

LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH CHUYÊN MÔN CHO CÂU LẠC BỘ BÓNG CHUYỀN NAM TRƯỜNG THPT LÊ HỒNG PHONG, TỈNH QUẢNG BÌNH

ThS. Trần Thị Kim Thoa, ThS. Mai Thị Thúy

Trường Đại học TDTT Đà Nẵng

Tóm tắt: Qua khảo sát thực trạng sức mạnh chuyên môn của học viên Câu lạc bộ bóng chuyền nam trường THPT Lê Hồng Phong, tỉnh Quảng Bình cho thấy, thể lực chuyên môn chưa đáp ứng được yêu cầu tập luyện và thi đấu bóng chuyền. Do đó việc lựa chọn các bài tập thực sự khoa học, phù hợp với đối tượng qua đó nâng cao thể lực chuyên môn cho đối tượng nghiên cứu là vấn đề cấp thiết.

Từ khóa: Bóng chuyền, bài tập, phát triển, thể lực, chuyên môn.

Abstract: Through a survey of the actual professional strength of the students of the Men's Volleyball Club at Le Hong Phong High School, Quang Binh Province, it was found that the professional physical strength did not meet the requirements of practice and competition. Volleyball game. Therefore, the selection of exercises that are really scientific, suitable for the subjects, thereby improving the professional fitness of the research subjects is an urgent issue.

Keywords: Volleyball, exercises, development, fitness, expertise.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Trường THPT Lê Hồng Phong, tỉnh Quảng Bình là một trong những trường THPT có phong trào thể thao phát triển rất mạnh mẽ với nhiều môn thể thao như Bóng chuyền, Bóng rổ, Bóng đá, Điền kinh, Bơi lội, Cờ vua... trong đó, Bóng chuyền là môn thể thao được nhiều học sinh yêu thích, tham gia tập luyện và thi đấu. Qua khảo sát thực trạng sức mạnh chuyên môn của học viên Câu lạc bộ bóng chuyền nam trường THPT Lê Hồng Phong, Tỉnh Quảng Bình cho thấy, thể lực chuyên môn chưa đáp ứng được yêu cầu tập luyện và thi đấu bóng chuyền. Do đó việc lựa chọn các bài tập thực sự khoa học, phù hợp với đối tượng qua đó nâng cao thể lực chuyên môn cho đối tượng nghiên cứu là vấn đề cấp thiết.

Quá trình nghiên cứu đề tài sử dụng các phương pháp sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu; Phỏng vấn tọa đàm; Toán học thống kê; Phương pháp quan sát sự phạm; Phương pháp kiểm tra sự phạm; phương pháp thực nghiệm sự phạm.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

1. Đánh giá thực trạng sức mạnh chuyên môn của câu lạc bộ bóng chuyền nam trường THPT Lê Hồng Phong, tỉnh Quảng Bình

Qua điều tra khảo sát cho thấy, kế hoạch huấn luyện phù hợp với đặc điểm tâm sinh lý trình độ tập luyện của học viên câu lạc bộ; thực trạng sử dụng các bài tập thể lực của câu lạc bộ bóng chuyền nam trường THPT Lê Hồng Phong, tỉnh Quảng Bình còn rất đơn

giản, mức độ sử dụng chưa nhiều, các bài tập sử dụng chưa đa dạng, phong phú.

Để lựa chọn được Test đánh giá sức mạnh

chuyên môn cho câu lạc bộ bóng chuyền nam trường THPT Lê Hồng Phong, tỉnh Quảng Bình, chúng tôi phỏng vấn 15 chuyên gia quả cụ thể được trình bày ở bảng 1.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn Test đánh giá sức mạnh chuyên môn cho câu lạc bộ bóng chuyền nam trường THPT Lê Hồng Phong, tỉnh Quảng Bình (n = 15)

TT	Test	Kết quả đánh giá	
		Đồng ý	Tỷ lệ %
1	Chạy 30m tốc độ cao (s)	8	53,33
2	Bật cao với có đà (cm)	13	86,68
3	Ném bóng nhò đi xa (m)	12	80
4	Phát bóng vào cuối sân 20 lần (số lần đạt yêu cầu)	7	46,67
5	Bật chẵn liên tục 20 lần (s)	6	40
6	Chạy rẽ quạt (s)	6	40
7	Chạy 9-3-6-3-9 (s)	8	53,33

