

LỰA CHỌN BÀI TẬP NHẪM NÂNG CAO HIỆU QUẢ PHÁT BÓNG CAO TAY MÔN BÓNG CHUYỀN CHO NAM SINH VIÊN NĂM THỨ NHẤT TRƯỜNG CAO ĐẲNG Y TẾ QUẢNG NAM

TS. Lê Huy Hà, ThS. Nguyễn Song Tuấn 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, đề tài đã xác định được 02 test đánh giá hiệu quả phát bóng cao tay. Đồng thời lựa chọn được 09 bài tập nhằm nâng cao hiệu quả phát bóng cao tay môn Bóng chuyền cho nam sinh viên năm thứ nhất trường Cao đẳng Y tế Quảng Nam.

Từ khóa: bài tập; phát bóng cao tay; bóng chuyền.

Abstract: By regular research methods, on the basis of studying the theory and assessing the situation, the topic has identified 02 tests to assess the effectiveness of highball serve. At the same time, 09 exercises to improve the effectiveness of highball serve for the first year male students of Quang Nam Medical College were selected.

Keywords: exercise; highball serve; volleyball.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Qua thực tiễn công tác giảng dạy và huấn luyện, chương trình đào tạo giáo dục thể chất (GDTC) cho sinh viên năm thứ nhất trong các trường cao đẳng. Những bài tập chuyên môn trong môn bóng chuyền đã và đang được áp dụng cho sinh viên, tuy vậy một số nội dung chưa đạt được hiệu quả cao trong đó có kỹ thuật phát bóng cao tay. Chính vì thực tế đó, việc lựa chọn bài tập nhằm nâng cao hiệu quả phát bóng cao tay cho người học là rất quan trọng để đánh giá và nâng cao chất lượng, hiệu quả của công tác giảng dạy môn học tại trường Cao đẳng Y tế Quảng Nam. Vì vậy, việc lựa chọn bài tập nhằm nâng cao hiệu quả phát bóng cao tay môn bóng chuyền cho đối tượng nghiên cứu là rất cần thiết.

Quá trình nghiên cứu, chúng tôi sử dụng các phương pháp: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp quan sát sư phạm; Phương pháp kiểm tra sư phạm; Phương pháp thực nghiệm sư phạm; Phương pháp toán học thống kê.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

1. Đánh giá thực trạng chương trình giảng dạy GDTC và kết quả học tập môn học bóng chuyền của sinh viên trường Cao đẳng Y tế Quảng Nam

1.1. Thực trạng chương trình giảng dạy GDTC của trường Cao đẳng Y tế Quảng Nam

Chương trình môn GDTC được đào tạo theo hệ tín chỉ cho sinh viên trường Cao đẳng Y tế Quảng Nam thực hiện theo 2 tín chỉ (tương ứng với 90 giờ). GDTC bao gồm rất nhiều môn như: thể dục, aerobic, điền kinh, cầu lông, bóng chuyền. Trong đó môn điền kinh và thể dục là bắt buộc, môn tự chọn gồm có aerobic, bóng chuyền và cầu lông. Theo số liệu thống kê năm học 2015 - 2016 cho thấy môn học tự chọn bóng chuyền có 56% sinh viên học, còn môn tự chọn cầu lông là 24% và 20% là sinh viên học môn tự chọn aerobic. Trước kia GDTC được đào tạo theo hệ niên chế thì thực hiện trong 3 học phần (tương ứng với 135 giờ). Với số lượng giờ học tín chỉ bị rút ngắn như vậy sẽ gây không ít khó khăn trong việc hoàn thiện kỹ

thuật động tác cho sinh viên trong quá trình học tập môn thể dục nói chung và bóng chuyền nói riêng.

1.2. Thực trạng về đội ngũ Giảng viên GDTC và cơ sở vật chất của trường Cao đẳng Y tế Quảng Nam

Qua kết quả điều tra cho thấy: Đội ngũ Giảng viên GDTC tại trường Cao đẳng Y tế Quảng Nam tương đối trẻ, số lượng giảng viên còn hạn chế, 05GV/500SV nên chưa đáp ứng được yêu cầu trong công tác giảng dạy. Có 5GV có trình độ đại học và chưa có giảng viên đạt trình độ sau đại học. Nhưng theo chủ trương của Thủ tướng Chính phủ năm 2015, các giảng viên giảng dạy tại các trường Đại học, Cao đẳng phải có ít nhất là trình độ Thạc sĩ trở lên. Chính vì vậy, các giảng viên cần phải tiếp tục nâng cao trình độ chuyên môn, nghiệp vụ để phục vụ cho công tác giảng dạy, đáp ứng yêu cầu của xã hội.

