

LỰA CHỌN BÀI TẬP BỔ TRỢ NHẪM NÂNG CAO THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CHO NAM HỌC SINH ĐỘI TUYỂN BÓNG CHUYỀN TRƯỜNG THPT THỊ XÃ MƯỜNG LAY, TP. ĐIỆN BIÊN PHỦ, TỈNH ĐIỆN BIÊN

ThS. Đào Xuân Anh, CN. Khoản Đức Mạnh

Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

Email: daoxuananh.bc@gmail.com

Tóm tắt: sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học: phương pháp phỏng vấn, phương pháp kiểm tra sư phạm và phương pháp thực nghiệm sư phạm để tài lựa chọn một số bài tập bổ trợ nhằm nâng cao thể lực chuyên môn cho nam học sinh đội tuyển bóng chuyền trường trung học phổ thông Thị xã Mường Lay – Thành phố Điện Biên Phủ - Tỉnh Điện Biên.

Từ khóa: lựa chọn, bài tập bổ trợ, thể lực chuyên môn, học sinh đội tuyển bóng chuyền, trường trung học phổ thông Thị xã Mường Lay – Thành phố Điện Biên Phủ

Abstract: Using scientific research methods: the interview method, the pedagogical testing method, and the pedagogical experimental method, the research selects a number of supplementary exercises aimed at improving the specialized physical fitness of male students in the volleyball team of Muong Lay High School, Dien Bien Phu City, Dien Bien Province.

Keywords: Selection, supplementary exercises, specialized physical fitness, volleyball team students, Muong Lay High School – Dien Bien Phu City.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Bóng chuyền là môn thể thao tự chọn được đưa vào chương trình giảng dạy tại các trường trung học phổ thông giúp học sinh lựa chọn môn thể thao phù hợp để rèn luyện hoàn thiện thể chất; vận dụng những điều đã học để điều chỉnh chế độ sinh hoạt và tập luyện, tham gia tích cực các hoạt động thể dục, thể thao; có ý thức tự giác, tự tin, trung thực, dũng cảm, có tinh thần hợp tác thân thiện, thể hiện khát khao vươn lên; từ đó có những định hướng cho tương lai phù hợp với năng lực, sở trường, đáp ứng yêu cầu của sự nghiệp xây dựng, bảo vệ Tổ quốc và hội nhập quốc tế. Trong giảng dạy và huấn luyện môn bóng chuyền, thể lực chiếm vị trí vô cùng quan trọng. Tuy nhiên, quan sát quá trình tập luyện và thi đấu của học sinh đội tuyển bóng chuyền trường THPT Thị xã Mường Lay – Thành phố Điện Biên Phủ cho thấy: trong tập luyện và thi đấu thường không duy trì được thể lực chuyên môn đến cuối trận đấu, đặc biệt là các trận đấu diễn ra căng thẳng phải đến hiệp thứ 5.

Xuất phát từ lý do trên nên tôi tiến hành nghiên cứu: ***“Lựa chọn bài tập bổ trợ nhằm nâng cao thể lực chuyên môn cho nam học sinh đội tuyển bóng chuyền trường trung học phổ thông thị xã Mường Lay - thành phố Điện Biên Phủ - tỉnh Điện Biên”***.

Bài viết sử dụng các phương pháp sau: phương pháp phỏng vấn, phương pháp kiểm tra sư phạm, phương pháp thực nghiệm sư phạm, phương pháp toán học thống kê.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

1. Lựa chọn bài tập bổ trợ nhằm nâng cao TLCM cho nam học sinh đội tuyển Bóng chuyền THPT thị xã Mường Lay – TP. Điện Biên Phủ - tỉnh Điện Biên

1.1. Các nguyên tắc lựa chọn bài tập

Để lựa chọn được bài tập góp phần nâng cao TLCM cho nam học sinh đội tuyển bóng chuyền trường THPT Thị xã Mường Lay – Thành phố Điện Biên Phủ - tỉnh Điện Biên, cần căn cứ vào các nguyên tắc sau: Nguyên tắc đảm bảo tính phù hợp; Nguyên tắc đảm bảo tính định hướng; Nguyên tắc đảm bảo đội tin cậy và mang tính thông báo; Nguyên tắc đảm bảo tính đa dạng, phong phú; Nguyên tắc đảm bảo tính tiếp cận với xu hướng sử dụng các biện pháp và phương pháp huấn luyện hiện đại trong huấn luyện TLCM Bóng chuyền.

1.2. Lựa chọn bài tập

Thông qua tham khảo các tài liệu chung và chuyên môn có liên quan và tiến hành trao đổi mạn đàm với các các giảng viên, HLV Bóng chuyền... về các bài tập sử dụng huấn luyện TLCM cho đối tượng nghiên cứu. Đề tài đã tổng hợp được 30 bài tập thuộc các nhóm: bài tập phát triển sức nhanh; bài tập phát triển sức mạnh; bài tập phát triển sức bền; bài tập phát triển khả năng phối hợp vận động. Sau khi tổng hợp được bài tập, đề tài tiến hành phỏng vấn (bằng phiếu hỏi) các chuyên gia, huấn luyện viên và các giáo viên giảng dạy Bóng chuyền.

