

# LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CHO NAM SINH VIÊN CHUYÊN SÂU THỂ DỤC MÔN AEROBIC TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM THỂ DỤC THỂ THAO HÀ NỘI

ThS. Ngô Thị Thu<sup>1</sup>

**Tóm tắt:** Bằng các phương pháp nghiên cứu thường quy trong thể dục thể thao (TDTT), chúng tôi đã tiến hành lựa chọn được 14 bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam sinh viên chuyên sâu thể dục môn Aerobic Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội. Qua một năm thực nghiệm cho thấy hiệu quả của bài tập đến thể lực chuyên môn của nam sinh viên chuyên sâu thể dục môn Aerobic Trường Đại học Sư phạm (ĐHSP) TDTT Hà Nội.

**Từ khóa:** Bài tập, nam sinh viên, thể dục aerobic, trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

**Abstract:** By conventional research methods in sport, we selected 14 exercises to develop professional physical strength in aerobics for male students specializing in Hanoi University of Pedagogy Physical Education and Sports. After a year of experimentation, it was shown that the effect of exercise on professional fitness in aerobics of male students specializing in Hanoi University of Pedagogy Physical Education and Sports

**Keywords:** exercises, male students, sport aerobic, Hanoi University of Pedagogy Physical Education and Sports

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Cho đến nay các tài liệu chuyên môn phục vụ công tác huấn luyện thể lực cho sinh viên chuyên sâu thể dục môn Aerobic hầu như chưa có, cũng như chưa được các nhà chuyên môn quan tâm nghiên cứu. Chúng tôi cho rằng, nếu như xây dựng được hệ thống các bài tập (BT) phát triển thể lực chuyên môn cho sinh viên chuyên sâu thể dục môn 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 sinh viên chuyên sâu thể dục tại các trường Đại học TDTT nói chung và trường ĐHSPTDTT Hà Nội 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 sinh viên chuyên sâu thể dục trường ĐHSPTDTT Hà Nội, chúng tôi tiến hành nghiên cứu **“Lựa chọn BT phát triển thể lực chuyên môn cho nam sinh viên chuyên sâu thể dục môn Aerobic trường ĐHSPTDTT Hà Nội”**.

Trong quá trình nghiên cứu, chúng tôi đã sử dụng

các phương pháp nghiên cứu sau: phân tích và tổng hợp tài liệu, phỏng vấn, kiểm tra sư phạm, thực nghiệm sư phạm và toán thống kê.

## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

### 2.1. Lựa chọn test đánh giá thể lực chuyên môn cho nam sinh viên chuyên sâu thể dục môn Aerobic trường ĐHSPTDTT Hà Nội.

Qua tham khảo các tài liệu chuyên môn có liên quan đến vấn đề nghiên cứu của các tác giả trong và ngoài nước, chúng tôi đã lựa chọn được 6 test thường dùng để đánh giá thể lực chuyên môn cho nam sinh viên chuyên sâu thể dục môn Aerobic trường ĐHSPTDTT Hà Nội. Với mục đích lựa chọn các test ứng dụng trong kiểm tra đánh giá thể lực chuyên môn cho nam sinh viên chuyên sâu thể dục môn Aerobic trường ĐHSPTDTT Hà Nội phù hợp với các điều kiện thực tiễn của nhà trường, đề tài tiến hành phỏng vấn các huấn luyện viên, chuyên gia, giáo viên có kinh nghiệm trong giảng dạy, huấn luyện thể dục Aerobic trên địa bàn thành phố Hà Nội. Kết quả được trình bày ở bảng 1.

