

ỨNG DỤNG BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CHO SINH VIÊN NAM CHUYÊN SÂU BÓNG CHUYỀN KHÓA 45 TRƯỜNG CAO ĐẲNG SƠN LA

Nguyễn Mạnh Cường⁽¹⁾
Trịnh Thị Liên⁽²⁾

Thông tin bài báo:

Ngày nhận bài: 28/01/2026

Ngày phản biện: 15/02/2026

Ngày đăng: 27/03/2026

Tác giả liên hệ:

Nguyễn Mạnh Cường

Email:

nguyencuong191275@gmail.com

Tập 3, số 2 (2026), trang 107-112

DOI: <https://doi.org/10.64024/upes13987>

Bản quyền © 2025. Bài báo này là công bố Truy cập Mở (Open Access) và được phân phối theo các điều khoản của Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0).

Tóm tắt:

Sử dụng các phương pháp nghiên cứu cơ bản trong lĩnh vực TĐTT tiến hành lựa chọn được 15 bài tập phát triển sức mạnh tốc độ (SMTĐ) cho nam sinh viên chuyên sâu Bóng chuyền Trường Cao đẳng Sơn La thuộc 3 nhóm: Các bài tập phát triển nhóm cơ chi trên (7 bài tập); Các bài tập phát triển nhóm cơ lưng bụng (5 bài tập) và Các bài tập phát triển nhóm cơ chi dưới (4 bài tập). Bước đầu ứng dụng các bài tập trong thực tế đã cho thấy có hiệu quả cao trong phát triển SMTĐ cho sinh viên.

Từ khóa: Bài tập, Sức mạnh tốc độ, Bóng chuyền, Trường Cao đẳng Sơn La.

Applying exercises to develop speed and strength for Male students specializing in Volleyball , class of 45 , Son La College

Nguyen Manh Cuong⁽¹⁾
Trinh Thi Lien⁽²⁾

Article Information:

Received: 28/01/2026

Review date: 15/02/2026

Published: 27/03/2026

Corresponding Author:

Nguyen Manh Cuong

Email:

nguyencuong191275@gmail.com

Vol.3, Issue 2 (2026), pp 107-112

DOI: <https://doi.org/10.64024/upes13987>

Copyright © 2025. This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0).

Abstract:

Using fundamental research methods in the field of physical education and sports, 15 exercises to develop physical fitness for male volleyball students at Son La College were selected, belonging to 3 groups: Exercises to develop upper limb muscle groups (7 exercises); Exercises to develop back and abdominal muscle groups (5 exercises); and Exercises to develop lower limb muscle groups (4 exercises). Initial application of these exercises in practice has shown high effectiveness in developing physical fitness for students.

Keywords: Exercises, Speed and Strength, Volleyball, Son La College.

⁽¹⁾ThS Trường cao đẳng Sơn La

ĐẶT VẤN ĐỀ

Bóng chuyền là môn thể thao được giảng dạy rộng rãi trong các cơ sở đào tạo TDTT ở Việt Nam, góp phần phát triển thể chất và hình thành các phẩm chất ý chí cho người học. Tuy nhiên, thực tiễn giảng dạy hiện nay cho thấy việc phát triển thể lực chuyên môn trong môn Bóng chuyền, đặc biệt là SMTĐ, vẫn chưa được chú trọng đúng mức. Nhiều chương trình đào tạo còn thiên về truyền thụ kỹ thuật, trong khi hệ thống bài tập thể lực chuyên biệt chưa thực sự khoa học và phù hợp với đặc thù vận động của môn học.

Tại Trường Cao đẳng Sơn La, sinh viên nam chuyên sâu Bóng chuyền khóa 45 đã được trang bị tương đối đầy đủ về kỹ thuật và chiến thuật cơ bản. Tuy nhiên, qua đánh giá thực trạng học tập và thi đấu cho thấy khả năng SMTĐ còn hạn chế, biểu hiện ở hiệu quả bật nhảy, tốc độ di chuyển và khả năng xử lý tình huống trên lưới chưa cao, ảnh hưởng trực tiếp đến chất lượng thực hiện các kỹ thuật tấn công và phòng thủ. Nguyên nhân chủ yếu là do thiếu hệ thống bài tập chuyên biệt, chưa gắn kết chặt chẽ giữa phát triển thể lực và yêu cầu vận động thực tiễn. Chính vì vậy, việc nghiên cứu ứng dụng bài tập phát triển SMTĐ cho sinh viên nam chuyên sâu Bóng chuyền Khóa 45 tại Trường là cần thiết, cấp thiết và có ý nghĩa thực tiễn.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Trong quá trình nghiên cứu, chúng tôi đã sử dụng các phương pháp sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu; Phỏng vấn tọa đàm; Quan sát sự phạm; Kiểm tra sự phạm; Thực nghiệm sự phạm và Toán học thống kê.

