

PHÁT TRIỂN THỂ LỰC VÀ KỸ NĂNG VẬN ĐỘNG CHO SINH VIÊN THÔNG QUA MÔN BÓNG CHUYỀN Ở TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỦ ĐÔ HÀ NỘI

Nguyễn Văn Việt

Thạc sỹ, Khoa GDTC- QP và AN, Trường Đại học Thủ đô Hà Nội

Tóm tắt: Trong bối cảnh đổi mới giáo dục đại học hiện nay, việc phát triển thể lực và kỹ năng vận động cho sinh viên giữ vai trò quan trọng trong nâng cao chất lượng đào tạo toàn diện. Bài viết tập trung phân tích cơ sở lý luận và thực trạng phát triển thể lực, kỹ năng vận động thông qua môn Bóng chuyền tại Trường Đại học Thủ đô Hà Nội. Trên cơ sở đó, nghiên cứu đề xuất một số giải pháp như đổi mới phương pháp giảng dạy theo hướng tích cực, xây dựng hệ thống bài tập chuyên môn, tăng cường cá thể hóa, đẩy mạnh hoạt động ngoại khóa và ứng dụng công nghệ số trong giảng dạy. Kết quả nghiên cứu góp phần nâng cao hiệu quả giáo dục thể chất, đồng thời phát triển các phẩm chất và năng lực cần thiết cho sinh viên trong bối cảnh hiện nay.

Từ khóa: Bóng chuyền, thể lực, kỹ năng vận động, sinh viên, giáo dục thể chất.

DEVELOPING PHYSICAL FITNESS AND MOTOR SKILLS FOR STUDENTS THROUGH VOLLEYBALL AT HANOI CAPITAL UNIVERSITY

Abstract: In the context of current reforms in higher education, developing physical fitness and motor skills for students plays a crucial role in improving the overall quality of education. This article focuses on analyzing the theoretical basis and current state of physical fitness and motor skills development through volleyball at Hanoi Capital University. Based on this, the study proposes several solutions such as innovating teaching methods towards a more active approach, building a system of specialized exercises, increasing individualization, promoting extracurricular activities, and applying digital technology in teaching. The research results contribute to improving the effectiveness of physical education, while developing the necessary qualities and competencies for students in the current context.

Keywords: Volleyball, physical fitness, motor skills, students, physical education.

Nhận bài: 03/03/2026

Phản biện: 24/03/2026

Duyệt đăng: 29/03/2026

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong bối cảnh đổi mới giáo dục đại học hiện nay, việc phát triển toàn diện thể chất cho sinh viên là một trong những nhiệm vụ quan trọng. Giáo dục thể chất không chỉ giúp nâng cao sức khỏe mà còn góp phần hình thành kỹ năng vận động, tinh thần kỷ luật và khả năng làm việc nhóm cho người học.

Môn Bóng chuyền là một trong những môn thể thao được đưa vào giảng dạy phổ biến tại các trường đại học, trong đó có Trường Đại học Thủ đô Hà Nội. Với đặc trưng là môn thể thao tập thể, có tính đối kháng và yêu cầu phối hợp cao, Bóng chuyền có nhiều tiềm năng trong việc phát triển thể lực và kỹ năng vận động cho sinh viên. Tuy nhiên, thực tế cho thấy việc khai thác hiệu quả môn học này trong phát triển thể chất cho sinh viên vẫn còn nhiều hạn chế. Do đó, nghiên cứu này nhằm phân tích thực trạng và đề xuất giải pháp nhằm nâng cao hiệu quả phát triển thể lực và kỹ năng vận động thông qua môn Bóng chuyền.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Cơ sở lý luận về phát triển thể lực và kỹ năng vận động thông qua môn Bóng chuyền

Thể lực và kỹ năng vận động là hai yếu tố cốt lõi trong giáo dục thể chất, góp phần trực tiếp vào

việc nâng cao sức khỏe và phát triển toàn diện con người. Theo quan điểm của khoa học thể dục thể thao, thể lực là tổng hợp các tố chất vận động cơ bản của con người, bao gồm: sức mạnh, sức nhanh, sức bền, mềm dẻo và khéo léo. Trong khi đó, kỹ năng vận động là khả năng thực hiện các động tác một cách chính xác, hiệu quả, có sự phối hợp nhịp nhàng giữa các bộ phận cơ thể dưới sự điều khiển của hệ thần kinh trung ương.

