

NGHIÊN CỨU LỰA CHỌN MỘT SỐ BÀI TẬP CHIẾN THUẬT NHẪM NÂNG CAO HIỆU QUẢ THI ĐẤU ĐƠN CHO SINH VIÊN CHUYÊN SÂU CẦU LÔNG NĂM THỨ BA TRƯỜNG ĐẠI HỌC TĐTT ĐÀ NẴNG

Sinh viên: Nguyễn Đình Tuyên
Trường Đại học TĐTT Đà Nẵng

1. Đặt vấn đề:

Cầu lông là môn thể thao mang tính đối kháng cá nhân, để đạt được thành tích cao trong tập luyện và thi đấu nói chung và thi đấu đơn nói riêng cần phải phụ thuộc vào nhiều yếu tố đó là: thể lực, tâm lý, tư tưởng chỉ đạo, kỹ thuật và đặc biệt là khả năng vận dụng chiến thuật trong mỗi trận đấu. Qua thực tế quan sát trong các buổi tập luyện và thi đấu đặc biệt là trong thi đấu đơn của các sinh viên chuyên sâu cầu lông Trường Đại học TĐTT Đà Nẵng ở những giờ chính khóa cho thấy đa số sinh viên thể hiện rõ điểm yếu chung đó là khả năng thực hiện chiến thuật trong thi đấu đơn còn rất hạn chế.

Việc nghiên cứu lựa chọn các bài tập chiến thuật thi đấu đơn cho sinh viên chuyên sâu cầu lông là vấn đề cần thiết giúp cho sinh viên nâng cao được hiệu quả trong thi đấu và học tập môn chuyên sâu của mình.

Mục tiêu nghiên cứu là: Lựa chọn và đánh giá hiệu quả các bài tập chiến thuật trong thi đấu đơn cho nam sinh viên chuyên sâu cầu lông năm thứ 3 Trường Đại Học TĐTT Đà Nẵng.

Để giải quyết mục tiêu nghiên cứu trên chúng tôi sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: Phương pháp Phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp Quan sát sự phạm, phương pháp Phỏng vấn, phương pháp Kiểm tra sự phạm, phương pháp Thực nghiệm sự phạm, phương pháp Toán học thống kê.

Đối tượng nghiên cứu là: 20 nam sinh viên chuyên sâu cầu lông năm thứ 3 Trường Đại học TĐTT Đà Nẵng.

2. Kết quả nghiên cứu:

2.1. Nghiên cứu lựa chọn các bài tập chiến thuật nhằm nâng cao hiệu quả thi đấu đơn cho nam sinh viên chuyên sâu cầu lông năm thứ 3 Trường Đại học TĐTT Đà Nẵng.

2.1.1. Lựa chọn chỉ tiêu đánh giá hiệu quả các bài tập chiến thuật thi đấu đơn cho nam sinh viên chuyên sâu cầu lông năm thứ 3 Trường Đại học TĐTT Đà Nẵng.

Qua phân tích các tài liệu có liên quan và quan sát sự phạm chúng tôi đã chọn ra được 10 chỉ tiêu đánh giá trình độ chiến thuật thi đấu đơn cho sinh viên chuyên sâu cầu lông năm thứ 3 Trường Đại học TDTT Đà Nẵng. Sau đó đưa ra phỏng vấn các GV, HLV. Kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 2.1

Qua phỏng vấn chúng tôi đã lựa chọn được 4 chỉ tiêu đặc trưng chiếm tỉ lệ (80 % số phiếu trở lên). Đó là các chỉ tiêu đã được in đậm ở bảng 2.1.

Bảng 2.1: Kết quả phỏng vấn các chỉ tiêu đánh giá hiệu quả các bài tập chiến thuật thi đấu đơn cho nam sinh viên chuyên sâu cầu lông năm thứ 3 – Trường Đại học TDTT Đà Nẵng (n =20).

| TT | Các chỉ tiêu | Kết quả phỏng vấn | |
|----|---|-------------------|------------|
| | | Số phiếu | Tỷ lệ % |
| 1 | Bật nhảy đập cầu theo đường thẳng dọc biên ¼ sân đơn và lên lưới bỏ nhỏ vào ô 1m x 1m. | 12 | 60 |
| 2 | Phát cầu cao xa kết hợp di chuyển chém cầu 2 góc lưới 0.8 m x 1m 98. | 09 | 45 |
| 3 | Phát cầu cao xa vào ô phối hợp lên lưới bỏ nhỏ vào ô 1m x 1m | 16 | 80 |
| 4 | Phát cầu lao xa tấn công nhanh trên lưới bằng cú tạt (bạt) cầu. | 10 | 50 |
| 5 | Phông cầu vào ô 0.76m x 2m 59, phối hợp đập cầu thuận tay dọc biên 1/4 sân đơn | 17 | 85 |
| 6 | Phát cầu cao xa vào ô 0.76m x 2m 59 phối hợp lên lưới bỏ nhỏ vào ô 1m x 1m | 08 | 40 |
| 7 | Bạt cầu trái tay theo đường thẳng vào ô lớn và phối hợp đập cầu theo đường chéo ¼ sân đơn. | 20 | 100 |
| 8 | Lên lưới bạt cầu chéo sân vào ô lớn phối hợp đập cầu thuận tay dọc biên sân đơn | 11 | 55 |
| 9 | Phát cầu thấp gần vào ô 1m x 1m và lên lưới đẩy cầu theo đường chéo | 19 | 95 |
| 10 | Đập cầu dọc biên vào ô 1/4 sân đơn phối hợp với chém cầu sát lưới vào ô 1m x 1m 98. | 05 | 25 |

2.1.2. Nghiên cứu lựa chọn các bài tập chiến thuật nhằm nâng cao hiệu quả thi đấu đơn cho nam sinh viên chuyên sâu cầu lông năm thứ 3 Trường Đại học TDTT Đà Nẵng.

Qua phân tích, tham khảo tài liệu và quan sát các giờ giảng dạy, huấn luyện của giảng viên bộ môn Cầu lông cũng như các HLV cầu lông tại Trung tâm huấn luyện Thể thao quốc gia Đà Nẵng, chúng tôi đã tổng hợp được 20 bài

tập chiến thuật dung cho thi đấu đơn để có thể lựa chọn được các bài tập hiệu quả chúng tôi tiến hành phỏng vấn các GV, HLV để lấy ý kiến của. Kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 2.2

Bảng 2.2: Kết quả phỏng vấn bài tập chiến thuật nhằm nâng cao hiệu quả thi đấu đơn cho nam sinh viên chuyên sâu cầu lông năm thứ 3 – Trường Đại học TDTT Đà Nẵng (n= 20).

| TT | Các bài tập | Kết quả phỏng vấn | |
|----|--|-------------------|---------|
| | | Số phiếu | Tỷ lệ % |
| 1 | Giao các đường cầu cơ bản | 19 | 95 |
| 2 | Giao cầu thấp gần đập cầu dọc biên thuận | 17 | 85 |
| 3 | Giao cầu lao xa tấn công nhanh trên lưới bằng cú tạt (bạt) cầu. | 18 | 90 |
| 4 | Giao cầu thấp gần đập cầu chéo sân | 16 | 80 |
| 5 | Nhảy đập cầu dọc biên sau khi đối phương giao cầu, kết hợp luân phiên chém treo cầu sát lưới | 17 | 85 |
| 6 | Đập cầu dọc biên bên phải với phong cầu bên trái | 19 | 95 |
| 7 | Chiến thuật đánh cầu cao xa theo đường thẳng và bật nhảy đập cầu theo đường chéo | 18 | 90 |
| 8 | Chiến thuật đánh cầu cao xa và bật nhảy đập cầu dọc biên bên trái | 13 | 65 |
| 9 | Đánh cầu cao xa theo đường chéo với bật nhảy đập cầu theo đường chéo. | 18 | 90 |
| 10 | Đánh cầu cao xa theo đường thẳng bên trái với bật nhảy đập cầu theo đường chéo lớn. | 10 | 50 |
| 11 | Chiến thuật đánh cầu theo đường chéo cuối sân và đập cầu dọc biên | 19 | 95 |
| 12 | Bật nhảy đánh cầu cao xa theo đường thẳng dọc biên với bật nhảy bạt cầu dọc biên | 9 | 45 |
| 13 | Bật nhảy đánh cầu cao xa theo đường thẳng dọc biên bên trái với bật nhảy đập cầu dọc biên | 19 | 95 |
| 14 | Bật nhảy đánh cầu cao xa theo đường chéo lớn với bật nhảy chém treo cầu góc lưới theo đường chéo nhỏ | 07 | 35 |
| 15 | Bật nhảy đánh cầu cao xa theo đường chéo lớn với bật nhảy chém treo cầu đường chéo ngắn | 16 | 80 |
| 16 | Chiến thuật đập cầu theo đường chéo với di chuyển lên lưới bỏ nhỏ | 19 | 95 |
| 17 | Phát cầu cao xa kết hợp di chuyển chém cầu 2 góc lưới | 16 | 80 |
| 18 | Thi đấu chấp điểm | 18 | 90 |
| 19 | Một đánh 2 người | 8 | 40 |
| 20 | Thi đấu đơn 3 hiệp theo luật hiện hành | 17 | 85 |

Qua bảng 2.2, chúng tôi đã lựa chọn được 15 bài tập được các HLV, GV ưu tiên lựa chọn (với tỷ lệ 80 % số phiếu trở lên). Các bài tập này được đưa vào thực nghiệm cho sinh viên chuyên sâu cầu lông năm thứ 3 Trường Đại học TDTT Đà Nẵng trong 4 tháng.

2.2. Đánh giá hiệu quả các bài tập chiến thuật đã lựa chọn nhằm nâng cao hiệu quả thi đấu đơn cho nam sinh viên chuyên sâu cầu lông năm thứ 3 Trường Đại học TDTT Đà Nẵng.

2.2.1. Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm

Trước khi tiến hành thực nghiệm, chúng tôi tiến hành kiểm tra 4 chỉ tiêu đã lựa chọn cho cả 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng. Kết quả được trình bày ở bảng 2.3

Bảng 2.3: So sánh kết quả kiểm tra các chỉ tiêu đánh giá hiệu quả các bài tập chiến thuật thi đấu đơn của đối tượng nghiên cứu trước thực nghiệm.

| TT | Chỉ tiêu | Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$) | | $t_{\text{tính}}$ | P |
|----|---|--|-----------------------|-------------------|--------|
| | | Nhóm TN A (n = 10) | Nhóm ĐC B (n = 10) | | |
| 1 | Phát cầu cao xa phối hợp lên lưới bỏ nhỏ vào ô 1m x 1m (quả) | 6.3 ± 0.95 | 6.4 ± 0.52 | 1.27 | > 0.05 |
| 2 | Phông cầu vào ô 0.76m x 2m 59, phối hợp đập cầu thuận tay dọc biên 1/4 sân đơn (quả) | 6.2 ± 0.80 | 6.1 ± 0.93 | 0.71 | > 0.05 |
| 3 | Phát cầu thấp gần vào ô 1m x 1 m và lên lưới đẩy cầu theo đường chéo (quả) | 6.4 ± 0.85 | 6.1 ± 0.80 | 1.06 | > 0.05 |
| 4 | Bạt cầu trái tay theo đường thẳng vào ô lớn và phối hợp đập cầu theo đường chéo 1/4 sân đơn (quả) | 6.1 ± 0.90 | 6.3 ± 0.68 | 1.60 | > 0.05 |

Phân tích kết quả trên bảng 2.3 cho thấy: Kết quả kiểm tra giữa nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng không có sự khác biệt với $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}} = 2.101$ (ở ngưỡng xác suất $p > 5\%$). Điều đó chứng tỏ rằng trước khi tiến hành thực nghiệm trình độ chiến thuật thi đấu đơn của 2 nhóm đồng đều nhau

2.2.2. Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm:

Sau thời gian thực nghiệm chúng tôi tiến hành kiểm tra lần 2 và tiến hành so sánh kết quả kiểm tra của 2 nhóm để đánh giá hiệu quả của các bài tập đã lựa chọn. Kết quả được trình bày ở bảng 2.4

Bảng 2.4: So sánh kết quả kiểm tra các chỉ tiêu đánh giá hiệu quả các bài tập chiến thuật thi đấu đơn của đối tượng nghiên cứu sau thực nghiệm

| TT | Chỉ tiêu | Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$) | | $t_{\text{ính}}$ | P |
|----|---|--|-----------------------|------------------|---------|
| | | Nhóm TN A (n = 10) | Nhóm ĐC B (n = 10) | | |
| 1 | Phát cầu cao xa phối hợp lên lưới bỏ nhỏ vào ô 1m x 1m (quả) | 7.8 ± 2.00 | 6.9 ± 1.13 | 5.25 | > 0.001 |
| 2 | Phông cầu vào ô 0.76m x 2m 59, phối hợp đập cầu thuận tay dọc biên 1/4 sân đơn (quả) | 7.7 ± 1.88 | 6.8 ± 1.12 | 5.02 | > 0.001 |
| 3 | Phát cầu thấp gần vào ô 1m x 1 m và lên lưới đẩy cầu theo đường chéo | 7.9 ± 1.80 | 6.9 ± 1.13 | 4.78 | > 0.001 |
| 4 | Bạt cầu trái tay theo đường thẳng vào ô lớn và phối hợp đập cầu theo đường chéo 1/4 sân đơn (quả) | 7.8 ± 1.70 | 6.6 ± 0.87 | 4.93 | > 0.001 |

Từ kết quả của bảng 2.4 cho thấy:

Sau thời gian thực nghiệm 4 tháng ở cả 4 nội dung kiểm tra của nhóm thực nghiệm kết quả kiểm tra tốt hơn hẳn nhóm đối chứng và Sự khác biệt ở ngưỡng xác suất $p < 0.001$. Hay nói cách khác việc ứng dụng các bài tập chiến thuật thi đấu đơn mà đề tài lựa chọn đã tỏ rõ tính hiệu quả hơn hẳn nhóm đối chứng trong việc nâng cao hiệu quả thi đấu đơn cho các nam sinh viên chuyên sâu cầu lông năm thứ 3 Trường Đại học TĐTT Đà Nẵng sau thời gian thực nghiệm.

Để làm rõ tính hiệu quả của các bài tập chiến thuật đã lựa chọn chúng tôi tiến hành so sánh thành tích của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng trước và sau thực nghiệm. Kết quả được trình bày ở bảng 2.5

Qua bảng 2.5 cho thấy:

Ở tất cả các nội dung kiểm tra đánh giá khả năng thực hiện bài tập chiến thuật trong thi đấu đơn, kết quả sau thời gian thực nghiệm cho thấy nhóm thực nghiệm kết quả kiểm tra sau thực nghiệm tốt hơn hẳn so với trước thực nghiệm và sự khác biệt đạt được ở ngưỡng xác suất p từ 0.01 đến 0.001). Còn ở nhóm đối chứng chỉ có 2/4 chỉ tiêu có sự khác biệt. Điều đó cho thấy các bài tập lựa chọn đã mang lại hiệu quả toàn diện hơn trong việc nâng cao khả năng thực hiện chiến thuật thi đấu đơn cho đối tượng nghiên cứu.

Bảng 2.5: So sánh thành tích của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng trước và sau quá trình thực nghiệm.

| TT | Chỉ tiêu | Nhóm đối chứng (B) ($\bar{x} \pm \delta$) | | $t_{\text{tính}}$ | Nhóm thực nghiệm (A) ($\bar{x} \pm \delta$) | | $t_{\text{tính}}$ |
|----|---|--|----------------|-------------------|--|----------------|-------------------|
| | | Trước TN | Sau TN | | Trước TN | Sau TN | |
| 1 | Phát cầu cao xa phối hợp lên lưới bỏ nhỏ vào ô 1m x 1m (quả) | 6.4 ± 0.95 | 6.9 ± 1.13 | 1.71 | 6.3 ± 0.71 | 7.8 ± 2.00 | 5.14 |
| 2 | Phông cầu vào ô 0.76m x 2m 59, phối hợp đập cầu thuận tay dọc biên 1/4 sân đơn (quả) | 6.1 ± 0.97 | 6.8 ± 1.12 | 2.46 | 6.2 ± 0.71 | 7.7 ± 1.88 | 3.31 |
| 3 | Phát cầu thấp gần vào ô 1m x 1m và lên lưới đẩy cầu theo đường chéo (quả) | 6.1 ± 0.85 | 6.9 ± 1.13 | 2.35 | 6.4 ± 0.70 | 7.6 ± 1.80 | 3.04 |
| 4 | Bạt cầu trái tay theo đường thẳng vào ô lớn và phối hợp đập cầu theo đường chéo 1/4 sân đơn (quả) | 6.3 ± 0.72 | 6.6 ± 0.87 | 1.48 | 6.1 ± 0.71 | 7.8 ± 1.70 | 5.35 |

Để xác định rõ hiệu quả của các bài tập chiến thuật đã lựa chọn, chúng tôi tiến hành tính nhịp độ tăng trưởng của 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm sau quá trình thực nghiệm. Kết quả được trình bày ở bảng 2.6

Bảng 2.6: Nhịp độ tăng trưởng của 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm sau thời gian thực nghiệm.

| TT | Chỉ tiêu | Nhóm đối chứng (B) (\bar{X}) | | Nhịp độ tăng trưởng W (%) | Nhóm thực nghiệm (A) (\bar{X}) | | Nhịp độ tăng trưởng W (%) |
|----|---|-------------------------------------|--------|------------------------------|---------------------------------------|--------|------------------------------|
| | | Trước TN | Sau TN | | Trước TN | Sau TN | |
| 1 | Phát cầu cao xa phối hợp lên lưới bỏ nhỏ vào ô 1m x 1m (quả) | 6.4 | 6.9 | 7.52 | 6.3 | 7.8 | 21.28 |
| 2 | Phông cầu vào ô 0.76m x 2m 59, phối hợp đập cầu thuận tay dọc biên 1/4 sân đơn (quả) | 6.1 | 6.8 | 10.85 | 6.2 | 7.7 | 21.58 |
| 3 | Phát cầu thấp gần vào ô 1m x 1m và lên lưới đẩy cầu theo đường chéo (quả) | 6.1 | 6.9 | 12.31 | 6.4 | 7.6 | 17.14 |
| 4 | Bạt cầu trái tay theo đường thẳng vào ô lớn và phối hợp đập cầu theo đường chéo 1/4 sân đơn (quả) | 6.3 | 6.6 | 4.65 | 6.1 | 7.8 | 24.46 |

Kết quả ở bảng 2.6 cho thấy, trong quá trình thực nghiệm ở tất cả mọi chỉ tiêu đều có sự tăng trưởng nhưng mức độ tăng trưởng ở tất cả các chỉ tiêu của nhóm thực nghiệm đều hơn hẳn nhóm đối chứng.

3. Kết luận:

Qua nghiên cứu chúng tôi đã lựa chọn được 15 bài tập chiến thuật để nâng cao hiệu quả của thi đấu đơn cho sinh viên chuyên sâu cầu lông năm thứ 3 Trường Đại học TDTT Đà Nẵng bao gồm:

- *Bài tập 1:* Chiến thuật giao các đường cầu cơ bản
- *Bài tập 2:* Giao cầu thấp gần đập cầu dọc biên thuận
- *Bài tập 3:* Giao cầu lao xa tấn công nhanh trên lưới bằng cú tạt (bạt) cầu.
- *Bài tập 4:* Giao cầu thấp gần đập cầu chéo sân
- *Bài tập 5:* Nhảy đập cầu dọc biên sau khi đối phương giao cầu, kết hợp luân phiên chém treo cầu sát lưới
- *Bài tập 6:* Đập cầu dọc biên bên phải với phông cầu bên trái.

- *Bài tập 7*: Chiến thuật đánh cầu cao xa theo đường thẳng và bật nhảy đập cầu theo đường chéo
- *Bài tập 8*: Chiến thuật đập cầu theo đường thẳng với di chuyển tấn công trên lưới
- *Bài tập 9*: Chiến thuật đánh cầu theo đường chéo cuối sân và đập cầu dọc biên
- *Bài tập 10*: Bật nhảy đánh cầu cao xa theo đường thẳng dọc biên bên trái với bật nhảy đập cầu dọc biên
- *Bài Tập 11*: Bật nhảy đánh cầu cao xa theo đường chéo lớn với bật nhảy chém treo cầu đường chéo ngắn
- *Bài tập 12*: Chiến thuật đập cầu theo đường chéo với di chuyển lên lưới bỏ nhỏ
- *Bài tập 13*: Phát cầu cao xa kết hợp di chuyển chém cầu 2 góc lưới
- *Bài tập 14*: Thi đấu đơn chấp điểm
- *Bài tập 15*: Thi đấu đơn 3 hiệp theo luật hiện hành

Các bài tập này đã được kiểm nghiệm qua thực tế và đã mang lại hiệu quả cao cho nhóm thực nghiệm so với nhóm đối chứng và sự khác biệt đạt độ tin cậy ở ngưỡng xác suất $p = 0,001$

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Lê Bửu, Dương nghiệp Chí, Nguyễn Hiệp (1983), *Lý luận và phương pháp huấn luyện thể thao*, NXB TDTT, Thành phố Hồ Chí Minh.
2. Harre - D (1996), *Học thuyết huấn luyện* (Trương Anh Tuấn, Bùi Thế Hiền dịch), NXB TDTT, Hà Nội.
3. Đào Chí Thành (2010), *Huấn luyện chiến thuật thi đấu cầu lông*, NXB TDTT, Hà Nội.
4. Nguyễn Đức Văn (2001), *Phương pháp thống kê trong TDTT*, NXB TDTT, Hà Nội.
5. Bành Mỹ Lệ, Hậu Chính Khánh (2000), *Cầu lông*, NXB TDTT.

NGHIÊN CỨU XÂY DỰNG ĐĨA HÌNH KỸ THUẬT TẤN CÔNG BỘ TAY (TE-WAZA) MÔN JUDO CHO SINH VIÊN CHUYÊN SÂU JUDO TRƯỜNG ĐẠI HỌC TĐTT BẮC NINH

*Nhóm nghiên cứu: Trần Mạnh Tùng; Trần Thị Thu Huyền; Trần Trang Nhung
Trường Đại học TĐTT Bắc Ninh*

Tóm tắt

Thông qua phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, quan sát sự phạm, phỏng vấn tọa đàm, đề tài đã đánh giá được thực trạng việc sử dụng những phương pháp, phương tiện trong học tập 3 kỹ thuật tấn công bộ tay (Te-waza) môn Judo của sinh viên chuyên sâu Judo trường ĐH TĐTT Bắc Ninh

1. Đặt vấn đề:

Đối với các trường đại học trong đó có trường Đại học thể dục thể thao (TĐTT) Bắc Ninh (BN) thì công việc mang tính cấp bách và cũng là vấn đề mang tính xuyên suốt cả quá trình đào tạo là không ngừng nâng cao chất lượng giảng dạy và học tập. Chỉ có chất lượng ngày càng cao, hiệu quả đào tạo lớn mới có thể đáp ứng được yêu cầu ngày càng cao của xã hội. Việc thay đổi cả về hình thức, phương pháp cũng như áp dụng những phương tiện tiên tiến vào trong quá trình đào tạo thì mới đáp ứng được yêu cầu của xã hội trong giai đoạn hiện nay.

