

Nghiên cứu lựa chọn bài tập nâng cao thể lực chuyên môn cho nữ sinh viên đội tuyển Aerobic trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội

TS. Phùng Mạnh Cường; ThS. Nguyễn Văn Hạnh

TÓM TẮT:

Thông qua nghiên cứu đề tài này, tác giả đã nghiên cứu lựa chọn bài tập và ứng dụng kiểm nghiệm trong thực tiễn, góp phần nâng cao thể lực chuyên môn (TLCM) cho nữ sinh viên (SV) đội tuyển Aerobic, qua đó nâng cao thành tích thi đấu của đội tuyển và chất lượng đào tạo của trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội (ĐHSPTDTTHN)

Từ khóa: thể dục aerobic, bài tập, thể lực, sư phạm, sinh viên.

ABSTRACT:

Through researching on this topic, the author has studied the choice of exercises and practical test applications, contributing to improving the physical fitness of female students of Aerobic team, thereby improving competition performance. of the team and training quality of Hanoi University of Education and Sports.

Keywords: sport Aerobic, exercise, fitness, Education, students.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Để thực hiện các nhiệm vụ giáo dục thể chất (GDTC) đó của Bộ giáo dục và đào tạo cũng như của đất nước, trường ĐHSPTDTTHN đã đề ra nhiệm vụ lâu dài của mình, đó là: nhà trường đã, đang và tiếp tục đào tạo một đội ngũ giáo viên có tri thức khoa học, có thể lực cường tráng, có năng lực thực hành giỏi, có kiến thức về chuyên môn vững. Nhà trường cũng rất coi trọng đến vấn đề rèn luyện thể lực cho SV như tăng cường hoạt động thể lực trong giờ học chính khóa, phát động phong trào tập luyện ngoại khóa cho SV.

Trong lĩnh vực nghiên cứu nhằm xây dựng hệ thống lý luận và thực tiễn của công tác giảng dạy - huấn luyện, phát triển thể lực cho vận động viên (VĐV) thể dục đã có sự đóng góp rất đáng trân trọng của các chuyên gia, các huấn luyện viên, các



(Ảnh minh họa)

nhà chuyên môn thể dục có nhiều kinh nghiệm ở nước ta như: Nguyễn Xuân Sinh (1997), Nguyễn Kim Xuân (2002), Nguyễn Kim Lan (2006)... Song phần lớn các tác giả chỉ mới dừng lại ở việc xây dựng hệ thống bài tập cho VĐV và trong giai đoạn huấn luyện ban đầu, định lượng vận động trong giai đoạn huấn luyện sơ bộ...

Mặt khác, công tác huấn luyện thể lực cho SV chuyên sâu thể dục môn Thể dục Aerobic nói chung và các đội tuyển Aerobic trong trường học còn chưa được các nhà chuyên môn quan tâm nghiên cứu. Chúng tôi cho rằng, nếu như xây dựng được hệ thống các bài tập phát triển TLCM cho nữ SV đội tuyển thể dục Aerobic một cách hợp lý, có đầy đủ cơ sở khoa học, đồng thời vấn đề này phải được tiến hành một cách có hệ thống, và có hướng đầu tư chiến lược thì chắc chắn rằng kết quả đào tạo SV chuyên sâu thể dục và thành tích thi đấu của đội tuyển Sport Aerobic

tại các trường Đại học TDTT nói chung và trường ĐHSPTDTTHN nói riêng sẽ được cải thiện một cách đáng kể. Đây là vấn đề cần thiết phải được các nhà quản lý, các nhà chuyên môn, các giáo viên, huấn luyện viên quan tâm nghiên cứu một cách đúng mức.

Xuất phát từ những lý do nêu trên, với mục đích nâng cao hiệu quả công tác đào tạo trường ĐHSPTDTTHN, chúng tôi lựa chọn đề tài: **“Nghiên cứu lựa chọn bài tập nâng cao TLCM cho nữ SV đội tuyển Aerobic trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội”**.

