

NGHIÊN CỨU BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CHO NAM SINH VIÊN CHUYÊN SÂU BÓNG CHUYỀN NGÀNH GIÁO DỤC THỂ CHẤT ĐẠI HỌC CẦN THƠ

TS. Nguyễn Thanh Liêm, TS. Đặng Minh Thành

Đại học Cần Thơ

Email: thanhliem@ctu.edu.vn

Tóm tắt: Nghiên cứu này được thực hiện nhằm lựa chọn và ứng dụng bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam sinh viên chuyên sâu bóng chuyền ngành Giáo dục thể chất Đại học Cần Thơ, từ đó nâng cao hiệu quả giảng dạy và huấn luyện. Trên cơ sở tổng hợp tài liệu, phỏng vấn chuyên gia và kiểm tra sư phạm, nhóm nghiên cứu đã xác định 07 test đánh giá thể lực chuyên môn và lựa chọn 18 bài tập đặc trưng. Thử nghiệm được tiến hành trong 12 tuần trên 28 nam sinh viên chuyên sâu bóng chuyền Đại học Cần Thơ. Kết quả cho thấy các chỉ số thể lực chuyên môn của nhóm thực nghiệm cải thiện rõ rệt so với nhóm đối chứng ($P < 0,05$). Kết quả này khẳng định hiệu quả của hệ thống bài tập được lựa chọn, đồng thời gợi mở khả năng áp dụng trong đào tạo và huấn luyện bóng chuyền ở Trường.

Từ khóa: thể lực chuyên môn; bài tập; bóng chuyền; sinh viên; Đại học Cần Thơ.

Abstract: This study was conducted to select and apply exercises for developing sport-specific physical fitness for male students specializing in volleyball in the Physical Education program at Can Tho University, thereby improving the effectiveness of teaching and training. Based on a review of relevant literature, expert interviews, and pedagogical testing, the research team identified seven tests for assessing sport-specific physical fitness and selected eighteen characteristic exercises. A pedagogical experiment was carried out over a 12-week period with 28 male volleyball-specialized students at Can Tho University. The results showed that the sport-specific physical fitness indices of the experimental group improved significantly compared with those of the control group ($P < 0.05$). These findings confirm the effectiveness of the selected exercise system and suggest its applicability in volleyball education and training at the university.

Keywords: sport-specific physical fitness; exercises; volleyball; students; Can Tho University.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong chương trình đào tạo ngành Giáo dục thể chất, bóng chuyền là môn thể thao có vai trò quan trọng trong việc phát triển thể lực và năng lực vận động cho sinh viên. Đối với sinh viên chuyên sâu bóng chuyền, thể lực chuyên môn giữ vị trí then chốt, là cơ sở để nâng cao hiệu quả thực hiện kỹ thuật, chiến thuật và thành tích thi đấu.

Tuy nhiên, thực tiễn giảng dạy và huấn luyện tại Đại học Cần Thơ cho thấy nội dung phát triển thể lực chuyên môn cho sinh viên chuyên sâu bóng chuyền vẫn còn mang tính chung, chưa được xây dựng một cách hệ thống và gắn chặt với đặc điểm vận động đặc thù của môn học. Điều này ảnh hưởng nhất định đến hiệu quả đào tạo và khả năng phát triển toàn diện năng lực chuyên môn của sinh viên.

Xuất phát từ yêu cầu nâng cao chất lượng đào tạo ngành Giáo dục thể chất, nghiên cứu này được tiến hành nhằm lựa chọn và ứng dụng bài tập phát triển thể lực chuyên môn phù hợp cho nam sinh viên chuyên sâu bóng chuyền ngành Giáo dục thể chất Đại học Cần Thơ, qua đó góp phần cung cấp cơ sở khoa học cho việc đổi mới nội dung giảng dạy và huấn luyện bóng chuyền ở Trường.

*** Phương pháp nghiên cứu**

Nghiên cứu sử dụng kết hợp nhiều phương pháp nhằm đảm bảo tính khách quan và độ tin cậy của kết quả:

Phương pháp phân tích – tổng hợp tài liệu: Thu thập và hệ thống hóa các công trình nghiên cứu, giáo trình, tài liệu khoa học trong và ngoài nước liên quan đến phát triển thể lực bóng chuyền, làm cơ sở lựa chọn hệ thống test và bài tập.

