



LỰA CHỌN BÀI TẬP NÂNG CAO HIỆU QUẢ KỸ THUẬT CHUYỀN BÓNG CAO TAY CHO NỮ SINH VIÊN TRƯỜNG CAO ĐẲNG CÔNG THƯƠNG THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH HỌC TỰ CHỌN MÔN BÓNG CHUYỀN

SELECTING EXERCISES TO IMPROVE THE EFFICIENCY OF HIGH-HANDED PASSING TECHNIQUES FOR FEMALE STUDENTS WHO CHOOSE VOLLEYBALL HO CHI MINH CITY INDUSTRY AND TRADE COLLEGE

TÓM TẮT: Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học trong thể dục thể thao, bài viết đã lựa chọn được 03 test chuyền bóng cao tay và 10 bài tập bổ trợ nhằm nâng cao hiệu quả thực hiện kỹ thuật chuyền bóng cao tay cho nữ sinh viên Trường Cao đẳng Công Thương TP.HCM học tự chọn môn bóng chuyền.

TỪ KHÓA: Bài tập, test, kỹ thuật bóng chuyền, sinh viên, Trường Cao đẳng Công Thương Thành phố Hồ Chí Minh.

ABSTRACT: Using scientific research methods in sport, the article has selected 03 basic high-handed volleyball test and 10 supplementary exercises to improve the efficiency of the technique of passing high-handed volleyball for female students of Ho Chi Minh City college of Industry and Trade is an elective course in volleyball.

KEYWORDS: Exercise, test, catch the volleyball, students, Ho Chi Minh City Industry and Trade College.

NGUYỄN THÀNH QUÂN
NGUYỄN THANH BÌNH
Trường Cao đẳng Công Thương TP.HCM

NGUYEN THANH QUAN
NGUYEN THANH BINH
Ho Chi Minh City Industry and Trade College

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong chương trình giảng dạy các môn giáo dục thể chất (GDTC) của trường Cao đẳng Công Thương TP.HCM, bóng chuyền nằm trong nhóm các môn học tự chọn được xây dựng với khối lượng 04 tín chỉ tương ứng với 02 học phần. Sinh viên hoàn thành học phần 1, nếu có nguyện vọng sẽ được đăng ký học phần tiếp theo.

Trong bóng chuyền, kỹ thuật chuyền bóng cao tay là quan trọng nhất, cơ bản nhất, đòi hỏi sự phối hợp nhịp nhàng giữa các ngón tay, cổ tay với thân người và

chân... Nếu tốc độ và thời điểm chuyền bóng không đúng cũng sẽ ảnh hưởng đến kỹ thuật. Qua thực tế giảng dạy và quan sát các lớp học bóng chuyền, cho thấy kỹ thuật chuyền bóng cao tay của sinh viên (SV) nhìn chung còn nhiều hạn chế, sinh viên còn mắc những lỗi sai cơ bản dẫn đến kết quả đạt chưa được cao. Để khắc phục và hoàn thiện được những nhược điểm đó, dưới sự đóng góp ý kiến rất nhiệt tình của các giảng viên dạy môn bóng chuyền trong Bộ môn Giáo dục thể chất, bài viết tiến hành nghiên cứu:

“Lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật chuyền bóng cao tay cho nữ sinh viên Trường Cao đẳng Công Thương TP. HCM học tự chọn môn bóng chuyền”.

Phương pháp nghiên cứu:

Trong quá trình nghiên cứu đã sử dụng phương pháp tổng hợp và phân tích tài liệu, phương

pháp phỏng vấn, phương pháp kiểm tra sư phạm, phương pháp thực nghiệm sư phạm và phương pháp toán thống kê.

Khách thể nghiên cứu: 60 SV trường Cao đẳng Công thương TP.HCM học tự chọn môn bóng chuyền (30 SV nam, 30 SV nữ)

Khách thể phỏng vấn: 20 giảng viên, huấn luyện viên giảng dạy, huấn luyện bóng chuyền tại 01 sở trường cao đẳng, đại học ở TP.HCM.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Lựa chọn test đánh giá hiệu quả kỹ thuật chuyền bóng cao tay cho nữ SV Trường Cao đẳng Công Thương TP. HCM học tự chọn môn bóng chuyền.

