

# Lựa chọn và ứng dụng một số bài tập nhằm tăng hứng thú tập luyện trong môn Bóng chuyền cho sinh viên Đại học Huế

Trần Thanh Tú\*, Trần Thị Thùy Linh\*,  
Nguyễn Phan Tiến Trung\*\*, Nguyễn Thế Tĩnh\*\*

\*ThS, \*\*TS. Khoa Giáo dục thể chất, Đại học Huế

Received: 23/7/2023; Accepted: 31/7/2023; Published: 8/8/2023

**Abstract:** By the method of regular scientific research on physical training and sports, especially through the process of teaching and research, the topic has selected 09 exercises to increase the interest in exercise for students of Hue University.

**Keywords:** Choices, exercises, practice interest, volleyball exercises, Hue University students.

## 1. Đặt vấn đề.

Hiện nay, việc học môn GDTC đối với sinh viên Đại học Huế là bắt buộc, trong đó có môn học Bóng chuyền, tuy nhiên có rất nhiều bạn sinh viên cảm thấy chán nản, mệt mỏi khi đến lớp. Việc kết hợp các bài tập một cách khéo léo trong các hoạt động học có chủ đích tại trường học mang ý nghĩa to lớn trong việc: rèn luyện thể lực, sự khéo léo, nhịp nhàng, rèn luyện trí tuệ, sự nhanh trí, óc phán đoán, gợi xúc cảm thẩm mỹ, khả năng hoạt động nhóm, tập thể, sự gắn kết của tình bạn... và đặc biệt nó góp phần tăng hứng thú tập luyện và tăng hiệu quả cho môn học. Và để ứng dụng các bài tập vào môn học Bóng chuyền một cách phù hợp, khoa học cần được nghiên cứu, lựa chọn và xây dựng một cách bài bản, có tính hệ thống và logic. Từ nhu cầu trong thực tiễn giảng dạy chúng tôi tiến hành nghiên cứu: “Lựa chọn và ứng dụng một số bài tập nhằm tăng hứng thú tập luyện trong môn Bóng chuyền cho sinh viên Đại học Huế”.

## 2. Nội dung nghiên cứu.

### 2.1. Lựa chọn các bài tập nhằm tăng hứng thú trong môn học Bóng chuyền dành cho sinh viên ĐH Huế

Đề tài đã tiến hành phỏng vấn 40 giảng viên, chuyên gia GDTC để xác định các bài tập, thời lượng, số lượng và thời điểm tổ chức các bài tập nhằm tăng hứng thú trong chương trình môn học Bóng chuyền để ứng dụng vào thực nghiệm.

Bảng 2.1a. Kết quả 2 lần phỏng vấn lựa chọn các bài tập nhằm tăng hứng thú trong môn học Bóng chuyền cho SV ĐH Huế (n=40)

TT	Trò chơi dân gian	Kết quả phỏng vấn			
		Lần 1		Lần 2	
		n	%	n	%
1	Chuyền bóng tiếp sức	23	57,50	22	55,00

2	Chuyên bóng qua đầu	37	92,50	36	90,00
3	Đệm bóng vào ô	21	52,50	22	55,00
4	Bóng chuyền 6	37	92,50	37	92,50
5	Gõ bóng phòng thủ đếm số quả	19	47,50	17	42,50
6	Ai nhanh hơn	34	85,00	35	87,50
7	Bật cóc tiếp sức	26	65,00	27	67,50
8	Bóng qua hầm	38	95,00	36	90,00
9	Chạy luân cọc	29	72,50	28	70,00
10	Tâng bóng tiếp sức	37	92,50	36	90,00
11	Nhảy dây tập thể	21	52,50	19	47,50
12	Kẹp bóng di chuyển	30	75,00	29	72,50
13	Chạy 9-3-6-3-9	37	92,50	38	95,00
14	Chạy tiếp sức	21	52,50	22	55,00
15	Đua xe đạp trên không	34	85,00	33	82,50
16	Tung bóng di chuyển tiếp sức	28	70,00	29	72,50
17	Dẫn bóng	37	92,50	38	95,00
18	Làm theo hiệu lệnh	38	95,00	39	97,50
19	Chạy rẽ quạt	27	67,50	28	70,00

