

XÂY DỰNG HỆ THỐNG BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC NHANH, SỨC MẠNH TĂNG HIỆU QUẢ KỸ THUẬT PHÁT BÓNG CHUYỀN CHO SINH VIÊN PHÂN HIỆU ĐẠI HỌC THÁI NGUYÊN TẠI TỈNH LÀO CAI

Nguyễn Đức Thắng, Nguyễn Tuấn Anh
Phân hiệu Đại học Thái Nguyên tại tỉnh Lào Cai

Tóm tắt: Trong công tác giảng dạy là người giảng viên luôn tìm tòi, thay đổi các phương pháp dạy học mục đích để đạt được hiệu quả cao nhất trong mỗi giờ học. Nhưng mỗi môn học có đặc trưng riêng đòi hỏi phải có phương pháp dạy học thích hợp mới có thể kích thích được hứng thú, tính tích cực học tập của sinh viên. Với mục đích nâng cao chất lượng dạy học, tôi mạnh dạn thử nghiệm xây dựng hệ thống bài tập phát triển sức nhanh sức mạnh để làm tăng hiệu quả kỹ thuật phát bóng chuyền cho sinh viên phân hiệu đại học thái nguyên tại tỉnh Lào Cai.

Từ khóa: Hệ thống, sức nhanh, kỹ thuật, phát bóng, sinh viên.

DEVELOPING A SYSTEM OF EXERCISES TO IMPROVE SPEED, STRENGTH, AND SERVING TECHNIQUE EFFECTIVENESS IN VOLLEYBALL FOR STUDENTS AT THAI NGUYEN UNIVERSITY – LAO CAI BRANCH

Nguyen Duc Thang, Nguyen Tuan Anh
Thai Nguyen University – Lao Cai Branch

Abstract: In teaching practice, lecturers are constantly exploring and adapting teaching methods to achieve the highest effectiveness in each lesson. However, each subject has its own characteristics, requiring appropriate teaching methods to stimulate students' interest and active learning. Aiming to enhance teaching quality, we boldly experimented with developing a system of exercises focused on improving speed and strength to increase the effectiveness of volleyball serving techniques for students at the Thai Nguyen University branch in Lao Cai Province.

Keywords: system, speed, technique, serving, students.

Nhận bài: 26/03/2025

Phản biện: 24/04/2025

Duyệt đăng: 29/04/2025

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Bóng chuyền là một trong những môn thể thao được nhiều người ưa thích, đã và đang phát triển rộng rãi trên thế giới nói chung và Việt Nam nói riêng, ở nước ta Bóng chuyền được coi là một môn thể thao mũi nhọn. Bởi nó phù hợp với điều kiện phát triển của con người, phương tiện và điều kiện của đất nước. Chính vì vậy mà trong các kì đại hội Olympic hay Seagames cũng không thể thiếu vắng môn này, đặc biệt hơn nữa là được sự quan tâm của Đảng và chính phủ các câu lạc bộ thể thao chuyên nghiệp đã được hình thành và đang trên đà phát triển mạnh thu hút được sự quan tâm và ủng hộ của các nhà đầu tư cũng như các cầu thủ trẻ, sự tăng cường giao lưu giữa các quốc gia cũng là vấn đề để chúng ta cần chú ý. Gần gũi về điều kiện địa lý tỉnh Lào Cai và tỉnh Vân Nam Trung Quốc luôn có sự qua lại giao lưu thể thao trong đó có môn Bóng chuyền.

Qua quan sát thực tế giảng dạy một số năm gần đây, thành thích Bóng chuyền của sinh viên còn rất yếu, sinh viên thường phát bóng yếu không có sức nhanh, mạnh dẫn tới hiệu quả kém. Đặc biệt là khi phát bóng, ngoài yếu tố sức nhanh, mạnh thì kỹ thuật và thể lực cũng làm ảnh hưởng tới hiệu quả, nhưng chủ yếu vẫn là yếu tố sức nhanh, mạnh.

