

Hiệu quả áp dụng các bài tập phát triển sức mạnh cho sinh viên nữ học môn bóng chuyền trường Đại học Y Dược Hải Phòng năm học 2024 - 2025

Hoàng Thị Bích Thủy^{1*}, Nguyễn Thái Bình¹

¹ Trường Đại học Y Dược Hải Phòng

*Tác giả liên hệ

Hoàng Thị Bích Thủy
Trường Đại học Y Dược Hải Phòng
Điện thoại: 0989411678
Email: htbthuy@hpmu.edu.vn

Thông tin bài đăng

Ngày nhận bài: 25/07/2025
Ngày phản biện: 27/07/2025
Ngày duyệt bài: 22/08/2025

TÓM TẮT

Nghiên cứu có mục tiêu mô tả hiệu quả áp dụng các bài tập phát triển sức mạnh cho nữ sinh viên học môn bóng chuyền trường Đại học Y Dược Hải Phòng năm học 2024-2025. Nghiên cứu can thiệp có đối chứng áp dụng 10 bài tập phát triển sức mạnh cho các sinh viên nữ khoa K46 tham gia học tập môn bóng chuyền trong 4 tháng. Kết quả nghiên cứu cho thấy so với nhóm chứng, nhóm can thiệp được áp dụng các bài tập phát triển sức mạnh có thành tích tốt hơn trong tính giá trị trung bình của các chỉ số là từ 2,3-5,8 với $p < 0.05$, nhịp tăng trưởng tăng từ 0,9-28,0% tùy từng bài test sức mạnh. Từ đó cho thấy hiệu quả của bài tập sức mạnh đã hỗ trợ tốt cho sinh viên nữ trong học tập môn bóng chuyền.

Từ khoá: bài tập sức mạnh; bóng chuyền nữ

Application of Strength Development Exercises for Female Students in Volleyball Courses in the Academic Year 2024 – 2025

ABSTRACT : This study aimed to describe the effectiveness of applying strength development exercises for female students studying volleyball at Hai Phong University of Medicine and Pharmacy in the academic year 2024-2025. A controlled intervention study was conducted, applying 10 strength development exercises to female students from cohort K46 participating in volleyball courses over four months. The research results indicate that, compared to the control group, the intervention group, which incorporated strength development exercises, achieved superior performance. The average values for various indicators in the intervention group showed improvements ranging from 2.3 to 5.8 ($p < 0.05$), with growth rates increasing by 0.9-28% depending on the specific strength test. These findings demonstrate that strength training effectively supported female students in their volleyball studies.

Keywords: strength training, exercise development, female students, volleyball.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Bóng chuyền là môn thể thao được yêu thích bởi tính tập thể, sự sôi động và những pha bóng đẹp mắt. Không chỉ mang lại niềm vui và tinh thần giải trí, bóng chuyền còn mang đến nhiều tác động tốt cho sức khỏe.

Đã có nhiều các đồng nghiệp trong nước nghiên cứu về xây dựng các bài tập sức mạnh để hỗ trợ cho sinh viên tập luyện môn Bóng chuyền hiệu quả hơn như các tác giả: Trần

văn Hải [1], giảng viên trường ĐH Sư phạm TDTT Hà Nội; Lục Hưng Quốc [2], giảng viên ĐH Tân Trào; Bài báo của các giảng viên Trần Huy Thảo, Nguyễn Quốc Việt, Dương Thị Huyền đăng trên Tạp chí Khoa học thể thao[3]. Đã có nhiều các đồng nghiệp trong nước nghiên cứu về xây dựng các bài tập sức mạnh để hỗ trợ cho sinh viên tập luyện môn Bóng chuyền hiệu quả, đạt kết quả học tập môn Bóng chuyền tốt hơn.

