

LỰA CHỌN BÀI TẬP NÂNG CAO HIỆU QUẢ CHUYỀN BÓNG CAO TAY TRƯỚC MẶT CHO NỮ HỌC SINH ĐỘI TUYỂN BÓNG CHUYỀN TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG BẮC SƠN, KIM BÔI, HÒA BÌNH

Lê Chí Hường⁽¹⁾
Bùi Thị Mỹ Duyên⁽²⁾

Tóm tắt:

Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học được sử dụng trong lĩnh vực TDTT, chúng tôi đã tiến hành lựa chọn và ứng dụng trong thực tiễn 17 bài tập gồm hai nhóm: 6 bài tập phát triển thể lực và 11 bài hoàn thiện kỹ thuật. Kết quả thực nghiệm sư phạm đã khẳng định các bài tập được lựa chọn có tác dụng nâng cao hiệu quả chuyền bóng cao tay trước mặt cho nữ học sinh Đội tuyển Bóng chuyền Trường THPT Bắc Sơn, Kim Bôi, Hòa Bình.

Từ khóa: Bài tập, chuyền bóng cao tay trước mặt, nữ học sinh, Trung học phổ thông.

Selecting and evaluating exercises to improve the efficiency of high-handed front passing for female students of the Volleyball Team of Bac Son High School, Kim Boi, Hoa Binh

Summary:

Using conventional scientific research methods, Select and apply in practice 17 exercises including two groups: 6 exercises to develop physical strength and 11 exercises to perfect technique. The results of pedagogical experiments have confirmed that the selected exercises are effective. Improve the efficiency of high-handed front passing for female students of the volleyball team of Bac Son High School, Kim Boi, Hoa Binh .

Keywords: Exercise, high hand pass in front, Volleyball, female student, high school.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Thực trạng công tác huấn luyện nữ học sinh Đội tuyển Bóng chuyền Trường THPT Bắc Sơn cho thấy, bên cạnh yếu tố thể hình và mức độ tiếp thu kỹ thuật tương đối tốt, còn tồn tại nhiều vấn đề về thể lực và kỹ thuật chuyền bóng cao tay của học sinh làm ảnh hưởng rất lớn tới chất lượng tấn công, qua đó ảnh hưởng tới thành tích thi đấu của đội tuyển.

Chính vì vậy việc “Nghiên cứu lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả chuyền bóng cao tay trước mặt cho nữ học sinh Đội tuyển Bóng chuyền Trường THPT Bắc Sơn, Kim Bôi, Hòa Bình” là một việc làm cấp thiết trong giai đoạn hiện nay.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau:

⁽¹⁾ThS, Trường ĐHSPT TDTT Hà Nội

⁽²⁾ThS, Trường THPT Bắc Sơn, Kim Bôi, Hòa Bình

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 và phương pháp toán học thống kê.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả chuyền bóng cao tay trước mặt cho nữ học sinh Đội tuyển Bóng chuyền Trường THPT Bắc Sơn, Kim Bôi, Hòa Bình

Để lựa chọn được bài tập nâng cao hiệu quả chuyền bóng cao tay trước mặt cho nữ học sinh Đội tuyển Bóng chuyền Trường THPT Bắc Sơn, đề tài cần căn cứ vào các nguyên tắc sau đây:

- Tính vừa sức: bài tập phải đảm bảo phù hợp với trình độ thể lực và kỹ thuật của đối tượng nghiên cứu;

- Tính hiệu quả: bài tập lựa chọn phải đảm bảo nâng cao hiệu quả chuyền bóng cao tay trước mặt cho nữ học sinh đội tuyển Bóng chuyền Trường THPT Bắc Sơn, Kim Bôi, Hòa Bình;

- Có số đông người đồng thuận: Các bài tập lựa chọn phải có sự đồng thuận cao của người được phỏng vấn với số phiếu trả lời đạt từ 80% trở lên, ở mức độ rất quan trọng;

- Khắc phục được những hạn chế của các bài tập ban huấn luyện đang sử dụng.

