

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

## LỰA CHỌN BÀI TẬP NÂNG CAO HIỆU QUẢ ĐẬP BÓNG NHANH TRƯỚC MẶT Ở VỊ TRÍ SỐ 3 CHO NAM SINH VIÊN ĐỘI TUYỂN BÓNG CHUYỀN TRƯỜNG ĐẠI HỌC CÔNG NGHỆ ĐÔNG Á

SELECTING EFFECTIVE ADVANCED DRILL EXERCISES FOR FAST FRONT SPIKING AT POSITION NUMBER 3 FOR MALE STUDENTS OF VOLLEYBALL TEAMS AT EAST ASIA UNIVERSITY OF TECHNOLOGY

Trần Thanh Cường, TS. Phạm Thị Hương  
Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

**Tóm tắt:** Sử dụng các phương pháp thường qui trong lĩnh vực Thể dục thể thao trong nghiên cứu đã đánh giá được thực trạng hiệu quả đập bóng nhanh trước mặt ở vị trí số 3 của nam sinh viên đội tuyển bóng chuyền trường Đại học Công nghệ Đông Á, trên cơ sở đó lựa chọn được 5 test đánh giá và 15 bài tập chia thành hai nhóm, góp phần nâng cao kỹ thuật đập bóng nhanh trước mặt ở vị trí số 3 cho đối tượng nghiên cứu.

**Từ khóa:** Lựa chọn, Bài tập, Hiệu quả, Đập bóng nhanh, Nam sinh viên, Đội tuyển bóng chuyền, Trường Đại học Công nghệ Đông Á.

**Abstract:** Using conventional methods in the field of physical education and sports, the study has evaluated the effectiveness of quick front spiking at position number 3 for male students of volleyball team at East Asia University of Technology. Based on this assessment, 5 evaluation tests and 15 exercises were selected and grouped into two categories to enhance the technique of quick front spiking at position number 3 for the research subjects.

**Keywords:** Selection, Exercises, Effectiveness, Quick Spiking, Male Students, Volleyball Team, East Asian University of Technology.

### 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Đội bóng chuyền nam sinh viên trường Đại học công nghệ (ĐHCN) Đông Á là một đội bóng có nhiều thành tích, hàng năm được bổ sung thay thế cho các lớp sinh viên ra trường. Những năm gần đây, đội Bóng chuyền cũng được nhà trường quan tâm, đầu tư về chuyên môn, cơ sở vật chất và đã đạt một số thành tích tiêu biểu.

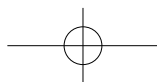
Qua khảo sát sơ bộ cho thấy, hiệu quả kỹ thuật đập bóng nhanh vị trí số 3 của đội tuyển bóng chuyền nam Trường ĐHCN Đông Á còn nhiều hạn chế như: Chạy bước đà chưa đúng, tầm tiếp xúc bóng chưa chuẩn xác, sự phối hợp chuyền 2 và người đập chưa có sự ăn ý... một trong những nguyên nhân cơ bản nhất là sinh viên kế cận cho đội bóng chưa đạt hiệu quả cao, sinh viên khóa sau ít và có thể lực, thể hình kém hơn đồng thời kỹ thuật động tác còn hạn chế. Đặc biệt, đây là một trong những kỹ thuật tấn công mang tính chất quyết định để

giành thắng lợi trong trận đấu. Do vậy, để nâng cao hiệu quả giảng dạy, huấn luyện và bổ sung lực lượng kế cận cho đội tuyển, thì việc lựa chọn những bài tập nhằm nâng cao hiệu quả huấn luyện nói chung và nâng cao hiệu quả đập bóng nhanh trước mặt ở vị trí số 3 cho đội tuyển bóng chuyền nam trường ĐHCN Đông Á là vấn đề vô cùng cần thiết.

