NGHIÊN CỨU LỰA CHỌN, ỨNG DỤNG CÁC BÀI TẬP NÂNG CAO HIỆU QUẢ CHIẾN THUẬT ĐẬP BÓNG TẤN CÔNG VỊ TRÍ SỐ 4 VÀ SỐ 2 CHO NAM SINH VIÊN CHUYÊN NGÀNH KHOA GIÁO DỤC THỂ CHẤT- ĐẠI HỌC HUẾ

Đỗ Văn Tùng, Nguyễn Khắc Trung, Nguyễn Thanh Bình*
Nguyễn Thị Ly**

ABSTRACT

Over the years, volleyball experts have always researched and used many different means and methods to improve athletes' competitive ability in line with the development trend of modern volleyball, in which Exercise is one of the main means, mainly used. In countries with a developed volleyball background, this issue has received more and more attention. Because each country has different physical characteristics as well as physical characteristics, the use of exercises and methods are also different.

Keywords: *Reality; tactics; exercises; volleyball; student; Hue University.*

Received: 05/5/2023; Accepted: 10/06/2023; Published: 02/07/2023

1. Đặt vấn đề

Để thực hiện mục tiêu chiến lược do Bộ Giáo dục và Đào tạo đã yêu cầu các cơ sở đào tạo phải không ngừng đổi mới phương tiện, phương pháp giảng dạy, đây là một trong những khâu quan trọng được coi là then chốt. Với mục tiêu đổi mới, nâng cao chất lượng giảng dạy và nâng cao hiệu quả của quá trình đào tạo, thì việc đổi mới theo xu hướng hiện đại hóa nội dung, phương tiện, phương hướng và phương pháp giảng dạy là điều hết sức cần thiết, được tiến hành một cách thường xuyên và liên tục, cụ thể là ngay từng môn học trong nhà trường nói chung và môn Bóng chuyền nói riêng.

Trong môn Bóng chuyền, đập bóng ở vị trí số 4 và vị trí số 2 là yếu tố quyết định, đó là khâu cuối cùng trong cả một chuỗi tình huống phối hợp của cả đội khi không áp dụng được những chiến thuật khác. Thực tế trình độ chuyên môn Bóng chuyền nam SV của Khoa Giáo dục Thể chất - Đại học Huế (GDTC – ĐHH) còn nhiều hạn chế. Đặc biệt là chiến thuật đập bóng. Khi bật lên chỉ biết đập bóng mà không quan tâm đến hướng đi của bóng, điểm đến của bóng và khai thác hiệu quả tại vị trí số 4 và vị trí số 2. Vì vậy, không phát huy được hiệu quả kỹ chiến thuật, dẫn điến hiệu quả thi đấu không cao. Qua đó cho thấy việc nghiên cứu ứng dụng các bài tập chuyên môn phục vụ cho công tác giảng dạy Bóng chuyền cho nam SV chuyên ngành Khoa GDTC – ĐHH là một việc vô cùng cấp bách, chúng tôi tổ chức nghiên cứu đề tài, Nghiên cứu lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả đập bóng tấn công vị trí số 4 và số 2 cho nam SV chuyên ngành Khoa Giáo dục thể chất - Đại học Huế.

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Phương pháp và kết quả nghiên cứu

Trong quá trình nghiên cứu, đề tài đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; phương pháp quan sát; phương pháp phỏng vấn, phương pháp thực nghiệm sư phạm và phương pháp toán học thống kê.