Chính vì vậy, hiện nay việc ứng dụng các công nghệ khoa học tiên tiến vào trong giảng dạy tại các trường Đại học đang rất phát triển, nó làm cụ thể hoá và sinh động hơn nội dung giảng dạy, giúp cho người học hứng thú hơn, tiếp thu kiến thức sâu sắc hơn, từ đó hiệu quả bài giảng đạt kết quả tốt nhất.

Thể thao luôn luôn được đổi mới và hoàn thiện. Sự tìm tòi, khám phá khoa học về các quy luật vận động của cơ thể, việc nghiên cứu hoàn thiện các phương pháp, phương tiện giảng dạy và huấn luyện ngày càng trở nên có ý nghĩa trong quá trình hoàn thiện các kỹ thuật động tác và những hành vi vận động. Do đó việc nghiên cứu xây dựng đĩa hình về các kỹ thuật để trở thành các phương tiện hỗ trợ hữu ích cho việc học và nâng cao trình độ kỹ thuật môn Judo nói chung nhằm phục vụ cho việc giảng dạy và học tập của sinh viên chuyên sâu Judo trường ĐH TĐTT Bắc Ninh là rất cần thiết

Đề tài sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn tọa đàm, phương pháp quan sát sự phạm, phương pháp toán học thống kê.

2. Kết quả nghiên cứu:

2.1 Đánh giá thực trạng việc sử dụng các kỹ thuật tấn công bộ tay (Te-waza) môn Judo của sinh viên chuyên sâu môn Judo trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

2.1.1.1. Thực trạng sinh viên chuyên sâu Judo trường Đại học TDTT BN.

Thực trạng việc áp dụng các phương pháp, phương tiện hỗ trợ trong học tập các kỹ bộ tay (Te-waza) cho sinh viên chuyên sâu Judo trường ĐH TDTT Bắc Ninh.

Để biết được thực trạng việc sử dụng các phương pháp giảng các kỹ tay môn Judo cho sinh viên chuyên sâu Judo trường ĐH TDTT Bắc Ninh chúng tôi đã tiến hành phỏng vấn trực tiếp các giảng viên về Judo, đồng thời tiến hành phỏng vấn gián tiếp bằng phiếu hỏi tới 46 sinh viên chuyên sâu Judo của 4 khóa K44, K45, K46, K47 trường Đại học TDTT BN. Kết quả được thể hiện ở 3 mức là: Thường xuyên, thỉnh thoảng, không sử dụng và được trình bày tại bảng 1:

Bảng 2.1: Kết quả phỏng vấn về thực trạng việc sử dụng các phương pháp dạy học trong giảng dạy các kỹ thuật bộ tay (Te-waza) môn Judo cho sinh viên chuyên sâu Judo trường ĐH TDTT Bắc Ninh. (n=46)

| TT | Kết quả Các phương pháp | Mức độ sử dụng (n=46) | | | | | |
|----|--|-----------------------|------|--------------|-------|---------------|------|
| | | Thường xuyên | | Thỉnh thoảng | | Không sử dụng | |
| | | mi | % | mi | % | mi | % |
| 1 | Phương pháp phân tích và giảng giải | 37 | 80.4 | 9 | 19.56 | 0 | 0 |
| 2 | Phương pháp tập luyện có định mức chặt chẽ | 29 | 63 | 15 | 32.7 | 2 | 4.3 |
| 3 | Phương pháp trò chơi | 2 | 4.4 | 41 | 91.2 | 2 | 4.4 |
| 4 | Phương pháp thi đấu | 7 | 15.2 | 37 | 80.4 | 2 | 4.3 |
| 5 | Phương pháp trực quan | 5 | 10.9 | 14 | 30,4 | 27 | 58.7 |

Qua kết quả của bảng 2.1 cho ta thấy:

+ Các phương pháp thường xuyên được sử dụng trong giảng dạy là phương pháp phân tích và giảng giải và phương pháp tập luyện có định mức chặt chẽ (trên 50%)

+ Ta có thể thấy được là các phương pháp được áp dụng trong giảng dạy và học tập là chưa phong phú và đồng đều, chưa sử dụng nhiều đến các phương pháp trực quan nhằm gây hứng thú và giúp sinh viên tiếp thu bài hiệu quả hơn trong học tập và rèn luyện.

Để tìm hiểu về thực trạng về việc các sinh viên chuyên sâu Judo đã áp dụng loại phương pháp, phương tiện nào để nâng cao trình độ kỹ thuật tay môn Judo. Chúng tôi tiến hành phát phiếu phỏng vấn cho sinh viên chuyên sâu Judo K44, K55, K46, K47 trường ĐH TDTT Bắc Ninh. Kết quả được thể hiện ở 3 mức: Thường xuyên, thỉnh thoảng, không sử dụng và được trình bày ở bảng 2: (n=46)

Bảng 2.2: Kết quả phỏng vấn về thực trạng việc áp dụng các loại phương pháp, phương tiện hỗ trợ nhằm nâng cao trình độ kỹ thuật bộ tay (Te-waza) môn Judo của sinh viên chuyên sâu Judo trường ĐH TDTT Bắc Ninh (n=46)

| TT | Kết quả Các phương pháp, phương tiện | Mức độ sử dụng (n=46) | | | | | |
|----|---|-----------------------|------|--------------|------|---------------|------|
| | | Thường xuyên | | Thỉnh thoảng | | Không sử dụng | |
| | | mi | % | mi | % | mi | % |
| 1 | Đọc và tham khảo các loại sách chuyên ngành | 19 | 41.3 | 23 | 50 | 4 | 8.7 |
| 2 | Tự tập trong các giờ ngoại khóa | 28 | 60.9 | 18 | 39.1 | 0 | 0 |
| 3 | Tham khảo qua bạn bè | 26 | 56.5 | 19 | 41.4 | 1 | 2.1 |
| 4 | Học hỏi và tham khảo qua thầy cô | 29 | 63 | 17 | 37 | 0 | 0 |
| 5 | Sử dụng giáo cụ trực quan: hình vẽ, ảnh, sơ đồ... | 6 | 13.0 | 23 | 50 | 17 | 37 |
| 6 | Sử dụng đĩa hình và video hướng dẫn cách tập luyện môn Judo | 0 | 0 | 2 | 4.4 | 44 | 95.6 |
| 7 | Tìm hiểu các kỹ thuật qua mạng Internet | 2 | 4.4 | 10 | 21.7 | 34 | 73.9 |
| 8 | Các phương tiện hỗ trợ khác | 10 | 21.7 | 7 | 15.3 | 29 | 63 |

Qua kết quả của bảng 2.2 cho ta thấy:

+ Các sinh viên hầu hết chỉ thường xuyên học hỏi tham khảo qua bạn bè, học hỏi các giáo viên và tự tập trong các giờ ngoại khóa (trên 50%)

+ Các sinh viên không sử dụng hoặc rất ít sử dụng các phương tiện trực quan đặc biệt là sử dụng đĩa hình và video hướng dẫn cách tập luyện môn Judo. Chỉ có 2 người thỉnh thoảng sử dụng và chiếm 4,4% còn lại là không sử dụng.

Để làm rõ hơn về thực trạng chất lượng học tập các kỹ thuật bộ tay (Te-waza) môn Judo, được sự giúp đỡ của bộ môn chúng tôi đã tiến hành lấy kết quả học tập về 3 kỹ thuật tấn công bộ tay của 4 lớp chuyên sâu K44, K45, K46, K47. Kết quả được thể hiện ở bảng 2.3:

Bảng 2.3: Kết quả học tập 3 kỹ thuật tấn công bộ tay (Te-waza) của sinh viên chuyên sâu Judo K44, K45, K46, K47 trường Đại học TDTT BN.

| TT | Kỹ thuật | Điểm TB | Trình độ kỹ thuật (n=46) | | | | | | | |
|----|------------------|---------|--------------------------|---------|----|---------|----|---------|---|---------|
| | | | A | Tỉ lệ % | B | Tỉ lệ % | C | Tỉ lệ % | D | Tỉ lệ % |
| 1 | Morote-seoi nage | 7,3 | 2 | 4.3 | 20 | 43.4 | 18 | 39.2 | 6 | 13.1 |
| 2 | Ippon-seoi nage | 7,7 | 2 | 4.3 | 23 | 50 | 20 | 43.4 | 1 | 2.3 |
| 3 | Tai-Otoshi | 7,5 | 3 | 6.5 | 20 | 43.4 | 17 | 37 | 6 | 13.1 |

Qua bảng 2.3 ta có thể nhận thấy Các sinh viên đạt trình độ kỹ thuật loại A về cả 3 kỹ thuật là rất ít chỉ có 2 - 3 người và chiếm 4,3 – 6,5 %. Ta có thể thấy hầu hết các sinh viên đều chưa hoàn thiện và chuẩn xác về kỹ thuật còn chiếm tỷ lệ cao.

Để biết về ý kiến, nhu cầu của sinh viên chuyên sâu Judo trường ĐH TDTT về các phương pháp, phương tiện hỗ trợ nào để nhằm nâng cao trình độ kỹ thuật bộ tay môn Judo. Chúng tôi tiến hành phát phiếu phỏng vấn cho sinh viên chuyên sâu Judo K44, K55, K46, K47 trường ĐH TDTT Bắc Ninh. Các ý kiến của các sinh viên Judo sẽ được thể hiện ở 3 mức là: Rất cần thiết, cần thiết, không cần thiết. Kết quả ở bảng 2.4: (n=46)

Bảng 2.4: Kết quả phỏng vấn sinh viên chuyên sâu Judo trường ĐH TDTT về nhu cầu sử dụng các phương pháp, phương tiện hỗ trợ để nâng trình độ kỹ thuật bộ tay (Te-waza) môn Judo.

| TT | Kết quả Các phương pháp, phương tiện | Mức độ sử dụng | | | | | |
|----|---|----------------|-------|-----------|-------|-----------------|-------|
| | | Rất cần thiết | | Cần thiết | | Không cần thiết | |
| | | mi | % | mi | % | mi | % |
| 1 | Đọc và tham khảo các loại sách chuyên ngành | 25 | 54.34 | 20 | 43.47 | 1 | 2.1 |
| 2 | Tự tập trong các giờ ngoại khóa | 28 | 60.86 | 18 | 39.13 | 0 | 0 |
| 3 | Tham khảo qua bạn bè | 15 | 32.6 | 29 | 63.04 | 2 | 4.34 |
| 4 | Học hỏi và tham khảo qua thầy cô | 9 | 20,45 | 35 | 79,54 | 0 | 0 |
| 5 | Sử dụng giáo cụ trực quan: hình vẽ, ảnh, sơ đồ... | 5 | 10.86 | 30 | 65.4 | 11 | 23.91 |
| 6 | Sử dụng đĩa hình và video hướng dẫn cách tập luyện môn Judo | 42 | 91.3 | 4 | 8.6 | 0 | 0 |
| 7 | Tìm hiểu các kỹ thuật qua mạng Internet | 12 | 26.08 | 32 | 69.56 | 2 | 4.34 |
| 8 | Các phương tiện hỗ trợ khác | 8 | 17,39 | 11 | 23,91 | 27 | 58,69 |

Qua kết quả của bảng 2.4 cho ta thấy:

+ Thông qua việc tìm hiểu, tổng hợp các phiếu phỏng vấn của sinh viên chuyên sâu Judo, chúng tôi đã tìm ra được nhu cầu, ý kiến rất cần thiết ở mức trên 90% là sử dụng đĩa hình và video hướng dẫn cách tập luyện môn Judo để nâng cao chất lượng trong việc học tập và rèn luyện kỹ thuật bộ tay (Te-waza) môn Judo.

2.2. Xây dựng đĩa hình về 3 kỹ thuật tấn công bộ tay (Te-waza) môn Judo cho sinh viên chuyên sâu Judo trường ĐH TDTT Bắc Ninh

2.2.1. Quy trình xây dựng đĩa hình về 3 kỹ thuật tấn công bộ tay (Te-waza) môn Judo:

- Cách tiến hành: Có 3 bước thực hiện:

+ Bước 1: Chuẩn bị các điều kiện cần và đủ: Thảm tập, máy quay, máy ảnh, 2 vận động viên Judo có trình độ kỹ thuật tốt, ánh sáng đủ, không gian yên tĩnh.

+ Bước 2: Tiến hành quay và chụp ảnh các kỹ thuật: Chúng tôi tiến hành quay và chụp ảnh các kỹ thuật ở 3 góc, các kỹ thuật được thực hiện từ 3 – 5 lần và chọn lần thực hiện tốt nhất.

+ Bước 3: Xử lý hình ảnh 3 kỹ thuật bằng các phần mềm chuyên dụng trên máy tính: Power director10, corel video studio pro x4, photoshop Cs5, corel Draw.

2.2.2. Cấu tạo đĩa hình:

- Mỗi một kỹ thuật gồm có 4 phần:

+ Phần 1: Thị phạm kỹ thuật

+ Phần 2: Phân tích kỹ thuật

+ Phần 3: Những sai lầm thường mắc

+ Phần 4: Thực hiện kỹ thuật hoàn chỉnh

2.2.3. Đánh giá chất lượng đĩa hình kỹ thuật tấn công bộ tay (Te-waza) môn Judo.

Sau khi hoàn thành xong đĩa hình chúng tôi đã xin phép bộ môn cho trình chiếu cho các sinh viên chuyên sâu Judo xem và để đánh giá được chất lượng và nội dung đĩa hình chúng tôi đã tiến hành phát phiếu hỏi cho 46 sinh viên chuyên sâu Judo của 4 khóa K44, K45, K46, K47. Kết quả ở bảng 2.5. (n=46)

Bảng 2.5: Kết quả phỏng vấn về chất lượng và nội dung đĩa hình 3 kỹ thuật tấn công bộ tay (Te-waza) của với sinh viên chuyên sâu Judo trường Đại học TDTT BN (n=46)

| TT | Nội dung phỏng vấn | Có | | Không | |
|-----------------------|--------------------|-----|-------|-------|------|
| | | mi | % | mi | % |
| I.Chất lượng đĩa hình | 1 | 43 | 93,47 | 3 | 6,5 |
| | 2 | 42 | 91,3 | 4 | 8,6 |
| | 3 | 45 | 97,82 | 1 | 2,18 |
| | 4 | 100 | 100 | 0 | 0 |
| II. Nội dung đĩa hình | 5 | 100 | 100 | 0 | 0 |
| | 6 | 45 | 97,82 | 1 | 2,18 |
| | 7 | 100 | 100 | 0 | 0 |
| | 8 | 100 | 100 | 0 | 0 |
| | 9 | 100 | 100 | 0 | 0 |
| | 10 | 43 | 93,47 | 3 | 6,5 |
| | 11 | 100 | 100 | 0 | 0 |
| | 12 | 100 | 100 | 0 | 0 |

Kết quả của bảng 2.5 cho ta thấy:

- Đĩa hình xây dựng được đảm bảo về chất lượng và nội dung phù hợp với chương trình học tập của trường ĐH TDTT Bắc Ninh thông qua số phiếu phỏng vấn ý kiến của sinh viên chuyên sâu Judo về đĩa hình (trên 90% ý kiến là có).

3. Kết luận:

Từ những kết quả nghiên cứu ở trên đã cho phép chúng tôi rút ra những kết luận sau:

- Các phương pháp, phương tiện áp dụng vào giảng dạy và học tập của sinh viên chuyên sâu Judo còn rất hạn chế và nhu cầu của các sinh viên mong muốn có phương tiện hỗ trợ đó là đĩa hình hướng dẫn tập luyện kỹ thuật tấn công bộ tay (Te-waza) là rất cao và rất cần thiết.

- Chúng tôi đã xây dựng được đĩa hình về 3 kỹ thuật tấn công bộ tay cho sinh viên chuyên sâu Judo trường ĐH TDTT Bắc Ninh.

- Đĩa hình đã đảm bảo về chất lượng và nội dung phù hợp với chương trình học tập của trường ĐH TDTT Bắc Ninh.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (1995), *Sinh lý học TDTT*, NXB TDTT, Hà Nội
2. Daxuroroxki V.M (1987), *Các tổ chất thể lực của VĐV*, NXB TDTT Hà Nội.
3. Philin V.P (1996), *Lý luận và phương pháp thể thao trẻ*, (Nguyễn Quang Hưng dịch), NXB TDTT, Hà Nội.
4. Rudich P.A (1980), *Tâm lý học TDTT*, NXB TDTT, Hà Nội.
5. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tấn (2000), *Lý luận và phương pháp TDTT*, NXB TDTT, Hà Nội, tr.282.289.
6. Cao Hoàn (1997), *Phân thể nhu đạo môn Judo*, NXB TDTT, Hà Nội.
7. Đồng Văn Triệu, Lê Anh Thơ (2000), *Lý luận và phương pháp giáo dục thể chất trong trường học*, NXB TDTT, Hà Nội.

LỰA CHỌN MỘT SỐ BÀI TẬP BỔ TRỢ NHẪM NÂNG CAO KỸ THUẬT CHẠY LAO SAU XUẤT PHÁT VÀ THÀNH TÍCH CHẠY NGẮN 100M CHO HỌC SINH ĐỘI TUYỂN ĐIỀN KINH TRƯỜNG THPT NAM LƯƠNG SƠN-LƯƠNG SƠN - HÒA BÌNH

*Sinh viên: Nguyễn Việt Thắng
Lớp D6BR^a Trường DHSP TDTT Hà Nội*

1. Đặt vấn đề:

Chạy ngắn là một môn thể thao có cường độ cực đại, để có thể có được thành tích tốt nhất trong chạy cự ly ngắn, người tập không những cần phải có trình độ thể lực tốt, mà còn cần có trình độ kỹ thuật tốt nữa. Bởi không có kỹ thuật thì những thể mạnh về thể lực cũng không được phát huy.

Trong các giai đoạn kỹ thuật của kỹ thuật chạy ngắn theo các nhà chuyên môn thì kỹ thuật chạy gồm bốn giai đoạn : Xuất phát , chạy lao sau xuất phát, chạy giữa quãng, chạy về đích. Trong bốn giai đoạn trên, giai đoạn chạy lao sau xuất phát đóng vai trò khá quan trọng và quyết định đến thành bại của cuộc thi, bởi nó là kỹ thuật khó thực hiện hơn cả. Chính vì vậy khi huấn luyện kỹ thuật chạy ngắn 100m các huấn luyện viên, các giáo viên thể dục tại các trường THPT luôn coi công tác giảng dạy huấn luyện nâng cao kỹ thuật chạy lao sau xuất phát cho người tập là một nhiệm vụ trọng tâm.

Điều tra thực trạng trình độ kỹ thuật và thành tích môn chạy cự ly ngắn 100m của học sinh đội tuyển điền kinh trường THPT Nam Lương Sơn-Lương Sơn - Hòa Bình, cho thấy năng lực của các học sinh còn rất yếu. Nhất là kỹ thuật chạy lao sau xuất phát của họ chỉ đạt điểm trung bình và yếu, tỷ lệ khá giỏi không có. Do vậy, chúng tôi nghiên cứu đề tài : Lựa chọn một số bài tập bổ trợ nhằm nâng cao kỹ thuật chạy lao sau xuất phát và thành tích chạy ngắn 100 m cho học sinh đội tuyển điền kinh trường THPT Nam Lương Sơn-Lương Sơn - Hòa Bình

Đề tài xác định hai mục tiêu sau đây:

Mục tiêu 1: Lựa chọn một số bài tập bổ trợ nhằm nâng cao kỹ thuật chạy lao sau xuất phát và thành tích chạy ngắn 100m cho học sinh đội tuyển điền kinh trường THPT Nam Lương Sơn - Hòa Bình

Mục tiêu 2 : Đánh giá hiệu quả thực nghiệm các bài tập bổ trợ đã lựa chọn nhằm nâng cao kỹ thuật chạy lao sau xuất phát và thành tích chạy ngắn 100m cho học sinh đội tuyển điền kinh trường THPT Nam Lương Sơn – Hòa Bình

Đề tài sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau đây: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, Phương pháp phỏng vấn, Phương pháp kiểm tra sự phạm, Phương pháp thực nghiệm sự phạm, Phương pháp toán học thống kê.

2. Kết quả nghiên cứu:

2.1 Lựa chọn một số bài tập bổ trợ nhằm nâng cao kỹ thuật chạy lao sau xuất phát và thành tích chạy ngắn 100m cho học sinh đội tuyển điền kinh trường THPT Nam Lương Sơn-Lương Sơn-Hòa Bình

2.1.1 Xác định một số bài tập bổ trợ nhằm nâng cao kỹ thuật chạy lao sau xuất phát và thành tích chạy ngắn 100m cho học sinh đội tuyển điền kinh trường THPT Nam Lương Sơn-Lương Sơn-Hòa Bình

Sau khi nghiên cứu các điều kiện vật chất của trường THPT chúng tôi đã xác định một số bài tập phù hợp với học sinh miền núi. Dưới đây là các bài tập

Bài tập 1: Tại chỗ tập xuất phát có người giữ vai phía trước

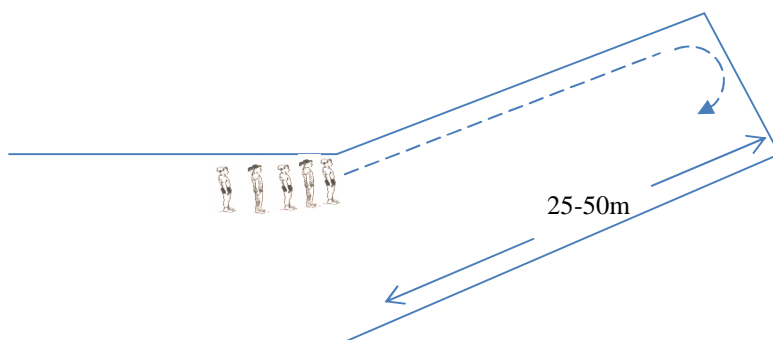
Cách thực hiện: người tập ở vị trí xuất phát, người giúp đỡ đứng trước người tập, hai tay rộng bằng vai chống lên hai bên vai người tập, bàn tay chữ V, ngón cái một bên 4 ngón còn lại một bên, ngón cái ở dưới, 4 ngón còn lại ở trên. Khi có hiệu lệnh “chạy” người tập thực hiện động tác xuất phát, người giúp đỡ cố giữ vai người tập ở lại.

Bài tập 2: Tập chạy lao dưới dây chăng ngang

Cách thực hiện: đứng ở tư thế xuất phát thấp, thực hiện xuất phát chạy lao qua dây chăng ngang thấp có độ cao ngang cổ người tập, cự ly từ 25 đến 30 m. thực hiện từng người một, sau đó quay lại bằng cách đi bộ thả lỏng để thực hiện lần 2.

Thời gian thực hiện một tổ từ 20 đến 25 phút. Một tổ thực hiện 5 - 7 lần.

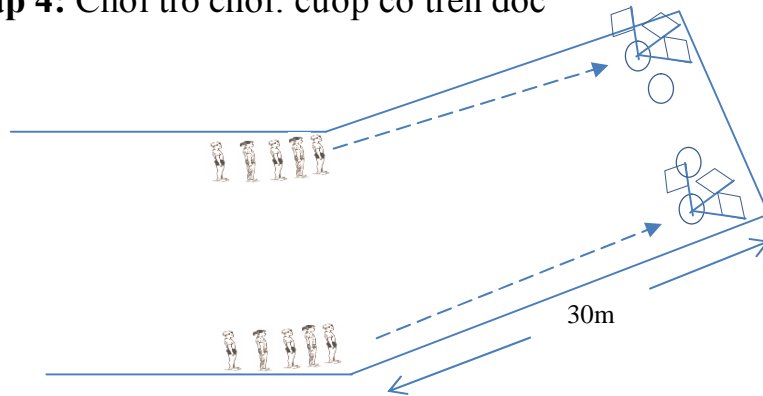
Bài tập 3: Tập xuất phát chạy lao sau xuất phát lên dốc.



