

# XÂY DỰNG CHƯƠNG TRÌNH TẬP LUYỆN NGOẠI KHÓA MÔN BÓNG CHUYỀN CỦA SINH VIÊN KHÔNG CHUYÊN ĐẠI HỌC HUẾ

Nguyễn Quang Tùng,  
Phạm Việt Đức, Cao Thái Ngọc\*

## ABSTRACT

*Using scientific research methods on regular exercise and sports, the topic has built an extra-curricular training program in Volleyball to improve the effectiveness of extracurricular activities of non-specialized students. Hue university. Since then, the topic has evaluated the feasibility of the Volleyball training program and the organization of extracurricular sports activities to improve the effectiveness of extracurricular activities in general and Volleyball in particular of university students.*

**Keywords:** Sports; Extracurriculars; Volleyball; University

**Received:** 05/4/2023; **Accepted:** 25/05/2023; **Published:** 28/06/2023

## 1. Đặt vấn đề

Trong những năm qua, công tác giáo dục thể chất (GDTC) tại Khoa GDTC - Đại học Huế (ĐHH) đã được quan tâm và đạt được một số kết quả nhất định. Tuy nhiên, vẫn còn nhiều hạn chế, bất cập do nhiều nguyên nhân (khách quan, chủ quan), nguyên nhân chủ yếu do Khoa GDTC – ĐHH chưa thực hiện nghiêm túc, đầy đủ, thống nhất chương trình theo chỉ đạo của Bộ GD&ĐT. Đặc biệt các hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa (TDTT NK) dành cho SV ở các trường gần như bỏ ngõ, trong khi nhu cầu được vận động, tập luyện, vui chơi, giao tiếp của SV là rất lớn mà chỉ có GDTC nội khóa thì chưa đủ đáp ứng được. Việc này ảnh hưởng không nhỏ đến chất lượng đào tạo chung mà rõ nhất là thể chất SV khi ra trường. Vì vậy, tổ chức hoạt động TDTT NK có hiệu quả, ngoài nhiều việc phải làm như đẩy mạnh công tác tuyên truyền về lợi ích của tập luyện, chú trọng đầu tư về cơ sở vật chất TDTT, tăng cường sự chỉ đạo của lãnh đạo các trường, khoa và bộ môn... thì vấn đề quan trọng đặc biệt cần quan tâm là phải có nội dung và hình thức hoạt động TDTT NK phù hợp nhằm lôi cuốn đông đảo SV tham gia. Từ những nhu cầu thực tế trên, nhóm tác giả đã nghiên cứu “Xây dựng chương trình tập luyện ngoại khóa môn bóng chuyền (BC) của sinh viên không chuyên Đại học Huế”.

## 2. Nội dung nghiên cứu

**2.1. Cơ sở khoa học xây dựng chương trình tập luyện ngoại khóa môn BC của SV không chuyên ĐHH**

**2.1.1. Cơ sở lý luận xây dựng chương trình tập luyện ngoại khóa môn BC của SV không chuyên ĐHH**

Khi xây dựng chương trình tập luyện NK môn BC của SV không chuyên ĐHH, nghiên cứu căn cứ vào các cơ sở lý luận: Căn cứ vào các văn bản, chỉ thị, nghị quyết của Đảng, Nhà nước về công tác GDTC và hoạt động thể thao ngoại khóa trong trường học các cấp; trong đó chú trọng tới các văn bản pháp luật của Đảng và Nhà nước, của Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch, của các sở, ban, ngành về công tác GDTC và hoạt động TDTT trường học. Căn cứ những nguyên tắc thiết kế chương trình môn học ngoại khóa môn BC cho SV đại học như nguyên tắc quán triệt mục tiêu, nguyên tắc bảo đảm tính khoa học, nguyên tắc bảo đảm tính thống nhất, nguyên tắc bảo đảm tính thực tiễn và nguyên tắc bảo đảm tính sư phạm, bao gồm cả về nội dung giảng dạy, cấu trúc chương trình, phương pháp giảng dạy, quá trình kiểm tra, đánh giá... Căn cứ vào đặc điểm và ý nghĩa của tập luyện ngoại khóa môn BC, bao gồm ý nghĩa của tập luyện ngoại khóa môn BC; đặc điểm môn BC trong tập luyện TDTT NK. Căn cứ vào những yếu tố ảnh hưởng tới hoạt động TDTT NK của SV đại học, bao gồm các yếu tố chủ quan như tính tích cực học tập môn học GDTC và hoạt động TDTT NK; Nhu cầu và động cơ tập luyện TDTT NK của SV và các yếu tố khách quan ảnh hưởng tới hoạt động TDTT NK của SV đại học như: Sự quan tâm lãnh đạo của Đảng và Nhà nước và sự ủng hộ của Ban giám hiệu Nhà trường và các bộ phận chức năng; Hệ thống cơ

