

# THỰC TRẠNG SỨC KHỎE THỂ CHẤT VÀ TINH THẦN CỦA SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM KỸ THUẬT THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

THE SITUATION OF STUDENT'S PHYSICAL AND MENTAL HEALTH AT HO CHI MINH CITY UNIVERSITY OF TECHNOLOGY AND EDUCATION

**TÓM TẮT:** Kết quả nghiên cứu cho thấy: Sinh viên SV (nam, nữ) đều có cảm nhận tương đồng theo chiều hướng tích cực về tinh thần, các giá trị xã hội, chất lượng cuộc sống mà TDTT đã mang lại cho họ, tuy nhiên mức đánh giá chưa cao lắm. Trung bình chung của các tiêu chí đánh giá có giá trị Mean = 45,80 - 53,83, SD = 1,61 - 8,16; giá trị Min từ 43 - 47; giá trị Max từ 56 - 68. Nhìn chung, Sức khỏe thể chất của SV theo khảo sát là  $50,22 \pm 2,40$ ; Sức khỏe tinh thần của SV đạt khoảng  $51,25 \pm 2,79$ ; Chất lượng cuộc sống của SV là  $50,73 \pm 1,65$ . Xét về phân loại chất lượng cuộc sống thì 518 SV (nam, nữ) đang tham gia các hoạt động TDTT ngoại khóa đều đánh giá ở mức trung bình.

**TỪ KHÓA:** Sinh viên, sức khỏe, thể chất, tinh thần, thực trạng.

**ABSTRACT:** Research results show that: Students (male and female) all have similar feelings in a positive direction about mental health, social values, and quality of life that extracurricular sports have brought them, but the rating is not very high. The average of the evaluated criterion has Mean = 45.80 - 53.83, SD = 1.61 - 8.16; Min value from 43 - 47; Max value is from 56 - 68. In general, students' physical health according to the survey is  $50.22 \pm 2.40$ ; Mental health reached about  $51.25 \pm 2.79$ ; Quality of life is  $50.73 \pm 1.65$ . In terms of quality of life classification, 518 students (male and female) who are participating in extracurricular sports activities are rated as average.

**KEYWORDS:** Student, health, physical, spirit, reality.

LÊ KIM VŨ

NGUYỄN ĐỨC THÀNH

Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật  
TP.HCM

LE KIM VU

NGUYEN DUC THANH

Ho Chi Minh City University of  
Technology and Education

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Theo Các Mác, giáo dục ở nhà trường có ba điều cần quan tâm đó là: giáo dục trí tuệ, giáo dục thể chất (GDTC) và giáo dục kỹ thuật. Vì thế Mác đã viết: “Kết hợp lao động sản xuất với trí dục và thể dục. Đó không những là biện pháp để tăng thêm sức sản xuất của xã hội, mà còn là biện pháp duy nhất để đào tạo những con người phát triển toàn diện” [4]. Phát triển sâu hơn học thuyết giáo dục toàn diện Lênin cho rằng: “Thanh niên đặc biệt cần sự yêu đời và sáng khoái, cần có thể thao lành mạnh, thể dục, bơi

lội, tham gia các bài tập thể lực, những hứng thú phong phú về tinh thần, học tập, phân tích nghiên cứu và cố gắng phối hợp tất cả các hoạt động ấy với nhau” [7]. Để khẳng định tính biện chứng của sự phát triển hài hòa giữa thể chất và tinh thần, Lênin còn khẳng định: “Tinh thần khỏe mạnh phụ thuộc vào thân thể khỏe mạnh”.

Duy trì và tăng cường thể chất của nòi giống Việt Nam, trước hết cho thế hệ trẻ, thông qua TDTT trường học là một biện pháp quan trọng, thiết thực mang lại sức khỏe cường tráng cho mọi người [1, 2]. Vì



vậy, rất nhiều lần Chủ tịch Hồ Chí Minh đã khuyên bảo thiếu nhi và thanh niên, học sinh, sinh viên hãy cố gắng tập luyện TDTT để cho thân thể khỏe mạnh. Đối với thế hệ trẻ, Bác quan tâm sâu sắc đến việc bồi dưỡng và phát triển về mọi mặt. Bác đã nói: “Thanh niên phải rèn luyện TDTT vì thanh niên là tương lai của đất nước”.[3] Một khi thế hệ trẻ được giáo dục và chăm sóc chu đáo cả về thể chất và tinh thần thì họ sẽ phát triển lành mạnh, hoàn thiện, trở thành người năng động để xây dựng xã hội mới, kế tục sự nghiệp cách mạng của cha anh.

Trường Đại học Sư phạm kỹ thuật Thành phố Hồ Chí Minh (SPKT TP.HCM) với quy mô hơn 25.000 người học ở các hệ đào tạo, hoạt động TDTT ngoại khóa luôn được Nhà trường tiến hành thường xuyên, định kỳ hàng năm theo quy định của Bộ GD&ĐT. Tuy nhiên việc kiểm tra sức khỏe thể chất và tinh thần của SV chưa được đánh giá cụ thể.

