

Lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả dạy học môn Bóng chuyền cho sinh viên Học viện Công nghệ Bưu chính Viễn thông

Trương Kim Liên*

*Th.S. Bộ môn GDTC, Học viện Công nghệ Bưu chính Viễn thông
Received: 10/8/2023; Accepted: 16/8/2023; Published: 24/8/2023

Abstract: Through basic research methods, the author has selected 16 exercises (including 7 technical exercises, 9 physical exercises) to improve the effectiveness of teaching volleyball for students at Posts and Telecommunications Institute of Technology. Actual experimental results have shown that the exercises selected by the author have certain effects.

Keywords: Exercise, physical fitness, volleyball, students at Posts and Telecommunications Institute of Technology

1. Đặt vấn đề

Trong những năm qua Học viện Công nghệ (HVCN) Bưu chính Viễn thông đã thực hiện đầy đủ chương trình Giáo dục thể chất theo quy định của Bộ GD - ĐT. Trong chương trình giáo dục thể chất, nhà trường giảng dạy 2 môn: Môn bóng chuyền và Bóng rổ. Tuy nhiên qua nhiều năm giảng dạy tại học viện tác giả nhận thấy sinh viên (SV) còn hạn chế về kỹ thuật cũng như yếu kém về thể lực, dẫn tới không hoàn thành chỉ tiêu của môn học. Qua đánh giá sơ bộ các bài tập hỗ trợ trong quá trình giảng dạy còn chưa phù hợp và đơn điệu, chưa mang lại hứng thú cho SV học tập.

Để khắc phục được những hạn chế trong môn Bóng chuyền và để SV hoàn thành tốt môn học, Bài viết nghiên cứu lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả giảng dạy môn Bóng chuyền cho SV HVCN Bưu chính Viễn thông.

2. Nội dung nghiên cứu

Chúng tôi sử dụng phương pháp nghiên cứu: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn cá nhân, phương pháp kiểm tra sự phạm, phương pháp thực nghiệm sự phạm và phương pháp toán học thống kê. Qua nghiên cứu, tác giả đã thu được kết quả như sau:

2.1. Lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả giảng dạy môn Bóng chuyền cho SV HVCN Bưu chính Viễn thông

Thông qua việc phân tích và tham khảo các tài liệu chuyên môn, tác giả đã tổng hợp được 35 bài tập phát triển kỹ thuật và thể lực nhằm nâng cao hiệu quả giảng dạy bóng chuyền cho SV. Để đảm bảo tính khách quan và khoa học, tác giả đã tiến hành phỏng

vấn 27 giảng viên GDTC của HVCN Bưu chính Viễn thông và giảng viên của các trường đại học, học viện và cao đẳng trong khu vực Hà Nội 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 biện pháp đạt từ 70% tổng điểm tối đa trở lên để tham gia các thử nghiệm tiếp theo. Kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 2.1.

Bảng 2.1. Phỏng vấn lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả giảng dạy môn Bóng chuyền cho SV HVCN Bưu chính Viễn thông

TT	Nội dung phỏng vấn	Kết quả phỏng vấn (n=27)							
		Ưu tiên 1		Ưu tiên 2		Ưu tiên 3		Tổng điểm	%
		m_1	d	m_2	d	m_3	d		
1	Bài tập kỹ thuật:								
1	BT 1: Kỹ thuật di chuyển	0	0	1	2	26	78	80	98.8
2	BT 2: Kỹ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay	1	1	0	0	26	78	79	97.5
3	BT 3: Kỹ thuật đệm bóng (đỡ bóng)		0		0	27	81	81	100
4	BT 4: Kỹ thuật phát bóng thấp tay trước mặt	1	1	1	2	25	75	78	96.3
5	BT 5: Kỹ thuật phát bóng cao tay chính diện	15	15	11	22	1	3	40	49.4
6	BT 6: Kỹ thuật phát bóng cao tay nghiêng mình	16	16	10	20	1	3	39	48.1
7	BT 7: Kỹ thuật phát bóng trúng đích vào các khu vực quy định	2	2	3	6	22	66	74	91.4
8	BT 8: Kỹ thuật đập bóng	16	16	9	18	2	6	40	49.4
9	BT 9: Mô phỏng kỹ thuật đập bóng	3	3	3	6	21	63	72	88.9

