

Kết quả phát triển thể chất hội viên Câu lạc bộ Khiêu vũ thể thao sinh viên Thanh Hóa mở rộng

NCS. Tô Thị Hương ■

TÓM TẮT:

Bằng các phương pháp sư phạm và y sinh, bài báo tiến hành đánh giá sự phát triển thể chất của hội viên, kết quả này đã khẳng định tính hiệu quả của mô hình câu lạc bộ Khiêu vũ thể thao (KVTT) đối với sự phát triển thể chất sinh viên (SV).

Từ khóa: khiêu vũ thể thao, câu lạc bộ, sinh viên Thanh Hóa.

ABSTRACT:

Using pedagogical and biomedical methods, the article has evaluated the physical development of members, this result has confirmed the efficiency of Dance Sport Club for the physical development of the students.

Keywords: Dance sport, club, students in Thanh Hoa.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong nhiều thập kỷ qua, các nhà khoa học đã nghiên cứu và chứng minh rằng các bài tập giáo dục thể chất (GDTC), các bài tập thể thao và gần đây là các bài tập KVTT có một ý nghĩa rất lớn để củng cố nâng cao sức khỏe và năng suất lao động. Vì vậy tập luyện KVTT nhằm mục đích chính là nâng cao tính văn hoá và vẻ đẹp hình thể của con người trong xã hội nhất là trong hoạt động thể thao. Bên cạnh đó, KVTT còn có ý nghĩa to lớn trong việc củng cố, duy trì và phát triển sức khoẻ thể chất, tâm lý cho người tập, đặc biệt là lứa tuổi thanh thiếu niên.

Song song với sự phát triển đó, KVTT được đưa vào giảng dạy tại các trường đại học và cao đẳng trong cả nước. KVTT là một hoạt động vận động không có chu kỳ và rất đa dạng, phong phú, khó về kỹ thuật, cao về nghệ thuật, các bước phối hợp thường phức tạp, đòi hỏi sự khổ luyện đặc biệt với một trình độ thể lực đảm bảo cho hoạt động vận động KVTT như: sức nhanh, sức mạnh, sức bền, độ dẻo và khả năng phối hợp cao.

Qua tìm hiểu và quan sát thực tiễn việc tập luyện



(Ảnh minh họa)

và thi đấu KVTT trong các nhà trường đại học trong những năm qua, chúng tôi nhận thấy tính tích cực của hoạt động này về mặt giáo dục đối với SV là sự nhiệt tình, hứng thú và hăng say trong tập luyện cũng như trong thi đấu.

Từ mô hình phát triển KVTT trong SV các trường đại học tỉnh Thanh Hóa, thông qua loại hình Câu lạc bộ thể dục thể thao (CLB TĐTT) cơ sở ngoài công lập, mở rộng cho các đối tượng xã hội, đã bước đầu đáp ứng nhu cầu tập luyện KVTT, đồng thời thực hiện xã hội hoá thể dục thể thao (TĐTT) quần chúng, huy động nguồn lực từ xã hội trong hoạt động TĐTT quần chúng. Trong đó mang lại giá trị lớn nhất cho đối tượng SV là hiệu quả phát triển thể chất.

Theo kết quả nghiên cứu của nhiều tác giả đã có không ít những công trình nghiên cứu mang ý nghĩa thực tế về thể thao trường học các cấp của nhiều tác giả theo nhiều chủ đề khác nhau như: Động cơ ham thích tập luyện TĐTT của học sinh, SV; Đặc điểm tập luyện thể thao đối với các môn chuyên biệt đối với nữ sinh; Xác định nội dung và hình thức hoạt động thể thao ngoại khoá; Xây dựng CLB TĐTT trường học; Huấn luyện thể thao thành tích cao trong học sinh, SV

và đổi mới hình thức tổ chức thi đấu thể thao trường học

Nghiên cứu sử dụng các phương pháp: tổng hợp và phân tích tài liệu, kiểm tra Y học, kiểm tra sự phạm, thực nghiệm sự phạm và toán thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Lựa chọn các chỉ tiêu y sinh và test thể lực đánh giá sự phát triển thể chất SV-hội viên Câu lạc bộ Khiêu vũ thể thao SV Thanh Hoá mở rộng

Để có cơ sở khoa học lựa chọn một số chỉ tiêu y sinh và test thể lực đánh giá sự phát triển thể chất SV-hội viên CLB KVTTSV Thanh Hoá mở rộng, đã hệ thống hoá các chỉ tiêu và test từ các công trình nghiên cứu của một số tác giả, với 12 chỉ tiêu và test.