Phương pháp phỏng vấn chuyên gia: Tham khảo ý kiến của 30 giảng viên, huấn luyện viên và cán bộ chuyên môn để lựa chọn test đánh giá và bài tập đặc trưng (với tiêu chí đồng thuận $\geq 80\%$ được chọn).

Phương pháp kiểm tra sự phạm: Sử dụng 15 test thể lực chuyên môn đã được đề xuất, kiểm tra độ tin cậy và giá trị trước khi đưa vào thực nghiệm.

Phương pháp thực nghiệm sự phạm: Tổ chức thực nghiệm trên 28 sinh viên, chia thành 2 nhóm (thực nghiệm và đối chứng), thời gian 12 tuần, nhằm kiểm chứng hiệu quả của 18 bài tập đã lựa chọn.

Phương pháp toán thống kê: Sử dụng các chỉ số thống kê mô tả (trung bình, độ lệch chuẩn) và kiểm định t-test nhằm xác định ý nghĩa khác biệt giữa các nhóm, ngưỡng xác suất $P < 0,05$.

*** Đối tượng và khách thể nghiên cứu**

Đối tượng nghiên cứu: Bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam sinh viên chuyên sâu bóng chuyền ngành Giáo dục thể chất Đại học Cần Thơ.

Khách thể nghiên cứu: 28 nam sinh viên chuyên sâu bóng chuyền ngành Giáo dục thể chất Đại học Cần Thơ. **Độ tuổi:** 19 - 21 tuổi. **Đặc điểm:** Có ít nhất 2 năm kinh nghiệm tập luyện bóng chuyền, tham gia thường xuyên các buổi học và rèn luyện ngoại khóa.

Nghiên cứu được triển khai từ 06/2023 đến 05/2024, gồm 4 giai đoạn:

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

1. Lựa chọn test đánh giá thể lực chuyên môn cho nam sinh viên chuyên sâu bóng chuyền ngành Giáo dục thể chất Đại học Cần Thơ

Quy trình lựa chọn test được tiến hành theo ba bước: (1) hệ thống hóa và loại bỏ những test trùng lặp hoặc không phù hợp; (2) phỏng vấn chuyên gia, giảng viên và huấn luyện viên bóng chuyền; (3) kiểm tra độ tin cậy và giá trị ứng dụng. Tiêu chí lựa chọn là các test đạt tỷ lệ đồng thuận từ 85% trở lên qua hai lần phỏng vấn. Kết quả chi tiết được thể hiện ở bảng 1.

Bảng 1. Kết quả 2 lần phỏng vấn test đánh giá thể lực chuyên môn cho nam sinh viên chuyên sâu bóng chuyền ngành Giáo dục thể chất Đại học Cần Thơ (n=30)

TT	TEST	Lần 1 (n=30)		Lần 2 (n=30)	
		Tổng điểm	Tỷ lệ %	Tổng điểm	Tỷ lệ %
1	Bật cao có đà (cm).	86	95.6	87	96.7
2	Bật cao không đà (cm).	89	98.9	90	100
3	Chạy 1500m (s).	71	78.9	72	80
4	Chạy 30m xuất phát cao (s).	68	75.6	68	75.6
5	Chạy 6m x 5 lần (s).	62	68.9	62	68.9
6	Chạy 9-3-6-3-9 (s).	90	100	100	100
7	Chạy cây thông (s).	88	97.8	89	98.9
8	Chạy từ giữa sân tới bốn bóng (s).	75	83.3	75	83.3
9	Đập bóng theo phương lấy đà 2 phút (lần).	89	98.9	89	98.9
10	Duỗi lưng 1 phút (lần).	67	74.4	67	74.4
11	Nằm ngửa gập bụng 1 phút (lần).	73	81.1	74	82.2
12	Ném bóng nhồi 1kg một tay đi xa (m).	89	98.9	89	98.9
13	Ném bóng rổ (m).	76	84.4	76	84.4
14	Nhảy chắn bóng trong 30s (lần).	90	100	90	100
15	T- test (s).	72	80	72	80