Từ những lý do trên, việc nghiên cứu thực trạng sức khỏe thể chất và tinh thần của SV Trường ĐH SPKT TP.HCM có ý nghĩa thực tiễn. Kết quả nghiên cứu sẽ là cơ sở để theo dõi chất lượng thể chất đầu vào của SV, từ đó có biện pháp tăng cường các hoạt động ngoài giờ, tạo sân chơi lành mạnh, giúp cân bằng thể chất và tinh thần cho SV.

### Phương pháp nghiên cứu

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp như sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu; Điều tra xã hội học (phỏng vấn); Kiểm tra tư phạm; Toán học

**BẢNG 1. CÁC VẤN ĐỀ ĐÁNH GIÁ TRONG BỘ CÂU HỎI SF-36**

TT	MỤC ĐÁNH GIÁ	CÂU HỎI	SỐ CÂU	PHÂN NHÓM
1	Hoạt động thể lực	3a, 3b, 3c, 3d, 3e, 3f, 3g, 3h, 3i, 3j	10	Sức khỏe thể chất
2	Chức năng vận động	4a, 4b, 4c, 4d	4	
3	Cảm giác đau của cơ thể	7, 8	2	
4	Hoạt động sức khỏe chung	1, 2, 11a, 11b, 11c, 11d	6	
5	Chức năng cảm xúc	5a, 5b, 5c	3	Sức khỏe tinh thần
6	Sức sống	9a, 9e, 9g, 9i	4	
7	Trạng thái tâm lý	9b, 9c, 9d, 9f, 9h	5	
8	Chức năng xã hội	6, 10	2	

(Nguồn: The RAND 36 - Item Health Survey, Version 2.0)

**BẢNG 2. CÁCH TÍNH ĐIỂM CHO MỖI CÂU TRẢ LỜI TRONG BỘ CÂU HỎI SF-36**

THỨ TỰ CÂU HỎI	CÂU TRẢ LỜI	ĐIỂM
1, 2, 6, 8, 11b, 11d	1 →	100
	2 →	75
	3 →	50
	4 →	25
3a, 3b, 3c, 3d, 3e, 3f, 3g, 3h, 3i, 3j	5 →	0
	1 →	0
	2 →	50
4, 5, 9a, 9b, 9c, 9d, 9e, 9g, 9f, 9h, 9i,	3 →	100
	1 →	0
	2 →	25
	3 →	50
	4 →	75
7	5 →	100
	1 →	100
	2 →	80
	3 →	60
	4 →	40
	5 →	20
	6 →	0

thống kê

Tiến hành phân tích chỉ số Cronbach's Alpha dựa trên phần mềm SPSS. Qua phân tích cho thấy các yếu tố trong thang điểm SF-36 đều có hệ số Cronbach's Alpha từ 0.74 -0.88 (các mức giá trị của Alpha: lớn hơn 0.8 là thang đo lường tốt; từ 0.7 đến 0.8 là sử dụng được; từ 0.6

trở lên là có thể sử dụng trong trường hợp khái niệm nghiên cứu là mới hoặc là mới trong bối cảnh nghiên cứu (Nunally, 1978; Peterson, 1994; Slater, 1995; dẫn theo Hoàng Trọng và Chu Nguyễn Mộng Ngọc, 2008) [9] đạt yêu cầu để tiến hành các phân tích tiếp theo.

**Khách thể nghiên cứu: 518**

**BẢNG 3. ĐỘ TIN CẬY CỦA CÁC YẾU TỐ TRONG THANG ĐIỂM SF - 36 (n=518)**

TT	MỤC ĐÁNH GIÁ	MỤC HỎI	HỆ SỐ CRONBACH'S ALPHA	PHÂN NHÓM
1	Hoạt động thể lực	10	0,78	Sức khỏe thể chất
2	Chức năng vận động	4	0,75	
3	Cảm giác đau của cơ thể	2	0,74	
4	Hoạt động sức khỏe chung	6	0,76	
5	Chức năng cảm xúc	3	0,88	Sức khỏe tinh thần
6	Sức sống	4	0,77	
7	Trạng thái tâm lý	5	0,80	
8	Chức năng xã hội	2	0,79	
Total			36	

SV (339 nam và 179 nữ) đang học môn học GDTC tại Trường ĐH SPKT TP.HCM.

**2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU**

**2.1. Công cụ đánh giá sức khỏe thể chất và tinh thần của sinh viên**

Để đo lường sức khỏe thể chất và sức khỏe tinh thần, cũng như chất lượng cuộc sống của SV, để tài sử dụng thang đo SF-36.

Trong nghiên cứu này, tác giả sử dụng phiếu khảo sát sức khỏe SF-36 phiên bản 2.0 để đánh giá thực trạng chất lượng cuộc sống của SV. SF-36 là một thước đo về tình trạng sức khỏe và một biến thể viết tắt của nó là SF-6D thường được sử dụng trong kinh tế y tế như là một biến số trong tính toán năm sống được điều chỉnh chất lượng để xác định mức độ hiệu quả của việc điều trị y tế. Bản gốc SF-36 được đưa ra từ "Nghiên cứu kết quả y khoa", do Tổng công ty RAND thực hiện. Kể từ đó, một nhóm các nhà nghiên cứu từ nghiên cứu ban đầu đã phát hành phiên bản thương mại của SF-36 [10].