Từ kết quả thu được ở bảng 1 cho thấy: Để đánh giá thể lực chuyên môn cho nam sinh viên chuyên sâu thể dục môn Aerobic trường ĐHSPTDTT Hà Nội thì hầu hết các ý kiến lựa chọn các nội dung

**Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các test đánh giá thể lực chuyên môn cho đối tượng nghiên cứu (n=28).**

TT	Nội dung phỏng vấn	Kết quả phỏng vấn					
		Rất quan trọng		Quan trọng		Không quan trọng	
		n	%	n	%	n	%
1	Chạy 30 m XPC (s).	27	96.43	1	3.57	0	0.00
2	Bật cao tại chỗ (cm).	26	92.85	1	3.57	0	0.00
3	Co tay xà đơn 30s (lần)	28	100	0	0.00	0	0.00
4	Nằm sấp chống đẩy 30s(lần).	26	92.85	1	3.57	0	0.00
5	Đeo vai với gậy (cm).	28	100	0	0.00	0	0.00
6	Lực kéo lưng (kG).	12	42.86	10	35.71	6	21.43

**Bảng 2. Mối tương quan giữa các test đánh giá thể lực chuyên môn với thành tích học tập môn thể dục Aerobic của đối tượng nghiên cứu**

TT	Nội dung kiểm tra	Hệ số tương quan	
		r	P
1	Chạy 30 m XPC (s)	0.864	<0.05
2	Bật cao tại chỗ (cm)	0.835	<0.05
3	Co tay xà đơn 30 giây (lần)	0.815	<0.05
4	Nằm sấp chống đẩy 30 giây (lần)	0.852	<0.05
5	Đeo vai với gậy (cm)	0.862	<0.05

**Bảng 3. Mối tương quan giữa hai lần lập test của các test đánh giá thể lực chuyên môn cho đối tượng nghiên cứu**

TT	Test	Lần 1( $\bar{x} \pm \delta$ )	Lần 2 ( $\bar{x} \pm \delta$ )	Hệ số tương quan (r)
1	Chạy 30 m XPC (s).	3.61±0.36	3.66±0.38	0.897
2	Bật cao tại chỗ (cm).	42.05±1.78	43.06±1.76	0.861
3	Co tay xà đơn 30 giây (lần)	18.09±3.56	18.48±3.96	0.801
4	Nằm sấp chống đẩy 30 giây (lần).	25.32±2.52	25.42±2.51	0.806
5	Đeo vai với gậy (cm).	24.94±1.51	24.45±1.49	0.846

kiểm tra, đánh giá mà chúng tôi đã đưa ra. Đa số các ý kiến lựa chọn 5/6 nội dung trên đều xếp ở mức độ rất quan trọng, qua đó đã lựa chọn được 05 nội dung có số ý kiến chiếm trên 90% trở lên, bao gồm các test sau: *Test 1: Chạy 30 m XPC (s); Test 2: Bật cao tại chỗ (cm); Test 3: Co tay xà đơn 30 giây (lần); Test*

*4: Nằm sấp chống đẩy 30 giây (lần) và Test 5: Đeo vai với gậy (cm).*

**\* Xác định tính thông báo của các test đánh giá thể lực chuyên môn cho đối tượng nghiên cứu**

Để xác định tính thông báo của các test đánh giá thể lực chuyên môn cho đối tượng nghiên cứu,

chúng tôi tiến hành kiểm tra sự phạm trên đối tượng nghiên cứu. Việc kiểm tra sự phạm trên đối tượng nghiên cứu với mục đích để xác định chính xác mức độ phù hợp và tính thông báo của các test đã lựa chọn. Chúng tôi tiến hành kiểm tra sự phạm trên đối tượng nghiên cứu, đối tượng kiểm tra là 24 nam sinh viên chuyên sâu Thể dục trường ĐHSP TĐTT Hà Nội. Kết quả thu được như trình bày ở bảng 2.

Qua bảng 2 cho thấy: Ở cả 05 test đánh giá thể lực chuyên môn trong môn Aerobic cho nam sinh viên chuyên sâu Thể dục trường ĐHSP TĐTT Hà Nội đã được lựa chọn qua phỏng vấn đều có tính thông báo cao thể hiện ở  $r_{\text{tính}} > r_{\text{bảng}}$  và  $r_{\text{tính}} > 0.80$  ở ngưỡng

$P < 0.05$ . Như vậy, cả 05 test trên đều có tính thông báo cao trên đối tượng nghiên cứu.