Qua phỏng vấn chúng tôi đã lựa chọn được 2 chỉ tiêu đánh giá sức mạnh chuyên môn cho câu lạc bộ bóng chuyền nam Trường THPT Lê Hồng Phong, tỉnh Quảng Bình có điểm kiểm tra từ 80% trở lên bao gồm:

- Bật cao với có đà (cm)
- Ném bóng nhò đi xa bằng hai tay (m)

Tiêu chuẩn đánh giá:

- Test 1: Đạt: Sức bật trên 0,7m

Không đạt: Sức bật từ 0,7m trở xuống

- Test 2: Đạt: Ném bóng đi xa trên 13m

Không đạt: Ném bóng đi xa dưới 13m

Sau khi lựa chọn test đề tài tiến hành kiểm tra sức mạnh chuyên môn của học viên câu lạc bộ bóng chuyền nam trường THPT Lê Hồng Phong, tỉnh Quảng Bình.

Bảng 2. Thực trạng sức mạnh chuyên môn câu lạc bộ bóng chuyền nam trường THPT Lê Hồng Phong, tỉnh Quảng Bình (n=20)

Kết quả	Test 1		Test 2	
	Số người	Tỷ lệ	Số người	Tỷ lệ
Đạt	13	65%	14	70%
Không đạt	7	35%	6	30%
Tổng	20	100%	20	100%

Qua bảng 2 cho thấy rằng sức mạnh chuyên môn của câu lạc bộ bóng chuyền nam trường THPT Lê Hồng Phong, tỉnh Quảng Bình đa số các học sinh đều đảm bảo được sức mạnh chuyên môn chiếm tỷ lệ 65 đến 70% đạt yêu cầu. Số học sinh chưa đạt yêu cầu từ 30 đến 35% tỷ lệ chưa đạt yêu cầu còn cao.

2. Lựa chọn và ứng dụng bài tập phát triển sức mạnh chuyên môn cho câu lạc bộ bóng chuyền nam trường THPT Lê Hồng Phong, tỉnh Quảng Bình

Trên cơ sở đánh giá thực trạng và lý luận như trên đề tài lựa chọn được 17 bài tập và để đảm bảo tính khoa học và khách quan, chúng tôi tiến hành phỏng vấn 20 giáo viên làm công tác giảng dạy thể dục tại các trường THPT trên địa bàn tỉnh Quảng Bình, để tìm ra các bài tập phù hợp nhất để phát triển sức mạnh chuyên môn cho câu lạc bộ bóng chuyền nam trường THPT Lê Hồng Phong, tỉnh Quảng Bình. Kết quả cụ thể được trình bày ở bảng 3.

Bảng 3. Kết quả phỏng vấn mức độ ưu tiên lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh chuyên môn cho câu lạc bộ bóng chuyền nam trường THPT Lê Hồng Phong, tỉnh Quảng Bình (n=20)

TT	Bài tập	Kết quả đánh giá	
		Đồng ý	Tỷ lệ %
1	Tung bắt bóng nhồi liên tục nhanh ở các tư thế (tại chỗ, quay xoay người, di chuyển tung bắt 1 tay, 2 tay)	16	80%
2	Tay cầm dây chun hoặc kéo vật cố định đàn hồi, vùng tay đập bóng cùng sức mạnh của vai	12	60%
3	Hay tay cầm bóng nhồi, vật nặng làm động tác gơ tay ngang ngực, ngang vai, lên trên ra sau, quay tròn)	16	80%
4	Nhảy ném bóng nhồi xa ở các tư thế khác nhau	11	55%
5	Tay cầm chai nhựa bỏ cát làm động tác vùng tay đập bóng liên tục	17	85%
6	Tay cầm vợt cầu lông vùng tay vút như đập bóng	10	50%
7	Cầm bóng con (Tennis, bóng cao su) ném vào tường động tác vút như đập bóng	12	60%
8	Tay cầm dây chun hoặc kéo vật đàn hồi vùng tay đập bóng cùng sức mạnh của vai	13	65%
9	Bật nhảy ném bóng con qua lưới vào khu nhất định	13	65%
10	Vùng tay đập bóng tại chỗ	11	55%
11	Bật nhảy lên bục cao từ 50 - 70 cm	18	90%
12	Nằm sấp chống đẩy	18	90%
13	Đập bóng mạnh số 4 hoặc số 2 liên tục với chuyên 2	17	85%
14	Bật cóc 30 m	18	90%
15	Bật nhảy ném bóng qua lưới liên tục nhóm 3 người	17	85%
16	Chuyên bóng vào tường kết hợp với di chuyển	13	65%
17	Bật nhảy chắn bóng đối diện chạm tay nhau trên lưới	18	90%