Phỏng vấn các nội dung có liên quan được tiến hành trên 20 giáo viên, chuyên gia, HLV Bóng chuyền có kinh nghiệm từ 5 năm trở lên.

Thực nghiệm được tiến hành trên 19 sinh viên chuyên sâu Bóng chuyền nam K45.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nam sinh viên chuyên sâu Bóng chuyền Khóa 45, Trường Cao đẳng Sơn La

Sinh viên chuyên sâu Bóng chuyền Khóa 45 tập luyện 3 buổi/ tuần, mỗi buổi 90 phút. Trước khi tiến hành đề xuất bài tập phát triển SMTĐ cho đối tượng nghiên cứu, chúng tôi tiến hành xác định về thời lượng phù hợp sử dụng bài tập phát triển SMTĐ trong mỗi buổi tập cũng như số lượng buổi ưu tiên phát triển SMTĐ trong tuần, từ đó đề xuất số lượng bài tập phù hợp với đối tượng nghiên cứu.

1.1. Xác định thời lượng sử dụng bài tập phát triển SBTĐ

Khảo sát thời lượng phù hợp ưu tiên tập luyện SMTĐ trong tuần và thời gian tập luyện SMTĐ trong mỗi buổi tập cho sinh viên chuyên sâu Bóng chuyền khóa 45 thông qua phỏng vấn 20 giáo viên, huấn luyện viên, chuyên gia môn Bóng chuyền có kinh nghiệm huấn luyện, giảng dạy từ 5 năm trở lên. Phỏng vấn được tiến hành theo 2 mức: tán thành và không tán thành.

Kết quả phỏng vấn xác định số buổi tập luyện trong tuần được trình bày tại bảng 1.

Kết quả bảng 1 cho thấy: Kết quả phỏng vấn 20 giáo viên, huấn luyện viên và chuyên gia Bóng chuyền cho thấy sự thống nhất cao về tần suất ưu tiên sử dụng bài tập phát triển sức mạnh tốc độ (SMTĐ) trong tuần. Cụ thể, phương án 3 buổi/tuần chiếm tỷ lệ tán thành cao nhất (65%), khẳng định đây là mức thời lượng phù hợp với đặc điểm huấn luyện và khả năng tiếp nhận của sinh viên chuyên sâu.

Trong khi đó, phương án 2 buổi/tuần (20%) và 1 buổi/tuần (15%) có tỷ lệ lựa chọn thấp hơn,

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn về số buổi ưu tiên tập luyện bài tập phát triển sức mạnh tốc độ mỗi tuần cho sinh viên chuyên sâu Bóng chuyền nam Khóa 45 Trường Cao đẳng Sơn La (n=20)

Nội dung phỏng vấn	1 lần/ tuần		2 lần/ tuần		3 lần/ tuần	
	m_i	%	m_i	%	m_i	%
Số buổi ưu tiên sử dụng bài tập phát triển SMTĐ trong tuần	3	15.00	4	20.00	13	65.00

cho thấy chưa đáp ứng đầy đủ yêu cầu phát triển SMTĐ trong Bóng chuyên hiện đại, nơi đòi hỏi cao về khả năng bật nhảy, tốc độ di chuyển và phản xạ vận động.

Kết quả trên phản ánh xu hướng ưu tiên tăng cường tần suất tập luyện SMTĐ ở mức hợp lý, đảm bảo vừa nâng cao hiệu quả phát triển thể lực chuyên môn, vừa phù hợp với điều kiện tổ

chức giảng dạy và tránh gây quá tải cho sinh viên. Do đó, có thể xác định 3 buổi/tuần là thời lượng tối ưu để đưa vào ứng dụng trong chương trình giảng dạy và huấn luyện cho đối tượng nghiên cứu.

