

ỨNG DỤNG 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

Nguyễn Tùng Lâm⁽¹⁾

Tóm tắt:

Thông qua các phương pháp nghiên cứu đề tài đã lựa chọn được 17 bài tập bổ trợ và 5 test, xây dựng kế hoạch thực nghiệm. Kết quả thực nghiệm cho thấy các bài tập lựa chọn đã có tác dụng tốt trong việc nâng cao sức mạnh cho nữ sinh viên Đội tuyển Aerobic Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội, thể hiện ở các nội dung đánh giá đều có giá trị tốt hơn ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$.

Từ khóa: Bài tập bổ trợ, sức mạnh, nữ sinh viên, Aerobic, Trường ĐHSP TDTT Hà Nội.

Application of supplementary exercises to improve female students' strength in the School Aerobic Team of Hanoi University of Physical Education and Sports

Summary:

Through research methods, 17 supplementary exercises and 5 tests have been selected, and an experimental plan has been developed. The experimental process shows that the results of the selected exercises have had a good effect in improving the female students' strength in the School Aerobic Team of Hanoi University of Physical Education and Sports, which was shown in the content of the assessment. All prices have value t calculation $> t$ table at the probability threshold $p < 0.05$.

Keywords: Complementary exercises, strength, female students, Aerobic, Hanoi University of Physical Education and Sports.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Trên cơ sở đánh giá sự hạn chế về trình độ sức mạnh của nữ sinh viên Đội tuyển Aerobic Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội và thực trạng sử dụng các bài tập bổ trợ trong phát triển sức mạnh chúng tôi đã tiến hành nghiên cứu lựa chọn và xây dựng được các bài tập phát triển sức mạnh cho đối tượng nghiên cứu. Để nâng cao hiệu quả công tác đào tạo và thành tích thi đấu của nữ sinh viên Đội tuyển Aerobic chúng tôi nhận thấy vấn đề nghiên cứu: “Ứng dụng 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” là cấp thiết và có ý nghĩa thực tiễn.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu chúng tôi sử dụng các phương pháp nghiên cứu: Phương pháp 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 VÀ BÀN LUẬN

1. Lựa chọn 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

Dựa trên các căn cứ, nguyên tắc đã xác định; qua nghiên cứu tài liệu, tham khảo các công trình nghiên cứu của các tác giả trong và ngoài nước, đồng thời tiến hành phỏng vấn 30 chuyên gia, huấn luyện viên, giảng viên có kinh nghiệm trong huấn luyện Aerobic chúng tôi đã lựa chọn được 17 bài tập bổ trợ nâng cao sức mạnh cho đối tượng nghiên cứu. Các bài tập gồm:

- Bật nhảy co gối 15 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút;
- Bật xa tại chỗ 10 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút;
- Nằm sấp chống đẩy 1 phút x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút;

⁽¹⁾ThS, Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội; Email: tunglam.kimson@gmail.com

- Nằm ngửa gập bụng 1 phút x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút;
- Ke bụng thang gióng 1 phút x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút;
- Bật nhảy: Chụm chân, tách chân 30 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút;
- Bật nhảy đá lăng chân: Chân trước, chân ngang 20 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút;
- Bài tập chống sấp, chống ngửa, chống nghiêng 1 phút x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút;
- Bài tập ke L và bật nhảy kết hợp quay 900, 1800, 3600 15 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút;
- Ngồi xổm nâng ly (Goblet squat) 15 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút;
- Kéo tạ tay (Dumbbell row) 15 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút;
- Bật nhảy lên bục cao (box jump) 15 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút;
- Nhảy dây tốc độ bằng một chân 1 phút x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút;
- Leo cầu thang 1 phút x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút;
- Lăng tạ âm bằng 2 tay 15 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút;
- Trò chơi cưa đá bóng;
- Trò chơi bóng chuyền 6.

