

ỨNG DỤNG VÀ ĐÁNH GIÁ BÀI TẬP NÂNG CAO HIỆU QUẢ ĐẬP BÓNG Ở VỊ TRÍ SỐ 4 CHO NỮ SINH VIÊN ĐỘI TUYỂN BÓNG CHUYỀN TRƯỜNG ĐẠI HỌC ĐIỆN LỰC, HÀ NỘI

Phạm Quang Mạnh⁽¹⁾

Tóm tắt:

Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường được sử dụng, chúng tôi đã tiến hành lựa chọn và ứng dụng trong thực tiễn 12 bài tập gồm 5 bài thuộc nhóm thể lực và 7 bài thuộc nhóm kỹ thuật. Kết quả sau bốn tháng thực nghiệm sư phạm, những bài tập này đã có tác dụng nâng cao hiệu quả đập bóng ở vị trí số 4 cho nữ sinh viên Đội tuyển Bóng chuyền Trường Đại học Điện Lực.

Từ khóa: Bài tập, đập bóng ở vị trí số 4, nữ sinh viên, Trường Đại học Điện Lực.

Application and evaluation of exercises to improve the efficiency of hitting the ball at position 4 for female students of the Volleyball Team of the University of Electricity, Hanoi

Summary:

Using conventional scientific research methods, select and apply in practice 12 exercises including 5 exercises in the physical group and 7 exercises in the technical group. The following results Four months of pedagogical experiment , these exercises have been effective in improving the efficiency of hitting the ball at position number 4 for female students of the volleyball team of the University of Electricity.

Keywords: Exercise, spike the ball at position number 4, female student, University of Electricity.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong Bóng chuyền, đập bóng thường được sử dụng ở vị trí số 4 bởi vì ở vị trí này rất thuận lợi trong tấn công và phối hợp chiến thuật nhanh, biến hoá, góc độ đập bóng rộng có thể đập bóng theo nhiều hướng khác nhau.

Qua khảo sát sơ bộ chúng tôi nhận thấy, hiệu quả kỹ thuật đập bóng vị trí số 4 của nữ sinh viên Đội tuyển Bóng chuyền Trường Đại học Điện Lực còn nhiều hạn chế như: Chạy bước đà chưa đúng, tầm tiếp xúc bóng chưa chuẩn xác, sự phối hợp chuyền 2 và người đập chưa có sự ăn ý... Do vậy, việc nghiên cứu ứng dụng các bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật này cho đội tuyển nhà trường là một việc làm cấp thiết trong giai đoạn hiện nay

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Trong quá trình nghiên cứu chúng tôi 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.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Lựa chọn test đánh giá hiệu quả đập bóng ở vị trí số 4 cho cho nữ sinh viên đội tuyển Bóng chuyền Trường Đại học Điện Lực

1.1. Phỏng vấn lựa chọn test đánh giá hiệu quả đập bóng ở vị trí số 4 cho đối tượng nghiên cứu

Sử dụng phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu để lựa chọn test, đồng thời sử dụng phương pháp phỏng vấn nhằm tham khảo ý kiến của các giáo viên, huấn luyện viên Bóng chuyền trên địa bàn Thành phố Hà Nội. Kết quả trình bày tại bảng 1.

Thông qua kết quả phỏng vấn trên chúng tôi đã lựa chọn được 3 test đặc trưng đảm bảo độ tin cậy và tính thông báo cần thiết đối với đối tượng nghiên cứu để đánh giá hiệu quả đập bóng ở vị trí số 4. Các test gồm:

⁽¹⁾ThS, Trường Đại học Điện Lực, Hà Nội; Email: manhpq@epu.edu.vn

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các test đánh giá hiệu quả đập bóng ở vị trí số 4 cho đối tượng nghiên cứu (n = 30)

TT	Test	Rất quan trọng		Quan trọng		Không quan trọng	
		m _i	%	m _i	%	m _i	%
1	Chạy dễ quạt (s)	16	53.33	12	40	2	6.67
2	Nhảy phát Bóng cao tay 10 quả (quả)	11	36.67	11	36.67	8	26.67
3	Di chuyển ngang 6 m (s)	16	53.33	12	40	2	6.67
4	Chạy 1 bước đập bóng số 4 vào ô 10 lần (quả)	27	90.00	2	6.67	1	3.33
5	Chạy 3 bước đập bóng số 4 vào ô 10 lần (quả)	28	93.33	2	6.67	0	0

