

NGHIÊN CỨU HIỆU QUẢ BÀI TẬP DI CHUYỂN BƯỚC CHÂN CHO NAM SINH VIÊN CHUYÊN NGÀNH BÓNG CHUYỀN KHOÁ ĐẠI HỌC 8 TRƯỜNG ĐẠI HỌC TDTT ĐÀ NẴNG

TS. Lê Huy Hà, ThS. Lang Văn Tú, ThS. Nguyễn Song Tuần Hải

Trường Đại học TDTT Đà Nẵng

Tóm tắt: Bằng những phương pháp nghiên cứu thường quy, trên cơ sở nghiên cứu lý thuyết và đánh giá thực trạng chúng tôi đã xác định được 05 test đánh giá hiệu quả di chuyển bước chân, đồng thời lựa chọn được 14 bài tập nhằm nâng cao hiệu quả di chuyển bước chân cho nam sinh viên chuyên ngành Bóng chuyền khoá Đại học 8 trường Đại học TDTT Đà Nẵng. Qua quá trình thực nghiệm cho thấy, hiệu quả di chuyển bước chân của đối tượng nghiên cứu đã được cải thiện rõ rệt.

Từ khóa: Bài tập, di chuyển bước chân, bóng chuyền.

Abstract: By the common research methods, based on theoretical research and assessing the status, we've selected 05 tests to evaluate effectively of footsteps moving, built 14 improve footsteps moving exercises for male students specialized in Volleyball of Danang Sport University. Through experiment and evaluation the results show effective footsteps move are improved.

Keywords: Exercises, footsteps moving, volleyball.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Qua quá trình giảng dạy và quan sát các buổi lên lớp cũng như các trận thi đấu bóng chuyền của nam sinh viên chuyên ngành bóng chuyền khoá ĐH 8 chúng tôi nhận thấy khả năng di chuyển trong các bài tập chiến thuật tấn công hay phòng thủ chưa đáp ứng được yêu cầu của buổi học, phán đoán các tình huống trên sân và di chuyển bọc lót phòng thủ hay tổ chức tấn công chưa đạt hiệu quả cao. Từ thực tế đó đòi hỏi phải lựa chọn các bài tập hợp lý, đảm bảo tính khoa học, gây được hứng thú cho người tập và mang lại hiệu quả cao trong học tập và thi đấu.

Trong quá trình nghiên cứu, bài viết sử dụng các phương pháp: Phương pháp đọc, phân tích và 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 các test đánh giá hiệu quả di chuyển bước chân cho nam sinh viên chuyên ngành bóng chuyền khoá Đại học 8 trường Đại học TDTT Đà Nẵng

Qua tổng hợp và phân tích tham khảo tài liệu và tìm hiểu thực trạng công tác giảng dạy hiệu quả di chuyển bước chân cho sinh viên chuyên ngành Bóng chuyền bài viết đã đưa ra được 8 test đánh giá hiệu quả di chuyển bước chân cho nam sinh viên Bóng chuyền thuộc khoa GDTC - Trường Đại học TDTT Đà Nẵng. Bài viết đã tiến hành phỏng vấn 24 HLV, chuyên gia, giảng viên, của các trung tâm huấn luyện thể thao mạnh trên toàn quốc những người trực tiếp làm công tác giảng dạy, huấn luyện Bóng chuyền. Kết quả được trình bày ở Bảng 1.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn test đánh giá hiệu quả di chuyển bước chân trong bóng chuyền cho sinh viên chuyên ngành Bóng chuyền khoá Đại học 8 trường Đại học TDTT Đà Nẵng (n = 24)