2. Lựa chọn test đánh giá sức mạnh cho đối tượng nghiên cứu

Chúng tôi tiến hành lựa chọn test đánh giá sức mạnh cho đối tượng khách thể nghiên cứu thông qua các bước: Tham khảo tài liệu; Phỏng vấn 30 HLV, giảng viên trực tiếp giảng dạy, HL Aerobic; Xác định tính thông báo và độ tin cậy của test. Kết quả đã lựa chọn được 5 test gồm:

- Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây): Đánh giá sức mạnh nhóm cơ bụng;
- Nằm sấp chống đẩy (lần/30 giây): Đánh giá sức mạnh nhóm cơ chi trên, lưng bụng;
- Co tay xà đơn (lần/30 giây): Đánh giá sức mạnh của tay và sức mạnh bền;
- Bật nhảy adam (lần/10 giây): Xác định sức mạnh tốc độ và khả năng phối hợp vận động trong hoạt động bật nhảy;
- Bật cao cơ gối (lần/30 giây): Đánh giá sức mạnh bật nhảy.

3. Ứng dụng các bài tập bổ trợ đã lựa chọn nâng cao sức mạnh cho nữ sinh viên Đội tuyển Aerobic Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội

3.1. Tổ chức thực nghiệm

Tiến hành theo phương pháp thực nghiệm so sánh song song trên 2 nhóm:

- Nhóm thực nghiệm: Gồm 10 nữ sinh viên Đội tuyển Aerobic Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội - ứng dụng 17 bài tập mà qua nghiên cứu chúng tôi đã lựa chọn. Trong mỗi buổi tập tiến hành 3- 4 bài tập.

- Nhóm đối chứng gồm 10 nữ sinh viên Đội tuyển Aerobic Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội - tập luyện theo giáo án với các bài tập phát triển sức mạnh do giảng viên Nhà trường biên soạn

Hai nhóm được phân chia theo hình thức bốc thăm ngẫu nhiên, các điều kiện tập luyện là tương đối đồng đều

Với 17 bài tập được lựa chọn; chúng tôi xây dựng tiến trình thực nghiệm theo chương trình huấn luyện của Nhà trường trong thời gian 9 tháng. Mỗi tuần có 2 buổi tập, mỗi buổi dành 10 phút đến 15 phút để tập các bài tập sức mạnh. Trong thời gian tập luyện tăng cường chuẩn bị thi đấu số buổi tập có thể tăng lên 4 buổi/tuần.

Tiến trình thực nghiệm được xây dựng như bảng 1.

3.2. Kết quả thực nghiệm

Trước khi tiến hành thực nghiệm chúng tôi tiến hành kiểm tra theo các test đã lựa chọn nhằm đánh giá mức độ đồng đều giữa nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng. Kết quả được trình bày tại bảng 2.

Kết quả tại bảng 2 cho thấy: Các nội dung kiểm tra đều chứng tỏ rằng 2 nhóm không có sự khác biệt về năng lực sức mạnh trước khi vào thực nghiệm ($P > 0.05$).

Sau thời gian thực nghiệm 9 tháng, chúng tôi tiến hành kiểm tra đánh giá năng lực sức mạnh của đối tượng nghiên cứu. Kết quả thu được trình ở bảng 3, bảng 4 và biểu đồ 1, biểu đồ 2.

Qua bảng 3, bảng 4 và biểu đồ 1, biểu đồ 2 cho thấy:

- Ở tất cả các nội dung kiểm tra đánh giá sức mạnh của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng đã có sự khác biệt rõ rệt, ($P < 0.05$).

- Diễn biến thành tích đạt được của cả 5 test và nhịp tăng trưởng của nhóm thực nghiệm lớn

Bảng 1. Tiến trình thực nghiệm của nhóm thực nghiệm

TT	Nội dung	Tháng	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Bật nhảy co gối 15 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút		x		x		x		x		x
2	Bật xa tại chỗ 10 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút		x	x		x	x		x	x	
3	Nằm sấp chống đẩy 1 phút x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút		x		x		x		x		x
4	Nằm ngửa gập bụng 1 phút x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút		x	x		x	x		x	x	
5	Ke bụng thang giống 1 phút x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút		x		x		x		x		x
6	Bật nhảy: chụm chân, tách chân 30 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút		x	x		x	x		x	x	
7	Bật nhảy đá lăng chân: chân trước, chân ngang 20 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút		x		x		x		x		x
8	Bài tập chống sấp, chống ngửa, chống nghiêng 1 phút x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút		x	x		x	x		x	x	
9	Bài tập ke L và bật nhảy kết hợp quay 90°, 180°, 360° 15 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút		x		x		x		x		x
10	Ngồi xôm nâng ly (Goblet squat) 15 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút		x	x		x	x		x	x	
11	Kéo tạ tay (Dumbbell row) 15 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút		x		x		x		x		x
12	Bật nhảy lên bục cao (box jump) 15 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút		x	x		x	x		x	x	
13	Nhảy dây tốc độ bằng một chân 1 phút x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút		x		x		x		x		x
14	Leo cầu thang 1 phút x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút		x	x		x	x		x	x	
15	Lăng tạ ấm bằng 2 tay 15 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút		x	x		x	x		x	x	
16	Trò chơi của đá bóng		x		x		x		x		x
17	Trò chơi bóng chuyên 6		x	x		x	x		x	x	