Trong môi trường giáo dục đại học, việc phát triển thể lực và kỹ năng vận động cho sinh viên không chỉ nhằm mục tiêu nâng cao sức khỏe mà còn góp phần hình thành các năng lực cần thiết như tư duy linh hoạt, khả năng phản xạ nhanh, tinh thần hợp tác và ý thức kỷ luật. Đây là những yếu tố quan trọng đáp ứng yêu cầu đào tạo nguồn nhân lực chất lượng cao trong bối cảnh hiện nay.

Môn Bóng chuyền là một trong những môn thể thao có tính ứng dụng cao trong giáo dục thể chất, bởi nó tích hợp nhiều yếu tố vận động đa dạng và yêu cầu sự phối hợp toàn thân. Đặc trưng của Bóng chuyền là sự kết hợp giữa các động tác như di chuyển nhanh, bật nhảy, chuyền bóng, đập bóng, chắn bóng và phòng thủ. Những hoạt động này tác động trực tiếp đến sự phát triển các tố chất thể lực của người học.

Cụ thể, trong quá trình học tập và luyện tập môn Bóng chuyền:

Sức mạnh được phát triển thông qua các động tác bật nhảy, đập bóng và chắn bóng, đặc biệt là sức mạnh của cơ chân và cơ tay.

Sức nhanh được rèn luyện qua các tình huống phản xạ nhanh với đường bóng, di chuyển ngắn và thay đổi hướng liên tục.

Sức bền được nâng cao nhờ quá trình vận động liên tục trong thi đấu và tập luyện.

Tính khéo léo và phối hợp vận động được hình thành thông qua các kỹ thuật chuyên bóng, đỡ bóng, phối hợp đồng đội.

Mềm dẻo được cải thiện qua các động tác vươn người, xoay thân và xử lý bóng trong không gian hạn chế.

Bên cạnh đó, xét dưới góc độ tâm lý – giáo dục, Bóng chuyền còn là môi trường thuận lợi để phát triển kỹ năng vận động ở mức độ cao, gắn với khả năng xử lý tình huống và tư duy chiến thuật. Sinh viên không chỉ thực hiện các động tác đơn lẻ mà còn phải biết phối hợp với đồng đội, phán đoán tình huống và đưa ra quyết định nhanh chóng trong thi đấu.

Theo lý thuyết dạy học hiện đại, việc phát triển kỹ năng vận động cần được thực hiện thông qua quá trình lặp lại có ý thức, tăng dần độ khó và gắn với tình huống thực tiễn. Môn Bóng chuyền đáp ứng tốt các yêu cầu này khi cho phép tổ chức các hình thức luyện tập đa dạng như luyện tập kỹ thuật cá nhân, phối hợp nhóm nhỏ và thi đấu đối kháng. Ngoài ra, Bóng chuyền còn góp phần hình thành các phẩm chất nhân cách quan trọng cho sinh viên như tinh thần đồng đội, ý chí vượt khó, tính kỷ luật và thái độ tích cực trong học tập. Đây là những giá trị giáo dục mà các môn học lý thuyết khó có thể mang lại một cách trực tiếp.

Từ những phân tích trên có thể khẳng định rằng, môn Bóng chuyền có cơ sở lý luận vững chắc trong việc phát triển thể lực và kỹ năng vận động cho sinh viên. Việc khai thác hiệu quả môn học này trong giảng dạy giáo dục thể chất sẽ góp phần nâng cao chất lượng đào tạo toàn diện trong các trường đại học hiện nay.

2.2. Một số giải pháp phát triển thể lực và kỹ năng vận động cho sinh viên thông qua môn Bóng chuyền

Để nâng cao hiệu quả phát triển thể lực và kỹ năng vận động cho sinh viên thông qua môn Bóng chuyền tại Trường Đại học Thủ đô Hà Nội, cần triển khai đồng bộ các giải pháp mang tính

hệ thống, kết hợp giữa đổi mới phương pháp giảng dạy, hoàn thiện nội dung chương trình, tăng cường môi trường thực hành và nâng cao năng lực đội ngũ giảng viên. Đây là những yếu tố có mối quan hệ chặt chẽ, tác động qua lại và quyết định trực tiếp đến chất lượng giáo dục thể chất trong nhà trường.