Cách thực hiện: đứng ở tư thế xuất phát thấp, thực hiện xuất phát chạy lao lên dốc cự ly từ 25 đến 30 m. thực hiện từng người một, sau đó quay lại bằng cách đi bộ thả lỏng để thực hiện lần 2.

Thời gian thực hiện một tổ từ 20 đến 25 phút. Một tổ thực hiện 5 - 7 lần.

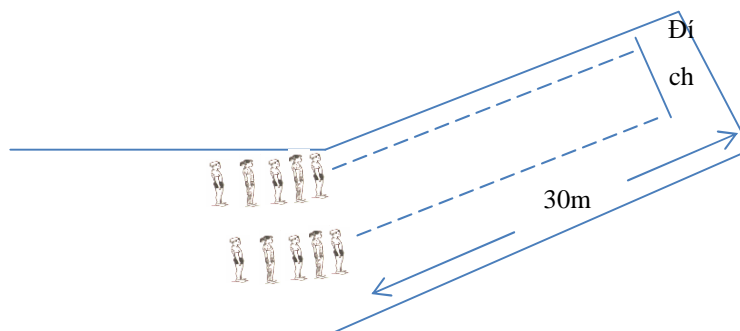
Bài tập 4: Chơi trò chơi: cướp cờ trên dốc



Cách thực hiện: toàn đội chia làm hai tổ. Cự ly cắm cờ 30m trên gần đỉnh dốc. khi có lệnh xuất phát, hai người đứng đầu hàng bắt đầu thực hiện chạy lên dốc cướp lấy một lá cờ trong nhiều lá cờ được cắm trên móc cự ly cắm cờ. Sau đó chạy xuống dốc đưa cho người đầu hàng kế tiếp của đội mình, người này chạy lên dốc tới vị trí cắm móc, đặt lá cờ vừa được trao vào ô để cờ trên khu vực cắm cờ, sau đó cướp một lá cờ trên móc cự ly cắm cờ để chạy về đưa cho người tiếp theo. Người cuối cùng của mỗi đội cầm được lá cờ bỏ vào ô để cờ là kết thúc cuộc chơi. Đội nào có người cuối cùng để vào ô để cờ sớm nhất là đội chiến thắng.

Thời gian thực hiện: khoảng 40 đến 50 phút. Chơi ba hiệp, nghỉ giữa các hiệp khoảng 5 đến 7 phút.

Bài tập 5: Dẫn bóng bằng tay lên dốc.



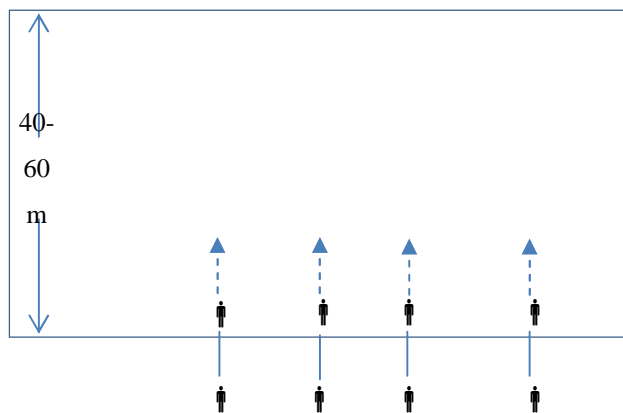
Cách thực hiện: toàn đội chia làm hai tổ. Cự ly dẫn bóng 30m trên gần đỉnh dốc. khi có lệnh xuất phát, hai người đứng đầu hàng bắt đầu thực hiện chạy lên dốc, vừa chạy vừa dùng tay dẫn một trái bóng đằng trước, khi tới vạch đích, quay mặt lại dùng tay lăn bóng xuống cho người đầu hàng phía dưới, người này

bắt lấy bóng và chạy dẫn bóng lên vạch đích, tiếp tục lăn bóng xuống cho người kế tiếp. Người cuối cùng của một đội lăn bóng lên vạch đích là kết thúc cuộc chơi. Đội nào có người cuối cùng về đích trước là đội chiến thắng.

Thời gian thực hiện: khoảng 40 đến 50 phút. Chơi ba hiệp, nghỉ giữa các hiệp khoảng 5 đến 7 phút.

Bài tập 6: Lợi ruộng rộc có dây kéo

Cách thực hiện: người thực hiện cầm một đầu dây đứng dưới ruộng rộc, mặc quần cộc, thực hiện động tác lợi ruộng với tốc độ nhanh nhất có thể với sự giúp đỡ của bạn đứng trên bờ ruộng bằng cách kéo dây. Toàn cự ly lợi ruộng khoảng 40 đến 60 m.



Thời gian thực hiện: một tổ từ 45 đến 70 phút. Nghỉ giữa các lần trong tổ: 10 đến 15 phút. Mỗi tổ thực hiện từ 3 đến 4 lần

2.1.2 *Lựa chọn một số bài tập bổ trợ nhằm nâng cao kỹ thuật chạy lao sau xuất phát và thành tích chạy ngắn 100m cho học sinh đội tuyển điền kinh trường THPT Nam Lương Sơn - Hòa Bình.*

Nhằm lựa chọn được các bài tập phù hợp chúng tôi tiến hành phỏng vấn 16 giáo viên thể dục tại 7 trường miền núi phía bắc. Kết quả được trình bày tại bảng 2.1.

Bảng 2.1 Kết quả phỏng vấn lựa chọn một số bài tập bổ trợ nhằm nâng cao kỹ thuật chạy lao sau xuất phát và thành tích chạy ngắn 100m cho học sinh đội tuyển điền kinh trường THPT Nam Lương Sơn - Hòa Bình. (n=16)

| TT | Nội dung phỏng vấn | Kết quả | | | Tỷ lệ% đồng ý |
|----|--------------------|---------|-------------|-----------|---------------|
| | | Rất tốt | Bình thường | Không tốt | |
| 1 | Bài 1 | 0 | 5 | 9 | 15,6 |
| 2 | Bài 2 | 1 | 7 | 8 | 28,1 |
| 3 | Bài 3 | 9 | 6 | 1 | 75,0 |
| 4 | Bài 4 | 10 | 5 | 1 | 78,1 |
| 5 | Bài 5 | 11 | 4 | 1 | 81,3 |
| 6 | Bài 6 | 14 | 2 | 0 | 93,8 |

Từ kết quả tại bảng 2.1 chúng tôi chọn 4 bài tập: 3; 4;5;6 để tiến hành thực nghiệm

2.2 Đánh giá hiệu quả thực nghiệm các bài tập bổ trợ đã lựa chọn nhằm nâng cao kỹ thuật chạy lao sau xuất phát và thành tích chạy ngắn 100m cho học sinh đội tuyển điền kinh trường THPT Nam Lương Sơn-Lương Sơn-Hòa Bình

Sau 4 tháng áp dụng các bài tập trên đây kết hợp với các bài tập khác của chương trình huấn luyện đội tuyển điền kinh của nhà trường, chúng tôi bước đầu thu được các kết quả có ý nghĩa thực tiễn to lớn. Đề tài trình bày kết quả thực nghiệm tại bảng 2.2 dưới đây:

Bảng 2.2. Kết quả thực nghiệm các bài tập bổ trợ nhằm nâng cao kỹ thuật chạy lao sau xuất phát và thành tích chạy ngắn 100m cho học sinh đội tuyển điền kinh trường THPT Nam lương Sơn - Hòa Bình

| Nội dung | | Trước thực nghiệm | Sau thực nghiệm | W(%) | t |
|--------------|----------------------|-------------------|-----------------|-------|------|
| Nam (n=8) | Kỹ thuật chạy lao | 4,3 (đ) | 7,2(đ) | 50,43 | 4,21 |
| | Thành tích chạy 100m | 14”5 | 13”3 | 8,63 | 3,27 |
| Nữ (n=7) | Kỹ thuật chạy lao | 4,6(đ) | 8,1(đ) | 55,11 | 5,86 |
| | Thành tích chạy 100m | 16”5 | 15”6 | 5,60 | 4,35 |

Từ kết quả tại bảng 2.2 rút ra hai nhận xét sau đây:

Nhận xét một: Sau 4 tháng áp dụng 5 bài tập trong chương trình huấn luyện điền kinh cho học sinh trường THPT Nam Lương Sơn-Hòa Bình, khả năng thực hiện kỹ thuật chạy lao sau xuất phát của các em học sinh đã có sự tiến bộ rất rõ rệt, sự tăng trưởng đạt tỷ lệ trên 50%.

Nhận xét hai: Sau 4 tháng áp dụng 4 bài tập trong chương trình huấn luyện điền kinh cho học sinh trường THPT Nam Lương Sơn-Hòa Bình thành tích thi đấu của học sinh đội tuyển cũng được nâng lên, sự tăng trưởng đạt trên 5%.

Cả hai sự tăng trưởng trên đây đều có ý nghĩa cao, có độ tin cậy, có ý nghĩa khoa học và thực tiễn.

3. Kết luận và kiến nghị:

3.1. Kết luận:

Kết luận 1: đề tài đã lựa chọn được 4 bài tập có tác dụng nâng cao kỹ thuật chạy lao sau xuất phát và thành tích chạy ngắn 100m cho học sinh đội tuyển điền kinh trường THPT Nam Lương Sơn - Hòa Bình, đó là các bài tập:

Bài tập 1: Tập xuất phát chạy lao sau xuất phát lên dốc

Bài tập 2: Chơi trò chơi: cướp cờ trên dốc .

Bài tập 3: dẫn bóng bằng tay lên dốc

Bài tập 4: lội ruộng rộc có dây kéo

Kết luận 2: các bài tập trên đây qua thực nghiệm đã chứng tỏ có tác dụng tốt trong việc nâng cao kỹ thuật thực hiện chạy lao sau xuất phát và thành tích chạy ngắn 100m cho học sinh đội tuyển điền kinh trường THPT Nam Lương Sơn- Hòa Bình.

3.2. Kiến nghị:

Các bài tập mà chúng tôi đã xây dựng có thể sử dụng để nâng cao kỹ thuật chạy lao sau xuất phát cho các trường THPT miền núi trong cả nước.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ môn Điền Kinh trường ĐHSPT TDTT Hà Nội(2009), *Giáo trình Điền Kinh*- Nhà xuất bản TDTT Hà Nội
2. Nguyễn Đức Văn (2000), *Phương pháp thống kê trong Thể dục Thể thao*, Nhà xuất bản TDTT Hà Nội

XÂY DỰNG TIÊU CHUẨN TUYỂN CHỌN ĐỘI TUYỂN BÓNG ĐÁ NAM TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG TÂN TRỤ - HUYỆN TÂN TRỤ - TỈNH LONG AN

Sinh viên: Bùi Hữu Phúc

Khóa Đại học 3 – Trường ĐHSP TDTT TPHCM

1. Đặt vấn đề:

Đảng và Bác Hồ luôn chú ý đến giáo dục toàn diện cho thế hệ trẻ, quan tâm đến thể dục thể thao và coi đó là một mục tiêu quan trọng trong sự nghiệp giáo dục. Trong các trường Trung học phổ thông tuy điều kiện sân bãi, vật chất còn rất nhiều khó khăn và hạn chế làm ảnh hưởng đến việc tập luyện của các môn ngoại khóa trong đó có môn bóng đá. Nhưng với ý thức vượt qua mọi khó khăn, các em học sinh vẫn cố gắng tham gia tập luyện để mang vinh quang về cho trường khi tham gia các giải đấu.

Nhưng để nâng cao thành tích ngoài việc huấn luyện thì ta cần chú ý đến công tác tuyển chọn. Nếu khâu tuyển chọn yếu thì việc huấn luyện sẽ tốn nhiều thời gian, công sức và tiền của nhưng không mang lại thành tích như mong muốn.

Nội dung nghiên cứu

- Xác định các test hình thái, thể lực và kỹ thuật trong tuyển chọn đội tuyển bóng đá nam trường Trung học Phổ thông Tân Trụ - huyện Tân Trụ - tỉnh Long An.

- Xây dựng tiêu chuẩn tuyển chọn đội tuyển bóng đá nam trường Trung học Phổ thông Tân Trụ - huyện Tân Trụ - tỉnh Long An.

Để thực hiện nội dung trên chúng tôi sử dụng các phương pháp sau: phương pháp tham khảo tài liệu, phương pháp kiểm tra sự phạm, phương pháp nhân trắc học, phương pháp phỏng vấn và phương pháp toán thống kê.

+ Khách thể nghiên cứu: 18 học sinh của đội tuyển bóng đá nam trường Trung học Phổ thông Tân Trụ - huyện Tân Trụ - tỉnh Long An lứa tuổi 16,17,18.

+ Địa điểm nghiên cứu: Trường THPT Tân Trụ - huyện Tân Trụ - tỉnh Long An, Trường ĐH Sư phạm Thể dục Thể thao TP Hồ Chí Minh.

2. Kết quả nghiên cứu:

2.1. Xác định các chỉ tiêu về hình thái, thể lực và kỹ thuật trong tuyển chọn VĐV đội tuyển bóng đá nam trường THPT Tân Trụ- huyện Tân Trụ- tỉnh Long An.

2.1.1. *Hệ thống hóa các test được sử dụng:* Dùng để đánh giá hình thái, thể lực và kỹ thuật trong xây dựng tiêu chuẩn tuyển chọn đội tuyển bóng đá nam Trường THPT Tân Trụ - Huyện Tân Trụ - Tỉnh Long An.

2.1.2. Phỏng vấn các chuyên gia:

Chúng tôi đã tiến hành phỏng vấn các huấn luyện viên, các giáo viên có kinh nghiệm trong việc tuyển chọn vận động viên bóng đá trẻ cho các trường THPT thông qua việc phát phiếu phỏng vấn. Từ bảng kết quả 2.1.2 chúng tôi đã chọn ra các test đánh giá để xây dựng được tiêu chuẩn tuyển chọn đội tuyển bóng đá nam trường Trung học Phổ thông Tân Trụ - huyện Tân Trụ - tỉnh Long An. Các phiếu trả lời ở mức thường xuyên sử dụng trên 75% tổng số các phiếu phỏng vấn với kết quả sau:

* Các test thể lực: Bật xa tại chỗ (cm), Bật cao tại chỗ (cm), Chạy 30m xuất phát cao (s), Chạy 4 x 30m (s), Chạy 1500 m (s)

* Các test kỹ thuật: Tăng bóng 1 phút (lần), Dẫn bóng luôn cọc 30m sút cầu môn (s), Sút bóng chuẩn từ vạch 16m50 (lần), Ném biên có đà trong hành lang 3m (m).

* Các test hình thái: Chiều cao đứng (cm), Cân nặng (kg), Vòng đùi (cm), Vòng cẳng chân (cm).

2.1.3. Kiểm nghiệm độ tin cậy của các test

Việc kiểm tra được tiến hành trên 18 học sinh nam trong đội tuyển bóng đá nam trường THPT Tân Trụ - Huyện Tân Trụ - Tỉnh Long An và tiến hành 2 lần cách nhau 4 ngày, các điều kiện và quy trình kiểm tra đều như nhau. Để kiểm nghiệm độ tin cậy của test, tôi đã tiến hành tính hệ số tương quan (r) của từng test giữa kết quả lần 1 và kết quả lần 2.

- Nếu hệ số tương quan $r \geq 0.8$, $p \leq 0.05$ thì test có đủ độ tin cậy.
- Nếu hệ số tương quan $r \leq 0.8$, thì test không đủ độ tin cậy.

Bảng 2.1. Kết quả xác định độ tin cậy của các test đánh giá tố chất thể lực và kỹ thuật.

| | TEST | Lần 1 | Lần 2 | r | P |
|------------------|---------------------------------|--------------|--------------|------|------|
| Thể lực | Bật xa tại chỗ (cm) | 272.94±17.82 | 273.61±19.77 | 0.95 | 0.05 |
| | Bật cao tại chỗ (cm) | 54.22±4.82 | 54.06±4.68 | 0.81 | 0.05 |
| | Chạy 30m xuất phát cao (s) | 3.70±0.28 | 3.66±0.24 | 0.94 | 0.05 |
| | Chạy 4 x 30 m (s) | 21.99±0.69 | 21.96±0.65 | 0.97 | 0.05 |
| | Chạy 1500 m (s) | 343.89±28.34 | 342.61±27.12 | 0.97 | 0.05 |
| Kỹ thuật | Tâng bóng 1 phút (lần) | 35.94±3.10 | 35.67±3.43 | 0.82 | 0.05 |
| | Dẫn luân cọc 30m sút cầu môn(s) | 7.95±0.41 | 7.89±0.41 | 0.83 | 0.05 |
| | Sút bóng chuẩn từ 16m50 (lần) | 4.67±0.49 | 4.61±0.50 | 0.88 | 0.05 |
| | Ném biên có đà (m) | 22.67±1.94 | 22.22±1.59 | 0.83 | 0.05 |
| Hình thái | Chiều cao đứng (cm) | 169.78±4.21 | 169.92±4.24 | 0.99 | 0.05 |
| | Cân nặng (kg) | 60.83±4.53 | 60.99±4.52 | 0.99 | 0.05 |
| | Vòng cẳng chân (cm) | 26.53±2.7 | 26.56±2.68 | 0.99 | 0.05 |
| | Vòng đùi (cm) | 46.67±3.07 | 46.58±3.11 | 0.97 | 0.05 |

Qua bảng 2.1 cho thấy tất cả 13 test thể lực đều đảm bảo độ tin cậy ($r > 0.8$ và $P < 0.05$).

2.2. Xây dựng tiêu chuẩn tuyển chọn:

2.2.1. Lập thang điểm

Đề tài tiến hành xây dựng thang điểm cho đội tuyển bóng đá nam trường Trung học Phổ thông Tân Trụ - huyện Tân Trụ - tỉnh Long An dựa trên cách tính theo thang điểm C là thang điểm chuẩn.

**Bảng 2.2 Tiêu chuẩn tuyển chọn đội tuyển bóng đá nam trường THPT
Tân Trụ - huyện Tân Trụ - tỉnh Long An**

| STT | Yếu tố | TEST | THANG ĐIỂM | | | | | | | | | |
|-----|------------------|---------|------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 1 | Thể lực | Test 1 | 4.27 | 4.13 | 3.99 | 3.84 | 3.7 | 3.56 | 3.42 | 3.28 | 3.14 | 2.99 |
| 2 | | Test 2 | 401 | 386 | 372 | 358 | 344 | 330 | 316 | 301 | 287 | 273 |
| 3 | | Test 3 | 23.4 | 23 | 22.7 | 22.3 | 22 | 21.7 | 21.3 | 21 | 20.6 | 20.3 |
| 4 | | Test 4 | 237 | 246 | 255 | 264 | 273 | 282 | 291 | 300 | 309 | 318 |
| 5 | | Test 5 | 44.6 | 47 | 49.4 | 51.8 | 54.2 | 56.6 | 59 | 61.5 | 63.9 | 66.3 |
| 6 | Kỹ thuật | Test 6 | 31.8 | 32.9 | 34 | 35.1 | 36.2 | 37.3 | 38.4 | 39.5 | 40.6 | 41.7 |
| 7 | | Test 7 | 8.97 | 8.77 | 8.56 | 8.36 | 8.15 | 7.95 | 7.75 | 7.54 | 7.34 | 7.13 |
| 8 | | Test 8 | 3.57 | 3.86 | 4.15 | 4.43 | 4.72 | 5.01 | 5.3 | 5.58 | 5.87 | 6.16 |
| 9 | | Test 9 | 18.8 | 19.8 | 20.7 | 21.7 | 22.7 | 23.6 | 24.6 | 25.6 | 26.6 | 27.5 |
| 10 | Hình thái | Test 10 | 161 | 163 | 166 | 168 | 170 | 172 | 174 | 176 | 178 | 180 |
| 11 | | Test 11 | 51.8 | 54 | 56.3 | 58.6 | 60.8 | 63.1 | 65.4 | 67.6 | 69.9 | 72.2 |
| 12 | | Test 12 | 40.5 | 42.1 | 43.6 | 45.1 | 46.7 | 48.2 | 49.7 | 51.3 | 52.8 | 54.3 |
| 13 | | Test 13 | 21.1 | 22.5 | 23.8 | 25.2 | 26.5 | 27.9 | 29.2 | 30.6 | 31.9 | 33.3 |

Ghi chú:

1: Chạy 30m xuất phát cao (s), **2:** Chạy 1500m (s), **3:** Chạy 4 x 30 m (s), **4:** Bật xa tại chỗ (cm), **5:** Bật cao tại chỗ (cm), **6:** Tâng bóng một phút (lần), **7:** Luồn cọc 30m, sút cầu môn (s), **8:** Sút bóng chuẩn từ vạch 16m50 (lần), **9:** Ném biên có đà trong hành lang 3m (m), **10:** Chiều cao đứng (cm), **11:** Cân nặng (kg), **12:** Vòng đùi (cm), **13:** Vòng cẳng chân (cm).

2.2.2. Xây dựng tiêu chuẩn phân loại

Để thuận tiện cho việc lượng hóa các chỉ số khác nhau trong quá trình đánh giá, phân loại hình thái, thể lực, kỹ thuật cho đội tuyển bóng đá nam Trung học Phổ thông Tân Trụ - huyện Tân Trụ - tỉnh Long An đề tài tiến hành phân loại tiêu chuẩn từng chỉ số thành 5 mức theo qui ước như sau: *Xếp loại tốt từ 9 đến 10 điểm, xếp loại khá từ 7 đến dưới 9 điểm, xếp loại trung bình từ 5 đến dưới 7 điểm, xếp loại yếu từ 3 đến dưới 5 điểm, xếp loại kém từ 0 đến dưới 3 điểm.*

Bảng 2.3 Bảng phân loại tiêu chuẩn tuyển chọn theo thang điểm C

| Yếu tố | Chỉ tiêu | Phân loại | | | | |
|-----------|-----------------------------------|-----------|----------------|----------------|----------------|--------|
| | | Kém | Yếu | Trung bình | Khá | Tốt |
| Thể lực | Bật xa tại chỗ (cm) | <255.1 | 255.12→<272.94 | 272.94→<290.8 | 290.77→<308.59 | ≥308.6 |
| | Bật cao tại chỗ (cm) | <49.4 | 49.4→<54.22 | 54.22→<59.04 | 59.04→<63.86 | ≥63.86 |
| | Chạy 30m xuất phát cao (s) | >3.99 | 3.99→>3.70 | 3.70→>3.4 | 3.42→>3.14 | ≤3.14 |
| | Chạy 4 x 30 m (s) | >22.68 | 22.68→>21.99 | 21.99→>21.31 | 21.31→>20.62 | ≤20.62 |
| | Chạy 1500 m (s) | >372.2 | 372.23→>343.89 | 343.89→>315.5 | 315.54→>287.2 | ≤287.2 |
| Kỹ thuật | Tâng bóng 1 phút (lần) | <34 | 34→<36 | 36→<38 | 38→<41 | ≥41 |
| | Dẫn bóng luân cọc sút cầu môn (s) | >8.36 | 8.36→>7.95 | 7.95→>7.54 | 7.54→>7.13 | ≤7.13 |
| | Sút bóng chuẩn vạch 16m50 (quả) | <4 | 4→<5 | 5→<6 | 6→<7 | ≥7 |
| | Ném biên có đà (m) | <21 | 21→<23 | 23→<25 | 25→<27 | ≥27 |
| Hình thái | Chiều cao đứng (cm) | <165.6 | 165.57→<169.78 | 169.78→<173.99 | 173.99→<178.5 | ≥178.5 |
| | Cân nặng (kg) | <56.31 | 56.31→<60.83 | 60.83→<65.36 | 65.36→<69.89 | ≥69.89 |
| | Vòng đùi (cm) | <43.6 | 43.6→<46.7 | 46.7→<49.7 | 49.7→<52.8 | ≥52.8 |
| | Vòng cẳng chân (cm) | <43.6 | 23.8→<26.5 | 26.5→<29.2 | 29.2→<31.9 | ≥31.9 |

3. Kết luận và kiến nghị:

3.1. Kết luận:

Kết quả nghiên cứu từ luận văn cho các kết luận sau:

Xác định được các chỉ tiêu trong tuyển chọn vận động viên đội tuyển bóng đá nam trường THPT Tân Trụ - huyện Tân Trụ - tỉnh Long An là:

* Các test thể lực: Bật xa tại chỗ (cm), Bật cao tại chỗ (cm), Chạy 30m xuất phát cao (s), Chạy 4 x 30 m (s), Chạy 1500 m (s).

