

Nghiên cứu ứng dụng một số bài tập bổ trợ nâng cao kỹ thuật chuyền bóng cao tay trước mặt cho nữ sinh viên Học viện Công nghệ Bưu chính Viễn thông

Nguyễn Duy Trường*

*ThS. Học viện Công nghệ Bưu chính Viễn thông

Received: 25/9/2023; Accepted: 7/10/2023; Published: 16/10/2023

Abstract: Volleyball appeared in our country in 1922 when the country did not have independence, the economy was still backward, but it was constantly consolidating, maintaining and developing. To this day, volleyball has been developing nationwide. The practice of volleyball not only enhances sports performance but through which practitioners will create for themselves valuable qualities such as: Perseverance, independence, creativity, solidarity. In training and competition, it can be said that high-handed passing is the fuse for the game, the key to tactical success. Therefore, in the game the second passer must be excellent, organize the tactical coordination pieces according to the intention. From that fact, passing two in volleyball has a certain difficulty and there must be a good professional training plan for the second passer.

Keywords: Supplementary exercises, passing techniques, students

1. Đặt vấn đề

Trong những năm gần đây bóng chuyền đã được Học viện Công nghệ Bưu chính Viễn thông đầu tư và phát triển mạnh trong giảng dạy và học tập, để nữ sinh viên (NSV) hoàn thành tốt môn học. Tuy nhiên điểm yếu của NSV Học viện qua quan sát cho thấy khâu chuyền bóng của SV còn yếu, thường mắc các lỗi dính bóng, bóng 2 chạm, phối hợp vị trí chuyền hai kém. Xuất phát từ thực tế đó, để nâng cao kỹ thuật chuyền bóng cao tay trước mặt cho NSV học viện, chúng tôi nghiên cứu đề tài: “Ứng dụng một số bài tập bổ trợ nhằm nâng cao kỹ thuật chuyền bóng cao tay trước mặt cho NSV Học viện Công nghệ Bưu chính Viễn thông”.

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Phương pháp nghiên cứu

Để giải quyết các nhiệm vụ nghiên cứu, đề tài sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau:

- Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; phương pháp phỏng vấn; phương pháp thực nghiệm sư phạm; phương pháp toán học thống kê;

Đối tượng nghiên cứu: NSV Học viện Công nghệ Bưu chính Viễn thông.

Phạm vi nghiên cứu: Trong giờ học giáo dục thể chất chính khóa – Môn Bóng chuyền của NSV Học viện Công nghệ Bưu chính Viễn thông

Địa điểm nghiên cứu: Học viện Công

nghệ Bưu chính Viễn thông.

2.2. Kết quả nghiên cứu và bàn luận

2.2.1. Lựa chọn bài tập nâng cao kỹ thuật chuyền bóng cao tay cho NSV Học viện Công nghệ Bưu chính Viễn thông

Dựa vào kết quả các tài liệu đã thu được chúng tôi tiến hành lựa chọn ứng dụng một số bài tập chuyên môn đã sử dụng trong quá trình giảng dạy. Để đảm bảo tính khách quan trong quá trình lựa chọn, chúng tôi đã tiến hành phỏng vấn trên 20 chuyên gia bóng chuyền nam, nữ phía Bắc, các giáo viên giảng dạy bóng chuyền lâu năm, thông qua hình thức dùng phiếu (số phiếu phát đi 30, số phiếu thu về là 24).

Kết quả phỏng vấn được chia làm 3 mức:

- Mức 1: Rất quan trọng: 3 điểm.

- Mức 2: Quan trọng: 2 điểm.

- Mức 3: Không quan trọng: 1 điểm.

Kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 2.1

Bảng 2.1. Kết quả phỏng vấn mức độ ưu tiên lựa chọn các bài tập chuyên môn trong huấn luyện kỹ thuật chuyền bóng cao tay trước mặt (n = 24)

TT	Tên bài tập	n	3 điểm			2 điểm		1 điểm		Σ
			Đồng ý	Điểm	Đồng ý	Điểm	Đồng ý	Điểm		
I	Nhóm bài tập hoàn thiện kỹ thuật chuyền bóng cao tay									
1	Chuyền bóng vào tường tại chỗ	24	11	33	7	14	6	6	53	
2	Bài tập chuyền hai trước mặt	24	16	48	5	10	3	3	61	

3	Bài tập chuyền bóng song song với lưới	24	15	45	5	10	4	4	59
4	Bài tập chuyền bóng tại chỗ và di động theo bóng	24	13	39	10	20	1	1	62
5	Chuyền tam giác kết hợp di chuyển theo bóng	24	17	51	7	14	0	0	65
6	Bài tập đỡ phát bóng kết hợp chuyền hai trước mặt	24	12	36	9	18	3	3	58
7	Bài tập đỡ đập kết hợp với chuyền hai trước mặt	24	10	30	10	20	4	4	54
8	Bài tập thi đấu 2<<2; 3<>3 (bảng chuyền bóng cao tay)	24	9	27	8	16	7	7	50
9	Bài tập tổ chức tấn công hai chuyền	24	10	39	10	20	4	4	60
10	Bài tập chuyền hai phối hợp đan chuyền các vị trí	24	11	33	6	12	7	7	52
II Nhóm bài tập phát triển thể lực chuyên môn									
1	Bài tập phát triển sức bật (phục vụ nhảy chuyên)	24	8	24	8	16	8	8	48
2	Bài tập sức mạnh tốc độ	24	9	27	7	14	8	8	49
3	Bài tập phát triển sức nhanh di động và sức bền tốc độ	24	13	39	9	18	2	2	59
4	Trò chơi hỗ trợ cho bóng chuyền	24	15	45	7	14	2	2	61

