

Lựa chọn và đánh giá hiệu quả ứng dụng một số bài tập bổ trợ nâng cao sức mạnh cho nữ sinh viên đội tuyển aerobic trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội

TS. Phùng Mạnh Cường; ThS. Nguyễn Tùng Lâm ■

TÓM TẮT:

Thông qua nghiên cứu đề tài, tác giả đã sử dụng các phương pháp tích và tổng hợp tài liệu; phỏng vấn và toạ đàm; quan sát sư phạm; kiểm tra sư phạm; thực nghiệm sư phạm và toán học thống kê, và lựa chọn được 17 bài tập (BT) phát triển sức mạnh cùng 05 Test đánh giá trình độ phát triển sức mạnh có đủ độ tin cậy, tính thông báo cho nữ sinh viên (SV) đội tuyển Aerobic Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội (ĐHSP TDTT HN).

Từ khóa: Thể dục Aerobic, bài tập, sức mạnh, sư phạm, Sinh viên, Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội.

ABSTRACT:

Through researching the topic and the use of the synthesis methodology; Interview and discussion method; classroom observation method; classroom evaluation method; classroom Experimental method and statistical method, the author have selected 17 strength development exercises and 05 assessment tests to evaluate strength development level that have sufficient reliability and informality for female students of the Aerobic Team of Hanoi University of Physical Education and Sports.

Keywords: Aerobic, exercise, strength, Education, students, Hanoi University of Physical Education and Sports.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong các chuyên ngành đào tạo của Trường ĐHSP TDTT HN, Thể dục là một trong những chuyên ngành cơ bản quan trọng trong việc đào tạo các giáo viên giảng dạy TDTT cho các trường Đại học, Cao đẳng và các cấp học phổ thông... Qua quan sát và đánh giá thực trạng thể lực của nữ SV đội tuyển thể dục Aerobic của nhà trường chúng tôi nhận



(Ảnh minh họa)

thấy, trình độ sức mạnh của các em còn những hạn chế nhất định hơn so với các tố chất thể lực khác, biểu hiện ở khả năng thực hiện các động tác độ khó (ke, chống); động tác bật nhảy...hiệu quả thấp. Nguyên nhân cơ bản có thể kể tới là chưa có các BT phù hợp, đặc biệt là rất ít các BT bổ trợ trong phát triển sức mạnh cho đối tượng nghiên cứu.

Chúng tôi cho rằng, nếu như lựa chọn và đánh giá được hiệu quả các BT bổ trợ nhằm phát triển sức mạnh cho nữ SV đội tuyển thể dục Aerobic một cách hợp lý, có đầy đủ cơ sở khoa học, 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 ĐHSP TDTT HN nói riêng sẽ được cải thiện một cách đáng kể.

Xuất phát từ những lý do nêu trên, với mục đích nâng cao hiệu quả công tác đào tạo trường Đại học sư phạm TDTT Hà Nội, chúng tôi tiến hành: **“Lựa chọn và đánh giá hiệu quả ứng dụng một số bài tập bổ trợ**

nâng cao sức mạnh cho nữ sinh viên 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, thực nghiệm sự phạm, toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Lựa chọn BT nâng cao sức mạnh và test đánh giá sức mạnh cho nữ SV đội tuyển Aerobic trường ĐHSPTDTT HN

2.1.1. Lựa chọn BT

Lựa chọn BT bổ trợ nhằm nâng cao sức mạnh cho nữ SV đội tuyển Aerobic trường ĐHSPTDTT HN thông qua các bước:

- Lựa chọn BT bổ trợ qua tham khảo tài liệu, quan sát sự phạm
- Lựa chọn BT bổ trợ qua phỏng vấn trực tiếp các chuyên gia, giáo viên, huấn luyện viên
- Lựa chọn BT bổ trợ qua phỏng vấn trên diện rộng bằng phiếu hỏi

Kết quả lựa chọn được 17 BT bổ trợ nâng cao sức mạnh cho đối tượng nghiên cứu gồm:

- BT 1:BAT nhảy co gối
- BT 2:BAT xa tại chỗ
- BT 3: Nằm sấp chống đẩy
- BT 4: Nằm ngửa gập bụng
- BT 5: Kéo bụng thang gió
- BT 6:BAT nhảy: chạm chân, tách chân
- BT 7:BAT nhảy đá lăng chân: chân trước, chân ngang.
- BT 8:BT chống sấp, chống ngửa, chống nghiêng
- BT 9:BT ke L và bat nhảy kết hợp quay 900, 1800, 3600
- BT 10: Ngồi xổm nâng ly (Goblet squat)
- BT 11: Kéo tạ tay (Dumbbell row)
- BT 12:BAT nhảy lên bục cao (box jump)
- BT 13: Nhảy dây tốc độ bằng một chân
- BT 14: Leo cầu thang 60 giây
- BT 15: Lăng tạ ấm bằng 2 tay
- BT 16: Trò chơi của đá bóng
- BT 17: Trò chơi bóng chuyền 6

