

XÂY DỰNG CHƯƠNG TRÌNH NGOẠI KHÓA MÔN BÓNG CHUYỀN DƯỚI HÌNH THỨC CÂU LẠC BỘ CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC HÙNG VƯƠNG

TS. Lưu Thị Như Quỳnh

Trường ĐH Thủ đô Hà Nội

Email: ltnquynh@daihocthudo.edu.vn

Tóm tắt: Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy trong TDDT nghiên cứu tiến hành đánh giá: Những căn cứ để cải tiến nội dung và hình thức tổ chức giảng dạy ngoại khóa môn Bóng chuyền; cải tiến nội dung và hình thức giảng dạy, tập luyện ngoại khóa môn Bóng chuyền; Đánh giá kết quả nghiên cứu hoạt động CLB Bóng chuyền nhằm nâng cao thể lực cho sinh viên năm thứ hai trường Đại học Hùng Vương. Bước đầu ứng dụng và đánh giá hiệu quả hoạt động CLB Bóng chuyền nhằm phát triển thể lực cho nam sinh viên không chuyên ngành GDTC trường Đại học Hùng Vương.

Từ khóa: Xây dựng, chương trình ngoại khóa, môn Bóng chuyền, câu lạc bộ, sinh viên, Trường Đại học Hùng Vương

Abstract: Using conventional scientific research methods in physical education and sports, this study evaluates: the basis for improving the content and organizational form of extracurricular volleyball teaching; improving the content and form of teaching and training in extracurricular volleyball; and evaluating the research results of volleyball club activities aimed at improving the physical fitness of second-year students at Hung Vuong University. It also examines the initial application and evaluation of the effectiveness of volleyball club activities in developing physical fitness for male students not majoring in Physical Education at Hung Vuong University.

Keywords: Construction, extracurricular program, Volleyball, club, students, Hung Vuong University

ĐẶT VẤN ĐỀ

TDDT ngoại khóa là một hoạt động mang tính tự nguyện tự giác và tự quản của sinh viên. Vai trò của người giáo viên trong hoạt động này chỉ mang tính chất tư vấn định hướng và dẫn dắt sinh viên hoạt động nhằm mục đích giữ gìn và nâng cao sức khỏe. Hoạt động TDDT ngoại khóa nếu không được xây dựng sắp xếp hợp lý phù hợp với yêu cầu nguyện vọng sở thích và điều kiện của sinh viên mà chỉ dựa vào chủ quan của giáo viên chắc chắn sẽ không thành công và không bền vững. Trên thực tế Trường Đại học Hùng Vương đã đặt ra một nhu cầu khách quan là cần phải nghiên cứu tổ chức hoạt động TDDT ngoại khóa cho đối tượng sinh viên sao cho phù hợp với nguyện vọng hứng thú của các em và điều kiện đặc điểm của nhà trường nhằm đảm bảo mục tiêu và chất lượng đào tạo của nhà trường.

Trong những năm gần đây, vấn đề hoạt động TDDT ngoại khóa đã được chú trọng và xem đây là hình thức nâng cao thể chất chủ yếu trong nhà trường. Chính vì vậy nhiều cán bộ khoa học, các nhà quản lý, các nhà GDTC đã tìm tòi nghiên cứu, giải quyết cơ sở khoa học về việc tổ chức quá trình GDTC ngoại khóa, lĩnh vực GDTC trong các trường Đại học như: Nguyễn Quốc Huy (2008) Bùi Thị Thúy (2009) Nguyễn Hữu Toán (2009) Nguyễn Thị Hạnh (2009) Nguyễn Thành Long (2011), Bùi Văn Đăng (2011) Nguyễn Thùy Liên (2012)...