Kết quả phỏng vấn chúng tôi đã lựa chọn ra 7 bài tập và ứng dụng vào trong quá trình giảng dạy chuyên môn có số điểm là ≥ 58 điểm nhằm nâng cao kỹ thuật chuyền bóng cao tay cho NSV học viện mà giáo viên đã giảng dạy và tập luyện trong giờ học, đó là:

1. Bài tập chuyền hai trước mặt: 61 điểm
2. Bài tập chuyền bóng song song với lưới: 59 điểm
3. Bài tập chuyền bóng tại chỗ và di động theo bóng: 62 điểm
4. Chuyền tam giác kết hợp di chuyển theo bóng: 65 điểm
5. Bài tập đỡ phát bóng kết hợp chuyền hai trước mặt: 58 điểm
6. Bài tập phát triển sức nhanh di động và sức bền tốc độ: 59 điểm
7. Trò chơi hỗ trợ cho bóng chuyền: 61 điểm

2.2.2. Tổ chức thực nghiệm ứng dụng các bài tập đã lựa chọn trên đối tượng nghiên cứu

Căn cứ vào số buổi tập trong 1 tuần, chúng tôi tiến hành thực nghiệm các bài tập chuyên môn cho NSV học viện ($n = 48$)

Số NSV học viện ($n = 48$) thực nghiệm chia thành

hai nhóm một cách ngẫu nhiên. Để đảm bảo tính khách quan chúng tôi đã tiến hành kiểm tra hai nhóm bằng test chuyên môn:

Test 1: Chuyền bóng chính xác vào tường.

Test 2: Chạy rê quạt (tính bằng giây (s)).

*Test 1: Chuyền bóng chính xác vào các vị trí quy định trên tường nhằm đánh giá cảm giác dùng sức, cảm giác không gian, thời gian tính nhịp điệu.

- Vị trí các ô cao so với mặt đất 3 - 3,5m.

- Đường kính mỗi ô 40cm.

- Vị trí đứng cách tường khoảng 2m.

- Thang tính điểm:

+ Từ 9 - 10 điểm chuyền bóng ổn định vào ô số 5.

+ Từ 7 - 8 điểm chuyền bóng vào ô số 4.

+ Từ 5 - 6 điểm chuyền bóng vào ô số 3.

+ Từ 4 điểm trở xuống bóng hỏng vào ô số 2.

*Test 2: Đánh giá sức bền tốc độ bằng test chạy rê quạt, chạy 2 lần lấy thành tích chạy nhanh nhất.

Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm trình bày ở bảng 2.2.

Bảng 2.2. Kết quả kiểm tra 2 nhóm trước thực nghiệm

Test	Chuyền bóng vào tường		Chạy rê quạt		Ghi chú
	Thực nghiệm n = 24	Đối chứng n = 24	Thực nghiệm n = 24	Đối chứng n = 24	
Chi số \bar{x}	5.59	5.65	29.33	29.25	
$\pm\sigma$	0.179		0.308		
$t_{\text{tính}}$	0.42		0.61		
P	$\leq 0,05$				

Từ bảng 2.2 ta được kết quả sau:

$$t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}} = 2,120.$$

Từ đó cho phép rút ra kết luận: Trước thực nghiệm sự khác biệt của hai nhóm không có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất $p \leq 0,05$, hay nói cách khác trước thực nghiệm hai nhóm có trình độ tương đương nhau.

Để tiến hành thực nghiệm đúng tiến độ. Chúng tôi đã xây dựng tiến trình giảng dạy và ứng dụng các bài tập vào quá trình giảng dạy nhằm nâng cao kỹ thuật chuyền bóng cao tay trước mặt:

- Bài tập 1: Chuyền bóng trước mặt

Cách thực hiện: Hai người lên vị trí C2 ở số 3 thực hiện chuyền bóng trước mặt vào ô số 4; 2.

- Bài tập 2: Chuyền bóng song song với lưới

Hai người đứng đối diện nhau và song song với lưới thực hiện chuyền bóng qua lại (chuyền bóng cao tay).

- Bài tập 3: Bài tập chuyền bóng tại chỗ và di động theo bóng.

Người tập đứng thành hàng ngang cách tường từ 1,5 - 2m chuyền bóng liên tục vào các ô quy định trên tường. Sau đó di động chuyền theo hình thức nước chảy.

- Bài tập 4: Chuyền tam giác kết hợp di chuyển theo bóng.

