

ban check dao van.docx

By Tu

WORD COUNT

4735

TIME SUBMITTED

30-JUN-2025 09:27AM

PAPER ID

116979133

Research on the application of ³ general physical fitness exercises for first-year female students in non-specialized fields, studying volleyball 1 at Quy Nhon University

Abstract:

Based on theory and ³ practice, the topic has applied scientific research methods in physical education and sports to build a system of general physical development exercises suitable for first-year female non-major students studying Volleyball 1 at Quy Nhon University. Through survey, analysis, and experimentation over 15 weeks, the research team selected ⁴⁶ 4 feasible exercises suitable for the research subjects' physical characteristics and movement levels. Experimental results showed that the group of students who applied these exercises had a clear improvement in general physical strength, with an average increase of 20.28%, significantly higher than the control group (7.55%). This proves that the proposed exercise system effectively improves physical strength for non-major female students. In addition to the value of the application at Quy Nhon University, the research results also show the potential for expansion to other universities and colleges, contributing to improving the quality of physical education. At the same time, this is also an essential scientific basis for lecturers to refer to in developing and adjusting teaching plans to suit reality, aiming at comprehensive physical development for students.

Keywords: Volleyball, physical exercises, general physical fitness

Nghiên cứu ứng dụng các bài tập phát triển thể lực chung cho nữ sinh viên năm thứ nhất khối không chuyên, học môn bóng chuyền 1 tại Trường đại học Quy Nhơn

TÓM TẮT:

Trên cơ sở lý luận và thực tiễn, đề tài đã vận dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học chuyên ngành thể dục thể thao nhằm xây dựng hệ thống bài tập phát triển thể lực chung phù hợp với nữ sinh viên năm thứ nhất khối không chuyên học môn Bóng chuyền 1 tại Trường Đại học Quy Nhơn. Thông qua quá trình khảo sát, phân tích và thực nghiệm trong thời gian 15 tuần, nhóm nghiên cứu đã lựa chọn được 24 bài tập có tính khả thi, phù hợp với đặc điểm thể chất và trình độ vận động của đối tượng nghiên cứu. Kết quả thực nghiệm cho thấy nhóm sinh viên được vận dụng các bài tập này có sự cải thiện rõ rệt về thể lực chung, với mức tăng trung bình đạt 1,28%, cao hơn đáng kể so với nhóm đối chứng (7,55%). Điều này chứng minh rằng hệ thống bài tập được đề xuất có hiệu quả thiết thực trong việc nâng cao thể lực cho sinh viên nữ không chuyên. Bên cạnh giá trị áp dụng tại Trường Đại học Quy Nhơn, kết quả nghiên cứu còn cho thấy tiềm năng mở rộng triển khai tại các cơ sở giáo dục đại học và cao đẳng khác, góp phần nâng cao chất lượng giáo dục thể chất. Đồng thời, đây cũng là cơ sở khoa học quan trọng để công viên tham khảo trong việc xây dựng, điều chỉnh giáo án giảng dạy phù hợp với thực tiễn, hướng tới mục tiêu phát triển toàn diện thể chất cho sinh viên.

Từ khóa: Bóng chuyền, bài tập thể chất, thể lực chung.

1. MỞ ĐẦU

Trong bối cảnh hội nhập quốc tế sâu rộng và sự phát triển không ngừng của khoa học công nghệ, việc nâng cao chất lượng giáo dục thể chất (GDTC) trong các trường đại học đóng vai trò quan trọng. GDTC không chỉ giúp sinh viên rèn luyện sức khỏe, phát triển thể chất mà còn góp phần hình thành nhân cách và xây dựng lối sống lành mạnh, đáp ứng những yêu cầu ngày càng cao của xã hội. Đặc biệt, đối với nữ sinh viên, việc tham gia các hoạt động thể thao giúp cải thiện vóc dáng, tăng cường sự tự tin và khả năng hòa nhập cộng đồng.

Môn bóng chuyền, với tính đối kháng và thể thao đồng đội cao, được nhiều trường đại học tại Việt Nam, trong đó có Trường Đại học Quy Nhơn (ĐHQN), lựa chọn đưa vào chương trình GDTC. Tuy nhiên, thực tế cho thấy thể lực của một bộ phận không nhỏ nữ sinh viên năm thứ nhất, đặc biệt là sinh viên khối không chuyên, còn hạn chế khi mới nhập trường, chưa đáp ứng được yêu cầu của môn học. Điều này ảnh hưởng không nhỏ đến hiệu quả tập luyện và khả năng tiếp thu thuật bóng chuyền. Tình trạng này có thể xuất phát từ nhiều nguyên nhân như chế độ dinh dưỡng chưa hợp lý, ít vận động hoặc chưa có thói quen tập luyện thể thao thường xuyên từ khi còn học phổ thông.