2.2. Kết quả nghiên cứu

Nghiên cứu lựa chọn các bài tập nâng cao hiệu quả chiến thuật tấn công tại vị trí số 4 và số 2 cho nam SV chuyên ngành Khoa GDTC – ĐHH

Từ những cơ sở lý luận được đặt ra ở trên và qua thực tiễn quá trình giảng dạy, việc sử dụng các bài tập trong các buổi tập trên lớp cho SV, qua phân tích, tham khảo các tài liệu có liên quan và quan sát các buổi tập trên lớp bóng chuyền của các bạn, đề tài đã đề xuất 21 bài tập nâng cao hiệu quả chiến thuật đập bóng tấn công tại vị trí số 4 và số 2 cho nam SV bóng chuyền Khoa GDTC – ĐHH và được chia thành 3 nhóm, cụ thể:

***ThS, **CN.Khoa Giáo dục Thể chất - Đại học Huế**

Nhóm 1: Các bài tập hoàn thiện kỹ thuật (gồm 08 bài tập)

Nhóm 2: Các bài tập hoàn thiện chiến thuật (gồm 05 bài tập)

Nhóm 3: Các bài tập nâng cao thể lực (gồm 08 bài tập)

Để có cơ sở khách quan các bài tập này được đưa ra phỏng vấn các giáo viên, huấn luyện viên làm công tác giảng dạy và huấn luyện môn bóng chuyền tại các trường thành viên của Đại học Huế (gồm 25 người) bằng phiếu hỏi về việc lựa chọn các bài tập sử dụng nhằm nâng cao hiệu quả chiến thuật đập bóng tấn công tại vị trí số 4 và số 2 cho nam SV chuyên ngành Khoa GDTC – ĐHH Kết quả cụ thể được thể hiện tại bảng 2.1.

Bảng 2.1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả chiến thuật đập bóng tấn công tại vị trí số 4 và số 2 cho nam SV chuyên ngành Khoa Giáo dục Thể chất- Đại học Huế (n = 25)

TT	Nhóm	Bài tập	Lần 1		Lần 2	
			n	%	n	%
1	Các bài tập hoàn thiện kỹ thuật	**Gõ bóng vào tường**	**24**	**96**	**24**	**96**
2		Tự tung bóng đập số 5	15	60	16	64
3		**Đập bóng mạnh với số 4 và số 2 liên tục với chuyền 2**	**23**	**92**	**22**	**88**
4		Bài tập bổ trợ gõ bóng vào tường kết hợp với bật nhảy	17	68	15	60
5		**Đập bóng chính diện theo phương vào đà**	**23**	**92**	**24**	**96**
6		**Tự tung bóng, đập bóng qua lưới vào các vị trí quy định**	**22**	**88**	**23**	**92**
7		Chuyền bóng vào tường kết hợp với di chuyển	16	64	15	60
8		Di chuyển ziczăc vào đòn đổi bước tay sau với hai hàng so le	15	60	16	64
9	Bài tập hoàn thiện chiến thuật	**Đập bóng có hàng chắn tích cực**	**23**	**92**	**24**	**96**
10		Phối hợp chiến thuật tấn công hàng sau với chuyền 1 có người phục vụ	16	64	17	68
11		Phối hợp chiến thuật tấn công hàng sau với chuyền 1 tự bắt	17	68	16	68
12		**Phối hợp chiến thuật tấn công số 4 và số 2 với chuyền 2 có hàng chắn**	**22**	**88**	**22**	**88**
13		**Bài tập thi đấu**	**25**	**100**	**25**	**100**
14	Bài tập nâng cao thể lực	**Gánh tạ bật nhảy đổi chân liên tục**	**23**	**92**	**23**	**92**
15		**Chạy 30m tốc độ**	**24**	**96**	**25**	**100**
16		**Bật nhảy lên bục cao 60cm**	**20**	**80**	**21**	**84**
17		**Nằm ngửa gập bụng**	**18**	**72**	**18**	**72**
18		**Nằm sấp chống đẩy**	**19**	**76**	**19**	**76**
19		Chống tay xà kép thẳng chân gập bụng	13	52	14	56
20		Chạy 60m	17	68	16	64
21		**Bật nhảy co gối trên hố cát**	**22**	**88**	**23**	**92**

Qua kết quả phỏng vấn tại bảng 2.1 cho thấy, ý kiến trả lời của các giáo viên, huấn luyện viên bóng chuyền tương đối đồng đều, những bài tập nào được đánh giá là quan trọng và phù hợp với huấn luyện nâng cao chiến thuật đập bóng tấn công tại vị trí số 4 và số 2 cho nam SV chuyên ngành Khoa GDTC – ĐHH ở lần phỏng vấn thứ nhất thì ở lần phỏng vấn thứ hai cũng thu được kết quả tương tự, ngược lại những bài tập nào ở lần phỏng vấn thứ nhất được đánh giá là ít phù hợp thì lần phỏng vấn 2 cũng không được đánh giá là quan trọng.

