

ỨNG DỤNG BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH BỘT PHÁT TRONG BẬT NHẢY CỦA NỮ SINH VIÊN ĐỘI TUYỂN BÓNG CHUYỀN TRƯỜNG ĐẠI HỌC HÀ NỘI

APPLYING EXERCISES FOR DEVELOPING SPONTANEOUS STRENGTH IN JUMPING FOR FEMALE STUDENTS OF VOLLEYBALL TEAM OF HANOI UNIVERSITY

¹ThS. Trần Gia Kiên, ²TS. Hương Xuân Nguyên

¹Trường Đại học Hà Nội, ²Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội.

Tóm tắt: Bằng các phương pháp nghiên cứu thường quy, đề tài đã lựa chọn và ứng dụng 18 bài tập nhằm phát triển sức mạnh bột phát (SMBP) trong bật nhảy cho nữ sinh viên đội tuyển Bóng chuyền Trường Đại học Hà Nội.

Từ khóa: Bài tập; Sức mạnh bột phát; Bật nhảy; Bóng chuyền; Nữ sinh viên.

Abstract: By conventional research methods, the research has selected and applied 18 exercises to develop spontaneous strength in jumping for female students of the volleyball team of Hanoi University.

Keywords: Exercise; Spontaneous strength; Jump; Volleyball; Female students.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Bóng chuyền là một trong những môn thể thao quần chúng đang được phát triển rộng rãi và phổ biến trên toàn thế giới. Bóng chuyền xuất hiện lần đầu tiên ở nước ta vào những năm 1922. Tuy gặp nhiều khó khăn và trải qua những bước thăng trầm của lịch sử, môn bóng chuyền vẫn không ngừng được duy trì, củng cố và phát triển.

Qua thực tế giảng dạy và huấn luyện đội bóng chuyền nữ Trường Đại học Hà Nội chúng tôi nhận thấy trong thi đấu về mặt kỹ thuật sinh viên thực hiện khá tốt nhưng về mặt thể lực còn hạn chế, đặc biệt là SMBP trong bật nhảy khi thực hiện các kỹ, chiến thuật khi đánh chắn bóng, bật nhảy đập bóng... dẫn đến kết quả tập luyện và thi đấu thấp. Để nâng cao thành tích và phát triển phong trào tập luyện và thi đấu bóng chuyền cho sinh viên đội tuyển bóng chuyền trường Đại học Hà Nội cần thiết phải áp dụng các bài tập huấn luyện nhằm phát triển SMBP trong bật nhảy, góp phần nâng cao hiệu quả thi đấu cho sinh viên đội tuyển bóng chuyền nhà trường. Xuất phát từ

những lý do nêu trên, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: *“Ứng dụng bài tập phát triển SMBP trong bật nhảy cho nữ sinh viên đội tuyển bóng chuyền Trường Đại học Hà Nội”*.

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

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 kiểm tra sư phạm; Phương pháp thực nghiệm sư phạm và phương pháp toán học thống kê.

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

3.1. Lựa chọn bài tập phát triển SMBP trong bật nhảy cho nữ sinh viên đội tuyển bóng chuyền Trường Đại học Hà Nội

Trên cơ sở 25 bài tập đã lựa chọn tham khảo tài liệu, quan sát sư phạm và phỏng vấn trực tiếp, đề tài tiến hành phỏng vấn bằng phiếu hỏi đến các giáo viên, giảng viên, huấn luyện viên và cán bộ chuyên môn có kinh nghiệm trong công tác huấn luyện cho vận động viên, sinh viên đội tuyển Bóng chuyền. Kết quả trình bày ở bảng 1.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập phát triển SMBP trong bật nhảy cho nữ sinh viên đội tuyển bóng chuyền trường Đại học Hà Nội (n=39)

