LỰA CHỌN BÀI TẬP NHẰM NÂNG CAO HIỆU QUẢ KỸ THUẬT PHÁT BÓNG CHO NAM SINH VIÊN ĐỘI TUYỂN BÓNG CHUYỀN TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM THỂ DỤC THỂ THAO HÀ NỘI

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

ThS. Lê Thị Thu Hương
Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

Tóm tắt: Qua quá trình nghiên cứu, đề tài đã lựa chọn được 15 bài tập tiêu biểu nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật phát bóng cho nam sinh viên đội tuyển Bóng chuyền tại Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội. Đồng thời, lựa chọn được 05 test đánh giá có tính thông báo và độ tin cậy cao đã được xác lập để đo lường sự tiến bộ của đối tượng nghiên cứu. Kết quả sau thực nghiệm cho thấy nhóm thực nghiệm có sự tăng trưởng vượt trội về thành tích so với nhóm đối chứng. Kết quả nghiên cứu sẽ góp phần hoàn thiện giáo án huấn luyện, giúp các vận động viên sinh viên nâng cao trình độ kỹ thuật và đạt thành tích cao trong các giải đấu sắp tới.

Từ khóa: bài tập; Bóng chuyền; nam sinh viên; kỹ thuật phát bóng; Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội.

Abstract: Through the research process, the study has selected 15 typical exercises to improve the effectiveness of the serving technique for male students of the volleyball team at Hanoi University of Physical Education and Sports. Additionally, 5 evaluation tests with high validity and reliability were selected to measure the progress of the research subjects. The post-experiment results showed that the experimental group achieved outstanding improvement in performance compared to the control group. The research findings will contribute to improving training programs, helping student athletes enhance their technical skills and achieve higher results in upcoming tournaments.

Keywords: exercises; Volleyball; male students; serving technique; Hanoi University of Physical Education and Sports.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong hệ thống các kỹ thuật cơ bản của môn bóng chuyền, phát bóng không chỉ đơn thuần là hành động đưa bóng vào cuộc mà còn được xem là hình thức tấn công đầu tiên và trực tiếp nhất. Một cú phát bóng hiểm hóc, có tốc độ và quỹ đạo khó lường không chỉ giúp đội bóng ghi điểm trực tiếp mà còn phá vỡ hệ thống phối hợp tấn công của đối phương, tạo lợi thế tâm lý cực lớn cho toàn đội. Đối với bóng chuyền hiện đại, hiệu quả phát bóng đã trở thành yếu tố then chốt quyết định đến cục diện và kết quả của mỗi trận đấu.

Tại Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao (TDTT) Hà Nội, việc nâng cao thành tích cho đội tuyển Bóng chuyền nam luôn là mục tiêu trọng tâm trong công tác huấn luyện. Qua quan sát thực tế và phân tích chuyên môn, mặc dù các nam sinh viên trong đội tuyển sở hữu nền tảng thể lực tốt, song kỹ năng phát bóng vẫn còn bộc lộ nhiều hạn chế. Các lỗi thường gặp bao gồm lực phát bóng chưa đủ mạnh, độ chính xác khi vào các vị trí trên sân chưa cao, khả năng gây khó khăn cho hàng sau

của đối phương còn thấp. Nguyên nhân chủ yếu xuất phát từ việc hệ thống các bài tập chưa thực sự phong phú, đa dạng và chưa bám sát yêu cầu thực tiễn của thi đấu đỉnh cao.

Xuất phát từ thực tế đó, việc nghiên cứu và lựa chọn một hệ thống bài tập khoa học, có tính ứng dụng cao là vô cùng cấp thiết. Chính vì vậy, chúng tôi tiến hành nghiên cứu đề tài: ***"Lựa chọn bài tập nhằm nâng cao hiệu quả phát bóng cho nam sinh viên đội tuyển bóng chuyền Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội".***

Phương pháp nghiên cứu: Trong quá trình nghiên cứu, chúng tôi sử dụng các phương pháp sau: phân tích và tổng hợp tài liệu; phỏng vấn; kiểm tra sư phạm; thực nghiệm sư phạm; thống kê toán học.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Lựa chọn bài tập nhằm nâng cao hiệu quả phát bóng cho nam sinh viên đội tuyển Bóng chuyền Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

2.1.1. Thực trạng việc sử dụng các bài tập nhằm nâng cao hiệu quả phát bóng cho đối tượng nghiên cứu

Để thấy rõ thực trạng sử dụng các bài tập nâng cao hiệu quả phát bóng của đối tượng nghiên cứu, đề tài tiến hành quan sát một số buổi tập, tham khảo kế hoạch, chương trình, giáo án huấn luyện của các giảng viên, đồng thời tiến hành phỏng vấn trực tiếp để tìm ra những bài tập thường được sử dụng trong huấn luyện cho đối tượng nghiên cứu. Kết quả được trình bày trong bảng 1.

