

LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN TỔ CHẤT THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CHO NAM SINH VIÊN CHUYÊN NGÀNH THỂ DỤC TRƯỜNG ĐẠI HỌC TDTT ĐÀ NẴNG

ThS. Đỗ Trung Thắng
Trường Đại học TDTT Đà Nẵng

Tóm tắt: Bằng những phương pháp nghiên cứu thường quy, trên cơ sở nghiên cứu lý thuyết và đánh giá thực trạng, chúng tôi lựa chọn bài tập phát triển tổ chất thể lực chuyên môn cho nam sinh viên chuyên ngành Thể dục, ngành Giáo dục thể chất, trường Đại học Thể dục thể thao Đà Nẵng. Các bài tập được tổ chức ứng dụng thực nghiệm và được đánh giá mang lại hiệu quả cao.

Từ khóa: bài tập; thể lực chuyên môn; thể dục; sinh viên.

Abstract: By regular research methods, on the basis of theoretical research and assessment of the situation, we have selected a number of exercise to develop special conditioning for male Gymnastics students, Physical education department, Danang Sport University. Exercises are applied experimentally and are evaluated to be highly effective.

Keywords: exercises; special conditioning; gymnastics, student.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Hệ thống các bài tập phát triển tổ chất thể lực nói chung, các tổ chất thể lực chuyên môn nói riêng trong thể dục hiện nay được sử dụng rất đa dạng và phong phú. Tuy nhiên, việc lựa chọn và ứng dụng một cách có khoa học cho nam sinh viên chuyên ngành thể dục tại trường Đại học TDTT Đà Nẵng còn hạn chế. Hầu hết các phương tiện, phương pháp còn vận dụng một cách chủ quan, thiếu cơ sở khoa học và chưa có sự thống nhất giữa các cán bộ giảng viên.

Xuất phát từ những lý do nêu trên với mục đích nâng cao công tác đào tạo của nhà trường, chúng tôi nghiên cứu đề tài: ***Lựa chọn bài tập phát triển tổ chất thể lực chuyên môn cho nam sinh viên chuyên ngành Thể dục, ngành Giáo dục thể chất, trường đại học TDTT Đà Nẵng***.

Quá trình nghiên cứu, chúng tôi sử dụng các phương pháp như: Phương pháp đọc, phân tích

và tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn tọa đàm; Phương pháp quan sát sự phạm; Phương pháp kiểm tra sự phạm; Phương pháp thực nghiệm sự phạm; Phương pháp toán học thống kê.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

1. Lựa chọn test đánh giá và bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam sinh viên Thể dục ngành GDTC trường Đại học TDTT Đà Nẵng

Trên cơ sở nghiên cứu lý thuyết và tìm hiểu thực trạng công tác giảng dạy phát triển thể lực chuyên môn cho sinh viên Thể dục Khoa GDTC - Đại học TDTT Đà Nẵng, đề tài đã tập hợp được 14 test đánh giá, để các test phù hợp với các điều kiện thực tiễn của Nhà trường, đề tài đã tiến hành phỏng vấn là 24 HLV, chuyên gia, giảng viên và lựa chọn được 6 test. Tất cả các test đã lựa chọn ở đối tượng nghiên cứu đều thể hiện đủ độ tin cậy, có đầy đủ tính thông báo bởi $|r| > r_{\text{bảng}}$ với $P < 0,05$).