Trước hết, đổi mới phương pháp giảng dạy theo hướng phát huy tính tích cực, chủ động của người học là yêu cầu cốt lõi. Trong thực tiễn, nếu giảng viên vẫn duy trì cách dạy truyền thống thiên về hướng dẫn kỹ thuật một chiều sẽ khó tạo được sự hứng thú và không khai thác hết tiềm năng vận động của sinh viên. Do đó, cần chuyển mạnh sang các phương pháp dạy học tích cực như tổ chức luyện tập theo nhóm, học tập qua trò chơi, dạy học theo tình huống và thi đấu mô phỏng. Khi được đặt vào các tình huống vận động cụ thể, sinh viên không chỉ thực hành kỹ thuật mà còn phải tư duy, phán đoán và phối hợp với đồng đội, từ đó giúp phát triển đồng thời cả thể lực và kỹ năng vận động ở mức độ cao hơn. Đồng thời, giảng viên cần đóng vai trò là người tổ chức, hướng dẫn và hỗ trợ, thay vì chỉ truyền đạt kiến thức, qua đó tạo ra môi trường học tập linh hoạt, năng động và hiệu quả.

Bên cạnh đó, việc xây dựng hệ thống bài tập phát triển thể lực chuyên môn có ý nghĩa đặc biệt quan trọng. Nội dung luyện tập cần được thiết kế dựa trên đặc trưng vận động của môn Bóng chuyền, đảm bảo phát triển toàn diện các tố chất thể lực như sức mạnh, sức nhanh, sức bền và khả năng phối hợp vận động. Các bài tập cần có sự phân hóa rõ ràng theo từng mục tiêu cụ thể, ví dụ như bài tập bật nhảy nhằm phát triển sức mạnh cơ chân, bài tập di chuyển nhanh và đổi hướng nhằm nâng cao tốc độ phản xạ, hay các bài tập thi đấu kéo dài nhằm tăng cường sức bền chuyên môn. Việc sắp xếp các bài tập phải tuân theo nguyên tắc khoa học, từ dễ đến khó, từ đơn giản đến phức tạp, đồng thời đảm bảo tính kế thừa và phát triển liên tục. Nếu được tổ chức hợp lý, hệ thống bài tập không chỉ giúp nâng cao thể lực mà còn góp phần hoàn thiện kỹ năng vận động cho sinh viên một cách bền vững.

Một giải pháp quan trọng khác là tăng cường cá thể hóa trong quá trình giảng dạy và luyện tập. Trên thực tế, sinh viên có sự khác biệt rõ rệt về thể trạng, trình độ thể lực và khả năng vận động, do đó việc áp dụng một chương trình chung cho tất cả đối tượng sẽ khó đạt hiệu quả tối ưu. Giảng

viên cần tiến hành phân loại sinh viên theo nhóm trình độ để xây dựng nội dung luyện tập phù hợp, điều chỉnh cường độ vận động và giao nhiệm vụ khác nhau cho từng nhóm. Đồng thời, cần tăng cường theo dõi, đánh giá quá trình tiến bộ của từng cá nhân để kịp thời điều chỉnh phương pháp giảng dạy. Cá thể hóa không chỉ giúp sinh viên yếu cải thiện thể lực mà còn tạo điều kiện để sinh viên khá, giỏi phát triển ở mức cao hơn, từ đó nâng cao hiệu quả chung của quá trình giảng dạy.