2.1.2. Lựa chọn test

Tiến hành lựa chọn test đánh giá sức mạnh cho nữ SV đội tuyển Aerobic trường ĐHSPTDTT HN thông qua các bước:

- Lựa chọn qua tham khảo tài liệu, quan sát sự phạm
- Lựa chọn qua phỏng vấn trực tiếp các chuyên gia, giáo viên, huấn luyện viên
- Lựa chọn qua phỏng vấn trên diện rộng bằng phiếu hỏi
- Xác định tính thông báo của test
- Xác định độ tin cậy của test.

Kết quả lựa chọn được 05 test đánh giá sức mạnh cho nữ SV đội tuyển Aerobic trường ĐHSPTDTT HN gồm:

- Test 1: Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)
- Test 2: Nằm sấp chống đẩy (lần/30 giây)
- Test 3: Co tay xà đơn (lần/30 giây)
- Test 4:BAT nhảy adam (lần/10 giây)
- Test 5:BAT cao co gối (lần/30 giây)

2.2. Đánh giá hiệu quả ứng dụng các BT bổ trợ phát triển sức mạnh cho nữ SV đội tuyển Aerobic trường ĐHSPTDTT HN

2.2.1. Tổ chức thực nghiệm

- Phương pháp thực nghiệm (TN): Đề tài tiến hành theo phương pháp TN so sánh song song, được tiến hành trên 2 nhóm

- Thời gian TN: TN được tiến hành trong 9 tháng với 2 học kỳ, mỗi tuần 4 buổi vào thời gian ngoại khóa (từ 16h00 tới 17h30 các ngày thứ 2, 4, 6 và thứ 7 trong tuần), thời gian dành cho mỗi buổi tập 15 đến 20 phút ở phần kết thúc.

- Đối tượng TN: Gồm 20 nữ SV đội tuyển Aerobic trường ĐHSPTDTT HN và được chia thành 2 nhóm do bốc thăm ngẫu nhiên:

+ Nhóm TN: Gồm 10 nữ SV đội tuyển Aerobic trường ĐHSPTDTT HN, tập luyện theo 17 BT mà chúng tôi đã lựa chọn.

+ Nhóm đối chứng (ĐC): Gồm 10 nữ SV đội tuyển Aerobic trường ĐHSPTDTT HN, tập luyện theo giáo án với các BT phát triển sức mạnh như cũ.

- Địa điểm TN: Trường ĐHSPTDTT HN

- Tiến trình TN được trình bày cụ thể ở bảng 1.

Ghi chú:

- BT 1:BAT nhảy co gối (30 giây x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- BT 2:BAT xa tại chỗ (10 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- BT 3: Nằm sấp chống đẩy (20 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- BT 4: Nằm ngửa gập bụng (30 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

Bảng 1. Tiến trình TN

TT	Tháng Tuần	I				II				III				IV				V				VI				VII				VIII				IX			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Nội dung BT																																				
2	Bật nhảy co gối	x																																			
3	Bật xa tại chỗ		x																																		
4	Nằm sấp chống đẩy			x																																	
5	Nằm ngửa gấp bụng				x																																
6	Kéo bụng thang giống	x																																			
7	Bật nhảy: chạm chân, tách chân		x																																		
8	Bật nhảy đá lăng chân: chân trước, chân ngang.																																				
9	BT chống sấp, chống ngửa, chống nghiêng																																				
10	BT ke L và bật nhảy kết hợp quay 90°, 180°, 360°																																				
11	Ngồi xổm nâng ly (Goblet squat)		x																																		
12	Kéo tạ tay (Dumbbell row)	x																																			
13	Bật nhảy lên bục cao (box jump)			x																																	
14	Nhảy dây tốc độ bằng một chân				x																																
15	Leo cầu thang 60 giây	x																																			
16	Lăng tạ ầm bằng 2 tay		x																																		
17	Trò chơi của đá bóng			x																																	
18	Trò chơi bóng chuyền				x																																

