

Ứng dụng các bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật chuyền bóng cao tay trước mặt bằng hai tay (tín chỉ 1) cho sinh viên Đại học Quốc gia Hà Nội

ThS. Nguyễn Thị Kim Chi; TS. Nguyễn Thị Thư ■

TÓM TẮT:

Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học cơ bản, chúng tôi đã lựa chọn và ứng dụng được 12 bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật chuyền bóng cao tay trước mặt (KTCBCTTM) bằng hai tay và 03 test kiểm tra, đánh giá KTCBCTTM bằng hai tay có đủ độ tin cậy, tính thông báo cho sinh viên (SV) đại học Quốc gia Hà Nội (ĐHQGHN).

Từ khóa: bài tập, kỹ thuật, bóng chuyền, đại học Quốc gia Hà Nội.

ABSTRACT:

Using basic scientific research methods, we have selected and applied 12 exercises to improve effective technique of high-handed ball in front of two-handed and three tests, assetment of ball technical transfer by front hands which have enough reliability, notification properties for students in Vietnam National University, Hanoi.

Keywords: exercise, technique, volleyball, Vietnam National University, Hanoi.



(Ảnh minh họa)

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trung tâm Giáo dục thể chất (GDTC) và Thể thao là một đơn vị thuộc ĐHQGHN với chức năng: giảng dạy môn GDTC trong tất cả các chương trình đào tạo bậc đại học, trung học phổ thông chuyên thuộc ĐHQGHN và các đơn vị khác theo yêu cầu và khả năng của trung tâm.

Trong chương trình giảng dạy các môn GDTC của ĐHQGHN, bóng chuyền nằm trong nhóm các môn học tự chọn, được xây dựng với khối lượng 3 tín chỉ. SV hoàn thành tín chỉ 1, nếu có nguyện vọng sẽ được đăng ký học tín chỉ kế tiếp.

Chuyền bóng cao tay trước mặt (CBCTTM) bằng

hai tay là kỹ thuật quan trọng nhất, cơ bản nhất, đòi hỏi sự phối hợp nhịp nhàng giữa các ngón tay, cổ tay với thân người và chân... Nếu tốc độ chuyền bóng và thời điểm chuyền bóng không đúng cũng sẽ ảnh hưởng lớn đến kỹ thuật. Qua thực tế quan sát các lớp học bóng chuyền, nhận thấy, KTCBCTTM trước mặt bằng hai tay của sinh viên nhìn chung còn yếu, hiệu quả chưa cao. Xuất phát từ thực tế, thông qua việc lựa chọn các bài tập, chúng tôi tiến hành “**Ứng dụng các bài tập nâng cao hiệu quả KTCBCTTM trước mặt bằng hai tay (tín chỉ 1) cho SV Đại học Quốc gia Hà Nội**”.

Trong quá trình nghiên cứu, chúng tôi sử dụng các

phương pháp nghiên cứu sau: phân tích và tổng hợp tài liệu, phỏng vấn và toạ đàm, quan sát sự phạm, kiểm tra sự phạm, thực nghiệm sự phạm và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả KTCBCTTM trước mặt bằng hai tay và test đánh giá KTCBCTTM trước mặt bằng hai tay cho SV ĐHQGHN

2.1.1 Lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả KTCBCTTM trước mặt bằng hai tay cho SV ĐHQGHN

Để có thể lựa chọn được hệ thống bài tập nâng cao hiệu quả KTCBCTTM trước mặt bằng hai tay cho SV ĐHQGHN chúng tôi tiến hành nghiên cứu những nguyên tắc cũng như yêu cầu lựa chọn bài tập như sau:

- + Các bài tập có tác động trực tiếp hoặc gián tiếp nâng cao hiệu quả KTCBCTTM trước mặt bằng hai tay cho SV.
- + Các bài tập phải phù hợp với đặc điểm tâm lý, trình độ sức khỏe, trình độ kỹ thuật của SV.
- + Các bài tập phải đảm bảo tính logic và tính hệ thống
- + Các bài tập phải phong phú đa dạng và phù hợp với điều kiện giảng dạy
- + Các bài tập phải đảm bảo cho người học trạng thái tâm lý ổn định

