

THỰC TRẠNG SỨC MẠNH TỐC ĐỘ TRONG MÔN BÓNG CHUYỀN CỦA SINH VIÊN CHUYÊN NGÀNH GIÁO DỤC THỂ CHẤT TRƯỜNG ĐẠI HỌC TÂY BẮC

Lê Thị Nga
Trường Đại học Tây Bắc

THÔNG TIN BÀI BÁO

Ngày nhận bài: 23/2/2024
Ngày nhận đăng: 25/6/2024

Từ khóa: Thực trạng; Sức mạnh tốc độ; Bóng chuyền; Sinh viên chuyên ngành GDTC; Đại học Tây Bắc

TÓM TẮT

Sức mạnh là khả năng khắc phục lực cản bên ngoài bằng sự nỗ lực của cơ bắp, trong đó sức mạnh tốc độ là khả năng sinh lực trong các động tác nhanh tuyệt đối (tốc độ) và khả năng sinh lực trong các động tác tĩnh tối đa (sức mạnh tĩnh). Chính vì vậy tố chất sức mạnh tốc độ đã trở thành một trong những thước đo quan trọng để đánh giá trình độ thể lực cho người học, người tập môn bóng chuyền.

1. Tính cấp thiết

Trường Đại học Tây Bắc, Khoa và Bộ môn đã liên tục đổi mới công tác đào tạo, để tạo ra cho xã hội những cán bộ giảng viên Thể dục thể thao có đủ năng lực, trình độ phục vụ cho sự nghiệp phát triển Thể dục thể thao thời đại mới. Hàng năm nhà trường tổ chức các giải thi đấu thể thao cấp trường cho các khoa, qua đó lựa chọn các sinh viên có năng khiếu bồi dưỡng để tham gia thi đấu các giải cấp tỉnh. Qua thực tiễn quan sát các trận đấu giao hữu giữa các lớp, các giải bóng chuyền cấp khoa, cấp trường và các giải thi đấu cấp tỉnh. Nhận thấy thể lực chuyên môn của các sinh viên còn yếu, trong đó có tố chất sức mạnh tốc độ được thể hiện qua những động tác chạy (tốc độ, nước rút) dẫn bóng, tranh cướp bóng, bật nhảy đập bóng hoặc chắn bóng của các sinh viên còn chưa nỗ lực hết sức, các động tác còn chưa dứt khoát gọn gàng, chưa phát huy hết khả năng hoặc phối hợp vận động không tốt dẫn đến kết quả thi đấu chưa thực sự đạt thành tích như mong muốn.

Dựa trên cơ sở phân tích ý nghĩa, tầm quan trọng và sự mới lạ của vấn đề bài báo tiến hành

Bảng 1: Thực trạng đội ngũ giảng viên bộ môn Thể dục thể thao tham gia giảng dạy môn bóng chuyền ở Trường Đại học Tây Bắc.

ĐỘI NGŨ	SỐ LƯỢNG	TRÌNH ĐỘ	NĂM CÔNG TÁC
GV chuyên ngành bóng chuyền	5	Thạc sĩ	> 10 năm
	1	Tiến sĩ	> 20 năm

Qua kết quả ở bảng 1 cho thấy cán bộ giảng viên dạy môn bóng chuyền là 6/20 giảng viên của bộ môn, trong đó có 5 Thạc sĩ và 1 Tiến sĩ. Với đội ngũ giảng viên như vậy đã đảm bảo cho quá trình đào tạo sinh viên chuyên ngành

ngiên cứu: “Thực trạng sức mạnh tốc độ trong môn bóng chuyền của sinh viên chuyên ngành Giáo dục thể chất Trường Đại học Tây Bắc”

2. Phương pháp nghiên cứu

Trong quá trình nghiên cứu, bài báo đã sử dụng các phương pháp thường quy trong nghiên cứu khoa học Thể dục thể thao, bao gồm: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp quan sát sự phạm; Phương pháp kiểm tra sự phạm; Phương pháp thực nghiệm sự phạm; Phương pháp phỏng vấn và tọa đàm; Phương pháp toán học thống kê.