Tuy nhiên việc tổ chức hoạt động ngoại khóa bên cạnh những đặc điểm chung còn phụ thuộc vào hàng loạt các yếu tố đặc thù như: Đặc điểm riêng của từng trường nhu cầu của từng đối tượng sinh viên điều kiện cơ sở vật chất sân bãi dụng cụ sự quan tâm của lãnh đạo nhà trường để xây dựng chương trình hoạt động TDDT ngoại khóa một cách khoa học, toàn diện và hợp lý với SV trong quá trình tập luyện môn Bóng chuyền dưới hình thức câu lạc bộ cho sinh viên Trường Đại học Hùng Vương.

Trên cơ sở phân tích tầm quan trọng của vấn đề, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: Xây dựng chương trình ngoại khóa môn Bóng chuyền dưới hình thức câu lạc bộ cho sinh viên Trường Đại học Hùng Vương

Trong quá trình nghiên cứu, chúng tôi sử dụng các phương pháp sau: Phương pháp tham khảo tài liệu; Phương pháp quan sát sự phạm; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp kiểm tra sự phạm và phương pháp toán học thống kê.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

1. Những căn cứ để cải tiến nội dung và hình thức tổ chức giảng dạy ngoại khóa môn bóng chuyền cho sinh viên trường Đại học Hùng Vương

Để có thể cải tiến nội dung và hình thức tổ chức giảng dạy ngoại khóa cho sinh viên Trường Đại học Hùng Vương, chúng tôi đã xác định các căn cứ sau:

- Dựa trên các quan điểm của Nhà nước và công tác TDDT và chiến lược phát triển của con người toàn diện đã được quán triệt trong các văn kiện chỉ thị nghị quyết của ban chấp hành Đảng cộng sản Việt Nam. Căn cứ vào các văn bản hướng dẫn thực hiện chương trình giáo dục thể chất theo quy định 203/QĐ - TDDT quy định thời gian dành cho học tập môn TDDT chính khóa và ngoại khóa.

- Căn cứ vào các điều kiện cơ sở vật chất kinh phí đội ngũ giáo viên và thực tiễn GDTC của trường Đại học Hùng Vương.

- Dựa vào các nguyên lý nguyên tắc trong giáo dục thể chất và huấn luyện thể thao. Để từ đó nghiên cứu xác định các yêu cầu cơ bản trong cải tiến nội dung và hình thức tổ chức giảng dạy ngoại khóa cho sinh viên trường Đại học Hùng Vương.

Nghiên cứu tiến hành phỏng vấn 25 cán bộ quản lý giáo viên ở trường Đại học Hùng Vương. Nội dung phỏng vấn trình bày phụ lục, kết quả phỏng vấn ở bảng 1.

Bảng 1. Các yêu cầu cơ bản của nội dung và hình thức giảng dạy ngoại khóa cho sinh viên trường Đại học Hùng Vương. (n=25)

TT	Các yêu cầu cơ bản	Rất cần		Cần		Không cần		X ²	P
		Số phiếu	Tỷ lệ %	Số phiếu	Tỷ lệ %	Số phiếu	Tỷ lệ %		
1	Những nội dung và hình thức phải mang tính khoa học	22	88	3	12	0	0	13.49	<0.05
2	Những nội dung và hình thức phải có tính hiệu quả	24	96	0	0	1	4		
3	Nội dung và hình thức phải có tính khả thi đồng bộ	21	84	4	16	0	0		
4	Nội dung và hình thức phải có tính hiện đại	22	88	0	0	3	12		

Qua bảng 1 cho thấy: Chi số $X^2 = 13.49 > X^2$ bảng (12.59) với độ tự do bằng 6 ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$ (thực chất là $P < 0.03$). Như vậy các kết quả phỏng vấn trên đã xác định được 4 yêu cầu cơ bản trong việc cải tiến nội dung và hình thức giảng dạy ngoại khóa cho sinh viên trường ĐH Hùng Vương.