Bảng 2. Hệ số tương quan của các test lựa chọn đánh giá hiệu quả đập bóng ở vị trí số 4 với thành tích thi đấu của đối tượng nghiên cứu (n=18)

TT	Nội dung test	r	P
1	Chạy 1 bước đập bóng số 4 vào ô 10 lần (quả)	0.896	< 0.05
2	Chạy 3 bước đập bóng số 4 vào ô 10 lần (quả)	0.895	< 0.05

Bảng 3. Kết quả xác định độ tin cậy của các test đánh giá hiệu quả đập bóng ở vị trí số 4 cho đối tượng nghiên cứu

TT	Các Test	Lần 1 ($\bar{x} \pm \delta$)	Lần 2 ($\bar{x} \pm \delta$)	r
1	Chạy 1 bước đập bóng số 4 vào ô 10 lần (quả)	6.45 $\pm$ 1.15	6.57 $\pm$ 1.22	0.827
2	Chạy 3 bước đập bóng số 4 vào ô 10 lần (quả)	6.32 $\pm$ 1.13	6.35 $\pm$ 1.18	0.837

1. Chạy 1 bước đập bóng số 4 vào ô 10 lần (lần)

2. Chạy 3 bước đập bóng số 4 vào ô 10 lần (lần)

1.2. Xác định tính thông báo của các test

Nhằm xác định một cách chính xác tính thông báo của các test đã lựa chọn, nghiên cứu đã tìm hiểu hệ số tương quan thứ bậc giữa kết quả lập test với kết quả thi đấu của đối tượng nghiên cứu. Kết quả được trình bày tại bảng 2.

Qua bảng 2, cho thấy, hệ số tương quan đạt từ 0,874 - 0.896 thỏa mãn điều kiện đảm bảo tính thông báo của các test.

1.3. Đánh giá độ tin cậy của các test

Nhằm xác định tính thông báo của test, nghiên cứu tiến hành kiểm nghiệm qua phương pháp test lặp lại cách nhau 7 ngày trên đối tượng nữ sinh viên Đội tuyển Bóng chuyền Trường Đại học Điện Lực. Tuần tự lập test của các đối tượng và quãng nghỉ giữa hai lần lập test và điều kiện kiểm tra đều được đảm bảo

như nhau giữa hai lần lập test. Kết quả được trình bày ở bảng 3.

Qua bảng 3 cho thấy cả 3 test đều có độ tin cậy rất cao đạt mức tương quan giữa hai lần lập test với $r > 0.8$.

2. Lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả đập bóng ở vị trí số 4 cho cho nữ sinh viên Đội tuyển Bóng chuyền Trường Đại học Điện Lực

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 24 bài tập ứng dụng trong giảng dạy nâng cao hiệu quả đập bóng ở vị trí số 4 cho cho nữ sinh viên Đội tuyển Bóng chuyền Trường Đại học Điện Lực. Kết quả phỏng vấn 24 huấn luyện viên, giáo viên có kinh nghiệm trong giảng dạy, huấn luyện Bóng chuyền trên địa bàn thành phố Hà Nội đã lựa chọn được 12 bài tập thuộc hai nhóm bài tập với ý kiến tán thành từ

80%, đó là:

Nhóm bài tập thể lực: 6 bài tập

+ Kéo dây cao su xoay bả vai 15 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút.

+ Cầm tạ đơn 2 kg gập duỗi cổ tay 20 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 4 phút.

+ Nằm sấp chống đẩy 30 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút.

+ Bật nhảy hố cát 20 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút.

+ Nằm ngửa gập bụng 30 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút.

+ Trò chơi vận động.

Nhóm bài tập kỹ thuật: 6 bài tập

+ Đập bóng xa lưới 20 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút.

+ Tự tung bóng đập qua lưới vị trí số 4, 20 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút.

+ Đập bóng treo 30 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút.

+ Đập bóng vị trí số 4 nhiều lần có chuyên hai 30 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút.

+ Đập bóng kết hợp với một số kỹ thuật khác 30 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút.

+ Bài tập thi đấu.

3. Ứng dụng và đánh giá các bài tập đã lựa chọn nâng cao hiệu quả đập bóng ở vị trí số 4 cho cho nữ sinh viên đội tuyển bóng chuyền Trường Đại học Điện Lực

3.1. Tổ chức thực nghiệm.

Đối tượng thực nghiệm: gồm 18 nữ sinh viên Đội tuyển Bóng chuyền Trường Đại học Điện Lực và được chia làm hai nhóm.

