

LỰA CHỌN VÀ ỨNG DỤNG BÀI TẬP NÂNG CAO KẾT QUẢ MÔN HỌC BÓNG CHUYỀN CHO SINH VIÊN ĐẠI HỌC BÁCH KHOA HÀ NỘI

TS. Đào Tiên Dân¹

Tóm tắt: Bằng phương pháp nghiên cứu khoa học: phân tích và tổng hợp tài liệu; phỏng vấn, tọa đàm; phương pháp toán học thống kê, chúng tôi đã lựa chọn được 22 bài tập và 04 test đủ tiêu chuẩn đánh giá bài tập nâng cao kết quả môn học bóng chuyền cho sinh viên Đại học Bách khoa Hà Nội. Thông qua ứng dụng và đánh giá hiệu quả các bài tập đã lựa chọn cho thấy nhóm thực nghiệm có trình độ môn học bóng chuyền tốt hơn nhóm đối chứng với $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P < 0,05$. Như vậy các bài tập đã mang lại hiệu quả cao trong giảng dạy môn Bóng chuyền cho sinh viên Đại học Bách khoa Hà Nội.

Từ khóa: Bài tập, nâng cao hiệu quả giảng dạy, môn Bóng chuyền, sinh viên, Đại học Bách khoa Hà Nội...

Summary: Using scientific research methods, including document analysis and synthesis, interviews, focus group discussions, and statistical mathematical methods, we selected 22 exercises and 4 standardized tests to evaluate the effectiveness of advanced volleyball teaching for students at Hanoi University of Science and Technology. By applying and evaluating the selected exercises, the experimental group demonstrated significantly better volleyball proficiency compared to the control group with a significance level of $P < 0.05$. Thus, the chosen exercises proved to be highly effective in enhancing the teaching of volleyball for students at Hanoi University of Science and Technology.

Keywords: Exercises, enhancing teaching effectiveness, volleyball, students, Hanoi University of Science and Technology.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trường Đại học Bách Khoa (ĐHBK) Hà Nội với đặc thù là một trường công nghệ, đào tạo đa ngành đa lĩnh với chất lượng và trình độ cao; kết hợp chặt chẽ giữa đào tạo, bồi dưỡng nguồn nhân lực chất lượng cao với nghiên cứu khoa học và chuyển giao công nghệ.... Không chỉ đào tạo về con người mà nhà trường còn đào tạo chuyên môn kỹ thuật bên cạnh đó phải có nền tảng thể lực tốt. Nhà Trường đã thực hiện tốt chương trình giáo dục thể chất (GDTC) theo quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo trong nhiều năm qua góp phần tăng cường sức khỏe, phát triển thể chất cho sinh viên (SV). Trong chương trình GDTC, nhà trường giảng dạy các môn như: Điền kinh (chạy 100m, 400m), Thể dục cơ bản (64 động tác), Bóng bàn, Võ, Bóng rổ, Bóng chuyền...

Nghiên cứu về môn Bóng chuyền đã có nhiều tác giả như: Bùi Văn Mạnh (2014); Nguyễn Văn phong (2015); Hồ Ngọc Cường (2016); Hoàng Minh Tiến (2017)... Các tác giả đã quan tâm tới huấn luyện thể lực môn Bóng chuyền, tuy nhiên việc nghiên cứu

bài tập (BT) nâng cao kết quả môn học Bóng chuyền cho SV ĐHBK Hà Nội thì chưa có tác giả nào quan tâm nghiên cứu.

Qua tìm hiểu, quan sát các buổi tập luyện của SV học môn Bóng chuyền tại ĐHBK Hà Nội, chúng tôi nhận thấy nhiều em SV còn hạn chế về các kỹ thuật động tác môn Bóng chuyền, dẫn tới không hoàn thành chỉ tiêu của môn học. Trong khi đó, qua đánh giá sơ bộ các BT hỗ trợ trong quá trình giảng dạy còn chưa phù hợp và đơn điệu, chưa gây được hứng thú cho SV học tập. Chính vì vậy việc nghiên cứu lựa chọn và ứng dụng BT nâng cao kết quả môn học Bóng chuyền cho SV ĐHBK Hà Nội là điều cấp thiết.

