

LỰA CHỌN VÀ ỨNG DỤNG BÀI TẬP NÂNG CAO HIỆU QUẢ KỸ THUẬT PHÁT BÓNG THẤP TAY CHÍNH DIỆN CHO NỮ SINH VIÊN TRONG GIẢNG DẠY HỌC PHẦN MÔN BÓNG CHUYỀN TỰ CHỌN TẠI TRƯỜNG ĐẠI HỌC XÂY DỰNG HÀ NỘI

Đỗ Thị Hạnh⁽¹⁾
Phạm Thu Giang⁽¹⁾

Thông tin bài báo:

Ngày nhận bài: **25/10/2025**

Ngày phản biện: **10/11/2025**

Ngày đăng: **26/11/2025**

Tác giả liên hệ:

Đỗ Thị Hạnh

Email: hanh@gmail.com

Tập 2, số 6 (2025), trang 82-85

DOI: <https://doi.org/10.64024/upes13982>

Bản quyền © 2025. Bài báo này là công bố Truy cập Mở (Open Access) và được phân phối theo các điều khoản của Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0).

Tóm tắt:

Trên cơ sở điều tra đánh giá thực trạng hiệu quả kỹ thuật phát bóng thấp tay chính diện và nguyên nhân hạn chế của nữ sinh viên trong giảng dạy học phần Bóng chuyền tự chọn môn GDTC tại Trường Đại học Xây dựng Hà Nội. Chúng tôi đã tiến hành lựa chọn bài tập và xây dựng tiến trình thực nghiệm kết quả ứng dụng các bài tập được lựa chọn trong giảng dạy học phần Bóng chuyền tự chọn đã cho thấy hiệu quả rõ rệt.

Từ khóa: Lựa chọn; bài tập; hiệu quả phát bóng thấp tay chính diện; môn Giáo dục thể chất; Trường Đại học Xây dựng Hà Nội.

Selection and application of exercises to improve the effectiveness of the underhand front serve technique for female students in the teaching of the Volleyball elective course at Hanoi University of Civil Engineering

Do Thi Hanh⁽¹⁾
Pham Thu Giang⁽¹⁾

Article Information:

Received: **25/10/2025**

Review date: **10/11/2025**

Published: **26/11/2025**

Corresponding Author:

Do Thi Hanh

Email: hanh@gmail.com

Vol.2, Issue 6 (2025), pp 82-85

DOI: <https://doi.org/10.64024/upes13982>

Copyright © 2025. This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0).

Summary:

Based on an investigation and assessment of the effectiveness of the frontal underhand serve technique and the reasons for its limitations among female students in the elective volleyball course of Physical Education at Hanoi University of Civil Engineering, we selected exercises and developed an experimental process. The results of applying the selected exercises in teaching the elective volleyball course showed significant effectiveness.

Keywords: Selection; exercises; effective frontal underhand serve; Physical Education subject; Hanoi University of Civil Engineering.

⁽¹⁾ThS Trường Đại học Xây dựng Hà Nội

ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong chương trình Giáo dục thể chất tại các trường đại học, Bóng chuyền là môn thể thao thu hút đông đảo sinh viên tham gia nhờ tính tập thể cao và lợi ích to lớn trong việc phát triển thể chất, đặc biệt là các tố chất sức mạnh tốc độ và khả năng phối hợp vận động. Đối với sinh viên không chuyên TDDT kỹ thuật phát bóng thấp tay chính diện được xem là kỹ thuật cơ bản và quan trọng nhất. Đây không chỉ là kỹ thuật để bắt đầu một hiệp đấu mà còn là vũ khí tấn công đầu tiên, tạo tâm lý tự tin và ưu thế về điểm số nếu thực hiện chính xác và ổn định. Tuy vậy, qua quan sát thực tế giảng dạy môn Bóng chuyền tự chọn cho nữ sinh viên cho thấy: đa số sinh viên vẫn gặp khó khăn trong việc kiểm soát lực tay, điểm tiếp xúc bóng chưa chuẩn xác và tư thế đứng chưa ổn định. Điều này dẫn đến hiệu quả phát bóng thấp, bóng thường xuyên không qua lưới hoặc ra ngoài sân. Nguyên nhân chủ yếu xuất phát từ việc các bài tập được sử dụng chưa phù hợp với đặc điểm của nữ sinh viên. Xuất phát từ thực tiễn trên, yêu cầu đặt ra là cần phải có một hệ thống bài tập chuyên biệt, mang tính ứng dụng cao và phù hợp với đặc điểm thể trạng của nữ sinh viên nhằm khắc phục các lỗi kỹ thuật thường gặp trong giảng dạy kỹ thuật phát bóng thấp tay chính diện học phần Bóng chuyền tự chọn cho nữ sinh viên Trường Đại học DHXDHN.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Nghiên cứu chúng tôi đã sử dụng các phương pháp sau: phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp thực nghiệm sư phạm, phương pháp toán học thống kê.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Nghiên cứu lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật phát bóng thấp tay chính diện cho nữ sinh viên trong giảng dạy học phần Bóng chuyền tự chọn tại Trường Đại học Xây dựng Hà Nội