TT	Nội dung phỏng vấn	Kết quả phỏng vấn theo tỷ lệ % và xếp theo mức độ quan trọng					
		Rất quan trọng		Quan trọng		Không quan trọng	
		n	%	n	%	n	%
1	Chạy 9 - 3 - 6 - 3 - 9 (s)	20	83,33	2	8,33	2	8,33
2	Chạy 30m xuất phát cao	12	50,0	6	25,0	6	25,0
3	Chạy cây thông (s)	24	100	-	-	-	-
4	Lộn xuôi kết hợp chạy đà bật nhảy ném bóng nhồi bằng 2 tay qua lưới (s)	22	91,67	2	8,33	-	-
5	Nhảy dây 2 phút (lần)	23	95,83	1	4,17	-	-
6	Test Cooper (m)	4	16,67	3	12,5	17	70,83
7	Di chuyển ngang chắn bóng ở các vị trí 2, 3, 4 trong thời gian 1 phút (lần)	23	95,83	1	4,17	-	-
8	Bật nhảy ném bóng tennis qua lưới trong thời gian 1 phút (lần)	1	4,17	4	16,67	19	79,17

Từ kết quả phỏng vấn ở Bảng 1, bài viết lựa chọn được 5 test có tỷ lệ lựa chọn từ trên 80% trở lên để đánh giá hiệu quả di chuyển bước chân cho sinh viên.

Nhằm mục đích xác định độ tin cậy của hệ thống các test đã được lựa chọn để đánh giá

hiệu quả di chuyển bước chân cho 30 nam sinh viên năm 2 chuyên ngành bóng chuyền, bài viết tiến hành kiểm tra 2 lần trong điều kiện quy trình, quy phạm như nhau và trong cùng một thời điểm, kết quả được trình bày ở Bảng 2.

Bảng 2. Kết quả xác định độ tin cậy của hệ thống các test đánh giá hiệu quả di chuyển bước chân cho nam sinh viên chuyên ngành Bóng chuyền khoá Đại học 8 trường Đại học TDTT Đà Nẵng

TT	Test	Năm thứ hai (n=30)			
		Lần 1	Lần 2	r	P
		$\bar{x} \pm \delta$	$\bar{x} \pm \delta$		
1	Chạy 9 - 3 - 6 - 3 - 9 (s)	8,17±0,37	8,25±0,45	0,81	P < 0,05
2	Chạy cây thông (s)	23,4±1,6	23,6±1	0,82	P < 0,05
3	Lộn xuôi kết hợp chạy đà bật nhảy ném bóng nhồi bằng 2 tay qua lưới (s)	4,82±0,8	4,92±0,74	0,88	P < 0,05
4	Di chuyển ngang chắn bóng ở các vị trí 2, 3, 4 trong thời gian 1 phút (lần)	14,06±2,1	14,1±1,92	0,84	P < 0,05
5	Nhảy dây 2 phút (lần)	130,6±6,2	131,2±6,2	0,81	P < 0,05

Từ kết quả thu được ở Bảng 2 cho thấy: Cả 05 test đã qua kiểm tra độ tin cậy ở sinh viên năm thứ hai đều thể hiện hệ số tin cậy giữa 2 lần kiểm tra ở mức độ rất cao: $r > 0,81$ trở lên với ($P < 0,05$).

2. Lựa chọn, ứng dụng và xác định hiệu quả các bài tập cao hiệu quả di chuyển bước chân cho nam sinh viên Bóng chuyền Khoa GDTC - Trường Đại học TDTT Đà Nẵng

2.1. Lựa chọn các bài tập nâng cao hiệu quả di chuyển bước chân cho nam sinh viên Bóng chuyền khoa GDTC - Trường Đại học TDTT Đà Nẵng

Qua tham khảo các tài liệu chung và chuyên môn có liên quan đến vấn đề nghiên cứu của các tác giả trong và ngoài nước, qua khảo sát công tác giảng dạy của các giảng viên, HLV, chuyên gia Bóng chuyền tại các Trung tâm thể thao mạnh, các trường Đại học TDTT trên phạm vi toàn quốc, bài viết đã lựa chọn được 20 bài tập chuyên môn cơ bản ứng dụng trong giảng dạy nhằm nâng cao hiệu quả di chuyển bước chân cho sinh viên Bóng chuyền Trường ĐH TDTT Đà Nẵng. Bài viết tiến hành phỏng vấn 24 HLV, các chuyên gia, các giảng viên hiện đang làm công tác giảng dạy môn Bóng chuyền. Kết quả được trình bày ở Bảng 3.