Sau khi có được các nguyên tắc và yêu cầu lựa chọn bài tập, chúng tôi tiến hành đọc, phân tích các tài liệu chuyên ngành bóng chuyền, đồng thời quan sát các buổi tập luyện của SV các trường chuyên ngành thể dục thể thao (TDTT) như trường Đại học TDTT Bắc Ninh, trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội, các trung tâm huấn luyện và tiến hành phỏng vấn lựa chọn bài tập. Chúng tôi đã lựa chọn được 16 bài tập nâng cao hiệu quả KTCBCTTM cho SV ĐHQGHN, bao gồm:

1. Bài tập mô phỏng kỹ thuật
2. Bài tập chuyền bóng vào vòng tròn trên tường
3. Bài tập chuyền bóng hình tam giác (3 người)
4. Bài tập chuyền bóng với đồng đội cự ly ngắn
5. Bài tập chuyền bóng với đồng đội cự ly dài
6. Bài tập chuyền bóng qua lưới
7. Bài tập chuyền bóng kết hợp di chuyển
8. Bài tập chuyền bóng qua lưới rơi vào vòng tròn
9. Bài tập chạy nâng cao đùi
10. Bài tập nằm sấp chống đẩy

11. Bài tập chuyền bóng bằng bóng rổ

12. Bài tập thi đấu chỉ sử dụng KTCBCTTM

2.1.2. Lựa chọn test đánh giá KTCBCTTM trước mặt bằng hai tay cho SV ĐHQGHN

Thông qua đọc, phân tích tài liệu tham khảo và phỏng vấn các giáo viên (GV), chuyên gia về môn Bóng chuyền, đề tài lựa chọn được 05 test được các giáo viên (GV), chuyên gia đánh giá cao trong đánh giá KTCBCTTM trước mặt bằng hai tay. Nhằm đảm bảo tính khoa học, đề tài tiến hành xác định độ tin cậy và tính thông báo cho các test đã lựa chọn. Kết quả đề tài thu được 03 test đảm bảo các yêu cầu như: dễ thực hiện, không tốn kém và đảm bảo tính khoa học. Bao gồm:

Test 1: CBCTTM trước mặt bằng hai tay qua lưới, rơi vào vòng tròn (đường kính vòng tròn 3m) 10 quả (điểm)

Test 2: CBCTTM trước mặt bằng hai tay vào vòng tròn trên tường 20s (số lần)

Test 3: di chuyển từ cuối sân tự CBCTTM, qua lưới vào vòng tròn (đường kính 3m) 10 quả (điểm).

2.2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả bài tập nâng cao hiệu quả KTCBCTTM trước mặt bằng hai tay cho SV ĐHQGHN

2.2.1 Xây dựng tiến trình TN

Căn cứ theo kế hoạch giảng dạy là 26 giáo án. Thời gian tập luyện căn cứ vào nội dung, chương trình môn học. Thời gian giảng dạy nâng cao hiệu quả KTCBCTTM trước mặt bằng hai tay, được chúng tôi xây dựng tiến trình TN được trình bày cụ thể ở bảng 1.

2.2.2. Kết quả ứng dụng bài tập nâng cao hiệu quả KTCBCTTM trước mặt bằng hai tay cho SV ĐHQGHN

Trước TN, chúng tôi sử dụng 03 test đã lựa chọn để kiểm tra và so sánh sự khác biệt về trình độ thực hiện KTCBCTTM trước mặt bằng hai tay của NTN và đối chứng (ĐC). Kết quả được trình bày tại bảng 2.

Kết quả bảng 2 cho thấy $t_{\text{tính}}$ ở cả hai nhóm nam và nữ tìm được ở cả 3 test từ 0,22 đến 1,19 đều nhỏ hơn $t_{\text{bảng}} = 1,96$. Điều đó chứng tỏ sự khác biệt về trình độ KTCBCTTM của hai NTN và ĐC là không có ý nghĩa với $p > 0.05$, chứng tỏ rằng trước TN trình độ KTCBCTTM trước mặt bằng hai tay của 2 nhóm tương là đương nhau.

Sau 4 tháng TN, chúng tôi tiếp tục sử dụng 03 test đã lựa chọn của đề tài để kiểm tra trình độ KTCBCTTM trước mặt bằng hai tay của NTN và ĐC

và tiến hành xác định nhịp tăng trưởng của hai nhóm. Kết quả được trình bày tại bảng 3.