Bộ câu hỏi SF-36 (Short Form-36) là một trong số các bộ câu hỏi được sử dụng rộng rãi hiện nay trong đánh giá chất lượng cuộc sống. SF-36 đã được sử dụng và phát triển ở hơn 60 quốc gia, dịch sang hơn 50 ngôn ngữ trong đó có tiếng Việt và được ứng dụng trên nhiều bệnh lý khác nhau như bệnh thận, tim mạch, đái tháo đường, viêm khớp, ung thư, tiêu hóa, bệnh phổi tắc nghẽn mãn tính... SF-36 được chứng minh là một công cụ phù hợp và đã được sử dụng trong nhiều nghiên cứu đánh giá chất lượng cuộc sống của các con người ở nhiều lĩnh vực khác nhau.

SF-36 đánh giá 08 nhóm vấn đề: Hoạt động thể lực; Chức năng vận động; Cảm giác đau của cơ thể, Hoạt động sức khỏe chung; Chức năng cảm xúc; Sức sống; Trạng thái tâm lý; Chức năng xã hội. Kết quả được trình bày chi tiết tại bảng 1.

Trong đó, điểm được chia thành 02 nhóm chính: điểm tóm tắt của thành phần thể chất và điểm tóm tắt của thành phần tinh thần. Trong mỗi câu hỏi,

người trả lời đánh dấu vào ô vuông ở sau mỗi lựa chọn.

Cách tính điểm:

- Điểm cho mỗi câu được tính từ 0 - 100, trong đó, điểm càng cao tương ứng với chất lượng cuộc sống càng tốt. Điểm cụ thể với từng câu xác định dựa vào thứ tự câu trả lời được lựa chọn theo bảng.

- Điểm cho từng mục đánh giá của chất lượng cuộc sống được tính bằng trung bình điểm của tất cả các câu trả lời thuộc mục đó.

- Điểm sức khỏe thể chất được tính bằng trung bình điểm của các mục số 1, 2, 3 và 4.

- Điểm sức khỏe tinh thần được tính bằng trung bình điểm của các mục số 5, 6, 7 và 8. Điểm chất lượng cuộc sống chung được tính bằng trung bình điểm sức khỏe tinh thần và điểm sức khỏe thể chất.

- Cách phân loại chất lượng cuộc sống: sức khỏe thể chất, sức khỏe tinh thần và chất lượng cuộc sống nói chung được phân thành 03 mức dựa vào số điểm:

- Thấp: ≤30 điểm.
- Trung bình: từ 30 - 80 điểm.
- Cao: từ 80 - 100 điểm.

**2.2. Đánh giá thực trạng sức khỏe thể chất và tinh thần của sinh viên**

Hiệu quả của tập luyện TDTT không chỉ đơn thuần về giá trị phát triển thể chất, mà còn về giá trị tinh thần do nó mang tính nhân văn và càng có ý nghĩa to lớn về mặt xã hội.

Tiến hành phân tích chỉ số Cronbach's Alpha dựa trên phần mềm SPSS. Qua phân tích cho thấy các yếu tố trong thang điểm SF-36 đều có hệ số

**BẢNG 4. SỨC KHỎE THỂ CHẤT VÀ TINH THẦN CỦA SINH VIÊN TRƯỜNG ĐH SPKT TP.HCM (n=518)**

TT	TIÊU CHÍ	GIỚI TÍNH	N	TRUN BÌNH	ĐỘ LỆC CHUẨN	SAI SỐ CHUẨN	GIÁ TRỊ NHỎ NHẤT	GIÁ TRỊ LỚN NHẤT
1	Hoạt động thể lực	SV Nam	339	45,80	2,11	0,11	44,00	68,00
		SV Nữ	179	48,65	3,95	0,30	44,00	68,00
		Tổng	518	46,79	3,18	0,14	44,00	68,00
2	Chức năng vận động	SV Nam	339	49,46	3,12	0,17	43,00	55,00
		SV Nữ	179	52,87	3,44	0,26	43,00	56,00
		Tổng	518	50,64	3,62	0,16	43,00	56,00
3	Cảm giác đau của cơ thể	SV Nam	339	54,62	1,61	0,09	44,00	56,00
		SV Nữ	179	52,34	6,70	0,50	44,00	68,00
		Tổng	518	53,83	4,28	0,19	44,00	68,00
4	Hoạt động sức khỏe chung	SV Nam	339	49,86	8,16	0,44	44,00	68,00
		SV Nữ	179	49,18	5,70	0,43	43,00	68,00
		Tổng	518	49,63	7,40	0,33	43,00	68,00
5	Chức năng cảm xúc	SV Nam	339	50,39	3,15	0,17	43,00	55,00
		SV Nữ	179	51,20	3,67	0,27	43,00	56,00
		Tổng	518	50,67	3,36	0,15	43,00	56,00
6	Sức sống	SV Nam	339	52,28	4,49	0,24	44,00	56,00
		SV Nữ	179	52,96	4,53	0,34	44,00	56,00
		Tổng	518	52,52	4,51	0,20	44,00	56,00
7	Trạng thái tâm lý	SV Nam	339	53,26	4,46	0,24	44,00	56,00
		SV Nữ	179	49,88	5,72	0,43	44,00	60,00
		Tổng	518	52,09	5,18	0,23	44,00	60,00
8	Chức năng xã hội	SV Nam	339	50,03	6,54	0,36	44,00	68,00
		SV Nữ	179	49,11	5,02	0,38	43,00	68,00
		Tổng	518	49,71	6,07	0,27	43,00	68,00
Tổng	Sức khỏe thể chất	SV Nam	339	49,94	2,30	0,12	47,00	57,25
		SV Nữ	179	50,76	2,51	0,19	46,50	57,25
		Tổng	518	50,22	2,40	0,11	46,50	57,25
	Sức khỏe tinh thần	SV Nam	339	51,49	2,85	0,15	45,75	55,25
		SV Nữ	179	50,79	2,64	0,20	45,50	56,75
		Tổng	518	51,25	2,79	0,12	45,50	56,75
	Chất lượng cuộc sống	SV Nam	339	50,71	1,64	0,09	46,75	54,63
		SV Nữ	179	50,77	1,68	0,13	46,63	53,75
		Tổng	518	50,73	1,65	0,07	46,63	54,63