**\* Xác định độ tin cậy của các test đánh giá thể lực chuyên môn cho đối tượng nghiên cứu**

Sau khi xác định được 05 test đánh giá thể lực chuyên môn trong môn Aerobic cho nam sinh viên chuyên sâu Thể dục trường ĐHSP TĐTT Hà Nội đảm bảo tính thông báo, chúng tôi tiếp tục xác định độ tin cậy của các test bằng phương pháp test lặp lại. Độ tin cậy được xác định bằng phương pháp tính hệ số tương quan cặp giữa 2 lần lặp test của 05 test được trình bày tại bảng 3.

Kết quả bảng 3 cho thấy cả 05 test kiểm tra đều có

**Bảng 4. Kết quả phỏng vấn lựa chọn BT nhằm phát triển TLCM cho đối tượng nghiên cứu (n=32)**

TT	Mức độ ưu tiên Nội dung BT	Ưu tiên 1 (3 điểm)		Ưu tiên 2 (2 điểm)		Ưu tiên 3 (1 điểm)		Tổng điểm
		n	Điểm	n	Điểm	n	Điểm	
1	Chạy 30m XPC	27	81	5	10	0	0	91
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	28	84	4	8	0	0	92
9	Gập thân về trước	15	45	5	10	12	12	67
0	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: chạm chân, tách chân	11	33	9	18	12	12	63
14	Bảy bước cơ bản trong Aerobic	32	96	0	0	0	0	96
15	BT chống sấp, chống ngửa, chống nghiêng	26	78	6	12	0	0	90
16	BT thẳng bằng trước, ngang	27	81	4	8	1	1	90
17	BT đứng quay, Ke L và bật nhảy kết hợp quay 900, 1800, 3600	27	81	5	10	0	0	91
18	BT liên hoàn 2 phút 30 giây	32	96	0	0	0	0	96

mối tương quan mạnh với  $r_{\text{tính}} = 0.801$  đến  $0.897 > 0.80$  và lớn hơn  $r_{\text{bảng}} = 0.5760$  và  $0.5324$  với  $P < 0.05$ , các test đều đảm bảo độ tin cậy và cho phép sử dụng được.

Như vậy qua 4 bước nghiên cứu chúng tôi đã chọn được 05 test đủ tiêu chuẩn đánh giá thể lực chuyên môn trong môn Aerobic cho nam sinh viên chuyên sâu Thể dục trường ĐHSP TĐTT Hà Nội. Các test bao gồm: *Test 1: Chạy 30 m XPC (s); Test 2: Bật cao tại chỗ (cm); Test 3: Co tay xà đơn 30 giây (lần); Test 4: Nằm sấp chống đẩy 30 giây (lần); Test 5: Dẻo vai với gậy (cm).*

## 2.2. Lựa chọn BT phát triển thể lực chuyên môn cho nam sinh viên chuyên sâu thể dục môn Aerobic trường ĐHSP TĐTT Hà Nội

Để lựa chọn các BT phát triển thể lực chuyên môn cho nam sinh viên chuyên sâu thể dục môn Aerobic trường ĐHSP TĐTT Hà Nội, trước hết chúng tôi tiến hành tham khảo các tài liệu chuyên môn, qua khảo sát công tác huấn luyện thể dục Aerobic tại các trung tâm thể thao mạnh trên phạm vi toàn quốc đồng thời dựa vào các nguyên tắc và cơ sở lựa chọn

BT, chúng tôi đã lựa chọn ra 18 BT được trình bày bảng 4.

Qua bảng 2 cho thấy có 14/18 BT đưa ra phỏng vấn đều được giảng viên, huấn luyện viên đánh giá với số điểm cao từ 87 điểm trở lên và được lựa chọn để tiến hành bước nghiên cứu tiếp theo, gồm

- *Chạy 30m XPC (3 lần x 2 tổ, Thời gian nghỉ 1-2 phút/lần và 3 phút/tổ, chạy 90% CĐTĐ)*

