

ỨNG DỤNG BÀI TẬP NHẪM NÂNG CAO HIỆU QUẢ KỸ THUẬT ĐẬP BÓNG Ở VỊ TRÍ SỐ 4 CHO NAM HỌC SINH ĐỘI TUYỂN BÓNG CHUYỀN TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG HUYỆN ĐIỆN BIÊN, TỈNH ĐIỆN BIÊN

APPLICATION OF EXERCISES TO IMPROVE SPIKING TECHNIQUE EFFECTIVENESS AT POSITION 4 FOR MALE STUDENTS IN THE VOLLEYBALL TEAM OF DIEN BIEN HIGH SCHOOLS, DIEN BIEN PROVINCE

ThS. Đào Xuân Anh, Vũ Tuấn Sơn
Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

Tóm tắt: Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy trong Thể dục Thể thao, tác giả đã lựa chọn được 12 bài tập, qua kiểm nghiệm thực tế huấn luyện đã nâng cao hiệu quả kỹ thuật đập bóng ở vị trí số 4 cho nam học sinh đội tuyển bóng chuyền trường trung học phổ thông huyện Điện Biên, tỉnh Điện Biên.

Từ khóa: Bóng chuyền, bài tập, đập bóng, học sinh trung học phổ thông.

Abstract: Using conventional scientific research methods in sports, the author has selected 12 exercises, through practical training testing, have improved the effectiveness of the technique of spiking the ball strongly at position number 4 for male students of the high school volleyball team in Dien Bien district, Dien Bien province.

Keywords: Volleyball, exercises, Spike the ball, high school students.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong thi đấu bóng chuyền có nhiều cách để ghi điểm như đập bóng, chắn bóng, phát bóng, bỏ bóng... Nhưng trong đó đập bóng vẫn là yếu tố ghi lại nhiều điểm số nhất để giành chiến thắng cho đội bóng. Đập bóng là một phương thức tấn công chủ yếu khi thi đấu bóng chuyền. Muốn làm cho chiến thuật biến hoá muôn hình muôn vẻ, một yêu cầu rất lớn đối với mỗi đấu thủ là phải có trình độ kỹ thuật điêu luyện, biết nhiều kiểu đập và đập nhiều hướng khác nhau.

Kết quả khảo sát đội tuyển bóng chuyền trường THPT huyện Điện Biên cho thấy: số lần thực hiện kỹ thuật đập bóng là khá nhiều, tuy nhiên số điểm ghi được do thực hiện kỹ thuật đập bóng còn thấp, đa số các em còn thiếu sự tự tin trong sử dụng các kỹ thuật đập bóng, trong đó có tới 70% số lần sử dụng kỹ thuật đập bóng trong thi đấu không thành công, đặc biệt là kỹ thuật đập bóng ở vị trí số 4, đây là một thực tế yếu kém về trình độ kỹ

thuật. Vì vậy, việc nâng cao hiệu quả kỹ thuật đập bóng ở vị trí số 4 trong tập luyện và thi đấu cho nam học sinh đội tuyển bóng chuyền trường THPT huyện Điện Biên, tỉnh Điện Biên là một nhiệm vụ rất cần thiết hiện nay.

Phương pháp nghiên cứu: Phân tích tổng hợp tài liệu, quan sát sư phạm, phỏng vấn, kiểm tra sư phạm, thực nghiệm sư phạm, toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật đập bóng ở vị trí số 4 cho nam học sinh đội tuyển bóng chuyền trường THPT huyện Điện Biên

2.1.1. Lựa chọn các test đánh giá hiệu quả kỹ thuật đập bóng ở vị trí số 4

Qua phân tích tổng hợp tài liệu chuyên môn, kết quả phỏng vấn chuyên gia, kết quả kiểm định độ tin cậy và tính thông báo của Test, đề tài đã lựa chọn 03 test đánh giá hiệu quả kỹ thuật đập bóng ở vị trí số 4 của nam đội

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

tuyển bóng chuyền trường THPT Điện Biên, gồm các test sau:

- Test 1: Chạy đà với băng (cm)
- Test 2: Đập bóng số 4 theo đường chéo 5 quả (điểm)
- Test 3: Đập bóng số 4 theo đường dọc sân 5 quả (điểm)

2.1.2. Lựa chọn bài tập

Từ những cơ sở lý luận và thông qua đánh giá thực trạng về hiệu quả kỹ thuật đập bóng ở vị trí số 4 của nam học sinh đội tuyển bóng chuyền trường THPT huyện Điện Biên, cho thấy rằng việc huấn luyện nâng cao hiệu quả kỹ thuật đập bóng ở vị trí số 4 trong tập luyện và thi đấu bóng chuyền là rất quan trọng và hết sức cần thiết. Cần phải lựa chọn ra các bài tập một cách khoa học, hợp lý và có tác động tích cực đến việc nâng cao hiệu quả của đập bóng ở vị trí số 4.