Cronbach's Alpha từ 0.74 - 0.88 (các mức giá trị của Alpha: >0.8 là thang đo lường tốt; từ 0.7 ~ 0.8 là sử dụng được; từ 0.6 trở lên là có thể sử dụng trong trường hợp khái niệm nghiên cứu là mới hoặc là mới trong bối cảnh nghiên cứu (Nunnally,

1978; Peterson, 1994; Slater, 1995; dẫn theo Hoàng Trọng và Chu Nguyễn Mộng Ngọc, 2008) [9] đạt yêu cầu để tiến hành các phân tích tiếp theo.

Vận dụng thang đo SF36 để khảo sát SV, kết quả khảo sát được trình bày như sau:

Kết quả trình bày ở bảng 4 và bảng 5 cho thấy: Trung bình chung của các tiêu chí đánh giá có giá trị từ 45,80 - 53,83, SD = 1,61 - 8,16; giá trị nhỏ nhất từ 43 - 47; giá trị lớn nhất từ 56 - 68. Sức khỏe thể chất của SV theo khảo sát là 50,22

**BẢNG 5. PHÂN LOẠI CHẤT LƯỢNG CUỘC SỐNG CỦA SINH VIÊN TRƯỜNG ĐH SPKT TP.HCM THAM GIA TDTT NGOẠI KHÓA (n=518)**

PHÂN LOẠI			GIỚI TÍNH		TỔNG
			SV nam	SV nữ	
Chất lượng cuộc sống	Thấp	n	0	0	0
		%	0	0	0
	Trung bình	n	339	179	518
		%	100%	100%	100%
	Cao	n	0	0	0
		%	0	0	0
Tổng		n	339	179	518
		%	100%	100%	100%

± 2,40; Sức khỏe tinh thần của SV đạt khoảng 51,25 ± 2,79; Chất lượng cuộc sống của SV là 50,73± 1,65. Xét về phân loại chất lượng cuộc sống thì 518 SV (nam, nữ) đang tham gia các hoạt động TDTT ngoại khóa đều đánh giá ở mức trung bình. Như vậy, SV có cảm nhận tích cực về tinh thần, các giá trị xã hội, chất lượng cuộc sống mà TDTT ngoại khóa đã mang lại cho họ. Về tổng thể SV nam có cảm nhận về mặt tinh thần ở mức trung bình tương đương với SV nữ.

Qua đó cho thấy, tập luyện TDTT không những có ảnh hưởng lớn đến sự phát triển các tổ chất vận động cơ bản (sức

nhANH, sức mạnh, sức bền, sự khéo léo và khả năng phối hợp vận động) mà còn phát triển các phẩm chất cá nhân cấu thành nhân cách tốt của con người (tính độc lập tự chủ, sáng tạo, khả năng thích nghi nhanh, trí thông minh, tính năng động xã hội và cuộc sống nội tâm phong phú. TDTT góp phần phát triển đồng thời các mặt thể chất, tâm lý và còn hướng việc phát triển hài hòa các yếu tố đó trong mỗi con người tùy thuộc vào mức độ hoạt động của người đó trong việc tham gia tập luyện với các hình thức khác nhau. GDTC và hoạt động TDTT đóng góp trực tiếp và gián tiếp vào sự hình thành môi trường

xã hội và lối sống lành mạnh, làm thay đổi hành vi ứng xử của con người. Hoạt động TDTT cũng tạo ra mối quan hệ giao tiếp lành mạnh trong xã hội và hạn chế các hiện tượng tiêu cực như cờ bạc, nghiện hút, sống buông thả... [6].