Qua nghiên cứu tài liệu, công trình nghiên cứu của các tác giả trong và ngoài nước, chúng tôi đã lựa chọn được hệ thống gồm 22 bài tập, tiếp đó phỏng vấn 30 giáo viên, HLV trên địa bàn tỉnh Hòa Bình có chuyên môn về huấn luyện, giảng dạy Bóng chuyền và các huấn luyện viên, giảng viên Trường ĐHSPTDĐT Hà Nội. Kết quả lựa chọn được 17 bài tập nâng cao hiệu quả chuyền bóng cao tay trước mặt cho đối tượng nghiên cứu. Các bài tập gồm có:

*** Nhóm bài tập phát triển thể lực: 6 bài tập**

- Bài tập 1. Chạy 9 – 3 – 6 – 3 – 9, 30 giây x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút.

- Bài tập 2. Chạy rẽ quạt 30 giây x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút.

- Bài tập 3. Bật cao với có đà 5 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút.

- Bài tập 4. Bật cao tại chỗ 10 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút.

- Bài tập 5. Nhảy dây tốc độ 1 phút x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút.

- Bài tập 6. Trò chơi bóng chuyền 6.

*** Nhóm bài tập hoàn thiện kỹ thuật: 11 bài tập.**

- Bài tập 7. Tại chỗ thực hiện chuyền bóng cao tay trước mặt qua lưới có người phục vụ 20 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút.

- Bài tập 8. Tại chỗ chuyền bóng cao tay trước mặt sang phải, trái, trước, sau tăng tốc thực hiện phối hợp chân, thân, tay, chuyền bóng 20 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút.

- Bài tập 9. Phối hợp 3 người chuyền bóng cao tay theo hình tam giác 1 phút x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút.

- Bài tập 10. Phối hợp 4 người chuyền bóng cao tay theo hình chữ nhật 1 phút x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút.

- Bài tập 11. Tại chỗ chuyền bóng cao tay trước mặt vào các vị trí số 4, số 3 và số 2, 30 lần

x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút (mỗi vị trí 10 lần/tổ).

- Bài tập 12. Phối hợp bật nhảy mô phỏng chắn bóng, chuyền bóng cao tay trước mặt (chuyền gân ở khu số 4, 3, 2), 30 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút (mỗi vị trí 10 lần/tổ).

- Bài tập 13. Chuyền bóng cao tay bằng hai tay ở tư thế đứng lưng hướng về phía chuyền bóng 20 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút.

- Bài tập 14. Di chuyển từ hàng sau chuyền bóng cao tay trước mặt ở độ cao và khoảng cách khác nhau 30 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút.

- Bài tập 15. Di chuyển nhận bóng, chuyền bóng cao tay trước mặt dọc lưới 20 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút.

- Bài tập 16. Phối hợp di chuyển đệm bóng, chuyền bóng cao tay trước mặt 15 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút.

- Bài tập 17. Bài tập thi đấu.

2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả bài tập nâng cao hiệu quả chuyền bóng cao tay trước mặt cho nữ học sinh Đội tuyển Bóng chuyền Trường THPT Bắc Sơn, Kim Bôi, Hòa Bình

2.1. Tổ chức thực nghiệm

Từ kết quả phỏng vấn 30 giáo viên, HLV trên địa bàn tỉnh Hòa Bình có chuyên môn về huấn luyện, giảng dạy Bóng chuyền và các huấn luyện viên, giảng viên Trường ĐHSPTDĐT Hà Nội, chúng tôi đã xác định được các yêu cầu cơ bản để xây dựng tiến trình thực nghiệm các bài tập nâng cao hiệu quả chuyền bóng cao tay trước mặt cho đối tượng nghiên cứu. Cụ thể: Thời gian thực nghiệm 3 tháng (từ tháng 1/2024 đến 3/2024), mỗi tuần 3 buổi; mỗi buổi tập 4 -5 bài trong cả hai nhóm bài tập

Thực nghiệm tiến hành theo phương pháp so sánh song song.