Việc lựa chọn các bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật phát bóng thấp tay chính diện được dựa trên cơ sở tham khảo các tài liệu chuyên môn, đặc biệt là kết quả đánh giá thực trạng công tác giảng dạy - huấn luyện kỹ - chiến thuật cho sinh viên. Kết quả đã lựa chọn được 16 bài tập

chuyên môn ứng dụng nâng cao hiệu quả kỹ thuật phát bóng thấp tay chính diện ứng dụng trong giảng dạy cho sinh viên nữ Trường Đại học Xây dựng gồm:

Nhóm bài tập thể lực:

- BT1. Chạy 30m tốc độ cao 3 lần/tổ.
- BT2. Tại chỗ thực hiện bật nhảy đổi chân liên tục 8- 12 lần.
- BT3. Ném bóng nhồi qua lưới 10 - 15 lần.
- BT4. Kéo căng dây cao su xoay bả vai 10 - 15 lần.
- BT5. Nằm ngửa gập bụng 20 - 30 lần.
- BT6. Bật nhảy co gối trên cát 1-2 phút liên tục.
- BT7. Bật cóc 30m/tổ.
- BT8. Nằm sấp chống đẩy 1-2 phút liên tục.

Nhóm bài tập kỹ thuật:

- BT9. Tay không thuận cầm và tung bóng lên cao, bóng rơi về bên tay thuận. tay thuận vung và bắt bóng.
- BT10. Tay cầm bóng ném bóng qua lưới
- BT11. Một người cầm bóng, người kia phối hợp đánh bóng.
- BT12. Tập gõ bóng vào tường
- BT13. 2 người tập gõ bóng qua lại.
- BT14. Đứng gần lưới phát bóng qua lưới sau đó lùi dần về cuối sân.
- BT15. Tập kỹ thuật không bóng, phối hợp nhịp nhàng.
- BT16. Bài tập thi đấu.

2. Ứng dụng và xác định hiệu quả hệ thống bài tập nâng cao hiệu quả phát bóng thấp tay chính diện cho nữ sinh viên Trường Đại học Xây dựng Hà Nội

2.1. Tổ chức thực nghiệm.

Sau khi lựa chọn được các bài tập nâng cao hiệu quả phát bóng thấp tay cho nữ sinh viên, chúng tôi tiến hành ứng dụng các bài tập đã lựa chọn cho đối tượng nghiên cứu bằng phương pháp thực nghiệm sư phạm so sánh song song.

Nhóm thực nghiệm (TN): Gồm 10 nữ sinh viên, được ứng dụng các bài tập mà đề tài nghiên cứu lựa chọn.

Nhóm đối chứng (ĐC): Gồm 10 nữ sinh viên, áp dụng các bài tập theo chương trình cũ.

2.2. Xây dựng tiến trình thực nghiệm.

Căn cứ vào chương trình, kế hoạch, tiến trình

giảng dạy của Nhà trường và của Bộ môn, chúng tôi xây dựng tiến trình thực nghiệm. Thời gian tập luyện là 02 giáo án (04 tiết)/1 tuần. Tổng số giáo án giảng dạy môn bóng chuyền ở cả 03 học kỳ là 90 tiết. Số tiết, giáo án của chương trình thực nghiệm sư phạm là 30 tiết, tương ứng 15 giáo án.

Để đảm bảo phù hợp với đối tượng thực nghiệm, chúng tôi xác định lượng vận động và thời gian tập luyện. Thời gian tập luyện được xác

định thông qua phỏng vấn các chuyên gia và giảng viên giảng dạy Bóng chuyền. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy, đa số các ý kiến chuyên gia và các giảng viên tán thành đồng ý nên tiến hành tập luyện từ 25-30 phút cho một buổi tập (chiếm 83,33%).

Tiến trình thực nghiệm được trình bày tại bảng 2.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn xác định thời gian ứng dụng bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật cho mỗi buổi tập (n=12)

Thời gian một buổi tập	15-25'	25-30'	30-40'	40-45'	Trên 50'
Số người phỏng vấn	12	12	12	12	12
Số người tán thành	0	10	7	3	1
%	0.0	83.33	58.33	25	8.33

Bảng 2. Tiến trình ứng dụng bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật phát bóng thấp tay chính diện cho nữ sinh viên trong giảng dạy học phần Bóng chuyền tự chọn 1 tại Trường Đại học Xây dựng Hà Nội

Bài tập	Giáo án														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
BT1	x	x	x												
BT2				x	x	x									
BT3							x	x	x						
BT4										x	x	x			
BT5													x	x	x
BT6	x	x	x	x	x										
BT7						x	x	x	x	x					
BT8											x	x	x	x	x
BT9	x	x	x												
BT10				x	x	x									
BT11							x	x	x						
BT12										x	x	x			
BT13													x	x	x
BT14	x	x	x	x	x	x	x								
BT15								x	x	x	x	x	x	x	x

2.3. Kết quả thực nghiệm.

Để đảm bảo tính khách quan, chúng tôi đã tiến hành đánh giá kỹ thuật phát bóng thấp tay chính diện của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng trước khi thực hiện thực nghiệm. Kết quả được trình bày tại bảng 3.