Trong quá trình nghiên cứu đề tài, tác giả sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: phân tích và tổng hợp tài liệu, phỏng vấn toạ đàm, quan sát sự phạm, kiểm tra sự phạm, TN sự phạm và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Đánh giá thực trạng TLCM của nữ SV đội tuyển Aerobic trường ĐHSPTDTTHN

2.1.1. Lựa chọn các test đánh giá TLCM cho nữ SV đội tuyển Aerobic trường ĐHSPTDTTHN

Đề tài tiến hành phỏng vấn 32 HLV, chuyên gia, giáo viên có kinh nghiệm trong giảng dạy, huấn luyện thể dục Aerobic trên địa bàn thành phố Hà Nội. Số phiếu phát ra là 32, số phiếu thu về là 32. Kết quả được trình bày ở bảng 1.

Từ kết quả thu được ở bảng 1: đề tài đã chọn ra được 5 test đủ tiêu chuẩn đánh giá TLCM cho nữ SV đội tuyển Aerobic trường ĐHSPTDTTHN. Các test bao gồm:

- Test 1: co tay xà đơn (lần/30 giây)
- Test 2: nằm sấp chống đẩy (lần/30 giây).
- Test 3: dẻo vai với gậy (cm).
- Test 4: bật nhảy adam (lần/10 giây)
- Test 5: phối hợp đá lăng dọc và lăng ngang 2 chân liên tục lần/1phút)

2.1.2. Thực trạng TLCM của nữ SV đội tuyển Aerobic trường ĐHSPTDTTHN

Qua bảng 2 cho thấy, TLCM của nữ SV đội tuyển Aerobic trường ĐHSPTDTTHN kém hơn so với các nữ SV đội tuyển Aerobic tại 1 số trường ĐH TDTT khác.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các test đánh giá TLCM cho đối tượng nghiên cứu (n = 32)

TT	Nội dung	Kết quả phỏng vấn					
		Rất quan trọng		Quan trọng		Không quan trọng	
		%	n	%	%	n	%
1	Co tay xà đơn (lần/30 giây)	26	81.25	6	18.75	0	0.00
2	Nằm sấp chống đẩy (lần/30 giây).	28	87.5	4	12.5	0	0.00
3	Dẻo vai với gậy (cm).	28	87.5	4	12.5	0	0.00
4	Bật nhảy adam (lần/10 giây)	27	84.36	5	15.64	0	0.00
5	Phối hợp đá lăng dọc và lăng ngang 2 chân liên tục lần/1phút)	30	93.75	2	6.25	0	0.00
6	Di chuyển đổi hướng trên cầu thăng bằng 2 phút (lần)	10	31.25	10	31.25	12	37.5

Bảng 2. So sánh TLCM của nữ SV đội tuyển Aerobic trường ĐHSPTDTTHN với nữ SV đội tuyển Aerobic một số trường ĐH chuyên TDTT khác

TT	Các test	ĐHSP TDTT Hà Nội (1)		ĐH TDTT Bắc Ninh (2)		ĐH SP TDTT TP Hồ Chí Minh (3)		Sự khác biệt	
		($\bar{x} \pm \delta$)	n	($\bar{x} \pm \delta$)	n	($\bar{x} \pm \delta$)	n	t(1-2)	t(1-3)
1	Co tay xà đơn 30 giây (lần)	9.14 ± 2.96	20	11.04 ± 2.32	22	11.36 ± 2.92	24	3.865	2.462
2	Nằm sấp chống đẩy 30 giây (lần)	25.24 ± 2.38	20	26.06 ± 2.34	22	25.86 ± 2.41	24	3.865	2.462
3	Dẻo vai với gậy (cm)	24.42 ± 1.21	20	24.28 ± 1.25	22	24.36 ± 1.27	24	3.865	2.462
4	Bật nhảy adam (lần/10 giây)	48.12 ± 9.51	20	49.08 ± 9.36	22	51.28 ± 9.22	24	2.652	2.846
5	Phối hợp đá lăng dọc và lăng ngang 2 chân liên tục lần/1phút)	24.94 ± 6.51	20	25.26 ± 6.35	22	26.38 ± 6.18	24	2.426	2.875

Bảng 3. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập nhằm phát triển TLCM cho đối tượng nghiên cứu (n = 32)

