

LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH BẬT NHẢY CHO SINH VIÊN HỌC BÓNG CHUYỀN TẠI TRƯỜNG ĐẠI HỌC VĂN HOÁ THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

Nguyễn Quốc Hùng
Trường Đại học Văn Hoá TP. HCM

Tóm tắt: Nghiên cứu được thực hiện nhằm khảo sát thực trạng và lựa chọn hệ thống bài tập phát triển sức mạnh bật nhảy cho sinh viên học bóng chuyền tại Trường Đại học Văn hoá Thành phố Hồ Chí Minh. Nghiên cứu sử dụng các phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phỏng vấn bằng phiếu hỏi, kiểm tra sự phạm và toán học thống kê. Đối tượng khảo sát gồm 120 sinh viên và 15 chuyên gia, giảng viên, huấn luyện viên có kinh nghiệm chuyên môn. Kết quả cho thấy 81,7% sinh viên nhận thức sức mạnh bật nhảy có vai trò rất quan trọng hoặc quan trọng đối với môn bóng chuyền; tuy nhiên, chỉ 40,8% sinh viên thường xuyên hoặc khá thường xuyên tập luyện các bài tập phát triển tố chất này. Trên cơ sở khảo sát thực trạng, nhu cầu của sinh viên và ý kiến chuyên gia, nghiên cứu đã lựa chọn được 12 bài tập bảo đảm yêu cầu về tính cần thiết và tính khả thi. Hệ thống bài tập được định hướng từ phát triển sức mạnh nền tảng đến sức mạnh bùng nổ và sức mạnh chuyên môn, góp phần nâng cao hiệu quả học tập và rèn luyện bóng chuyền cho sinh viên.

Từ khoá: Sức mạnh bật nhảy; bài tập thể lực; bóng chuyền; sinh viên; giáo dục thể chất.

SELECTION OF EXERCISES TO DEVELOP VERTICAL JUMPING STRENGTH FOR STUDENTS LEARNING VOLLEYBALL AT HO CHI MINH CITY UNIVERSITY OF CULTURE

Abstract: This study was conducted to investigate the current situation and select a system of exercises to develop vertical jumping strength for students learning volleyball at Ho Chi Minh City University of Culture. The study employed methods including document analysis and synthesis, questionnaire-based interviews, pedagogical testing, and statistical analysis. The participants consisted of 120 students and 15 experts, lecturers, and coaches with professional experience. The results showed that 81.7% of the students perceived vertical jumping strength as very important or important to volleyball; however, only 40.8% reported that they practiced exercises for developing this physical quality regularly or fairly regularly. Based on the investigation of the current situation, students' needs, and expert opinions, the study selected 12 exercises that met the requirements of necessity and feasibility. The exercise system was designed progressively, from developing foundational strength to explosive strength and sport-specific strength, thereby contributing to improving the effectiveness of volleyball learning and physical training among students.

Keywords: Vertical jumping strength; physical exercises; volleyball; students; physical education.

Nhận bài: 12/08/2026

Phản biện: 12/09/2026

Duyệt đăng: 15/09/2026

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Giáo dục thể chất trong trường đại học là bộ phận quan trọng của quá trình đào tạo, góp phần phát triển thể lực, kỹ năng vận động và nâng cao sức khỏe cho sinh viên. Theo định hướng xây dựng chương trình đào tạo gắn với mục tiêu, chuẩn đầu ra và chất lượng đào tạo, việc lựa chọn nội dung, phương pháp và bài tập phù hợp với đặc điểm người học có ý nghĩa thiết thực trong nâng cao hiệu quả giáo dục thể chất. Thông tư số 17/2021/TT-BGDĐT của Bộ Giáo dục và Đào tạo quy định về chuẩn chương trình đào tạo, xây dựng, thẩm định và ban hành chương trình đào tạo các trình độ của giáo dục đại học, qua đó nhấn mạnh yêu cầu bảo đảm sự phù hợp giữa nội dung đào tạo với mục tiêu và năng lực cần hình thành cho người học.

