

Selecting general physical development exercises for first-year female non-volleyball students at Quy Nhon University

Abstract

The topic focuses on selecting exercises to develop general physical strength for first-year female non-professional volleyball students at Quy Nhon University. Through a survey of the physical condition and learning conditions, the research team has built a system of 24 exercises suitable for the gender, level, and psychology of students. The selected exercises are simple, easy to perform, do not require many tools, and can be widely applied in teaching. After a 15-week survey, the results showed that the physical strength of the experimental group (20.28%) improved significantly compared to the control group (7.55%). The topic has contributed to improving the effectiveness of volleyball teaching and encouraging female students to practice physical training and develop comprehensively.

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

Lựa chọn các bài tập phát triển thể lực chung cho nữ sinh viên không chuyên bóng chuyền năm nhất Trường Đại học Quy Nhơn

TÓM TẮT

Đề tài tập trung lựa chọn các bài tập nhằm phát triển thể lực chung cho nữ sinh viên không chuyên bóng chuyền năm nhất tại Trường Đại học Quy Nhơn. Thông qua khảo sát thực trạng thể lực và điều kiện học tập, nhóm nghiên cứu đã xây dựng được hệ thống gồm 24 bài tập phù hợp với đặc điểm giới tính, trình độ và tâm sinh lý lứa tuổi sinh viên. Các bài tập được lựa chọn đơn giản, dễ thực hiện, không yêu cầu nhiều dụng cụ và có thể áp dụng rộng rãi trong giảng dạy. Sau thời gian khảo sát 15 tuần, kết quả cho thấy thể lực của nhóm thực nghiệm (20,28%) được cải thiện một cách rõ rệt hơn nhiều so với nhóm đối chứng (7,55%). Đề tài đã góp phần nâng cao hiệu quả giảng dạy môn bóng chuyền và khuyến khích nữ sinh tích cực rèn luyện thể chất, phát triển toàn diện.

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

1. MỞ ĐẦU

Trong bối cảnh giáo dục hiện nay, việc nâng cao chất lượng đào tạo toàn diện cho sinh viên, đặc biệt là trong lĩnh vực thể dục thể thao, ngày càng được chú trọng. Thể lực là yếu tố nền tảng, đóng vai trò quan trọng trong việc đảm bảo sức khỏe, nâng cao hiệu quả học tập và góp phần hình thành lối sống lành mạnh, năng động cho sinh viên. Đối với sinh viên không chuyên, nhất là nữ sinh viên năm nhất, việc rèn luyện thể lực ngay từ đầu khóa học không chỉ giúp thích nghi tốt hơn với môi trường đại học mà còn tạo tiền đề phát triển lâu dài về thể chất và tinh thần.

Môn bóng chuyền, với tính chất là môn thể thao tinh thần đồng đội cao, phổ biến trong các trường đại học, trong đó có Trường Đại học Quy Nhơn lựa chọn đưa vào chương trình giảng dạy giáo dục thể chất. 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 nhập trường, chưa có thể lực phù hợp, ảnh hưởng đến chất lượng tiếp thu kỹ thuật và hiệu quả tập luyện. Nguyên nhân chủ yếu xuất phát từ việc thiếu hệ thống bài tập thể lực phù hợp với đặc điểm sinh lý, thể chất và trình độ ban đầu, ít vận động hoặc chưa có thói quen duy trì hoạt động thể thao đều đặn từ khi còn học phổ thông¹.

Xuất phát từ yêu cầu thực tiễn đó, việc nghiên cứu và lựa chọn các bài tập phát triển thể lực chung (PTTLC) phù hợp cho đối tượng nữ sinh viên không chuyên bóng chuyền năm nhất Trường Đại học Quy Nhơn là hết sức cần thiết. Các bài tập PTTLC 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 vận dụng các phương pháp tập luyện PTTLC cho các đối tượng khác nhau nhưng số lượng các nghiên cứu chuyên sâu về ứng dụng bài tập PTTLC 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 “*Lựa chọn các bài tập phát triển thể lực chung cho nữ sinh viên không chuyên bóng chuyền năm nhất trường đại học quy nhơn*” được xác định. Đề tài không chỉ giúp cải thiện thể lực một cách toàn diện mà còn góp phần nâng cao hiệu quả giảng dạy môn học, tạo hứng thú và động lực rèn luyện cho sinh viên. Qua đó, đề tài mang ý nghĩa thực tiễn và có thể ứng dụng rộng rãi trong công tác giáo dục thể chất tại nhà trường.