- BT 5: Ke bụng thang gióng (20 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- BT 6: Bật nhảy: chụm chân, tách chân (30 giây x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- BT 7: Bật nhảy đá lăng chân: chân trước, chân ngang. (10 giây x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- BT 8: BT chống sấp, chống ngửa, chống nghiêng (30 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- BT 9: BT ke L và bật nhảy kết hợp quay 900, 1800, 3600 (20 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- BT 10: Ngồi xổm nâng ly (Goblet squat) (30 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- BT 11: Kéo tạ tay (Dumbbell row) (40 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- BT 12: Bật nhảy lên bục cao (box jump) (30 giây x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- BT 13: Nhảy dây tốc độ bằng một chân (30 giây x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- BT 14: Leo cầu thang 60 giây (60 giây x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 15: Lăng tạ ầm bằng 2 tay (30 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- BT 16: Trò chơi cua đá bóng
- BT 17: Trò chơi bóng chuyền 6 (3 phút x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

2.2.2. Đánh giá hiệu quả ứng dụng các BT hỗ trợ phát triển sức mạnh cho nữ SV đội tuyển Aerobic trường ĐHSPTDTT HN

Tiến hành so sánh kết quả điểm kiểm tra ban đầu giữa nhóm TN và nhóm ĐC về năng lực sức mạnh trong giai đoạn trước khi vào TN. Kết quả so sánh sức mạnh của 2 nhóm trước TN được trình bày ở bảng Kết quả được trình bày ở bảng 2.

Qua bảng 2 cho thấy: Trước TN 5 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 sự phạm, năng lực sức mạnh của hai nhóm không có sự khác biệt.

Tiến hành so sánh kết quả điểm kiểm tra sau TN giữa nhóm TN và nhóm ĐC. Kết quả được trình bày ở bảng 3.

Qua bảng 3 cho thấy: Ở tất cả các nội dung kiểm

Bảng 2. So sánh kết quả kiểm tra sức mạnh giữa 2 nhóm trước 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	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)	22.16 $\pm$ 2.96	22.15 $\pm$ 2.15	1.528	>0.05
2	Nằm sấp chống đẩy (lần/30 giây)	24.22 $\pm$ 2.45	24.21 $\pm$ 2.56	1.356	>0.05
3	Co tay xà đơn (lần/30 giây)	8.44 $\pm$ 1.06	8.43 $\pm$ 1.09	1.235	>0.05
4	Bật nhảy adam (lần/10 giây)	31.11 $\pm$ 3.68	31.12 $\pm$ 3.76	1.327	>0.05
5	Bật cao co gối (lần/30 giây)	26.96 $\pm$ 3.85	26.93 $\pm$ 3.86	1.256	>0.05

Bảng 3. So sánh kết quả kiểm tra sức mạnh của 2 nhóm Sau TN ($n_A = 10$; $n_B = 10$)

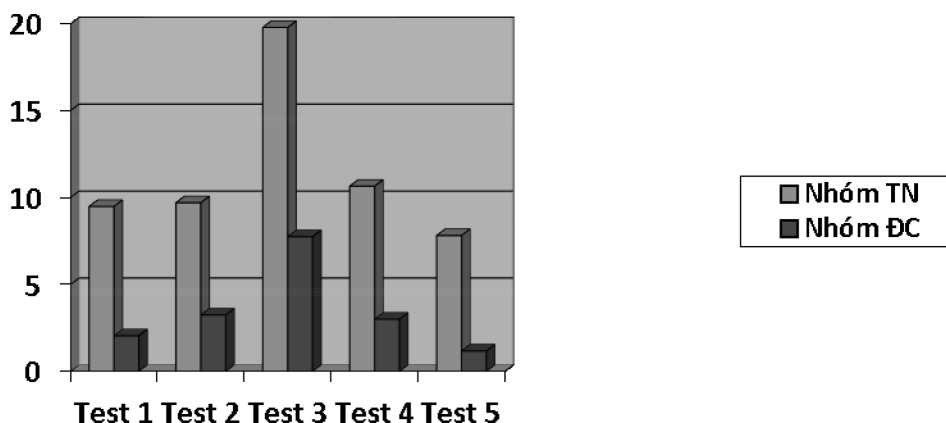
TT	Các test kiểm tra	Kết quả kiểm tra ($\bar{X} \pm \delta$)		t	p
		Nhóm ĐC ($n = 10$)	Nhóm TN ($n = 10$)		
1	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)	22.62 $\pm$ 1.11	24.52 $\pm$ 1.06	3.353	<0.05
2	Nằm sấp chống đẩy (lần/30 giây)	25.02 $\pm$ 1.18	26.68 $\pm$ 1.16	3.455	<0.05
3	Co tay xà đơn (lần/30 giây)	9.12 $\pm$ 0.25	10.28 $\pm$ 0.22	2.626	<0.05
4	Bật nhảy adam (lần/10 giây)	32.06 $\pm$ 1.22	34.62 $\pm$ 1.26	3.658	<0.05
5	Bật cao co gối (lần/30 giây)	27.28 $\pm$ 1.26	29.12 $\pm$ 1.24	3.628	<0.05

