

LỰA CHỌN BÀI TẬP NÂNG CAO HIỆU QUẢ KỸ THUẬT CHUYÊN BÓNG CAO TAY BẰNG HAI TAY TRƯỚC MẶT CHO NỮ SINH VIÊN TRƯỜNG DU LỊCH - ĐẠI HỌC HUẾ

TS. Lê Trần Quang, ThS. Nguyễn Long Hải, ThS. Trần Trung Kiên

Khoa GDTC - Đại học Huế

Tóm tắt: Bằng các phương pháp nghiên cứu thường quy, chúng tôi lựa chọn bài tập nhằm nâng cao hiệu quả chuyên bóng cao tay bằng hai tay trước mặt cho nữ sinh viên Trường Du lịch - Đại học Huế, làm căn cứ để giảng viên điều chỉnh trong quá trình giảng dạy. Đó là vấn đề được quan tâm. Qua quá trình nghiên cứu chúng tôi đã lựa chọn được 02 test và 11 bài tập đảm bảo tính khoa học để ứng dụng cho đối tượng nghiên cứu trong quá trình thực nghiệm.

Từ khóa: Bài tập; nâng cao hiệu quả; chuyên bóng cao tay; sinh viên Trường Du lịch - Đại học Huế.

Abstract: By regular research methods, we select exercises to improve the efficiency of frontal high pass technique with two hands of volleyball for female students of School of Hospitality and Tourism - Hue University, as a basis for teachers to adjust in the teaching process. That is the issue that needs attention. The results of our study have selected 11 exercises to ensure the science and application of subjects in the experimental process.

Keywords: exercises; improve the efficiency; frontal high pass technique; students of School of Hospitality and Tourism - Hue University.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Giáo dục thể chất (GDTC) ở các trường Đại học, Cao đẳng là một nhân tố hết sức quan trọng trong việc giáo dục toàn diện cho học sinh, sinh viên (HS, SV), nhằm tăng cường sức khỏe, phát triển thể lực và tạo cơ hội cho mọi người có khả năng phát triển cao về trí tuệ, phong phú về tinh thần, trong sáng về đạo đức, góp phần tạo nguồn nhân lực mới, con người mới phục vụ sự nghiệp, công nghiệp hoá, hiện đại hoá (CNH, HĐH) đất nước.

Qua thực tế giảng dạy tại Khoa, cũng như quan sát các buổi tập luyện của sinh viên, đặc biệt là các lớp đã học tập qua môn Bóng chuyền chúng tôi nhận thấy rằng hầu hết sinh viên đều nắm bắt kiến thức cơ bản của môn học, cũng như các kỹ thuật môn Bóng chuyền. Biết cách tổ chức tập luyện cho những người khác. Song trong quá trình tập luyện các CLB của sinh viên đã bộc lộ những điểm cần quan tâm đó là nội dung kỹ thuật chuyên bóng cao tay bằng hai tay trước mặt. Nên việc nghiên cứu lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật chuyên bóng cao tay

bằng hai tay trước mặt cho nữ sinh viên Trường Du lịch - Đại học Huế là rất cần thiết để thực hiện nhiệm vụ giáo dục của nhà trường.

Bài viết sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: Phương pháp đọc, phân tích tổng hợp tài liệu; phương pháp phỏng vấn, tọa đàm; phương pháp quan sát sự phạm; phương pháp kiểm tra sự phạm; phương pháp thực nghiệm sự phạm; phương pháp toán học thống kê.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

1. Lựa chọn tests đánh giá hiệu quả kỹ thuật chuyên bóng cao tay bằng hai tay trước mặt cho nữ sinh viên Trường Du lịch - Đại học Huế

Qua tổng hợp và phân tích cơ sở lý luận và thực tiễn, thông qua các tài liệu nghiên cứu có liên quan, bài viết đã đưa ra 04 test để đánh giá hiệu quả kỹ thuật chuyên bóng cao tay bằng hai tay trước mặt cho đối tượng nghiên cứu. Để các test lựa chọn được đảm bảo độ tin cậy và tính thông báo, chúng tôi tiến hành phỏng vấn 20 chuyên gia, giảng viên, HLV chuyên về bóng chuyền. Kết quả được trình bày ở Bảng 1.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn các test đánh giá hiệu quả của kỹ thuật chuyển bóng cao tay bằng hai tay trước mặt cho nữ sinh viên Trường Du lịch - Đại học Huế (n = 20)