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

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Lựa chọn BT nâng cao kết quả môn học Bóng chuyền cho SV ĐHBK Hà Nội

Bảng 1. Lựa chọn BT nâng cao kết quả môn học Bóng chuyền cho sinh viên ĐHBK Hà Nội (n=27)

Nội dung phỏng vấn	Kết quả phỏng vấn							
	Ưu tiên 1		Ưu tiên 2		Ưu tiên 3		Tổng điểm	%
	m _i	đ	m _i	đ	m _i	đ		
BT KỸ THUẬT								
<i>Kỹ thuật di chuyển</i>								
BT1: Di chuyển ngang bằng bước trượt theo tín hiệu của giáo viên.	1	1	0	0	26	78	79	97.5
BT 2: Di chuyển dọc (lên xuống) bằng bước chạy theo tín hiệu của giáo viên.	2	2	3	6	22	66	74	91.4
BT 3: Di chuyển phối hợp (ngang và dọc) theo tín hiệu của giáo viên.	2	2	2	4	23	69	75	92.6
<i>Kỹ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay</i>								
BT 4: Mô phỏng kỹ thuật chuyền bóng theo hiệu lệnh - phối hợp di chuyển sang trái, phải, trước, sau.	3	3	2	4	22	66	73	90.1
BT 5: Một người tung bóng và một người chuyền bóng (cách nhau ở cự ly gần 2 - 3m).	4	4	0	0	23	69	73	90.1
BT 6: Hai người chuyền bóng qua lại cho nhau (cách nhau ở cự ly gần 2 - 3m).	0	0	3	6	24	72	78	96.3
<i>Kỹ thuật đệm bóng (dỡ bóng)</i>								
BT 7: Tập tư thế chuẩn bị và cách khóa tay.	1	1	2	4	24	72	77	95.1
BT 8: Mô phỏng kỹ thuật đệm bóng theo hiệu lệnh (phối hợp toàn thân).	2	2	2	4	23	69	75	92.6
BT 9: Một người tung bóng, một người đệm bóng ở cự ly gần (3m).	2	2	2	4	23	69	75	92.6
BT 10: Chia nhóm (5-10 người/nhóm). Tập hợp thành một hàng dọc, người có kỹ thuật tốt đứng đối diện phục vụ nhóm. Mỗi người thực hiện 5 lần sau đó lại đổi người.	3	3	2	4	22	66	73	90.1
<i>Kỹ thuật phát bóng thấp tay trước mặt</i>								
BT 11: Tập tư thế chuẩn bị và cách vung tay (Nữ: thấp tay chính diện; Nam: cao tay chính diện).	1	1	3	6	23	69	76	93.8
BT 12: Mô phỏng kỹ thuật phát bóng theo hiệu lệnh (phối hợp toàn thân).	2	2	3	6	22	66	74	91.4
BT 13: Đứng ở 2/3 sân phát bóng qua lưới.	3	3	2	4	22	66	73	90.1
BT 14: Đứng ở vị trí phát bóng để phát bóng qua lưới (đối với những SV đã phát bóng qua lưới ở 2/3 sân).	2	2	2	4	23	69	75	92.6
BT THỂ LỰC								
<i>Nhóm BT phát triển sức nhanh (05 BT)</i>								
BT 15: Chạy 30m xuất phát cao (s)	3	3	1	2	23	69	74	91.4
BT 16: Di chuyển tiến, lùi, sang trái, sang phải 30s	3	3		1	24	72	76	93.8
<i>Nhóm BT phát triển sức mạnh (06 BT)</i>								
BT 17: Bật nhảy đổi chân ở bục (lần)	2	2	1	2	24	72	76	93.8
BT 18: Đứng lên ngồi xuống nhanh (lần/phút)	4	4	1	2	22	66	72	88.9
<i>Nhóm BT phát triển sức bền (06 BT)</i>								
BT 19: Chạy cây thông 92m (s)	3	3	1	2	23	69	74	91.4
BT 20: Bật bục tại chỗ 60 -90s (lần/phút)	3	3	2	4	22	66	73	90.1
<i>Nhóm BT phát triển khả năng phối hợp vận động (07 BT)</i>								
BT 21: Chạy zigzag qua chướng ngại vật 30m (s)	2	2	2	4	23	69	75	92.6
BT 22: Bật nhảy bằng một chân luân phiên từ chân này sang chân kia kết hợp với bật nhảy tích cực của bàn chân.	1	1	2	4	24	72	77	95.1