Ngoài ra, việc tăng cường tổ chức các hoạt động thi đấu và ngoại khóa là yếu tố không thể thiếu nhằm tạo môi trường thực tiễn cho sinh viên rèn luyện. Nếu chỉ học tập trong khuôn khổ giờ học chính khóa, sinh viên sẽ khó có cơ hội vận dụng kỹ năng vào thực tế. Vì vậy, nhà trường cần đẩy mạnh tổ chức các giải thi đấu Bóng chuyền nội bộ, xây dựng các câu lạc bộ thể thao và khuyến khích sinh viên tham gia luyện tập ngoài giờ. Thông qua thi đấu, sinh viên được rèn luyện khả năng phản xạ, xử lý tình huống, nâng cao thể lực và phát triển tinh thần đồng đội. Đây cũng là môi trường giúp sinh viên hình thành ý chí, tính kỷ luật và thái độ tích cực trong học tập và rèn luyện.

Trong bối cảnh chuyển đổi số hiện nay, việc ứng dụng công nghệ vào giảng dạy môn Bóng chuyền cũng cần được quan tâm đúng mức. Giảng viên có thể sử dụng các video phân tích kỹ thuật để giúp sinh viên quan sát và hiểu rõ động tác, từ đó nâng cao hiệu quả luyện tập. Bên cạnh đó, các phần mềm theo dõi thể lực và ứng dụng học tập trực tuyến có thể hỗ trợ sinh viên tự đánh giá, điều chỉnh quá trình luyện tập của bản thân. Việc kết hợp giữa dạy học trực tiếp và công nghệ số không chỉ nâng cao hiệu quả giảng dạy mà còn góp phần hình thành thói quen tự học, tự rèn luyện cho sinh viên.

Cuối cùng, cần chú trọng nâng cao trình độ chuyên môn và năng lực sư phạm của đội ngũ giảng viên. Giảng viên không chỉ cần vững về chuyên môn mà còn phải có khả năng vận dụng linh hoạt các phương pháp giảng dạy hiện đại và ứng dụng công nghệ trong giảng dạy. Nhà trường cần tạo điều kiện để giảng viên tham gia các khóa bồi dưỡng, tập huấn chuyên môn và trao đổi kinh nghiệm giảng dạy. Khi đội ngũ giảng viên được nâng cao năng lực, chất lượng giảng dạy môn Bóng chuyền sẽ được cải thiện rõ rệt, từ đó góp phần nâng cao hiệu quả phát triển thể lực và kỹ năng vận động cho sinh viên.

Như vậy, việc triển khai đồng bộ các giải pháp trên không chỉ giúp nâng cao hiệu quả giảng dạy môn Bóng chuyền mà còn góp phần phát triển toàn diện thể lực, kỹ năng vận động và phẩm chất cá nhân cho sinh viên. Đây là cơ sở quan trọng để nâng cao chất lượng giáo dục thể chất trong các trường đại học, đáp ứng yêu cầu đào tạo nguồn nhân lực trong bối cảnh hiện nay.

III. KẾT LUẬN

Môn Bóng chuyền có vai trò quan trọng trong việc phát triển thể lực và kỹ năng vận động cho sinh viên, không chỉ giúp nâng cao sức khỏe mà còn góp phần hình thành các phẩm chất như tinh thần đồng đội, ý thức kỷ luật và khả năng phối hợp. Kết quả nghiên cứu cho thấy, để phát huy hiệu quả môn học này, cần triển khai đồng bộ các giải pháp từ đổi mới phương pháp giảng dạy, xây dựng nội dung luyện tập phù hợp, đến tăng cường hoạt động thực tiễn và ứng dụng công nghệ trong giảng dạy. Việc thực hiện hiệu quả các giải pháp này sẽ góp phần nâng cao chất lượng giáo dục thể chất trong nhà trường đại học, đáp ứng yêu cầu đào tạo nguồn nhân lực toàn diện trong giai đoạn hiện nay.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Bộ Giáo dục và Đào tạo (2018), *Chương trình giáo dục thể chất trong các trường đại học*, Hà Nội.
 Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2015), *Lý luận và phương pháp thể dục thể thao*, NXB Thể dục Thể thao, Hà Nội.
 Trần Đức Dũng (2017), *Giáo trình Bóng chuyền*, NXB Đại học Sư phạm, Hà Nội.
 Lê Văn Lắm (2019), *Phương pháp giảng dạy thể dục thể thao trong nhà trường*, NXB Giáo dục Việt Nam.
 Nguyễn Hữu Châu (2016), *Giáo dục học đại cương*, NXB Đại học Quốc gia Hà Nội.