Trong đó các chỉ tiêu về hình thái là chiều cao, cân nặng. Các chỉ tiêu về sinh lý và chức năng bao gồm mạch đập yên tĩnh, huyết áp, chỉ số công năng tim, dung tích sống, test PVC 170, test Wingate, thăng bằng đứng 1 chân kiếng, trình bày ở bảng 1. Việc lựa chọn các chỉ tiêu, test y sinh được trưng cầu ý kiến 25 chuyên gia thông qua 2 lần phỏng vấn (restes), với cùng một phiếu hỏi cách nhau 1 tháng. Lần thứ nhất phát ra 25 phiếu, thu về 23 phiếu (92%), Lần thứ 2 phát ra 25 phiếu, thu về 20 phiếu (80%).

Thông qua kết quả trình bày ở bảng 1, chỉ lựa chọn những test có tỷ lệ chọn từ 80% trở lên, đồng thời $X^2_{\text{tính}}$ có kết quả $p < 0.05-0.01$ để sử dụng đánh

giá sự phát triển thể chất về y sinh học của SV-hội viên CLB KVTTSV Thanh Hoá mở rộng, riêng hai test phản xạ đơn (mb/ giây), phản xạ phức (mb/giây) không sử dụng trong thực nghiệm vì quá trình kiểm tra hai test trên mất nhiều thời gian và thiết bị hạn chế, đồng thời các test đã lựa chọn ở trên đã đảm bảo độ tin cậy và tính thông báo để đánh giá sự phát triển thể chất của hội viên. Các test đã lựa chọn bao gồm: Chiều cao đứng (cm), cân nặng (kg), Chỉ số công năng tim (HW), Thăng bằng đứng 1 chân kiếng (giây), Test Wingate.

Các tổ chất thể lực được sử dụng các test trong Chuẩn thể lực của Bộ Giáo dục và Đào tạo, theo Quyết định số 53/2008/BGDĐT.

2.2. Kết quả phát triển thể chất SV-hội viên CLB Khiêu vũ thể thao SV Thanh Hoá mở rộng

Kết quả sự phát triển thể chất SV-hội viên CLB KVTTSV Thanh Hoá mở rộng, khi triển khai thí điểm phát triển KVTTSV bằng loại hình CLB KVTTSV Thanh Hoá mở rộng, ngoài công lập; Với nội dung thực hành tập 5 điệu nhảy của KVTTSV dòng Latin: Cha cha cha, rumba, Pasodop, Sampa, Jive; Trong thời gian 10 tháng (Từ tháng 9 năm 2017 đến tháng 7 năm 2018); Đối với số hội viên là 60 người (30nam, 30 nữ); trình bày ở bảng 2 và bảng 3.

Qua bảng 2 và bảng 3 cho thấy:

Về hình thái, chức năng:

Chiều cao và cân nặng: Ở SV nam, nữ là hội viên CLB KVTTSV tỉnh Thanh Hóa mở rộng, nhìn chung

Bảng 1. Kết quả lựa chọn các chỉ tiêu, test y sinh đánh giá thực trạng phát triển thể chất hội viên CLB KVTTSV tỉnh Thanh Hoá-mở rộng (n = 25)