Bảng 2.1b Kết quả phỏng vấn xác định thời lượng, số lượng và thời điểm tổ chức các bài tập (n=40)

TT	Nội dung phỏng vấn	Số lượng	Tỉ lệ %
1	Thời lượng tổ chức bài tập trong 1 buổi học		
	<15 phút	5	12,50
	15 - 30 phút	26	65,00
	> 30 phút	9	22,50
2	Thời điểm tổ chức bài tập trong 1 buổi học		
	Phần mở đầu	18	45,00
	Phần hình thành kiến thức mới	1	2,50
	Phần luyện tập	19	47,50
	Phần kết thúc	2	5,00
3	Mỗi buổi nên tổ chức bao nhiêu bài tập		
	1 trò	6	15,00
	2 trò	17	42,50
	3 trò	16	40,00
	>3 trò	1	2,50

Từ kết quả bảng 2.1a và bảng 2.1b đề tài đã xác định được 09 bài tập có trên 80% ý kiến đồng ý để ứng dụng trong chương trình môn học Bóng chuyên nhằm tăng hứng thú tập luyện dành cho SV ĐH Huế, bao gồm: Chuyển bóng qua đầu, bóng chuyền 6, ai nhanh hơn, bóng qua hâm, tăng bóng tiếp sức, chạy 9-3-6-3-9, đua xe đạp trên không, dẫn bóng, làm theo hiệu lệnh.

**2.2. Tổ chức thực nghiệm ứng dụng các bài tập được lựa chọn**

Đề tài cũng quyết định sử dụng từ 2-3 bài tập trong 1 buổi nhằm chủ động phân bố trong quá trình thực nghiệm. Trong quá trình thực nghiệm, đề tài chọn các lớp đối chứng là GDTH 1E, NNTS20.BC01, SP Tin học 1A. Các lớp thực nghiệm là: D1A1, Y1B3, KH44.BC05. Tiến trình thực hiện đối với nhóm thực nghiệm cụ thể ở bảng 2.2 như sau:

*Bảng 2.2. Tiến trình thực hiện đối với nhóm thực nghiệm*

Bài tập	Giáo án														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Chuyển bóng qua đầu	x				x				x						x
Bóng chuyền 6	x				x					x					x
Ai nhanh hơn			x				x					x			
Bóng qua hâm				x					x				x		
Tăng bóng tiếp sức	x				x				x						
Chạy 9-3-6-3-9				x				x					x		
Đua xe đạp trên không	x				x				x		x				x
Dẫn bóng	x						x			x				x	
Làm theo hiệu lệnh			x					x				x			

**2.3. Kết quả ứng dụng các bài tập nhằm tăng hứng thú tập luyện trong môn học Bóng chuyên cho sinh viên ĐH Huế.**

Kết quả phỏng vấn nhóm đối chứng về mức độ hứng thú của SV trong quá trình học tập môn học Bóng chuyên tại ĐH Huế trước và sau thực nghiệm như sau (bảng 2.3a):

*Bảng 2.3a. Mức độ hứng thú của SV nhóm đối chứng trong quá trình học tập môn học Bóng chuyên tại ĐH Huế trước và sau thực nghiệm (n=110)*

Nội dung phỏng vấn	Kết quả phỏng vấn					
	Trước thực nghiệm (n=110)			Sau thực nghiệm (n=110)		
	SL	%	Tổng hợp	SL	%	Tổng hợp
Rất hứng thú học môn học Bóng chuyên	8	7,27	19,09	9	8,18	20,00
Hứng thú học môn học Bóng chuyên	13	11,82		13	11,82	
Chưa hứng thú học môn học Bóng chuyên	76	69,09	80,91	75	68,18	80,00
Không hứng thú học môn học Bóng chuyên	13	11,82		13	11,82	

*Bảng 2.3b. Kết quả phỏng vấn nhóm thực nghiệm về mức độ hứng thú của SV trong quá trình học tập môn học Bóng chuyên tại ĐH Huế trước và sau thực nghiệm (n=105)*

