

# ỨNG DỤNG BÀI TẬP BỔ TRỢ NÂNG CAO HIỆU QUẢ KỸ THUẬT ĐẬP BÓNG CHÍNH DIỆN THEO PHƯƠNG LẤY ĐÀ TRONG MÔN BÓNG CHUYỀN CHO SINH VIÊN NGÀNH GIÁO DỤC THỂ CHẤT TRƯỜNG ĐẠI HỌC HÙNG VƯƠNG, TỈNH PHÚ THỌ

Trần Phúc Ba<sup>(1)</sup>

## Tóm tắt:

Thông qua các phương pháp nghiên cứu khoa học thường được sử dụng trong lĩnh vực TĐTT, chúng tôi đã lựa chọn được 14 bài tập bổ trợ cho kỹ thuật đập bóng chính diện theo phương lấy đà trong môn Bóng chuyền của sinh viên ngành GDTC. Bước đầu ứng dụng các bài tập vào thực tế giảng dạy học phần Bóng chuyền và đánh giá hiệu quả cho thấy, các bài tập đã phát huy hiệu quả cao trong việc nâng cao kỹ thuật đập bóng chính diện theo phương lấy đà cho sinh viên ngành GDTC Trường Đại học Hùng Vương, tỉnh Phú Thọ.

**Từ khóa:** Bài tập bổ trợ, hiệu quả kỹ thuật, đập bóng chính diện theo phương lấy đà, Bóng chuyền, GDTC, Trường Đại học Hùng Vương.

**Application of supplementary exercises to improve the effectiveness of performing hitting the ball with momentum technique in the volleyball subject for students majoring in Physical Education at the Hung Vuong University, Phu Tho province**

## Summary:

Through regular scientific research methods, we have developed 14 exercises to improve the effectiveness of performing hitting the ball with momentum technique in the volleyball subject for students majoring in Physical Education. Initial practical application and effectiveness evaluation in the volleyball module shows that the exercises have been highly effective in improving improve the effectiveness of performing hitting the ball with momentum technique in the volleyball subject for students majoring in Physical Education at the Hung Vuong University, Phu Tho province.

**Keywords:** Exercises, supplements, technical efficiency, performing hitting the ball with momentum, volleyball, Physical Education, Hung Vuong University.

## ĐẶT VẤN ĐỀ

Học phần Bóng chuyền là một trong những học phần quan trọng, quyết định tới giá trị cốt lõi của chương trình đào tạo cử nhân Ngành Giáo dục thể chất (GDTC), Trường Đại học Hùng Vương. Tuy nhiên trong quá trình học tập kỹ thuật đập bóng chính diện theo phương lấy đà sinh viên Ngành GDTC, Trường Đại học Hùng Vương vẫn chưa chú trọng tập luyện đúng mức, hệ thống bài tập bổ trợ cho kỹ thuật này trong các giáo án lên lớp của giảng viên chưa khoa học và phong phú, phương tiện tập luyện đi kèm còn thiếu thốn, chưa phù hợp với từng

nhóm kỹ thuật vì vậy hiệu quả thực hiện kỹ thuật của sinh viên chưa cao do kỹ thuật cơ bản không được hoàn thiện. Đây là căn cứ quan trọng cho việc nghiên cứu, lựa chọn hệ thống bài tập bổ trợ nâng cao hiệu quả đập bóng chính diện theo phương lấy đà trong môn Bóng chuyền cho sinh viên Ngành GDTC, Trường Đại học Hùng Vương tỉnh Phú Thọ.

## PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Trong quá trình nghiên cứu chúng tôi đã sử dụng các phương pháp: Phương pháp tổng hợp và phân tích tài liệu; phương pháp phỏng vấn, tọa đàm; phương pháp quan sát sư phạm;

<sup>(1)</sup>TS, Trường Đại học Hùng Vương; Email: tranphucba.hv@gmail.com

phương pháp thực nghiệm sư phạm và phương pháp toán học thống kê.

