

**NGHIÊN CỨU LỰA CHỌN BÀI TẬP NÂNG CAO HIỆU QUẢ KỸ THUẬT
CHUYỀN BÓNG CAO TAY BẰNG HAI TAY CHO NAM SINH VIÊN
CHUYÊN NGÀNH GIÁO DỤC THỂ CHẤT MÔN BÓNG CHUYỀN
TRƯỜNG ĐẠI HỌC AN GIANG**

ThS. Đinh Thị Kim Loan

Trường Đại học An Giang - Đại học Quốc Gia TP. Hồ Chí Minh

Tóm tắt: Tác giả đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học cơ bản, qua đó đã lựa chọn được 4 test chuyền bóng cao tay cơ bản và 15 bài tập bổ trợ nhằm nâng cao hiệu quả thực hiện kỹ thuật chuyền bóng cao tay cho nam sinh viên chuyên ngành Giáo dục thể chất Trường Đại học An Giang.

Từ khóa: Bài tập; kỹ thuật; bóng chuyền; sinh viên; Trường Đại học An Giang.

Abstract: The author has used the basic scientific research methods, through which 4 basic high-handed volleyball tests and 15 supplementary exercises have been selected to improve the efficiency of the technique of passing high-handed volleyball for men Physical Education of An Giang University.

Keywords: Exercise; skill; volleyball; student; An Giang University.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Bóng chuyền là môn thể thao đối kháng gián tiếp và được nhiều người yêu thích, tập luyện. Hoạt động thi đấu bóng chuyền là tổ hợp nhiều kỹ thuật như: phát bóng, đệm bóng, chuyền bóng, đập bóng, chắn bóng... và mỗi tư thế đều là một mắc xích vô cùng quan trọng. Trong đó chuyền bóng cao tay là một trong những khâu cơ bản và quan trọng nhất, là tiền đề cho bước tấn công tiếp theo để đạt kết quả tốt hơn. Do vậy, cầu thủ chuyền hai trong đội bóng chính là người đảm nhiệm trọng trách này và là linh hồn của đội bóng.

Qua thực tế giảng dạy tại trường Đại học An Giang - nơi đào tạo ra những giáo viên chuyên ngành thể dục. Tôi nhận thấy kỹ thuật chuyền bóng cao tay còn hạn chế, sinh viên còn sai những lỗi kỹ thuật cơ bản, dẫn đến kết quả đạt chưa cao. Để khắc phục và hoàn thiện được những nhược điểm đó, dưới sự đóng góp ý kiến rất nhiệt tình của các giáo viên dạy môn bóng chuyền trong Bộ môn GDTC, chúng tôi đã bước đầu đề xuất một số bài tập nhằm giúp sinh viên nâng cao hiệu quả kỹ thuật chuyền bóng

cao tay nói riêng và kỹ thuật chuyền bóng nói chung.

Bài viết sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: Phương pháp tổng hợp và phân tích tài liệu; phương pháp phỏng vấn; phương pháp kiểm tra sự phạm; phương pháp thực nghiệm sự phạm; phương pháp toán thống kê.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

1. Lựa chọn bài tập nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật chuyền bóng cao tay cho nam sinh viên chuyên ngành GDTC trường Đại học An Giang

Thông qua quá trình giảng dạy cũng như tham khảo tài liệu chuyên môn. Bài viết lựa chọn 17 bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật chuyền bóng cao tay cho nam sinh viên chuyên ngành GDTC trường Đại học An Giang. Để đảm bảo tính khả thi chúng tôi tiến hành phỏng vấn, đối tượng phỏng vấn là 30 huấn luyện viên, giáo viên, các chuyên gia đã và đang huấn luyện, giảng dạy bóng chuyền. Kết quả phỏng vấn được trình bày ở Bảng 1.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn các bài tập nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật chuyền bóng cao tay của nam sinh viên chuyên ngành GDTC (n=30)

