

THỰC TRẠNG SỨC MẠNH CỦA NỮ SINH VIÊN ĐỘI TUYỂN AEROBIC TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM THỂ DỤC THỂ THAO HÀ NỘI

THE REALITY OF FEMALE STUDENTS' STRENGTH IN THE AEROBIC TEAM OF HANOI UNIVERSITY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

TS. Phùng Mạnh Cường*, ThS. Nguyễn Tùng Lâm*

Tóm tắt: Thông qua nghiên cứu đề tài, tác giả đã sử dụng các phương pháp thường qui, đã lựa chọn các test và xây dựng được tiêu chuẩn đánh giá sức mạnh cho đối tượng nghiên cứu. Từ đó đánh giá được thực trạng sức mạnh của nữ sinh viên đội tuyển Aerobic của nhà trường.

Từ khóa: Aerobic, thực trạng, sức mạnh, sư phạm, sinh viên, đội tuyển.

Abstract: Through the study of the topic, the author has used conventional methods, selected tests and built standards for assessing the strength of the research object. From there, the research has assessed the reality of of female students' strength of the school's Aerobic team.

Keywords: Aerobic, reality, strength, pedagogy, students, team.

1. Đặt vấn đề

Trong các chuyên ngành đào tạo của Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội thì 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 kiểm tra đánh giá thực trạng thể lực của nữ sinh viên đội tuyển thể dục Aerobic của nhà trường chúng tôi nhận 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 bài tập phù hợp, đặc biệt là rất ít các bài tập hỗ trợ trong phát triển sức mạnh cho đối tượng nghiên cứu.

Chúng tôi cho rằng, nếu như lựa chọn được các bài tập hỗ trợ nhằm phát triển sức mạnh cho nữ sinh viên đội tuyển thể dục Aerobic một cách

hợp lý, có đầy đủ cơ sở khoa học, thì chắc chắn rằng kết quả đào tạo sinh viên chuyên sâu thể dục và thành tích thi đấu của đội tuyển Sport Aerobic tại các trường Đại học TDTT nói chung và trường ĐHSPT TDTT Hà Nội 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 lựa chọn đề tài: **“Thực trạng sức mạnh của nữ sinh viên đội tuyển Aerobic trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội”**.

2. Phương pháp nghiên cứu

Trong quá trình nghiên cứu đề tài tác giả sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, Phương pháp phỏng vấn toạ đàm, Phương pháp quan sát sư phạm, Phương pháp kiểm tra sư phạm, Phương pháp toán học thống kê.

* Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

Bảng 1: Kết quả phỏng vấn lựa chọn các test đánh giá sức mạnh cho đối tượng nghiên cứu (n=30)

TT	Nội dung	Kết quả phỏng vấn					
		Rất quan trọng		Quan trọng		Không quan trọng	
		n	%	n	%	n	%
1	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)	26	87	2	6.5	2	6.5
2	Nhảy dây tốc độ cao (lần/30 giây)	11	37	11	37	8	26
3	Nằm sấp chống đẩy (lần/30 giây)	24	80	4	13.5	2	6.5
4	Co tay xà đơn (lần/30 giây)	27	90	3	10	0	0
5	Bật xa tại chỗ (cm)	15	50	10	33	5	17
6	Bật nhảy adam (lần/10 giây)	25	83	4	13.5	1	3.5
7	Bật cao co gối (lần/30 giây)	26	87	2	6.5	2	6.5
8	Bật cao có đà (cm)	9	30	12	40	9	30

3. Kết quả nghiên cứu

3.1. Lựa chọn các test đánh giá sức mạnh cho nữ sinh viên đội tuyển Aerobic trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội

Để lựa chọn được các test đánh giá sức mạnh cho đối tượng nghiên cứu, đề tài tiến hành phỏng vấn 30 HLV, 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: Đề tài đã chọn ra được 05 test đủ tiêu chuẩn đánh giá sức mạnh cho nữ sinh viên đội tuyển Aerobic trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội. Các test bao 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: Bật nhảy adam (lần/10 giây)
- Test 5: Bật cao co gối (lần/30 giây)

3.2. Xác định tính thông báo của các test đánh giá sức mạnh cho đối tượng nghiên cứu

Để xác định tính thông báo, chúng tôi dùng thành tích thi đấu để làm chỉ số tham chiếu. Kết quả thu được như trình bày ở bảng 2.

