

ỨNG DỤNG VÀ ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ BÀI TẬP ĐẬP BÓNG Ở VỊ TRÍ SỐ 4 CHO NỮ SINH VIÊN ĐỘI TUYỂN BÓNG CHUYỀN TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM THỂ DỤC THỂ THAO HÀ NỘI

APPLYING AND EVALUATING THE EFFECTIVENESS OF SPIKING EXERCISES AT POSITION 4 FOR FEMALE STUDENTS OF VOLLEYBALL TEAM OF HANOI UNIVERSITY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

ThS. Lê Thị Thu Hương, ThS. Lê Duy Linh
Trường ĐH Sư phạm TDTT Hà Nội

Tóm tắt: Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy, đề tài lựa chọn được 12 bài tập nâng cao hiệu quả đập bóng ở vị trí số 4 cho nữ sinh viên đội tuyển bóng chuyền trường ĐHSPTDTT Hà Nội. Qua ứng dụng các bài tập trong thời gian thực nghiệm sư phạm đã khẳng định rõ hiệu quả trong việc nâng cao hiệu quả đập bóng ở vị trí số 4 cho nữ sinh viên đội tuyển bóng chuyền của Nhà trường.

Từ khóa: Bài tập, đập bóng vị trí số 4, Bóng chuyền, sinh viên, trường Đại học sư phạm TDTT Hà Nội.

Abstract: Using regular scientific research methods, the study has selected 12 exercises to improve the efficiency of spiking the ball at position 4 for female students of the volleyball team at Hanoi University of Physical Education and Sports. Through the application of exercises during pedagogical experiments, it has clearly confirmed the effectiveness in improving the efficiency of spiking the ball at position 4 for female students of the university's volleyball team.

Keywords: Exercise, spiking the ball at position 4, Volleyball, student, Hanoi University of Physical Education and Sports.

1. 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, gần chuyên hai là trung tâm để tổ chức 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 ĐHSPTDTT Hà Nội còn nhiều hạn chế như: Chạy bước đà chưa đúng, tầm tiếp xúc bóng chưa chuẩn xác, sự phối hợp chuyên 2 và người đập chưa có sự ăn ý... Do vậy, để nâng cao hiệu quả huấn luyện và bổ sung lực lượng kế cận cho tuyển trên, thì việc lựa chọn những phương tiện chuyên môn nhằm nâng cao hiệu quả huấn luyện là vấn đề vô cùng cấp thiết.

Trong thực tế đã có nhiều công trình nghiên cứu về các kỹ thuật đập bóng của các

tác giả như: Đặng Hùng Mạnh, Trần Chí Công... nhưng chưa có tác giả nào nghiên cứu lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật đập bóng ở vị trí số 4 cho đối tượng là sinh viên đội tuyển Bóng chuyền nữ trường Đại học sư phạm TDTT Hà Nội.

Xuất phát từ những lý do nêu trên, việc "*Ứng dụng và đánh giá hiệu quả bài tập đập bóng ở vị trí số 4 cho nữ sinh viên đội tuyển bóng chuyền trường Đại học sư phạm TDTT Hà Nội*" là một việc làm cấp thiết trong giai đoạn hiện nay.

Để giải quyết các mục tiêu nghiên cứu, đề tài 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 về Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. 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 sư phạm TĐTT Hà Nội

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

Qua tham khảo tài liệu và phỏng vấn các giáo viên, huấn luyện viên bóng chuyền trên địa bàn Thành phố Hà Nội, chúng tôi đã lựa chọn được các test đánh giá hiệu quả đập bóng ở vị trí số 4 cho cho nữ sinh viên đội tuyển bóng chuyền trường Đại học sư phạm TĐTT Hà Nội. Kết quả như trình bày tại bảng 1.

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	
		n	%	n	%	n	%
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	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
6	Nhảy dây đôi 30 lần (s)	30	100.00	0	0.00	0	0.00

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

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).

3. Nhảy dây đôi 30 lần (s)

** Xác định tính thông báo của các test đánh giá hiệu quả đập bóng ở vị trí số 4 cho cho đối tượng nghiên cứu.*

Nhằm xác định một cách chính xác tính thông báo của các test đã lựa chọn, đề tài đã tìm hệ số tương quan thứ bậc giữa kết quả lập test của 02 test trên với kết quả thi đấu của đối tượng nghiên cứu. Kết quả được trình bày tại bảng 2.

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
3	Nhảy dây đôi 30 lần (s)	0.874	< 0.05

Kết quả bảng 2, cho thấy, cả 03 test đều đảm bảo đủ độ tin cậy, đảm bảo tính thông báo cho phép sử dụng trong thực tiễn.