Như vậy, qua 2 lần phỏng vấn, các bài tập được đánh giá cao, được trên 70% tổng số người hỏi lựa chọn ở cả hai lần phỏng vấn (được in đậm tại bảng 2.1) đề tài tiếp tục đưa vào nghiên cứu thử nghiệm tiếp theo, cụ thể như sau:

Bài tập 1: Gõ bóng vào tường

Mục đính: giúp người tập có 1 cảm giác về tiếp xúc giữa tay với bóng và thời điểm tiếp xúc bóng.

Yêu cầu: tiếp xúc bóng chính xác và hợp lí. Chú ý, tay tiếp xúc bóng vươn cao và tiếp xúc ở trên trước trán.

Bài tập 2: Đập bóng mạnh với số 4 và số 2 liên tục với chuyền 2

Mục đích: Hoàn thiện khả năng phối hợp với chuyền 2 để đập bóng.

Hình thức tập luyện: mỗi tổ 3 người. Thực hiện 40 lần x 3 tổ. Nghỉ giữa các tổ 2 - 3 phút.

Bài tập 3: Đập bóng chính diện theo phương vào đà

Mục đích: Nâng cao khả năng đập bóng.

Yêu cầu: đập với lực tối đa, đường bóng càng ngắn càng tốt

Bài tập 4: Tự tung bóng, đập bóng qua lưới vào các vị trí quy định

Mục đích: giúp hình thành ban đầu về kỹ thuật đập bóng.

Yêu cầu: thực hiện đúng,

đủ các giai đoạn của kỹ thuật đập bóng, và đập bóng với lực tối đa, càng ngắn càng tốt.

Bài tập 5: Đập bóng có hàng chắn tích cực

Mục đích: Tăng khả năng xử lý các tình huống trong trận đấu, nâng cao sức bật.

Yêu cầu: hàng chắn tích cực bám chắn. Người đập xử lý các tình huống: đập mạnh qua hành chắn hoặc đập ở 2 bên tay chắn, bật cao đập trên hàng chắn. Sau đó các nhóm đổi vị trí cho nhau.

Bài tập 6: Phối hợp chiến thuật tấn công số 4 và số 2 với chuyền 2 có hàng chắn

Mục đích: Hoàn thiện chiến thuật tấn công số 4 và số 2 với chuyền 2, có hàng chắn tích cực.

Yêu cầu: mỗi người ở từng vị trí phải thực hiện đầy đủ các nhiệm vụ của mình, và thực hiện thành công 1 đợt tấn công.

Bài tập 7: Bài tập thi đấu

Mục đích: Củng cố và hoàn thiện, ứng dụng chiến thuật trong thi đấu đồng thời tạo tình huống xử lý nhanh trong thi đấu.

Yêu cầu: Người tập chú ý tập trung và tham gia nhiệt tình trong trận đấu. Có thể xoay vòng để người tập có thể tập được nhiều vị trí trên sân.

Bài tập 8: Gánh tạ bật nhảy đổi chân liên tục

Mục đích: Phát triển sức bền bật nhảy

Yêu cầu: người thực hiện phải bật cao, sau khi thực hiện xong phải chạy nhanh một đoạn ngắn.

Bài tập 9: Chạy 30m

Mục đich: Phát triển sức mạnh tốc độ

Yêu cầu: chạy với tốc độ tối đa 100% sức.