TT	Mức độ ưu tiên Nội dung bài tập	ỨT 1 3 điểm		ỨT 2 2 điểm		ỨT 3 1 điểm		Tổng điểm
		n	Điểm	n	Điểm	n	Điểm	
1	Chạy 30m XPC	28	84	4	8	0	0	92
2	Bật cao tại chỗ	25	75	5	10	2	2	87
3	Bật xa tại chỗ	11	33	9	18	12	12	63
4	Chạy 400m	25	75	6	12	1	1	88
5	Hai tay vịn thang giống ép dẻo vai, lưng	24	72	7	14	1	1	87
6	Đứng thẳng, uốn ngả sau thành cầu	26	78	6	12	0	0	90
7	Tay vịn thang giống đá chân cao về trước, về sau và sang ngang	27	81	4	8	1	1	90
8	Xoạc dọc, xoạc ngang, xoạc gập thân	28	84	4	8	0	0	92
9	Gập thân về trước	15	45	5	10	12	12	67
10	Khống chế chân thuận	14	42	6	12	12	12	66
11	Khống chế chân trước, chân ngang	30	90	2	4	0	0	94
12	Chạy thường, chạy nâng cao đùi	15	45	7	14	10	10	69
13	Bật nhảy: chụm chân, tách chân	32	96	0	0	0	0	96
14	Bật nhảy đá lăng chân: chân trước, chân ngang.	27	81	5	10	0	0	91
15	Bảy bước cơ bản trong Aerobic	32	96	0	0	0	0	96
16	Bài tập chống sấp, chống ngửa, chống nghiêng	26	78	6	12	0	0	90
17	Bài tập thăng bằng: Thăng bằng trước trước; Thăng bằng ngang	27	81	4	8	1	1	90
18	Bài tập ke L và bật nhảy kết hợp quay 900, 1800, 3600	27	81	5	10	0	0	91
19	Bài tập liên hoàn 2 phút 30 giây	32	96	0	0	0	0	96

Bảng 4. So sánh kết quả kiểm tra TLCM giữa 2 nhóm trước thực nghiệm ($n_A=10$; $n_B = 10$)

TT	Các test kiểm tra	Kết quả kiểm tra ($\bar{X} \pm \delta$)		t	p
		Nhóm ĐC (n = 10)	Nhóm TN (n = 10)		
1	Co tay xà đơn 30 giây (lần)	9.16 $\pm$ 2.96	9.15 $\pm$ 3.15	1.520	> 0.05
2	Nằm sấp chống đẩy 30 giây (lần)	25.22 $\pm$ 2.45	25.21 $\pm$ 3.56	1.354	> 0.05
3	Đẻo vai với gậy (cm)	24.44 $\pm$ 2.35	24.43 $\pm$ 3.42	1.234	> 0.05
4	Bật nhảy adam (lần/10 giây)	48.11 $\pm$ 9.68	48.12 $\pm$ 9.76	1.325	> 0.05
5	Phối hợp đá lăng dọc và lăng ngang 2 chân liên tục lần/1phút)	24.96 $\pm$ 6.85	24.93 $\pm$ 6.86	1.268	> 0.05

2.2. Lựa chọn và đánh giá hiệu quả các bài tập nâng cao TLCM cho nữ SV đội tuyển Aerobic trường DHSPTDTTHN

2.2.1. Lựa chọn bài tập phát triển TLCM cho đối tượng nghiên cứu

Từ kết quả phỏng vấn thu được qua bảng 3 cho thấy có 15/19 bài tập mà đề tài đưa ra phỏng vấn đều

được giảng viên, huấn luyện viên đánh giá với số điểm cao từ 87 điểm trở lên được sử dụng để phát triển TLCM cho đối tượng nghiên cứu.

2.2.2. Đánh giá hiệu quả các bài tập phát triển TLCM cho nữ SV đội tuyển Aerobic trường DHSPTDTTHN

Qua bảng 4 cho thấy: trước thực nghiệm (TN) 5

Bảng 5. So sánh kết quả kiểm tra TLCM giữa 2 nhóm sau TN ($n_A = 10$; $n_B = 10$)