Từ kết quả phỏng vấn bảng 3 cho thấy: Để phát triển sức mạnh chuyên môn đề tài lựa chọn được 9 bài tập phát triển sức mạnh chuyên môn cho câu lạc bộ bóng chuyền nam trường THPT Lê Hồng Phong, tỉnh Quảng Bình có tỷ lệ đồng ý từ 80% trở lên.

* Căn cứ vào kế hoạch huấn luyện đề tài tiến hành đưa các bài tập đã lựa chọn vào thực nghiệm trong 48 buổi tập trong vòng 16 tuần, các bài tập được sắp xếp hợp lý và áp dụng trong 20 phút cuối của mỗi giáo án.

Trong quá trình thực nghiệm chúng tôi sử dụng phương pháp thực nghiệm so sánh giữa hai nhóm học sinh. Đề tài chia đối tượng nghiên cứu ra làm hai nhóm là nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng. Hai nhóm được

tiến hành chia theo phương pháp bốc thăm ngẫu nhiên để đảm bảo tính khách quan.

* Nhóm A: là nhóm thực nghiệm gồm 10 học sinh nam được lựa chọn qua bốc thăm ngẫu nhiên và được luyện tập sức mạnh theo các bài tập đã lựa chọn của đề tài.

* Nhóm B: là nhóm đối chứng gồm 10 học sinh nam được lựa chọn qua bốc thăm ngẫu nhiên và được luyện tập theo chương trình cũ thường được sử dụng trong huấn luyện của câu lạc bộ bóng chuyền nam trường THPT Lê Hồng Phong, tỉnh Quảng Bình.

Để cho khách quan và khoa học, chúng tôi tiến hành kiểm tra sức mạnh chuyên môn của 2 nhóm trước thực nghiệm, kết quả được trình bày ở bảng 4.

Bảng 4. Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng (n=20)

TT	Thông số kiểm tra Nội dung kiểm tra	Nhóm thực nghiệm	Nhóm đối chứng	So sánh			
		\bar{X}_A	\bar{X}_B	δ^2	$t_{\text{tính}}$	$t_{\text{bảng}}$	p
1	Bật cao với có đà	282,4	281,2	119,4	0,20	2,145	5%
2	Ném bóng nhồi đi xa bằng hai tay	13,5	13,1	0,254	1,789	2,145	5%

Qua kết quả ở bảng 4 cho thấy: 2 Test bật cao với có đà, ném bóng nhồi đi xa bằng hai tay thì trình độ ban đầu của hai nhóm đều có $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất thống kê (p = 5%). Hay nói cách khác kết quả kiểm tra ban đầu của hai nhóm thì sự khác biệt không có ý

nghĩa. Như vậy ta có thể kết luận rằng trình độ ban đầu của cả 2 nhóm trước thực nghiệm là tương đương nhau.

Sau thời gian 16 tuần thực nghiệm bài tập đã lựa chọn, kết quả kiểm tra sau thực nghiệm được trình bày ở bảng 5.