* Các test kỹ thuật: Tâng bóng 1 phút (lần), Dẫn bóng luân cọc 30m sút cầu môn (s), Sút bóng chuẩn từ vạch 16m50 (lần), Ném biên có đà (m).

* Các test hình thái: Chiều cao đứng (cm), Cân nặng (kg), Vòng đùi (cm), Vòng cẳng chân (cm), Quetelet.

Đã xây dựng được bảng điểm, bảng phân loại được dùng để tuyển chọn vận động viên đội tuyển bóng đá nam trường THPT Tân Trụ - huyện Tân Trụ - tỉnh Long An.

3.2. Kiến nghị:

- Các HLV, các giáo viên thể dục tại các trường THPT có thể tham khảo và ứng dụng hệ thống các test, các bảng điểm trong luận văn để xây dựng tiêu chuẩn tuyển chọn VĐV cho các đội bóng tại các trường THPT.

- Có thể dùng các test trong đề tài để đánh giá trình độ thể lực và kỹ thuật chuyên môn của các VĐV bóng đá tại các trường THPT.

- Các giáo viên là HLV của đội tuyển bóng đá đơn vị mình công tác cần phải có sự quan tâm đúng mức đến thể lực và kỹ thuật của các em, đây là những yếu tố cực kỳ quan trọng quyết định đến thành tích thi đấu sau này.

NGHIÊN CỨU LỰA CHỌN MỘT SỐ HÌNH THỨC TỔ CHỨC TẬP LUYỆN NHẪM NÂNG CAO HIỆU QUẢ MÔN HỌC TỰ CHỌN BÓNG ĐÁ CHO HỌC SINH TRƯỜNG THPT NÔNG CỐNG I THANH HÓA

Sinh viên: Lê Đình Đạt
Khoa GDTC, trường Đại học Vinh

1. Đặt vấn đề:

Giáo dục thể chất trong trường học phổ thông là góp phần giáo dục toàn diện đức, trí, thể, mỹ và lao động cho thế hệ trẻ. Môn học giáo dục thể chất là môn học cơ bản của học sinh các trường phổ thông. Nâng cao chất lượng dạy học trong giáo dục thể chất đã có nhiều công trình khoa học nghiên cứu như đổi mới phương pháp dạy học, đổi mới về phương tiện, đặc biệt là đổi mới về hình thức tổ chức tập luyện cho học sinh đem lại hiệu quả về giáo dục thể chất. Thực trạng cho thấy có nhiều trường phổ thông thực hiện tốt giờ dạy thể dục, song nhiều trường còn hạn chế có nhiều nguyên nhân trong đó có nguyên nhân về phương pháp tổ chức tập luyện trong giờ học chưa hợp lý, chưa tạo ra tính tự giác và tích cực cho người học, chưa tạo được tính sinh động để thu hút học sinh tập luyện. Xuất phát từ vấn đề trên tiến hành chọn đề tài: "***Nghiên cứu lựa chọn một số hình thức tổ chức tập luyện nhằm nâng cao hiệu quả môn học tự chọn bóng đá cho học sinh trường THPT Nông Cống I Thanh Hóa***"

Mục tiêu của đề tài: Lựa chọn và hiệu quả ứng dụng một số hình thức tổ chức tập luyện môn học bóng đá tự chọn cho học sinh trường THPT Nông Cống I Thanh Hóa.

Đối tượng nghiên cứu của đề tài là Các hình thức tổ chức tập luyện bóng đá cho học sinh THPT - Học sinh lớp 10 trường THPT Nông Cống I Thanh Hóa. Trong đó ở nhóm thực nghiệm 30 học sinh (15 nam, 15 nữ) ở nhóm đối chứng 30 học sinh (15 nam, 15 nữ)

Đề tài sử dụng các phương pháp tổ chức nghiên cứu sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; phương pháp phỏng vấn toạ đàm; phương pháp quan sát sư phạm; phương pháp thực nghiệm sư phạm; phương pháp kiểm tra sư phạm; phương pháp toán học thống kê.

Địa điểm nghiên cứu: Trường Đại học Vinh và Trường THPT Nông Cống I Thanh Hóa.

Thời gian nghiên cứu: từ 06/1 đến /4/2012

2. Kết quả nghiên cứu:

2.1. Cơ sở khoa nghiên cứu các hình thức tổ chức tập luyện TDTT

2.2. Thực trạng học sinh, đội ngũ giáo viên trường THPT Nông Công I Thanh Hóa

2.3. Nghiên cứu và lựa chọn các hình thức tổ chức tập luyện môn học tự chọn Bóng Đá cho học sinh trường THPT Nông Công I Thanh Hóa

Kết quả lựa chọn các hình thức tổ chức tập luyện bóng đá

1. Hình thức tổ chức tập luyện đồng loạt.
2. Hình thức tổ chức tập luyện theo nhóm, cá nhân.
3. Hình thức tổ chức trò chơi và thi đấu

2.4. Hiệu quả ứng dụng một số hình thức tổ chức tập luyện môn học tự chọn Bóng đá cho học sinh trường THPT Nông Công I Thanh Hóa

2.4.1. Trình độ kỹ thuật ban đầu môn học Bóng đá trước thực nghiệm

Bảng 2.1. Bảng kết quả kiểm tra so sánh trình độ, thành tích đá bóng bằng lòng bàn và mu trong bàn chân của 2 nhóm trước thực nghiệm

| Nhóm | | Giỏi 9-10 | Khá 7-8 | Trung bình 5-6 | Yếu kém < 5 |
|------|----|--------------|------------|-------------------|----------------|
| A | SL | 4 | 10 | 13 | 3 |
| | % | 13,3 | 33,3 | 43,3 | 10 |
| B | SL | 4 | 11 | 13 | 2 |
| | % | 13,3 | 36,6 | 43,3 | 6.6 |

2.4.2. Tổ chức tập thực nghiệm

- Thời gian tiến hành từ 01/2 đến 1/04/2012 - Địa điểm tại sân tập thể dục trường THPT Nông Công I - Thanh Hóa

* Kế hoạch thực nghiệm

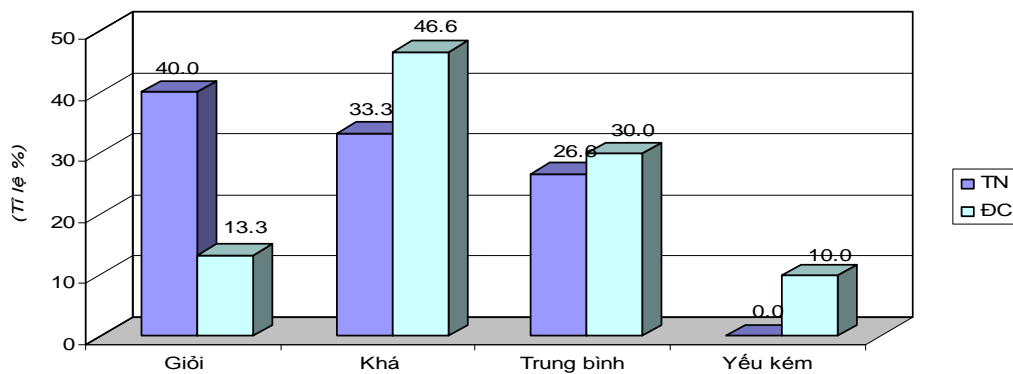
Bảng 2.2. Bảng kế hoạch thực hiện tập luyện

| TT | Nội dung | Giáo án (16 giáo án) | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|---|----------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 1 | Hình thức tổ chức TL theo nhóm, cá nhân | | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| 2 | Hình thức | | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|------------------------------|---|---|---|--|---|---|--|---|---|--|--|---|---|---|---|
| | tổ chức tập luyện đồng loạt | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Hình thức trò chơi & thi đấu | | + | + | | + | + | | + | + | | | + | + | | |
| 4 | Kiểm tra | + | | | | | | | + | | | | | | + | + |

Bảng 2.3: Bảng kết quả môn học Bóng đá của 2 nhóm

| Nhóm | | Giỏi 9-10 | Khá 7-8 | Trung bình 5-6 | Yếu kém < 5 |
|---------------------|----|-----------|---------|----------------|-------------|
| Nhóm TN (n = 30) | SL | 12 | 10 | 8 | 0 |
| | % | 40,0 | 33,3 | 26,7 | 0 |
| Nhóm ĐC (n = 30) | SL | 4 | 14 | 9 | 3 |
| | % | 13,3 | 46,6 | 30,0 | 10,0 |



Biểu đồ 2.1: So sánh kết quả môn học bóng đá của 2 nhóm

Bảng 2.4. Bảng đánh giá kết quả học tập môn học Bóng đá của 2 nhóm

| Nội dung | Nhóm TN (n=30) | | Nhóm ĐC (n=30) | | p |
|--|-------------------|--------------|-------------------|--------------|-------|
| | \bar{X} | $\pm \sigma$ | \bar{X} | $\pm \sigma$ | |
| Kết quả đá bóng bằng mu trong bàn chân | 8 | $\pm 1,73$ | 6,7 | $\pm 1,67$ | <0,05 |
| Kết quả đá bóng bằng lòng bàn chân | 7,95 | $\pm 1,88$ | 6,7 | $\pm 1,37$ | |
| Kết quả môn học bóng đá | 8 | $\pm 0,71$ | 6,7 | $\pm 0,86$ | |

Qua các bảng giá kết quả học tập Bóng đá của 2 nhóm đã có sự khác nhau rõ rệt. Nhóm thực nghiệm có kết quả học tập hơn hẳn nhóm đối chứng ở mức tin cậy $p < 0,05$

3. Kết luận:

Từ cơ sở khoa nghiên cứu các hình thức tổ chức tập luyện TDTT Đề tài tiến hành nghiên cứu một số hình thức tổ chức tập luyện và được sự đồng góp ý của các chuyên gia và giáo viên dạy thể dục, các hình thức tổ chức tập luyện cho tổ chức tập luyện môn bóng đá tự chọn cho học sinh THPT Nông Công I Thanh Hóa:

1. Hình thức tổ chức tập luyện đồng loạt
2. Hình thức tổ chức tập luyện theo nhóm, cá nhân.
3. Hình thức trò chơi và thi đấu.

- Một số hình thức tổ chức tập luyện đã lựa chọn áp dụng cho nhóm thực nghiệm bước đầu cho thấy hiệu quả và có sự khác biệt ở mức độ tin cậy $p < 0,05$.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Văn Đình Cường (2009) “Nghiên cứu một số hình thức quản lý tổ chức tập luyện trong giảng dạy môn thể dục đào tạo theo tín chỉ cho sinh viên khoa GDTC trường đại học Vinh”

2. Đặng Cao Cường (2006) “Nghiên cứu lựa chọn một số bài tập dẫn dắt nhằm nâng cao chất lượng dạy môn thể dục nhịp điệu cho nữ sinh viên khóa 46 hệ tiêu học trường đại học Vinh”

3. Nguyễn Đình Thành (2009) “Nghiên cứu một số biện pháp nâng cao giờ dạy tự chọn môn thể dục cho sinh viên khoa giáo dục thể chất trường đại học Vinh”

4. Nguyễn Xuân Sinh (1999) Phương pháp nghiên cứu khoa học thể dục thể thao, Nxb, TDTT

5. Nguyễn Đức Văn (1997), Phương pháp thống kê TDTT, Nxb TDTT.

ỨNG DỤNG MỘT SỐ BÀI TẬP NÂNG CAO THÀNH TÍCH: BẬT XA TẠI CHỖ, CHẠY 30M TỐC ĐỘ CAO, CHẠY CON THOI THEO TIÊU CHUẨN ĐÁNH GIÁ VÀ XẾP LOẠI THỂ LỰC HỌC SINH CỦA BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO CHO HỌC SINH KHỐI 11 TRƯỜNG THPT NAM LƯƠNG SƠN - HÒA BÌNH

*Sinh viên: Trần Thị Thùy Vân
Lớp Cờ Vua D⁶ trường ĐHSPT DTT Hà Nội*

1. Đặt vấn đề:

Tiêu chuẩn về thể lực đối với các học sinh các cấp được Bộ giáo dục và Đào tạo tập trung vào các nội dung thể lực chung là chủ yếu như: sự mềm dẻo, bật xa, chạy 30m tốc độ cao, chạy tùy sức 5 phút, chạy con thoi. Đây được coi là một trong những yêu cầu thể lực quan trọng, đảm bảo sự phát triển bình thường của lứa tuổi học đường, trong chương trình đào tạo của bộ giáo dục và đào tạo đối với các trường phổ thông trung học về nội dung môn thể dục.

Các nội dung học tập như: các môn điền kinh, thể dục, các môn bóng, các trò chơi vận động là một trong những nội dung quan trọng trong chương trình giáo dục thể dục tại các trường phổ thông trung học. Trong đó trò chơi vận động được quy định về thời gian, nội dung chơi được giao cho các giáo viên thể dục tự lựa chọn. Đây là một trong những nội dung quan trọng giúp học sinh phát triển thể lực chung theo tiêu chuẩn rèn luyện thân thể của Bộ giáo dục đào tạo. Đây cũng là một trong những nội dung đóng vai trò rất quan trọng thực hiện nội dung giảng dạy môn học thể dục của nhà trường phổ thông. Việc sử dụng nội dung trò chơi như là một số bài tập thể lực là hình thức khá phổ biến hiện được các giáo viên thể dục tại các trường phổ thông sử dụng. Việc này cũng trở thành một nội dung rất quan trọng trong quá trình giáo dục sức khỏe của các trường THPT trong cả nước.

Điều tra thực trạng thể lực chung theo tiêu chuẩn rèn luyện thân thể của Bộ giáo dục đào tạo đối với học sinh khối 11 trường THPT Nam Lương Sơn cho thấy có tới hơn 50 % đạt loại trung bình và yếu. Có thể cho rằng đây là một thực tiễn chưa tốt đối với công tác giáo dục sức khỏe của nhà trường đối với các em học sinh. Chính vì vậy chúng tôi nghiên cứu đề tài: ***“Ứng dụng một số bài tập nâng cao thành tích: bật xa tại chỗ, chạy 30m tốc độ cao, chạy con thoi theo tiêu chuẩn đánh giá và xếp loại thể lực học sinh của Bộ Giáo dục và Đào tạo cho học sinh khối 11 trường THPT Nam Lương Sơn - Hòa Bình”***

Đề tài xác định hai mục tiêu sau đây:

Mục tiêu 1: Lựa chọn một số bài tập nâng cao thành tích: bật xa tại chỗ, chạy 30m tốc độ cao, chạy con thoi theo tiêu chuẩn đánh giá và xếp loại thể lực học sinh của Bộ Giáo dục và Đào tạo cho học sinh khối 11 trường THPT Nam Lương Sơn - Hòa Bình

Mục tiêu 2: Đánh giá hiệu quả thực nghiệm một số bài tập nâng cao thành tích : bật xa tại chỗ, chạy 30m tốc độ cao, chạy con thoi theo tiêu chuẩn đánh giá và xếp loại thể lực học sinh của Bộ Giáo dục và Đào tạo cho học sinh khối 11 trường THPT Nam Lương Sơn - Hòa Bình

Đề tài sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau đây: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, Phương pháp phỏng vấn, Phương pháp kiểm tra sư phạm, Phương pháp thực nghiệm sư phạm, Phương pháp toán học thống kê.

2. Kết quả nghiên cứu:

Thực hiện mục đích của đề tài, chúng tôi sử dụng các phương pháp nghiên cứu thường quy và bước đầu thu được kết quả theo giả thuyết khoa học. Dưới đây là kết quả cụ thể:

2.1. Lựa chọn một số bài tập nâng cao thành tích: Bật xa tại chỗ, chạy 30m tốc độ cao, chạy con thoi theo tiêu chuẩn đánh giá và xếp loại thể lực sinh của Bộ Giáo dục và Đào tạo cho học sinh khối 11 trường THPT Nam Lương Sơn - Hòa Bình

2.1.1. Xác định một số bài tập có tác dụng nâng cao thành tích: Bật xa tại chỗ, chạy 30m tốc độ cao, chạy con thoi theo tiêu chuẩn đánh giá và xếp loại thể lực sinh của Bộ Giáo dục và Đào tạo cho học sinh khối 11 trường THPT Nam Lương Sơn - Hòa Bình

Bài tập 1: Chạy tăng tốc độ các đoạn 20m – 30m.

Mục đích: phát triển tần số động tác và phối hợp hoạt động của hai chân

Cách thực hiện bài tập:

Sau khởi động người tập đứng thành hàng dọc, thực hiện chạy tốc độ cao cự ly 20 đến 30 m, chạy chậm 20 đến 30 m, đi bộ 10 m. quay lại thực hiện lần tiếp sau.

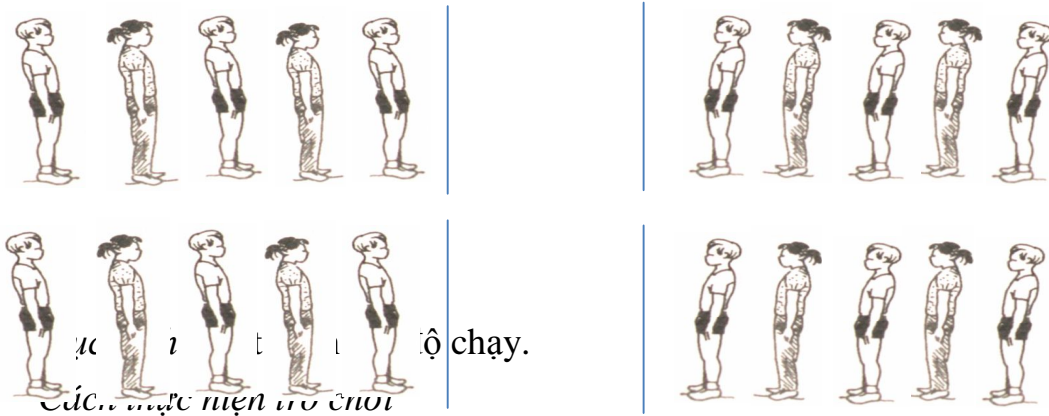
Cách tiến hành bài tập: thực hiện động tác trong vòng 10 đến 15 giây, nghỉ tích cực 10 phút, tập lần 2; nghỉ tích cực 10 phút tập lần 3.

Bài tập 2: Chạy lặp lại các đoạn 20m – 30m với tốc độ tối đa

Mục đích: phát triển tốc độ chạy, củng cố kỹ thuật chạy giữa quãng, rèn luyện cảm giác tốc độ.

Cách tiến hành bài tập: thực hiện bài tập trên đây với cự ly 400m trong đó cự ly chạy tốc độ cao là 20m; cự ly chạy chậm là 30m. Sau đó nghỉ giữa cự ly 400m là 12 phút. Tập 3 tổ cự ly 400m

Bài tập 3: Chơi trò chơi “thi đổi chỗ nhanh”



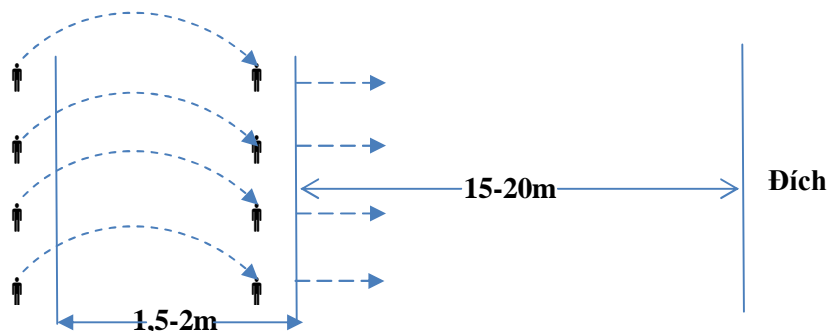
Chuẩn bị:

- + Trên sân kẻ 2 vạch cách nhau 15-20m.
- + Chia lớp làm hai nhóm, mỗi nhóm chia thành hai đội đứng đối diện nhau sau vạch giới hạn (theo hàng dọc). số lượng người của các đội như nhau.

Cách chơi: khi có lệnh, những người ở đầu hàng mau chóng chạy sang cuối hàng đối diện. Khi người đó đứng vào hàng, người thứ hai của hàng lập tức chạy sang chỗ cho nhau. Đội xong trước mà không phạm luật (không xuất phát trước lệnh hoặc trước khi có người đứng thêm vào cuối hàng mình) và giữ đội hình ngay ngắn là đội thắng cuộc.

Bài tập 4: Chơi trò chơi: “Đuổi bắt”

- *Mục đích:* phát triển tốc độ chạy.
- *Cách thực hiện trò chơi*

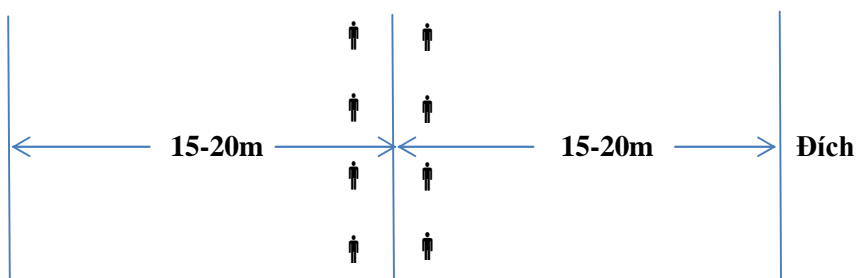


Chuẩn bị: trên sân, kẻ 3 đường thẳng song song, đường A cách đường B 1,5- 2m và đường C cách đường B là 15m (hoặc 20m). Đội chạy – đứng sau đường B, đội đuổi- đứng sau đường A.

Cách chơi: sau lệnh chạy, 2 đội cùng xuất phát, người của đội đuổi cố đuổi kịp để vỗ nhẹ vào người đội chạy- trước khi họ vượt qua đường số 3. Xác định thắng, thua ở từng lần (tỉ lệ bị vỗ và không bị vỗ) hoặc số người vỗ được sau một số lần đuổi nhau (đội vỗ được nhiều hơn là đội thắng).