Bản quyền © 2025 Tạp chí Khoa học sức khỏe

Trường Đại học Y Dược Hải Phòng đưa môn thể thao Bóng chuyền vào chương trình giảng dạy môn giáo dục thể chất (GDTC) từ những năm đầu tiên thành lập trường, quá trình giảng dạy cho thấy tầm vóc, thể lực của nữ sinh viên học tập tại trường còn hạn chế với các Trường trong khu vực cũng như cả nước. Với đặc thù sinh viên nữ chiếm 2/3 số lượng sinh viên thì việc tập luyện môn bóng chuyền cũng là một vấn đề khó. Câu hỏi đặt ra là có những bài tập nào giúp sinh viên nữ tăng cường thể lực nói chung và cải thiện việc học môn bóng chuyền. Xuất phát từ câu hỏi trên, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: “Hiệu quả áp dụng bài tập phát triển sức mạnh cho sinh viên nữ học môn Bóng chuyền trường Đại học Y Dược Hải Phòng năm học 2024-2025”. Với mục tiêu nghiên cứu là mô tả hiệu quả áp dụng các bài tập phát triển sức mạnh cho nữ sinh viên học môn bóng chuyền. Mong muốn kết quả nghiên cứu sẽ đưa ra được giải pháp để hỗ trợ cho sinh viên nữ tăng cường thể lực và cải thiện kết quả học tập môn bóng chuyền, giúp các giảng viên có tài liệu giảng dạy hiệu quả.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Đối tượng nghiên cứu: Sinh viên nữ các lớp Y đa khoa học năm thứ nhất K46

Địa điểm và thời gian nghiên cứu

Địa điểm: Bộ môn Giáo dục thể chất, Khoa Khoa học cơ bản, Trường Đại học Y Dược Hải Phòng.

Thời gian: Từ tháng 8/2024 – 6/2025

Thiết kế nghiên cứu: Nghiên cứu can thiệp có đối chứng

Cỡ mẫu, chọn mẫu: Lựa chọn 162 sinh viên nữ các lớp K46 A, C, E, G, I, K46 Tiếng Anh tham gia học tập môn bóng chuyền tại Học phần 2 – Giáo dục thể chất năm học 2024-2025.

- Nhóm can thiệp: 80 sinh viên lớp K46 A, C, E

- Nhóm chứng: 82 sinh viên lớp K46 G, I, TA

Biến số/chỉ số/nội dung/chủ đề nghiên cứu

- Thực nghiệm: so sánh, đánh giá nữ sinh viên theo test sức mạnh trước và sau 4 tháng tập luyện. Nhóm can thiệp (nhóm CT) tập luyện áp dụng các bài tập sức mạnh chúng tôi lựa chọn để đưa vào giảng dạy, nhóm đối chứng (nhóm ĐC) tập luyện bình thường.

- Sử dụng công thức (t tính) so sánh số trung bình giữa hai nhóm để đánh giá sự tăng sức mạnh giữa 2 nhóm với $p < 0.05$

- Đánh giá nhịp độ tăng trưởng (W) để kiểm tra sự phát triển sức mạnh của nhóm Nghiên cứu sau 4 tháng tập luyện áp dụng các bài tập sức mạnh.

Tiêu chuẩn đánh giá

Xác định test đánh giá sức mạnh: Căn cứ vào yêu cầu cần có sự đánh giá toàn diện về trình độ thể lực sức mạnh của đối tượng nghiên cứu. Căn cứ vào chuyên đề “Khoa học thể thao và sức khỏe Việt Nam” có rất nhiều loại sức mạnh: tuyệt đối, tương đối, sức mạnh tốc độ và sức mạnh bền. Để đánh giá bài kiểm tra sức mạnh cho đối tượng là sinh viên nữ trường Đại học Y Dược Hải Phòng cần nhiều yếu tố khách quan và chủ quan: con người, thể chất, trang thiết bị dụng cụ, sân bãi. Sau khi tham khảo bài báo “Xác định quan hệ tổ chất sức mạnh với kỹ thuật nhảy phát bóng, nhảy chuyền bóng” của tác giả Tô Xuân Thực [4], chúng tôi xác định có 4 test đánh giá sức mạnh đánh giá phù hợp với yêu cầu : Nằm sấp chống đẩy (Mục đích: đánh giá sức mạnh của tay và đai vai; Trang thiết bị: Mặt đất hoặc thảm; Thời gian : 1 phút; Số lượng: lần); Nằm ngửa gập bụng (Mục đích: đánh giá sức mạnh nhóm cơ lưng bụng; Trang thiết bị: Thảm, đồng hồ bấm; Thời gian : 1 phút; Số lượng: lần); Bật xa tại chỗ (Mục đích: đánh giá sức mạnh bộc phát nhóm cơ chi dưới; Trang thiết bị: mặt đất phẳng, thước dây; Đơn vị tính: cm; Số lượng: 3 lần lấy thành tích cao nhất); Tại chỗ bật xa 3 bước (Mục đích: đánh giá sức mạnh nhóm cơ chi dưới và khả năng phối hợp vận động; Trang thiết bị: mặt đất phẳng hoặc hố cát, thước dây; Đơn vị tính:

cm; Số lượng: 3 lần lấy thành tích cao nhất).
Kỹ thuật, công cụ và quy trình thu thập số liệu

