

LỰA CHỌN BÀI TẬP NÂNG CAO THỂ LỰC CHO HỌC SINH NAM KHỐI 10 ĐỘI TUYỂN BÓNG CHUYỀN TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG BA ĐÌNH - NGA SƠN THANH HOÁ

ThS. Trịnh Việt Dũng¹

Tóm tắt: Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học cơ bản, chúng tôi đã lựa chọn được 20 bài tập và 07 test đánh giá trình độ thể lực có đủ độ tin cậy, tính thông báo cho học sinh khối 10 trường trung học phổ thông Ba Đình - Nga Sơn Thanh Hoá.

Từ khoá: Bài tập, thể lực, môn Bóng chuyền, học sinh khối 10, Trường trung học phổ thông Ba Đình - Nga Sơn Thanh Hoá.

Abstract: Using basic scientific research methods, we have selected 20 exercises and 07 physical fitness assessment tests with sufficient reliability and informability for 10th grade high school students. Ba Đình - Nga Sơn Thanh Hoa high school.

Keywords: Exercise, physical strength, Volleyball, 10th grade students, Ba Đình - Nga Sơn high school, Thanh Hoa.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Hiện nay giáo dục được coi là quốc sách hàng đầu trong đó thể dục cũng được coi là một môn học quan trọng trong công tác giáo dục con người phát triển nhận thức một cách toàn diện. Cùng với sự phát triển của xã hội bộ môn thể dục cũng có nhiều thay đổi trong phân phối chương trình giảng dạy đã có thêm nội dung thể thao tự chọn nhằm phát triển thể chất toàn diện cho học sinh. Thể thao tự chọn là một nội dung học được học sinh yêu thích và say mê tập luyện. Trong số các môn thể thao tự chọn (Bóng đá, Bóng chuyền, Cầu lông, ...) thì môn Bóng chuyền là môn thể thao phù hợp nhất với điều kiện tập luyện của nhiều trường.

Bóng chuyền còn là môn thể thao có tính hấp dẫn cao dễ luyện tập thích hợp với mọi lứa tuổi có tác dụng hồi phục sức khoẻ giúp tinh thần thoải mái để học tập và lao động đạt hiệu quả tốt. Phong trào luyện tập bóng chuyền trong học sinh trường trung học phổ thông (THPT) rất phát triển. Học sinh trong đội tuyển bóng chuyền tham gia luyện tập rất hăng say nhưng đa số kết quả khi luyện tập đạt được là không cao.

Xuất phát từ những vấn đề nêu trên, nhằm góp phần nâng cao chất lượng giảng dạy và huấn luyện môn Bóng chuyền cho học sinh khối 10 tại trường THPT Ba Đình - Nga Sơn Thanh Hoá, chúng tôi tiến hành: **Lựa chọn bài tập (BT) nâng cao thể lực cho học sinh khối 10 đội tuyển Bóng chuyền trường THPT Ba Đình - Nga Sơn Thanh Hoá.**

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 sự phạm; kiểm tra sự phạm; thực nghiệm sự phạm và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Lựa chọn BT và test đánh giá trình độ thể lực cho học sinh nam khối 10 trường THPT Ba Đình - Nga Sơn Thanh Hoá.

2.1.1. Lựa chọn test đánh giá trình độ thể lực cho học sinh nam khối 10 trường THPT Ba Đình - Nga Sơn Thanh Hoá.

Tiến hành lựa chọn test đánh giá trình độ thể lực cho học nam sinh khối 10 trường THPT Ba Đình - Nga Sơn Thanh Hoá thông qua các bước: Lựa chọn qua tham khảo tài liệu, quan sát sự phạm; lựa chọn qua phỏng vấn trực tiếp các chuyên gia, giáo viên, huấn luyện viên; lựa chọn qua phỏng vấn trên diện rộng bằng phiếu hỏi; xác định tính thông báo và độ tin cậy của test. Kết quả lựa chọn được 07 test đánh giá trình độ thể lực cho học sinh nam khối 10 trường THPT Ba Đình - Nga Sơn Thanh Hoá gồm:

1. Chạy 30m xuất phát cao (s)
2. Bật xa tại chỗ (cm)
3. Bật cao có đà (cm)
4. Ném bóng rổ bằng 2 tay từ sau đầu ra trước (m)
5. Chạy cây thông 92m (s)
6. Chạy 9-3-6-3-9 (s)
7. Chạy 1500m (s)