Bảng 2. So sánh kết quả kiểm tra sức mạnh giữa 2 nhóm trước thực nghiệm (nA = 10; nB = 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±2.96	22.15±2.15	1,528	>0.05
2	Nằm sấp chống đẩy (lần/30 giây)	24.22±2.45	24.21±2.56	1,356	>0.05
3	Co tay xà đơn (lần/30 giây)	8.44±1.06	8.43±1.09	1,235	>0.05
4	Bật nhảy adam (lần/10 giây)	31.11±3.68	31.12±3.76	1,327	>0.05
5	Bật cao co gối (lần/30 giây)	26.96±3.85	26.93±3.86	1,256	>0.05

hơn so với nhóm đối chứng.

Điều này khẳng định hiệu quả của các bài tập bổ trợ mà chúng tôi đã lựa chọn nhằm nâng cao sức mạnh cho nữ sinh viên Đội tuyển Aerobic Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội.

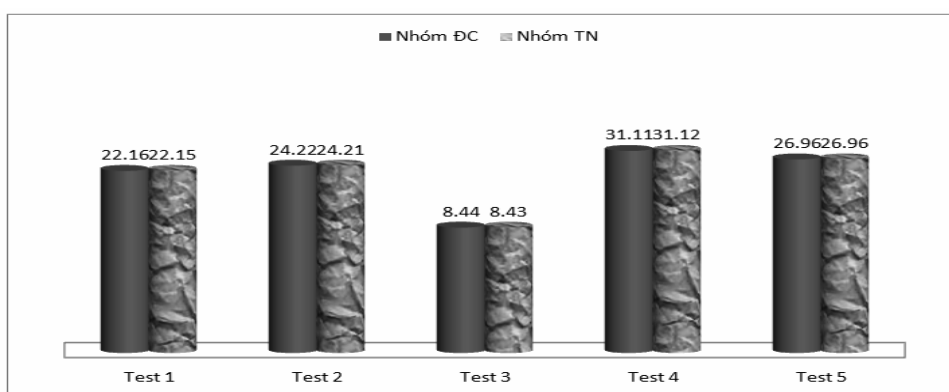
KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được 17 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.

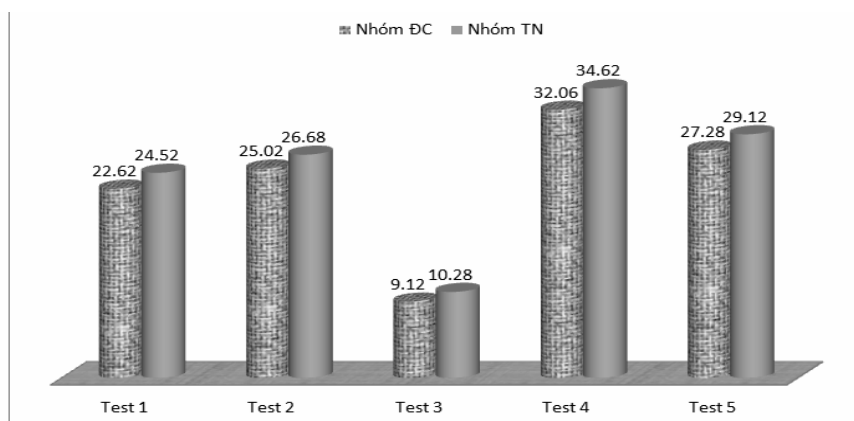
Quá trình thực nghiệm ứng dụng các bài tập