Công cụ: thảm tập, bục, thước đo, đồng hồ bấm giờ, tạ tay 3,5,10kg;


Thu thập số liệu: Sau thời gian nghiên cứu các tài liệu trong và ngoài nước về các bài tập sức mạnh liên quan đến tập luyện cho nữ sinh viên học tập môn bóng chuyền, chúng tôi nhận thấy các bài tập thể mang lại lợi ích thiết thực, hỗ trợ người chơi phát triển toàn diện cả về thể chất và kỹ năng. Việc thực hiện đều đặn các bài tập này sẽ giúp các sinh viên nữ nâng cao hiệu suất thi đấu, kiểm tra hết môn và giảm nguy cơ chấn thương, góp phần xây dựng một nền tảng thể lực vững chắc cho sự thành công trong môn thể thao bóng chuyền.




Hoạt động can thiệp




Sau khi tổng hợp tài liệu, tìm được 10 bài tập phù hợp với thể hình, thể lực, điều kiện cơ sở




vật chất, trang thiết bị nhà trường. Nhóm nghiên cứu tiến hành phỏng vấn các chuyên gia về thể thao, các thầy cô giảng viên trong khu vực Hải Phòng cũng như các giảng viên của nhà trường. Sau khi lấy ý kiến đánh giá và tham khảo bài báo: “Lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh cho sinh viên học Viện Tài chính” đăng trong tạp chí Khoa học thể thao của tác giả Trần Huy Thảo, Nguyễn Quốc Việt và Dương Thị Huyền [3], chúng tôi nhận thấy các bài tập lựa chọn được đánh giá tốt, phù hợp với sức khỏe, thể hình của sinh viên nữ. Ngoài ra, các bài tập thích hợp với điều kiện cơ sở vật chất, sân bãi của nhà trường. Từ đây, nhóm nghiên cứu đưa vào áp dụng 10 bài tập phát triển sức mạnh cho sinh viên nữ; xây dựng chế độ tập luyện phù hợp cho nữ sinh viên trường Đại học Y Dược Hải Phòng.

Bảng 1. Tổng hợp các bài tập sức mạnh cho nữ sinh viên

STT	Tên bài tập	Cách thực hiện	Tác dụng	Hình ảnh	Áp dụng
1	Box jump (Tập nhảy hộp)	Đứng thẳng trước một hộp hoặc bệ cứng, chiều cao có thể tùy chỉnh từ 30cm đến 60cm tùy mức độ thể lực. Chùng gối và hạ thấp hông, tay đặt về phía sau, chuẩn bị bật nhảy. Dùng lực từ chân và hông, kết hợp với tay vung lên phía trước để bật mạnh lên, nhảy lên đỉnh hộp. Khi nhảy lên, đầu gối nên hơi gập lại để hấp thụ lực và giữ thẳng bằng. Bước xuống từng chân một hoặc nhảy nhẹ xuống mặt	Bài tập bật nhảy cường độ cao giúp vận động viên cải thiện sức mạnh cơ chân và sự nhanh nhẹn trong bóng chuyền.		Thực hiện 3-4 set, mỗi set từ 8-10 lần nhảy.