### 3. KẾT LUẬN

Qua ứng dụng, phân tích các yếu tố trong thang điểm SF-36 ghi nhận: Những giá trị tinh thần mà TDTT đã mang lại cho người tập sau tập luyện có ý nghĩa còn cao hơn giá trị tăng trưởng thể chất đơn thuần. SV (nam, nữ) đều có cảm nhận tương đồng theo chiều hướng tích cực (nhưng chỉ đạt ở mức trung bình) về tinh thần, các giá trị xã hội, cũng như chất lượng cuộc sống mà TDTT đã mang lại cho họ. Kết quả nghiên cứu sẽ là cơ sở hữu ích để điều chỉnh nội dung, chương trình TDTT ngoại khóa, góp phần nâng cao chất lượng giáo dục toàn diện cho người học, đáp ứng yêu cầu của xã hội. ■

(Ngày tòa soạn nhận bài: 25/08/2023; ngày phân biện đánh giá: 09/09/2023; ngày chấp nhận đăng: 19/10/2023)

#### TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Bộ Chính trị (2012), Nghị quyết 08-NQ/TW ngày 02/5/2012 “Về tăng cường sự lãnh đạo của Đảng, tạo bước phát triển mạnh mẽ về thể dục, thể thao đến năm 2020”.
- Bộ Giáo dục và Đào tạo (2020), Thông tư số 48/2020/TT-BGDĐT ngày 31/12/2020 Quy định về hoạt động thể thao trong nhà trường.
- Mác và Ph.Ăngghen (2000), Toàn tập, tập 23, tr.495, NXB Chính trị Quốc gia
- Quốc hội (2018), Văn bản hợp nhất 09/VBHN-VPQH 2018 ngày 29 tháng 6 năm 2018, Luật Thể dục thể thao.
- Hoàng Trọng, Chu Nguyễn Mộng Ngọc (2008), Phân tích dữ liệu nghiên cứu với SPSS, NXB. Hồng Đức 2008.
- Romina-Marina Sima et al (2021), “Evaluation of the SF-36 questionnaire for assessment of the quality of life of endometriosis patients undergoing treatment: A systematic review and meta-analysis”, Experimental and Therapeutic Medicine 22: 1283, 2021.



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

SELECTING EXERCISES TO IMPROVE THE EFFICIENCY OF OVERHAND SERVING TECHNIQUES FOR MALE 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 phát bóng cao tay và 12 bài tập bổ trợ nhằm nâng cao hiệu quả thực hiện kỹ thuật phát bóng cao tay cho nam sinh viên Trường Cao đẳng Công Thương TP. Hồ Chí Minh học tự chọn môn bóng chuyên.

**TỪ KHÓA:** Bài tập, test, phát bóng cao tay, sinh viên, Trường Cao đẳng Công Thương TP. Hồ Chí Minh.

**ABSTRACT:** Using scientific research methods in sport, the article has selected 03 overhanded serves in volleyball test and 12 supplementary exercises to improve the efficiency of the technique of overhand serving volleyball for male students of Ho Chi Minh city college of Industry and Trade is an elective course in volleyball.

**KEYWORDS:** Exercise, test, overhand serving, students, Ho Chi Minh Industry and Trade College.

**NGUYỄN THÀNH QUÂN**  
*Trường Cao đẳng Công Thương TP.HCM*

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

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong chương trình giảng dạy môn giáo dục thể chất (GDTC) của trường Cao đẳng Công Thương TP. Hồ Chí Minh, bóng chuyền nằm trong nhóm các môn học tự chọn được xây dựng với khối lượng 04 tín chỉ tương ứng với hai 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 phát bóng là động tác mở đầu

cho đợt giao đấu và cũng là mở đầu đợt tấn công của đối phương. Ngày nay khi kỹ – chiến thuật bóng chuyền nói chung và kỹ thuật phát bóng nói riêng ngày càng không ngừng được hoàn thiện thì phát bóng còn là một biện pháp tấn công giành điểm trực tiếp. Để đạt được kết quả như mong muốn, mỗi vận động viên phải biết nhiều kiểu phát bóng khác nhau và chọn cho mình một kiểu phát sở trường có hiệu quả cao. Qua thực tế giảng dạy và quan sát các lớp học bóng chuyền, cho thấy kỹ thuật phát bóng 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 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 phát bóng cao tay cho nam sinh viên Trường Cao đẳng Công Thương TP. Hồ Chí Minh học tự chọn môn bóng chuyên”.

### 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 sự phạm, phương pháp thực nghiệm sự phạm và phương pháp toán thống kê.

### Khách thể nghiên cứu:

**BẢNG 1. KẾT QUẢ PHÒNG VẤN CÁC TEST ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ KỸ THUẬT PHÁT BÓNG CAO TAY CỦA NAM SV TRƯỜNG CAO ĐẲNG CÔNG THƯƠNG THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH HỌC TỰ CHỌN MÔN BÓNG CHUYÊN (n=25)**