Bảng 3. So sánh kết quả kiểm tra sức mạnh của 2 nhóm sau thực nghiệm (nA = 10; nB = 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±1.11	24.52±1.06	3,353	<0.05
2	Nằm sấp chống đẩy (lần/30 giây)	25.02±1.18	26.68±1.16	3,455	<0.05
3	Co tay xà đơn (lần/30 giây)	9.12±0.25	10.28±0.22	2,626	<0.05
4	Bật nhảy adam (lần/10 giây)	32.06±1.22	34.62±1.26	3,658	<0.05
5	Bật cao co gối (lần/30 giây)	27.28±1.26	29.12±1.24	3,628	<0.05



Biểu đồ 1. So sánh thành tích của nhóm ĐC và nhóm TN trước TN



Biểu đồ 2. So sánh thành tích của nhóm ĐC và nhóm TN sau TN

lựa chọn trong 1 năm học đã có tác dụng tốt trong việc nâng cao sức mạnh cho nữ sinh viên Đội tuyển Aerobic Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. D. Harre (1996), *Học thuyết huấn luyện*, (Dịch: Trương Anh Tuấn, Bùi Thế Hiển), Nxb TDTT, Hà Nội.
2. Liên đoàn Thể dục Việt Nam (1998), *Nội dung kiểm tra chương trình kỹ thuật quy định trong các cuộc thi đấu khu vực và toàn quốc cho*

các VĐV Thể dục tập luyện theo chương trình TDTT quốc gia.

3. V. Smôlépski (1985), *Thể dục Aerobic*, Nxb TDTT Matcova.
4. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (1983), *Lý luận và phương pháp TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.
5. M. Ucrán (1975), *Phương pháp huấn luyện VĐV Thể dục nữ*, Nxb TDTT Matcova.
6. Tài liệu và các băng hình Aerobic.

(Bài nộp ngày 17/3/2022, phản biện ngày 9/6/2022, duyệt in ngày 30/8/2022)

LÝ LUẬN VÀ THỰC TIỄN THỂ DỤC THỂ THAO**4. Trương Quốc Uyên**

Nữ vận động viên thể thao thành tích cao Việt Nam thực hiện lời dạy của Bác Hồ

7. Trương Anh Tuấn

Cần tập trung nâng cao năng lực hoạt động của các tổ chức xã hội và xã hội nghề nghiệp về thể dục thể thao

9. Đặng Văn Dũng

Mô hình đảm bảo phương pháp khoa học trong đào tạo vận động viên cấp cao

11. Nhật Minh

Tuyển chọn, đào tạo, bồi dưỡng tài năng thể thao và nhân lực thể thao thành tích cao đến năm 2035

BÀI BÁO KHOA HỌC**14. Nguyễn Văn Phúc**

Mô hình lý thuyết giảm thiểu rủi ro trong hoạt động thể dục thể thao ở Việt Nam

20. Đỗ Hữu Trường; Nguyễn Xuân Thành

Các điều kiện triển khai mô hình phát triển thể dục thể thao quần chúng ở Miền núi

24. Đặng Văn Dũng; Phạm Thế Hưng

Cấu trúc quá trình huấn luyện trong giai đoạn huấn luyện ban đầu cho các câu lạc bộ Cờ vua chuyên nghiệp Miền Bắc

27. Lý Đức Trường; Lương Minh Khánh

Đặc điểm sinh viên tốt nghiệp chuyên ngành Võ – Quyền anh Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh giai đoạn 2015-2019

31. Phạm Văn Thắng; Lê Thị Tuyết Thương; Tôn Thanh Hải

Lựa chọn và xây dựng giải pháp phát triển phong trào tập luyện Bóng rổ cho học sinh các trường Trung học Phổ thông huyện Đông Anh, Thành phố Hà Nội

36. Phan Ngọc Thiết Kế

Đánh giá hiệu quả năng lực vận động của trẻ tự kỷ mức độ nhẹ và trung bình tham gia chương trình giáo dục cá biệt hóa

43. Trần Minh Liên

Lựa chọn bài tập phát triển thể lực chung cho nam sinh viên Ngành Công nghệ thông tin Trường Đại học Công nghệ thông tin và Truyền thông Thái Nguyên

47. Hà Thị Liên; Egorov V.N; Mironov D.L; Phạm Trường Nam

Động cơ và nhu cầu về hình thức, nội dung hoạt động thể thao của sinh viên Nga và sinh viên nước ngoài