		đất, chuẩn bị cho lần tiếp theo.		
2	Squats	Đứng thẳng, hai chân rộng bằng vai, các ngón chân hơi hướng ra ngoài. Giữ lưng thẳng, gồng cơ bụng và từ từ hạ thấp hông, giống như đang ngồi xuống ghế, trong khi đầu gối không vượt quá mũi chân. Hạ cơ thể cho đến khi đùi song song với mặt đất, đồng thời hít vào. Đẩy mạnh qua gót chân để đứng lên về vị trí ban đầu, thở ra khi đứng dậy.	Phát triển cơ đùi trước, đùi sau, mông và lưng dưới, giúp người chơi BC duy trì tư thế thấp khi di chuyển. Tăng khả năng chịu lực và ổn định cho đầu gối và mắt cá chân. Giúp cơ thể giữ thăng bằng tốt hơn.	 Lặp lại 3-4 set, mỗi set từ 10-15 lần.
3	Plank	Nằm sấp, sau đó đặt khuỷu tay xuống sàn sao cho khuỷu tay thẳng hàng với vai. Đẩy cơ thể lên, giữ cơ thể thẳng từ đầu đến gót chân, chỉ có các ngón chân và khuỷu tay chạm đất. Gồng cơ bụng và giữ tư thế trong 30-60 giây, sau đó thả lỏng và lặp lại.	Tăng cường cơ bụng, lưng dưới và cơ core, giúp cơ thể giữ thăng bằng và ổn định khi di chuyển hoặc bật nhảy. Cải thiện khả năng chịu đựng, giúp duy trì hiệu suất chơi tốt trong thời gian dài. Giảm nguy cơ chấn thương cột sống và cơ lưng dưới.	 Thực hiện 3-4 set, mỗi set giữ từ 30 giây đến 1 phút.
4	Chạy bứt tốc	Chọn một đoạn đường phẳng hoặc sân dài khoảng 20-40 mét. Bắt đầu với tư thế đứng, chạy bứt tốc nhanh nhất có thể từ điểm xuất phát đến đích. Sau khi hoàn thành một lần	Tăng khả năng tăng tốc, cải thiện phản xạ, giúp người chơi phản ứng nhanh hơn. Phát triển sức bền tim mạch và phổi, tăng cường sức mạnh cơ chân. Cải thiện sự phối hợp giữa các	 Thực hiện 8-10 lần chạy trong 3-4 set.

		chạy, đi bộ chậm hoặc nghỉ ngơi để hồi phục, sau đó lặp lại.	nhóm cơ lớn khi di chuyển.		
5	Nhảy dây	Cầm dây nhảy hai tay, đứng thẳng với chân khép sát. Bắt đầu nhảy dây bằng cách bật nhẹ nhàng, dùng lực từ bắp chân để giữ nhịp nhảy. Điều chỉnh tốc độ nhảy dây từ chậm đến nhanh tùy theo sức bền.	Tăng cường sức mạnh cơ bắp chân, giúp người chơi bật nhảy nhanh và cao hơn. Cải thiện khả năng điều phối và thăng bằng, giúp kiểm soát cơ thể khi di chuyển. Nâng cao sức bền tim mạch và đốt cháy năng lượng		Thực hiện nhảy liên tục trong 1-2 phút, sau đó nghỉ ngơi 30 giây và lặp lại 4-5 set.
6	Burpees	Đứng thẳng, sau đó hạ thấp cơ thể vào tư thế squat. Đặt hai tay xuống sàn và bật chân ra sau vào tư thế plank. Thực hiện một lần chống đẩy, sau đó bật chân về phía trước, trở lại tư thế squat. Bật nhảy cao lên trời, giơ tay lên phía trên.	Phát triển cơ bắp toàn thân, bao gồm cơ bụng, chân, tay và vai. Tăng cường sức bền tim mạch, giúp VĐV duy trì hiệu suất cao trong các trận đấu kéo dài. Cải thiện phản xạ và khả năng hồi phục nhanh sau mỗi pha bóng.		Lặp lại liên tục 10-15 lần trong 3-4 set.
7	Wall sit	Đứng dựa lưng vào tường, hai chân cách tường khoảng 30cm, rộng bằng vai. Từ từ hạ thấp cơ thể cho đến khi đầu gối gập 90 độ, đùi song song với mặt đất. Giữ tư thế này càng lâu càng tốt, ít nhất từ 30-60 giây mỗi lần.	Tăng cường sức mạnh cơ đùi trước, cơ đùi sau và cơ mông, giúp tăng cường khả năng chịu lực và sức bền. Phát triển khả năng chịu đựng lâu dài của cơ bắp, đặc biệt hữu ích khi di chuyển liên tục trên sân. Giúp cải thiện tư thế và thăng bằng khi phòng thủ hoặc chờ bóng.		Thực hiện 3-4 set, mỗi set giữ tư thế từ 30 giây đến 1 phút.