Qua tổng hợp và phân tích cơ sở lý luận và thực tiễn, thông qua các tài liệu chuyên môn, bài viết đã tổng hợp được 05

BẢNG 1. KẾT QUẢ PHÒNG VẤN CÁC TEST ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ KỸ THUẬT CHUYỂN BÓNG CAO TAY CHO NỮ SV TRƯỜNG CAO ĐẲNG CÔNG THƯƠNG THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH HỌC TỰ CHỌN MÔN BÓNG CHUYỀN (n=20)

TT	TEST	MỨC ĐỘ SỬ DỤNG			ĐIỂM QUY ĐỔI	TỈ LỆ %
		Thường xuyên	Ít	Không		
1	Chuyển bóng cao tay vào vị trí trên tường (10 quả) quy ra điểm	12	7	1	43	71.7
2	Chuyển bóng cao tay qua lại trên lưới (10 quả) quy ra điểm	18	2	0	56	93.3
3	Chuyển bóng cao tay ở vị trí số 3 sang vị trí số 4 (10 quả) quy ra điểm	19	1	0	58	96.7
4	Chuyển bóng cao tay lật sau đầu ở vị trí số 2 (10 quả) quy ra điểm	14	5	1	47	78.3
5	Chuyển bóng cao tay ở vị trí trung bình số 3 (10 quả) quy ra điểm	17	2	1	53	88.3

BẢNG 2. KẾT QUẢ PHÒNG VẤN BÀI TẬP NÂNG CAO HIỆU QUẢ KỸ THUẬT CHUYỂN BÓNG CAO TAY CHO NỮ SV TỰ CHỌN MÔN BÓNG CHUYỀN TRƯỜNG CAO ĐẲNG CÔNG THƯƠNG THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH (n=20)

TT	BÀI TẬP	MỨC ĐỘ SỬ DỤNG			ĐIỂM QUY ĐỔI	TỈ LỆ %
		Thường xuyên	Ít	Không		
1	Tung đón bóng tại chỗ để kiểm tra vị trí tiếp xúc tâm chuyển bóng và hình tay	12	6	2	42	70.0
2	Tung đón bóng tại chỗ bước lên trước chuyển bóng đi	17	3	0	54	90.0
3	Chuyển bóng nhẹ vào tường ở cự ly gần nhất	18	2	0	56	93.3
4	Chuyển bóng nhẹ trên đầu	13	5	2	44	73.3
5	Chuyển bóng cao tay vào vị trí cố định trên tường	14	3	3	45	75.0
6	Ngồi trên ghế (50cm) đón bóng đứng dậy bước lên trước một, hai bước chuyển bóng đi	10	6	4	36	60.0
7	Đứng ở tư thế chuẩn bị tiến lên trước hai bước chuyển bóng đi	19	1	0	58	96.7
8	Chuyển bóng cao tay trước mặt theo nhóm hai người cố định và di chuyển	20	0	0	60	100.0
9	Chuyển bóng cao tay ở độ cao, thấp khác nhau	18	1	1	55	91.7
10	Chuyển bóng cao tay trước mặt theo nhóm bốn, năm người với một quả bóng hoặc hai quả bóng	11	8	1	41	68.3
11	Chuyển bóng cao tay trước mặt với các kiểu đập bóng khác nhau	17	2	1	53	88.3
12	Phối hợp với các kỹ thuật khác và các cự ly khác nhau	17	3	0	54	90.0
13	Chuyển bóng cao tay sau đầu ở vị trí số 2	15	2	2	47	78.3
14	Chuyển bóng cao tay trước mặt ở vị trí số 3	19	1	0	58	96.7
15	Chuyển bóng cao tay trước mặt ở vị trí số 4	19	0	1	57	95.0
16	Bài tập thi đấu	18	2	0	56	93.3

test để đánh giá hiệu quả kỹ thuật chuyển bóng cao tay cho nữ SV Trường Cao đẳng Công Thương TP.HCM học tự chọn môn bóng chuyền. Bài viết tiến hành phỏng vấn 20 giảng viên, huấn luyện viên đang giảng dạy và huấn luyện bóng chuyền tại một số trường cao đẳng, đại học ở TP. HCM. Kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 1.

Qua kết quả bảng 1 cho thấy, các giảng viên và huấn luyện viên đã lựa chọn được 03 test đạt tỉ lệ 80% trở lên và được ứng dụng kiểm tra cho đối tượng nghiên cứu là: Chuyển bóng cao

tay qua lại trên lưới (10 quả) quy ra điểm, chuyển bóng cao tay ở vị trí số 3 sang vị trí số 4 (10 quả) quy ra điểm và chuyển bóng cao tay ở vị trí trung bình số 3 (10 quả) quy ra điểm.

2.2. Lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật chuyển bóng cao tay cho nữ SV Trường Cao đẳng Công Thương TP. HCM học tự chọn môn bóng chuyền.