10	BT 10: Kỹ thuật chấn bóng	17	17	9	18	1	3	38	46.9
11	BT 11: Mô phỏng kỹ thuật chấn bóng	1	1	3	6	23	69	76	93.8
II Bài tập thể lực:									
Nhóm 1: Nhóm bài tập phát triển sức nhanh (05 bài tập):									
1	BT 12: Chạy 30m xuất phát cao (s)	3	3	1	2	23	69	74	91.4
2	BT 13: Chạy theo tín hiệu, bật cao mô phỏng động tác đập bóng (lần/phút)	18	18	6	12	3	9	39	48.1
3	BT 14: Di chuyển tiến, lùi, sang trái, sang phải 30s	3	3		1	24	72	76	93.8
4	BT 15: Bật nhảy di động song song với hướng đối diện, chạm tay nhau hoặc đưa bóng cho nhau lên lưới (lần/phút)	19	19	4	8	4	12	39	48.1
5	BT 16: Nhảy dây tốc độ hai chân (lần/phút)	16	16	8	16	3	9	41	50.6
Nhóm 2: Nhóm bài tập phát triển sức mạnh (06 bài tập):									
6	BT 17: Bật xa 3 bước liên tục (m)	17	17	9	18	1	3	38	46.9
7	BT 18: Bật nhảy đổi chân ở bục (lần)	2	2	1	2	24	72	76	93.8
8	BT 19: Bật đập bóng treo (lần)	20	20	5	10	2	6	36	44.4
9	BT 20: Đứng lên ngồi xuống nhanh (lần/phút)	4	4	1	2	22	66	72	88.9
10	BT 21: Nằm sấp chống dây (lần/phút)	13	13	13	26	1	3	42	51.9
11	BT 22: Nằm ngửa gập bụng (lần/phút)	17	17	8	16	2	6	39	48.1
Nhóm 3: Nhóm bài tập phát triển sức bền (06 bài tập):									
12	BT 23: Chạy con thoi chạm tay vào vạch tần công và vạch biên ngang.	16	16	7	14	4	12	42	51.9
13	BT 24: Chạy 800m (s)	18	18	6	12	3	9	39	48.1
14	BT 25: Chạy cây thông 92m (s)	3	3	1	2	23	69	74	91.4
15	BT 26: Bật cao hai chân liên tục (lần/5 phút)	19	19	5	10	3	9	38	46.9
16	BT 27: Bật bục tại chỗ 60 -90s (lần/phút)	3	3	2	4	22	66	73	90.1
17	BT 28: Mô phỏng động tác đập bóng số 4, chấn bóng số 3, chấn bóng số 2 (lần/3 phút)	1	1	2	4	24	72	77	95.1

Nhóm 4: Nhóm bài tập phát triển khả năng phối hợp vận động (07 bài tập):									
18	BT 29: Chạy zigzag qua chướng ngại vật 30m (s)	2	2	2	4	23	69	75	92.6
19	BT 30: Các bài tập căng cơ, ép dẻo thụ động	16	16	10	20	1	3	39	48.1
20	BT 31: Các bài tập ép dẻo hai người	14	14	13	26	0	0	40	49.4
21	BT 32: Đứng tư thế động, lao người ra trước chạm đất bằng tay - ngực - bụng.	15	15	11	22	1	3	40	49.4
22	BT 33: 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
23	BT 34: Bật nhảy trên lưới bật kết hợp quay người quanh các trục thẳng đứng, nằm ngang và mô phỏng các động tác kỹ thuật riêng rẽ.	18	18	5	10	4	12	40	49.4
24	BT 35: Thực hiện đập bóng bằng tay không thuận.	16	16	7	14	4	12	42	51.9