TT	TEST	MỨC ĐỘ SỬ DỤNG			ĐIỂM QUY ĐỔI	TỈ LỆ %
		Thường xuyên	Ít	Không		
1	Chạy 30 XPC (s)	15	5	5	50	66.7
2	Chạy 9 – 3 – 6 – 3 – 9	17	6	2	57	76.0
3	Bật cao với có đà (cm)	20	5	0	65	86.7
4	Phát bóng cao tay vào vị trí trên tường (10 quả) quy ra điểm	18	5	2	59	78.7
5	Phát bóng cao tay vào 3m cuối sân (10 quả) quy ra điểm	24	1	0	73	97.3
6	Phát bóng cao tay vào vị trí số 1, số 5, số 6 (mỗi vị trí 5 quả) quy ra điểm	23	2	0	71	94.7
7	Phát bóng cao tay vào vị trí số 2, số 3, số 4 (mỗi vị trí 5 quả) quy ra điểm	19	1	4	58	77.3
8	Nhảy phát bóng (10 quả) quy ra điểm	16	8	1	56	74.7
9	Nằm sấp chống đẩy 15 lần rồi phát bóng cao tay vào 2m cuối sân (10 quả) quy ra điểm	14	6	5	48	64.0

+ Khách thể phỏng vấn: 25 giảng viên, huấn luyện viên giảng dạy môn bóng chuyên tại một số trường cao đẳng, đại học ở TP. Hồ Chí Minh.

+ Khách thể thực nghiệm: 50 SV học tự chọn môn bóng chuyên.

**2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU**

**2.1. Lựa chọn test đánh giá hiệu quả kỹ thuật phát bóng cao tay cho nam SV Trường Cao đẳng Công Thương TP. Hồ Chí Minh học tự chọn môn bóng chuyên**

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 09 test để đánh giá hiệu quả kỹ thuật phát bóng cao tay cho nam SV Trường Cao đẳng Công Thương TP. Hồ Chí Minh học tự chọn môn bóng chuyên. Bài viết tiến hành phỏng vấn 25 giảng viên, huấn luyện viên đang giảng dạy và huấn luyện bóng chuyên tại

một số trường cao đẳng, đại học ở TP. Hồ Chí Minh. 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: Bật cao với có đà (cm), phát bóng cao tay vào 3m cuối sân (10 quả) quy ra điểm và phát bóng cao tay vào vị trí số 1, số 5, số 6 (mỗi vị trí 5 quả) quy ra điểm.

**2.2. Lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật phát bóng cao tay cho nam SV Trường Cao đẳng Công Thương TP. Hồ Chí Minh học tự chọn môn bóng chuyên**

Thông qua quá trình giảng dạy cũng như tham khảo một số tài liệu chuyên môn, bài viết tổng hợp được 20 bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật phát bóng cao tay cho nam sinh viên Trường Cao đẳng Công Thương TP. Hồ Chí Minh học tự chọn môn

bóng chuyên. Để đảm bảo tính khả thi, bài viết tiến hành phỏng vấn 25 giảng viên, huấn luyện viên đang giảng dạy và huấn luyện bóng chuyên tại một số trường cao đẳng, đại học ở TP. Hồ Chí Minh. 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 12 bài tập có tỉ lệ 80% trở lên để ứng dụng cho đối tượng nghiên cứu trong quá trình thực nghiệm.

**2.3. Đánh giá hiệu quả ứng dụng các bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật phát bóng cao tay cho nam SV Trường Cao đẳng Công Thương TP. Hồ Chí Minh học tự chọn môn bóng chuyên**

*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 phát bóng cao tay cho nam SV



**BẢNG 2. KẾT QUẢ PHÒNG VẤN BÀI TẬP NÂNG CAO HIỆU QUẢ KỸ THUẬT PHÁT BÓNG CAO TAY CỦA NAM SV TRƯỜNG CAO ĐẲNG CÔNG THƯƠNG THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH HỌC TỰ CHỌN MÔN BÓNG CHUYỀN (n=25)**

TT	TEST	MỨC ĐỘ SỬ DỤNG			ĐIỂM QUY ĐỔI	TỈ LỆ %
		Thường xuyên	Ít	Không		
1	Chạy 30m XPC	16	5	4	53	70.7
2	Bật bực đổi chân	18	4	3	58	77.3
3	Bật cao với có đà	22	3	0	69	92.0
4	Chống đẩy vỗ tay	21	2	2	65	86.7
5	Nhảy dây tốc độ	19	2	4	59	78.7
6	Tại chỗ thực hiện động tác vung tay đánh bóng	20	5	0	65	86.7
7	Tại chỗ thực hiện toàn bộ kỹ thuật phát bóng cao tay	25	0	0	75	100.0
8	Vung tay đánh bóng có bạn giữ bóng	17	5	3	56	74.7
9	Phát bóng cao tay liên tục vào tường	20	4	1	64	85.3
10	Hai người đứng đối diện cách nhau 10 m phát bóng cao tay cho nhau	15	6	4	51	68.0
11	Hai hàng ngang cuối sân đối diện phát bóng cao tay qua lưới cho nhau	25	0	0	75	100.0
12	Chia sân thành hai ô quy định phát bóng cao tay thẳng vào từng ô	21	4	0	67	89.3
13	Chia sân thành hai ô quy định phát bóng cao tay chéo vào từng ô	20	3	2	63	84.0
14	Phát bóng cao tay vào số 1, số 5 và số 6	22	2	1	68	90.7
15	Phát bóng cao tay vào số 2, số 3 và số 4	16	7	2	55	73.3
16	Phát bóng cao tay kết hợp kỹ thuật khác	22	3	0	69	92.0
17	Bật nhảy phát bóng vào tường liên tục	14	10	1	52	69.3
18	Nhảy phát bóng	10	4	11	34	45.3
19	Nằm sấp chống đẩy rồi bật dây đứng phát bóng cao tay vào 3m cuối sân	22	1	2	67	89.3
20	Các bài tập thi đấu	24	1	0	73	97.3

học tự chọn môn bóng chuyền trình bày cụ thể ở bảng 3.

