MỘT SỐ VẤN ĐỀ VỀ THỂ LỰC CỦA SINH VIÊN CÂU LẠC BỘ BÓNG CHUYỀN TẠI TRƯỜNG ĐẠI HỌC LUẬT HÀ NỘI

VŨ XUÂN THUẤN
Trường Đại học Luật Hà Nội

Nhận bài ngày 06/10/2025. Sửa chữa xong 30/11/2025. Duyệt đăng 29/12/2025.

Abstract

Using scientific research methods in physical education and sports, this study examines the training status of students in the Volleyball club at Hanoi Law University and identifies nine tests appropriate for assessing their physical fitness. The results indicate that the overall physical fitness level of the club's members is generally average, with many students failing to meet the required standards in several specific criteria. These findings highlight the need for improved training approaches and tailored conditioning programs to enhance students' physical fitness and performance.

Keywords: *Criteria, fitness assessment, Hanoi Law University, physical fitness, students, Volleyball club.*

1. Đặt vấn đề

Bóng chuyền là môn thể thao phổ biến, thu hút mọi tầng lớp, đặc biệt là lớp trẻ tập luyện [4, tr. 3]. Trong giáo dục thể chất (GDTC) và thể thao trường học, Bóng chuyền là môn học trong chương trình GDTC của các nhà trường, được đông đảo học sinh, sinh viên (SV) lựa chọn. Bóng chuyền là môn thể thao có tính tập thể, tính đối kháng cao, hoạt động thi đấu bóng chuyền càng ở trình độ cao thì càng sôi nổi, hấp dẫn cho người xem. Tập luyện môn Bóng chuyền đòi hỏi người tập có trình độ toàn diện về thể lực cũng như kĩ chiến thuật và tâm lý [6, tr. 203]. Câu lạc bộ bóng chuyền SV Trường Đại học Luật Hà Nội thành lập từ năm 2013 bằng sự nỗ lực rất lớn từ Bộ môn GDTC cũng như SV với sự ủng hộ từ Ban Giám hiệu. Mặc dù còn nhiều khó khăn từ cơ sở vật chất, kinh phí đến vấn đề tổ chức, nhân lực, song câu lạc bộ bước đầu đã có những tiến bộ rất đáng ghi nhận. Câu lạc bộ bóng chuyền SV Trường Đại học Luật Hà Nội là sân chơi tuyệt vời, nơi các em được thỏa mãn niềm đam mê với bộ môn mà mình yêu thích, đồng thời cũng là địa chỉ tin cậy cung cấp những vận động viên chất lượng cho Đội tuyển bóng chuyền SV của nhà trường. Tuy nhiên, một trong những điểm yếu của câu lạc bộ bóng chuyền SV Trường Đại học Luật Hà Nội là yếu tố thể lực. Xuất phát từ những vấn đề nêu trên, với mong muốn nâng cao thể lực, trình độ kỹ thuật của SV câu lạc bộ bóng chuyền hướng tới nâng cao chất lượng hoạt động của câu lạc bộ bóng chuyền nói riêng và phát triển phong trào thể dục thể thao SV Trường Đại học Luật Hà Nội nói chung, chúng tôi tiến hành nghiên cứu thực trạng thể lực của SV câu lạc bộ bóng chuyền tại Trường Đại học Luật Hà Nội, từ đó có biện pháp nâng cao thể lực cho các em.

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Thực trạng tập luyện của câu lạc bộ bóng chuyền sinh viên Trường Đại học Luật Hà Nội

2.1.1. Tổ chức và vận hành câu lạc bộ

a. Cơ cấu tổ chức: Hiện tại, câu lạc bộ bóng chuyền SV Trường Đại học Luật Hà Nội hoạt động theo mô hình câu lạc bộ tự nguyện, dưới sự quản lý của Đoàn Thanh niên, có cơ cấu tổ chức bao gồm chủ nhiệm; 02 phó chủ nhiệm; 3 ban là ban hậu cần, ban chuyên môn và ban truyền thông. Như vậy, tổ chức của câu lạc bộ khá đầy đủ, có sự phân công tương đối rõ ràng giữa các thành viên. Tuy nhiên, các

