

ỨNG DỤNG MỘT SỐ BÀI TẬP NHẪM NÂNG CAO HIỆU QUẢ ĐẬP BÓNG Ở VỊ TRÍ SỐ 4 CHO NAM SINH VIÊN HỌC MÔN BÓNG CHUYỀN TẠI TRƯỜNG ĐẠI HỌC HÀNG HẢI VIỆT NAM

NGUYỄN THỊ THỦY
Trung tâm Giáo dục thể chất Hàng hải,
Trường Đại học Hàng hải Việt Nam

Nhận bài ngày 08/12/2025. Sửa chữa xong 15/01/2026. Duyệt đăng 25/01/2026.

Abstract

Using conventional scientific research methods, this study selected and implemented 12 exercises in practice, including six physical-conditioning exercises and six technical drills. After four months of a pedagogical experiment, the findings show that the selected exercises were effective in improving spiking performance from position 4 among male students taking the Volleyball course at Vietnam Maritime University.

Keywords: Application, exercises, male students, spiking from position 4, Vietnam Maritime University.

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 và phối hợp chiến thuật nhanh, biến hóa, góc độ đập bóng rộng có thể đập bóng theo nhiều hướng khác nhau. Đập bóng tại vị trí số 4 (biên trái) là chiến thuật cốt lõi trong bóng chuyền vì đây là khu vực thuận lợi nhất cho chủ công, gần vị trí chuyền hai để phối hợp tấn công nhanh, biên rộng dễ quan sát và tạo đột biến cao. Đây là nơi chủ công có thể thực hiện các pha dứt điểm uy lực, chớp nhoáng hoặc chiến thuật đa dạng, gây khó khăn lớn cho hàng chắn đối phương. Qua khảo sát sơ bộ chúng tôi nhận thấy, hiệu quả kỹ thuật đập bóng vị trí số 4 của nam sinh viên (SV) học môn Bóng chuyền tại Trường Đại học Hàng hải Việt Nam 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, chúng tôi tiến hành nghiên cứu đề tài: "Ứng dụng một số bài tập nhằm nâng cao hiệu quả đập bóng ở vị trí số 4 cho nam SV học môn Bóng chuyền tại Trường Đại học Hàng hải Việt Nam" là cần thiết trong giai đoạn hiện nay.

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Lựa chọn test đánh giá hiệu quả đập bóng ở vị trí số 4 cho nam sinh viên học môn Bóng chuyền tại Trường Đại học Hàng hải Việt Nam

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

Chúng tôi đã sử dụng phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu để lựa chọn các test [2], [3], đồng thời chúng tôi đã tiến hành phỏng vấn bằng phiếu hỏi đối với 26 chuyên gia, huấn luyện viên, giảng viên lâu năm về môn Bóng chuyền tại Trung tâm Huấn luyện Thể dục thể thao và Thi đấu thành phố Hải Phòng, Trường Đại học Hải Phòng và Trường Đại học Hàng hải Việt Nam. Thời gian khảo sát từ tháng 02 đến tháng 5 năm 2024. Kết quả thu được trình bày tại bảng 1.

Email: thuynt.gdte@vamaru.edu.vn

Bảng 1: Kết quả phỏng vấn lựa chọn các test đánh giá hiệu quả đập bóng ở vị trí số 4 cho nam SV học môn Bóng chuyền tại Trường Đại học Hàng hải Việt Nam (n = 26)

TT	Nội dung các test	Rất quan trọng		Quan trọng		Không quan trọng	
		m _i	%	m _i	%	m _i	%
1	Chạy dề quạt (s)	14	53.85	10	38.46	2	7.69
2	Nhảy phát bóng cao tay 10 quả (quả)	10	38.46	9	34.62	7	26.92
3	Di chuyển ngang 6 m (s)	14	53.85	10	38.46	2	7.69
4	Chạy 1 bước đập bóng số 4 vào ô 10 lần (quả)	23	88.46	2	7.69	1	3.85
5	Chạy 3 bước đập bóng số 4 vào ô 10 lần (quả)	25	96.15	1	3.85	0	0

Thông qua kết quả phỏng vấn ở bảng 1, chúng tôi đã lựa chọn được 02 test đặc trưng đảm bảo độ tin cậy và tính thông báo cần thiết đối với đối tượng nghiên cứu để đánh giá hiệu quả đập bóng ở vị trí số 4 cho nam SV học môn Bóng chuyền tại Trường Đại học Hàng hải Việt Nam. Các test bao gồm: Chạy 1 bước đập bóng số 4 vào ô 10 lần (quả); Chạy 3 bước đập bóng số 4 vào ô 10 lần (quả).