Bằng phương pháp tổng hợp và tham khảo các nguồn tài liệu chuyên môn có liên quan đến vấn đề nghiên cứu, các công trình của các chuyên gia... Đề tài đã tổng hợp được 18 bài tập có khả năng nhằm nâng cao hiệu quả đập bóng ở vị trí số 4. Để lựa chọn những bài tập phù hợp nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật đập bóng ở vị trí số 4 cho nam học sinh đội tuyển bóng chuyền trường THPT huyện Điện Biên, chúng tôi tiến hành phỏng vấn (bằng phiếu hỏi) trên 20 HLV, chuyên gia bóng chuyền và các giáo viên. Kết quả phỏng vấn được trình bày tại bảng 1.

Kết quả nghiên cứu ở bảng 1 cho thấy, trong số 18 bài tập phỏng vấn có 12 bài tập được chia thành 2 nhóm, có số ý kiến lựa chọn từ 70% trở lên ở mức độ quan trọng và rất quan trọng, đó là các bài tập:

Nhóm bài tập thể lực

Bài tập 1. Chạy 30m tốc độ cao lặp lại 3-5 lần.

Bài tập 2. Gánh tạ bằng 50% trọng lượng cơ thể bật nhảy đổi chân liên tục 20s x 3 lần.

Bài tập 3. Ném bóng nhồi qua lưới 20 lần x 3 tổ.

Bài tập 4. Kéo căng dây cao su xoay bả vai liên tục 20s x 3 lần.

Bài tập 5. Bật nhảy cơ gối trên cát 20s x 3 lần.

Nhóm bài tập kỹ thuật

Bài tập 6. Đập bóng treo 20 quả x 3 tổ.

Bài tập 7. Nhảy đập bóng vào tường 20 quả x 3 tổ.

Bài tập 8. Đập bóng 1 chân sau đầu có rào chắn 20 quả x 3 tổ.

Bài tập 9. Đập bóng 1 chân sau đầu 20 quả x 3 tổ.

Bài tập 10. Bật nhảy đập bóng qua lưới 20 quả x 3 tổ.

Bài tập 11. Đập bóng lao dài ở vị trí số 4, 10 quả x 3 tổ.

Bài tập 12. Bài tập thi đấu.

Đề tài lựa chọn 12 bài tập trên để đưa vào thực tiễn huấn luyện cho nam học sinh đội tuyển bóng chuyền trường THPT Điện Biên, tỉnh Điện Biên.

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

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật đập bóng ở vị trí số 4 cho nam học sinh đội tuyển bóng chuyền Trường THPT huyện Điện Biên (n=20)