### **KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN**

#### **1. Xác định các test đánh giá kỹ thuật đập bóng chính diện theo phương lấy đà trong môn Bóng chuyền cho sinh viên ngành GDTC Trường Đại học Hùng Vương, tỉnh Phú Thọ**

Tiến hành lựa chọn test đánh giá kỹ thuật đập bóng chính diện theo phương lấy đà cho sinh viên ngành GDTC Trường Đại học Hùng Vương, tỉnh Phú Thọ theo các bước:

- Lựa chọn qua tham khảo tài liệu, quan sát sư phạm và phỏng vấn trực tiếp các giáo viên, giảng viên, huấn luyện viên trực tiếp giảng dạy, huấn luyện Bóng chuyền trên địa bàn tỉnh Phú Thọ;

- Lựa chọn qua phỏng vấn trên diện rộng bằng phiếu hỏi;

- Xác định độ tin cậy của test;

- Xác định tính thông báo của test.

Kết quả lựa chọn được 3 test đánh giá kỹ thuật đập bóng chính diện theo phương lấy đà cho đối tượng nghiên cứu gồm: Đập bóng chính diện từ vị trí số 4 sang vị trí số 5 bên sân đôi diện 10 quả trong 5 phút (điểm); Đập bóng chính diện từ vị trí số 3 sang vị trí số 6 bên sân đôi diện 10 quả trong 5 phút (điểm); Đập bóng chính diện từ vị trí số 2 sang vị trí số 1 bên sân đôi diện 10 quả trong 5 phút (điểm).

Cách tính điểm: Kỹ thuật chuẩn, đập đúng ô quy định, đường bóng đi với lực mạnh, kết thúc động tác hợp lệ được 01 điểm/quả; Kỹ thuật chuẩn, đập đúng ô quy định, đường bóng đi với lực trung bình, kết thúc động tác hợp lệ được 0,5 điểm/quả; Thực hiện sai kỹ thuật, đập bóng không qua lưới, ra ngoài ô quy định được 0 điểm/quả.

#### **2. Xây dựng bài tập bổ trợ nâng cao hiệu quả đập bóng chính diện theo phương lấy đà cho sinh viên ngành GDTC Trường Đại học Hùng Vương, tỉnh Phú Thọ**

Nhằm mục đích nâng cao hiệu quả kỹ thuật đập bóng chính diện theo phương lấy đà, bằng phương pháp đọc, tham khảo tài liệu trong và ngoài nước, qua thực tế giảng dạy, huấn luyện Bóng chuyền, chúng tôi đã tổng hợp được 24 bài tập có liên quan. Song để tìm ra các bài tập thường xuyên được sử dụng trong thực tiễn giảng dạy, huấn luyện nâng cao kỹ thuật đập

bóng và phù hợp với điều kiện cơ sở vật chất của nhà trường, thì 24 bài tập trên được soạn thảo thành phiếu và tiến hành phỏng vấn với 16 huấn luyện viên, giảng viên và các chuyên gia huấn luyện Bóng chuyền, chỉ chọn những bài tập có mức tán đồng “Rất quan trọng” chiếm 80% ý kiến trở lên. Kết quả phỏng vấn đã lựa chọn 14/24 bài tập bổ trợ, gồm:

1. Nằm sấp chống đẩy 3 tổ: (Nam 20-25 lần/tổ; Nữ 15-20 lần/tổ); Nghỉ giữa tổ: 5-7 phút;

2. Nằm ngửa gập bụng 3 tổ: (Nam 40-45 lần/tổ; Nữ 30-35 lần/tổ); Nghỉ giữa tổ: 5-7 phút;

3. Kéo dây cao xu xoay bả vai: 3- 5 tổ: (Nam 20 - 25 lần/tổ; Nữ 15 - 20 lần/tổ); Nghỉ giữa tổ: 5 phút;

4. Bài tập gánh tạ đòn bằng 60-80% trọng lượng cơ thể đứng lên, ngồi xuống 3 tổ (Nam 15 - 25 lần/tổ; Nữ 10 - 20 lần/tổ); Nghỉ giữa tổ 7-10 phút;

5. Bài tập gánh tạ đòn nhỏ hơn 50% trọng lượng cơ thể bật nhảy liên tục 3 tổ: (Nam 25 - 30 lần/tổ; Nữ 20 - 25 lần/tổ); Nghỉ giữa tổ 7-10 phút;

