ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH BỘT PHÁT CHO NAM SINH VIÊN ĐỘI TUYỂN BÓNG CHUYỀN TRƯỜNG ĐẠI HỌC KINH TẾ KỸ THUẬT CÔNG NGHIỆP

TS. Trần Ngọc Minh[1]; Hoàng Văn An[2]

Tóm tắt: *Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học cơ bản, chúng tôi đã lựa chọn được 29 bài tập để ứng dụng vào thực tiễn nhằm phát triển sức mạnh bột phát cho nam sinh viên đội tuyển bóng chuyền trường Đại học Kinh tế - Kỹ thuật Công nghiệp. Kết quả cho thấy, các bài tập mà đề tài lựa chọn và ứng dụng trong thực tiễn đã mang lại hiệu quả cao trong việc phát triển sức mạnh bột phát cho đối tượng nghiên cứu.*

Từ khóa: *Đánh giá hiệu quả, bóng chuyền, sức mạnh bột phát, sinh viên.*

Abstract: *Using basic scientific research methods, we have selected 29 exercises to apply in practice to develop explosive strength for male students of the volleyball team of the University of Economics and Technology. The results show that the exercises selected and applied in practice have brought high efficiency in developing explosive strength for the research subjects.*

Keywords: *Effectiveness assessment; volleyball; burst power; student.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Bóng chuyền là môn thể thao được lãnh đạo nhà trường quan tâm và chú trọng khi đào tạo, là môn học được sắp xếp trong chương trình giáo dục thể chất (GDTC) của trường Đại học Kinh tế - Kỹ thuật Công nghiệp (ĐHKT-KTCN) và là môn có lượng sinh viên (SV) tham gia tập luyện tăng lên rất nhiều so với các môn thể thao khác. Ngoài ra, nhà trường rất chú trọng vào công tác tổ chức các giải thi đấu Bóng chuyền cho SV, nhằm mục đích bồi dưỡng cho SV một cách toàn diện về trình độ chuyên môn cũng như kỹ năng thực hành, qua đó rèn luyện tính kiên trì, ý chí quyết tâm, tính sang tạo và tinh thần đồng đội. Bên cạnh những giải thi đấu nội bộ SV, trường cũng xây dựng được đội tuyển Bóng chuyền nam tham gia các giải thi đấu của SV các trường Đại học, Cao đẳng khu vực và các giải do ngành tổ chức, nhưng thành tích đạt được còn ở mức khiêm tốn so với các trường Đại học, Cao đẳng trong khu vực.

Qua thực tiễn công tác giảng dạy và huấn luyện nam SV đội tuyển Bóng chuyền chúng tôi nhận thấy thể lực chuyên môn của SV đội tuyển còn yếu nhất là tố chất sức mạnh bột phát (SMBP) được thể hiện qua những động tác phát bóng, đập bóng, bật nhảy, chăn bóng... đặc biệt dễ nhận thấy nhất là trong thời gian cuối của mỗi hiệp đấu. Trong quá trình giảng dạy và huấn luyện chúng tôi đã tiến hành nhiều phương pháp, bài tập (BT) nhằm phát triển SMBT cho nam SV đội tuyển Bóng chuyền trường ĐHKT-KTCN . Song các BT chúng tôi tiến hành chưa đồng bộ, chưa khoa học và chưa được kiểm nghiệm, đánh giá cho nên hiệu quả đạt được chưa cao.

Xuất phát từ những vấn đề nêu trên, nhằm mục đích phát triển SMBT cho nam SV đội tuyển Bóng chuyền trường ĐHKT-KTCN chúng tôi tiến hành nghiên cứu: ***"Đánh giá hiệu quả BT phát triển SMBT cho nam SV đội tuyển Bóng chuyền trường ĐHKT-KTCN"***

Quá trình nghiên cứu sử dụng những phương pháp sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu, phỏng vấn, kiểm tra sư phạm, thực nghiệm sư phạm, toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Lựa chọn BT phát triển SMBP cho đối tượng nghiên cứu

