

## **BUILDING AN EXTRACURRICULAR TRAINING PLAN TO OPTIMIZE LEARNING EFFECTIVENESS OF PHYSICAL EDUCATION 1, 2 FOR STUDENTS OF COURSE 65, QUANG BINH UNIVERSITY**

### **XÂY DỰNG KẾ HOẠCH TẬP LUYỆN NGOẠI KHOÁ NHẪM TỐI ƯU HOÁ HIỆU QUẢ HỌC TẬP MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT 1, 2 CHO SINH VIÊN KHOÁ 65, TRƯỜNG ĐẠI HỌC QUẢNG BÌNH**

**Đinh Văn Sỹ, Cao Phương**  
Trường Đại học Quảng Bình

**TÓM TẮT:** Thông qua điều tra và khảo sát nghiên cứu đã đánh giá được thực trạng hoạt động ngoại khoá môn giáo dục thể chất của sinh viên Trường Đại học Quảng Bình. Trên cơ sở đó nghiên cứu đã lựa chọn được hệ thống 16 bài tập (9 bài tập kỹ thuật, 7 bài tập thể lực) và xây dựng kế hoạch tập luyện ngoại khoá cho sinh viên khoá 65, Trường Đại học Quảng Bình.

**Từ khóa:** Bài tập thể lực, giáo dục thể chất, sinh viên, tổ chức thể lực, Trường Đại học Quảng Bình.

**ABSTRACT:** Through investigation and survey, the research assessed the current status of extracurricular physical education activities of students at Quang Binh University. On that basis, the research selected a system of 16 exercises (9 technical exercises, 7 physical exercises) and built an extracurricular training plan for students of the 65th course of Quang Binh University.

**Keywords:** Physical exercise, physical education, students, physical qualities, Quang Binh University

#### **1. ĐẶT VẤN ĐỀ**

Tại Trường Đại học Quảng Bình, Giáo dục thể chất luôn được coi là một trong những môn học quan trọng và bắt buộc đối với tất cả sinh viên. Là phương tiện cơ bản để giáo dục sinh viên phát triển toàn diện cả về thể chất lẫn tinh thần. Tuy vậy, thực tiễn triển khai công tác giáo dục thể chất đối với sinh viên của Nhà trường cho thấy vẫn còn nhiều tồn tại và hạn chế dẫn đến hiệu quả học tập môn giáo dục thể chất chưa đạt được kết quả như mong muốn. Do đó, việc nghiên cứu đánh giá thực trạng hoạt động ngoại khoá môn giáo dục thể chất của sinh viên, trên cơ sở đó đề xuất các bài tập và phương án tập luyện ngoại khoá nhằm nâng cao hiệu quả học tập môn Giáo dục thể chất cho sinh viên là hết sức cần thiết, đây sẽ là cơ sở quan

trọng để các nhà chuyên môn, các giảng viên có thêm nhiều lựa chọn áp dụng vào thực tiễn nhằm nâng cao hiệu quả học tập môn Giáo dục thể chất cho sinh viên.

#### **2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU**

Nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp sau đây để giải quyết vấn đề đặt ra: phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp tọa đàm, phương pháp phỏng vấn, phương pháp quan sát sự phạm và phương pháp toán học thống kê.

#### **3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ PHÂN TÍCH**

##### **3.1. Điều tra hoạt động ngoại khoá môn học Giáo dục thể chất (GDTC) tại Trường Đại học Quảng Bình**

Ngoại khoá là hoạt động tự nguyện của sinh viên, được tổ chức vào thời gian rảnh

rồi với những môn thể thao phù hợp với nhu cầu và sở thích của sinh viên. Đây có thể coi là một trong những điều kiện quan trọng góp phần vào việc nâng cao chất lượng và hiệu quả công tác GDTC. Để nắm rõ thực trạng tập luyện thể dục thể thao (TDTT)

ngoại khóa của sinh viên Trường Đại học Quảng Bình, nghiên cứu đã tiến hành phỏng vấn 420 sinh viên năm thứ nhất và thứ hai tại Trường Đại học Quảng Bình. Kết quả phỏng vấn được trình bày trên bảng 1.