Bảng 1. Kết quả xác định độ tin cậy của hệ thống các test đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nam sinh viên Khoa GDTC - trường Đại học TDTT Đà Nẵng

TT	Nội dung	Nhóm TN		Nhóm ĐC		r
		$\bar{x}$	σ	$\bar{x}$	σ	
1	Nằm sấp chống đẩy 30 lần tính thời gian (giây)	33	1,2	32,8	1,02	0,81
2	Chuỗi tay dựa tường (giây)	67	2,1	66	2,06	0,85
3	Nằm ngửa nâng thân và chân, tay chạm cổ chân 10 lần tính thời gian (giây)	18,05	1,32	18,2	1,27	0,82
4	Treo nâng chân vuông góc thang gióng 30 giây (lần)	21,6	1,2	21,3	1,02	0,84
5	Nhảy dây tự do 20 giây (lần)	39	1,1	40	1,2	0,86
6	Bật hai chân qua lại cầu TB thấp 60 giây (lần)	65	1,62	63	1,56	0,8

Qua tham khảo tài liệu chuyên môn có của tác giả trong và ngoài nước, qua khảo sát công tác giảng dạy của các giảng viên, HLV, chuyên gia Thể dục tại các Trung tâm thể thao mạnh, các trường Đại học, đề tài đã lựa chọn được 31 bài tập chuyên môn cơ bản ứng dụng trong giảng dạy - huấn luyện nhằm phát triển tố chất thể lực chuyên môn cho sinh viên Thể dục. Đề tài tiến hành phỏng vấn 30 HLV, chuyên

gia, giảng viên hiện đang làm công tác giảng dạy - huấn luyện môn Thể dục thông qua hình thức phỏng vấn gián tiếp bằng phiếu hỏi. Cả 31 bài tập huấn luyện phát triển thể lực chuyên môn cho đối tượng nghiên cứu đều được các ý kiến lựa chọn cao và chúng tôi đã lựa chọn được 24 bài tập với số ý kiến Đồng ý sử dụng chiếm tỷ lệ từ 80,00% trở lên, các bài tập được in đậm.

Bảng 2. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập nhằm phát triển thể lực chuyên môn cho sinh viên Thể dục Khoa GDTC – Đại học TDTT Đà Nẵng (n = 30)

TT	Bài tập	Đồng ý lựa chọn		Không lựa chọn	
		n	%	n	%
1	Co tay xà đơn	26	86,7	4	13,3
2	Chống đẩy xà kép	26	86,7	4	13,3
3	Nằm sấp chống đẩy	26	86,7	4	13,3
4	Đẩy xe cút kít	25	83,3	5	16,7
5	Chuỗi tay dựa tường	20	66,7	10	33,3
6	Co tay xà đơn vuông góc khống chế	26	86,7	4	13,3
7	Treo ke chân vuông góc trên thang dóng	25	83,3	5	16,7
8	Chống ke chân vuông góc trên xà kép khống chế	27	90,0	3	10,0

9	Chống sắp gác chân trên thang dốc chéo 45° không chế	25	83,3	5	16,7
10	Nằm ngửa nâng chân và thân tay chạm cổ chân	26	86,7	4	13,3
11	Nằm sắp tay sau gáy nâng chân và thân	26	86,7	4	13,3
12	Nằm nghiêng tay sau gáy, cố định chân nâng thân	24	80,0	6	20,0
13	Bật cóc liên tục 12 m	27	90,0	3	10,0
14	Bật nhảy trên hồ cát	27	90,0	3	10,0
15	Bật 2 chân qua lại cầu thăng bằng thấp	30	100,0	0	0,0
16	Bật rút gối	25	83,3	5	16,7
17	Chống cánh tay lạng chân sang 2 bên ở xà kép	21	70,0	9	30,0
18	Đứng lên ngồi xuống 1 chân	27	90,0	3	10,0
19	Nhảy dây	24	80,0	6	20,0
20	Đứng đẩy tạ đòn chéo trước 45°	26	86,7	4	13,3
21	Nằm ngửa trên ghế thể dục đẩy tạ đòn	20	66,7	10	33,3
22	Kéo dây lò xo	21	70,0	9	30,0
23	Co tay xà đơn đeo bao cát ở cổ chân (mang tạ chân)	28	93,3	2	6,7
24	Chống đẩy xà kép đeo bao cát ở cổ chân (mang tạ chân)	26	86,7	4	13,3
25	Nằm sắp chân cố định đeo phụ trọng nâng thân	23	76,7	7	23,3
26	Nằm ngửa chân cố định đeo phụ trọng nâng thân	27	90,0	3	10,0
27	Nằm nghiêng chân cố định đeo phụ trọng nâng thân	22	73,3	8	26,7
28	Gánh tạ gấp thân vuông góc về trước, đứng thẳng	21	70,0	9	30,0
29	Gánh tạ đứng lên, ngồi xuống	28	93,3	2	6,7
30	Gánh tạ bật nhảy	24	80,0	6	20,0
31	Bật 2 chân qua lại cầu thăng bằng thấp có mang tạ chân	23	76,7	7	23,3