Để giải quyết vấn đề trên, việc nghiên cứu và ứng dụng một cách khoa học, bài bản các bài tập phát triển thể lực chung (PTLC) là vô cùng cần thiết. Các bài tập PTLC không chỉ giúp nâng cao sức bền, sức mạnh, sự nhanh nhẹn và linh hoạt mà còn tạo nền tảng thể lực vững chắc cho

việc tiếp thu kỹ thuật chuyên môn của môn bóng chuyền. Mặc dù đã có nhiều công trình nghiên cứu về ứng dụng bài tập PTLC cho các đối tượng khác nhau nhưng số lượng các nghiên cứu chuyên sâu về ứng dụng bài tập PTLC cho nữ sinh viên năm thứ nhất khối không chuyên học môn bóng chuyền còn hạn chế.

Xuất phát từ những lý do trên, đề tài nghiên cứu ứng dụng các bài tập phát triển thể lực chung cho nữ sinh viên năm thứ nhất khối không chuyên, học môn bóng chuyền 1 tại Trường Đại học Quy Nhơn được lựa chọn. Nghiên cứu này nhằm hướng đến mục tiêu góp phần nâng cao chất lượng GDTC, giúp nữ sinh viên có đủ thể lực để học tập tốt môn bóng chuyền, đồng thời xây dựng thói quen tập luyện thể thao thường xuyên, tăng cường sức khỏe, đáp ứng yêu cầu của sự nghiệp xây dựng và bảo vệ Tổ quốc.

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Để đảm bảo tính khoa học và độ tin cậy của đề tài, nhóm nghiên cứu đã sử dụng phối hợp nhiều phương pháp phù hợp với mục tiêu và đối tượng nghiên cứu. Cụ thể:

Phân tích và tổng hợp tài liệu: thu thập, chọn lọc các công trình khoa học liên quan đến thể lực, huấn luyện thể chất và điểm của nữ sinh viên không chuyên để làm cơ sở lý luận cho việc xây dựng hệ thống bài tập.

Thực nghiệm sư phạm: xây dựng và áp dụng hệ thống bài tập thể lực chung cho nhóm thực nghiệm, đồng thời so sánh với nhóm đối

chứng tỏ chương trình học hiện hành để đánh giá hiệu quả.

Kiểm tra – đánh giá sự phạm: sử dụng các test để đo lường sự tiến bộ về thể lực chung trước và sau thực nghiệm.

Thống kê toán học: sử dụng các phương pháp xử lý số liệu như tính trung bình, độ lệch chuẩn, kiểm định t-test... nhằm phân tích sự khác biệt giữa hai nhóm, từ đó đánh giá tính hiệu quả.

3. KẾT QUẢ VÀ THẢO LUẬN

3.1. Lựa chọn test đánh giá trình độ thể lực chung cho nữ sinh viên năm thứ nhất khối không chuyên, học môn bóng chuyền 1 tại Trường Đại học Quy Nhơn

Cơ sở lựa chọn test đánh giá trình độ thể lực chung đối tượng nghiên cứu.

Việc lựa chọn các test đánh giá trình độ thể lực chung (TLC) cho đối tượng nghiên cứu được thực hiện dựa trên cơ sở Quyết định số 53/2008/QĐ-BGD&ĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008 của Bộ Giáo dục và Đào tạo (BGD&ĐT) về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên. Theo đó, đề tài sử dụng 6 test sau để đánh giá thể lực chung cho đối tượng nghiên cứu trong quá trình thực nghiệm gồm: Test 1: Bật xa tại chỗ (đơn vị: cm); Test 2: Lực bóp tay thuận (đơn vị: kg); Test 3: Ném ngực gấp bụng trong 30 giây (đơn vị: lần); Test 4: Chạy con thoi 4 x 10 mét (đơn vị: giây); Test 5: Chạy 30 mét xuất phát cao (XPC) (đơn vị: giây); Test 6: Chạy tùy sức trong 5 phút (đơn vị: mét) ¹.

3.2. Xây dựng hệ thống bài tập phát triển thể lực chung cho nữ sinh viên năm thứ nhất khối

không chuyên, học môn bóng chuyền 1 tại Trường Đại học Quy Nhơn

Để xây dựng hệ thống bài tập phát triển thể lực chung phù hợp cho nữ sinh viên không chuyên năm nhất học môn bóng chuyền tại Trường Đại học Quy Nhơn, đề tài tiến hành qua các bước gồm: lựa chọn sơ bộ bài tập dựa trên tài liệu chuyên môn và quan sát thực tế; sàng lọc thông qua phỏng vấn chuyên gia và kiểm tra sự phạm; cuối cùng là xây dựng phương pháp luyện khoa học phù hợp với chương trình hiện hành.