Bóng chuyền là môn thể thao đòi hỏi sự phối hợp linh hoạt giữa các tố chất sức mạnh, tốc độ, sức nhanh, khéo léo và khả năng phối hợp vận động; trong đó, sức mạnh bật nhảy giữ vai trò

quan trọng trong thực hiện các kỹ thuật đập bóng, chắn bóng, phát bóng và di chuyển trên không. Đối với sinh viên học bóng chuyền tại Trường Đại học Văn hoá Thành phố Hồ Chí Minh, việc phát triển sức mạnh bật nhảy cần được thực hiện thông qua hệ thống bài tập có cơ sở khoa học, phù hợp với đặc điểm thể lực, trình độ kỹ thuật và điều kiện tập luyện thực tế. Tuy nhiên, việc lựa chọn bài tập cần dựa trên khảo sát và đánh giá khách quan thay vì áp dụng máy móc các bài tập phổ biến. Vì vậy, nghiên cứu “Lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh bật nhảy cho sinh viên học bóng chuyền tại Trường Đại học Văn hoá Thành phố Hồ Chí Minh” được tiến hành nhằm khảo sát thực trạng, xác định và lựa chọn các bài tập phù hợp, góp phần nâng cao hiệu quả phát triển thể lực và chất lượng học tập môn bóng chuyền cho sinh viên.

II. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Nghiên cứu sử dụng các phương pháp thường quy trong khoa học thể thao, gồm: phân tích và

tổng hợp tài liệu, phỏng vấn bằng phiếu hỏi, kiểm tra sư phạm và toán học thống kê. Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu được sử dụng để hệ thống hóa cơ sở lý luận về sức mạnh bật nhảy, đặc điểm thể lực trong môn bóng chuyền và nguyên tắc lựa chọn bài tập. Phương pháp phỏng vấn được tiến hành trên 120 sinh viên đang học bóng chuyền tại Trường Đại học Văn hoá Thành phố Hồ Chí Minh nhằm xác định nhận thức, thực trạng và nhu cầu tập luyện; đồng thời phỏng vấn 15 chuyên gia, giảng viên, huấn luyện viên có kinh nghiệm chuyên môn để đánh giá mức độ cần thiết và tính khả thi của các bài tập dự kiến lựa chọn. Các ý kiến được đánh giá theo thang Likert 5 mức độ. Phương pháp kiểm tra sư phạm được sử dụng để đánh giá các biểu hiện sức mạnh bật nhảy của sinh viên thông qua các test phù hợp với đặc trưng

vận động của môn bóng chuyền. Số liệu được xử lý bằng phương pháp toán học thống kê, chủ yếu tính tần số, tỷ lệ phần trăm (%), điểm trung bình và xếp thứ bậc. Các bài tập được lựa chọn khi đạt từ 80% ý kiến đồng thuận trở lên ở cả tiêu chí mức độ cần thiết và tính khả thi. Nghiên cứu được tiến hành theo các bước: tổng hợp cơ sở lý luận – khảo sát thực trạng – xây dựng bài tập dự kiến – phỏng vấn chuyên gia – lựa chọn hệ thống bài tập và đề xuất cách tổ chức ứng dụng.

III. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

3.1. Thực trạng nhận thức của sinh viên về vai trò của sức mạnh bật nhảy

Để xác định nhận thức của sinh viên đối với vai trò của sức mạnh bật nhảy trong học tập bóng chuyền, nghiên cứu tiến hành khảo sát 120 sinh viên. Kết quả minh họa được trình bày ở Bảng 1.

Bảng 1. Nhận thức của sinh viên về vai trò của sức mạnh bật nhảy trong bóng chuyền

Nội dung khảo sát	Số sinh viên	Tỷ lệ (%)
Rất quan trọng	51	42,5
Quan trọng	47	39,2
Bình thường	17	14,2
Ít quan trọng	5	4,1
Không quan trọng	0	0
Tổng	120	100

Kết quả cho thấy có 81,7% sinh viên đánh giá sức mạnh bật nhảy ở mức “rất quan trọng” hoặc “quan trọng”. Điều này phản ánh phần lớn sinh viên đã nhận thức được mối quan hệ giữa khả năng bật nhảy với việc thực hiện các kỹ thuật bóng chuyền. Tuy nhiên, vẫn còn 18,3% sinh viên đánh giá vai trò của tố chất này ở mức bình thường hoặc ít quan trọng. Qua trao đổi với sinh viên, nguyên nhân chủ yếu là một bộ phận người học quan niệm bóng chuyền chủ yếu phụ thuộc vào kỹ thuật chuyền, đệm và phát bóng, trong khi chưa nhận thức đầy đủ rằng sức mạnh bật nhảy là

một thành tố thể lực quan trọng hỗ trợ trực tiếp cho các kỹ thuật tấn công và phòng thủ trên lưới. Do đó, trong quá trình giảng dạy, giảng viên cần kết hợp giữa hướng dẫn kỹ thuật với giải thích cơ sở thể lực của từng kỹ thuật, qua đó giúp sinh viên hiểu được mục đích của các bài tập thể lực chuyên môn và chủ động hơn trong quá trình tập luyện.