TT	Các test kiểm tra	Kết quả kiểm tra ($\bar{X} \pm \delta$)		t	p
		Nhóm ĐC (n = 10)	Nhóm TN (n = 10)		
1	Co tay xà đơn 30 giây (lần)	10.12 $\pm$ 52.48	12.38 $\pm$ 45.26	3.357	< 0.05
2	Nằm sấp chống đẩy 30 giây (lần)	26.04 $\pm$ 0.37	28.67 $\pm$ 0.28	3.458	< 0.05
3	Đẻo vai với gậy (cm)	23.96 $\pm$ 2.35	23.02 $\pm$ 3.42	2.624	< 0.05
4	Bật nhảy adam (lần/10 giây)	48.85 $\pm$ 8.94	52.01 $\pm$ 8.25	3.654	< 0.05
5	Phối hợp đá lăng dọc và lăng ngang 2 chân liên tục lần/1phút)	25.24 $\pm$ 6.68	26.12 $\pm$ 5.82	3.625	< 0.05

Bảng 6. Nhịp độ tăng trưởng của các test đánh giá thể lực chuyên môn của nhóm TN qua các giai đoạn của quá trình TN

TT	Test	Kết quả kiểm tra qua các giai đoạn TN ($\bar{X} \pm \delta$)		Nhịp độ tăng trưởng (W%)
		Trước TN	Sau TN	
1	Co tay xà đơn 30 giây (lần)	9.15 $\pm$ 3.15	12.38 $\pm$ 45.26	30.144
2	Nằm sấp chống đẩy 30 giây (lần)	25.21 $\pm$ 3.56	28.67 $\pm$ 0.28	12.843
3	Đẻo vai với gậy (cm)	24.43 $\pm$ 3.42	23.02 $\pm$ 3.42	11.721
4	Bật nhảy adam (lần/10 giây)	48.12 $\pm$ 9.76	52.01 $\pm$ 8.25	7.769
5	Phối hợp đá lăng dọc và lăng ngang 2 chân liên tục lần/1phút)	24.93 $\pm$ 6.86	26.12 $\pm$ 5.82	4.662

test $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}} = 2.020$ ở ngưỡng xác suất $p > 0.05$. hay nói cách khác thành tích của 2 nhóm là tương đương nhau. Điều đó có nghĩa, trước khi tiến hành TN sư phạm, TLCM của hai nhóm không có sự khác biệt.

Từ kết quả thu được ở các bảng 5 cho thấy: ở tất cả các nội dung kiểm tra đánh giá TLCM của hai nhóm TN và đối chứng đã có sự khác biệt rõ rệt, $t_{\text{tính}}$ đều $> t_{\text{bảng}} = 2.020$ ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$.

Qua bảng 6 cho thấy việc ứng dụng các bài tập chuyên môn mà đề tài lựa chọn, đã tỏ rõ tính hiệu quả trong việc phát triển TLCM cho cho nữ SV đội tuyển Aerobic trường ĐHSPTDTTHN.

3. KẾT LUẬN

- Đề tài lựa chọn 5 Test để đánh giá TLCM cho nữ cho nữ SV đội tuyển Aerobic trường ĐHSPTDTTHN.

- Đề tài đã lựa chọn được 15 bài tập để phát triển TLCM cho đối tượng nghiên cứu.

- TN sư phạm đã chứng minh hệ thống bài tập mà đề tài lựa chọn và ứng dụng đã phát triển TLCM cho nữ SV đội tuyển Aerobic trường ĐHSPTDTTHN một cách rõ rệt, sự khác biệt sau TN đều đạt độ tin cậy thống kê cần thiết với $p 0.05$ đến $p 0.01$.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Đinh Khánh Thu (2014), *Giáo trình Thể dục Aerobic*, Nxb TDTT, Hà Nội.
 - Dương Nghiệp Chí (1987), *phương pháp lập test đánh giá khả năng tập luyện trong thể thao*, Bản tin KHK TDTT.
 - Nguyễn Toán, Phạm Danh tón (2006), *Lý luận và phương pháp thể dục thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
 - Daxiorơxki V.M (1978), *Các tố chất thể lực của VĐV*, Nxb TDTT, Hà Nội.
- Nguồn bài báo: ThS. Nguyễn Văn Hạnh (2018), *Nghiên cứu lựa chọn bài tập nâng cao TLCM cho nữ SV đội tuyển Aerobic trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội*. Đề tài thạc sỹ khoa học giáo dục - Trường Đại học sư phạm TDTT Hà Nội.

(Ngày Tòa soạn nhận được bài: 26/9/2019; ngày phản biện đánh giá: 18/11/2019; ngày chấp nhận đăng: 18/12/2019)