+ Nhóm đối chứng: Gồm 9 cho nữ sinh viên tập luyện theo các bài tập cũ của nhà trường.

+ Nhóm thực nghiệm: Gồm 9 cho nữ sinh viên tập luyện theo 12 bài tập đã lựa chọn được trong quá trình nghiên cứu.

Thời gian thực nghiệm: Trong 4 tháng (Từ 12/2019 – 4/2020). Mỗi tuần 3 buổi tập, mỗi buổi 3 - 4 bài thuộc cả hai nhóm thể lực và kỹ thuật.

Tiến trình thực nghiệm được trình bày tại bảng 4.

3.2. Kết quả thực nghiệm:

Bảng 4. Tiến trình thực nghiệm bài tập nâng cao hiệu quả đập bóng ở vị trí số 4 cho đối tượng nghiên cứu

TT	Nội dung bài tập	Tháng Tuần	I			II			III			IV		
			1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
	Bài tập thể lực													
1	Kéo dây cao su xoay bả vai 15 lần x 3 tổ		x			x			x					
2	Cầm tạ đơn 2 kg gập duỗi cổ tay 20 lần x 3 tổ			x								x		x
3	Nằm sấp chống đẩy 30 lần x 3 tổ				x		x			x				
4	Bật nhảy hố cát 20 lần x 3 tổ							x				x	x	
5	Nằm ngửa gập bụng 30 lần x 3 tổ		x			x		x						
6	Trò chơi vận động		x			x			x					
	Bài tập kỹ thuật													
7	Đập bóng xa lưới 20 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút			x								x		
8	Tự tung bóng đập qua lưới vị trí số 4 x 20 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút				x		x			x				
9	Đập bóng treo 30 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút					x			x					
10	Đập bóng vị trí số 4 nhiều lần có chuyên hai 30 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút		x			x			x				x	
11	Đập bóng kết hợp với một số kỹ thuật khác 30 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút				x		x			x				x
12	Bài tập thi đấu			x			x			x		x		



Đập bóng tốt chiếm ưu thế mạnh mẽ trong tấn công môn Bóng chuyền

* *Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm.*

Trước khi tiến hành thực nghiệm, chúng tôi tiến hành kiểm tra bằng các test đã lựa chọn nhằm đánh giá mức độ đồng đều giữa 2 nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng. Kết quả thu được trình bày ở bảng 5.

Qua bảng 5 cho thấy: Trước thực nghiệm cả

3 test đều có $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P > 0.05$. Như vậy trước khi tiến hành thực nghiệm sự phạm, khả năng đập bóng ở vị trí số 4 của hai nhóm không có sự khác biệt.

* *Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm.*

Kết quả thu được sau TN được trình bày tại bảng 6, bảng 7 và biểu đồ 1.

Bảng 5. So sánh kết quả kiểm tra trước thực nghiệm ($n_A = n_B = 9$)

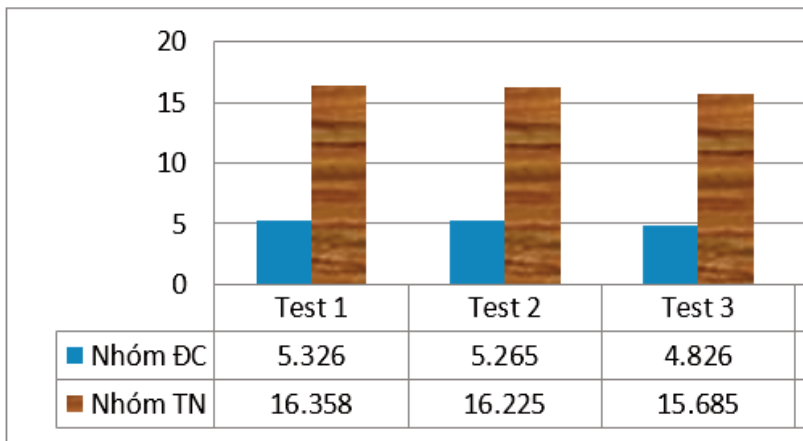
TT	Các Test	Nhóm ĐC	Nhóm TN	So sánh	
		$(\bar{x} \pm \delta)$	$(\bar{x} \pm \delta)$	t	P
1	Chạy 1 bước đập bóng số 4 vào ô 10 lần (quả)	6.58 ± 1.22	6.55 ± 1.15	0.817	>0.05
2	Chạy 3 bước đập bóng số 4 vào ô 10 lần (quả)	6.35 ± 1.18	6.32 ± 1.13	0.826	>0.05

