e-ISSN 3030-4822

LỰA CHỌN BÀI TẬP NÂNG CAO HIỆU QUẢ CHUYỀN BÓNG CAO TAY TRƯỚC MẶT CHO NỮ SINH VIÊN ĐỘI TUYỂN BÓNG CHUYỀN TRƯỜNG ĐẠI HỌC ĐIỆN LỰC

Đào Xuân Sang[1]

Thông tin bài báo:
Ngày nhận bài: **21/02/2026**
Ngày phản biện: **02/04/2026**
Ngày đăng: **28/05/2026**

Tác giả liên hệ:
Đào Xuân Sang
Email: sangdx@epu.edu.vn
Tập 3, số 3 (2026), trang 117-122
DOI: https://doi.org/10.64024/upes14005
Bản quyền © 2026. 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:

Bằng việc sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường sử dụng trong lĩnh vực TDTT, nghiên cứu đã lựa chọn và xây dựng hệ thống 17 bài tập gồm 2 nhóm: 6 bài tập phát triển thể lực và 11 bài tập hoàn thiện kỹ thuật. Các bài tập được tổ chức ứng dụng trong thực tiễn huấn luyện cho nữ sinh viên đội tuyển Bóng chuyền Trường Đại học Điện Lực. Kết quả thực nghiệm sư phạm cho thấy các bài tập đã mang lại hiệu quả rõ rệt trong việc nâng cao chất lượng và hiệu quả kỹ thuật chuyền bóng cao tay trước mặt, góp phần cải thiện khả năng tổ chức tấn công và thành tích thi đấu của đội tuyển.

Từ khóa: Bài tập, chuyền bóng cao tay trước mặt, nữ sinh viên, Trường Đại học Điện Lực.

Selection of exercises to improve the effectiveness of the overhead set in front among female students of the Volleyball Team at Electric Power University

Dao Xuan Sang[1]

Article Information:
Received: **21/02/2026**
Review date: **02/04/2026**
Published: **28/05/2026**

Corresponding Author:
Dao Xuan Sang
Email: sangdx@epu.edu.vn
Vol.3, Issue 3 (2026), pp 117-122
DOI: https://doi.org/10.64024/upes14005
Copyright © 2026. This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0).

Abstract:

Using conventional scientific research methods in the field of physical education and sport, the study selected and developed a system of 17 exercises in two groups: six exercises for physical fitness development and 11 exercises for technical improvement. These exercises were applied in practical training for female students of the Volleyball Team at Electric Power University. The pedagogical experiment showed that the exercises produced clear effects in improving the quality and effectiveness of the overhead set in front, contributing to enhanced attacking organization and competitive performance of the team.

Keywords: Exercises, overhead set in front, female students, Electric Power University.

[1]ThS Trường Đại học Điện Lực

ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong huấn luyện Bóng chuyền hiện đại, kỹ thuật chuyền bóng cao tay trước mặt giữ vai trò đặc biệt quan trọng, quyết định trực tiếp đến chất lượng tổ chức tấn công và hiệu quả thi đấu của đội. Đối với nữ sinh viên đội tuyển Bóng chuyền Trường Đại học Điện Lực, công tác huấn luyện trong thời gian qua đã đạt được những kết quả nhất định, thể hiện qua khả năng tiếp thu kỹ thuật tương đối tốt và sự phù hợp về yếu tố thể hình. Tuy nhiên, thực tiễn cũng cho thấy vẫn còn tồn tại những hạn chế đáng kể, đặc biệt ở trình độ thể lực chuyên môn và độ ổn định, chính xác của kỹ thuật chuyền bóng cao tay trước mặt. Những hạn chế này đã ảnh hưởng không nhỏ đến khả năng phối hợp, tổ chức tấn công và thành tích thi đấu của đội tuyển.

Xuất phát từ yêu cầu nâng cao chất lượng huấn luyện và thi đấu, việc nghiên cứu, lựa chọn hệ thống bài tập phù hợp nhằm cải thiện hiệu quả kỹ thuật chuyền bóng cao tay trước mặt cho nữ sinh viên đội tuyển là vấn đề có ý nghĩa khoa học và thực tiễn cấp thiết, góp phần nâng cao hiệu quả huấn luyện và thành tích thi đấu của đội tuyển trong giai đoạn hiện nay.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp: phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp quan sát sư phạm, phương pháp kiểm tra sư phạm, phương pháp thực nghiệm sư phạm và phương pháp toán học thống kê.