TT	Các bài tập	Kết quả phỏng vấn						Tổng điểm
		Ưu tiên 1		Ưu tiên 2		Ưu tiên 3		
		n	đ	n	đ	n	đ	
Bài tập không bóng								
1	Nằm sấp chống đẩy trong 30s	13	39	15	30	11	11	80
2	Nằm ngửa gập bụng trong 30s	9	27	14	28	16	16	71
3	Co gập khuỷu tay với tạ tay 2kg trong 1 phút	12	36	16	32	11	11	79
4	Chạy rê quạt (s)	12	36	16	32	11	11	79
5	Gánh tạ trọng lượng bằng 50% trọng lượng cơ thể thực hiện bật nhảy, bật đôi chân tại chỗ hoặc di động về trước trong 1 phút	13	39	15	30	11	11	80
6	Từng cặp thực hiện bật cao tại chỗ trong 30s	25	75	14	28	0	0	103
7	Chuyên bóng nhồi 0,5 - 1kg cao tay bằng hai tay trong 1 phút	9	27	14	28	16	16	71
8	Bật nhảy lên bục cao 30 - 45cm trong 1 phút	21	63	11	22	7	7	92
9	Bật cao thu gối tại chỗ trong 1 phút	24	72	15	30	0	0	102
10	Bật cao với bảng có đà trong 1 phút	22	66	12	24	5	5	95
11	Nhảy dây tốc độ trong 1 phút	23	69	15	30	1	1	100
Bài tập có bóng								
12	Bật nhảy đập bóng mạnh xuống sân 10 quả	25	75	14	28	0	0	103
13	Vào đà giậm nhảy tốc độ nhanh 10 quả	13	39	15	30	11	11	80
14	Bật nhảy chắn bóng liên tục ở các vị trí 2, 3, 4 trong 1 phút	24	72	15	30	0	0	102
15	Đập bóng theo phương lấy đà ở vị trí số 4 với cường độ thực hiện bài tập 3 lần trong 20 giây	23	69	14	28	2	2	99
16	Bật nhảy mô phỏng chắn không bóng và lùi phòng thủ không bóng bằng hay tay trong 1 phút	24	72	14	28	1	1	101
17	Bật nhảy gõ bóng vào tường trong 1 phút	25	75	14	28	0	0	103
18	Bật nhảy đập bóng nhanh 10 quả	24	72	13	26	2	2	100
19	Đập bóng treo trong 30s	25	75	14	28	0	0	103
20	Bật nhảy đập bóng xa lưới 10 quả	21	63	18	36	0	0	99
21	Bật nhảy đập bóng qua lưới có người chắn 10 quả	24	72	14	28	1	1	101
22	Phát bóng cao tay có đà 10 quả	21	63	18	36	0	0	99
Bài tập Trò chơi và thi đấu								
23	Bóng chuyền 6 trong 10 phút	25	75	14	28	0	0	103
24	Thi đấu 5 ván thắng 3	25	75	13	26	1	1	102
25	Thi đấu 31 điểm	11	33	15	30	13	13	76

Qua bảng 1 cho thấy: Theo nguyên tắc phỏng vấn đặt ra, đề tài lựa chọn được 18/25 bài tập phát triển tố chất sức mạnh bật phát trong bật nhảy cho nữ sinh viên đội tuyển bóng chuyền trường Đại học Hà Nội có kết quả phỏng vấn đạt

từ 90 điểm trở lên và được chia thành 3 nhóm bao gồm:

- * Bài tập không bóng (6 bài tập)
- * Bài tập có bóng (10 bài tập)
- * Bài tập Trò chơi và thi đấu (2 bài tập)

3.2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả các bài tập phát triển SMBP trong bật nhảy cho

nữ sinh viên đội tuyển bóng chuyền Trường Đại học Hà Nội.

Trước thực nghiệm, đề tài tiến hành kiểm tra năng lực SMBP trong bật nhảy của đối tượng nghiên cứu. Kết quả được trình bày ở bảng 2.

Bảng 2. Kết quả kiểm tra SMBP trong bật nhảy của đối tượng nghiên cứu trước thực nghiệm

TT	Các test kiểm tra	Kết quả kiểm tra ($\bar{X} \pm \delta$)		t	p
		Nhóm ĐC (n = 8)	Nhóm TN (n = 8)		
1	Chạy đà bật với bảng (cm)	235.05 ± 6.32	235.09 ± 6.28	0.728	>0.05
2	Nhảy dây đôi 30 giây (lần)	15.26 ± 2.68	15.32 ± 2.24	0.895	>0.05
3	Chạy 3 bước đập bóng số 4 vào ô 10 quả (lần)	7.22 ± 1.16	7.31 ± 1.85	1.065	>0.05
4	Bật nhảy chắn bóng liên tục chạm vạch chuẩn trong 30 s (lần)	7.59 ± 1.57	7.61 ± 1.75	1.147	>0.05
5	Nhảy phát bóng cao tay 10 quả (lần)	4.26±0.85	4.18±0.76	1.253	>0.05

Qua bảng 2 cho thấy, SMBP trong bật nhảy giữa nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng là không có sự khác biệt ở cả 05 test đều có $t_{tính} < t_{bảng} = 2.145$ với ngưỡng xác suất $p > 0.05$. Nói cách khác ở thời điểm trước thực nghiệm

SMBP trong bật nhảy của 2 nhóm là tương đương nhau.

Sau 6 tháng thực nghiệm, đề tài đánh giá SMBP trong bật nhảy của 2 nhóm bằng 5 test đã lựa chọn. Kết quả được trình bày tại bảng 3.

