



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

SELECTING EXERCISES TO IMPROVE THE EFFECTIVENESS OF LOW-HANDED PASSING 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 cơ bản, bài viết đã lựa chọn được hệ thống bài tập nhằm nâng cao kỹ thuật chuyền bóng thấp tay cho nam sinh viên Trường Cao đẳng Công Thương Thành phố Hồ Chí Minh. Thông qua ứng dụng và đánh giá hiệu quả các bài tập đã lựa chọn cho thấy được hiệu quả của các bài tập. Nhóm thực nghiệm có trình độ chuyền bóng thấp tay tốt hơn nhóm đối chứng với $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$.

TỪ KHÓA: Lựa chọn, kỹ thuật, chuyền bóng thấp tay, nam sinh viên, Trường Cao đẳng Công Thương Thành phố Hồ Chí Minh.

ABSTRACT: Using basic scientific research methods, the article has selected a system of exercises aimed at improving the low-handed passing technique for male students at Ho Chi Minh City College of Industry and Trade. Through the application and evaluation of the selected exercises, the effectiveness of the exercises has been demonstrated. The results of the comparison showed that the experimental group had a better low-handed passing performance than the control group, with $t_{\text{calculated}} > t_{\text{table}}$ at a probability threshold of $P < 0.05$.

KEYWORDS: Selection, technique, low pass, male students, Ho Chi Minh Industry and Trade College.

NGUYỄN THÀNH QUÂN
Trường Cao đẳng Công Thương
Thành phố Hồ Chí Minh

NGUYỄN THANH QUAN
Ho Chi Minh City Industry and
Trade College

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Bóng chuyền là môn thể thao đối kháng có tính hấp dẫn cao với các hoạt động kỹ - chiến thuật biến hóa đa dạng phù hợp với mọi lứa tuổi, nhất là lứa tuổi thanh thiếu niên. Tại Trường Cao đẳng Công Thương Thành phố Hồ Chí Minh, bóng chuyền là nhóm các môn học tự chọn đã được đưa vào chương trình giảng dạy và có phong trào tập luyện, thi đấu phát triển rất nhanh, thu hút rất nhiều sinh viên tham gia. Tập luyện và

tham gia thi đấu bóng chuyền giúp các em sinh viên (SV) phát triển thể chất, củng cố nâng cao sức khỏe, đồng thời tạo tính tập thể, tinh thần đoàn kết, rèn luyện những phẩm chất đạo đức, ý chí góp phần vào việc giáo dục và phát triển con người toàn diện cho sinh viên.

Trong bóng chuyền, có rất nhiều kỹ năng cần được sử dụng, tuy nhiên cơ bản nhất để bắt đầu nhập môn bóng chuyền thì kỹ thuật chuyền bóng thấp tay (đệm bóng) luôn là kỹ năng

BẢNG 1: KẾT QUẢ PHÒNG VẤN CÁC TEST ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ KỸ THUẬT CHUYỂN BÓNG THẤP TAY CỦA NAM SINH VIÊN TRƯỜNG CAO ĐẲNG CÔNG THƯƠNG THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH HỌC TỰ CHỌN MÔN BÓNG CHUYỀN (n=30)

TT	TEST	MỨC ĐỘ SỬ DỤNG			ĐIỂM QUY ĐỔI	TỈ LỆ %
		Thường xuyên sử dụng	Ít sử dụng	Không sử dụng		
1	Chuyển bóng thấp tay vào ô vuông 1x1m trên tường (10 quả) quy ra điểm.	15	11	4	56	62.2
2	Chạy rê quạt (giây)	26	4	0	82	91.1
3	Chạy 9 – 3 – 6 – 3 – 9 (giây).	21	4	5	67	74.4
4	Chuyển bóng thấp tay từ vị trí số 1, số 6, số 5 vào vị trí số 3 (10 quả) quy ra điểm.	28	2	0	86	95.6