**Bảng 1.** Kết quả phỏng vấn về tình hình tập luyện ngoại khóa của sinh viên Trường Đại học Quảng Bình

TT	Nội dung phỏng vấn	Kết quả phỏng vấn	
		n	%
<b>Số lượng sinh viên tập luyện ngoại khóa (n = 420)</b>			
1	- Thường xuyên	90	21.43
	- Không thường xuyên	135	32.14
	- Không tập	195	46.43
<b>Động cơ tập luyện ngoại khóa (n = 420)</b>			
2	- Ham thích	132	31.43
	- Nhận thấy tác dụng tốt của tập luyện TDTT đối với cơ thể	165	39.29
	- Để đối phó trong thi cử và kiểm tra	73	17.38
	- Tập luyện theo sự rủ rê của bạn bè hoặc rảnh rỗi không có việc gì làm	50	11.90
<b>Yếu tố hạn chế ảnh hưởng đến tập luyện ngoại khóa (n = 420)</b>			
3	- Chưa đảm bảo điều kiện về dụng cụ sân bãi	27	6.43
	- Nội dung môn học khác chi phối quá nhiều thời gian	82	19.52
	- Chưa có CLB TDTT cho sinh viên	55	13.10
	- Không có giáo viên hướng dẫn	68	16.19
	- Công tác tuyên truyền động viên chưa chú trọng.	26	6.19
	- Không thích tập luyện TDTT	30	7.14
	- Hoạt động TDTT ngoại khóa của trường chưa phát triển.	132	31.43
<b>Nhu cầu tham gia tập luyện các câu lạc bộ TDTT (n = 420)</b>			
4	- Có	215	51.19
	- Không	205	48.81
<b>Sở thích tập luyện các môn TDTT ngoại khóa (n = 420)</b>			
	- Đá cầu	115	27.38
	- Bóng chuyền	235	55.95
	- Cờ vua	35	8.33
	- Bóng bàn	202	48.10

5	- Bóng đá	45	10.71
	- Các nội dung điền kinh (chạy, nhảy, ném, đẩy)	25	5.95
	- Cầu lông	213	50.71
	- Thể dục nhịp điệu	102	24.29
	- Gym	195	46.43
	- Các môn thể thao khác	22	5.24

Kết quả bảng 1 cho thấy:

- Về số lượng sinh viên tập luyện ngoại khoá: Trong tổng số 420 sinh viên được hỏi thì chỉ có 90 em chiếm tỷ lệ 21.43% là thường xuyên tham gia hoạt động ngoại khoá, 135 em chiếm 32.14% tập luyện không thường xuyên, 195 em chiếm 46.43% là không tham gia tập luyện ngoại khoá.

- Về động cơ tập ngoại khoá: Động cơ chủ yếu của sinh viên khi tham gia tập luyện ngoại khoá là do nhận thấy tác dụng tốt của tập luyện TDTT đối với cơ thể (165 em chiếm 39.29%) và ham thích (132 em chiếm 31.43%). Còn lại số sinh viên tập luyện theo sự rủ rê của bạn bè hoặc rảnh rỗi không có việc gì làm và để đối phó với thi cử và kiểm tra chiếm tỷ lệ thấp (11.90% và 17.38%).

- Về yếu tố hạn chế ảnh hưởng đến tập luyện ngoại khoá: Lý do chủ yếu ảnh hưởng đến việc tham gia tập luyện TDTT ngoại khoá của sinh viên là: hoạt động TDTT ngoại khoá của trường chưa phát triển (132 em, chiếm 31.43%), nội dung môn học khác chi phối quá nhiều TG (82 em, chiếm 19.52%), không có giáo viên hướng dẫn (68 em, chiếm 16.19%), chưa có CLB TT cho sinh viên (55 em, chiếm 13.10%). Ngoài ra, còn một số lý khác chiếm tỷ lệ thấp hơn như: không thích tập luyện TDTT (7.14%), chưa đảm bảo điều kiện về dụng cụ sân bãi (6.43), công tác tuyên truyền động viên

chưa chú trọng (6.19%).