** Đánh giá độ tin cậy của các test đánh giá hiệu quả đập bóng ở vị trí số 4 cho đối tượng nghiên cứu.*

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

Tuần tự lập test của các đối tượng và kiểm tra đều được đảm bảo như nhau giữa hai quãng nghỉ giữa hai lần lập test và điều kiện lần lập test. Kết quả được trình bày ở bảng 3.

Bảng 3. Kết quả xác định độ tin cậy 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 ± 1.15	6.57 ± 1.22	0.827
2	Chạy 3 bước đập bóng số 4 vào ô 10 lần (quả)	6.32 ± 1.13	6.35 ± 1.18	0.837
3	Nhảy dây đôi 30 lần (s)	25.24 ± 3.25	25.18 ± 3.28	0.856

Kết quả bảng 2.3 cho thấy: Ở cả 3 test đề tài tiến hành kiểm tra 2 lần đều có độ tin cậy rất cao $r > 0.8$. Như vậy, đề tài sử dụng 03 test này trong việc đánh giá hiệu quả đập bóng ở vị trí số 4 cho đối tượng nghiên cứu

2.2. 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 sư phạm TDTT Hà Nội

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 sư phạm TDTT Hà Nội.

Với mục đích xác định cơ sở thực tiễn của việc lựa chọn các bài tập, đề tài tiến hành 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. Kết quả được trình bày tại bảng 4.

Bảng 4. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập nâng cao khả năng phối hợp vận động cho đối tượng nghiên cứu (n=24)

TT	Các bài tập	Số người lựa chọn		Kết quả phỏng vấn							
				Rất quan trọng		Quan trọng		Cần		Không quan trọng	
		n	%	n	%	N	%	n	%	n	%
1	Gánh tạ đứng lên ngồi xuống	18	75	10	55,6	4	22,2	2	11,1	2	11,1
2	Gánh tạ bật nhảy	23	95,8	14	60,8	5	21,8	3	13,1	1	4,3
3	Nhảy cóc	13	54,1	3	23,1	5	38,4	2	15,4	3	23,1
4	Ném bóng nhồi qua lưới	12	50	6	50	6	50	-	-	-	-
5	Kéo căng dây cao su xoay bả vai	16	66,6	3	18,8	8	50	4	25	1	6,2
6	Nằm ngửa gập bụng	19	79,1	13	68,4	4	21	2	10,6	-	-
7	Đập bóng qua lưới có người chắn	13	12,5	3	23,1	5	38,4	2	15,4	3	23,1
8	Đập bóng treo	20	83,3	10	50	3	15	5	25	2	10
9	Gõ đệm và phòng thủ	13	54,1	2	15,4	3	38,4	3	23,1	5	12,5

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

TT	Các bài tập	Số người lựa chọn		Kết quả phỏng vấn							
				Rất quan trọng		Quan trọng		Cần		Không quan trọng	
		n	%	n	%	N	%	n	%	n	%
10	Phát bóng cao tay	11	45,8	5	45,4	6	54,6	-	-	-	-
11	Tự tung bóng đập qua lưới	19	79,1	4	21	13	68,4	-	-	2	10,6
12	Đập bóng liên tục	8	33,3	3	37,5	2	20	1	12,5	2	20
13	Đập bóng kết hợp kỹ thuật khác	15	62,5	5	33,3	5	33,3	2	13,4	3	20
14	Đập bóng tung	6	25	2	33,3	1	16,7	-	-	3	50
15	Đập bóng nhiều lần có chuyển hai	20	83,3	6	30	10	50	4	20	-	-
16	Đập bóng xa lưới	24	100	20	83,4	2	8,3	2	8,3	-	-
17	Đập bóng mô phỏng động tác	8	33,3	2	20	2	20	4	50		
18	Bật hố cát	17	70,8	8	47	5	29,4	1	5,9	3	17,7
19	Nhảy dây	4	16,6	-	-	2	50	1	25	1	25
20	Co tay xà đơn	15	62,5	3	20	5	33,3	4	26,7	3	20
21	Cầm tạ đơn gập duỗi cổ tay	4	16,6	-	-	2	50	1	25	1	25
22	Nằm xấp chống đẩy	5	20,8	3	60	2	40	-	-	-	-
23	Chạy cây thông	10	41,6	4	40	3	30	1	10	2	20
24	Bài tập thi đấu	22	91,6	17	77,3	3	13,7	2	9	-	-