Kết quả phỏng vấn chuyên gia và giảng viên ở bảng 1 cho thấy, mức độ đồng thuận cao đối với hệ thống test đánh giá thể lực chuyên môn. Trong số 15 test ban đầu, sànlọc còn 07 test đạt tỷ lệ đồng thuận trên 85% và được lựa chọn gồm: **bật cao có đà (cm), bật cao không đà (cm), chạy 9-3-6-3-9 (s), chạy cây thông (s), đập bóng theo phương lấy đà 2 phút (lần), ném bóng nhồi 1kg một tay đi xa (m) và nhảy chắn bóng trong 30s (lần)**. Đây đều là những test có tính đặc trưng cao, phản ánh trực tiếp các tố chất quan trọng của bóng chuyền như sức mạnh tốc độ, sức bật, sức mạnh tay và khả năng di chuyển linh hoạt. Kết quả này đảm bảo cơ sở khoa học và tính thực tiễn trong công tác đánh giá thể lực chuyên môn cho sinh viên.

2. Lựa chọn và ứng dụng bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam sinh viên chuyên sâu bóng chuyền ngành Giáo dục thể chất Đại học Cần Thơ

Trên cơ sở tổng hợp tài liệu và thực tiễn huấn luyện, nhóm nghiên cứu đã loại bỏ các bài tập trùng lặp hoặc không phù hợp, sau đó lựa chọn danh mục gồm 24 bài tập phát triển thể lực chuyên môn để tiến hành phỏng vấn chuyên gia. Kết quả phỏng vấn được xử lý và tính toán theo tỷ lệ phần trăm mức độ sử dụng. Theo quy ước, những bài tập đạt tỷ lệ đồng thuận từ 80% trở lên sẽ được lựa chọn. Kết quả chi tiết được trình bày ở bảng 2.

Bảng 2. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam sinh viên chuyên sâu bóng chuyền ngành Giáo dục thể chất Đại học Cần Thơ

TT	Bài tập	Thường sử dụng		Ít sử dụng		Không sử dụng	
		Số Phiếu	Tỉ Lệ %	Số Phiếu	Tỉ Lệ %	Số Phiếu	Tỉ Lệ %
Bài tập phát triển sức nhanh:							
1	Chạy 9-3-6-3-9.	28	93.33	2	6.67	0	0.00
2	Chạy xuất phát cao 30m.	26	86.67	3	10	1	3.33
3	Chạy lao nhanh và tăng tốc độ từ các tư thế chuẩn bị khác nhau (ngồi, nằm, đứng) 30m theo tín hiệu quan sát.	25	83.33	2	6.67	3	10.00
4	Di chuyển từ vạch cuối sân lên đỡ bóng nhỏ.	22	73.33	5	16.67	3	10.00
5	Chạy zig zắc 30m.	25	83.33	4	13.33	1	3.33
Bài tập phát triển sức mạnh:							
6	Đứng tại chỗ hoặc bật nhảy đập bóng mạnh xuống sân.	27	90	3	10	0	0.00
7	Nằm sấp chống đẩy.	26	86.67	2	6.67	2	6.67
8	Bật cóc 30m.	27	90	2	6.67	1	3.33
9	Bật nhảy co gối trên hố cát.	25	83.33	3	10	2	6.67
10	Bật nhảy bằng một chân luân phiên từ chân này sang chân kia kết hợp với bật nhảy tích cực của bàn chân.	23	76.67	4	13.33	3	10
11	Nằm ngửa gập cơ bụng.	25	83.33	4	13.33	1	3.33
12	Nằm sấp gập cơ lưng.	26	86.67	3	10	1	3.33
13	Đẩy xe cút kít.	28	93.33	2	6.67	0	0.00
Bài tập phát triển sức bền:							
14	Di chuyển ngang chắn bóng liên tục ở các vị trí 2, 3, 4 trong thời gian 30s.	27	90	3	10	0	0.00
15	Bật chắn bóng liên tục.	23	76.67	5	16.67	2	6.67
16	Chạy con thoi chạm tay vào vạch tấn công và vạch biên ngang trong 1 phút.	29	96.67	1	3.33	0	0.00
17	Hai người đứng đối diện nhau thực hiện chắn bóng liên tục trên lưới trong thời gian 30s.	26	86.67	3	10	1	3.33
18	Đập bóng liên tục 15 quả ở vị trí số 4.	21	70	6	20	3	10
Bài tập phát triển khả năng phối hợp vận động:							
19	Chạy rẽ quạt.	28	93.33	2	6.67	0	0.00
20	Từ tư thế ngồi xổm, ngã nghiêng kết hợp với động tác trượt nghiêng.	29	96.67	1	3.33	0	0.00
21	Đứng tư thế động, lao người ra trước chạm đất bằng tay - ngực - bụng.	23	76.67	3	10	4	13.33
22	Gõ bóng vào tường.	28	93.33	2	6.67	0	0.00
23	Chuyền bóng lên tường vào ô theo quy định.	27	90	2	6.67	1	3.33
24	Bật chắn sau đó lăn ngã đỡ bóng nhỏ.	21	700	6	20	3	10