Bài tập 5: Chơi trò chơi: “Đội nào nhanh hơn”

- *Mục đích:* phát triển tốc độ chạy.



- *Chuẩn bị:*

+ Trên sân kẻ 2 vạch cách nhau 15-20m.

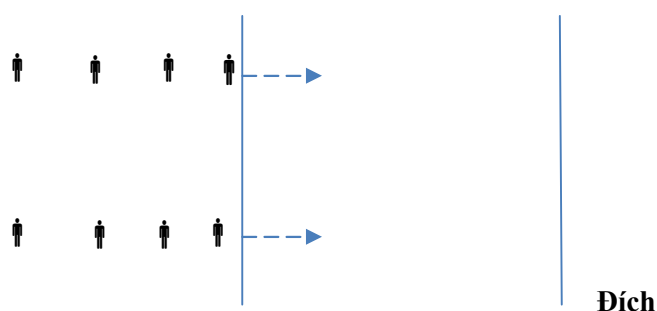
+ Chia lớp làm 2 nhóm, mỗi nhóm chia thành 2 đội đứng đối diện nhau theo từng đôi một, mỗi đội mang một tên quy định.

- *Cách chơi:* khi có lệnh, đội phải chạy lập tức quay người 180⁰ và chạy thật nhanh về vạch đích của mình, đội kia lập tức đuổi theo và cố vỗ nhẹ (vỗ chứ không phải là đẩy) vào người đối phương khi họ chưa vượt qua vạch đích. Phân biệt hơn kém bằng số người bị vỗ của mỗi đội sau một số lần chạy như nhau.

Bài tập 6: Trò chơi: Bật xa tiếp sức.

- *Mục đích:* phát triển sức bật, sức mạnh tốc độ.

- *Cách thực hiện trò chơi:*



Hai hoặc nhiều đội có số người bằng nhau, đứng sau 1 vạch giới hạn chung. Người đầu hàng của mỗi đội đứng sát vạch giới hạn. khi có lệnh thì bật bằng hai chân về trước, người tiếp theo đứng bật tiếp từ vị trí người trước bật tới và cứ tiếp tục cho tới hết. Đội nào xa vạch giới hạn ban đầu hơn là đội đó giành chiến thắng

Bài tập 7: Bật xa liên tục qua các vật chuẩn thấp

Mục đích : phát triển sức mạnh của chân.

Cách tiến hành:

- *Chuẩn bị*: để các vật cản như rào, cao vừa phải và đặt xa nhau vừa phải sao cho có thể bật bằng hai chân liên tục.

- *Động tác*: bật bằng hai chân qua rào 1, rơi xuống có hoãn xung lại bật tiếp qua rào hai và cứ như thế đến hết.

2.1.2 Lựa chọn một số bài tập nâng cao thành tích: Bật xa tại chỗ, chạy 30m tốc độ cao, chạy con thoi theo tiêu chuẩn đánh giá và xếp loại thể lực sinh của Bộ Giáo dục và Đào tạo cho học sinh khối 11 trường THPT Nam Lương Sơn - Hòa Bình.

Nhằm lựa chọn được các bài tập phù hợp chúng tôi tiến hành phỏng vấn 20 giáo viên thể dục tại 10 trường THPT trong tỉnh Hòa Bình. Kết quả được trình bày tại bảng 2.1.

Bảng 2.1 kết quả phỏng vấn giáo viên thể dục nhằm Lựa chọn một số bài tập bổ trợ nhằm nâng cao thành tích : bật xa tại chỗ, chạy 30m tốc độ cao, chạy con thoi (n=20)

| TT | Nội dung phỏng vấn | Kết quả | | | Tỷ lệ% đồng ý |
|----|--------------------|---------|-------------|-----------|---------------|
| | | Rất tốt | Bình thường | Không tốt | |
| 1 | Bài 1 | 2 | 12 | 6 | 40 |
| 2 | Bài 2 | 1 | 11 | 8 | 32,5 |
| 3 | Bài 3 | 16 | 4 | 0 | 90 |
| 4 | Bài 4 | 13 | 6 | 1 | 80 |
| 5 | Bài 5 | 15 | 1 | 4 | 77,5 |
| 6 | Bài 6 | 12 | 8 | 0 | 80 |
| 7 | Bài 7 | 17 | 3 | 0 | 92,5 |

Từ kết quả tại bảng 2.1 chúng tôi chọn 5 bài tập: 3; 4; 5; 6; 7 để tiến hành thực nghiệm

2.2. Đánh giá hiệu quả thực nghiệm một số bài tập nâng cao thành tích: Bật xa tại chỗ, chạy 30m tốc độ cao, chạy con thoi theo tiêu chuẩn đánh giá và xếp loại thể lực sinh của Bộ Giáo dục và Đào tạo cho học sinh khối 11 trường THPT Nam Lương Sơn - Hòa Bình.

Quá trình thực nghiệm được tiến hành trong 5 tuần, bước đầu thu được kết quả có độ tin cậy. Đề tài trình bày kết quả thực nghiệm tại bảng 2.2:

Bảng 2.2 Kết quả thực nghiệm một số bài tập bổ trợ nâng cao thành tích: Bật xa tại chỗ, chạy 30m tốc độ cao, chạy con thoi theo tiêu chuẩn

đánh giá và xếp loại thể lực sinh của Bộ Giáo dục và Đào tạo cho học sinh khối 11 trường THPT Nam Lương Sơn - Hòa Bình

| TT | Nội dung | Kết quả (n=37) | | | | |
|----|--------------|----------------|--------|------|------|------|
| | | Trước TN | Sau TN | W(%) | t | p |
| 1 | 30mXPC. (S) | 4”3 | 3”7 | 15 | 2,72 | 0,05 |
| 2 | Bật xa.(cm) | 211 | 248 | 16,1 | 2,18 | 0,05 |
| 3 | Con thoi.(S) | 8”1 | 6”3 | 25 | 2,93 | 0,05 |

Nhận xét: từ kết quả trình bày tại bảng 2.2 cho ta một số nhận xét sau đây:

Nhận xét 1: sau thực nghiệm thành tích chạy 30m xuất phát cao đạt 3”7, so với trước thực nghiệm thành tích tăng 15%. Sự khác biệt này có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0,05$

Nhận xét 2: tương tự, sau thực nghiệm thành tích bật xa tại chỗ đạt 248cm, so với trước thực nghiệm thành tích tăng 16,1%. Sự khác biệt này có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0,05$

Nhận xét 3: Sau thực nghiệm thành tích chạy con thoi 4 x 10m đạt 6”3, so với trước thực nghiệm thành tích tăng 25%. Sự khác biệt này có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0,05$

Như vậy, từ kết quả trên đây có thể kết luận: Số bài tập bổ trợ đã lựa chọn đã có tác dụng nâng cao thành tích: Bật xa tại chỗ, chạy 30m tốc độ cao, chạy con thoi theo tiêu chuẩn đánh giá và xếp loại thể lực sinh của Bộ Giáo dục và Đào tạo cho học sinh khối 11 trường THPT Nam Lương Sơn - Hòa Bình.

3. Kết luận và kiến nghị:

3.1 Kết luận:

Kết luận 1: đề tài đã lựa chọn được 5 bài tập phát triển trình độ thể lực chung theo quyết định 53 của Bộ Giáo Dục & Đào Tạo cho học sinh khối 11 trường THPT. Đó là các bài tập:

Bài tập 1: Chơi trò chơi “thi đôi chỗ nhanh”

Bài tập 2: Chơi trò chơi: “Đuổi bắt”

Bài tập 3: Chơi trò chơi: “Đội nào nhanh hơn”

Bài tập 4: Trò chơi : bật xa tiếp sức.

Bài tập 5: Bật xa liên tục qua các vật chuẩn thấp

Kết luận 2: 5 bài tập trên đây đã được thực nghiệm và có tác dụng tốt trong việc nâng cao thành tích: Bật xa tại chỗ, chạy 30m tốc độ cao, chạy con thoi theo tiêu chuẩn đánh giá và xếp loại thể lực sinh của Bộ Giáo dục và Đào tạo cho học sinh khối 11 trường THPT.

3.2. Kiến nghị:

Kết quả nghiên cứu của đề tài có thể được ứng dụng để phát triển trình độ thể lực chung theo quyết định 53 của Bộ Giáo dục và Đào tạo cho học sinh khối 11 trường THPT trong cả nước.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ môn Điền Kinh trường ĐHSPT TDTT Hà Nội (2009), *Giáo trình Điền Kinh*- Nhà xuất bản TDTT Hà Nội
2. Nguyễn Đức Văn (2000), *Phương pháp thống kê trong Thể dục Thể thao*, Nhà xuất bản TDTT Hà Nội.

XÂY DỰNG TIÊU CHUẨN TUYỂN CHỌN VẬN ĐỘNG VIÊN NAM BÓNG CHUYỀN HỌC SINH TRUNG HỌC PHỔ THÔNG HUYỆN BA TRI – TỈNH BẾN TRE

Sinh viên: Mai Hoàng Duy

Khóa Đại học 3 – Trường ĐHSP TĐTT TP.HCM

1. Đặt vấn đề:

Bóng chuyền là môn thể thao có tính hấp dẫn cao, nhiều người yêu thích, tham gia tập luyện với nhu cầu vận động để thư giãn, giải trí, phát triển thể chất và nâng cao thành tích thi đấu thể thao.

Cũng như các VĐV ở các môn thể thao khác, không phải VĐV bóng chuyền nào qua quá trình huấn luyện đều đạt được đỉnh cao của thành tích. Quy trình đào tạo tài năng thể thao không chỉ đơn thuần là đề ra các kế hoạch huấn luyện với khối lượng các bài tập chuyên môn, các bài tập thể lực, các bài tập hỗ trợ. Mà quan trọng và cần thiết hơn cả là việc áp dụng các bài tập đó lên đối tượng nào để đạt hiệu quả tối ưu. Vì thế bước đầu tiên cần tuyển chọn chính xác những tài năng thể thao. Nếu việc tuyển chọn được tiến hành chính xác, khoa học thì sẽ tiết kiệm được kinh phí, thời gian đào tạo và công sức tập luyện của VĐV mà thành tích vẫn như mong muốn.

Nội dung nghiên cứu:

- Xác định các chỉ tiêu về hình thái, thể lực và kỹ thuật trong tuyển chọn VĐV nam bóng chuyền học sinh THPT huyện Ba Tri – tỉnh Bến Tre.

- Xây dựng tiêu chuẩn tuyển chọn VĐV nam bóng chuyền học sinh THPT huyện Ba Tri – tỉnh Bến Tre.

Để thực hiện nội dung trên chúng tôi sử dụng các phương pháp: Phương pháp tham khảo tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp nhân trắc học, phương pháp kiểm tra sự phạm và phương pháp toán thống kê.

Khách thể nghiên cứu: 20 VĐV bóng chuyền nam lứa tuổi từ 16 – 18, thuộc lớp năng khiếu bóng chuyền học sinh THPT huyện Ba Tri – tỉnh Bến Tre.

2. Kết quả nghiên cứu:

2.1. Xác định các chỉ tiêu về hình thái, thể lực và kỹ thuật trong tuyển chọn VĐV nam bóng chuyền học sinh THPT huyện Ba Tri – tỉnh Bến Tre.

Nghiên cứu tiến hành theo 3 bước sau:

Bước 1: Tổng hợp các chỉ tiêu đã được các tác giả trong và ngoài nước sử dụng trong tuyển chọn và đánh giá trình độ VĐV bóng chuyền. Qua đó, sơ bộ

lựa chọn được 7 chỉ tiêu về hình thái, 11 chỉ tiêu về thể lực, 4 chỉ tiêu về kỹ thuật.

Bước 2: Dùng phiếu phỏng vấn để lấy ý kiến các huấn luyện viên, các chuyên gia, các nhà chuyên môn về các chỉ tiêu sử dụng trong tuyển chọn VĐV nam bóng chuyền học sinh THPT huyện Ba Tri – tỉnh Bến Tre, trả lời theo 2 cách là “sử dụng” và ”không sử dụng”. Kết quả chọn được 15 chỉ tiêu có câu trả lời “sử dụng” chiếm từ 75% tổng số phiếu trở lên, bao gồm: 3 chỉ tiêu về hình thái, 8 chỉ tiêu về thể lực, 4 chỉ tiêu về kỹ thuật.

Bước 3: Từ kết quả trên, chúng tôi tiến hành thu thập số liệu, tính các tham số đặc trưng và kiểm nghiệm độ tin cậy của các chỉ tiêu. Qua kiểm nghiệm, hầu hết 12 chỉ tiêu (không kiểm nghiệm độ tin cậy của các chỉ tiêu hình thái) đều có đủ độ tin cậy với $r > 0.8$, $p < 0.05$. Kết quả trình bày tại bảng 2.1.

Bảng 2.1: Hệ số tin cậy của các chỉ tiêu tuyển chọn VĐV nam bóng chuyền

| Yếu tố | CHỈ TIÊU | Lần 1 $\bar{X} \pm S$ | Lần 2 $\bar{X} \pm S$ | r | P |
|----------|----------------------------|--------------------------|--------------------------|------|-------|
| Thể lực | Bật cao tại chỗ (cm) | 61.35 \pm 5.61 | 61.60 \pm 4.81 | 0.97 | <0.05 |
| | Bật cao có đà (cm) | 66.45 \pm 6.30 | 67.05 \pm 5.52 | 0.96 | <0.05 |
| | Đứng dẻo gập thân (cm) | 16.70 \pm 1.56 | 16.45 \pm 1.93 | 0.87 | <0.05 |
| | Chạy 9-3-6-3-9 (s) | 8.18 \pm 0.30 | 8.19 \pm 0.27 | 0.91 | <0.05 |
| | Chạy con thoi 9m x6 (s) | 13.62 \pm 0.52 | 13.69 \pm 0.43 | 0.82 | <0.05 |
| | Chạy cây thông 92m (s) | 25.43 \pm 1.56 | 25.29 \pm 1.51 | 0.95 | <0.05 |
| | Ném bóng rổ bằng 2 tay | 13.51 \pm 1.32 | 14.22 \pm 1.85 | 0.81 | <0.05 |
| | Chạy 1500m (s) | 336.5 \pm 17.55 | 338.7 \pm 18.29 | 0.82 | <0.05 |
| Kỹ thuật | Chuyền bóng cao tay (điểm) | 16.10 \pm 1.55 | 16.05 \pm 2.09 | 0.81 | <0.05 |
| | Đệm bóng (điểm) | 15.15 \pm 1.60 | 15.60 \pm 1.79 | 0.83 | <0.05 |
| | Phát bóng cao tay (điểm) | 16.80 \pm 1.28 | 16.65 \pm 1.23 | 0.82 | <0.05 |
| | Đập bóng (điểm) | 23.95 \pm 2.28 | 23.85 \pm 1.69 | 0.83 | <0.05 |

2.2. Xây dựng tiêu chuẩn tuyển chọn VĐV nam bóng chuyền học sinh THPT huyện Ba Tri – tỉnh Bến tre.

2.2.1. Lập thang điểm tuyển chọn theo từng chỉ tiêu.

Để tiện cho việc xác định mức độ thành tích đối với từng chỉ tiêu, đồng thời có thể so sánh trình độ giữa các VĐV với nhau, đề tài tiến hành tính điểm theo thang độ C. Kết quả được trình bày tại bảng 2.2.

Bảng 2.2: Thang điểm tuyển chọn VĐV nam bóng chuyền học sinh THPT huyện Ba Tri – tỉnh Bến Tre theo từng chỉ tiêu.

| Yếu tố | Chỉ tiêu | Điểm | | | | | | | | | |
|-----------|----------------------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Hình thái | Chiều cao đứng (cm) | 165 | 167 | 169 | 172 | 174 | 177 | 179 | 182 | 184 | 187 |
| | Dài sải tay (cm) | 165 | 168 | 171 | 173 | 176 | 179 | 181 | 184 | 187 | 189 |
| | Chỉ số dài gân A-sin(%) | 53.6 | 55.3 | 57.1 | 58.8 | 60.5 | 62.2 | 64.0 | 65.7 | 67.4 | 69.2 |
| Thể lực | Bật cao tại chỗ (cm) | 50.1 | 52.9 | 55.7 | 58.5 | 61.4 | 64.2 | 67.0 | 69.8 | 72.6 | 75.4 |
| | Bật cao có đà (cm) | 53.8 | 57.0 | 60.1 | 63.3 | 66.5 | 69.6 | 72.8 | 75.9 | 79.1 | 82.2 |
| | Đứng dẻo gập thân (cm) | 13.6 | 14.4 | 15.1 | 15.9 | 16.7 | 17.5 | 18.3 | 19.0 | 19.8 | 20.6 |
| | Chạy 9-3-6-3-9 (s) | 8.8 | 8.6 | 8.5 | 8.3 | 8.2 | 8.0 | 7.9 | 7.7 | 7.6 | 7.4 |
| | Chạy cây thông 92m (s) | 28.6 | 27.8 | 27.0 | 26.2 | 25.4 | 24.6 | 23.9 | 23.1 | 22.3 | 21.5 |
| | Chạy con thoi 9m x6 (s) | 14.7 | 14.4 | 14.1 | 13.9 | 13.6 | 13.4 | 13.1 | 12.8 | 12.6 | 12.3 |
| | Chạy 1500m (s) | 372 | 363 | 354 | 345 | 337 | 328 | 319 | 310 | 301 | 293 |
| Kỹ thuật | Ném bóng rổ bằng 2tay (m) | 10.9 | 11.5 | 12.2 | 12.8 | 13.5 | 14.2 | 14.8 | 15.5 | 16.1 | 16.8 |
| | Chuyền bóng cao tay (điểm) | 13.0 | 13.8 | 14.5 | 15.3 | 16.1 | 16.9 | 17.7 | 18.4 | 19.2 | 20.0 |
| | Đệm bóng (điểm) | 12.0 | 12.8 | 13.6 | 14.4 | 15.2 | 15.9 | 16.7 | 17.5 | 18.3 | 19.1 |
| | Phát bóng cao tay (điểm) | 14.2 | 14.9 | 15.5 | 16.2 | 16.8 | 17.4 | 18.1 | 18.7 | 19.4 | 20.0 |
| | Đập bóng (điểm) | 19.4 | 20.5 | 21.7 | 22.8 | 24.0 | 25.1 | 26.2 | 27.4 | 28.5 | 29.7 |

2.2.2. Xây dựng tiêu chuẩn phân loại theo từng chỉ tiêu.

Tiêu chuẩn phân loại cho từng chỉ tiêu được xây dựng theo 5 mức như sau: Tốt: $\geq X + 2S$; Khá: $X + S \rightarrow$ cận $X + 2S$; TB: $X - S \rightarrow$ cận $X + S$;

Yếu: $X - 2S \rightarrow$ cận $X - S$; Kém: $< X - 2S$

Các chỉ tiêu có thành tích được tính bằng đơn vị thời gian thì ngược lại:

Tốt: $\leq X - 2S$; Khá: $X - S \rightarrow$ cận $X - 2S$; TB: $X + S \rightarrow$ cận $X - S$;

Yếu: $X + 2S \rightarrow$ cận $X + S$; Kém: $> X + 2S$

Kết quả phân loại được trình bày tại bảng 2.3.

Bảng 2.3: Bảng phân loại các chỉ tiêu tuyển chọn VĐV nam bóng chuyền học sinh THPT huyện Ba Tri – tỉnh Bến Tre.

| Yếu tố | Chỉ tiêu | Phân loại | | | | |
|-----------|----------------------------|-----------|--------------|--------------|--------------|--------|
| | | Kém | Yếu | TB | Khá | Tốt |
| Hình thái | Chiều cao đứng (cm) | <165 | 165 → <169 | 169 → <179 | 179 → <184 | ≥ 184 |
| | Dài sải tay (cm) | <165 | 165 → <171 | 171 → <181 | 181 → <187 | ≥ 187 |
| | Chỉ số dài gân A-sin (%) | <53.6 | 53.6 → <57.1 | 57.1 → <64.0 | 64.0 → <67.4 | ≥ 67.4 |
| Thể lực | Bật cao tại chỗ (cm) | <50.1 | 50.1 → <55.7 | 55.7 → <67.0 | 67.0 → <72.6 | ≥ 72.6 |
| | Bật cao có đà (cm) | <53.8 | 53.8 → <60.1 | 60.1 → <72.7 | 72.8 → <79.1 | ≥ 79.1 |
| | Đứng dẻo gập thân (cm) | <13.6 | 13.6 → <15.1 | 15.1 → <18.3 | 18.3 → <19.8 | ≥ 19.8 |
| | Chạy 9-3-6-3-9 (s) | >8.8 | 8.8 → <8.5 | 8.5 → <7.9 | 7.9 → <7.6 | ≤ 7.6 |
| | Chạy cây thông 92m (s) | >28.6 | 28.6 → <27.0 | 27.0 → <23.9 | 23.9 → <22.3 | ≤ 22.3 |
| | Chạy con thoi 9m x6 (s) | >14.7 | 14.7 → <14.1 | 14.1 → <13.1 | 13.1 → <12.6 | ≤ 12.6 |
| | Chạy 1500m (s) | >372 | 372 → <354 | 354 → <319 | 319 → <301 | ≤ 301 |
| | Ném bóng rổ bằng 2 tay (m) | <10.9 | 10.9 → <12.2 | 12.2 → <14.8 | 14.8 → <16.1 | ≥ 16.1 |
| Kỹ thuật | Chuyên bóng cao tay (điểm) | <13.0 | 13.0 → <14.5 | 14.5 → <17.7 | 17.7 → <19.2 | ≥ 19.2 |
| | Đệm bóng (điểm) | <12.0 | 12.0 → <13.6 | 13.6 → <16.7 | 16.7 → <18.3 | ≥ 18.3 |
| | Phát bóng cao tay (điểm) | <14.2 | 14.2 → <15.5 | 15.5 → <18.1 | 18.1 → <19.4 | ≥ 19.4 |
| | Đập bóng (điểm) | <19.4 | 19.4 → <21.7 | 21.7 → <26.2 | 26.2 → <28.5 | ≥ 28.5 |

2.2.3. Xây dựng công thức tính tổng điểm tuyển chọn.

Căn cứ vào 3 yếu tố tuyển chọn là hình thái (3 chỉ tiêu), về thể lực (8 chỉ tiêu), về kỹ thuật (4 chỉ tiêu). Chúng tôi xây dựng công thức tính tổng điểm trung bình tuyển chọn VĐV nam bóng chuyền học sinh THPT huyện Ba Tri – tỉnh Bến Tre như sau:

- Tính điểm từng chỉ tiêu theo thang độ C cho từng cá thể (C_i).
- Tính điểm trung bình cho từng yếu tố hình thái (HT), thể lực (TL), và kỹ

$$A = \sum \frac{C_i}{n_i}$$

thuật (KT) của từng cá thể theo công thức:

+ Với (n_i): Số chỉ tiêu trong từng yếu tố; (A): Điểm trung bình của từng yếu tố; (Σ): Ký hiệu tổng.