STT	Bài tập	Mức độ sử dụng			Điểm quy đổi	Tỷ lệ %
		Sử dụng thường xuyên	Ít sử dụng	Không		
1	Tung đón bóng tại chỗ để kiểm tra vị trí tiếp xúc tầm chuyền và hình tay	24	3	3	75	83
2	Tung đón bóng tại chỗ bước lên trước chuyền bóng đi	25	4	1	79	87
3	Chuyền nhẹ vào tường ở cự ly gần nhất	26	3	1	81	90
4	Chuyền nhẹ trên đầu	23	6	1	75	83
5	Ngồi trên ghế (40cm) đón bóng đứng dậy bước lên trước 1, 2 bước chuyền bóng đi	21	9	0	72	80
6	Đứng ở tư thế chuẩn bị tiến lên trước 2 bước chuyền bóng đi	25	3	2	78	87
7	Chuyền nhóm 2 người cố định và di chuyển	25	5	0	80	89
8	Chuyền bóng cao, thấp khoảng cách khác nhau	26	3		81	90
9	Chuyền bóng 3-4 người với 1 hoặc 2 bóng	28	1	1	85	94
10	Tập chuyền hai với các loại đập bóng	23	5	2	74	82
11	Phối hợp với các kỹ thuật khác và các cự ly khác nhau	26	2	2	80	89
12	Chuyền cao tay vào vị trí trên tường	28	2	0	84	93
13	Chuyền bóng cao tay trên lưới ở vị trí số 3	24	5	1	77	85
14	Chuyền bóng cao tay trước mặt ở vị trí số 4	27	3	0	84	93
15	Chuyền bóng cao tay sau đầu vị trí số 2	22	7	1	73	81
16	Chuyền bóng rỏ vào tường	12	3	15	39	43
17	Chuyền bóng cao tay trước mặt kết hợp sau 360 ⁰	0	7	23	7	8

Qua kết quả phỏng vấn ở Bảng 1 cho thấy. Chúng tôi đã thống kê và lựa chọn được 15 bài tập mà các chuyên gia, giảng viên, HLV đồng ý đạt tỷ lệ 80% trở lên được chúng tôi xây dựng trong tiến trình thực nghiệm để ứng dụng cho đối tượng nghiên cứu trong quá trình thực nghiệm.

2. Lựa chọn test đánh giá hiệu quả kỹ thuật chuyền bóng cao tay cho nam sinh viên chuyên ngành GDTC trường Đại học An Giang

Qua tổng hợp và phân tích cơ sở lý luận và thực tiễn, thông qua các tài liệu chuyên môn,

Bảng 2. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các test kỹ thuật chuyền bóng cao tay cho nam sinh viên chuyên ngành GDTC trường Đại học An Giang (n=30)

STT	Test	Mức độ sử dụng			Điểm quy đổi	Tỷ lệ %
		Thường	Ít	Không		
1	Chuyền bóng cao tay vào vị trí trên tường (5 quả) quy ra điểm	16	13	1	61	68
2	Chuyền bóng cao tay trên lưới (5 quả) quy ra điểm	19	8	3	65	72
3	Chuyền bóng cao tay trước mặt ở vị trí số 4 (5 quả) quy ra điểm	29	1	0	88	98
4	Chuyền bóng cao tay lật sau đầu ở vị trí số 2 (5 quả) quy ra điểm	27	1	2	82	91
5	Chuyền bóng cao tay trước mặt ở vị trí trung bình số 3 (5 quả) quy ra điểm	25	2	3	77	85
6	Nhảy chuyền bóng cao tay trước mặt biên số 4 (5 quả) quy ra điểm	26	2	2	80	89
7	Chuyền tấn công nhanh tại vị trí số 3 (5 quả) quy ra điểm	12	14	4	50	55
8	Chuyền bóng tấn công lao ngắn tại vị trí số 3 (5 quả) quy ra điểm	10	11	9	41	45

Qua kết quả phỏng vấn ở Bảng 2 cho thấy, các HLV, giảng viên, chuyên gia đã lựa chọn được 04 test đạt tỷ lệ sử dụng từ 80% trở lên được chúng tôi ứng dụng kiểm tra cho đối tượng nghiên cứu trong quá trình thực nghiệm.

bài viết đã đưa ra 08 test để đánh giá hiệu quả kỹ thuật chuyền bóng cao tay cho nam sinh viên chuyên ngành GDTC trường Đại học An Giang. Để đảm bảo tính khách quan, chúng tôi tiến hành phỏng vấn 30 HLV, giảng viên, các chuyên gia đã và đang huấn luyện, giảng dạy bóng chuyền. Kết quả phỏng vấn được trình bày ở Bảng 2.

3. Đánh giá thực trạng một cách hiệu quả và chính xác nhất về thực trạng kỹ thuật chuyền bóng cho nam sinh viên chuyên ngành GDTC trường Đại học An Giang

Bài viết tiến hành kiểm tra lấy số liệu lần đầu của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng trước khi tiến hành thực nghiệm các test đã được lựa chọn. Kết quả được trình bày ở Bảng 3.