Trên cơ sở tổng hợp tài liệu và ý kiến chuyên gia, 24 bài tập được đưa vào khảo sát. Kết quả cho thấy 18 bài tập có tỷ lệ sử dụng thường xuyên đạt từ 80% trở lên, trong đó nhiều bài tập được đánh giá rất cao như chạy con thoi, chạy rẽ quạt, đẩy xe cút kít, di chuyển ngang chắn bóng (trên 90%). Ngược lại, một số bài tập như đập bóng liên tục 15 quả ở vị trí số 4, bật chấn kết hợp lần ngã đỡ bóng chỉ đạt 70–76% và được loại bỏ. Như vậy, hệ thống 18 bài tập đã được lựa chọn vừa đảm bảo tính đa dạng, vừa bám sát đặc điểm vận động đặc thù của bóng chuyền, phù hợp để triển khai thực nghiệm.

Dựa trên hệ thống 18 bài tập đã được lựa chọn tại Bảng 2 và các nguyên tắc huấn luyện thể lực chuyên môn bóng chuyền cho sinh viên chuyên sâu, dưới đây là đề xuất thông số lượng vận động chi tiết nhằm đảm bảo hiệu quả cải thiện thể lực được trình bày cụ thể tại bảng 3.

Bảng 3. Bảng thông số lượng vận động chi tiết (Hệ thống 18 bài tập)

TT	Tên bài tập	Số lần/ Thời gian	Số tổ	Quãng nghỉ (Giữa tổ)
Bài tập phát triển sức nhanh				
1	Chạy 9-3-6-3-9	1 lần/tổ	3-4	2 - 3 phút
2	Chạy xuất phát cao 30m	2 - 3 lần	3	1 - 2 phút
3	Chạy lao nhanh và tăng tốc độ từ các tư thế chuẩn bị khác nhau (ngồi, nằm, đứng) 30m theo tín hiệu quan sát	2 lần	3	2 phút
4	Chạy zic zắc 30m	2 lần	3	2 phút
Bài tập phát triển sức mạnh				
5	Đứng tại chỗ hoặc bật nhảy đập bóng mạnh xuống sân	15 - 20 lần	3 - 4	1.5 - 2 phút
6	Nằm sấp chống đẩy	20 - 25 lần	3	1 phút
7	Bật cóc 30m	1 lần	3	2 - 3 phút
8	Bật nhảy co gối trên hồ cát	12 - 15 lần	3	2 phút
9	Nằm ngửa gập cơ bụng	30 - 40 lần	3	1 phút
10	Nằm sấp gập cơ lưng	20 - 30 lần	3	1 phút
11	Đẩy xe cút kít	1 lần	3	2 phút
Bài tập phát triển sức bền				
12	Di chuyển ngang chắn bóng liên tục ở các vị trí 2, 3, 4 trong thời gian 30s	30 giây	4 - 5	1 - 1.5 phút
13	Chạy con thoi chạm tay vào vạch tấn công và vạch biên ngang trong 1 phút	1 phút	3 - 4	2 phút
14	Hai người đứng đối diện nhau thực hiện chắn bóng liên tục trên lưới trong thời gian 30s	30 giây	4	1.5 phút
Bài tập phát triển khả năng phối hợp vận động				
15	Chạy rẽ quạt	1 lần	3	2 phút
16	Từ tư thế ngồi xổm, ngã nghiêng kết hợp với động tác trượt nghiêng	10 - 12 lần	3	1 phút
17	Gõ bóng vào tường	50 - 100 lần	3	1 phút
18	Chuyền bóng lên tường vào ô theo quy định	30 - 50 lần	3	1 phút