2.1.2. Xác định tính thông báo của các test đã lựa chọn

Nhằm xác định một cách chính xác tính thông báo của các test đã lựa chọn, chúng tôi đã tìm hiểu hệ số tương quan thứ bậc giữa kết quả lập test với kết quả thi đấu của nam SV học môn Bóng chuyền tại Trường Đại học Hàng hải Việt Nam. 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 của đối tượng nghiên cứu (n=42)

TT	Nội dung các test	r	p
1	Chạy 1 bước đập bóng số 4 vào ô 10 lần (quả)	0.897	< 0.05
2	Chạy 3 bước đập bóng số 4 vào ô 10 lần (quả)	0.875	< 0.05

Qua bảng 2 cho chúng ta thấy, hệ số tương quan đạt từ 0,875 - 0.897 thỏa mãn điều kiện đảm bảo tính thông báo của các test.

2.1.3. Đánh giá độ tin cậy của các test

Nhằm xác định tính thông báo của test, chúng tôi tiến hành kiểm nghiệm qua phương pháp test lặp lại cách nhau 7 ngày trên đối tượng nam SV học môn Bóng chuyền tại Trường Đại học Hàng hải Việt Nam. 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 3.

Bảng 3: Kết quả xác định độ tin cậy của các test đánh giá hiệu quả đập bóng ở vị trí số 4 cho nam SV học môn Bóng chuyền tại Trường Đại học Hàng hải Việt Nam

TT	Nội dung các test	Lần 1 ($\bar{x} \pm \delta$)	Lần 2 ($\bar{y} \pm \delta$)	r
1	Chạy 1 bước đập bóng số 4 vào ô 10 lần (quả)	6.47 ± 1.16	6.58 ± 1.18	0.826
2	Chạy 3 bước đập bóng số 4 vào ô 10 lần (quả)	6.33 ± 1.14	6.36 ± 1.15	0.836

Qua kết quả ở bảng 3 cho thấy cả 02 test đều có độ tin cậy rất cao và đạt mức tương quan giữa hai lần lập test với $r > 0.8$.

2.2. Lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả đập bóng ở vị trí số 4 cho nam sinh viên học môn Bóng chuyền tại Trường Đại học Hàng hải Việt Nam

Để lựa chọn các bài tập nâng cao hiệu quả đập bóng ở vị trí số 4 cho nam SV học môn Bóng chuyền tại Trường Đại học Hàng hải Việt Nam, chúng tôi tiến hành theo 3 bước như sau:

Bước 1: Hệ thống hóa các bài tập thể lực, các bài tập kỹ thuật nhằm nâng cao hiệu quả đập bóng ở vị trí số 4 cho nam SV học môn Bóng chuyền tại Trường Đại học Hàng hải Việt Nam

Bước 2: Xây dựng hệ thống các bài tập thể lực và các bài tập kỹ thuật dựa trên các điều kiện giảng dạy của Trung tâm Giáo dục thể chất Hàng hải của nhà trường, trình độ tập luyện của SV cũng như cấu trúc giờ học của chương trình huấn luyện.

Bước 3: Phỏng vấn các chuyên gia, huấn luyện viên để lựa chọn các bài tập nhằm nâng cao hiệu quả đập bóng ở vị trí số 4 cho nam SV học môn Bóng chuyền tại Trường Đại học Hàng hải Việt Nam

Dựa trên cơ sở lý luận, cơ sở khoa học, tham khảo các tài liệu có liên quan và thực tế của chương trình giảng dạy môn Bóng chuyền, các bài tập thể lực, bài tập về kỹ thuật cần phải đảm bảo đúng nguyên tắc, có chỉ tiêu đánh giá cụ thể, hình thức tập luyện đơn giản, phù hợp với đặc điểm của đối tượng nghiên cứu. Chúng tôi đã lựa chọn được 12 bài tập nâng cao hiệu quả đập bóng ở vị trí số 4 cho nam SV học môn Bóng chuyền tại Trường Đại học Hàng hải Việt Nam thuộc hai nhóm bài tập, gồm nhóm bài tập thể lực (06 bài tập), nhóm các bài tập về kỹ thuật (06 bài tập), cụ thể như sau [1], [2], [3], [4]:

Nhóm bài tập thể lực (gồm 06 bài tập): Kéo dây cao su xoay bả vai 15 lần x 3 tổ, thời gian nghỉ giữa các tổ là 2 phút; Cầm tạ đơn 2 kg gập duỗi cổ tay 20 lần x 3 tổ, thời gian nghỉ giữa các tổ là 4 phút; Nằm sấp chống đẩy 30 lần x 3 tổ, thời gian nghỉ giữa các tổ là 2 phút; Bật nhảy hố cát 20 lần x 3 tổ, thời gian nghỉ giữa các tổ là 3 phút; Nằm ngửa gập bụng 30 lần x 3 tổ, thời gian nghỉ giữa các tổ là 3 phút; Trò chơi vận động.