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

### 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

Nghiên cứu đã tổng hợp các vấn đề chính liên quan tới phương pháp giảng dạy huấn luyện, xu hướng huấn luyện bóng chuyền hiện đại, phân loại các yếu tố ảnh hưởng đến hiệu quả đập bóng nhanh, cơ sở lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật đập bóng nhanh trước mặt ở vị trí số 3... và đã đánh giá được



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

thực trạng cho đối tượng nghiên cứu nhằm định hướng cho các bước nghiên cứu tiếp theo của đề tài.

**2.1. Lựa chọn bài tập nhằm nâng cao hiệu quả đập bóng nhanh trước mặt ở vị trí số 3 cho nam sinh viên đội tuyển trường Đại học Công nghệ Đông Á**

Thông qua các nguồn tư liệu trong và ngoài nước, tham khảo ý kiến của các HLV, chuyên

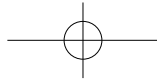
gia giàu kinh nghiệm, chúng tôi đã tổng hợp được 23 bài tập có khả năng nâng cao hiệu quả đập bóng nhanh ở vị trí số 3. Để lựa chọn những bài tập phù hợp cho đối tượng nghiên cứu, đề tài tiến hành phỏng vấn 30 HLV, GV, chuyên gia bóng chuyền và những phiếu có sự lựa chọn trên 80% được đề tài sử dụng. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

**Bảng 1. Phỏng vấn lựa chọn bài tập nhằm nâng cao hiệu quả đập bóng nhanh trước mặt ở vị trí số 3 cho đối tượng nghiên cứu (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 (200L/90s/2 tổ)	26	86.67	3	10	1	3.33
2	Bật nhảy hồ cát (2tổ/60s)	27	90	3	10	0	0
3	Cò tay xà đơn (2 tổ = 70l/30s )	11	36.67	11	36.67	8	26.67
4	Cầm tạ đơn gập duỗi cổ tay (2 tổ = 80l/30s)	9	30	12	40	9	30
5	Nằm xấp chống đẩy (2 tổ/90L/60s)	24	80	4	13.33	2	6.67
6	Nằm ngửa gập bụng (2 tổ/100L/60s)	27	90	3	10	0	0
7	Bật cao tại chỗ (2tổ/80s)	26	86.67	2	6.67	2	6.67
8	Bật cao có đà (2tổ/20s)	24	80	4	13.33	2	6.67
9	Ném bóng nhồi qua lưới (2 tổ = 40L)	15	50	10	33.33	5	16.67
10	Đứng tại chỗ hoặc bật nhảy đập bóng mạnh xuống sân (10 lần/120s)	25	83.33	4	13.33	1	3.33
11	Phát bóng cao tay có đà (5 lần/120s)	28	93.33	2	6.67	0	0
12	Đập bóng qua lưới có người chắn (5 lần/120s)	15	50	10	33.33	5	16.67
13	Đập bóng treo (5 lần/90s)	27	90	2	6.67	1	3.33
14	Bật nhảy gõ bóng vào tường (20 lần/45s)	25	83.33	4	13.33	1	3.33
15	Phát bóng cao tay (5 lần/120s)	9	30	12	40	9	30
16	Tự tung bóng đập qua lưới (5 lần/120s)	24	80	5	16.67	1	3.33
17	Đập bóng liên tục (12 lần/360s)	11	36.67	11	36.67	8	26.67
18	Đập bóng nhanh kết hợp kỹ thuật khác (5 lần/240s)	28	93.33	2	6.67	0	0
19	Đập bóng tung (5 lần/120s)	11	36.67	11	36.67	8	26.67
20	Đập bóng nhiều lần có chuyên hai (12 lần/360s)	26	86.67	2	6.67	2	6.67
21	Đập bóng xa lưới (7 lần/210s)	27	90	2	6.67	1	3.33
22	Đập bóng mô phỏng động tác (5Lần/120s)	9	30	12	40	9	30
23	Trò chơi bóng chuyền 6 (5-10 phút)	28	93.33	2	6.67	0	0