Thông qua việc phân tích và tham khảo các tài liệu chuyên môn về môn Bóng chuyền, chúng tôi tổng hợp được một số BT về kỹ thuật và thể lực. Để mang tính khách quan và khoa học, chúng tôi phỏng 27 cán bộ quản lý và giáo viên thể dục của ĐHBK Hà Nội và các trường đại học khác bằng phiếu hỏi. Cách trả lời cụ thể: Ưu tiên 3: 3 điểm; Ưu tiên 2: 2 điểm; Ưu tiên 1: 1 điểm. Chúng tôi sẽ lựa chọn những BT đạt từ 70% tổng điểm tối đa trở lên để tham gia các thử nghiệm tiếp theo. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

Cụ thể các BT gồm:

- BT 1: Di chuyển ngang bằng bước trượt theo tín hiệu của Giáo viên 30s (3 lần, nghỉ giữa lần 30s, nghỉ ngơi tích cực)
- BT 2: Di chuyển dọc (lên xuống) bằng bước chạy theo tín hiệu của Giáo viên 30s (3 lần, nghỉ giữa lần 30s, nghỉ ngơi tích cực)
- BT 3: Di chuyển phối hợp (ngang và dọc) theo tín hiệu của Giáo viên 30s (3 lần, nghỉ giữa lần 30s, nghỉ ngơi tích cực)
- BT 4: Mô phỏng kỹ thuật chuyền bóng theo hiệu lệnh - phối hợp di chuyển sang trái, phải, trước, sau 1 phút (3 lần, nghỉ giữa lần 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- BT 5: Một người tung bóng và một người chuyền bóng (cách nhau ở cự ly gần 2 - 3m) 1 phút (3 lần, nghỉ giữa lần 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- BT 6: Hai người chuyền bóng qua lại cho nhau (cách nhau ở cự ly gần 2 - 3m) 1 phút (3 lần, nghỉ giữa lần 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- BT 7: Tập tư thế chuẩn bị và cách khóa tay 1 phút (3 lần, nghỉ giữa lần 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- BT 8: Mô phỏng kỹ thuật đệm bóng theo hiệu lệnh (phối hợp toàn thân) 1 phút (3 lần, nghỉ giữa lần 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- BT 9: Một người tung bóng, một người đệm bóng ở cự ly gần (3m) 1 phút (3 lần, nghỉ giữa lần 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- BT 10: Chia nhóm (5-10 người/nhóm). Tập hợp thành một hàng dọc, người có kỹ thuật tốt đứng đối diện phục vụ nhóm. Mỗi người thực hiện 5 lần sau đó lại đổi người (5 lần, nghỉ giữa lần 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- BT 11 Tập tư thế chuẩn bị và cách vung tay (Nữ: thấp tay chính diện; Nam: cao tay chính diện) 1

- phút (3 lần, nghỉ giữa lần 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
 - BT 12: Mô phỏng kỹ thuật phát bóng theo hiệu lệnh (phối hợp toàn thân) 1 phút (3 lần, nghỉ giữa lần 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
 - BT 13: Đứng ở 2/3 sân phát bóng qua 1 phút (3 lần, nghỉ giữa lần 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
 - BT 14: Đứng ở vị trí phát bóng để phát bóng qua lưới (đối với những SV đã phát bóng qua lưới ở 2/3 sân) 1 phút (3 lần, nghỉ giữa lần 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
 - BT 15: Chạy 30m xuất phát cao (s) (3 lần, nghỉ giữa lần 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
 - BT 16: Di chuyển tiến, lùi, sang trái, sang phải 30s (3 lần, nghỉ giữa lần 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
 - BT 17: Bật nhảy đổi chân ở bục (lần)
 - BT 18: Đứng lên ngồi xuống nhanh (lần/ phút) 30s (3 lần, nghỉ giữa lần 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
 - BT 19: Chạy cây thông 92m (s) (3 lần, nghỉ giữa lần 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
 - BT 20: Bật bục tại chỗ 60 -90s (lần/phút) (3 lần, nghỉ giữa lần 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
 - BT 21: Chạy cây thông 92m (s) (3 lần, nghỉ giữa lần 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
 - BT 22: Bật bục tại chỗ 60 -90s (lần/phút) (3 lần, nghỉ giữa lần 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- ## **2.2. Ứng dụng BT nâng cao kết quả môn học Bóng chuyền cho SV ĐHBK Hà Nội**
- ### **2.2.1. Tổ chức thực nghiệm**
- Phương pháp thực nghiệm: Thực nghiệm so sánh song song
 - Thời gian thực nghiệm: Thực nghiệm được tiến hành trong 15 giáo án, vào thời gian tập chính khóa của trường, thời gian tập từ 30– 35 phút/ buổi.
 - Đối tượng thực nghiệm: Gồm 270 SV K66 và được chia thành 2 nhóm:
 - + Nhóm thực nghiệm: Bao gồm 130 SV (75 nam và 55 nữ). Nhóm này được áp dụng các BT do chúng tôi lựa chọn, các BT này được coi là những BT chính, sắp xếp khoa học trong chương trình giảng dạy và trong từng giáo án của môn học được ứng dụng vào nhóm thực nghiệm.
 - + Nhóm đối chứng: Bao gồm 140 (85 nam và 55 nữ). Nhóm này được áp dụng hệ thống các BT đã được xây dựng theo chương trình giảng dạy môn học của Khoa GDTC trường ĐHBK Hà Nội. Các BT này đã được áp dụng trong chương trình môn

