

Le Minh Tu

By qnujs

WORD COUNT	4863	TIME SUBMITTED	21-JUL-2025 09:25AM
		PAPER ID	117326473

3 Applying general physical development exercises for first-year female non-major students studying volleyball 1 at Quy Nhon University

Abstract:

25
Based on both theory and practice, the study applied specific scientific methods in the field of physical education and sports to design a system of exercises aimed at improving the general physical fitness for non-major female first-year students participating in Volleyball 1 at Quy Nhon University. Over a 15-week period of 36 weeks and experimentation, the research team selected 24 exercises suitable for the physical condition and mobility of the target group. The results showed that the group of students who followed this exercise system achieved an average physical fitness improvement of 20.28%, significantly higher than the control group, which only achieved 7.55% improvement. This confirms the effectiveness of the exercise system in enhancing physical fitness for non-major female students. In addition to its applicability at Quy Nhon University, the results 47 suggest the potential for widespread implementation at other universities and colleges, thereby contributing to the overall improvement in the quality of physical education. Furthermore, the study provides a valuable scientific basis for lecturers to reference when developing and adjusting teaching content to align with real-world needs and to promote the comprehensive physical development of students.

Keywords: *Volleyball, physical exercises, general physical fitness*

2 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:

4 Dựa trên cơ sở lý thuyết và thực tiễn, nghiên cứu đã ứng dụng các phương pháp khoa học đặc thù trong lĩnh vực thể dục thể thao để thiết kế một hệ thống bài tập nhằm cải thiện thể lực chung cho nữ sinh viên năm nhất không chuyên tham gia học phần Bóng chuyền 1 tại Trường Đại học Quy Nhơn. Trong suốt 15 tuần khảo sát và thực nghiệm, nhóm 34 nghiên cứu đã lựa chọn được 24 bài tập phù hợp với thể trạng và khả năng vận động của đối tượng được nghiên cứu. Kết quả cho thấy nhóm sinh viên được áp dụng hệ thống bài tập này đạt mức cải thiện thể lực trung bình 20,28%, cao hơn rõ rệt so với nhóm đối chứng chỉ đạt 7,55%. Điều này khẳng định hiệu quả của hệ thống bài tập trong việc nâng cao thể chất cho sinh viên nữ không chuyên. Ngoài giá trị ứng dụng tại Trường Đại học Quy Nhơn, kết quả còn mở ra khả năng triển khai rộng rãi tại các trường đại học cao đẳng khác, từ đó góp phần nâng cao chất lượng giảng dạy môn Giáo dục thể dục. Đồng thời, nghiên cứu cũng cung cấp cơ sở khoa học quan trọng để giảng viên tiến hành khảo sát trong việc xây dựng và điều chỉnh nội dung giảng dạy sao cho phù hợp với thực tiễn và hướng đến mục tiêu phát triển thể chất toàn diện cho sinh viên.

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

Abstract:

Based on theory and 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 44 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

1. MỞ ĐẦU

Khi xu thế hội nhập quốc tế cùng với tiến bộ nhanh chóng của khoa học và công nghệ, việc cải thiện chất lượng giảng dạy môn Giáo dục thể chất (GDTC) cơ sở giáo dục đại học trở nên ngày càng cần thiết và có ý nghĩa then chốt. GDTC không chỉ giúp sinh viên tăng cường thể chất mà còn góp phần hình thành nhân cách đồng thời hình thành lối sống tích cực, phù hợp với yêu cầu xã hội hiện nay. Đối với sinh viên nữ, điều này lại càng quan trọng hơn trong việc tham gia các hoạt động vận động giúp cải thiện vóc dáng, tăng cường sự tự tin và khả năng hòa nhập cộng đồng.

Môn bóng chuyền có tính đối kháng và tính thân đồng đội cao, được nhiều trường đại học, trong đó có Trường Đại học Quy Nhơn (ĐHQN) lựa chọn đưa vào chương trình GDTC. Tuy nhiên, thực tiễn cho thấy thể trạng 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 tiếp xúc, 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 kỹ 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 duy trì hoạt động thể thao đều đặn từ khi còn học phổ thông¹.

Nhằm khắc phục thực trạng nêu trên, công tác 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 vận dụng các phương pháp tập luyện 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.