Nghiên cứu được tiến hành tại Trường Đại học Điện Lực, năm học 2023-2024.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả chuyền bóng cao tay trước mặt cho nữ sinh viên đội tuyển Bóng chuyền Trường Đại học Điện Lực

Để lựa chọn được bài tập nâng cao hiệu quả chuyền bóng cao tay trước mặt cho nữ sinh viên đội tuyển Bóng chuyền Trường Đại học Điện Lực, chúng tôi cần căn cứ vào các nguyên tắc sau đây:

Tính vừa sức: Bài tập phải đảm bảo phù hợp với trình độ thể lực và kỹ thuật của đối tượng nghiên cứu;

Tính hiệu quả: bài tập lựa chọn phải đảm bảo nâng cao hiệu quả chuyền bóng cao tay trước mặt cho nữ sinh viên đội tuyển Bóng chuyền Trường Đại học Điện Lực

Khắc phục được những hạn chế của các bài tập ban huấn luyện đang sử dụng. Có số đông người đồng thuận:

Qua nghiên cứu tài liệu, công trình nghiên cứu của các tác giả trong và ngoài nước, chúng tôi đã lựa chọn được hệ thống gồm 21 bài tập. Từ những bài tập trên đề tài xây dựng mẫu phiếu và phỏng vấn 21 người (trong đó có 5 chuyên gia về GDTC chiếm 23.8%, 06 cán bộ quản lý về GDTC chiếm 28.57% và 10 giảng viên giảng dạy GDTC chiếm 47.61%). Người được phỏng vấn trả lời bằng cách cho điểm theo thang độ Likert (5 mức):

1. điểm: Rất không đồng ý: (Từ 1.00-1.80 điểm)
2. điểm: Không đồng ý: (Từ 1.81-2.60 điểm)
3. điểm: Bình thường: (Từ 2.61-3.40 điểm)
4. điểm: Đồng ý: (Từ 3.41-4.20 điểm)
5. điểm: Rất đồng ý: (Từ 4.21-5.00 điểm)

Đề tài căn cứ vào kết quả phỏng vấn để lựa chọn những bài tập được đánh giá từ mức "đồng ý" theo mức điểm trung bình từ 3.41- 5.00 điểm là những bài tập nâng cao hiệu quả chuyền bóng cao tay trước mặt cho nữ sinh viên đội tuyển Bóng chuyền Trường Đại học Điện Lực. Kết quả phỏng vấn trình bày tại bảng 1.

Kết quả lựa chọn được 17 bài tập nâng cao hiệu quả chuyền bóng cao tay trước mặt cho đối tượng nghiên cứu. Các bài tập gồm có:

*** Nhóm bài tập phát triển thể lực: 6 bài tập**

- Bài tập 1. Chạy 9 – 3 – 6 – 3 – 9, 30 giây x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút.
- Bài tập 2. Chạy rẻ quạt 30 giây x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút.
- Bài tập 3. Bật cao với có đà 5 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút.
- Bài tập 4. Bật cao tại chỗ 10 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút.
- Bài tập 5. Nhảy dây tốc độ 1 phút x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút.
- Bài tập 6. Trò chơi bóng chuyền 6.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các bài tập nâng cao hiệu quả chuyền bóng cao tay trước mặt cho nữ sinh viên đội tuyển Bóng chuyền Trường Đại học Điện Lực (n = 21)