Về điều kiện trang thiết bị, cơ sở vật chất phục vụ công tác giảng dạy tương đối được đảm bảo.

1.3. Thực trạng kết quả học tập môn bóng chuyền của sinh viên trường Cao đẳng Y tế Quảng Nam

Qua kết quả thi kết thúc môn học bóng chuyền của sinh viên các khóa trước cho thấy,

tỷ lệ sinh viên đạt ở các nội dung môn bóng chuyền chưa cao, đặc biệt ở nội dung phát bóng thì tỷ lệ sinh viên không đạt còn chiếm 37,8% tổng số sinh viên kiểm tra. Vì vậy, cần có những bài tập hợp lý nhằm nâng cao hiệu quả phát bóng cho sinh viên nhà trường.

2. Lựa chọn và đánh giá hiệu quả bài tập nâng cao hiệu quả phát bóng cao tay môn bóng chuyền cho nam sinh viên năm thứ nhất trường Cao đẳng Y tế Quảng Nam

2.1. Lựa chọn bài tập nhằm nâng cao hiệu quả phát bóng cao tay môn bóng chuyền cho nam sinh viên năm thứ nhất trường Cao đẳng Y tế Quảng Nam

Sau khi xác định được những yêu cầu khi lựa chọn các bài tập, qua thống kê, tổng hợp hệ thống hóa được 22 bài tập. Và để có cơ sở thực tiễn, khách quan và khoa học trong việc lựa chọn các bài tập vào ứng dụng, chúng tôi đã tiến hành phỏng vấn 20 nhà chuyên môn, các giảng viên, HLV có nhiều kinh nghiệm trong giảng dạy và huấn luyện môn bóng chuyền. Nội dung phỏng vấn là xác định mức độ ưu tiên của các bài tập theo 3 mức: Rất quan trọng, Quan trọng và Không quan trọng. Kết quả phỏng vấn được trình bày ở Bảng 1.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả phát bóng cao tay cho nam sinh viên năm thứ nhất trường Cao đẳng Y tế Quảng Nam (n = 20)

Tên bài tập			Kết quả phỏng vấn					
			Rất quan trọng		Quan trọng		Không quan trọng	
			n	%	n	%	n	%
Bài tập bổ trợ	1	Ném bóng rổ vào tường bằng 1 tay	8	40	8	40	4	20
	2	Cầm tạ ante 3kg trên tay mô phỏng kỹ thuật phát bóng	14	70	6	30	0	0
	3	Chống đẩy (tốc độ nhanh)	18	90	2	10	0	0
	4	Ném bóng rổ đi xa	16	80	4	20	0	0
	5	Dặt dây chun	10	50	5	25	5	25
	6	Ném bóng rổ vào tường bằng 2 tay	8	40	9	45	3	15
	7	Ném bóng nhồi bằng 1 tay	16	80	3	15	1	5

	8	Ném bóng nhồi bằng 2 tay	17	85	3	15	0	0
	9	Cò tay xà đơn	20	100	0	0	0	0
	10	Đẩy xe cút kít	18	90	1	5	1	5
<i>Bài tập kỹ thuật</i>	11	Phát bóng chuẩn xác vào 3m cuối sân	14	70	6	30	0	0
	12	Phát bóng liên tục một lúc 10 quả	8	40	12	60	0	0
	13	Phát bóng vào 1/2 bên trái và 1/2 bên phải của sân	8	40	4	20	8	40
	14	Phát bóng lực mạnh toàn sân	19	95	1	5	0	0
	15	Phát bóng vào 1/2 trước và 1/2 sau của sân	14	70	5	25	1	5
	16	Phát bóng vào 6 vị trí trên sân	9	45	7	35	4	20
	17	Bài tập thi đấu	20	100	0	0	0	0
	18	Tập phát bóng vào tường (có kẻ lưới)	10	50	5	25	5	25
	19	Phát bóng qua lưới (tập từng đôi)	17	85	3	15	0	0
	20	Gõ bóng vào tường tích cực	9	45	11	55	0	0
	21	Đứng cách lưới 3 mét tập phát bóng qua lưới chuẩn	19	95	1	5	0	0
	22	Đứng cách lưới 6 mét tập phát bóng qua lưới chuẩn.	20	100	0	0	0	0

Qua kết quả phỏng vấn ở Bảng 3, chúng tôi đã lựa chọn được 14 bài tập được các nhà chuyên môn lựa chọn ở mức độ rất quan trọng chiếm tỷ lệ từ 70% trở lên để đưa vào thực nghiệm. Đây là những bài tập cơ bản được lựa chọn để nâng cao hiệu quả phát bóng cao tay cho nam sinh viên năm thứ nhất trường Cao đẳng Y tế Quảng Nam.