8	Chống đẩy	Bắt đầu ở tư thế plank với hai tay đặt dưới vai, cơ thể thẳng từ đầu đến gót chân. Hạ cơ thể xuống bằng cách gập khuỷu tay cho đến khi ngực gần chạm đất. Đẩy mạnh qua hai tay để trở lại tư thế ban đầu.	Tăng cường cơ ngực, vai và bắp tay, giúp phát triển lực khi đập bóng và chấn bóng. Cải thiện sự bền bỉ của cơ bắp tay và cơ core, giúp giữ vững cơ thể khi phòng thủ. Giúp tăng cường sức mạnh và sức bền cho phần thân trên.		Thực hiện 3 - 4 set, mỗi set từ 10 - 15 lần.
9	Nhảy lò cò	Đứng thẳng lưng, hai chân mở rộng nhưng hẹp hơn phần hông, mắt nhìn thẳng, hai tay thả lỏng tự nhiên. Tiến hành bật nhảy, một chân co, chân còn lại duỗi thẳng tiếp đất để làm trụ. Hai tay đánh trước sau một cách tự nhiên.	Tăng khả năng cân bằng, sức chịu đựng của cơ chân. Giúp cơ bụng săn chắc và sự phối hợp vận động của toàn thân.		Nhảy liên tục như vậy sao cho đều hai bên chân trong 40 giây. Sau đó, nghỉ 10 giây.
10	Chạy nâng cao đùi	Đứng ở tư thế thẳng, hai chân dang rộng bằng hông. Hai bàn tay nắm thật chặt đặt hai bên cạnh sườn. Tiến hành chạy nâng cao đùi. Nhấc một chân lên cao sao cho đầu gối ở tư thế vuông góc. Chân còn lại giữ nguyên để làm trụ. Chạy đổi trạng thái giữa hai chân.	Tăng cường sức bền của hệ tim mạch, động tác này còn giúp tăng sức mạnh cho tất cả nhóm cơ ở chân và mông. Ngoài ra, chạy nâng cao đùi cũng hỗ trợ kích thích quá trình đốt cháy calo diễn ra hiệu quả hơn, giúp đôi chân trở nên săn chắc và thu gọn vòng eo đáng kể.		Thực hiện động tác này liên tục trong 40 giây rồi về trạng thái nghỉ trong 10 giây.

Thời gian can thiệp: thực hiện 10-15 phút trong mỗi buổi học chính khóa; 15-20 phút thực hiện trong 3 ngày/ tuần trong buổi tập ngoại khóa. Các bài tập được tập luân phiên, liên tục trong 4 tháng, đây là thời gian học tập

môn Bóng chuyên.

Chúng tôi áp dụng các bài tập được lựa chọn đưa vào tập luyện chính khóa và ngoại khóa nhằm tăng cường sức mạnh cho nữ sinh viên trường Đại học Y Dược Hải Phòng.

Bảng 2: Bảng phân bố bài tập sức mạnh trong các buổi học

TT	Tên bài tập	Thời gian tập luyện môn bóng chuyền												
		B1	B2	B3	B4	B5	B6	B7	B8	B9	B10	B11	B12	NK
1	Box jump	x	x			x						x		x
2	Squats			x				x			x		x	x
3	Plank	x			x		x			x				x
4	Chạy bứt tốc	x			x			x				x		
5	Nhảy dây			x							x			
6	Burpees			x			x		x				x	
7	Wall sit				x					x				x
8	Chống đẩy		x			x		x				x		x
9	Nhảy lò cò		x				x		x		x			
10	Chạy nâng cao đùi					x		x		x			x	x

Sau khi lựa chọn được bài tập đưa vào áp dụng chúng ta thấy ở bảng 2, để nâng cao sức mạnh cho các sinh viên nữ, các giảng viên cần cho các em tập luyện bổ trợ thêm các bài tập sức mạnh cho các khối cơ vai, cơ tay, cơ bụng, cơ đùi và cơ cổ chân. Tất cả được sắp xếp xen kẽ phù hợp giữa các khối cơ, giúp sinh viên tăng cường thêm thể lực, tạo tiền đề tốt cho học tập môn bóng chuyền.

Xử lý và phân tích số liệu: sử dụng công thức toán học thống kê, phần mềm excel tính t test theo p, tính sự tăng trưởng W (%), phần

mềm excel để xử lý số liệu thu tập.