- Về nhu cầu tham gia tập luyện các câu lạc bộ: trong số 420 sinh viên tham gia phỏng vấn thì có 215 em có nhu cầu tập luyện ngoại khoá hoặc tham gia các câu lạc bộ thể thao chiếm tỷ lệ 51.19%. Số còn lại 205 sinh viên chiếm tỷ lệ 48.81% là không có nhu cầu hoặc thờ ơ với hoạt động TDTT ngoại khoá.

- Về sở thích tập luyện các môn ngoại khoá: sở thích tham gia tập luyện ngoại khoá của sinh viên cũng đa dạng và không thống nhất, các môn thể thao được sinh viên ưa thích tập luyện chủ yếu như sau: bóng chuyền (55.95%); cầu lông (50.71%); bóng bàn (48.10%); gym (46.43%); đá cầu (27.38%); thể dục nhịp điệu (24.29%); bóng đá (10.71%); cờ vua (8.33%); các nội dung điền kinh (5.95%), các môn thể thao khác (5.24%).

### **3.2. Xây dựng kế hoạch tập luyện ngoại khoá nhằm tối ưu hoá hiệu quả học tập môn Giáo dục thể chất 1, 2 cho sinh viên khóa 65, Trường Đại học Quảng Bình.**

#### **3.2.1. Lựa chọn các bài tập áp dụng vào tập luyện ngoại khoá môn Giáo dục thể chất 1, 2 cho sinh viên khóa 65, Trường Đại học Quảng Bình.**

Căn cứ vào kế hoạch và nội dung chương trình môn học Giáo dục thể chất 1, 2 tại Trường Đại học Quảng Bình, căn cứ nhu cầu luyện tập ngoại khoá môn bóng chuyền của sinh viên, căn cứ cơ sở vật chất

đảm bảo cho tập luyện ngoại khóa môn bóng chuyền, căn cứ vào đội ngũ giảng viên giảng dạy môn Giáo dục thể chất, căn cứ vào cơ sở tâm - sinh lý, các nguyên tắc, phương pháp giáo dục thể chất, huấn luyện thể thao... Trên cơ sở phân tích tổng hợp các tài liệu cũng như tranh thủ ý kiến các

chuyên gia. Nghiên cứu đã lựa chọn được các bài tập có sự nhất trí của các chuyên gia từ 80% trở lên để áp dụng vào tập luyện ngoại khóa môn Giáo dục thể chất 1, 2 cho sinh viên khóa 65, Trường Đại học Quảng Bình. Cụ thể ở bảng 2.

**Bảng 2.** Các bài tập được lựa chọn để áp dụng vào tập luyện ngoại khóa cho sinh viên khoá 65, Trường Đại học Quảng Bình

TT	Kỹ thuật	Nội dung bài tập được lựa chọn	Tỷ lệ lựa chọn
1	Chuyền bóng cao tay	+ Chuyền bóng cao tay vào ô quy định	90%
		+ Chuyền bóng cao tay vào tường	80%
		+ Di chuyển kết hợp chuyền bóng cao tay	85%
2	Chuyền bóng thấp tay	+ Chuyền bóng thấp tay vào ô quy định	80%
		+ Chuyền bóng thấp tay vào tường	90%
		+ Di chuyển kết hợp chuyền bóng thấp tay	85%
3	Phát bóng và đập bóng	+ Gõ bóng vào tường	95%
		+ Phát bóng thấp tay chính diện	80%
		+ Phát bóng cao tay chính diện	80%
4	Các bài tập phát triển thể lực	+ Chạy bộ	95%
		+ Gập cơ bụng	80%
		+ Chống đẩy	85%
		+ Co tay xà đơn	90%
		+ Chạy chẻ quạt	90%
		+ Bật nhảy co gối trên cát	85%
		+ Bật cóc	95%

### 3.2.2. Nội dung cụ thể các bài tập

#### - Bài tập 1. Chuyền bóng cao tay vào tường

+ Mục đích của bài tập: rèn luyện tư thế động tác tay, tập làm quen với việc điều chỉnh lực tay và định hướng bóng.

