

ỨNG DỤNG BÀI TẬP NÂNG CAO HIỆU QUẢ KỸ THUẬT PHÁT BÓNG CHO NAM SINH VIÊN ĐỘI TUYỂN BÓNG CHUYÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM THỂ DỤC THỂ THAO HÀ NỘI

APPLICATION OF EXERCISES TO IMPROVE THE EFFICIENCY OF SERVING TECHNIQUE FOR MALE STUDENTS OF VOLLEYBALL TEAM AT HANOI UNIVERSITY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

ThS. Trần Chí Công - Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

Tóm tắt: Bằng các phương pháp nghiên cứu, đề tài đã lựa chọn được 15 bài tập và 5 test đánh giá hiệu quả phát bóng cho nam sinh viên đội tuyển bóng chuyên Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội. Qua kiểm nghiệm trong thực tiễn, các bài tập đề tài lựa chọn đã tỏ rõ tính ưu việt trong việc nâng cao hiệu quả kỹ thuật phát bóng cho nam sinh viên đội tuyển bóng chuyên của Nhà trường.

Từ khóa: Ứng dụng; Hiệu quả; Phát bóng; Bóng chuyên; nam sinh viên.

Abstract: By research methods, the research has selected 15 exercises and 5 tests to evaluate the serving effectiveness of male students of the volleyball team at Hanoi university of Physical Education and Sports. Through practical testing, the selected exercises have clearly demonstrated their superiority in improving the effectiveness of serving techniques for male students of the university's volleyball team.

Keywords: Application, Efficiency, Serving; Volleyball; male students.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Thực tiễn công tác giảng dạy, huấn luyện cho nam sinh viên đội tuyển bóng chuyên trường ĐHSP TDTT Hà Nội chúng tôi nhận thấy, hiệu quả kỹ thuật phát bóng của các em còn rất hạn chế, đặc biệt là phát bóng cao tay tấn công. Nguyên nhân là tay người phát bóng còn yếu và chưa nắm rõ được nguyên tắc, nguyên lý của kỹ thuật nên khi phát bóng không có lực và chưa hiệu quả, bên cạnh đó trong quá trình huấn luyện các giảng viên, HLV chưa chú trọng tới việc tìm ra hệ thống bài tập dẫn dắt và hỗ trợ phù hợp nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật bóng chuyên nói chung, kỹ thuật phát bóng nói riêng.

Xuất phát từ những lý do nêu trên chúng tôi tiến hành nghiên cứu đề tài: “Nghiên cứu lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật phát bóng cho nam sinh viên đội tuyển bóng chuyên trường ĐHSP TDTT Hà Nội”.

Trong quá trình nghiên cứu, đề tài đã sử dụng các phương pháp 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 nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật phát bóng cho nam sinh viên đội tuyển Bóng chuyên trường ĐHSP TDTT Hà Nội

Sau khi tổng hợp tài liệu có liên quan, đề tài lựa chọn được 17 bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật phát bóng cho đối tượng nghiên cứu. Tiếp đó, tiến hành phỏng vấn các chuyên gia, các giảng viên, HLV đang trực tiếp giảng dạy, huấn luyện sinh viên, VĐV bóng chuyên. Kết quả, chúng tôi lựa chọn được 12/17 bài tập có tổng ý kiến phỏng vấn tán thành trên 80% ở mức rất quan trọng nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật phát bóng cho đối tượng nghiên cứu. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập được trình bày tại bảng 1.

Bảng 1. Kết quả lựa chọn bài tập nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật phát bóng cho đối tượng nghiên cứu (n = 20)

TT	Nội dung bài tập	Kết quả lựa chọn	
		n	Tỷ lệ %
1	Chạy 3000 m	11	55
2	Chạy 2000 m	12	60
3	Bật bực đôi chân	19	95
4	Bật cao với có đà	19	95
5	Chống đẩy võ tay	20	100
6	Gánh tạ chạy đạp sau	12	60
7	Nhảy dây tốc độ	19	95
8	Dẫn bóng biến tốc	11	55
9	Phát bóng bay liên hoàn	18	90
10	Phát bóng liên tục vào tường	18	90
11	Chuyên bắt bóng hình lục giác	13	65
12	Bật nhảy phát bóng vào tường	18	90
13	Phát bóng bay kết hợp kỹ thuật khác	19	95
14	Phát bóng cao tay trước mặt vào số 1 số 5, số 6	19	95
15	Nhảy phát bóng	18	90
16	Nằm sấp chống đẩy 15 lần rồi phát bóng vào 2m cuối sân	20	100
17	Các bài tập thi đấu	20	100