Hệ thống bài tập được xây dựng căn cứ theo các nguyên tắc: phù hợp với nội dung và thời lượng giảng dạy; có hiệu quả đánh giá rõ ràng; đơn giản, dễ thực hiện, phù hợp với đặc điểm của đối tượng và điều kiện giảng dạy tại trường; hướng đến phát triển thể lực toàn diện cho người học; đồng thời đảm bảo tính tin cậy và cung cấp thông tin thiết yếu cho quá trình huấn luyện.

Đảm bảo tính khoa học và khách quan trong việc lựa chọn các bài tập phù hợp nhất cho đối tượng nghiên cứu, sau khi có danh sách 32 bài tập, đề tài đã tiến hành phỏng vấn các chuyên gia, huấn luyện viên và giáo viên có chuyên môn về bóng chuyền bằng phiếu hỏi. Mục đích là xác định mức độ ưu tiên của từng bài tập phù hợp với đối tượng là nữ học sinh khối 11, dựa trên thang điểm 5 mức độ: Ưu tiên 1: 3 điểm (rất quan trọng); Ưu tiên 2: 2 điểm (bình thường); Ưu tiên 3: 1 điểm (không quan trọng). Đề tài xác định tiêu chí lựa chọn bài tập phát triển thể lực chung như sau: chỉ những bài tập nào nhận được ít nhất 80 % ý kiến đồng ý từ các chuyên gia, giáo viên, huấn luyện viên trở lên mới được đưa vào ứng dụng ²⁻³. Kết quả quá trình phỏng vấn được trình bày trong bảng 1.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các bài tập nhằm phát triển thể lực chung cho đối tượng nghiên cứu (n = 19)

TT	Bài tập	Kết quả phỏng vấn				
		U'T 1 n _i	U'T 2 n _i	U'T 3 n _i	Tổng điểm	Tỷ lệ %
Nhóm 08 bài tập phát triển sức nhanh						
1	Chạy 30m xuất phát cao (s)	14	3	1	49	86,0
2	Chạy dây tốc độ 1 phút (lần)	15	2	1	50	87,7
3	Chạy biến tốc từ chậm đến nhanh	3	3	13	28	49,1
4	Chạy tốc độ cao 4 x 10m (s)	16	2	1	53	93,0
5	Bật chân bóng 3 vị trí trên lưới (lần/phút)	17	2	0	55	96,5
6	Chạy 9-3-6-3-9 (s)	17	0	1	52	91,2
7	Chạy tiến - lùi theo tín hiệu	15	3	1	52	91,2

8	Di chuyển tiến, lùi, sang trái, sang phải 30s	2	2	15	27	47,4
Nhóm 10 bài tập phát triển sức mạnh						
9	Bật xa 3 bước liên tục (m)	14	3	2	49	86,0
10	Bật nhảy hố cát 1 phút (lần)	17	2	0	55	96,5
11	Bật nhảy đổi chân ở bực 1 phút (lần)	17	1	1	54	94,7
12	Bật đập bóng treo 1 phút (lần)	15	2	2	50	87,7
13	Gánh tạ có trọng lượng nhẹ, bật nhảy qua ghế dài 1 phút (lần)	4	3	12	30	42,6
14	Đứng lên ngồi xuống nhanh 1 phút (lần)	14	4	1	51	89,4
15	Nằm ngửa gấp bụng 1 phút (lần)	16	3	0	54	94,7
16	Nằm sấp chống đẩy 1 phút (lần)	18	1	0	56	98,2
17	Gánh tạ 30% trọng lượng cơ thể đứng lên ngồi xuống (lần)	4	5	10	32	56,1
18	Nhảy cừu: xếp vòng tròn, người sau nhảy qua người trước (m)	14	2	5	51	89,4
Nhóm 06 bài tập phát triển sức bền						
19	Bật bực tại chỗ 2 phút	17	2	0	55	96,5
20	Bật cao hai chân liên tục 2 phút (lần)	15	3	1	52	91,2
21	Di chuyển bật nhảy động tác chẵn bóng 2 phút (lần)	16	1	2	52	91,2
22	Chạy 1500m (phút)	13	4	2	49	86,0
23	Chạy bền tốc 4 x 100m (s)	5	2	12	31	54,4
24	Nhảy đập bóng liên tục do giáo viên tung 2 phút	16	3	0	54	94,7
Nhóm 08 bài tập phát triển mềm dẻo, khéo léo						
25	Các bài tập căng cơ, ép dẻo thụ động	15	2	2	50	87,7
26	Các trò chơi thả lỏng	14	4	1	51	98,5
27	Các bài tập ép dẻo hai người	19	0	0	57	100
28	Chạy rẽ quạt (s)	3	5	11	30	52,6
29	Chạy zigzag qua chướng ngại vật 30m (s)	13	5	1	50	87,7
30	Bật xoay 90° kết hợp chạy 20m xuất phát cao theo tín hiệu (s)	4	5	10	32	56,1
31	Chạy nhẹ nhàng thả lỏng các cơ y, thân người.	16	3	0	54	94,7
32	Cúi người về trước, thả lỏng vùng vẫy hai tay.	18	1	0	56	98,2

