

## NGHIÊN CỨU BÀI TẬP NÂNG CAO HIỆU QUẢ KỸ THUẬT CHUYÊN BÓNG CHO NAM SINH VIÊN ĐỘI TUYỂN BÓNG CHUYÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC BÁCH KHOA - ĐẠI HỌC ĐÀ NẴNG

TS. Lê Huy Hà, Lê Hoàng Dũng

*Trường Đại học TDTT Đà Nẵng*

**Tóm tắt:** Bằng những phương pháp nghiên cứu thường quy, trên cơ sở nghiên cứu lý thuyết và đánh giá thực trạng đề tài đã xác định được 04 test đánh giá kỹ thuật chuyên bóng, đồng thời xây dựng được 14 bài tập nhằm nâng cao kỹ thuật chuyên bóng cho đội tuyển bóng chuyên nam sinh viên trường Đại học Bách khoa – Đại học Đà Nẵng. Qua thực nghiệm và đánh giá kết quả cho thấy, kỹ thuật chuyên bóng được cải thiện tốt.

**Từ khóa:** Bài tập, Nâng cao, Hiệu quả, Kỹ thuật chuyên bóng, Sinh viên

**Abstract:** By using the combined method of routine behavior analysis, theoretical research, and assessment of the current situation of volleyball players, this paper proposes 04 tests to evaluate techniques to set the volleyball. This research also proposes 14 exercises to improve techniques to set the volleyball for volleyball players at The University of Danang – University of Science and Technology. Through analyzing the collected data, the outcomes of this research show that techniques to set the volleyball of volleyball players has been significantly improved.

**Keywords:** Exercises, Advanced, Effective, Set a volleyball, Student

### ĐẶT VẤN ĐỀ

Qua thực tiễn công tác giảng dạy và huấn luyện, chương trình đào tạo giáo dục thể chất (GDTC) cho các lớp nâng cao bóng chuyên, trong đó có đội tuyển bóng chuyên nam sinh viên trường Đại học Bách khoa – Đại học Đà Nẵng. Thực tế nhận thấy, những bài tập trong những nội dung học bóng chuyên cùng những lần quan sát thi đấu giữa các sinh viên với nhau, điển hình là ở các bài tập phát triển kỹ thuật chuyên bóng cho đội tuyển chưa đạt hiệu quả cao, thành tích trong các test kiểm tra như test chuyên bóng sau đầu, trước mặt, chạy zíc zắc 9-3-6-3-9,... đa số các sinh viên nằm trong thành phần đội tuyển đã lựa chọn chưa đạt yêu cầu về mặt thành tích. Từ thực

tế đó đòi hỏi phải có các bài tập hợp lý, có khoa học, gây được hứng thú cho người tập và mang lại hiệu quả cao nhất về kỹ thuật chuyên bóng cho đội tuyển bóng chuyên nam sinh viên. Chúng tôi đã mạnh dạn đi sâu nghiên cứu đề tài: **“Nghiên cứu bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật chuyên bóng cho nam sinh viên đội tuyển bóng chuyên trường Đại học Bách Khoa – Đại học Đà Nẵng”**.

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

## KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

### 1. Thực trạng kỹ thuật chuyên bóng của đội tuyển bóng chuyền nam sinh viên trường Đại học Bách khoa – Đại học Đà Nẵng

Đánh giá thực trạng sử dụng bài tập phát triển kỹ thuật chuyên bóng cho đội tuyển

bóng chuyền nam sinh viên trường Đại học Bách khoa – Đại học Đà Nẵng, thông qua phân tích giáo án giảng dạy, quan sát sự phạm và phỏng vấn trực tiếp các giảng viên giảng dạy môn học GDTC tại trường, kết quả trình bày ở bảng 1.

*Bảng 1. Thực trạng các bài tập sử dụng trong huấn luyện kỹ thuật chuyên bóng cho đội tuyển bóng chuyền nam sinh viên trường Đại học Bách khoa – Đại học Đà Nẵng*

TT	Tên bài tập
1	Chuyên bóng vào tường
2	Chuyên bóng qua lại
3	Chuyên bóng từ vị trí số 3 đến vị trí số 4, số 2
4	Chuyên bóng nhanh ở vị trí số 3
5	Nằm sấp chống đẩy
6	Chạy zíc zắc 9-3-6-3-9

Thực trạng sử dụng các bài tập phát triển kỹ thuật chuyên bóng cho đội tuyển bóng chuyền nam sinh viên trường Đại học Bách khoa – Đại học Đà Nẵng còn rất đơn giản, mức độ sử dụng chưa nhiều, các bài tập sử dụng chưa đa dạng, phong phú. này phần lớn là rất ít được sử dụng trong giảng dạy môn bóng chuyền cho sinh viên trường.

