
A STUDY ON SLIGHT VOLLEYBALL FOR NON-MAJOR STUDENTS AT UNIVERSITIES IN THANH HOA

Trinh Ngoc Trung^a

Duong Dinh Tien^b

^aThanh Hoa University of Culture, Sports and Tourism

Email: trinhngoctrung@dvttd.edu.vn

^bThanh Hoa University of Culture, Sports and Tourism

Email: duongdinhtien@dvttd.edu.vn

Received: 05/9/2023

Reviewed: 11/4/2024

Revised: 15/4/2024

Accepted: 06/11/2024

Released: 15/11/2024

Improving the training program is one of the necessary and important tasks in training at university. The paper aims at improving the content of slight volleyball for non-major students at universities in Thanh Hoa in the hope of improving the training quality of physical education.

Key words: Slight volleyball; Student; Universities in Thanh Hoa.

1. Giới thiệu

Bóng chuyền hơi là môn thể thao thú vị và cuốn hút, không chỉ đem lại những cảm xúc tích cực cho người chơi mà còn tăng cường sức khỏe. Tập luyện bóng chuyền hơi mỗi ngày sẽ rèn luyện cho bạn khả năng phản xạ nhanh, đặc biệt là phản xạ tay và mắt. Nếu chơi thường xuyên và lâu dài khi về già sẽ hạn chế ảnh hưởng về vấn đề xương khớp.

Bóng chuyền hơi có thể nói là một môn thể thao tập luyện toàn thân. Không chỉ các nhóm cơ thân trên như lưng, tay, vai và cổ tay mà bóng chuyền hơi còn giúp người tập rèn luyện cơ bụng, hông, đùi và bắp chân. Cụ thể, tập bóng chuyền hơi có thể giúp tăng độ dày, độ chịu lực của các sợi cơ, từ đó tạo thành một vùng cơ săn chắc. Gân và dây chằng cũng được rèn luyện khi tập bóng chuyền hơi, kéo theo đó là các khớp hoạt động hiệu quả. Chính vì vậy, môn bóng chuyền hơi là môn học thích hợp cho đối tượng học sinh, sinh viên.

Các trường đại học tại Thanh Hóa luôn có sự quan tâm đến công tác đào tạo, trong đó có hoạt động giảng dạy GDTC cũng như phát triển phong trào TDTT của trường. Bên cạnh đó, các trường luôn dành nguồn kinh phí nhất định để đầu tư, trang bị, bổ sung cơ sở vật chất khang trang, hiện đại cho hoạt động này. Tuy nhiên, thực tế cho thấy quá trình tổ chức giảng dạy và thực hiện nội dung chương trình môn học cho sinh viên khối không chuyên còn nhiều hạn chế như: nội dung chương trình còn bất cập, một số sinh viên chưa yêu thích môn học, cơ

sở vật chất của nhà trường chưa đồng bộ dẫn đến kết quả học tập của sinh viên chưa như mong muốn...

Qua khảo sát cho thấy, nhiều sinh viên rất thích được học môn bóng chuyền hơi, vì vậy việc lựa chọn và xây dựng nội dung chương trình bóng chuyền hơi cho phù hợp với sinh viên khối không chuyên là cần thiết.

2. Tổng quan nghiên cứu vấn đề

Bóng chuyền hơi là một trong những môn thể thao được nhiều người ưa thích tập luyện trong đó có đối tượng sinh viên, được phát triển rộng rãi trên toàn quốc. Môn bóng chuyền mang lại một lợi ích khá lớn trong xã hội. Đây có thể xem là bộ môn cho mọi lứa tuổi, gắn kết mọi thế hệ, nâng cao sức khỏe, phát huy tinh thần thể dục thể thao của dân tộc.