Bảng 2. Mối tương quan giữa các test đánh giá sức mạnh với thành tích thi đấu của đối tượng nghiên cứu

TT	Nội dung kiểm tra	Hệ số tương quan	
		r	P
1	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)	0.864	<0.05
2	Nằm sấp chống đẩy (lần/30 giây).	0.835	<0.05
3	Co tay xà đơn (lần/30 giây)	0.815	<0.05
4	Bật nhảy adam (lần/10 giây)	0.852	<0.05
5	Bật cao co gối (lần/30 giây)	0.862	<0.05

Qua bảng 2. cho thấy: Ở cả 05 Test đánh giá sức mạnh cho nữ sinh viên đội tuyển Aerobic trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội đã được lựa chọn qua phỏng vấn đều có tính thông báo cao, thể hiện ở $r_{tính} > r_{bảng}$ và $r_{tính} > 0.60$ ở ngưỡng $P < 0.05$.

3.3. Xác định độ tin cậy của các test đánh giá sức mạnh cho đối tượng nghiên cứu

Độ tin cậy được xác định bằng phương pháp tính hệ số tương quan cặp giữa 2 lần lặp test của 05 chỉ tiêu được trình bày tại bảng 3.

Kết quả bảng 3 cho thấy cả 05 chỉ tiêu kiểm tra đều có mối tương quan mạnh với $r_{tính} = 0.804$ đến $0.887 > 0.80$ và lớn hơn $r_{bảng} = 0.5760$ và

Bảng 3. Mối tương quan giữa hai lần lập test của các test đánh giá sức mạnh cho đối tượng nghiên cứu

TT	Chỉ tiêu, test	Lần 1 ($\bar{x} \pm \delta$)	Lần 2 ($\bar{x} \pm \delta$)	Hệ số tương quan (r)
1	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)	21.09±1.56	21.18±1.96	0.887
2	Nằm sấp chống đẩy (lần/30 giây)	25.32±5.52	25.42±5.51	0.804
3	Co tay xà đơn (lần/30 giây)	8.21±1.16	8.35±1.12	0.845
4	Bật nhảy adam (lần/10 giây)	30.12±3.51	30.29±3.49	0.867
5	Bật cao co gối (lần/30 giây)	26.14±2.51	26.19±2.49	0.848

Bảng 4. Phân loại tiêu chuẩn đánh giá sức mạnh cho đối tượng nghiên cứu

TT	Test	Phân loại				
		Kém	Yếu	Trung bình	Khá	Tốt
1	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)	< 13	13-17	17-21	21-25	>25
2	Nằm sấp chống đẩy (lần/30 giây)	< 17	17-21	21-25	25-29	>29
3	Co tay xà đơn (lần/30 giây)	<5	5-7	7-9	9-11	>11
4	Bật nhảy adam (lần/10 giây)	<24	24-28	28-32	32-36	>36
5	Bật cao co gối (lần/30 giây)	<20	20-24	24-28	28-32	>32

Bảng 5. Bảng điểm đánh giá sức mạnh cho đối tượng nghiên cứu

TT	Test	Điểm									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)	27	25	23	21	19	17	15	13	11	9
2	Nằm sấp chống đẩy (lần/30 giây)	31	29	27	25	23	21	19	17	15	13
3	Co tay xà đơn (lần/30 giây)	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3
4	Bật nhảy adam (lần/10 giây)	38	36	34	32	30	28	26	24	22	20
5	Bật cao co gối (lần/30 giây)	34	32	30	28	26	24	22	20	18	16

0.5324 với $p < 0.05$. Vậy chúng đảm bảo độ tin cậy và cho phép sử dụng được.

Như vậy đề tài đã chọn ra được 05 test bao 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: Bật nhảy adam (lần/10 giây)

-Test 5: Bật cao co gối (lần/30 giây)

3.4. Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá sức mạnh cho đối tượng nghiên cứu

Phân loại tiêu chuẩn đánh giá sức mạnh cho đối tượng nghiên cứu

Thông qua kết quả kiểm tra sự phạm, đề tài tiến hành phân loại từng chỉ tiêu đánh giá sức mạnh thành năm mức theo quy tắc 2 xích ma: tốt, khá, trung bình, yếu, kém như sau:

- Tốt: $> \bar{x} + 2\delta$
- Khá: Từ $\bar{x} + 1\delta$ đến $\bar{x} + 2\delta$
- Trung bình: Từ $\bar{x} - 1\delta$ đến $\bar{x} + 1\delta$
- Yếu: Từ $\bar{x} - 1\delta$ đến $\bar{x} - 2\delta$
- Kém: $< \bar{x} - 2\delta$

Đối với các chỉ số tính bằng thời gian thì phân loại theo cách ngược lại, trong đó $< x - 2\sigma$ là tốt và $> x + 2\sigma$ là kém.