Email: xuanthuanvu@gmail.com

em là những người chưa có nhiều kinh nghiệm trong quản lý, vận hành câu lạc bộ, kể cả về mặt tổ chức cũng như về chuyên môn, đặc biệt là trình độ chuyên môn về huấn luyện khá khiêm tốn.

b. Thành viên: + Về số lượng: Câu lạc bộ hiện nay có tổng số 43 thành viên, trong đó có 23 nam và 20 nữ. Tuy nhiên có thành viên câu lạc bộ chỉ tham gia ban truyền thông, không tham gia tập luyện về chuyên môn bóng chuyền; + Về trình độ: Đa số thành viên khi tham gia câu lạc bộ đều được kiểm tra kỹ năng thông qua việc thực hiện các kỹ thuật cơ bản của môn Bóng chuyền, như vậy có thể nói, đa số các em đều đã biết chơi bóng chuyền. Tuy nhiên, qua quan sát thực tế các bài kiểm tra chuyên môn cũng như các buổi tập luyện của SV, chúng tôi nhận thấy kỹ thuật của các thành viên câu lạc bộ là không đồng đều, trình độ kỹ thuật của nhiều SV còn ở mức trung bình thậm chí yếu ở một vài kỹ thuật; + Động lực tập luyện và thi đấu: Qua khảo sát, đa số SV đều mong muốn tham gia câu lạc bộ với mục tiêu rèn luyện sức khỏe, cải thiện kỹ thuật cá nhân, đặc biệt, SV đều có mong muốn được tuyển chọn vào đội tuyển bóng chuyền SV Trường Đại học Luật Hà Nội. Đây là động lực rất rõ ràng, điều này giúp các em có sự quyết tâm lớn trong tập luyện.

2.1.2. Cơ sở vật chất và kinh phí

a. Sân bãi: Cơ sở vật chất phục vụ công tác GDTC và thể thao trường học nói chung của Trường Đại học Luật Hà Nội còn nhiều hạn chế. Hiện tại, Trường chỉ có 01 sân bóng chuyền tại khu ký túc xá SV, chất lượng mặt sân không tốt. SV đa phần chỉ có thể tập luyện vào buổi tối, do ánh sáng khá yếu, không được thiết kế cho sân bóng chuyền nên ảnh hưởng khá lớn đến tầm nhìn của SV, tác động không nhỏ đến chất lượng tập luyện của các em.

b. Dụng cụ, công cụ hỗ trợ và thiết bị an toàn: + Về bóng tập luyện: SV câu lạc bộ tự đóng góp kinh phí để mua bóng tập luyện, tuy nhiên số lượng bóng của cả câu lạc bộ chỉ là 05 quả, hơn nữa chất lượng không đồng đều do có quả mới, quả cũ, mua theo thời điểm khác nhau với các loại bóng khác nhau; + Các công cụ hỗ trợ và thiết bị an toàn: Câu lạc bộ không có bất kỳ công cụ hỗ trợ hay thiết bị an toàn nào để hỗ trợ cũng như đảm bảo an toàn trong tập luyện.

c. Kinh phí hoạt động của câu lạc bộ: Kinh phí hoạt động thường xuyên của câu lạc bộ là SV tự đóng góp, do đó mức kinh phí duy trì thường xuyên ở mức thấp, việc trang bị thêm dụng cụ tập luyện hay thiết bị an toàn gặp nhiều trở ngại. Điều này dẫn đến việc tổ chức các hoạt động thi đấu và giao lưu rất khó.

2.1.3. Hoạt động tập luyện, thi đấu

a. Huấn luyện, đào tạo: Huấn luyện bóng chuyền là quá trình đòi hỏi tính hệ thống, tính khoa học, đáp ứng đầy đủ các nguyên tắc trong giảng dạy và huấn luyện thể thao [2]. Tuy nhiên, hiện tại câu lạc bộ sinh hoạt mà không có người hướng dẫn về chuyên môn, các thành viên câu lạc bộ chủ yếu hướng dẫn lẫn nhau hoặc hỗ trợ nhau tập luyện, không tuân thủ các nguyên tắc của huấn luyện thể thao.

