

# NGHIÊN CỨU LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CHO NAM SINH VIÊN ĐỘI TUYỂN BÓNG CHUYỀN TRƯỜNG ĐẠI HỌC ĐIỆN LỰC

Trương Quốc Chí  
Trung tâm GDTC và QPAN Trường đại học Điện lực  
Email: chitq@epu.edu.vn

**Tóm tắt:** Nghiên cứu nhằm lựa chọn hệ thống bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam sinh viên đội tuyển bóng chuyền Trường Đại học Điện lực. Thông qua các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy, đề tài đã lựa chọn được 26 bài tập chuyên môn thuộc 4 nhóm tổ chức thể lực và xác định được 4 test đánh giá phù hợp. Thử nghiệm sư phạm được tiến hành trong 6 tuần trên 18 sinh viên. Kết quả cho thấy nhóm thực nghiệm có sự phát triển rõ rệt về các chỉ tiêu thể lực chuyên môn so với nhóm đối chứng với  $p < 0,05$ . Kết quả nghiên cứu khẳng định hiệu quả của hệ thống bài tập được lựa chọn.

**Từ khóa:** thể lực chuyên môn, bóng chuyền, bài tập huấn luyện, sinh viên.

## A STUDY ON SELECTING EXERCISES TO DEVELOP SPORT-SPECIFIC PHYSICAL FITNESS FOR MALE STUDENTS OF THE VOLLEYBALL TEAM AT ELECTRIC POWER UNIVERSITY

**Abstract:** This study aimed to select a system of specialized physical fitness exercises for male student volleyball players at the University of Electrical Engineering. Using standard scientific research methods, the study selected 26 specialized exercises belonging to four physical fitness groups and identified four suitable evaluation tests. A pedagogical experiment was conducted over six weeks on 18 students. The results showed that the experimental group exhibited significant improvement in specialized physical fitness indicators compared to the control group ( $p < 0.05$ ). The research results confirm the effectiveness of the selected exercise system.

**Keywords:** specialized physical fitness, volleyball, training exercises, students.

Nhận bài: 22/03/2026

Phản biện: 21/04/2026

Duyệt đăng: 24/04/2026

### I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong huấn luyện bóng chuyền hiện đại, thể lực chuyên môn giữ vai trò đặc biệt quan trọng, là nền tảng để vận động viên thực hiện hiệu quả các kỹ thuật và chiến thuật thi đấu. Các tổ chức như sức nhanh, sức mạnh bật nhảy, sức bền chuyên môn và khả năng phối hợp vận động quyết định trực tiếp đến hiệu quả thi đấu của vận động viên bóng chuyền.

Đối với sinh viên đội tuyển bóng chuyền Trường Đại học Điện lực, việc nâng cao thể lực chuyên môn không chỉ góp phần cải thiện thành tích thi đấu tại các giải thể thao sinh viên mà còn nâng cao chất lượng phong trào thể thao của nhà trường. Tuy nhiên, thực tiễn huấn luyện cho thấy hệ thống bài tập phát triển thể lực chuyên môn hiện nay còn mang tính kinh nghiệm, chưa được lựa chọn và kiểm chứng một cách khoa học.

Xuất phát từ thực tiễn trên, nghiên cứu tiến hành lựa chọn và đánh giá hiệu quả hệ thống bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam sinh viên đội tuyển bóng chuyền Trường Đại học Điện lực.

**PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU:** Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; phương pháp phỏng vấn; phương pháp quan sát sư phạm;

phương pháp kiểm tra sư phạm; phương pháp thực nghiệm sư phạm và phương pháp toán học thống kê

### II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

#### 2.1. Lựa chọn test đánh giá thể lực chuyên môn (TLCM) của nam sinh viên đội tuyển bóng chuyền, trường Đại học Điện lực

Qua nghiên cứu và phỏng vấn chuyên gia, đề tài lựa chọn được 4 test đánh giá TLCM gồm: Chạy 9-3-6-3-9 (s); Bật cao có đà bằng 1 chân (cm); Đập bóng vào tường 30 giây (lần); Bật nhảy chắn bóng 30 giây (lần)

Các test có độ tin cậy cao ( $r = 0,851-0,895$ ).