Kết quả bảng 1 cho thấy, Có 15/23 bài tập có ý kiến tán thành rất cao, như vậy 15 bài tập được lựa chọn nhằm nâng cao hiệu quả đập

bóng nhanh trước mặt ở vị trí số 3 cho đối tượng nghiên cứu cụ thể là:



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

1. Nhảy dây tốc độ (200L/90s/2 tổ);
2. Bật nhảy hố cát (2tổ/60s);
3. Nằm xấp chống đẩy (2 tổ/90L/60s);
4. Nằm ngửa gập bụng (2 tổ/100L/60s);
5. Bật cao tại chỗ (2tổ/80s);
6. Bật cao có đà (2tổ/20s);
7. Đứng tại chỗ hoặc bật nhảy đập bóng mạnh xuống sân (10 lần/120s);
8. Phát bóng cao tay có đà (5 lần/120s);
9. Đập bóng treo (5 lần/90s);
10. Bật nhảy gỗ bóng vào tường (20 lần/45s);
11. Tự tung bóng đập qua lưới (5 lần/120s);
12. Đập bóng nhanh kết hợp kỹ thuật khác (5 lần/240s);
13. Đập bóng nhiều lần có chuyển hai (12 lần/360s);
14. Đập bóng xa lưới (7 lần/210s);
15. Trò chơi bóng chuyền 6 (5 -10 phút).

Dựa vào kết quả nghiên cứu trên, chúng tôi đã xác định một số bài tập nhằm nâng cao hiệu quả đập bóng nhanh trước mặt ở vị trí số 3 cho đối tượng nghiên cứu. Các bài tập sử dụng trong huấn luyện nâng cao hiệu quả đập bóng nhanh trước mặt ở vị trí số 3 trong thi đấu đều tập trung vào kỹ thuật phát triển cơ tay, vai, lưng, bụng, cơ chân nhằm rèn luyện các tố chất chuyên môn, phát triển thể lực, các bài tập với cường độ tối đa, thời gian tập tương đối ngắn với quãng nghỉ đầy đủ. 15 bài tập trên đây sẽ được đề tài lựa chọn để thực hiện các bước tiếp theo trong nghiên cứu.

### **2.2. Ứng dụng và đánh giá các bài tập đã lựa chọn nhằm nâng cao hiệu quả đập bóng nhanh trước mặt ở vị trí số 3 cho nam sinh viên đội tuyển trường Đại học Công nghệ Đông Á**

Đề tài tiến hành xác định xây dựng khái niệm và hình thành kỹ thuật đúng cũng như ngăn ngừa sai lầm có thể xảy ra làm ảnh hưởng đến hiệu quả đập bóng nhanh. Việc làm mẫu và giảng giải, phân tích các kỹ thuật được thực hiện cụ thể, từ: Chạy đà, hướng chạy đà, giậm nhảy, vung tay đánh bóng...Đồng thời chỉ ra những sai lầm thường mắc của VĐV như: Giậm nhảy khoảng cách quá gần với lưới, tay đánh bóng chậm, cơ bụng chưa căng làm cho độ dứng trên không ít, động tác phối hợp còn chậm... một số VĐV thực hiện tốt làm lại kỹ thuật, từ đó xây dựng động tác đúng cho VĐV để tập luyện tốt hơn đạt kết quả như mong muốn. Dựa vào đặc điểm của đối tượng nghiên cứu, đề tài phân ra nhóm bài tập trên cơ sở chung của huấn luyện kỹ thuật, chiến thuật tấn công, các nguyên tắc phát triển thể chất,

nguyên tắc cá biệt trong bóng chuyền. 15 bài tập được lựa chọn được chia thành hai nhóm:

*Bài tập có bóng:* Có đặc điểm là nâng cao cảm giác trong đánh bóng, được tập vào phần đầu hoặc phần giữa của phần cơ bản để phát triển kỹ thuật.