Việc tổ chức huấn luyện nâng cao thành tích cho VĐV Bóng chuyền là quá trình phức tạp nó gắn liền hàng loạt các nguyên nhân khác nhau trong đó cần đề cập tới các nguyên nhân cơ bản sau:

1. Sinh viên thực hiện động tác phát bóng chậm và yếu.
2. Không có sự phối hợp sức nhanh sức mạnh.
3. Sinh viên chưa có hứng thú học tập.
4. Sinh viên chưa chủ động trong việc chuẩn bị bài học.
5. Sinh viên chưa tích cực tham gia vào các hoạt động học tập ngoại khóa.

Để khắc phục được vấn đề này và làm tăng thành tích cho sinh viên Phân hiệu Đại học Thái Nguyên tại tỉnh Lào Cai xác định nguyên nhân 1 là chủ yếu mạnh dạn nghiên cứu và đưa ra một số bài tập phát triển sức nhanh, mạnh để làm tăng thành tích cho sinh viên và thi đấu tốt hơn nội dung phát bóng. Nếu giải quyết được vấn đề này thì hiệu quả trong các lần giao lưu sẽ cao hơn, cũng như trong khi học sinh viên sẽ hứng thú hơn.

Xuất phát từ những vấn đề nêu trên, nhận thức được tầm quan trọng của việc giảng dạy, huấn luyện VĐV Bóng Chuyền trong tập luyện và thi đấu tôi mạnh dạn lựa chọn xây dựng hệ thống bài

tập phát triển sức nhanh sức mạnh để làm tăng hiệu quả kỹ thuật phát bóng chuyên cho sinh viên Phân hiệu Đại học Thái nguyên tại tỉnh Lào Cai.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Phương pháp nghiên cứu

Trong bài viết, tác giả sử dụng các phương pháp nghiên cứu: phương pháp tham khảo tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp kiểm tra sư

phạm, thực nghiệm sư phạm, phương pháp toán thống kê.

2.2. Tiêu chí đánh giá nghiên cứu

Sử dụng bảng thiết kế tiêu chí đánh giá thành tích và thang đo từ 1 đến 10

Để xác định trình độ học tập của hai nhóm là tương đương sử dụng kiểm tra hai bài đứng tại chỗ phát bóng vào ô và phát bóng nhanh, mạnh.

Bảng 1: Tiêu chí tính điểm kiểm tra đứng tại chỗ phát bóng nhanh mạnh

T.Tích nam	11	21	31	41	51	61	71	81	91	101
Điểm	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
T.Tích nữ	11	21	31	41	51	61	71	81	91	101
Điểm	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Bảng 2: Tiêu chí tính điểm kiểm tra đứng tại chỗ phát bóng vào ô

T.Tích nam	11	21	31	41	51	61	71	81	91	101
Điểm	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
T.Tích nữ	11	21	31	41	51	61	71	81	91	101
Điểm	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Để xác định trình độ học tập của hai nhóm là tương đương thực hiện kiểm tra hai bài đứng tại chỗ phát bóng vào ô và phát bóng nhanh, mạnh.

Bảng 3: Nội dung đứng tại chỗ phát bóng vào ô quy định

	Số sinh viên	Giá trị TB	Kiểm chứng ttest	Độ lệch chuẩn
Nhóm TN	14	5,0	0,27	1,04
Nhóm ĐC	13	5,29		1,09

Bảng 4: Nội dung đứng tại chỗ phát bóng nhanh, mạnh

	Số sinh viên	Giá trị TB	Kiểm chứng ttest	Độ lệch chuẩn
Nhóm TN	14	5,14	0,24	0,95
Nhóm ĐC	13	5,15		0,98

Dựa vào các bảng số liệu 1 cho thấy khả năng sức nhanh của hai nhóm sinh viên là tương đương nhau. Giá trị P của 2 bài kiểm tra đều lớn hơn 0,05 sự chênh lệch không có ý nghĩa.

