

PHÁT TRIỂN KỸ NĂNG VẬN ĐỘNG CHO SINH VIÊN QUA GIẢNG DẠY MÔN BÓNG CHUYỀN

Nguyễn Văn Việt

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

Tóm tắt: Giáo dục thể chất giữ vai trò quan trọng trong phát triển năng lực vận động cho sinh viên trong bối cảnh đổi mới giáo dục đại học. Môn Bóng chuyền, với đặc trưng vận động đa dạng và tính phối hợp cao, là phương tiện hiệu quả để rèn luyện kỹ năng vận động. Bài viết phân tích cơ sở lý luận và đề xuất một số giải pháp nhằm nâng cao hiệu quả phát triển kỹ năng vận động cho sinh viên thông qua giảng dạy môn học này.

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

DEVELOPING MOTOR SKILLS FOR STUDENTS THROUGH VOLLEYBALL TEACHING

Abstract: Physical education plays a crucial role in developing motor skills for students in the context of higher education reform. Volleyball, with its diverse movements and high level of coordination, is an effective means of developing motor skills. This article analyzes the theoretical basis and proposes several solutions to improve the effectiveness of developing motor skills for students through teaching this subject.

Keywords: motor skills, physical education, volleyball, students, development of motor skills.

Nhận bài: 21/04/2026

Phản biện: 21/05/2026

Duyệt đăng: 25/05/2026

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong bối cảnh đổi mới giáo dục đại học theo định hướng phát triển năng lực, việc nâng cao sức khỏe và kỹ năng vận động cho sinh viên ngày càng được chú trọng. Giáo dục thể chất không chỉ góp phần rèn luyện thể lực mà còn hình thành thói quen vận động và phát triển các năng lực cần thiết cho người học.

Môn Bóng chuyền là nội dung phổ biến trong chương trình giáo dục thể chất, có nhiều ưu thế trong phát triển thể lực, khả năng phối hợp và làm việc nhóm. Tuy nhiên, thực tế giảng dạy vẫn chưa khai thác hiệu quả tiềm năng của môn học trong phát triển kỹ năng vận động cho sinh viên.

Vì vậy, việc nghiên cứu các giải pháp nâng cao hiệu quả phát triển kỹ năng vận động thông qua giảng dạy môn Bóng chuyền là cần thiết, góp phần cải thiện chất lượng giáo dục thể chất trong các trường đại học hiện nay.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

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

2.1.1. Khái niệm và đặc điểm của kỹ năng vận động

Kỹ năng vận động là một trong những thành tố cơ bản của năng lực thể chất con người, phản ánh khả năng thực hiện các động tác vận động một cách chính xác, linh hoạt và hiệu quả trong những điều kiện cụ thể. Theo quan điểm của khoa học giáo dục thể chất, kỹ năng vận động được hình thành và phát triển thông qua quá trình luyện tập có hệ thống, dựa trên sự phối hợp giữa hoạt động thần kinh và cơ bắp.

Kỹ năng vận động không chỉ đơn thuần là việc thực hiện động tác, mà còn bao hàm khả năng điều chỉnh, thích nghi với các tình huống khác nhau trong môi trường vận động. Một kỹ năng vận động hoàn thiện thường có các đặc điểm như: tính chính xác cao, tính ổn định, tính kinh tế (tiết kiệm sức lực) và khả năng linh hoạt trong ứng dụng.

Xét về cấu trúc, kỹ năng vận động bao gồm các yếu tố cơ bản như: sức mạnh, tốc độ, sức bền, độ linh hoạt và khả năng phối hợp vận động. Đây là những thành phần có mối quan hệ chặt chẽ, tác động qua lại lẫn nhau trong quá trình thực hiện các hoạt động thể chất.