2.2. Lựa chọn test đánh giá trình độ kỹ thuật phát bóng cho nam sinh viên đội tuyển Bóng chuyền trường ĐHSP TDTT Hà Nội

Đề tài tiến hành lựa chọn test đánh giá hiệu quả kỹ thuật phát bóng cho đối tượng nghiên cứu

thông qua các bước: Tham khảo tài liệu, phỏng vấn, xác định tính thông báo và độ tin cậy của test. Kết quả lựa chọn test được trình bày từ bảng 2 đến bảng 4.

Bảng 2. Kết quả phỏng vấn lựa chọn test đánh giá trình độ kỹ thuật phát bóng cho đối tượng nghiên cứu (n=20)

TT	Test	Kết quả phỏng vấn			Tổng điểm
		Ưu tiên 1 (3 điểm)	Ưu tiên 2 (2 điểm)	Ưu tiên 3 (1 điểm)	
1	Chạy tốc độ 30m (s)	12	8	0	42
2	Bật cao với có đà (cm)	6	4	10	36
3	Nhảy dây đôi 30 giây (lần)	12	8	0	42
4	Chạy rẽ quạt 5 lần (s)	6	4	10	36

TT	Test	Kết quả phỏng vấn			Tổng điểm
		Ưu tiên 1 (3 điểm)	Ưu tiên 2 (2 điểm)	Ưu tiên 3 (1 điểm)	
5	Phát bóng cao tay trước mặt vào số 1, số 5, số 6, mỗi vị trí 5 quả (quả)	15	5	0	55
6	Phát bóng cao tay trước mặt vào 2m cuối sân 10 quả (quả)	15	5	0	55
7	Nhảy phát bóng 10 quả (quả)	19	1	0	59
8	Nằm sấp chống đẩy 15 lần rồi phát bóng vào 2m cuối sân 10 quả (quả)	16	4	0	56

Bảng 3. Mối tương quan giữa các test đánh giá trình độ kỹ thuật phát bóng với thành tích thi đấu của đối tượng nghiên cứu (n = 20)

TT	Nội dung kiểm tra	Hệ số tương quan (r)	P
1	Bật cao với có đà (cm)	0.858	<0.05
2	Phát bóng cao tay trước mặt vào số 1, số 5, số 6, mỗi vị trí 5 quả (quả)	0.836	<0.05
3	Phát bóng cao tay trước mặt vào 2m cuối sân 10 quả (quả)	0.827	<0.05
4	Nhảy phát bóng 10 quả (quả)	0.865	<0.05
5	Nằm sấp chống đẩy 15 lần rồi phát bóng vào 2m cuối sân 10 quả (quả)	0.845	<0.05

Bảng 4. Mối tương quan giữa hai lần lặp test của các test đánh giá trình độ kỹ thuật phát bóng của đối tượng nghiên cứu (n = 20)

TT	Các Test	Kết quả kiểm tra		
		Lần 1 ($\bar{X} \pm \delta$)	Lần 2 ($\bar{X} \pm \delta$)	r
1	Bật cao với có đà (cm)	284.5±11.3	284.5±11.2	0.862
2	Phát bóng cao tay trước mặt vào số 1, số 5, số 6, mỗi vị trí 5 quả (quả)	6.5±1.5	6.6±1.6	0.875
3	Phát bóng cao tay trước mặt vào 2m cuối sân 10 quả (quả).	5.1±1.1	5.2±1.2	0.856
4	Nhảy phát bóng 10 quả (quả)	4.5±1.2	4.5±1.3	0.865
5	Nằm sấp chống đẩy 15 lần rồi phát bóng vào 2m cuối sân 10 quả (quả)	4.2±1.4	4.3±1.3	0.879