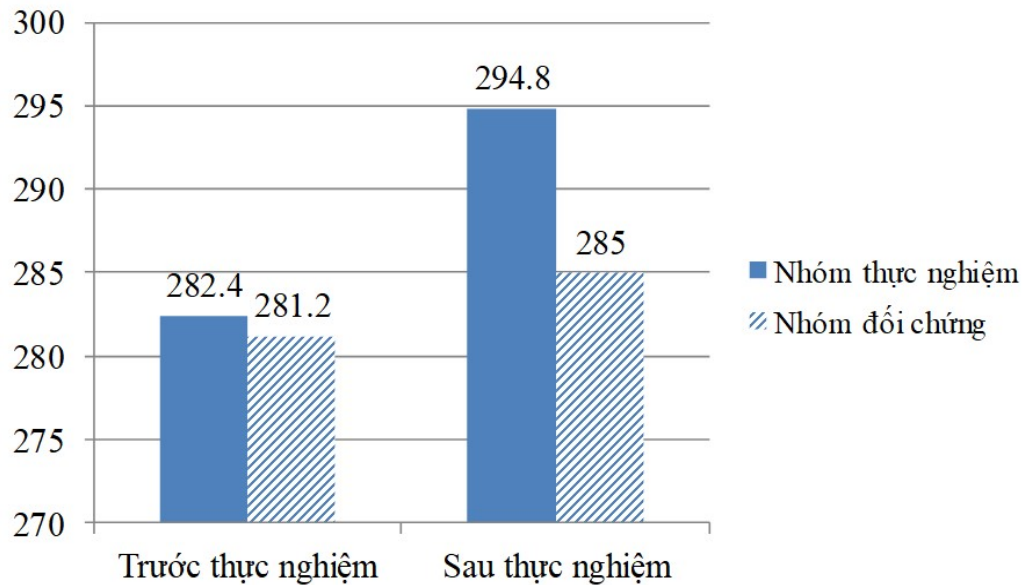
Bảng 5. Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng (n=20)

TT	Thông số kiểm tra Nội dung kiểm tra	Nhóm thực nghiệm	Nhóm đối chứng	So sánh			
		\bar{X}_A	\bar{X}_B	δ^2	$t_{\text{tính}}$	$t_{\text{bảng}}$	p
1	Bật cao với có đà	294,8	285	80,1	2,18	2,145	5%
2	Ném bóng nhồi đi xa bằng hai tay	14,3	13,4	0,233	4,196	2,145	5%

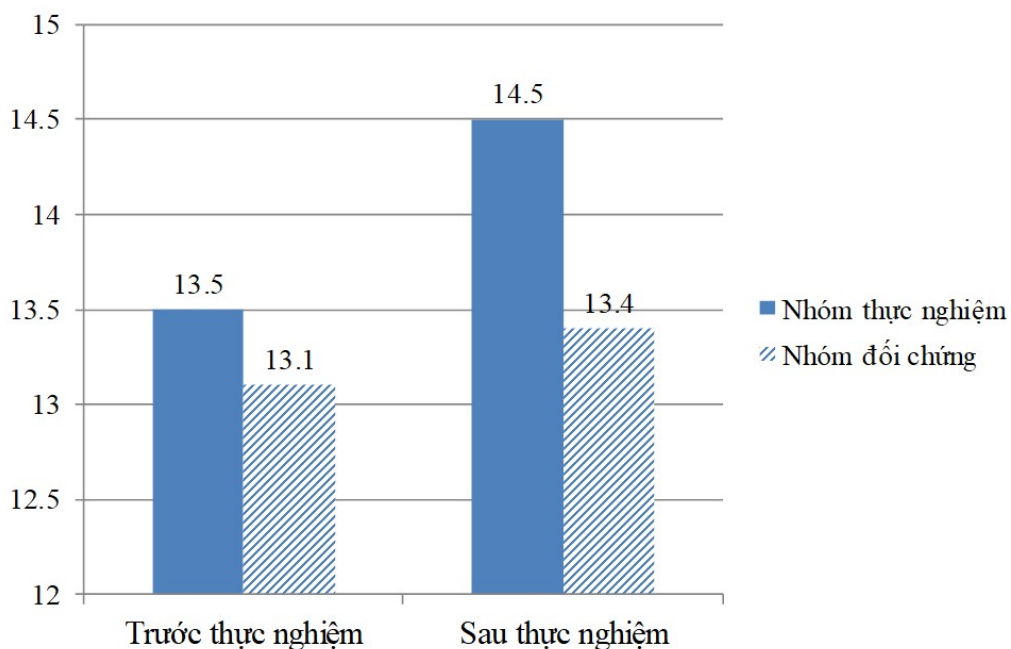
Qua kết quả ở bảng 5 cho thấy: Sau 16 tuần tổ chức thực nghiệm ở cả 2 test kiểm tra cho 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng đều cho kết quả $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất thống kê ($p < 5\%$). Như vậy thành tích của nhóm thực nghiệm tăng nhanh có ý nghĩa

hơn so thành tích của nhóm đối chứng ở cả hai nội dung bật cao với có đà, ném bóng nhồi đi xa bằng hai tay.