2. Ứng dụng các bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam sinh viên Thể dục ngành GDTC trường đại học TDTT Đà Nẵng

Việc nghiên cứu ứng dụng được tiến hành trong thời gian 05 tháng (ứng với 01 học kì trong chương trình giảng dạy môn học Thể dục) tại khoa GDTC - trường Đại học TDTT Đà Nẵng. Trước khi tiến hành thực nghiệm, chúng

tôi kiểm tra thành tích ban đầu của 2 nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng, cùng các nội dung như nhau với 30 sinh viên đang học Thể dục khoá Đại học 9 khoa GDTC - trường Đại học TDTT Đà Nẵng, trong đó 15 nam sinh viên - nhóm thực nghiệm, và 15 nam sinh viên - nhóm đối chứng, các đối tượng này được đề tài lựa chọn ngẫu nhiên.

Bảng 3. Kết quả kiểm tra các Test đánh giá trình độ thể lực chuyên môn của đối tượng nghiên cứu trước thực nghiệm

TT	Test	Nhóm Đối chứng		Nhóm Thực nghiệm		2,048	
		$\bar{X}$	σ	$\bar{X}$	σ	t	p
1	Nằm sấp chống đẩy 30 lần tính thời gian (giây)	33	1,2	32,8	1,02	0,492	>0,05
2	Chuối tay dựa tường (giây)	67	1,6	66	1,56	1,733	>0,05
3	Nằm ngửa nâng thân và chân, tay chạm cổ chân 10 lần tính thời gian (giây)	18,05	1,32	18,2	1,27	0,317	>0,05
4	Treo nâng chân vuông góc thang giống 30 giây (lần)	21,6	1,2	21,3	1,02	0,738	>0,05
5	Nhảy dây tự do 20 giây (lần)	39	1,1	38,5	1,2	1,190	>0,05
6	Bật hai chân qua lại cầu TB thấp 60 giây (lần)	64	1,62	63	1,56	1,722	>0,05

Giữa 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng không có sự khác biệt đáng kể, $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}} = 2,048$ ở ngưỡng xác suất $P > 0,05$, điều đó chứng tỏ rằng, trước khi tiến hành thực nghiệm, trình độ thể lực chuyên môn của 2 nhóm là đồng đều nhau.

Sau thời gian thực nghiệm 05 tháng, các đối tượng nghiên cứu đã được trang bị một cách tương đối đầy đủ về năng lực chuyên môn,

kỹ - chiến thuật, thể lực cũng như tâm lý và phát triển tố chất thể lực chuyên môn trong chương trình giảng dạy - huấn luyện môn học Thể dục (của năm học thứ hai), đề tài tiến hành kiểm tra đánh giá trình độ thể lực chuyên môn của đối tượng nghiên cứu ở 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng. Kết quả thu được như trình bày ở bảng 4.