*Nhóm bài tập không bóng:* Nhằm sửa chữa kỹ thuật và nâng cao thể lực vì việc thành công kỹ, chiến thuật cũng có phần đóng góp rất đáng kể của yếu tố thể lực. Các bài tập nhằm nâng cao thể lực và các tố chất vận động thì tập vào cuối hoặc kết thúc phần cơ bản.

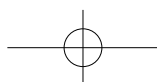
#### **2.2.1 Tổ chức thực nghiệm**

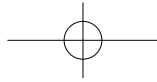
Tiến hành trong thời gian 6 tháng (từ 01/2022 đến 6/2023), trước thực nghiệm kiểm tra thành tích ban đầu của 2 nhóm (thực nghiệm và đối chứng) và được chia ngẫu nhiên: Nhóm thực nghiệm, gồm 9 VĐV (nhóm này được áp dụng tập các bài tập mà đề tài đã lựa chọn, các bài tập này được coi là những bài tập chính, sắp xếp khoa học trong từng giai đoạn, từng thời kỳ tập luyện). Nhóm đối chứng, gồm 9 VĐV (nhóm này được áp dụng các bài tập đã được xây dựng theo chương trình có sẵn từ trước đến nay của bộ môn GDTC trường ĐHCN Đông Á).

Việc áp dụng và triển khai các bài tập đã lựa chọn được tiến hành 3 buổi/tuần, mỗi buổi 25-30 phút của một giáo án huấn luyện (mỗi giáo án 120 phút). Với quỹ thời gian huấn luyện cho thực nghiệm trong 6 tháng với tổng số 72 giáo án huấn luyện.

#### **2.2.2. Kết quả thực nghiệm**

*Trước thực nghiệm:* Tiến hành kiểm tra kỹ thuật đập bóng nhanh trước mặt ở vị trí số 3





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

của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng. Kết quả trình bày ở bảng 2.

**Bảng 2. So sánh hiệu quả kỹ thuật đập bóng nhanh trước mặt ở vị trí số 3 của nhóm đối chứng và thực nghiệm (trước thực nghiệm)**

TT	Test	Kết quả kiểm tra ( $\bar{x} \pm \delta$ )		t	P
		Nhóm ĐC (n = 9)	Nhóm TN (n = 9)		
1	Nhảy dây đôi 30 giây (lần)	25.86±2.11	25.85±3.58	0.732	>0.05
2	Bật cao có đà (cm)	236.12±8.15	236.16±9.18	0.694	>0.05
3	Chạy 3 bước đập bóng số 3 vào ô 10 quả (lần)	5.26±0.62	5.24±0.41	0.718	>0.05
4	Chạy 1 bước đập bóng số 3 vào ô 10 quả (lần)	6.12±0.66	6.18±0.54	0.998	>0.05
5	Nhảy phát Bóng cao tay 10 quả (lần)	3.25±0.22	3.26±0.21	0.875	>0.05

Kết quả ở bảng 2 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 hai nhóm (đối chứng và thực nghiệm) không thể hiện sự khác biệt về ý nghĩa thống kê. Hay nói cách khác, trước thực nghiệm kỹ thuật đập

bóng nhanh trước mặt ở vị trí số 3 của hai nhóm là tương đương nhau.

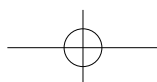
**Sau thực nghiệm:** Sau 6 tháng thực nghiệm, đề tài tiến hành kiểm tra đánh giá hiệu quả kỹ thuật đập bóng nhanh ở vị trí số 3 của đối tượng. Kết quả trình bày ở bảng 3.