Nhằm đánh giá kỹ thuật chuyên bóng cho đội tuyển bóng chuyền nam sinh viên

trường Đại học Bách khoa – Đại học Đà Nẵng. Thông qua tham khảo các tài liệu chuyên môn. Đề tài đưa ra được 7 test đánh giá kỹ thuật chuyên bóng để áp dụng cho đội tuyển bóng chuyền nam sinh viên trường Đại học Bách khoa – Đại học Đà Nẵng. Để lựa chọn các test đảm bảo tính khách quan và khoa học. Chúng tôi tiến hành phỏng vấn 20 chuyên gia, giảng viên, HLV bóng chuyền trên địa bàn Thành phố Đà Nẵng. Kết quả được trình bày ở bảng 2.

*Bảng 2. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các test đánh giá kỹ thuật chuyên bóng để áp dụng cho đội tuyển bóng chuyền nam sinh viên trường Đại học Bách khoa – Đại học Đà Nẵng*

TT	Kết quả phỏng vấn Các test kiểm tra	Lần 1 (n=20)		Lần 2 (n=18)	
		Đồng ý (n)	Tỷ lệ %	Đồng ý (n)	Tỷ lệ %
1	Chuyên bóng cao tay trước mặt vào ô cố định (Chuyên 15 quả tính số lần thành công)	18	90	16	88,89
2	Chuyên bóng sau đầu vào ô cố định (Chuyên 15 quả tính số lần thành công)	19	95	15	83,33

3	Gõ bóng vào ô cố định trên tường (số lần thành công) Các	10	50	10	55,56
4	<b>Nằm sấp chống đẩy trong 15s (lần)</b>	<b>16</b>	<b>80</b>	<b>17</b>	<b>94,44</b>
5	Bật với cao tại chỗ (cm)	12	60	13	72,22
6	Chạy rẽ quạt (s)	13	65	12	66,67
7	<b>Chạy zíc zắc 9-3-6-3-9 (s)</b>	<b>17</b>	<b>85</b>	<b>16</b>	<b>88,89</b>

Từ kết quả thu được ở bảng 2, đề tài lựa chọn 04 test có sự đồng ý từ 80%-95%. Nhằm mục đích xác định độ tin cậy của các test đánh giá kỹ thuật chuyên bóng cho đội tuyển bóng chuyên nam sinh viên trường Đại

học Bách khoa – Đại học Đà Nẵng. Đề tài tiến hành kiểm tra 2 lần trong điều kiện, quy trình, quy phạm như nhau, khoảng cách 2 lần kiểm tra cách nhau 7 ngày. Kết quả trình bày ở bảng 3.

*Bảng 3. Xác định độ tin cậy của các test đánh giá kỹ thuật chuyên bóng cho đội tuyển bóng chuyên nam sinh viên trường Đại học Bách khoa – Đại học Đà Nẵng*

TT	Test	Lần 1 ( $\bar{x} \pm \delta$ )	Lần 2 ( $\bar{x} \pm \delta$ )	r	P
1	Chuyên bóng cao tay trước mặt vào ô cố định (Chuyên 15 quả tính số lần thành công)	11,72±1,07	11,81±1,15	0,90	0,05
2	Chuyên bóng sau đầu vào ô cố định (Chuyên 15 quả tính số lần thành công)	11,33±1,23	11,40±1,08	0,93	0,05
3	Nằm sấp chống đẩy trong 15s (lần)	9,50±1,17	9,58±0,85	0,91	0,05
4	Chạy zíc zắc 9-3-6-3-9 (s)	7,97±0,21	7,94±0,23	0,97	0,05

Qua kết quả kiểm tra ở bảng 3 cho thấy: 4 test đã lựa chọn đều thể hiện độ tin cậy cao qua kiểm tra với ( $r \geq 0,9$  với  $P \ll 0,05$ ).