2. Tiến hành cải tiến nội dung và hình thức giảng dạy, tập luyện ngoại khóa môn bóng chuyền cho sinh viên năm thứ hai trường Đại học Hùng Vương

2.1. Các nội dung cải tiến cụ thể

Thông qua nghiên cứu lý luận và dựa vào thực tiễn TDDT ở trường Đại học Hùng Vương chúng tôi đã tiến hành một số nội dung cải tiến cụ thể như sau:

a. Mục tiêu yêu cầu môn học:

Thông qua học tập chương trình môn học bóng chuyền yêu cầu mục tiêu môn học phải cao hơn vấn đề này đòi hỏi sinh viên phải tập luyện một cách tích cực có hiệu quả hơn mới đáp ứng được yêu cầu mà giáo viên đề ra đó là:

- Về kiến thức: nắm vững các phần kiến thức cơ bản kỹ thuật bóng chuyền kiến thức về chiến thuật kiến thức về huấn luyện cơ bản.

- Về kỹ năng: có khả năng thực hành môn bóng chuyền tốt. Nắm rõ luật và biết cách tổ chức thi đấu và trọng tài ở cấp trường.

- Về thái độ: có thái độ học tập, tập luyện tốt sử dụng các giờ tự học ngoại khóa có hiệu quả cao tự nghiên cứu về các vấn đề kỹ chiến thuật và luật.

b. Nội dung tập luyện

Cuối mỗi buổi lên lớp buổi tập giáo viên dành ra khoảng 30 - 40 phút cuối giờ để tập cho sinh viên một số bài tập phát triển thể lực chung và thể lực chuyên môn. Trong quá trình học thực hành sau khi các em đã nắm vững các kỹ thuật cơ bản thì cho các em làm quen với các bài tập thi đấu nhiều hơn.

Sau khi kết thúc buổi học giáo viên hướng dẫn cho sinh viên các bài tập về nhà và yêu cầu sinh viên phải thực hiện nghiêm túc dưới sự chỉ đạo giám sát của giáo viên. Tham gia thi đấu giao lưu cọ sát nâng cao trình độ chuyên môn nghiệp vụ, kinh nghiệm thi đấu.

c. Hoạt động trong CLB :

Chức năng chính của các câu lạc bộ là tuyên truyền phổ biến và tác dụng của tập luyện TDDT nói chung và môn bóng chuyền nói riêng. Thành viên của câu lạc bộ là những người hăng hái có ý thức và tinh thần giúp đỡ nhau chia sẻ những kinh nghiệm tập luyện cho nhau giúp đỡ nhau cùng tiến bộ. Thêm vào đó là sự quan tâm của BGH khoa TDDT đối với phong trào.

Mục đích: Nhằm đáp ứng nhu cầu thiết thực của sinh viên là biết nhiều môn giỏi một môn nâng cao hiệu quả học tập giờ chính khóa đạt được tiêu chuẩn rèn luyện thân thể theo quy định của nhà trường đạt thành tích cao trong thi đấu môn bóng chuyền tại các giải thi đấu của trường tổ chức.

Sắp xếp tập luyện mỗi tuần 3 buổi cho mỗi CLB ở mỗi khóa. Năm thứ 2 tập luyện bóng chuyền vào các ngày lẻ.

Trong tập luyện phát triển thể lực nên tăng cường hình thức phân tổ nhóm luân chuyển cụ thể mỗi lớp thành 3 đến 4 nhóm. Việc phân nhóm tiến hành phân theo trình độ khá, trung bình và yếu kém.

2.2. Đánh giá độ tin cậy các nội dung và hình thức sau khi phỏng vấn

Đề tài đã tiến hành phỏng vấn các chuyên gia theo Phương pháp phỏng vấn 2 lần. Hai lần phỏng vấn cách nhau 1 tháng. Với đối tượng phỏng vấn là: Cán bộ quản lý: 10; GV giảng dạy môn học GDTC: 15

Nội dung phỏng vấn là sự đánh giá mức độ quan trọng của các nội dung và hình thức tổ chức giảng dạy hoạt động của CLB bóng chuyên đã cải tiến nhằm nâng cao thể lực cho sinh viên với 3 mức rất quan trọng (5 điểm), quan trọng (3 điểm), ít quan trọng (2 điểm).