TT	Các bài tập	Số người lựa chọn		Kết quả phỏng vấn theo tỷ lệ % và xếp theo mức độ quan trọng							
				Rất quan trọng		Quan trọng		Bình thường		Không quan trọng	
		N	%	n	%	n	%	n	%	n	%
A	Bài tập thể lực										
1	Chạy 30m tốc độ cao lặp lại 3-5 lần	16	80.0	6	30.0	5	25.0	2	10.0	3	15.0
2	Gánh tạ đứng lên ngồi xuống 20 lần x 2 tổ	12	60.0	4	20.0	4	20.0	2	10.0	2	10.0
3	Gánh tạ bằng 50% trọng lượng cơ thể bật nhảy đổi chân liên tục 20s x 3 lần	19	95.0	10	50.0	5	25.0	3	15.0	1	5.0
4	Ném bóng nhồi qua lưới 20 lần x 3 tổ	16	80.0	10	50.0	6	30.0	0	0.0	0	0.0
5	Kéo căng dây cao su xoay bả vai 20s x 3 lần	16	80.0	3	15.0	8	40.0	4	20.0	1	5.0
6	Bật nhảy co gối trên cát 20s x 3 lần	18	90.0	9	45.0	6	30.0	3	15.0	0	0.0
7	Bật cóc 15m x 2 lần	7	35.0	3	15.0	2	10.0	2	10.0	0	0.0
8	Cầm tạ đơn gập duỗi cổ tay 20s x 3 lần	11	55.0	4	20.0	6	30.0	1	5.0	0	0.0
B	Bài tập kỹ thuật										
9	Đập bóng qua lưới có người chắn 10 quả x 3 tổ	13	65.0	3	15.0	5	25.0	2	10.0	3	15.0
10	Đập bóng treo 20 quả x 3 tổ	20	100.0	10	50.0	3	15.0	5	25.0	2	10.0
11	Nhảy đập bóng vào tường 20 quả x 3 tổ	18	90.0	7	35.0	3	15.0	3	15.0	5	25.0
12	Đập bóng 1 chân sau đầu có rào chắn 20 quả x 3 tổ	15	75.0	8	40.0	6	30.0	1	5.0	0	0.0
13	Đập bóng một chân sau đầu 20 quả x 3 tổ	18	90.0	6	30.0	10	50.0	0	0.0	2	10.0
14	Đập bóng lao biên 10 quả x 3 tổ	12	60.0	4	20.0	4	20.0	2	10.0	2	10.0
15	Bật nhảy đập bóng qua lưới 20 quả x 3 tổ	18	90.0	8	40.0	5	25.0	2	10.0	3	15.0
16	Đập bóng lao dài ở vị trí số 4, 10 quả x 3 tổ	20	100.0	6	30.0	10	50.0	4	20.0	0	0.0
17	Đập bóng xa lưới 10 quả x 2 tổ	7	35.0	3	15.0	2	10.0	2	10.0	0	0.0
18	Bài tập thi đấu	17	85.0	12	60.0	3	15.0	2	10.0	0	0.0

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

2.2. Ứng dụng và xác định hiệu quả bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật đập bóng ở vị trí số 4 cho nam học sinh đội tuyển bóng chuyền trường THPT huyện Điện Biên

Bằng phương pháp phỏng vấn chuyên gia, đề tài đã lựa chọn được 12 bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật đập bóng ở vị trí số 4 cho nam học sinh đội tuyển bóng chuyền trường THPT huyện Điện Biên. Đề tài tiến hành thực nghiệm đánh giá hiệu quả của các bài tập đã lựa chọn trên đối tượng nghiên cứu.

2.2.1. Tổ chức thực nghiệm

* Đề tài tiến hành theo phương pháp thực nghiệm so sánh song song.

* Đối tượng thực nghiệm: 12 nam học sinh đội tuyển bóng chuyền trường THPT

huyện Điện Biên, được chia thành hai nhóm một cách ngẫu nhiên, nhóm đối chứng (n=6) và nhóm thực nghiệm (n=6).

Nhóm thực nghiệm: được tập luyện theo các nội dung huấn luyện chung và các bài tập mà đề tài đã lựa chọn.

Nhóm đối chứng: Tập theo giáo án cũ với các bài tập mà giáo viên trường THPT huyện Điện Biên đã xây dựng.

* Xây dựng kế hoạch thực nghiệm: Kế hoạch được xây dựng trong 6 tuần, với số giáo án là 18 giáo án. Mỗi buổi dành 20 - 25 phút để tập các bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật đập bóng ở vị trí số 4. Các bài tập được sắp xếp luân phiên tùy theo nhiệm vụ huấn luyện của từng giáo án.

Bảng 2. Tiến trình thực nghiệm

Bài tập	Giáo án																		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Bài tập 1	x			X		x			x			x							
Bài tập 2	x			X		x		x				x							
Bài tập 3	x					x		x			x	x							
Bài tập 4	x	x		X				x			x								
Bài tập 5		x	x		X				x				x						
Bài tập 6		x	x		X				x				x					x	
Bài tập 7		x	x			x	x	x		x				x				x	x
Bài tập 8		x	x	X				x		x	x				x	x	x	x	
Bài tập 9				X	X	x		x		x				x	x	x	x	x	x
Bài tập 10			x	X	X	x	x		x	x			x	x	x	x	x	x	
Bài tập 11				X	X	x	x	x	x			x		x	x	x	x		
Bài tập 12									x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x

2.2.2. Kết quả thực nghiệm

Trước khi ứng dụng các bài tập đã lựa chọn vào quá trình thực nghiệm chúng tôi tiến hành kiểm tra hiệu quả kỹ thuật đập bóng ở vị trí số 4

của 2 nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng, để so sánh giữa 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm. Kết quả được trình bày tại bảng 3.