b. Thời lượng tập luyện: Thời gian tập luyện ảnh hưởng rất lớn tới kết quả thực hiện kĩ thuật cũng như trình độ thể lực của SV. Qua khảo sát chúng tôi ghi nhận, câu lạc bộ hoạt động 2 buổi/1tuần, mỗi buổi dao động từ 90-120 phút. Tuy nhiên mức độ tham gia của các thành viên là khác nhau, thông thường mỗi buổi tập chỉ có 12 đến 15 thành viên, bao gồm cả nam và nữ, trong đó tỉ lệ các bạn nữ tham gia tập luyện là thấp hơn nam.

c. Kế hoạch tập luyện: Không có kế hoạch tập luyện cụ thể, bao gồm cả kế hoạch ngắn hạn, trung hạn hay dài hạn, SV chỉ tập luyện theo lịch đã được ban chủ nhiệm sắp xếp. Cũng chính vì không có người hướng dẫn về chuyên môn nên các buổi tập luyện đều không có giáo án, việc tập luyện không có kế hoạch, tiến trình cụ thể. Chính vì những nguyên nhân này mà chất lượng các buổi tập là chưa cao.

d. Nội dung tập luyện: Nội dung tập luyện phản ánh chất lượng kỹ thuật và trình độ thể lực của SV. Nội dung tập luyện của câu lạc bộ hiện nay bao gồm: Khởi động; Luyện tập kĩ thuật cơ bản (chuyền, đệm, phát bóng, đập bóng); Tập chiến thuật; Tổ chức thi đấu tập.

Qua khảo sát, chúng tôi ghi nhận: + Bài tập khởi động trước khi tập luyện và thi đấu: SV thường không hoặc rất ít thực hiện nội dung này trong các buổi tập. SV thường chủ động khởi động cá nhân; + Nội dung tập luyện kĩ thuật: Các bài tập kĩ thuật được tập luyện chưa bài bản, thiếu các bài tập bổ trợ, chưa sửa sai, khắc phục lỗi sai; + Các bài tập chiến thuật: Chưa đa dạng các bài tập chiến thuật, chủ yếu vẫn tập những chiến thuật đơn giản như chạy vị trí trên sân; các bài tập chắn 2, chắn 3; các bài tập đánh

trồng biên số 4; + Các bài tập phát triển thể lực: SV chưa bố trí thời gian cho các bài tập phát triển thể lực, các bài tập thể lực chỉ đôi khi kết hợp với thi đấu, đó là các hình thức "phạt" nếu đội thi đấu thua, ví dụ như chống đẩy, bật cóc…; + Tổ chức thi đấu tập: mục tiêu chủ yếu là giao lưu, giải trí chứ chưa thực sự có mục tiêu rõ ràng, chưa có rút kinh nghiệm các pha bóng hoặc chiến thuật thi đấu.

Kết thúc buổi tập luyện, SV không thực hiện các bài tập thả lỏng, điều này ảnh hưởng không nhỏ đến việc chậm hồi phục, gây tình trạng quá tải hoặc dẫn đến chấn thương vào các buổi tập tiếp theo.

e. Phương pháp tập luyện: Phương pháp tập luyện còn đơn điệu, chủ yếu là lặp lại kỹ thuật, người thực hiện tốt hướng dẫn người yếu hơn, phương pháp thi đấu tập thường xuyên được áp dụng nhưng chỉ dừng lại ở giao lưu, giải trí.

Như vậy, có thể thấy ưu điểm rất lớn của câu lạc bộ là duy trì được hoạt động thường xuyên, đa phần SV có động cơ tập luyện rõ ràng, tinh thần tập luyện tích cực, điều này góp phần nâng cao phong trào bóng chuyền trong nhà trường. Tuy nhiên, câu lạc bộ còn tồn tại rất nhiều hạn chế như: Chưa có người chuyên môn sâu phụ trách huấn luyện; chưa có kế hoạch, chương trình huấn luyện; nội dung tập luyện sơ sài, phương pháp tập luyện đơn điệu, chưa trú trọng phát triển thể lực chuyên biệt cho SV câu lạc bộ bóng chuyền; cơ sở vật chất còn nhiều hạn chế, kinh phí hoạt động thấp, tất cả những hạn chế trên làm cho chất lượng hoạt động của câu lạc bộ là chưa cao, đặc biệt là trình độ chuyên môn, trình độ thể lực của SV câu lạc bộ còn nhiều hạn chế.