Có rất nhiều các công trình nghiên cứu về môn bóng chuyền như tác giả Nguyễn Hồng Loan (2020) trong luận văn thạc sĩ “Lựa chọn các nội dung cải tiến chương trình môn bóng chuyền vào giờ tự chọn cho sinh viên khoa Kinh tế Trường Đại học Kiên Giang” đã lựa chọn, xây dựng kế hoạch, xây dựng phương pháp giảng dạy môn bóng chuyền trong các môn tự chọn cho sinh viên khoa Kinh tế [3]. Trong công trình “Nghiên cứu xây dựng chương trình rèn luyện ngoại khóa bóng chuyền cho sinh viên đại học Trường Kỹ thuật Hà Nội”, tác giả Đào Tiến Dân (2021) đã đề xuất chương trình đào tạo bóng chuyền phù hợp cho sinh viên Trường Kỹ thuật tại Hà Nội [1]. Tác giả Trần Bảo Ngọc (2021) trong “Nghiên cứu một số bài tập kỹ năng chuyền bóng của sinh viên Đại học Huế”, tác giả đưa ra các bài tập bổ trợ kỹ năng bóng chuyền. Hoạt động bóng chuyền trong các lớp ngoại khóa giúp học sinh nâng cao thành tích và kỹ năng học tập môn bóng chuyền [4]. Đề tài cấp tỉnh “Xây dựng mô hình tổ chức hoạt động thể dục thể thao quần chúng ở xã, phường, thị trấn tỉnh Thanh Hóa” của tác giả đã nghiên cứu xây dựng được mô hình phù hợp với hoạt động thể dục thể thao cấp xã phường. Hệ thống mô hình tổ chức hoạt động môn bóng chuyền hơi là cơ sở để phát triển thể thao quần chúng tại các xã, phường, huyện, thị trấn trên địa bàn tỉnh Thanh Hóa đến năm 2030 [6]. Bài viết của tác giả Phạm Thị Hồng đăng trên Tạp chí Khoa học Trường Đại học Văn hóa, Thể thao và Du lịch Thanh Hóa số 18/2023 “Nâng cao chất lượng dạy học môn bóng chuyền hơi cho sinh viên Trường Đại học Văn hóa, Thể thao và Du lịch Thanh Hóa” đã đề xuất các giải pháp mang tính khả thi để nâng cao chất lượng dạy và học môn bóng chuyền hơi cho sinh viên không chuyên tại Trường.

Qua việc đọc và tham khảo các công trình nghiên cứu trên, tác giả nhận thấy: chưa có công trình nào đánh giá nội dung chương trình môn bóng chuyền hơi cho sinh viên không chuyên các trường đại học tại Thanh Hóa, vì vậy bài viết hướng tới giải quyết vấn đề: tìm hiểu về nội dung chương trình giảng dạy, đánh giá kết quả triển khai thực nghiệm và hiệu quả đạt được để đi đến kết luận chính xác về nội dung chương trình môn bóng chuyền hơi được giảng dạy cho sinh viên không chuyên khối các trường đại học tại Thanh Hóa là phù hợp, đạt hiệu quả.

3. Cách tiếp cận và phương pháp nghiên cứu

Trong quá trình nghiên cứu, bài viết sử dụng các phương pháp: phân tích, tổng hợp tài liệu làm cơ sở lý luận để đưa ra nhận định khoa học; Phương pháp phỏng vấn được chúng tôi

tiến hành phỏng vấn sâu 20 cán bộ giảng viên thể dục thể thao của các trường đại học tại Thanh Hóa; Khảo sát xã hội học để làm rõ hơn thực trạng dạy và học môn bóng chuyền hơi, từ đó có những cơ sở, luận điểm chính xác trong nghiên cứu; Phương pháp kiểm tra sự phạm để kiểm tra các chỉ số của sinh viên trước và sau thực nghiệm; Phương pháp thực nghiệm sự phạm nhằm đánh giá chính xác kết quả của quá trình nghiên cứu thông qua thực nghiệm. Quá trình thực nghiệm, đối tượng của chúng tôi là 30 sinh viên Trường Đại học Văn hóa, Thể thao và Du lịch Thanh Hóa, sử dụng phương pháp tự đối chiếu, trước và sau thực nghiệm, về kết quả thể lực, nhịp tăng trưởng; Phương pháp thống kê đưa ra chính xác các chỉ số đánh giá về kết quả trước và sau thực nghiệm.