3.2. Thực trạng tập luyện sức mạnh bật nhảy của sinh viên

Nghiên cứu tiếp tục khảo sát tần suất sinh viên thực hiện các bài tập phát triển sức mạnh bật nhảy trong quá trình học bóng chuyền.

Bảng 2. Tần suất tập luyện bài tập phát triển sức mạnh bật nhảy

Tần suất	Số sinh viên	Tỷ lệ (%)
Thường xuyên	18	15,0
Khá thường xuyên	31	25,8
Thỉnh thoảng	43	35,8
Hiếm khi	21	17,5
Không tập	7	5,9
Tổng	120	100

Có thể nhận thấy chỉ 40,8% sinh viên cho biết thường xuyên hoặc khá thường xuyên thực hiện các bài tập phát triển sức mạnh bật nhảy. Trong khi đó, 59,2% sinh viên chỉ tập luyện ở mức thỉnh thoảng, hiếm khi hoặc không tập. Đây là một vấn đề cần quan tâm bởi sức mạnh bật nhảy không thể được cải thiện đáng kể nếu chỉ tập luyện không thường xuyên. Nguyên nhân có thể xuất phát từ thời lượng học môn bóng chuyền có giới hạn, giảng viên phải ưu tiên thời gian cho

việc hình thành kỹ thuật cơ bản và tổ chức thi đấu; bên cạnh đó, sinh viên chưa có thói quen tự tập luyện thể lực ngoài giờ học. Một số sinh viên cũng cho rằng các bài tập bật nhảy tương đối đơn điệu và dễ gây mỏi cơ nếu không được tổ chức hợp lý.

3.3. Thực trạng sử dụng các dạng bài tập

Kết quả khảo sát về các dạng bài tập mà sinh viên thường gặp trong quá trình học bóng chuyền được trình bày ở Bảng 3.

Bảng 3. Các dạng bài tập phát triển sức mạnh bật nhảy sinh viên thường được thực hiện

Dạng bài tập	Số sinh viên lựa chọn	Tỷ lệ (%)
Bật nhảy tại chỗ	96	80,0
Bật cóc	88	73,3
Bật nhảy qua vật cản thấp	57	47,5
Bật nhảy kết hợp di chuyển	52	43,3
Nhảy dây	75	62,5
Bật bụi	38	31,7
Squat	67	55,8
Bài tập sức mạnh chân với tạ	19	15,8

Kết quả cho thấy các bài tập bật nhảy tại chỗ, bật cóc và nhảy dây được sử dụng tương đối phổ biến. Ngược lại, các bài tập sức mạnh chân với tạ, bật bụi và bài tập bật nhảy kết hợp với di chuyển được sử dụng ít hơn. Điều này cho thấy hệ thống bài tập hiện tại có xu hướng thiên về những bài tập đơn giản, dễ tổ chức, không yêu cầu nhiều thiết bị. Đây là ưu điểm trong điều kiện dạy học đại trà, song nếu chỉ sử dụng một số dạng bài tập quen thuộc thì khó tạo ra sự đa dạng về kích thích vận động. Đặc biệt, sức mạnh bật nhảy trong bóng chuyền không chỉ được thể hiện ở khả năng bật thẳng đứng mà còn liên quan đến khả năng phối hợp chạy đà, giậm nhảy, chuyển hướng và phản ứng nhanh.

3.4. Nhu cầu lựa chọn hệ thống bài tập mới

Để xác định nhu cầu đổi mới bài tập, nghiên cứu khảo sát sinh viên theo năm tiêu chí.

Các tiêu chí đều đạt điểm trung bình cao, từ 4,18 đến 4,52 điểm. Điều này cho thấy sinh viên có nhu cầu tương đối rõ đối với một hệ thống bài tập vừa nâng cao sức mạnh bật nhảy, vừa phù hợp với điều kiện học tập. Đáng chú ý, tiêu chí “bài tập giúp tăng độ cao bật nhảy” đạt điểm cao nhất. Điều này phù hợp với đặc điểm của môn bóng chuyền, bởi khả năng bật cao thường được sinh viên nhận biết trực tiếp thông qua hiệu quả thực hiện các động tác đập bóng và chắn bóng. Tiêu chí “bài tập gắn với kỹ thuật bóng chuyền” đứng thứ

hai, cho thấy người học không chỉ quan tâm đến sự phát triển thể lực chung mà còn mong muốn các bài tập có sự liên hệ trực tiếp với hoạt động chuyên môn. Đây là cơ sở quan trọng để lựa chọn các bài tập theo hướng thể lực chuyên môn thay vì chỉ sử dụng các bài tập sức mạnh đơn thuần.