Trong giáo dục thể chất, kỹ năng vận động thường được phân thành hai nhóm chính: kỹ năng vận động cơ bản và kỹ năng vận động chuyên môn. Kỹ năng vận động cơ bản là nền tảng cho mọi hoạt động thể chất như chạy, nhảy, ném, bắt; trong khi đó, kỹ năng vận động chuyên môn gắn liền với đặc trưng của từng môn thể thao cụ thể như chuyên bóng, đập bóng trong môn Bóng chuyền. Việc phát triển đồng thời hai nhóm kỹ năng này có ý nghĩa quan trọng trong việc nâng cao thể lực và năng lực vận động toàn diện cho người học.

2.1.2. Cơ sở khoa học của việc phát triển kỹ năng vận động trong giáo dục thể chất

Việc phát triển kỹ năng vận động trong giáo dục thể chất dựa trên nhiều cơ sở khoa học khác nhau, bao gồm sinh lý học vận động, tâm lý học thể thao và lý luận dạy học hiện đại.

Về mặt sinh lý học, quá trình hình thành kỹ năng vận động gắn liền với việc thiết lập và củng cố các phản xạ có điều kiện trong hệ thần kinh trung ương. Khi một động tác được lặp đi lặp lại nhiều lần, các đường liên hệ thần kinh sẽ được hình thành và trở nên bền vững, giúp người học thực hiện động tác một cách tự động và chính xác hơn. Điều này cho thấy vai trò quan trọng của việc luyện tập thường xuyên, có kế hoạch và có hệ thống trong giảng dạy giáo dục thể chất.

Về mặt tâm lý học, việc học kỹ năng vận động chịu ảnh hưởng lớn bởi các yếu tố như động cơ, hứng thú, sự chú ý và ý chí của người học. Một môi trường học tập tích cực, có tính khuyến khích và hỗ trợ sẽ giúp sinh viên nâng cao hiệu quả tiếp thu và rèn luyện kỹ năng. Ngược lại, nếu phương pháp giảng dạy khô khan, thiếu hấp dẫn sẽ làm giảm hứng thú và ảnh hưởng đến chất lượng học tập.

Theo lý luận dạy học hiện đại, việc phát triển kỹ năng vận động cần được tổ chức theo định hướng phát triển năng lực người học. Điều này đòi hỏi giảng viên không chỉ truyền đạt kỹ thuật mà còn phải tạo điều kiện để sinh viên được trải nghiệm, thực hành, tự đánh giá và điều chỉnh quá trình học tập của mình. Các phương pháp dạy học tích cực như dạy học theo nhóm, học qua trò chơi, học qua trải nghiệm thực tiễn được xem là phù hợp trong giảng dạy giáo dục thể chất hiện nay.

2.1.3. Đặc điểm của môn Bóng chuyền trong phát triển kỹ năng vận động

Bóng chuyền là môn thể thao mang tính tập thể, có đặc trưng là sự phối hợp chặt chẽ giữa các cá nhân trong đội và sự tương tác liên tục với đối phương. Đây là môn thể thao không có sự va chạm trực tiếp nhưng lại đòi hỏi tốc độ cao, phản xạ nhanh và khả năng xử lý tình huống linh hoạt.

Trong quá trình luyện tập và thi đấu bóng chuyền, người chơi phải thực hiện nhiều kỹ năng vận động phức tạp như: di chuyển, bật nhảy, chuyền bóng, đập bóng, chắn bóng và cứu bóng. Mỗi kỹ năng đều yêu cầu sự phối hợp nhịp nhàng giữa các bộ phận của cơ thể, đặc biệt là sự kết hợp giữa mắt – tay – chân.

Một trong những ưu điểm nổi bật của môn Bóng chuyền là khả năng phát triển toàn diện các tố chất thể lực. Các động tác bật nhảy giúp phát triển sức mạnh và sức bật của cơ chân; các pha di chuyển nhanh giúp nâng cao tốc độ và sự linh hoạt; các tình huống xử lý bóng đòi hỏi sự tập trung và phản xạ nhanh. Nhờ đó, môn học này có tác động tích cực đến việc phát triển kỹ năng vận động cho sinh viên.