Nhóm các bài tập kỹ thuật (gồm 6 bài tập): Đập bóng xa lưới 20 lần x 3 tổ, thời gian nghỉ giữa các tổ là 3 phút; Tự tung bóng đập qua lưới ở vị trí số 4 thực hiện 20 lần x 3 tổ, thời gian nghỉ giữa các tổ là 3 phút; Đập bóng treo 30 lần x 3 tổ, thời gian nghỉ giữa các tổ là 3 phút; Đập bóng ở vị trí số 4 nhiều lần có chuyển hai 30 lần x 3 tổ, thời gian nghỉ giữa các tổ là 3 phút; Đập bóng kết hợp với một số kỹ thuật khác 30 lần x 3 tổ, thời gian nghỉ giữa các tổ là 3 phút; Bài tập thi đấu.

Để lựa chọn bài tập đưa vào ứng dụng nhằm nâng cao hiệu quả đập bóng ở vị trí số 4 cho nam SV học môn Bóng chuyền tại Trường Đại học Hàng hải Việt Nam đạt hiệu quả cao và dựa trên cơ sở các bài tập đã đưa ở trên. Để tăng tính khách quan và chính xác trong việc lựa chọn những bài tập, chúng tôi tiến hành phiếu phỏng vấn bằng phiếu hỏi đối với 24 chuyên gia, huấn luyện viên, giảng viên lâu năm về môn Bóng chuyền tại Trung tâm Huấn luyện Thể dục thể thao và Thi đấu thành phố Hải Phòng, Trường Đại học Hải Phòng, Trường Đại học Hàng hải Việt Nam. Qua kết quả phỏng vấn, cả 12 bài tập đều được các chuyên gia, huấn luyện viên và giáo viên đánh giá rất cao, đồng ý với tỉ lệ từ 80.77% đến 100%. Vì vậy, chúng tôi tiến hành lựa chọn cả 12 bài tập vào ứng dụng nhằm nâng cao hiệu quả đập bóng ở vị trí số 4 cho nam SV học môn Bóng chuyền tại Trường Đại học Hàng hải Việt Nam.

2.3. Ứng dụng và đánh giá các bài tập đã lựa chọn nhằm nâng cao hiệu quả đập bóng ở vị trí số 4 cho nam sinh viên học môn Bóng chuyền tại Trường Đại học Hàng hải Việt Nam

2.3.1. Tổ chức thực nghiệm

Đối tượng thực nghiệm: Gồm 42 nam SV đăng ký học tín chỉ môn Bóng chuyền tại Trường Đại học Hàng hải Việt Nam và được chia làm hai nhóm: Nhóm đối chứng gồm 21 nam SV tập luyện theo các bài tập cũ của nhà trường. Nhóm thực nghiệm cũng gồm 21 nam SV tập luyện theo 12 bài tập đã lựa chọn được trong quá trình nghiên cứu. Thời gian thực nghiệm: Được tiến hành trong 4 tháng (từ tháng 02 năm 2024 đến tháng 5 năm 2024). Mỗi tuần 3 buổi tập, mỗi buổi 3 - 4 bài thuộc cả hai nhóm thể lực và kỹ thuật. Tiến trình thực nghiệm được trình bày tại bảng 4.

Bảng 4: Tiến trình thực nghiệm ứng dụng bài tập nhằm nâng cao hiệu quả đập bóng ở vị trí số 4 cho nam SV học môn Bóng chuyền tại Trường Đại học Hàng hải Việt Nam

TT	Nội dung bài tập	Tháng Tuần											
		I			II			III			IV		
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
Nhóm bài tập phát triển thể lực (gồm 06 bài tập)													
1	Kéo dây cao su xoay bả vai 15 lần x 3 tổ	x				x			x				
2	Cầm tạ đơn 2 kg gập duỗi cổ tay 20 lần x 3 tổ		x								x		x
3	Nằm sấp chống đẩy 30 lần x 3 tổ			x			x			x			
4	Bật nhảy hố cát 20 lần x 3 tổ							x				x	x
5	Nằm ngửa gập bụng 30 lần x 3 tổ	x				x			x				
6	Trò chơi vận động	x				x			x				
Nhóm bài tập kỹ thuật (gồm 06 bài tập)													
7	Đập bóng xa lưới 20 lần x 3 tổ		x				x					x	

8	Tự tung bóng đập qua lưới ở vị trí số 4 thực hiện 20 lần x 3 tổ			x			x			x			
9	Đập bóng treo 30 lần x 3 tổ						x			x			
10	Đập bóng ở vị trí số 4 nhiều lần có chuyển hai 30 lần x 3 tổ	x			x			x					x
11	Đập bóng kết hợp với một số kỹ thuật khác 30 lần x 3 tổ			x			x			x			x
12	Bài tập thi đấu		x			x			x		x		

2.3.2. Kết quả thực nghiệm

Trước khi tiến hành thực nghiệm, chúng tôi đã tiến hành kiểm tra và so sánh kết quả qua các test đã lựa chọn nhằm đánh giá mức độ đồng đều của 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm trước thực nghiệm [5]. Kết quả thu được trình bày tại bảng 5.