- *Bật cao tại chỗ (15 lần x 3 tổ, Thời gian nghỉ 3 phút/tổ)*

- *Chạy 400m (2 lần Thời gian nghỉ 3-5 phút/lần chạy 75% CĐTĐ)*

- *Hai tay vịn thang giống ép dẻo vai, lưng (5 phút x 2 tổ, Thời gian nghỉ 2 phút/tổ)*

- *Đứng thẳng, uốn ngả sau thành cầu (10 lần x 3 tổ, Thời gian nghỉ 2 phút/tổ)*

- *Tay vịn thang giống đá chân cao về trước, về sau và sang ngang (25 lần x 5 tổ, Thời gian nghỉ 3-4 phút/tổ)*

- *Xoạc dọc, xoạc ngang (15 lần x 3 tổ, Thời gian nghỉ 3 phút/tổ)*

- *Không ché chân trước, chân ngang (3 phút x 5*

**Bảng 5. So sánh kết quả kiểm tra TLCM giữa 2 nhóm trước TN ( $n_A = 12$ ;  $n_B = 12$ )**

TT	Các test kiểm tra	Kết quả kiểm tra ( $\bar{x} \pm \delta$ )		t ( $t_{\text{bảng}} = 2.020$ )	P
		Nhóm ĐC (n = 12)	Nhóm TN (n = 12)		
1	Chạy 30 m XPC (s).	3.68±0.38	3.69±0.49	1.026	>0.05
2	Bật cao tại chỗ (cm).	43.04±5.76	43.04±6.57	1.320	>0.05
3	Co tay xà đơn 30 giây (lần)	18.16±2.96	18.15±3.15	1.520	>0.05
4	Nằm sấp chống đẩy 30 giây (lần).	25.22±2.45	25.21±3.56	1.354	>0.05
5	Dẻo vai với gậy (cm).	24.44±2.35	24.43±3.42	1.234	>0.05

**Bảng 6. So sánh kết quả kiểm tra TLCM giữa 2 nhóm sau TN ( $n_A = 12$ ;  $n_B = 12$ )**

TT	Các test kiểm tra	Kết quả kiểm tra ( $\bar{x} \pm \delta$ )		t ( $t_{\text{bảng}} = 2.020$ )	P
		Nhóm ĐC (n = 12)	Nhóm TN (n = 12)		
1	Chạy 30 m XPC (s).	3.59±0.29	3.37±0.13	2.257	<0.05
2	Bật cao tại chỗ (cm).	44.26±4.24	46.28±3.54	3.458	<0.05
3	Co tay xà đơn 30 giây (lần)	19.12±52.48	21.38±45.26	3.357	<0.05
4	Nằm sấp chống đẩy 30 giây (lần).	26.04±0.37	28.67±0.28	3.458	<0.05
5	Dẻo vai với gậy (cm).	23.96±2.35	23.02±3.42	2.624	<0.05

tổ, Thời gian nghỉ 2 phút/tổ)

- *Bật nhảy: chạm chân, tách chân (25 lần x 5 tổ,*

*Thời gian nghỉ 3-4 phút/tổ)*

- *Bảy bước cơ bản trong Aerobic (3 lần x 2 tổ,*  
*Thời gian nghỉ 5-6 phút/tổ)*

- *BT chống sấp, chống ngửa, chống nghiêng (30*  
*lần x 5 tổ, Thời gian nghỉ 5-6 phút/tổ)*

- *BT thăng bằng trước, ngang (20 lần x 3 tổ, Thời*  
*gian nghỉ 3 phút/tổ)*

- *BT đứng quay, Ke L và bật nhảy kết hợp quay*  
*900, 1800, 3600 (30 lần x 3 tổ, Thời gian nghỉ 5-6*  
*phút/tổ)*

- *BT liên hoàn (3 lần Thời gian nghỉ 5-6 phút/*  
*lần)*

### **2.3. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả các BT phát triển thể lực chuyên môn cho nam sinh viên chuyên sâu thể dục môn Aerobic trường ĐHSP TĐTT Hà Nội**