Kết quả trình bày trong bảng 1 cho thấy, thể như yêu cầu của đề tài đặt ra, có 24 trong số 32 bài tập phát triển thể lực chung được đa số giáo viên, chuyên gia và nhà chuyên môn đồng thuận cao (tỷ lệ tán thành từ 85,9% trở lên). Các bài tập được phân thành 4 nhóm chính:

+ Nhóm phát triển sức nhanh gồm 6 bài tập, tập trung vào các hình thức chạy và bật nhảy nhằm nâng cao khả năng phản ứng và tốc độ di chuyển, như: Bài tập 1: chạy 30m xuất phát cao; Bài tập 2: nhảy dây tốc độ; Bài tập 3: chạy con thoi 4x10m; Bài tập 4: bật chẵn bóng tại ba vị trí;

Bài tập 5: chạy 9-3-6-3-9 và Bài tập 6: chạy tiến – lùi theo tín hiệu.

+ Nhóm phát triển sức mạnh gồm 7 bài tập nhằm tăng cường cơ bắp và sức mạnh thân thể, trong đó có: Bài tập 7: bật xa 3 bước; Bài tập 8: bật hố cát; Bài tập 9: bật đổi chân ở bực; Bài tập 10: bật đập bóng treo; Bài tập 11: gấp bụng; Bài tập 12: chống đẩy và Bài tập 13: bài tập nhảy cừu theo nhóm.

+ Nhóm phát triển sức bền gồm 5 bài tập rèn luyện khả năng duy trì vận động trong thời

gian dài như: Bài tập 14: bật bực tại chỗ; Bài tập 15: bật cao hai chân; Bài tập 16: di chuyển chân bóng liên tục; Bài tập 17: chạy 1500m và Bài tập 18: nhảy đập bóng trong 2 phút.

+ Nhóm phát triển mềm dẻo và khéo léo gồm 6 bài tập chủ yếu là các động tác ép dẻo, thả lỏng và phối hợp vận động như: Bài tập 19: căng cơ thụ động; Bài tập 20: trò chơi thư giãn; Bài tập 21: ép dẻo theo cặp; Bài tập 22: chạy ziczac; Bài tập 23: chạy nhẹ thả lỏng cơ thể và Bài tập 24: cúi người về trước, thả lỏng vùng vẩy hai tay.

Từ quá trình phỏng vấn và tổng hợp ý kiến đề tài đã lựa chọn được 24 bài tập tiêu biểu để ứng dụng vào thực tiễn giảng dạy, góp phần phát triển thể lực chung cho nữ sinh viên không chuyên năm nhất học môn bóng chuyền tại Trường Đại học Quy Nhơn.

3.3. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả bài tập phát triển thể lực chung cho nữ sinh viên năm thứ nhất không chuyên, học môn bóng chuyền 1 tại Trường Đại học Quy Nhơn

3.3.1. Tổ chức thực nghiệm

+ Đối tượng nghiên cứu của đề tài: hệ thống các bài tập phát triển thể lực chung và hiệu quả của việc ứng dụng hệ thống bài tập này trong

quá trình giảng dạy môn Bóng chuyền 1 cho nữ sinh viên khối không chuyên.

+ Khách thể nghiên cứu của đề tài: nữ sinh viên năm thứ nhất khối không chuyên đang học học phần Bóng chuyền 1 tại Trường ĐHQN.

+ Về số lượng: đề tài chọn 80 nữ sinh viên tham gia, chia thành 2 nhóm: nhóm thực nghiệm A (NTN) n = 40 sinh viên được áp dụng hệ thống bài tập phát triển thể lực chung và nhóm đối chứng B (NDC) n = 40 sinh viên học theo chương trình hiện hành, không áp dụng hệ thống bài tập mới. Đồng thời đề tài chọn 19 giảng viên, huấn luyện viên chuyên gia có chuyên môn về bóng chuyền, tham gia vào quá trình phỏng vấn và đánh giá.