Bảng 3. So sánh kết quả kiểm tra SMBP trong bật nhảy của đối tượng nghiên cứu sau thực nghiệm

TT	Các test kiểm tra	Kết quả kiểm tra ($\bar{X} \pm \delta$)		t	p
		Nhóm ĐC (n = 8)	Nhóm TN (n = 8)		
1	Chạy đà bật với bảng (cm)	240.17 ± 6.22	255.26 ± 5.26	3.265	<0.05
2	Nhảy dây đôi 30 giây (lần)	16.18 ± 2.68	18.06 ± 2.16	3.254	<0.05
3	Chạy 3 bước đập bóng số 4 vào ô 10 quả (lần)	8.61 ± 1.12	10.25 ± 1.08	3.425	<0.05
4	Bật nhảy chắn bóng liên tục chạm vạch chuẩn trong 30 s (lần)	9.25 ± 1.14	11.36 ± 1.07	3.126	<0.05
5	Nhảy phát bóng cao tay 10 quả (lần)	4.88±0.62	6.28±0.22	2.856	<0.05

Qua bảng 3 cho thấy, sau quá trình thực nghiệm SMBP trong bật nhảy của nhóm thực nghiệm và đối chứng đã có sự khác biệt rõ rệt,

cả 5 test đánh giá đều có $t_{tính} > t_{bảng} = 2.145$ ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$. Hay nói một cách khác, việc ứng dụng các bài tập mà đề tài lựa

chọn đã mang lại hiệu quả trong việc phát triển SMBP trong bật nhảy cho nữ sinh viên đội tuyển Bóng chuyền trường Đại học Hà Nội.

Để làm sáng tỏ hơn nữa hiệu quả các bài tập mà đề tài đã lựa chọn trong việc phát triển SMBP trong bật nhảy cho nữ sinh viên đội

tuyển Bóng chuyền trường Đại học Hà Nội, chúng tôi tiến hành so sánh tự đối chiếu các test đánh giá SMBP trong bật nhảy trước và sau thực nghiệm sư phạm của đối tượng nghiên cứu. Kết quả được trình bày tại bảng 4 và 5.

Bảng 4. Kết quả tự đối chiếu các test đánh giá SMBP trong bật nhảy trước và sau thực nghiệm sư phạm của nhóm đối chứng (n= 8)

TT	Các test kiểm tra	Kết quả kiểm tra ($\bar{X} \pm \delta$)		t	p
		Trước TN	Sau TN		
1	Chạy đà bật với bảng (cm)	235.05 ± 6.32	240.17 ± 6.22	1.265	<0.05
2	Nhảy dây đôi 30 giây (lần)	15.26 ± 2.68	16.18 ± 2.68	1.325	<0.05
3	Chạy 3 bước đập bóng số 4 vào ô 10 quả (lần)	7.22 ± 1.16	8.61 ± 1.12	1.265	<0.05
4	Bật nhảy chắn bóng liên tục chạm vạch chuẩn trong 30 s (lần)	7.59 ± 1.57	9.25 ± 1.14	1.625	<0.05
5	Nhảy phát bóng cao tay 10 quả (lần)	4.26±0.85	4.88±0.62	1.452	<0.05

Bảng 5. Kết quả tự đối chiếu các test đánh giá SMBP trong bật nhảy trước và sau thực nghiệm sư phạm của nhóm thực nghiệm (n= 8)

TT	Các test kiểm tra	Kết quả kiểm tra ($\bar{X} \pm \delta$)		t	p
		Trước TN	Sau TN		
1	Chạy đà bật với bảng (cm)	235.09 ± 6.28	255.26 ± 5.26	3.568	<0.05
2	Nhảy dây đôi 30 giây (lần)	15.32 ± 2.24	18.06 ± 2.16	3.564	<0.05
3	Chạy 3 bước đập bóng số 4 vào ô 10 quả (lần)	7.31 ± 1.85	10.25 ± 1.08	3.658	<0.05
4	Bật nhảy chắn bóng liên tục chạm vạch chuẩn trong 30 s (lần)	7.61 ± 1.75	11.36 ± 1.07	3.589	<0.05
5	Nhảy phát bóng cao tay 10 quả (lần)	4.18±0.76	6.28±0.22	3.758	<0.05

Qua bảng 4 và 5 cho thấy: ở nhóm thực nghiệm đã có sự khác biệt rõ rệt với $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}} = 2.145$; ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$; còn ở nhóm đối chứng thì không có sự khác biệt giữa kết quả kiểm tra trước và sau thực nghiệm ($t_{\text{tính}} \text{ đều} < t_{\text{bảng}} = 2.145$; ở ngưỡng xác suất $p > 0.05$). Điều đó một lần nữa chứng minh tính hiệu quả của các bài tập mà đề tài đã lựa chọn và ứng dụng vào thực tiễn nhằm phát triển

SMBP trong bật nhảy cho đối tượng nghiên cứu.