Thời gian thực nghiệm 08 tuần học kỳ 2 năm học 2022 – 2023 (tương đương 08 giáo án), 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 phát bóng cao tay cho nam SV Trường Cao đẳng Công Thương TP. Hồ Chí Minh 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 phát 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  $t_{\text{tính}} = 0.06 - 0.48$  đều nhỏ hơn  $t_{\text{bảng}} = 1.96$ . Điều đó chứng tỏ trình độ kỹ thuật phát bóng cao tay của 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 phát 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 kỹ thuật phát 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  $t_{\text{tính}} = 2.16 - 3.73$  đều lớn hơn  $t_{\text{bảng}} = 1.96$ . Điều đó cho thấy sự khác biệt về trình độ kỹ thuật phát bóng cao tay của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng có ý nghĩa thống kê với xác suất  $p < 0.05$ ,



**BẢNG 3. TIẾN TRÌNH THỰC NGHIỆM BÀI TẬP NÂNG CAO HIỆU QUẢ KỸ THUẬT PHÁT BÓNG CAO TAY CHO NAM 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	Bật cao với có đà (30s/tổ x 3 tổ, nghỉ ngơi tích cực giữa tổ 1 phút)	+		+		+		+	
2	Chống đẩy vổ tay (15s/tổ x 3 tổ, nghỉ ngơi tích cực giữa tổ 2 phút)		+		+		+		+
3	Tại chỗ thực hiện động tác vung tay đánh bóng (30 lần/tổ x 3 tổ, nghỉ ngơi tích cực giữa tổ 3 phút)	+	+	+					
4	Tại chỗ thực hiện toàn bộ kỹ thuật phát bóng cao tay (20 lần/tổ x 3 tổ, nghỉ ngơi tích cực giữa tổ 2 phút)	+	+	+					
5	Phát bóng cao tay liên tục vào tường (50 quả/tổ x 3 tổ, nghỉ ngơi tích cực giữa tổ 3 phút)	+	+	+					
6	Hai hàng ngang cuối sân đối diện phát bóng cao tay qua lưới cho nhau (30 quả/tổ x 3 tổ, nghỉ ngơi tích cực giữa tổ 2 phút)	+	+	+	+				
7	Chia sân thành hai ô quy định phát bóng cao tay thẳng vào từng ô (30 quả/tổ x 3 tổ, nghỉ ngơi tích cực giữa tổ 3 phút)			+	+	+	+		
8	Chia sân thành hai ô quy định phát bóng cao tay chéo vào từng ô (30 quả/tổ x 3 tổ, nghỉ ngơi tích cực giữa tổ 3 phút)				+	+	+	+	
9	Phát bóng cao tay vào số 1, số 5 và số 6 (10 quả/tổ x 3 tổ, nghỉ ngơi tích cực giữa tổ 2 phút)				+	+	+	+	+
10	Phát bóng cao tay kết hợp kỹ thuật khác (30s/tổ x 2 tổ, nghỉ ngơi tích cực giữa tổ 3 phút)					+	+	+	+
11	Nằm sấp chống đẩy rồi bật dậy đứng phát bóng cao tay vào 3m cuối sân (10 lần/tổ x 3 tổ, nghỉ ngơi tích cực giữa tổ 5 phút)					+		+	
12	Các bài tập thi đấu (Sau mỗi buổi tập bắt đầu từ tuần thứ ba trở đi tổ chức thi đấu. Cho từng SV đứng ở vị trí phát bóng để SV làm quen với các tình huống xảy ra trên sân đối với người phát bóng)				+		+		+

**BẢNG 4. KẾT QUẢ KIỂM TRA CÁC TEST ĐÁNH GIÁ KỸ THUẬT PHÁT BÓNG CAO TAY CỦA NAM SINH VIÊN TRƯỜNG CAO ĐẲNG CÔNG THƯƠNG TP. HCM TRƯỚC THỰC NGHIỆM HỌC TỰ CHỌN MÔN BÓNG CHUYỀN (n<sub>BC</sub> = n<sub>TN</sub> = 25)**

TT	TEST	NHÓM TN (n=25)		NHÓM ĐC (n=25)		t	p
		$\bar{x}_1$	$\sigma$	$\bar{x}_2$	$\sigma$		
1	Bật cao với có đà (cm)	274.0	3.96	274.1	3.30	0.06	>0.05
2	Phát bóng cao tay vào 3m cuối sân (10 quả) quy ra điểm	5.36	0.86	5.32	0.90	0.16	>0.05
3	Phát bóng cao tay vào vị trí số 1, số 5, số 6 (mỗi vị trí 5 quả) quy ra điểm	6.24	0.92	6.12	0.83	0.48	>0.05