Thông qua quá trình giảng dạy cũng như tham khảo một số tài liệu chuyên môn, bài viết tổng hợp được 16 bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật chuyển

bóng cao tay cho nữ sinh viên Trường Cao đẳng Công Thương TP.HCM học tự chọn môn bóng chuyền. Để đảm bảo tính khả thi, bài viết tiến hành phỏng vấn 20 giảng viên, huấn luyện viên đang giảng dạy và huấn luyện bóng chuyền tại một số trường cao đẳng, đại học ở TP.HCM. Kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 2.

Qua kết quả phỏng vấn ở bảng 2 cho thấy, bài viết đã thống kê và lựa chọn được 10 bài tập có tỉ lệ 80% trở lên để ứng dụng cho đối tượng nghiên cứu trong quá trình thực nghiệm.



BẢNG 3. TIẾN TRÌNH THỰC NGHIỆM BÀI TẬP NÂNG CAO HIỆU QUẢ KỸ THUẬT CHUYỂN BÓNG CAO TAY CHO NỮ SV TRƯỜNG CAO ĐẲNG CÔNG THƯƠNG TP. HCM HỌC TỰ CHỌN MÔN BÓNG CHUYỀN

TT	NỘI DUNG	TUẦN							
		1	2	3	4	5	6	7	8
1	Tung đón bóng tại chỗ bước lên trước chuyển bóng đi (50 quả/tổ x 3 tổ, nghỉ ngơi tích cực giữa tổ 3 phút)	+	+						
2	Chuyển bóng nhẹ vào tường ở cự ly gần nhất (50 quả/tổ x 3 tổ, nghỉ ngơi tích cực giữa tổ 3 phút)	+	+						
3	Đứng ở tư thế chuẩn bị tiến lên trước hai bước chuyển bóng đi (30 quả/tổ x 3 tổ, nghỉ ngơi tích cực giữa tổ 2 phút)	+	+	+					
4	Chuyển bóng cao tay trước mặt theo nhóm hai người cố định và di chuyển (50 quả/tổ x 3 tổ, nghỉ ngơi tích cực giữa tổ 3 phút)	+	+	+	+				
5	Chuyển bóng cao tay ở độ cao, thấp khác nhau (50 quả/tổ x 3 tổ, nghỉ ngơi tích cực giữa tổ 3 phút)		+	+	+	+			
6	Chuyển bóng cao tay trước mặt với các kiểu đập bóng khác nhau (30 quả/tổ x 3 tổ, nghỉ ngơi tích cực giữa tổ 2 phút)			+	+	+	+	+	+
7	Phối hợp với các kỹ thuật khác và các cự ly khác nhau (60s/tổ x 3 tổ, nghỉ ngơi tích cực giữa tổ 1 phút)			+	+	+	+	+	+
8	Chuyển bóng cao tay trước mặt ở vị trí số 3 (50 quả/tổ x 3 tổ, nghỉ ngơi tích cực giữa tổ 3 phút)				+	+	+	+	+
9	Chuyển bóng cao tay trước mặt ở vị trí số 4 (50 quả/tổ x 3 tổ, nghỉ ngơi tích cực giữa tổ 3 phút)					+	+	+	+
10	Bài tập thi đấu (Sau mỗi buổi tập từ tuần thứ ba trở đi tổ chức thi đấu. Cho từng SV đứng ở vị trí chuyển hai để SV làm quen với các tình huống xảy ra trên sân đối với người chuyển hai)			+	+	+	+	+	+

2.3. Đánh giá hiệu quả ứng dụng các bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật chuyển bóng cao tay cho nữ SV Trường Cao đẳng Công Thương TP. HCM học tự chọn môn bóng chuyền.

2.3.1. Tiến trình thực nghiệm

Căn cứ vào kế hoạch giảng dạy, nội dung, chương trình môn học của học kỳ 2, năm học 2022 – 2023, thời gian giảng dạy ứng dụng nâng cao hiệu quả kỹ thuật chuyển bóng cao tay cho nữ SV học tự chọn môn bóng chuyền được trình bày cụ thể ở bảng 3.

Thời gian thực nghiệm 08 tuần học kỳ 2 năm học 2022 – 2023, mỗi tuần 01 buổi, mỗi buổi 04 tiết (180 phút). Nhóm đối chứng tập luyện các bài tập theo chương trình đang áp dụng tại trường, nhóm thực nghiệm áp dụng các bài tập đã lựa chọn.