BT	Nội dung	Kết quả lựa chọn					Tổng điểm	Điểm TB
		5	4	3	2	1		
*** Nhóm bài tập phát triển thể lực**								
1	Chạy 9 – 3 – 6 – 3 – 9, 30 giây x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút.	21	0	0	0	0	105	5
2	Chạy rẻ quạt 30 giây x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút.	17	4	0	0	0	101	4.8
3	Nhảy dây tốc độ 2 phút x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút.	0	0	13	7	1	54	2.57
4	Bật cao với có đà 5 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút.	15	3	2	1	0	95	4.52
5	Bật cao tại chỗ 10 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút.	16	2	2	1	0	96	4.15
6	Chạy nâng cao đùi tại chỗ 30 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút.	0	0	15	4	2	55	2.61
7	Nhảy dây tốc độ 1 phút x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút.	18	1	1	1	0	99	4.71
8	Trò chơi bóng chuyền 6.	19	2	0	0	0	103	4.9
*** Nhóm bài tập hoàn thiện kỹ thuật**								
9	Tại chỗ thực hiện chuyền bóng cao tay trước mặt qua lưới có người phục vụ 20 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút.	15	2	2	2	0	91	4.33
10	Tại chỗ chuyền bóng cao tay trước mặt sang phải, trái, trước, sau tăng tốc thực hiện phối hợp chân, thân, tay, chuyền bóng 20 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút.	16	3	2	0	0	98	4.66
11	Tại chỗ đệm bóng sang phải, trái, thực hiện phối hợp chân, thân, tay 30 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1phút.	0	0	16	5	0	58	2.76
12	Phối hợp 3 người chuyền bóng cao tay theo hình tam giác 1 phút x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút.	19	1	1	0	0	102	4.85
13	Phối hợp 4 người chuyền bóng cao tay theo hình chữ nhật 1 phút x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút.	20	0	0	0	1	101	4.76
14	Phối hợp 5 người chuyền bóng cao tay theo hình chữ nhật 2 phút x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút.	0	0	18	2	1	59	2.8
15	Tại chỗ chuyền bóng cao tay trước mặt vào các vị trí số 4, số 3 và số 2, 30 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút (mỗi vị trí 10 lần/tổ).	17	0	2	3	0	97	4.61
16	Phối hợp bật nhảy mô phỏng chắn bóng, chuyền bóng cao tay trước mặt (chuyền gần ở khu số 4, 3, 2), 30 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút (mỗi vị trí 10 lần/tổ).	18	1	1	1	0	99	4.71
17	Chuyền bóng cao tay bằng hai tay ở tư thế đứng lưng hướng về phía chuyền bóng 20 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút.	15	3	2	0	1	94	4.47
18	Di chuyển từ hàng sau chuyền bóng cao tay trước mặt ở độ cao và khoảng cách khác nhau 30 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút.	14	3	3	1	0	93	4.42
19	Di chuyển nhận bóng, chuyền bóng cao tay trước mặt dọc lưới 20 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút.	13	5	2	1	0	93	4.42
20	Phối hợp di chuyển đệm bóng, chuyền bóng cao tay trước mặt 15 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút.	19	0	1	0	1	99	4.71
21	Bài tập thi đấu	16	2	2	1	0	96	4.57

*** Nhóm bài tập hoàn thiện kỹ thuật: 11 bài tập.**

- Bài tập 7. Tại chỗ thực hiện chuyền bóng cao tay trước mặt qua lưới có người phục vụ 20 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút.

- Bài tập 8. Tại chỗ chuyền bóng cao tay trước mặt sang phải, trái, trước, sau tăng tốc thực hiện phối hợp chân, thân, tay, chuyền bóng 20 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút.

- Bài tập 9. Phối hợp 3 người chuyền bóng cao tay theo hình tam giác 1 phút x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút.

- Bài tập 10. Phối hợp 4 người chuyền bóng cao tay theo hình chữ nhật 1 phút x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút.

- Bài tập 11. Tại chỗ chuyền bóng cao tay trước mặt vào các vị trí số 4, số 3 và số 2, 30 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút (mỗi vị trí 10 lần/tổ).

- Bài tập 12. Phối hợp bật nhảy mô phỏng chắn bóng, chuyền bóng cao tay trước mặt (chuyền gần ở khu số 4, 3, 2), 30 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút (mỗi vị trí 10 lần/tổ).

- Bài tập 13. Chuyền bóng cao tay bằng hai tay ở tư thế đứng lưng hướng về phía chuyền bóng 20 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút.

- Bài tập 14. Di chuyển từ hàng sau chuyền bóng cao tay trước mặt ở độ cao và khoảng cách khác nhau 30 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút.

- Bài tập 15. Di chuyển nhận bóng, chuyền bóng cao tay trước mặt dọc lưới 20 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút.

- Bài tập 16. Phối hợp di chuyển đệm bóng, chuyền bóng cao tay trước mặt 15 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút.

- Bài tập 17. Bài tập thi đấu.

2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả bài tập nâng cao hiệu quả chuyền bóng cao tay trước mặt cho nữ sinh viên đội tuyển Bóng chuyền Trường Đại học Điện Lực

2.1. Tổ chức thực nghiệm

Thời gian thực nghiệm 3 tháng (từ tháng 1/2024 đến 3/2024), mỗi tuần 2 buổi; mỗi buổi tập 4 -5 bài tập trong cả hai nhóm bài tập (bảng 2).

Thực nghiệm tiến hành theo phương pháp so sánh song song.

