ỨNG DỤNG VÀ ĐÁNH GIÁ BÀI TẬP NÂNG CAO HIỆU QUẢ ĐẬP BÓNG Ở VỊ TRÍ SỐ 4 CHO NỮ SINH VIÊN ĐỘI TUYỂN BÓNG CHUYỀN TRƯỜNG ĐẠI HỌC MỎ ĐỊA CHẤT

Vũ Thị Hương Giang
Bộ môn GDTC - Trường Đại học Mỏ địa chất
Email: huonggiangtg103@gmail.com

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 Đại học Mỏ địa chất. 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, nữ sinh viên*

APPLICATION AND EVALUATION OF EXERCISES TO IMPROVE THE EFFECTIVENESS OF SPIKING FROM POSITION 4 FOR FEMALE VOLLEYBALL PLAYERS OF THE VOLLEYBALL TEAM AT THE UNIVERSITY OF MINING AND GEOLOGY

Abstract: *Using conventional scientific research methods, this study selected 12 exercises to improve the effectiveness of spiking at position 4 for female volleyball players of the University of Mining and Geology. Through the application of these exercises during the pedagogical experiment, their effectiveness in improving the effectiveness of spiking at position 4 for the female volleyball players of the University was clearly demonstrated..*

Keywords: *Exercise, spike position number 4, Volleyball, female college students*

Nhận bài: 05/05/2026 *Phản biện: 07/06/2026* *Duyệt đăng: 10/06/2026*

I. 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 chuyền 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 của nữ sinh viên đội tuyển bóng chuyền trường Đại học Mỏ địa chất còn nhiều hạn chế như: Chạy bước đà chưa đúng, tầm tiếp xúc bóng chưa chuẩn xác, sự phối hợp chuyền 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 tuyến 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 viện đội tuyển Bóng chuyền nữ trường Đại học Mỏ địa chất.

Xuất phát từ những lý do nêu trên, việc "Ứng dụng và đánh giá bài tập nâng cao hiệu quả đập bóng ở vị trí số 4 cho nữ sinh viên đội tuyển bóng chuyền trường Đại học Mỏ địa chất" 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.

II. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Lựa chọn test đánh giá hiệu đập bóng ở vị trí số 4 cho nữ sinh viên đội tuyển bóng chuyền trường Đại học Mỏ địa chất

* 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 nữ sinh viên đội tuyển bóng chuyền trường Đại học Mỏ địa chất. Kết quả như trình bày tại bảng 2.1.

Bảng 2.1: 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 dẻ 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 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 2.2

Bảng 2.2. 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 2.2, cho thấy, hệ số tương quan phải vừa đảm bảo đủ độ tin cậy, vừa đạt từ 0,6 trở lên đã thỏa mãn điều kiện đảm bảo tính thông báo của các test, đề tài đã lựa chọn được 03 chỉ tiêu đảm bảo tính thông báo, đề tài tiếp tục sử dụng trong nghiên cứu và thử nghiệm tiếp theo.

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

Để xác định hệ số tin cậy của 02 chỉ tiêu tìm được qua phỏng vấn và qua xác định tính thông báo, đề tài tiến hành kiểm nghiệm qua phương pháp test lặp lại cách nhau 7 ngày ở cho nữ sinh viên đội tuyển bóng chuyền trường Đại học Mỏ địa chất. Tuần tự lập test của các đối tượng và quãng nghỉ giữa hai lần lập test và điều kiện kiểm tra đều được đảm bảo như nhau giữa hai lần lập test. Kết quả được trình bày ở bảng 2.3.

Bảng 2.3. 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 02 chỉ tiêu 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 nữ sinh viên đội tuyển bóng chuyền trường Đại học Mỏ địa chất

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 nữ sinh viên đội tuyển bóng chuyền trường Đại học Mỏ địa chất.

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 rổ trên địa bàn thành phố Hà Nội. 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 chuyền 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 nữ sinh viên đội tuyển bóng chuyền trường Đại học Mỏ địa chất

2.3.1. Tổ chức thực nghiệm.

- Đối tượng thực nghiệm: gồm 18 cho nữ sinh viên đội tuyển bóng chuyền trường Đại học Mỏ địa chất và được chia làm hai nhóm.

+ Nhóm đối chứng: Gồm 9 cho nữ sinh viên đội tuyển bóng chuyền trường Đại học Mỏ địa chất tập luyện theo các bài tập cũ của Nhà trường.

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

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 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.

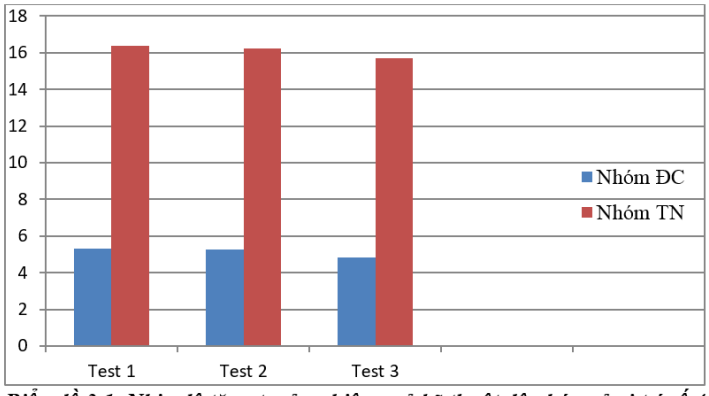
2.3.2. Kết quả thực nghiệm:

** 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.

Trước thực nghiệm 3 test ttính < tbảng 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.*



Biểu đồ 3.1. 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 biểu đồ 3.1 cho thấy, các test đều thể hiện ttính > tbảng 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 chuyền trường Đại học Mỏ địa chất một cách rõ rệt.

III. 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 nữ sinh viên đội tuyển bóng chuyền trường Đại học Mỏ địa chất.

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 nữ sinh viên đội tuyển bóng chuyền trường Đại học Mỏ địa chất với giá trị ttính > tbảng ở ngưỡng xác suất P< 0.05.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

Bùi Huy Châm – Hà Mạnh Thư (1989), Chiến thuật bóng chuyền, NXB TDTT, Hà Nội.

Harre. D (1996), Học thuyết huấn luyện, Dịch: Trương Anh Tuấn - Bùi Thế Hiển, NXB TDTT, Hà Nội.

Klesep. Iu.N - Airianx A.G (1997), Bóng chuyền, Dịch: Đinh Lẫm - Xuân Ngà - Hữu Hùng - Nghiêm Thúc, NXB TDTT, Hà Nội.

Nguyễn Thành Lâm - Phan Hồng Minh - Lê Nguyệt Nga - Trịnh Hùng Thanh (1997), "Đánh giá bước đầu về phát triển tố chất vận động của VĐV Bóng chuyền nữ trẻ", Tuyển tập NCKH TDTT trường Đại học TDTT I, NXB TDTT, Hà Nội.

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