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Với mục đích bảo đảm 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: tiến hành thử nghiệm các bài tập đã lựa chọn trên nhóm đối tượng cụ thể để đánh giá tính hiệu quả.

Kiểm tra – đánh giá sự 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 ²⁻⁴.

3. KẾT QUẢ VÀ THẢO LUẬN

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

Để đánh giá thể lực chung một cách toàn diện và khoa học, việc lựa chọn các bài test được căn cứ trên các tiêu chí sau: phù hợp với lứa tuổi, giới tính và trình độ vận động của nữ sinh viên năm nhất không chuyên; đảm bảo tính đại diện cho các tổ chức thể lực cơ bản; có độ tin cậy, độ giá trị cao và được sử dụng phổ biến trong giáo dục thể chất và thể thao học đường; phù hợp với điều kiện cơ sở vật chất, dụng cụ và thời gian thực hiện tại Trường Đại học Quy Nhơn. Trên cơ sở đó, đề tài dùng 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 gập 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 không chuyên bóng chuyền năm nhất tại Trường Đại học Quy Nhơn

Để thiết kế hệ thống bài tập nhằm PTTLCT phù hợp cho nữ sinh viên không chuyên bóng chuyền năm nhất, đề tài thực hiện quy trình gồm: tiến hành tuyển chọn bước đầu các bài tập; sàng lọc thông qua ý kiến chuyên gia; thực hiện các bài kiểm tra để đo lường sự tiến bộ về thể lực chung trước và sau thực nghiệm.

Hệ thống bài tập được thiết kế cần tuân thủ các nguyên tắc cơ bản sau: phù hợp với đặc điểm sinh lý, thể chất và trình độ vận động của nữ sinh viên năm nhất không chuyên; có tiêu chí đánh giá rõ ràng; đơn giản, dễ thực hiện, cường độ, khối lượng bài tập được phân phối hợp lý theo từng giai đoạn, không yêu cầu nhiều thiết bị, phù hợp với điều kiện cơ sở vật chất hiện có tại Trường Đại học Quy Nhơn.

Quá trình phỏng vấn bằng phiếu khảo sát được thực hiện trên cơ sở 32 bài tập với các chuyên gia, huấn luyện viên và giảng viên có chuyên môn về bóng chuyền. Sử dụng thang đánh giá 3 cấp độ đối với từng bài tập: mức 1 - 3 điểm (rất quan trọng); mức 2 - 2 điểm (bình thường); mức 3 - 1 điểm (ít quan trọng). Các bài tập lựa chọn phải đạt tỷ lệ đồng thuận 80% trở lên trong số 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	Nhảy dây tốc độ trong 1 phút (lần)	15	2	1	50	87,7
3	Chạy tăng tốc dần đều (s)	3	3	13	28	49,1
4	Chạy cường độ cao 4x10m (s)	16	2	1	53	93,0
5	Khả năng bật chẵn luân phiên tại ba vị trí 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	Nhảy xa 3 bước (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 buc 1 phút	17	1	1	54	94,7