#### 2.2. Lựa chọn các bài tập phát triển TLCM cho nam sinh viên đội tuyển bóng chuyền, Trường Đại học Điện lực

Thông qua tổng hợp và tham khảo các tài liệu chuyên môn, các tài liệu có liên quan đến vấn đề nghiên cứu của các tác giả trong và ngoài nước, qua thực tế công tác giảng dạy, huấn luyện, qua tham khảo, đề tài đã lựa chọn được 27 bài tập phát triển tổ chức TLCM cho nam sinh viên đội tuyển bóng chuyền tại Trường Đại học Điện lực, các bài tập đó là:

Tiếp đó, đề tài tiến hành phỏng vấn bằng phiếu hỏi. Kết quả thu được như trình bày ở bảng 1.

**Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các bài tập phát triển TLCM cho đối tượng nghiên cứu (n = 30)**

TT	Số bài tập	Kết quả phỏng vấn theo mức độ ưu tiên					
		Rất quan trọng		Quan trọng		Không quan trọng	
		n	%	n	%	n	%
<b>I</b>	<b>Bài tập phát triển sức nhanh</b>						
1	Chạy lao nhanh từ các tư thế chuẩn bị khác nhau (ngồi, nằm, đứng) theo tín hiệu	24	80	5	16.67	1	3.33
2	Chấn bóng đơn ở các vị trí số 2, số 3, số 4	26	86.67	2	6.67	2	6.67
3	Đập bóng liên tục ở các vị trí số 2, số 3, số 4	28	93.33	2	6.67	0	0
4	Hai người phối hợp đập bóng (ở vị trí số 3, số 4) và phòng thủ (ở vị trí số 6 và 1).	25	83.33	4	13.33	1	3.33
5	Đập bóng có chấn tập thể ở vị trí số 2, số 3 và số 4	27	90	2	6.67	1	3.33
6	Phối hợp phát bóng, di chuyển chuyên bóng cao tay ở vị trí số 2	24	80	5	16.67	1	3.33
7	Phối hợp phát bóng, di chuyển đập bóng ở vị trí số 2, số 3, số 4	28	93.33	2	6.67	0	0
8	Phối hợp chuyền bóng thấp tay, di chuyển đập bóng ở vị trí số 2, số 3, số 4	25	83.33	4	13.33	1	3.33
<b>II</b>	<b>Bài tập phát triển sức mạnh</b>						
9	Nằm sấp chống đẩy 2 phút	24	80	4	13.33	2	6.67
10	Bài tập cổ tay với tạ ante (3 kg).	28	93.33	2	6.67	0	0
11	Chuyên, ném bóng nhồi (0,5 - 1kg).	25	83.33	4	13.33	1	3.33
12	Đứng tại chỗ hoặc bật nhảy đập bóng mạnh xuống sân	25	83.33	4	13.33	1	3.33
13	Lộn xuôi kết hợp chạy đà bật nhảy ném bóng nhồi bằng 2 tay qua lưới	28	93.33	2	6.67	0	0
14	Gánh tạ trọng lượng bằng 50% trọng lượng cơ thể thực hiện bật nhảy, bật đổi chân tại chỗ hoặc di động về trước	27	90	2	6.67	1	3.33
<b>III</b>	<b>Bài tập phát triển sức bền</b>						
15	Bật nhảy chấn không bóng liên tục trong 1 phút	9	30	12	40	9	30
16	Chạy chạm 4 bóng (4 góc sân) từ giữa sân trong 1 phút	24	80	4	13.33	2	6.67
17	Chạy 9 - 3 - 6 - 3 - 9 trong 1 phút	28	93.33	2	6.67	0	0
18	Chạy 1500m	25	83.33	4	13.33	1	3.33