2.3. Đánh giá bài tập đã lựa chọn nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật phát bóng cho nam sinh viên đội tuyển Bóng chuyên trường ĐHSP TĐTT Hà Nội

Tổ chức ứng dụng các bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật phát bóng cho nam sinh viên đội

tuyển Bóng chuyên trường ĐHSP TĐTT Hà Nội được tiến hành trong thời gian 9 tháng (Từ 8/2021 – 4/2022) với 20 nam sinh viên đội tuyển bóng chuyên trường ĐHSP TĐTT Hà Nội và được chia ngẫu nhiên làm 2 nhóm:

- **Nhóm thực nghiệm:** Bao gồm 10 nam SV, nhóm này được áp dụng tập các bài tập mà chúng tôi đã lựa chọn, 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.

- **Nhóm đối chứng:** Bao gồm 10 nam SV, nhóm này được áp dụng các bài tập đã được xây dựng theo chương trình huấn luyện, giáo án tập luyện theo từng giai đoạn huấn luyện có sẵn từ trước đến nay.

*Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm được trình bày tại bảng 5.

Bảng 5. Kết quả trước thực nghiệm

TT	Các Test	Nhóm đối chứng (n=10)	Nhóm thực nghiệm (n=10)	So sánh	
		$\bar{x} \pm \delta$	$\bar{x} \pm \delta$	t	p
1	Bật cao với có đà (cm)	284.5±11.3	284.5±11.2	0.728	>0.05
2	Phát bóng cao tay trước mặt vào số 1, số 5, số 6, mỗi vị trí 5 quả (quả)	6.5±1.5	6.6±1.4	0.895	>0.05
3	Phát bóng cao tay trước mặt vào 2m cuối sân 10 quả (quả)	5.2±1.2	5.3±1.3	1.065	>0.05
4	Nhảy phát bóng 10 quả (quả)	4.5±1.2	4.4±1.2	1.147	>0.05
5	Nằm sấp chống đẩy 15 lần rồi phát bóng vào 2m cuối sân 10 quả (quả)	4.2±1.2	4.3±1.3	1.253	>0.05

Qua bảng 5 cho thấy, kết quả các test đều thể hiện $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $p > 0.05$, điều này chứng tỏ thành tích của nhóm đối chứng và thực nghiệm là không có sự khác biệt. Nói cách khác, trước thực nghiệm trình

độ kỹ thuật phát bóng của 2 nhóm là tương đương nhau.

Kết quả sau 9 tháng thực nghiệm trình bày ở bảng 6, bảng 7.

Bảng 6. Kết quả sau thực nghiệm

TT	Các Test	Nhóm đối chứng (n=10)	Nhóm thực nghiệm (n=10)	So sánh	
		$\bar{x} \pm \delta$	$\bar{x} \pm \delta$	t	p
1	Bật cao với có đà (cm)	286.2±9.1	292.6±8.6	3.265	<0.05
2	Phát bóng cao tay trước mặt vào số 1 số 5, số 6, mỗi vị trí 5 quả (quả)	7.1±1.6	8.8±1.8	3.658	<0.05
3	Phát bóng cao tay trước mặt vào 2m cuối sân 10 quả (quả)	5.8±1.2	6.9±1.1	3.458	<0.05
4	Nhảy phát bóng 10 quả (quả)	5.6±1.2	6.5±1.3	3.745	<0.05
5	Nằm sấp chống đẩy 15 lần rồi phát bóng vào 2m cuối sân 10 quả (quả)	5.2±1.4	6.0±1.2	3.542	<0.05

Bảng 7. Kết quả tự đối chiếu các test đánh giá hiệu quả kỹ thuật phát bóng trước và sau thực nghiệm sư phạm của đối tượng nghiên cứu