Từ những cơ sở đã nêu, đề tài “**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 xác định. Mục tiêu của nghiên cứu là góp phần cải thiện chất lượng giáo dục thể chất, hỗ trợ nữ sinh viên rèn luyện thể lực đáp ứng yêu cầu học tập môn Bóng chuyền, đồng thời hình thành thói quen vận động thường xuyên, nâng cao sức khỏe, tạo nền tảng vững chắc cho học tập và góp phần vào sự nghiệp xây dựng và bảo vệ đất nước.

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Với mục đích đảm bảo tính hệ thống và độ tin cậy, nhóm đã áp dụng kết hợp nhiều phương pháp nghiên cứu phù hợp. Cụ thể:

Phân tích và tổng hợp tài liệu: phân tích và lựa chọn tài liệu nghiên cứu có sự tương quan đến thể lực, huấn luyện thể chất và đặc điểm của nữ sinh viên không chuyên để làm nền tảng cho việc thiết kế hệ thống bài tập.

Thực nghiệm sư phạm: xây dựng và thực hiện các bài tập thể lực chung cho nhóm thực nghiệm, đồng thời so sánh với nhóm đối chứng theo chương trình học hiện hành để đánh giá hiệu quả.

Kiểm tra – đánh giá sư phạm: thực hiện các bài kiểm tra để đo lường sự tiến bộ về thể lực chung trước và sau thực nghiệm.

Thống kê toán học: sử dụng các phương pháp thống kê cơ bản như tính trung bình, độ lệch chuẩn và kiểm định t-test để so sánh sự khác nhau giữa hai nhóm, từ đó đánh giá tính hiệu quả.

3. KẾT QUẢ VÀ THẢO LUẬN

3.1. Tiến hành lựa chọn bài test nhằm đánh giá thể lực chung của nữ sinh viên năm nhất khối không chuyên, học môn bóng chuyền 1 tại Trường Đại học Quy Nhơn

Thực hiện chọn các test để đánh giá thể lực chung cho nữ sinh viên năm nhất.

Quá trình chọn các bài kiểm tra đánh giá thể lực chung (TLC) cho đối tượng nghiên cứu được thực hiện dựa trên Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ban hành ngày 18/9/2008

của Bộ Giáo dục và Đào tạo (BGD&ĐT) về tiêu chí kiểm tra và phân loại thể lực học sinh, sinh viên. Trên cơ sở đó, đề tài lựa chọn 6 test trong quá trình thực nghiệm gồm: Test 1: Bật xa tại chỗ (cm); Test 2: Đo lực bóp tay thuận (kg); Test 3: Nằm ngửa gấp bụng trong 30 giây (số lần thực hiện); Test 4: Chạy con thoi 4 x 10 mét (tính bằng giây); Test 5: Chạy 30 mét xuất phát cao (XPC) (giây); Test 6: Chạy tùy sức trong vòng 5 phút (đo bằng mét).

3.2. Thiết kế hệ thống bài tập nhằm phát triển thể lực chung cho nữ sinh viên năm thứ nhất khối không chuyên đang học môn Bóng chuyền 1 tại Trường Đại học Quy Nhơn

Đề thiết kế hệ thống bài tập nhằm phát triển thể lực chung phù hợp cho nữ sinh viên không chuyên năm nhất học môn bóng chuyền, đề tài thực hiện quy trình gồm: tiến hành tuyển chọn bước đầu các bài tập dựa trên cơ sở lý thuyết chuyên môn và dữ liệu thực tế, tiếp đó, sàng lọc thông qua ý kiến chuyên gia và kiểm tra sư phạm, cuối cùng là thiết kế phương pháp tập luyện một cách khoa học, đảm bảo phù hợp với chương trình đào tạo hiện hành.

Hệ thống bài tập được thiết kế cần tuân thủ các nguyên tắc cơ bản sau: phù hợp với nội dung giảng dạy và thời lượng học phần; có tiêu chí đánh giá rõ ràng; đơn giản, dễ thực hiện, đáp ứng nhu cầu của người học và điều kiện thực tiễn giảng dạy ở trường và hướng đến mục tiêu cải thiện thể lực cho sinh viên. Ngoài ra, các bài tập phải có độ tin cậy cao và cung cấp đầy đủ dữ liệu cần thiết hỗ trợ quá trình huấn luyện một cách hiệu quả.