Đối tượng thực nghiệm:18 nữ sinh viên đội tuyển Bóng chuyền, được chia thành hai nhóm một cách ngẫu nhiên.

- Nhóm ĐC: 9 nữ SV tập theo giáo án cũ với các bài tập do GV biên soạn.

- Nhóm TN: 9 nữ SV tập luyện theo các nội dung huấn luyện chung và các bài tập nâng cao hiệu quả chuyền bóng cao tay trước mặt đã lựa chọn.

Địa điểm thực nghiệm: Trường Đại học Điện Lực

Nội dung đánh giá: Sử dụng các test gồm: Tại chỗ chuyền bóng cao tay trước mặt qua lại (số lần); Tại chỗ chuyền bóng cao tay trước mặt đến vị trí số 4 và số 2 (quả/20 quả); Di chuyển từ hàng sau chuyền bóng cao tay trước mặt đến vị trí số 4 và số 2 (quả/20 quả).

2.2. Đánh giá hiệu quả các bài tập nâng cao kỹ thuật chuyền bóng cao tay trước mặt cho đối tượng nghiên cứu

Trước khi tiến hành thực nghiệm, đề tài sử dụng các test đã được lựa chọn nhằm đánh giá mức độ tương đồng về trình độ giữa nhóm TN và nhóm ĐC. Kết quả cho thấy, ở cả 3 test đánh giá hiệu quả chuyền bóng cao tay trước mặt, sự khác biệt giữa hai nhóm là không có ý nghĩa thống kê ($P > 0,05$). Điều này chứng tỏ trình độ ban đầu của hai nhóm là tương đối đồng đều, đảm bảo tính khách quan và độ tin cậy cho quá trình phân nhóm và tổ chức thực nghiệm.

Sau 3 tháng thực nghiệm, tại thời điểm kết thúc chương trình thực nghiệm, đề tài tiến hành kiểm tra lại hiệu quả kỹ thuật chuyền bóng cao tay trước mặt của cả hai nhóm theo các test đã sử dụng ban đầu. Kết quả thu được được tổng hợp và trình bày tại bảng 3 và 4.

Từ bảng 3 và bảng 4 cho thấy: Các chỉ tiêu đánh giá hiệu quả kỹ thuật chuyền bóng cao tay trước mặt của cả hai nhóm trước và sau thực nghiệm đều có sự thay đổi đã có sự khác biệt rõ rệt. Nhóm thực nghiệm thể hiện sự tiến bộ rõ rệt ở cả 3 test với mức tăng trưởng cao, ổn định và có ý nghĩa thống kê ($P < 0,05$), trong khi nhóm đối chứng tuy có cải thiện nhưng mức tăng thấp hơn và không đồng đều.

Đặc biệt, nhịp tăng trưởng ở các test của nhóm thực nghiệm đều vượt trội so với nhóm đối chứng, phản ánh sự phát triển tích cực về kỹ thuật, khả năng phối hợp và độ chính xác trong thực hiện động tác chuyền bóng cao tay trước mặt.

Những kết quả này khẳng định rằng các bài

Bảng 2. Tiến trình thực nghiệm trong 3 tháng (với 24 buổi tập)

TT	Buổi tập Nội dung	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Nhóm BT phát triển thể lực																									
1	BT 1					+	+				+							+				+			
2	BT 2		+						+				+		+				+						+
3	BT 3	+				+				+			+		+			+				+			
4	BT 4						+		+		+				+					+					+
5	BT 5	+			+		+			+					+					+		+			+
6	BT 6		+		+			+			+					+					+		+		
Nhóm BT hoàn thiện kỹ thuật																									
7	BT 7			+		+		+				+				+					+		+		
8	BT 8			+					+					+			+				+			+	
9	BT 9				+					+		+				+				+					+
10	BT 10	+			+		+			+			+				+			+				+	
11	BT 11		+				+				+		+						+			+	+		
12	BT 12	+				+		+				+		+			+		+		+		+		
13	BT 13			+				+					+	+					+				+		
14	BT 14		+		+				+							+		+		+				+	
15	BT 15			+					+			+				+		+		+					+
16	BT 16		+			+		+				+		+				+				+			
17	BT 17	+		+						+				+			+				+			+	

tập được lựa chọn và ứng dụng trong quá trình thực nghiệm đã phát huy hiệu quả rõ rệt trong việc nâng cao hiệu quả kỹ thuật chuyền bóng cao tay trước mặt cho nữ sinh viên đội tuyển Bóng chuyền Trường Đại học Điện Lực, đồng thời có giá trị thực tiễn trong công tác giảng dạy và huấn luyện.