Bảng 5: So sánh kết quả kiểm tra của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng trước thực nghiệm của 2 nhóm ($n_a = n_b = 21$)

TT	Nội dung các test	Nhóm ĐC	Nhóm TN	So sánh	
		$(\bar{x} \pm \delta)$	$(\bar{x} \pm \delta)$	t	p
1	Chạy 1 bước đập bóng số 4 vào ô 10 lần (quả)	6.58 ± 1.18	6.56 ± 1.17	0.875	> 0.05
2	Chạy 3 bước đập bóng số 4 vào ô 10 lần (quả)	6.36 ± 1.15	6.34 ± 1.16	0.916	> 0.05

Qua bảng 5 cho thấy, kết quả kiểm tra của 2 nhóm ở tất cả các test đều không có sự khác biệt về thành tích, thể hiện ở $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $p > 0.05$, điều đó chứng tỏ rằng, khả năng đập bóng ở vị trí số 4 của nam SV học môn Bóng chuyền tại Trường Đại học Hàng hải Việt Nam của 2 nhóm là không có sự khác biệt.

Sau thời gian thực nghiệm 4 tháng, để đánh giá hiệu quả các bài tập thể lực chuyên môn và các bài tập kỹ thuật nhằm nâng cao hiệu quả đập bóng ở vị trí số 4 cho nam SV học môn Bóng chuyền, chúng tôi tiến hành kiểm tra đánh giá giữa 2 nhóm nghiệm và đối chứng thông qua các test đã lựa chọn [5]. Kết quả được trình bày ở bảng 6 và bảng 7.

Bảng 6: So sánh kết quả kiểm tra của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng sau thực nghiệm của 2 nhóm ($n_a = n_b = 21$)

TT	Nội dung các test	Nhóm ĐC	Nhóm TN	So sánh	
		$(\bar{x} \pm \delta)$	$(\bar{x} \pm \delta)$	t	p
1	Chạy 1 bước đập bóng số 4 vào ô 10 lần (quả)	7.03 ± 1.19	8.69 ± 2.23	2.684	< 0.05
2	Chạy 3 bước đập bóng số 4 vào ô 10 lần (quả)	7.01 ± 1.18	8.37 ± 2.14	2.578	< 0.05

Bảng 7: Kết quả đánh giá hiệu quả kỹ thuật đập bóng ở vị trí số 4 trước và sau thực nghiệm sự phạm của đối tượng nghiên cứu ($n_a = n_b = 21$)

TT	Nội dung các test	Nhóm ĐC (n=31)			Nhóm TN (n=31)		
		Trước TN $(\bar{x} \pm \delta)$	Sau TN $(\bar{x} \pm \delta)$	W%	Trước TN $(\bar{x} \pm \delta)$	Sau TN $(\bar{x} \pm \delta)$	W%
1	Chạy 1 bước đập bóng số 4 vào ô 10 lần (quả)	6.58 ± 1.18	7.03 ± 1.19	5.365	6.56 ± 1.17	8.69 ± 2.23	16.357
2	Chạy 3 bước đập bóng số 4 vào ô 10 lần (quả)	6.36 ± 1.15	7.01 ± 1.18	5.217	6.34 ± 1.16	8.37 ± 2.14	16.234

Qua kết quả thu được ở bảng 6 và bảng 7 cho thấy, kết quả kiểm tra và so sánh sau 4 tháng thực nghiệm ở tất cả 02 test đánh giá hiệu quả đập bóng ở vị trí số 4 cho nam SV học môn Bóng chuyền của nhóm thực nghiệm đều cho kết quả trội, tốt hơn so với nhóm đối chứng và có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$ đều có $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$. Sau thực nghiệm, cả 2 nhóm đều có nhịp độ tăng trưởng tốt, tuy nhiên, nhóm thực nghiệm có nhịp độ tăng trưởng cao hơn so với nhóm đối chứng đều thấy rõ mức độ tăng trưởng thông qua các chỉ số của 2 nhóm. Như vậy, có thể khẳng định hiệu quả của hệ thống 12 bài tập cùng kế hoạch tập luyện bước đầu ứng dụng thực nghiệm đã đem lại kết quả tốt trong việc nâng cao hiệu quả đập bóng ở vị trí số 4 cho nam SV học môn Bóng chuyền tại Trường Đại học Hàng hải Việt Nam, điều này cho phép có thể tiếp tục ứng dụng trong các năm học tiếp theo.

Xem tiếp trang 174