Bảng 1. Thực trạng sử dụng các bài tập nhằm nâng cao hiệu quả phát bóng cho đối tượng nghiên cứu

TT	Bài tập	Số lượng bài tập sử dụng	Tỷ lệ %
1	Nhóm bài tập phát triển nâng cao hiệu quả phát bóng không có bóng	8	38.10
2	Nhóm bài tập phát triển nâng cao hiệu quả phát bóng có bóng	10	47.61
3	Nhóm bài tập thi đấu phát triển nâng cao hiệu quả phát bóng	3	14.29
Tổng		**21**	**100**

Qua bảng 1, cho thấy các bài tập nhằm nâng cao hiệu quả phát bóng cho đối tượng nghiên cứu chưa phong phú, đa dạng và phân bố không đều ở các nhóm. Các bài tập được sử dụng nhiều nhất là ở nhóm bài tập có bóng chiếm 47.61%, ít nhất là nhóm các bài tập thi đấu chiếm tỷ lệ 14.29%. Chính vì vậy, việc lựa chọn được những bài tập có hiệu quả nhất nhằm nâng cao hiệu quả phát bóng cho đối tượng nghiên cứu là vấn đề rất cần thiết.

2.1.2. Lựa chọn bài tập

Sau khi nghiên cứu về cơ sở lý luận, tìm hiểu cơ sở thực tiễn cũng như tổng hợp các tài liệu trong và ngoài nước có liên quan đến vấn đề nghiên cứu, đề tài lựa chọn được 20 bài tập có tác dụng trong việc nâng cao hiệu quả phát bóng cho đối tượng nghiên cứu. Chúng tôi tiến hành phỏng vấn các chuyên gia, các HLV, các nhà giáo dục và các giáo viên chuyên ngành GDTC có kinh nghiệm trong huấn luyện, giảng dạy bóng chuyền trên địa bàn thành phố Hà Nội. Nội dung phỏng vấn là xác định mức độ ưu tiên của các bài tập ở 3 mức:

Ưu tiên 1: 3 điểm (bài tập quan trọng).

Ưu tiên 2: 2 điểm (bài tập bình thường).

Ưu tiên 3: 1 điểm (bài tập không quan trọng).

Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập được trình bày trong bảng 2.

Bảng 2. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập nhằm nâng cao hiệu quả phát bóng cho đối tượng nghiên cứu (n = 20)

TT	Bài tập	Kết quả phỏng vấn			Tổng điểm	Tỷ lệ %
		ƯT 1 (n)	ƯT 2 (n)	ƯT 3 (n)		
1	Chạy 3000 m	9	9	2	47	78.3
2	Chạy 2000 m	12	1	7	45	75.0
3	**Bật bục đổi chân**	**19**	**1**	**0**	**59**	**98.3**
4	**Bật cao với có đà**	**19**	**1**	**0**	**59**	**98.3**
5	**Chạy đà đập bóng chéo cố định**	**18**	**2**	**0**	**58**	**96.7**
6	**Chống đẩy vỗ tay**	**20**	**0**	**0**	**60**	**100.0**
7	Gánh tạ chạy đạp sau	12	1	7	45	75.0
8	**Nhảy dây tốc độ**	**19**	**1**	**0**	**59**	**98.3**
9	**Ba bước bật nhảy đập bóng**	**17**	**2**	**1**	**56**	**93.3**
10	Dẫn bóng biến tốc	11	4	5	46	76.7
11	**Phát bóng bay liên hoàn số 1, số 5**	**18**	**1**	**1**	**57**	**95.0**
12	**Phát bóng liên tục vào tường**	**18**	**2**	**0**	**58**	**96.7**
13	Chuyền bắt bóng hình lục giác	10	5	5	45	75.0
14	**Bật nhảy gõ bóng vào tường**	**18**	**1**	**1**	**57**	**95.0**
15	**Phát bóng liên tục vào số 6**	**17**	**2**	**1**	**56**	**93.3**
16	**Phát bóng nhanh kết hợp kỹ thuật khác**	**19**	**1**	**0**	**59**	**98.3**
17	**Phát bóng cao tay trước mặt vào số 1 số 5, số 6**	**19**	**1**	**0**	**59**	**98.3**
18	**Nhảy phát bóng**	**18**	**1**	**1**	**57**	**95.0**
19	**Nằm sấp chống đẩy 15 lần rồi phát bóng vào 2m cuối sân**	**20**	**0**	**0**	**60**	**100.0**
20	**Các bài tập thi đấu**	**20**	**0**	**0**	**60**	**100.0**