4. Kết quả nghiên cứu

4.1. Nghiên cứu xây dựng nội dung môn bóng chuyền hơi cho sinh viên không chuyên TDTT các trường đại học tại Thanh Hóa

4.1.1. Nghiên cứu xây dựng nội dung môn bóng chuyền hơi

Trong quá trình thu thập kết quả nghiên cứu lý luận, thông qua các tài liệu liên quan và phân tích tài liệu tham khảo, chúng tôi đã tiến hành phỏng vấn trực tiếp các chuyên gia, giảng viên, nhà quản lý trong lĩnh vực thể dục thể thao về nội dung giảng dạy môn bóng chuyền hơi. Nội dung phỏng vấn trực tiếp được lựa chọn thông qua phương pháp hỏi đáp, chia thành các mức độ: rất phù hợp, phù hợp, chưa phù hợp với nội dung kiến thức đã thu thập được ở bước đầu trang bị cho nội dung chương trình. Kết quả phỏng vấn trực tiếp được thể hiện trong bảng 1.

Bảng 1: Xây dựng nội dung chương trình môn bóng chuyền hơi (n = 20)

TT	Kiến thức cần trang bị	Kết quả phỏng vấn							
		Rất phù hợp (3 điểm)		Phù hợp (2 điểm)		Không phù hợp (1 điểm)		Tổng	
1	Lý thuyết bóng chuyền hơi	n	Điểm	n	Điểm	n	Điểm	Điểm	%
2	Lịch sử bóng chuyền hơi	18	54	2	4	0	00	58	96.7
3	Nguyên lý kỹ thuật môn bóng chuyền hơi	19	57	1	2	0	00	59	98.3
4	Kỹ thuật, chiến thuật thi đấu môn bóng chuyền hơi	15	45	5	10	0	00	55	91.7
5	Luật thi đấu môn bóng chuyền hơi	15	45	5	10	0	00	55	91.7
6	Thực hành kỹ thuật bóng chuyền hơi								
7	Tư thế chuẩn bị	18	54	2	4	0	00	58	96.7
8	Kỹ thuật di chuyển	19	57	1	2	0	00	59	98.3
9	Kỹ thuật chuyên bóng	19	57	1	2	0	00	59	98.3

THỂ DỤC THỂ THAO

	vào tường								
10	Chuyền bóng, bắt bóng	17	51	3	6	0	00	57	95.0
11	Phát bóng thấp tay	15	45	5	10	0	00	55	91.7
12	Phát bóng cao tay	19	57	1	2	0	00	59	98.3
13	Đệm bóng	17	51	3	6	0	00	57	95.0
14	Đập bóng trước mặt	19	57	1	2	0	00	59	98.3
15	Thi đấu tập	17	51	3	6	0	00	57	95.0
16	Bài tập thể lực di chuyển ngang, di chuyển dọc	19	57	1	2	0	00	59	98.3

Bảng 1 cho thấy trong số tất cả các nội dung được đưa ra, khi được yêu cầu xác định nội dung chương trình môn bóng chuyền hơi đều có sự đồng thuận theo tất cả các tiêu chí của môn thể thao đã chọn và các nghiên cứu lý luận được thu thập qua các tài liệu nghiên cứu. Tỷ lệ đồng ý thấp nhất trong số những người được hỏi là 91,7% và cao nhất là 98,3%, điều đó có nghĩa là nội dung chương trình môn bóng chuyền hơi mà chúng tôi chọn phỏng vấn đã được các nhà khoa học và quản lý ghi nhận, được các chuyên gia đánh giá cao và coi là nội dung chuẩn mực cho chương trình đào tạo.

4.1.2. Thực nghiệm và đánh giá hiệu quả của nội dung môn bóng chuyền hơi đã lựa chọn

Nhóm thực nghiệm được chọn ngẫu nhiên từ 30 sinh viên (15 nam và 15 nữ) khóa K11 của Trường Đại học Văn hóa, Thể thao và Du lịch Thanh Hóa.

Quá trình đánh giá kết quả thực nghiệm từ các khía cạnh như thể lực tổng thể, kết quả học tập, tính tự giác của sinh viên... Trong quá trình đánh giá kết quả học tập của sinh viên, chúng tôi sử dụng phương pháp tự so sánh.