## **2. Lựa chọn, ứng dụng và đánh giá hiệu quả các bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật chuyên bóng cho đội tuyển bóng chuyên nam sinh viên trường Đại học Bách khoa – Đại học Đà Nẵng**

Thông qua các tài liệu tham khảo chuyên

môn và các công trình nghiên cứu có liên quan. Chúng tôi đưa ra được 21 bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật chuyên bóng cho đội tuyển bóng chuyên nam sinh viên trường Đại học Bách khoa – Đại học Đà Nẵng. Để lựa chọn các bài tập có tính khách quan và đảm bảo khoa học. Chúng tôi tiến hành phỏng vấn 20 chuyên gia, giảng viên, huấn luyện viên chuyên về bóng chuyên. Kết quả trình bày ở bảng 4.

Bảng 4. Kết quả phỏng vấn các bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật chuyên bóng cho đội tuyển bóng chuyền nam sinh viên trường Đại học Bách khoa – Đại học Đà Nẵng (n==20)

TT	Nội dung bài tập	Số phiếu phỏng vấn (n==20)			
		Tán thành (n)	Tỷ lệ %	Không tán thành (n)	Tỷ lệ %
<b>A</b>	<b>Nhóm bài tập kỹ thuật</b>				
1	Chuyên bóng vào tường 2 người	16	80%	4	20%
2	Chuyên bóng qua lại ở các cự ly	14	70%	6	30%
3	Ngồi trên bóng hơi chuyên bóng	19	95%	1	5%
4	Đỡ quả gõ bóng lên cao trên đầu bằng kỹ thuật chuyên bóng sau đó chuyên bóng vào ô cố định	16	80%	4	20%
5	Chuyên bóng nhồi qua lại ở các khoảng cách	19	95%	1	5%
6	Di chuyển liên tục từ vị trí số 6 lên vị trí 3 chuyên bóng trước mặt, sau đầu xen kẽ	16	80%	4	20%
7	Nhảy chắn vị trí số 2 quay về vị trí số 3 thực hiện kỹ thuật chuyên bóng	17	85%	3	15%
8	Chuyên bóng 1 tay vào tường (tay trái xong đến tay phải)	16	80%	4	20%
9	Chuyên bóng trên đầu và di chuyển	12	60%	8	40%
<b>B</b>	<b>Nhóm bài tập bổ trợ</b>				
10	Di chuyển khắp sân thực hiện chuyên bóng đến vị trí số 2 vs 4	17	85%	3	15%
11	Chống đẩy bằng các đầu ngón tay	19	95%	1	5%
12	Cầm tạ ante 1,5-3kg xoay cổ tay	20	100%	0	0%
13	Gánh tạ xoay thân phải, trái	17	85%	3	15%
14	Bật cóc bằng 2 chân	11	55%	9	45%
15	Chạy tốc độ bắt bóng do người hướng dẫn tung	7	35%	13	65%
16	Gập bụng co chân	17	85%	3	15%
17	Tập squat	12	60%	8	40%
18	Tung bắt bóng nhồi liên tục nhanh ở các tư thế (tại chỗ, quay xoay người, di chuyển tung bắt 1 tay, 2 tay)	14	70%	7	30%
19	Cồng đồng đội trên lưng đứng lên ngồi xuống	17	85%	3	15%
20	Chạy ziczac 9-3-6-3-9	17	85%	3	15%
21	Chạy cự ly 100m	14	70%	7	30%

Qua kết quả phỏng vấn ở bảng 4. Thông qua ý kiến của các nhà chuyên môn, đề tài lựa chọn được 14 bài tập đạt tỷ lệ từ 80% trở lên, trong đó có 07 bài tập kỹ thuật và 07 bài tập bổ trợ đề ứng dụng cho đối tượng nghiên cứu trong quá trình thực nghiệm.