2.2. Thực trạng thể lực của sinh viên câu lạc bộ bóng chuyền Trường Đại học Luật Hà Nội

2.2.1. Lựa chọn các test đánh giá thực trạng thể lực cho đối tượng nghiên cứu

a. Thu thập và tổng hợp các test đánh giá thể lực sinh viên câu lạc bộ bóng chuyền: Qua quá trình phân tích, tổng hợp nhiều nguồn tài liệu khác nhau và xét điều kiện thực tế của đối tượng và khách thể nghiên cứu, đề tài lựa chọn một số test sau: 1. Chạy 20m xuất phát cao (giây); 2. Chạy 30m xuất phát cao (giây); 3. Chạy con thoi 4 x 10m (giây); 4. Chạy rẻ quạt (cây thông) 92m (giây); 5. Chạy 9 - 3 - 6 - 3 - 9 (giây); 6. Tại chỗ ném bóng rổ bằng 2 tay từ sau đầu ra trước (m); 7. Ném bóng nhồi 1 kg bằng 2 tay ra trước (m); 8. Ném bóng nhồi 1 kg bằng 1 tay ra trước (m); 9. Bóp lực kế tay thuận (kg); 10. Bóp lực kế tay nghịch (kg); 11. Kéo lực kế lưng (kg); 12. Bật cao tại chỗ (cm); 13. Bật cao có đà (cm); 14. Bật xa tại chỗ (cm); 15. Bật cao liên tục (lần); 16. Nằm sấp chống đẩy (lần); 17. Nằm ngửa gập bụng 30 giây (số lần); 18. Chạy tùy sức 5 phút (m); 19. Chạy 1500m (giây); 20. Chạy 12 phút (Test Cooper) (m); 21. Đứng dẻo gập thân (cm); 22. Ngồi gập thân [3].

b. Chọn lọc các test đánh giá thể lực cho sinh viên câu lạc bộ bóng chuyền: Để lựa chọn các test đánh giá thể lực phù hợp đối tượng nghiên cứu, đề tài tiến hành phỏng vấn các chuyên gia có kinh nghiệm trong công tác giảng dạy, huấn luyện thể thao đặc biệt là huấn luyện bóng chuyền, họ là các giáo viên, huấn luyện viên có trình độ chuyên môn cao (N=45). Phiếu phỏng vấn bao gồm câu hỏi với nội dung phỏng vấn chuyên gia về việc đồng ý hoặc không đồng ý với các test được đề tài lựa chọn. Giá trị sử dụng của các test được xác định dựa trên tỷ lệ phần trăm (%) ý kiến của người được phỏng vấn. Qua xử lý số liệu, chúng tôi đã chọn được 09 test kiểm tra thể lực được tán đồng với tỷ lệ lớn hơn 85% [5] nhằm đánh giá trình độ thể lực cho SV gồm: 1. Chạy 30m xuất phát cao (s) 93.33%; 2. Bật cao tại chỗ (cm) 95.56%; 3. Bật cao có đà (cm) 97.78%; 4. Ném bóng rổ bằng 2 tay từ sau đầu ra trước (m) 88.89%; 5. Nằm ngửa gập bụng 30s (số lần) 93.33%; 6. Chạy rẻ quạt (s) 93.33%; 7. Chạy con thoi 4x10m (s) 86.67%; 8. Chạy tuỳ sức 5 phút (m) 95.56%; 9. Đứng dẻo gập thân (cm) 88.89%.

c. Xác định độ tin cậy của các test: Nhằm xác định độ tin cậy của test trên đối tượng nghiên cứu, đề tài đã tiến hành xác định hệ số tương quan giữa 2 lần lập test. Đề tài áp dụng phương pháp retest, kiểm tra các test hai lần cách nhau 7 ngày. Sau retest, đề tài tiến hành tính hệ số tương quan giữa các cặp test và retest. Việc thu thập số liệu trong hai lần kiểm tra được thực hiện trong cùng điều kiện cùng phương pháp và đối tượng là 20 nam SV Trường Đại học Luật Hà Nội.