TT	Chỉ tiêu, test	LẦN 1 (n = 23)					LẦN 2 (n = 20)					χ^2	P
		ÚT1 3 điểm	ÚT2 2 điểm	ÚT3 1 điểm	TĐ	%	ÚT1 3 điểm	ÚT2 2 điểm	ÚT3 1 điểm	TĐ	%		
1	Chiều cao đứng (cm)	20	1	2	64	92.7	13	4	3	50	83.3	3.29	< 0.05
2	Cân nặng (kg)	20	1	2	64	92.7	14	3	3	51	85.0	2.06	< 0.05
3	Mạch đập yên tĩnh (lần /phút)	14	4	5	55	79.7	5	11	4	41	68.3	7.47	> 0.05
4	Huyết áp TĐ (mmHg)	14	4	5	55	79.7	4	10	6	38	63.3	8.05	> 0.02
5	Máu (HC, BC, Hb)	13	4	6	53	76.8	4	5	11	33	55.0	6.17	> 0.05
6	Chỉ số công năng tim (HW)	20	1	2	64	92.7	15	5	0	55	91.6	5.20	< 0.05
7	Dung tích sống (ml)	14	4	5	55	79.7	4	7	9	35	58.3	7.34	> 0.05
8	Test PVC 170	13	5	5	54	78.2	3	8	9	34	56.7	7.91	> 0.02
9	Test Wingate	16	4	3	59	85.5	13	3	4	49	81.6	0.39	< 0.05
10	Phản xạ đơn (mb/ giây)	20	1	2	64	92.7	15	5	0	55	91.6	5.20	< 0.05
11	Phản xạ phức (mb/giây)	15	8	0	61	88.4	14	5	1	53	88.3	1.52	< 0.05
12	Thăng bằng đứng 1 chân kiếng (giây)	20	1	2	64	92.7	15	5	0	55	91.6	5.20	< 0.05

Ghi chú: $X^2 = 5.991$.

Bảng 2. Kết quả tăng trưởng phát triển thể chất nam SV - hội viên CLB KVTT SV Thanh Hóa mở rộng (n = 30)

TT	Chỉ tiêu, test	Trước thực nghiệm		Sau thực nghiệm		t	p	W%	
		\bar{X}_d	$\pm\delta$	\bar{X}_d	$\pm\delta$				
Các chỉ tiêu y sinh									
1	Chiều cao đứng (cm)	166.5	12.51	167.3	11.91	0.907	> 0.05	0.82	
2	Cân nặng (kg)	56.78	8.41	58.86	8.59	1.035	> 0.05	0.83	
3	Chỉ số công năng tim (HW)	11.50	3.17	10.44	3.06	2.130	< 0.05	15.56	
4	Thăng bằng đứng 1 chân kiễng (gy)	11.08	1.89	9.93	1.85	4.723	< 0.05	27.13	
5	Test Wingate	AC (Watt)	443.93	53.44	455.36	51.47	3.574	< 0.05	2.54
		RAC (W/kg)	7.51	0.94	8.45	0.83	2.256	< 0.05	11.78
		PP (watt)	624.67	138.06	635.99	122.21	2.241	< 0.05	1.80
		RPP (W/kg)	10.5	1.75	11.81	1.65	2.274	< 0.05	11.74
		AF (%)	45.73	18.1	52.6	17.7	3.679	< 0.05	13.97
Tổ chất thể lực									
6	Lực bóp tay thuận (kg)	42.06	3.45	44.36	3.48	2.80	< 0.05	5.32	
7	Nằm ngửa gập bụng (số lần/30gy)	18.73	3.98	21.00	4.01	2.57	< 0.05	11.43	
8	Bật xa tại chỗ (cm)	218.56	12.6	223.15	12.58	2.93	< 0.05	2.08	
9	Chạy 30m XPC (giây)	5.40	0.41	4.73	0.48	2.29	< 0.05	13.23	
10	Chạy con thoi 4x10m (giây)	12.12	0.65	11.31	0.63	2.29	< 0.05	6.91	
11	Chạy tùy sức 5 phút (m)	966.03	95.17	982.5	94.48	2.80	< 0.05	5.32	