	(lần)					
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	Nằm sấp chống đẩy 1 phút (lần)	18	1	0	56	98,2
17	Squat mang tạ tương đương 30% trọng lượng cơ thể (lần)	4	5	10	32	56,1
18	Tổ chức hoạt động nhảy cừu theo hình tròn, mỗi người lần lượt bật qua người trước	14	2	5	51	89,4
Nhóm 06 bài tập phát triển sức bền						
19	Tập bật tại chỗ lên bục trong 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	Bật nhảy chẵn bóng kết hợp di chuyển không ngừng trong 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 ziczac vượt chướng ngại vật cự ly 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 thả lỏng toàn thân	16	3	0	54	94,7
32	Gập 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 của đề tài đặt ra, có 24 trong số 32 bài tập PTTLC được sự đồng thuận cao từ giảng viên, chuyên gia và nhà chuyên môn (tỷ lệ tán thành từ 85,9% trở lên). Có 4 nhóm bài tập 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 trong 1 phút; Bài tập 3: chạy ngắn cường độ cao 4x10m; Bài tập 4: khả năng bật chẵn luân phiên tại ba vị trí lưới; 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: nhảy xa 3 bước; Bài tập 8: bật nhảy hố cát; Bài tập 9: bật nhảy đổi chân ở bục; Bài tập 10: bật đập bóng treo; Bài tập 11: động tác gập bụng nằm ngửa; Bài tập 12: nằm sấp chống đẩy và Bài tập 13: tổ chức hoạt động nhảy cừu theo hình tròn, mỗi người lần lượt bật qua người trước.*

+ *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: tập bật bục tại chỗ lên*

bục; Bài tập 15: bật cao hai chân; Bài tập 16: bật nhảy chẵn bóng kết hợp di chuyển không ngừng; Bài tập 17: chạy 1500m và Bài tập 18: nhảy đập bóng liên tục do giáo viên tung 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: các động tác kéo căng cơ và ép dẻo không chủ động; Bài tập 20: trò chơi thả lỏng; Bài tập 21: ép dẻo hai người; Bài tập 22: chạy zigzag vượt chướng ngại vật cự ly 30m; Bài tập 23: chạy thả lỏng toàn thân và Bài tập 24: gập người về trước, kết hợp động tác vung tay thả lỏng.

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 góp phần nâng cao hiệu quả học tập môn bóng chuyền và cải thiện sức khỏe thể chất cho sinh viên nữ không chuyên bóng chuyền năm nhất tại Trường Đại học Quy Nhơn.

3.3. Thực hiện và đánh giá hiệu quả của hệ thống bài tập nâng cao thể lực chung đối với sinh viên nữ không chuyên bóng chuyền năm nhất tại Trường Đại học Quy Nhơn

3.3.1. Tổ chức thực nghiệm

+ *Đối tượng nghiên cứu của đề tài:* đánh giá hệ thống các bài tập PTTLC đến sự thay đổi về các chỉ số thể lực sau thời gian áp dụng của sinh viên nữ năm nhất.

+ *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. Việc lựa chọn nhóm khách thể này nhằm đảm bảo tính khách quan, đồng thời đánh giá hiệu quả của các

bài tập thể lực ở nhóm chưa được đào tạo chuyên sâu.

+ *Về số lượng:* đề tài chọn 80 nữ sinh viên tham gia, được 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 (NĐC, 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 bóng chuyền, tham gia phỏng vấn và đánh giá. Việc phân chia này giúp so sánh, đánh giá hiệu quả một cách rõ ràng và khách quan.

+ *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. Quá trình được chia thành các giai đoạn cụ thể như sau:

☞ *Giai đoạn đầu:* Kiểm tra thể lực ban đầu, thu thập số liệu nền tảng (các chỉ số như sức bền, sức mạnh, nhanh nhẹn, linh hoạt...).

☞ *Giai đoạn giữa:* Áp dụng các bài tập thể lực chung theo giáo án đã xây dựng cho nhóm thực nghiệm, trong khi nhóm đối chứng tập luyện theo chương trình hiện hành.

☞ *Giai đoạn cuối:* Kiểm tra lại các chỉ số thể lực để so sánh với kết quả ban đầu và giữa hai nhóm.

Các bài tập được thiết kế đơn giản, phù hợp với đối tượng nữ không chuyên, và được hướng dẫn bởi cán bộ chuyên môn.

