

LỰA CHỌN BÀI TẬP NHẪM NÂNG CAO KỸ THUẬT CHUYÊN BÓNG THẤP TAY BẰNG HAI TAY CHO NAM SINH VIÊN CHUYÊN NGÀNH GIÁO DỤC THỂ CHẤT TRƯỜNG ĐẠI HỌC TÂY BẮC

TS. Nguyễn Văn Chiêm

Tóm tắt: Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học cơ bản, đề tài đã lựa chọn được hệ thống bài tập (BT) nhằm nâng cao kỹ thuật chuyên bóng thấp tay (CBTT) bằng hai tay cho nam sinh viên (SV) chuyên ngành Giáo dục thể chất (GDTC) trường Đại học Tây Bắc (ĐHTB). Quá trình thực nghiệm bước đầu chứng minh tính hiệu quả của các BT đối với đối tượng nghiên cứu.

Từ khóa: lựa chọn, bài tập, chuyên bóng thấp tay, nam sinh viên, Đại học Tây Bắc

Abstract: Using basic scientific research methods, the thesis has selected a system of exercises to improve the technique of two-handed low pass for male students majoring in Physical Education at Tay Bac University. The initial application proves the effectiveness of the selected exercises for the research subjects.

Keywords: selection, exercises, low pass, male students, Tay Bac University

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Tại ĐHTB, bóng chuyền là một môn thể thao có tính hấp dẫn cao với các hoạt động kỹ - chiến thuật biến hoá đa dạng đã được đưa vào giảng dạy và có phong trào tập luyện và thi đấu phát triển nhanh, thu hút rất nhiều SV tham gia. Tập luyện và thi đấu bóng chuyền giúp các em SV phát triển thể chất, củng cố nâng cao sức khỏe, đồng thời tạo tính tập thể, tinh thần đoàn kết, giáo dục, rèn luyện những phẩm chất đạo đức và ý chí góp phần vào việc giáo dục và phát triển con người toàn diện cho SV.

Trong bóng chuyền, có rất nhiều kỹ năng cần được sử dụng, tuy nhiên cơ bản nhất để nhập môn bóng chuyền thì kỹ thuật CBTT (đệm bóng) luôn là kỹ năng đầu tiên được sử dụng thường xuyên giúp bạn chơi bóng chuyền căn bản

nhất. CBTT là một kỹ thuật sử dụng cẳng tay, bàn tay đệm đẩy bóng đi, diện tiếp xúc giữa tay và bóng rộng, nhưng điểm tiếp xúc ít hơn chuyên bóng cao tay, do đó đã hạn chế được phạm lỗi kỹ thuật như dính bóng, hai tiếng... Đây là kỹ thuật phòng thủ quan trọng của bóng chuyền, dùng để đỡ phát bóng, đỡ đập bóng và cứu bóng, là kỹ thuật cơ bản nhất để giúp mỗi vận động viên tiếp xúc và kiểm soát trái bóng một cách tốt nhất khi tham gia một trận đấu. Để giúp các SV có thể làm tốt điều này, đầu tiên là phải nắm vững kỹ thuật và rèn luyện trở thành một phản xạ không điều kiện của mỗi người thông qua hệ thống BT giảng dạy. Vì vậy việc lựa chọn BT nhằm nâng cao kỹ thuật CBTT bằng hai tay cho nam SV chuyên ngành GDTC trường ĐHTB là hướng nghiên cứu cần thiết.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các BT nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật CBTT cho nam SV chuyên ngành GDTC trường ĐHTB (n = 27)

TT	Tên BT	Đồng ý	%	Không đồng ý	%
1	Mô phỏng kỹ thuật CBTT bằng hai tay	27	100%	0	0%
2	CBTT bằng hai tay vào tường	26	96%	1	0%
3	CBTT bằng hai tay dọc theo lưới	27	100%	0	0%
4	Đứng tại chỗ CBTT bằng hai tay lên cao	25	93%	2	7%
5	Di chuyển đệm bóng	11	41%	16	59%
6	CBTT bằng hai tay từ vị trí số 1, 6, 5 vào vị trí số 3	27	100%	0	0%
7	CBTT bằng hai tay cự ly 3 – 4m	25	93%	2	7%
8	CBTT bằng hai tay cự ly 7 - 8m	27	100%	0	0%
9	Chạy tốc độ 15m, 20m	8	30%	18	70%
10	Di chuyển 9 - 3 - 6 - 3 - 9	16	59%	11	41%
11	Di chuyển hình cây thông	27	100%	0	0%
12	Nằm sấp chống đẩy	24	89%	3	11%
13	Di chuyển tiến lùi	27	100%	0	0%
14	Tổ chức thi đấu.	27	100%	0	0%