Ngoài ra, bóng chuyền còn góp phần rèn luyện các kỹ năng mềm như làm việc nhóm, giao tiếp, tinh thần trách nhiệm và ý thức kỷ luật. Đây là những yếu tố quan trọng trong việc hình thành năng lực toàn diện cho sinh viên trong bối cảnh giáo dục hiện nay.

2.1.4. Vai trò của giảng dạy môn Bóng chuyền trong phát triển kỹ năng vận động cho sinh viên

Trong môi trường đại học, giảng dạy môn Bóng chuyền không chỉ nhằm mục tiêu trang bị kiến thức và kỹ năng thể thao mà còn hướng tới phát triển năng lực vận động và hình thành lối sống lành mạnh cho sinh viên.

Thông qua các hoạt động học tập trong môn Bóng chuyền, sinh viên được tham gia vào quá trình vận động đa dạng, từ đó nâng cao thể lực và cải thiện các kỹ năng vận động cơ bản cũng như chuyên môn. Việc luyện tập thường xuyên giúp sinh viên hình thành thói quen rèn luyện thể chất, góp phần nâng cao sức khỏe và phòng tránh các bệnh lý do lối sống ít vận động.

Bên cạnh đó, giảng dạy môn Bóng chuyền còn tạo điều kiện để sinh viên phát triển tư duy chiến thuật và khả năng ra quyết định trong các tình huống cụ thể. Đây là những năng lực quan trọng không chỉ trong thể thao mà còn trong học tập và cuộc sống.

Đặc biệt, trong bối cảnh đổi mới giáo dục theo định hướng phát triển năng lực, môn Bóng chuyền có thể được khai thác như một công cụ hiệu quả để tổ chức các hoạt động học tập tích cực, giúp sinh viên chủ động, sáng tạo và hứng thú hơn trong quá trình học tập. Việc kết hợp giữa giảng dạy kỹ thuật và tổ chức thi đấu, trò chơi sẽ tạo môi trường thuận lợi để phát triển kỹ năng vận động một cách toàn diện và bền vững.

2.2. Giải pháp phát triển kỹ năng vận động cho sinh viên thông qua giảng dạy môn Bóng chuyền

2.2.1. Đổi mới phương pháp giảng dạy theo hướng phát triển năng lực

Trong bối cảnh đổi mới giáo dục đại học hiện nay, việc chuyển từ tiếp cận nội dung sang tiếp cận năng lực là xu hướng tất yếu nhằm nâng cao chất lượng đào tạo. Đối với môn Bóng chuyền trong giáo dục thể chất, đổi mới phương pháp giảng dạy theo hướng phát triển năng lực không chỉ giúp sinh viên nắm vững kỹ thuật mà còn hình thành và phát triển các kỹ năng vận động, tư duy chiến thuật và năng lực tự học.

Trước hết, giảng viên cần thay đổi vai trò từ người truyền thụ kiến thức sang người tổ chức,

hướng dẫn và hỗ trợ hoạt động học tập của sinh viên. Thay vì giảng giải đơn thuần về kỹ thuật, giảng viên cần thiết kế các tình huống học tập đa dạng, tạo cơ hội để sinh viên được trải nghiệm, thực hành và tự khám phá kiến thức. Ví dụ, trong quá trình giảng dạy kỹ thuật chuyên bóng hoặc đập bóng, giảng viên có thể tổ chức các bài tập theo nhóm nhỏ, yêu cầu sinh viên quan sát, nhận xét và điều chỉnh kỹ thuật cho nhau. Cách tiếp cận này giúp tăng cường sự tương tác và phát huy tính tích cực của người học.

