

tu 2

By qnujs

WORD COUNT

4697

TIME SUBMITTED

15-JUL-2025 02:31PM

PAPER ID

117234135

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

Abstract:

28
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 40 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 51 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

7 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:

15
3 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 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 khác, từ đó góp phần nâng cao chất lượng giảng dạy môn Giáo dục thể chất. Đồng thời, nghiên cứu cũng cung cấp cơ sở khoa học quan trọng để giảng viên tìm kiếm 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.

25
Từ khóa: Bóng chuyền, bài tập thể chất, thể lực chung.

1. MỞ ĐẦU

2
Trong điều kiện toàn cầu hóa ngày càng sâu rộng 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) tại các cơ sở giáo dục đại học trở nên ngày càng cần thiết và có ý nghĩa then chốt. 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 đòi hỏi thân 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 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 tập luyện thể thao thường xuyên từ khi còn học phổ thông.

56
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 các 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.

Từ những cơ sở đã nêu, đề tài “Ứng dụng 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. 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, phục vụ tốt cho quá trình học tập và đóng góp vào sự nghiệp phát triển và bảo vệ đất nước.

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

36
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:

39
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 đặc điểm của nữ sinh viên không chuyên để làm cơ sở lý luận cho việc xây dựng hệ thống bài tập.

26
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 theo chương trình học hiện hành để đánh giá hiệu quả.

1 Kiểm tra – đánh giá sự **1** phạm: sử dụng các test để đo lường sự tiến bộ về thể lực chung trước và sau thực nghiệm.

3 Thống kê toán học: **19** ứng các phương pháp xử lý số liệu như tính **tr** **57** bình, độ lệch chuẩn, kiểm định t-test... nhằm phân tích sự khác **2** ệt giữa hai nhóm, từ đó đánh giá tính hiệu quả **3-5**.

3. KẾT QUẢ VÀ THẢO LUẬN

2 **3.1. Lựa chọn test đánh giá trình độ thể lực chung cho nữ sinh viên năm thứ nhất khối 1 không chuyên, học môn bóng chuyền 1 tại Trường Đại học Quy Nhơn**

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

13 Việc lựa chọn các bài kiểm tra đánh giá thể lực chung (TLC) cho đối t **17** g 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 Đ **4** tạo (BGD&ĐT) về tiêu chí kiểm tra và phân loại thể lực học sinh, sinh viên. Theo đó, đề tài sử dụng **2** 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 gập bụng** trong 30 giây (số lần thực hiện); Test 4: **1** 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) **12**

3.2. Xây dựng hệ thống bài tập phát triển thể lực chung cho nữ sinh viên 8 m thứ nhất khối không chuyên, học môn bóng chuyền 1 tại Trường Đại học Quy Nhơn

12 Để xây dựng hệ thống bài tập phát triển thể lực chung phù hợp cho nữ sinh viên không **3** uyên 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; lựa chọn thông qua phỏng vấn chuyên gia và kiểm tra sự phạm; cuối cùng là xây dựng phương p **5** p tập luyện khoa học phù hợp với chương trình đào tạo hiện hành.

Hệ thống b **42** p được xây dựng căn tuân thủ các nguyên tắc: phù hợp với nội dung và thời lượng giảng dạy; c **23** ầu chỉ đánh giá rõ ràng; đơn giản, dễ thực hiện, phù hợp với nhu cầu của t **37** i học và điều kiện giảng dạy thực tế ở trường; đồng thời hướng đến mục tiêu nâng c **27** thể lực toàn diện cho sinh viên; độ tin cậy cao và cung cấp các dữ liệu cần thiết phục vụ cho quá trình huấn luyện hiệu quả.

1 Để tính khoa học được đảm bảo và tính khách quan trong việc xác định các bài tập thích hợp cho người học, sau kh **5** ố danh sách 32 bài tập, chúng tôi đã thực hiện phỏng vấn các chuyên gia, huấn luyện viên và giáo viên có chuyên môn về b **1** g chuyên thông qua phiếu khảo sát. Mục **8** ch là xác định mức độ ưu tiên của từng bài tập phù hợp với đối tượng là nữ sinh khối 11, dựa trên thang điểm 3 cấp độ : mức 1 - 3 điểm (rất quan trọng); mức 2 - 2 đi **11** bình thường); mức 3 - 1 điểm (ít quan trọng). Đề tài xác đị **4** tiêu chí lựa chọn bài tập PTTLCL như sau: chỉ những bài **1** p nào nhận được tối thiểu 80% sự đồng thuận từ các chuyên gia, giáo viên, huấn luyện viên tr **1** iên mới được đưa vào ứng dụng ^{1,6}. Kết quả quá trình phỏng vấn được đưa ra trong bảng 1.

1 **Bảng 1. Kết quả khảo sát ý kiến về việc chọn lọc các bài tập phát triển thể lực chung dành cho người học (n = 19)**

TT	Bài tập	Kết quả phỏng vấn				
		Mức 1 n _i	Mức 2 n _i	Mức 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	3hảy 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	1hạy tốc độ cao 4 x 10m (s)	16	2	1	53	93,0
5	Bật chấn 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 hồ 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	Nằm ngửa gấp bụng 1 phút (lần)	16	3	0	54	94,7
16	Chống đẩy 1 phút (lần)	18	1	0	56	98,2
17	Gánh tạ 30% trọng lượng cơ thể 3 mg 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 3 y, thân người.	16	3	0	54	94,7
32	Cúi người về trước, thả lỏng vùng vẩy hai tay.	18	1	0	56	98,2

Kết quả trình bày trong bảng 1 thể hiện, theo như tiêu chí c₄₅ đề tài đặt ra, có 24 trong số 32 bài tập PTTLC nhận được sự đồng thuận cao từ đội ngũ giáo viên, chuyên gia và nhà chuyên môn (tỷ lệ tán thành từ 85,9% trở lên). Các bài tập được chia 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 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 hồ cát; Bài tập 9: bật đổi chân ở bậc; 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 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 zigzag; Bài tập 23: chạy nhẹ thả lỏng cơ thể và Bài tập 24: cúi người về trước, thả lỏng vùng vẩy hai tay.

Dựa trên kết quả phỏng vấn và phân tích ý kiến chuyên môn, nhóm nghiên cứu đã xác định được 24 bài tập tiêu biểu để đưa vào áp dụng trong quá trình giảng dạy, nhằm nâng cao thể lực tổng quát cho nữ sinh viên năm nhất không chuyên đang theo học học phần 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 với 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 PTTLC và hiệu quả của việc ứng dụng hệ thống bài tập này trong giảng dạy môn Bóng chuyền 1 cho nữ sinh viên khối không chuyên.

Bảng 2. Tiến trình thực nghiệm

+ 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 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.

+ Thời gian tiến hành thực nghiệm: kéo dài trong 15 tuần, với tần suất 1 buổi/tuần, mỗi buổi gồm 2 tiết học, mỗi tiết kéo dài 50 phút. Cả nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm đều được tổ chức tập luyện trong điều kiện thời lượng tương đương. Do đó, chúng tôi đã tiến hành thu thập kết quả và tiến hành xử lý dữ liệu bằng 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 đưa ra ở bảng 2.

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	x		x							x					
2		x										x			
3			x										x		
4				x						10	x				
5					5					x					x
6						x					x				
Nhóm 07 bài tập phát triển sức mạnh															
7	x									x					
8											x				
9					x								x		
10						x						x			x
11	x	10					x								
12			x											x	
13					x									x	
Nhóm 05 bài tập phát triển sức bền															
14								x							
15								x						x	
16								x				x			10
17			x						x						x
18				x					x						
Nhóm 06 bài tập phát triển mềm dẻo, khéo léo															
19	x		x				x								
20			x				x			x					x
21		x					x							x	
22				x											
23	x						x				x				
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 NDC) 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 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)				
		NDC ($\bar{x} \pm \delta$)	NTN ($\bar{x} \pm \delta$)	t _{tính}	t _{bảng}	P
1	Đạt xa tại chỗ (cm)	152,9 ± 16,5	152,8 ± 16,9	0,020	1,99	> 0,05
2	Trực 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	Chạy 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

35 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 các chỉ tiêu thể lực được khảo sát. Cụ thể, các giá trị t_{tính} dao động từ - 0,233 đến 0,133 và đều nhỏ hơn giá trị tới hạn t_{bảng} (|T| < 1,99), đồng thời các mức ý nghĩa P > 0,05. Điều này khẳng định rằng 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 kê³⁻⁵.

54 Như vậy, có thể kết luận rằng trình độ thể chung giữa 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

4 Sau 15 tuần thực nghiệm, đề tài tiến hành 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 _{tính}	t _{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 gập 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

52 Qua ở bảng 4 thể hiện, toàn bộ 06 test kiểm tra đều cho giá trị t_{tính} > t_{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, gập 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.

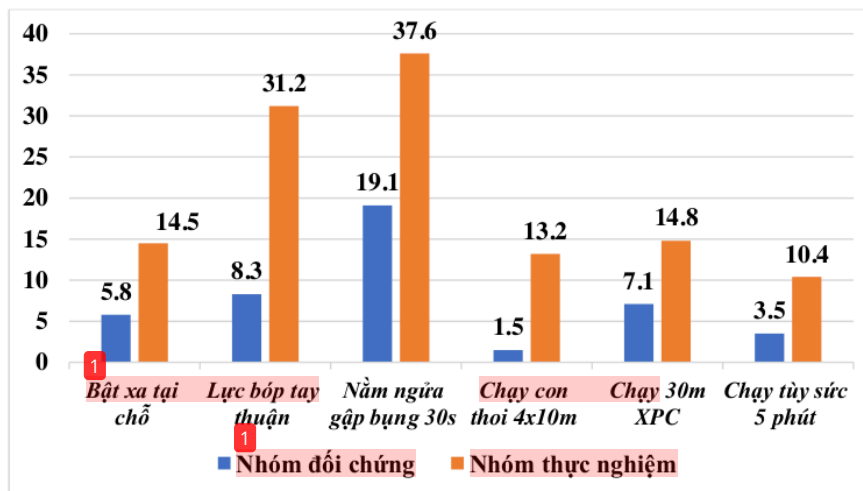
Cụ thể, NTN đạt kết quả vượt trội so với NĐC ở 04 test kiểm tra về sức mạnh, sức bền và sức nhanh như: bật xa tại chỗ, lực bóp tay thuận,

gập 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.

1 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 tra³⁻⁵. Kết quả được thể hiện 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 gập 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



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

Kết quả ở bảng 5 và biểu đồ 1 thể hiện, NTN có sự cải thiện thể lực chung rõ rệt hơn so với NĐC ở hầu hết các chỉ số đánh giá. Cụ thể: bat xa tại chỗ NTN tăng 14,5%, trong khi NĐC chỉ đạt mức tăng 5,8%; Lực bóp tay thuận: NTN **1** 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%.

1 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 1 tại trường ĐHQN.

4. KẾT LUẬN

Dựa trên **55** kết quả nghiên cứu và quá trình thực nghiệm, **65** 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 1 tại Trường Đại học Quy Nhơn.

Nghiên **5** cứu đã xây dựng thành công hệ thống gồm 24 **68** tập phát triển thể lực chung phù hợp với độ tuổi và trình độ vận động 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** **18%**) so với NĐC (tăng trung bình **7,55%**). Kết quả **4** cho thấy tính khả thi và hiệu quả thực tiễn của hệ thống bài tập trong việc nâng cao thể chất cho nữ sinh viên không chuyên.

Tóm lại, việc áp dụng hệ thống bài tập đã đề xuất **15** chỉ giúp nâng cao hiệu quả giảng dạy môn Giáo dục thể chất cho nữ sinh viên năm nhất tại Trường mà còn cho thấy tiềm năng **trị** **4** khai rộng hơn đối với cả sinh viên nam và nữ tại Trường Đ **3** học Quy Nhơn. Kết quả nghiên cứu đồng thời cung cấp cơ sở khoa học quan trọng để giảng viên môn GDTC tham khảo 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 phát triển thể chất toàn diện cho sinh viên.

41%

SIMILARITY INDEX

PRIMARY SOURCES

1	dpe.ctu.edu.vn Internet	508 words — 10%
2	tailieu.vn Internet	206 words — 4%
3	luanvan.net.vn Internet	168 words — 3%
4	vjol.info.vn Internet	163 words — 3%
5	text.123docz.net Internet	90 words — 2%
6	upes1.edu.vn Internet	80 words — 2%
7	123docz.net Internet	60 words — 1%
8	Hanoi National University of Education Publications	53 words — 1%
9	Ton Duc Thang University Publications	44 words — 1%
10	naue.edu.vn Internet	41 words — 1%
11	Hanoi Pedagogical University 2	

39 words — 1 %

12 ostir.hpu2.edu.vn
Internet

35 words — 1 %

13 tai-lieu.com
Internet

32 words — 1 %

14 doc.edu.vn
Internet

23 words — < 1 %

15 khcn.hunre.edu.vn
Internet

23 words — < 1 %

16 pqkh-htqt.qnu.edu.vn
Internet

19 words — < 1 %

17 tgu.edu.vn
Internet

19 words — < 1 %

18 www.researchgate.net
Internet

19 words — < 1 %

19 ussh2021conference.weebly.com
Internet

18 words — < 1 %

20 thpttanhong.vn
Internet

17 words — < 1 %

21 khoahoc.neu.edu.vn
Internet

16 words — < 1 %

22 qlkh.tnu.edu.vn
Internet

13 words — < 1 %

23 v8.vietnamnet.vn
Internet

13 words — < 1 %

24	Internet	13 words — < 1 %
25	Hanoi University Publications	12 words — < 1 %
26	fdocuments.net Internet	12 words — < 1 %
27	luanvan.org Internet	12 words — < 1 %
28	bilgipaketi.uludag.edu.tr Internet	11 words — < 1 %
29	csdlkhoahoc.hueuni.edu.vn Internet	11 words — < 1 %
30	hochiminhcity.gov.vn Internet	11 words — < 1 %
31	luatvietnam.vn Internet	11 words — < 1 %
32	www.cakeresume.com Internet	11 words — < 1 %
33	www.slideshare.net Internet	11 words — < 1 %
34	www1.vnua.edu.vn Internet	11 words — < 1 %
35	tapchicongthuong.vn Internet	10 words — < 1 %
36	tndmt.huaf.edu.vn Internet	10 words — < 1 %

37	Internet	10 words — < 1 %
38	wesgo.edu.vn Internet	10 words — < 1 %
39	www.botanyvn.com Internet	10 words — < 1 %
40	www.scribd.com Internet	10 words — < 1 %
41	123doc.org Internet	9 words — < 1 %
42	etep.moet.gov.vn Internet	9 words — < 1 %
43	hotels-halong.com.vn Internet	9 words — < 1 %
44	ueb.edu.vn Internet	9 words — < 1 %
45	vietgiaitri.com Internet	9 words — < 1 %
46	www.hvu.edu.vn Internet	9 words — < 1 %
47	Ho Chi Minh National Academy of Politics Publications	8 words — < 1 %
48	baodanang.vn Internet	8 words — < 1 %
49	caodang.fpt.edu.vn Internet	8 words — < 1 %

50	Internet	8 words — < 1 %
51	dspace.puet.edu.ua Internet	8 words — < 1 %
52	es.scribd.com Internet	8 words — < 1 %
53	qnu.edu.vn Internet	8 words — < 1 %
54	raovatbaria.vn Internet	8 words — < 1 %
55	www.tailieudaihoc.com Internet	8 words — < 1 %
56	www.thuthuatict.com Internet	8 words — < 1 %
57	www.thuvientailieu.vn Internet	8 words — < 1 %
58	www.utb.edu.vn Internet	8 words — < 1 %

EXCLUDE QUOTES OFF
EXCLUDE BIBLIOGRAPHY OFF

EXCLUDE SOURCES OFF
EXCLUDE MATCHES OFF