Bảng 3. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập nhằm nâng cao hiệu quả di chuyển bước chân cho sinh viên chuyên ngành Bóng chuyền khóa Đại học 8 trường Đại học TDTT Đà Nẵng (n = 24)

Bài tập	Kết quả phỏng vấn theo tỷ lệ % và xếp theo mức độ quan trọng					
	Rất quan trọng		Quan trọng		Không quan trọng	
	n	%	n	%	n	%
<i>Bài tập 1:</i> Chạy lao nhanh và chạy tăng tốc độ từ các tư thế chuẩn bị khác nhau (ngồi, nằm, đứng) 30m theo tín hiệu quan sát.	24	100	0	0,0	0	0,0
<i>Bài tập 2:</i> Chấn bóng đơn ở các vị trí số 3 và 4.	12	50,0	6	25,0	6	25,0
<i>Bài tập 3:</i> Đập bóng liên tục ở các vị trí 4, 3, 2, sau khi chạm đất lùi nhanh về vạch tấn công.	24	100	0	0,0	0	0,0
<i>Bài tập 4:</i> Di chuyển phòng thủ liên tục giữa vị trí số 1 và 5 từ quả đập bóng ở vị trí số 3.	23	95,83	1	4,17	0	0,0
<i>Bài tập 5:</i> Di chuyển nhanh bằng 1 và 2 chân với thang dây.	24	100	0	0,0	0	0,0
<i>Bài tập 6:</i> Đập bóng ở vị trí số 4 (2) có bố trí chấn bóng tập thể; người phòng thủ hàng sau đứng ở vị trí số 1 (5) và yểm hộ bỏ nhỏ sau hàng chấn.	10	41,67	8	33,33	6	25,0
<i>Bài tập 7:</i> Chạy rẽ quạt.	24	100	0	0,0	0	0,0
<i>Bài tập 8:</i> Chuyển, ném bóng nhồi (0,5 - 1kg).	1	4,17	1	4,17	22	91,67
<i>Bài tập 9:</i> Chạy tốc độ cao về trước và ra sau khi nghe tín hiệu còi khác nhau.	22	91,67	2	8,33	0	0,0
<i>Bài tập 10:</i> Chạy con thoi chạm tay vào vạch tấn công và vạch biên ngang.	24	100	0	0,0	0	0,0

<i>Bài tập 11:</i> Chấn bóng liên tục ở các vị trí 2, 3, 4 với thời gian 2 phút.	24	100	0	0,0	0	0,0
<i>Bài tập 12:</i> Từ tư thế ngồi xổm, ngã nghiêng kết hợp với động tác trượt nghiêng.	15	62,50	7	29,17	2	8,33
<i>Bài tập 13:</i> Bật nhảy bằng một chân luân phiên từ chân này sang chân kia kết hợp với bật nhảy tích cực của bàn chân.	20	83,33	2	8,33	2	8,33
<i>Bài tập 14:</i> Mô phỏng động tác chấn bóng, đập bóng kết hợp quay người trên không 90°, 180°.	11	45,83	6	25,0	5	25,83
<i>Bài tập 15:</i> 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.	22	91,67	1	4,17	1	4,17
<i>Bài tập 16:</i> Chạy ziczac qua chướng ngại vật 30m.	21	87,5	3	12,5	0	0,0
<i>Bài tập 17:</i> Bật xoay 90° kết hợp chạy 20m xuất phát cao theo tín hiệu.	24	100	0	0,0	0	0,0
<i>Bài tập 18:</i> Bật cao tại chỗ, quay 90°, 180°, 360° ở trên không trong 2 phút.	10	41,67	5	20,83	9	37,5
<i>Bài tập 19:</i> Di chuyển ngang với thang dây kết hợp chấn bóng ở các vị trí 2, 3, 4.	20	83,33	3	12,5	1	4,17
<i>Bài tập 20:</i> Di chuyển dọc với thang dây kết hợp đập bóng ở các vị trí 2, 3, 4.	21	87,5	2	8,33	1	4,17

Qua kết quả phỏng vấn ở Bảng 3, bài viết lựa chọn được 14 bài tập với số ý kiến lựa chọn từ trên 80% trở lên nhằm ứng dụng vào đối tượng nghiên cứu trong quá trình thực nghiệm.