Qua tham khảo các tài liệu chung và chuyên môn của các tác giả trong và ngoài nước có liên quan đến vấn đề nghiên cứu, chúng tôi đã lựa chọn được 40 BT chuyên môn ứng dụng trong giảng dạy, huấn luyện nhằm phát triển SMBP cho đối tượng nghiên cứu. Tiến hành phỏng vấn 25 huấn luyện viên, chuyên gia, các giảng viên hiện đang giảng dạy, huấn luyện môn Bóng chuyền. Kết quả được trình bày ở bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy: Đã lựa chọn được 29 BT chuyên môn có kết quả phỏng vấn ở mức quan trọng từ 75.0% ý kiến tán thành trở lên và được chia thành 3 nhóm ứng dụng trong giảng dạy, huấn luyện nhằm phát triển SMBP cho đối tượng nghiên cứu.

2.2. Đánh giá hiệu quả các BT phát triển SMBP cho nam SV đội tuyển Bóng chuyền trường

1: Trường ĐHSP TDTT Hà Nội
2: Trường Đại học Kinh tế Kỹ thuật Công nghiệp

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn hệ thống các BT nhằm phát triển SMBT cho đối tượng nghiên cứu (n = 25)

BT	Số ý kiến lựa chọn		Kết quả phỏng vấn theo mức độ ưu tiên					
			Ưu tiên 1		*Ưu tiên 2*		*Ưu tiên 3*	
	n	%	*n*	%	*n*	%	*n*	%
Nhóm BT không bóng								
BT 1: Các vài tập với tạ ante (3kg).	25	100	23	92	1	4	1	4
BT 2: Chạy lao nhanh và chạy tăng tốc độ từ các tư thế chuẩn bị khác nhau theo tín hiệu quan sát.	23	95	21	91.3	2	8.7	0	0
BT 3: Thực hiện động tác xoay thân trên khi có mang trọng lượng.	20	80	17	85	2	10	1	5
BT 4: Gánh tạ trên vai đứng lên ngồi xuống với trọng lượng bằng 50 - 70% trọng lượng cơ thể.	21	84	18	85.71	2	9.52	1	4.77
BT 5: Gánh tạ trọng lượng bằng 50% trọng lượng cơ thể thực hiện bật nhảy, bật đổi chân tại chỗ hoặc di động về trước.	19	76	16	84.21	3	15.79	0	0
BT 6: Gánh tạ bật nhảy từ tư thế ngồi	25	100	24	96	1	4	0	0
BT 7: Bật nhảy lên bục cao (60cm – 80 cm)	21	84	19	90.48	1	4.76	1	4.76
BT 8: Bật nhảy đổi chân trên bục	14	56	9	64.29	1	7.14	4	28.57
BT 9 Tại chỗ bật cao với tay	22	88	18	81.81	1	4.55	3	13.64
BT 10: Bật nhảy đeo bao cát.	20	80	17	85	2	10	1	5
BT 11: Bật nhảy co gối trên cát	19	76	16	84.21	3	15.79	0	0
BT 12: Gập cơ lưng, cơ bụng.	15	62.50	8	53.33	1	6.67	6	40.00
BT 13: Giật dây chun	12	50.00	5	41.67	2	16.66	5	41.67
BT 14: Gánh đồng đội	23	95	19	82.62	2	8.69	2	8.69
Nhóm BT có bóng								
BT 15: Chuyền, ném bóng nhồi (0,5 - 1kg).	20	80	17	85.00	2	10.00	1	5.00
BT 16: Chắn bóng đơn ở các vị trí số 3 và 4 (2).	24	96	21	87.50	1	4.17	2	8.33
BT 17: Đập bóng liên tục ở các vị trí 4 (3 - 2), sau khi chạm đất lùi nhanh về vạch tấn công.	21	84	18	85.71	1	4.76	2	9.52
BT 18: Tuần tự đập bóng ở vị trí số 3 - 4, mỗi người phòng thủ ở vị trí số 6 và 1.	23	95	21	91.30	1	4.35	1	4.35
BT 19: Đập bóng ở vị trí số 4 (2) có bố trí chắn bóng tập thể; người phòng thủ hàng sau đứng ở vị trí số 1 (5) và yểm hộ bỏ nhỏ sau hàng chắn	22	88	17	77.27	2	9.09	3	13.64
BT 20: Đứng tại chỗ hoặc bật nhảy đập bóng mạnh xuống sân.	19	76	16	84.21	3	15.79	0	0
BT 21: Phối hợp tấn công với phòng thủ	11	44	3	27.27	2	18.18	6	54.55
BT 22: Phối hợp các động tác phòng thủ với bật nhảy	13	52	4	30.77	3	23.08	6	46.15
BT 23: Thực hiện đập bóng bằng tay không thuận.	19	76	16	84.21	2	10.53	1	5.26