Qua bảng 3 cho thấy: Kết quả cho thấy độ chính xác trung bình của nhóm TN là 4,35 lần/10, cao hơn nhóm ĐC (4,10 lần/10), tuy nhiên kiểm định thống kê cho thấy $p > 0,05$, nghĩa là không có sự khác biệt có ý nghĩa giữa hai nhóm. Điều này chứng tỏ trình độ kỹ thuật

Bảng 3. Kết quả kiểm tra kỹ thuật phát bóng thấp tay chính diện của nhóm TN và ĐC trước thực nghiệm

TT	Chỉ số đánh giá	Nhóm TN (n=10)	Nhóm ĐC (n=10)	P
1	Độ chính xác phát bóng (lần/10 lần)	4.35 ± 1.22	4.10 ± 1.15	> 0.05
2	Tầm xa đường bóng (m)	9.42 ± 1.31	9.20 ± 1.27	> 0.05
3	Tỷ lệ bóng qua lưới (%)	63.50 ± 8.42	62.30 ± 7.95	> 0.05

Bảng 4. Kết quả kiểm tra kỹ thuật phát bóng thấp tay chính diện của nhóm TN và ĐC sau thực nghiệm

TT	Chỉ số đánh giá	Nhóm TN (n=10)	Nhóm ĐC (n=10)	P
1	Độ chính xác phát bóng (lần/10 lần)	7.10 ± 1.10	4.60 ± 1.17	< 0.001
2	Tầm xa đường bóng (m)	11.85 ± 1.45	9.60 ± 1.33	< 0.001
3	Tỷ lệ bóng qua lưới (%)	82.40 ± 6.53	65.20 ± 7,05	< 0.001

ban đầu giữa hai nhóm tương đương, đảm bảo tính khách quan trước khi tiến hành thực nghiệm.

Kết thúc quá trình thực nghiệm, chúng tôi tiến hành kiểm tra đánh giá hiệu quả kỹ thuật phát bóng thấp tay chính diện của nữ sinh viên của nhóm TN và ĐC. Kết quả được trình bày ở bảng 4.

Từ bảng 4 kết quả cho thấy:

Độ chính xác phát bóng: Kiểm định cho thấy $p < 0,01$, chứng tỏ sự khác biệt có ý nghĩa thống kê. Các bài tập lựa chọn giúp cải thiện đáng kể khả năng điều khiển hướng bóng.

Tầm xa đường bóng: Giá trị $p < 0,01$ cho thấy sự khác biệt rõ ràng giữa hai nhóm. Nhóm TN đã tăng đáng kể sức mạnh và độ linh hoạt của tay – chân, nhờ các bài tập thể lực chuyên biệt.

Tỷ lệ bóng qua lưới: $p < 0,001$ cho thấy sự khác biệt rất có ý nghĩa thống kê. Điều này chứng minh nhóm TN đã ổn định động tác tốt hơn, phối hợp hài hòa giữa tung bóng – đánh bóng – chuyển trọng tâm.

KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được 16 bài tập (Nhóm bài tập thể lực: 06 bài tập; Nhóm bài tập kỹ thuật: 06 bài tập) và xây dựng tiến trình ứng dụng trong giảng dạy học phần Bóng chuyền tự chọn giúp nâng cao hiệu quả kỹ thuật

phát bóng thấp tay chính diện của nữ sinh viên Trường Đại học Xây dựng Hà Nội.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Lê Anh Duy (2014), Xây dựng hệ thống bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nam sinh viên lớp bóng chuyền khóa 35 chuyên ngành HLTT Trường ĐH TDTT Tp.HCM, *Luận văn thạc sỹ giáo dục học*, Trường ĐH TDTT Tp. Hồ Chí Minh.

2. Nguyễn Đức Thọ (2015), Nghiên cứu xác định hệ thống các bài tập phát triển sức mạnh cho nam VĐV bóng chuyền năng khiếu tỉnh Đắk Lắk sau sáu tháng tập luyện bằng phương pháp khắc phục và nhượng bộ (plyometric), *Luận văn thạc sỹ giáo dục học*, Trường ĐH TDTT Tp. Hồ Chí Minh.

3. Lê Trí Trường (2012), Xác định tiêu chuẩn đánh giá và phương pháp phát triển sức bền chuyên môn của VĐV Bóng chuyền nữ cấp cao Việt Nam, *Luận án tiến sỹ giáo dục học*, Viện Khoa học TDTT, Hà Nội.