**Bảng 3. So sánh hiệu quả kỹ thuật đập bóng nhanh trước mặt ở vị trí số 3 của nhóm đối chứng và thực nghiệm (sau thực nghiệm)**

TT	Test	Kết quả kiểm tra ( $\bar{x} \pm \delta$ )		T	P
		Nhóm ĐC (n = 9)	Nhóm TN (n = 9)		
1	Nhảy dây đôi 30 giây (lần)	26.24±2.11	28.12±3.58	3.865	<0.05
2	Bật cao có đà (cm)	242.12±6.15	257.08±5.18	3.751	<0.05
3	Chạy 3 bước đập bóng số 3 vào ô 10 quả (lần)	6.02±0.28	7.26±0.35	2.854	<0.05
4	Chạy 1 bước đập bóng số 3 vào ô 10 quả (lần)	6.95±0.48	8.62±0.46	2.785	<0.05
5	Nhảy phát Bóng cao tay 10 quả (lần)	4.25±0.18	5.87±0.13	2.684	<0.05

Kết quả ở bảng 3 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 hai nhóm thể hiện sự khác biệt có ý nghĩa thống kê, hay nói cách khác: Sau thực nghiệm hiệu quả kỹ thuật đập bóng nhanh trước mặt ở vị trí số 3 của nhóm thực nghiệm cao hơn hẳn nhóm đối chứng.

Để làm rõ hơn hiệu quả của các bài tập đã lựa chọn, đề tài so sánh tự đối chiếu hiệu quả kỹ thuật đập bóng nhanh trước mặt ở vị trí số 3 của hai nhóm (đối chứng, thực nghiệm) trước và sau thực nghiệm. Kết quả trình bày tại bảng 4, bảng 5 và biểu đồ 1.

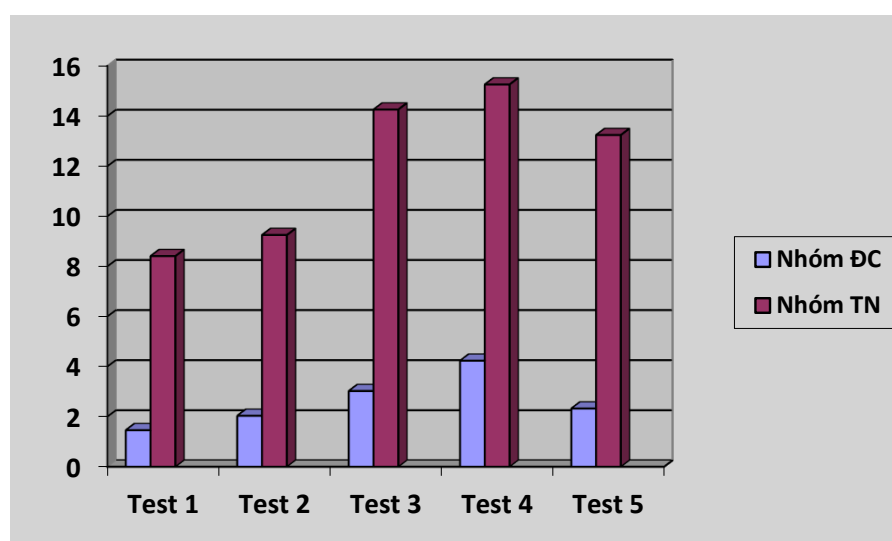


**Bảng 4. So sánh hiệu quả đập bóng nhanh trước mặt ở vị trí số 3 của nhóm đối chứng (trước và sau thực nghiệm)**

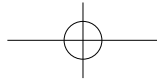
T T	Test	Trước thực nghiệm	Sau thực nghiệm	W (%)	So sánh	
		$(\bar{x} \pm \delta)$	$(\bar{x} \pm \delta)$		t	p
1	Nhảy dây đôi 30 giây (lần)	25.86±2.11	26.24±2.11	1.459	2.261	<0.05
2	Bật cao có đà (cm)	236.12±8.15	242.12±6.15	2.035	2.214	<0.05
3	Chạy 3 bước đập bóng số 3 vào ô 10 quả (lần)	5.26±0.62	6.02±0.28	3.024	2.154	<0.05
4	Chạy 1 bước đập bóng số 3 vào ô 10 quả (lần)	6.12±0.66	6.95±0.48	4.234	2.135	<0.05
5	Nhảy phát Bóng cao tay 10 quả (lần)	3.25±0.22	4.25±0.18	2.325	2.126	<0.05