Đạo đức nghiên cứu: Đề cương nghiên cứu được thông qua hội đồng đề cương và thực hiện với sự đồng ý của lãnh đạo trường Đại học Y Dược Hải Phòng. Sinh viên tự nguyện tham gia nghiên cứu sau khi được giải thích rõ mục tiêu và nội dung nghiên cứu. Sinh viên có thể từ chối tham gia nghiên cứu bất kỳ thời điểm nào mà không ảnh hưởng đến quá trình học tập và thi. Thông tin nghiên cứu được bảo mật và chỉ sử dụng cho mục đích nghiên cứu.

KẾT QUẢ

Kiểm tra test sức mạnh cho 2 nhóm nghiên cứu và đối chứng trước can thiệp

Trước khi bắt đầu vào làm đề tài NCKH, chúng tôi đã cho các nữ sinh viên tham gia 4 test sức mạnh được lựa chọn để đánh giá trình độ chung của 2 nhóm sinh viên : nhóm nghiên cứu (nhóm NC) và nhóm đối chứng. (nhóm ĐC)

Bảng 4: So sánh kết quả kiểm tra test sức mạnh giữa 2 nhóm nghiên cứu và nhóm đối chứng trước can thiệp

TT	Các chỉ số	Nhóm ĐC	Nhóm NC	So sánh	
		(n=82) $\bar{X} \pm \delta 2$	(n=80) $\bar{X} \pm \delta 2$	t	p
1	Nằm sấp chống đẩy	9,232±5,5	9,225±5,5	0,018	> 0,05
2	Nằm ngửa gập bụng	15,195±4,29	15,187±4,29	0,023	> 0,05

3	Bật xa tại chỗ	109,74±24,82	109,60±24,82	0,183	> 0,05
4	Tại chỗ bật xa 3 bước	387,7 ±47,67	390,3±47,67	0,580	> 0,05

Từ bảng 4 ta nhận thấy, 4 chỉ số kiểm tra test sức mạnh cho 2 nhóm nghiên cứu và nhóm đối chứng đều rất tương đồng. Với đối tượng là sinh viên nữ, các nhóm đều có chỉ số t là dưới 2 theo $p > 0,05$. Như vậy, nhóm nghiên cứu nhận định ban đầu 2 nhóm đều có chỉ số tương quan đồng đều, trình độ thể lực sức mạnh tương đương nhau. Điểm xuất phát ban đầu của 2 nhóm là như nhau.

Kiểm tra test sức mạnh cho 2 nhóm nghiên cứu và đối chứng sau can thiệp.

Kiểm tra test sức mạnh cho 2 nhóm nghiên cứu và đối chứng sau 4 tháng tập luyện môn bóng chuyền. Nhóm nghiên cứu được giảng viên hướng dẫn, tập luyện các bài tập sức mạnh nhằm phát triển sức mạnh, thể lực để học tập môn bóng chuyền. Nhóm đối chứng tập luyện theo giáo trình tập luyện bình thường. Sau 4 tháng tập luyện, nhóm nghiên cứu thực hiện kiểm tra cả 2 nhóm cùng thực hiện lại bài test sức mạnh.

Bảng 5: So sánh kết quả kiểm tra test sức mạnh giữa 2 nhóm nghiên cứu và nhóm đối chứng sau thực nghiệm.

TT	Các chỉ số	Nhóm ĐC	Nhóm NC	So sánh	
		(n=82)	(n=80)	t	p
		$\bar{X} \pm \delta 2$	$\bar{X} \pm \delta 2$		
1	Nằm sấp chống đẩy	10,804 ± 4,7	12,3 ± 4,7	4,405	< 0,05
2	Nằm ngửa gập bụng	16,317 ± 3,87	18,125 ± 3,87	5,8412	< 0,05
3	Bật xa tại chỗ	112,085 ± 32,19	116,05 ± 32,19	4,4466	< 0,05
4	Tại chỗ bật xa 3 bước	391,8 ± 43,25	394,2 ± 43,25	2,3055	< 0,05