3. Kết quả và bàn luận

3.1. Thực trạng đội ngũ giảng viên giảng dạy môn bóng chuyền ở Trường Đại học Tây Bắc

Để đánh giá về thực trạng đội ngũ giảng viên giảng dạy môn bóng chuyền ở Trường Đại học Tây Bắc, thông qua các tiêu chí về số lượng, trình độ, năm công tác. Để đánh giá thực trạng trên, bài báo trình bày ở bảng 1.

Giáo dục thể chất và không chuyên ở bậc Đại học.

3.2. Cơ sở vật chất phục vụ giảng dạy và học tập môn bóng chuyền của Trường Đại học Tây Bắc

Kết quả điều tra về cơ sở vật chất phục vụ chúng tôi trình bày ở bảng 2.
giảng dạy và học tập môn bóng chuyền được

Bảng 2. Cơ sở vật chất phục vụ giảng dạy và học tập môn bóng chuyền của Trường Đại học Tây Bắc

TT	Cơ sở vật chất phục vụ giảng dạy và học tập môn bóng chuyền			
	<i>Các cơ sở vật chất cơ bản</i>	<i>Số Lượng</i>	<i>Đơn vị tính</i>	<i>Thiết bị, phương tiện tập luyện</i>
1	Sân bóng chuyền	3	Sân	Đủ
2	Quả bóng chuyền	7	Quả	Đủ
3	Bóng nhồi	20	Quả	Đủ
4	Lưới	3	Bộ	Đủ
5	Cột	3	Bộ	Đủ
6	Ăng ten	2	Bộ	Đủ
7	Tạ chân	1	Bộ	Đủ
8	Tạ găng	0	Bộ	Chưa đủ
9	Các phụ kiện hỗ trợ tập luyện thể lực khác	0		Chưa đủ

Qua bảng 2. cho thấy, hiện nay cơ sở vật chất phục vụ giảng dạy môn học bóng chuyền cho sinh viên chuyên ngành Giáo dục thể chất của Trường Đại học Tây Bắc đã đảm bảo đủ so với quy định.

3.3. Thực trạng chương trình môn bóng chuyền của sinh viên chuyên ngành Giáo dục thể chất Trường Đại học Tây Bắc

Bộ môn Thể dục thể thao Trường Đại học Tây Bắc đã và đang thực hiện nghiêm túc chủ trương Giáo dục thể chất của bộ Giáo dục và Đào Tạo ban hành, áp dụng cho đối tượng là sinh viên Đại học sư phạm Giáo dục thể chất với nội dung chương trình như sau:

1. Bóng chuyền 1

Loại học phần: Bóng chuyền 1.

Số tín chỉ: 3 tín chỉ.

Trình độ: Đại học Giáo dục thể chất

Phân bố thời gian: Kỳ 3

Số tuần học: 15 tuần.

Số giờ học mỗi tuần: 6 tiết

+ Thời lượng dạy trên lớp 6 tiết lý thuyết.

+ Thời lượng hướng dẫn sinh viên trên lớp hoặc thực hành 78 tiết. Trong đó chúng tôi dạy lồng ghép giữa kỹ thuật và thể lực chuyên môn tổng thời gian giảng dạy và tập luyện thể lực chiếm 26/78 tiết thực hành (chiếm 33,3%).

+ Thời lượng sinh viên tự học: 15 tiết.

Kiến thức và kỹ năng sinh viên phải đạt được trong từng nội dung:

+ Nắm vững kiến thức trong từng nội dung học

+ Có kỹ năng thành thạo trong từng nội dung học.

2. Bóng chuyền 2

Loại học phần: Bóng chuyền 2.

Số tín chỉ: 2 tín chỉ.

Trình độ: Đại học Giáo dục thể chất

Phân bố thời gian: Kỳ 4

Số tuần học: 15 tuần.

Số giờ học mỗi tuần: 4 tiết

+ Thời lượng dạy trên lớp 4 tiết lý thuyết.