Để khẳng định hiệu quả các bài tập mà đề tài đã lựa chọn trong việc phát triển SMBP trong bật nhảy cho đối tượng nghiên cứu, chúng tôi tiến hành đánh giá nhịp độ tăng trưởng qua các test đánh giá SMBP của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm sau quá trình thực nghiệm sư phạm. Kết quả được trình bày tại bảng 6 và 7.

Bảng 6. Nhịp độ tăng trưởng qua các test đánh giá SMBP của nhóm thực nghiệm (n= 8)

TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{X} \pm \delta$)		W (%)
		Trước TN	Sau TN	
1	Chạy đà bật với bảng (cm)	235.09 ± 6.28	255.26 ± 5.26	28.754
2	Nhảy dây đôi 30 giây (lần)	15.32 ± 2.24	18.06 ± 2.16	22.365
3	Chạy 3 bước đập bóng số 4 vào ô 10 quả (lần)	7.31 ± 1.85	10.25 ± 1.08	25.264
4	Bật nhảy chắn bóng liên tục chạm vạch chuẩn trong 30 giây (lần)	7.61 ± 1.75	11.36 ± 1.07	28.625
5	Nhảy phát Bóng cao tay 10 quả (lần)	4.18±0.76	6.28±0.22	10.897

Bảng 7. Nhịp độ tăng trưởng qua các test đánh giá SMBP của nhóm đối chứng (n= 8)

TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{X} \pm \delta$)		W (%)
		Trước TN	Sau TN	
1	Chạy đà bật với bảng (cm)	235.05 ± 6.32	240.17 ± 6.22	3.242
2	Nhảy dây đôi 30 giây (lần)	15.26 ± 2.68	16.18 ± 2.68	2.652
3	Chạy 3 bước đập bóng số 4 vào ô 10 quả (lần)	7.22 ± 1.16	8.61 ± 1.12	2.587
4	Bật nhảy chắn bóng liên tục chạm vạch chuẩn trong 30 giây (lần)	7.59 ± 1.57	9.25 ± 1.14	2.865
5	Nhảy phát Bóng cao tay 10 quả (lần)	4.26±0.85	4.88±0.62	1.253

Qua bảng 6 và 7 cho thấy, sau quá trình thực nghiệm SMBP trong bật nhảy của cả nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm đều có sự gia tăng. Tuy nhiên, nhịp tăng trưởng của nhóm thực nghiệm lớn hơn hẳn so với nhóm đối chứng. Điều này cho phép khẳng định, các bài tập mà đề tài lựa chọn và ứng dụng vào thực tiễn đã mang lại hiệu quả cao trong việc phát triển SMBP trong bật nhảy cho đối tượng nghiên cứu.

KẾT LUẬN

Quá trình nghiên cứu, đề tài đã lựa chọn được 18 bài tập phát triển SMBP trong bật nhảy cho nữ sinh viên đội tuyển bóng chuyên

Trường Đại học Hà Nội, các bài tập được tổng hợp trong 3 nhóm:

- Bài tập không bóng: 6 bài tập
- Bài tập có bóng: 10 bài tập
- Bài tập trò chơi và thi đấu: 2 bài tập

Sau thời gian 6 tháng thực nghiệm sư phạm, các bài tập mà đề tài lựa chọn và ứng dụng vào thực tiễn đã mang lại hiệu quả cao trong việc phát triển SMBP trong bật nhảy cho đối tượng nghiên cứu. Thành tích kiểm tra, đánh giá SMBP trong bật nhảy qua các test đều có $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$.

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 Hiền, Nxb TDTT, Hà Nội.
3. Nguyễn Hữu Hùng (2001), *Huấn luyện thể lực cho vận động viên bóng chuyền*, Nxb TDTT, Hà Nội.
4. Nôvicôp. A.D, Matvêep. L.P (1980), *Lý luận và phương pháp giáo dục thể chất*, Nxb TDTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: Trần Gia Kiên (2019 -2021): Bài báo được trích dẫn từ Luận văn thạc sĩ Giáo dục học: “*Nghiên cứu lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh bột phát trong bột nhảy cho nữ sinh viên đội tuyển bóng chuyền Trường Đại học Hà Nội*”.

Ngày nhận bài: 15/12/2021

Ngày đánh giá: 10/01/2022

Ngày duyệt đăng: 25/02/2022



Ảnh minh họa