3. Đánh giá sự phát triển thể lực chuyên môn của nam sinh viên chuyên sâu bóng chuyền ngành Giáo dục thể chất Đại học Cần Thơ

3.1. So sánh trình độ thể lực chuyên môn của nam sinh viên chuyên sâu bóng chuyền ngành Giáo dục thể chất Đại học Cần Thơ của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng, thời điểm trước thực nghiệm

Để đảm bảo tính khách quan và khoa học cho quá trình thực nghiệm, nghiên cứu đã tiến hành đánh giá trình độ thể lực chuyên môn ban đầu của các đối tượng tham gia. Quy trình thực hiện bao gồm các bước cụ thể như sau:

Lựa chọn mẫu nghiên cứu: Từ 28 nam sinh viên chuyên sâu bóng chuyền thuộc ngành Giáo dục thể chất Đại học Cần Thơ, nhóm nghiên cứu đã tiến hành phân chia ngẫu nhiên thành hai nhóm: Nhóm thực nghiệm ($n=14$) và Nhóm đối chứng ($n=14$).

Kiểm tra các chỉ số ban đầu: Cả hai nhóm được thực hiện kiểm tra đồng loạt 07 test thể lực chuyên môn đã được lựa chọn và thẩm định ở mục 3.1.

Xử lý và so sánh số liệu: Kết quả kiểm tra được xử lý bằng phương pháp toán thống kê để xác định giá trị trung bình, độ lệch chuẩn và kiểm định t-test độc lập nhằm đánh giá sự tương đồng về trình độ giữa hai nhóm trước khi tác động.

Kết quả so sánh chi tiết về trình độ thể lực chuyên môn ban đầu của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng được trình bày cụ thể tại bảng 4.

Bảng 4. So sánh trình độ thể lực chuyên môn của nam sinh viên chuyên sâu bóng chuyền ngành Giáo dục thể chất Đại học Cần Thơ của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng, thời điểm trước thực nghiệm

TT	Test	Thông số toán thống kê		Nhóm thực nghiệm ($n=14$)		Nhóm đối chứng ($n=14$)		Sự khác biệt thống kê	
		$\bar{X}$	$\pm S$	$\bar{X}$	$\pm S$	$t_{\text{tính}}$	P		
1	Bật cao có đà (cm).	65.29	4.69	65.31	4.55	0.01	>0.05		
2	Bật cao không đà (cm).	61.84	4.56	61.95	4.65	0.10	>0.05		
3	Chạy 9-3-6-3-9 (s).	8.14	0.19	8.17	0.16	0.77	>0.05		
4	Chạy cây thông (s).	23.46	0.30	23.48	0.25	0.25	>0.05		
5	Đập bóng theo phương lấy đà 2 phút (lần).	10.43	0.94	10.50	0.94	0.41	>0.05		
6	Ném bóng nhồi 1kg một tay đi xa (m).	14.79	1.33	14.96	1.13	0.59	>0.05		
7	Nhảy chắn bóng trong 30s (lần).	16.14	1.17	16.21	1.42	0.24	>0.05		

Ghi chú: với $n=14$, độ tự do $df = n_A + n_B - 2$, suy ra $t_{0.05} = 2.056$

Kết quả ở bảng 4 cho thấy: Trước thực nghiệm ở cả 07 test của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng đều thu được $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P > 0.05$, có nghĩa sự khác biệt kết quả trình độ thể lực chuyên môn của nhóm thực nghiệm và đối chứng không có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P > 0.05$ hay nói cách khác, trước thực nghiệm, trình độ thể lực chuyên môn của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng là tương đương nhau, sự phân nhóm thực nghiệm và đối chứng là hoàn toàn khách quan và đủ điều kiện khoa học để tiến hành giai đoạn thực nghiệm sự phạm tiếp theo.