STT	Test	Kết quả phỏng vấn					
		Sử dụng rất nhiều		Sử dụng nhiều		Ít sử dụng	
		n	%	n	%	n	%
1	Nằm sấp chống đẩy trong thời gian 01 phút (lần)	6	30	7	35	7	35
2	Chạy rẽ quạt (s)	18	90	2	10	0	0
3	Chạy 9 - 3 - 6 - 3 - 9 (s)	10	50	6	30	4	20
4	Chuyển bóng từ số 3 sang số 4 vào ô quy định (10 quả)	20	100	0	0	0	0

Qua kết quả phỏng vấn ở Bảng 1 cho thấy: Các chuyên gia, giảng viên, HLV đã lựa chọn được 02 test đạt tỷ lệ 90% trở lên được chúng tôi ứng dụng cho đối tượng nghiên cứu trong quá trình thực nghiệm gồm 2 test sau:

Test 1: Chuyển bóng từ số 3 sang số 4 vào ô quy định (10 quả).

Test 2: Chạy rẽ quạt (s).

2. Lựa chọn bài tập nâng cao hiệu kỹ thuật chuyển bóng cao tay bằng hai tay

Bảng 2. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật chuyển bóng cao tay chính diện cho nữ sinh viên Trường Du lịch – Đại học Huế (n=20)

TT	Tên bài tập	Đồng ý		Không đồng ý	
		Số người	Tỷ lệ %	Số người	Tỷ lệ %
1	Gánh tạ bật nhảy	4	20	16	80
2	Bật bực đổi chân liên tục	17	85	3	15
3	Nhảy dây	16	80	4	20
4	Nằm sấp gập cơ lưng	2	10	18	90
5	Nằm sấp chống đẩy	10	50	10	50
6	Chạy di chuyển 9 – 3 – 6 – 3 – 9	18	90	2	10
7	Chạy biến tốc	5	25	15	75
8	Chạy đổi hướng theo tính hiệu còi	16	80	4	20
9	Tập hình tay tiếp xúc bóng	12	60	8	40
10	Bài tập tại chỗ và di chuyển chuyển bóng vào tường	18	90	2	10
11	Một người phát bóng, một người đỡ bóng, một người chuyển bóng	16	80	4	20

trước mặt cho nữ sinh viên Trường Du lịch - Đại học Huế

Thông qua nghiên cứu phân tích, tham khảo tài liệu chuyên môn của các tác giả trong và ngoài nước, chúng tôi đã đưa ra 18 bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật chuyển bóng cao tay bằng hai tay trước mặt cho nữ sinh viên Trường Du lịch - Đại học Huế. Chúng tôi tiến hành phỏng vấn 20 chuyên gia, giảng viên, HLV chuyên về bóng chuyền. Kết quả được trình bày ở Bảng 2.

12	Nhóm 3 người chuyền bóng hình thẳng	13	65	7	35
13	Chuyền bóng kết hợp với các kỹ thuật khác	18	90	2	10
14	Bài tập chuyền bóng qua lại với nhau	17	85	3	15
15	Tự tung tự chuyền bóng	17	85	3	15
16	Chuyền bóng kết hợp di chuyển tiến lùi	16	80	4	20
17	Chơi bóng chuyền 6 người	8	40	12	60
18	Bài tập thi đấu	18	90	2	10

Qua kết quả phỏng vấn ở Bảng 2 cho thấy: Các chuyên gia, giảng viên, HLV đã lựa chọn được 11 bài tập đạt tỷ lệ 80% trở lên được chúng tôi xây dựng trong tiến trình thực nghiệm ứng dụng cho đối tượng nghiên cứu trong quá trình thực nghiệm.

3. Kết quả thực nghiệm

3.1. Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm

Trước khi tiến hành thực nghiệm, chúng tôi kiểm tra thành tích ban đầu của 2 nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng. Mỗi nhóm 30 sinh

viên Trường Du lịch - Đại học Huế, các đối tượng này được chúng tôi lựa chọn ngẫu nhiên. Kết quả kiểm tra được trình bày ở Bảng 3.

Qua kết quả thu được ở Bảng 3 Chúng tôi thấy rằng: Cả 2 test chuyền bóng từ số 3 sang số 4 vào ô quy định (10 quả) và test chạy rẽ quạt (s) với kết quả ban đầu của 2 nhóm đều có $t_t < t_b$ ở ngưỡng xác suất thống kê ($p = 5\%$). Điều đó chứng tỏ trình độ của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng ở giai đoạn đầu là tương đương nhau.