Bảng 2. Kết quả phỏng vấn đánh giá mức độ quan trọng của các nội dung và hình thức cải tiến ở CLB bóng chuyên nhằm nâng cao thể lực cho sinh viên

TT	NỘI DUNG PHỎNG VẤN	KẾT QUẢ PHỎNG VẤN				Hệ số tương quan r
		Phỏng vấn lần 1 (n = 25)		Phỏng vấn lần 2 (n = 24)		
		Số điểm	Tỷ lệ %	Số điểm	Tỷ lệ %	
A. Cải tiến nội dung						
1	Tổ chức nâng cao chất lượng hoạt động của CLB bóng chuyên có giáo viên hướng dẫn sau đó CL tự quản.	120	96,00	117	97,50	0.99
2	Cải tiến nội dung giảng dạy kỹ thuật và lượng vận động phát triển thể lực trong tập luyện bóng chuyên	116	92,80	111	92,50	
3	Tạo cơ chế hợp lý thoả đáng cho giáo viên, sinh viên tham gia sinh hoạt tại CLB	118	94,40	114	95,00	
4	Biện pháp cải tạo nâng cấp cơ sở vật chất kỹ thuật.	110	88,00	105	87,50	
B. Cải tiến hình thức						
5	Cải tiến mỗi tuần 3 buổi tập	125	100,00	120	100,00	0.98
6	Cải tiến hình thức tổ chức giảng dạy phân nhóm cố định sang phân nhóm luân chuyển	123	98,40	119	99,16	
7	Cải tiến tăng cường sử dụng bài tập vòng tròn để phát triển thể lực chung và chuyên môn	122	97,60	117	97,50	
8	Tăng cường thi đấu giao lưu giữa các khóa	120	96,00	115	95,83	

Qua bảng 2 cho thấy: Ở cả cải tiến nội dung và hình thức tỷ lệ đồng ý từ 88% tới 96% ở lần thứ nhất và thứ 2. So sánh mối tương quan giữa 2 lần phỏng vấn cho thấy $r = 0.99$ chứng tỏ rằng giữa 2 lần có mối tương quan mạnh hay nói cách khác là 2 lần phỏng vấn các kết quả đều nhất quán như nhau. Ở cải tiến hình thức cũng cho kết quả đồng ý từ 95-100% so sánh mối tương quan giữa 2 lần cho $r = 0.98$ chứng tỏ mối tương quan rất mạnh hay nói cách khác là giữa 2 lần phỏng vấn đều cho một kết quả nhất quán.

3. Xây dựng chương trình ngoại khóa môn Bóng chuyên dưới hình thức CLB Bóng chuyên nhằm nâng cao thể lực cho sinh viên năm thứ hai trường Đại học Hùng Vương.

3.1. Mục tiêu chương trình

Trang bị cho sinh viên những kiến thức lý thuyết cơ bản về môn Bóng chuyền. Từ đó giúp sinh viên nhận thức đúng đắn về vị trí, vai trò, ý nghĩa, tác dụng của môn học trong việc hình thành nhân cách và tăng cường thể lực cho sinh viên.

3.2. Nội dung chương trình.

- Nhiệm vụ

+ Giúp cho sinh viên nắm được một số kỹ thuật cơ bản nhất của môn Bóng chuyền, biết vận dụng, phối hợp những kỹ thuật trong tập luyện và thi đấu.

+ Trang bị cho sinh viên các kiến thức và khả năng thực hiện một số loại hình chiến thuật cơ bản nhất thường được áp dụng trong tập luyện và thi đấu.

+ ứng dụng những điều luật cơ bản đã được học vào trong tập luyện, thi đấu và trọng tài môn bóng chuyền

- Nội dung thực hành

(1) Nhóm kỹ thuật di chuyển: Kỹ thuật di chuyển đơn bước; Kỹ thuật di chuyển đa bước; Kỹ thuật di chuyển bước nhảy.