2.3.2. Kết quả ứng dụng bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật chuyển bóng cao tay cho nữ SV Trường Cao đẳng Công Thương TP. HCM

học tự chọn môn bóng chuyền.

Trước thực nghiệm, bài viết sử dụng 03 test đã lựa chọn để kiểm tra và so sánh thực hiện kỹ thuật chuyển bóng cao tay của SV nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng. Kết quả được trình bày ở bảng 4.

Kết quả bảng 4 cho thấy, kết quả kiểm tra của SV hai nhóm thực nghiệm và đối chứng ở cả 03 test không có sự khác biệt với $t_{\text{tính}} = 0.16 - 1.39$ đều nhỏ hơn $t_{\text{bảng}} = 1.96$. Điều đó chứng tỏ trình độ kỹ thuật chuyển bóng cao tay của SV hai nhóm thực nghiệm và đối chứng khác biệt không có ý nghĩa với $p > 0.05$, chứng tỏ rằng trước thực nghiệm trình độ kỹ thuật chuyển bóng cao tay của hai nhóm là tương đương nhau.

Sau 08 tuần thực nghiệm, bài viết tiếp tục sử dụng 03 test đã lựa chọn để kiểm tra lần 2 trình độ kỹ thuật chuyển bóng cao tay của SV hai nhóm thực nghiệm

và đối chứng. Kết quả được trình bày tại bảng 5.

Kết quả bảng 5 cho thấy, kết quả kiểm tra của SV hai nhóm thực nghiệm và đối chứng ở cả 03 test đã có sự khác biệt với $t_{\text{tính}} = 2.58 - 3.98$ đều lớn hơn $t_{\text{bảng}} = 1.96$. Điều đó cho thấy sự khác biệt về trình độ kỹ thuật chuyển bóng cao tay của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng có ý nghĩa thống kê với $p < 0.05$, chứng tỏ rằng sau thực nghiệm trình độ kỹ thuật chuyển bóng cao tay của SV hai nhóm đã có sự khác biệt rõ rệt.

Để thấy rõ sự khác biệt đó, bài viết tiến hành xác định mức độ tăng trưởng thành tích đánh giá kỹ thuật chuyển bóng cao tay bóng của SV hai nhóm thực nghiệm và đối chứng sau 08 tuần ứng dụng các bài tập đã lựa chọn và tiến trình đã xây dựng. Kết quả được trình bày ở bảng 6 và biểu đồ 1.

Qua bảng 6 và biểu đồ 1 cho thấy: sau 08 tuần thực nghiệm, nhịp tăng trưởng kết quả kiểm

BẢNG 4. KẾT QUẢ KIỂM TRA CÁC TEST ĐÁNH GIÁ KỸ THUẬT CHUYỂN BÓNG CAO TAY CHO NỮ SINH VIÊN TRƯỜNG CAO ĐẲNG CÔNG THƯƠNG TP. HCM TRƯỚC THỰC NGHIỆM HỌC TỰ CHỌN MÔN BÓNG CHUYỀN ($n_{ĐC} = n_{TN} = 30$)

TT	TEST	NHÓM TN ($n=30$)		NHÓM ĐC ($n=30$)		t	p
		$\bar{x}_1$	σ	$\bar{x}_2$	σ		
1	Chuyển bóng cao tay qua lại trên lưới (10 quả) quy ra điểm	5.47	0.86	5.30	0.87	0.74	>0.05
2	Chuyển bóng cao tay ở vị trí số 3 sang vị trí số 4 (10 quả) quy ra điểm	5.63	0.85	5.37	0.61	1.39	>0.05
3	Chuyển bóng cao tay ở vị trí trung bình số 3 (10 quả) quy ra điểm	5.27	0.78	5.23	0.77	0.16	>0.05

BẢNG 5. KẾT QUẢ KIỂM TRA CÁC TEST ĐÁNH GIÁ KỸ THUẬT CHUYỂN BÓNG CAO TAY CHO NỮ SINH VIÊN TRƯỜNG CAO ĐẲNG CÔNG THƯƠNG TP. HCM SAU THỰC NGHIỆM HỌC TỰ CHỌN MÔN BÓNG CHUYỀN ($n_{ĐC} = n_{TN} = 30$)

TT	TEST	NHÓM TN ($n=30$)		NHÓM ĐC ($n=30$)		t	p
		$\bar{x}_1$	σ	$\bar{x}_2$	σ		
1	Chuyển bóng cao tay qua lại trên lưới (10 quả) quy ra điểm	8.17	0.87	7.37	0.66	3.98	<0.05
2	Chuyển bóng cao tay ở vị trí số 3 sang vị trí số 4 (10 quả) quy ra điểm	7.93	0.86	7.17	0.69	3.76	<0.05
3	Chuyển bóng cao tay ở vị trí trung bình số 3 (10 quả) quy ra điểm	7.87	0.90	7.30	0.79	2.58	<0.05