19	Đập bóng theo phương lấy đà ở vị trí số 4, số 2 với cường độ thực hiện bài tập 5 lần trong 20 giây	25	83.33	4	13.33	1	3.33
20	Bật nhảy lên bục cao 30 - 45cm trong 1 phút	26	86.67	2	6.67	2	6.67
21	Chấn bóng liên tục ở vị trí 2, số 3 và số 4 trong 1 phút ở mỗi vị trí	27	90	2	6.67	1	3.33
<b>IV</b>	<b>Bài tập phát triển khả năng phối hợp vận động và năng lực mềm dẻo</b>						
22	Từ tư thế ngồi xổm, ngã nghiêng kết hợp với động tác trượt nghiêng.	24	80	4	13.33	2	6.67
23	Lao người sang bên thực hiện động tác lộn qua vai	28	93.33	2	6.67	0	0
24	Lao người ra trước thực hiện động tác lộn trước	25	83.33	4	13.33	1	3.33
25	Bật nhảy bằng một chân luân phiên từ chân này sang chân kia	25	83.33	4	13.33	1	3.33
26	Thực hiện đập bóng bằng tay không thuận	28	93.33	2	6.67	0	0
27	Bài tập thi đấu quy định	30	100.00	0	0	0	0

Từ kết quả thu được ở bảng 1 cho thấy, 26/27 bài tập huấn luyện phát triển TLCM cho đối tượng nghiên cứu mà chúng tôi lựa chọn được đều được các ý kiến lựa chọn với số ý kiến chiếm tỷ lệ trên 80% ở mức rất quan trọng.

Các bài tập gồm:

*Nhóm bài tập phát triển sức nhanh: 8 bài tập*

*Nhóm bài tập phát triển sức mạnh: 6 bài tập*

*Nhóm bài tập phát triển sức bền: 6 bài tập*

Nhóm bài tập phát triển khả năng phối hợp vận động và năng lực mềm dẻo: 6 bài tập

### 2.3. Đánh giá hiệu quả các bài tập phát triển tố chất TLCM cho nam sinh viên đội tuyển bóng chuyền, Trường Đại học Điện lực

Toàn bộ quá trình thực nghiệm được tiến hành trong thời gian 6 tuần. Đối tượng thực nghiệm được

chia làm 2 nhóm và được lựa chọn ngẫu nhiên:

- **Nhóm thực nghiệm:** Bao gồm 9 nam sinh viên đội tuyển bóng chuyền tại Trường Đại học Điện lực. Nhóm này được áp dụng hệ thống các bài tập chuyên môn đã lựa chọn và các bài tập này được coi là những bài tập chính, sắp xếp khoa học trong chương trình huấn luyện và trong từng giáo án được ứng dụng vào nhóm thực nghiệm.

- **Nhóm đối chứng:** Bao gồm 9 nam sinh viên đội tuyển bóng chuyền tại Trường Đại học Điện lực. Nhóm này được áp dụng các bài tập chuyên môn đã được xây dựng theo chương trình huấn luyện từ trước đến nay.

Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm được trình bày ở bảng 2.

**Bảng 2. Kết quả kiểm tra các test đánh giá trình độ TLCM của đối tượng nghiên cứu trước thực nghiệm**

TT	Test	Kết quả kiểm tra ( $\bar{x} \pm \delta$ )		$t_{\text{tính}}$	p
		ĐC (n = 9)	TN (n = 9)		
1	Chạy 9 - 3 - 6 - 3 - 9 (s)	8.38±1.21	8.39±1.31	1.254	>0.05
2	Bật cao với bảng có đà bằng 1 chân (cm)	273.65±12.68	272.71±12.74	1.032	>0.05
3	Đập bóng vào tường liên tục khoảng cách 3m (lần/30giây)	12.35±2.34	12.32±2.47	1.084	>0.05
4	Bật nhảy chấn bóng liên tục (lần/30giây)	11.52±2.68	11.51±2.66	1.114	>0.05

Qua bảng 2 cho thấy, kết quả kiểm tra các test đánh giá TLCM giữa nhóm TN và nhóm ĐC không có sự khác biệt ở ngưỡng xác suất  $p > 0.05$ . Nói cách khác ở thời điểm trước thực nghiệm TLCM của 2 nhóm tương đương nhau.