+ Thời lượng hướng dẫn sinh viên trên lớp hoặc thực hành 52 tiết. Trong đó chúng tôi dạy lồng ghép giữa kỹ thuật và thể lực chuyên môn. tổng thời gian giảng dạy và tập luyện thể lực chiếm 17/52 tiết thực hành (chiếm 33,3%)

+ Thời lượng sinh viên tự học: 15 tiết.

3. Bóng chuyền 3

Loại học phần: Bóng chuyền 3.

Số tín chỉ: 2 tín chỉ.

Trình độ: Đại học Giáo dục thể chất

Phân bố thời gian: Kỳ 5

Số tuần học: 15 tuần.

Số giờ học mỗi tuần: 4 tiết

+ Thời lượng dạy trên lớp 4 tiết lý thuyết.

+ Thời lượng hướng dẫn sinh viên trên lớp hoặc thực hành 52 tiết. Trong đó chúng tôi dạy lồng ghép giữa các phương pháp tổ chức thi đấu và trọng tài môn bóng chuyền với phương thức soạn giáo án và lên lớp tập giảng các nội dung bóng chuyền. Do đó yếu tố thể lực cũng không được chú trọng nhiều ở học phần này.

+ Thời lượng sinh viên tự học: 15 tiết.

3.4. Thực trạng việc sử dụng bài tập phát triển sức mạnh tốc độ trong môn bóng chuyền cho sinh viên chuyên ngành Giáo dục thể chất Trường Đại học Tây Bắc

Để đánh giá được thực trạng về việc sử dụng các bài tập phát triển sức mạnh tốc độ chúng tôi tiến hành tổng hợp, thống kê các dạng bài tập mà tổ giảng dạy nội dung bóng chuyền đã sử dụng. Kết quả chúng tôi đã trình bày ở bảng 3.

Bảng 3. Thực trạng việc sử dụng bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho sinh viên chuyên ngành Giáo dục thể chất Trường Đại học Tây Bắc

Tên nhóm	TT	Bài tập	Số lần sử dụng (lần)	Tổng (lần)	Tỉ lệ (%)
Bài tập không bóng	1	Bật nhảy nâng cao đùi, thời gian 20s (3 lần, mỗi lần 20 giây)	3	32	35,1
	2	Bật nhảy nâng cao đùi tại chỗ trong hố cát (3 lần, mỗi lần 20 giây)	3		
	3	Chạy đổi hướng theo hiệu lệnh (10 lần)	10		
	4	Chạy tiến lùi từ vạch đường biên ngang đến vạch giữa sân và ngược lại (10 lần)	10		
	5	Bật bực đổi chân(nếu không có bực thì có thể bật đổi chân trên bậc cầu thang) (3 tổ, mỗi tổ 20 giây)	3		
	6	Chạy xuất phát cao 30m (s)	3		
Bài tập có bóng	7	Chạy đà bật nhảy đập bóng (thực hiện 3 tổ, mỗi tổ 10 lần)	3	46	50,5
	8	Bật nhảy chắn bóng tại chỗ (thực hiện 3 tổ, mỗi tổ 20 lần)	20		
	9	Hai người phối hợp bật nhảy chắn bóng (thực hiện 3 tổ, mỗi tổ 20 lần)	20		
	10	Chạy 9 – 3 – 6 – 3 – 9 (thực hiện 3 lần)	3		
Bài tập trò chơi và thi đấu	11	Chạy rẽ quạt (s)	3	13	14,4
	12	Thực hành đấu tập (12 người/2 sân) (7 lần, mỗi lần 1 hiệp)	7		
	13	Trò chơi bóng chuyền 6 (số lần)	3		
Tổng			91	91	100

Từ kết quả thu được ở bảng 3 cho thấy, đa số các bài tập kỹ thuật có bóng được sử dụng (chiếm 50,5% lần sử dụng). Các bài tập không bóng và bài tập trò chơi và thi đấu ít được sử dụng (chiếm 14,4% và 13 lần sử dụng). Với tần suất sử dụng các bài tập như vậy dành cho cả một nội dung học thì chưa đủ để cải thiện được sức mạnh tốc độ cho sinh viên chuyên ngành Giáo dục thể chất Trường Đại học Tây Bắc.