2.1.2. Lựa chọn BT nâng cao thể lực cho học sinh nam đội tuyển Bóng chuyền trường THPT Ba Đình - Nga Sơn Thanh Hoá.

Lựa chọn BT nâng cao thể lực cho học sinh nam đội tuyển Bóng chuyền trường THPT Ba Đình - Nga Sơn Thanh Hoá thông qua các bước: Lựa chọn qua tham khảo tài liệu, quan sát sự phạm; lựa chọn qua phỏng vấn trực tiếp các chuyên gia, giáo viên, huấn luyện viên; lựa chọn qua phỏng vấn trên diện rộng bằng phiếu hỏi. Kết quả phỏng vấn tại bảng 1 đã lựa

chọn được 20 BT nâng cao thể lực cho đối tượng nghiên cứu gồm 4 nhóm:

- + Nhóm 1. BT sức nhanh (07 BT)
- + Nhóm 2. BT sức mạnh (05 BT)
- + Nhóm 3. BT sức bền (05 BT)
- + Nhóm 4. Mềm dẻo, khéo léo (03 BT)

Hướng dẫn thực hiện BT:

- BT 1: Chạy biến tốc từ chậm đến nhanh 50m (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, cường độ 95 - 100%)
- BT 2: Chạy theo tín hiệu, bật cao mô phỏng động tác đập bóng 15s (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, cường độ 95 - 100%)
- BT 3: Chạy tiến - lùi theo tín hiệu 50m (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, cường độ 95 - 100%)
- BT 4: Nhảy dây tốc độ hai chân 15s (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, cường độ 95 - 100%)
- BT 5: Bật một chân, hai chân tốc độ trên bục có độ cao hợp lý 15 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, cường độ 95 - 100%)
- BT 6: Chạy 9-3-6-3-9, 30s (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, cường độ 95 - 100%)

- BT 7: Bật chặn bóng 3 vị trí trên lưới 30s (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, cường độ 95 - 100%)
- BT 8: Bật nhảy hố cát 30s (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, cường độ 95 - 100%)
- BT 9: 2 Bật nhảy đôi chân ở bục 30s (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, cường độ 95 - 100%)
- BT 10: Gập - đuôi cổ tay với dây thun hoặc tạ tay 30s x 2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, cường độ 95 - 100%
- BT 11: Nằm ngửa gập bụng Nằm ngửa gập bụng 30s (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, cường độ 95 - 100%)
- BT 12: Gập lưng nằm sấp, hai tay sau đầu 30s (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, cường độ 95 - 100%)
- BT 13: Bật bục tại chỗ 60s (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, cường độ 95 - 100%)
- BT 14: Bật cao hai chân liên tục 60s (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, cường độ 95 - 100%)
- BT 15: Bật cóc liên tục 60s (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, cường độ 95 - 100%)
- BT 16: Chạy biến tốc 100m x 4 (1 lần x 2 tổ,

Bảng 1. Lựa chọn BT nâng cao thể lực cho học sinh nam khối 10 đội tuyển Bóng chuyền trường THPT Ba Đình - Nga Sơn Thanh Hoá (n=20)

TT	Tên BT	Kết quả phỏng vấn			
		Đồng ý		Không đồng ý	
		n	%	n	%
Nhóm 1. BT sức nhanh (07 BT)					
1	Chạy biến tốc từ chậm đến nhanh	18	90	2	10
2	Chạy theo tín hiệu, bật cao mô phỏng động tác đập bóng	19	95	1	5
3	Chạy tiến - lùi theo tín hiệu	18	90	2	10
4	Nhảy dây tốc độ hai chân	19	95	1	5
5	Bật một chân, hai chân tốc độ trên bục có độ cao hợp lý	18	90	2	10
6	Chạy 9-3-6-3-9	17	85	3	15
7	Bật chặn bóng 3 vị trí trên lưới	16	80	4	20
Nhóm 2. BT sức mạnh (05 BT)					
8	Bật nhảy hố cát	18	90	2	10
9	Bật nhảy đôi chân ở bục	17	85	3	15
10	Gập - đuôi cổ tay với dây thun hoặc tạ tay	18	90	2	10
11	Nằm ngửa gập bụng	17	85	3	15
12	Gập lưng nằm sấp, hai tay sau đầu	16	80	4	20
Nhóm 3. BT sức bền (05 BT)					
13	Bật bục tại chỗ 60s	18	90	2	10
14	Bật cao hai chân liên tục	16	80	4	20
15	Bật cóc liên tục	18	90	2	10
16	Chạy biến tốc 100m	17	85	3	15
17	Chạy cây thông 92m	18	90	2	10
Nhóm 4. Mềm dẻo, khéo léo (03 BT)					
18	Chạy rẽ quạt	18	90	2	10
19	Chạy ziczac qua chướng ngại vật 30m	16	80	4	20
20	Các BT ép dẻo hai người	18	90	2	10

ngủ giữa tổ 1 phút, cường độ 95 - 100%)