2.2. Đánh giá hiệu quả các bài tập nâng cao hiệu quả phát bóng cao tay môn bóng chuyền cho nam sinh viên năm thứ nhất trường Cao đẳng Y tế Quảng Nam

Để kiểm định hiệu quả các bài tập đã lựa chọn, chúng tôi tiến hành thực nghiệm trong 4 tháng. Đối tượng thực nghiệm là 30 sinh viên nam, được chia thành hai nhóm: Nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm. Chúng tôi sử dụng 2 test (test kỹ thuật và test thể lực) có sẵn của bộ môn để kiểm tra hiệu quả phát bóng cao

tay của 2 nhóm trong quá trình thực nghiệm. Gồm 02 test sau:

1. Test thể lực: Nằm sấp chống đẩy 30 giây (lần)

2. Test kỹ thuật: Phát bóng cao tay mạnh vào sân (lần)

Sau khi phân nhóm, xây dựng tiến trình thực nghiệm, chúng tôi tiến hành thực nghiệm cùng một lúc trên cả 2 nhóm. Nhóm thực nghiệm (15 sinh viên) sử dụng các bài tập do chúng tôi lựa chọn. Còn nhóm đối chứng (15 sinh viên) tập theo giáo do bộ môn biên soạn. Để đánh giá hiệu quả các bài tập đã lựa chọn, đề tài tiến hành so sánh kết quả kiểm tra ban đầu giữa nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng về hiệu quả phát bóng cao tay trong giai đoạn trước thực nghiệm. Kết quả được trình bày ở Bảng 2.

Bảng 2. Kết quả kiểm tra các test đánh giá hiệu quả phát bóng cao tay của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm trước thực nghiệm (n=30)

TT	Test	Kết quả kiểm tra		$t_{\text{tính}}$	$t_{\text{bảng}}$	P
		NĐC (n=15) $(\bar{x} \pm \delta)$	NTN (n=15) $(\bar{x} \pm \delta)$			
1	Nằm sấp chống đẩy 30s (lần)	$8,00 \pm 1,51$	$8,13 \pm 1,68$	2,043	2,048	>0,05
2	Phát bóng cao tay mạnh vào sân (lần)	$4,28 \pm 1,10$	$4,40 \pm 1,05$	0,34	2,048	

Qua bảng so sánh trên cho thấy thành tích phát bóng cao tay của nam sinh viên năm thứ nhất là tương đối đồng đều. Nhóm đối chứng: $\bar{x} = 4,28 \pm 1,10$; Nhóm thực nghiệm: $\bar{x} = 4,40 \pm 1,05$. Sự khác biệt không có ý nghĩa vì $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ ($0,34 < 2,048$) ở ngưỡng xác suất $P > 0,05$. Điều này chứng tỏ rằng, hiệu quả phát bóng cao tay trước thực nghiệm của 2 nhóm là tương đương nhau.

Qua bảng so sánh trên cho thấy: Thành tích nằm sấp chống đẩy của nam sinh viên năm thứ nhất là tương đối đồng đều. Nhóm đối chứng: $\bar{x} = 8,00 \pm 1,51$; Nhóm thực nghiệm: $\bar{x} = 8,13 \pm 1,68$. Sự khác biệt không

có ý nghĩa vì $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ ($2,043 < 2,048$) ở ngưỡng xác suất $P > 0,05$. Điều này chứng tỏ rằng, thành tích nằm sấp chống đẩy trước thực nghiệm của 2 nhóm là tương đương nhau.

Qua đó cho thấy sự phân chia giữa 2 nhóm là không có sự chênh lệch nhau về trình độ, thành tích ban đầu của 2 nhóm là tương đương nhau. Điều này chứng tỏ, sự phân nhóm là đồng đều và khách quan.

Sau khi đề tài lựa chọn được 14 bài tập và áp dụng trên nhóm thực nghiệm với thời gian là 16 tuần, đề tài tiến hành kiểm tra để lấy số liệu sau thực nghiệm của 2 nhóm nhằm đánh giá hiệu quả của các bài tập đã được lựa chọn. Kết quả được đề tài trình bày ở các Bảng 3.