\*ThS.Khoa Giáo dục Thể chất - Đại học Huế

sở vật chất và kinh phí cho hoạt động TDTT NK; Nhân sự cho hoạt động TDTT NK; Thực trạng công tác tổ chức hoạt động TDTT NK tại các trường đại học.

**2.1.2. Cơ sở thực tiễn xây dựng chương trình tập luyện ngoại khóa môn BC của SV không chuyên ĐHH**

*Bảng 2.1. Kết quả phỏng vấn xác định nguyên tắc xây dựng chương trình tập luyện ngoại khóa môn BC của SV không chuyên ĐHH (n=30)*

TT	Tiêu chí	Kết quả	
		n	%
1	Nguyên tắc đảm bảo tính phù hợp	29	96,6
2	Nguyên tắc đảm bảo tính trình tự	26	86,6
3	Nguyên tắc đảm bảo tính tích hợp	27	90
4	Nguyên tắc đảm bảo tính cân bằng	25	83,3
5	Nguyên tắc đảm bảo tính gắn kết	28	93,3

Qua bảng 2.1 cho thấy, theo nguyên tắc phỏng vấn đặt ra, cả 07 nguyên tắc trên đều đảm bảo yêu cầu làm làm căn cứ xây dựng chương trình tập luyện NK môn BC của SV không chuyên ĐHH. Trên cơ sở các nguyên tắc đã được xác định, nghiên cứu tiến hành xây dựng nội dung chi tiết của từng nguyên tắc thông qua tham khảo tài liệu, quan sát sự phạm và phỏng vấn trực tiếp các chuyên gia GDTC, các cán bộ chuyên môn về phát triển chương trình

**2.2. Xây dựng chương trình tập luyện ngoại khóa môn BC của SV không chuyên ĐHH**

**2.2.1. Mục tiêu chương trình**

Mục tiêu chung: Chương trình tập luyện NK môn BC của SV không chuyên ĐHH cung cấp cho SV môi trường và những hoạt động giáo dục để hình thành kỹ năng, kỹ xảo vận động chung và chuyên môn môn BC, đồng thời phát triển thể lực, rèn luyện tính khả năng hợp tác, làm việc nhóm, phát triển nhân cách, đạo đức, tính kiên trì, khả năng vượt khó. ...

Mục tiêu cụ thể: Chương trình được xây dựng chương trình tập luyện NK cho SV không chuyên ĐHH. Khi học xong SV đạt được các mục tiêu: Hiểu biết những kiến thức chung về môn BC, lợi ích của tập luyện TDTT nói chung và tập luyện BC NK nói riêng với sức khỏe. Có những hiểu biết cơ bản về tầm quan trọng của tập luyện TDTT và có ý thức tự tập luyện suốt đời; Nắm vững và có khả năng thực hành các kỹ năng chuyên môn BC bao gồm cả kỹ thuật, chiến thuật, khả năng thi đấu...; Phát triển hình thái, chức năng cơ thể, tổ chức vận động, phát triển toàn diện sức khỏe thể chất và tinh thần; Phát triển nhân

cách, đạo đức, ý chí, rèn luyện khả năng làm việc nhóm; Phát hiện những SV có năng khiếu BC để tiếp tục bồi dưỡng, phát triển năng khiếu.

**2.2.2. Khái lược nội dung chương trình luyện tập ngoại khóa môn BC**

+ Thời gian và thời lượng luyện tập NK môn BC  
 - Thời gian: Hoạt động NK được diễn ra trong cùng học kỳ với nội dung học tập nội khóa môn BC. Nghĩa là vào học kỳ 3 của khóa học (hay học kỳ 1 năm học thứ 2).