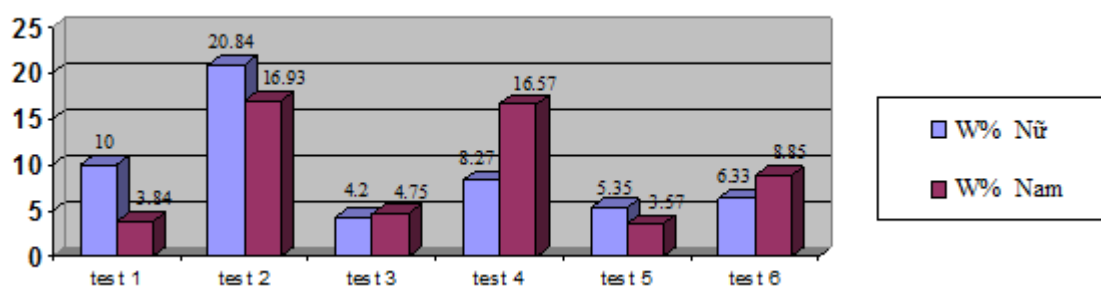
Trong quá trình đánh giá, chúng tôi đã tiến hành đánh giá trước và sau thực nghiệm bằng 6 test kiểm tra theo Quyết định số 53/2008/QĐ - BGĐT do Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành ngày 18 tháng 9 năm 2008.

Kết quả kiểm tra lý thuyết và thực hành được thể hiện cụ thể ở các bảng 2, 3 và biểu đồ 1.

Bảng 2: Kết quả kiểm tra các test thể lực của lớp bóng chuyền hơi trước và sau thực nghiệm năm học 2022 - 2023 (n = 30)

TT	Test/ Đối tượng	Trước TN		Sau TN		Sự khác biệt thống kê		
		\bar{x}_d	$\pm\delta_d$	\bar{x}_d	$\pm\delta_d$	t _{tính}	P	W%
	Nam	(n = 15)		(n = 15)				
1	Lực bóp tay thuận (KG)	42.60	1.67	44.27	2.12	2.144	< 0.05	3.84
2	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	16.67	2.62	19.75	3.08	2.641	< 0.05	16.93
3	Bật xa tại chỗ (cm)	214.83	9.56	225.29	10.45	2.557	< 0.05	4.75
4	Chạy 30m XPC (s)	5.95	0.95	5.04	0.91	2.396	< 0.05	16.57

5	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	12.48	0.56	12.04	0.45	2.110	< 0.05	3.57
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	926.45	84.72	1012.27	85.81	2.465	< 0.05	8.85
Nữ		(n = 15)		(n = 15)				
1	Lực bóp tay thuận (KG)	25.66	2.67	28.36	2.70	2.564	< 0.05	10.00
2	Nằm ngửa gấp bụng (lần/30 s)	15.54	2.98	19.15	3.62	2.780	< 0.05	20.84
3	Bật xa tại chỗ (cm)	161.56	5.61	168.49	6.92	2.802	< 0.05	4.20
4	Chạy 30m XPC (s)	6.30	0.65	5.80	0.50	2.198	< 0.05	8.27
5	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	13.06	0.92	12.38	0.79	2.022	< 0.05	5.35
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	864.78	54.65	921.31	56.54	2.592	< 0.05	6.33



Biểu đồ 1: Nhịp tăng trưởng sinh viên sau thực nghiệm môn bóng chuyền hơi

Quá trình thực nghiệm kiểm tra thể lực của sinh viên nam, nữ lớp bóng chuyền hơi thông qua các test kiểm tra chọn lọc và đánh giá, sử dụng phương pháp tự so sánh để đánh giá trước và sau thực nghiệm như ở bảng 2 và bảng biểu đồ 1.

Qua quá trình thực nghiệm của hai đối tượng sinh viên nam và nữ, có sự khác biệt đáng kể về kết quả kiểm tra trình độ thể lực của hai nhóm sinh viên nam và nữ lớp bóng chuyền hơi sau thực nghiệm $t_{\text{thực nghiệm}} > t_{\text{bảng}}$ với ngưỡng có ý nghĩa thống kê $P < 0,05$. Trong quá trình thử nghiệm nội dung chương trình mới của môn bóng chuyền hơi, thể lực sau khi thử nghiệm tốt hơn nhiều so với trước khi thử nghiệm.

