

ỨNG DỤNG BÀI TẬP BỔ TRỢ NÂNG CAO SỨC MẠNH CHO NỮ SINH VIÊN ĐỘI TUYỂN AEROBIC TRƯỜNG ĐẠI HỌC ĐIỆN LỰC

Nguyễn Tiến Dũng
Trung tâm GDTC&QPAN trường Đại học Điện Lực.
Email: dunggdtc@epu.edu.vn

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 nâng cao sức mạnh cho nữ sinh viên đội tuyển Aerobic trường Đại học Điện Lực. Quá trình thực nghiệm cho thấy kết quả 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 Điện Lực.

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

APPLICATION OF SUPPLEMENTARY EXERCISES TO ENHANCE STRENGTH FOR FEMALE STUDENTS IN THE AEROBIC TEAM OF ELECTRIC POWER UNIVERSITY

Nguyen Tien Dung
Center for Physical Education and National Defense Education, Electric Power University
Email: dunggdtc@epu.edu.vn

Abstract: Through the research methods, the topic has selected 17 supplementary exercises and 5 tests, built an experimental plan to improve the strength of female students of the Aerobic team of the University of Electricity. The experimental process showed that the results of the selected exercises had a good effect in improving the strength of female students of the Aerobic team of the University of Electricity

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

Nhận bài: 15/02/2025

Phản biện: 23/03/2025

Duyệt đăng: 26/03/2025

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Qua quan sát và 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 tổ chức 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 bổ trợ trong phát triển sức mạnh cho đối tượng nghiên cứu.

Tác giả cho rằng, nếu như xây dựng được các bài tập phát triển sức mạnh và ứng dụng cho nữ sinh viên đội tuyển thể dục Aerobic của Nhà trường 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 và thành tích thi đấu của đội tuyển Sport Aerobic tại trường Đại học Điện lực 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, HLV 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 trường Đại học Điện lực, chúng tôi lựa chọn vấn đề nghiên cứu: “Ứng dụng bài tập bổ trợ nâng cao

sức mạnh cho nữ sinh viên đội tuyển Aerobic trường Đại học Điện Lực”.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Lựa chọn bài tập bổ trợ nâng cao sức mạnh cho nữ sinh viên đội tuyển Aerobic trường Đại học Điện Lực

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 thể dục Aerobic đề tài 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
- Nằm ngửa gập bụng 1 phút x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút
- Ke bụng thang giống 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
- Lăn tạ ấm bằng 2 tay 15 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút
- Trò chơi cua đá bóng
- Trò chơi bóng chuyền 6

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

Đề tài 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 nhanh và khả năng phối hợp vận động trong hoạt động bật nhảy
- Bật cao co gối (lần/30 giây): Đánh giá sức

mạnh bật nhảy

2.2. Ứng dụng các bài tập bổ trợ đã lựa chọn nâng cao sức mạnh cho nữ sinh viên đội tuyển Aerobic trường Đại học Điện Lực

2.2.1. Tổ chức thực nghiệm.

Đề tài tiến hành theo phương pháp thực nghiệm so sánh song song, được tiến hành trên 2 nhóm:

- Nhóm thực nghiệm: gồm 10 nữ sinh viên đội tuyển Aerobic trường Đại học Điện Lực - 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 Điện Lực - tập luyện theo giáo án với các bài tập phát triển sức mạnh do giáo 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; đề tài 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' đến 15' để tập các bài tập sức mạnh. Trong thời gian tập luyện tăng cường cho thi đấu số buổi tập có thể tăng lên 4 buổi/tuần.

2.2.2 Kết quả thực nghiệm

Trước khi tiến hành thực nghiệm chúng tôi tiến hành kiểm tra các test đã lựa chọn nhằm đánh giá mức độ đồng đều giữa 2 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 có t tính < t bảng ở ngưỡng xác suất p > 0.05. Điều này chứng tỏ rằng 2 nhóm không có sự khác biệt về năng lực sức mạnh trước khi vào thực nghiệm.

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($\bar{X} + \delta$)		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

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 cho thấy: Ở nhóm thực nghiệm đã có sự khác biệt rõ rệt, $t_{\text{tính}}$ đều $> t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$; còn ở nhóm đối chứng thì không có sự khác biệt giữa kết quả kiểm tra trước và sau thực nghiệm ($t_{\text{tính}}$ đều $< t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $p > 0.05$); Diễn biến thành tích đạt được của cả 5 test và nhịp tăng trưởng của nhóm thực nghiệm lớn hơn so với nhóm đối chứng.

Điều này khẳng định hiệu quả các bài tập bổ trợ mà đề tài đã lựa chọn nhằm nâng cao sức mạnh

cho nữ sinh viên đội tuyển Aerobic trường Đại học Điện Lực.

III. KẾT LUẬN

Đề tài đã lựa chọn được 17 bài tập bổ trợ nhằm nâng cao sức mạnh cho nữ sinh viên đội tuyển Aerobic trường Đại học Điện Lực

Quá trình thực nghiệm ứng dụng các bài tập lựa chọn trong 1 năm học, kết quả 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 Điện Lực với $t_{\text{tính}}$ đều $> t_{\text{bảng}} = 2.020$ ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$

Nguồn bài báo: Bài báo được trích từ luận văn thạc sỹ: “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 Điện Lực” năm 2018.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. 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 - Liên đoàn Thể dục Việt Nam - 1998.
2. D. Harre - Học thuyết huấn luyện - NXB TDTT, Hà Nội 1996. Bùi Tử Liêm, Trương Anh Tuấn dịch.
3. V. Smôlépski - Thể dục Aerobic - NXB TDTT Matcova, 1985.
4. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tồn - Lý luận và phương pháp TDTT - NXB TDTT, Hà Nội 1983.
5. M. Ucran - Phương pháp huấn luyện VĐV Thể dục nữ - NXB TDTT Matcova, 1975.
6. Tài liệu và các băng hình Aerobic