Kết quả bảng 3 cho thấy $t_{\text{tính}}$ ở cả hai nhóm nam và nữ tìm được ở cả 3 test từ 1,99 đến 3,95 đều lớn hơn $t_{\text{bảng}} = 1,96$. Điều đó chứng tỏ sự khác biệt về

trình độ KTCBCTTM của hai NTN và ĐC là có ý nghĩa thống kê với xác suất $p < 0.05$, chứng tỏ rằng sau TN trình độ KTCBCTTM trước mặt bằng hai tay của 2 nhóm tương đã có sự khác biệt nhau.

Để thấy rõ sự khác biệt đó, đề tài tiến hành xác

Bảng 1. Tiến trình thực nghiệm bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật chuyên bóng cao tay trước mặt bằng hai tay cho SV trường ĐHQGHN

TT	Nội dung	Giáo án												
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1	Bài tập mô phỏng kỹ thuật	+	+	+										
2	Bài tập chuyển bóng vào vòng tròn trên tường	+	+	+	+	+	+							
3	Bài tập chuyển bóng hình tam giác (3 người)				+	+	+	+	+	+	+	+	+	
4	Bài tập chuyển bóng với đồng đội cự ly ngắn		+	+	+	+	+							
5	Bài tập chuyển bóng với đồng đội cự ly dài		+	+	+	+	+	+	+					
6	Bài tập chuyển bóng qua lưới					+	+	+	+	+	+	+	+	+
7	Bài tập chuyển bóng kết hợp di chuyển							+	+	+	+	+	+	+
8	Bài tập chuyển bóng qua lưới rơi vào vòng tròn								+	+	+	+	+	+
9	Bài tập chạy nâng cao đùi	+		+		+		+		+		+		+
10	Bài tập nằm sấp chống đẩy	+			+		+		+		+		+	
11	Bài tập chuyển bóng bằng bóng rổ		+	+	+	+		+		+		+		+
12	Bài tập thi đấu chỉ sử dụng kỹ thuật chuyển bóng cao tay										+		+	+

Bảng 2. Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm ($n_{\text{ĐC}} = n_{\text{TN}} = 35$)

TT	Test	NTN (n = 35)			NĐC (n = 35)			Kết quả so sánh	
		$\bar{x} \pm \delta$			$\bar{x} \pm \delta$			t	p
Nhóm nam (n = 20)	CBCTTM bằng hai tay qua lưới, rơi vào vòng tròn (đường kính vòng tròn 3m) 10 quả (điểm)	3,55	±	1,41	3,05	±	2,12	1,19	> 0.05
	CBCTTM bằng hai tay vào vòng tròn trên tường 20s (số lần)	9,4	±	3,54	9,1	±	0,71	0,65	> 0.05
	Di chuyển từ cuối sân tự chuyển bóng cao tay, qua lưới vào vòng tròn (đường kính 3m) 10 quả (điểm)	3,05	±	1,41	2,9	±	2,83	0,33	> 0.05
Nhóm nữ (n = 15)	CBCTTM bằng hai tay qua lưới, rơi vào vòng tròn (đường kính vòng tròn 3m) 10 quả (điểm)	2,8	±	1,41	2,53	±	1,41	0,61	> 0.05
	CBCTTM bằng hai tay vào vòng tròn trên tường 20s (số lần)	6,67	±	2,83	6,8	±	2,83	0,22	> 0.05
	Di chuyển từ cuối sân tự chuyển bóng cao tay, qua lưới vào vòng tròn (đường kính 3m) 10 quả (điểm)	2,93	±	2,83	2,8	±	1,41	0,25	> 0.05

định mức độ tăng trưởng về trình độ KTCBCTTM trước mặt bằng hai tay của NĐC và TN sau 4 tháng ứng dụng các bài tập và tiến trình đã xây dựng của đề tài. Kết quả được trình bày tại bảng 4 và biểu đồ 1.

Qua biểu đồ 1 cho thấy: sau 4 tháng TN, nhịp tăng

trưởng kết quả kiểm tra của NTN đã tốt hơn NĐC ở tất cả các test.