6. Bật bục đôi chân 3 tổ: (Nam 30-35 lần/một chân/tổ; Nữ 20-25 lần/một chân/tổ); nghỉ giữa tổ 5-7 phút;

7. Tại chỗ hình thành tư thế tay đập bóng (mô phỏng): 20 lần; nghỉ 01 phút;

8. Đứng trên bục cao hình thành tư thế tay đập bóng qua lưới: 20 lần; nghỉ 01 phút;

9. Gõ bóng vào tường: 3- 5 lần tối đa; nghỉ giữa 3 phút;

10. Tự tung bóng đập qua lưới vào các vị trí quy định 10 lần/vị trí, nghỉ 01 phút;

11. Vào đà đập bóng (mô phỏng): 15 lần; nghỉ 01 phút;

12. Vào đà đập bóng có sự hỗ trợ của phương tiện giảng dạy (không có lưới): 15 lần; nghỉ 01 phút;

13. Vào đà đập bóng chính diện trên lưới ở vị trí số 4; 3; 2 có sự hỗ trợ của phương tiện giảng dạy: 10 lần/vị trí; nghỉ 2 phút;

14. Đập bóng chính diện ở các vị trí số 4; 3; 2 vào khu vực quy định: 10 lần/vị trí; nghỉ 3 phút;

**3. Đánh giá hiệu quả các bài tập bổ trợ nhằm nâng cao kỹ thuật đập Bóng chính diện theo phương lấy đà cho sinh viên ngành GDTC Trường Đại học Hùng Vương, tỉnh Phú Thọ**

**3.1. Tổ chức thực nghiệm**

- Phương pháp thực nghiệm: Thực nghiệm so sánh song

- Đối tượng thực nghiệm: 20 sinh viên (14 nam; 6 nữ) K20 ngành GDTC Trường Đại học Hùng Vương tỉnh Phú Thọ và được chia thành 2 nhóm do bốc thăm ngẫu nhiên. Cụ thể:

+ Nhóm thực nghiệm: Bao gồm 10 sinh viên (7 nam; 3 nữ) được chọn ngẫu nhiên theo thứ tự danh sách của lớp từ số 1 đến số 10. Nhóm này sẽ được áp dụng hệ thống các bài tập bổ trợ nâng cao hiệu quả kỹ thuật đập bóng chính diện theo phương lầy đà do chúng tôi đã lựa chọn và hệ thống các bài tập này được coi là những bài tập chính, sắp xếp tập luyện trong chương trình, kế hoạch và giáo án giảng dạy.

+ Nhóm đối chứng: Bao gồm 10 sinh viên (7nam; 3 nữ) được chọn ngẫu nhiên theo thứ tự

danh sách lớp từ số 11 đến số 20. Nhóm này được áp dụng hệ thống các bài tập chuyên môn đã được xây dựng theo chương trình, kế hoạch và nội dung giáo án của giảng viên trực tiếp giảng dạy theo chương trình môn học.

Nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm học chung chương trình, chỉ khác nhau phần tập luyện các bài tập bổ trợ nâng cao hiệu quả đập bóng chính diện theo phương lầy đà trong các giáo án.

- Thời gian tổ chức thực nghiệm trong 5 tháng. Mỗi tuần 1 buổi. Kế hoạch thực nghiệm tại bảng 1.

**3.2. Đánh giá hiệu quả thực nghiệm**

Trước thực nghiệm, chúng tôi sử dụng 3 test đã lựa chọn để kiểm tra trình độ kỹ thuật đập bóng chính diện theo phương lầy đà của sinh viên nhóm đối chứng và thực nghiệm và so sánh

**Bảng 1. Kế hoạch thực nghiệm dành cho nhóm thực nghiệm**

Tháng/tuần \ Bài tập	1				2				3				4				5			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Nằm sấp chống đẩy	x		x			x		x			x			x		x		x		x
Nằm ngửa gập bụng	x			x		x		x			x			x		x		x		x
Kéo dây cao su xoay bả vai	x		x		x		x		x			x		x		x		x		x
Gánh tạ đòn đứng lên, ngồi xuống		x			x		x			x			x		x		x		x	
Gánh tạ bật nhảy		x			x		x			x			x		x		x		x	
Bật bục đổi chân		x		x		x			x			x			x		x		x	
Tại chỗ hình thành tư thế tay đập bóng	x	x	x	x																
Đứng trên bục cao hình thành tư thế tay đập bóng	x	x	x	x																
Gõ bóng vào tường	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x							
Tự tung đập bóng qua lưới					x	x	x	x	x	x	x	x	x							
Vào đà đập bóng mô phỏng			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x							
Vào đà đập bóng không lưới				x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x						
Vào đà đập bóng có lưới						x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Vào đà đập bóng chính diện vào khu quy định															x	x	x	x	x	x