Chia thành các nhóm, mỗi nhóm 3 người bắt đầu từ người A chuyền bóng tới vị trí người B, người B chuyền bóng tới vị trí của C. Sau đó người C lại tiếp tục chuyền cho vị trí ban đầu mà người A đứng và cứ chuyền bóng cao tay như thế cho đến khi bóng hỏng.

- Bài tập 5: Bài tập đỡ phát kết hợp chuyền hai trước mặt.

3 người vào vị trí 5, 6, 1 đỡ phát bóng, một người vào vị trí C2 vị trí số 3. Sau đó đỡ phát bóng vị trí số 5, số 6, số 1, C1 lên vị trí C2, người ở vị trí số 3 chuyền bóng cao tay trước lên vị trí số 4 hoặc vị trí số 2 sau khi kết thúc một lần chuyền bóng, ra xếp hàng theo lượt quay vòng.

- Bài tập 6: Bài tập phát triển sức nhanh di động và sức bền tốc độ (Chạy rẽ quạt).

Tính từ biên ngang đặt các quả bóng nhồi trên 2 vạch biên dọc (trên mỗi vạch viên đặt 3 quả bóng nhồi cách nhau 3m) người chạy xuất phát từ cuối sân giữa đường biên ngang tới các điểm đặt bóng chạy từ bên phải sau đó chạy quay lại vị trí xuất phát tiếp tục chạy sang trái. Bài tập tiếp tục như vậy với những vị trí còn lại, mỗi VĐV thực hiện chạy 2 lần (yêu cầu phải chạm tay vào bóng).

- Bài tập 7: Trò chơi hỗ trợ cho bóng chuyền.

+ Trò chơi nhảy cừ;

+ Hai bên thi đấu cầm bóng 3 bước bật nhảy đập bóng xuống sân...

+ Trò chơi bóng chuyền 6 đội tập khả năng phối hợp vận động mê đèo, khéo léo...

2.2.3. *Đánh giá hiệu quả quá trình ứng dụng các bài tập vào trong quá trình giảng dạy dựa trên tiêu chuẩn đã xác định*

Sau 3 tháng thực nghiệm chúng tôi đã tiến hành kiểm tra để làm rõ sự khác biệt thành tích của hai nhóm đối chứng và thực nghiệm bằng 2 test chuyên môn đã lựa chọn. Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm

được trình bày ở bảng 2.3.

Bảng 2.3. *Kết quả kiểm tra thành tích sau thực nghiệm của 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm (n = 48)*

Test	Chuyền bóng vào tường		Chạy rẽ quạt		Ghi chú	
	Nhóm	Thực nghiệm	Đối chứng	Thực nghiệm		Đối chứng
Chi số		n = 24	n = 24	n = 24	n = 24	
\bar{x}		7.20	5.95	28.45	29.09	
$\pm\sigma$		0.245		0.358		
$t_{\text{tính}}$		2.215		3.66		
P		< 0,05				

Từ kết quả ở bảng 2.3 ta thấy:

Test 1: $t_{\text{tính}} = 2,215 > t_{\text{bảng}} = 2,120$

Test 2: $t_{\text{tính}} = 3,66 > t_{\text{bảng}} = 2,120$.

Như vậy sau 3 tháng tập luyện kết quả thu được ($t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$). Sự khác biệt giữa hai nhóm có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất $P < 0,05$. Hay nói cách khác, các bài tập mà chúng tôi lựa chọn đã có tác dụng nâng cao hiệu quả giảng dạy kỹ thuật chuyền bóng cao tay trước mặt cho NSV Học viện Công nghệ Bru chính Viễn thông.

3. Kết luận

- Thực trạng kỹ thuật chuyền bóng cao tay trước mặt của các NSV học viện còn thấp, trừ một số SV được học ở các trường phổ thông và có thành tích tốt trong quá trình học tập. Vì vậy, việc nâng cao khả năng chuyền bóng cao tay cho NSV học viện là rất cần thiết.

- Đề tài lựa chọn ứng dụng được 7 bài tập nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật chuyền bóng cao tay trước mặt cho NSV học viện. Qua kiểm nghiệm thực tiễn giảng dạy và tập luyện chúng tôi nhận thấy rằng bài tập mà chúng tôi lựa chọn có tác dụng nâng cao hiệu quả chuyền bóng cao tay cho NSV học viện. Đảm bảo độ tin cậy ở ngưỡng xác suất $P < 0,05$.

Tài liệu tham khảo

1. Dương Nghiệp Chí (1987), *Phương pháp lập test đánh giá khả năng tập luyện trong thể thao*, Bản tin khoa học kỹ thuật TĐTT.

2. Đồng Văn Triệu, Lê Anh Thơ (2000), *Lý luận và phương pháp giáo dục thể chất trong trường học*, NXB TĐTT, Hà Nội.

3. Đinh Văn Lãm (2007), *Giáo trình Bóng chuyền*, NXB TĐTT, Hà Nội.

4. Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (1995), *Sinh lý*, NXB TĐTT, Hà Nội.

5. Nguyễn Đức Văn (1987), *Toán thống kê*, NXB TĐTT, Hà Nội.