+ Thời gian thực nghiệm: 15 tuần, mỗi tuần tập 01 buổi, mỗi buổi 2 tiết, mỗi tiết 50 phút. Thời gian tập luyện giữa nhóm đối chứng và thực nghiệm tương đương nhau. Sau đó, chúng tôi đã tiến hành thu thập kết quả và xử lý số liệu thông qua phương pháp thống kê.

+ Về phạm vi nghiên cứu: Khoa GDTC – Trường ĐHQN, nơi trực tiếp giảng dạy môn Bóng chuyền 1 cho các lớp khối không chuyên.

Tiến trình thực nghiệm dành cho nhóm thực nghiệm được trình bày ở bảng 2.

Bảng 2. Tiến trình thực nghiệm

TT	16 Bài tập	Giáo án														
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Nhóm 06 bài tập phát triển sức nhanh																
1	Bài tập 1	x		x						x						
2	Bài tập 2		x									x				
3	Bài tập 3			x										x		
4	Bài tập 4				x						x					
5	Bài tập 5					5				x						x
6	Bài tập 6						x					x				
Nhóm 07 bài tập phát triển sức mạnh																
7	Bài tập 7	x								x						
8	Bài tập 8											x				
9	Bài tập 9					x								x		
10	Bài tập 10						x						x			x
11	Bài tập 11		x						x							
12	Bài tập 12			x											x	
13	Bài tập 13					x									x	
Nhóm 05 bài tập phát triển sức bền																
14	Bài tập 14								x							
15	Bài tập 15								x						x	
16	Bài tập 16								x				x			
17	Bài tập 17			x						x						x
18	Bài tập 18				x					x						

Nhóm 06 bài tập phát triển mềm dẻo, khéo léo													
19	Bài tập 19	x		x				x					
20	Bài tập 20			x				x		x			x
21	Bài tập 21		x					x				x	
22	Bài tập 22				x								
23	Bài tập 23	x						x		x			
24	Bài tập 24		x				x					x	

3.3.2. Kết quả kiểm tra trình độ thể lực chung trước thực nghiệm của 2 nhóm

Để đảm bảo tính khoa học và khách quan trong việc đánh giá hiệu quả của các bài tập phát triển thể lực chung cho nữ sinh viên năm nhất khối không chuyên trong môn bóng chuyền tại Trường ĐHQN, chúng tôi đã tiến hành kiểm tra

trình độ thể lực ban đầu của cả hai nhóm (NTN và NĐC) trước khi bắt đầu giai đoạn thực nghiệm. Quá trình kiểm tra được thực hiện theo các tiêu chuẩn đánh giá được quy định tại Quyết định 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/9/2008 của Bộ Giáo dục và Đào tạo¹. Kết quả chi tiết của đợt kiểm tra này được trình bày cụ thể trong bảng 3.

Bảng 3. So sánh kết quả kiểm tra của 2 nhóm trước thực nghiệm

TT	Test	Kết quả kiểm tra ($n_A=n_B=40$)				
		NĐC ($\bar{x} \pm \delta$)	NTN ($\bar{x} \pm \delta$)	$t_{\text{tính}}$	$t_{\text{bảng}}$	P
1	Bật xa tại chỗ (cm)	152,9 $\pm$ 16,5	152,8 $\pm$ 16,9	0,020	1,99	> 0,05
2	Lực bóp tay thuận (kg)	26,69 $\pm$ 4,91	26,67 $\pm$ 4,98	0,019	1,99	> 0,05
3	Nằm ngửa gập bụng 30s	15,86 $\pm$ 3,18	15,84 $\pm$ 3,54	0,029	1,99	> 0,05
4	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	13,10 $\pm$ 1,02	13,15 $\pm$ 1,05	-0,233	1,99	> 0,05
5	Chạy 30m XPC (s)	6,73 $\pm$ 0,89	6,75 $\pm$ 0,99	-0,101	1,99	> 0,05
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	865,5 $\pm$ 69,5	863,5 $\pm$ 70,7	0,133	1,99	> 0,05

Qua bảng 3, cho thấy kết quả kiểm định thống kê so sánh giữa hai nhóm NĐC và NTN cho thấy không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở tất cả các chỉ số thể lực được khảo sát. Cụ thể, các giá trị $t_{\text{tính}}$ dao động từ - 0,233 đến 0,133 và đều nhỏ hơn giá trị tới hạn $t_{\text{bảng}}$ ($|T| < 1,99$), đồng thời các mức ý nghĩa $P > 0,05$. Điều này khẳng định sự chênh lệch giữa trung bình 2 nhóm ở các chỉ tiêu như bật xa tại chỗ, lực bóp tay thuận, gập bụng trong 30 giây, chạy con thoi 4x10m, chạy 30m xuất phát cao và chạy tùy sức 5 phút đều không đáng kể về mặt thống kê⁴⁻⁶.

