

ỨNG DỤNG BÀI TẬP NÂNG CAO HIỆU QUẢ ĐẬP BÓNG CHO NAM HỌC SINH ĐỘI TUYỂN BÓNG CHUYỀN TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG YÊN KHÁNH B, NINH BÌNH

Lê Chí Hướng⁽¹⁾

Vũ Văn Cường⁽²⁾

Tóm tắt:

Thông qua các phương pháp nghiên cứu thường được sử dụng trong lĩnh vực TĐTT, chúng tôi đã lựa chọn được 16 bài tập chuyên môn nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật đập bóng cho nam học sinh Đội tuyển Bóng chuyền Trường THPT Yên Khánh B, Ninh Bình. Bước đầu thực nghiệm đã cho thấy hiệu quả của hệ thống bài tập trong việc nâng cao hiệu quả đập bóng cho đối tượng nghiên cứu.

Từ khóa: Bài tập, đập bóng, Bóng chuyền, nam học sinh, Trường THPT Yên Khánh B, Ninh Bình.

Applying development exercises to improve ball-striking technique for male students in the Volleyball Team, Yen Khanh B High School, Ninh Binh

Summary:

Through regular research methods, we have selected 16 specialized exercises used in improving the effectiveness of improve ball-striking technique for male students in the Volleyball Team, Yen Khanh B High School, Ninh Binh. Initial experiments have shown effectiveness of the exercise system in improving ball-striking technique for research subjects.

Keywords: Exercise, ball-striking, volleyball, male students, Yen Khanh B High School, Ninh Binh.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Nâng cao chất lượng công tác Giáo dục thể chất (GDTC) trong trường học là một trong những yêu cầu đặt ra của các trường. Để thực hiện được điều đó, đòi hỏi các trường cần có sự đổi mới trong chương trình, cách thức tổ chức, giảng dạy.

Trường THPT Yên Khánh B, tỉnh Ninh Bình là trường điểm của tỉnh. Nhà trường luôn nêu cao tinh thần phấn đấu dạy tốt, học tốt theo hướng toàn diện, học sinh không chỉ được học tập văn hóa mà còn được rèn luyện kỹ năng sống, được tham gia các hoạt động văn hóa, văn nghệ, TĐTT, hoạt động trải nghiệm...giúp các em có hành trang tốt để bước tiếp trên con đường học tập hoặc tham gia lao động. Chính vì vậy, việc thành lập các CLB, các đội tuyển thể thao luôn được Nhà trường chú trọng, trong đó có Đội tuyển Bóng chuyền.

Trong phát triển và huấn luyện Bóng chuyền thì nhiệm vụ quan trọng và cũng là yếu tố cơ bản quyết định hiệu quả thi đấu là cần phát triển kỹ chiến thuật và thể lực, cũng như chỉ đạo thi đấu hiệu quả cao. Một số kỹ thuật đập bóng ở các vị trí khác nhau cũng đem lại hiệu quả cho các pha bóng. Tuy nhiên, qua thực tế quan sát cho thấy, Đội tuyển Bóng chuyền còn gặp nhiều khó khăn trong kỹ thuật đập bóng, do vậy, việc cung cấp các bài tập nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật đập bóng có đầy đủ cơ sở khoa học, phù hợp với điều kiện thực tiễn và đối tượng giảng dạy là một việc làm có giá trị thực tiễn.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu, chúng tôi sử dụng các phương pháp sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu; Phỏng vấn tọa đàm; Quan sát sư phạm; Kiểm tra sư phạm; Thực nghiệm sư phạm và Toán học thống kê.

⁽¹⁾ThS, Trường ĐHSP TĐTT Hà Nội

⁽²⁾ThS, trường Cao đẳng Cảnh sát ND 1

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN**1. Lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả đập bóng của nam học sinh Đội tuyển Bóng chuyên Trường THPT Yên Khánh B, Ninh Bình**

Qua nghiên cứu, tham khảo các tài liệu liên quan đến Bóng chuyên, đồng thời tiến hành phỏng vấn 30 chuyên gia, huấn luyện viên, giảng viên có kinh nghiệm trong huấn luyện Bóng chuyên trên địa bàn tỉnh Ninh Bình, Trường ĐHSPT TDTT Hà Nội, chúng tôi đã lựa chọn được 16 bài tập chuyên môn nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật đập bóng của nam học sinh Đội tuyển Bóng chuyên Trường THPT Yên Khánh B, tỉnh Ninh Bình. Cụ thể:

- Nhảy dây tốc độ 1 phút x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút
- Bật nhảy hố cát 15 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút
- Nằm sấp chống đẩy 20 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút
- Nằm ngửa gập bụng 25 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút
- Bật cao tại chỗ 25 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút
- Bật cao có đà 15 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút
- Đứng tại chỗ hoặc bật nhảy đập bóng mạnh xuống sân 20 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút
- Phát bóng cao tay có đà 15 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút
- Đập bóng treo 1 phút x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút
- Bật nhảy gõ bóng vào tường 2 phút x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút
- Tự tung bóng đập qua lưới 20 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút
- Đập bóng kết hợp kỹ thuật khác 2 phút x 2 tổ, nghỉ giữa 2 phút
- Đập bóng nhiều lần có chuyển hai 15 lần x 2 tổ, nghỉ giữa 2 phút
- Đập bóng ở vị trí hàng sau 15 lần x 3 tổ, nghỉ giữa 2 phút
- Trò chơi Bóng chuyên 6
- Bài tập thi đấu

2. Lựa chọn test đánh giá hiệu quả đập bóng của nam học sinh Đội tuyển Bóng chuyên Trường THPT Yên Khánh B, Ninh Bình

Thông qua tham khảo tài liệu, phỏng vấn chuyên gia và các phương pháp xác định độ tin cậy và tính thông báo của test, chúng tôi đã lựa chọn được 3 test đánh giá hiệu quả đập bóng cho đối tượng nghiên cứu gồm: Bật cao với có đà (cm); Chạy đà 3 bước bật nhảy đập bóng ở vị trí số 4 vào ô (quả/10 quả); và Chạy đà 3 bước bật nhảy đập bóng ở vị trí số 3 vào ô (quả/10 quả)

3. Ứng dụng và đánh giá bài tập nâng cao hiệu quả đập bóng của nam học sinh Đội tuyển Bóng chuyên Trường THPT Yên Khánh B, Ninh Bình**3.1. Tổ chức thực nghiệm**

Thời gian thực nghiệm: Thực nghiệm được tiến hành trong 6 tuần, mỗi tuần 3 buổi.

Đối tượng thực nghiệm là 14 nam học sinh Đội tuyển Bóng chuyên Trường THPT Yên Khánh B, Ninh Bình, được chia 2 nhóm theo phương pháp ngẫu nhiên: Nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng, mỗi nhóm 7 nam học sinh.

- Nhóm thực nghiệm: Áp dụng các bài tập chuyên môn đã lựa chọn và hệ thống các bài tập này được coi là những bài tập chính, sắp xếp khoa học trong từng giai đoạn, từng thời kỳ được ứng dụng vào nhóm thực nghiệm khi huấn luyện kỹ thuật đập bóng.

- Nhóm đối chứng: Áp dụng các bài tập chuyên môn đã được Trường THPT Yên Khánh B, Ninh Bình xây dựng. Các bài tập này đã được áp dụng trong các chương trình, giáo án tập luyện theo từng giai đoạn huấn luyện có sẵn từ trước đến nay.

Với 16 bài tập được lựa chọn, chúng tôi xây dựng tiến trình thực nghiệm theo chương trình huấn luyện của Nhà trường. Mỗi tuần có 3 buổi tập, mỗi buổi 20-25 phút tập luyện kỹ thuật đập bóng (mỗi giáo án 120 phút). Tổng số giáo án huấn luyện là 18. Cụ thể được trình bày tại bảng 1.

3.2. Kết quả thực nghiệm

Để có góc nhìn khách quan về trình độ của 2 nhóm, trước thực nghiệm chúng tôi tiến hành đánh giá hiệu quả đập bóng của 2 nhóm thông qua 3 test đã lựa chọn. Kết quả được trình bày tại bảng 2.