đầu tiên được sử dụng thường xuyên giúp người chơi bóng chuyền căn bản nhất. Chuyển bóng thấp tay là một kỹ thuật sử dụng cả tay, bàn tay để đệm bóng đi, diện tiếp xúc giữa tay và bóng rộng nhưng điểm tiếp xúc ít hơn chuyển bóng cao tay, do đó đã hạn chế được phạm lỗi kỹ thuật như dính bóng, hai tiếng... Đây là kỹ thuật phòng thủ quan trọng nhất của bóng chuyền dùng để đỡ phát bóng, đỡ đập bóng và cứu bóng, là kỹ thuật cơ bản nhất để giúp người chơi tiếp xúc và kiểm soát quả bóng một cách tốt nhất khi tham gia một trận thi đấu. Để giúp các em sinh viên có thể làm tốt điều này, đầu tiên là phải nắm vững kỹ thuật và rèn luyện trở thành một phản xạ không điều kiện của mỗi người thông qua hệ thống các bài tập giảng dạy.

Vì vậy việc lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật chuyển bóng thấp tay cho nam sinh viên Trường Cao đẳng Công Thương Thành phố Hồ Chí Minh học tự chọn môn bóng chuyền là hướng nghiên cứu cần thiết được thực hiện. Kết quả này sẽ cung cấp cơ

sở khoa học và thực tiễn giúp giảng viên xây dựng chương trình tập luyện hiệu quả hơn, đồng thời cải thiện đáng kể kỹ năng chuyên môn của sinh viên trong môn bóng chuyền. Ngoài ra, nghiên cứu còn đóng góp vào việc phát triển phương pháp huấn luyện phù hợp cho sinh viên, giúp họ đạt được kết quả tốt hơn trong học tập và thi đấu.

Phương pháp nghiên cứu:
Trong quá trình nghiên cứu đã sử dụng phương pháp phân tích tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp kiểm tra sư phạm, phương pháp thực nghiệm sư phạm và phương pháp thống kê.

Khách thể nghiên cứu:
+ Khách thể phỏng vấn: 30 giảng viên, huấn luyện viên đang giảng dạy và huấn luyện bóng chuyền tại một số trường cao đẳng, đại học ở Thành phố Hồ Chí Minh.
+ Khách thể kiểm tra sư phạm: Nhóm thực nghiệm (20 nam SV) và nhóm đối chứng (20 nam SV) học tự chọn môn bóng chuyền tại Trường Cao đẳng Công Thương Thành phố Hồ Chí Minh.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Lựa chọn test đánh giá hiệu quả kỹ thuật chuyển bóng thấp tay cho nam sinh viên Trường Cao đẳng Công Thương Thành phố Hồ Chí Minh 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 04 test để đánh giá hiệu quả kỹ thuật chuyển bóng thấp tay cho nam SV Trường Cao đẳng Công Thương Thành phố Hồ Chí Minh học tự chọn môn bóng chuyền. Bài viết tiến hành phỏng vấn 30 giảng viên, huấn luyện viên đang giảng dạy và huấn luyện bóng chuyền tại một số trường cao đẳng, đại học ở Thành phố 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 02 test đạt tỉ lệ 80% trở lên và được ứng dụng kiểm tra cho đối tượng nghiên cứu là: Chạy rê quạt (giây), Chuyển bóng thấp tay từ vị trí số 1, số 6, số 5 vào vị trí số 3 (10 quả) quy ra điểm.



BẢNG 2: KẾT QUẢ PHÒNG VẤN BÀI TẬP NÂNG CAO HIỆU QUẢ KỸ THUẬT CHUYỂN BÓNG THẤP TAY CỦA NAM SINH VIÊN TRƯỜNG CAO ĐẲNG CÔNG THƯƠNG THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH HỌC TỰ CHỌN MÔN BÓNG CHUYỂN (n=30)