Qua kết quả ở bảng 2, theo nguyên tắc phỏng vấn đặt ra, chúng tôi lựa chọn được 15/20 bài tập có tổng số ý kiến phỏng vấn tán thành trên 80% ở mức rất quan trọng nhằm nâng cao hiệu quả phát bóng cho nam sinh viên đội tuyển bóng chuyền Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội.

2.2. Đánh giá bài tập nhằm nâng cao hiệu quả phát bóng cho nam sinh viên đội tuyển Bóng chuyền Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

2.2.1. Lựa chọn test đánh giá

Bảng 3. Kết quả phỏng vấn lựa chọn test đánh giá hiệu quả phát bóng cho đối tượng nghiên cứu (n=20)

TT	Test	Kết quả phỏng vấn			Tổng điểm	Tỷ lệ %
		ƯT 1 (n)	ƯT 2 (n)	ƯT 3 (n)		
1	Chạy với tốc độ 30 m/s	11	9	0	41	8.3
2	**Bật cao với có đà (cm)**	**16**	**4**	**0**	**56**	**93.3**
3	Nhảy dây đôi 30 giây (lần)	12	8	0	42	0.0
4	Chạy dẻ quạt 5 lần (s)	6	4	10	36	0.0
5	**Phát bóng cao tay trước mặt vào số 1, số 5, số 6, mỗi vị trí 5 quả (quả)**	**18**	**2**	**0**	**58**	**6.7**
6	**Phát bóng cao tay trước mặt vào 2m cuối sân 10 quả (quả)**	**15**	**5**	**0**	**55**	**1.7**
7	**Nhảy phát bóng 10 quả (quả)**	**19**	**1**	**0**	**59**	**8.3**
8	**Nằm sấp chống đẩy 15 lần rồi phát bóng vào 2m cuối sân 10 quả (quả)**	**17**	**3**	**0**	**57**	**5.0**

Kết quả thu được ở bảng 3 cho thấy có 5/8 test được hầu hết các chuyên gia lựa chọn với tỷ lệ cao (từ 91.7% trở lên). Đề tài sẽ lựa chọn các test này để đánh giá hiệu quả kỹ thuật phát bóng của nam sinh viên đội tuyển Bóng chuyền Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội.

** Xác định tính thông báo của các test*

Bảng 4. Mối tương quan giữa các test đánh giá hiệu quả phát bóng với thành tích thi đấu của đối tượng nghiên cứu (n = 20)

TT	Nội dung kiểm tra	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 2 m 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 2 m cuối sân 10 quả (quả)	0.845	**<0.05**

Qua bảng 4, cho thấy cả 05 test đã lựa chọn để đánh giá hiệu quả kỹ thuật phát bóng của nam sinh viên đội tuyển Bóng chuyền Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội đều có tính thông báo cao thể hiện ở $r_{tính} > r_{bảng}$ ở ngưỡng $P < 0.05$.