Kết quả bảng 2.1 cho thấy, có 16 trong tổng số 35 bài tập đưa vào phòng vẫn được lựa chọn có số phiếu ưu tiên cao từ 88.9-100.0%. Cụ thể 16 bài tập được lựa chọn là:

a. Bài tập kỹ thuật gồm: Kỹ thuật di chuyển; Kỹ thuật chuyên bóng cao tay bằng hai tay; Kỹ thuật đệm bóng (dỡ bóng); Kỹ thuật đệm bóng (dỡ bóng); Kỹ thuật phát bóng thấp tay trước mặt; Kỹ thuật phát bóng trúng đích vào các khu vực quy định; Mô phỏng kỹ thuật đập bóng; Mô phỏng kỹ thuật chấn bóng

b. Bài tập thể lực gồm có:

Nhóm 1: Nhóm bài tập phát triển sức nhanh (02 bài tập): Chạy 30m xuất phát cao (s) và Di chuyển tiến, lùi, sang trái, sang phải 30s.

Nhóm 2: Nhóm bài tập phát triển sức mạnh (02 bài tập): BT 10: Bật nhảy đổi chân ở bục (lần) và Đứng lên ngồi xuống nhanh (lần/ phút).

Nhóm 3: Nhóm bài tập phát triển sức bền (03 bài tập): Chạy cây thông 92m (s); Bật bục tại chỗ 60 -90s (lần/phút); 14: Mô phỏng động tác đập bóng số 4, chấn bóng số 3, chấn bóng số 2 (lần/3 phút).

Nhóm 4: Nhóm bài tập phát triển khả năng phối hợp vận động (02 bài tập): Chạy zigzag qua chướng ngại vật 30m (s); Bật nhảy bằng một chân luân phiên từ chân này sang chân kia kết hợp với bật nhảy tích cực của bàn chân.

2.2. Đánh giá hiệu quả các bài tập trong môn Bóng

chuyên cho SV HVCN Bưu chính Viễn thông

Sau 01 học kỳ thực nghiệm theo giáo án tiến trình đã xây dựng, tác giả đã tiến hành kiểm tra kỹ năng thực hành và trình độ thể lực chung của 2 nhóm thực nghiệm (NTN) và nhóm đối chứng (NĐC) nhằm đánh giá hiệu quả của các bài tập đã lựa chọn. Kết quả ở bảng 2.2 và 2.3.

Bảng 2.2. So sánh kết quả học tập môn Bóng chuyên của hai nhóm NĐC và NTN, sau thực nghiệm

Điểm	Kết quả kiểm tra thực hành							
	NĐC				NTN			
	Nam		Nữ		Nam		Nữ	
	n=100	%	n=50	%	n=100	%	n=53	%
Giỏi (8, 9,10)	9	9	4	8	20	20	10	18.87
Khá (6,7)	18	18	9	18	36	36	18	33.96
Trung bình (4,5)	51	51	25	50	40	40	22	41.51
Yếu, kém (1,2,3)	22	22	12	24	4	4	3	5.66

Bảng 2.3. So sánh kết quả kiểm tra thể lực của SV NĐC và NTN, sau thực nghiệm

Tiêu chí	Nhóm	Mức đạt TB				Xếp loại						χ^2	P
		\bar{x}	σ	t	P	Tốt		Đạt		Chưa đạt			
						SL	%	SL	%	SL	%		
SV nam													
Lực bóp tay thuận (kg)	NĐC (n=100)	39.2	3.60	2.55	<0.05	19	19.00	57	57.00	24	24.00	14.808	<0.05
	NTN (n=100)	40.2	1.55			27	27.00	68	68.00	5	5.00		
Năm ngựa gập bụng (lần)	NĐC (n=100)	19	1.48	10.39	<0.05	17	17.00	50	50.00	33	33.00	18.707	<0.05
	NTN (n=100)	21	1.23			31	31.00	60	60.00	9	9.00		
Bật xa tại chỗ (cm)	NĐC (n=100)	210	8.34	9.98	<0.05	19	19.00	51	51.00	30	30.00	21.503	<0.05
	NTN (n=100)	220	5.56			34	34.00	58	58.00	8	8.00		
Chạy 30m XPC (s)	NĐC (n=100)	5.50	0.70	4.87	<0.05	19	19.00	49	49.00	32	32.00	23.723	<0.05
	NTN (n=100)	5.20	0.46			35	35.00	58	58.00	7	7.00		
SV nữ													
Lực bóp tay thuận (kg)	NĐC (n=50)	26.98	2.81	2.613	<0.05	8	16	37	74	5	10	6.876	<0.05
	NTN (n=53)	28.54	3.03			20	37.74	31	58.49	2	3.77		
Năm ngựa gập bụng (lần)	NĐC (n=50)	17.2	5.16	2.955	<0.05	7	14	37	74	6	12	11.023	<0.05
	NTN (n=53)	19.5	3.47			21	39.62	31	58.49	1	1.89		
Bật xa tại chỗ (cm)	NĐC (n=50)	155	4.92	3.072	<0.05	8	16	38	76	4	8	6.145	<0.05
	NTN (n=53)	165.3	5.05			20	37.74	30	56.60	3	5.66		
Chạy 30m XPC (s)	NĐC (n=50)	6.62	0.08	2.937	<0.05	9	18	34	68	7	14	7.007	<0.05
	NTN (n=53)	5.79	0.32			20	37.74	31	58.49	2	3.77		