Qua kết quả phỏng vấn, bài viết đã lựa chọn được 16 bài tập ý kiến lựa chọn sử dụng từ 80% trở lên để phát triển thể lực chuyên môn cho nam học sinh đội tuyển Bóng chuyền THPT thị xã Mường Lay - Tp. Điện Biên Phủ - tỉnh Điện Biên.

* Nhóm bài tập phát triển sức nhanh: 3 bài tập

* Nhóm bài tập phát triển sức mạnh: 4 bài tập

* Nhóm bài tập phát triển sức bền: 5 bài tập

* Nhóm bài tập phát triển khả năng phối hợp vận động: 4 bài tập

2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả bài tập bổ trợ nâng cao thể lực chuyên môn cho nam học sinh đội tuyển Bóng chuyền trường THPT thị xã Mường Lay – TP. Điện Biên Phủ - tỉnh Điện Biên

Đề tài tiến hành thực nghiệm đánh giá hiệu quả các bài tập đã lựa chọn trên đối tượng nghiên cứu.

2.1. Tổ chức thực nghiệm

Đối tượng nghiên cứu được phân chia ngẫu nhiên thành 2 nhóm, (Nhóm thực nghiệm gồm 8 VĐV, nhóm đối chứng 8 VĐV (tổng số đối tượng tham gia là 16 VĐV)

Tổng thời gian tiến hành thực nghiệm là 6 tuần, mỗi tuần 3 buổi, thời gian mỗi buổi tập là 40 - 45 phút với 18 giáo án.

Địa điểm thực nghiệm: Tại Trường THPT thị xã Mường Lay – thành phố Điện Biên Phủ - tỉnh Điện Biên.

Tập luyện 3 buổi tập/tuần. Thời gian cho mỗi lần tập từ 40-45 phút, các bài tập phát triển thể lực chuyên môn được thực hiện ở cuối mỗi buổi tập, sau phần chính. Trong các buổi tập đề tài sử dụng phương pháp vòng tròn khoảng cách.

2.2. Kết quả thực nghiệm

Trước khi tiến hành thực nghiệm, chúng tôi tiến hành kiểm tra ban đầu để so sánh giữa 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm. Kết quả trình bày ở bảng 1.

Bảng 1. Kết quả ban đầu của 2 nhóm ĐC và TN ($n_{TN} = n_{DC} = 8$)

TT	Test	Nhóm TN $x \pm \delta$	Nhóm ĐC $x \pm \delta$	t	p
1	Nhảy dây tốc độ (lần/ 2 phút)	212±12,3	212,5±12,4	0,86	>0,05
2	Ném bóng nhồi 1kg bằng 1 tay đi xa (m)	23,8±1,27	24,02±1,25	1,05	>0,05
3	Bật với có đà (cm)	270,5±10,16	270,7±9,96	1,02	>0,05
4	Test đập bóng liên tục có người tung trong thời gian 1 phút (lần)	14,20±2,32	14,32±2,31	0,85	>0,05
5	Chạy 9 - 3 - 6 - 3 - 9 (s)	8,81±0,46	8,91±0,38	0,82	>0,05

Kết quả ở bảng 1 cho thấy: Kết quả kiểm tra ban đầu của các Test đánh giá đều thể hiện $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $p > 0,05$. Điều này cho thấy thành tích của 2 nhóm không thể hiện sự khác biệt có ý nghĩa thống kê. Hay nói cách khác, trước thực nghiệm TLCM của 2 nhóm là tương đương nhau.

Sau 6 tuần tập luyện chúng tôi đã tiến hành kiểm tra trên cả 2 nhóm bằng các test đánh giá đã lựa chọn, nhằm xác định được trình độ của 2 nhóm sau thời gian thực nghiệm và để xem xét đánh giá hiệu quả tác động của các bài tập đã lựa chọn trong quá trình thực nghiệm. Kết quả được trình bày ở bảng 2.

Bảng 2. Kết quả kiểm tra của 2 nhóm sau 6 tuần TN ($n_{TN} = n_{DC} = 8$)

TT	Test	Nhóm TN $\bar{x} \pm \delta$	Nhóm ĐC $\bar{x} \pm \delta$	t	p
1	Nhảy dây tốc độ (lần/ 2 phút)	223±12,8	217,5±12,87	3,43	<0,05
2	Ném bóng nhồi 1kg bằng 1 tay đi xa (m)	26,7±1,44	24,86±1,32	3,28	<0,05
3	Bật với có đà (cm)	281±9,87	273,5±10,18	3,26	<0,05
4	Test đập bóng liên tục có người tung trong thời gian 1 phút (lần)	20,11±2,08	15,02±2,21	3,18	<0,05
5	Chạy 9 - 3 - 6 - 3 - 9 (s)	7,93±0,42	8,65±0,46	3,32	<0,05

Qua bảng 2 cho thấy: Kết quả kiểm tra sau 6 tuần thực nghiệm với 5 test đánh giá TLCM cho đối tượng nghiên cứu đều có $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P < 0,05$. Điều này cho thấy sau 6 tuần thực nghiệm thành tích của nhóm thực nghiệm phát triển hơn nhóm đối chứng. Hay nói cách khác sự khác biệt của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng đã có ý nghĩa về mặt toán học thống kê.