Thông qua số liệu đã thu được từ phỏng vấn chúng ta thấy có 12/24 bài tập được tán thành với 60% trở lên ở mức độ quan trọng và rất quan trọng. Do đó chúng tôi lựa chọn những bài tập này để huấn luyện nâng cao hiệu quả đập bóng ở vị trí số 4 cho đối tượng nghiên cứu. Các bài tập gồm:

Nhóm bài tập thể lực

1. Gánh tạ bật nhảy
2. Kéo dây cao su xoay bả vai
3. Co tay xà đơn
4. Gánh tạ trên vai đứng lên ngồi xuống
5. Bật hố cát
6. Nằm ngửa gập bụng

Nhóm bài tập kỹ thuật

7. Đập bóng xa lưới
8. Tự tung bóng đập qua lưới
9. Đập bóng treo

10. Đập bóng nhiều lần có chuyển hai

11. Đập bóng kết hợp với một số kỹ thuật khác.

12. Các bài tập thi đấu

2.3. 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 sư phạm TĐTT Hà Nội

2.3.1. Tổ chức thực nghiệm.

- *Đối tượng thực nghiệm:* Gồm 18 cho nữ sinh viên đội tuyển bóng chuyền trường Đại học sư phạm TĐTT Hà Nội và được chia làm hai nhóm.

+ *Nhóm đối chứng:* Gồm 9 cho nữ sinh viên đội tuyển bóng chuyền trường Đại học sư phạm TĐTT Hà Nội tập luyện theo các bài tập cũ của Nhà trường.

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

+ Nhóm thực nghiệm: Gồm 9 cho nữ sinh viên đội tuyển bóng chuyền trường Đại học sư phạm TĐTT Hà Nội tập luyện theo các bài tập mà đề tài đã lựa chọn được trong quá trình nghiên cứu.

- Thời gian thực nghiệm: 4 tháng (Từ tháng 1 - 4/2020), mỗi tuần tập 3 buổi.

Nhóm đối chứng tập luyện theo giáo án với các bài tập do giáo viên Nhà trường biên soạn. Các điều kiện tập luyện là tương đối đồng đều.

Nhóm thực nghiệm sử dụng 12 bài tập mà qua nghiên cứu chúng tôi đã lựa chọn. Trong mỗi buổi tập tiến hành 2- 4 bài tập

- Kiểm tra đánh giá: Cả hai nhóm đều được kiểm tra ở các thời điểm: Trước thực nghiệm, kết thúc thực nghiệm bằng các test chuyên môn đã lựa chọn.

2.3.2. Kết quả thực nghiệm:

* Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm.

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

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

TT	Các Test	Nhóm ĐC (n=9)		Nhóm TN (n=9)		So sánh	
		$\bar{x} \pm \delta$	$\bar{x} \pm \delta$	$\bar{x} \pm \delta$	$\bar{x} \pm \delta$	t	t
1	Chạy 1 bước đập bóng số 4 vào ô 10 lần (quả)	6.58 ± 1.22	6.55 ± 1.15	6.55 ± 1.15	6.58 ± 1.22	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	6.32 ± 1.13	6.35 ± 1.18	0.826	>0.05
3	Nhảy dây đôi 30 lần (s)	25.18 ± 3.26	25.20 ± 3.28	25.20 ± 3.28	25.18 ± 3.26	0.836	>0.05

Qua bảng 5 cho thấy: Trước thực nghiệm 3 test tính < $t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P > 0.05$. hay nói cách khác thành tích của 2 nhóm là tương đương nhau. Điều đó có nghĩa, trước khi tiến hành thực nghiệm sư 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 6. So sánh kết quả kiểm tra Sau thực nghiệm ($n_A = n_B = 9$)