** Xác định độ tin cậy của các test*

Bảng 5. Mối tương quan giữa hai lần lập test của các test đánh giá hiệu quả 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)	284.52±11.32	284.53±11.23	0.862

TT	Các Test	Kết quả kiểm tra		
		Lần 1 $\bar{x} \pm \delta$	Lần 2 $\bar{x} \pm \delta$	r
2	Phát bóng cao tay trước mặt vào số 1, số 5, số 6, mỗi vị trí 5 quả (quả)	6.6±5.45	6.6±5.55	0.875
3	Phát bóng cao tay trước mặt vào 2 m cuối sân 10 quả (quả)	6.1±1.84	6.1±1.88	0.856
4	Nhảy phát bóng 10 quả (quả)	5.5±2.26	5.5±1.27	0.865
5	Nằm sấp chống đẩy 15 lần rồi phát bóng vào 2 m cuối sân 10 quả (quả)	5.2±1.24	5.2±1.39	0.879

Qua bảng 5 cho thấy cả 05 chỉ tiêu kiểm tra đều có mối tương quan mạnh với $r_{tính} > r_{bảng}$ với P < 0.05. Vậy chúng đảm bảo độ tin cậy và cho phép sử dụng trong thực tiễn để kiểm tra, đánh giá trình độ phát bóng của đối tượng nghiên cứu.

Như vậy, qua các bước nghiên cứu, đề tài đã lựa chọn được 05 test đủ tiêu chuẩn để đánh giá hiệu quả phát bóng của nam sinh viên đội tuyển bóng chuyền Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội, đó là: Bật cao với có đà (cm); Phát bóng cao tay trước mặt vào số 1, số 5, số 6, mỗi vị trí 5 quả (quả); Phát bóng cao tay trước mặt vào 2m cuối sân 10 quả (quả); Nhảy phát bóng 10 quả (quả); Nằm sấp chống đẩy 15 lần rồi phát bóng vào 2m cuối sân 10 quả (quả).

2.2.2. Đánh giá bài tập nhằm nâng cao hiệu quả phát bóng cho nam sinh viên đội tuyển Bóng chuyền Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

*** Tổ chức thực nghiệm**

- Thời gian thực nghiệm: từ tháng 8/2021 đến tháng 4/2022.

- Đối tượng thực nghiệm: là 20 nam sinh viên đội tuyển bóng chuyền Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội và được chia ngẫu nhiên làm 2 nhóm:

+ Nhóm thực nghiệm: gồm 10 nam SV. Nhóm này được áp dụng cho các bài tập mà chúng tôi đã lựa chọn. Các bài tập này được coi là những bài tập chính, được sắp xếp khoa học trong từng giai đoạn, từng thời kỳ, được ứng dụng vào nhóm thực nghiệm.

+ Nhóm đối chứng: 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 có sẵn.

- Nội dung thực nghiệm: Các bài tập nhằm nâng cao hiệu quả phát bóng cho nam sinh viên đội tuyển bóng chuyền Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội.

*** Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm**

Để đảm bảo tính khoa học cho việc đánh giá hiệu quả các bài tập. Trước khi ứng dụng các bài tập vào thực tiễn, chúng tôi tiến hành kiểm tra kỹ thuật phát bóng của 2 nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng. Kết quả trình bày ở bảng 6.

Bảng 6. Kết quả trước thực nghiệm (n_a=n_b=10)

TT	Các Test	Nhóm ĐC $\bar{x} \pm \delta$	Nhóm TN $\bar{x} \pm \delta$	So sánh	
				t	p
1	Bật cao với có đà (cm)	284.53±11.23	285.54±13.21	0.728	>0.05
2	Phát bóng cao tay trước mặt vào số 1, số 5, số 6, mỗi vị trí 5 quả (quả)	8.5±1.68	8.5±1.85	0.895	>0.05
3	Phát bóng cao tay trước mặt vào 2m cuối sân 10 quả (quả)	6.3±1.43	6.3±1.47	1.065	>0.05

TT	Các Test	Nhóm ĐC $\bar{x} \pm \delta$	Nhóm TN $\bar{x} \pm \delta$	So sánh	
				t	p
4	Nhảy phát bóng 10 quả (quả)	5.3±0.51	5.3±0.53	1.147	>0.05
5	Nằm sấp chống đẩy 15 lần rồi phát bóng vào 2m cuối sân 10 quả (quả)	5.1±0.65	5.1±0.64	1.253	>0.05

Qua bảng 6 cho thấy, kết quả các test đều thể hiện $t_{tính} < t_{bảng}$ ở ngưỡng xác suất p>0.05. Điều này cho thấy thành tích của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm không thể hiện sự khác biệt có ý nghĩa thống kê. Hay nói cách khác, trước thực nghiệm, kỹ thuật phát bóng của nhóm thực nghiệm và đối chứng là tương đương nhau.

**** Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm***

Sau quá trình thực nghiệm, đề tài lại tiếp tục tiến hành kiểm tra, đánh giá hiệu quả kỹ thuật phát bóng của đối tượng nghiên cứu. Kết quả được trình bày ở bảng 7.

Bảng 7. Kết quả sau thực nghiệm (n_a=n_b=10)

TT	Các Test	Nhóm ĐC $\bar{x} \pm \delta$	Nhóm TN $\bar{x} \pm \delta$	So sánh	
				t	p
1	Bật cao với có đà (cm)	286.25±9.15	292.65±8.65	3.265	<0.05
2	Phát bóng cao tay trước mặt vào số 1, số 5, số 6, mỗi vị trí 5 quả (quả)	9.1±1.68	11.7±1.85	3.658	<0.05
3	Phát bóng cao tay trước mặt vào 2m cuối sân 10 quả (quả)	7.2±1.25	9.1±1.18	3.458	<0.05
4	Nhảy phát bóng 10 quả (quả)	5.6±0.36	6.9±0.25	3.745	<0.05
5	Nằm sấp chống đẩy 15 lần rồi phát bóng vào 2m cuối sân 10 quả (quả)	6.2±0.47	7.2±0.22	3.542	<0.05

Qua bảng 7 cho thấy, kết quả các test đều thể hiện $t_{tính} > t_{bảng}$ ở ngưỡng xác suất P<0.05. Điều này cho thấy thành tích của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm thể hiện sự khác biệt có ý nghĩa thống kê. Hay nói cách khác, sau thực nghiệm, hiệu quả kỹ thuật phát bóng của nhóm thực nghiệm cao hơn hẳn nhóm đối chứng.

Để làm rõ hơn hiệu quả của các bài tập, chúng tôi tiến hành so sánh tự đối chiếu hiệu quả kỹ thuật phát bóng của nhóm đối chứng, thực nghiệm trước và sau thực nghiệm. Kết quả được trình bày tại bảng 8.

Bảng 8. Kết quả tự đối chiếu trước và sau thực nghiệm của đối tượng nghiên cứu

TT	Test	Kết quả kiểm tra $\bar{x} \pm \delta$		t	p
		Trước TN	Sau TN		
Nhóm đối chứng (n=10)					
1	Bật cao với có đà (cm)	284.53±11.23	286.25±9.15	1.358	>0.05
2	Phát bóng cao tay trước mặt vào số 1 số 5, số 6, mỗi vị trí 5 quả (quả)	8.5±1.68	9.1±1.68	1.265	>0.05
3	Phát bóng cao tay trước mặt vào 2 m cuối sân 10 quả (quả).	6.3±1.43	7.2±1.25	1.364	>0.05
4	Nhảy phát bóng 10 quả (quả)	5.3±0.51	5.6±0.36	1.325	>0.05

5	Nằm sấp chống đẩy 15 lần rồi phát bóng vào 2m cuối sân 10 quả (quả)	5.1±0.65	6.2±0.47	1.241	>0.05
Nhóm thực nghiệm (n=10)					
1	Bật cao với có đà (cm)	285.54±13.21	292.65±8.65	3.658	<0.05
2	Phát bóng cao tay trước mặt vào số 1 số 5, số 6, mỗi vị trí 5 quả (quả)	8.5±1.85	11.7±1.85	3.115	<0.05
3	Phát bóng cao tay trước mặt vào 2 m cuối sân 10 quả (quả).	6.3±1.47	9.1±1.18	3.414	<0.05
4	Nhảy phát bóng 10 quả (quả)	5.3±0.53	6.9±0.25	3.541	<0.05
5	Nằm sấp chống đẩy 15 lần rồi phát bóng vào 2m cuối sân 10 quả (quả)	5.1±0.64	7.2±0.22	3.421	<0.05

Kết quả tại bảng 8 cho thấy: Sau thực nghiệm, cả hai nhóm đều có sự tăng trưởng về thành tích. Tuy nhiên, nhóm thực nghiệm có chỉ số $t_{tính} > t_{bảng}$ và cao hơn hẳn so với nhóm đối chứng ở ngưỡng xác suất P<0.05. Điều này khẳng định hệ thống bài tập mới đã mang lại hiệu quả vượt trội trong việc nâng cao kỹ thuật phát bóng cho nam sinh viên đội tuyển Bóng chuyền Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội.

Tiếp theo, đề tài tiến hành đánh giá nhịp độ tăng trưởng về thành tích của đối tượng nghiên cứu qua các test đánh giá. Kết quả được trình bày tại bảng 9.

Bảng 9. Nhịp độ tăng trưởng của đối tượng nghiên cứu qua các test đánh giá

TT	Test	Kết quả kiểm tra $\bar{x} \pm \delta$		W%
		Trước TN	Sau TN	
Nhóm đối chứng (n=10)				
1	Bật cao với có đà (cm)	284.53±11.23	286.25±9.15	2.365
2	Phát bóng cao tay trước mặt vào số 1, số 5, số 6, mỗi vị trí 5 quả (quả)	8.5±1.68	9.1±1.68	1.658
3	Phát bóng cao tay trước mặt vào 2m cuối sân 10 quả (quả)	6.3±1.43	7.2±1.25	2.654
4	Nhảy phát bóng 10 quả (quả)	5.3±0.51	5.6±0.36	2.478
5	Nằm sấp chống đẩy 15 lần rồi phát bóng vào 2m cuối sân 10 quả (quả)	5.1±0.65	6.2±0.47	1.625
Nhóm thực nghiệm (n=10)				
1	Bật cao với có đà (cm)	285.54±13.21	292.65±8.65	11.358
2	Phát bóng cao tay trước mặt vào số 1, số 5, số 6, mỗi vị trí 5 quả (quả)	8.5±1.85	11.7±1.85	17.225
3	Phát bóng cao tay trước mặt vào 2m cuối sân 10 quả (quả)	6.3±1.47	9.1±1.18	10.685
4	Nhảy phát bóng 10 quả (quả)	5.3±0.53	6.9±0.25	12.215
5	Nằm sấp chống đẩy 15 lần rồi phát bóng vào 2m cuối sân 10 quả (quả)	5.1±0.64	7.2±0.22	13.352

Kết quả tại bảng 9 cho thấy nhịp độ tăng trưởng (W%) của nhóm thực nghiệm vượt trội hoàn toàn so với nhóm đối chứng ở tất cả các nội dung kiểm tra. Điều này một lần nữa chứng minh rằng hệ thống 15 bài tập được lựa chọn đã phát huy tác dụng tối ưu trong việc cải thiện kỹ thuật phát bóng cho nam sinh viên đội tuyển Bóng chuyền Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội.

3. KẾT LUẬN

- Nghiên cứu đã lựa chọn được 15 bài tập tiêu biểu và nhận được sự đồng thuận cao từ các chuyên gia để ứng dụng vào thực tiễn nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật phát bóng cho nam sinh viên đội tuyển Bóng chuyền Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội. Các bài tập này tập trung chủ yếu vào việc phát triển thể lực chuyên môn và hoàn thiện kỹ năng thực hành.

- Đề tài đã xác định được 05 test đánh giá có tính thông báo và độ tin cậy để đo lường hiệu quả kỹ thuật phát bóng của nam sinh viên đội tuyển Bóng chuyền Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội. Sau thời gian ứng dụng hệ thống bài tập mới, nhóm thực nghiệm đã có sự tăng trưởng vượt trội về thành tích so với nhóm đối chứng.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Đinh Văn Lẫm, Phạm Thế Vượng, Đàm Chính Thống (2006) "*Giáo trình Bóng Chuyền",* NXB TDTT, Hà Nội.

2. Đặng Hùng Mạnh (2012), *Giáo trình bóng chuyền*, NXB TDTT, Hà Nội.

3. Nguyễn Duy Quyết (2020), *Giáo trình phương pháp nghiên cứu khoa học trong TDTT,* NXB Thể thao và Du lịch.

4. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tốn (2000), *Lý luận và phương pháp TDTT*, NXB TDTT, Hà Nội.

5. Nguyễn Đức Văn (2001), *Phương pháp thống kê trong TDTT*, NXB TDTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: Lê Thị Thu Hương (2022), Bài viết được trích từ kết quả nghiên cứu đề tài KH&CN cấp cơ sở: *"Nghiên cứu lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật phát bóng cho nam sinh viên đội tuyển Bóng chuyền Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội"*. Đề tài đã được bảo vệ và được thông qua trước Hội đồng Khoa học Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội.

Ngày nhận bài: 17/4/2026; Ngày đánh giá: 9/6/2026; Ngày duyệt đăng: 20/6/2026.