Bảng 3. Kết quả tăng trưởng phát triển thể chất nữ SV - hội viên CLB KVTT SV Thanh Hóa mở rộng (n = 30)

TT	Chỉ tiêu, test	Trước thực nghiệm		Sau thực nghiệm		t	p	W%	
		\bar{X}_d	$\pm\delta$	\bar{X}_d	$\pm\delta$				
Các chỉ tiêu y sinh									
1	Chiều cao đứng (cm)	155.5	11.70	156.3	10.65	0.717	> 0.05	0.67	
2	Cân nặng (kg)	48.6	6.56	49.7	6.37	0.535	> 0.05	1.28	
3	Chỉ số công năng tim (HW)	11.52	2.77	10.21	2.98	2.146	< 0.05	14.93	
4	Thăng bằng đứng 1 chân kiễng (gy)	7.43	1.50	5.56	1.48	5.555	< 0.05	33.87	
5	Test Wingate	AC (Watt)	283.37	73.05	301.26	89.31	4.535	< 0.05	6.12
		RAC (W/kg)	6.13	1.76	7.24	1.99	2.345	< 0.05	16.60
		PP (watt)	387.10	70.69	399.86	73.07	3.417	< 0.05	3.24
		RPP (W/kg)	8.31	1.06	9.33	1.02	2.265	< 0.05	11.56
		AF (%)	52.43	10.8	54.23	12.7	2.262	< 0.05	3.38
Tổ chất thể lực									
6	Lực bóp tay thuận (kg)	27.63	3.62	29.53	3.58	2.27	< 0.05	6.65	
7	Nằm ngửa gập bụng (số lần/30 gy)	17.23	3.95	19.10	4.38	2.17	< 0.05	10.29	
8	Bật xa tại chỗ (cm)	159.62	11.92	163.38	11.85	2.47	< 0.05	2.33	
9	Chạy 30m XPC (giây)	6.49	0.37	5.73	0.55	2.30	< 0.05	12.44	
10	Chạy con thoi 4x10m (giây)	12.79	0.89	11.82	0.95	2.29	< 0.05	7.88	
11	Chạy 5 phút tùy sức (m)	885.05	88.54	893.78	76.52	2.30	< 0.05	0.98	

có tăng trưởng nhưng chậm lại ($p > 0.05$).

Điều này phản ánh đúng quy luật về phát triển tầm vóc, đó là chiều cao tăng trưởng chậm lại từ tuổi 20, đến 23 - 24 tuổi chiều cao không tăng nữa.

Chỉ số công năng tim, tăng trưởng rõ rệt ($p < 0.05$), phản ánh sự tiến triển khả năng vận động của hội viên đối với lượng vận động chuẩn, có xu hướng tiệm cận với mức trung bình của chuẩn đánh giá công năng tim (gần 10HW).

Thăng bằng đứng 1 chân kiễng: Ở SV nam tăng từ 9.93 ± 1.85 giây lên 11.08 ± 1.89 giây; Ở nữ tăng từ 5.56 ± 1.47 giây lên 7.43 ± 1.50 giây; Tăng trưởng khác biệt ($p < 0.05$).

Test Wingate:

Chỉ số công suất yếm khí tối đa (AC), ở SV nam tăng từ 433.93 ± 53.44 W, tăng lên 455.36 ± 51.47 ; Ở SV nữ tăng từ $283.37 \pm$

73.05 W, tăng lên 301.26 ± 89.31 , tăng trưởng khác biệt ($p < 0.05$).

Chỉ số công suất yếm khí tối đa tương đối (RAC) của SV nam là 7.51 ± 0.94 W/kg, tăng lên 8.45 ± 0.83 ; của SV nữ là 6.13 ± 1.76 W/kg, tăng lên 7.24 ± 1.99 , tăng trưởng khác biệt ($p < 0.05$).

Chỉ số công suất yếm khí tối đa (PP), ở SV nam là $624.67 \pm$

138.06 W tăng lên 635.99 ± 122.21 W; Đối với SV nữ là 387.10 ± 70.69 W tăng lên 399.86 ± 73.07 W, tăng trưởng khác biệt ($p < 0.05$).