Bảng 6. So sánh kết quả kiểm tra sau thực nghiệm ($n_A = n_B = 9$)

TT	Các Test	Nhóm ĐC	Nhóm TN	So sánh	
		$(\bar{x} \pm \delta)$	$(\bar{x} \pm \delta)$	t	P
1	Chạy 1 bước đập bóng số 4 vào ô 10 lần (quả)	7.02 ± 1.18	8.68 ± 1.06	2.685	<0.05
2	Chạy 3 bước đập bóng số 4 vào ô 10 lần (quả)	6.98 ± 1.21	8.12 ± 1.02	2.679	<0.05

Bảng 7. Kết quả đánh giá hiệu quả kỹ thuật đập bóng ở vị trí số 4 trước và sau thực nghiệm sư phạm của đối tượng nghiên cứu

TT	Test	Nhóm đối chứng (n= 9)		W%	Nhóm thực nghiệm (n= 9)		W%
		Trước TN	Sau TN		Trước TN	Sau TN	
1	Chạy 1 bước đập bóng số 4 vào ô 10 lần (quả)	6.58 ± 1.22	7.02 ± 1.18	5.362	6.55 ± 1.15	8.68 ± 1.06	16.358
2	Chạy 3 bước đập bóng số 4 vào ô 10 lần (quả)	6.35 ± 1.18	6.98 ± 1.21	5.265	6.32 ± 1.13	8.12 ± 1.02	16.225



Biểu đồ 1. Nhịp tăng trưởng các test đánh giá hiệu quả kỹ thuật đập bóng ở vị trí số 4 của đối tượng nghiên cứu sau thực nghiệm

Kết quả thu được ở bảng 6, bảng 7 và biểu đồ 1 cho thấy, các kết quả test đều thể hiện $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$, và nhịp tăng trưởng thành tích của nhóm thực nghiệm tốt hơn hẳn nhóm đối chứng đã khẳng định hệ thống bài tập được lựa chọn và ứng dụng đã nâng cao được hiệu quả kỹ thuật đập bóng ở vị trí số 4 cho nữ sinh viên Đội tuyển Bóng chuyền Trường Đại học Điện Lực.

KẾT LUẬN

Quá trình nghiên cứu đã lựa chọn được 12 bài tập thuộc hai nhóm, gồm 5 bài tập thể lực và 7 bài tập kỹ thuật.

Sau bốn tháng thực nghiệm, mỗi tuần 3 buổi tập, mỗi buổi tập 3 - 4 bài trong cả hai nhóm bài tập đã có tác dụng nâng cao hiệu quả đập bóng ở vị trí số 4 cho nữ sinh viên Đội tuyển Bóng

chuyền Trường Đại học Điện Lực.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Harre. D (1996), *Học thuyết huấn luyện*, (Dịch: Trương Anh Tuấn, Bùi Thế Hiền), Nxb TĐTT, Hà Nội.

2. Klesep. Iu.N, Airianx A.G (1997), *Bóng chuyền*, (Dịch: Đình Lãm, Xuân Ngà, Hữu Hùng, Nghiêm Thúc, Nxb TĐTT, Hà Nội.

3. Nguyễn Thành Lâm, Phan Hồng Minh, Lê Nguyệt Nga, Trịnh Hùng Thanh (1997), “Đánh giá bước đầu về phát triển

tố chất vận động của VĐV Bóng chuyền nữ trẻ”, *Tuyển tập NCKH TĐTT trường Đại học TĐTT I*, Nxb TĐTT, Hà Nội.

4. Trần Đức Phần, Phan Hồng Minh, Nguyễn Danh Thái (2001), “Về năng lực thi đấu của VĐV Bóng chuyền”, *Thông tin khoa học TĐTT - Chuyên đề Bóng chuyền*, Viện khoa học TĐTT, Hà Nội.

5. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2000), *Lý luận và phương pháp TĐTT*, Nxb TĐTT, Hà Nội.

(Bài nộp ngày 20/6/2024, Phản biện ngày 17/10/2024, duyệt in ngày 28/11/2024)