Bảng 3. Kết quả kiểm tra các test kỹ thuật chuyền bóng cao tay của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng trước thực nghiệm của nam sinh viên chuyên ngành GDTC trường Đại học An Giang

TT	Test	Nhóm Thực nghiệm			Nhóm đối chứng			r	t	P
		$\bar{X}$	S_x	Cv	$\bar{X}$	S_x	Cv			
1	Chuyền bóng cao tay trước mặt ở vị trí số 4 (5 quả) quy ra điểm	7,33	0,87	11,96	7,40	1,05	12,08	0,37	0,21	P>0,05
2	Chuyền bóng cao tay trước mặt ở vị trí số 3 (5 quả) quy ra điểm	6,87	0,68	10,10	6,30	0,77	13,02	0,43	0,78	P>0,05
3	Chuyền bóng cao tay lật sau đầu ở vị trí số 2 (5 quả) quy ra điểm	6,47	0,67	11,14	6,55	0,70	12,04	0,51	0,72	P>0,05
4	Nhảy chuyền bóng cao tay trước mặt biên số 4 (5 quả) quy ra điểm	6,33	0,82	13,22	6,23	0,78	13,07	0,60	0,16	P>0,05

Ghi chú: $n_A + n_B - 2 = 15$, $t_{0,05} = 2,042$, $t_{0,01} = 2,750$, $t_{0,001} = 3,646$

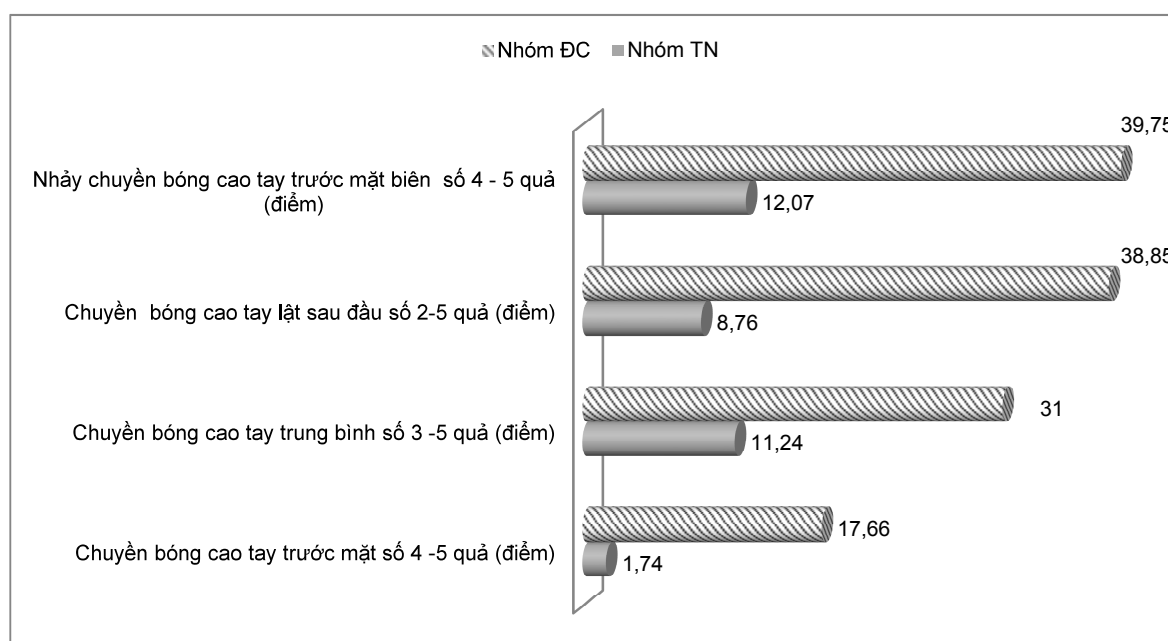
Qua kết quả kiểm tra ở bảng 3 cho thấy, xét về mức độ kỹ thuật chuyền bóng cao tay của nam sinh viên chuyên ngành GDTC trường Đại học An Giang có $t = 0,16 \rightarrow 0,78$. Cả nhóm đối chứng và thực nghiệm đồng đều nhau không có sự khác biệt rõ rệt, ở ngưỡng xác suất $p > 0,05$.