BT	Số ý kiến lựa chọn		Kết quả phỏng vấn theo mức độ ưu tiên					
			Ưu tiên 1		*Ưu tiên 2*		*Ưu tiên 3*	
	n	%	*n*	%	*n*	%	*n*	%
Nhóm BT không bóng								
BT 24: Di chuyển chắn bóng	24	96	23	95.83	1	4.17	0	0.00
BT 25: Chắn bóng theo cặp	21	84	20	95.24	0	0.00	1	4.76
BT 26: Phối hợp mô phỏng đập bóng và chắn bóng	19	76	17	89.48	1	5.26	1	5.26
BT 27: Bật nhảy phát bóng	23	95	18	78.26	2	8.70	3	13.04
BT 28: Đập nhanh theo nhóm	19	79.17	18	94.74	1	5.26	0	0.00
BT 29: Đập bóng theo phương lấy đà ở vị trí số 2 (4)	22	88	19	86.36	2	9.09	1	4.55
BT 30: Đập bóng tung theo nhóm	20	80	18	90.00	1	5.00	1	5.00
BT 31: Phối hợp phòng thủ với tấn công	10	40	3	30.00	1	10.00	6	60.00
BT 32:Phối hợp phát bóng với phòng thủ	15	60	4	26.67	2	13.33	9	60.00
Nhóm BT thi đấu								
BT 33: Thi đấu (5 hiệp)	21	84	17	80.95	1	4.76	3	14.29
Bài tập 34: Thi đấu (6 hiệp)	22	88	20	90.90	1	4.55	1	4.55
Bài tập 35: Thi đấu (7 hiệp)	25	100	19	79.17	1	4.17	4	16.66
BT 36: Thi đấu (3×3)	23	95	22	95.65	0	0.00	1	4.35
BT 37: Thi đấu (4×4)	11	44	3	27.27	2	18.18	6	54.55
BT 38: Thi đấu (5×5)	15	60	4	26.67	2	13.33	9	60.00
Bài tập 39: Phối hợp phát bóng với phòng thủ	12	50.00	5	41.67	2	16.66	5	41.67
Bài tập 40: Phối hợp phòng thủ với cứu bóng	10	40	3	30.00	1	10.00	6	60.00

Ảnh minh họa (nguồn Internet)

ĐHKT-KTCN

2.2.1. Tổ chức thực nghiệm

Thời gian thực nghiệm: 8 tháng từ tháng 9/2023 đến hết tháng 5/2024

Địa điểm: Trường ĐHSPTDTT Hà Nội, Trường ĐHKTKT Công nghiệp.

Đối tượng: 20 nam SV đội tuyển Bóng chuyền trường ĐHKT-KTCN chia thành 2 nhóm ngẫu nhiên:

Nhóm A là nhóm đối chứng: gồm 10 nam SV đội tuyển Bóng chuyền trường ĐHKTKT Công nghiệp, tập luyện các BT do ban huấn luyện đang sử dụng.

Nhóm B là nhóm thực nghiệm: gồm 10 nam SV đội tuyển Bóng chuyền trường ĐHKT-KTCN, tập luyện các BT do đề tài lựa chọn.