Bài tập 10: Bật nhảy lên bục cao 60cm

Mục đích: Phát triển sức mạnh cơ chi dưới

Yêu cầu: Bật nhảy liên tục, thân người thẳng, mắt nhìn thẳng.

Bài tập 11: Nằm ngửa gập bụng

Mục đích: Phát triển sức mạnh cơ thân trên

Yêu cầu: khi gập người lên gối phải thẳng, gập người lên tục

Bài tập 12: Nằm sấp chống đẩy

Mục đích: Phát triển sức mạnh tay

Yêu cầu: thực hiện liên tục, thân người thẳng.

Bài tập 13: Bật nhảy co gối trên hố cát

Mục đích: Phát triển sức bật trọng tâm cơ thể

Yêu cầu: khi nhảy 2 chân co, người thẳng.

3. Kết luận

Các bài tập lựa chọn trên có tác dụng mạnh trong việc nâng cao hiệu quả chiến thuật đập bóng tấn công tại vị trí số 4 và số 2 cho nam SV chuyên ngành Khoa GDTC- ĐHH. Thể hiện ở nhóm đối chứng mặc dù có sự tăng trưởng về số lần đánh bóng tốt và đạt, và số lần đánh bỏng hỏng có giảm xuống, tuy nhiên độ tăng trưởng thấp hơn nhiều so với nhóm thực nghiệm, đặc biệt số lần đánh bóng tốt và số lần đánh bóng hỏng ở nhóm thực nghiệm có sự vượt trội hơn cả với sự tăng trưởng lên tới 40% (ở số lần đánh bóng tốt) trong khi đó ở nhóm đối chứng chỉ đạt tối đa 13,3%. Tương tự, ở số lần đánh bóng hỏng nhóm thực nghiệm giảm được tới 45,5%, trong khi đó nhóm đối chứng chỉ giảm có 16,5%.

Cần thiết tổ chức các lớp nâng cao nghiệp vụ cho các giáo viên bóng chuyền, đặc biệt trong các trường đại học. Rất mong được sự hỗ trợ tạo điều kiện về cơ sở vật chất, sân bãi nhằm phát triển phong trào bóng chuyền trong trường học nói riêng và phát triển thể chất cho SV nói chung.

**** Bài báo được trích từ đề tài "Nghiên cứu lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả đập bóng tấn công vị trí số 4 và số 2 cho nam SV chuyên ngành Khoa Giáo dục thể chất- Đại học Huế" đề tài cấp cơ sở Khoa Giáo dục thể chất - Đại học Huế năm 2022.*

Tài liệu tham khảo

1. Bùi Huy Châm, Hà Mạnh Thư (1989), Chiến thuật bóng chuyền, NXB Thể dục thể thao, Hà Nội.

2. Dương Nghiệp Chí, Nguyễn Danh Thái (2002), Công nghệ đào tạo vận động viên trình độ cao, NXB Thể dục thể thao, Hà Nội.

3. Nguyễn Ngọc Cừ, Nguyễn Kim Minh, Lê Quí Phượng (1997), Khoa học tuyển chọn tài năng thể thao I, II, III, Viện khoa học Thể dục thể thao, Hà Nội.

4. Trần Đức Dũng (2002), Nghiên cứu xây dựng tiêu chuẩn, nội dung kiểm tra đánh giá kỹ năng chuyên môn cơ bản các môn thực hành tại trường Đại học Thể dục thể thao I, Đề án nghiên cứu khoa học cấp ngành, Trường Đại học Thể dục thể thao I.

5. Klesep. Iu. N, Airianx A.G (1997), Bóng chuyền, Dịch: Đinh Lẫm, Xuân Ngà, Hữu Hùng, Nghiêm Thúc, NXB Thể dục thể thao, Hà Nội.

6. Phan Hồng Minh, Nguyễn Thành Lâm, Trần Đức Phấn (1997), "Phân loại chiến thuật bóng chuyền hiện đại", Tuyển tập nghiên cứu khoa học TDTT Trường Đại học TDTT I, NXB Thể dục thể thao, HN.