+ *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 thí 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

Trước khi tiến hành thực nghiệm, việc đánh giá thể lực chung của hai nhóm (nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng) là bước quan trọng nhằm xác định mức độ tương đồng ban đầu giữa các đối tượng tham gia. Điều này giúp đảm bảo tính khách quan và độ tin cậy của kết quả nghiên cứu, đồng thời làm rõ rằng mọi sự thay đổi về thể lực sau quá trình thực nghiệm là do tác động của biện pháp can thiệp, chứ không phải do sự chênh lệch ban đầu giữa các nhóm. Dưới đây là phân luận kết quả đánh giá thể lực chung của hai nhóm trước thực nghiệm dựa trên các chỉ số đã thu thập. Kết quả được thể hiện cụ thể trong bảng 3.

cứu, đồng thời làm rõ rằng mọi sự thay đổi về thể lực sau quá trình thực nghiệm là do tác động của biện pháp can thiệp, chứ không phải do sự chênh lệch ban đầu giữa các nhóm. Dưới đây là phân luận kết quả đánh giá thể lực chung của hai nhóm trước thực nghiệm dựa trên các chỉ số đã thu thập. 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 ($n_A=n_B=40$)				
		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 ± 16,5	152,8 ± 16,9	0,020	1,99	> 0,05
2	Lực bóp tay thuận (kg)	26,69 ± 4,91	26,67 ± 4,98	0,019	1,99	> 0,05
3	Nằm ngửa gập bụng 30s (lần)	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

Kết quả ở bảng 3 so sánh giữa hai nhóm NĐC 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 khẳng định rằng cả hai nhóm có mức độ thể lực tương đương trước khi áp dụng biện pháp can thiệp, từ đó đảm bảo rằng mọi sự thay đổi về thể lực sau thực nghiệm là kết quả của quá trình tác động, không phải do sự chênh lệch đầu vào²⁻⁴.

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

Sau khi kết thúc quá trình thực nghiệm, việc đánh giá và so sánh lại thể lực giữa nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng là bước quan trọng nhằm xác định hiệu quả của biện pháp tác động đã được áp dụng. Thông qua việc phân tích các chỉ số thể lực sau thực nghiệm, có thể làm rõ mức độ cải thiện của từng nhóm cũng như xác định sự khác biệt giữa hai nhóm. Kết quả này đồng thời phản ánh mức độ ảnh hưởng của các yếu tố can thiệp và góp phần đánh giá tính hiệu quả, khả thi của chương trình được áp dụng. Các số liệu thu được thể hiện qua bảng 4.

Bảng 4. 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 $\pm$ 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 gập bụng 30s (lần)	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

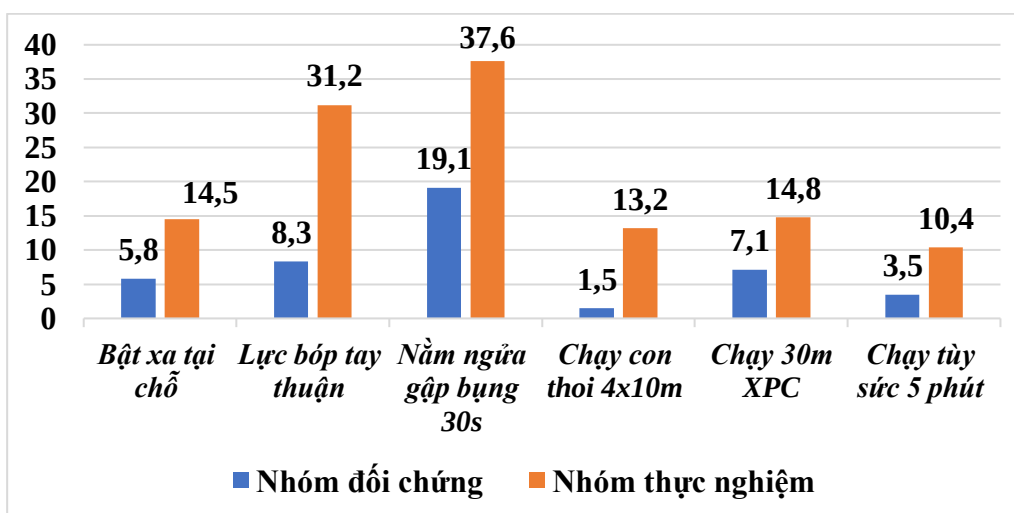
Kết quả ở bảng 4 thể hiện, toàn bộ 06 test kiểm tra đều cho giá trị $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ (1,99) và $P < 0,02$ cho thấy sự khác biệt có ý nghĩa thống kê giữa hai nhóm. Đặc biệt, ở 04 trên 06 test kiểm tra (bao gồm các bài: bật xa tại chỗ, lực bóp tay thuận, gập bụng 30 giây và chạy tùy 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.

Toàn bộ các chỉ số kiểm tra sau thực nghiệm đều cho thấy nhóm thực nghiệm đạt kết quả vượt trội so với nhóm đối chứng với sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở mức cao ($p < 0,05$ đến $p < 0,001$). Điều này chứng minh rằng biện pháp can thiệp đã có tác dụng rõ rệt trong việc nâng cao các năng lực thể lực chung cho đối tượng nghiên cứu. Các kết quả trên đồng thời khẳng định tính hiệu quả và ứng dụng thực tiễn của chương trình huấn luyện được áp dụng cho nhóm thực nghiệm. Nhằm làm rõ hơn tính 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 bài kiểm tra²⁻⁴. 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 $\pm$ 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 gập 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

Qua quá trình nghiên cứu, thực nghiệm và phân tích kết quả kiểm tra thể lực của hai nhóm đối tượng trước và sau thực nghiệm cho thấy thể lực ban đầu là tương đồng, không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở tất cả các chỉ số kiểm tra. Sau thời gian thực nghiệm, nhóm thực nghiệm đã có sự tiến bộ rõ rệt ở tất cả các chỉ tiêu thể lực so với nhóm đối chứng. Các chỉ số như bật xa tại chỗ, lực bóp tay thuận, nằm ngửa gấp bụng 30 giây, chạy con thoi 4x10m, chạy 30m xuất phát cao, và chạy tùy sức 5 phút đều có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê với mức p từ $< 0,05$ đến $< 0,001$.

Các bài tập được lựa chọn và áp dụng cho nhóm thực nghiệm đã chứng minh được tính hiệu quả cao trong việc phát triển thể lực chung cho nữ sinh viên không chuyên bóng chuyền năm nhất. Đặc biệt, các bài tập phù hợp với đặc điểm sinh lý, tâm lý của nữ sinh viên, mang tính hệ thống, khoa học, vừa sức và có tính thực tiễn cao.

Kết quả nghiên cứu là cơ sở thực tiễn và khoa học để các giảng viên giáo dục thể chất có thể tham khảo, lựa chọn và vận dụng vào chương trình giảng dạy, tập luyện nhằm nâng cao chất lượng giáo dục thể chất nói chung và phát triển thể lực cho nữ sinh viên không chuyên bóng chuyền nói riêng tại Trường Đại học Quy Nhơn.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Đinh Văn Lắm, Phạm Thế Vương, Đàm Chính Thống, *Giáo trình Bóng chuyền*, NXB TĐTT, Hà Nội, 2006.
2. Nguyễn Ngọc Sơn, Trương Hồng Long, Nguyễn Trọng Thủy, *Giáo trình Phương pháp nghiên cứu khoa học TĐTT*, NXB Lao Động. Hà Nội, 2020.
3. Lâm Quang Thành, *Giáo trình đo lường thể thao*, NXB ĐHQG Hồ Chí Minh, Hồ Chí Minh, 2016.
4. Nguyễn Đức Văn, *Phương pháp thống kê trong TĐTT*, Nxb TĐTT, Hà Nội, 2002.
5. Phan Hồng Minh, Trần Đức Phấn *Hệ thống các bài tập huấn luyện bóng chuyền*, NXB TĐTT, Hà Nội, 2009.