

Ứng dụng một số bài tập nâng cao kỹ thuật đệm bóng thấp tay cho học sinh lớp 11a7 và 11a8 Trường trung học phổ thông Nguyễn Công Trứ huyện Krông Păk, tỉnh Đắk Lắk năm học 2022-2023

Y Rôbi Bkrông*, Phạm Xuân Trí*, Đỗ Thị Thuỳ Linh*, Phạm Thế Hùng*

*ThS. Trường Đại học Tây Nguyên

Received: 7/8/2023; Accepted: 12/8/2023; Published: 14/8/2023

Abstract: From the results of research on theory and villas in the process of teaching the technique of cushioning the ball on the wall, the selection of mistakes and the selection of technical methods to improve the ability to cushion the ball into the box. on the wall absolutely necessary.

Correct and reasonable identification of technical exercises is especially important. Help practitioners quickly improve the technique of cushioning the ball on the wall in the ball. The exercises we have researched, selected and applied above through testing and evaluation achieved high results.

Keywords: "Application of some exercises to improve low-hand ball cushioning techniques for students in grades 11a7 and 11a8 at Nguyen Cong Tru high school, Krong Pak district, Dak Lak province, school year 2022-2023".

1. Đặt vấn đề

Nhận thức được vai trò và tầm quan trọng của hoạt động thể dục thể thao (TDTT) trong công cuộc xây dựng và đổi mới đất nước, Đảng và Nhà nước ta đã đặc biệt quan tâm đến lĩnh vực này. Bên cạnh việc đầu tư cho những môn thể thao mũi nhọn đạt thành tích cao trong các cuộc thi đấu khu vực và thế giới, Đảng và Nhà nước ta còn đặc biệt quan tâm khôi phục và phát triển rộng rãi các môn thể thao nhằm hướng tới một nền TDTT đại chúng toàn diện trong đó có môn Bóng chuyền.

Bóng chuyền là một môn thể thao phát triển rất mạnh ở nước ta được nhiều người biết đến với những pha đập bóng phong phú và đa dạng ở những vị trí khác nhau làm cho trận đấu diễn ra hấp dẫn thu hút đông đảo người xem; đặc biệt là các trận đấu lớn như Seagame, Olympic...

Hiện nay ở nhiều nước trên thế giới môn Bóng chuyền đã phát triển ở một trình độ cao, đặc biệt là ở Châu Âu và Châu Mỹ với lợi thế chiều cao, thể lực, chuyên môn và sức bật tốt cũng như sự điều luyện trong thực hiện kỹ thuật động tác. Ở nước ta môn Bóng huyền xuất hiện từ năm 1922 của thế kỷ trước, mặc dù trải qua những bước thăng trầm của lịch sử nhưng nó vẫn không ngừng được duy trì củng cố và phát triển. Những năm gần đây, môn Bóng chuyền có những khởi sắc đáng mừng, kỹ thuật chiến thuật và tâm lý thi đấu của các vận động viên dần được hoàn thiện hơn.

Tuy vậy thành tích trong môn Bóng chuyền của các vận động viên nước ta so với các nước trong khu vực cũng như thế giới có một khoảng cách khá xa. Điều này đặt ra cho các nhà chuyên môn, vận động viên và các nhà khoa học một nhiệm vụ cấp bách vô cùng quan trọng đó là làm sao nhanh chóng tìm ra phương pháp huấn luyện mới nhằm nâng cao hiệu quả tập luyện và nâng cao thành tích thi đấu.

Bóng chuyền đến nay đã phát triển rộng rãi ở nước ta. Đây là môn thể thao hấp dẫn và phù hợp với mọi lứa tuổi.

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Phương pháp nghiên cứu

Để giải quyết những nhiệm vụ đặt ra, nhóm tác giả đã sử dụng các phương pháp sau: PP phân tích và tổng hợp tài liệu, PP điều tra phỏng vấn, PP kiểm tra sư phạm, PP toán thống kê.

2.2. Lựa chọn bài tập phát triển kỹ thuật đệm bóng thấp tay cho HS lớp 11a7 và 11a8 Trường THPT Nguyễn Công Trứ, huyện Krông Păk tỉnh Đắk Lắk năm học 2022 - 2023.