Để khẳng định rõ hơn hiệu quả của các bài tập đã lựa chọn cho đối tượng nghiên cứu, chúng tôi tiến hành đánh giá nhịp độ tăng trưởng của 2 nhóm sau 6 tuần thực nghiệm. Kết quả trình bày ở bảng 3, bảng 4 và biểu đồ 1.

Bảng 3. Nhịp độ tăng trưởng của nhóm TN sau 6 tuần thực nghiệm

TT	Các test kiểm tra	Ban đầu $\bar{x} \pm d$	Sau TN $\bar{x} \pm d$	W
1	Nhảy dây tốc độ (lần/ 2 phút)	212±12,3	223±12,8	5.06
2	Ném bóng nhồi 1kg bằng 1 tay đi xa (m)	23,8±1,27	26,7±1,44	11.49
3	Bật với có đà (cm)	270,5±10,16	281±9,87	3.99
4	Chạy cây thông (s)	27,02±1,05	25,98±1,08	3.92
5	Chạy 9 - 3 - 6 - 3 - 9 (s)	8,81±0,46	7,93±0,42	10.51

Bảng 4. Nhịp độ tăng trưởng của nhóm ĐC sau 6 tuần thực nghiệm

TT	Các test kiểm tra	Ban đầu $\bar{x} \pm \delta$	Sau TN $\bar{x} \pm \delta$	W
1	Nhảy dây tốc độ (lần/ 2 phút)	212,5±12,4	217,5±12,87	2.33
2	Ném bóng nhồi 1kg bằng 1 tay đi xa (m)	24,02±1,25	24,86±1,32	3.44
3	Bật với có đà (cm)	270,7±9,96	273,5±10,18	1.03
4	Chạy cây thông (s)	26,9±1,32	26,32±1,21	2.18
5	Chạy 9 - 3 - 6 - 3 - 9 (s)	8,91±0,38	8,65±0,46	2.96

Biểu đồ 1. So sánh nhịp độ tăng trưởng của 2 nhóm sau thực nghiệm

- Test 1 : Nhảy dây tốc độ (lần/ 2 phút)
- Test 2 : Ném bóng nhồi 1kg bằng 1 tay đi xa (m)
- Test 3 : Bật với có đà (cm)
- Test 4 : Chạy cây thông (s)
- Test 5 : Chạy 9 - 3 - 6 - 3 - 9 (s)

Qua kết quả của bảng 3, 4 và biểu đồ 1, cho thấy: Sau 6 tuần tập luyện thành tích ở các Test đánh giá TLCM của cả 2 nhóm đều có sự tăng trưởng ở cả 5 test đánh giá, tuy nhiên sự tăng trưởng ở các Test đánh giá của nhóm thực nghiệm tốt hơn hẳn so với nhóm đối chứng. Qua đó có thể đánh giá các bài tập mà chúng tôi lựa chọn áp dụng cho nhóm thực nghiệm tốt hơn nhóm đối chứng.

KẾT LUẬN

Quá trình nghiên cứu, đề tài đã lựa chọn được 16 bài tập phát triển TLCM cho nam học sinh đội tuyển Bóng chuyền trường THPT thị xã Mường Lay - Tp. Điện Biên Phủ - tỉnh Điện Biên, gồm:

- * Nhóm các bài tập phát triển sức nhanh: 3 bài tập
- * Nhóm các bài tập phát triển sức mạnh: 4 bài tập
- * Nhóm các bài tập phát triển sức bền: 5 bài tập
- * Nhóm các bài tập phát triển khả năng phối hợp vận động: 4 bài tập

Qua thời gian 6 tuần thực nghiệm, đề tài đã xác định được hiệu quả rõ rệt của các bài tập đã lựa chọn ứng dụng huấn luyện phát triển thể lực chuyên môn cho đối tượng nghiên cứu ($t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$)

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Bùi Quang Hải, Nguyễn Duy Quyết (2020), *Tuyển chọn thể thao*, Nxb Thể thao và Du lịch.
- [2]. Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (2004), *Sinh lý học TDTT*, NXB TDTT, Hà Nội.
- [3]. Đinh Văn Lãm, Phạm Thế Vượng, Đàm Chính Thống (2006), *Giáo trình Bóng chuyền*, Nxb TDTT, Hà Nội.
- [4]. Nguyễn Duy Quyết, Lê Văn Lãm, Nguyễn Mạnh Toàn (2020), *Giáo trình Phương pháp nghiên cứu khoa học trong thể dục thể thao*, Nxb Thể thao và Du lịch.
- [5]. Nguyễn Toán - Phạm Danh Tôn (2000), *Lý luận và phương pháp TDTT*, NXB TDTT, Hà Nội.

Bài nộp ngày 16/3/2025, phản biện ngày 28/5/2025, duyệt in ngày 25/6/2025