KẾT LUẬN

Trên cơ sở nghiên cứu lý luận và đánh giá thực tiễn, đề tài đã lựa chọn được hệ thống gồm 17 bài tập phù hợp, bao gồm 6 bài tập phát triển thể lực và 11 bài tập hoàn thiện kỹ thuật, đảm bảo tính khoa học và tính khả thi trong huấn luyện.

Kết quả thực nghiệm sư phạm được tiến hành trong thời gian 3 tháng, với tần suất 2 buổi/tuần, mỗi buổi 90 phút và áp dụng từ 4–5 bài tập thuộc cả hai nhóm cho thấy: các chỉ tiêu đánh giá hiệu quả chuyền bóng cao tay trước mặt của nhóm thực nghiệm tốt hơn hẳn so với nhóm đối chứng, có ý nghĩa thống kê ($P < 0,05$). Nhịp tăng trưởng ở các test đều cao và ổn định, phản ánh sự tiến bộ về kỹ thuật, độ chính xác và khả năng phối hợp vận động.

Các bài tập mà đề tài lựa chọn và ứng dụng đã chứng minh được hiệu quả thiết thực trong

Bảng 3. Kết quả kiểm tra hiệu quả chuyền bóng cao tay trước mặt sau thực nghiệm

TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		t	P
		Nhóm ĐC (n = 9)	Nhóm TN (n = 9)		
1	Tại chỗ chuyền bóng cao tay trước mặt qua lại (số lần)	23.5 ± 3.11	28.5± 2.53	4.258	<0.05
2	Tại chỗ chuyền bóng cao tay trước mặt đến vị trí số 4 và số 2 (quả/20 quả)	13.3 ± 2.41	16.6± 2.32	3.679	<0.05
3	Di chuyển từ hàng sau chuyền bóng cao tay trước mặt đến vị trí số 4 và số 2 (quả/20 quả)	11.8± 1.09	13.8±2.24	2.585	<0.05

Bảng 4. So sánh nhịp tăng trưởng hiệu quả chuyền bóng cao tay trước mặt trước và sau TN của nhóm ĐC và nhóm TN

TT	Test	Nhóm ĐC (n=9)		W%	Nhóm TN (n=9)		t	W%
		Trước TN	Sau TN		Trước TN	Sau TN		
1	Tại chỗ chuyền bóng cao tay trước mặt qua lại (số lần)	22.3 ± 2.53	23.5 ± 3.11	1.639	22.2 ± 2.65	28.5 ± 2.53	4.84	24.85
2	Tại chỗ chuyền bóng cao tay trước mặt đến vị trí số 4 và số 2 (quả/20 quả)	12.1 ±1.77	13.3 ± 2.41	1.264	12.2 ± 2.83	16.6 ± 2.32	3.56	30.55
3	Di chuyển từ hàng sau chuyền bóng cao tay trước mặt đến vị trí số 4 và số 2 (quả/20 quả)	7.3 ± 1.52	11.1 ± 1.08	8.072	7.5 ± 2.58	13.8 ± 2.24	3.75	60

việc nâng cao hiệu quả chuyền bóng cao tay trước mặt cho nữ sinh viên đội tuyển Bóng chuyền Trường Đại học Điện Lực, đồng thời có giá trị ứng dụng trong công tác giảng dạy và huấn luyện thực tiễn.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Đinh, V. Lẫm., & Phạm, T. Vượng. (2006). *Giáo trình bóng chuyền*. Hà Nội, Việt Nam: Nhà xuất bản Thể dục Thể thao.

2. Fédération Internationale de Volleyball. (2020). *Luật bóng chuyền*. Hà Nội, Việt Nam: Nhà xuất bản Thể dục Thể thao.

3. Nguyễn, Đ. Văn. (2008). *Phương pháp toán thống kê trong thể dục thể thao*. Hà Nội, Việt Nam: Nhà xuất bản Thể dục Thể thao.

4. Nguyễn, H. Hùng. (2001). *Huấn luyện thể lực cho vận động viên bóng chuyền*. Hà Nội, Việt Nam: Nhà xuất bản Thể dục Thể thao.

5. Nguyễn, Toán., & Phạm, D. Tốn. (2006). *Lý luận và phương pháp thể dục thể thao*. Hà Nội, Việt Nam: Nhà xuất bản Thể dục Thể thao.