TT	BÀI TẬP	MỨC ĐỘ SỬ DỤNG			ĐIỂM QUY ĐỔI	TỈ LỆ %
		Thường xuyên sử dụng	Ít sử dụng	Không sử dụng		
A	Bài tập bổ trợ thể lực					
1	Gánh tạ bật nhảy	18	6	6	60	66.7
2	Nằm ngửa gập bụng	16	8	6	56	62.2
3	Chạy biến tốc	15	10	5	55	61.1
4	Chạy rẽ quạt	24	5	1	77	85.6
5	Chạy 9 – 3 – 6 – 3 – 9	18	8	4	62	68.9
6	Di chuyển hình cây thông	27	3	0	84	93.3
B	Bài tập bổ trợ kỹ thuật					
1	Mô phỏng kỹ thuật chuyển bóng thấp tay	30	0	0	90	100.0
2	Tập hình tay tiếp xúc bóng	17	9	4	60	66.7
3	Chuyển bóng thấp tay vào tường	23	5	2	74	82.2
4	Chuyển bóng thấp tay dọc theo lưới	28	2	0	86	95.6
5	Đứng tại chỗ chuyển bóng thấp tay lên cao	26	2	2	80	88.9
6	Chuyển bóng thấp tay cự ly 3 – 4m	25	3	2	78	86.7
7	Chuyển bóng thấp tay cự ly 6 – 8m	24	3	3	75	83.3
8	Chuyển bóng thấp tay từ vị trí số 1, số 6, số 5 vào vị trí số 3	30	0	0	90	100.0
9	Chuyển bóng thấp tay qua lại với nhau trên lưới	29	1	0	88	97.8
10	Chuyển bóng thấp tay kết hợp với kỹ thuật khác	27	2	1	83	92.2
11	Chơi bóng chuyền 6 người	19	8	3	65	72.2
12	Bài tập thi đấu	28	1	1	85	94.4

2.2. Lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật chuyển bóng thấp tay cho nam sinh viên Trường Cao đẳng Công Thương Thành phố Hồ Chí Minh 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 18 bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật chuyển bóng thấp tay cho nam sinh viên Trường Cao đẳng Công Thương Thành phố Hồ Chí Minh học tự chọn môn bóng chuyền. Để đảm bảo tính khả thi, bài viết tiến hành phỏng vấn, đối tượng

phỏng vấn là 30 giảng viên, huấn luyện viên đang giảng dạy và huấn luyện bóng chuyền tại một số trường cao đẳng, đại học ở Thành phố 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 lựa chọn từ 80% trở lên để ứng dụng cho đối tượng nghiên cứu trong quá trình thực nghiệm bao gồm:

Nhóm bài tập bổ trợ thể lực:
- Bài tập 1: Chạy rẽ quạt (1 lần/tổ x 3 tổ, nghỉ ngơi tích cực

giữa tổ 5 phút).

- Bài tập 2: Di chuyển hình cây thông (30 lần/tổ x 2 tổ, nghỉ ngơi tích cực giữa tổ 2 phút).

Nhóm bài tập bổ trợ kỹ thuật:

- Bài tập 1: Mô phỏng kỹ thuật chuyển bóng thấp tay (4 lần 4 nhịp/tổ x 3 tổ, nghỉ ngơi tích cực giữa tổ 2 phút).

- Bài tập 2: Chuyển bóng thấp tay vào tường (50 quả/tổ x 3 tổ, nghỉ ngơi tích cực giữa tổ 3 phút).

- Bài tập 3: Chuyển bóng thấp tay dọc theo lưới (30 quả/tổ x 3 tổ, nghỉ ngơi giữa tổ 2 phút).

- Bài tập 4: Đứng tại chỗ

BẢNG 3: TIẾN TRÌNH THỰC NGHIỆM BÀI TẬP NÂNG CAO HIỆU QUẢ KỸ THUẬT CHUYỂN BÓNG THẤP TAY CHO NAM SINH VIÊN TRƯỜNG CAO ĐẲNG CÔNG THƯƠNG THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH HỌC TỰ CHỌN MÔN BÓNG CHUYỀN