Từ kết quả thu được ở bảng 2 cho thấy, kết quả kiểm tra ở các test giữa 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng không có khác biệt ($P > 0.05$). Điều đó

Bảng 1. Tiến trình thực nghiệm của nhóm thực nghiệm

TT	Nội dung BT	Tuần			II			III			IV			V			VI		
		Buổi			1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
1	Nhảy dây tốc độ 1 phút x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút	x				x			x			x			x				x
2	Bật nhảy nhỏ cát 15 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút		x				x			x			x			x			
3	Nằm xấp chống đẩy 20 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút			x			x			x						x			x
4	Nằm ngửa gập bụng 25 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút		x			x			x			x			x				x
5	Bật cao tại chỗ 25 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút	x				x			x						x			x	
6	Bật cao có đà 15 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút		x				x			x			x			x			
7	Đứng tại chỗ hoặc bật nhảy đập bóng mạnh xuống sân 20 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút			x			x			x			x			x			x
8	Phát bóng cao tay có đà 15 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút	x					x			x			x			x			x
9	Đập bóng treo 1 phút x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút		x			x				x			x			x			
10	Bật nhảy gõ bóng vào tường 2 phút x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút	x		x			x			x						x			x
11	Tự tung bóng đập qua lưới 20 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút					x				x			x			x			x
12	Đập bóng kết hợp kỹ thuật khác 2 phút x 2 tổ, nghỉ giữa 2 phút	x				x				x						x			x
13	Đập bóng nhiều lần có chuyển hai 15 lần x 2 tổ, nghỉ giữa 2 phút		x				x			x			x			x			
14	Đập bóng ở vị trí hàng sau 15 lần x 3 tổ, nghỉ giữa 2 phút			x			x			x						x			x
15	Trò chơi bóng chuyên 6	x					x			x			x			x			x
16	Bài tập thi đấu		x				x			x			x			x			

Bảng 2. Kết quả kiểm tra hiệu quả đập bóng trước thực nghiệm của 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm (n = 14)

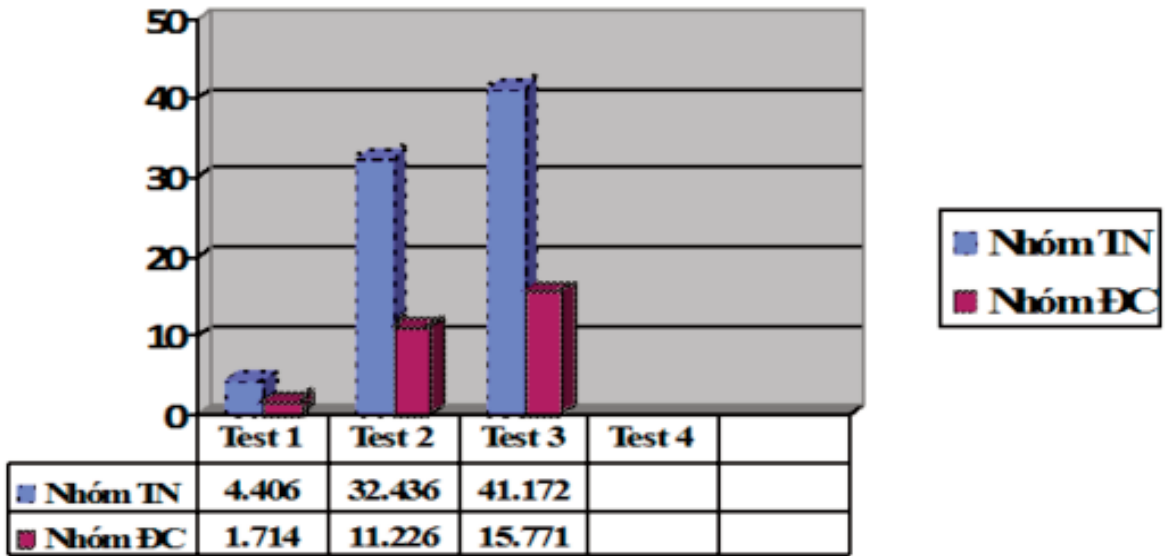
TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		t	P
		Nhóm ĐC	Nhóm TN		
1	Bật cao với có đà (cm)	286.25 ± 2.48	288.12 ± 2.28	0.847	>0.05
2	Chạy đà 3 bước bật nhảy đập bóng ở vị trí số 4 vào ô (quả/10 quả)	6.39 ± 2.48	6.38 ± 2.16	0.654	>0.05
3	Chạy đà 3 bước bật nhảy đập bóng ở vị trí số 3 vào ô (quả/10 quả)	5.14 ± 1.87	5.15 ± 1.95	0.686	>0.05

Bảng 3. Kết quả kiểm tra hiệu quả đập bóng sau thực nghiệm của 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm (n = 14)

TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		t	P
		Nhóm ĐC	Nhóm TN		
1	Bật cao với có đà (cm)	291.20 ± 2.16	301.10 ± 2.32	3,658	<0.05
2	Chạy đà 3 bước bật nhảy đập bóng ở vị trí số 4 vào ô (quả/10 quả)	7.15 ± 1.27	8.85 ± 1.65	3,568	<0.05
3	Chạy đà 3 bước bật nhảy đập bóng ở vị trí số 3 vào ô (quả/10 quả)	6.02 ± 1.28	7.82 ± 1.06	3,585	<0.05

Bảng 4. Nhịp độ tăng trưởng về thành tích của 2 nhóm trước và sau thực nghiệm (nA = nB = 7)

TT	Test	Nhóm ĐC ($\bar{x} \pm \delta$)		W%	Nhóm TN ($\bar{x} \pm \delta$)		W%
		Trước TN	Sau TN		Trước TN	Sau TN	
1	Bật cao với có đà (cm)	286.25 ± 2.48	291.20 ± 2.16	1,714	288.12 ± 2.28	301.10 ± 2.32	4,406
2	Chạy đà 3 bước bật nhảy đập bóng ở vị trí số 4 vào ô (quả/10 quả)	6.39 ± 2.48	7.15 ± 1.27	11,226	6.38 ± 2.16	8.85 ± 1.65	32,436
3	Chạy đà 3 bước bật nhảy đập bóng ở vị trí số 3 vào ô (quả/10 quả)	5.14 ± 1.87	6.02 ± 1.28	15,771	5.15 ± 1.95	7.82 ± 1.06	41,172



Biểu đồ 1. So sánh nhịp tăng trưởng hiệu quả đập bóng của nhóm đối chứng và thực nghiệm sau thực nghiệm sự phạm

chứng tỏ trước khi thực nghiệm, trình độ đập bóng của 2 nhóm tương đối đồng đều nhau.

Sau 6 tuần thực nghiệm, chúng tôi tiếp tục tiến hành đánh giá hiệu quả đập bóng của 2 nhóm, đồng thời xác định nhịp độ tăng trưởng của 2 nhóm. Kết quả được trình bày tại bảng 3, bảng 4 và biểu đồ 1.

Từ bảng 3, bảng 4 và biểu đồ 1 cho thấy:

- Các nội dung kiểm tra đánh giá trình độ, hiệu quả đập bóng của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng đã khác biệt rõ có ý nghĩa thống kê ($P < 0.05$).

- Diễn biến thành tích đạt được ở các test kiểm tra đánh giá hiệu quả đập bóng của nhóm thực nghiệm cao hơn nhóm đối chứng. Tương tự như vậy nhịp tăng trưởng của nhóm thực nghiệm cũng lớn hơn so với nhóm đối chứng.

KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được 16 bài tập nâng cao hiệu quả đập bóng của nam học sinh đội tuyển Bóng chuyền, Trường THPT Yên Khánh B, Ninh Bình.

Kết quả thực nghiệm ứng dụng 16 bài tập chuyên môn đã lựa chọn nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật đập bóng cho nam đội tuyển Bóng chuyền Trường THPT Yên Khánh B, Ninh Bình đã cho thấy hiệu quả trong thực tiễn huấn luyện.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Klesep. Iu.N - Airianx A.G (1997), *Bóng chuyền*, (Dịch: Đinh Lãm - Xuân Nga - Hữu Hùng - Nghiêm Thúc), Nxb TDTT, Hà Nội
2. Hyrosi Toyoda (1980), “Lý thuyết huấn luyện Bóng chuyền của Nhật”, *Bản tin KHKT TDTT, chuyên đề Bóng chuyền*, Viện Khoa học TDTT, Hà Nội.
3. Phan Hồng Minh, Nguyễn Thành Lâm, Trần Đức Phấn (1997), “Phân loại chiến thuật Bóng chuyền hiện đại”, *Tuyển tập NCKH TDTT, Trường Đại học TDTT I*, Nxb TDTT, Hà Nội.
4. Đinh Văn Lãm (1994), “Bước đầu xác định một số chỉ tiêu trong tuyển chọn VĐV Bóng chuyền nữ trẻ”, *Tuyển tập NCKH TDTT Trường Đại học TDTT I*, Nxb TDTT, Hà Nội.
 (Bài nộp ngày 4/9/2023, Phân biện ngày 13/11/2023, duyệt in ngày 30/11/2023
 Chịu trách nhiệm chính: Lê Chí Hướng
 Gmail: lechihuongbc@gmail.com)