2.2. Ứng dụng các bài tập nâng cao hiệu quả di chuyển bước chân cho nam sinh viên chuyên ngành Bóng chuyền khóa Đại học 8 trường Đại học TDTT Đà Nẵng

Việc nghiên cứu ứng dụng các bài tập để nâng cao hiệu quả di chuyển bước chân cho đối tượng nghiên cứu được tiến hành trong thời gian 08 tháng (ứng với 01 năm học trong chương trình giảng dạy môn học Bóng chuyền) Trường ĐH TDTT Đà Nẵng.

Bảng 4. Kết quả kiểm tra các Test đánh giá hiệu quả di chuyển bước chân của đối tượng nghiên cứu trước thực nghiệm

TT	Các test kiểm tra	Nhóm Đối chứng (n = 30)		Nhóm Thực nghiệm (n = 30)		t _{tính}	P
		$\bar{x}$	δ	$\bar{x}$	δ		
1	Chạy 9 - 3 - 6 - 3 - 9 (s)	8,37	0,32	8,47	0,38	1,103	P > 0,05
2	Chạy cây thông (s)	23,58	2,1	24,58	2,2	1,801	P > 0,05
3	Lộn xuôi kết hợp chạy đà bật nhảy ném bóng nhồi bằng 2 tay qua lưới (s)	5,44	0,90	5,38	0,74	0,282	P > 0,05

4	Di chuyển ngang chắn bóng ở các vị trí 2, 3, 4 trong 1 phút (lần)	12,98	1,96	13,04	2,08	0,115	$P > 0,05$
5	Nhảy dây 2 phút (lần)	127,40	7,40	128,00	6,60	0,331	$P > 0,05$

Qua kết quả thu được ở Bảng 4 cho thấy giữa 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng không có sự khác biệt đáng kể, $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}} = 2,002$ ở ngưỡng xác suất $P > 0,05$, điều đó chứng tỏ rằng, trước khi tiến hành thực nghiệm, hiệu quả di chuyển bước chân của 2 nhóm là đồng đều nhau.

Sau thời gian thực nghiệm, các đối tượng nghiên cứu đã được trang bị một cách tương đối

đầy đủ về năng lực chuyên môn, kỹ - chiến thuật, thể lực cũng như tâm lý và nâng cao hiệu quả di chuyển bước chân trong chương trình giảng dạy môn học Bóng chuyền (của năm học thứ hai), bài viết tiến hành kiểm tra đánh giá hiệu quả di chuyển bước chân của đối tượng nghiên cứu ở 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng.

Bảng 5. Kết quả kiểm tra các Test đánh giá hiệu quả di chuyển bước chân của đối tượng nghiên cứu sau thực nghiệm

TT	Các test kiểm tra	Nhóm Đối chứng (n = 30)		Nhóm Thực nghiệm (n = 30)		$t_{\text{tính}}$	P
		$\bar{x}$	δ	$\bar{x}$	δ		
1	Chạy 9 - 3 - 6 - 3 - 9 (s)	8,21	0,33	7,90	0,47	3,748	$P < 0,05$
2	Chạy cây thông (s)	23,50	1,27	22,80	1,72	3,343	$P < 0,05$
3	Lộn xuôi kết hợp chạy đà bật nhảy ném bóng nhồi bằng 2 tay qua lưới (s)	4,96	0,78	4,23	0,84	4,904	$P < 0,05$
4	Di chuyển ngang chắn bóng ở các vị trí 2,3,4 trong 1 phút (lần)	13,88	2,05	15,00	2,13	4,111	$P < 0,05$
5	Nhảy dây 2 phút (lần)	131,28	6,06	138,50	6,41	3,785	$P < 0,05$

Từ Bảng 5 cho thấy: Tất cả các nội dung kiểm tra đánh giá hiệu quả di chuyển bước chân của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng đã có sự khác biệt rõ rệt, $t_{\text{tính}} \text{ đều } > t_{\text{bảng}} = 2,002$ ở ngưỡng xác suất $P < 0,05$. Hay nói một cách khác, việc ứng dụng hệ thống các bài tập mà bài viết lựa chọn đã tỏ rõ tính hiệu quả trong việc nâng cao hiệu quả di chuyển bước chân cho nam sinh viên Bóng chuyền trường ĐH TDTT Đà Nẵng.