+ Công tác chuẩn bị: chuẩn bị quả bóng chuyền và sân tập có tường

+ Cách thức tập luyện: người tập thực hiện chuyền bóng cao tay liên tục vào tường

đến khi có tín hiệu mới được nghỉ.

+ Yêu cầu: mỗi buổi thực hiện 3 - 5 tổ.

#### - Bài tập 2. Chuyền bóng cao tay vào ô quy định

+ Mục đích của bài tập: tạo cảm giác lực tay và định hướng bóng chính xác.

+ Công tác chuẩn bị: chuẩn bị quả bóng chuyền, lưới và sân tập bóng chuyền.

+ Cách thức tập luyện: người tập thực hiện chuyền cao tay liên tục sang lưới vào ô

có diện tích 2 x 3m ở khu vực tấn công đến khi có tín hiệu mới được nghỉ.

+ Yêu cầu: mỗi buổi thực hiện 3 - 5 tổ.

**- Bài tập 3. Di chuyển kết hợp chuyền bóng cao tay**

+ Mục đích của bài tập: tạo cảm giác về không gian và thời gian cho người tập.

+ Công tác chuẩn bị: chuẩn bị quả bóng chuyền và sân tập có tường.

+ Cách thức tập luyện: thực hiện chuyền cao tay liên tục sang lưới vào ô có diện tích 2 x 3m ở khu vực tấn công đến khi có tín hiệu mới được nghỉ.

+ Yêu cầu: mỗi buổi thực hiện 3 - 5 tổ.

**- Bài tập 4. Chuyền bóng thấp tay vào tường**

+ Mục đích của bài tập: rèn luyện tư thế động tác tay, tạo cảm giác lực tay.

+ Công tác chuẩn bị: chuẩn bị quả bóng chuyền và sân tập có tường

+ Cách thức tập luyện: người tập thực hiện chuyền bóng thấp tay liên tục vào tường đến khi có tín hiệu mới được nghỉ.

+ Yêu cầu: mỗi buổi thực hiện 3 - 5 tổ.

**- Bài tập 5. Chuyền bóng thấp tay vào ô quy định**

+ Mục đích của bài tập: tạo cảm giác lực tay và định hướng đánh bóng.

+ Công tác chuẩn bị: chuẩn bị quả bóng chuyền, lưới và sân tập bóng chuyền.

+ Cách thức tập luyện: người tập thực hiện chuyền thấp tay liên tục sang lưới vào ô có diện tích 2 x 3m ở khu vực tấn công đến khi có tín hiệu mới được nghỉ

+ Yêu cầu: mỗi buổi thực hiện 3 - 5 tổ.

**- Bài tập 6. Di chuyển kết hợp chuyền bóng thấp tay**

+ Mục đích của bài tập: tạo cảm giác về không gian và thời gian cho người tập.

+ Công tác chuẩn bị: chuẩn bị quả bóng chuyền và sân tập có tường.

+ Cách thức tập luyện: người tập thực hiện vừa di chuyển và chuyền bóng thấp tay liên tục đến khi có tín hiệu mới được nghỉ.

+ Yêu cầu: mỗi buổi thực hiện 3 - 5 tổ.

**- Bài tập 7. Gõ bóng vào tường**

+ Mục đích của bài tập: hoàn thiện kỹ thuật gõ bóng và tạo cảm giác tay khi gõ bóng.

+ Công tác chuẩn bị: chuẩn bị quả bóng chuyền và sân tập có tường

+ Cách thức tập luyện: người tập thực hiện gõ bóng liên tục vào tường đến khi có tín hiệu mới được nghỉ.

+ Yêu cầu: mỗi buổi thực hiện 3 - 5 tổ.

**- Bài tập 8. Phát bóng thấp tay chính diện**

+ Mục đích của bài tập: hoàn thiện kỹ thuật phát bóng thấp tay chính diện.

+ Công tác chuẩn bị: chuẩn bị quả bóng chuyền, lưới và sân tập.

+ Cách thức tập luyện: thực hiện kỹ thuật phát bóng thấp tay chính diện liên tục qua lưới vào ô được giới hạn bởi các đường biên dọc, đường cuối sân và đường tấn công.