Đối tượng thực nghiệm: 18 nữ học sinh Đội tuyển Bóng chuyền, được chia thành hai nhóm một cách ngẫu nhiên.

- Nhóm đối chứng: 9 nữ học sinh tập theo giáo án cũ với các bài tập do GV, HLV biên soạn.

- Nhóm thực nghiệm: 9 nữ học sinh tập luyện theo các nội dung huấn luyện chung và các bài tập nâng cao hiệu quả chuyền bóng cao tay trước mặt đã lựa chọn.

Địa điểm thực nghiệm: Tại Trường THPT Bắc Sơn, Kim Bôi, Hòa Bình.

Nội dung đánh giá: Sử dụng các test kiểm tra đã lựa chọn qua 4 bước: tổng hợp tài liệu, phỏng vấn chuyên gia, đánh giá tính thông báo, độ tin cậy.

Các test gồm: Tại chỗ chuyên bóng cao tay trước mặt qua lại (số lần); Tại chỗ chuyên bóng cao tay trước mặt đến vị trí số 4 và số 2 (quả/20 quả); Di chuyển từ hàng sau chuyên bóng cao tay trước mặt đến vị trí số 4 và số 2 (quả/20 quả)

Tiến trình thực nghiệm được trình bày tại bảng 1.

Bảng 1. Tiến trình thực nghiệm ứng dụng bài tập nâng cao hiệu quả chuyên bóng cao tay trước mặt cho đối tượng nghiên cứu

TT	Tháng Tuần	I			II			III		
		1	2	3	1	2	3	1	2	3
	Nhóm bài tập phát triển thể lực: 6 bài									
1	Bài tập 1	x			x			x		
2	Bài tập 2		x							
3	Bài tập 3			x		x				x
4	Bài tập 4							x		
5	Bài tập 5	x			x			x		
6	Bài tập 6		x							
	Nhóm bài tập hoàn thiện kỹ thuật: 11 bài									
7	Bài tập 7			x		x				x
8	Bài tập 8					x			x	
9	Bài tập 9	x			x			x		
10	Bài tập 10			x			x			x
11	Bài tập 11		x			x			x	
12	Bài tập 12	x				x			x	
13	Bài tập 13		x							
14	Bài tập 14			x			x			x
15	Bài tập 15							x		
16	Bài tập 16	x			x			x		
17	Bài tập 17		x							

2.2. Đánh giá các bài tập nâng cao hiệu quả chuyên bóng cao tay trước mặt cho đối tượng nghiên cứu

Trước khi tiến hành thực nghiệm, chúng tôi tiến hành sử dụng các test đã lựa chọn nhằm đánh giá mức độ đồng đều giữa 2 nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng. Kết quả thu được ở bảng 2 cho thấy kết quả kiểm tra ở cả 3 test giữa 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng không có khác biệt ($P > 0.05$). Điều đó chứng tỏ trước khi thực nghiệm, trình độ chuyên bóng cao tay trước mặt của 2 nhóm tương đối đồng đều nhau, việc phân nhóm đảm bảo tính khách quan.

Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm.

Sau 3 tháng thực nghiệm, vào thời điểm kết thúc giai đoạn huấn luyện, chúng tôi tiếp tục tiến hành kiểm tra lại kết quả chuyên bóng cao tay trước mặt của cả hai nhóm. Kết quả được trình bày ở bảng 2 và bảng 3.

Từ bảng 2 và bảng 3 cho thấy:

- Các nội dung kiểm tra đánh giá hiệu quả chuyên bóng cao tay trước mặt của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng đã có sự khác biệt rõ rệt ($P < 0.05$).