Bảng 3. Kết quả kiểm tra ban đầu của 2 nhóm (n_{TN}=6, n_{ĐC}=6)

TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		So sánh	
		Nhóm TN	Nhóm ĐC	t	p
1	Chạy đà bật với bảng (cm)	265.1± 5.22	266.2± 5.14	0.97	>0.05
2	Đập bóng số 4 theo đường chéo 5 quả (điểm)	6.0± 0.33	6.16± 0.47	0.96	>0.05
3	Đập bóng số 4 theo đường dọc sân 5 quả (điểm)	5.33±0.41	5.5±0.52	0.92	>0.05

Kết quả thu được ở bảng 3 cho thấy: Kết quả kiểm tra ban đầu của cả 2 nhóm, với 3 test

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

đánh giá đều có $t_{tính} < t_{bảng}$ ở ngưỡng xác suất $P > 0.05$. Như vậy sự khác biệt giữa 2 nhóm là không có ý nghĩa. Hay nói cách khác, trước thực nghiệm hiệu quả đập bóng ở vị trí số 4 của nhóm thực nghiệm đối chứng là tương đương nhau.

Kết thúc quá trình thực nghiệm, đề tài đã

tiến hành kiểm tra đánh giá hiệu quả kỹ thuật đập bóng ở vị trí số 4 trên cả 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng, từ đó xem xét đánh giá hiệu quả tác động của các bài tập đã lựa chọn trong quá trình thực nghiệm. Kết quả được trình bày ở bảng 4.

Bảng 4. Kết quả kiểm tra của 2 nhóm sau thực nghiệm ($n_{TN}=6, n_{ĐC}=6$)

TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		So sánh	
		Nhóm TN	Nhóm ĐC	t	p
1	Chạy đà bật với bảng (cm)	278.3± 4.60	269.5± 5.27	2.85	<0,05
2	Đập bóng số 4 theo đường chéo 5 quả (điểm)	7.50± 0.27	6.5± 0.49	3.19	<0,05
3	Đập bóng số 4 theo đường dọc sân 5 quả (điểm)	7.33±0.34	6.5±0.48	3.07	<0,05

Từ kết quả bảng 4 cho thấy: kết quả sau thực nghiệm với cả 3 Test đánh giá hiệu quả kỹ thuật đập bóng ở vị trí số 4 cho nam học sinh đội tuyển bóng chuyên trường THPT huyện Điện Biên đều có $t_{tính} > t_{bảng}$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$. Điều này cho ta thấy sự khác biệt giữa hai nhóm thực nghiệm và đối chứng là có ý nghĩa, sự khác biệt này có ý nghĩa về mặt toán học, đảm bảo độ tin cậy ở ngưỡng xác suất

thống kê cần thiết. Từ kết quả trên cho thấy, hiệu quả kỹ thuật đập bóng ở vị trí số 4 của nhóm thực nghiệm tốt hơn so với nhóm đối chứng

Để làm rõ hơn hiệu quả của các bài tập đến việc nâng cao hiệu quả kỹ thuật đập bóng ở vị trí số 4, đề tài tiến hành đánh giá nhịp độ tăng trưởng (Brondy) của 2 nhóm sau thực nghiệm. Kết quả được trình bày ở bảng 5 và bảng 6 và biểu đồ 1.