Kết quả đánh giá độ tin cậy của các test cho thấy có 03 test có "độ tin cậy rất cao" - Bật cao có đà (r = 0.96), chạy tùy sức 5 phút (r = 0.96), đứng dẻo gập thân (r = 0.97); 05 test có "độ tin cậy cao" và 01 test ở mức "độ tin cậy sử dụng được" - Bật cao tại chỗ (r = 0.89), tất cả đều xét với ngưỡng P<0.01. Kết quả này cho phép khẳng định các test được lựa chọn đưa vào kiểm tra thể lực cho đối tượng nghiên cứu đủ độ tin cậy để tiến hành

kiểm tra và đánh giá thực trạng thể lực của SV câu lạc bộ bóng chuyền Trường Đại học Luật Hà Nội.

2.2.2. Thể lực sinh viên câu lạc bộ bóng chuyền Trường Đại học Luật Hà Nội

a. Xác định thực trạng thể lực sinh viên: Sau khi lựa chọn được 09 test phù hợp để đánh giá thể lực SV câu lạc bộ bóng chuyền Trường Đại học Luật Hà Nội, đề tài tiến hành kiểm tra thể lực SV câu lạc bộ bóng chuyền Trường Đại học Luật Hà Nội. Kết quả như sau:

Bảng 1: Thể lực nam SV câu lạc bộ bóng chuyền Trường Đại học Luật Hà Nội (n=20)

TT	Test	Các tham số đặc trưng		
		$\overline{X}$	σ	$C_v\%$
1	Chạy 30 m xuất phát cao (s)	4.66	0.12	2.56
2	Bật cao tại chỗ (cm)	67.48	2.01	2.98
3	Bật cao có đà (cm)	72.33	2.14	2.96
4	Ném bóng rổ bằng 2 tay từ sau đầu ra trước (m)	18.27	0.71	3.87
5	Nằm ngửa gập bụng 30s (lần)	20.45	1.79	8.76
6	Chạy rẻ quạt (s)	25.21	1.12	4.44
7	Chạy con thoi 4x10m (s)	11.07	0.44	4.01
8	Chạy tùy sức 5 phút (m)	1051.25	29.10	2.77
9	Đứng dẻo gập thân (cm)	17.10	1.33	7.80

Bảng 2: Thể lực nữ SV câu lạc bộ bóng chuyền Trường Đại học Luật Hà Nội (n=18)

TT	Test	Các tham số đặc trưng		
		$\overline{X}$	σ	$C_v\%$
1	Chạy 30 m xuất phát cao (s)	5.74	0.08	1.38
2	Bật cao tại chỗ (cm)	62.03	1.06	1.71
3	Bật cao có đà (cm)	66.67	0.99	1.48
4	Ném bóng rổ bằng 2 tay từ sau đầu ra trước (m)	14.6	0.48	3.28
5	Nằm ngửa gập bụng 30s (lần)	19.61	0.92	4.67
6	Chạy rẻ quạt (s)	25.96	0.59	2.29
7	Chạy con thoi 4x10m (s)	12.90	0.34	2.60
8	Chạy tùy sức 5 phút (m)	930.78	16.88	1.81
9	Đứng dẻo gập thân (cm)	17.41	0.59	3.38

Ghi chú: $\overline{X}$: Giá trị trung bình; $C_v\%$: Hệ số biến sai; σ : độ lệch chuẩn.

Kết quả thể hiện tại bảng 1 và 2 cho thấy tất cả các test đều có hệ số biến sai C_v <10%. Điều đó chứng tỏ thể lực của nam cũng như nữ SV câu lạc bộ bóng chuyền Trường Đại học Luật Hà Nội là khá đồng đều, không có nhiều sự khác biệt. Để đánh giá chính xác thực trạng thể lực của SV câu lạc bộ bóng chuyền Trường Đại học Luật Hà Nội, chúng tôi tiến hành so sánh thành tích của SV với tiêu chuẩn rèn luyện thân thể của Bộ Giáo dục và Đào tạo.