Bảng 3. Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng ($n_a = n_b = 30$)

TT	Thông số kiểm tra	Nhóm thực nghiệm	Nhóm đối chứng	So sánh		
	Nội dung kiểm tra	$\bar{X}_A$	$\bar{X}_B$	$t_{tính}$	$t_{bảng}$	P
1	Chuyền bóng từ số 3 sang số 4 vào ô quy định (10 quả).	5,17 ± 1,55	5,03 ± 1,14	0,365	2,101	5%
2	Chạy rẽ quạt (s)	24,50 ± 1,75	24,75 ± 1,91	0,243	2,101	5%

3.2. Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm

Sau thời gian tập luyện của hai nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng. Nhóm thực nghiệm tập luyện theo tiến trình thực nghiệm được trình

bày ở phần phụ lục 2. Nhóm đối chứng tập luyện theo chương trình giảng dạy của Khoa GDTC. Kết quả kiểm tra được trình bày ở Bảng 4 và 5.

Bảng 4. Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng ($n_a = n_b = 30$)

TT	Thông số kiểm tra	Nhóm thực nghiệm	Nhóm đối chứng	So sánh		
	Nội dung kiểm tra	$\bar{X}_A$	$\bar{X}_B$	$t_{tính}$	$t_{bảng}$	P
1	Chuyền bóng từ số 3 sang số 4 vào ô quy định (10 quả).	8,07 ± 2,67	6,23 ± 1,51	5,407	2,101	5%
2	Chạy rẽ quạt (s)	23,67 ± 0,91	24,40 ± 1,85	2,499	2,101	5%

Qua kết quả thu được ở Bảng 4 cho thấy: Thành tích của nhóm thực nghiệm tăng hơn so với thành tích của nhóm đối chứng ở cả nội

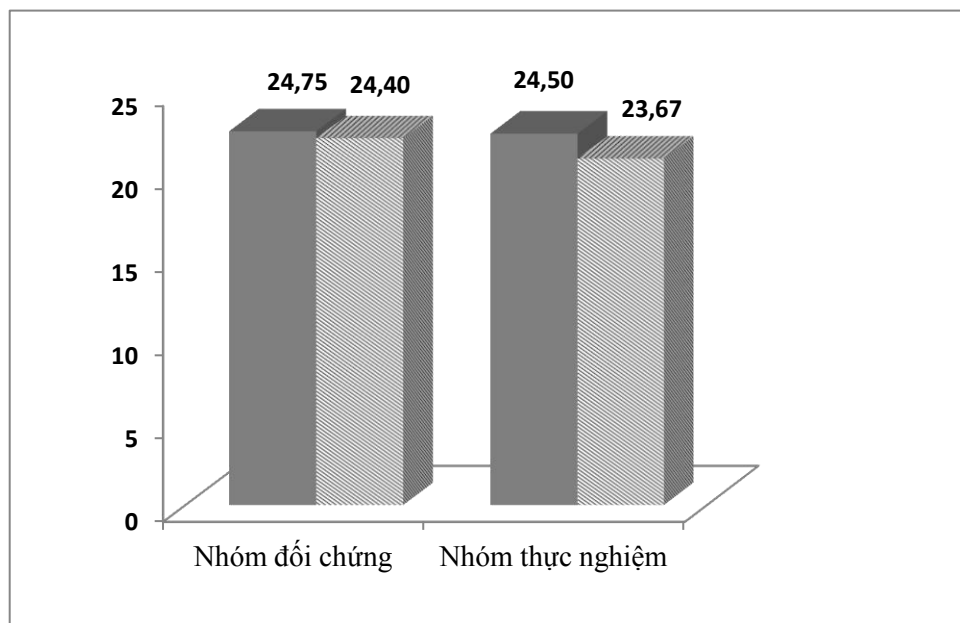
dung chuyền bóng từ số 3 sang số 4 vào ô quy định (10 quả) và test chạy rẽ quạt (s). Như vậy

sự khác biệt có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất ($p < 5\%$).