+ Yêu cầu: thực hiện 3 - 5 tổ/1 buổi, mỗi tổ 20 - 30 lần, nghỉ giữa các tổ khoảng 2 - 3 phút.

**- Bài tập 9. Phát bóng cao tay chính diện**

+ Mục đích của bài tập: Hoàn thiện kỹ thuật phát bóng cao tay chính diện.

+ Công tác chuẩn bị: Chuẩn bị quả bóng chuyền, lưới và sân tập.

+ Cách thức tập luyện: Thực hiện kỹ thuật phát bóng cao tay chính diện liên tục qua lưới vào ô có diện tích 4.5 x 6m ở khu vực hàng sau.

+ Yêu cầu: Thực hiện 3 - 5 tổ/1 buổi, mỗi tổ 20 - 30 lần, nghỉ giữa các tổ khoảng 2 - 3 phút.

**- Bài tập 10. Chạy bộ**

+ Mục đích của bài tập: nâng cao sức bền, sự dẻo dai và nỗ lực ý chí của người tập.

+ Công tác chuẩn bị: sân tập thoáng mát, bằng phẳng.

+ Cách thức tập luyện: tùy theo tình hình thực tế để sử dụng cự ly chạy cho hợp lý.

+ Yêu cầu: chạy tốc độ vừa phải.

**- Bài tập 11. Gập cơ bụng**

+ Mục đích của bài tập: nâng cao sức mạnh cơ bụng.

+ Công tác chuẩn bị: thang gióng, thảm cao su.

+ Cách thức tập luyện: người tập có thể gập cơ bụng trên thang gióng, nằm ngửa gập thân hoặc nằm ngửa gập chân.

+ Yêu cầu: thực hiện 3 - 5 tổ/1 buổi, mỗi tổ 30 - 40 lần với nam và 20 - 30 lần với nữ, nghỉ giữa các tổ khoảng 2 - 3 phút.

**- Bài tập 12. Chống đẩy**

+ Mục đích của bài tập: giúp người tập tăng sức mạnh nhóm cơ chi trên.

+ Công tác chuẩn bị: sân tập thoáng mát, bằng phẳng, thảm cao su.

+ Cách thức tập luyện: thực hiện kỹ thuật chống đẩy với khối lượng theo yêu cầu.

+ Yêu cầu: Mỗi buổi người tập thực hiện 3 - 5 tổ, mỗi tổ 20 - 30 lần với nam và 10 - 20 lần với nữ, nghỉ giữa các tổ khoảng 2 - 3 phút.

**- Bài tập 13. Co tay xà đơn**

+ Mục đích của bài tập: giúp người tập tăng sức mạnh nhóm cơ chi trên.

+ Công tác chuẩn bị: xà đơn

+ Cách thức tập luyện: thực hiện co tay trên xà đơn với khối lượng theo yêu cầu.

+ Yêu cầu: mỗi buổi người tập thực hiện 3 - 5 tổ, mỗi tổ 15 - 20 lần với nam và 5

- 10 lần với nữ, nghỉ giữa các tổ khoảng 2 - 3 phút.

**- Bài tập 14. Chạy chẻ quạt**

+ Mục đích của bài tập: phát triển sức nhanh, nâng cao năng lực phối hợp vận động.

+ Công tác chuẩn bị: sân tập bóng chuyền, quả bóng chuyền.

+ Cách thức tập luyện: người tập thực hiện chạy theo yêu cầu với tốc độ nhanh nhất, sau đó bắm thành tích để theo dõi.

+ Yêu cầu: mỗi buổi thực hiện 3 - 5 tổ.

**- Bài tập 15. Bật co gối trên hố cát**

+ Mục đích của bài tập: giúp người tập phát triển sức mạnh nhóm cơ chi dưới.

+ Công tác chuẩn bị: hố cát.

+ Cách thức tập luyện: thực hiện bật nhảy co gối trên cát liên tục từ 20 - 30 lần với nam và 15 đến 25 lần với nữ.

+ Yêu cầu: mỗi buổi thực hiện 3 - 5 tổ, nghỉ giữa các tổ khoảng 2 - 3 phút.