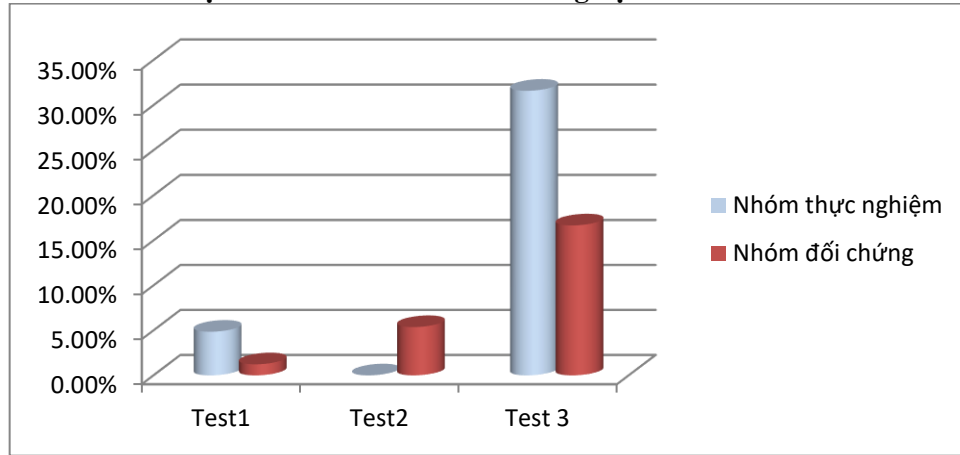
Bảng 5. Nhịp độ tăng trưởng các Test đánh giá của nhóm thực nghiệm sau thực nghiệm

TT	Các test kiểm tra	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		W%
		Ban đầu	Sau TN	
1	Chạy đà bật với bảng (cm)	265.1± 5.22	278.3± 4.60	4.85
2	Đập bóng số 4 theo đường chéo 5 quả (điểm)	6.0± 0.33	7.50± 0.27	22.22
3	Đập bóng số 4 theo đường dọc sân 5 quả (điểm)	5.33±0.41	7.33±0.34	31.59

Bảng 6. Nhịp độ tăng trưởng các Test đánh giá của nhóm đối chứng sau thực nghiệm

TT	Các test kiểm tra	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		W%
		Ban đầu	Sau TN	
1	Chạy đà bật với bảng (cm)	266.2± 5.14	269.5± 5.27	1.23
2	Đập bóng số 4 theo đường chéo 5 quả (điểm)	6.16± 0.47	6.5± 0.49	5.37
3	Đập bóng số 4 theo đường dọc sân 5 quả (điểm)	5.5±0.52	6.5±0.48	16.67

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



Biểu đồ 1. So sánh nhịp độ tăng trưởng của nhóm đối chứng và thực nghiệm

Kết quả thu được như trình bày tại bảng 5, bảng 6 và biểu đồ 1 cho thấy: Sau thực nghiệm kết quả kiểm tra các test đánh giá hiệu quả đập bóng ở vị trí số 4 của 2 nhóm đều có sự tăng trưởng ở cả 3 test đánh giá, tuy nhiên sự tăng trưởng ở các test đánh giá của nhóm thực nghiệm tốt hơn hẳn so với nhóm đối chứng. Qua đó có thể đánh giá các bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật đập bóng ở vị trí số 4 được áp dụng đã đem lại hiệu quả trong công

tác giảng dạy, huấn luyện cho học sinh đội tuyển.

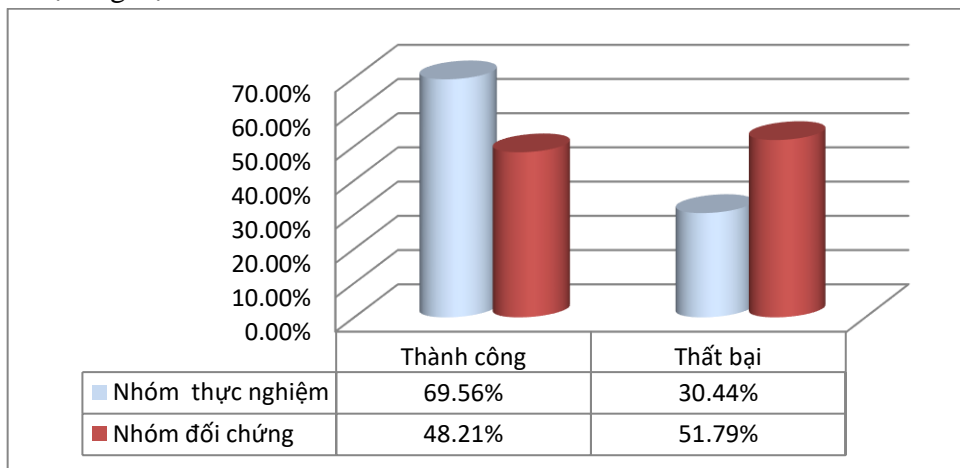
Để khẳng định một lần nữa bài tập đã lựa chọn và ứng dụng trong huấn luyện nâng cao hiệu quả kỹ thuật đập bóng ở vị trí số 4 cho đối tượng nghiên cứu. Đề tài tiến hành đánh giá hiệu quả kỹ thuật đập bóng ở vị trí số 4 trong quá trình thi đấu của 2 nhóm. Kết quả được trình bày ở bảng 7.