Thời gian tập luyện là 3 buổi/1 tuần (theo thời khoa biểu huấn luyện của bộ môn). Thời gian tập từ 120 phút. Tổng số giáo án huấn luyện môn bóng chuyền ở trong một năm của chương trình thực nghiệm sư phạm (09/2023 đến tháng 05/2024) là 55 giáo án.

***2.2.2. Lựa chọn test đánh giá SMBP cho* nam SV**

Bảng 2. Kết quả kiểm tra các test đánh giá trình độ SMBP của đối tượng nghiên cứu trước thực nghiệm

TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		t	P
		Nhóm A (n = 10)	*Nhóm B (n = 10)*		
1	Bật với có đà (cm).	269.87±20.79	276.13±20.49	0.682	>0.05
2	Chạy đà bật nhảy ném bóng nhồi bằng 2 tay qua lưới (s).	22.53±1.80	22.03±1.70	0.665	>0.05
3	Bật cao có đà bằng 1 chân (cm).	249.72±17.58	254.14±17.26	0.592	>0.05
4	Ném bóng nhồi (1 kg) bằng một tay ra xa (m).	24.66±1.97	24.92±1.94	0.310	>0.05
5	Test tổng hợp (Phát bóng, di chuyển đập bóng, chắn bóng) (lần)	5.82±0.47	5.96±0.46	0.702	>0.05

Bảng 3. Kết quả kiểm tra các test đánh giá trình độ SMBT của đối tượng nghiên cứu sau thực nghiệm

TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		t	P
		Nhóm A (n = 10)	*Nhóm B (n = 10)*		
1	Bật với có đà (cm).	280.26±12.00	305.83±11.96	**4.984**	<0.05
2	Chạy đà bật nhảy ném bóng nhồi bằng 2 tay qua lưới (s).	20.08±1.12	18.87±0.96	**2.691**	<0.05
3	Bật cao có đà bằng 1 chân (cm).	271.70±13.11	287.65±14.28	**2.728**	<0.05
4	Ném bóng nhồi (1 kg) bằng một tay ra xa (m).	27.13±1.50	29.08±1.46	**3.073**	<0.05
5	Test tổng hợp (Phát bóng, di chuyển đập bóng, chắn bóng) (lần)	6.30±0.35	6.81±0.38	**3.273**	<0.05

Bảng 4. Nhịp độ tăng trưởng của các test đánh giá SMBT của nhóm đối chứng qua các giai đoạn của quá trình thực nghiệm (n=10)

TT	Test	Kết quả kiểm tra qua các giai đoạn thực nghiệm ($\bar{x} \pm \delta$)			Nhịp độ tăng trưởng (W%)		
		Trước TN (1)	*Sau 04 tháng TN (2)*	*Sau 08 tháng TN (3)*	W_{1-2}	W_{2-3}	W_{1-3}
1	Bật với có đà (cm).	269.87±20.79	275.07±16.39	280.26±12.00	1.908	1.869	3.777
2	Chạy đà bật nhảy ném bóng nhồi bằng 2 tay qua lưới (s).	22.53±1.80	21.40±1.46	20.08±1.12	5.145	6.365	11.50
3	Bật cao có đà bằng 1 chân (cm).	249.72±17.58	260.71±15.34	271.70±13.11	4.306	4.128	8.431
4	Ném bóng nhồi (1 kg) bằng một tay ra xa (m).	24.66±1.97	25.90±1.74	27.13±1.50	4.905	4.639	9.539
5	Test tổng hợp (lần).	5.82±0.47	6.11±0.41	6.30±0.35	4.862	3.062	7.921

đội tuyển Bóng chuyền trường ĐHKT-KTCN

Bằng các phương pháp nghiên cứu thường quy dùng lựa chọn tets trong thể thao, đặc biệt thông qua kiểm định độ tin cậy và tính thông báo của các test được lựa chọn, chúng tôi đã chọn được 05 test dùng để đánh giá SMBP cho đối tượng nghiên cứu gồm:

1. *Bật với có đà (cm).*
2. *Chạy đà bật nhảy ném bóng nhồi bằng 2 tay qua lưới (s).*
3. *Bật cao có đà bằng 1 chân (cm).*
4. *Ném bóng nhồi (1 kg) bằng một tay ra xa (m).*
5. *Test tổng hợp (lần).*

2.2.3. Đánh giá hiệu quả các BT phát triển SMBP cho nam SV đội tuyển Bóng chuyền trường ĐHKT-KTCN

Trước khi tiến hành thực nghiệm, chúng tôi tiến hành kiểm tra ban đầu để so sánh giữa 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm. Kết quả trình bày ở bảng 2.

Kết quả kiểm tra ban đầu của các test đánh giá đều thể hiện $t_{tính} < t_{bảng}$ ở ngưỡng xác suất $p>0.05$. Điều này cho thấy thành tích của 2 nhóm không thể hiện sự khác biệt có ý nghĩa thống kê. Hay nói cách khác, trước thực nghiệm SMBP của 2 nhóm 2 đối tượng là tương đương nhau.

Sau thời gian thực nghiệm 08 tháng, các đối tượng nghiên cứu đã được trang bị một cách tương đối đầy đủ về năng lực chuyên môn, kỹ - chiến thuật, thể lực cũng như tâm lý và phát triển tố SMBT trong chương trình huấn luyện môn Bóng chuyền, đề tài tiến hành kiểm tra đánh giá trình độ SMBT của đối tượng nghiên cứu ở 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng. Kết quả thu được như trình bày ở bảng từ 3 đến 4.

Từ kết quả thu được ở các bảng 3 đến 4 cho thấy:

- Ở tất cả các nội dung kiểm tra đánh giá trình độ SMBT của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng đã có sự khác biệt rõ rệt, $t_{tính}$ đều $> t_{bảng} = 2.086$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$. Hay nói một cách khác, việc ứng dụng các phương tiện huấn luyện cũng như hệ thống các BT mà đề tài lựa chọn đã tỏ rõ tính hiệu quả trong việc phát triển SMBT cho đối tượng nghiên cứu.

3. KẾT LUẬN

Qua quá trình nghiên cứu, đề tài đã lựa chọn được 29 BT chuyên môn được chia thành 3 nhóm ứng dụng trong giảng dạy, huấn luyện nhằm phát triển SMBP cho đối tượng nghiên cứu: Nhóm BT không bóng (11 BT); Nhóm BT có bóng (14 BT); Nhóm BT thi đấu (4 BT). Kết quả quá trình thực nghiệm sư phạm cho thấy, các BT mà đề tài lựa chọn và ứng dụng trong thực tiễn đã mang lại hiệu quả cao trong việc phát triển SMBP cho đối tượng nghiên cứu độ tin cậy đạt được ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Dương Nghiệp Chí (2014), *Lý luận về thể thao thành tích cao*, Nxb TDTT, Hà Nội.

2. Bosco C. (1989), *"Phát triển sức mạnh chân cho vận động viên Bóng chuyền",* Bản tin Khoa học kỹ thuật TDTT, Hà Nội, số 6/89.

3. Nguyễn Xuân Sinh (2012), *Giáo trình nghiên cứu khoa học thể dục thể thao*, Nxb TDTT, 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 TDTT, Hà Nội.

5. Nguyễn Đức Văn (2001), *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.

Nguồn bài: *Bài báo được trích dẫn từ luận văn Thạc sỹ giáo dục học (2024): "Nghiên cứu BT phát triển SMBT cho nam SV đội tuyển Bóng chuyền trường ĐHKT-KTCN" do học viên Hoàng Văn An làm chủ nhiệm. Đề tài chuẩn bị bảo vệ vào tháng 11 năm 2024 tại hội đồng khoa học trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội.*

Ngày nhận bài: 20/5/2024; Ngày duyệt đăng: 20/9/2024.

Ảnh minh họa (nguồn Internet)