3.2. So sánh trình độ thể lực chuyên môn của nam sinh viên chuyên sâu bóng chuyền ngành Giáo dục thể chất Đại học Cần Thơ của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng, thời điểm sau thực nghiệm

Sau giai đoạn 12 tuần tổ chức thực nghiệm sự phạm, trong đó nhóm thực nghiệm được tập luyện theo hệ thống 18 bài tập đã lựa chọn và nhóm đối chứng tập luyện theo chương trình truyền thống, nhóm nghiên cứu đã tiến hành kiểm tra đánh giá lại trình độ thể lực chuyên môn của cả hai nhóm. Quy trình thu thập dữ liệu để hình thành kết quả tại Bảng 4 được thực hiện qua các bước:

Kiểm tra sau thực nghiệm: Cả 28 sinh viên (14 em nhóm thực nghiệm và 14 em nhóm đối chứng) thực hiện lại đồng bộ 07 test kiểm tra thể lực chuyên môn trong cùng điều kiện tiêu chuẩn như thời điểm trước thực nghiệm.

Thông kê và so sánh: Sử dụng toán thống kê để xác định các giá trị trung bình và độ lệch chuẩn mới cho từng nhóm sau khi kết thúc 12 tuần tập luyện.

Kiểm định hiệu quả: Áp dụng kiểm định t-test độc lập để so sánh sự khác biệt về thành tích giữa nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng sau thực nghiệm, nhằm xác định ý nghĩa thống kê của bài tập ứng dụng với ngưỡng xác suất $P < 0.05$.

Bảng 5. So sánh trình độ thể lực chuyên môn của nam sinh viên chuyên sâu bóng chuyền ngành Giáo dục thể chất Đại học Cần Thơ của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng, thời điểm sau thực nghiệm

TT	Thông số toán thống kê Test	Nhóm thực nghiệm (n=14)		Nhóm đối chứng (n=14)		W%	t _{tính}	P
		$\overline{X}$	± S	$\overline{X}$	± S			
1	Bật cao có đà (cm)	67.94	4.76	66.09	4.62	3.98	3.128	<0.05
2	Bật cao không đà (cm)	64.09	4.57	62.60	4.59	3.56	3.031	<0.05
3	Chạy 9-3-6-3-9 (s)	7.93	0.19	8.09	0.16	2.59	4.163	<0.05
4	Chạy cây thông (s)	22.90	0.29	23.28	0.25	2.41	4.517	<0.05
5	Đập bóng theo phương lấy đà 2 phút (lần)	11.43	0.94	10.71	0.91	9.15	2.715	<0.05
6	Ném bóng nhồi 1kg một tay đi xa (m)	16.00	1.22	15.21	1.03	7.89	4.158	<0.05
7	Nhảy chắn bóng trong 30s (lần)	17.36	1.34	16.50	1.56	7.25	2.172	<0.05

Ghi chú: với $n=14$, độ tự do $df = n_A + n_B - 2$, suy ra $t_{0.05} = 2.056$

Kết quả ở bảng 5 cho thấy, nhóm thực nghiệm có sự cải thiện vượt trội so với nhóm đối chứng ở cả 07 test, sự khác biệt đều có ý nghĩa thống kê ($P < 0,05$). Cụ thể:

Các test đánh giá sức bật (*bật cao có đà, bật cao không đà, nhảy chắn bóng*) của nhóm thực nghiệm tăng cao hơn hẳn đối chứng, chứng minh hiệu quả của các bài tập phát triển sức mạnh tốc độ chân.

Các test về tốc độ di chuyển và khả năng linh hoạt (*chạy 9-3-6-3-9, chạy cây thông*) cũng cho thấy nhóm thực nghiệm cải thiện tốt hơn rõ rệt.