học, và trong các giáo án giảng dạy của môn học đã được áp dụng tại trường.

- Địa điểm thực nghiệm: ĐHBK Hà Nội.

- Nội dung kiểm tra bao gồm 04 test đã được môn học sử dụng để đánh giá kết quả học tập môn Bóng chuyên cho SV ĐHBK Hà Nội gồm:

1. Chuyên bóng cao tay bằng 2 tay qua lưới (10 lần)
2. Đệm bóng thấp tay bằng 2 tay qua lưới (10 lần)
3. Phát bóng thấp tay chính diện qua lưới (10 lần)
4. Di chuyển phối hợp (ngang và dọc) theo tín hiệu của GV (90 giây/lần)

2.2.2. Kết quả ứng dụng các BT nâng cao kết quả môn học Bóng chuyên cho SV ĐHBK Hà Nội

Trước thực nghiệm, chúng tôi sử dụng 04 test đã lựa chọn trong phần 1 để kiểm tra và so sánh sự khác biệt kết quả môn học Bóng chuyên cho SV ĐHBK Hà Nội của nhóm thực nghiệm và đối chứng. Kết quả bảng 2 cho thấy: Trước thực nghiệm, kết quả môn học Bóng chuyên cho SV ĐHBK Hà Nội của nhóm thực nghiệm và đối chứng không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê. Như vậy trước thực

thực nghiệm, kết quả môn học Bóng chuyên cho SV ĐHBK Hà Nội của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng tương đương nhau, tức là sự phân nhóm hoàn toàn khách quan.

Sau thực nghiệm, chúng tôi tiếp tục sử dụng 04 test lựa chọn để kiểm tra kết quả môn học Bóng chuyên cho SV ĐHBK Hà Nội của nhóm thực nghiệm và đối chứng và so sánh sự khác biệt về kết quả kiểm tra. Kết quả bảng 3 cho thấy: Sau 04 tháng thực nghiệm, kết quả kiểm tra của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng đã có sự khác biệt đáng kể, nhóm thực nghiệm có kết quả kiểm tra tốt hơn nhóm đối chứng ($P < 0.05$). Điều này cho thấy các BT chúng tôi đã lựa chọn có tác dụng nâng cao kết quả môn học Bóng chuyên cho SV ĐHBK Hà Nội tốt hơn so với các BT thường được sử dụng tại ĐHBK Hà Nội.

3. KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 04 test đánh giá Kết quả môn học Bóng chuyên cho SV ĐHBK Hà Nội và 22 BT nhằm nâng cao kết quả môn học Bóng chuyên cho SV ĐHBK Hà Nội. Kết quả quá trình thực nghiệm đã chứng minh tính hiệu quả của các BT này trong việc nâng cao kết quả môn

Bảng 2. So sánh kết quả môn học Bóng chuyên của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng trước thực nghiệm