T T	Test	Nhóm đối chứng (n=10)				Nhóm thực nghiệm (n=10)			
		Trước thực nghiệm	Sau thực nghiệm	t	W%	Trước thực nghiệm	Sau thực nghiệm	t	W%
1	Bật cao với có đà (cm)	284.5±11.3	286.2±9.1	1.358	0.60	284.5±11.2	292.6±8.6	3.658	2.78
2	Phát bóng cao tay trước mặt vào số 1, số 5, số 6, mỗi vị trí 5 quả (quả).	6.5±1.5	7.1±1.6	1.265	8.82	6.6±1.4	8.8±1.8	3.115	28.57
3	Phát bóng cao tay trước mặt vào 2m cuối sân 10 quả (quả).	5.2±1.2	5.8±1.2	1.364	10.91	5.3±1.3	6.9±1.1	3.414	26.23
4	Nhảy phát bóng 10 quả (quả)	4.5±1.2	5.6±1.2	1.325	21.78	4.4±1.2	6.5±1.3	3.541	37.84
5	Nằm sấp chống đẩy 15 lần rồi phát bóng vào 2m cuối sân 10 quả (quả).	4.2±1.2	5.2±1.4	1.241	21.28	4.3±1.3	6.0±1.2	3.421	33.01

Kết quả thu được ở bảng 6 và 7 cho thấy:

- Kết quả các test đều thể hiện $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$. Điều này cho thấy thành tích của nhóm đối chứng và thực nghiệm sau thực nghiệm thể hiện sự khác biệt có ý nghĩa thống kê.

Diễn biến kết quả qua 05 test kiểm tra, đánh giá trình độ kỹ thuật phát bóng của đối tượng nghiên cứu cho thấy, thành tích của nhóm thực nghiệm là tốt hơn hẳn so với nhóm đối chứng, đồng thời nhịp tăng trưởng của nhóm thực nghiệm cũng lớn hơn so với nhóm đối chứng.

Như vậy có thể khẳng định rằng hệ thống bài tập mà đề tài lựa chọn và ứng dụng vào thực tiễn đã mang lại hiệu quả rõ rệt trong việc

Tài liệu tham khảo

1. Aulic I.V (1982), *Đánh giá trình độ tập luyện thể thao*, NXB TDTT, Hà Nội.
2. Harre. D (1996), *Học thuyết huấn luyện*, Dịch: Trương Anh Tuấn, Bùi Thế Hiển, Nxb TDTT, Hà Nội.
3. Đinh Lãm-Nguyễn Bình (1997), *"Huấn luyện bóng chuyền"*, Nxb Thể Dục Thể Thao-Hà Nội.

nâng cao trình độ kỹ thuật phát bóng cho nam sinh viên đội tuyển Bóng chuyền trường ĐHSPTDTT Hà Nội một cách rõ rệt.

3. KẾT LUẬN

Quá trình nghiên cứu, đề tài đã lựa chọn được 12 bài tập để ứng dụng vào thực tiễn nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật kỹ thuật phát bóng cho nam sinh viên đội tuyển bóng chuyền trường ĐHSPTDTT Hà Nội.

Sau quá trình thực nghiệm sư phạm, các bài tập mà đề tài ứng dụng vào thực tiễn huấn luyện đã tỏ rõ tính ưu việt và mang lại hiệu quả rõ rệt trong việc nâng cao trình độ kỹ thuật phát bóng cho đối tượng nghiên cứu với $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$.

4. Nôvicôp. A.D, Matvêp. L.P (1980), *Lý luận và phương pháp giáo dục thể chất*, Nxb TĐTT, Hà Nội.

5. Đặng Hùng Mạnh (2010), *Giáo trình bóng chuyền*, NxbTĐTT.

6. Phạm Ngọc Viễn, Lê Văn Xem, Mai Văn Muôn, Nguyễn Thanh Nữ (1991), *Tâm lý học TĐTT*, Nxb TĐTT, Hà Nội, tr. 82 - 86.

Nguồn bài báo: Bài báo được trích dẫn từ đề tài khoa học cấp cơ sở (2020-2022): “*Nghiên cứu lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật phát bóng cho nam sinh viên đội tuyển Bóng chuyền trường ĐHSP TĐTT Hà Nội*”.

Ngày nhận bài: 15/5/2022

Ngày đánh giá: 20/5/2022

Ngày duyệt đăng: 10/6/2022



Ảnh minh họa