Bên cạnh đó, việc áp dụng các phương pháp dạy học tích cực như dạy học theo nhóm, dạy học thông qua trò chơi vận động, dạy học dựa trên tình huống và dạy học qua trải nghiệm có ý nghĩa quan trọng trong việc phát triển năng lực vận động. Các trò chơi vận động được thiết kế phù hợp với nội dung bài học không chỉ giúp sinh viên rèn luyện kỹ năng mà còn tạo không khí học tập sôi nổi, giảm áp lực và tăng hứng thú. Đồng thời, thông qua các tình huống thi đấu giả định, sinh viên có cơ hội vận dụng kỹ thuật đã học vào thực tiễn, từ đó nâng cao khả năng xử lý tình huống và tư duy chiến thuật.

Một yếu tố quan trọng khác trong đổi mới phương pháp giảng dạy là cá thể hóa quá trình học tập. Sinh viên có sự khác biệt về thể lực, kỹ năng và kinh nghiệm vận động, do đó giảng viên cần phân hóa nội dung và mức độ yêu cầu phù hợp với từng nhóm đối tượng. Việc chia nhóm theo trình độ, giao nhiệm vụ phù hợp và đánh giá theo sự tiến bộ cá nhân sẽ giúp tất cả sinh viên đều có cơ hội phát triển kỹ năng vận động ở mức tối đa.

Ngoài ra, việc tích hợp công nghệ thông tin trong giảng dạy cũng góp phần nâng cao hiệu quả phát triển năng lực cho sinh viên. Giảng viên có thể sử dụng video minh họa kỹ thuật, phần mềm phân tích động tác hoặc các nền tảng học tập trực tuyến để hỗ trợ quá trình giảng dạy. Sinh viên có thể xem lại các động tác mẫu, tự đánh giá kỹ thuật của bản thân và điều chỉnh trong quá trình luyện tập. Điều này không chỉ giúp nâng cao kỹ năng vận động mà còn phát triển năng lực tự học và tự đánh giá.

Đổi mới phương pháp giảng dạy theo hướng phát triển năng lực cũng đòi hỏi sự thay đổi trong cách thức kiểm tra, đánh giá. Thay vì chỉ đánh giá kết quả cuối cùng, cần chú trọng đánh giá quá trình học tập, mức độ tiến bộ và khả năng vận dụng kỹ năng vào thực tiễn của sinh viên. Các hình thức đánh giá đa dạng như quan sát, nhận

xét, tự đánh giá và đánh giá đồng đẳng cần được áp dụng linh hoạt nhằm phản ánh đầy đủ năng lực của người học.

2.2.2. Xây dựng nội dung giảng dạy phù hợp với trình độ sinh viên

Việc xây dựng nội dung giảng dạy môn Bóng chuyên phù hợp với trình độ sinh viên có vai trò quan trọng trong phát triển kỹ năng vận động. Do sự khác biệt về thể lực và khả năng tiếp thu, nội dung cần được thiết kế theo nguyên tắc từ cơ bản đến nâng cao, đảm bảo tính hệ thống và phù hợp với người học.

Ở giai đoạn đầu, cần chú trọng rèn luyện các kỹ năng cơ bản như di chuyển, chuyên bóng; sau đó phát triển các kỹ thuật nâng cao và vận dụng trong thi đấu. Đồng thời, cần phân hóa nội dung theo trình độ: nhóm sinh viên yếu tập trung củng cố kỹ thuật cơ bản, nhóm khá giỏi tăng cường bài tập nâng cao và chiến thuật.

Bên cạnh đó, nội dung giảng dạy cần gắn với thực tiễn thông qua các bài tập phối hợp và thi đấu, giúp sinh viên vận dụng kỹ năng hiệu quả. Việc đa dạng hóa hình thức tổ chức như trò chơi, thi đấu mini cũng góp phần tăng hứng thú học tập.

2.2.3. Tăng cường ứng dụng công nghệ trong giảng dạy

Trong bối cảnh chuyển đổi số giáo dục, việc ứng dụng công nghệ trong giảng dạy môn Bóng chuyên góp phần nâng cao hiệu quả phát triển kỹ năng vận động cho sinh viên. Các phương tiện như video minh họa, phần mềm phân tích kỹ thuật và nền tảng học tập trực tuyến giúp sinh viên dễ dàng quan sát, hiểu và thực hiện đúng động tác.