Sau 6 tuần thực nghiệm, đề tài tiến hành kiểm tra các test đánh giá sức bền chuyên môn của 2 nhóm, số liệu thu được qua xử lý, kết quả trình bày ở bảng 3.

**Bảng 3: Kết quả kiểm tra sau 6 tuần thực nghiệm**

TT	Test	Kết quả kiểm tra ( $\bar{x} \pm \delta$ )		$t_{\text{tính}}$	p
		ĐC (n = 9)	TN (n = 9)		
1	Chạy 9 - 3 - 6 - 3 - 9 (s)	8.21±0.32	7.86±0.26	2.685	<0.05
2	Bật cao với bảng có đà bằng 1 chân (cm)	275.58±6.84	281.27±5.28	3.546	<0.05
3	Đập bóng vào tường liên tục khoảng cách 3m (lần/30giây)	13.06±1.24	15.07±1.08	3.625	<0.05
4	Bật nhảy chắn bóng liên tục (lần/30giây)	12.08±1.26	14.12±1.15	3.706	<0.05

Tất cả các nội dung kiểm tra đánh giá TLCM của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng đã có sự khác biệt rõ rệt,  $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$  ở ngưỡng xác suất  $p < 0.05$ . Hay nói một cách khác, việc ứng dụng các phương tiện huấn luyện cũng như hệ thống các bài tập mà đề tài lựa chọn, đã tỏ rõ tính hiệu quả trong việc phát triển TLCM cho nam sinh viên đội tuyển bóng chuyền Trường Đại học Điện lực

Diễn biến thành tích đạt được của cả 4 test nhằm kiểm tra, đánh giá trình độ TLCM của nhóm thực nghiệm tăng lên lớn hơn so với nhóm đối chứng, đồng thời nhịp tăng trưởng của nhóm thực nghiệm cũng lớn hơn so với nhóm đối chứng.

Điều này một lần nữa chứng tỏ, nhóm các bài tập phát triển tố chất TLCM đã lựa chọn đảm bảo đầy đủ cơ sở khoa học và thực tiễn, độ tin cậy và tính hiệu quả, phù hợp với tình hình huấn luyện và điều kiện thực tiễn của Trường Đại học Điện lực.

### III. KẾT LUẬN

Quá trình nghiên cứu đề tài đã lựa chọn được 26 bài tập chuyên môn cơ bản thuộc 4 nhóm, để xác định trong huấn luyện và đánh giá trình độ TLCM cho nam sinh viên đội tuyển bóng chuyền trường Đại học Điện lực, bao gồm:

*Nhóm bài tập phát triển sức nhanh (08 bài tập).*

*Nhóm bài tập phát triển sức mạnh (06 bài tập).*

*Nhóm bài tập phát triển sức bền (06 bài tập).*

*Nhóm bài tập phát triển khả năng phối hợp vận động và năng lực mềm dẻo (06 bài tập).*

Qua quá trình thực nghiệm sư phạm với thời gian 6 tuần, đề tài đã xác định được hiệu quả rõ rệt của các bài tập đã lựa chọn ứng dụng trong huấn luyện nhằm phát triển tố chất TLCM, thể hiện ở sự khác biệt về các test kiểm tra ( $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$  ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$ )

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Bộ Giáo dục và Đào tạo (2020), Giáo trình Lý luận và phương pháp thể dục thể thao, Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam.  
 Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2018), Lý luận và phương pháp thể dục thể thao, Nhà xuất bản Thể dục Thể thao.  
 Liên đoàn Bóng chuyền Việt Nam (2021), Tài liệu huấn luyện bóng chuyền hiện đại.  
 Nguyễn Văn Hiếu (2019), Nghiên cứu phát triển thể lực chuyên môn cho vận động viên bóng chuyền trẻ, Tạp chí Khoa học Thể thao.  
 Trần Đức Dũng (2022), Hệ thống bài tập phát triển sức mạnh chuyên môn trong bóng chuyền, Tạp chí Giáo dục Thể chất.  
 Ủy ban Olympic Quốc tế (2021), Volleyball Coaching Manual.