2.3. Kết quả nghiên cứu

Kết quả của các lần kiểm tra trước tác động và sau khi tác động của hai nhóm và thu được kết quả sau:

Bảng 5: So sánh kết quả kiểm tra trước và sau thực nghiệm nội dung đứng tại chỗ phát bóng nhanh, mạnh

	Kiểm tra trước tác động				Kiểm tra sau tác động			
	Giá trị TB	Độ lệch chuẩn (SD)	Hệ số ảnh hưởng (ES)	Phép kiểm chứng P	Giá trị TB	Độ lệch chuẩn (SD)	Hệ số ảnh hưởng (ES)	Phép kiểm chứng P
TN	5,14	1,04	0,19	0,27	8,43	1,49	1,05	0.004
ĐC	5,15	1,09			6,77	1,10		
TT TB Chênh lệch	0,1				1,66			

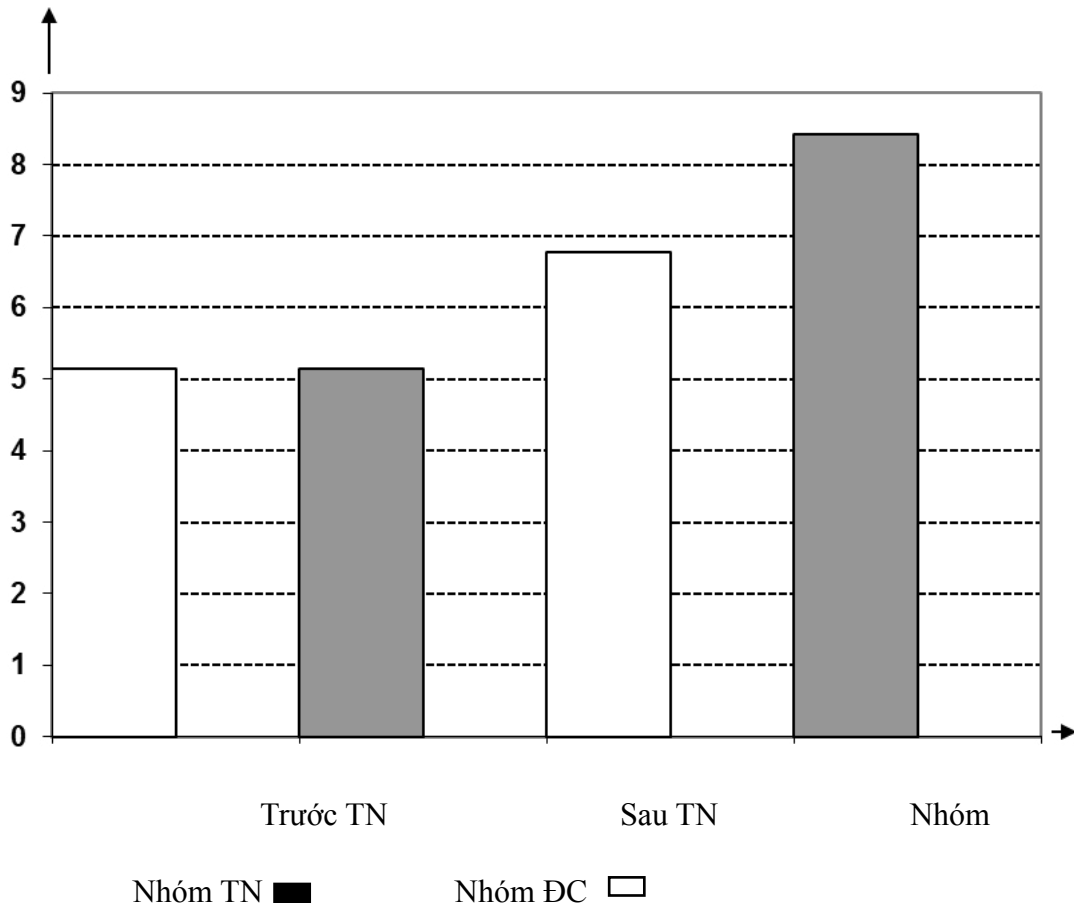
Với kết quả thu được như trên, tôi đã tiến hành kiểm tra độ tin cậy (Spearman-Brown) của dữ liệu sau tác động và thu được kết quả là: 0,27 (phần phụ lục), như vậy dữ liệu nhận được là

có độ tin cậy ($> 0,7$). Ngoài ra tôi còn tiến hành tính giá trị trung bình (TB) và độ lệch chuẩn của dữ liệu nhằm so sánh điểm trung bình bài kiểm tra sau tác động:

Bảng 6: So sánh điểm trung bình bài kiểm tra sau tác động

	Số SV	Giá trị TB	Độ lệch chuẩn (SD)
Nhóm thực nghiệm	14	8,43	1,49
Nhóm đối chứng	13	6,77	1,10

- Biểu đồ minh họa kết quả đứng tại chỗ phát bóng nhanh, mạnh trước và sau thực nghiệm: Điểm TB



Biểu đồ 1: Kết quả đứng tại chỗ phát bóng nhanh, mạnh trước và sau thực nghiệm

Trong bảng trên, điểm TB bài kiểm tra sau tác động của nhóm thực nghiệm là 8,43 (SD = 1,49) và của nhóm đối chứng là 6,77 (SD = 1,10). Dựa vào điểm TB cho thấy nhóm thực nghiệm đạt kết quả cao hơn so với nhóm đối chứng (xem biểu đồ).

Khi thực hiện phép kiểm chứng t-test độc lập (trên cơ sở điểm số của học sinh từng nhóm sau tác động) ta tính được giá trị p là 0,004 ($< 0,05$) chứng tỏ sự chênh lệch trong giá trị trung bình giữa nhóm thực nghiệm (8,43) và nhóm đối chứng (6,77) là có ý nghĩa.

Bảng 7: Bảng giá trị p của phép kiểm chứng t- test độc lập

Nhóm thực nghiệm với nhóm đối chứng	Giá trị p	Khác biệt
Trước tác động	0,27	Không có khác biệt
Sau tác động	0,004	Có khác biệt

Dựa vào các bảng số liệu cho thấy thành tích của hai nhóm sinh viên Phân hiệu là tương đương nhau. Kết quả dữ liệu bài kiểm tra đầu ra cho thấy nhóm thực nghiệm có điểm trung bình cao hơn so với nhóm đối chứng (8,43 so với 6,77). Quy mô ảnh hưởng tương ứng của sự tác động theo tiêu chuẩn Cohen ở mức độ lớn (1,05). Thực hiện phép kiểm chứng t-test độc lập với các điểm TB cho thấy giá trị p sau tác động ($p = 0,004$) là có ý nghĩa. Như vậy, nhóm thực nghiệm đạt kết quả cao hơn so với nhóm đối chứng. Mục tiêu nghiên cứu đã đạt được.

III. KẾT LUẬN

Đánh giá ảnh hưởng của việc sử dụng bài tập phát triển sức nhanh, mạnh để làm tăng thành tích trong học kỹ thuật phát bóng trong nội dung Bóng chuyền cho sinh viên Phân hiệu. Các kết quả cho thấy sinh viên được tập các bài tập phát triển sức nhanh, mạnh sẽ khắc phục được các hạn chế về tổ chất sức nhanh, mạnh. Ngoài ra, qua việc tập các bài tập phát triển sức nhanh, mạnh sinh viên còn có thể tự rèn luyện các tổ chất vận động khác như sức bền tốc độ, sự khéo léo, dựa trên các kỹ thuật cơ bản của động tác. Khi học môn Bóng chuyền có sử dụng bài tập phát triển sức nhanh, mạnh kết quả thành tích của sinh viên có sự cải thiện rõ rệt.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Dương Nghiệp Chí – Đo lường thể thao, NXB TDTT Hà Nội, 2005.
2. Huỳnh Trọng Khải, Đỗ Vĩnh – Giáo trình toán thống kê, 2010.
3. Nguyễn Đức Thắng (2024), “Xây dựng hệ thống bài tập phát triển sức nhanh sức mạnh để làm tăng hiệu quả khi học kỹ thuật phát bóng nội dung Bóng Chuyền - Học phần “GDTC2” cho sinh viên lớp ĐHTH1K8”.