4. Đánh giá hiệu quả việc ứng dụng hệ thống bài tập bổ trợ hiệu quả kỹ thuật chuyền bóng cao tay cho nam sinh viên chuyên ngành GDTC Trường Đại học An Giang

Sau khi kết thúc chương trình thực nghiệm đề tài tiến hành sử dụng các test đã lựa chọn để kiểm tra lần 2 sau thực nghiệm của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng. Qua tính toán bằng phương pháp toán học thống kê. Kết quả của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm được trình bày ở Bảng 4 và Biểu đồ 1.

Bảng 4. Kết quả kiểm tra các test kỹ thuật chuyền bóng cao tay của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng sau thực nghiệm của nam sinh viên chuyên ngành GDTC trường Đại học An Giang

TT	Test	Nhóm Thực nghiệm			Nhóm đối chứng			t	r	p
		$\bar{X}_1$	σ	Cv	$\bar{X}_2$	σ	Cv			
1	Chuyền bóng cao tay trước mặt ở vị trí số 4 (5 quả) quy ra điểm	8,75	0,89	10,15	7,53	1,16	17,84	3,80	0,81	P<0,01
2	Chuyền bóng cao tay trung bình ở vị trí số 3 (5 quả) quy ra điểm	9,39	0,80	10,04	7,05	0,65	8,68	3,61	0,79	P<0,01
3	Chuyền bóng cao tay lật sau đầu ở vị trí số 2 (5 quả) quy ra điểm	9,59	0,65	7,17	7,15	0,82	11,30	5,61	0,92	P<0,001
4	Bật nhảy chuyền bóng cao tay ở vị trí số 4 (5 quả) quy ra điểm	9,47	0,78	8,15	7,03	0,81	11,48	5,74	0,94	P<0,001



Biểu đồ 1. Nhip tăng trưởng của các test nhóm đối chứng sau thực nghiệm

Nhip tăng trưởng sau thực nghiệm của 2 nhóm được thể hiện qua Bảng 4 và Biểu đồ 1 cho thấy, trong quá trình thực nghiệm ở tất cả các test đều có sự tăng trưởng nhưng mức độ tăng trưởng của nhóm thực nghiệm nhiều hơn hẳn nhóm đối chứng.

Như vậy, sau 12 tuần áp dụng các bài tập hỗ trợ nâng cao hiệu quả kỹ thuật chuyền bóng cao

tay bằng hai tay thì các chỉ tiêu đánh giá kỹ thuật của nam sinh viên chuyên ngành GDTC (nhóm thực nghiệm) đều có sự tăng tiến. Điều này chứng minh, các bài tập nâng cao kỹ thuật chuyền bóng cao tay cho nam sinh viên chuyên ngành GDTC trường Đại học An Giang qua 12 tuần tập luyện đã phát huy hiệu quả hơn

trong quá trình học tập và thi đấu của đối tượng nghiên cứu.

KẾT LUẬN

- Qua phân tích, tổng hợp các bài tập có liên quan, phỏng vấn các chuyên gia, HLV, giảng viên. Bài viết đã nghiên cứu lựa chọn được 15 bài tập và 04 test đánh giá hiệu quả kỹ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay cho nam sinh viên chuyên ngành GDTC trường Đại học An Giang phù hợp và khoa học.

- Kết quả thực nghiệm với 15 bài tập đã lựa chọn và ứng dụng cho đối tượng nghiên cứu trong quá trình thực nghiệm đã mang lại hiệu quả rõ rệt. Với 04 test kiểm tra, đánh giá hiệu quả kỹ thuật chuyền bóng cao tay bằng 02 tay của nam sinh viên ngành GDTC trường Đại học An Giang cho thấy nhóm TN phát triển tốt hơn hẳn nhóm ĐC, với nhịp tăng trưởng của nhóm TN từ 17,66%-39,75%, và nhóm ĐC từ 1,74%-12,07%.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Bùi Huy Châm (1988), *Kỹ thuật chuyền bóng và các bài tập huấn luyện*, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.
- [2]. Bùi Huy Châm và Hà Mạnh Thư, *Chiến thuật bóng chuyền*, Nxb TDTT.
- [3]. Brit MC- xilonmo Novaro (1984), *Tiêu chuẩn tuyển chọn VĐV bóng chuyền ở Cu Ba, Bản tin KHKT TDTT*, Viện khoa học TDTT, Hà Nội, số 11/1984.
- [4]. Cao Thái, Văn Hoạt và Đức Châu, *Huấn luyện VĐV bóng chuyền trẻ*, Nxb TDTT.
- [5]. Nguyễn Đức Văn (2015), *Phương pháp thống kê trong TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.