Kết quả phỏng vấn xác định thời gian tập luyện trong mỗi buổi được trình bày tại bảng 2.

Bảng 2. Kết quả phỏng vấn thời gian mỗi buổi tập SMTĐ cho sinh viên chuyên sâu Bóng chuyên Khóa 45, Trường Cao đẳng Sơn La (n=20)

Nội dung phỏng vấn	10-15 phút		15-20 phút		25-30 phút		>30 phút	
	m _i	%	m _i	%	m _i	%	m _i	%
Ưu tiên lựa chọn	3	15.00	10	50.00	5	25.00	2	10.00

Kết quả bảng 2 cho thấy: thời gian tập luyện sức mạnh tốc độ (SMTĐ) trong mỗi buổi được các chuyên gia lựa chọn tập trung chủ yếu ở mức 15–20 phút, với tỷ lệ tán thành cao nhất (50%). Điều này phản ánh đây là khoảng thời gian phù hợp để đảm bảo hiệu quả phát triển SMTĐ mà vẫn duy trì được chất lượng vận động, tránh suy giảm hiệu suất do mệt mỏi.

Các phương án khác như 25–30 phút (25%) và 10–15 phút (15%) có tỷ lệ lựa chọn thấp hơn. Thời gian 10–15 phút được đánh giá là chưa đủ để kích thích phát triển SMTĐ một cách rõ rệt, trong khi 25–30 phút tuy có thể nâng cao khối lượng vận động nhưng dễ dẫn đến giảm chất lượng thực hiện bài tập nếu không kiểm soát tốt cường độ. Đặc biệt, phương án trên 30 phút chỉ chiếm 10%, cho thấy phần lớn ý kiến không ủng hộ việc kéo dài thời gian tập SMTĐ do nguy cơ quá tải và ảnh hưởng đến các nội dung kỹ thuật, chiến thuật khác trong buổi học.

Từ kết quả trên có thể xác định, thời gian 15–20 phút/buổi là phù hợp để bố trí các bài tập phát triển SMTĐ cho sinh viên chuyên sâu Bóng chuyên khóa 45, đảm bảo hiệu quả huấn luyện và tính hợp lý trong cấu trúc buổi học.

1.2. Lựa chọn bài tập phát triển SMTĐ cho sinh viên chuyên sâu Bóng chuyên nam

Tiến hành lựa chọn các bài tập phát triển SMTĐ cho sinh viên chuyên sâu Bóng chuyên Khóa 45, Trường Cao đẳng Sơn La thông qua phân tích và tổng hợp tài liệu có liên quan, quan sát sự phạm, phỏng vấn trực tiếp các chuyên gia,

dựa trên số lần tập luyện SMTĐ mỗi tuần và thời lượng tập luyện SMTĐ mỗi buổi. Kết quả lựa chọn được 15 bài tập phát triển SMTĐ cho đối tượng nghiên cứu thuộc các nhóm:

1. Các bài tập phát triển nhóm cơ chi trên:

Bài tập 1. Nằm sấp 2 chân gác lên bục chống đẩy liên tục trong 20s, thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút.

Bài tập 2. Đứng thẳng tay cầm dây cao su chuyên bóng liên tục trong 20, thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút.

Bài tập 3. Đứng thẳng gối hơi trùng hai tay nắm tạ đẩy liên tục trong 15s, thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút.

Bài tập 4. Chuyên bóng đặc bằng 2 tay 20s, thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1.5 phút.

Bài tập 5. Nằm sấp chống đẩy tốc độ 15s, thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút.

Bài tập 6. Chống đẩy xà kép 20s, thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút.

Bài tập 7. Đẩy xe cút kít 20m, thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút.

2. Các bài tập phát triển nhóm cơ lưng bụng:

Bài tập 8. Nằm sấp trên ghế 2 chân cố định uốn lưng liên tục trong 20s, thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút.

Bài tập 9. Nằm ngửa trên ghế 2 chân cố định gập bụng liên tục trong 20s, thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút.

Bài tập 10. Treo người trên thang gióng buộc vật nặng vào chân ke bụng liên tục trong 20s, thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút.