Các phương pháp nghiên cứu được sử dụng: tổng hợp tài liệu tham khảo, phỏng vấn, thực nghiệm sư phạm, kiểm tra sư phạm và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Lựa chọn các BT nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật CBTT cho nam SV chuyên ngành GDTC trường ĐHTB

Việc lựa chọn các BT được thực hiện trên cơ sở 5 nguyên tắc giảng dạy: Nguyên tắc tự giác và tích cực, nguyên tắc trực quan, nguyên tắc thích hợp và đặc điểm cá nhân, nguyên tắc hệ thống và liên tục, nguyên tắc tăng dần lượng vận động. Trên cơ sở đó đề tài đã tiến hành phỏng vấn các chuyên gia, huấn luyện viên, câu lạc bộ bóng chuyền trên địa bàn tỉnh Sơn La và các giảng viên trực tiếp giảng dạy môn Bóng chuyền của khoa TDDT Trường ĐHTB... để lựa chọn các BT nhằm nâng cao hiệu quả học tập kỹ thuật CBTT bằng hai tay cho nam SV chuyên ngành GDTC Trường ĐHTB.

Từ kết quả phỏng vấn tại bảng 1, đề tài lựa chọn được 11 BT đưa vào thực nghiệm. Đó là:

1. Mô phỏng kỹ thuật CBTT bằng hai tay (4 lần 8 nhịp/tổ x 3 tổ; Nghỉ giữa quãng 2 phút).
2. CBTT bằng hai tay vào tường (50 quả/tổ x 3 tổ; Nghỉ giữa quãng 3 phút).
3. CBTT bằng hai tay dọc theo lưới (30 quả/tổ x 3 tổ; Nghỉ giữa quãng 2 phút).
4. Đứng tại chỗ CBTT bằng hai tay lên cao (30 quả/tổ x 3 tổ; Nghỉ giữa quãng 4 phút).
5. CBTT bằng hai tay từ vị trí số 1, 6, 5 vào vị trí số 3 (10 quả/tổ x 3 tổ; Nghỉ giữa quãng 2 phút).
6. CBTT bằng hai tay cự ly 3 - 4m (30 quả/tổ x 2 tổ; Nghỉ giữa quãng 3 phút).
7. CBTT bằng hai tay cự ly 7 - 8m (30 quả/tổ x 2 tổ; Nghỉ giữa quãng 4 phút).
8. Di chuyển hình cây thông (30 lần/tổ x 3 tổ; Nghỉ giữa quãng 2 phút).
9. Nằm sấp chống đẩy (1 lần/tổ x 2 tổ; Nghỉ giữa quãng 5 phút).

10. Di chuyển tiến lùi (1 lần/tổ x 2 tổ; Nghỉ giữa quãng 2 phút).

11. Tổ chức thi đấu (Sau buổi tập thứ hai mỗi tuần, bắt đầu từ tuần thứ 5 trở đi tổ chức thi đấu. Cho từng SV đứng vị trí chuyền hai để SV làm quen với các tình huống phản xạ xảy ra trên sân đối với người chuyền hai).

2.2. Ứng dụng các BT nhằm nâng cao kỹ thuật CBTT bằng hai tay cho nam SV chuyên ngành GDTC Trường ĐHTB

2.2.1. Lựa chọn các test đánh giá

Để lựa chọn các test đánh giá hiệu quả các BT lựa chọn nhằm nâng cao kỹ thuật CBTT bằng hai tay cho nam SV chuyên ngành GDTC trường ĐHTB trước và sau thực nghiệm (TN), đề tài tiếp tục phỏng vấn các chuyên gia, huấn luyện viên, câu lạc bộ bóng chuyền trên địa bàn tỉnh Sơn La và các giảng viên trực tiếp giảng dạy môn Bóng chuyền của khoa TDDT trường ĐHTB để lựa chọn các test đánh giá hiệu quả kỹ thuật CBTT bằng hai tay. Kết quả thu được như sau:

Từ kết quả trên, đề tài đã lựa chọn được 3 test đặc trưng để đánh giá hiệu quả kỹ thuật CBTT bằng hai tay cho nam SV chuyên ngành GDTC Trường ĐHTB:

1. CBTT bằng hai tay trúng đích (chuyền bóng vào tường - điểm): Vòng tròn trên tường cao khoảng 3 - 3,5m, có đường kính 30 cm.
2. CBTT bằng hai tay từ vị trí số 1, 6, 5 vào vị trí số 3 (mỗi người thực hiện 10 quả, 3 quả số 1; 4 quả số 6; 3 quả ở vị trí số 5, mỗi quả tương ứng với 1 điểm).
3. Di chuyển hình cây thông (s)

2.2.2. Tổ chức TN

Để tổ chức TN đề tài tiến hành chia nhóm: Nhóm TN (20 nam sinh); Nhóm đối chứng (ĐC - 20 nam sinh).

Cả 2 nhóm TN và ĐC tương đương nhau về trình độ (đều là nam SV chuyên ngành GDTC). Nhóm TN sử dụng các BT được đề tài lựa chọn, nhóm ĐC tập luyện các BT cũ theo giáo án của giảng viên đang giảng dạy.

Đề tài tiến hành kiểm tra lấy số liệu ban đầu của 2 nhóm

Bảng 2. Kết quả lựa chọn các test đánh giá hiệu quả kỹ thuật CBTT bằng hai tay (n = 10)

TT	Test	Kết quả			
		Đồng ý	%	Không đồng ý	%
1	CBTT bằng hai tay qua lại (điểm)	2	20%	8	80%
2	CBTT bằng hai tay trúng đích (chuyền bóng vào tường - điểm)	10	100%	0	0%
3	CBTT bằng hai tay từ vị trí số 1, 6, 5 vào vị trí số 3 (điểm)	10	100%	0	0%
4	Chạy hình cây thông (s)	10	100%	0	0%
5	Nằm sấp chống đẩy (lần)	4	40%	6	60%

Bảng 3. So sánh kết quả kiểm tra các Test giữa hai nhóm trước TN ($n_A = n_B = 20$)

TT	Test	Thông số toán thống kê	$\bar{X}_A \pm \delta$ Nhóm TN	$\bar{X}_B \pm \delta$ Nhóm ĐC	$t_{\text{tính}}$	p
1	CBTT bằng hai tay trúng đích (điểm)		4,25 ± 1,41	4,20 ± 1,75	0,07	>0.05
2	CBTT bằng hai tay từ vị trí số 1, 6, 5 vào vị trí số 3 (điểm)		3,85 ± 1,53	3,70 ± 1,58	0,21	>0.05
3	Di chuyển hình cây thông (s)		5,30 ± 1,19	5,15 ± 1,39	0,25	>0.05

Bảng 4. Tiến trình TN

TT	BT	Tuần											
		T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	T11	T12
1	Mô phỏng kỹ thuật CBTT bằng hai tay (tay không)	KT	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	2
2	CBTT bằng hai tay vào tường	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	KT
3	CBTT bằng hai tay dọc theo lưới	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
4	Đứng tại chỗ CBTT bằng hai tay lên cao			+	+	+	+	+	+	+	+	+	
5	CBTT bằng hai tay từ vị trí số 1,6,5 vào vị trí số 3				+	+	+	+	+	+	+	+	
6	CBTT bằng hai tay cự ly 3 - 4m					+	+	+	+	+	+	+	
7	CBTT bằng hai tay cự ly 7 - 8m						+	+	+	+	+	+	
8	Di chuyển hình cây thông								+			+	
9	Nằm sấp chống đẩy	+	+				+					+	
10	Di chuyển tiến lùi			+	+			+			+		
11	Tổ chức thi đấu.			+	+			+		+	+		

trước TN bằng 3 test đã được lựa chọn để làm cơ sở đánh giá hiệu quả của việc áp dụng các BT nhằm nâng cao kỹ thuật CBTT bằng hai tay. Kết quả được trình bày tại bảng 3

Qua kết quả ở bảng 3 cho thấy: Trước TN 3 Test kiểm tra đều có $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P > 0.05$ ($t_{\text{bảng}} = 1.96$). Từ kết quả đó, có thể đánh giá thành tích của hai nhóm không có sự khác biệt ở ngưỡng xác suất $P > 0.05$ hay nói cách khác thành tích của 2 nhóm là tương đương nhau.