- Công thức tính tổng điểm tuyển chọn:
$$T_{ĐTC} = \frac{HT + TL + KT}{3}$$

3. Kết luận và kiến nghị:

3.1. Kết luận:

- Từ kết quả nghiên cứu rút ra những kết luận sau:

1. Kết quả nghiên cứu đã xác định được hệ thống các chỉ tiêu tuyển chọn VĐV nam bóng chuyền học sinh THPT huyện Ba Tri – tỉnh Bến Tre gồm 3 chỉ tiêu về hình thái, 8 chỉ tiêu về thể lực và 4 chỉ tiêu về kỹ thuật cụ thể như sau:

- Hình thái: Chiều cao đứng (cm), dài sải tay (cm), chỉ số dài gân A – sin / dài cẳng chân A x 100 (%).

- Thể lực: Bật cao tại chỗ (cm), bật cao có đà (cm), đứng dẻo gập thân (cm), chạy 9 – 3 – 6 – 3 – 9 (s), chạy cây thông 92m (s), chạy con thoi 9m x 6 (s), chạy 1500m (s), ném bóng rổ bằng hai tay từ sau đầu ra trước (m).

- Kỹ thuật: Chuyên bóng cao tay (điểm), đệm bóng (điểm), phát bóng cao tay (điểm), đập bóng (điểm).

2. Đề tài đã xây dựng được bảng điểm, công thức tính tổng điểm và bảng tiêu chuẩn phân loại các chỉ tiêu tuyển chọn VĐV nam bóng chuyền học sinh THPT huyện Ba Tri – tỉnh Bến Tre.

3.2. Kiến nghị:

1. Hệ thống các chỉ tiêu, các bảng điểm, tiêu chuẩn phân loại trong đề tài các huấn luyện viên, các nhà chuyên môn có thể tham khảo và ứng dụng tuyển chọn VĐV nam bóng chuyền học sinh THPT huyện Ba Tri – tỉnh Bến Tre và các địa phương khác.

2. Có thể ứng dụng tiêu chuẩn tuyển chọn tìm ra trong đề tài vào thực tế để từng bước theo dõi điều chỉnh cho hoàn thiện tiêu chuẩn trên. Cần tiếp tục nghiên cứu mở rộng thêm về khách thể nghiên cứu.

3. Thành tích môn bóng chuyền do nhiều yếu tố khác tạo thành, vì thế cần tiếp tục nghiên cứu sâu hơn ở tất cả các yếu tố cấu thành thành tích môn bóng chuyền mà trong phạm vi đề tài chưa đề cập đến: Yếu tố tâm lý, yếu tố chiến thuật và yếu tố chức năng các cơ quan trong cơ thể... để có một tiêu chuẩn tuyển chọn toàn diện hơn.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Trần Thế Giang (2009), “Nghiên cứu sự phát triển về hình thái, thể lực và chuyên môn của vận động viên bóng chuyền nam năng khiếu tỉnh Cà Mau 15 – 17 tuổi trong 2 năm tập luyện”, Sở Văn hóa – Thể thao và Du lịch tỉnh Cà Mau.

2. Bùi Thế Hiền (1987), “Những công trình nghiên cứu về đề tài tuyển chọn VĐV trẻ”, Bản tin KHKT TĐTT, Viện khoa học TĐTT, số 1/1987.

3. Huỳnh Trọng Khải (2008), “Xây dựng tiêu chuẩn tuyển chọn vận động viên nam 13 – 15 tuổi môn xe đạp đường trường tại TP. Hồ Chí Minh”, Sở Khoa học và Công nghệ TP. HCM.

XÂY DỰNG CÁC BÀI TẬP BỔ TRỢ NHẪM NÂNG CAO KỸ NĂNG TẤN CÔNG TRÊN LƯỚI Ở VỊ TRÍ SỐ 2 CHO HỌC SINH ĐỘI TUYỂN BÓNG CHUYỀN CÁC TRƯỜNG THPT NAM LƯƠNG SƠN -HÒA BÌNH

*Sinh viên: Hà Hải Yến
Lớp BR BD⁶ Trường DHSP TDTT Hà Nội*

1. Đặt vấn đề:

Bóng chuyền là một môn thể thao được ưa thích của học sinh phổ thông. Là môn học tự chọn trong chương trình giảng dạy môn thể dục của nhà trường trung học. Trong bóng chuyền, tấn công trên lưới là một trong những kỹ thuật quyết định sự thành công của một lần đánh bóng, nhờ có những cú tấn công quyết định, hiệu quả của các kỹ thuật tấn công mà trận đấu được kết thúc nhanh hay chậm, thắng lợi hay thất bại. Một trong những kỹ thuật tấn công trên lưới hiện các học sinh phổ thông, nhất là học sinh miền núi hay sử dụng đó là: tấn công trên lưới ở vị trí số 2.

Nhằm từng bước thực hành kiến thức kỹ năng huấn luyện đội tuyển bóng chuyền theo chương trình học tập tự chọn của các trường THPT, bước đầu thực nghiệm ứng dụng một số các bài tập bổ trợ trong quá trình huấn luyện bóng chuyền cho học sinh THPT các tỉnh miền núi, từ đó có được những kinh nghiệm thực tiễn giúp bản thân có được kiến thức khoa học, làm tốt công tác học tập hiện nay và công tác giảng dạy sau này tại các trường THPT. Đó là lý do chúng tôi chọn đề tài nghiên cứu khoa học: “Lựa chọn các bài tập bổ trợ nhằm nâng cao kỹ năng tấn công trên lưới ở vị trí số 2 cho học sinh đội tuyển bóng chuyền các trường THPT Nam Lương Sơn - Hòa Bình”

Với mục đích: Lựa chọn một số bài tập bổ trợ có tác dụng nâng cao hiệu quả kỹ thuật tấn công trên lưới ở vị trí số 2 cho học sinh đội tuyển bóng chuyền trường THPT, đề tài xác định hai mục tiêu:

Mục tiêu 1: Lựa chọn một số bài tập bổ trợ nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật tấn công trên lưới ở vị trí số 2 cho học sinh đội tuyển bóng chuyền trường THPT Nam Lương Sơn - Hòa Bình.

Mục tiêu 2: Đánh giá hiệu quả thực nghiệm các bài tập bổ trợ đã lựa chọn nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật tấn công trên lưới ở vị trí số 2 cho học sinh đội tuyển bóng chuyền trường THPT Nam Lương Sơn - Hòa Bình

Giả định rằng: Trong điều kiện cơ sở vật chất và các điều kiện thực tiễn hiện nay của trường THPT Nam Lương Sơn - Hòa Bình, nếu sử dụng một số bài

tập hỗ trợ mà chúng tôi xây dựng thì kỹ thuật tấn công trên lưới ở vị trí số 2 của học sinh đội tuyển bóng chuyền trường THPT Nam Lương Sơn - Hòa Bình sẽ được nâng cao.

Thực hiện các mục tiêu trên đây đề tài sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, Phương pháp phỏng vấn, Phương pháp kiểm tra, Phương pháp thực nghiệm sư phạm sư phạm, Phương pháp toán học thống kê.

2. Kết quả nghiên cứu:

2.1. Lựa chọn một số bài tập hỗ trợ nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật tấn công trên lưới ở vị trí số 2 cho học sinh đội tuyển bóng chuyền

2.1.1 xác định một số bài tập hỗ trợ nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật tấn công trên lưới ở vị trí số 2 cho học sinh đội tuyển bóng chuyền

Đề tài đã tiến hành xác định các bài tập có thể ứng dụng, dưới đây là các bài tập:

Bài tập 1: *tại chỗ tập đập bóng theo phương chính diện*

Cách thực hiện bài tập: Đứng tại chỗ, tạo thành tư thế căng thân trên không, đồng thời thực hiện tung bóng lên cao, khi bóng rơi ở vị trí thích hợp trước mặt, thực hiện động tác đập bóng xuống mặt sân phía trước, cách nơi đứng từ 3 đến 4 m.

Bài tập 2: *ba bước đà đập bóng cố định theo phương chính diện*

Cách thực hiện bài tập: tại vị trí số 3, đứng trên ghế, mặt hướng về vị trí số 2, người giúp đỡ giữ bóng trên lòng bàn tay giữa, để cao hơn mặt lưới từ 5 đến 10 cm; Từ vị trí số 2, người thực hiện chạy đà ba bước thực hiện động tác bật nhảy căng người đập bóng xuống khu vực số 6 hoặc số 1

Bài tập 3: *ba bước đà đập bóng không cố định theo phương chính diện*

Cách thực hiện bài tập: tại vị trí số 3, đứng trên ghế, mặt hướng về vị trí số 2, người giúp đỡ tung bóng lên cao, cao hơn mặt lưới từ 80 đến 100 cm; Từ vị trí số 2, căn cứ đường đi và vị trí rơi của bóng, người thực hiện chạy đà ba bước thực hiện động tác bật nhảy căng người đập bóng xuống khu vực số 6 hoặc số 1

Bài tập 4: *phối hợp ba người thực hiện ba bước đà đập bóng không cố định theo phương chính diện*

Cách thực hiện bài tập: tại vị trí số 6 bên sân đối diện, người phục vụ tung bóng bổng sang sân người tập đập ở vị trí số 6 hoặc 5, người tập đập bóng đỡ bóng lên cho vị trí số 3, người ở vị trí số 3 truyền bóng hướng về vị trí số 2, cao

hơn mặt lưới từ 80 đến 100 cm; Từ vị trí đỡ bóng, căn cứ đường đi và vị trí rơi của bóng, người thực hiện chạy đà ba bước thực hiện động tác bật nhảy căng người đập bóng xuống khu vực số 6 hoặc số 1 bên kia sân

Bài tập 5: *phối hợp bốn người thực hiện ba bước đà đập bóng không cố định theo phương chính diện*

Cách thực hiện bài tập: tại vị trí số 6, người phục vụ tung bóng bổng sang sân đối diện ở vị trí số 1 hoặc số 6, người phục vụ ở vị trí sân đối diện thực hiện đỡ bóng trực tiếp sang sân người tập đập ở vị trí số 6 hoặc 1, người tập đập bóng đỡ bóng lên cho vị trí số 3, người ở vị trí số 3 truyền bóng hướng về vị trí số 2, Từ vị trí đỡ bóng, căn cứ đường đi và vị trí rơi của bóng, người tập chạy đà ba bước thực hiện động tác bật nhảy căng người đập bóng xuống khu vực số 6 hoặc số 1 bên kia sân

Bài tập 6: *phối hợp bốn truyền thực hiện ba bước đà đập bóng không cố định theo phương chính diện*

Cách thực hiện bài tập: tại vị trí số 6, người phục vụ tung bóng bổng sang sân đối diện ở vị trí số 6 hoặc 1, người tập ở vị trí số 1 hoặc 6 đỡ bóng lên cho người tập đập bóng ở vị trí số 2, người tập đập bóng đỡ bóng lên cho vị trí số 3, người ở vị trí số 3 truyền bóng hướng về vị trí số 2, cao hơn mặt lưới từ 80 đến 100 cm; Từ vị trí đỡ bóng, căn cứ đường đi và vị trí rơi của bóng, người tập chạy đà ba bước thực hiện động tác bật nhảy căng người đập bóng xuống khu vực số 6 hoặc số 1 bên kia sân. người tập ở vị trí số 5 hoặc 1 đỡ bóng lên cho người tập đập bóng thứ hai, người tập bóng thứ hai đỡ bóng lên cho vị trí số 3, người ở vị trí số 3 truyền bóng hướng về vị trí số 2, cao hơn mặt lưới từ 80 đến 100 cm; Từ vị trí đỡ bóng, căn cứ đường đi và vị trí rơi của bóng, người tập chạy đà ba bước thực hiện động tác bật nhảy căng người đập bóng xuống khu vực số 6 hoặc số 1 bên kia sân. Người tập đập bóng số tập ở vị trí này tiếp tục thực hiện vòng hai của quy trình tập luyện.

Bài tập 7: *phối hợp sáu người thực hiện ba bước đà đập bóng không cố định theo phương chính diện*

Cách thực hiện bài tập: tại vị trí số 6, người phục vụ tung bóng bổng sang sân đối diện ở vị trí số 6 hoặc 1, người tập đập bóng đỡ bóng lên cho vị trí số 3, người ở vị trí số 3 truyền bóng hướng về vị trí số 2, cao hơn mặt lưới từ 80 đến 100 cm; Từ vị trí đỡ bóng, căn cứ đường đi và vị trí rơi của bóng, người tập chạy đà ba bước thực hiện động tác bật nhảy căng người đập bóng xuống khu vực số 6 hoặc số 1 bên kia sân. người tập đập bóng thứ hai đỡ bóng lên cho vị trí

số 3, người ở vị trí số 3 truyền bóng hướng về vị trí số 2, cao hơn mặt lưới từ 80 đến 100 cm; Từ vị trí đỡ bóng, căn cứ đường đi và vị trí rơi của bóng, người tập chạy đà ba bước thực hiện động tác bật nhảy căng người đập bóng xuống khu vực số 6 hoặc số 1 bên kia sân. Người tập đập bóng số 1 tiếp tục thực hiện vòng hai của quy trình tập luyện.

Bài tập 8: Thực hiện tập sáu người trên mỗi sân nhưng chỉ thực hiện đập bóng ở vị trí số 2 theo phương chính diện

Cách thực hiện bài tập: tại vị trí số 6, người phục vụ tung bóng bổng sang sân đối diện ở vị trí số 6 hoặc 1, người ở vị trí này đỡ bóng lên cho vị trí số 3, người ở vị trí số 3 truyền bóng hướng về vị trí số 2, cao hơn mặt lưới từ 80 đến 100 cm; Từ vị trí số 2, người tập chạy đà ba bước thực hiện động tác bật nhảy căng người đập bóng xuống khu vực sân bên kia. người tập ở vị trí nào của sân bên kia có bóng đỡ bóng lên cho vị trí số 3, người ở vị trí số 3 truyền bóng hướng về vị trí số 2, cao hơn mặt lưới từ 80 đến 100 cm; Từ vị trí số 2, người tập thực hiện động tác bật nhảy căng người đập bóng xuống khu vực bên kia sân. Người tập ở vị trí có bóng tiếp tục đỡ bóng để tổ chức tấn công ở vị trí số 2. Nếu bóng chết, quay vòng để đến người khác tập đập bóng.

2.1.2 Lựa chọn một số bài tập bổ trợ nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật tấn công trên lưới ở vị trí số 2 cho học sinh đội tuyển bóng chuyền.

Nhằm lựa chọn được các bài tập phù hợp chúng tôi tiến hành phỏng vấn 12 các giáo viên thể dục tại 5 trường miền núi phía bắc. Kết quả được trình bày tại bảng 2.1.

Bảng 2.1 Kết quả phỏng vấn giáo viên thể dục nhằm Lựa chọn một số bài tập bổ trợ nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật tấn công trên lưới ở vị trí số 2 cho học sinh đội tuyển bóng chuyền (n=12)

| TT | Nội dung phỏng vấn | Kết quả | | | Tỷ lệ% đồng ý |
|----|--------------------|---------|-------------|-----------|---------------|
| | | Rất tốt | Bình thường | Không tốt | |
| 1 | Bài 1 | 0 | 3 | 9 | 12,5 |
| 2 | Bài 2 | 2 | 2 | 8 | 25 |
| 3 | Bài 3 | 4 | 1 | 7 | 37,5 |
| 4 | Bài 4 | 8 | 4 | 0 | 83,3 |
| 5 | Bài 5 | 8 | 4 | 0 | 83,3 |
| 6 | Bài 6 | 10 | 2 | 0 | 91,6 |
| 7 | Bài 7 | 12 | 0 | 0 | 100 |
| 8 | Bài 8 | 12 | 0 | 0 | 100 |

Từ kết quả tại bảng 2.1 chúng tôi chọn 5 bài tập: 4;5;6;7;8 để tiến hành thực nghiệm nhằm đánh giá hiệu quả của các bài tập đối với sự nâng cao hiệu quả kỹ thuật tấn công trên lưới ở vị trí số 2 cho học sinh đội tuyển bóng chuyền

2.2. Kết quả thực nghiệm 5 bài tập bổ trợ nhằm nâng cao kỹ thuật và hiệu quả kỹ thuật tấn công trên lưới ở vị trí số 2 cho học sinh đội tuyển bóng chuyền trường THPT Nam Lương Sơn- Hòa Bình

Sau khi lựa chọn được 5 bài tập bổ trợ, đề tài đã tiến hành thực nghiệm trong vòng 4 tháng, mỗi tháng 4 tuần và mỗi tuần 2 buổi, mỗi buổi 2 đến 3 tiếng. Kết quả bước đầu thu được kết quả có độ tin cậy. Đề tài trình bày kết quả thực nghiệm tại bảng 3.2 dưới đây:

Bảng 2.2 Kết quả thực nghiệm 8 bài tập bổ trợ nhằm nâng cao kỹ thuật và hiệu quả kỹ thuật tấn công trên lưới ở vị trí số 2 cho học sinh đội tuyển bóng chuyền trường THPT Nam Lương Sơn-Hòa Bình (n=12)

| TT | Nội dung | Kết quả | | | |
|----|--|-------------|-----------|-------|------|
| | | Trước TN(đ) | Sau TN(đ) | W | t |
| 1 | Kỹ thuật tấn công trên lưới ở vị trí số 2 | 4,47 | 8,1 | 57,7 | 4,21 |
| 2 | Hiệu quả kỹ thuật tấn công trên lưới ở vị trí số 2 | 1,58 | 6,88 | 125,2 | 5,21 |

Nhận xét: từ kết quả trình bày tại bảng 2.2 cho ta hai nhận xét :

Nhận xét một : sau thực nghiệm kỹ thuật tấn công trên lưới ở vị trí số 2 của học sinh đội tuyển bóng chuyền trường THPT có sự tiến bộ rõ rệt, tăng 57,7%. Sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0,02$.

Nhận xét hai: tương tự, cũng tại bảng 3.2 cho ta nhận xét: sau thực nghiệm hiệu quả kỹ thuật tấn công trên lưới ở vị trí số 2 trong thi đấu giao hữu của học sinh đội tuyển bóng chuyền trường THPT có sự tiến bộ rõ rệt, tăng 125,2%. Sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0,02$

Từ hai nhận xét trên có thể khẳng định các bài tập ứng dụng trong quá trình thực nghiệm đã đem lại kết quả tốt, nâng cao kỹ thuật và hiệu quả kỹ thuật tấn công trên lưới ở vị trí số 2 trong thi đấu giao hữu cho học sinh đội tuyển bóng chuyền của nhà trường.

3. Kết luận và kiến nghị

3.1 Kết luận:

Kết luận 1: đề tài đã lựa chọn được 5 bài tập bổ trợ nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật tấn công trên lưới ở vị trí số 2 cho học sinh đội tuyển bóng chuyền trường THPT đó là các bài tập:

Bài tập 1: *phối hợp ba người thực hiện ba bước đà đập bóng không cố định theo phương chính diện*

Bài tập 2: *phối hợp bốn người thực hiện ba bước đà đập bóng không cố định theo phương chính diện*

Bài tập 3: *phối hợp bốn truyền thực hiện ba bước đà đập bóng không cố định theo phương chính diện*

Bài tập 4: *phối hợp sáu người thực hiện ba bước đà đập bóng không cố định theo phương chính diện*

Bài tập 5: *Thực hiện tập sáu người trên mỗi sân nhưng chỉ thực hiện đập bóng ở vị trí số 2 theo phương chính diện*

Kết luận 2: 5 bài tập trên đây đã được thực nghiệm và có tác dụng tốt trong việc nâng cao hiệu quả kỹ thuật tấn công trên lưới ở vị trí số 2 cho học sinh đội tuyển bóng chuyền trường THPT

3.2 Kiến nghị:

Kết quả nghiên cứu của đề tài có thể được ứng dụng để nâng cao hiệu quả kỹ thuật tấn công trên lưới ở vị trí số 2 cho các đội tuyển bóng chuyền trong các trường THPT trong toàn quốc.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ môn Bóng chuyền trường ĐHSPTDĐT Hà Nội(2009), *phương pháp huấn luyện bóng chuyền*- Nhà xuất bản TĐTT Hà Nội
2. Nguyễn Đức Văn (2000), *Phương pháp thống kê trong Thể dục Thể thao*, Nhà xuất bản TĐTT Hà Nội.

LỰA CHỌN CÁC BÀI TẬP PHÁT TRIỂN TỔ CHẤT MỀM ĐẒO TRONG MÔN THỂ DỤC AEROBIC CHO HỌC SINH NỮ TRƯỜNG TIỂU HỌC NGUYỄN BÁ NGỌC – Q. BÌNH THẠNH

*Sinh viên: Đinh Sang Giàu
Trường ĐHSP TĐTT TPHCM.*

1. Đặt vấn đề:

Thể dục nhịp điệu (TDNĐ) là sự kết hợp các bước vũ đạo, sự phối hợp các cử động của tay tạo nên một chuỗi động tác được thực hiện trên không cũng như dưới mặt sàn. Đây là một chuyển động liên tục của một bài tập TDNĐ. TDNĐ được đưa vào chương trình giảng dạy chính khoá và ngoại khoá cho học sinh ở các cấp học phổ thông. Các bài tập trong giảng dạy TDNĐ có rất nhiều nhưng bài tập nào mang lại hiệu quả nhất trong phát triển tổ chất dẻo cho học sinh? Đó chính là động lực thúc đẩy tôi nghiên cứu đề tài: **“Lựa chọn các bài tập phát triển tổ chất mềm dẻo trong môn thể dục Aerobic cho học sinh nữ trường tiểu học Nguyễn Bá Ngọc – quận Bình Thạnh”**.

Mục đích nghiên cứu: Lựa chọn và ứng dụng các bài tập phát triển tổ chất mềm dẻo trong môn thể dục Aerobic cho nữ học sinh trường Tiểu học Nguyễn Bá Ngọc – quận Bình Thạnh. Kết quả nghiên cứu là tài liệu tham khảo cho giáo viên trong việc giảng dạy môn này.

Mục tiêu nghiên cứu:

+ Nghiên cứu lựa chọn các bài tập phát triển tổ chất mềm dẻo trong môn thể dục Aerobic cho nữ học sinh trường Tiểu học Nguyễn Bá Ngọc – quận Bình Thạnh.

+ Đánh giá hiệu quả ứng dụng các bài tập phát triển tổ chất mềm dẻo trong môn thể dục Aerobic cho nữ học sinh trường Tiểu học Nguyễn Bá Ngọc – quận Bình Thạnh.

Chúng tôi sử dụng các phương pháp thường qui dùng nghiên cứu khoa học trong TĐTT là tham khảo tài liệu, phỏng vấn, kiểm tra sự phạm, thực nghiệm sự phạm, toán thống kê.

- Đối tượng nghiên cứu: Các bài tập phát triển tổ chất mềm dẻo trong môn thể dục Aerobic cho nữ học sinh trường Tiểu học Nguyễn Bá Ngọc – quận Bình Thạnh.

- Khách thể nghiên cứu: 100 nữ học sinh lớp 3, chia làm hai nhóm thực nghiệm và đối chứng (mỗi nhóm 50 học sinh).

2. Kết quả nghiên cứu:

2.1. Nghiên cứu lựa chọn các bài tập phát triển tố chất mềm dẻo trong môn thể dục Aerobic cho nữ học sinh trường Tiểu học Nguyễn Bá Ngọc.

Để lựa chọn các bài tập phát triển tố chất mềm dẻo một cách chặt chẽ và khoa học, tôi định hướng những yêu cầu của quá trình lựa chọn bài tập đó là:

Các bài phải có tác dụng trực tiếp đến đối tượng tập luyện

Các bài tập phải phù hợp với tâm sinh lý lứa tuổi cũng như quá trình phát triển thể lực của học sinh.