Đề tính khoa học được minh xác và có tính khách quan trong quá trình xác định các bài tập thích hợp cho người học, sau khi có danh sách 32 bài tập, chúng tôi đã thực hiện phỏng vấn đối với các chuyên gia, huấn luyện viên và giáo viên có chuyên môn về bóng chuyền thông qua phiếu khảo sát. Mục đích của khảo sát là xác định mức độ ưu tiên của từng bài tập đối với đối tượng là sinh viên khối 11, sử dụng thang đánh giá 3 cấp độ: mức 1 - 3 điểm (rất quan trọng); mức 2 - 2 điểm (bình thường); mức 3 - 1 điểm (ít quan trọng). Các bài tập được lựa chọn để đưa vào ứng dụng phải đạt hiệu đồng thuận tối thiểu 80% từ các chuyên gia tham gia đánh giá^{1,5}. Kết quả cụ thể của quá trình khảo sát được đưa ra trong bảng 1.

Bảng 1. Tổng hợp kết quả khảo sát ý kiến về việc chọn lọc các bài tập nhằm phát triển thể lực chung phù hợp với người học (n = 19)

TT	Bài tập	Kết quả phỏng vấn				
		Mức 1 n _i	Mức 2 n _i	Mức 3 n _i	Tổng	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 chẵn 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	Thực hiện các bước di chuyển về trước, về sau, sang trái, sang phải trong khoảng 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 bậc 1 phút (lần)	17	1	1	54	94,7
12	Bật đập bóng treo 1 phút (lần)	15	2	2	50	87,7
13	Thực hiện động tác nhảy qua ghế dài khi mang tạ nhẹ trong 60 giây (đếm số lần).	4	3	12	30	42,6
14	Đứng lên ngồi xuống nhanh 1 phút (lần)	14	4	1	51	89,4
15	Động tác gập bụng nằm ngửa, thực hiện liên tục trong 60 giây	16	3	0	54	94,7
16	16m sấp chống đẩy 1phút (lần)	18	1	0	56	98,2
17	Thực hiện động tác đứng lên ngồi xuống với tạ chiếm 30% trọng lượng cơ thể (lần)	4	5	10	32	56,1
18	Chơi nhảy cừu, sắp xếp theo vòng tròn, người sau nhảy qua người phía trước	14	2	5	51	89,4
Nhóm 06 bài tập phát triển sức bền						
19	Bật bậc 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 biến 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 động tác kéo căng cơ và ép dẻo không chủ 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 zigzac vượt chướng ngại vật cự ly 30m (s)	13	5	1	50	87,7
30	Bật xoay 90° kết hợp chạy 20m xuất	4	5	10	32	56,1

	phát cao theo tín hiệu (s)					
31	Chạy thả lỏng toàn thân	16	3	0	54	94,7
32	Gặp người về trước, kết hợp động tác vung tay thả lỏng	18	1	0	56	98,2

Kết quả trình bày trong bảng 1 thể hiện, theo như tiêu chí cũ đề tài đặt ra, có 24 trong số 32 bài tập PTTLC được sự nhất trí cao từ giáo viên, chuyên gia và nhà chuyên môn (tỷ lệ tán thành từ 85,9% trở lên). Bài tập được phân loại thành 4 nhóm chính:

+ Nhóm bài tập tăng cường sức nhanh với 6 động tác, tập trung chủ yếu vào kỹ thuật chạy kết hợp bật nhảy giúp nâng cao phản ứng và tăng tốc độ di chuyển, điển hình là: 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 hiệu lệnh.

+ 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 đôi chân ở bực; Bài tập 10: bật đập bóng treo; Bài tập 11: gập 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 chẵn 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.

Thông qua việc phỏng vấn và phân tích các ý kiến từ chuyên gia, nhóm đã lựa chọn 24 bài tập tiêu biểu để áp dụng trong giảng dạy, với mục tiêu cải thiện thể lực toàn diện cho sinh viên nữ

năm nhất không chuyên đang tham gia học phần Bóng chuyền 1 tại Trường Đại học Quy Nhơn.

3.3. Triển khai và đánh giá tác động của các bài tập phát triển thể lực chung đối với sinh viên nữ năm thứ nhất khối không chuyên đang theo 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 PTTLC và hiệu quả của việc áp dụng hệ thống bài tập này trong giảng dạy học phần Bóng chuyền 1 đối với nữ sinh viên khối không chuyên.

+ Khách thể nghiên cứu của đề tài: nữ sinh viên năm đầu 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, được phân chia thành 2 nhóm: nhóm thực nghiệm A (NTN) n = 40 sinh viên được áp dụng hệ thống bài tập PTTLC 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 và chuyên gia có chuyên môn về bóng chuyền, tham gia phỏng vấn và đánh giá.

+ Quá trình thực nghiệm: triển khai trong 15 tuần, với tần suất 1 buổi/tuần, mỗi buổi gồm 2 tiết học, thời lượng mỗi tiết là 50 phút. Cả nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm đều tham gia tập luyện với thời lượng tương đương nhau. Sau giai đoạn thực nghiệm, kết quả thu được đã được tổng hợp và xử lý bằng các 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 chuyên².

Bảng 2 trình bày chi tiết kế hoạch thực nghiệm áp dụng cho nhóm thực nghiệm.

Bảng 2. Tiến trình thực nghiệm

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	*		*							*					
2		*										*			
3			*										*		
4				*							*				
5					*					*					*
6						*					*				
Nhóm 07 bài tập phát triển sức mạnh															
7	*									*					
8											*				
9					*								*		
10						*						*			*
11		*						*							
12			*											*	
13						*								*	
Nhóm 05 bài tập phát triển sức bền															
14								*							
15								*						*	
16								*				*			
17			*						*						*
18									*						
Nhóm 06 bài tập phát triển mềm dẻo, khéo léo															
19	*		*				*								
20			*				*		*						*
21		*					*							*	
22				*											
23	*						*			*					
24		*				*							*		

3.3.2. Kết quả đánh giá thể lực chung của 2 nhóm trước thực nghiệm

Nhằm đảm bảo sự khách quan và tính khoa học trong quá trình đánh giá hiệu quả của các bài tập thể lực chung cho nữ sinh viên năm

nhất khối không chuyên tại Trường ĐHQN trong môn bóng chuyền, chúng tôi đã tiến hành kiểm tra trình độ thể lực ban đầu của cả hai nhóm (NTN và NDC) trước khi bắt đầu giai đoạn thực nghiệm. Kết quả được thể hiện 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 ($n_A=n_B=40$)				
		NDC ($\bar{x} \pm \delta$)	NTN ($\bar{x} \pm \delta$)	$t_{\text{tính}}$	$t_{\text{bảng}}$	P
1	Đạt xa tại chỗ (cm)	152,9 ± 16,5	152,8 ± 16,9	0,020	1,99	> 0,05
2	Đực bóp tay thuận (kg)	26,69 ± 4,91	26,67 ± 4,98	0,019	1,99	> 0,05
3	Nằm ngửa gấp bụng 30s	15,86 ± 3,18	15,84 ± 3,54	0,029	1,99	> 0,05
4	Đẩy con thoi 4 x 10m (s)	13,10 ± 1,02	13,15 ± 1,05	-0,233	1,99	> 0,05
5	Chạy 30m XPC (s)	6,73 ± 0,89	6,75 ± 0,99	-0,101	1,99	> 0,05
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	865,5 ± 69,5	863,5 ± 70,7	0,133	1,99	> 0,05

Kết quả ở bảng 3 so sánh giữa hai nhóm NDC và NTN cho thấy các chỉ tiêu thể lực được

khảo sát không có sự khác nhau đáng kể về mặt thống kê. Cụ thể, các giá trị $t_{\text{tính}}$ dao động trong

khoảng - 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 thể hiện sự chênh lệch giữa trung bình 2 nhóm ở các chỉ tiêu như bật xa tại chỗ, lực bóp tay thuận, gấp 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 kê²⁻⁴. Do vậy, có thể khẳng định trước thực nghiệm trình độ thể lực chung giữa nhóm NDC và NTN là tương đương nhau.

Bảng 4. Kết quả kiểm tra của 2 nhóm sau thực nghiệm

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

Kết quả ở bảng 4 thể hiện, toàn bộ 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 NDC ở 04 test kiểm tra về sức mạnh, sức bền và sức nhanh như: bật xa tại chỗ, lực bóp tay thuận,

