đậm tại bảng 1.

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

Lựa chọn test đánh giá

Đề tài tiến hành lựa chọn test đánh giá hiệu quả đập bóng cho nam sinh viên đội tuyển bóng chuyền trường Đại học Điện Lực thông qua các bước: Tham khảo tài liệu; Phỏng vấn 30 HLV, giảng viên trực tiếp giảng dạy, huấn luyện Bóng chuyền; Xác định tính thông báo và độ tin cậy của test. Kết quả đã lựa chọn được 3 test gồm:

* **Test 1:** *Bật cao với có đà (cm)*

* **Test 2:** *Chạy đà 3 bước bật nhảy đập bóng ở vị trí số 4 vào ô (quả/10 quả)*

* **Test 3:** *Chạy đà 3 bước bật nhảy đập bóng ở vị trí số 3 vào ô (quả/10 quả)*

2.2. Ứng dụng và đánh giá bài tập nâng cao hiệu quả đập bóng cho nam sinh viên đội tuyển Bóng chuyền trường Đại học Điện Lực

2.2.1. Tổ chức thực nghiệm

Thời gian thực nghiệm là 6 tháng.

Đối tượng thực nghiệm là 14 nam sinh viên đội tuyển bóng chuyền Trường Đại học Điện Lực, được chia 2 nhóm: Nhóm thực

thực nghiệm và nhóm đối chứng, mỗi nhóm 7 nam sinh viên.

- **Nhóm thực nghiệm:** Áp dụng các bài tập chuyên môn đã lựa chọn và hệ thống các bài tập này được coi là những bài tập chính, sắp xếp khoa học trong từng giai đoạn, từng thời kỳ được ứng dụng vào nhóm thực nghiệm khi huấn luyện kỹ thuật đập bóng.

- **Nhóm đối chứng:** Áp dụng các bài tập chuyên môn đã được Trường Đại học Điện Lực xây dựng. Các bài tập này đã được áp dụng trong các chương trình, giáo án tập luyện theo từng giai đoạn huấn luyện có sẵn từ trước đến nay.

Với 12 bài tập được lựa chọn, đề tài xây dựng tiến trình thực nghiệm theo chương trình huấn luyện của Nhà trường. Mỗi tuần có 3 buổi tập, mỗi buổi 20-25 phút tập luyện kỹ thuật đập bóng (mỗi giáo án 120 phút).

2.2.2. Kết quả thực nghiệm

Kết quả trước thực nghiệm được trình bày tại bảng 1.

Bảng 2. Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm (n = 14)

| TT | Test | Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$) | | t | P |
|----|---|---|-------------|-------|-------|
| | | Nhóm ĐC | Nhóm TN | | |
| 1 | Bật cao với có đà (cm) | 286.25±2.48 | 288.12±2.28 | 0.847 | >0.05 |
| 2 | Chạy đà 3 bước bật nhảy đập bóng ở vị trí số 4 vào ô (quả/10 quả) | 6.39±2.48 | 6.38±2.16 | 0.654 | >0.05 |
| 3 | Chạy đà 3 bước bật nhảy đập bóng ở vị trí số 3 vào ô (quả/10 quả) | 5.14±1.87 | 5.15±1.95 | 0.686 | >0.05 |

Từ kết quả thu được ở bảng 1 cho thấy kết quả kiểm tra ở hầu hết các test lựa chọn giữa 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng không có khác biệt, với $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P > 0.05$. Điều đó chứng tỏ trước khi thực

thực nghiệm, trình độ đập bóng của 2 nhóm tương đối đồng đều nhau.

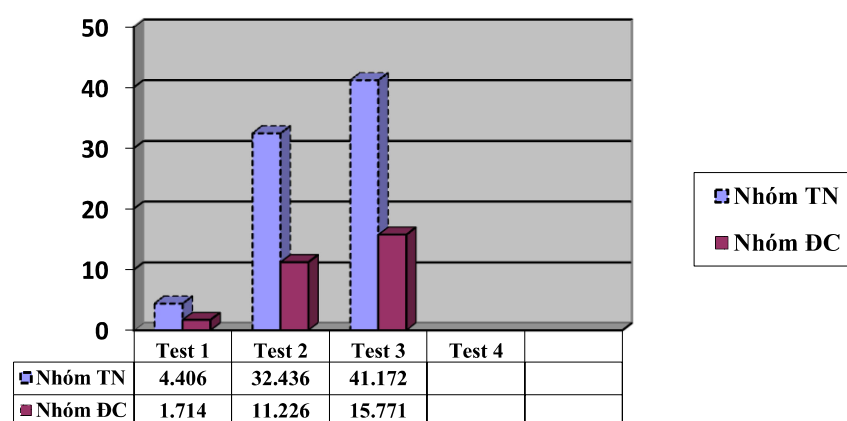
Kết quả sau TN được trình bày ở bảng 2, bảng 3 và biểu đồ 1.