Bảng 4. Kết quả kiểm tra các Test đánh giá trình độ thể lực chuyên môn của đối tượng nghiên cứu sau thực nghiệm

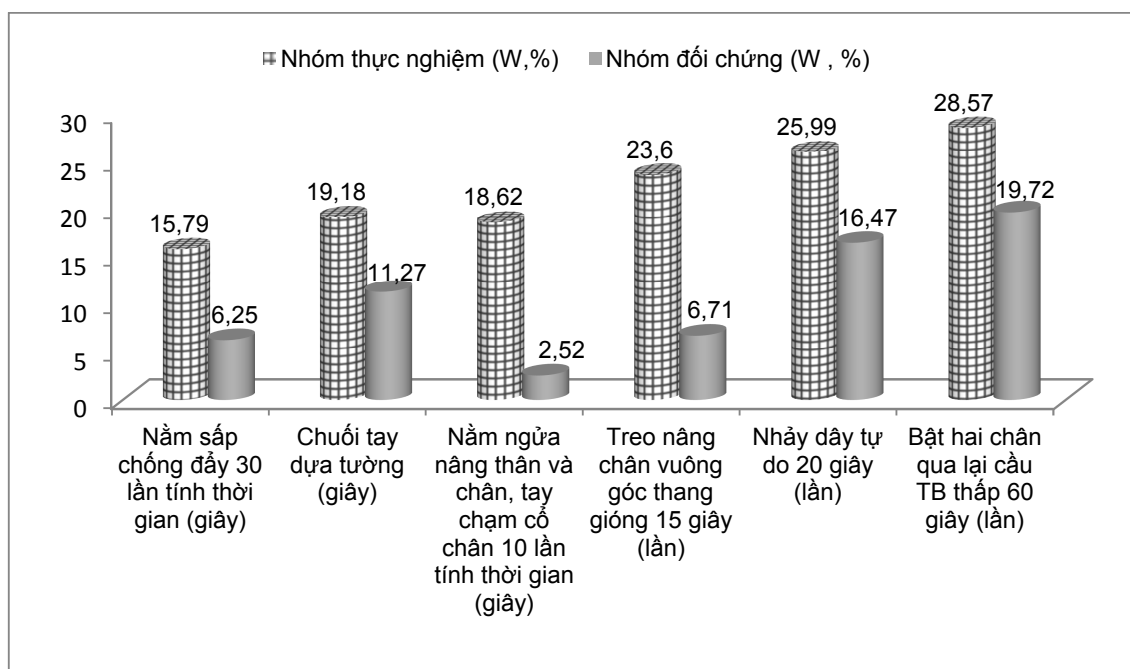
TT	Test	Nhóm Đối chứng		Nhóm Thực nghiệm		2,048	
		$\bar{X}$	σ	$\bar{X}$	σ	t	p
1	Nằm sấp chống đẩy 30 lần tính thời gian (giây)	31	1,19	28	1,2	6,875	<0,05
2	Chuối tay dựa tường (giây)	75	1,57	80	1,55	8,777	<0,05
3	Nằm ngửa nâng thân và chân, tay chạm cổ chân 10 lần tính thời gian (giây)	17,6	1,23	15,1	1,22	5,589	<0,05
4	Treo nâng chân vuông góc thang giống 30 giây (lần)	23,1	1,25	27	1,04	9,289	<0,05
5	Nhảy dây tự do 20 giây (lần)	46	1,15	50	1,17	9,443	<0,05
6	Bật hai chân qua lại cầu TB thấp 60 giây (lần)	78	1,63	84	1,52	10,426	<0,05

Bảng 5. Kết quả so sánh tự đối chiếu các Test đánh trình độ thể lực chuyên môn trước và sau thực nghiệm của Nhóm Thực nghiệm

TT	Test	Trước thực nghiệm		Sau thực nghiệm		2,145	
		$\bar{x}$	σ	$\bar{x}$	σ	t	p
1	Nằm sấp chống đẩy 30 lần tính thời gian (giây)	32,8	1,02	28	1,20	11,804	<0,05
2	Chuỗi tay dựa tường (giây)	66	1,41	80	3,16	15,652	<0,05
3	Nằm ngửa nâng thân và chân, tay chạm cổ chân 10 lần tính thời gian (giây)	18,2	1,27	15,1	1,22	6,818	<0,05
4	Treo nâng chân vuông góc thang gióng 30 giây (lần)	21,3	1,02	27	1,04	15,155	<0,05
5	Nhảy dây tự do 20 giây (lần)	38,5	1,20	50	1,17	26,575	<0,05
6	Bật hai chân qua lại cầu TB thấp 60 giây (lần)	63	1,56	84	1,52	37,342	<0,05