Xác định chuẩn điểm đánh giá sức mạnh cho đối tượng nghiên cứu

Đề tài sử dụng công thức tính điểm theo thang độ C nhằm quy tất cả các đơn vị đo lường khác nhau ra điểm. Kết quả được trình bày ở bảng 4;5:

Sau khi tổng hợp đề tài rút ra kết quả phân loại điểm tổng hợp đánh giá sức mạnh cho nữ sinh viên đội tuyển thể dục Aerobic trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội, Kết quả được trình bày ở bảng 6:

Bảng 6. Tiêu chuẩn đánh giá xếp loại tổng hợp sức mạnh của đối tượng nghiên cứu

TT	Xếp loại	Tổng điểm (Tổng số điểm tối đa = 50)
1	Tốt	> 45
2	Khá	35 - 45
3	Trung bình	25 - 34
4	Yếu	24 - 15
5	Kém	< 15

3.1.5. Thực trạng sức mạnh của nữ sinh viên đội tuyển Aerobic trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội.

Để đánh giá thực trạng sức mạnh của nữ sinh viên đội tuyển Aerobic trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội đề tài đã tiến hành đánh giá qua kết quả kiểm tra 5 test đã lựa chọn.

Thông qua các phương pháp kiểm tra các nội dung đánh giá hiệu quả sức mạnh mà đề tài đã lựa chọn ở trên và tính điểm tổng hợp cho từng cá nhân. Đối tượng kiểm tra là 20 nữ sinh viên đội tuyển thể dục Aerobic của Nhà trường, Kết quả được trình bày ở bảng 7.

Bảng 7. Thực trạng sức mạnh của đối tượng nghiên cứu (n = 20)

TT	Test	Mức tốt (9-10 điểm)		Mức khá (7- 8 điểm)		Mức TB (5- 6 điểm)		Mức yếu (<5 điểm)	
		n	%	n	%	n	%	n	%
		1	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)	3	15.00	8	40.00	9	45.00
2	Nằm sấp chống đẩy (lần/30 giây)	4	20.00	7	35.00	9	45.00	0	0
3	Cơ tay xà đơn (lần/30 giây)	1	5.00	6	30.00	13	65.00	0	0
4	Bật nhảy adam (lần/10 giây)	4	20.00	8	40.00	8	40.00	0	0
5	Bật cao cơ gối (lần/30 giây)	3	15.00	6	30.00	11	55.00	0	0

Qua bảng 7 cho thấy: Số sinh viên có trình độ Sức mạnh mức TB (5-6) chiếm tỷ lệ cao nhất, 40.00% - 65.00%. Thực trạng trên đòi hỏi cần phải quan tâm nghiên cứu lựa chọn những bài tập bổ trợ hợp lý nhằm nâng cao sức mạnh cho sinh viên nữ đội tuyển Aerobic Trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội.

4. Kết luận

Kết quả nghiên cứu thực trạng đã chứng minh trình độ sức mạnh của nữ sinh viên đội tuyển Aerobic trường Đại học Sư phạm Thể dục

thể thao Hà Nội ở mức trung bình ,trong phạm vi mức điểm 5 – 6 chiếm tỷ lệ cao nhất 40.00% - 65.00%.

Thông qua nghiên cứu tác giả đã lựa chọn được 05 Test đánh giá sức mạnh cho đối tượng nghiên cứu đều đạt độ tin cậy và tính thông báo cần thiết với $p < 0.05$ đến $p < 0.01$, đề tài đã xây dựng được tiêu chuẩn đánh giá xếp loại tổng hợp sức mạnh cho đối tượng nghiên cứu. Qua đó cần kịp thời đề xuất lựa chọn ra các bài tập, các biện pháp, phương pháp huấn luyện trong thời gian tới.

Tài liệu tham khảo

1. Đinh Khánh Thu(2014),*Giáo trình Thể dục Aerobic*,NXB TĐTT, Hà Nội.
2. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2006),*Lý luận và phương pháp TĐTT*, NXB TĐTT, Hà Nội.
3. Nguyễn Xuân Sinh (1999),*Phương pháp nghiên cứu khoa học TĐTT*, NXB TĐTT, Hà Nội.
4. Nguyễn Đức Văn (2000),*Phương pháp thống kê trong TĐTT*,NXB TĐTT, Hà Nội.
5. V. Daxurorski (1975), *Tổ chất thể lực*, NXB TĐTT, Matcova.
6. Mahongtao (2007), *健美操运动教程*,北京体育大学出版社.
7. Wanghong (2008), *竞技健美操训练方法*,北京体育大学出版社.

Trích nguồn: ThS. Nguyễn Tùng Lâm (2019), *Nghiên cứu lựa chọn một số bài tập bổ trợ nhằm nâng cao sức mạnh cho nữ sinh viên đội tuyển Aerobic trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội*. Đề tài thạc sỹ khoa học giáo dục – Trường Đại học sư phạm TĐTT Hà Nội.

Ngày nhận bài: 30/8/2021
Ngày đánh giá: 14/9/2021
Ngày duyệt đăng: 17/9/2021