TT	NỘI DUNG	TUẦN							
		1	2	3	4	5	6	7	8
1	Mô phỏng kỹ thuật chuyển bóng thấp tay (4 lần 4 nhịp/tổ x 3 tổ, nghỉ ngơi tích cực giữa tổ 2 phút)	+	+						
2	Chuyển bóng thấp tay vào tường (50 quả/tổ x 3 tổ, nghỉ ngơi tích cực giữa tổ 3 phút)	+	+	+					
3	Chuyển bóng thấp tay dọc theo lưới (30 quả/tổ x 3 tổ, nghỉ ngơi giữa tổ 2 phút)	+	+	+					
4	Đứng tại chỗ chuyển bóng thấp tay lên cao (30 quả/tổ, nghỉ ngơi giữa tổ 4 phút)			+	+	+	+		
5	Chạy rê quạt (1 lần/tổ x 3 tổ, nghỉ ngơi tích cực giữa tổ 5 phút)	+		+		+		+	
6	Chuyển bóng thấp tay cự ly 3 – 4m (30 quả/tổ x 2 tổ, nghỉ ngơi tích cực giữa tổ 2 phút)			+	+	+	+		
7	Chuyển bóng thấp tay cự ly 6 – 8m (30 quả/tổ x 2 tổ, nghỉ ngơi tích cực giữa tổ 3 phút)				+	+	+	+	
8	Chuyển bóng thấp tay từ vị trí số 1, số 6, số 5 vào vị trí số 3 (10 quả/tổ x 3 tổ, nghỉ ngơi tích cực giữa tổ 2 phút)				+	+	+	+	+
9	Chuyển bóng thấp tay qua lại với nhau trên lưới (30 quả/tổ x 2 tổ, nghỉ ngơi tích cực giữa tổ 2 phút)			+	+	+	+		
10	Chuyển bóng thấp tay kết hợp với kỹ thuật khác (30 giây/tổ x 2 tổ, nghỉ ngơi tích cực giữa tổ 3 phút)				+	+	+	+	+
11	Di chuyển hình cây thông (30 lần/tổ x 2 tổ, nghỉ ngơi tích cực giữa tổ 2 phút)		+		+		+		+
12	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 số 1, 6 và 5 để sv làm quen với các tình huống phản xạ xảy ra trên sân đối với người đỡ chuyển một)			+	+	+	+	+	+

chuyển bóng thấp tay lên cao (30 quả/tổ, nghỉ ngơi giữa tổ 4 phút).

- Bài tập 5: Chuyển bóng thấp tay cự ly 3 – 4m (30 quả/tổ x 2 tổ, nghỉ ngơi tích cực giữa tổ 2 phút).

- Bài tập 6: Chuyển bóng thấp tay cự ly 6 – 8m (30 quả/tổ x 2 tổ, nghỉ ngơi tích cực giữa tổ 3 phút).

- Bài tập 7: Chuyển bóng thấp tay từ vị trí số 1, số 6, số 5 vào vị trí số 3 (10 quả/tổ x 3 tổ, nghỉ ngơi tích cực giữa tổ 2 phút).

- Bài tập 8: Chuyển bóng thấp tay qua lại với nhau trên lưới (30 quả/tổ x 2 tổ, nghỉ ngơi tích

cực giữa tổ 2 phút).

- Bài tập 9: Chuyển bóng thấp tay kết hợp với kỹ thuật khác (30 giây/tổ x 2 tổ, nghỉ ngơi tích cực giữa tổ 3 phút).

- Bài tập 10: 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 số 1, 6 và 5 để SV làm quen với các tình huống phản xạ xảy ra trên sân đối với người đỡ chuyển một).

2.3. Đánh giá hiệu quả ứng dụng các bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật chuyển bóng thấp tay cho nam sinh viên Trường

Cao đẳng Công Thương Thành phố Hồ Chí Minh 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 1, năm học 2023 – 2024, thời gian giảng dạy ứng dụng nâng cao hiệu quả kỹ thuật chuyển bóng thấp tay cho nam SV học tự chọn môn bóng chuyền trình bày cụ thể ở bảng 3.