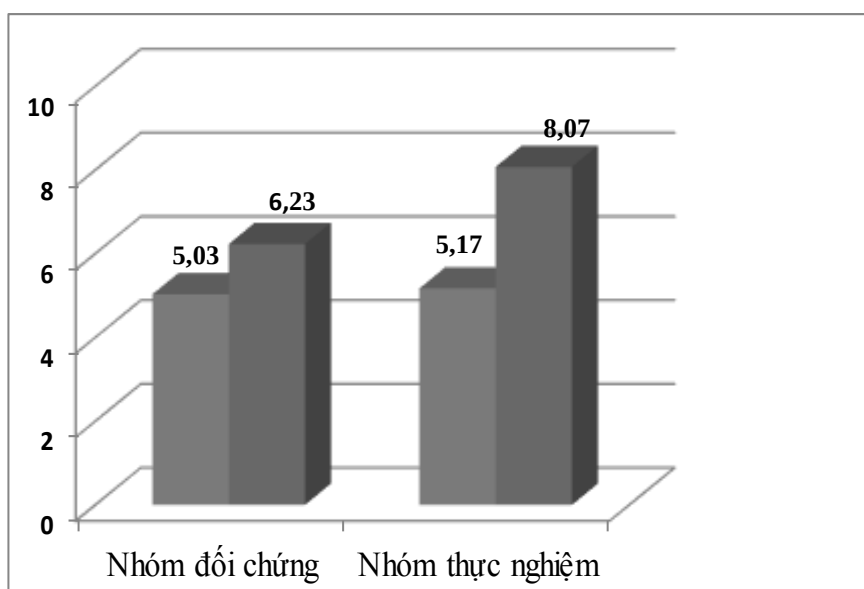
Từ đó có thể khẳng định những bài tập mà chúng tôi lựa chọn bước đầu đã có hiệu quả trong việc nâng cao hiệu quả học kỹ thuật

chuyên bóng cao tay bằng hai trước mặt cho nữ sinh viên Trường Du lịch - Đại học Huế.

Để cụ thể hóa được vấn đề đó, chúng tôi dựa trên kết quả so sánh trước và sau thực nghiệm minh họa bằng các biểu đồ sau.



Biểu đồ 1. Thành tích chạy rẽ quạt (trước và sau thực nghiệm)



Biểu đồ 2. Thành tích tích chuyên bóng từ số 3 sang số 4 vào ô quy định (trước và sau thực nghiệm)

Để tiến hành thêm một bước nữa hiểu rõ hơn sự tăng trưởng của các test ở cả 2 nhóm.

Chúng tôi so sánh nhịp tăng trưởng của 2 nhóm được trình bày ở Bảng 5.

Bảng 5. So sánh nhịp độ tăng trưởng nội dung kiểm tra của hai nhóm

Nhóm	Chuyển bóng từ số 3 sang số 4 vào ô quy định		Chạy rẽ quạt	
	Trước thực nghiệm	Sau thực nghiệm	Trước thực nghiệm	Sau thực nghiệm
Thực nghiệm	5,17	8,07	24,50	23,67
Đối chứng	5,03	6,23	24,75	24,40
Độ chênh lệch	0,14	1,84	- 0,25	- 0,73

Từ kết quả thống kê ở bảng trên cho thấy: Các bài tập mà chúng tôi đã lựa chọn có tác dụng tốt nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật chuyển bóng cao tay bằng hai tay trước mặt cho nữ sinh viên Trường Du lịch - Đại học Huế.

KẾT LUẬN

- Qua quá trình nghiên cứu đã lựa chọn được 02 test và 11 bài tập để đánh giá hiệu quả kỹ thuật chuyển bóng cao tay bằng hai tay trước mặt cho nữ sinh viên Trường Du lịch - Đại học

Huế. Các test lựa chọn đều có mối tương quan chặt chẽ, có thể phản ánh đúng mức độ phát triển thể lực cũng như kỹ thuật của sinh viên.

- Các bài tập mà chúng tôi đã lựa chọn ứng dụng trong giảng dạy cho đối tượng nghiên cứu đã mang lại hiệu quả rõ rệt. Sau thời gian thực nghiệm chúng tôi nhận thấy rằng kỹ năng chuyển bóng của nhóm thực nghiệm tốt hơn hẳn nhóm đối chứng ở ngưỡng xác suất $P < 5\%$.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Lê Văn Lắm, *Giáo trình đo lường thể dục thể thao* (2012), Nxb. TDTT, Hà Nội.
- [2]. Nguyễn Văn Sơn, Nguyễn Thị Hùng, Giao Thị Kim Đông, *Giáo trình Toán học thống kê trong TDTT* (2013), Nxb. Thông tin và Truyền thông, Hà Nội.
- [3]. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2015), Thông tư số 25/2015/TT-BGDĐT ngày 14 tháng 10 năm 2015 của Bộ GD&ĐT quy định về “Chương trình môn học Giáo dục thể chất thuộc các chương trình đào tạo trình độ đại học”.
- [4]. Nguyễn Ngọc Long, Nguyễn Xuân Hùng, Lê Hoàng Dũng, Trần Xuân Tầm (2015), *Giáo trình Bóng chuyền*, Nxb. Thông tin và Truyền thông, Hà Nội.
- [5]. Nguyễn Xuân Sinh, Lê Văn Lắm, Lưu Quang Hiệp, Phạm Ngọc Viễn (2006), *Giáo trình Phương pháp nghiên cứu khoa học TDTT*, Nxb. TDTT, Hà Nội.