Sức mạnh tốc độ là yếu tố quyết định hiệu quả thực hiện kỹ thuật và khả năng bứt phá trong các pha bật nhảy, đập bóng và di chuyển của vận động viên bóng chuyền

Bảng 3. Tiến trình thực nghiệm ứng dụng các bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nam sinh viên chuyên sâu Bóng chuyền Khóa 45, Trường Cao đẳng Sơn La

Bài tập	Tháng 12				Tháng 1				Tháng 2				Tháng 3				Tháng 4				Tháng 5					
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
Bài tập 1	x	x	x							x	x	x												x	x	x
Bài tập 2				x	x	x								x	x	x										
Bài tập 3							x	x	x								x	x	x							
Bài tập 4	x	x	x						x	x	x								x	x	x					
Bài tập 5				x	x	x							x	x	x											
Bài tập 6							x	x	x								x	x	x					x	x	x
Bài tập 7				x	x	x							x	x	x						x	x	x			
Bài tập 8	x	x	x						x	x	x					x	x	x					x	x	x	
Bài tập 9				x	x	x																				
Bài tập 10							x	x	x					x	x	x						x	x	x		
Bài tập 11	x	x	x						x	x	x					x	x	x					x	x	x	
Bài tập 12				x	x	x																				
Bài tập 13	x	x	x						x	x	x					x	x	x					x	x	x	
Bài tập 14				x	x	x																				
Bài tập 15							x	x	x					x	x	x						x	x	x		

Bài tập 11. 2 tay nắm tạ văng qua đầu ra sau 10 lần, thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút.

3. Các bài tập phát triển nhóm cơ chi dưới:

Bài tập 12. Gánh tạ 25kg bật nhảy liên tục trong 20s, thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1,5 phút.

Bài tập 13. Đứng trên hồ cát bật nhảy liên tục trong 20s, thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1,5 phút.

Bài tập 14. Gánh tạ trọng lượng nhỏ (15kg) bật nhảy đôi chân liên tục 15s, thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút.

Bài tập 15. Bật cóc 20m, thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút.

2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả các bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho sinh viên nam chuyên sâu Bóng chuyền

2.1. Tổ chức thực nghiệm

Mục đích: Để đánh giá đầy đủ hiệu quả các bài tập lựa chọn tác động định hướng phát triển của nhóm cơ. Vì số lượng sinh viên ít nên trong quá trình thực nghiệm chúng tôi tiến hành trên 19 sinh viên chuyên sâu Bóng chuyền nam K45, trong đó đối tượng thực nghiệm là 10, đối chứng 9 em được hình thành do bốc thăm ngẫu nhiên.

Hình thức thực nghiệm: so sánh song song

Thời gian thực nghiệm: 6 tháng, tương ứng thời gian học kỳ 2 của năm học.

Trong mỗi tuần số bài tập mà đề tài đã lựa chọn sử dụng 3 lần. Thời gian cho mỗi lần tập từ 15-20 phút được bố trí vào phần đầu của buổi tập ngay sau phần tập kỹ thuật cơ bản.

Tiến trình thực nghiệm được trình bày tại bảng 3.

Để đánh giá hiệu quả sau 6 tháng tập luyện, chúng tôi đã tiến hành lựa chọn các test đánh giá SMTĐ cho đối tượng nghiên cứu thông qua phỏng vấn, trao đổi với các chuyên gia, kiểm tra

độ tin cậy và tính thông báo của các test. Kết quả, nghiên cứu đã lựa chọn được 3 test gồm: Tại chỗ ném bóng đặc bằng hai tay qua đầu đi xa (m) nhằm đánh giá SMTĐ của nhóm cơ chi trên; Ke bụng thàng giống liên tục trong 20 giây (lần) để đánh giá SMTĐ của nhóm cơ lưng bụng và test Tại chỗ bật nhảy với bảng bằng một tay (cm) để đánh giá SMTĐ của chi dưới.

2.2. Kết quả thực nghiệm

Ở thời điểm trước thực nghiệm, quá trình nghiên cứu tiến hành kiểm tra và so sánh SMTĐ của sinh viên nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm bằng các test đã lựa chọn. Kết quả cho thấy, ở thời điểm này, trình độ SMTĐ của sinh viên chuyên sâu Bóng chuyền thuộc 2 nhóm không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ($P>0.05$), có nghĩa sự phân nhóm hoàn toàn khách quan. Các nhóm đối tượng bảo đảm yêu cầu tham gia thực nghiệm.