4. Lựa chọn hệ thống bài tập phát triển sức mạnh bật nhảy

Trên cơ sở tổng hợp tài liệu, quan sát thực tiễn giảng dạy và kết quả khảo sát nhu cầu của sinh viên, nghiên cứu xây dựng 15 bài tập ban đầu. Các bài tập được đưa vào phiếu phỏng vấn 15 chuyên gia để đánh giá mức độ cần thiết và tính khả thi.

Kết quả cho thấy 12 bài tập đạt tỷ lệ đồng thuận từ 80% trở lên ở cả hai tiêu chí và được lựa chọn.

Nhóm bài tập trên được lựa chọn theo nguyên tắc từ đơn giản đến phức tạp, từ thể lực chung đến thể lực chuyên môn và từ bài tập không dụng cụ đến bài tập có dụng cụ đơn giản.

IV. ĐỀ XUẤT TỔ CHỨC VÀ ỨNG DỤNG HỆ THỐNG BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH BẬT NHẢY TRONG GIẢNG DẠY BÓNG CHUYỀN TẠI TRƯỜNG ĐẠI HỌC VĂN HOÁ THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

Trên cơ sở kết quả khảo sát thực trạng, nhu cầu của sinh viên và ý kiến đánh giá của 15 chuyên gia, nghiên cứu đã lựa chọn được 12 bài tập có mức độ đồng thuận cao về tính cần thiết và tính khả thi trong phát triển sức mạnh bật nhảy cho sinh

viên học bóng chuyền tại Trường Đại học Văn hoá Thành phố Hồ Chí Minh. Tuy nhiên, hiệu quả của hệ thống bài tập không chỉ phụ thuộc vào bản thân từng bài tập mà còn chịu ảnh hưởng bởi cách thức tổ chức, trình tự sắp xếp, khối lượng vận động và mức độ phù hợp với đặc điểm của người học. Vì vậy, việc ứng dụng các bài tập cần được thực hiện theo nguyên tắc khoa học, bảo đảm tính kế thừa, tính vừa sức, tính hệ thống và phù hợp với đặc điểm vận động của môn bóng chuyền. Trước hết, giảng viên cần tổ chức bài tập theo hướng từ đơn giản đến phức tạp, từ dễ đến khó, từ phát triển sức mạnh chung đến sức mạnh chuyên môn. Ở giai đoạn đầu, các bài tập như bật nhảy tại chỗ bằng hai chân, squat và bật nhảy, bật cóc 10–15 m và nhảy dây tốc độ nên được ưu tiên nhằm tạo nền tảng sức mạnh cho các nhóm cơ chi dưới, đồng thời giúp sinh viên hình thành kỹ thuật giậm nhảy và tiếp đất đúng. Đây là những bài tập tương đối đơn giản, không đòi hỏi nhiều dụng cụ và có thể tổ chức đồng thời cho số lượng lớn sinh viên, phù hợp với điều kiện dạy học giáo dục thể chất trong trường đại học.

Sau khi sinh viên đã có sự thích nghi nhất định với các bài tập nền tảng, giảng viên có thể nâng dần mức độ vận động thông qua các bài tập bật nhảy qua vật cản thấp, bật bực hai chân, bật bực một chân luân phiên, bật nhảy liên tục 10–15 lần và bật nhảy chạm bằng hoặc điểm cao. Nhóm bài tập này hướng tới phát triển sức mạnh nhanh, sức mạnh bùng nổ và khả năng tạo lực trong thời gian ngắn, những yếu tố có ý nghĩa trực tiếp đối với khả năng bật cao của người chơi bóng chuyền. Trong quá trình thực hiện, cần chú ý kiểm soát kỹ thuật động tác và thời gian nghỉ giữa các lần tập nhằm bảo đảm chất lượng bật nhảy. Đặc biệt, đối với các bài tập bật bực, bật qua vật cản hoặc bật liên tục, độ cao và số lần thực hiện cần được điều chỉnh theo trình độ thể lực của sinh viên, tránh áp dụng một mức tải giống nhau cho tất cả đối tượng. Việc tăng khối lượng hoặc độ khó cần được tiến hành từng bước, chỉ thực hiện khi sinh viên bảo đảm được kỹ thuật và khả năng kiểm soát cơ thể trong quá trình vận động.