Khi so sánh bằng phương pháp tự đối chiếu với tất cả các nội dung kiểm tra đánh giá hiệu quả di chuyển bước chân sau thời gian thực nghiệm 08 tháng của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng cho thấy, ở nhóm thực nghiệm đã có sự khác biệt rõ rệt, $t_{\text{tính}} \text{ đều } > t_{\text{bảng}} = 2,045$ ở ngưỡng xác suất $P < 0,05$.

Để làm nổi bật hơn sự khác biệt của 2 nhóm, bài viết so sánh nhịp độ tăng trưởng của mỗi nhóm, kết quả được trình bày ở Bảng 7.

Bảng 6. Kết quả so sánh tự đối chiếu các Test đánh hiệu quả di chuyển bước chân trước và sau thực nghiệm của 2 nhóm đối tượng nghiên cứu

TT	Các test kiểm tra	Nhóm Đối chứng (n = 30)			Nhóm Thực nghiệm (n = 30)			
		Trước thực nghiệm	Sau thực nghiệm	$t_{\text{tính}}$	Trước thực nghiệm	Sau thực nghiệm	$t_{\text{tính}}$	P
		$\bar{x} \pm \delta$	$\bar{x} \pm \delta$		$\bar{x} \pm \delta$	$\bar{x} \pm \delta$		
1	Chạy 9 - 3 - 6 - 3 - 9 (s)	8,37±0,32	8,21±0,33	1,91	8,47±0,38	7,90±0,47	5,17	< 0,05
2	Chạy cây thông (s)	23,58±2,10	23,50±1,27	0,98	24,58±2,20	22,80±1,72	3,49	< 0,05
3	Lộn xuôi kết hợp chạy đà bật nhảy ném bóng nhồi bằng 2 tay qua lưới(s)	5,44±0,90	4,96±0,78	2,21	5,38±0,74	4,23±0,84	5,63	< 0,05
4	Di chuyển ngang chắn bóng ở các vị trí 2, 3, 4 trong 1 phút (lần)	12,98±1,96	13,88±2,05	1,74	13,04±2,08	15,00±2,13	3,61	< 0,05
5	Nhảy dây 2 phút (lần).	127,40±7,40	131,28±6,06	2,22	128,00±6,60	138,50±6,41	4,17	< 0,05

Bảng 7. Nhịp độ tăng trưởng về hiệu quả di chuyển bước chân của nhóm Đối chứng qua các giai đoạn thực nghiệm (n = 30)

TT	Các test kiểm tra	Kết quả kiểm tra qua các giai đoạn thực nghiệm				Nhịp độ tăng trưởng
		Trước thực nghiệm		Sau thực nghiệm		W%
		$\bar{x}$	δ	$\bar{x}$	δ	
1	Chạy 9 - 3 - 6 - 3 - 9 (s)	8,37	0,32	8,21	0,33	1,93
2	Chạy cây thông (s)	23,58	2,10	23,50	1,27	1,85
3	Lộn xuôi kết hợp chạy đà bật nhảy ném bóng nhồi bằng 2 tay qua lưới (s)	5,44	0,90	4,96	0,78	9,23
4	Di chuyển ngang chắn bóng ở các vị trí 2,3,4 trong 1 phút (lần)	12,98	1,96	13,88	2,05	6,70
5	Nhảy dây 2 phút (lần)	127,40	7,40	131,28	6,06	3,00

Bảng 8. Nhịp độ tăng trưởng về hiệu quả di chuyển bước chân của nhóm Thực nghiệm qua các giai đoạn của quá trình thực nghiệm (n = 30)