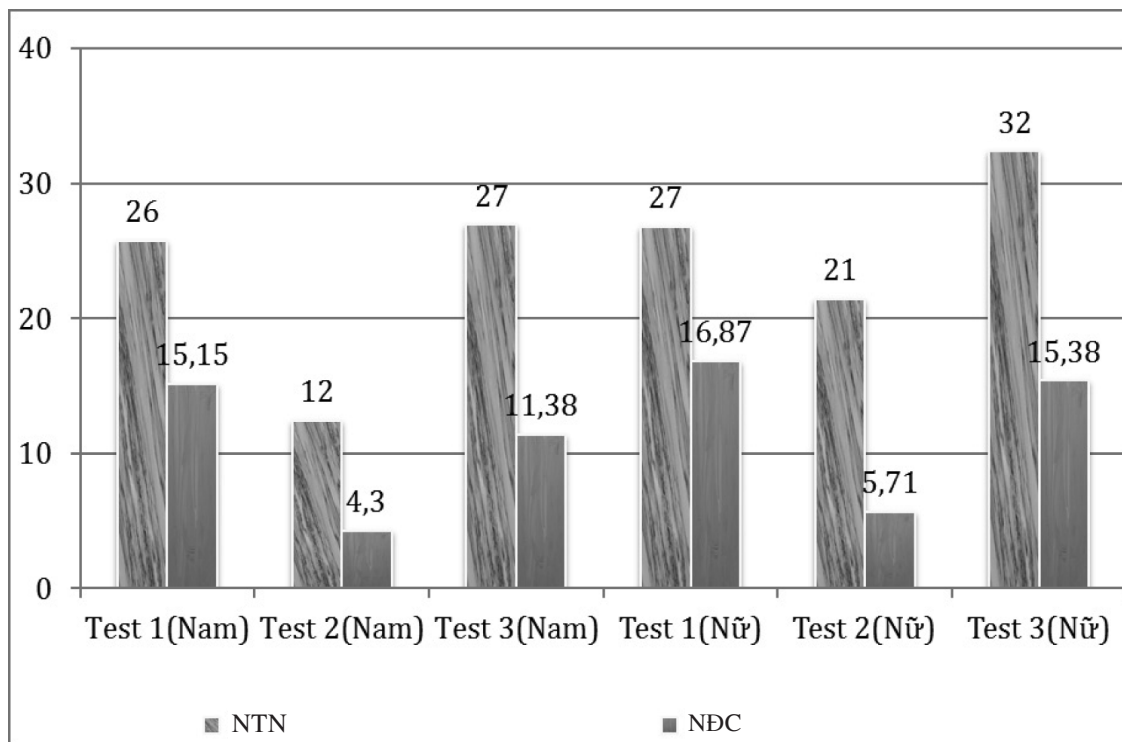
Điều này cho thấy các bài tập chúng tôi đã lựa chọn bước đầu có tác dụng tốt cho việc nâng cao hiệu quả KTCBCTTM trước mặt bằng hai tay cho SV

Bảng 3. Kết quả kiểm tra sau TN ($n_{ĐC} = n_{TN} = 35$)

TT	Test	NTN (n = 35)			NĐC (n = 35)			Kết quả so sánh	
		$\bar{x} \pm \delta$			$\bar{x} \pm \delta$			t	p
Nhóm nam (n = 20)	CBCTTM bằng hai tay qua lưới, rơi vào vòng tròn (đường kính vòng tròn 3m) 10 quả (điểm)	4,6	$\pm$	0,71	3,55	$\pm$	0,71	3,95	< 0.05
	CBCTTM bằng hai tay vào vòng tròn trên tường 20s (số lần)	10,7	$\pm$	2,83	9,5	$\pm$	2,12	2,31	< 0.05
	Di chuyển từ cuối sân tự chuyển bóng cao tay, qua lưới vào vòng tròn (đường kính 3m) 10 quả (điểm)	4	$\pm$	0,71	3,25	$\pm$	2,12	1,99	< 0.05
Nhóm nữ (n = 15)	CBCTTM bằng hai tay qua lưới, rơi vào vòng tròn (đường kính vòng tròn 3m) 10 quả (điểm)	3,67	$\pm$	0,71	3	$\pm$	0,71	2,17	< 0.05
	CBCTTM bằng hai tay vào vòng tròn trên tường 20s (số lần)	8,27	$\pm$	1,41	7,2	$\pm$	2,83	2,01	< 0.05
	Di chuyển từ cuối sân tự chuyển bóng cao tay, qua lưới vào vòng tròn (đường kính 3m) 10 quả (điểm)	4,07	$\pm$	0,71	3,27	$\pm$	1,41	2,13	< 0.05