3.5. Thực trạng sức mạnh tốc độ trong môn bóng chuyền của sinh viên chuyên ngành Giáo dục thể chất Trường Đại học Tây Bắc

3.5.1. Lựa chọn các test đánh giá sức mạnh tốc độ trong môn bóng chuyền cho sinh viên chuyên ngành Giáo dục thể chất Trường Đại học Tây Bắc

Việc lựa chọn đánh giá sức mạnh tốc độ trong môn bóng chuyền cho sinh viên chuyên

ngành Giáo dục thể chất Trường Đại học Tây Bắc, chúng tôi tiến hành phỏng vấn 20 giảng viên, cán bộ có chuyên môn trong công tác

giảng dạy và huấn luyện. Kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 4.

Bảng 4. Các test đánh giá sức mạnh tốc độ trong môn bóng chuyền cho sinh viên chuyên ngành Giáo dục thể chất Trường Đại học Tây Bắc (n = 20)

TT	Test	Tán thành (số người)	Tỷ lệ %	Không tán thành (số người)	Tỷ lệ %
1	Bật bực đôi chân (nếu không có bực thì có thể bật đôi chân trên bậc cầu thang) (3 tổ, mỗi tổ 20 giây)	18	90	2	10
2	Ném bóng nhồi xa liên tục bằng hai tay (3 tổ, mỗi tổ 10 lần)	8	40	12	60
3	Bật nhảy chắn bóng tại chỗ (thực hiện 3 tổ, mỗi tổ 20 lần)	16	80	4	20
4	Chạy đổi hướng theo hiệu lệnh (s)	15	75	5	25
5	Kéo dây cao su liên tục 20 lần (s)	10	50	10	50
6	Chạy đà bật nhảy đập bóng (thực hiện 3 tổ, mỗi tổ 10 lần)	17	85	3	15
7	Trò chơi bóng chuyền 6 (lần)	9	45	11	55

Như vậy, qua kết quả phỏng vấn ở bảng 4 cho thấy, Bốn test gồm:

Test: Bật bực liên tục 30 lần (s)

Test: Di chuyển chắn bóng liên tục 30 (s)

Test: Chạy đổi hướng theo hiệu lệnh (s)

Test: Bật nhảy đập bóng liên tục 20 lần.

Các test trên có tỉ lệ người tán thành cao từ 75% trở lên. Để đánh giá sức mạnh tốc độ ở môn bóng chuyền cho sinh viên chuyên ngành Giáo dục thể chất Trường Đại học Tây Bắc. Để khẳng định một lần nữa các test lựa chọn có đủ độ tin cậy và khách quan, bài báo tiến hành tính mối tương quan giữa các test. Kết quả thu được được bài báo trình bày ở bảng 5.

Bảng 5. Mối tương quan giữa các test đã lựa chọn

TT	Mối tương quan	$\bar{X}_a$	$\bar{X}_b$	r	p
1	Bật bực liên tục 30 lần (s)	4,53	4,88	0,943	0,01
2	Di chuyển chắn bóng liên tục 30 (s)	2,41	35,5	0,944	0,01
3	Chạy đổi hướng theo hiệu lệnh (s)	35,5	36	0,450	0,01
4	Bật nhảy đập bóng liên tục 20 lần	4,88	4,87	0,010	0,01

Qua bảng 5 cho thấy hệ số tương quan giữa các test có mối tương quan thuận giữa r tính với r bảng ở ngưỡng xác suất $p < 0,01$, Điều đó chứng tỏ các test mà bài báo lựa chọn có mối quan hệ mật thiết với các tố chất sức mạnh tốc độ trong môn bóng chuyền, Vì vậy các test này có đủ độ tin cậy và có thể dùng để đánh giá sức mạnh tốc độ trong môn bóng chuyền cho sinh viên chuyên ngành Giáo dục thể chất Trường Đại học Tây Bắc.