Các bài tập phải hình thành được kỹ năng-kỹ xảo vận động

Các bài tập phải đa dạng hóa các hình thức tập luyện, đơn giản dụng cụ hỗ trợ, phù hợp cơ sở vật chất nhà trường.

Các bài tập phải hợp lý vừa sức và nâng dần độ khó, khối lượng tập luyện, đảm bảo an toàn tránh xảy ra chấn thương.

Tiến hành theo hai bước là tổng hợp các bài tập của các tác giả trong và ngoài nước và phỏng vấn, căn cứ vào định hướng trên chúng tôi chọn được 6 bài tập là: xoay dọc phải, xoay dọc trái, xoay ngang, uốn cầu, dẻo vai, gập thân về trước.

2.2. Đánh giá hiệu quả ứng dụng các bài tập phát triển tố chất mềm dẻo trong môn thể dục Aerobic cho nữ học sinh trường Tiểu học Nguyễn Bá Ngọc.

2.2.1. Xác định các test đánh giá tố chất mềm dẻo môn thể dục Aerobic.

Qua 3 bước tổng hợp tài liệu, phỏng vấn và kiểm tra độ tin cậy, tính thông báo chúng tôi chọn được 6 test đánh giá tố chất mềm dẻo trong môn thể dục Aerobic cho khách thể nghiên cứu là: Xoay dọc phải (điểm), xoay dọc trái (điểm), xoay ngang (điểm), uốn cầu (cm), dẻo vai (cm) và gập thân về trước (cm).

2.2.2. Ứng dụng bài tập phát triển tố chất mềm dẻo môn thể dục Aerobic cho nữ học sinh Trường Tiểu học Nguyễn Bá Ngọc – Quận Bình Thạnh.

+ ***Kế hoạch thực nghiệm:***

Để kiểm nghiệm tính hiệu quả của các bài tập phát triển tố chất mềm dẻo vừa được lựa chọn tôi tiến hành quá trình thực nghiệm sư phạm. Chúng tôi tiến hành thực nghiệm so sánh song song nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng.

Thời gian tập luyện mỗi tuần 1 buổi, mỗi buổi 2 tiết, nội dung tập luyện cho nhóm thực nghiệm theo chương trình thực nghiệm và nhóm đối chứng theo chương trình đối chứng.

Lực lượng tổ chức hướng dẫn quá trình thực nghiệm là 2 giáo viên thể dục của trường TH Nguyễn Bá Ngọc – quận Bình Thạnh. Sau khi tập huấn và thống nhất kế hoạch thực nghiệm.

Thời gian thực nghiệm là 12 tháng

Địa điểm thực nghiệm và kiểm tra trường TH Nguyễn Bá Ngọc.

Trong quá trình tiến hành thực nghiệm sư phạm, đề tài tiến hành kiểm tra các đối tượng tham gia thực nghiệm 2 lần vào các thời điểm trước và sau thực nghiệm.

+ *Trước thực nghiệm:*

Tiến hành so sánh giá trị trung bình thành tích các test đánh giá tố chất dẻo của hai nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng thông qua kiểm định giá trị t - student hai mẫu độc lập thu được kết quả ở bảng 2.1 như sau:

Bảng 2.1: So sánh thành tích các test đánh giá tố chất dẻo giữa nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm trước thực nghiệm

| TEST | \overline{X}_{DC} | S | \overline{X}_{TN} | S | t | P |
|------------------------|---------------------|------|---------------------|------|------|--------|
| Xoạc dọc phải (điểm) | 7.6 | 0.73 | 7.54 | 0.79 | 0.42 | > 0.05 |
| Xoạc dọc trái (điểm) | 7.82 | 0.83 | 7.92 | 0.80 | 0.62 | > 0.05 |
| Xoạc ngang (điểm) | 8.34 | 0.59 | 8.38 | 0.64 | 0.35 | > 0.05 |
| Uốn cầu (cm) | 46.12 | 2.71 | 45.6 | 2.76 | 0.96 | > 0.05 |
| Dẻo vai (cm) | 31.38 | 4.36 | 30.66 | 4.03 | 0.50 | > 0.05 |
| Gập thân về trước (cm) | 6.74 | 1.16 | 6.66 | 1.10 | 0.38 | > 0.05 |

Kết quả bảng 2.1 cho thấy, t thực nghiệm < $t_{0.05} = 1.98$, $P > 0.05$, nên chúng tôi kết luận rằng, giữa hai nhóm đối chứng và thực nghiệm không có sự khác biệt về thành tích các test đánh giá tố chất dẻo. Tức thực trạng thành tích các test đánh giá tố chất dẻo ban đầu của hai nhóm này tương đương nhau.

+ *Sau thực nghiệm:*

Sau một học kỳ thực nghiệm của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng tiến hành kiểm tra thành tích các test đánh giá tố chất dẻo; tiến hành tính nhíp tăng trưởng thu được kết quả ở bảng 2.2.

Bảng 2.2: Nhịp tăng trưởng thành tích các test đánh giá tố chất dẻo của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm sau thực nghiệm

| - TEST | - Ban đầu | | - Sau thực nghiệm | | | | | |
|------------------------|-----------|------|-------------------|------|--------|-------------|-------|-------|
| | \bar{X} | S | \bar{X} | S | d | $\bar{W}\%$ | t | P |
| Xoạc dọc phải (điểm) | 7.54 | 0.79 | 8.72 | 0.75 | 1.18 | 14.51 | 7.71 | <0.01 |
| Xoạc dọc trái (điểm) | 7.92 | 0.80 | 8.80 | 0.66 | 0.88 | 10.53 | 6.00 | <0.01 |
| Xoạc ngang (điểm) | 8.38 | 0.64 | 9.20 | 0.57 | 0.82 | 9.33 | 6.82 | <0.01 |
| Uốn cầu (cm) | 45.6 | 2.76 | 36.6 | 5.41 | -9 | 21.9 | 10.78 | <0.01 |
| Đẻo vai (cm) | 30.66 | 4.03 | 14.1 | 2.17 | -16.56 | 73.99 | 25.96 | <0.01 |
| Gập thân về trước (cm) | 6.66 | 1.10 | 13.12 | 2.36 | 6.46 | 65.32 | 17.52 | <0.01 |
| Xoạc dọc phải (điểm) | 7.6 | 0.73 | 8.00 | 0.63 | 0.4 | 5.13 | 2.92 | <0.01 |
| Xoạc dọc trái (điểm) | 7.82 | 0.83 | 8.22 | 0.70 | 0.4 | 4.99 | 2.54 | <0.05 |
| Xoạc ngang (điểm) | 8.34 | 0.59 | 8.06 | 0.59 | -0.28 | 2.16 | 2.38 | <0.05 |
| Uốn cầu (cm) | 46.12 | 2.71 | 42.16 | 4.15 | -3.96 | 8.97 | 5.61 | <0.01 |
| Đẻo vai (cm) | 31.38 | 4.36 | 26.94 | 3.78 | -4.44 | 15.97 | 5.21 | <0.01 |
| Gập thân về trước (cm) | 6.74 | 1.16 | 7.88 | 0.84 | 1.14 | 15.60 | 5.62 | <0.01 |

Kết quả bảng 2.2 cho ta thấy; sau 1 học kỳ thực nghiệm thành tích các test đánh giá tố chất dẻo của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng đều tăng trưởng tốt, sự tăng trưởng này có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.01$ và $P < 0.05$. Tuy nhiên nhóm thực nghiệm có sự tăng trưởng tốt hơn nhóm đối chứng.

Kết quả trên cho thấy hiệu quả của việc ứng dụng các bài tập của chúng tôi lựa chọn đã mang lại kết quả tốt.

Để khẳng định rõ hơn hiệu quả lựa chọn hệ thống các bài tập trên chúng tôi so sánh giá trị trung bình thành tích các test đánh giá tố chất dẻo của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng sau thực nghiệm thu được kết quả ở bảng 2.3

Bảng 2.3: So sánh thành tích các test đánh giá tố chất dẻo giữa nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm sau thực nghiệm

| TEST | \bar{X}_{DC} | S | \bar{X}_{TN} | S | t | P |
|------------------------|----------------|------|----------------|------|-------|-------|
| Xoạc dọc phải (điểm) | 8.00 | 0.63 | 8.72 | 0.75 | 5.14 | <0.01 |
| Xoạc dọc trái (điểm) | 8.22 | 0.70 | 8.80 | 0.66 | 4.21 | <0.01 |
| Xoạc ngang (điểm) | 8.06 | 0.59 | 9.20 | 0.57 | 8.02 | <0.01 |
| Uốn cầu (cm) | 42.16 | 4.15 | 36.6 | 5.41 | 9.56 | <0.01 |
| Đẻo vai (cm) | 26.94 | 3.78 | 14.1 | 2.17 | 19.69 | <0.01 |
| Gập thân về trước (cm) | 7.88 | 0.84 | 13.12 | 2.36 | 14.74 | <0.01 |

Kết quả bảng 2.3 cho thấy, tất cả t thực nghiệm $> t_{001} = 2.626$, ở ngưỡng xác suất $P < 0.01$, nên chúng tôi kết luận rằng giá trị trung bình thành tích các test đánh giá tố chất dẻo giữa nhóm đối chứng và thực nghiệm có sự khác biệt ở ngưỡng xác suất $P < 0.01$. Giá trị trung bình thành tích các test đánh giá tố chất dẻo của nhóm thực nghiệm tốt hơn nhóm đối chứng.

Từ đây chúng tôi có thể khẳng định kết quả ứng dụng của các bài tập đã phát triển độ dẻo cho nữ học sinh trường Tiểu học Nguyễn Bá Ngọc – quận Bình Thạnh mà chúng tôi lựa chọn đã thể hiện tính hiệu quả.

3. Kết luận:

Kết quả nghiên cứu đã cho những kết luận sau:

- Đã xác định được các bài tập phát triển độ dẻo cho nữ học sinh trường Tiểu học Nguyễn Bá Ngọc – quận Bình Thạnh gồm: xoay dọc phải, xoay dọc trái, xoay ngang, uốn cầu, dẻo vai, gập thân về trước.

- Kiểm chứng trong thực tiễn chứng tỏ tính ưu việt của hệ thống bài tập được lựa chọn trước những bài tập hiện hành thể hiện qua sự tăng trưởng thành tích các test đánh giá độ dẻo của nhóm thực nghiệm cao hơn hẳn so với nhóm đối chứng.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Dương Nghiệp Chí (1991), “*Đo lường thể thao*”, NXB TDTT.
2. Đỗ Vĩnh, Huỳnh Trọng Khải (2008), “*Thống kê trong thể dục thể thao*”, NXB TDTT.
3. Hồ Đắc Nam Trân (2006), “*Nghiên cứu các test đánh giá trình độ thể lực của vận động viên thể dục nghệ thuật của TP.HCM trong giai đoạn huấn luyện ban đầu 5-6 tuổi*”, luận văn thạc sĩ giáo dục học, TPHCM, mã số: 608101.
4. Nguyễn Kim Lan (2005), “*Nghiên cứu các tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện của vận động viên thể dục nghệ thuật trẻ 8-10 tuổi*”, Luận án tiến sĩ giáo dục học, Viện khoa học TDTT, Hà Nội, mã số: 62810201.
5. T.X.LIXITSCAIA (1987), *230 bài tập thể dục nhịp điệu*, NXB TDTT, TPHCM.

PHONG TRÀO TẬP LUYỆN BÓNG BÀN TRONG CÁC CÂU LẠC BỘ Ở QUẬN THANH KHÊ VÀ HẢI CHÂU THÀNH PHỐ ĐÀ NẴNG

*Trần Thị Thanh Hóa
Trưởng Đại học TDTT Đà Nẵng*

1. Đặt vấn đề:

Chăm sóc sức khỏe, tăng cường phát triển thể chất của nhân dân được coi là một nhiệm vụ quan trọng của Đảng và Nhà nước ta trong mọi thời kỳ phát triển của đất nước. Văn kiện Đại hội Đảng toàn quốc lần thứ XI của Đảng đã khẳng định cần nâng cao chất lượng công tác chăm sóc sức khỏe nhân dân qua việc “Xây dựng và thực hiện chiến lược quốc gia về nâng cao sức khỏe, tầm vóc con người Việt Nam, đẩy mạnh phát triển thể dục thể thao quần chúng và thể thao thành tích cao..., đẩy mạnh xã hội hóa trong các lĩnh vực y tế, dân số – kế hoạch hóa gia đình và thể dục thể thao.”

Hiện nay, ở nước ta các loại hình câu lạc bộ (CLB) tập luyện thể dục thể thao (TDTT) được hình thành và phát triển trong điều kiện nền kinh tế thị trường có định hướng xã hội chủ nghĩa, nhằm tạo điều kiện cho mọi người dân có thu nhập khác nhau đều có thể tham gia tập luyện TDTT và trong thực tiễn ở các địa phương đều có các loại hình CLB tập luyện TDTT cơ sở.

Thành phố Đà Nẵng là nơi có rất nhiều CLB của các môn thể thao khác nhau, trong đó có bóng bàn. Với hơn 30 CLB tập luyện môn bóng bàn được thành lập và đang hoạt động khá đa dạng theo các loại hình khác nhau, với tốc độ phát triển ngày một nhiều về số lượng cũng như nội dung và hình thức hoạt động. Những CLB này đã đóng góp phần nào không nhỏ cho phong trào TDTT của các quận huyện và của thành phố, trong đó nổi bật nhất là phong trào tập luyện và thi đấu môn bóng bàn trong các đối tượng CBCNV, người lao động, học sinh, sinh viên và tầng lớp người cao tuổi. Vấn đề cần đặt ra ở đây là cần đánh giá đúng chất lượng của phong trào tập luyện môn bóng bàn của quần chúng nhân dân, hoạt động, cơ chế quản lý của các CLB cũng như đề xuất các giải pháp cụ thể để đưa các CLB đi vào hoạt động một cách có hệ thống, có tổ chức nhằm đưa phong trào tập luyện và thi đấu bóng bàn phát triển hơn nữa. Xuất phát từ ý nghĩa thực tiễn nêu trên đó chúng tôi tiến hành nghiên cứu đề tài:

“Đánh giá phong trào tập luyện và thi đấu môn bóng bàn trên địa bàn quận Thanh Khê và Hải Châu ở thành phố Đà Nẵng qua mô hình các Câu Lạc bộ”

Trong quá trình nghiên cứu, đề tài đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp điều tra xã hội học, phương pháp phỏng vấn, phương pháp toán học thống kê.

2. Kết quả nghiên cứu:

2.1. Thực trạng phong trào tập luyện và thi đấu bóng bàn của các CLB quận Hải Châu và Thanh Khê ở thành phố Đà Nẵng.

Bằng phương pháp, quan sát, phỏng vấn trực tiếp, phỏng vấn bằng phiếu hỏi và phương pháp điều tra xã hội học, chúng tôi đã tiến hành khảo sát, đánh giá phong trào tập luyện và thi đấu môn bóng bàn của các Câu Lạc bộ ở quận Thanh Khê và Hải Châu ở thành phố Đà Nẵng qua các phương diện sau:

- Về hiện trạng tổ chức và hoạt động của CLB.

Bảng 2.1: Thống kê số lượng Câu lạc bộ Bóng bàn trên địa bàn quận Thanh Khê và Hải Châu (Căn cứ theo đối tượng người tập)

| Tên Câu Lạc bộ | Hình thức tổ chức và hoạt động | | | | Năm hoạt động | Quận |
|------------------------|--------------------------------|--------------|-------------|--------------|---------------|-----------|
| | Trường học | Doanh nghiệp | Phường, Hội | Cơ quan HCSN | | |
| Thanh Khê | | | | x | 2007 | Thanh Khê |
| Trường ĐHTDTT Đà Nẵng | x | | | | 2010 | |
| Vĩnh Trung | | | | x | 2011 | |
| Thành Tiến | | | x | | 2009 | |
| Đoàn Kết | | | | x | 2010 | |
| Người Cao tuổi | | | x | | 2009 | |
| Phan Châu Trinh | | | | x | 2010 | Hải Châu |
| Bạch Đằng | | | x | | 2008 | |
| Sông Thu | | | | x | 2006 | |
| Thái Phiên | | | x | | 2008 | |
| Đại học Đà Nẵng | x | | | | 2007 | |
| Quân Khu V | | | | x | 2007 | |
| Nhà Văn hóa LĐLĐ TP | | | | x | 2009 | |
| Báo Công An TP Đà Nẵng | | | | x | 2009 | |

Kết quả thống kê khảo sát cho thấy; So với quận Hải Châu thì địa bàn quận Thanh Khê thì các CLB bóng bàn hầu hết được thành lập muộn hơn và hình thức tổ chức hoạt động chủ yếu của các cơ quan sự nghiệp nhà nước 8/14 chiếm tỷ lệ 57.1%, trong khi đó, CLB phường, hội chỉ 4/14 chiếm 28.6% và

trường học chiếm 14.3%, còn các CLB của các doanh nghiệp thì hầu hết rất ít thậm chí là không có. Kết quả ở bảng 2.1.

- Động cơ của đối tượng tham gia tập luyện.

Qua phỏng vấn và thu thập thông tin lưu trữ ở các CLB, đề tài tiến hành phỏng vấn 300 thành viên của 05 CLB (02 ở Hải Châu, và 03 ở Thanh Khê), bao gồm: CLB Phan Châu Trinh, CLB Thái Phiên CLB Trường ĐH TDTT Đà Nẵng, CLB Đoàn Kết và CLB Vĩnh Trung nhằm đánh giá nhu cầu và động cơ tham gia tập luyện môn bóng bàn ở các CLB.

Hầu hết, các đối tượng khi được phỏng vấn đều trả lời là có nhu cầu và động cơ tập luyện tuy khác nhau, song tất cả đều có mục đích chung là tham gia tập luyện bóng bàn là trước hết là giữ gìn sức khỏe, hạn chế ốm đau, nâng cao sức khỏe cho bản thân, có sức khỏe thì mới kéo dài tuổi thọ, có sức khỏe để làm việc, mang lại cuộc sống lợi ích cho bản thân, gia đình và xã hội, động cơ này chiếm 79% trên tổng số phiếu. Có 53.3% - 58% đối tượng tham gia tập luyện vì thời gian tập luyện và thi đấu bóng bàn phù hợp với thời gian rảnh rỗi của cá nhân, ngoài ra nó còn phù hợp với từng đối tượng, sức khỏe của người tập và vì phong trào chung của địa phương và cơ quan đơn vị. Kết quả thể hiện ở bảng 2.2

Bảng 2.2: Kết quả phỏng vấn động cơ tập luyện và thi đấu bóng bàn của thành viên CLB ở hai quận Hải Châu và Thanh Khê (n = 300)

| TT | Động cơ tham gia tập luyện và thi đấu | Kết quả | |
|----|--|----------|---------|
| | | Số phiếu | Tỷ lệ % |
| 1 | Rèn luyện sức khỏe bản thân | 237 | 79.0 |
| 2 | Giảm căng thẳng sau giờ làm việc, học tập | 142 | 47.3 |
| 3 | Muốn được giao lưu, giao tiếp với mọi người | 94 | 31.3 |
| 4 | Vì yêu thích môn bóng bàn | 108 | 36.0 |
| 5 | Tham gia huấn luyện đội tuyển của cơ quan, đơn vị mình | 129 | 43.0 |
| 6 | Nâng cao kỹ, chiến thuật đánh bóng bàn | 52 | 17.3 |
| 7 | Tập luyện vì phong trào TDTT của cơ quan, đơn vị, tổ dân phố..., | 174 | 58.0 |
| 8 | Phù hợp với thời gian rảnh rỗi và sức khỏe của bản thân | 160 | 53.3 |
| 9 | Tập luyện vì người thân, bạn bè vận động... | 102 | 34.0 |
| 10 | Vì các lý do khác | 45 | 15.0 |

- Đặc điểm đối tượng tham gia tập luyện.

Số lượng đối tượng tham gia tập luyện ở các CLB chiếm số lượng khá đa dạng, đồng, phù hợp với đặc điểm quy mô hoạt động, cơ sở vật chất, kinh phí hoạt động, chất lượng của các CLB... Nhìn chung số lượng chiếm đại đa số là cán bộ công nhân viên chức, chiếm tỷ lệ 58%. Đối tượng học sinh sinh viên chiếm 27%. Tỷ lệ vận động viên thi đấu nghiệp dư tập luyện để nâng cao năng lực thi đấu, chuẩn bị cho các cuộc thi đấu diễn ra trong năm. Đối tượng này chiếm 6.9%. Còn lại 8.2% là người cao tuổi, nghỉ hưu, họ đến tham gia CLB nhằm rèn luyện sức khỏe, kéo dài tuổi thọ, giao lưu với những người cùng tuổi. Kết quả ở bảng 2.3.

- Đặc điểm đối tượng tham gia quản lý, huấn luyện giảng dạy.

Nhằm đánh giá đầy đủ hơn về công tác quản lý, cũng như hiệu quả giảng dạy, huấn luyện của đội ngũ cán bộ ở các CLB bóng bàn trên địa bàn hai quận Thanh Khê và Hải Châu đề tài tiến hành quan sát, kết hợp với phỏng vấn trao đổi trực tiếp với các nhà quản lý CLB, huấn luyện viên, hướng dẫn viên để biết thêm mức độ và đặc điểm của quá trình hoạt động ở các CLB này. Kết quả thu được ở bảng 2.4 cho thấy; đội ngũ chuyên trách về quản lý huấn luyện ở các CLB còn rất nhiều bất cập, đa số cán bộ ở các CLB đều kiêm nhiệm, trình độ chuyên môn còn hạn chế, cán bộ quản lý chưa qua đào tạo bồi dưỡng chuyên ngành. Cụ thể: 11 cán bộ có trình độ đại học chuyên ngành bóng bàn, 16 cán bộ có trình độ cao đẳng chuyên ngành bóng bàn. 16 cán bộ có trình độ đại học - cao đẳng chuyên ngành khác, 15 cán bộ kiêm nhiệm chưa qua đào tạo.

Thời gian công tác của các cán bộ, HLV, HDV ngắn, ít kinh nghiệm trong công tác huấn luyện. Đặt ra sự cần thiết phải quan tâm đào tạo bồi dưỡng, bổ sung cán bộ để đáp ứng nhu cầu tập luyện và thi đấu bóng bàn trên địa bàn hai quận Hải Châu và Thanh Khê.