#### **2.3.1. Tổ chức thực nghiệm**

Với 14 BT được lựa chọn; chúng tôi xây dựng tiến trình thực nghiệm theo chương trình huấn luyện của Nhà trường trong thời gian 9 tháng. Đối tượng thực nghiệm là 24 nam sinh viên chuyên sâu Thể dục trường ĐHSP TĐTT Hà Nội được chia thành 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng một cách ngẫu nhiên. Nhóm đối chứng tập luyện theo giáo án cũ với các BT phát triển thể lực chuyên môn do giáo viên Nhà trường biên soạn. Nhóm thực nghiệm sử dụng 14 BT mà qua nghiên cứu chúng tôi đã lựa chọn. Trong mỗi buổi tập tiến hành 2- 4 BT. Mỗi tuần có 2 buổi tập, mỗi buổi dành 20' đến 25' để tập các BT thể lực chuyên môn. Các điều kiện tập luyện là như nhau.

#### **2.3.2. Kết quả thực nghiệm**

Để có cơ sở đánh giá hiệu quả các BT lựa chọn trong thực nghiệm, chúng tôi tiến hành so sánh kết quả điểm kiểm tra ban đầu giữa nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng về năng lực thể lực chuyên môn trong giai đoạn trước khi vào thực nghiệm. Kết quả so sánh thể lực chuyên môn của 2 nhóm thực nghiệm được trình bày ở bảng 5.

Qua bảng 5 cho thấy: Trước thực nghiệm, 5 test đều có  $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}} = 2.020$  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 thực nghiệm sự phạm, thể lực chuyên môn của hai nhóm không có sự khác biệt.

Sau thực nghiệm, chúng tôi kiểm tra thành tích thể lực chuyên môn của 2 nhóm bằng 5 test đã lựa chọn và kiểm tra ban đầu. Kết quả thu được như trình bày tại bảng 6.

Qua bảng 6 cho thấy: ở tất cả các nội dung kiểm tra đánh giá thể lực chuyên môn của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng đã có sự khác biệt rõ rệt,  $t_{\text{tính}} \text{ đều} > t_{\text{bảng}} = 2.020$  ở ngưỡng xác suất  $p < 0.05$ . Hay nói một cách khác, việc ứng dụng các BT mà chúng tôi lựa chọn, đã tỏ rõ tính hiệu quả trong việc phát triển thể lực chuyên môn trong môn Aerobic cho nam sinh viên chuyên sâu Thể dục trường ĐHSP TĐTT Hà Nội.

### **3. KẾT LUẬN**

Thông qua nghiên cứu, chúng tôi đã chọn ra được 14 BT phát triển thể lực chuyên môn cho nam sinh viên chuyên sâu thể dục môn Aerobic trường ĐHSP TĐTT Hà Nội. Qua quá trình thực nghiệm, các BT lựa chọn đã có tác dụng trong việc phát triển thể lực chuyên môn trong môn Aerobic cho đối tượng nghiên cứu với  $t_{\text{tính}} \text{ đều} > t_{\text{bảng}}$  ở ngưỡng thống kê cần thiết.

### **TÀI LIỆU THAM KHẢO**

1. Phạm Nguyên Phùng, Trần Thị Tuyết Lan, Hoàng Minh Thuận (2008), *Giáo trình thể dục*, Nxb TĐTT.
2. Lê Văn Lãm, Phạm Xuân Thành (2007), *Giáo trình đo lường thể dục thể thao*, Nxb TĐTT.
3. Bộ Văn hoá, Thể thao và Du lịch (2008), *Luật Thể dục Aerobic*, Nxb TĐTT.
4. Kiều Tất Vinh (2011), *Giáo trình nghiên cứu khoa học TĐTT*, Nxb TĐTT.

**Nguồn bài báo:** Bài báo trích từ kết quả nghiên cứu của đề tài cao học: “Nghiên cứu ứng dụng một số BT nhằm phát triển thể lực chuyên môn môn Aerobic cho nam sinh viên chuyên sâu thể dục trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội”, tác giả Ngô Thị Thu. Đề tài được bảo vệ thành công năm 2018 tại trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội.

**Ngày nhận bài: 30/1/2023; Ngày duyệt đăng: 25/3/2023.**