(2) Nhóm kỹ thuật phòng thủ: Kỹ thuật đệm bóng thấp tay bằng một tay; Kỹ thuật đệm bóng thấp tay bằng hai tay; Kỹ thuật chắn bóng

(3) Nhóm kỹ thuật phát bóng: Kỹ thuật phát bóng thấp tay trước mặt; Kỹ thuật phát bóng cao tay trước mặt; Kỹ thuật phát bóng cao tay nghiêng mình

(4) Nhóm kỹ thuật tấn công: Kỹ thuật chuyền bóng; Kỹ thuật đập bóng; Kỹ thuật bỏ nhỏ;

(5) Về chiến thuật: Chiến thuật tấn công; Chiến thuật phòng thủ;

(6) Bài tập thể lực: Bài tập sức nhanh; Bài tập sức mạnh; Bài tập sức bền; Bài tập mềm dẻo, khéo léo; Bài tập phối hợp vận động;

+ Giới thiệu luật thi đấu môn bóng chuyền.

+ Thực tập thi đấu bóng chuyền.

+ Trọng tài và thi đấu bóng chuyền.

- Nội dung kiểm tra

+ Kỹ thuật giao phát bóng.

+ Kỹ thuật chuyền bóng.

+ Kỹ thuật đệm bóng.

+ Kỹ thuật đập bóng.

Nhận xét chung: Việc lựa chọn và đưa nội dung môn Bóng chuyền vào giảng dạy ở chương trình ngoại khóa là hoàn toàn phù hợp. Đây là một trong 6 môn thể thao được phép giảng dạy ở giai đoạn 2 theo sự chỉ đạo của Bộ Giáo dục và Đào tạo. Bóng chuyền là một môn thể thao được đông đảo sinh viên ưa thích, bởi tính hấp dẫn cao, các kỹ thuật dễ học, phù hợp với nhiều người, sân bãi, dụng cụ đơn giản, dễ tổ chức tập luyện nên môn Bóng chuyền hiện đang được phổ biến trong tầng lớp học sinh viên. Việc lựa chọn này được dựa trên đặc điểm, tính chất của môn, sự yêu thích tập luyện của sinh viên với sự nhất trí cao của các chuyên gia và đồng nghiệp.

Bảng 3. Kế hoạch hoạt động ngoại khóa môn bóng chuyền

TT	Nội dung	Tổng số buổi		Ghi chú
		Lý thuyết	Thực hành	
1	Lý thuyết	2		
2	Nhóm kỹ thuật di chuyển		4	
3	Nhóm kỹ thuật phát bóng		6	
4	Nhóm kỹ thuật phòng thủ		8	
5	Nhóm kỹ thuật tấn công		8	
6	Chiến thuật trong tấn công		3	
7	Chiến thuật trong phòng thủ		3	
8	Ôn tập + thi đấu		10	
9	Kiểm tra		4	
10	Thẻ lược			Cuối mỗi buổi tập
Tổng số		2	48	

4. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả hoạt động CLB Bóng chuyền nhằm phát triển thể lực cho nam sinh viên không chuyên ngành GDTC trường Đại học Hùng Vương

Việc ứng dụng chương trình tập luyện ngoại khóa môn Bóng chuyền nhằm nâng cao chất lượng GDTC cho đối tượng nghiên cứu được tiến hành trong thời gian 4 tháng. Đối tượng thực nghiệm được đề tài lựa chọn ngẫu nhiên là 50 nam sinh viên năm thứ hai (khóa 13 khoa kinh tế) và chia làm 2 nhóm.

+ Nhóm đối chứng: Vẫn tiến hành học phần tự chọn là môn Bóng chuyền của chương trình học chính khóa.