3.5.2. Thực trạng sức mạnh tốc độ trong môn bóng chuyền của sinh viên chuyên ngành Giáo dục thể chất Trường Đại học Tây Bắc.

Để đánh giá thực trạng sức mạnh tốc độ trong môn bóng chuyền của sinh viên chuyên ngành Giáo dục thể chất Trường Đại học Tây Bắc. bài báo đã tiến hành đánh giá trong 8 tuần học đầu tiên của nội dung bóng chuyền 1.2 và tự chọn 3 từ tuần 2 đến tuần 9). Kết quả đánh giá được chúng tôi trình bày ở bảng 6.

Bảng 6. Thực trạng sức mạnh tốc độ trong môn Bóng chuyền của sinh viên chuyên ngành Giáo dục thể chất Trường Đại học Tây Bắc (n = 54)

TT	Test	K61 ĐH GDTC (n=12)	K62 ĐH GDTC (n=28)	K63 ĐH GDTC (n=14)	Trung bình n=54
1	Bật bực đôi chân (nếu không có bực thì có thể bật đôi chân trên bậc cầu thang) (3 tổ, mỗi tổ 20 giây)	4,41	4,40	4,45	4,42
2	Bật nhảy chẵn bóng tại chỗ (3 tổ, mỗi tổ 20 lần)	2,45	2,39	2,43	2,42
3	Chạy đổi hướng theo hiệu lệnh (s)	36,55	35,40	36	35,98
4	Chạy đà bật nhảy đập bóng (3 tổ, mỗi tổ 10 lần)	4,70	4,90	4,82	4,81

Qua kết quả bảng 6 cho thấy sự phát triển sức mạnh tốc độ của sinh viên các khóa là tương đối đồng đều nhau,

3.6. Nguyên nhân ảnh hưởng đến việc nâng cao thể lực và sức mạnh tốc độ trong môn bóng chuyền cho sinh viên chuyên ngành Giáo dục thể chất Trường Đại học Tây Bắc.

Để xác định thực trạng và làm rõ nguyên nhân ảnh hưởng tới sức mạnh tốc độ cho sinh viên. bài báo tiến hành phỏng vấn 20 cán bộ giảng viên Giáo dục thể chất trong trường. nội dung phiếu hỏi phản ánh nguyên nhân chủ quan và khách quan để phát triển sức mạnh tốc độ trong môn bóng chuyền cho sinh viên chuyên ngành Giáo dục thể chất Trường Đại học Tây Bắc. Kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 7.

Bảng 7. Kết quả phỏng vấn về nguyên nhân ảnh hưởng đến sức mạnh tốc độ trong môn bóng chuyền cho sinh viên chuyên ngành Giáo dục thể chất Trường Đại học Tây Bắc (n = 20)

TT	Nội dung phỏng vấn	Kết quả phỏng vấn (n = 20)	
		Số người lựa chọn	%
1	Nguyên nhân về đội ngũ giảng viên giảng dạy môn bóng chuyền ở Trường Đại học Tây Bắc	0	0
2	Nguyên nhân về cơ sở vật chất phục vụ giảng dạy và học tập môn bóng chuyền Trường Đại học Tây Bắc	5	25
3	Chương trình môn bóng chuyền của sinh viên chuyên ngành Giáo dục thể chất Trường Đại học Tây Bắc	20	100
4	Việc sử dụng bài tập phát triển sức mạnh tốc độ trong môn bóng chuyền cho sinh viên chuyên ngành Giáo dục thể chất Trường Đại học Tây Bắc	20	100
5	Sức mạnh tốc độ trong môn bóng chuyền của sinh viên chuyên ngành Giáo dục thể chất Trường Đại học Tây Bắc	17	85

Qua bảng 7 cho thấy, các nguyên nhân cơ bản chủ yếu tập trung vào chương trình môn học. việc sử dụng các bài tập để phát triển sức mạnh tốc độ cho sinh viên chuyên ngành Giáo dục thể chất Trường Đại học Tây Bắc và nền tảng sức mạnh tốc độ của sinh viên khi học nội dung bóng chuyền.