Sau 6 tháng thực nghiệm, chúng tôi tiến hành so sánh kết quả kiểm tra SMTĐ của sinh viên nhóm thực nghiệm và đối chứng bằng các test đã tiến hành ở thời điểm trước thực nghiệm. Kết quả cho thấy: Sau 6 tháng thực nghiệm, kết quả kiểm tra SMTĐ của sinh viên nhóm thực nghiệm đã tốt hơn hẳn nhóm đối chứng, sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ($P<0.05$), nghĩa là các bài tập lựa chọn và tiến trình tập luyện đã có hiệu quả cao trong việc phát triển SMTĐ cho sinh viên nhóm thực nghiệm.

Để thấy rõ hơn sự khác biệt, nghiên cứu tiến hành so sánh nhịp tăng trưởng của sinh viên nhóm đối chứng và thực nghiệm. Kết quả được trình bày tại bảng 4.

Bảng 4. So sánh nhịp tăng trưởng SMTĐ của sinh viên nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm sau 6 tháng thực nghiệm (n=19)

TT	Tên test	W% đối chứng (n=9)	W% thực nghiệm (n=10)	Chênh lệch
1	Tại chỗ ném bóng đặc bằng hai tay qua đầu đi xa (m)	4.59	7.83	3.24
2	Ke bụng thàng giống liên tục trong 20 giây (lần)	5.12	8.16	3.04
3	Tại chỗ bật nhảy với bảng bằng một tay (cm)	5.67	7.92	2.25



Sức mạnh tốc độ giữ vai trò then chốt trong việc tạo ưu thế tấn công và phản xạ nhanh, quyết định hiệu quả thi đấu trong bóng chuyền

Qua bảng 4 cho thấy: nhịp tăng trưởng sức mạnh tốc độ (SMTĐ) của sinh viên nhóm thực nghiệm cao hơn rõ rệt so với nhóm đối chứng ở cả 3 test đánh giá. Cụ thể, test ném bóng đặc bằng hai tay qua đầu có mức chênh lệch lớn nhất (3.24), tiếp đến là ke bụng thang gióng 20 giây (3.04) và bật nhảy tại chỗ một tay (2.25). Điều này cho thấy sự cải thiện toàn diện ở các biểu hiện SMTĐ như sức mạnh chi trên, sức mạnh trung tâm và sức mạnh chi dưới.

Nhịp tăng trưởng vượt trội của nhóm thực nghiệm phản ánh hiệu quả rõ rệt của hệ thống bài tập SMTĐ đã được lựa chọn và ứng dụng trong quá trình thực nghiệm. Trong khi đó, nhóm đối chứng tuy vẫn có sự phát triển nhất định nhưng ở mức thấp hơn, cho thấy phương pháp tập luyện thông thường chưa tạo được kích thích đủ mạnh để phát triển SMTĐ một cách tối ưu.

Kết quả này khẳng định tính hiệu quả và tính khả thi của các bài tập SMTĐ trong việc nâng cao thể lực chuyên môn cho sinh viên chuyên sâu Bóng chuyền. Đồng thời, đây là cơ sở khoa

học quan trọng để đề xuất ứng dụng rộng rãi hệ thống bài tập trong giảng dạy và huấn luyện.

KẾT LUẬN

Quá trình nghiên cứu đã lựa chọn được 15 bài tập thuộc 3 nhóm và xây dựng tiến trình thực nghiệm để phát triển SMTĐ cho sinh viên chuyên sâu Bóng chuyền trong quá trình huấn luyện. Qua 6 tháng thực nghiệm sự phạm đã chứng minh hiệu quả của các bài tập tới sự tăng trưởng SMTĐ trên cả ba nhóm: nhóm cơ chi trên, nhóm cơ lưng bụng và nhóm chi dưới của đối tượng nghiên cứu.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Dương, N. Chí., Trần, Đ. Dũng., Tạ, H. Hiếu., & Nguyễn, Đ. Văn. (2004). *Đo lường thể thao*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao.
2. Đinh, V. Lãm., & Nguyễn, B. Bình. (1997). *Huấn luyện Bóng chuyền*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao.
3. Nguyễn, H. Hùng. (2001). *Huấn luyện thể lực cho vận động viên Bóng chuyền*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao.