



# ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG CÔNG TÁC PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUYÊN MÔN MÔN THỂ DỤC AEROBIC CỦA NAM SINH VIÊN CHUYÊN SÂU THỂ DỤC TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM THỂ DỤC THỂ THAO HÀ NỘI

Ngô Thị Thu\*

## Tóm tắt:

Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy đánh giá thực trạng công tác phát triển thể lực chuyên môn trong môn Thể dục Aerobic của nam sinh viên chuyên sâu Thể dục, Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao (TĐTT) Hà Nội trên các mặt: Thực trạng công tác giảng dạy, huấn luyện thể lực chuyên môn cho sinh viên; Lựa chọn test đánh giá thể lực chuyên môn. Trên cơ sở đó, kiểm tra và so sánh thể lực chuyên môn của nam sinh viên chuyên sâu Thể dục Trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội, Trường Đại học TĐTT Bắc Ninh và Trường Đại học TĐTT Tp. Hồ Chí Minh.

**Từ khóa:** Thể lực chuyên môn, Aerobic, chuyên sâu Thể dục, Trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội.

## Assessing the current state of professional fitness development in Aerobic Gymnastics of male students majoring in Physical Education at Hanoi University of Physical Education and Sports

### Summary:

Assessing the current state of professional fitness development in Aerobic Gymnastics of male students majoring in Physical Education at Hanoi University of Physical Education and Sports. Current status of teaching and training of physical fitness for students; Select a professional fitness test. On that basis, we check and compare the professional strength of male students majoring in Physical Education at Hanoi University of Physical Education and Sports, Bac Ninh University of Physical Education and Sports and Ho Chi Minh University of Physical Education and Sport

**Keywords:** Professional, Aerobic, Physical Education major, Hanoi University of Physical Education and Sports.

## ĐẶT VẤN ĐỀ

Thể dục là một trong những chuyên ngành cơ bản quan trọng trong đào tạo các giáo viên giảng dạy TĐTT cho các trường Đại học, Cao đẳng, các cấp học phổ thông... và đã được đưa vào giảng dạy tại Trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội từ nhiều năm nay. Cập nhật các môn thể thao mới, Bộ môn Thể dục của Trường đã đưa Aerobic vào giảng dạy cho sinh viên chuyên sâu Thể dục và đã được sinh viên hưởng ứng nhiệt tình, tích cực tập luyện.

Thể lực chuyên môn đóng vai trò rất quan trọng trong thực hiện các bài tập Aerobic, tuy nhiên, qua thực tế nhiều năm giảng dạy môn học này cho thấy, việc phát triển thể lực chuyên môn trong môn Aerobic cho sinh viên chuyên sâu thể

dục Nhà trường vẫn chưa đạt được hiệu quả cao. Sinh viên có biểu hiện giảm sút thể lực trong quá trình tập luyện làm ảnh hưởng không tốt tới kết quả thực hiện các bài tập Aerobic.

Để tác động các biện pháp phù hợp, có hiệu quả nhằm nâng cao thể lực chuyên môn trong môn Thể dục Aerobic cho nam sinh viên chuyên sâu Thể dục Trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội, việc tiến hành đánh giá đúng thực trạng công tác phát triển TLCM của sinh viên là vấn đề cấp thiết và có ý nghĩa thực tiễn.

## PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu tham khảo; Phương pháp quan sát sư phạm; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp

\*ThS, Trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội; Email: thunt.tdthn@gmail.com

kiểm tra sự phạm và Phương pháp toán học thống kê.

Khảo sát được tiến hành trên 76 sinh viên chuyên sâu Thể dục Trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội, Trường Đại học TĐTT Bắc Ninh và Trường Đại học TĐTT Tp. Hồ Chí Minh.

**KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN**

**1. Đánh giá thực trạng công tác giảng dạy, huấn luyện thể lực chuyên môn môn Thể dục Aerobic cho nam sinh viên chuyên sâu Thể dục Trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội**

**1.1. Vai trò của công tác giảng dạy, huấn luyện thể lực chuyên môn cho đối tượng nghiên cứu**

Tìm hiểu thực trạng về vai trò của giảng dạy - huấn luyện nâng cao thể lực chuyên môn cho nam sinh viên học Aerobic dưới hình thức phỏng vấn các giáo viên, huấn luyện viên trực tiếp tham gia công tác giảng dạy - huấn luyện Thể dục Aerobic tại các trường Đại học, Cao đẳng, các trung tâm TĐTT trên đại bản Thành phố Hà Nội, kết quả thu được như trình bày ở bảng 1.

**Bảng 1. Vai trò và thực trạng công tác giảng dạy, huấn luyện thể lực chuyên môn cho nam sinh viên chuyên sâu Thể dục học Thể dục Aerobic Trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội (n = 30)**

Nội dung	Kết quả		Tỷ lệ %
	Mức độ	m <sub>i</sub>	
Vai trò của thể lực chuyên môn trong môn Thể dục Aerobic	Rất quan trọng	27	90
	Quan trọng	3	10
	Không quan trọng	0	0
Thực trạng công tác giảng dạy - huấn luyện phát triển thể lực chuyên môn cho học sinh học Thể dục Aerobic	Có	6	20
	Có, chưa nhiều	24	80
	Chưa có	0	0

Qua bảng 1 cho thấy: Đa số các giáo viên - huấn luyện viên đều cho rằng thể lực chuyên môn có vai trò rất quan trọng trong công tác giảng dạy và huấn luyện thể dục Aerobic với 27 ý kiến, chiếm tỷ lệ 90 %, Không có ý kiến cho nào cho rằng thể lực chuyên môn là không quan trọng. Như vậy có 100% ý kiến cho rằng thể lực chuyên môn quan trọng trong giảng dạy – huấn luyện Thể dục Aerobic cho sinh viên có ý nghĩa từ rất quan trọng đến quan trọng trong công tác giảng dạy - huấn luyện.

Khi tìm hiểu về thực trạng công tác huấn luyện phát triển thể lực chuyên môn, kết quả phỏng vấn cho thấy, đa số các ý kiến cho rằng trong thực tế giảng dạy có quan tâm đến giảng dạy - huấn luyện phát triển thể lực chuyên môn nhưng chưa nhiều với 24/30 ý kiến, chiếm tỷ lệ 80%.

**1.2. Chương trình giảng dạy nội dung chuyên sâu môn Thể dục Aerobic cho sinh viên chuyên sâu Thể dục Trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội**

Đối với sinh viên chuyên sâu Thể dục, các

em được trang bị các kiến thức cơ bản về Thể dục tự do, Thể dục cổ động, Aerobic, Dance Sport và phương pháp giảng dạy. Nội dung Thể dục Aerobic trong chương trình chuyên sâu môn Thể dục của Trường ĐHSPTĐTT Hà Nội được giảng dạy vào năm học chuyên sâu thứ 2 trong hai học kỳ (trùng với học kỳ 5 và 6 trong chương trình đào tạo).

Tiến hành điều tra thực trạng phân phối thời gian giảng dạy - huấn luyện trong 1 năm học cho SV chuyên sâu Thể dục môn Thể dục Aerobic. Kết quả được trình bày tại bảng 2.

**Bảng 2. Thời gian giảng dạy - huấn luyện trong 1 năm của đối tượng nghiên cứu (n=150)**

TT	Nội dung giảng dạy, huấn luyện	Thời gian giảng dạy (giờ)	
		m <sub>i</sub>	%
1	Kỹ thuật	90	60%
2	Chiến thuật – Tâm lý	4	2.67
3	Thể lực (chung+Chuyên môn)	54	36.00
4	Kiểm tra	2	1.33%
<b>Tổng</b>		<b>150</b>	<b>100%</b>



Qua bảng 2 cho thấy, nội dung giảng dạy - huấn luyện là đầy đủ, thời gian giảng dạy - huấn luyện dành cho các nội dung được sắp xếp phân bố tương đối đồng đều, thể hiện ở chỗ với tổng thời gian số giờ giảng dạy - huấn luyện trong 1 năm là 150 tiết (thời lượng mỗi tiết là 45 phút) với các nội dung như: 60% dành cho giảng dạy - huấn luyện kỹ thuật, 2.67 % giảng dạy - huấn luyện chiến thuật – tâm lý, 36 % giảng dạy - huấn luyện thể lực chung và chuyên môn và 1.3% kiểm tra.