Bảng 3. Kết quả kiểm tra các test đánh giá hiệu quả phát bóng cao tay của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm sau thực nghiệm (n = 30)

TT	Test	Kết quả kiểm tra		$t_{\text{tính}}$	$t_{\text{bảng}}$	P
		NĐC (n=15) $(\bar{x} \pm \delta)$	NTN (n=15) $(\bar{x} \pm \delta)$			
1	Nằm sấp chống đẩy 30s (lần)	$8,03 \pm 0,21$	$10,6 \pm 2,72$	3,85	2,048	>0,05
2	Phát bóng cao tay mạnh vào sân (lần)	$4,33 \pm 0,61$	$7,00 \pm 1,07$	8,44	2,048	

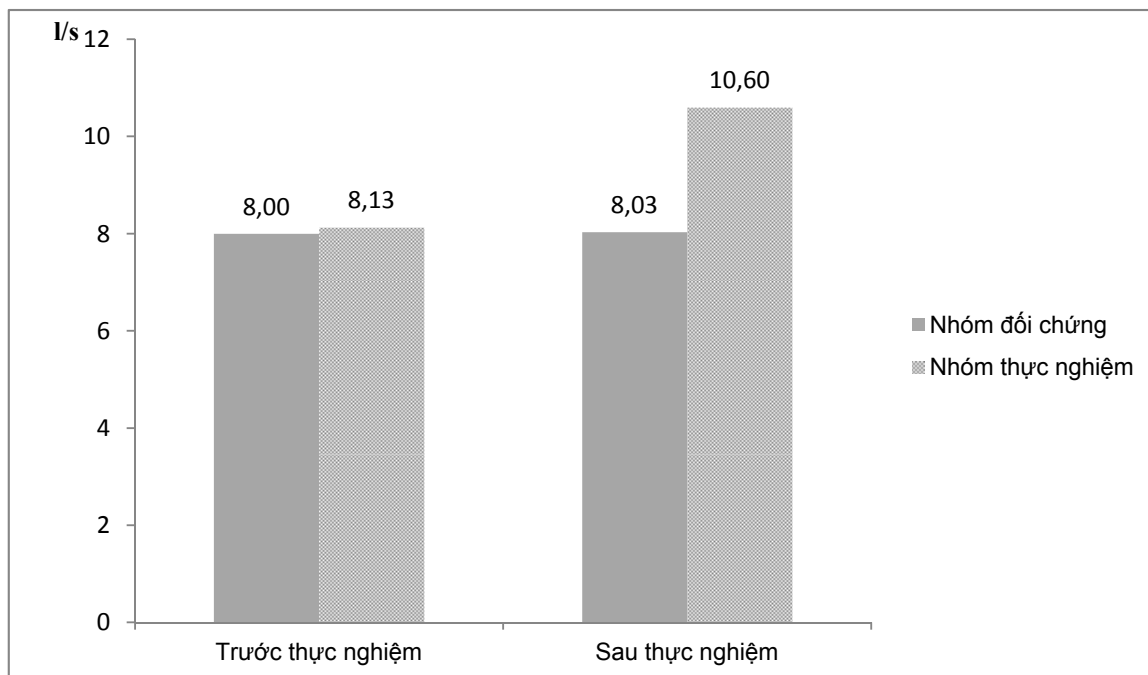
Qua bảng so sánh trên cho thấy: Kết quả phát bóng giữa 2 NTN và NĐC sau thực nghiệm thì nhóm NTN có kết quả tốt hơn nhóm NĐC thể hiện: NĐC với $\bar{x} = 4,33 \pm 0,61$; NTN với $\bar{x} = 7,00 \pm 1,07$. Sự khác biệt có ý nghĩa thống kê với $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ($8,44 > 2,048$) ở ngưỡng xác suất $P < 0,05$.

Kết quả kiểm tra thành tích nằm sấp chống đẩy giữa 2 nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm sau thực nghiệm thì nhóm thực nghiệm có thành tích nằm sấp chống đẩy tốt hơn nhóm đối chứng, thể hiện: NĐC với $\bar{x} = 8,03 \pm 0,21$; NTN với $\bar{x} = 10,6 \pm 2,25$. Sự khác biệt có ý nghĩa thống kê với $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ($3,85 > 2,048$) ở ngưỡng xác suất $P < 0,05$.