Kết quả thành tích đạt được của mỗi nhóm được trình bày qua biểu đồ 1 và biểu đồ 2 dưới đây:



Biểu đồ 1: Thành tích bật cao với có đà của hai nhóm trước và sau thực nghiệm



Biểu đồ 2: Thành tích ném bóng nhồi đi xa bằng hai tay của hai nhóm trước và sau thực nghiệm

Kết quả thu được ở biểu đồ 1 và biểu đồ 2 cho thấy: Thành tích của nhóm thực nghiệm tăng nhanh hơn so với thành tích của nhóm đối chứng ở cả hai nội dung bật cao với có đà và ném bóng nhồi đi xa bằng hai tay.

KẾT LUẬN

- Qua nghiên cứu đánh giá thực trạng sức mạnh chuyên môn của câu lạc bộ bóng chuyền nam trường THPT Lê Hồng Phong, tỉnh Quảng Bình. Cho thấy thực trạng sức mạnh chuyên môn của câu lạc bộ còn ở mức thấp, các bài tập sử dụng phát triển sức mạnh chuyên môn còn đơn giản, chưa đa dạng phong phú, mức độ sử dụng ít chưa mang lại hiệu quả cao. Nên việc lựa chọn bài tập

phát triển sức mạnh chuyên môn cho câu lạc bộ bóng chuyền nam trường THPT Lê Hồng Phong, tỉnh Quảng Bình là điều cần thiết.

- Qua nghiên cứu, chúng tôi đã lựa chọn được 9 bài tập phát triển sức mạnh chuyên môn cho câu lạc bộ bóng chuyền nam trường THPT Lê Hồng Phong, tỉnh Quảng Bình. Các bài tập chúng tôi lựa chọn được đưa vào thực nghiệm bước đầu đã mang lại kết quả nhất định thể hiện ở thành tích nhóm thực nghiệm tăng cao hơn hẳn so với nhóm đối chứng, với $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất thống kê $p < 0.05$. Điều đó cho thấy các bài tập chúng tôi lựa chọn đạt hiệu quả cao trong quá trình nghiên cứu.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Hà Mạnh Thụ, “*Một số thử nghiệm xác định thể lực của VĐV đội tuyển Bóng Chuyền*”, Bản tin khoa học TDTT - Chuyên đề Bóng Chuyền, Hà Nội: Viện KH TDTT Hà Nội; 1987.
- [2]. Nguyễn Ngọc Long, Nguyễn Xuân Hùng, Lê Hoàng Dũng, Trần Xuân Tâm, “*Giáo trình Bóng Chuyền*”, NXB thông tin và truyền thông - TP Đà Nẵng; 11- 2015.
- [3]. Ngô Trung Lượng, Phan Hồng Minh, “*Kế hoạch huấn luyện cho VĐV Bóng Chuyền*”, Hội Bóng Chuyền Việt Nam; 1965.
- [4]. Phan Hồng Minh, Nguyễn Thành Lâm, Trần Đức Phần, “*Phân loại chiến thuật Bóng Chuyền hiện đại*”, Tuyển tập NCKH – Trường Đại học TDTT I NXB TDTT Hà Nội; 1997.
- [5]. Phan Hồng Minh, Nguyễn Thành Lâm, Trần Đức Phần, “*Phương pháp huấn luyện Bóng Chuyền*”, Thông tin KHKT TDTT – Viện KH TDTT
- [6]. Phomin. E. V, “*Nghiên cứu sức mạnh và các nhóm cơ chính của các VĐV Bóng Chuyền*”, Bản tin KHKT TDTT- Viện KH TDTT Hà Nội số 6/1987.

Bài nộp ngày 26/8/2022, phản biện ngày 18/5/2023, duyệt đăng ngày 25/5/2023