Một yêu cầu quan trọng trong tổ chức phát triển sức mạnh bật nhảy là tăng dần tính đặc hiệu của bài tập đối với môn bóng chuyền. Khả năng bật nhảy trong thi đấu không chỉ là khả năng bật cao tại chỗ mà còn gắn với chạy đà, giậm nhảy, vung tay, phối hợp toàn thân, di chuyển ngang và thực hiện kỹ thuật trong thời gian ngắn. Do đó, ở giai đoạn nâng cao, các bài tập chạy đà 2–3 bước kết

hợp giậm nhảy, di chuyển ngang kết hợp bật chắn bóng và bật nhảy kết hợp đập bóng mô phỏng cần được đưa vào quá trình tập luyện. Những bài tập này giúp chuyển hóa sức mạnh của chi dưới thành năng lực vận động chuyên môn, đồng thời tạo điều kiện để sinh viên nhận thức rõ hơn mối quan hệ giữa phát triển thể lực và thực hiện kỹ thuật bóng chuyền. Việc kết hợp bài tập thể lực với các động tác mô phỏng kỹ thuật cũng góp phần làm cho nội dung tập luyện trở nên sinh động, hạn chế sự đơn điệu và đáp ứng nhu cầu của sinh viên về những bài tập gắn với hoạt động chuyên môn, phù hợp với kết quả khảo sát ở Bảng 4.

Về phương thức tổ chức, giảng viên có thể áp dụng hình thức tập luyện theo nhóm hoặc theo trạm để nâng cao mật độ vận động và tạo điều kiện cho nhiều sinh viên được thực hiện bài tập trong cùng một khoảng thời gian. Các bài tập có đặc điểm vận động tương đồng có thể được bố trí thành từng trạm, sinh viên luân phiên thực hiện dưới sự hướng dẫn và kiểm soát của giảng viên. Cách tổ chức này đặc biệt phù hợp với các bài tập không cần nhiều thiết bị như bật nhảy tại chỗ, squat và bật nhảy, bật cóc, nhảy dây hoặc bật chạm điểm cao. Đối với các bài tập chuyên môn như chạy đà kết hợp giậm nhảy, bật chắn bóng hoặc bật kết hợp đập bóng mô phỏng, cần bố trí không gian phù hợp và bảo đảm khoảng cách an toàn giữa các nhóm. Trong mỗi buổi học, không nhất thiết sử dụng toàn bộ 12 bài tập mà nên lựa chọn khoảng 4–6 bài tập phù hợp với mục tiêu của buổi học, kết hợp giữa bài tập nền tảng, bài tập sức mạnh bùng nổ và bài tập chuyên môn. Cách phối hợp này giúp tránh quá tải, đồng thời bảo đảm sự đa dạng của kích thích vận động.

Bên cạnh việc tổ chức tập luyện trong giờ học, một số bài tập đơn giản có thể được giảng viên hướng dẫn để sinh viên tự tập luyện ngoài giờ, đặc biệt là bật nhảy tại chỗ, squat và bật nhảy, nhảy dây hoặc bật chạm điểm cao. Tuy nhiên, việc tự tập cần được thực hiện theo hướng có kiểm soát, sinh viên phải được hướng dẫn cụ thể về kỹ thuật, số lần thực hiện, thời gian nghỉ và nguyên tắc tăng dần khối lượng. Giảng viên có thể khuyến khích sinh viên ghi chép kết quả tập luyện hoặc tự theo dõi khả năng bật nhảy theo từng giai đoạn để nâng cao tính chủ động và ý thức tự rèn luyện.

Đặc biệt, trong quá trình ứng dụng cần chú trọng vấn đề an toàn. Các bài tập bật nhảy tạo ra lực tác động tương đối lớn lên các khớp và nhóm cơ của chi dưới, vì vậy sinh viên cần được khởi động đầy đủ trước khi thực hiện. Giảng viên cần

hướng dẫn kỹ thuật tiếp đất đúng, giữ tư thế cơ thể ổn định và tránh thực hiện bài tập khi đã xuất hiện dấu hiệu mệt mỏi quá mức. Độ cao của bật, vật cản và điểm chạm cần được điều chỉnh phù hợp với trình độ của từng nhóm sinh viên. Việc ưu tiên chất lượng động tác thay vì chạy theo số lần hoặc độ cao bật nhảy sẽ góp phần hạn chế nguy cơ chấn thương và nâng cao hiệu quả tập luyện.