b. Đánh giá thể lực SV câu lạc bộ bóng chuyền Trường Đại học Luật Hà Nội: Đề tài so sánh thành tích trung bình các test kiểm tra thể lực của SV câu lạc bộ bóng chuyền Trường Đại học Luật Hà Nội với tiêu chí rèn luyện thân thể của Bộ Giáo dục và Đào tạo để đánh giá khách quan trình độ thể lực của họ [1]. Sinh viên câu lạc bộ bóng chuyền Trường Đại học Luật Hà Nội có độ tuổi trung bình là 20, vì vậy, khi so sánh thành tích trung bình các test đánh giá thể lực SV câu lạc bộ bóng chuyền Trường Đại học Luật Hà Nội với tiêu chí rèn luyện thân thể của Bộ Giáo dục và Đào tạo chúng tôi so sánh ở nhóm tuổi 20. Kết quả cụ thể được trình bày ở bảng 3.

Bảng 3: So sánh thành tích trung bình các test đánh giá thể lực của SV câu lạc bộ bóng chuyền Trường Đại học Luật Hà Nội với tiêu chuẩn xếp loại thể lực của Bộ Giáo dục và Đào tạo

TT	Test	$\overline{X}$	Tiêu chuẩn RLTT	
			Tốt	Đạt
Thành tích của nam SV				
1	Chạy 30 m xuất phát cao (s)	4.66	<4.60	≤5.60
2	Nằm ngửa gập bụng 30s (lần)	20.45	>23	≥18
3	Chạy con thoi 4x10m (s)	11.07	<11.70	≤12.30
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	1051.25	> 1070	≥ 960

Thành tích của nữ SV				
1	Chạy 30 m xuất phát cao (s)	5.74	< 5,60	≤ 6,60
2	Nằm ngửa gập bụng 30s (lần)	19.61	> 20	≥ 17
3	Chạy con thoi 4x10m (s)	12.90	< 11,90	≤ 12,90
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	930.78	> 950	≥ 890

Từ số liệu bảng 3 chúng ta thấy thành tích trung bình ở tất cả các test đánh giá thể lực SV câu lạc bộ bóng chuyền Trường Đại học Luật Hà Nội so với tiêu chí rèn luyện thân thể của Bộ Giáo dục và Đào tạo đều ở mức "đạt". Trong đó nam SV câu lạc bộ bóng chuyền có 01 chỉ tiêu ở mức "tốt" là test chạy con thoi 4x10m. Phân tích cụ thể thành tích các test thể lực của nam SV câu lạc bộ bóng chuyền Trường Đại học Luật Hà Nội với tiêu chí rèn luyện thân thể của Bộ Giáo dục và Đào tạo cho thấy:

- Test chạy 30m xuất phát cao: + Nam SV: Có 07 nam SV xếp loại "tốt", chiếm tỉ lệ 35%; có 13 SV xếp loại "đạt", chiếm tỉ lệ 65%; không có SV nào xếp loại "không đạt"; + Nữ SV: có 01 SV xếp loại "tốt", chiếm tỉ lệ 5.56%; có 13 SV xếp loại "đạt", chiếm tỉ lệ 94.44%; không có SV nào xếp loại "không đạt"; - Test nằm ngửa gập bụng 30s; + Nam SV: không có SV nào xếp loại "tốt"; có 19 SV xếp loại "đạt", chiếm tỉ lệ 95%; có 01 SV xếp loại "không đạt", chiếm tỉ lệ 5%; + Nữ SV: có 03 SV xếp loại "tốt", chiếm tỉ lệ 16.67%; có 15 SV xếp loại "đạt", chiếm tỉ lệ 83.33%; không có SV nào xếp loại "không đạt".

- Test chạy con thoi 4x10m: + Nam SV: đây là test có thành tích tốt nhất của nam SV câu lạc bộ chuyền Trường Đại học Luật Hà Nội khi có 17 SV xếp loại "tốt", chiếm tỉ lệ 65%; 03 SV xếp loại "đạt", chiếm tỉ lệ 35%; không có SV xếp loại "không đạt"; + Nữ SV: không có SV nào xếp loại "tốt"; 08 SV xếp loại "đạt", chiếm tỉ lệ 44.44%; có 10 SV xếp loại "không đạt" chiếm tỉ lệ 55.56%.