Bảng 6. Nhịp độ tăng trưởng của các Test đánh giá trình độ thể lực chuyên môn của nhóm thực nghiệm qua các giai đoạn của quá trình thực nghiệm (n = 15)

TT	Test	Trước thực nghiệm	Sau thực nghiệm	Độ tăng tiến (s, lần)	Nhịp độ tăng trưởng (W,%)
1	Nằm sấp chống đẩy 30 lần tính thời gian (giây)	32,8	28	4,80	15,79
2	Chuỗi tay dựa tường (giây)	66	80	14,00	19,18
3	Nằm ngửa nâng thân và chân, tay chạm cổ chân 10 lần tính thời gian (giây)	18,2	15	3,10	18,62
4	Treo nâng chân vuông góc thang gióng 30 giây (lần)	21,3	27	5,70	23,60
5	Nhảy dây tự do 20 giây (lần)	38,5	50	11,50	25,99
6	Bật hai chân qua lại cầu TB thấp 60 giây (lần)	63	84	21,00	28,57



Biểu đồ 1. So sánh Nhịp độ tăng trưởng nhóm Thực nghiệm và nhóm Đối chứng sau thời gian thực nghiệm

KẾT LUẬN

Trên cơ sở nghiên cứu lý thuyết và tìm hiểu thực trạng công tác giảng dạy đề tài đã tập hợp được 14 test đánh giá, tiến hành phỏng vấn 24 HLV, chuyên gia, giảng viên và lựa chọn được 6 test. Tất cả các test đã lựa chọn ở đối tượng nghiên cứu đều thể hiện đủ độ tin cậy, có đầy đủ tính thông báo.

Đề tài đã lựa chọn được 31 bài tập chuyên môn cơ bản ứng dụng trong giảng dạy - huấn

luyện nhằm phát triển tố chất thể lực chuyên môn cho sinh viên Thể dục, qua hình thức phỏng vấn chúng tôi đã lựa chọn được 24 bài tập với số ý kiến Đồng ý sử dụng chiếm tỷ lệ từ 80,00%. Ở tất cả các nội dung kiểm tra đánh giá trình độ thể lực chuyên môn của 2 nhóm đã có sự khác biệt. Hệ thống các bài tập mà đề tài lựa chọn đã tỏ rõ tính hiệu quả trong việc phát triển thể lực chuyên môn cho nam sinh viên Thể dục khoa GDTC - trường Đại học TDTT Đà Nẵng.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Đặng Quốc Nam (Chủ biên) 2014, *Giáo trình Thể dục*, NXB TDTT, Hà Nội.
- [2]. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2006), *Lý luận và phương pháp TDTT*, NXB TDTT, Hà Nội.
- [3]. Đồng Văn Triệu, Lê Anh Thơ (2000), *Lý luận và phương pháp giáo dục thể chất trong trường học*, NXB TDTT, Hà Nội.
- [4]. Võ Văn Vũ (2014), *Đánh giá thực trạng và giải pháp nâng cao hiệu quả giáo dục thể chất và hoạt động thể thao trong trường Trung học phổ thông ở Đà Nẵng*, Luận án Tiến sĩ Khoa học giáo dục.
- [5]. Philin. V.P (1996) *Lý luận và phương pháp thể thao trẻ*, người dịch: Nguyễn Quang Hưng, NXB TDTT, Hà Nội.

Bài nộp ngày 10/3/2019, phản biện ngày 16/3/2019, duyệt in ngày 20/3/2019