Bảng 3. Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm (n = 14)

| TT | Test | Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$) | | t | P |
|----|---|---|-------------|-------|-------|
| | | Nhóm ĐC | Nhóm TN | | |
| 1 | Bật cao với có đà (cm) | 291.20±2.16 | 301.10±2.32 | 3.658 | <0.05 |
| 2 | Chạy đà 3 bước bật nhảy đập bóng ở vị trí số 4 vào ô (quả/10 quả) | 7.15±1.27 | 8.85±1.65 | 3.568 | <0.05 |
| 3 | Chạy đà 3 bước bật nhảy đập bóng ở vị trí số 3 vào ô (quả/10 quả) | 6.02±1.28 | 7.82±1.06 | 3.585 | <0.05 |

Bảng 4. Nhịp độ tăng trưởng về thành tích của 2 nhóm trước và sau thực nghiệm sư phạm ($n_A = n_B = 7$)

| TT | Test | Nhóm ĐC ($\bar{x} \pm \delta$) | | W% | Nhóm TN ($\bar{x} \pm \delta$) | | W% |
|----|---|----------------------------------|----------------------|--------|----------------------------------|----------------------|--------|
| | | Trước TN | Sau TN | | Trước TN | Sau TN | |
| 1 | Bật cao với có đà (cm) | 286.25 ± 2.48 | 291.20 ± 2.16 | 1.714 | 288.12 ± 2.28 | 301.10 ± 2.32 | 4.406 |
| 2 | Chạy đà 3 bước bật nhảy đập bóng ở vị trí số 4 vào ô (quả/10 quả) | 6.39 ± 2.48 | 7.15 ± 1.27 | 11.226 | 6.38 ± 2.16 | 8.85 ± 1.65 | 32.436 |
| 3 | Chạy đà 3 bước bật nhảy đập bóng ở vị trí số 3 vào ô (quả/10 quả) | 5.14 ± 1.87 | 6.02 ± 1.28 | 15.771 | 5.15 ± 1.95 | 7.82 ± 1.06 | 41.172 |



Biểu đồ 1. So sánh nhịp tăng trưởng Hiệu quả đập bóng của nhóm đối chứng và thực nghiệm sau thực nghiệm sư phạm

Từ bảng 2, bảng 3 và biểu đồ 1 cho thấy:
- Các nội dung kiểm tra đánh giá trình độ Hiệu quả đập bóng của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng đã khác biệt rõ với $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$.

- Diễn biến thành tích đạt được ở các test kiểm tra đánh giá trình độ Hiệu quả đập bóng của nhóm thực nghiệm tăng lớn hơn với nhóm đối chứng, nhịp tăng trưởng của nhóm thực nghiệm cũng lớn hơn so với nhóm đối chứng.

3. KẾT LUẬN

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Hyrosi Toyoda (1980), “*Lý thuyết huấn luyện Bóng chuyên của Nhật*”, Bản tin KHKT TDTT, chuyên đề Bóng chuyên, Viện Khoa học TDTT, Hà Nội.

2. Klesep. Iu.N - Airianx A.G (1997), *Bóng chuyên*, Dịch: Đinh Lãm - Xuân Nga - Hữu Hùng - Nghiêm Thúc, NXB TDTT, Hà Nội.

Quá trình nghiên cứu của đề tài đã lựa chọn được 12 bài tập chuyên môn nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật đập bóng cho nam sinh viên đội tuyển bóng chuyên Trường Đại học Điện Lực.

Kết quả thực nghiệm 12 bài tập chuyên môn đã lựa chọn nhằm nâng cao hiệu quả đập bóng cho nam đội tuyển bóng chuyên Trường Đại học Điện Lực cho thấy: Sau thực nghiệm các bài tập đều đạt hiệu quả trong ứng dụng huấn luyện và đảm bảo độ tin cậy ở ngưỡng thống kê cần thiết ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$.

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

3. Đinh Văn Lãm (1994), “*Bước đầu xác định một số chỉ tiêu trong tuyển chọn VĐV Bóng chuyền nữ trẻ*”, Tuyển tập NCKH TDTT trường Đại học TDTT I, NXB TDTT, Hà Nội.

4. Nôvicóp A. D, Mátvêép L. P (1976), *Lý luận và phương pháp giáo dục thể chất*, (Phạm Trọng Thanh và Lê Văn Lãm dịch), NXB TDTT, Hà Nội, tập 1.

5. Phan Hồng Minh - Nguyễn Thành Lâm - Trần Đức Phấn (1997), “*Phân loại chiến thuật Bóng chuyền hiện đại*”, Tuyển tập NCKH TDTT trường Đại học TDTT I, NXB TDTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: Nguyễn Duy Ngọc (2020), Bài báo được trích từ Đề tài khoa học cấp trường: “*Nghiên cứu lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả đập bóng cho nam cho sinh viên đội tuyển Bóng chuyền Trường Đại học Điện Lực*”.

Ngày nhận bài: 10/02/2025; Ngày đánh giá: 25/02/2025; Ngày duyệt đăng: 06/03/2025.