Qua tham khảo tài liệu về các bài tập kỹ thuật đệm bóng thấp tay, căn cứ vào nội dung, chương trình của môn học, căn cứ vào tiêu chuẩn kiểm tra của HS lớp 11a7 và 11a8 trường THPT Nguyễn Công Trứ; qua tham khảo kinh nghiệm của các GV bộ môn GDTC Trường Đại học Tây Nguyên và các GV trong tổ thể dục trường THPT Nguyễn Công Trứ; bằng PP tổng hợp nhóm tác giả đã lựa chọn ra một số bài tập phù

hợp với chương trình tập luyện môn Bóng chuyền tại trường với các bài tập sau:

- Bài tập 1: Đệm bóng qua lại liên tục.
- Bài tập 2: Đệm quả gõ bóng của đội phương.
- Bài tập 3: Đệm bóng di chuyển lên xuống.
- Bài tập 4: Đệm bóng vào ô trên tường.
- Bài tập 5: Đệm bóng sau đầu.
- Bài tập 6: Tại chỗ đệm bóng liên tục.
- Bài tập 7: Vừa di chuyển vừa đệm bóng.

2.3. Hiệu quả đệm bóng thấp tay cho HS lớp 11a7 và 11a8 Trường THPT Nguyễn Công Trứ, huyện Krông Păk tỉnh Đắk Lắk

Các chỉ tiêu đánh giá:

- Đạt: đệm bóng đẹp, đúng kỹ thuật, phối hợp động tác thuần thục đệm bóng liên tục đúng vào ô trên tường

- Không đạt: Đệm bóng không đúng kỹ thuật, bóng không đúng vào ô trên tường

Như vậy qua số liệu thống kê ta được:

- Đạt: có 662/1440 lần chiếm tỷ lệ 45,97%

- Không đạt: có 778/1440 lần chiếm tỷ lệ 54,03%

Qua xử lý số liệu bằng PP thống kê cho thấy rằng : kết quả kiểm tra của học sinh lớp 11a7 và 11a8 Trường THPT Nguyễn Công Trứ huyện Krông Păk tỉnh Đắk Lắk số HS thực hiện đệm bóng đạt yêu cầu là tương đối chiếm tỷ lệ 45,97%, không đạt yêu cầu chiếm tỷ lệ 54,03%.

Nhìn chùng các em thực hiện đạt kết quả chưa tốt, nguyên nhân là do kỹ thuật đệm bóng còn yếu, nhiều HS còn chưa hoàn thiện kỹ thuật đệm bóng thấp tay. Tuy nhiên nếu được luyện tập thường xuyên bài bản với trang thiết bị tốt thì chúng tôi tin chắc rằng kết quả thu được sẽ cao hơn.

2.4. Một số giải pháp nâng cao khả năng đệm bóng vào ô trên tường

Trong quá trình tập luyện muốn đạt được trình độ kỹ thuật cao, người tập phải tuân thủ các nguyên tắc tập luyện: trước hết quá trình luyện tập phải tự giác, tích cực, có lòng đam mê, có nghị lực và ý chí cao của bản thân.

Tích cực, tự giác trong học tập rèn luyện giúp người học chủ động, nghiên cứu kỹ thuật kỹ càng trong khi học và sau khi học để áp dụng vào thực tế cho thành thạo.

Quá trình luyện tập phải thường xuyên có hệ thống, phải tập theo trình tự từ đơn giản đến phức tạp, từ dễ đến khó, tránh tình trạng chạy theo động tác mới cao hơn khi chưa hoàn thiện động tác cơ bản, động tác đơn giản.

Dựa trên cơ sở lý luận chùng, chuyên môn về phương pháp huấn luyện, giảng dạy môn bóng

chuyên; kết hợp quan sát, trao đổi với các GV huấn luyện viên nhóm tác giả ứng dụng một số bài tập nhằm nâng cao kỹ thuật đệm bóng thấp tay cho HS lớp 11a7 và 11a8 Trường THPT Nguyễn Công Trứ huyện Krông Păk tỉnh Đắk Lắk.