**BẢNG 5. KẾT QUẢ KIỂM TRA CÁC TEST ĐÁNH GIÁ KỸ THUẬT PHÁT BÓNG CAO TAY CỦA NAM SINH VIÊN TRƯỜNG CAO ĐẲNG CÔNG THƯƠNG TP. HCM SAU THỰC NGHIỆM HỌC TỰ CHỌN MÔN BÓNG CHUYỀN (n<sub>BC</sub> = n<sub>TN</sub> = 25)**

TT	TEST	NHÓM TN (n=25)		NHÓM ĐC (n=25)		t	p
		$\bar{x}_1$	$\sigma$	$\bar{x}_2$	$\sigma$		
1	Bật cao với có đà (cm)	276.4	2.25	275.0	2.56	2.16	<0.05
2	Phát bóng cao tay vào 3m cuối sân (10 quả) quy ra điểm	7.76	0.72	6.92	0.86	3.73	<0.05
3	Phát bóng cao tay vào vị trí số 1, số 5, số 6 (mỗi vị trí 5 quả) quy ra điểm	9.68	1.34	8.56	0.96	3.38	<0.05



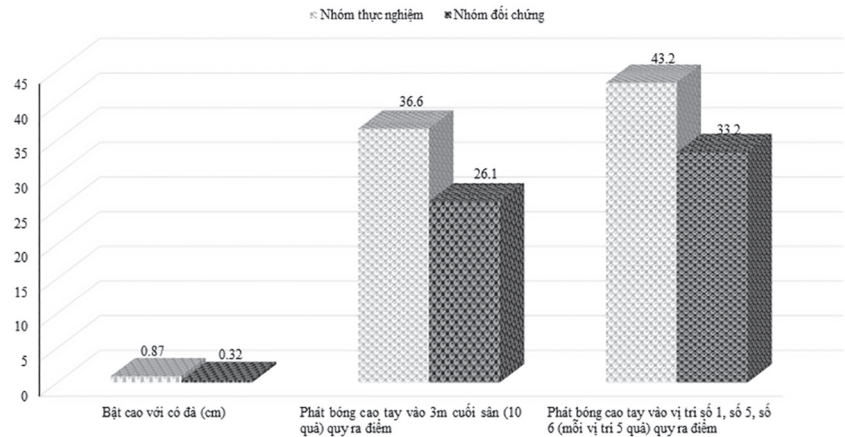
**BẢNG 6. NHỊP TĂNG TRƯỞNG THÀNH TÍCH CÁC TEST ĐÁNH GIÁ TRÌNH ĐỘ KỸ THUẬT PHÁT BÓNG CAO TAY CỦA SV HAI NHÓM THỰC NGHIỆM VÀ ĐỐI CHỨNG SAU 08 TUẦN THỰC NGHIỆM**

TT	TEST	NHÓM THỰC NGHIỆM			NHÓM ĐỐI CHỨNG		
		Trước TN	Sau TN	W%	Trước TN	Sau TN	W%
1	Bật cao với có đà (cm)	274.0	276.4	0.87	274.1	275.0	0.32
2	Phát bóng cao tay vào 3m cuối sân (10 quả) quy ra điểm	5.36	7.76	36.6	5.32	6.92	26.1
3	Phát bóng cao tay vào vị trí số 1, số 5, số 6 (mỗi vị trí 5 quả) quy ra điểm	6.24	9.68	43.2	6.12	8.56	33.2

chứng tỏ rằng sau thực nghiệm trình độ kỹ thuật phát 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 phát bóng cao tay 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 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 phát bóng cao tay cho nam SV Trường Cao đẳng Công Thương TP. Hồ Chí Minh học tự chọn môn bóng chuyên và cũng chứng tỏ rằng các bài tập mà bài viết lựa chọn được bước đầu phù hợp hơn so với các bài tập



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

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 phát bóng cao tay cho nam sinh viên Trường Cao đẳng Công Thương TP. Hồ Chí Minh học tự chọn môn bóng chuyên (Bật cao với có đà (cm), phát bóng cao tay vào 3m cuối sân (10 quả) quy ra điểm và phát bóng cao tay vào vị trí số 1, số 5, số 6 (mỗi vị trí 5 quả)

quy ra điểm). Đồng thời bài viết đã lựa chọn 12 bài tập và chứng minh tính hiệu quả của các bài tập này trong việc nâng cao hiệu quả kỹ thuật phát bóng cao tay cho nam SV Trường Cao đẳng Công Thương TP. Hồ Chí Minh học tự chọn môn bóng chuyên và thể hiện rõ ở kết quả kiểm tra sau 08 tuần thực nghiệm. ■

(Ngày tòa soạn nhận bài: 20/08/2023; ngày phân biện đánh giá: 09/09/2023; ngày chấp nhận đăng: 16/10/2023)

### 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 chuyên trường ĐHSP TDTT Hà Tây, Luận văn thạc sĩ, trường Đại học TDTT.
3. Đinh Văn Lãm (2006), Giáo trình bóng chuyên, NXB Thể dục Thể thao.
4. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tồn (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.