Sau 4 tháng tập luyện các bài tập sức mạnh, qua bảng 5 cho thấy nhóm nghiên cứu đã sử dụng phương pháp toán học thống kê trong thể thao để tính giá trị trung bình giữa 2 nhóm, với điều kiện $t > 1,96$ với $p > 0,05$ thì kết quả đã có ý nghĩa thống kê, đạt yêu cầu tập luyện. Trên đây ta thấy, có sự chênh lệch trong tính giá trị trung bình của các chỉ số từ 2,3 – 5,8 với $p < 0,05$. Với các chỉ số, bài tập không đòi hỏi kỹ thuật cao, đơn giản thì có sự thay đổi trong tính t cao từ 4,4-5,8, nhưng với chỉ số “Tại chỗ bật xa 3 bước” đòi hỏi kỹ thuật, sự phối hợp vận động tốt thì các sinh viên nữ vẫn có sự tăng trưởng nhưng thành tích là 2,3 không cao bằng nhóm chỉ số 1,2,3.

So sánh nhịp độ tăng trưởng của 2 nhóm

Sau thời gian 4 tháng đưa các bài tập phát triển sức mạnh vào áp dụng cho nhóm thực nghiệm, chúng ta so sánh sự tăng trưởng trong sức mạnh của nhóm nghiên cứu và nhóm đối chứng.

Bảng 6: So sánh nhịp tăng trưởng của 2 nhóm sau thời gian 4 tháng tập luyện

TT	Nội dung test	Nhóm NC			Nhóm ĐC		
		TNC	SNC	W%	TTN	STN	W%
1	Nằm sấp chống đẩy	9,225	12,3	28.57	9,232	10,8	15.7
2	Nằm ngửa gập bụng	15,18	18,12	17.63	15,19	16,31	7.12
3	Bật xa tại chỗ	109,6	116,1	5.716	109,7	112,1	2.11
4	Tại chỗ bật xa 3 bước	390,3	394,2	0.984	389,7	391,8	0.53

Sau quá trình tập luyện, cả 2 nhóm đều có nhịp độ tăng trưởng. Tuy nhiên nhóm nghiên cứu có nhịp độ tăng từ 0,9- 28,57% so với nhóm đối chứng là từ 0,53-15,7.

Như vậy, sau thời gian được tập luyện các bài tập sức mạnh, các kết quả nghiên cứu đã chứng minh nhóm nghiên cứu có kết quả phát triển sức mạnh qua 4 bài test và nhịp tăng trưởng đều tốt hơn nhóm đối chứng ở ngưỡng xác suất $p < 0,05$.

BÀN LUẬN

Nhóm nghiên cứu đưa vào áp dụng 10 bài tập cho sinh viên nữ; xây dựng chế độ tập luyện phù hợp cho nữ sinh viên trường Đại học Y Dược Hải Phòng. Các bài tập sức mạnh không chỉ hỗ trợ các sinh viên nữ tập luyện tăng sức mạnh, mà còn hỗ trợ tập luyện tốt hơn và đạt kết quả thi cuối kỳ môn bóng chuyền hiệu quả hơn.

Sau khi các bài tập đưa vào áp dụng các bài tập sức mạnh cho các sinh viên nữ của nhóm nghiên cứu để nâng cao sức mạnh cho các khối cơ vai, cơ tay, cơ bụng, cơ đùi và cơ cổ chân. Tất cả được sắp xếp xen kẽ phù hợp giữa các khối cơ, giúp sinh viên tăng cường thêm thể lực, tạo tiền đề tốt cho học tập môn bóng chuyền. Các bài tập này không chỉ hỗ trợ sức mạnh cho nữ sinh viên học tập môn bóng chuyền, mà còn được đưa vào ứng dụng cho các đội tuyển trường, các VĐV môn bóng chuyền tập luyện.

Luận văn thạc sĩ của tác giả Trần Văn Hải [1] là một nghiên cứu có giá trị, không chỉ giúp cải thiện thể lực cho đội tuyển bóng chuyền nữ mà còn có ý nghĩa trong việc phát triển thể thao trường học và thể thao nói chung. Việc ứng dụng các bài tập thể lực trong thể thao, đặc biệt là bóng chuyền góp phần nâng cao chất lượng huấn luyện và đào tạo vận động viên bóng chuyền nữ tại Trường Đại học Hà Nội.