So sánh tốc độ phát triển của bài kiểm tra đánh giá thể lực của hai nhóm đối tượng nghiên cứu, có thể thấy tốc độ tăng trưởng của sinh viên nam và nữ ở tất cả các nội dung kiểm tra sau thí nghiệm đều tăng lên đáng kể, trong đó thể lực nam thấp nhất là 3,57% nội dung chạy con thoi 4 x 10m (s), và cao nhất là 16,93%. Đối với nữ, thấp nhất là 4,20% nội dung bật xa tại chỗ (cm); và cao nhất là 20,84%. Có thể thấy, nội dung chương trình môn bóng chuyền hơi được lựa chọn đã mang lại hiệu quả cao về thể lực cho đối tượng nghiên cứu sau một học kỳ thực

nghiệm. Bên cạnh đó, quá trình nghiên cứu còn tiến hành đánh giá kết quả học tập của sinh viên. Kết quả được trình bày ở bảng 3.

Bảng 3: Kết quả học tập của sinh viên sau thực nghiệm môn bóng chuyền hơi

TT	Số sinh viên	Lý thuyết									
		Xuất sắc (10)		Giỏi (8 - 9)		Khá (7)		TB (5 - 6)		Dưới TB (1 - 4)	
		SL	%	SL	%	SL	%	SL	%	SL	%
1	30	2	6.6	4	13.4	15	50.00	9	30.00	0	%
Thực hành											
2	30	4	13.4	6	20.0	17	56.6	3	10.00	0	0%

Bảng 3 thể hiện kết quả học tập môn bóng chuyền hơi thực nghiệm của 30 sinh viên, trong đó có 15 nam và 15 nữ (nội dung lý thuyết và thực hành), chi tiết như sau:

Về lý thuyết: loại xuất sắc chiếm 6,6%, loại giỏi 13,4%, loại khá 50%, trung bình 30%

Về thực hành: xuất sắc 13,4%; loại giỏi 20%; loại khá 56,6%; trung bình 10%

Thông qua kết quả kiểm tra và kết quả học tập cho thấy sinh viên rất hứng thú với môn học bóng chuyền hơi. Điều này khẳng định nội dung chương trình môn bóng chuyền được lựa chọn là phù hợp và có tác dụng thiết thực trong việc nâng cao thể lực cho đối tượng nghiên cứu.

5. Thảo luận

Trên cơ sở nghiên cứu các tài liệu, tham vấn các chuyên gia, các nhà khoa học, giảng viên, huấn luyện viên chúng tôi đã xây dựng được nội dung chương trình môn bóng chuyền hơi phù hợp với đối tượng sinh viên, cơ sở vật chất, điều kiện thực tiễn của nhà trường. Qua quá trình thực nghiệm thực tế đánh giá đối tượng nghiên cứu một cách cụ thể, chúng tôi đã dùng phương pháp toán học thống kê để so sánh trước và sau thực nghiệm, kết quả cho thấy: thể lực, kết quả học tập của sinh viên đã nâng lên đáng kể, bước đầu khẳng định hiệu quả của quá trình nghiên cứu đem lại.

6. Kết luận

Kết quả nghiên cứu được sàng lọc, đánh giá trước và sau thí nghiệm, đồng thời thông qua ý kiến của các nhà quản lý, giảng viên trực tiếp giảng dạy và nội dung chương trình môn bóng chuyền hơi được chọn lọc qua thí nghiệm, phù hợp với học sinh, sinh viên. Kết quả nghiên cứu nội dung chương trình môn bóng chuyền hơi đảm bảo tính khoa học, tính thực tiễn, hiệu quả, khả thi, định hướng xu hướng đào tạo, đổi mới đáp ứng nhu cầu xã hội hiện nay, có thể sử dụng trong giảng dạy cho sinh viên các trường đại học tại Thanh Hóa. Lượng kiến thức đảm bảo, phù hợp để sinh viên tiếp thu; kỹ năng thực hành đúng thời gian quy định theo kế hoạch khung của Bộ Giáo dục và Đào tạo.