Công suất yếm khí tối đa tương đối (RPP, W/kg) ở SV nam là 10.05 ± 1.75 W/kg tăng lên 11.81 ± 1.65 W/kg; ở SV nữ là 8.31 ± 1.06 W/kg tăng lên 9.33 ± 1.02 W/kg, tăng trưởng khác biệt ($p < 0.05$).

Chỉ số suy kiệt năng lượng (AF%) của SV nam từ

$45.73 \pm 18.1\%$ tăng lên $52.60 \pm 17.70\%$; ở SV nữ là $52.43 \pm 10.8\%$ tăng lên $54.23 \pm 12.70\%$; tăng trưởng khác biệt ($p < 0.05$).

Tổ chất thể lực:

Đối với nam, nữ SV hội-viên sự phát triển tổ chất thể lực qua các test đánh giá, trước và sau thực nghiệm thông qua so sánh tự đối chiếu tại bảng 2, 3 cho thấy:

Sau khi kết thúc quá trình thực nghiệm ở đối tượng nam, nữ SV hội-viên, kết quả kiểm tra trình độ thể lực trước và sau thực nghiệm có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê cần thiết với $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng $p < 0.05$. Điều đó có nghĩa trình độ thể lực sau thực nghiệm tốt hơn hẳn so với trước thực nghiệm.

Với các kết quả trên, có thể khẳng định thể chất của SV là hội viên phát triển tốt hơn, khi thông qua tập luyện trong CLB KVTT SV Thanh Hoá mở rộng.

3. KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu, sau khi triển khai TN mô hình CLB KVTT SV Thanh Hoá mở rộng ngoài công lập, dựa vào kết quả các chỉ tiêu y sinh và test thể lực để đánh giá sự phát triển thể chất của SV CLB KVTT cho thấy: Hình thái của SV nam, nữ là hội viên CLB KVTT SV Thanh Hoá mở rộng, nhìn chung có tăng trưởng nhưng chậm lại ($p > 0.05$). Tuy vậy các chỉ số về chức năng cơ thể đều tăng trưởng đáng kể ($p < 0.05$); Tổ chất thể lực tăng trưởng rõ rệt ở hầu hết các test ($p < 0.05$). Nhịp độ tăng trưởng các chỉ tiêu y sinh nam đạt từ 0.82 đến 27.13, nữ 0.67 đến 33.87. Tổ chất thể lực nam đạt từ 2.08 đến 13.23, nữ 0.98 đến 12.44. Điều đó đã khẳng định tính hiệu quả việc tham gia tập luyện tại CLB KVTT tới sự phát triển thể chất của SV.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), *Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT về việc ban hành Quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực HSSV*.
2. Dương Nghiệp Chí, Trần Đức Dũng, Tạ Hữu Hiếu, Nguyễn Đức Văn (2004), *Đo lường thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
3. Lưu Quang Hiệp, Lê Quý Phương (2000), *Y sinh học thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội, tr.10.
4. Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (2003), *Sinh lý thể dục thể thao*, Nxb, TĐTT, Hà Nội.
5. Vũ Thanh Mai, chủ biên (2011), *Khiêu vũ thể thao, Giáo trình dùng cho SV đại học TĐTT*, Nxb TĐTT, Hà Nội,
6. Lê Quý Phương, Đặng Quốc Bảo (2002), *Cơ sở y sinh học của tập luyện TĐTT vì sức khỏe*. Nxb TĐTT, Hà Nội, tr.105, 118.

Nguồn bài báo: trích nguồn Luận án Tiến sĩ của NCS Tô Thị Hương "Phát triển Khiêu vũ thể thao (Dancesport) trong các trường đại học tỉnh Thanh Hóa".

(Ngày Tòa soạn nhận được bài: 11/4/2020; ngày phản biện đánh giá: 21/6/2020; ngày chấp nhận đăng: 26/8/2020)