Bài tập bổ trợ: Xây dựng lại khái niệm kỹ thuật động tác:

1. Các từ thể chuẩn bị:

- Đánh bóng
- Từ thể tiếp xúc bóng
- Góc độ thời gian tiếp xúc

2. Thực hiện kỹ thuật không bóng:

- Mô phỏng động tác đệm bóng đúng kỹ thuật
- Tập di chuyển bên trái, bên phải không bóng

3. Thực hiện kỹ thuật với bóng

- Tại chỗ đệm bóng đúng kỹ thuật (có người xử lý)

- Một người tung bóng, người còn lại thực hiện đệm bóng đúng kỹ thuật

- Đệm bóng vào tường liên tục từ 20 – 30 quả

3. Kết luận

Trong quá trình đệm bóng qua lại liên tục, nhóm tác giả đã thu được kết quả như sau:

Đạt: có 662/1440 lần chiếm tỷ lệ 45,97%

Không đạt: có 778/1440 lần chiếm tỷ lệ 54,03%

Kết quả đánh giá của HS lớp 11a7 và 11a8 Trường THPT Nguyễn Công Trứ huyện Krông Păk tỉnh Đắk Lắk: Số HS thực hiện đệm đạt là tương đối chiếm tỉ lệ 45,97%, không đạt chiếm tỉ lệ 54,03% .

Từ kết quả nghiên cứu về lý luận và thực tiễn liên quan đến đề tài, qua giải quyết các nhiệm vụ cho phép nhóm tác giả rút ra một số kết luận sau:

Đối với quá trình giảng dạy kỹ thuật đệm bóng vào ô trên tường, việc khắc phục những sai lầm và lựa chọn được những phương pháp tập luyện để nâng cao khả năng đệm bóng vào ô trên tường là hoàn toàn cần thiết.

Đối với HS lớp 11a7 và 11a8 Trường THPT Nguyễn Công Trứ huyện Krông Păk tỉnh Đắk Lắk, khi mới học kỹ thuật đệm bóng vào ô trên tường trong bóng chuyền, việc xác định động những yếu điểm cơ bản và nguyên nhân ảnh hưởng đến khả năng thực hiện kỹ thuật đó là cơ sở quan trọng để tìm các giải pháp nhằm nâng cao hiệu quả tập luyện ở các giai đoạn tiếp theo.

- Việc xác định đúng và hợp lý các bài kỹ trò thuật có vai trò đặc biệt quan trọng nhằm giúp người tập nhanh chóng nâng cao kỹ thuật đệm bóng vào ô trên tường trong môn Bóng chuyền. Các bài tập nhóm tác giả đã nghiên cứu, lựa chọn và ứng dụng trên đây qua kiểm tra đánh giá đạt kết quả cao.

Qua kết quả nghiên cứu, nhóm tác giả đề nghị nhà trường nói chung và các GV giảng dạy môn Bóng chuyền như sau: Nhà trường cần nghiên cứu trang bị thêm và đồng bộ các phương tiện, dụng cụ để tập luyện bổ trợ và tập luyện kỹ thuật cho HS có điều kiện tiếp thu nhanh kỹ thuật đệm bóng như các phương tiện: Bảng hình kỹ thuật, sân tập, bờ tường bổ trợ, dụng cụ trong tập luyện Bóng chuyền đầy đủ.

Trong quá trình đánh giá và ứng dụng không tránh khỏi hạn chế và sai sót. Nhóm tác giả mong nhận được sự cộng tác, giúp đỡ và góp ý của các nhà nghiên cứu, các huấn luyện viên, GV giảng dạy môn Bóng chuyền để quá trình đánh giá được hoàn thiện hơn. Nhóm tác giả xin chân thành cảm ơn các GV, huấn luyện viên Bóng chuyền và tập thể HS lớp 11a7 và 11a8 Trường THPT Nguyễn Công Trứ huyện Krông Păk tỉnh Đắk Lắk đã tận tình giúp đỡ nhóm tác giả hoàn thành quá trình đánh giá.