* Tiến trình TN

Trên cơ sở các BT đã lựa chọn, đề tài tiến hành áp dụng cho đối tượng TN trong khoảng thời gian là 12 tuần, mỗi tuần 2 buổi. Chi tiết tiến trình TN được trình bày ở bảng 4.

* Kết quả TN

Sau 12 tuần tiến hành TN, đề tài đã tiến hành kiểm tra lấy số liệu của cả 2 nhóm TN và ĐC thông qua các test đã được lựa chọn và sử dụng để đánh giá 2 nhóm trước TN, thu được kết quả tại bảng 5.

Sau 3 tháng TN, 3 Test kiểm tra đều có $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$ ($t_{\text{bảng}} = 1.96$). Sự khác biệt có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$, hay nói cách khác thành tích của nhóm TN cao hơn nhóm ĐC.

Để làm rõ hơn hiệu quả ứng dụng các BT, đề tài tính nhịp độ tăng trưởng của các chỉ số giữa 2 nhóm. Kết quả được trình bày ở bảng 6 và biểu đồ 1.

Qua bảng 6 và biểu đồ 1 cho thấy: Sau TN, cả 2 nhóm đều có sự tăng trưởng về nhịp độ. Tuy nhiên nhóm ĐC có sự tăng trưởng thấp hơn so với nhóm TN.

3. KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu, đề tài đã lựa chọn được 11 BT, kết quả quá trình TN đã cho thấy các BT mà đề tài đã lựa chọn có thể ứng dụng vào thực tiễn giảng dạy, huấn luyện cho nam SV các khóa tiếp theo K53 ĐH, CĐ chuyên ngành GDTC trường ĐHTB đã thể hiện được tính ưu việt và hiệu quả rõ rệt trong việc nâng cao hiệu quả học tập kỹ thuật CBTT bằng hai tay, giúp các nam SV có thể vận dụng hiệu quả trong tập luyện và thi đấu.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

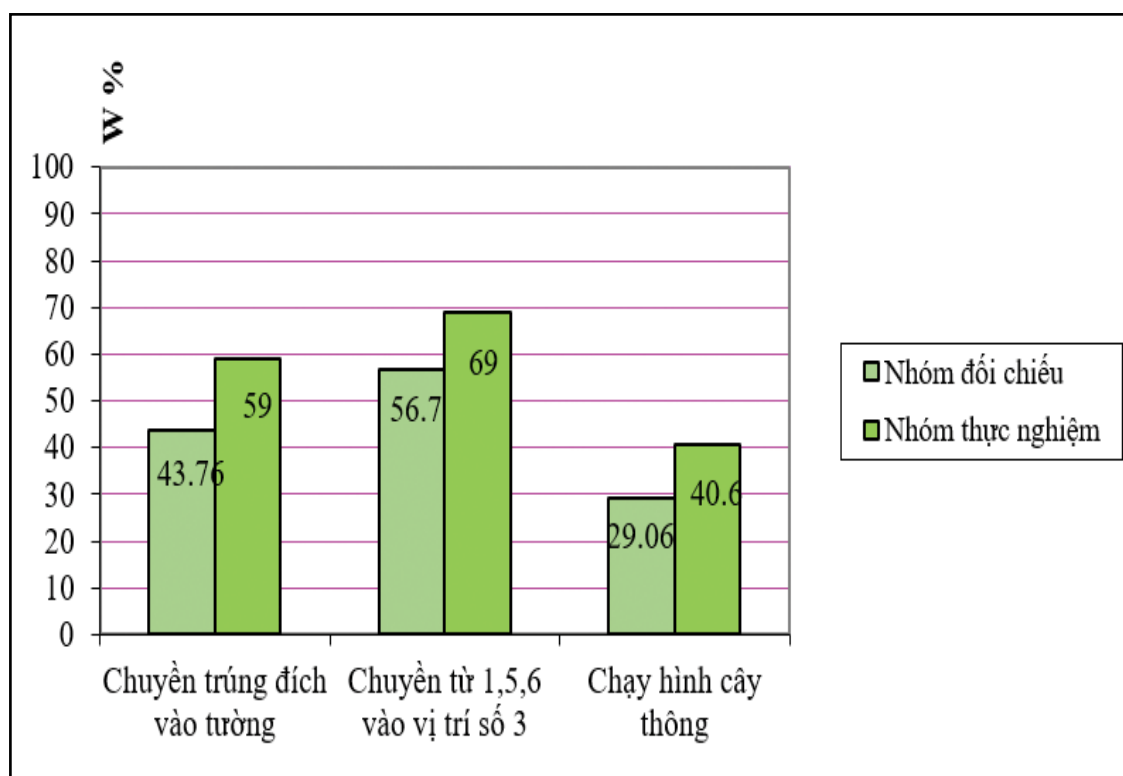
1. Vũ Thị Thanh Bình - Sinh Lý Học TDTT - NXB ĐHSP - 2008.
2. Đinh Văn Lắm - Giáo trình bóng chuyền - NXB TDTT - 2006.
3. Nguyễn Viết Minh - Luật bóng chuyền - NXB ĐHSP - 2003.
4. Nguyễn Quang - Hướng dẫn tập luyện và tổ chức thi đấu bóng chuyền. NXB TDTT - 2010.
5. Nguyễn Toán - Phạm Danh Tồn - Lý luận và phương pháp TDTT - NXB TDTT, Hà Nội - 2000.
6. Nguyễn Xuân Sinh - Phương pháp nghiên cứu khoa học Thể dục Thể thao - NXB TDTT - 2007.
7. Lê Văn Xem - Tâm Lý Học TDTT - NXB ĐHSP - 2010
8. Lê Anh Thơ, Đồng Văn Triệu - Lý luận và phương pháp Giáo dục thể chất trong trường học - NXB TDTT - 2000.