Trước thực nghiệm, nhóm nghiên cứu cho kiểm tra test sức mạnh cho 2 nhóm nghiên cứu và nhóm đối chứng cho kết quả đều rất tương đồng. Với đối tượng là sinh viên nữ, các nhóm đều có chỉ số t (tính) $< 1,96$ theo $p < 0,05$. Như vậy, nhóm nghiên cứu nhận định ban đầu 2 nhóm đều có chỉ số tương quan đồng đều, trình độ thể lực sức mạnh tương đương nhau. Điểm xuất phát ban đầu của 2 nhóm là như nhau.

Sau 4 tháng tập luyện các bài tập sức mạnh, có sự chênh lệch trong tính giá trị trung bình của các chỉ số từ 2,3 – 5,8 với $p < 0,05$. Với các chỉ số, bài tập không đòi hỏi kỹ thuật cao, đơn giản thì có sự thay đổi trong tính t cao từ 4,4-5,8, nhưng với chỉ số “ Tại chỗ bật xa 3 bước” đòi hỏi kỹ thuật, sự phối hợp vận động tốt thì các sinh viên nữ vẫn có sự tăng trưởng nhưng thành tích là 2,3.

Sau thực hiện, cả 2 nhóm đều có nhịp độ tăng trưởng. Tuy nhiên nhóm nghiên cứu có nhịp độ tăng từ 0,9- 28,57% so với nhóm đối chứng là từ 0,53-15,7%. Tác giả Lục Quốc Hưng [2] cũng sử dụng 6 bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho sinh viên học môn tự chọn bóng chuyền Trường Đại học Tân Trào cũng cho kết quả nhịp tăng trưởng của 2 nhóm đều tăng sau, nhóm nghiên cứu có mức độ tăng từ 5,5-8,4% cao hơn hẳn so với nhóm chứng. Như vậy các bài tập phát triển sức mạnh tốc độ do đề tài lựa chọn đã có hiệu quả sau khi được áp dụng 3 tháng. Từ các tài liệu ta nhận thấy, thời gian tập luyện lâu hơn sẽ cho kết quả tăng trưởng tốt hơn, bài tập đơn giản, dễ hiểu, dễ tập sẽ giúp các sinh viên nữ dễ tập luyện và tập luyện thường xuyên hơn, tạo hiệu quả tác dụng tốt cho việc học tập môn bóng chuyền.

Sau thời gian được tập luyện các bài tập sức mạnh, các kết quả nghiên cứu đã chứng minh nhóm can thiệp đã có kết quả phát triển sức mạnh qua 4 bài test và nhịp tăng trưởng đều tốt hơn nhóm đối chứng ở ngưỡng xác suất $p < 0,05$.

KẾT LUẬN

Nghiên cứu can thiệp có đối chứng áp dụng 10 bài tập phát triển sức mạnh cho sinh viên nữ khoá K46 tham gia học tập môn bóng chuyền cho thấy sau 4 tháng tập luyện, nhóm can thiệp có thành tích tốt hơn trong tính giá trị trung bình của các chỉ số là từ
Bản quyền © 2025 Tạp chí Khoa học sức khỏe

2,3-5,8 có ý nghĩa thống kê ($p < 0,05$), nhịp tăng trưởng tăng từ 0,9-28,0% tùy từng bài test sức mạnh so với nhóm chứng. Từ đó cho thấy hiệu quả của bài tập sức mạnh đã hỗ trợ tốt, có hiệu quả cho sinh viên nữ phát triển sức mạnh trong học tập môn bóng chuyền.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Trần Văn Hải (2016): “Ứng dụng một số bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho sinh viên đội tuyển Bóng chuyền nữ Trường Đại học Hà Nội”. Luận văn thạc sĩ Giáo dục học, Trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội.
2. Lục Hưng Quốc (2020): “Lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh tốc độ nhằm nâng cao hiệu quả đập bóng cho nam sinh viên học môn tự chọn bóng chuyền Trường Đại học Tân Trào”. Tạp chí Khoa học Đại học Tân Trào.
3. Trần Huy Thảo, Nguyễn Quốc Việt, Dương Thị Huyền (2021): “Lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh môn bóng chuyền cho sinh viên Học viện Tài Chính”. Tạp chí Khoa học thể thao.
4. Tô Xuân Thục (2014), Xác định quan hệ tổ chất sức mạnh với kỹ thuật nhảy phát bóng, nhảy chuyền bóng trong bóng chuyền. NXB TĐTT.