Bảng 2.3: Đặc điểm đối tượng tập luyện và thi đấu bóng bàn trong các CLB ở quận Thanh Khê và Hải Châu

| TT | Tên Câu Lạc bộ | $\sum n$ | Người Cao tuổi, nghỉ hưu | | HS - SV | | CBCNVC, Người LĐ | | VĐV | |
|------|------------------------|----------|--------------------------|------|---------|------|------------------|------|-----|------|
| | | | n | TL % | n | TL % | n | TL % | n | TL % |
| 1 | Phan Châu Trinh | 250 | 15 | 6.0 | 70 | 28.0 | 150 | 60.0 | 15 | 6.0 |
| 2 | Đoàn Kết | 236 | 11 | 4.7 | 60 | 25.4 | 155 | 65.7 | 10 | 4.2 |
| 3 | Sông Thu | 300 | 10 | 3.3 | 50 | 16.7 | 220 | 73.3 | 20 | 6.7 |
| 4 | Thành Tiến | 180 | 07 | 3.9 | 47 | 26.1 | 116 | 64.4 | 10 | 5.6 |
| 5 | Bạch Đằng | 175 | 15 | 8.6 | 25 | 14.3 | 124 | 70.9 | 11 | 6.3 |
| 6 | Vĩnh Trung | 160 | 05 | 3.1 | 44 | 27.5 | 96 | 60.0 | 15 | 9.4 |
| 7 | Trường ĐH TĐTT Đà Nẵng | 280 | 05 | 1.8 | 200 | 71.4 | 50 | 17.9 | 25 | 8.9 |
| 8 | Báo Công An TP Đà Nẵng | 145 | 13 | 9.0 | 15 | 10.3 | 110 | 75.9 | 07 | 4.8 |
| 9 | Thanh Khê | 190 | 25 | 13.2 | 33 | 17.4 | 122 | 64.2 | 10 | 5.3 |
| 10 | Thái Phiên | 50 | 05 | 10.0 | 0.0 | 0.0 | 40 | 80.0 | 05 | 10.0 |
| 11 | Nhà Văn hóa LĐLĐ TP | 150 | 0.0 | 0.0 | 21 | 14.0 | 105 | 70.0 | 24 | 16.0 |
| 12 | Quân Khu V | 219 | 17 | 7.8 | 20 | 9.1 | 169 | 77.2 | 13 | 5.9 |
| 13 | Đại học Đà Nẵng | 190 | 15 | 7.9 | 120 | 63.2 | 45 | 23.7 | 10 | 5.3 |
| 14 | Người Cao tuổi | 84 | 70 | 83.3 | 0 | 0.0 | 10 | 11.9 | 04 | 4.8 |
| Tổng | | 2609 | 213 | 8.2 | 705 | 27.0 | 1512 | 58.0 | 179 | 6.9 |

Bảng 2.4: Đặc điểm về trình độ huấn luyện viên, hướng dẫn viên trong các CLB ở hai quận Thanh Khê và Hải Châu

| TT | Tên Câu Lạc bộ | Tổng số | Môn môn đào tạo, thâm niên công tác | | | | | | | |
|-------------|------------------------|-----------|-------------------------------------|--------------------|------------------------|-------------------|-------------------|-------------------|------------------|-------------------|
| | | | Đại học (CN Bóng bàn) | | Cao đẳng (CN Bóng bàn) | | ĐH – CĐ (CN khác) | | Chưa qua đào tạo | |
| | | | SL | Thâm niên CT (năm) | SL | Thâm niên CT(năm) | SL | Thâm niên CT(năm) | SL | Thâm niên CT(năm) |
| 1 | Phan Châu Trinh | 06 | 01 | 03 | 01 | 02 | 02 | 04 | 02 | 02 |
| 2 | Đoàn Kết | 04 | 0,0 | 0,0 | 01 | 03 | 01 | 02 | 02 | 03 |
| 3 | Sông Thu | 07 | 01 | 02 | 01 | 04 | 03 | 03 | 02 | 01 |
| 4 | Thành Tiến | 02 | 0,0 | 0,0 | 01 | 03 | 01 | 02 | 0,0 | 0,0 |
| 5 | Bạch Đằng | 03 | 01 | 03 | 01 | 01 | 0,0 | 0,0 | 01 | 03 |
| 6 | Vĩnh Trung | 04 | 01 | 03 | 01 | 03 | 01 | 03 | 01 | 02 |
| 7 | Trường ĐHTDTT Đà Nẵng | 06 | 02 | 02 | 02 | 04 | 01 | 01 | 01 | 04 |
| 8 | Báo Công An TP Đà Nẵng | 05 | 01 | 03 | 01 | 02 | 02 | 01 | 01 | 03 |
| 9 | Thanh Khê | 04 | 01 | 03 | 01 | 03 | 01 | 03 | 01 | 02 |
| 10 | Thái Phiên | 03 | 0,0 | 0,0 | 01 | 02 | 01 | 02 | 01 | 03 |
| 11 | Nhà Văn hóa LĐLĐ TP | 04 | 01 | 02 | 01 | 01 | 01 | 02 | 01 | 01 |
| 12 | Quân Khu V | 05 | 01 | 03 | 02 | 03 | 01 | 03 | 01 | 02 |
| 13 | Đại học Đà Nẵng | 02 | 0,0 | 0,0 | 01 | 02 | 01 | 04 | 0,0 | 0,0 |
| 14 | Người Cao tuổi | 03 | 01 | 02 | 01 | 03 | 0,0 | 0,0 | 01 | 02 |
| Tổng | | 58 | 11 | 26 | 16 | 36 | 16 | 30 | 15 | 28 |

- Đặc điểm về nội dung, hình thức tổ chức tập luyện và thi đấu

Nội dung và hình thức tập luyện và thi đấu của các CLB được xây dựng đúng trình tự và tuân theo nguyên tắc trong huấn luyện; Nội dung tập luyện có kỹ thuật, chiến thuật, thể lực - phương pháp và thi đấu từ cơ bản đến nâng cao, lượng vận động phù hợp với lứa tuổi cùng với thời gian hoạt động linh hoạt, thuận lợi không ảnh hưởng đến giờ huấn luyện của các VĐV nâng cao. Tuy nhiên, sự phân phối của các nội dung tập luyện không có sự đồng nhất giữa các CLB, tổng số giờ tập luyện phụ thuộc vào đối tượng tham gia tập luyện và tổng số giờ trong khoảng 9 – 16 giờ tập.

Tuy hình thức tổ chức có khác nhau, song số lượng đối tượng tham gia tập luyện ở các CLB trong hai quận là tương đối đồng đều, số lượng trung bình trong một (01) giờ tập luyện là tương đối cao qua quan sát ngẫu nhiên. Thể hiện qua bảng 2.5.

Bảng 2.5: Bảng thống kê số lượng đối tượng tập luyện trong một giờ tập

| STT | Tên Câu Lạc bộ | Tổng số đối tượng tập luyện | \bar{X} | TL(%) |
|------|------------------------|-----------------------------|-----------|-------|
| 1 | Phan Châu Trinh | 250 | 75 | 30.0 |
| 2 | Đoàn Kết | 236 | 85 | 36.0 |
| 3 | Sông Thu | 300 | 105 | 35.0 |
| 4 | Thành Tiến | 180 | 70 | 38.9 |
| 5 | Bạch Đằng | 175 | 74 | 42.3 |
| 6 | Vĩnh Trung | 160 | 53 | 33.1 |
| 7 | Trường THPTDTT Đà Nẵng | 280 | 48 | 17.1 |
| 8 | Báo Công An TP Đà Nẵng | 145 | 39 | 26.9 |
| 9 | Thanh Khê | 190 | 37 | 19.5 |
| 10 | Thái Phiên | 50 | 26 | 52.0 |
| 11 | Nhà Văn hóa LDLĐ TP ĐN | 150 | 64 | 42.7 |
| 12 | Quân Khu V | 219 | 84 | 38.4 |
| 13 | Đại học Đà Nẵng | 190 | 47 | 24.7 |
| 14 | Người Cao tuổi | 84 | 25 | 29.8 |
| Tổng | | 2609 | 832 | 31.9 |

- Đặc điểm tình hình cơ sở vật chất.

Cơ sở vật chất là một trong những điều kiện cơ bản để được cấp phép đầu tư hoạt động CLB, do vậy đây là một trong những vấn đề có ảnh hưởng đến hiệu quả hoạt động của các CLB. Để đánh giá đúng về hiện trạng, chất lượng cơ sở vật chất và sự đầu tư của các CLB bóng bàn trên địa bàn hai quận Thanh Khê và Hải Châu đề tài tiến hành khảo sát tình trạng cơ sở vật chất của 14 CLB, kết quả thể hiện qua bảng 2.6.

Bảng 2.6: Kết quả điều tra về cơ sở vật chất kỹ thuật tập luyện trong các CLB bóng bàn ở hai quận Thanh Khê và Hải Châu

| TT | Tên Câu Lạc Bộ | Bàn, lưới tập | Mức độ sử dụng | | Vợt tập | Mức độ sử dụng | | Máy bắn bóng | Mức độ sử dụng | |
|-------------|---------------------|---------------|----------------|---------------------|------------|----------------|---------------------|--------------|----------------|---------------------|
| | | | Đủ tiêu chuẩn | Không đủ tiêu chuẩn | | Đủ tiêu chuẩn | Không đủ tiêu chuẩn | | Đủ tiêu chuẩn | Không đủ tiêu chuẩn |
| 1 | Phan Châu Trinh | 20 | 18 | 02 | 80 | 60 | 20 | 01 | 01 | 0,0 |
| 2 | Đoàn Kết | 07 | 07 | 0,0 | 28 | 18 | 10 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 3 | Sông Thu | 17 | 15 | 02 | 68 | 58 | 10 | 02 | 02 | 0,0 |
| 4 | Thành Tiến | 08 | 07 | 01 | 32 | 26 | 06 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 5 | Bạch Đằng | 07 | 05 | 02 | 28 | 22 | 06 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 6 | Vĩnh Trung | 11 | 09 | 02 | 44 | 33 | 11 | 01 | 01 | 0,0 |
| 7 | Trường ĐH TDTT ĐN | 12 | 10 | 02 | 48 | 43 | 05 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 8 | Báo Công An Đà Nẵng | 14 | 10 | 04 | 56 | 46 | 10 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 9 | Thanh Khê | 15 | 12 | 03 | 60 | 45 | 15 | 01 | 01 | 0,0 |
| 10 | Thái Phiên | 05 | 04 | 01 | 20 | 17 | 03 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 11 | Nhà văn hóa LĐLĐ TP | 12 | 9 | 03 | 48 | 37 | 11 | 01 | 01 | 0,0 |
| 12 | Quân Khu V | 13 | 11 | 02 | 52 | 46 | 06 | 01 | 01 | 0,0 |
| 13 | ĐH Đà Nẵng | 12 | 08 | 04 | 48 | 30 | 18 | 01 | 01 | 0,0 |
| 14 | Người Cao tuổi | 10 | 08 | 02 | 40 | 23 | 17 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Tổng | | 163 | 133 | 30 | 652 | 504 | 148 | 08 | 08 | 0,0 |

2.2. Đề xuất một số biện pháp nhằm phát triển phong trào tập luyện và thi đấu môn bóng bàn ở các Câu Lạc bộ quận Thanh Khê và Hải Châu thành phố Đà Nẵng.

2.2.1 Đánh giá ảnh hưởng và nguyên nhân đến sự phát triển phong trào tập luyện và thi đấu bóng bàn.

Để có những ý kiến khách quan về hiện trạng phong trào tập luyện là thi đấu bóng bàn ở các CLB ở hai quận Hải Châu và Thanh Khê của thành phố đề tài tiến hành gửi phiếu phỏng vấn đến 30 HLV, HDV, CBQL để từ đó tìm ra mức độ phát triển của phong trào làm cơ sở chính xác để đề xuất giải pháp phát triển phong trào. Kết quả phỏng vấn được thể hiện ở bảng 2.7 và 2.8.

Bảng 2.7: Kết quả phỏng vấn hiện trạng chất lượng phong trào tập luyện và thi đấu bóng bàn ở hai quận Hải Châu và Thanh Khê thành phố Đà Nẵng (n = 30)

| TT | Mức độ Nội dung | Tốt | | Khá | | Trung Bình | | Yếu | | Kém | |
|----|---|-----|-----|-----|-----|------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| | | SL | TL% | SL | TL% | SL | TL% | SL | TL% | SL | TL% |
| 1 | Mức độ phát triển phong trào tập luyện và thi đấu bóng bàn ở hai quận Hải Châu và Thanh Khê | 02 | 08 | 06 | 20 | 14 | 47 | 08 | 25 | 0,0 | 0,0 |
| 2 | Hoạt động các CLB bóng bàn đáp ứng nhu cầu tập luyện của mọi người | 04 | 12 | 01 | 04 | 19 | 64 | 06 | 20 | 0,0 | 0,0 |

Bảng 2.8: Kết quả phỏng vấn về nguyên nhân và mức độ ảnh hưởng đến sự phát triển phong trào tập luyện và thi đấu bóng bàn ở quận Hải Châu và Thanh Khê.

| TT | Biện pháp | Rất nhiều | | Nhiều | | TB | | Ít | | Không có | |
|----|--|-----------|-----|-------|-----|----|-----|----|-----|----------|-----|
| | | SL | TL% | SL | TL% | SL | TL% | SL | TL% | SL | TL% |
| 1 | Thiếu các chủ trương và quan tâm lãnh đạo | 06 | 20 | 06 | 20 | 06 | 20 | 08 | 25 | 05 | 15 |
| 2 | Thiếu sân bãi, dụng cụ, phương tiện tập luyện. | 19 | 64 | 06 | 20 | 04 | 12 | 01 | 04 | 0 | 0 |
| 3 | Thiếu cán bộ hoạt động | 21 | 70 | 02 | 08 | 03 | 10 | 03 | 10 | 01 | 02 |
| 4 | Thiếu tài liệu hướng dẫn và tuyên truyền | 12 | 40 | 12 | 41 | 02 | 08 | 02 | 08 | 01 | 03 |
| 5 | Thiếu thời gian nhàn rỗi | 08 | 25 | 06 | 20 | 10 | 33 | 06 | 20 | 01 | 02 |
| 6 | Số lượng các CLB còn | 23 | 75 | 05 | 15 | 01 | 04 | 01 | 04 | 01 | 02 |

| | | | | | | | | | | | |
|---|--|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|-----|
| | thiếu, chưa phù hợp | | | | | | | | | | |
| 7 | Thiếu sự quản lý chặt chẽ giữa các CLB | 25 | 84 | 02 | 08 | 02 | 08 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 8 | Thiếu các hoạt động dịch vụ thu hút | 09 | 29 | 09 | 29 | 06 | 20 | 06 | 20 | 01 | 02 |

Qua kết quả tổng hợp ở bảng 2.7 và 2.8 cho thấy ý kiến chung của các lãnh đạo, quản lý CLB đánh giá chung về mức độ phát triển về phong trào tập luyện và thi đấu bóng bàn ở hai quận Hải Châu và Thanh Khê đều ở mức khá và trung bình, chiếm (70%) ý kiến. Và những nguyên nhân chính ảnh hưởng đến hoạt động tập luyện và thi đấu bóng bàn ở hai quận Hải Châu và Thanh Khê là do thiếu tổ chức hoạt động phù hợp, thiếu sân bãi, dụng cụ phù hợp, thiếu cán bộ hướng dẫn, thiếu sự quản lý, phối hợp chặt chẽ giữa các CLB nên phong trào tập luyện và thi đấu bóng bàn tuy đã phát triển nhưng còn nhiều hạn chế.

2.2.2. Đề xuất lựa chọn các biện pháp phát triển phong trào tập luyện môn bóng bàn.

Qua tổng hợp và phân tích đề tài đã xác định được 4 nguyên tắc đề xuất các biện pháp sau khi qua phỏng vấn các nhà quản lý, các chuyên gia, các giáo viên, HLV...:

Nguyên tắc tính thực tiễn (phù hợp với điều kiện kinh tế xã hội, trình độ cán bộ quản lý TDTT, nhu cầu của người dân...)

Nguyên tắc tính đồng bộ (tác động trực tiếp để thực hiện được một mục tiêu quản lý về TDTT quần chúng trên địa bàn thành phố Đà Nẵng)

Nguyên tắc tính khả thi (mang tính lồng ghép với các chương trình mục tiêu và các dự án phát triển TDTT cũng như tầm vóc con người Việt Nam)

Nguyên tắc đảm bảo tính khoa học (các giải pháp phải mang tính khoa học và giải quyết vấn đề có tính khoa học).

Bảng 2.9: Kết quả phỏng vấn xác định nguyên tắc khi đề xuất biện pháp

| TT | Nội dung phỏng vấn | Kết quả n = 15 | | | | | |
|----|---------------------------|----------------|---------|----------|---------|-----------|---------|
| | | Rất cần | | Cần | | Không cần | |
| | | Số phiếu | Tỷ lệ % | Số phiếu | Tỷ lệ % | Số phiếu | Tỷ lệ % |
| 1 | Nguyên tắc tính thực tiễn | 10 | 66.7 | 04 | 26.7 | 01 | 6.6 |
| 2 | Nguyên tắc tính đồng bộ | 008 | 53.3 | 07 | 46.7 | 0,0 | 0,0 |
| 3 | Nguyên tắc tính khả thi | 10 | 66.7 | 03 | 20 | 02 | 13.3 |
| 4 | Nguyên tắc tính khoa học | 9 | 60 | 05 | 33.4 | 01 | 6.6 |

Trên cơ sở các nguyên tắc đề xuất biện pháp đã được phỏng vấn ở trên, đề tài tiến hành đề xuất một số biện pháp để nâng cao phong trào tập luyện và thi đấu môn bóng bàn trên địa bàn quận Thanh Khê và Hải Châu spha khi đã phỏng vấn 30 cán bộ quản lý, chuyên gia, giáo viên, HLV, kết quả thể hiện ở bảng 2.10:

Bảng 2.10. Kết quả phỏng vấn nội dung và biện pháp cần thiết để các CLB hoạt động tốt hơn đáp ứng nhu cầu tập luyện của mọi người (n=30)

| TT | Biện pháp | Mức độ | | Rất nhiều | | Nhiều | | Trung Bình | | Ít | | Không Có | |
|----|--|--------|------|-----------|------|-------|------|------------|------|-----|------|----------|-----|
| | | SL | TL% | SL | TL% | SL | TL% | SL | TL% | SL | TL% | SL | TL% |
| 1 | Tăng cường các hình thức, tuyên truyền nâng cao nhận thức về tập luyện và thi đấu bóng bàn. | 07 | 23.3 | 06 | 20 | 08 | 26.7 | 04 | 13.3 | 05 | 16.7 | | |
| 2 | Đẩy mạnh công tác xã hội hóa TDTT cơ sở, đẩy mạnh hơn nữa ảnh hưởng của LĐ Bóng bàn TP | 17 | 56.7 | 06 | 20 | 03 | 10 | 03 | 10 | 01 | 3.33 | | |
| 3 | Xây dựng, bồi dưỡng và phát triển mạng lưới Chủ nhiệm CLB, HLV, GV, HDV, CĐV, TT | 04 | 13.3 | 17 | 56.7 | 03 | 10 | 0,0 | ,0 | 06 | 20 | | |
| 4 | Cần có quy hoạch và xây dựng hệ thống thi đấu bóng bàn ở cấp xã phường, và CLB | 13 | 43.3 | 07 | 23.3 | 07 | 23.3 | 02 | 6.67 | 01 | 3.33 | | |
| 5 | Ban hành các văn bản pháp quy cần thiết: Quy chế tổ chức và hoạt động CLB bóng bàn và các môn TT | 16 | 53.3 | 07 | 23.3 | 06 | 20 | 01 | 3.33 | 0,0 | 0,0 | | |
| 6 | Đầu tư kinh phí của Ngành, Sở, Liên đoàn để phát triển các CLB | 09 | 30 | 13 | 43.3 | 06 | 20 | 01 | 3.33 | 01 | 3.33 | | |
| 7 | Vận động tài trợ, ủng hộ của xã hội, doanh nghiệp cho CLB | 02 | 6.67 | 17 | 56.7 | 05 | 16.7 | 05 | 16.7 | 01 | 3.33 | | |
| 8 | Huy động đóng góp của hội viên CLB | 13 | 43.3 | 07 | 23.3 | 03 | 10 | 04 | 13.3 | 03 | 10 | | |
| 9 | Tăng cường công tác quản lý nhà nước và chuyên môn ở các CLB | 05 | 16.7 | 08 | 26.7 | 10 | 33.3 | 03 | 10 | 04 | 13.3 | | |
| 10 | Xây dựng CLB điểm, điển hình và chất lượng cao | 13 | 43.3 | 05 | 16.7 | 06 | 20 | 04 | 13.3 | 2 | 6.67 | | |
| 11 | Sử dụng kết hợp cơ sở vật chất ngành TDTT có ở địa phương cho các CLB | 07 | 23.3 | 06 | 20 | 10 | 33.3 | 03 | 10 | 04 | 13.3 | | |
| 12 | Thanh tra, kiểm tra tổ chức và hoạt động của các CLB | 06 | 20 | 08 | 26.7 | 10 | 33.3 | 03 | 10 | 03 | 10 | | |

3. Kết luận:

Từ kết quả nghiên cứu của đề tài cho phép rút ra một số kết luận sau:

- Hầu hết các CLB bóng bàn của hai quận Thanh Khê và Hải Châu đã áp dụng phần nào nhu cầu tập luyện và thi đấu môn bóng bàn của người dân. Tuy nhiên, chất lượng hoạt động phục vụ còn chưa đồng đều, hoạt động chưa có sự thống nhất và mang tính hệ thống.

- Các hội viên tham gia ở các CLB thuộc mọi tầng lớp, đối tượng lứa tuổi khác nhau nhưng đều chung mục đích đó là rèn luyện sức khỏe, kéo dài tuổi thọ, nâng cao kỹ chiến thuật, giải trí tinh thần sau những giờ làm, học tập mệt mỏi.

- Cơ sở vật chất kỹ thuật còn nghèo nàn, kinh phí hạn hẹp, chủ yếu từ lệ phí đóng hàng tháng của hội viên. Số lượng, trình độ HLV, HDV, cán bộ quản lý còn thiếu và chưa có tính chuyên nghiệp, các CLB hoạt động còn đơn lẻ, tự phát, chưa có sự thống nhất, liên kết, đồng bộ với nhau.

- Đề tài đã lựa chọn được 07 biện pháp nhằm phát triển phong trào tập luyện và thi đấu bóng bàn ở hai quận Hải Châu và Thanh Khê là: Tăng cường sự quan tâm của các cấp các ngành; Nâng cao hoạt động của các tổ chức TDTT; Tăng cường sự phối hợp giữa các CLB; Mua sắm, sửa chữa các cơ sở vật chất kỹ thuật, trang thiết bị, dụng cụ; Đề ra các tiêu chí thi đua và tiêu chuẩn cho các CLB, đồng thời đôn đốc việc thực hiện; Thường xuyên mở các lớp bồi dưỡng chuyên môn nghiệp vụ cho cán bộ quản lý, HLV, HDV; Tăng cường đầu tư kinh phí cho hoạt động của các CLB.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Thủ tướng Chính phủ (2010), *Quyết định số: 2198/QĐ-TTg ngày 3/12/2010 về việc phê duyệt Chiến lược phát triển thể dục, thể thao Việt Nam đến năm 2020*, Thủ tướng Chính phủ.

2. Các văn bản quy phạm pháp luật(2007) – *Liên quan đến chương trình phát triển TDTT ở xã phường, thị trấn đến năm 2010*; Nxb TDTT Hà Nội.

3. Luật Thể dục Thể thao (2006)

4. Trường Đại học TDTT Bắc Ninh (2009). - *Những kiến thức cơ bản về Bóng bàn* Nxb TDTT Hà Nội.

5. Ủy ban Nhân dân thành phố Đà Nẵng, [Quyết định số 6644/QĐ-UBND ngày 04/8/2011 của UBND thành phố Đà Nẵng về Phê duyệt Chiến lược phát triển thể thao thành tích cao thành phố Đà Nẵng đến năm 2020](#). Ủy ban Nhân dân thành phố Đà Nẵng.