**Bảng 2. Kết quả kiểm tra các test đánh giá kỹ thuật đập bóng chính diện theo phương lấy đà của nam sinh viên trước thực nghiệm**

TT	Các test kiểm tra	Kết quả kiểm tra ( $\bar{x} \pm \delta$ )		t	P
		Nhóm ĐC (n = 7)	Nhóm TN (n = 7)		
1	Đập bóng chính diện từ vị trí số 4 sang vị trí số 5 bên sân đối diện. 10 lần trong 5 phút (1điểm/quả)	6.25 ± 1.25	6.0 ± 0.75	0.76	>0.05
2	Đập bóng chính diện từ vị trí số 2 sang vị trí số 1 bên sân đối diện. 10 lần trong 5 phút (1điểm/quả)	6.0 ± 0.75	6.25 ± 0.75	0.81	>0.05
3	Đập bóng chính diện từ vị trí số 3 sang vị trí số 6 bên sân đối diện. 10 lần trong 5 phút (1điểm/quả)	6.5 ± 1.5	6.0 ± 1.75	0.87	>0.05

**Bảng 3. Kết quả kiểm tra các test đánh giá kỹ thuật đập bóng chính diện theo phương lấy đà của nữ sinh viên trước thực nghiệm**

TT	Các test kiểm tra	Kết quả kiểm tra ( $\bar{x} \pm \delta$ )		t	P
		Nhóm ĐC (n = 3)	Nhóm TN (n = 3)		
1	Đập bóng chính diện từ vị trí số 4 sang vị trí số 5 bên sân đối diện. 10 lần trong 5 phút (1điểm/quả)	6.0 ± 1.5	6.25 ± 0.75	0.82	>0.05
2	Đập bóng chính diện từ vị trí số 2 sang vị trí số 1 bên sân đối diện. 10 lần trong 5 phút (1điểm/quả)	6.5 ± 0.75	6.0 ± 0.75	0.77	>0.05
3	Đập bóng chính diện từ vị trí số 3 sang vị trí số 6 bên sân đối diện. 10 lần trong 5 phút (1điểm/quả)	6.0 ± 1.5	6.0 ± 1.75	0.92	>0.05

sự khác biệt kết quả kiểm tra của 2 nhóm. Kết quả được trình bày tại bảng 2 và 3

Qua bảng 2 và 3 cho thấy: trước thực nghiệm, trình độ kỹ thuật đập bóng chính diện theo phương lấy đà của sinh viên nhóm đối chứng và thực nghiệm không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ( $P > 0.05$ ). Như vậy, trước thực nghiệm, trình độ trình độ kỹ thuật đập bóng chính diện theo phương lấy đà của 2 nhóm là tương đương nhau, hay nói cách khác, sự phân nhóm hoàn toàn khách quan.

Sau thực nghiệm, chúng tôi tiếp tục sử dụng 3 test như thời điểm trước thực nghiệm để kiểm tra và so sánh sự khác biệt kết quả kiểm tra của nhóm đối chứng và thực nghiệm. Kết quả được trình bày tại bảng 4 và 5.

Từ kết quả thu được tại bảng 4 và 5 cho thấy:

Tất cả các test kiểm tra hiệu quả kỹ thuật đập bóng chính diện theo phương lấy đà ở cả hai nhóm đối chứng và thực nghiệm đều có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê ( $p < 0.05$ ). Tuy nhiên kết quả kiểm tra của nhóm thực nghiệm đều cao hơn hẳn nhóm đối chứng. Điều đó chứng tỏ rằng, việc áp dụng các bài tập nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật đập bóng chính diện theo phương lấy đà cho sinh viên ngành GDTC Trường Đại học Hùng Vương đã đem lại hiệu quả rõ rệt.