Ngoài ra, trong mỗi giáo án, các giảng viên còn dùng một khoảng thời gian nhất định dành cho việc huấn luyện tố chất thể lực. Tuy nhiên, việc dành khoảng thời gian là bao nhiêu và dùng để huấn luyện những tố chất thể lực nào thì còn phụ thuộc vào từng giảng viên.

Để đánh giá thực trạng phân phối thời gian giảng dạy - huấn luyện thể lực chuyên môn cho đối tượng nghiên cứu, trên cơ sở phân tích chương trình giảng dạy - huấn luyện và phỏng vấn trực tiếp các giảng viên, huấn luyện viên làm công tác giảng dạy, huấn luyện môn Thể dục Aerobic Trường ĐHSP TDTT Hà Nội, kết quả được trình bày tại bảng 3.

**Bảng 3. Thực trạng thời gian giảng dạy thể lực của sinh viên (n=50)**

TT	Nội dung giảng dạy	Thời gian giảng dạy	
		m <sub>i</sub>	%
1	Sức nhanh	12	24
2	Sức mạnh	13	26
3	Sức bền	10	20
4	Mềm dẻo	10	20
5	Khả năng phối hợp vận động	5	10
<b>Tổng</b>		<b>50</b>	<b>100%</b>

Qua bảng 3 cho thấy: Thời gian giảng dạy - huấn luyện phân bố cho các tố chất sức nhanh, sức mạnh, sức bền, khéo léo và khả năng phối hợp vận động có tỷ lệ tương đối đồng đều và hợp lý. Vấn đề ở đây là trong quá trình giảng dạy - huấn luyện các tố chất thể lực, thì phương pháp giảng dạy - huấn luyện, thời gian cũng như các bài tập giảng dạy - huấn luyện được sử dụng như thế nào?

### 1.3. Thực trạng việc sử dụng các bài tập phát triển thể lực chuyên môn của sinh viên

Để đánh giá được thực trạng về việc sử dụng các bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho sinh viên, đề tài đã tiến hành tổng hợp, thống kê các bài tập mà giảng viên bộ môn Thể dục của Nhà trường đã sử dụng. Tiếp đó chúng tôi đã tiến hành quan sát mức độ sử dụng các bài tập trong huấn luyện thể lực chuyên môn trong môn Thể dục Aerobic cho sinh viên chuyên sâu Thể dục Trường Đại học TDTT Bắc Ninh đã sử dụng. Kết quả được như trình bày tại bảng 4 và 5.

Kết quả thu được ở bảng 4 và bảng 5 cho thấy:

Trường ĐHSP TDTT Hà Nội và Trường ĐHTDTT Bắc Ninh đã sử dụng bài tập để phát triển luyện thể lực chuyên môn Aerobic của nam sinh viên chuyên sâu Thể dục không giống nhau. Cụ thể là việc sử dụng bài tập thể lực chung và chuyên môn không đồng đều. Việc sử dụng bài tập không đồng nhất cho thấy, trong công tác giảng dạy chưa có sự thống nhất về phương pháp cũng như hình thức và đặc biệt chưa đưa công nghệ khoa học vào công tác giảng dạy.

- Các bài tập được dàn đều cho cả việc phát triển thể lực chung và thể lực chuyên môn, dàn đều các bài tập phát triển thể lực cho các bộ phận cơ thể trong đó chiếm tỷ lệ cao nhất là các bài tập phát triển thể lực cho toàn thân, sau đó

**Bảng 4. Thực trạng sử dụng bài tập phát triển thể lực chuyên môn của sinh viên**

Trường	KQ điều tra	BT phát triển thể lực chung		BT phát triển thể lực chuyên môn	
		m <sub>i</sub>	Tỷ lệ %	m <sub>i</sub>	Tỷ lệ %
	Trường ĐHSP TDTT Hà Nội (n=52)	36	69.23	16	30.77
	Trường Đại học TDTT Bắc Ninh (n=55)	38	69.09	17	30.91