Bảng 4. Nhịp độ tăng trưởng sức mạnh của nhóm 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	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)	22.15 $\pm$ 2.15	24.52 $\pm$ 1.06	9.485
2	Nằm sấp chống đẩy (lần/30 giây)	24.21 $\pm$ 2.56	26.68 $\pm$ 1.16	9.701
3	Co tay xà đơn (lần/30 giây)	8.43 $\pm$ 1.09	10.28 $\pm$ 0.22	19.776
4	Bật nhảy adam (lần/10 giây)	31.12 $\pm$ 3.76	34.62 $\pm$ 1.26	10.648
5	Bật cao co gối (lần/30 giây)	26.93 $\pm$ 3.86	29.12 $\pm$ 1.24	7.814

Bảng 5. Nhịp độ tăng trưởng sức mạnh của nhóm ĐC

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	Nằm ngửa gấp bụng (lần/30 giây)	22.16 $\pm$ 2.96	22.62 $\pm$ 1.11	2.054
2	Nằm sấp chống đẩy (lần/30 giây)	24.22 $\pm$ 2.45	25.02 $\pm$ 1.18	3.249
3	Co tay xà đơn (lần/30 giây)	8.44 $\pm$ 1.06	9.12 $\pm$ 0.25	7.745
4	Bật nhảy adam (lần/10 giây)	31.11 $\pm$ 3.68	32.06 $\pm$ 1.22	3.008
5	Bật cao co gối (lần/30 giây)	26.96 $\pm$ 3.85	27.28 $\pm$ 1.26	1.180



Biểu đồ 1. Nhịp độ tăng trưởng Sức mạnh nhóm ĐC và TN sau 9 tháng TN

tra đánh giá sức mạnh của hai nhóm TN và ĐC đã có sự khác biệt rõ rệt, $t_{\text{tính}}$ đều > $t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$.

Qua bảng 4, 5 và biểu đồ 1 cho thấy: Diễn biến thành tích đạt được của cả 05 test nhằm kiểm tra, đánh giá sức mạnh của cho nữ SV đội tuyển Aerobic trường ĐHSP TĐTT HN nhóm TN tăng lên lớn hơn so với nhóm ĐC, đồng thời nhịp tăng trưởng của nhóm TN cũng lớn hơn so với nhóm ĐC.

3. KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu, đề tài đã lựa chọn được 17

BT bổ trợ nhằm phát triển sức mạnh cho nữ SV đội tuyển Aerobic Trường ĐHSP TĐTT HN, thực tiễn kiểm nghiệm bằng 05 bài test đánh giá sức mạnh mà đề tài đã phỏng vấn lựa chọn ra cho thấy hệ thống BT mà đề tài lựa chọn và ứng dụng đã phát triển sức mạnh cho nữ SV đội tuyển Aerobic trường ĐHSP TĐTT HN một cách rõ rệt, sự khác biệt sau thực nghiệm đều đạt độ tin cậy thống kê cần thiết với p từ 0.05 đến 0.01, qua đó kết quả đào tạo SV chuyên sâu thể dục và thành tích thi đấu của đội tuyển Sport Aerobic của nhà trường sẽ được cải thiện một cách đáng kể, đóng góp vào sự phát triển của Trường ĐHSP TĐTT HN.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Đinh Khánh Thu(2014), *Giáo trình Thể dục Aerobic*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
2. Nguyễn Xuân Sinh (1999), *Phương pháp nghiên cứu khoa học TĐTT*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
3. V. Smôlêpski (1985), *Thể dục Aerobic*, Nxb TĐTT, Matcôva.
4. V. Daxưorski (1975), *Tổ chức thể lực*, Nxb TĐTT, Matcôva.

Nguồn bài báo: ThS. Nguyễn Tùng Lâm (2019), *Nghiên cứu lựa chọn một số BT bổ trợ nhằm nâng cao sức mạnh cho nữ SV đội tuyển Aerobic trường ĐHSP TĐTT HN*. Đề tài thạc sỹ khoa học giáo dục – Trường Đại học sư phạm TĐTT Hà Nội.

(Ngày Tòa soạn nhận được bài: 11/7/2020; ngày phản biện đánh giá: 15/9/2020; ngày chấp nhận đăng: 25/10/2020)