**Bảng 5. So sánh hiệu quả đập bóng nhanh trước mặt ở vị trí số 3 của nhóm thực nghiệm trước và sau thực nghiệm**

T T	Test	Trước thực nghiệm	Sau thực nghiệm	W (%)	So sánh	
		$(\bar{x} \pm \delta)$	$(\bar{x} \pm \delta)$		t	P
1	Nhảy dây đôi 30 giây (lần)	25.85±3.58	28.12±3.58	8.412	3.356	<0.05
2	Bật cao có đà (cm)	236.16±9.18	257.08±5.18	9.254	3.324	<0.05
3	Chạy 3 bước đập bóng số 3 vào ô 10 quả (lần)	5.24±0.41	7.26±0.35	14.264	2.658	<0.05
4	Chạy 1 bước đập bóng số 3 vào ô 10 quả (lần)	6.18±0.54	8.62±0.46	15.265	2.685	<0.05
5	Nhảy phát Bóng cao tay 10 quả (lần)	3.26±0.21	5.87±0.13	13.245	2.546	<0.05



**Biểu đồ 1. So sánh nhịp tăng trưởng hiệu quả đập bóng nhanh trước mặt ở vị trí Số 3 của hai nhóm (sau thực nghiệm)**



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

Kết quả tại bảng 4, bảng 5 và biểu đồ 1 cho thấy, sau thực nghiệm hiệu quả đập bóng nhanh vị trí số 3 của hai nhóm đều tăng so với trước thực nghiệm. Sự gia tăng này đều dẫn đến sự khác biệt có ý nghĩa thống kê (tính >tbảng với  $P < 0,05$ ), song trị tuyệt đối của giá trị trung bình ở các test của nhóm thực nghiệm cao hơn hẳn so với nhóm đối chứng (nhịp tăng trưởng của kết quả các test đạt từ 11,76% đến 23,59%).

Để khẳng định một lần nữa về hiệu quả các bài tập đã lựa chọn ứng dụng vào thực nghiệm, đề tài đã tiến hành thống kê hiệu quả đập bóng của nam sinh viên đội tuyển bóng chuyên Trường ĐHCN Đông Á tại Giải bóng chuyên các học viện, các trường ĐH-CD khu vực Hà Nội năm 2022. Kết quả xếp loại hiệu quả thực hiện đập bóng nhanh trước mặt ở vị trí số 3 sau thực nghiệm được trình bày ở bảng 6 và bảng 7.

**Bảng 6. Kết quả mức độ sử dụng và hiệu quả các kỹ thuật đập bóng ở vị trí số 3 của đối tượng nghiên cứu năm 2022 (n=5)**

Số trận	Kỹ thuật đập bóng	Số lần thực hiện	Tỷ lệ %	Số điểm ghi được	Tỷ lệ %
5	Giãn biên số 4	120	23.9	78	22.6
	Giãn biên số 2	75	14.9	58	17.0
	Đập bóng nhanh số 3	105	20.9	90	26.4
	Đập lao tên bắn số 4	65	12.9	37	10.9
	Đập trung bình số 3	70	13.9	40	11.7
	Các dạng đập bóng khác	68	13.5	39	11.4
<b>Tổng</b>		<b>503</b>	<b>100</b>	<b>341</b>	<b>100</b>

Bảng 6 cho thấy, số lần sử dụng cũng như hiệu quả của kỹ thuật đập bóng nhanh trước mặt ở vị trí số 3 của đối tượng nghiên cứu tại Giải bóng chuyên các học viện, các trường ĐH-CD khu vực Hà Nội năm 2022 cao hơn rất nhiều so với kết quả thống kê mức độ sử dụng

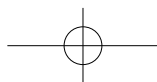
và hiệu quả của kỹ thuật đập bóng nhanh trước mặt ở vị trí số 3 tại Giải năm 2019 năm 2020 và năm 2021 cụ thể như: Số lần thực hiện đạt 105 lần tăng 5.6%, số điểm ghi được đạt 90 điểm tăng 10%.