- BT 17: Chạy cây thông 92m (s) (1 lần x 2 tổ, ngủ giữa tổ 1 phút, cường độ 95 - 100%)

- BT 18: Chạy rẽ quạt (2 lần x 2 tổ, ngủ giữa tổ 1 phút, cường độ 95 - 100%)

- BT 19: Chạy zigzag qua chướng ngại vật 30m (2 lần x 2 tổ, ngủ giữa tổ 1 phút, cường độ 95 - 100%)

- BT 20: Các BT ép dẻo hai người 1 phút (3 lần, ngủ giữa lần 1 phút)

2.2. Ứng dụng BT nâng cao thể lực môn Bóng chuyền cho học sinh nam khối 10 trường THPT Ba Đình - Nga Sơn Thanh Hoá

2.2.1. Tổ chức thực nghiệm

- Phương pháp thực nghiệm (TN): TN so sánh song song

- Thời gian TN: TN được tiến hành trong 03 tháng, mỗi tuần 2 buổi vào thời gian ngoại khóa của Nhà trường, thời gian tập từ 25 – 30 phút/ buổi.

- Đối tượng TN: Gồm 20 học sinh nam khối 10 trường THPT Ba Đình - Nga Sơn Thanh Hoá và được chia thành 2 nhóm do bốc thăm ngẫu nhiên:

+ Nhóm 1 (gọi là nhóm TN): Gồm 10 học sinh tập luyện theo 15 BT chúng tôi đã lựa chọn.

+ Nhóm 2 (gọi là nhóm đối chứng - ĐC): Gồm 10 học sinh nam tập luyện theo các BT cũ tại học viện, theo chương trình, giáo án đã được xây dựng

của Bộ môn Giáo dục thể chất - trường THPT Ba Đình - Nga Sơn Thanh Hoá

- Địa điểm TN: trường THPT Ba Đình - Nga Sơn Thanh Hoá.

- Tiến trình TN được trình bày tại bảng 2

2.3. Kết quả ứng dụng các BT nâng cao thể lực cho học sinh nam đội tuyển Bóng chuyền trường THPT Ba Đình - Nga Sơn Thanh Hoá.

2.3.1. Kết quả kiểm tra trước TN

Trước TN, chúng tôi sử dụng 07 test đã lựa chọn trong phần 1 để kiểm tra và so sánh sự khác biệt trình độ thể lực của nhóm TN và ĐC. Kết quả được trình bày tại bảng 3.

Qua bảng 3 cho thấy: Trước TN, trình độ thể lực của nhóm TN và ĐC không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê. Nói cách khác là trước TN, trình độ thể lực của hai nhóm TN và ĐC tương đương nhau, như vậy sự phân nhóm hoàn toàn khách quan.

2.3.2. Kết quả kiểm tra sau TN

Sau 03 tháng TN, chúng tôi tiếp tục sử dụng 07 test lựa chọn để kiểm tra trình độ thể lực của nhóm TN và ĐC và so sánh sự khác biệt về kết quả kiểm tra. Kết quả được trình bày tại bảng 4.

Kết quả bảng 4 cho thấy: Sau 03 tháng TN, kết quả kiểm tra của 2 nhóm TN và ĐC đã có sự khác biệt đáng kể, nhóm TN có kết quả kiểm tra tốt hơn nhóm