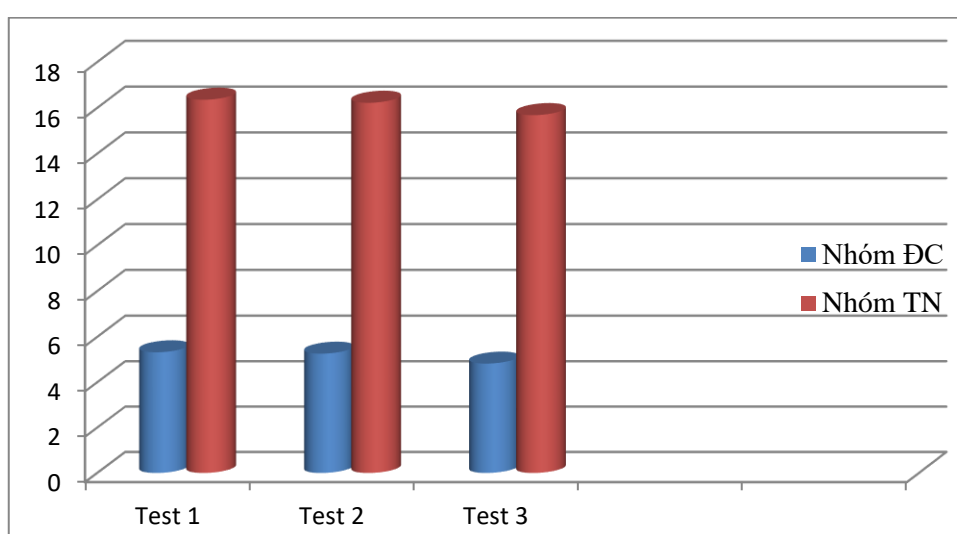
TT	Các Test	Nhóm ĐC (n=9)		Nhóm TN (n=9)		So sánh	
		$\bar{x} \pm \delta$	$\bar{x} \pm \delta$	$\bar{x} \pm \delta$	$\bar{x} \pm \delta$	t	t
1	Chạy 1 bước đập bóng số 4 vào ô 10 lần (quả)	7.02 ± 1.18	8.68 ± 1.06	8.68 ± 1.06	7.02 ± 1.18	2.685	<0.05
2	Chạy 3 bước đập bóng số 4 vào ô 10 lần (quả)	6.98 ± 1.21	8.12 ± 1.02	8.12 ± 1.02	6.98 ± 1.21	2.679	<0.05
3	Nhảy dây đôi 30 lần (s)	24.85 ± 3.21	22.16 ± 2.23	22.16 ± 2.23	24.85 ± 3.21	2.236	<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) (tbảng với $p < 0.05 = 2.020$)		W	Nhóm thực nghiệm (n= 9) (tbảng với $p < 0.05 = 2.020$)		W
		Trước TN	Sau TN		Trước TN	Sau TN	

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

TT	Test	Nhóm đối chứng (n= 9) (tb̄ng với p<0.05=2.020)		W	Nhóm thực nghiệm (n= 9) (tb̄ng với p<0.05=2.020)		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
3	Nhảy dây đôi 30 lần (s)	25.18 ± 3.26	24.85 ± 3.12	4.826	25.20 ± 3.28	22.16 ± 2.23	15.685



Biểu đồ 1. Nhịp độ tăng trưởng 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 test đều thể hiện $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$.

Diễn biến thành tích đạt được của cả 03 test nhằm kiểm tra, đánh giá hiệu quả kỹ thuật đập bóng ở vị trí số 4 của nhóm thực nghiệm tăng lên lớn hơn so với nhóm đối chứng, đồng thời nhịp tăng trưởng của nhóm thực nghiệm cũng lớn hơn so với nhóm đối chứng.

Như vậy có thể khẳng định rằng hệ thống bài tập mà đề tài 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

chuyên trường ĐHSPT TDTT Hà Nội một cách rõ rệt.

3. KẾT LUẬN

Quá trình nghiên cứu đề tài đã lựa chọn được 12 bài tập nâng cao hiệu quả đập bóng ở vị trí số 4 cho cho nữ sinh viên đội tuyển bóng chuyên trường Đại học sư phạm TDTT Hà Nội.

Sau 4 tháng thực nghiệm và kiểm tra chúng tôi thấy các bài tập do chúng tôi lựa chọn đã có hiệu quả rõ rệt trong việc nâng cao hiệu quả đập bóng ở vị trí số 4 cho cho nữ sinh viên đội tuyển bóng chuyên trường Đại học sư phạm TDTT Hà Nội với giá trị $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bùi Huy Châm – Hà Mạnh Thu (1989), *Chiến thuật bóng chuyền*, Nxb TDTT Hà Nội.
2. Harre. D (1996), *Học thuyết huấn luyện*, Dịch: Trương Anh Tuấn - Bùi Thế Hiển, Nxb TDTT Hà Nội.

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

3. Klesep. Iu.N - Airianx A.G (1997), *Bóng chuyền*, Dịch: Đinh Lãm - Xuân Ngà - Hữu Hùng - Nghiêm Thúc, Nxb TDTT, 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 TDTT - Chuyên đề Bóng chuyền*, Viện khoa học TDTT Hà Nội (4).

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

Nguồn bài báo: Lê Thị Thu Hương (2020), Trích từ đề tài cấp cơ sở: “Nghiên cứu 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 sư phạm TDTT Hà Nội” .

Ngày nhận bài: 02/04/2024, Ngày đánh giá: 05/05/2024, Ngày duyệt đăng: 20/05/2024.