Tài liệu tham khảo

1. Lê Bửu, Nguyễn Thế Truyền (1986), *Kiểm tra năng lực thể chất và thể thao*. NXB TP Hồ Chí Minh.
2. D.HARE (2000), *Học thuyết huấn luyện*. (Trương Anh Tuấn dịch). NXB TĐTT. Hà Nội
3. V.L.UTKIN (1996), Người dịch: Lê Quy Phương, Vũ Chung Thủy, Phạm Xuân Nga; *Sinh cơ học thể dục thể thao*, NXB TĐTT. Hà Nội
4. Dương Nghiệp Chí (1991), *Đo lường thể thao*. NXB TĐTT. Hà Nội
5. Bùi Quang Hải (2010), *Lý luận và phương pháp TĐTT*. NXB TĐTT. Hà Nội
6. Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (1995), *Sinh lý học TĐTT*. NXB TĐTT. Hà Nội
7. Nguyễn Quang Dịch (1996), *Lý luận và phương pháp thể thao trẻ*. NXB TĐTT Hà Nội.
8. Trịnh Hồng Thanh, Lê Nguyệt Nga, Trịnh Trung Hiếu (1998), *Sinh cơ và huấn luyện thể thao*. NXB TP Hồ Chí Minh.

Vấn đề tự chủ tài chính tại (tiếp theo trang 110)

Việc hợp tác này có hiệu quả sẽ góp phần rất lớn mang lại nguồn thu tài chính cũng như nâng cao chất lượng đào tạo đáp ứng nhu cầu xã hội của nhà trường. Đồng thời, đây cũng là con đường để xây dựng vị thế, thương hiệu của các trường đại học trong giai đoạn bùng nổ Cách mạng Công nghiệp 4.0 hiện nay.

3. Kết luận

Trong hội nghị do Bộ Giáo dục và Đào tạo tổ chức ngày 04/8/2022, nguyên Phó Thủ tướng Vũ Đức Đam có nói: “Tự chủ đại học là con đường một chiều không thể quay lại được, chỉ có thể tiến thôi. Phải vượt qua khó khăn, không được lùi, vượt qua chính mình. Con đường tự chủ đại học rất dài, Việt Nam mới chỉ đi được một chút thôi, đường dài thì phải đi cùng nhau”. Có thể thấy, tự chủ đại học là tất yếu, là con đường duy nhất đối với các trường đại học ở Việt Nam nói chung và của Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Vinh nói riêng. Bài toán tự chủ tài chính là cốt lõi, là tiên quyết đối với thành công của tiến trình tự chủ đại học. Để tổ chức đào tạo thành công trong giai đoạn khó khăn hiện nay, trước hết tập thể Đảng ủy, Ban giám hiệu nhà trường cần phát huy sức mạnh tập thể, mạnh dạn đột phá trong xây dựng chiến lược để phát triển nhà trường. Với truyền thống gần 60 năm xây dựng và trưởng thành, chúng ta tin tưởng rằng, Trường Sư phạm Kỹ thuật Vinh vững bước trở thành một trong những cơ sở đào tạo,

nghiên cứu, ứng dụng khoa học công nghệ hàng đầu, là đối tác tin cậy trong việc cung cấp nguồn lao động chất lượng cao, giải quyết các vấn đề khoa học công nghệ trong quá trình tổ chức sản xuất của các doanh nghiệp, quá trình quản lý các sở ban ngành và quá trình lao động của nhân dân địa phương cũng như nhân dân trong cả nước.

Tài liệu tham khảo

- [1]. Biên Văn Minh (2009), *Tự chủ - Một hình thức khoán 10 cho giáo dục đại học Việt Nam hiện nay*. Kỷ yếu Hội nghị “Vấn đề tự chủ - tự chịu trách nhiệm ở các trường đại học và cao đẳng Việt Nam”, ĐHSP Tp. HCM năm 2009. tr. 68-74.
- [2] Vĩnh Hà, Nguyễn Bảo (2022), *Tự chủ đại học: Để gánh nặng tại chính không ‘đề’ người học*. <https://tuoitre.vn/tu-chu-dai-hoc-de-ganh-nang-tai-chinh-khong-de-nguoi-hoc-20220805085026477.htm>
- [3] Trần Xuân Ninh (2009), *Tự chủ tài chính ở các trường đại học, cao đẳng công lập*. Kỷ yếu Hội nghị “Vấn đề tự chủ - tự chịu trách nhiệm ở các trường đại học và cao đẳng Việt Nam”, ĐHSP Tp. HCM năm 2009. tr. 118-120.
- [4] Chính phủ (2021), *Nghị định 81/2021/NĐ-CP ngày 27 tháng 8 năm 2021*, Hà Nội.
- [5]. Chính phủ (2023), *Nghị định số 29/2023/NĐ-CP ngày 03 tháng 6 năm 2023*, Hà Nội.