BẢNG 6. NHỊP TĂNG TRƯỞNG THÀNH TÍCH CÁC TEST ĐÁNH GIÁ TRÌNH ĐỘ KỸ THUẬT CHUYỂN BÓNG CAO TAY CHO SV HAI NHÓM TN VÀ ĐC SAU 08 TUẦN THỰC NGHIỆM ($n_{ĐC} = n_{TN} = 30$)

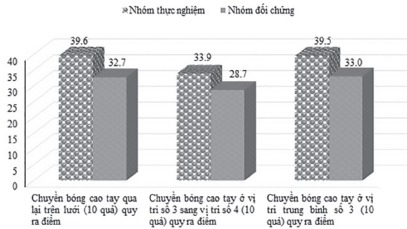
TT	TEST	NHÓM THỰC NGHIỆM			NHÓM ĐỐI CHỨNG		
		Trước TN	Sau TN	W%	Trước TN	Sau TN	W%
1	Chuyển bóng cao tay qua lại trên lưới (10 quả) quy ra điểm	5.47	8.17	39.6	5.30	7.37	32.7
2	Chuyển bóng cao tay ở vị trí số 3 sang vị trí số 4 (10 quả) quy ra điểm	5.63	7.93	33.9	5.37	7.17	28.7
3	Chuyển bóng cao tay ở vị trí trung bình số 3 (10 quả) quy ra điểm	5.27	7.87	39.5	5.23	7.30	33.0

tra của SV nhóm thực nghiệm tốt hơn nhóm đối chứng ở cả 03 test. Điều này cho thấy các bài tập mà bài viết lựa chọn bước đầu có tác dụng tốt cho việc nâng cao hiệu quả kỹ thuật chuyển bóng cao tay cho nữ SV Trường Cao đẳng Công Thương TP. HCM học tự chọn môn bóng chuyền và cũng chứng tỏ rằng các bài tập mà bài viết lựa chọn được bước đầu phù hợp hơn so với các bài tập thường

được sử dụng tại trường.

3. KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn 03 test để đánh giá hiệu quả kỹ thuật chuyển bóng cao tay cho nữ sinh viên Trường Cao đẳng Công Thương TP.HCM học tự chọn môn bóng chuyền (Chuyển bóng cao tay qua lại trên lưới (10 quả) quy ra điểm, Chuyển bóng cao tay ở vị trí số



BIỂU ĐỒ 1. NHỊP TĂNG TRƯỞNG THÀNH TÍCH CÁC TEST ĐÁNH GIÁ KỸ THUẬT CHUYỂN BÓNG CAO TAY CỦA SV HAI NHÓM THỰC NGHIỆM VÀ ĐỐI CHỨNG SAU 08 TUẦN THỰC NGHIỆM

3 sang vị trí số 4 (10 quả) quy ra điểm, Chuyển bóng cao tay ở vị trí trung bình số 3 (10 quả) quy ra điểm). Đồng thời bài viết đã lựa chọn 10 bài tập và chứng minh tính hiệu quả của các bài tập này trong việc nâng cao hiệu quả kỹ thuật chuyển bóng cao tay cho nữ SV Trường Cao đẳng Công Thương TP.HCM học tự chọn môn bóng chuyền và thể hiện rõ ở kết quả kiểm tra sau 08 tuần thực nghiệm. ■

(Ngày tòa soạn nhận bài: 15/07/2023;
ngày phản biện đánh giá: 05/08/2023;
ngày chấp nhận đăng: 20/08/2023)

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aulic I.V (1982), Đánh giá trình độ tập luyện thể thao, NXB TDTT Hà Nội.
2. Đào Xuân Anh (2004), Nghiên cứu ứng dụng hệ thống các bài tập trong giảng dạy và huấn luyện chiến thuật phát bóng cho SV chuyên sâu bóng chuyền trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Tây, Luận văn thạc sĩ, trường Đại học TDTT.
3. Đinh Lâm, Nguyễn Bình (2008), Huấn luyện bóng chuyền, NXB Thể dục thể thao.
4. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tốn (2000), Lí luận và phương pháp thể dục thể thao, NXB Thể dục thể thao.
5. Nguyễn Đức Văn (2015), Phương pháp thống kê trong TDTT, NXB TDTT Hà Nội.