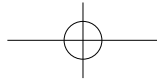
**Bảng 7. Kết quả kiểm tra đánh giá hiệu quả đập bóng nhanh trước mặt ở vị trí số 3 của đối tượng nghiên cứu sau thực nghiệm (n = 18)**

T T	Test	Mức tốt (9-10đ)		Mức khá (7- 8đ)		Mức TB (5- 6đ)		Mức yếu (<5đ)	
		n	%	n	%	n	%	n	%
1	Nhảy dây đôi 30 giây (lần)	7	38.89	9	50.00	2	11.12	0	0
2	Bật cao có đà (cm)	8	44.44	8	44.44	2	11.12	0	0
3	Chạy 3 bước đập bóng số 3 vào ô 10 quả (lần)	6	33.33	8	44.44	4	22.22	0	0
4	Chạy 1 bước đập bóng số 3 vào ô 10 quả (lần)	7	38.89	7	38.89	4	22.22	0	0
5	Nhảy phát Bóng cao tay 10 quả (lần)	5	16.68	9	50.00	4	22.22	0	0

Kết quả tại bảng 7 cho thấy, các đối tượng kiểm tra đều đạt kết quả ở mức khá và giỏi, loại Giỏi chiếm từ 16.68% - 44.44%; Loại Khá chiếm từ 38.89%-50%, loại Trung bình chỉ còn từ 11.12% - 22.22%, không có loại yếu.

Như vậy có thể khẳng định thêm một lần nữa rằng, các bài tập được đề tài lựa chọn và ứng dụng đã có tác dụng nâng cao hiệu quả đập bóng nhanh trước mặt ở vị trí số 3 cho





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

nam sinh viên đội tuyển bóng chuyền Trường ĐHCN Đông Á.

#### **4. KẾT LUẬN**

Qua quá trình nghiên cứu 15 bài tập nâng cao hiệu quả đập bóng nhanh trước mặt ở vị trí số 3 cho đối tượng nghiên cứu, bao gồm chia thành 2 nhóm bài tập: Nhóm bài tập không

bóng và nhóm bài tập có bóng. Quá trình ứng dụng các bài tập lựa chọn trong nghiên cứu đã nâng cao được hiệu quả đập bóng nhanh trước mặt ở vị trí số 3 cho đối tượng nghiên cứu tốt hơn hẳn so với các kỹ thuật đã sử dụng trước đây, sự khác biệt này có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$ .

#### **TÀI LIỆU THAM KHẢO**

1. Aulic. I.V (1982), *Đánh giá trình độ luyện tập thể thao*, NXB TĐTT, Hà Nội. Harre. D (1996), *Học thuyết huấn luyện*, Dịch: Trương Anh Tuấn - Bùi Thế Hiển, NXB TĐTT, Hà Nội.

2. Klesep. Iu.N - Airianx A.G (1997), *Bóng chuyền*, Dịch: Đinh Lâm - Xuân Ngà - Hữu Hùng - Nghiêm Thúc, NXB TĐTT, Hà Nội.

3. Nguyễn Toán (1998), *Cơ sở lý luận và phương pháp đào tạo VĐV*, NXB TĐTT, Hà Nội.

4. Nguyễn Đức Văn (1986), *"Toán thống kê"*, NXB TĐTT Hà Nội.

**Nguồn bài báo:** CN. Trần Thanh Cường (2023), Bài báo trích từ đề tài "*Nghiên cứu lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả đập bóng nhanh trước mặt ở vị trí số 3 cho nam sinh viên đội tuyển Bóng chuyền Trường đại học Công nghệ Đông Á*", đề tài dự kiến bảo vệ trước hội đồng vào tháng 11/2023.

Ngày nhận bài: 21/8/2023; Ngày đánh giá: 25/8/2023; Ngày duyệt đăng: 05/9/2023.