Nội dung phỏng vấn	Kết quả phỏng vấn					
	Trước thực nghiệm (n=105)			Sau thực nghiệm (n=110)		
	SL	%	Tổng hợp	SL	%	Tổng hợp
Rất hứng thú học môn học Bóng chuyên	7	6,67	17,14	88	83,81	89,52
Hứng thú học môn học Bóng chuyên	11	10,47		6	5,71	
Chưa hứng thú học môn học Bóng chuyên	74	70,48	82,86	6	5,71	10,48
Không hứng thú học môn học Bóng chuyên	13	12,38		5	4,77	

Qua bảng 2.3a và bảng 2.3b có thể thấy sinh viên ở nhóm đối chứng chưa có sự khác biệt về tỷ lệ sinh viên hứng thú và rất hứng thú học môn Bóng chuyên trước và sau thực nghiệm (19,09% và 20,00%) nhưng ở nhóm thực nghiệm đã có sự khác biệt rõ rệt (Từ 17,14% lên 89,52%).

Để lần nữa khẳng định hiệu quả của các bài tập được áp dụng có hiệu quả đến quá trình học tập môn học Bóng chuyên, đề tài đã tiến hành tổng hợp kết quả học tập của 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm, kết quả thu được tại bảng 2.3c

*Bảng 2.3c. Kết quả học tập của 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm*

Nhóm	Lớp	Tổng số	Điểm TBC	Chi chú
Đối chứng	GDTH 1E	36	6,27	
	NNTS20.BC01	39	6,62	
	SP Tin học 1A	35	6,25	
Thực nghiệm	D1A1	35	7,21	
	Y1B3	33	6,97	
	KH44.BC05	37	6,95	

Sau 05 tháng thực nghiệm, mức độ hứng thú tập luyện của sinh viên nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm có sự khác biệt rõ rệt, điều này thể hiện rõ qua kết quả phỏng vấn và kết quả học tập của sinh viên Đại học Huế. Nhóm thực nghiệm có tỷ lệ sinh viên hứng thú tập luyện tăng đáng kể sau quá trình thực nghiệm, góp phần nâng cao kết quả học tập môn Bóng chuyên. Chứng tỏ các bài tập được lựa chọn và ứng dụng của đề tài đã có hiệu quả cao trong việc tăng hứng thú tập luyện trong môn học Bóng chuyên cho sinh viên nhóm thực nghiệm.

*(Xem tiếp trang 106)*

trường và cha mẹ HS quan tâm hơn trong việc giáo dục giá trị sống cho HS, bởi vì tự giáo dục giúp các em có tính độc lập cao và mang đậm sắc thái cá nhân, chủ động suy nghĩ, tìm tòi, khám phá, nghiên cứu và nắm bắt được bản chất của vấn đề. Từ lý thuyết trong sách vở, các em chủ động thực hành, giúp bản thân có thể nhanh chóng hình thành kỹ năng, củng cố kiến thức, thực hành luyện tập, điều chỉnh hành vi cho phù hợp với những giá trị được xã hội công nhận. Để tạo tinh thần tự giáo dục, phát huy tốt khả năng sáng tạo của HS trong thời gian qua, các nhà trường đã đổi mới hoạt động giáo dục giá trị sống kết hợp với giáo dục kỹ năng sống cho HS nhằm đáp ứng nhu cầu phát triển toàn diện cho HS với nhiều hình thức phong phú và đa dạng, trong đó có hình thức tự giáo dục. Thông qua các hoạt động ngoài giờ lên lớp và ngoài trường với sự phối hợp của cha mẹ HS và các đoàn thể xã hội như các hoạt động về nguồn, nói chuyện truyền thống, viếng nghĩa trang liệt sĩ, thấp nển tri ân, tổ chức cho HS tham gia các phong trào tình nguyện, chương trình Học kỳ quân đội... đã thu hút được đông đảo các em HS tham gia. Từ các hoạt động, sân chơi bổ ích như vậy HS đã tích lũy cho mình các tri thức kinh nghiệm bổ sung cho các tri thức hàn lâm học

trong sách vở. Được tham gia các hoạt động thực tiễn trong cuộc sống, HS rèn các kỹ năng sống như: giao tiếp, thuyết trình, làm việc theo nhóm, ra quyết định, kiên định... Từ các tình huống thực tiễn, HS dần tự tin, chủ động xử lý mọi tình huống trong cuộc sống, đồng thời tạo môi trường thuận lợi nhằm khơi gợi khả năng tư duy sáng tạo, biết phát huy thế mạnh cá nhân của từng HS.