Các test liên quan đến sức mạnh tay và khả năng tấn công (*ném bóng nhồi, đập bóng theo phương lấy đà*) ghi nhận sự khác biệt đáng kể, phản ánh vai trò của các bài tập chuyên biệt trong nâng cao hiệu quả kỹ thuật.

Mức tăng trưởng trung bình của nhóm thực nghiệm cao hơn rõ rệt so với nhóm đối chứng (cao gấp khoảng 3,9 lần), chứng minh hiệu quả của hệ thống bài tập đã được lựa chọn và ứng dụng. Giá trị 3,9 lần phản ánh tỷ lệ tăng trưởng trung bình của nhóm thực nghiệm so với nhóm đối chứng dựa trên W% của các test thể lực chuyên môn.

Kết quả nghiên cứu cho thấy, việc lựa chọn và ứng dụng hệ thống bài tập phát triển thể lực chuyên môn dựa trên đặc điểm vận động đặc thù của bóng chuyền mang lại hiệu quả cao hơn so

với tập luyện theo chương trình chung. Hệ thống bài tập không chỉ giúp nâng cao các tố chất thể lực chuyên môn mà còn tạo tiền đề quan trọng cho việc hoàn thiện kỹ thuật và chiến thuật thi đấu. Kết quả này phù hợp với các nghiên cứu trong nước về huấn luyện thể lực chuyên môn cho sinh viên thể thao và đáp ứng yêu cầu đổi mới đào tạo ngành Giáo dục thể chất hiện nay.

KẾT LUẬN

Nghiên cứu đã lựa chọn được 07 test có độ tin cậy để đánh giá thể lực chuyên môn và lựa chọn 18 bài tập đặc trưng phù hợp cho nam sinh viên chuyên sâu bóng chuyền ngành Giáo dục thể chất Đại học Cần Thơ. Kết quả thực nghiệm trong 12 tuần cho thấy nhóm thực nghiệm có mức tăng trưởng thể lực chuyên môn cao gấp 3,9 lần so với nhóm đối chứng, sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ($P < 0,05$).

Điều này khẳng định hệ thống bài tập được lựa chọn có hiệu quả rõ rệt trong việc phát triển thể lực chuyên môn, đồng thời có thể áp dụng trong giảng dạy và huấn luyện bóng chuyền ở Đại học Cần Thơ. Kết quả nghiên cứu cung cấp cơ sở khoa học để cải tiến chương trình đào tạo, góp phần nâng cao chất lượng giảng dạy và thành tích thể thao cho sinh viên.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Hiệp, N., Xuyên, Đ. Đ., Đại, L. C., Dung, N. X., Phong, H. T., Huy, P. N., Linh, Đ. T. V., Duy, L. A., Nha, V. P., Kim, T. H., & Tài, N. Q. (2015). *Giáo trình Bóng chuyền*. Nhà xuất bản Thể dục thể thao.
- [2]. KLESEP, I. N., & AIRIANX, A. G. (1997). *Bóng chuyền*. Nhà xuất bản Thể dục thể thao.
- [3]. Liêm, N. T. (2019). *Nghiên cứu xây dựng chương trình chuyên sâu môn bóng chuyền cho sinh viên ngành giáo dục thể chất Trường Đại học Cần Thơ* Luận án Tiến sĩ Khoa học Giáo dục. Viện Khoa học Thể dục thể thao.
- [4]. Minh, N. V., & Sơn, H. Đ. (2003). *Giáo trình bóng chuyền*. Nhà xuất bản Đại học Sư Phạm Hà Nội.
- [5]. Quang, N. (2005). *Hướng dẫn Tập luyện và Tổ chức thi đấu*. Nhà xuất bản Thể dục thể thao.
- [6]. Sinh, N. X. (2012). *Lý luận và phương pháp nghiên cứu khoa học thể dục thể thao*. Nhà xuất bản Thể dục thể thao.

Bài nộp ngày 15/7/2025, phản biện ngày 09/12/2025, duyệt in ngày 25/12/2025