TT	Test/ Đối tượng	Nhóm đối chứng		Nhóm thực nghiệm		Sự khác biệt thống kê	
		\bar{x}	$\pm\delta$	\bar{x}	$\pm\delta$	$t_{\text{ính}}$	P
Nam		(n = 85)		(n = 75)		$t_{\text{ính}}$	P
1	Chuyên bóng cao tay bằng 2 tay qua lưới (10 lần)	7.45	1.17	7.44	1.19	1,048	> 0.05
2	Đệm bóng thấp tay bằng 2 tay qua lưới (10 lần)	7.52	1.11	7.50	1.15	1,153	> 0.05
3	Phát bóng thấp tay chính diện qua lưới (10 lần)	7.35	1.22	7.31	1.32	1,054	> 0.05
4	Di chuyển phối hợp (ngang và dọc) theo tín hiệu của giảng viên (90 giây/lần)	14.84	2.05	14.31	2.35	0,832	> 0.05
Nữ		(n = 55)		(n = 55)		$t_{\text{ính}}$	P
1	Chuyên bóng cao tay bằng 2 tay qua lưới (10 lần)	7.14	1.29	7.11	1.32	0,934	> 0.05
2	Đệm bóng thấp tay bằng 2 tay qua lưới (10 lần)	7.20	1.25	7.18	1.34	1,323	> 0.05
3	Phát bóng thấp tay chính diện qua lưới (10 lần)	7.11	1.42	7.09	1.33	1,246	> 0.05
4	Di chuyển phối hợp (ngang và dọc) theo tín hiệu của giảng viên (90 giây/lần)	14.11	2.55	14.08	2.31	1,082	> 0.05

Bảng 3. So sánh kết quả môn học Bóng chuyền của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng sau thực nghiệm

TT	Test/ Đối tượng	Nhóm đối chứng		Nhóm thực nghiệm		Sự khác biệt thống kê	
		\bar{x}	$\pm\delta$	\bar{x}	$\pm\delta$	$t_{\text{tính}}$	P
Nam		(n = 85)		(n = 75)		$t_{\text{tính}}$	P
1	Chuyên bóng cao tay bằng 2 tay qua lưới (10 lần)	7.75	1.15	8.54	1.19	3,048	< 0.05
2	Đệm bóng thấp tay bằng 2 tay qua lưới (10 lần)	7.62	1.13	8.84	1.15	3,153	< 0.05
3	Phát bóng thấp tay chính diện qua lưới (10 lần)	7.55	1.12	8.95	1.32	3,054	< 0.05
4	Di chuyển phối hợp (ngang và dọc) theo tín hiệu của giảng viên (90 giây/lần)	14.94	2.01	17.61	2.35	3,832	< 0.05
Nữ		(n = 55)		(n = 55)		$t_{\text{tính}}$	P
1	Chuyên bóng cao tay bằng 2 tay qua lưới (10 lần)	7.24	1.29	8.21	1.11	3,934	< 0.05
2	Đệm bóng thấp tay bằng 2 tay qua lưới (10 lần)	7.30	1.25	8.78	1.21	3,323	< 0.05
3	Phát bóng thấp tay chính diện qua lưới (10 lần)	7.21	1.42	8.59	1.12	3,246	< 0.05
4	Di chuyển phối hợp (ngang và dọc) theo tín hiệu của giảng viên (90 giây/lần)	14.41	2.55	16.21	2.31	3,082	< 0.05

học Bóng chuyền cho đối tượng nghiên cứu.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aulic. I.V (1982), *Đánh giá trình độ tập luyện thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
2. Klesep. Iu.N, Airianx A.G (1997), *Bóng chuyền*, Dịch: Đinh Lãm, Xuân Ngà, Hữu Hùng, Nghiêm Thúc, Nxb TDTT, Hà Nội, tr. 57 – 79
3. Đinh Văn Lãm và cộng sự (2006), *Giáo trình Bóng chuyền*, Nxb TDTT, Hà Nội
4. Trần Đức Phấn (2001), *Nghiên cứu ứng dụng hệ thống BT nhằm phát triển năng lực linh hoạt chuyên môn cho VĐV Bóng chuyền 14 - 16 tuổi*, Luận án Tiến sĩ khoa học giáo dục, Viện KHTDTT, Hà Nội, tr. 67 - 71.
5. Nguyễn Đức Văn (2000), *Phương pháp thống kê trong TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: Bài báo được lấy từ kết quả đề tài cấp cơ sở “Nghiên cứu lựa chọn BT nhằm nâng cao hiệu quả giảng dạy môn Bóng chuyền cho SV ĐHBK Hà Nội”, Đào Tiến Dân (2023). Đề tài được tài trợ bởi ĐHBK Hà Nội (HUST) trong đề tài mã số T2022–XH–004”, dự kiến bảo vệ tại ĐHBK Hà

Nội, năm 2023.

Ngày nhận bài: 21/3/2023; Ngày duyệt đăng: 26/5/2023.



Ảnh minh họa (nguồn Internet)