Bảng 5. Kết quả kiểm tra 2 nhóm sau TN

TT	Test	Thông số toán thống kê	$\bar{X}_A \pm \delta$ Nhóm TN	$\bar{X}_B \pm \delta$ Nhóm TN	$t_{tính}$	p
1	CBTT bằng hai tay trúng đích (điểm)		7,80 ± 1,03	6,55 ± 0,86	2,87	≤0.05
2	CBTT bằng hai tay từ vị trí số 1, 6, 5 vào vị trí số 3 (điểm)		7,90 ± 0,99	6,60 ± 1,68	2,05	≤0.05
3	Di chuyển hình cây thông (s)		8,00 ± 0,77	6,90 ± 0,83	2,99	≤0.05

Bảng 6. So sánh nhịp độ tăng trưởng giữa 2 nhóm sau TN (nA=20; nB=20).

TT	Test	Nhóm	W nhóm ĐC (%)	W nhóm TN (%)	Chênh lệch
1	CBTT bằng hai tay trúng đích (điểm)		43,76	59	15,24
2	CBTT bằng hai tay từ vị trí số 1, 6, 5 vào vị trí số 3 (điểm)		56,7	69	12,3
3	Di chuyển hình cây thông (s)		29.06	40,6	11,54



Biểu đồ 1. Nhịp tăng trưởng sau TN.

9. Vũ Đức Thu – Nguyễn Trương Tuấn, 1998. Lý luận và phương pháp GDTC. NXB TĐTT, Hà Nội.

10. Nguyễn Đức Văn – Phương pháp toán học thống kê TĐTT – NXB ĐHSP Hà Nội - 2004.

11. Đường lối đổi mới của Đảng cộng sản Việt Nam qua các kỳ đại hội – NXB Lao động – 2011.

12. Văn bản hội nghị toàn quốc Tổng kết 3 năm thực hiện chỉ thị 36CT/TW của Đảng về công tác TĐTT, 1998 - NXB TĐTT - Hà Nội.

Nguồn bài báo: trích từ kết quả nghiên cứu của đề tài “Nghiên cứu một số BT nhằm nâng cao kỹ thuật CBTT bằng hai tay cho nam SV chuyên ngành giáo dục thể chất trường ĐHTB”, TS. Nguyễn Văn Chiêm, ĐHTB.

Ngày nhận bài: 18/02/2021; **Ngày duyệt đăng:** 25/04/2021