Bảng 2. Tiến trình TN

TT	Tháng Tuần Nội dung BT	Tháng 1				Tháng 2				Tháng 3			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	BT 1	x			x			x					
2	BT 2		x			x			x			x	
3	BT 3	x		x			x			x			x
4	BT 4				x			x			x		
5	BT 5			x		x			x			x	
6	BT 6		x				x			x			
7	BT 7			x				x			x		x
8	BT 8		x				x			x		x	
9	BT 9	x				x			x				x
10	BT 10				x			x			x		
11	BT 11			x		x			x			x	
12	BT 12	x			x		x			x			x
13	BT 13		x					x			x		
14	BT 14			x						x			x
15	BT 15	x			x		x					x	
16	BT 16	x			x						x		
17	BT 17		x			x			x				
18	BT 18	x					x			x			x
19	BT 19		x					x			x		
20	BT 20			x		x			x			x	

Bảng 3. So sánh kết quả kiểm tra các test đánh giá thể lực của đối tượng nghiên cứu trước TN

TT	Các test đánh giá	Nhóm ĐC (n=10)		Nhóm TN (n=10)		So sánh	
		$\bar{x}$	$\pm \delta$	$\bar{x}$	$\pm \delta$	t	P
1	Chạy 30m xuất phát cao (s)	5.71	0.41	5.73	0.45	1.76	>0.05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	210	12.53	209	13.34	1.89	>0.05
3	Bật cao có đà (cm)	42.5	2.51	43.1	2.55	1.76	>0.05
4	Ném bóng rổ bằng 2 tay từ sau đầu ra trước (m)	12.4	0.92	12.6	0.94	1.33	>0.05
5	Chạy cây thông 92m (s)	28.34	1.74	28.38	1.79	1.34	>0.05
6	Chạy 9-3-6-3-9 (s)	9.25	0.78	9.32	0.79	1.59	>0.05
7	Chạy 1500m (s)	392.6	28.2	393.2	27.5	1.46	>0.05

Bảng 4. So sánh kết quả kiểm tra các test đánh giá thể lực của đối tượng nghiên cứu sau TN

TT	Các test đánh giá	Nhóm ĐC (n=10)		Nhóm TN (n=10)		So sánh	
		$\bar{x}$	$\pm \delta$	$\bar{x}$	$\pm \delta$	t	P
1	Chạy 30m xuất phát cao (s)	5.62	0.42	5.45	0.46	2.61	<0.05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	214	12.71	219	13.52	2.85	<0.05
3	Bật cao có đà (cm)	43.7	2.66	45.8	2.72	2.68	<0.05
4	Ném bóng rổ bằng 2 tay từ sau đầu ra trước (m)	13.0	1.03	14.5	1.15	2.89	<0.05
5	Chạy cây thông 92m (s)	28.03	1.82	27.11	1.95	2.33	<0.05
6	Chạy 9-3-6-3-9 (s)	9.12	0.81	8.83	0.87	2.68	<0.05
7	Chạy 1500m (s)	389.2	27.5	380.1	26.8	2.82	<0.05

ĐC ($P < 0.05$). Điều này cho thấy các BT chúng tôi đã lựa chọn bước đầu có tác dụng phát triển thể lực cho học sinh nam khối 10 trường THPT Ba Đình - Nga Sơn Thanh Hoá tốt hơn so với các BT thường được sử dụng tại trường THPT Ba Đình - Nga Sơn Thanh Hoá.

3. KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 07 test đánh giá thể lực cho đối tượng nghiên cứu có đủ độ tin cậy, tính thông báo và đã lựa chọn được 20 BT có hiệu quả trong việc phát triển thể lực cho học sinh nam khối 10 trường THPT Ba Đình - Nga Sơn Thanh Hoá, thể hiện rõ ở kết quả kiểm tra sau 04 tháng TN của nhóm TN.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Hữu Hùng (2001), Huấn luyện thể lực cho VĐV bóng chuyền, Nxb TDTT, Hà Nội.
2. Đinh Lâm, Nguyễn Quý Bình (2000), Huấn luyện Bóng chuyền, NXB Thể dục thể thao, Hà Nội.
3. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2006), *Lý luận và phương pháp TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.
4. Nguyễn Đức Văn (2001), *Phương pháp thống kê trong TDTT*, Nxb TDTT Hà Nội

Nguồn bài báo: Bài báo trích từ kết quả đề tài thạc sĩ tên đề tài: “Lựa chọn BT nâng cao thể lực cho học sinh Khối 10 đội tuyển Bóng chuyền trường THPT Ba Đình - Nga Sơn Thanh Hoá”, Trịnh Việt Dũng, Đại học TDTT Bắc Ninh, 2016.

Ngày nhận bài: 14/8/2022; **Ngày duyệt đăng:** 20/10/2022.