Như vậy, có thể kết luận rằng trình độ thể lực chung giữa hai nhóm NĐC và NTN trước thực nghiệm là tương đương nhau.

3.3.3. Kết quả kiểm tra trình độ thể lực chung sau thực nghiệm của 2 nhóm

Sau 15 tuần thực nghiệm, đề tài tiếp tục sử dụng 06 test đã được lựa chọn ban đầu để đánh giá trình độ thể lực chung của NĐC và NTN, đồng thời so sánh sự khác biệt trong kết quả kiểm tra giữa hai nhóm. Kết quả kiểm tra được trình bày qua bảng 4.

Bảng 4. So sánh kết quả kiểm tra của 2 nhóm sau thực nghiệm

TT	Test	Kết quả kiểm tra ($n_A=n_B=40$)				
		NĐC ($\bar{x} \pm \delta$)	NTN ($\bar{x} \pm \delta$)	$t_{\text{tính}}$	$t_{\text{bảng}}$	P
1	Bật xa tại chỗ (cm)	161,8 ± 17,5	174,9 ± 16,9	3,41	1,99	< 0,001
2	Lực bóp tay thuận (kg)	28,89 ± 4,81	34,97 ± 4,48	5,85	1,99	< 0,001
3	Nằm ngửa gấp bụng 30s (lần)	18,9 ± 3,7	21,8 ± 3,5	3,60	1,99	< 0,001
4	Chạy con thoi 4x10m (s)	12,91 ± 2,85	11,42 ± 2,67	2,41	1,99	< 0,02
5	Chạy 30m XPC (s)	6,25 ± 0,89	5,75 ± 0,84	2,58	1,99	< 0,01
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	895,5 ± 69,5	953,5 ± 70,7	3,70	1,99	< 0,001

Qua bảng 4 cho thấy, tất cả 06 test kiểm tra đều cho giá trị $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ (1,99) và $P < 0,02$ cho thấy sự khác biệt có ý nghĩa thống kê giữa hai nhóm. Đặc biệt, ở 04 trên 06 test kiểm tra (bao gồm các bài: bật xa tại chỗ, lực bóp tay thuận, gấp bụng 30 giây và chạy tùy sức 5 phút) có $P < 0,001$, chứng minh mức độ khác biệt rất rõ rệt về thành tích giữa hai nhóm.

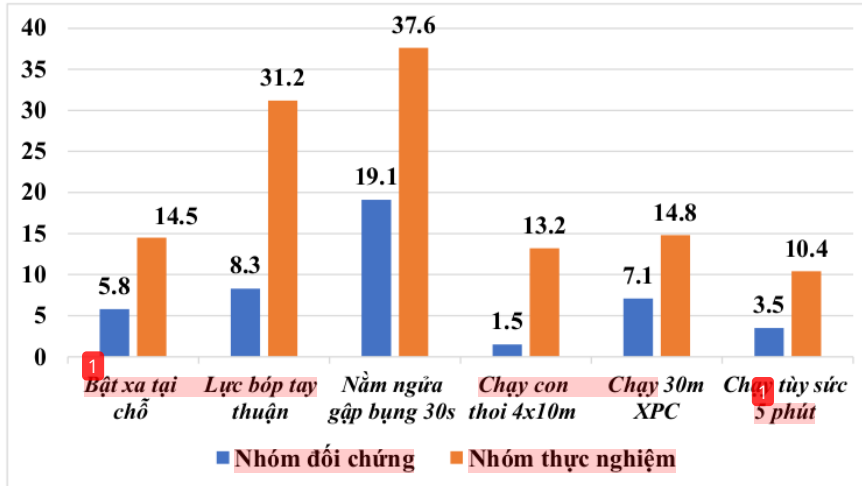
Cụ thể, NTN đạt kết quả vượt trội so với NĐC ở 04 test kiểm tra về sức mạnh, sức bền và sức nhanh như: bật xa tại chỗ, lực bóp tay thuận,

gấp bụng 30 giây và chạy tùy sức trong 5 phút. Ngoài ra, 02 test kiểm tra về tốc độ gồm chạy con thoi 4x10m và chạy 30m xuất phát cao cũng cho thấy sự khác biệt rõ rệt với P lần lượt là $< 0,02$ và $< 0,01$.

Để khẳng định rõ hơn hiệu quả của các bài tập đã lựa chọn cho đối tượng nghiên cứu, sau quá trình thực nghiệm chúng tôi tiến hành đánh giá mức độ tăng trưởng của 2 nhóm qua 06 kiểm tra. Kết quả trình bày ở bảng 5.