4. Kết luận

Kết quả nghiên cứu bài báo đã lựa chọn được một số nguyên nhân ảnh hưởng đến sự phát triển sức mạnh tốc độ cho sinh viên chuyên ngành Giáo dục thể chất khi học môn bóng chuyền như sau:

Đội ngũ giảng viên giảng dạy môn bóng chuyền ở Trường Đại học Tây Bắc, cơ sở vật chất phục vụ giảng dạy và học tập môn bóng chuyền. chương trình môn bóng chuyền, sử dụng bài tập phát triển sức mạnh tốc độ trong môn bóng chuyền, sức mạnh tốc độ trong môn bóng chuyền của sinh viên chuyên ngành Giáo dục thể chất Trường Đại học Tây Bắc.

Các ý kiến lựa chọn có sự phân tán ở các thực trạng về chương trình học. thực trạng về sức mạnh tốc độ trong môn bóng chuyền của sinh viên chuyên ngành Giáo dục thể chất Trường Đại học Tây Bắc và việc sử dụng các bài tập phát triển sức mạnh tốc độ trong môn bóng chuyền thông qua phân phối chương trình của các học phần là chưa hợp lý. Kết quả nghiên cứu trên là cơ sở thực tiễn quan trọng để đề tài tiến hành nghiên cứu lựa chọn các bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho sinh viên chuyên ngành Giáo dục thể chất Trường Đại học Tây Bắc.

Lời cảm ơn

Bài báo là sản phẩm của đề tài cấp cơ sở năm học 2023 – 2024 với mã số TTB2023-08. tôi xin chân thành cảm ơn Ban giám hiệu Trường Đại học Tây Bắc, Ban chủ nhiệm khoa Cơ sở. Bộ môn Thể dục thể thao và các đồng

nghiệp đã tạo mọi điều kiện thuận lợi nhất để tôi hoàn thành bài báo.

Tài liệu tham khảo

- [1]. Ban chấp hành trung ương Đảng cộng sản Việt Nam (2013). *Nghị quyết 29 – NQ/TW về đổi mới căn bản, toàn diện giáo dục và đào tạo*.
- [2]. Daxioroxki V.M. 1978. *Các tổ chất thể lực của vận động viên*. NXB TDTT. Hà Nội.
- [3]. Đinh Văn Lắm và các cộng sự. *Giáo trình bóng chuyền*. NXB Thể dục thể thao. Hà Nội. 2006.
- [4]. Lê Anh Thơ. Đồng Văn Triệu. 2000. *Lý luận và phương pháp giáo dục thể chất trong trường học*. NXB TDTT
- [5]. Lưu Quang Hiệp. Phạm Thị Uyên. *Sinh lý học TDTT*. NXB Hà Nội. 1995.
- [6]. Ma Tuyết Điền. 2001. *Bóng chuyền kỹ chiến thuật và phương pháp tập luyện*. NXB TDTT Hà Nội. Người dịch: Đặng Bình.
- [7]. Nguyễn Đức Văn. 1997. *Phương pháp thống kê TDTT*. NXB TDTT Hà Nội.
- [8]. Nguyễn Xuân Sinh. *Giáo trình Phương pháp nghiên cứu khoa học thể dục thể thao*. NXB Thể dục thể thao. Hà Nội. 2012.

CURRENT STATUS OF SPEED STRENGTH IN VOLLEYBALL AMONG PHYSICAL EDUCATION MAJOR STUDENTS AT TAY BAC UNIVERSITY

Le Thi Nga
Tay Bac University

Abstract: Strength is the ability to overcome external resistance through muscular effort, with speed strength being the capacity to generate force in rapid, absolute movements (speed) and in maximum static movements (static strength). Therefore, speed strength has become one of the important measures for assessing the physical fitness of learners and practitioners in the sport of volleyball.

Keywords: Current situation; Strength and speed; Volleyball; Student majoring in Physical Education; Tay Bac University