Bảng 4. Nhịp tăng trưởng về trình độ KTCBCTTM bằng hai tay của nhóm TN và ĐC

Nhóm	Test	TN			ĐC		
		V_1	V_2	W(%)	V_1	V_2	W(%)
Nhóm nam	CBCTTM bằng hai tay qua lưới, rơi vào vòng tròn (đường kính vòng tròn 3m) 10 quả (điểm)	3,55	4,6	25,8	3,05	3,55	15,2
	CBCTTM bằng hai tay vào vòng tròn trên tường 20s (số lần)	9,4	10,7	12,5	9,1	9,5	4,3
	Di chuyển từ cuối sân tự chuyển bóng cao tay, qua lưới vào vòng tròn (đường kính 3m) 10 quả (điểm)	3,05	4	27	2,9	3,25	11,4
Nhóm nữ	CBCTTM bằng hai tay qua lưới, rơi vào vòng tròn (đường kính vòng tròn 3m) 10 quả (điểm)	2,8	3,67	26,8	2,53	3	16,9
	CBCTTM bằng hai tay vào vòng tròn trên tường 20s (số lần)	6,67	8,27	21,4	6,8	7,2	5,71
	Di chuyển từ cuối sân tự chuyển bóng cao tay, qua lưới vào vòng tròn (đường kính 3m) 10 quả (điểm)	2,93	4,07	32,4	2,8	3,27	15,4



Biểu đồ 1. Nhịp tăng trưởng trình độ KTCBCTTM bằng hai tay của NĐC và TN sau 4 tháng TN

trường ĐHQGHN. Và cũng chứng tỏ rằng hệ thống bài tập mà đề tài lựa chọn được tốt hơn so với các bài tập thường được sử dụng tại trường ĐHQGHN.

3. KẾT LUẬN

- Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được 03 test đánh giá trình độ KTCBCTTM trước mặt bằng hai tay cho đối tượng nghiên cứu có đủ độ tin cậy và tính thông báo sử dụng.

Test 1: CBCTTM bằng hai tay qua lưới, rơi vào

vòng tròn (đường kính vòng tròn 3m) 10 quả (điểm)

Test 2: CBCTTM bằng hai tay vào vòng tròn trên tường 20s (số lần)

Test 3: di chuyển từ cuối sân tự CBCTTM, qua lưới vào vòng tròn (đường kính 3m) 10 quả (điểm).

- Đề tài đã lựa chọn được 12 bài tập và chứng minh tính hiệu quả của các bài tập này trong việc nâng cao hiệu quả KTCBCTTM trước mặt bằng hai tay cho SV trường ĐHQGHN, thể hiện rõ ở kết quả kiểm tra sau 1 học kỳ TN của NTN.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aulic I.V (1982), *Đánh giá trình độ luyện tập thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
2. Lê Bửu, Nguyễn Thế Truyền (1991), *Lý luận và phương pháp thể thao trẻ*, Nxb TDTT, thành phố Hồ Chí Minh.
3. Nguyễn Đức Văn (2001), *"Phương pháp thống kê trong TDTT"*. Nxb. TDTT Hà Nội.
4. Đào Xuân Anh (2004), *Nghiên cứu ứng dụng hệ thống các bài tập trong giảng dạy và huấn luyện chiến thuật phát bóng cho SV chuyên sâu bóng chuyền trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Tây*, Luận văn thạc sĩ, trường Đại học TDTT I.
5. Lê Trí Trường (2005), *Nghiên cứu xây dựng tiêu chuẩn tuyển chọn nam vận động viên bóng chuyền lứa tuổi 14 - 16*, Luận văn thạc sĩ, trường Đại học TDTT I.

Nguồn bài báo: bài báo được trích từ đề tài nghiên cứu khoa học cấp cơ sở, tên đề tài: "Nghiên cứu lựa chọn và ứng dụng một số bài tập nhằm nâng cao hiệu quả KTCBCTTM bằng hai tay (tín chỉ 1) cho SV ĐHQGHN", nghiệm thu năm 2016.

(Ngày Tòa soạn nhận được bài: 16/12/2018; ngày phản biện đánh giá: 12/1/2019; ngày chấp nhận đăng: 21/2/2019)