- Thời lượng: Nhóm thực nghiệm tập luyện NK 2 buổi một tuần, vào thứ 4 và thứ 6 hàng tuần. Mỗi buổi luyện tập kéo dài trong 2 tiết, từ 17h00' đến 18h40'.

- Hình thức tập luyện: SV được tổ chức tập luyện theo lớp học như buổi tập chính khóa. Nam và nữ tập riêng, với các hình thức tập đồng loạt, phân nhóm và cá nhân tùy thuộc vào mục tiêu, nhiệm vụ của từng bài tập.

- Nội dung tập luyện:

+ Nội dung thực hành kỹ thuật: Về cơ bản, các nội dung tập luyện NK giống như các nội dung của môn học BC trong chương trình nội khóa. Việc đưa các nội dung học tập nội khóa vào nội dung tập NK, tạo điều kiện cho SV luyện tập lặp lại các nội dung đã học nhưng vì ít thời gian nên kỹ năng chưa được củng cố vững chắc. Mỗi buổi tập NK các SV sẽ được tập lặp lại thêm khoảng từ 2 đến 3 tổ các bài tập ở buổi chính khóa và liên hợp các bài tập với nhau.

+ Nội dung luyện tập thể lực: Hoạt động lao động đặc thù của SV là khả năng vận động với cường độ lớn, phối hợp vận động thực hiện tốt các kỹ thuật động tác, khả năng này tốt hay không tốt, phụ thuộc vào tình trạng sức khỏe, trình độ kỹ thuật thể thao, sự hiểu biết về các phương pháp tổ chức tập luyện, tạo sự hứng thú tập luyện của SV.

+ Các bài tập trò chơi và thi đấu: Trong giảng dạy GDTC, cũng như trong huấn luyện thể thao thì các bài tập trò chơi vận động và thi đấu thể thao là phương tiện tập hỗ trợ cho các bài tập thể thao, nhằm nâng cao hiệu quả bài tập thể thao, cũng như khả năng tiếp thu kỹ thuật thể thao.

**2.2.3. So sánh chương trình tập luyện NK môn BC đã xây dựng cho SV không chuyên ĐHH và chương trình cũ thường được sử dụng tại Khoa GDTC- ĐHH**

*Bảng 2.2. So sánh chương trình tập luyện NK môn BC đã xây dựng cho của SV không chuyên ĐHH và chương trình cũ thường được sử dụng tại Khoa GDTC- ĐHH*

Nội dung	Chương trình cũ	Chương trình mới
Vị trí môn học	Không quy định cụ thể	Quy định cụ thể với chương trình chung và từng chương trình nhỏ
Mục tiêu môn học (Mục tiêu chung và mục tiêu cụ thể)	Chưa rõ ràng, chưa đáp ứng yêu cầu	Có quy định chi tiết cả mục tiêu chung và mục tiêu cụ thể, đáp ứng yêu cầu ĐTDĐ trường học
Thời gian	Chưa có	Đã xây dựng chi tiết, đảm bảo tính linh hoạt
Điều kiện tiên quyết	Chưa có	Quy định cụ thể với từng chương trình nhỏ
Nội dung tóm tắt	Chưa có	Quy định cụ thể với từng chương trình nhỏ
Phân phối chương trình	Có, chưa rõ ràng	Quy định cụ thể với chương trình chung và từng chương trình nhỏ
Nội dung và hình thức kiểm tra, đánh giá	Chưa có	Quy định cụ thể với từng chương trình nhỏ
Nội dung chi tiết	Đã có, chưa thống nhất	Quy định cụ thể với từng chương trình nhỏ

Kết quả bảng 2.2 cho thấy, chương trình mới xây dựng đã khắc phục được những tồn tại của chương trình cũ. Chương trình mới có nhiều biện pháp khác nhau giúp nâng cao hiệu quả công tác GDTC trong trường học các cấp nói chung và của SV không chuyên ĐHH nói riêng do tiếp cận từ nhiều góc độ khác nhau.