+ Nhóm thực nghiệm: Ngoài học phần tự chọn, các em tham gia vào chương trình học ngoại khóa môn Bóng chuyền đã xây dựng

Trước khi tiến hành thực nghiệm, đề tài tiến hành kiểm tra đánh giá trình thể lực của đối tượng nghiên cứu thông qua hệ thống test đã lựa chọn. Kết quả ở bảng 4.

Bảng 4. Kết quả kiểm tra trình độ thể lực trước thực nghiệm

TT	Test	Kết quả kiểm tra		t	p
		NTN $\bar{x} \pm \delta$	NĐC $\bar{x} \pm \delta$		
1	Lực bóp tay thuận (KG)	40.83±3.26	40.44±4.23	0.62	>0.05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	205.5±5.6	206.8±6.2	0.93	>0.05
3	Chạy 30m XPC (s)	5.87±0.03	5.86±0.04	0.52	>0.05
4	Đeo gập thân (cm)	9.08±1.05	9.05±1.06	0.71	>0.05
5	Chạy tùy sức 5 phút (m)	875.9±5.88	877.2±6.99	0.67	>0.05

Qua bảng 4 cho thấy: Kết quả kiểm tra ban đầu của hai nhóm cho thấy cả 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm đều có $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $p > 0.05$. Điều này chứng tỏ rằng 2 nhóm không có sự khác biệt về trình độ thể lực trước khi thực nghiệm.

Sau khi tiến hành thực nghiệm trong thời gian 4 tháng chúng tôi tiến hành kiểm tra hai nhóm có kết quả như sau:

Bảng 5. Kết quả kiểm tra trình độ thể lực của hai nhóm sau thực nghiệm

TT	Test	Kết quả kiểm tra		t	p
		NTN $\bar{x} \pm \delta$	NĐC $\bar{x} \pm \delta$		
1	Lực bóp tay thuận (KG)	46.92±2.57	43.45±3.34	3.22	<0.05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	214.2±5.34	209.5±6.19	3.24	<0.05
3	Chạy 30m XPC (s)	4.82±0.18	5.41 ±0.27	2.53	<0.05
4	Đèo gập thân (cm)	12.2±1.06	13.0±1.11	2.39	<0.05
5	Chạy tùy sức 5 phút (m)	945.2±6.04	979.4±6.15	3.11	<0.05

Qua bảng 5 cho thấy: Về kết quả kiểm tra trình độ thể lực. Sau khi kết thúc 4 tháng thực nghiệm, trình độ thể lực của nhóm thực nghiệm đã tăng lên rõ rệt, biểu hiện qua \bar{X} và $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$). Như vậy, từ các kết quả thu được ở trên có thể nhận thấy rằng, chương trình tập luyện ngoại khóa câu lạc bộ Bóng chuyền đã được xây dựng sau thời gian thực nghiệm (4 tháng) đã tỏ rõ tính hiệu quả trong việc nâng cao thể chất cho sinh viên trường Đại học Hùng Vương.

KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu đã xây dựng chương trình ngoại khóa môn Bóng chuyền gồm 48 buổi trong 4 tháng, dưới hình thức câu lạc bộ đã đem lại kết quả rõ rệt về môn học chính khóa và tăng trưởng tố chất thể lực so với nhóm đối chứng học nội khóa.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), *Quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên (Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/9/2008)*
- [2]. Nguyễn Thị Hạnh (2009), *Nghiên cứu một số biện pháp phát triển phong trào tập luyện ngoại khóa môn bóng chuyền nhằm nâng cao chất lượng GDTC cho sinh viên trường cao đẳng Thương Mại Đà Nẵng*, Luận văn thạc sỹ giáo dục học, trường Đại học TĐTT Bắc Ninh.
- [3]. Đinh Văn Lắm và cộng sự (2002), *Giáo trình Bóng chuyền*, Trường Đại học TĐTT, Nxb TĐTT, Hà Nội. Nguyễn Đức Văn (2001), *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội.

Bài nộp ngày 16/7/2025, phản biện ngày 18/03/2026, duyệt in ngày 25/03/2026