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

*Bảng 5. Kết quả kiểm tra các Test đánh giá kỹ thuật chuyên bóng của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm trước thực nghiệm*

TT	Test kiểm tra	Nhóm đối chứng A (n=6)	Nhóm thực nghiệm B (n=6)	So sánh	
		( $\bar{x} \pm \delta$ )	( $\bar{x} \pm \delta$ )	$t_{\text{tính}}$	P
1	Chuyên bóng cao tay trước mặt vào ô cố định (Chuyên 15 quả tính số lần thành công)	11,67 ± 1,21	11,50 ± 1,04	<b>0,26</b>	0,05
2	Chuyên bóng sau đầu vào ô cố định (Chuyên 15 quả tính số lần thành công)	10,83 ± 1,17	10,67 ± 1,03	<b>0,25</b>	
3	Nằm sấp chống đẩy trong 15s (lần)	9,67 ± 1,03	9,50 ± 1,04	<b>0,28</b>	
4	Chạy zíc zắc 9-3-6-3-9 (s)	8,27 ± 0,15	8,23 ± 0,21	<b>0,36</b>	
$t_{\text{bảng}} = 1,782$					

Qua kết quả kiểm tra ở bảng 5 cho thấy: Các test kiểm tra ban đầu của 2 nhóm không có ý nghĩa thống kê,  $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}} = 1,782$  ở ngưỡng xác suất  $P = 0,05$ , điều đó chứng tỏ rằng, trước khi tiến hành thực nghiệm, kỹ thuật chuyên bóng của 2 nhóm là đồng đều nhau.

Sau thời gian thực nghiệm 03 tháng, các

đối tượng nghiên cứu đã được trang bị một cách tương đối đầy đủ về chuyên môn, kỹ - chiến thuật, thể lực cũng như tâm lý và nâng cao kỹ thuật chuyên bóng trong chương trình huấn luyện cho đội tuyển bóng chuyên, đề tài tiến hành kiểm tra sau thực nghiệm cho đối tượng nghiên cứu. kết quả được trình bày ở bảng 6.

*Bảng 6. Kết quả kiểm tra các test đánh giá kỹ thuật chuyên bóng của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng sau thực nghiệm*

TT	Test kiểm tra	Nhóm đối chứng (n=6)	Nhóm thực nghiệm (n=6)	So sánh	
		( $\bar{x} \pm \delta$ )	( $\bar{x} \pm \delta$ )	$t_{\text{tính}}$	P
1	Chuyên bóng cao tay trước mặt vào ô cố định (Chuyên 15 quả tính số lần thành công)	12,33±0,52	14,17±0,75	<b>4,97</b>	0,05
2	Chuyên bóng sau đầu vào ô cố định (Chuyên 15 quả tính số lần thành công)	11,83±0,75	13,33±1,21	<b>2,59</b>	
3	Nằm sấp chống đẩy trong 15s (lần)	9,83±0,40	11,00±0,80	<b>2,93</b>	
4	Chạy zíc zắc 9-3-6-3-9 (s)	8,18±0,10	7,83±0,18	<b>3,75</b>	
$t_{\text{bảng}} = 1,782$					

Qua kết quả kiểm tra ở bảng 6 cho thấy: Kỹ thuật chuyền bóng của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng là có ý nghĩa ý nghĩa thống kê với  $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}} = 1,782$  ở ngưỡng xác suất  $P < 0,05$ . Hay nói cách khác, việc ứng dụng các phương tiện huấn luyện cũng như hệ thống các bài tập mà đề tài lựa chọn đã tỏ rõ tính hiệu quả trong việc nâng cao hiệu quả

kỹ thuật chuyền bóng cho đội tuyển bóng chuyền nam sinh viên trường Đại học Bách khoa – Đại học Đà Nẵng.