Thời gian thực nghiệm 08 tuần học kỳ 1 năm học 2023 – 2024 (tương đương 08 giáo án), vào thời gian tập chính khóa của trường, thời gian tập từ 30 – 45



BẢNG 4: KẾT QUẢ KIỂM TRA CÁC TEST ĐÁNH GIÁ KỸ THUẬT CHUYỂN BÓNG THẤP TAY CỦA NAM SINH VIÊN TRƯỜNG CAO ĐẲNG CÔNG THƯƠNG THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH TRƯỚC THỰC NGHIỆM HỌC TỰ CHỌN MÔN BÓNG CHUYỂN ($N_{ĐC} = N_{TN} = 20$)

TT	TEST	Nhóm TN (n=20)		NHÓM ĐC (n=20)		t	p
		$\bar{x}_1$	σ	$\bar{x}_2$	σ		
1	Chạy rê quạt (giây)	25.54	0.27	25.60	0.20	0.81	>0.05
2	Chuyển bóng thấp tay từ vị trí số 1, số 6, số 5 vào vị trí số 3 (10 quả) quy ra điểm	5.50	0.95	5.40	0.74	0.34	>0.05

BẢNG 5: KẾT QUẢ KIỂM TRA CÁC TEST ĐÁNH GIÁ KỸ THUẬT CHUYỂN BÓNG THẤP TAY CỦA NAM SINH VIÊN TRƯỜNG CAO ĐẲNG CÔNG THƯƠNG THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH SAU THỰC NGHIỆM HỌC TỰ CHỌN MÔN BÓNG CHUYỂN ($N_{ĐC} = N_{TN} = 20$)

TT	TEST	Nhóm TN (n=20)		NHÓM ĐC (n=20)		t	p
		$\bar{x}_1$	σ	$\bar{x}_2$	σ		
1	Chạy rê quạt (giây)	23.70	0.28	24.8	0.17	15.25	<0.05
2	Chuyển bóng thấp tay từ vị trí số 1, số 6, số 5 vào vị trí số 3 (10 quả) quy ra điểm	8.15	0.86	6.75	0.79	5.32	<0.05

BẢNG 6: NHỊP TĂNG TRƯỞNG THÀNH TÍCH CÁC TEST ĐÁNH GIÁ TRÌNH ĐỘ KỸ THUẬT CHUYỂN BÓNG THẤP TAY CỦA NAM SINH VIÊN 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	Chạy rê quạt (giây)	25.54	23.70	7.5	25.60	24.80	3.2
2	Chuyển bóng thấp tay từ vị trí số 1, số 6, số 5 vào vị trí số 3 (10 quả) quy ra điểm	5.50	8.15	38.8	5.40	6.75	22.2

phút/buổi. Nhóm đối chứng tập luyện các bài tập cũ theo giáo án của giảng viên đang giảng dạy, 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 thấp tay cho nam sinh viên Trường Cao đẳng Công Thương Thành phố Hồ Chí Minh học tự chọn môn bóng chuyền.

Trước thực nghiệm, bài viết sử dụng 02 test đã lựa chọn để kiểm tra và so sánh thực hiện kỹ thuật chuyển bóng thấp tay của nam 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 nam SV hai nhóm thực nghiệm và đối chứng ở cả 02 test không có sự khác biệt với $t_{\text{tính}} = 0.34 - 0.81$

đều nhỏ hơn $t_{\text{bảng}} = 1.96$. Điều đó chứng tỏ trình độ kỹ thuật chuyển bóng thấp 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 chuyển bóng thấp tay của hai nhóm là tương đương nhau.

Sau 08 tuần thực nghiệm, bài viết tiếp tục sử dụng 02 test đã lựa chọn để kiểm tra lần 2 trình độ kỹ thuật chuyển bóng thấp tay của nam 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 nam SV hai nhóm thực nghiệm và đối chứng tìm được ở cả 02 test đã có sự khác biệt với $t_{\text{tính}} = 5.32 - 15.25$ đều lớn hơn $t_{\text{bảng}} = 1.96$. Điều đó cho thấy sự

khác biệt về trình độ kỹ thuật chuyển bóng thấp tay của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng có ý nghĩa thống kê với xác suất $p < 0.05$, chứng tỏ rằng sau thực nghiệm trình độ kỹ thuật chuyển bóng thấp tay của hai nhóm đã có sự khác biệt rõ rệt.