Giảng viên có thể sử dụng video quay chậm để phân tích kỹ thuật chuyên bóng, đập bóng; đồng thời hướng dẫn sinh viên tự ghi hình quá trình luyện tập để tự đánh giá và điều chỉnh. Bên cạnh đó, việc giao bài tập, theo dõi tiến độ học tập qua các nền tảng số cũng giúp tăng tính chủ động và khả năng tự học của sinh viên.

Ngoài ra, công nghệ còn hỗ trợ đa dạng hóa hình thức tổ chức dạy học, tạo môi trường học tập sinh động, hấp dẫn hơn. Tuy nhiên, việc ứng dụng cần phù hợp với điều kiện thực tế và kết hợp linh hoạt với phương pháp giảng dạy truyền thống.

2.2.4. Tổ chức hoạt động ngoại khóa và thi đấu thể thao

Tổ chức các hoạt động ngoại khóa và thi đấu thể thao là một giải pháp quan trọng nhằm nâng cao hiệu quả phát triển kỹ năng vận động cho sinh viên thông qua môn Bóng chuyên. Đây là môi

trường thực tiễn giúp sinh viên vận dụng các kỹ năng đã học, đồng thời rèn luyện thể lực, phản xạ và khả năng phối hợp trong thi đấu.

Các hoạt động như giải bóng chuyền sinh viên, câu lạc bộ thể thao, giao lưu giữa các lớp hoặc các khoa không chỉ tạo điều kiện luyện tập thường xuyên mà còn góp phần nâng cao hứng thú học tập. Thông qua thi đấu, sinh viên được trải nghiệm tình huống thực tế, từ đó nâng cao tư duy chiến thuật và khả năng xử lý linh hoạt.

Bên cạnh đó, hoạt động ngoại khóa còn giúp phát triển các kỹ năng mềm như tinh thần đồng đội, ý thức kỷ luật và khả năng giao tiếp. Đây là những yếu tố quan trọng trong việc hình thành năng lực toàn diện cho sinh viên.

III. KẾT LUẬN

Phát triển kỹ năng vận động cho sinh viên là

mục tiêu quan trọng của giáo dục thể chất trong các trường đại học hiện nay. Môn Bóng chuyền với đặc trưng vận động đa dạng, tính phối hợp cao và tính tập thể có nhiều lợi thế trong việc rèn luyện thể lực, nâng cao kỹ năng vận động và phát triển năng lực toàn diện cho người học.

Để nâng cao hiệu quả giảng dạy, cần thực hiện đồng bộ các giải pháp như đổi mới phương pháp theo hướng phát triển năng lực, xây dựng nội dung phù hợp với trình độ sinh viên, tăng cường ứng dụng công nghệ và đẩy mạnh các hoạt động ngoại khóa, thi đấu thể thao.

Việc triển khai hiệu quả các giải pháp này sẽ góp phần nâng cao chất lượng môn học Bóng chuyền nói riêng và giáo dục thể chất nói chung, đáp ứng yêu cầu đào tạo nguồn nhân lực toàn diện trong bối cảnh đổi mới giáo dục hiện nay.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Bộ Giáo dục và Đào tạo (2018), *Chương trình giáo dục thể chất trong trường đại học*.
Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2000), *Lý luận và phương pháp thể dục thể thao*, NXB TĐTT.
Trần Văn Vinh (2015), *Giáo trình Bóng chuyền*, NXB Thể dục Thể thao.
Lê Bửu (2012), *Phương pháp giảng dạy thể dục thể thao*, NXB Giáo dục.
Nguyễn Đức Văn (2019), “*Đổi mới giáo dục thể chất trong trường đại học theo định hướng phát triển năng lực*”, Tạp chí Giáo dục.