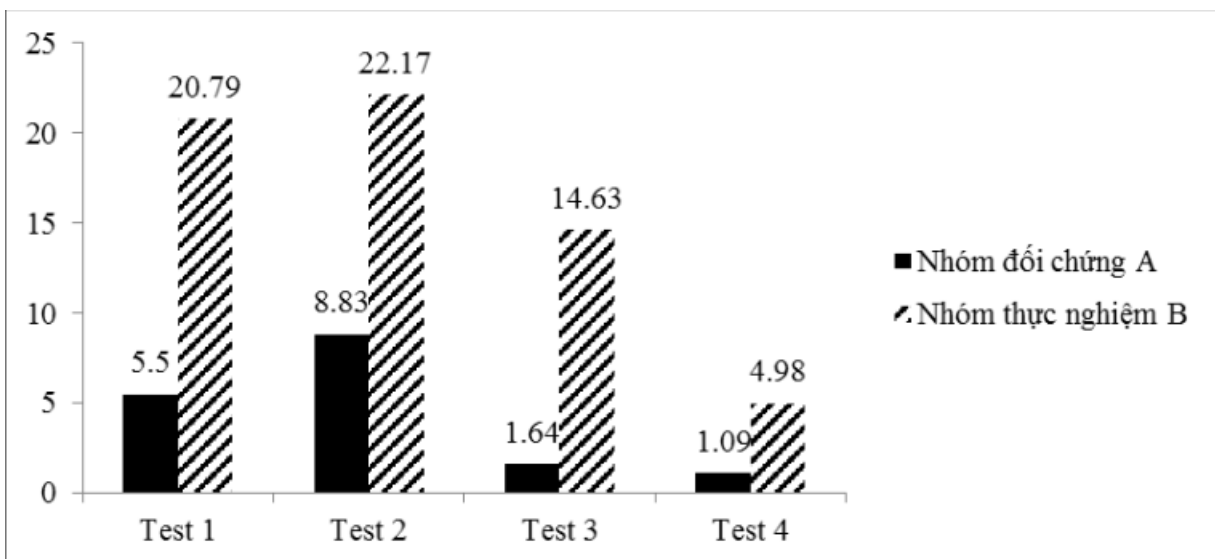
Để đánh giá một cách khách quan và khoa học hơn. Chúng tôi tiến hành so sánh nhịp tăng trưởng của 2 nhóm. Kết quả được trình bày ở bảng 7 và biểu đồ 1.

Bảng 7. Nhịp độ tăng trưởng của các test đánh giá hiệu quả kỹ thuật chuyền bóng

Test	Nhóm đối chứng A ( $\bar{x}$ )		Nhịp độ tăng trưởng W (%)	Nhóm thực nghiệm B ( $\bar{x}$ )		Nhịp độ tăng trưởng W (%)
	Trước TN	Sau TN		Trước TN	Sau TN	
1	11,67	12,33	<b>5,50</b>	11,50	14,17	<b>20,79</b>
2	10,83	11,83	<b>8,83</b>	10,67	13,33	<b>22,17</b>
3	9,67	9,83	<b>1,64</b>	9,50	11,00	<b>14,63</b>
4	8,27	8,18	<b>1,09</b>	8,23	7,83	<b>4,98</b>

Qua kết quả so sánh ở bảng 7 cho thấy: Nhịp tăng trưởng của cả 2 nhóm đều tăng trong thời gian thực nghiệm. Tuy nhiên nhóm thực nghiệm tăng cao hơn nhóm đối

chứng. Điều đó có thể khẳng định rằng các bài tập mà chúng tôi lựa chọn ứng dụng cho đối tượng nghiên cứu đã mang lại hiệu quả rõ rệt được thể hiện ở biểu đồ 1.



Biểu đồ 1. So sánh mức độ tăng trưởng các 4 test đánh giá hiệu quả kỹ thuật chuyền bóng của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm

## KẾT LUẬN

Qua quá trình nghiên cứu của đề tài đã lựa chọn được 14 bài tập nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật chuyền bóng cho đội tuyển bóng chuyền nam sinh viên trường Đại học Bách khoa – Đại học Đà Nẵng. Thực nghiệm sư phạm với thời gian 3 tháng, đề

tài đã xác định được hiệu quả rõ rệt của các bài tập đã lựa chọn ứng dụng trong giảng dạy, huấn luyện nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật chuyền bóng của nhóm thực nghiệm với nhóm đối chứng, thể hiện ở sự khác biệt về các test kiểm tra ( $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$  ở ngưỡng xác suất  $P < 0,05$ ).

## TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Trịnh Trung Hiếu, Nguyễn Sỹ Hà (1994), *Huấn luyện TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.
- [2]. Nguyễn Xuân Sinh, Lê Văn Lãm, Lưu Quang Hiệp, Phạm Ngọc Viễn (1999), *Giáo trình phương pháp nghiên cứu khoa học TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.
- [3]. Nguyễn Toán (1998), *Cơ sở lý luận và phát triển đào tạo VĐV*, Nxb TDTT, Hà Nội.
- [4]. Đinh Lãm – Nguyễn Bình (1997), *Huấn luyện Bóng chuyền*, Nxb TDTT, Hà Nội.
- [5]. Nguyễn Ngọc Long và cộng sự, (2014) *Giáo trình Bóng chuyền*, NXB thông tin và truyền thông.

*Bài nộp ngày 30/8/2022, phản biện ngày 06/9/2022, duyệt đăng ngày 20/10/2022*