### **KẾT LUẬN**

Kết quả nghiên cứu đã xác định được 3 test đánh giá hiệu quả kỹ thuật đập bóng chính diện theo phương lấy đà và lựa chọn được 14 bài tập bổ trợ nhằm nâng cao kỹ thuật đập bóng chính

**Bảng 4. Kết quả kiểm tra các test đánh giá kỹ thuật đập bóng chính diện theo phương lấy đà của nam sinh viên thực nghiệm**

TT	Các test kiểm tra	Kết quả kiểm tra ( $\bar{x} \pm \delta$ )		t	P
		Nhóm ĐC (n = 7)	Nhóm TN (n = 7)		
1	Đập bóng chính diện từ vị trí số 4 sang vị trí số 5 bên sân đối diện. 10 lần trong 5 phút (1điểm/quả)	7.0 ± 1.0	7.5 ± 1.5	3.26	<0.05
2	Đập bóng chính diện từ vị trí số 2 sang vị trí số 1 bên sân đối diện. 10 lần trong 5 phút (1điểm/quả)	6.75 ± 1.5	7.25 ± 1.25	3.34	<0.05
3	Đập bóng chính diện từ vị trí số 3 sang vị trí số 6 bên sân đối diện. 10 lần trong 5 phút (1điểm/quả)	7.25 ± 1.55	7.5 ± 1.75	3.25	<0.05

**Bảng 5. Kết quả kiểm tra các test đánh giá kỹ thuật đập bóng chính diện theo phương lấy đà của nữ sinh viên trước thực nghiệm**

TT	Các test kiểm tra	Kết quả kiểm tra ( $\bar{x} \pm \delta$ )		t	P
		Nhóm ĐC (n = 3)	Nhóm TN (n = 3)		
1	Đập bóng chính diện từ vị trí số 4 sang vị trí số 5 bên sân đối diện. 10 lần trong 5 phút (1điểm/quả)	6.5 ± 1.5	7.25 ± 0.55	3.26	<0.05
2	Đập bóng chính diện từ vị trí số 2 sang vị trí số 1 bên sân đối diện. 10 lần trong 5 phút (1điểm/quả)	7.25 ± 0.75	7.5 ± 0.5	3.34	<0.05
3	Đập bóng chính diện từ vị trí số 3 sang vị trí số 6 bên sân đối diện. 10 lần trong 5 phút (1điểm/quả)	7.0 ± 1.5	7.25 ± 0.75	3.25	<0.05

diện theo phương lấy đà cho sinh viên ngành GDTC Trường Đại học Hùng Vương.

Sau 5 tháng thực nghiệm, kết quả điểm số thực hiện kỹ thuật đập bóng chính diện theo phương lấy đà của nhóm thực nghiệm đã chứng tỏ rằng các bài tập của chúng tôi lựa chọn là phù hợp và có hiệu quả cho sinh viên ngành GDTC Trường Đại học Hùng Vương, tỉnh Phú Thọ.

**TÀI LIỆU THAM KHẢO**

1. Đỗ xuân Duyệt (2018), “Nghiên cứu các bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nữ vận động viên Bóng chuyền trẻ một số câu lạc bộ ở Việt Nam giai đoạn chuyên môn hóa sâu”, *Luận án tiến sĩ Giáo dục học*, Viện khoa học TĐTT, Hà Nội.

2. Nguyễn Hữu Hùng (2001), *Huấn luyện thể lực cho vận động viên Bóng chuyền*, Nxb TĐTT, Hà Nội.

3. Trần Hùng (2007), “Nghiên cứu sự phát triển sức mạnh tốc độ của kỹ thuật đập bóng cho vận động viên nam lứa tuổi 14 - 17”, *Luận án tiến sĩ Giáo dục học*, Viện khoa học TĐTT, Hà Nội.

4. Tô Xuân Thục (2014), “Xác định quan hệ tổ chất sức mạnh với kỹ thuật nhảy phát bóng, nhảy chuyền bóng trong Bóng chuyền”, *Luận án tiến sĩ Giáo dục học*, Viện khoa học TĐTT, Hà Nội.

(Bài nộp ngày 25/10/2023, Phản biện ngày 8/11/2023, duyệt in ngày 30/11/2023)