Nhìn chung, hệ thống 12 bài tập được lựa chọn cần được xem là một hệ thống mở, có thể điều chỉnh về số lượng, trình tự và mức độ vận động tùy theo mục tiêu từng buổi học, trình độ sinh viên và điều kiện cơ sở vật chất của nhà trường. Việc phối hợp hợp lý giữa các bài tập phát triển sức mạnh nền tảng, sức mạnh bùng nổ và sức mạnh chuyên môn sẽ tạo ra quá trình phát triển thể lực có tính liên tục và phù hợp với đặc thù bóng chuyền. Đây cũng là cơ sở để giảng viên từng bước chuyển từ cách tổ chức tập luyện thiên về các bài tập đơn lẻ, quen thuộc sang hệ thống bài tập có mục tiêu rõ ràng, có tính chuyên môn và phù hợp hơn với nhu cầu thực tế của sinh viên.

V. KẾT LUẬN

Kết quả khảo sát 120 sinh viên học bóng chuyền tại Trường Đại học Văn hoá Thành phố Hồ Chí Minh cho thấy phần lớn sinh viên đã nhận thức được vai trò của sức mạnh bật nhảy đối với việc thực hiện các kỹ thuật bóng chuyền,

với 81,7% đánh giá tố chất này ở mức “rất quan trọng” hoặc “quan trọng”. Tuy nhiên, tần suất tập luyện còn hạn chế, chỉ 40,8% sinh viên cho biết thường xuyên hoặc khá thường xuyên thực hiện các bài tập phát triển sức mạnh bật nhảy. Các bài tập hiện đang sử dụng chủ yếu là những dạng đơn giản như bật nhảy tại chỗ, bật cóc và nhảy dây, trong khi các bài tập có tính chuyên môn và yêu cầu sức mạnh cao hơn chưa được sử dụng thường xuyên. Đồng thời, nhu cầu của sinh viên đối với hệ thống bài tập mới tương đối cao, đặc biệt là yêu cầu nâng cao độ cao bật nhảy và tăng mức độ gắn kết với kỹ thuật bóng chuyền.

Trên cơ sở phân tích tài liệu, khảo sát thực trạng và phỏng vấn 15 chuyên gia, nghiên cứu đã xác định được 12 bài tập có mức độ đồng thuận cao về tính cần thiết và tính khả thi. Hệ thống bài tập được phân thành các nhóm từ phát triển sức mạnh nền tảng, sức mạnh bùng nổ đến sức mạnh bật nhảy chuyên môn. Việc ứng dụng cần tuân thủ nguyên tắc từ đơn giản đến phức tạp, từ thể lực chung đến thể lực chuyên môn, đồng thời bảo đảm khối lượng vận động phù hợp và an toàn cho sinh viên. Đây là cơ sở thực tiễn để giảng viên lựa chọn, phối hợp và tổ chức các bài tập phát triển sức mạnh bật nhảy trong quá trình giảng dạy môn bóng chuyền tại Trường Đại học Văn hoá Thành phố Hồ Chí Minh.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

Bộ Giáo dục và Đào tạo. (2021). Thông tư số 17/2021/TT-BGDĐT ngày 22 tháng 6 năm 2021 quy định về chuẩn chương trình đào tạo; xây dựng, thẩm định và ban hành chương trình đào tạo các trình độ của giáo dục đại học. Bộ Giáo dục và Đào tạo.

Nguyễn Hải Bình, Đào Xuân Anh, Trần Thị Dung, Đặng Mạnh Hùng. (2004). Giáo trình bóng chuyền: Sách dùng cho sinh viên đại học và cao đẳng sư phạm thể dục thể thao. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao.

Đinh Văn Lắm. (2006). Giáo trình bóng chuyền: Dùng cho sinh viên đại học thể dục thể thao. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao.

Phạm Thị Lệ Hằng. (2017). Lựa chọn các bài tập phát triển sức bật cho nam sinh viên chuyên sâu Bóng chuyền Khoa Giáo dục Thể chất Trường Đại học Sư phạm Thành phố Hồ Chí Minh. Tạp chí Khoa học – Trường Đại học Sư phạm Tp. Hồ Chí Minh. Tập 14 Số 10. Tr117-126.