**Bảng 5. Thực trạng sử dụng các bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho các bộ phận cơ thể**

Trường	Bài tập											
	Toàn thân		Lưng bụng		Cẳng tay		Cổ tay		Chân đùi		Cổ chân	
	m <sub>i</sub>	%	m <sub>i</sub>	%	m <sub>i</sub>	%	m <sub>i</sub>	%	m <sub>i</sub>	%	m <sub>i</sub>	%
Trường ĐHSPTDĐT Hà Nội (n=35)	9	25.71	6	17.13	8	22.86	2	5.71	8	22.86	2	5.71
Trường ĐH TĐTT Bắc Ninh (n=33)	8	24.24	4	12.13	8	24.24	2	6.06	9	27.27	2	6.06

đến cẳng tay và thấp nhất là các bài tập phát triển thể lực cho cổ tay và cổ chân.

- Việc lựa chọn các bài tập phát triển thể lực chưa được xác định trên cơ sở khoa học, chưa có trọng tâm trọng điểm theo định hướng chuyên môn mà còn nặng về lựa chọn bài tập theo kinh nghiệm.

Như vậy, từ kết quả nghiên cứu đã trình bày ở trên, có thể thấy việc phân bố chương trình giảng dạy - huấn luyện chưa thực sự hợp lý. Các bài tập phát triển thể lực chuyên môn chưa phong phú, đa dạng. Chính vì vậy, việc lựa chọn được những bài tập có hiệu quả nhất nhằm phát triển thể lực chuyên môn cho đối tượng nghiên cứu là vấn đề rất cần thiết.

**2. Đánh giá thực trạng thể lực chuyên môn trong môn Thể dục Aerobic của nam sinh viên chuyên sâu Thể dục Trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội**

Tiến hành lựa chọn test đánh giá thể lực chuyên môn Thể dục Aerobic của nam sinh viên chuyên sâu Thể dục Trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội thông qua phân tích và tổng hợp tài liệu tham khảo, quan sát sư phạm, phỏng vấn trên diện rộng bằng phiếu hỏi và xác định độ tin cậy, tính thông báo của test trên đối tượng nghiên cứu. Kết quả, chúng tôi đã lựa chọn được 6 test đủ tiêu chuẩn trong đánh giá thể lực chuyên môn Aerobic cho sinh viên Trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội gồm:

1. Bật qua lại ghế thể dục 15s (lần);
2. Ke bụng thang gió 30s (lần);
3. Bật nhảy adam 10s (lần);
4. Đá lăng trước chân thuận liên tục 30s (lần);
5. Đá lăng ngang chân thuận liên tục 30s (lần);
6. Phối hợp đá lăng dọc và lăng ngang 2 chân liên tục 1 phút (lần).

Để đánh giá thực trạng thể lực chuyên môn trong môn Thể dục Aerobic của nam sinh viên chuyên sâu Thể dục Trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội chúng tôi đã tiến hành đánh giá theo 2 phương pháp sau:

- Phương pháp quan sát sư phạm: Tiến hành quan sát khách thể nghiên cứu tại các buổi tập luyện, thi đấu truyền thống hằng năm của Nhà trường và các giải thi đấu trên phạm vi Thành phố Hà Nội với các biểu hiện bên ngoài (khả năng thực hiện động tác với tốc độ và sức mạnh, sức bền, sự dẻo dai và khả năng phối hợp vận động, hiệu quả thực hiện các kỹ thuật trong quá trình thi đấu)

- So sánh thể lực chuyên môn Thể dục Aerobic của nam sinh viên chuyên sâu Thể dục Trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội với nam sinh viên chuyên sâu Thể dục Trường Đại học TĐTT Bắc Ninh và Trường Đại học Sư phạm TĐTT Tp. Hồ Chí Minh qua kết quả kiểm tra 6 test đã lựa chọn. Kết quả được trình bày tại bảng 6.

Qua bảng 6 cho thấy, thể lực chuyên môn Thể dục Aerobic của nam sinh viên chuyên sâu Thể dục Trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội kém hơn so với các sinh viên cùng chuyên sâu Thể dục Trường Đại học TĐTT khác.