52. Nguyễn Ngọc Minh; Nguyễn Văn Sơn

Thực trạng chất lượng quản lý hoạt động đào tạo Trung tâm Giáo dục thể chất và Thể thao Đại học Quốc gia Hà Nội

58. Lưu Thị Như Quỳnh

Thực trạng tính tích cực học tập môn giáo dục thể chất và tập luyện thể thao ngoại khóa của sinh viên Trường Đại học Hùng Vương

63. Nguyễn Tùng Lâm

Ứng dụng 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

67. Trần Hiếu Ngân; Nguyễn Hoàng Minh Thuận

Sự hài lòng của vận động viên đối với chất lượng dịch vụ tại Nhà tập luyện Thể thao Phú Thọ Thành phố Hồ Chí Minh

73. Trần Vũ Phương

Ảnh hưởng của luyện tập Yoga đến một số chỉ số sinh hóa máu của người tập tại các trung tâm Yoga trên địa bàn Thành phố Tuyên Quang

TIN TỨC - SỰ KIỆN VÀ NHÂN VẬT**77. Phạm Tuấn Dũng; Đinh Thị Hằng**

6 bài tập nâng cao thể lực

80. Thẻ lệ viết và gửi bài.

THEORY AND PRACTICE OF SPORTS

4. Truong Quoc Uyen

High-achieving female athletes in Vietnam implement Uncle Ho's teachings

7. Truong Anh Tuan

Focus on improving the operational capacity of social organizations and vocational societies on physical training and sports

9. Dang Van Dung

Model used to ensure scientific method in training high-ranking athletes

11. Nhat Minh

Selecting, training and fostering sports talents and high-achievement sports human resources until 2035

ARTICLES

14. Nguyen Van Phuc

Theoretical model of risk reduction in sport activities in Vietnam

20. Do Huu Truong; Nguyen Xuan Thanh

Conditions for implementing the model of public sport development in the mountainous region

24. Dang Van Dung; Pham The Hung

Structure of the training process during the initial training phase for professional chess clubs in the North

27. Ly Duc Truong; Luong Minh Khanh

Characteristics of graduates majoring in Martial Arts - Boxing of Bac Ninh Sports University in the period 2015-2019

31. Pham Van Thang; Le Thi Tuyet Thuong; Ton Thanh Hai

Select and develop solutions to develop the basketball practice movement for high school students in Dong Anh district, Hanoi City

36. Phan Ngoc Thiet Ke

Effective motor capacity assessment of children suffering mild and moderate autism through a personalized program

43. Tran Minh Lien

Choosing exercises to develop general physical strength for male students majoring in Information Technology at Thai Nguyen University of Information and Communication Technology

47. Ha Thi Lien; Egorov V.N; Mironov D.L; Pham Truong Nam

Motivation and demand of the form and content of sports activities of Russian and foreign students

52. Nguyen Ngoc Minh; Nguyen Van Son

Current status of training activity quality management at the Center of Physical Education and Sports at Vietnam National University, Hanoi

58. Luu Thi Nhu Quynh

Actual status of active learning in the Physical education subject and extracurricular sports practice of students at Hung Vuong University

63. Nguyen Tung Lam

Application of supplementary exercises to improve female students' strength in the School Aerobic Team of Hanoi University of Physical Education and Sports

67. Tran Hieu Ngan; Nguyen Hoang Minh Thuan

Athletes' satisfaction with service quality at Phu Tho Sports Gymnasium, Ho Chi Minh City

73. Tran Vu Phuong

The influence of yoga practice on the change of some blood biochemical indicators of practitioners at Yoga centers in Tuyen Quang city

NEWS - EVENTS AND PEOPLE

77. Pham Tuan Dung; Dinh Thi Hang

6 exercises to improve physical strength

80. Rules of writing and posting.



Tạp chí KHOA HỌC

ĐÀO TẠO VÀ HUẤN LUYỆN THỂ THAO

JOURNAL OF SCIENTIFIC TRAINING AND SPORTS COACHING

Ministry of Culture, Sports and Tourism - Bac Ninh Sport University

Trường Đại học Thể dục Thể thao Bắc Ninh - Bộ Văn hoá, Thể thao và Du lịch

ISSN 1859-4417

**Số 4-2022
(71)**