### 2.3. Kiểm nghiệm và đánh giá hiệu quả chương trình ngoại khóa BC đã xây dựng cho SV không chuyên ĐHH

#### 2.3.1. Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm

Trước khi tiến hành thực nghiệm, chúng tôi tiến hành kiểm tra các Test đã xác định nhằm đánh giá mức độ đồng đều giữa 2 nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng. Kết quả thu được (bảng 2.3)

Bảng 2.3. Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm của 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm

Nhóm nghiên cứu	Các tham số	Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm		
		Test Cách 1m chuyên bóng cao tay vào tường 30s (lần)	Test Cách 1.5m chuyên bóng thấp tay vào tường 30s (lần)	Test Phát bóng cao tay (10 quả)
Đối chứng (n=36)	$\bar{X}$	5	4,5	4
	$\pm\sigma$	0,43	0,36	0,37
Thực nghiệm (n=38)	$\bar{X}$	5,30	4	3,5
	$\pm\sigma$	0,38	0,35	0,40
$t_{\text{tính}}$		0,86	0,97	1,23
$t_{\text{bảng}} = 1,96 ; P > 5\%$				

Từ kết quả thu được từ lần kiểm tra trước thực nghiệm giữa 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng cho thấy sự khác biệt về kết quả thực hiện các Test của 2 nhóm là không có ý nghĩa ( $t_{\text{tính}}$  của cả 3 test  $< t_{\text{bảng}}$  ở ngưỡng xác suất  $P > 5\%$ ). Hay nói cách khác, ở thời điểm trước thực nghiệm trình độ của cả 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm là đồng đều nhau.

#### 2.3.2. Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm

Sau thời gian thực nghiệm 04 tháng (tương ứng với 01 học kỳ), các đối tượng nghiên cứu đã được tham gia tập luyện NK bằng các hình thức tổ chức như kết quả nghiên cứu của đề tài đã xây dựng. Qua đó được củng cố, trang bị một cách tương đối đầy đủ về các kỹ năng. Chúng tôi tiến hành kiểm tra, Kết quả thu được:

Nội dung Test Cách 1m chuyên bóng cao tay vào tường 30s (lần) có  $t_{\text{tính}} = 2,38 > t_{\text{bảng}} = 1,96$

Nội dung Test Cách 1.5m chuyên bóng thấp tay vào tường 30s (lần) có  $t_{\text{tính}} = 3,54 > t_{\text{bảng}} = 1,96$

Nội dung Test Phát bóng cao tay vào ô quy định (10 quả) có  $t_{\text{tính}} = 3,06 > t_{\text{bảng}} = 1,960$

Như vậy, ở lần kiểm tra sau thực nghiệm của 2 nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm cho thấy có sự khác nhau về điểm số đạt được giữa 2 nhóm. Nhóm thực nghiệm có kết quả cao hơn hẳn nhóm đối chứng. Qua xử lý số liệu cho thấy  $t_{\text{tính}}$  của cả 3 test  $> t_{\text{bảng}} = 1,960$ , sự khác biệt này có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất  $P < 5\%$ .

### 3. Kết luận

Thông qua ứng dụng chương trình tập luyện NK môn BC đã xây dựng cho SV không chuyên ĐHH và đánh giá hiệu quả. Kết quả, chương trình đã xây dựng của đề tài có hiệu quả cao trong việc phát triển thể lực, nâng cao kết quả học tập, nâng cao trình độ tập luyện BC và có tác dụng tốt trong phát triển phong trào tập luyện NK môn BC cho SV không chuyên ĐHH.

### Tài liệu tham khảo

1. Hồ Ngọc Cường (2016), Nghiên cứu biện pháp nâng cao chất lượng dạy học môn thể thao tự chọn BC cho nam SV năm thứ hai trường đại học Quy Nhơn, Luận văn cao học, Trường Đại học Thể dục thể thao TP. Hồ Chí Minh

2. Daxuroroxki V. M (1978), Các tố chất thể lực của vận động viên, NXB Thể dục thể thao, Hà Nội.

3. Vũ Văn Duân (2018), Lựa chọn bài tập hoàn thiện kỹ thuật chuyên bóng cao tay bằng hai tay trong môn BC cho nam SV trường đại học Sao Đỏ, Luận văn cao học, Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh.

4. Lê Anh Duy (2014), Xây dựng hệ thống bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nam SV lớp BC khóa chuyên ngành huấn luyện thể thao Trường ĐH Thể dục thể thao TP.HCM, Luận văn cao học, Trường Đại học Thể dục thể thao TP. Hồ Chí Minh.