3.3.3. Kết quả đánh giá trình độ thể lực chung sau thực nghiệm của 2 nhóm

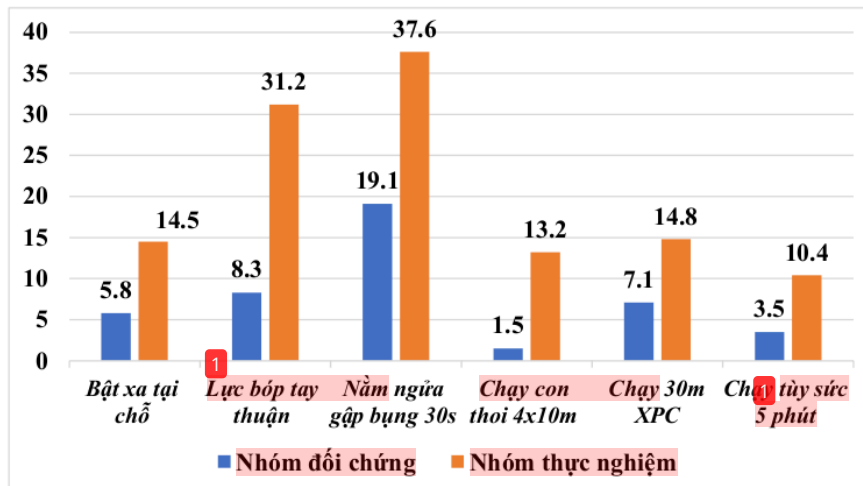
Sau 15 tuần thực hiện, đề tài tiến hành áp dụng 06 test đã được lựa chọn ban đầu để đánh giá trình độ thể lực chung của NDC và NTN. Đồng thời, kết quả cũng dùng để phân tích sự chênh lệch giữa hai nhóm. Các số liệu thu được thể hiện qua bảng 4.

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 giá trị P lần lượt nhỏ hơn 0,02 và 0,01.

Nhằm làm rõ hơn hiệu quả của các bài tập đã áp dụng sau giai đoạn thực nghiệm chúng tôi tiếp tục phân tích nhịp độ tăng trưởng của 2 nhóm thông qua 06 kiểm tra²⁻⁴. Kết quả được thể hiện ở bảng 5.

Bảng 5. So sánh nhịp độ tăng trưởng của NDC 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 $\pm$ 16,5	161,8 $\pm$ 17,5	5,8	152,8 $\pm$ 16,9	174,9 $\pm$ 16,9	14,5
2	Lực bóp tay thuận (kg)	26,69 $\pm$ 4,91	28,89 $\pm$ 4,81	8,3	26,67 $\pm$ 4,98	34,97 $\pm$ 4,48	31,2
3	Nằm ngửa gấp bụng 30 s (lần)	15,86 $\pm$ 3,18	18,9 $\pm$ 3,7	19,1	15,84 $\pm$ 3,54	21,8 $\pm$ 3,5	37,6
4	Chạy con thoi 4x10m (s)	13,10 $\pm$ 1,02	12,91 $\pm$ 2,85	1,5	13,15 $\pm$ 1,05	11,42 $\pm$ 2,67	13,2
5	Chạy 30m XPC(s)	6,73 $\pm$ 0,89	6,25 $\pm$ 0,89	7,1	6,75 $\pm$ 0,99	5,75 $\pm$ 0,84	14,8
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	865,5 $\pm$ 69,5	895,5 $\pm$ 69,5	3,5	863,5 $\pm$ 70,7	953,5 $\pm$ 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

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 gấp 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 rằng các bài tập mà nhóm đã lựa chọn đưa vào ứng dụng cho NTN có hiệu quả và phù hợp trong việc nâng cao thể lực, đặc biệt đối với nữ sinh viên năm đầu không chuyên học môn bóng chuyền 1 tại trường ĐHQN.

4. KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu và thực tiễn cho thấy đề tài đã hoàn thành các mục tiêu đề ra trong việc áp dụng các bài tập phát triển thể lực chung cho nữ sinh viên năm nhất thuộc khối không chuyên đang theo học môn bóng chuyền 1 tại Trường Đại học Quy Nhơn.

Nghiên cứu đã xây dựng thành công hệ thống gồm 24 bài tập phát triển thể lực chung phù hợp với độ tuổi và năng lực thể chất 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 tổ chức thể lực chung (tăng trung bình 20,28%) so với NĐC (tăng trung bình 7,51%). Kết quả đạt được phản ánh tính ứng dụng hiệu quả thực tiễn của hệ thống bài tập trong việc cải thiện thể lực cho nữ sinh viên khối không chuyên.

Tóm lại, việc triển khai hệ thống bài tập được xây dựng không chỉ góp phần nâng cao chất lượng giảng dạy môn Giáo dục thể chất cho nữ sinh viên năm nhất tại Trường, mà còn mở ra khả năng triển khai rộng hơn đối với cả sinh viên nam và nữ tại Trường Đại học Quy Nhơn. Đồng thời, kết quả nghiên cứu còn cung cấp những căn cứ khoa học thiết thực, hỗ trợ giảng viên môn GDTC trong việc thiết kế và điều chỉnh chương trình luyện tập sao cho phù hợp với thực tiễn, qua đó góp phần thúc đẩy sự cải thiện thể chất toàn diện cho sinh viên.