Kết quả tại bảng 2.2 cho thấy: Sau khi áp dụng các bài tập đã lựa chọn, NTN có kết quả học tập môn Bóng chuyên cao hơn NĐC, thể hiện: tỷ lệ điểm giỏi, khá của NTN chiếm tỷ lệ cao hơn NĐC và điểm yếu kém thì có tỷ lệ thấp hơn NĐC. Cụ thể:

- Mức điểm giỏi NĐC là (9% nam và 8% nữ); NTN là (20% nam và 18.87% nữ).
- Mức điểm khá NĐC là (18% nam và 18% nữ); NTN là (36% nam và 33.96% nữ).
- Mức điểm trung bình NĐC là (51% nam và 50% nữ); NTN là (40% nam và 41.51% nữ).

- Mức điểm yếu, kém NĐC là (22% nam và 24% nữ); NTN là (4% nam và 5.66% nữ).

Kết quả tại bảng 2.3 cho thấy: Sau thời gian thực nghiệm, kết quả kiểm tra thể lực của SV (nam và nữ) NĐC và NTN đã có sự khác biệt ở tất cả các tiêu chí kiểm tra mà sự vượt trội thuộc về NTN (thể hiện ở $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng $P < 0.05$).

Khi so sánh kết quả kiểm tra thể lực của hai nhóm theo tiêu chuẩn đánh giá xếp loại thể lực HS, SV cho thấy: Ở NTN tỷ SV đạt tiêu chuẩn xếp loại thể lực loại tốt tăng cao từ 27% - 35% ở nam và 20% - 21% ở nữ. Trong khi đó tỷ lệ SV không đạt giảm sâu (nam 5% - 9%, nữ 1.89% - 5.66%).

Khi so sánh kết quả phân loại trình độ thể lực của SV NĐC và nhóm thực bằng tham số χ^2 kết quả cho thấy sự khác biệt có ý nghĩa thống kê $\chi^2_{\text{tính}} > \chi^2_{\text{bảng}}$ với $P < 0.05$.

Như vậy có thể khẳng định các bài tập do tác giả lựa chọn đã mang lại hiệu quả trong giảng dạy bóng chuyên cho SV HVCN Bưu chính Viễn thông.

3. Kết luận

Với 16 bài tập (trong đó có 7 bài kỹ thuật, 9 bài thể lực) đã lựa chọn cho thấy NTN có kết quả học môn Bóng chuyên và thể lực tốt hơn NĐC. Kết quả này chứng tỏ các bài tập do tác giả lựa chọn đã mang lại hiệu quả cao trong giảng dạy môn Bóng chuyên

cho SV HVCN Bưu chính Viễn thông.

Tài liệu tham khảo

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), *Quyết định số 53/2008/QĐ- BGDĐT về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, SV*. Hà Nội.
2. Nguyễn Việt Minh, Hồ Đắc Sơn (2010), *Giáo trình bóng chuyên*, NXB Đại học Sư phạm.
3. Phan Hồng Minh, Nguyễn Thành Lâm, Trần Đức Phần (1997), *“Phương pháp huấn luyện bóng chuyên”*, Thông tin khoa học kỹ thuật TĐTT, (4), tr. 9.