Bảng 5. So sánh nhịp độ tăng trưởng của NĐC và NTN sau quá trình thực nghiệm

TT	Test	Nhóm đối chứng (n = 40)			Nhóm thực nghiệm (n = 40)		
		TTN ($\bar{x} \pm \delta$)	STN ($\bar{x} \pm \delta$)	W %	TTN ($\bar{x} \pm \delta$)	STN ($\bar{x} \pm \delta$)	W %
1	Bật xa tại chỗ (cm)	152,9 ± 16,5	161,8 ± 17,5	5,8	152,8 ± 16,9	174,9 ± 16,9	14,5
2	Lực bóp tay thuận (kg)	26,69 ± 4,91	28,89 ± 4,81	8,3	26,67 ± 4,98	34,97 ± 4,48	31,2
3	Nằm ngửa gấp bụng 30 s (lần)	15,86 ± 3,18	18,9 ± 3,7	19,1	15,84 ± 3,54	21,8 ± 3,5	37,6
4	Chạy con thoi 4x10m (s)	13,10 ± 1,02	12,91 ± 2,85	1,5	13,15 ± 1,05	11,42 ± 2,67	13,2
5	Chạy 30m XPC(s)	6,73 ± 0,89	6,25 ± 0,89	7,1	6,75 ± 0,99	5,75 ± 0,84	14,8
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	865,5 ± 69,5	895,5 ± 69,5	3,5	863,5 ± 70,7	953,5 ± 70,7	10,4
Σ W trung bình		-	-	7,55	-	-	20,28



Biểu đồ 1. So sánh sự tăng trưởng thể lực chung của NĐC và NTN ở 06 test

Qua bảng 5 và biểu đồ 1 cho thấy, NTN có sự cải thiện thể lực chung rõ rệt hơn so với NĐC ở hầu hết các chỉ số đánh giá. Cụ thể: bật xa tại chỗ NTN tăng 14,5%, trong khi NĐC chỉ đạt mức tăng 5,8%; Lực bóp tay thuận: NTN có mức tăng 31,2%, vượt xa 8,3% của NĐC; Nằm ngửa gập bụng trong 30 giây: Kết quả của NTN tăng 37,6%, trong khi NĐC chỉ tăng 19,1%; Chạy con thoi 4x10m: NTN cải thiện 13,2%, trong khi NĐC chỉ đạt 1,5%; Chạy 30m xuất phát cao: Mức cải thiện ở NTN là 14,8%, so với 7,1% của NĐC; Chạy tùy sức trong 5 phút: NTN tăng 10,4%, trong khi NĐC chỉ đạt 3,5%.

Những kết quả trên chứng tỏ rõ ràng rằng các bài tập mà đề tài nghiên cứu lựa chọn đem vào ứng dụng trong quá trình thực nghiệm cho NTN là hiệu quả và phù hợp, đặc biệt đối với nữ sinh viên năm thứ nhất không chuyên học môn bóng chuyền tại trường ĐHQN.

4. KẾT LUẬN

Dựa trên kết quả nghiên cứu và quá trình thực nghiệm, đề tài đã đạt được các mục tiêu đặt ra về việc ứng dụng các bài tập phát triển thể lực chung cho nữ sinh viên năm thứ nhất khối không

chuyên, học môn bóng chuyền tại Trường Đại học Quy Nhơn.

Nghiên cứu đã thành công trong việc xây dựng và lựa chọn được 24 bài tập phát triển thể lực chung phù hợp với đặc điểm lứa tuổi và trình độ của sinh viên nữ. Quá trình thực nghiệm kéo dài 15 tuần cho thấy hiệu quả rõ rệt: nhóm sinh viên nữ được áp dụng các bài tập này (NTN) đã có sự cải thiện đáng kể về các tố chất thể lực chung (tăng trung bình 20,28%) so với NĐC (tăng trung bình 7,55%). Điều này khẳng định tính hiệu quả và khả thi của các bài tập được đề xuất trong việc nâng cao thể lực chung cho sinh viên nữ.