Bảng 7. Hiệu quả kỹ thuật đập bóng ở vị trí số 4 trong thi đấu của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng

Nhóm	Tổng số lần đập bóng ở vị trí số 4	Hiệu quả			
		Thành công	%	Thất bại	%
Thực nghiệm	69	48	69.56	21	30.44
Đối chứng	56	27	48.21	29	51.79

Qua bảng 7 cho thấy: Tổng số lần đập bóng ở vị trí số 4 trong thi đấu của nhóm thực nghiệm nhiều hơn nhóm đối chứng và hiệu quả của nhóm thực nghiệm tốt hơn nhóm đối

chứng. Để làm rõ hơn đề tài so sánh hiệu quả của kỹ thuật đập bóng ở vị trí số 4 trong thi đấu trên biểu đồ 2.



Biểu đồ 2. So sánh hiệu quả kỹ thuật đập bóng ở vị trí số 4 trong thi đấu của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng

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

Qua biểu đồ 2 cho thấy số lần sử dụng đập bóng ở vị trí số 4 trong thi đấu của nhóm thực nghiệm là 69 lần nhiều hơn so với nhóm đối chứng là 56 lần. Hiệu quả đập bóng ở vị trí số 4 ở nhóm thực nghiệm tốt hơn nhóm đối chứng, cụ thể là: tỷ lệ thành công của nhóm thực nghiệm là 69.56% và thất bại là 30.44%, trong khi đó nhóm đối chứng tỷ lệ thành công là 48.21% và tỷ lệ thất bại là 51.79%. Như vậy sau thực nghiệm hiệu quả kỹ thuật đập bóng ở vị trí số 4 trong thi đấu của nhóm thực nghiệm có sự khác biệt rõ rệt với nhóm đối chứng.

Từ những kết quả trên có thể khẳng định rằng 12 bài tập mà đề tài đã lựa chọn và ứng dụng trong tập luyện với nam học sinh đội tuyển bóng chuyền trường THPT huyện Điện Biên có hiệu quả về tác động định hướng phát

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Dương Nghiệp Chí (2004), *Đo lường thể thao*, Nxb TDTT Hà Nội.
2. Đinh Văn Lãm, Phạm Thế Vượng, Đàm Chính Thống (2006), *Giáo trình Bóng chuyền*, Nxb TDTT, Hà Nội.
3. Nguyễn Ngọc Long (2018), *Lựa chọn bài tập bổ trợ nâng cao hiệu quả đập bóng một chân sau đầu cho nam sinh viên bóng chuyền ngành Huấn luyện thể thao Trường Đại học TDTT Đà Nẵng*, Tạp chí Khoa học và Đào tạo thể thao (Số 5/2018).

4. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2015), *Lý luận và phương pháp TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.

5. Nguyễn Đức Văn (2001), *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: Vũ Tuấn Sơn (2023), Bài báo trích từ Khóa luận tốt nghiệp: “*Lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả đập bóng ở vị trí số 4 cho nam học sinh đội tuyển Bóng chuyền trường Trung học phổ thông huyện Điện Biên*”, đã được bảo vệ thành công tại Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội.

Ngày nhận bài: 15/3/2024, Ngày đánh giá: 06/04/2024, Ngày duyệt đăng: 15/4/2024.

triển và nâng cao hiệu quả kỹ thuật đập bóng ở vị trí số 4 cho nam học sinh nam học sinh đội tuyển bóng chuyền trường THPT huyện Điện Biên, tỉnh Điện Biên.

3. KẾT LUẬN

Quá trình nghiên cứu đề tài đã lựa chọn được 16 bài tập nâng cao hiệu quả của kỹ thuật đập bóng ở vị trí số 4 cho nam học sinh đội tuyển bóng chuyền trường THPT huyện Điện Biên.

Thông qua thực nghiệm, các bài tập đề tài lựa chọn đã nâng cao hiệu quả kỹ thuật đập bóng ở vị trí số 4 cho nam học sinh đội tuyển bóng chuyền trường THPT huyện Điện Biên Sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0,05$.