38%

SIMILARITY INDEX

PRIMARY SOURCES

1	dpe.ctu.edu.vn Internet	739 words — 15%
2	tailieu.vn Internet	258 words — 5%
3	vjol.info.vn Internet	79 words — 2%
4	luanvan.net.vn Internet	52 words — 1%
5	Ton Duc Thang University Publications	51 words — 1%
6	Hanoi National University of Education Publications	46 words — 1%
7	www.slideshare.net Internet	38 words — 1%
8	Hanoi Pedagogical University 2 Publications	36 words — 1%
9	hupes.edu.vn Internet	31 words — 1%
10	Hanoi University Publications	24 words — < 1%
11	upes1.edu.vn	

24 words — < 1 %

12 Hanoi Pedagogycal University 2
Publications

23 words — < 1 %

13 doc.edu.vn
Internet

19 words — < 1 %

14 dost.hochiminhcity.gov.vn
Internet

19 words — < 1 %

15 pqlkh-htqt.qnu.edu.vn
Internet

19 words — < 1 %

16 text.123docz.net
Internet

18 words — < 1 %

17 daihockinhhte.edu.vn
Internet

14 words — < 1 %

18 tieudao.info
Internet

14 words — < 1 %

19 nhacuamia.blogspot.com
Internet

13 words — < 1 %

20 tuongminhcenter.edu.vn
Internet

13 words — < 1 %

21 ast.apmb.gov.vn
Internet

12 words — < 1 %

22 infonet.vietnamnet.vn
Internet

12 words — < 1 %

23 www.tailieudaihoc.com
Internet

12 words — < 1 %

24	Internet	11 words — < 1 %
25	bilgipaketi.uludag.edu.tr Internet	11 words — < 1 %
26	duhocchd.edu.vn Internet	11 words — < 1 %
27	toEIC.com.vn Internet	11 words — < 1 %
28	www.nhandan.org.vn Internet	11 words — < 1 %
29	spnttw.edu.vn Internet	10 words — < 1 %
30	thuvienso.hcmute.edu.vn Internet	10 words — < 1 %
31	www.24h.com.vn Internet	10 words — < 1 %
32	www.khoevadep.vn Internet	10 words — < 1 %
33	www.msn.com Internet	10 words — < 1 %
34	www.researchgate.net Internet	10 words — < 1 %
35	www.sbs.com.au Internet	10 words — < 1 %
36	www.scribd.com Internet	10 words — < 1 %

37	Internet	10 words — < 1 %
38	baolamdong.vn Internet	9 words — < 1 %
39	hvtc.edu.vn Internet	9 words — < 1 %
40	khoahoc.neu.edu.vn Internet	9 words — < 1 %
41	ksu.edu.kz Internet	9 words — < 1 %
42	quantri.pgdthanhxuan.edu.vn Internet	9 words — < 1 %
43	tai-lieu.com Internet	9 words — < 1 %
44	www.sinergiaacademica.com Internet	9 words — < 1 %
45	Pham T.T., Bennett K., Vu T.P., Brunner J., Le N.D., Nguyen D.T.. "Chi tra dich vu môi truong rung tai Viet Nam: Tu chinh sach den thuc tien", Center for International Forestry Research (CIFOR) and World Agroforestry Centre (ICRAF), 2013 Crossref	8 words — < 1 %
46	congbao.caobang.gov.vn Internet	8 words — < 1 %
47	dspace.puet.edu.ua Internet	8 words — < 1 %
48	es.scribd.com Internet	8 words — < 1 %

49	gamevc.mobi Internet	8 words — < 1 %
50	giacngo.vn Internet	8 words — < 1 %
51	isponre.gov.vn Internet	8 words — < 1 %
52	lytuong.net Internet	8 words — < 1 %
53	sandwichpanel.com.vn Internet	8 words — < 1 %
54	tapchicongthuong.vn Internet	8 words — < 1 %
55	text.123doc.org Internet	8 words — < 1 %
56	thuviengioi.csaga.org.vn Internet	8 words — < 1 %
57	www.giasungocviendong.com Internet	8 words — < 1 %
58	www.phununet.com Internet	8 words — < 1 %
59	www.voca.vn Internet	8 words — < 1 %

EXCLUDE QUOTES OFF
EXCLUDE BIBLIOGRAPHY OFF

EXCLUDE SOURCES OFF
EXCLUDE MATCHES OFF