Đánh giá thực nghiệm nội dung chương trình môn bóng chuyền hơi cho thấy có sự khác biệt lớn về thể lực của nhóm thực nghiệm trong quá trình thực nghiệm, điều này có ý nghĩa thống kê cần thiết, $t_{\text{thnh}} > t_{\text{bàng}}$ trong ngưỡng $P < 0,05$. Vì vậy, nội dung chương trình môn bóng chuyền hơi được nghiên cứu đã mang lại kết quả tốt trong quá trình đào tạo cho sinh viên tại Trường Đại học Văn hóa, Thể thao và Du lịch Thanh Hóa.

Tài liệu tham khảo

- [1]. Đào Tiến Dân (2021), “*Nghiên cứu xây dựng chương trình tập luyện ngoại khóa môn bóng chuyền cho sinh viên đại học khối các trường kỹ thuật thành phố Hà Nội*”, Luận văn thạc sĩ Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.
- [2]. Phạm Thị Hồng (2023), “*Nâng cao chất lượng dạy học môn bóng chuyền hơi cho sinh viên Trường Đại học Văn hóa, Thể thao và Du lịch Thanh Hóa*”, Đề tài cơ sở Trường Đại học Văn hóa, Thể thao và Du lịch Thanh Hóa.
- [3]. Nguyễn Hồng Loan (2020), “*Lựa chọn các nội dung cải tiến chương trình môn bóng chuyền vào giờ tự chọn cho sinh viên khoa Kinh tế Trường Đại học Kiên Giang*”, Luận văn thạc sĩ, Trường Đại học TDTT thành phố Hồ Chí Minh.
- [4]. Trần Bảo Ngọc (2021), “*Nghiên cứu một số bài tập bổ trợ kỹ thuật chuyên bóng cao tay môn bóng chuyền vào giờ tự chọn cho sinh viên Trường Đại học Huế*”, Luận văn thạc sĩ Trường Đại học TDTT Đà Nẵng.
- [5]. Thủ tướng Chính phủ (2015), Nghị định số 11/2015/NĐ - TTg ngày 31/01/2015, quy định về GDTC và thể thao trong nhà trường.
- [6]. Tổng cục TDTT (2018), *Luật bóng chuyền hơi*, NXB TDTT, Hà Nội.
- [7]. Trịnh Ngọc Trung (2023), “*Xây dựng mô hình tổ chức hoạt động thể dục thể thao quần chúng ở xã, phường, thị trấn tỉnh Thanh Hóa*” Đề tài cấp tỉnh năm 2023.
- [8]. Trường Đại học TDTT I (2008), *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao*, NXB TDTT, Hà Nội.

**NGHIÊN CỨU NỘI DUNG CHƯƠNG TRÌNH
MÔN BÓNG CHUYỀN HƠI CHO SINH VIÊN KHÔNG CHUYÊN
CÁC TRƯỜNG ĐẠI HỌC TẠI THANH HÓA**

Trịnh Ngọc Trung^a
Dương Đình Tiến^b

^aTrường Đại học Văn hóa, Thể thao và Du lịch Thanh Hóa
Email: trinhngoctrung@dvttdt.edu.vn

^bTrường Đại học Văn hóa, Thể thao và Du lịch Thanh Hóa
Email: duongdinhtien@dvttdt.edu.vn

Ngày nhận bài: 05/9/2023
Ngày phản biện: 11/4/2024
Ngày tác giả sửa: 15/4/2024
Ngày duyệt đăng: 06/11/2024
Ngày phát hành: 15/11/2024

Nghiên cứu xây dựng, đổi mới nội dung chương trình giảng dạy là một trong những nhiệm vụ cần thiết và quan trọng trong công tác đào tạo. Trên cơ sở lựa chọn nội dung chương trình môn bóng chuyền hơi, quá trình nghiên cứu đã ứng dụng và đưa vào giảng dạy cho sinh viên hệ không chuyên các trường đại học tại Thanh Hóa nhằm nâng cao chất lượng giáo dục thể chất của nhà trường

Từ khóa: Nội dung chương trình; Môn bóng chuyền hơi; Sinh viên; Các trường đại học tại Thanh Hóa.