**- Bài tập 16. Bật cóc**

+ Mục đích của bài tập: phát triển sức mạnh nhóm cơ chi dưới.

+ Công tác chuẩn bị: hố cát hoặc sân tập bằng phẳng.

+ Cách thức tập luyện: thực hiện bật cóc trên cát hoặc sân tập liên tục từ 20 - 30 lần với nam và 15 đến 25 lần với nữ.

+ Yêu cầu: mỗi buổi thực hiện 3 - 5 tổ, nghỉ giữa các tổ khoảng 2 - 3 phút.

**3.2.3. Kế hoạch tập luyện ngoại khoá các bài tập được lựa chọn**

Để các bài tập được áp dụng hợp lý, phát huy được hiệu quả. Nghiên cứu xây dựng kế hoạch tập luyện cụ thể như sau:

+ Thời gian tập luyện: Sinh viên thực hiện tập luyện trong 20 tuần được chia đều cho 2 học kỳ, mỗi tuần 2 buổi, mỗi buổi từ 1 giờ 30 phút đến 1 giờ 45 phút (buổi nọ cách buổi kia ít nhất 2 ngày).

+ Tiến trình tập luyện được được xây dựng cho 2 học kỳ, học kỳ 2 thực hiện lặp lại như học kỳ 1. Chi tiết cụ thể ở bảng 3.

**Bảng 3.** Tiến trình tập luyện ngoài khoá môn Giáo dục thể chất 1, 2 của sinh viên khoá 65, Trường Đại học Quảng Bình

Nội dung nhóm bài tập	1		2		3		4		5		6		7		8		9		10		
	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	
Bài tập 1	x	x	x		x			x		x		x				x				x	
Bài tập 2	x			x		x	x			x	x		x		x	x	x	x	x	x	x
Bài tập 3		x			x									x				x		x	
Bài tập 4			x					x	x		x	x	x			x				x	
Bài tập 5				x			x			x	x				x	x	x	x	x	x	x
Bài tập 6						x								x				x		x	
Bài tập 7							x	x	x	x	x	x	x	x	x			x	x		
Bài tập 8							x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Bài tập 9							x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Bài tập 10	x				x				x					x					x		
Bài tập 11		x				x				x				x						x	
Bài tập 12			x				x				x				x						x
Bài tập 13				x				x				x				x					x
Bài tập 14				x				x				x				x					x
Bài tập 15			x				x				x				x						x
Bài tập 16		x				x				x				x						x	

#### 4. KẾT LUẬN

Kết quả điều tra, khảo sát 420 sinh viên đang học năm thứ nhất và thứ hai tại Trường Đại học Quảng Bình đã đánh giá được thực trạng hoạt ngoại khoá của sinh viên đối với

môn học giáo dục thể chất. Từ đó nghiên cứu đã lựa chọn được hệ thống 16 bài tập (9 bài tập kỹ thuật, 7 bài tập thể lực) và xây dựng kế hoạch tập luyện ngoại khoá cho sinh viên khoá 65, Trường Đại học Quảng Bình.

#### TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1] Nguyễn Hiệp và cộng sự (2015), “*Giáo trình bóng chuyền*”, NXB ĐHQG, TP.HCM.
- [2] Đinh Lâm, Nguyễn Bình (1996), “*Huấn luyện bóng chuyền*”, NXB TDTT.
- [3] Nguyễn Hữu Hùng (2001), “*Huấn luyện thể lực cho VĐV bóng chuyền*”, NXB TDTT.
- [4] Nguyễn Toán, Phạm Danh Tốn (2006), “*Lý luận và phương pháp TDTT*”, NXB TDTT

***Liên hệ:***

**TS. Cao Phương**

Khoa Giáo dục thể chất - Quốc phòng, Trường Đại học Quảng Bình

Địa chỉ: 18 Nguyễn Văn Linh, phường Đồng Thuận, tỉnh Quảng Trị

Email: caophuonggdtc@gmail.com

Ngày nhận bài: 22/01/2025

Ngày gửi phản biện: 01/4/2025

Ngày duyệt đăng: 5/6/2026