- Test chạy tùy sức 5 phút: + Nam SV: có 03 SV xếp loại "tốt", chiếm tỉ lệ 15%; 16 SV xếp loại "đạt", chiếm tỉ lệ 80%; 01 SV xếp loại "không đạt", chiếm tỉ lệ 5%; + Nữ SV: có 02 SV xếp loại "tốt", chiếm tỉ lệ 11.11%; 15 SV xếp loại "đạt", chiếm tỉ lệ 83.33%; 01 SV xếp loại "không đạt", chiếm tỉ lệ 5.56%.

Qua số liệu trên ta thấy, thể lực của SV câu lạc bộ bóng chuyền Trường Đại học Luật Hà Nội là chưa tốt. Đa số SV chỉ dừng lại ở mức "Đạt" theo tiêu chuẩn rèn luyện thân thể của Bộ Giáo dục và Đào tạo, hơn nữa, còn nhiều SV chưa đạt tiêu chuẩn thể lực ở một số tiêu chí, đặc biệt là SV nữ. Kết quả trên cho thấy hoạt động của câu lạc bộ bóng chuyền SV Trường Đại học Luật Hà Nội chưa thực sự hiệu quả.

3. Kết luận

Kết quả nghiên cứu cho thấy thể lực của SV câu lạc bộ Bóng chuyền Trường Đại học Luật Hà Nội là chưa cao. Đa số SV đã đạt tiêu chuẩn rèn luyện thân thể theo quy định, tuy nhiên tỉ lệ SV đạt mức "Tốt" là rất thấp, không có SV nào đạt mức "Tốt" ở tất cả các tiêu chí, đặc biệt còn nhiều SV còn chưa đạt ở một số tiêu chí. Có nhiều nguyên nhân ảnh hưởng đến thể lực SV câu lạc bộ bóng chuyền, trong đó có công tác tổ chức chưa hiệu quả, cơ sở vật chất chưa đảm bảo, chưa có giảng viên chuyên môn phụ trách câu lạc bộ nhưng nguyên nhân hàng đầu đó là chưa có kế hoạch tập luyện cũng như phương pháp huấn luyện khoa học, hệ thống bài tập đơn điệu, nội dung tập luyện sơ sài, đặc biệt là thiếu các bài tập phát triển thể lực. Để hoạt động câu lạc bộ bóng chuyền SV Trường Đại học Luật Hà Nội thực sự hiệu quả, trình độ thể lực và trình độ chuyên môn của SV được nâng cao cần tiếp tục nghiên cứu, lựa chọn các bài tập phát triển thể lực và ứng dụng vào tập luyện với kế hoạch và tiến trình phù hợp.

Chú thích: Bài viết được trích dẫn từ Đề tài nghiên cứu khoa học cấp cơ sở của tác giả Vũ Xuân Thuấn: *"Nghiên cứu lựa chọn bài tập phát triển thể lực cho sinh viên câu lạc bộ bóng chuyền Trường Đại học Luật Hà Nội".*

Tài liệu tham khảo

[1] Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008). *Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT, ngày 18/9/2008 Ban hành Quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên.*

[2] Đinh Lẫm, Nguyễn Bình (2000). *Huấn luyện Bóng chuyền*. NXB Thể dục thể thao, Hà Nội.

[3] Đinh Văn Cường (2023). *Nghiên cứu lựa chọn bài tập phát triển thể lực chuyên môn môn Bóng chuyền cho nam sinh viên hệ không chuyên Trường Đại học Vinh*, Tạp chí Khoa học Đào tạo và Huấn luyện thể thao, số đặc biệt 2023, tr. 279-282.

[4] Đinh Văn Lẫm (2006). *Giáo trình Bóng chuyền*. NXB Thể dục thể thao, Hà Nội.

[5] Nguyễn Đức Văn (2008). *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao*. NXB Thể dục thể thao, Hà Nội.

[6] Trường Đại học Luật Hà Nội (2020). *Tập Bài giảng Giáo dục thể chất*. NXB Tư pháp, Hà Nội.