Như vậy, qua kết quả về thực trạng thể lực chuyên môn Thể dục Aerobic của nam sinh viên chuyên sâu Thể dục Trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội cho thấy, việc cần thiết phải nghiên cứu lựa chọn hệ thống bài tập đảm bảo tính khoa học, phù hợp với đặc điểm đối tượng và tình hình thực tiễn của Nhà trường, qua đó nâng cao trình độ thể lực chuyên môn Thể dục Aerobic của nam sinh viên chuyên sâu Thể dục Trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội, góp



**Bảng 6. So sánh thể lực chuyên môn Thể dục Aerobic của nam sinh viên chuyên sâu Thể dục Trường ĐHSPTDTT Hà Nội với nam sinh viên chuyên sâu Thể dục một số Trường Đại học chuyên TDTT**

TT	Các test	ĐHSPTDTT Hà Nội (1) (n=24)	ĐHTDTT Bắc Ninh (2) (n=28)	ĐHSPTDTT TP Hồ Chí Minh (3) (n=24)	Sự khác biệt			
					t <sub>(1-2)</sub>	P	t <sub>(1-3)</sub>	P
1	Bật qua lại ghế thể dục 15s (lần)	14.71±1.12	15.67±1.15	16.13±1.19	3.485	<0.05	2.274	<0.05
2	Ke bụng thang gióng 30s (lần)	23.83±2.06	25.41±2.11	24.87±2.23	3.865	<0.05	2.462	<0.05
3	Bật nhảy adam 10s (lần)	53.86±4.23	56.32±4.32	55.72±4.21	3.865	<0.05	2.462	<0.05
4	Đá lăng trước chân thuận liên tục 30s (lần)	31.24±2.61	33.27±2.36	33.67±2.25	3.865	<0.05	2.462	<0.05
5	Đá lăng ngang chân thuận liên tục 30s (lần)	30.25±2.45	32.25±2.32	31.69±2.28	3.865	<0.05	2.462	<0.05
6	Phối hợp đá lăng dọc và lăng ngang 2 chân liên tục 1 phút (lần)	25.23±2.09	27.33±2.14	27.12±2.27	3.218	<0.05	2.317	<0.05

phần nâng cao chất lượng đào tạo của Nhà trường.

### KẾT LUẬN

1. Qua phân tích chương trình, giáo án tập luyện dành cho sinh viên, chúng tôi nhận thấy số buổi tập dành cho nội dung thể lực còn ít so với số buổi tập dành cho nội dung kỹ thuật. Các bài tập được sử dụng trong phát triển thể lực chuyên môn còn đơn điệu, chưa xác định được cơ sở khoa học, chưa có trọng tâm, trọng điểm theo định hướng chuyên môn mà chủ yếu lựa chọn bài tập theo kinh nghiệm.

2. Lựa chọn được 6 test đánh giá thể lực chuyên môn của sinh viên, trên cơ sở đó, đánh giá thực trạng TLCM của sinh viên. Kết quả cho thấy, thể lực chuyên môn Thể dục Aerobic của nam sinh viên chuyên sâu Thể dục Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội kém hơn so với các sinh viên cùng chuyên sâu Thể dục tại các Trường Đại học TDTT khác. Chính vì vậy, cần có các giải pháp phù hợp để phát triển TLCM cho sinh viên.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Dương Nghiệp Chí (1991), *Đo lường thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
2. Vũ Cao Đàm (1995), *Phương pháp luận NCKH, Tài liệu dùng cho các lớp cao học, cán bộ quản lý và giáo viên các trường Đại học, Cao đẳng*.
3. Novicop A.D - Matveep L.P (1990), *Lý luận và phương pháp GDTC*, (Dịch: Phạm Trọng Thanh, Lê Văn Lãm), Nxb TDTT, Hà Nội.
4. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tồn (2000), *Lý luận và phương pháp TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.
5. Phạm Danh Tồn (1991), *Lý luận và phương pháp TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.
6. Nguyễn Đức Văn (2001), *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.

(Bài nộp ngày 22/11/2018, Phản biện ngày 23/11/2018, duyệt in ngày 28/11/2018)