### 3. Kết luận

Trên cơ sở hệ thống hóa lý luận, khảo sát, đánh giá thực trạng về phương pháp, hình thức tổ chức giáo dục giá trị sống cho HS ở các trường TH thị xã Hòa Thành, tỉnh Tây Ninh từ đó làm cơ sở đề xuất các biện pháp quản lý hoạt động phát triển tình cảm và kỹ năng xã hội tại các trường TH đó, nhằm nâng cao chất lượng giáo dục TH, đáp ứng yêu cầu đổi mới giáo dục trong tình hình mới.

### Tài liệu tham khảo

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2018). *Chương trình Giáo dục phổ thông chương trình tổng thể, Ban hành theo Thông tư số 32/2018/TT-BGDĐT*.

2. Trần Kiểm (2012). *Những vấn đề cơ bản của khoa học quản lý giáo dục*, NXB Đại học Sư phạm, Hà Nội.

## Lựa chọn và ứng dụng một số bài tập... (tiếp theo trang 91)

### 3. Kết luận

Từ kết quả phân tích, tổng hợp các tài liệu về quản lý TĐTT trường học, các giáo trình, sách giáo khoa về các bài tập gây hứng thú tập luyện và tham khảo các kết quả nghiên cứu của các tác giả đi trước đề tài đã xác định được 09 bài tập ứng dụng trong chương trình môn học Bóng chuyền dành cho SV ĐH Huế, bao gồm: Chuyền bóng qua đầu, bóng chuyền 6, ai nhanh hơn, bóng qua hàm, tăng bóng tiếp sức, chạy 9-3-6-3-9, đua xe đạp trên không, dẫn bóng, làm theo hiệu lệnh.

Thực nghiệm cũng khẳng định các bài tập đã lựa chọn có hiệu quả trong quá trình giảng dạy môn Bóng chuyền cho sinh viên Đại học Huế, góp phần nâng cao chất lượng dạy và học môn Bóng chuyền cho sinh viên Đại học Huế.

### Tài liệu tham khảo

1. Lê Cát Nguyên, Lê Trần Quang (2021). *Giáo trình Phương pháp giảng dạy lý thuyết và giảng dạy thực hành trò chơi vận động*. NXB Đại học Huế.

2. Nguyễn Găng, Nguyễn Thế Tĩnh (2021). *Giáo trình lý luận và phương pháp giáo dục thể chất*. NXB Đại học Huế.

3. Nguyễn Thế Tĩnh (2021). *Nghiên cứu ứng dụng các trò chơi dân gian trong chương trình môn học Giáo dục thể chất cho sinh viên Đại học Huế*.

4. Hoàng Phê (1998). *Từ điển Tiếng Việt*. NXB khoa học xã hội. Hà Nội.

5. Trần Quốc Thành (1992). *Kỹ năng tổ chức trò chơi của Chi đội trưởng Chi đội Thiếu niên Tiền Phong Hồ Chí Minh*. Luận án PTS KHSP - Tâm lí. Hà Nội.

6. Hà Nhật Thăng, Nguyễn Dục Quang, Lưu Thu Thủy (2001). *Tổ chức hoạt động vui chơi ở tiểu học nhằm phát triển tâm lực, trí tuệ và thể lực cho học sinh*. NXB Giáo dục Hà Nội.

7. Nguyễn Toán, Lê Anh Thơ (1999). *136 trò chơi vận động dân gian Việt Nam và Châu Á*. NXB trẻ. Hà Nội.

8. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tồn và cộng sự (2000). *Lý luận và phương pháp thể dục thể thao*. NXB TĐTT Hà Nội

9. Nguyễn Đức Văn (2001). *Phương pháp thống kê trong Thể dục thể thao*. NXB TĐTT. Hà Nội