TT	Các test kiểm tra	Kết quả kiểm tra qua các giai đoạn thực nghiệm				Nhịp độ tăng trưởng
		Trước thực nghiệm		Sau thực nghiệm		W (%)
		$\bar{x}$	δ	$\bar{x}$	δ	
1	Chạy 9 - 3 - 6 - 3 - 9 (s)	8,47	0,38	7,90	0,47	6,96
2	Chạy cây thông (s)	24,58	2,20	22,80	1,72	7,51
3	Lộn xuôi kết hợp chạy đà bật nhảy ném bóng nhồi bằng 2 tay qua lưới (s)	5,38	0,74	4,23	0,84	23,93
4	Di chuyển ngang chắn bóng ở các vị trí 2, 3, 4 trong 1 phút (lần)	13,04	2,08	15,00	2,13	13,98
5	Nhảy dây 2 phút (lần)	128,00	6,60	138,50	6,41	7,88

Từ kết quả của Bảng 7 và 8 cho thấy sau khi áp dụng các bài tập mà bài viết đã lựa chọn vào thực nghiệm, thì nhịp độ tăng trưởng của nhóm đối chứng tuy có tăng nhưng rất ít. Còn nhịp độ tăng trưởng về hiệu quả di chuyển bước chân của nhóm Thực nghiệm tăng rất rõ rệt và tất cả 5 test đều có ý nghĩa thống kê.

Điều đó một lần nữa lại khẳng định rõ hiệu quả các bài tập đã được lựa chọn ứng dụng trong giảng dạy nhằm nâng cao hiệu quả di chuyển bước chân cho nam sinh viên chuyên ngành Bóng chuyền khoa GDTC, trường Đại học TDTT Đà Nẵng.

KẾT LUẬN

1. Trên cơ sở nghiên cứu bài viết đã lựa chọn được 05 test đánh giá hiệu quả di chuyển bước chân cho nam sinh viên bóng chuyền khoa GDTC trường Đại học TDTT Đà Nẵng.

2. Quá trình nghiên cứu của bài viết đã lựa chọn được 14 bài tập nâng cao hiệu quả di chuyển bước chân cho nam sinh viên học Bóng chuyền Trường ĐH TDTT Đà Nẵng. Qua thời gian 08 tháng thực nghiệm đã cho thấy hiệu quả rõ rệt của các bài tập đã lựa chọn ứng dụng trong quá trình giảng dạy, thể hiện sự khác biệt về các test kiểm tra với ($t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P < 0,05$).

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1] Nguyễn Ngọc Long (Chủ biên), Nguyễn Xuân Hùng, Lê Hoàng Dũng, Trần Xuân Tầm (2015), *Giáo trình bóng chuyền*, NXB Thông tin và Truyền thông.
- [2] Lê Hoàng Dũng (2011), *Nghiên cứu xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nam sinh viên chuyên sâu bóng chuyền trường Đại học TDTT Đà Nẵng*, Đề tài NCKH cấp cơ sở.
- [3] Lê Hồng Thành (2015), *Nghiên cứu ứng dụng hệ thống các bài tập Plyometric nhằm phát triển sức bật cho vận động viên bóng chuyền trẻ trong nhà - Trung tâm Huấn luyện thể thao Quốc gia Đà Nẵng*: Luận văn Thạc sĩ Khoa học giáo dục.
- [4] Nguyễn Thanh Tùng, Dương Mạnh Thắng, Nguyễn Thị Hùng, Giao Thị Kim Đông (2017), *Giáo trình Đo lường thể thao*, NXB Thông tin và truyền thông.
- [5] Nguyễn Thị Thu Hồng (2016), *Tiêu chuẩn tuyển chọn năng khiếu bóng chuyền bãi biển nữ lứa tuổi 12 -13 cho trung tâm huấn luyện thể thao Đà Nẵng*: Luận văn Thạc sĩ Khoa học giáo dục.

Bài nộp ngày 16/12/2018, phản biện ngày 10/3/2019, duyệt in ngày 20/3/2019