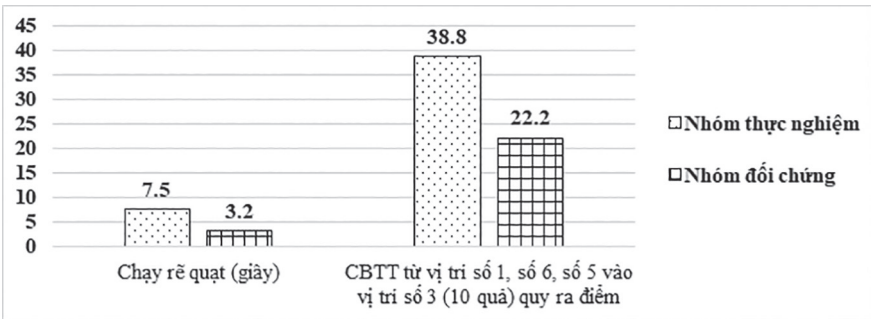
Để thấy rõ sự khác biệt đó, bài viết tiến hành xác định mức độ tăng trưởng thành tích đánh giá kỹ thuật chuyển bóng thấp tay của nam SV hai nhóm thực nghiệm và đối chứng sau 08 tuần ứng dụng các bài tập đã lựa chọn và tiến trình đã xây dựng. Kết quả được trình bày ở bảng 6 và biểu đồ 1.

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

nghiệm tốt hơn nam SV nhóm đối chứng ở cả 02 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 thấp tay cho nam SV Trường Cao đẳng Công Thương Thành phố Hồ Chí Minh 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

Thông qua nghiên cứu, bài viết đã lựa chọn được 12 bài tập dùng để nâng cao hiệu quả kỹ thuật chuyển bóng thấp tay ứng dụng vào thực tiễn giảng dạy cho nam sinh viên tại Trường



BIỂU ĐỒ 1: NHỊP TĂNG TRƯỞNG THÀNH TÍCH CÁC TEST ĐÁNH GIÁ KỸ THUẬT CHUYỂN BÓNG THẤP TAY CỦA NAM SINH VIÊN HAI NHÓM THỰC NGHIỆM VÀ ĐỐI CHỨNG SAU 08 TUẦN THỰC NGHIỆM

Cao đẳng Công Thương Thành phố Hồ Chí Minh học tự chọn môn bóng chuyền.

Các bài tập đã được lựa chọn qua ứng dụng đã chứng minh hiệu quả nên được đưa vào công tác giảng dạy và huấn luyện thực tế cho sinh viên. Việc áp dụng các bài tập này không chỉ nâng cao trình độ kỹ thuật chuyển

bóng thấp tay mà còn giúp sinh viên cải thiện thể lực và sự tự tin khi tham gia các hoạt động thi đấu, từ đó góp phần nâng cao chất lượng giáo dục thể chất trong nhà trường. ■

(Ngày tòa soạn nhận bài: 05/07/2024;
ngày phản biện đánh giá: 15/07/2024;
ngày chấp nhận đăng bài: 15/08/2024)

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Văn Chiêm (2021), *Nghiên cứu một số bài tập nhằm nâng cao kỹ thuật chuyển bóng thấp tay bằng hai tay cho nam sinh viên chuyên ngành giáo dục thể chất Trường Đại học Tây Bắc*, Tạp chí Khoa học Thể thao, Số 3, tr 33 – 36.
2. Lê Văn Lắm, Phạm Xuân Thành (2007), *Giáo trình Đo lường Thể dục thể thao*, Nhà xuất bản Thể dục Thể thao, Hà Nội.
3. Trịnh Hữu Lộc, Huỳnh Đắc Tiến (2011), *Giáo trình Bóng chuyền*, Nhà xuất bản Đại học Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh.
4. Peggy Martin (2010), *101 bài tập Bóng chuyền*, Nhà xuất bản Tổng hợp Thành phố Hồ Chí Minh.
5. Nguyễn Quang (2010), *Hướng dẫn tập luyện và tổ chức thi đấu bóng chuyền*, Nhà xuất bản Thể dục Thể thao.
6. Nguyễn Đức Văn (2015), *Phương pháp thống kê trong Thể dục thể thao*, Nhà xuất bản Thể dục Thể thao, Hà Nội.