- Diễn biến thành tích đạt được của cả 03 test nhằm kiểm tra, đánh giá hiệu quả chuyên bóng cao tay trước mặt của nhóm thực nghiệm đều tốt hơn nhóm đối chứng, nhịp tăng trưởng của nhóm thực nghiệm cũng lớn hơn nhóm đối chứng.

Điều này khẳng định, việc ứng dụng các bài tập mà đề tài lựa chọn đã có hiệu quả rõ trong nâng cao hiệu quả chuyên bóng cao tay trước mặt cho nữ học sinh đội tuyển Bóng chuyên Trường THPT Bắc Sơn, Kim Bôi, Hòa Bình.

KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được 17 bài tập gồm hai nhóm: 6 bài tập phát triển thể lực và 11 bài hoàn thiện kỹ thuật

Sau ba tháng thực nghiệm, mỗi tuần 3 buổi, mỗi buổi tập từ 45-50 phút; mỗi buổi tập 4 -5 bài trong cả hai nhóm bài tập đã có tác dụng nâng cao hiệu quả chuyên bóng cao tay trước mặt cho cho nữ học sinh Đội tuyển Bóng chuyên trường THPT Bắc Sơn, Kim Bôi, Hòa Bình.

Bảng 2. Kết quả kiểm tra hiệu quả chuyền bóng cao tay trước mặt sau thực nghiệm

TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		t	P
		Nhóm ĐC (n = 9)	Nhóm TN (n = 9)		
1	Tại chỗ chuyền bóng cao tay trước mặt qua lại (số lần)	24.6 ± 2.12	29.5 ± 1.52	3.256	<0.05
2	Tại chỗ chuyền bóng cao tay trước mặt đến vị trí số 4 và số 2 (quả/20 quả)	14.2 ± 1.54	17.8 ± 1.21	3.614	<0.05
3	Di chuyển từ hàng sau chuyền bóng cao tay trước mặt đến vị trí số 4 và số 2 (quả/20 quả)	12.1 ± 1.02	14.6 ± 1.21	3.585	<0.05

Bảng 4. So sánh nhịp tăng trưởng hiệu quả chuyền bóng cao tay trước mặt trước và sau TN của nhóm ĐC và nhóm TN

TT	Test	Nhóm ĐC (n=9)		W%	Nhóm TN (n=9)		t	W%
		Trước TN	Sau TN		Trước TN	Sau TN		
1	Tại chỗ chuyền bóng cao tay trước mặt qua lại (số lần)	24.2 ± 2.61	24.6 ± 2.12	1.639	24.2 ± 2.71	29.5 ± 1.52	3.84	19.739
2	Tại chỗ chuyền bóng cao tay trước mặt đến vị trí số 4 và số 2 (quả/20 quả)	13.5 ± 1.88	14.2 ± 1.54	1.264	13.2 ± 1.86	17.8 ± 1.21	3.56	29.677
3	Di chuyển từ hàng sau chuyền bóng cao tay trước mặt đến vị trí số 4 và số 2 (quả/20 quả)	10.2 ± 1.52	12.1 ± 1.02	8.072	10.1 ± 1.75	14.6 ± 1.21	3.75	36.437

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Hữu Hùng (2001), *Huấn luyện thể lực cho vận động viên bóng chuyền*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
2. Liên đoàn Bóng chuyền quốc tế (FIVB) (2020), *Luật bóng chuyền*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
3. Đặng Hùng Mạnh (2006), *Giáo trình Bóng chuyền*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
4. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2000), *Lý luận và phương pháp TĐTT*, Nxb TĐTT, Hà Nội.

5. Nguyễn Đức Văn (2001), *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội.

(Bài nộp ngày 8/6/2024, Phản biện ngày 18/10/2024, duyệt in ngày 28/11/2024)
 Chịu trách nhiệm chính: Lê Chí Hương
 Email: lechihuong@gmail.com)