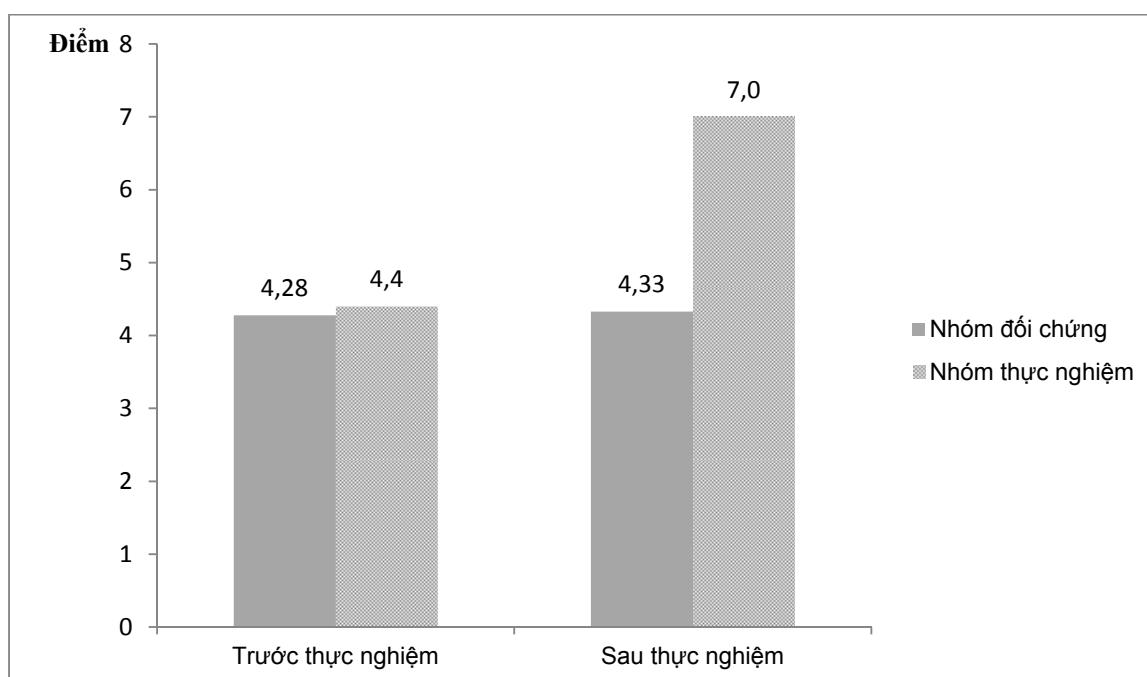
Qua kết quả 04 tháng tập luyện, thành tích của nhóm thực nghiệm đã hơn hẳn nhóm đối chứng và sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0,05$. Điều này chứng tỏ

rằng bài tập mà đề tài đưa ra đã mang lại hiệu quả tốt hơn đối tượng nghiên cứu.

Để nhận thấy rõ hơn, đề tài thể hiện kết quả đạt được dưới dạng các biểu đồ sau:



Biểu đồ 1. Tự đối chiếu thành tích nằm sấp chống đẩy của 2 nhóm trước và sau thực nghiệm



Biểu đồ 2. Tự đối chiếu hiệu quả phát bóng cao tay của 2 nhóm trước và sau thực nghiệm

KẾT LUẬN

Qua đánh giá thực trạng cho thấy chương trình giảng dạy bị rút ngắn, đội ngũ giảng viên giảng dạy môn GDTC còn thiếu cũng như kết quả thi nội dung bóng chuyền của sinh viên trường Cao đẳng Y tế Quảng Nam còn nhiều hạn chế. Điều này làm ảnh hưởng đến chất lượng học tập môn GDTC nói chung và môn học bóng chuyền nói riêng của sinh viên nhà trường.

Qua kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được 14 bài tập chuyên môn cơ bản đưa vào tập luyện kỹ thuật phát bóng cao tay môn Bóng chuyền cho nam sinh viên năm thứ nhất trường Cao đẳng Y tế Quảng Nam. Qua quá trình thực nghiệm sư phạm với thời gian 04 tháng, đề tài đã xác định được hiệu quả rõ rệt các bài tập đã lựa chọn ứng dụng trong giảng dạy nhằm nâng cao hiệu quả phát bóng cao tay của nhóm thực nghiệm so với nhóm đối chứng, thể hiện ở sự khác biệt về các test kiểm tra ($t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P < 0,05$).

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. ThS. Hoàng Thị Đông (2010), “*Lý luận và phương pháp giáo dục thể chất trong nhà trường*”, NXB TDTT, Hà Nội.
- [2]. 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, Hà Nội.
- [3]. PGS Nguyễn Toán, Phạm Danh Tồn (2000), “*Lý luận và phương pháp TDTT*”, NXB TDTT, Hà Nội.
- [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, Hà Nội.
- [5]. Nguyễn Đức Văn (2000), “*Phương pháp thống kê trong TDTT*”, NXB TDTT, Hà Nội.