Như vậy, việc ứng dụng các bài tập này không chỉ góp phần nâng cao chất lượng giáo dục thể chất cho sinh viên nữ năm thứ nhất tại Trường ĐHQN mà còn mở ra tiềm năng ứng dụng rộng rãi cho các trường sinh viên nam, nữ tại Trường ĐHQN. Kết quả nghiên cứu là cơ sở khoa học để các giảng viên GDTC tham khảo, xây dựng và điều chỉnh chương trình tập luyện phù hợp, góp phần thúc đẩy sự phát triển toàn diện về thể chất cho sinh viên.

ban check dao van.docx

ORIGINALITY REPORT

48%

SIMILARITY INDEX

PRIMARY SOURCES

1	dpe.ctu.edu.vn Internet	759 words — 15%
2	tailieu.vn Internet	249 words — 5%
3	vjol.info.vn Internet	202 words — 4%
4	luanvan.net.vn Internet	131 words — 3%
5	123docz.net Internet	103 words — 2%
6	text.123docz.net Internet	83 words — 2%
7	Ton Duc Thang University Publications	75 words — 2%
8	upes1.edu.vn Internet	73 words — 1%
9	123doc.org Internet	46 words — 1%
10	hupes.edu.vn Internet	45 words — 1%
11	tai-lieu.com	

41 words — 1 %

12 Hanoi National University of Education
Publications

40 words — 1 %

13 sj.ctu.edu.vn
Internet

36 words — 1 %

14 upes3.edu.vn
Internet

25 words — 1 %

15 doc.edu.vn
Internet

23 words — < 1 %

16 pqlkh-htqt.qnu.edu.vn
Internet

19 words — < 1 %

17 thpttanhong.vn
Internet

17 words — < 1 %

18 www.zbook.vn
Internet

17 words — < 1 %

19 fdocuments.net
Internet

16 words — < 1 %

20 www.rces.info
Internet

16 words — < 1 %

21 www.vjol.info.vn
Internet

12 words — < 1 %

22 cpvietnam.vn
Internet

11 words — < 1 %

23 csdlkhoahoc.hueuni.edu.vn
Internet

11 words — < 1 %

24	Internet	11 words — < 1 %
25	khcn.hunre.edu.vn Internet	11 words — < 1 %
26	khoahoc.vietjack.com Internet	11 words — < 1 %
27	www.cakeresume.com Internet	11 words — < 1 %
28	www.mangduhoc.com.vn Internet	11 words — < 1 %
29	tamlyachau.vn Internet	10 words — < 1 %
30	tapchicongthuong.vn Internet	10 words — < 1 %
31	thuvienphapluat.vn Internet	10 words — < 1 %
32	tndmt.huaf.edu.vn Internet	10 words — < 1 %
33	www.bongdahoanggia.com Internet	10 words — < 1 %
34	www.botanyvn.com Internet	10 words — < 1 %
35	Do Manh Cuong, Hoang Thanh Tung, Hoang Dac Khai, Vu Quoc Luan, Vu Thi Hien, Truong Thi Bich Phuong, Duong Tan Nhut. "Increasing the somatic embryogenesis frequency of <i>Panax vietnamensis</i> Ha et Grushv. by disinfection of leaf explant using nano silver and the	9 words — < 1 %

36	hanhphucgiadinh.vn Internet	9 words — < 1 %
37	hotels-halong.com.vn Internet	9 words — < 1 %
38	ier.edu.vn Internet	9 words — < 1 %
39	js.vnu.edu.vn Internet	9 words — < 1 %
40	lovebook.vn Internet	9 words — < 1 %
41	luatvietnam.vn Internet	9 words — < 1 %
42	sotnmt.kiengiangportal.gov.vn Internet	9 words — < 1 %
43	ueb.edu.vn Internet	9 words — < 1 %
44	ussh2021conference.weebly.com Internet	9 words — < 1 %
45	www.hvu.edu.vn Internet	9 words — < 1 %
46	www.sinergiaacademica.com Internet	9 words — < 1 %
47	daotaobatdongsan.net Internet	8 words — < 1 %

48	infonet.vietnamnet.vn Internet	8 words — < 1 %
49	khcnmt-bvhttdl.vn Internet	8 words — < 1 %
50	khoahoc.neu.edu.vn Internet	8 words — < 1 %
51	luanvan.co Internet	8 words — < 1 %
52	www.dpsk12.org Internet	8 words — < 1 %
53	www.thuvientailieu.vn Internet	8 words — < 1 %
54	Hanoi Pedagogical University 2 Publications	6 words — < 1 %
55	Hanoi Pedagogical University 2 Publications	6 words — < 1 %
56	Hanoi University Publications	6 words — < 1 %
57	Triệu V.H., Pham T.T., Đào Thị L.C.. "Kết quả thực hiện Chiến lược phát triển Lâm nghiệp Việt Nam giai đoạn 2006–2020 và đề xuất nội dung Chiến lược phát triển Lâm nghiệp Việt Nam giai đoạn 2021–2030, tầm nhìn đến năm 2050", Center for International Forestry Research (CIFOR) and World Agroforestry Centre (ICRAF), 2020 Crossref	6 words — < 1 %

