



ISSN: 1859-3100

TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM TP. HỒ CHÍ MINH
TẠP CHÍ KHOA HỌC

KHOA HỌC GIÁO DỤC
Tập 16, Số 1 (2019): 129-140

Email: tapchikhoahoc@hcmue.edu.vn; Website: http://tckh.hcmue.edu.vn

HO CHI MINH CITY UNIVERSITY OF EDUCATION
JOURNAL OF SCIENCE

EDUCATION SCIENCE
Vol. 16, No. 1 (2019): 129-140

**NGHIÊN CỨU MỘT SỐ BÀI TẬP NHẪM PHÁT TRIỂN
THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CHO ĐỘI TUYỂN NỮ THỂ DỤC NHỊP ĐIỆU
TRƯỜNG TIỂU HỌC ĐỒNG ĐA, QUẬN BÌNH THẠNH,
THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH**

Đình Sang Giàu¹, Trần Minh Tuấn²

¹ Trường Tiểu học Đồng Đa – quận Bình Thạnh, Thành phố Hồ Chí Minh

² Khoa Giáo dục Quốc phòng – An ninh & Giáo dục Thể chất, Trường Đại học Sài Gòn

Tác giả liên hệ: Email: dinhsanggiau@gmail.com

Ngày nhận bài: 05-9-2018; ngày nhận bài sửa: 14-9-2018; ngày duyệt đăng: 17-01-2019

TÓM TẮT

Bằng các phương pháp nghiên cứu thường quy trong thể dục thể thao, đề tài đã lựa chọn được 14 test đánh giá có đủ độ tin cậy và 23 bài tập đã qua thực nghiệm được chứng minh có tính hiệu quả tốt nhằm phát triển thể lực chuyên môn cho đội tuyển nữ thể dục nhịp điệu trường tiểu học Đồng Đa, quận Bình Thạnh, Thành phố Hồ Chí Minh.

Từ khóa: thể dục nhịp điệu, đội tuyển nữ tiểu học, thể lực chuyên môn, các bài tập.

1. Đặt vấn đề

Thể dục nhịp điệu (TDND) là một môn thể thao có sự phối hợp uyển chuyển của nhiều phức hợp động tác từ các bài tập thể dục (các bước vũ đạo) cùng với sự kết hợp lời cuốn từ âm nhạc sôi động (Artemieva & Lysenko, 2015) được thực hiện trên mặt sàn và cả trên không trung (Gymnastics Canada, 2008). Các phức hợp động tác này chính là sự phối hợp chuyển động liên hoàn của tay, chân, đầu cổ, thân người (Miakinchenko & Shestakova, 2002). Ngoài ra, vận động viên (VĐV) trong môn TDND còn cần phải cần phải có các tố chất thể lực chuyên môn như sức mạnh kết hợp với tốc độ, độ bền cơ bắp (Jemni & Cook, 2006), đặc biệt là tố chất mềm dẻo và phối hợp vận động (Daxioroxki, 1978). Các tố chất thể lực chuyên môn này chính là chìa khóa dẫn đến thành công trong việc đạt thành tích cao trong thi đấu (Boliak & Boliak, 2009). Do đó, việc nâng cao các tố chất thể lực chuyên môn trong quá trình huấn luyện ở môn TDND nói riêng và trong các môn thể thao nói chung đóng vai trò rất quan trọng và cần thiết.

Lứa tuổi học sinh tiểu học tương đối dài (từ 6 đến 11 tuổi) với đặc điểm tâm sinh lí có những biến đổi quan trọng về nhận thức, tình cảm, xúc cảm... đều có thay đổi hơn so với mầm non. Khả năng tự lập của trẻ đã tương đối tốt nên việc ăn, uống sẽ được đẩy xuống hàng “thứ yếu”, thay vào đó việc dạy dỗ trẻ học tập, rèn luyện các kĩ năng sống, cách thức tập luyện thể dục thể thao (TDTT) lại trở thành nhiệm vụ “trọng yếu” (Vương Nghệ Lâm, 2013). Nhưng dù có thay đổi đến thế nào thì chúng vẫn còn là “trẻ con”, do đó giảng dạy cần hiểu tâm sinh lí của trẻ, luôn là một người bạn tốt, biết động

viên và khơi gợi tính hăng say, đam mê của trẻ và phát huy các khả năng mà trẻ có sẵn. Thói quen tập luyện và việc giáo dục đúng cách thật sự có thể cải thiện tổ chức sức mạnh, sức bền cơ bắp ở tuyển VĐV trẻ (Sawczyn & Mishchenko, 2016) – đây là một trong những điều kiện để đạt thành tích cao trong thi đấu. Môn thể thao TDND còn là một trong những nội dung phát huy tính hăng say, sự sáng tạo và tham gia học hỏi của trẻ trong giờ thể dục chính khóa và các hoạt động TDTT ngoại khóa (Nguyễn Trung Kiên, 2009). Các học sinh tham gia tập luyện môn TDND rất đông và nhiệt tình, đặc biệt là các em học sinh nữ và hiện nay môn này đã trở thành một trong những môn phổ biến nhất ở Trường Tiểu học Đống Đa, quận Bình Thạnh, Thành phố Hồ Chí Minh. Môn TDND đưa vào tập luyện ở Trường Đống Đa đã nhiều năm, song kết quả đạt được vẫn chưa phát huy hết tiềm năng của môn thể thao này. Do đó, việc xây dựng hệ thống các bài tập phát triển thể lực chuyên môn phù hợp với đặc điểm tâm sinh lí ở lứa tuổi tiểu học nhưng phải đáp ứng điều kiện cơ sở vật chất, sân bãi, trang thiết bị còn nghèo nàn là vấn đề cấp thiết nhằm góp phần nâng cao kĩ năng và thành tích của trẻ trong các hoạt động thi đấu. Mặc dù, đã có nhiều tài liệu và nghiên cứu trước đây về việc xây dựng các bài tập trong môn TDND nhưng tính ứng dụng ở từng trường lại khác nhau, đặc điểm và trình độ tập luyện của người tập cũng khác nhau, vì vậy đòi hỏi cần phải có nghiên cứu sâu ở từng đơn vị đặc thù để việc đánh giá được chính xác và phù hợp hơn.

Để giải quyết mục đích của đề tài, chúng tôi thực hiện 3 nhiệm vụ sau: xác định các test đánh giá thể lực chuyên môn, lựa chọn các bài tập phát triển thể lực chuyên môn phù hợp lứa tuổi, đặc điểm cũng như điều kiện hiện có ở trường và ứng dụng các bài tập này cho đội tuyển nữ TDND tại Trường Tiểu học Đống Đa. Quá trình nghiên cứu chúng tôi đã sử dụng 5 phương pháp thường quy trong TDTT như: phương pháp tham khảo tài liệu, phỏng vấn chuyên gia, kiểm tra sự phạm, thực nghiệm sự phạm và thống kê toán học. Khách thể phỏng vấn là 20 người bao gồm các chuyên gia, giáo viên, huấn luyện viên lâu năm trong môn TDND. Khách thể nghiên cứu là 20 nữ học sinh đội tuyển TDND Trường Tiểu học Đống Đa, quận Bình, được chia thành 2 nhóm ngẫu nhiên (10 học sinh nhóm thực nghiệm và 10 học sinh nhóm đối chứng).

2. Kết quả nghiên cứu và bàn luận

2.1. Xác định các test nhằm đánh giá thể lực chuyên môn cho đội tuyển nữ thể dục nhịp điệu Trường Tiểu học Đống Đa, quận Bình Thạnh, Thành phố Hồ Chí Minh

Chúng tôi đã tiến hành theo 3 bước sau:

+ **Bước 1.** Tổng hợp các test đánh giá thể lực chuyên môn trong môn TDND đã được công bố từ các tài liệu và công trình nghiên cứu trước đây trong và ngoài nước như: Lê Văn Lãm (2008), Nguyễn Kim Lan (2005), Nguyễn Trung Kiên (2007), Phan Thanh Chiến (2015), Hare (1996), Davydov & Karasnov (2000), Sleeper & Casey (2012), Artemyeva & Moshenska (2017), Gymnastics Canada (2008), Trajković & Živčić-Marković (2016)... Kết quả, chúng tôi đã tổng hợp được 55 test đánh giá thể lực chuyên môn trong môn

TDND. Tuy nhiên, căn cứ vào đặc thù cơ sở vật chất, trang thiết bị ở trường, đặc điểm môn TDND và sự phù hợp của các test đến nhóm khách thể nghiên cứu, chúng tôi đã lựa chọn 23 test đánh giá chia đều trong 5 tổ chất vận động: sức bền, sức nhanh, sức mạnh, mềm dẻo và khéo léo (khả năng phối hợp vận động), kết quả được mô tả trong Bảng 1.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn nhằm lựa chọn các test đánh giá thể lực chuyên môn cho đội tuyển nữ thể dục nhịp điệu trường tiểu học Đống Đa

	Test đánh giá thể lực chuyên môn TDND	Mức độ sử dụng (n=20)			
		Đồng ý	%	Không đồng ý	%
Sức mạnh	1. Bật xa tại chỗ (cm)	18	90%	2	10%
	2. Bật cao tại chỗ (cm)	17	85%	3	15%
	3. Lực bóp tay (kg)	11	55%	9	45%
	4. Ke dạng chân (s)	10	50%	10	50%
	5. Ke khép chân (s)	13	65%	7	35%
Sức bền	6. Gập bụng (lần/30s)	19	95%	1	5%
	7. Nằm sấp nâng thân và chân (lần)	18	90%	2	10%
	8. Chạy tùy sức 5 phút (m)	16	80%	4	20%
	9. Chuối tay (s)	12	60%	8	40%
	10. Đứng tấn (s)	9	45%	11	55%
Mềm dẻo	11. Uốn cầu (cm)	18	90%	2	10%
	12. Dẻo vai (cm)	18	90%	12	10%
	13. Xoạc dọc ngang (điểm)	16	80%	4	20%
	14. Xoạc dọc trái (điểm)	19	95%	1	5%
	15. Xoạc dọc phải (điểm)	18	90%	2	10%
Sức nhanh	16. Nhảy dây (lần/15s)	10	50%	10	50%
	17. Đá chân (lần/15s)	18	90%	2	10%
	18. Chạy 30m XPC (s)	19	95%	1	5%
	19. Chạy 20m XPC (s)	12	60%	8	40%
Khéo léo	20. Bật dạng (lần/15s)	6	30%	14	70%
	21. Nhảy chữ thập (lần/30s)	19	95%	1	5%
	22. Đứng-ngồi-chống sấp-ngồi-bật (lần/30s)	18	90%	2	10%
	23. Nhảy lục giác (lần/30s)	7	50%	13	50%

+ Bước 2. Phỏng vấn chuyên gia

Từ 23 test đã được lựa chọn ở trên, chúng tôi xây dựng phiếu phỏng vấn cho các huấn luyện viên, chuyên gia, giảng viên giảng dạy môn TDND với 2 tiêu chí đánh giá “Đồng ý” và “Không đồng ý”. Chúng tôi phát ra 20 phiếu, thu về 20 phiếu hợp lệ, kết quả phỏng vấn được mô tả trong Bảng 1.

Từ kết quả phỏng vấn trong Bảng 1, nhóm tác giả xác định được các test đánh giá thể lực chuyên môn cho đội tuyển nữ thể dục nhịp điệu Trường Tiểu học Đồng Đa bằng cách lựa chọn các lựa chọn có đánh giá với tỉ lệ “Đồng ý” từ 80% trở lên. Các test đánh giá được liệt kê như sau: Về tố chất sức mạnh bao gồm bật xa tại chỗ (cm) và bật cao tại chỗ (cm); Về tố chất sức bền: gập bụng (lần/30s), nằm sấp nâng thân và chân (lần) và chạy tùy sức 5 phút (m); Về tố chất mềm dẻo: uốn cầu (cm), dẻo vai (cm), xoay dọc ngang (điểm), xoay dọc trái (điểm), xoay dọc phải (điểm); Về tố chất sức nhanh: đá chân (lần/15s) và chạy 30m xuất phát cao (XPC) (s); Về tố chất khéo léo: nhảy chữ thập (lần/30s) và đứng-ngồi-chống sấp-ngồi-bật (lần/30s).

+ Bước 3. Kiểm tra độ tin cậy các test

Việc kiểm nghiệm được tiến hành trên 10 học sinh nữ với hai lần kiểm tra cách nhau 7 ngày cùng các điều kiện và thứ tự quy trình kiểm tra là như nhau. Để đánh giá độ tin cậy của test, chúng tôi tiến hành tính hệ số tương quan (r) ở từng test giữa 2 lần kiểm tra, thu được kết quả được mô tả trong Bảng 2. Trong đó:

- Nếu hệ số tương quan $r \geq 0,8$ và $p \leq 0,05$ thì test có đủ độ tin cậy;
- Nếu hệ số tương quan $r < 0,8$ thì test không đủ độ tin cậy.

Bảng 2. Hệ số tương quan của các test đánh giá

	Test đánh giá (n=10)	r	p
Sức mạnh	1. Bật xa tại chỗ (cm)	0,97	< 0,05
	2. Bật cao tại chỗ (cm)	0,82	< 0,05
Sức bền	3. Gập bụng (lần/30s)	0,85	< 0,05
	4. Nằm sấp nâng thân và chân (lần)	0,84	< 0,05
	5. Chạy tùy sức 5 phút (m)	0,93	< 0,05
Mềm dẻo	6. Uốn cầu (cm)	0,82	< 0,05
	7. Dẻo vai (cm)	0,87	< 0,05
	8. Xoay dọc ngang (điểm)	0,90	< 0,05
	9. Xoay dọc trái (điểm)	0,83	< 0,05
Sức nhanh	10. Xoay dọc phải (điểm)	0,82	< 0,05
	11. Đá chân (lần/15s)	0,83	< 0,05
Khéo léo	12. Chạy 30m XPC (s)	0,91	< 0,05
	13. Nhảy chữ thập (lần/30s)	0,88	< 0,05
	14. Đứng-ngồi-chống sấp-ngồi-bật (lần/30s)	0,88	< 0,05

Kết quả từ Bảng 2 cho thấy 10 test đánh giá đều có hệ số tương quan $r > 0,8$ và $p < 0,05$, điều này cho thấy 14 test được lựa chọn có độ tin cậy cao để đánh giá thể lực chuyên môn cho nhóm khách thể nghiên cứu. Rõ ràng, tất cả các test đánh giá trên đủ độ tin cậy, mang tính khả thi và phù hợp với khách thể nghiên cứu cũng như điều kiện thực tiễn nhà trường trong việc đánh giá thể lực chuyên môn trong môn thể dục nhịp điệu.

Tóm lại, qua 3 bước thực hiện nêu trên, nhóm tác giả đã xác định được 14 test đánh giá thể lực chuyên môn trong môn thể dục thể dục nhịp điệu phù hợp với nhóm khách thể nghiên cứu ở các nhóm tổ chất: sức mạnh (2 test), sức bền (3 test), mềm dẻo (5 test), sức nhanh (2 test), khả năng phối hợp vận động (2 test).

2.2. Lựa chọn các bài tập phát triển thể lực chuyên môn của đội tuyển nữ thể dục nhịp điệu Trường Tiểu học Đồng Đa, quận Bình Thạnh

2.2.1. Tổng hợp các bài tập phát triển thể lực chuyên môn

Trong môn TDND đã được công bố trong các tài liệu và nghiên cứu khoa học trong và ngoài nước như: Nguyễn Anh Tuấn và Nguyễn Thị Thùy Trang (2008), Lê Văn Lãm (2008), Trần Thị Thảo Trang (2016), Nguyễn Kim Lan (2005), Nguyễn Trung Kiên (2007), Phan Thanh Chiến (2015), Sleeper & Casey (2012), Lixitscaia (1987), Artemyeva & Moshenska (2017), Gymnastics Canada (2008), Trajković & Živčić-Marković (2016)... Đồng thời, căn cứ vào mục đích và nhiệm vụ của đề tài, đặc điểm phát triển thể chất và tâm sinh lí lứa tuổi của khách thể nghiên cứu, chúng tôi tổng hợp được 32 bài tập nhằm phát triển thể lực chuyên môn trong môn thể dục nhịp điệu, được phân loại theo từng tổ chất vận động như sau: bài tập sức mạnh (10 bài tập), bài tập sức bền (4 bài tập), bài tập mềm dẻo (6 bài tập), bài tập sức nhanh (5 bài tập), bài tập khả năng phối hợp vận động (7 bài tập), chi tiết các bài tập được mô tả trong Bảng 3.

2.2.2. Phỏng vấn chuyên gia

Chúng tôi tiến hành phỏng vấn 20 chuyên gia là các giáo viên, huấn luyện viên có kinh nghiệm giảng dạy lâu năm trong môn TDND, thu về được 20 phiếu phỏng vấn hợp lệ với hai tiêu chí đánh giá là “Đồng ý” và “Không đồng ý”. Số liệu thu được từ các phiếu phỏng vấn được thể hiện trong Bảng 3.

Kết quả từ Bảng 3 đã lựa chọn được 23 bài tập phát triển thể lực chuyên môn từ đánh giá với tỉ lệ “Đồng ý” từ 80% trở lên, bao gồm: bài tập sức mạnh (6 bài tập: quỳ đỡ chống sấp, chống sấp, gập bụng phối hợp hai người, ngồi xỏm khép chân bật cao, ke dặng, ke khép), bài tập sức bền (3 bài tập: chạy tùy sức 5 phút, chạy 400m, nhảy dây 5 phút), bài tập mềm dẻo (5 bài tập: xoay dọc phải-trái, xoay ngang, dẻo âm, uốn cầu, trườn dẻo), bài tập sức nhanh (4 bài tập: chạy 20m-30m-60m-80m, chạy nâng cao đùi, bật tách chân ngang, bật tách chân dọc), bài tập khéo léo (5 bài tập: bật tách chụm-trước sau-nâng gối, bật quay 90 độ-bật ôm gối, bật quay 180 độ-bật ôm gối, bảy bước cơ bản, bảy bước cơ bản phối hợp tay).

Thể dục nhịp điệu là một môn thể thao đòi hỏi sự kết hợp các bài thể dục theo từng nhịp điệu rõ ràng với âm nhạc và vũ đạo theo kèm. Vì vậy, môn thể thao này đòi hỏi phải có sự chuẩn bị tốt ở hầu hết các tổ chất thể lực nếu muốn đạt thành tích tốt trong thi đấu. William & Thomas (2000) đã chỉ rõ, các VĐV thể dục dụng cụ và thể dục nhịp điệu trẻ cần phải có giai đoạn huấn luyện sức mạnh bằng tạ nhưng không làm phì đại cơ là rất cần thiết. Đặc biệt, nói đến các môn thể dục, tổ chất linh hoạt (hay sức nhanh động tác), tổ chất mềm

đeo và phối hợp vận động (sự khéo léo) chính là chìa khóa dẫn đến thành công trong thi đấu (Artemyeva & Moshenska, 2017; Daxioroxki, 1978; Gymnastics Canada, 2008).

Bảng 3. Kết quả lựa chọn các bài tập phát triển thể lực chuyên môn

	Bài tập	Kết quả phỏng vấn (n=20)			
		Đồng ý	%	Không đồng ý	%
Sức mạnh	1. Đứng đỡ chống sấp	10	50%	10	50%
	2. Quỳ đỡ chống sấp	18	90%	2	10%
	3. Bật cóc	10	50%	10	50%
	4. Chống sấp	19	95%	1	5%
	5. Chuối tay	15	75%	5	25%
	6. Gập bụng phối hợp hai người	19	95%	1	5%
	7. Ke dạng	18	90%	2	10%
	8. Ke khép	18	90%	2	10%
	9. Ngồi xổm khép chân bật cao	17	85%	3	15%
	10. Bài tập 2 người đẩy xe kút kít	12	60%	8	40%
Sức bền	11. Chạy tùy sức 5 phút	18	90%	2	10%
	12. Chạy 400m	19	95%	1	5%
	13. Nhảy dây 5 phút	18	90%	2	10%
	14. Chạy đổi hướng 5 lần x 10m	11	55%	9	45%
Mềm dẻo	15. Xoạc dọc (phải-trái)	18	90%	2	10%
	16. Xoạc ngang	18	90%	2	10%
	17. Đeo âm	19	95%	1	5%
	18. Uốn cầu	18	90%	2	10%
	19. Trườn dẻo	18	90%	2	10%
	20. Xoạc dọc đứng	14	70%	6	30%
Sức nhanh	21. Chạy 20m, 30m, 60m, 80m	18	90%	2	10%
	22. Chạy nâng cao đùi	19	95%	1	5%
	23. Chạy biến tốc	11	55%	9	45%
	24. Bật tách chân ngang	19	95%	1	5%
	25. Bật tách chân dọc	19	95%	1	5%
Khéo léo	26. Bật đá chân chân cao trước-ngang-sau	15	75%	5	25%
	27. Bật tách chụm, trước sau, nâng gối	18	90%	2	10%
	28. Bật co gối-bật dạng	12	60%	8	40%
	29. Bật quay 90 độ-bật ôm gối	18	90%	2	10%
	30. Bật quay 180 độ-bật ôm gối	18	90%	2	10%
	31. Bảy bước cơ bản	17	85%	3	15%
	32. Bảy bước cơ bản phối hợp tay	18	90%	2	10%

Ngoài ra, theo Jemni & Cook (2006) thì môn thể dục nhịp điệu còn đòi hỏi cao về tố chất sức bền (hay độ bền cơ bắp) khi thực hiện các vũ đạo phức tạp đòi hỏi tiết tấu nhanh trong thời gian khoảng 2-3 phút thi đấu nhưng lại chạm đến giới hạn chịu đựng của trẻ tiểu học. Trong nghiên cứu này, chúng tôi đã lựa chọn các bài tập ở tất cả các nhóm tố chất vận động như nhóm các bài tập sức mạnh ở hông, quỳ, chống; nhóm các bài sức bền nhằm

nâng cao độ bền cơ bắp ở các bài nhảy dây 5 phút và chạy; nhóm các bài mềm dẻo để tăng độ linh hoạt khớp ở bài xoay, dẻo âm, uốn và trườn; nhóm các bài sức nhanh để phát triển tốc độ ở các tập vũ đạo như bật tách ngang dọc, chạy cự li ngắn 20m-30m-40m; nhóm bài tập nâng cao khả năng phối hợp vận động là bảy bước cơ bản, bật quay... Có thể nói, các bài tập này đáp ứng nhu cầu của một vận động viên thể dục nhịp điệu để phát triển và nâng cao trình độ tập luyện ở lứa tuổi tiểu học.

2.3. Ứng dụng các bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho đội tuyển nữ thể dục nhịp điệu Trường Tiểu học Đồng Đa, quận Bình Thạnh, Thành phố Hồ Chí Minh

2.3.1. Thực trạng thể lực chuyên môn của đội tuyển nữ thể dục nhịp điệu

Kết quả ban đầu về thể lực chuyên môn của đội tuyển nữ thể dục nhịp điệu Trường Tiểu học Đồng Đa được thể hiện trong Bảng 4.

Bảng 4. Số liệu ban đầu về thể lực chuyên môn ở hai nhóm thực nghiệm và đối chứng đội tuyển nữ thể dục nhịp điệu Trường Tiểu học Đồng Đa

	Nội dung	TN (n=10)		ĐC (n=10)		t	p
		x±SD	Cv	x±SD	Cv		
SM	Bật xa tại chỗ (cm)	124.,7±4,14	3,32	124,9±3,73	2,98	0,11	>0,05
	Bật cao tại chỗ (cm)	21,27±0,62	2,90	21,2±0,75	3,53	0,23	>0,05
SB	Gập bụng (lần/30s)	6,7±0,48	7,21	6,3±0,48	7,67	1,85	>0,05
	Nằm sấp nâng* (lần)	29,5±2,07	7,01	29,6±1,35	4,56	0,13	>0,05
	Chạy tùy sức 5 phút (m)	701,9±44,84	6,39	699,2±41,2	5,89	0,14	>0,05
Mềm dẻo	Uốn cầu (cm)	26,2±1,99	7,59	25,9±1,85	7,15	0,35	>0,05
	Dẻo vai (cm)	14,9±0,99	6,67	14,8±1,14	7,67	0,21	>0,05
	Xoạc ngang (điểm)	7,4±0,52	6,98	7,3±0,48	6,62	0,45	>0,05
	Xoạc dọc trái (điểm)	6,7±0,48	7,21	6,8±0,42	6,20	0,49	>0,05
	Xoạc dọc phải (điểm)	7,6±0,52	6,79	7,0±0,47	7,03	0,43	>0,05
SN	Đá chân (lần/15s)	7,3±0,48	6,62	7,0±0,47	6,73	1,41	>0,05
	Chạy 30m XPC (s)	7,79±0,32	4,13	7,77±0,33	4,22	0,17	>0,05
KL	Nhảy chữ thập (lần/30s)	5,8±0,42	7,27	5,9±0,3	5,36	0,60	>0,05
	Đứng-ngồi** (lần/30s)	5,8±0,4	7,2	5,91±0,32	5,36	0,60	>0,05

Ghi chú: SM: Sức mạnh, SB: Sức bền, SN: Sức nhanh, KL: Khéo léo, TN: Nhóm thực nghiệm, ĐC: Nhóm đối chứng, x±SD: số trung bình ± độ lệch chuẩn.

* Nằm sấp nâng thân và chân (lần); ** Đứng-ngồi-chống sấp-ngồi-bật (lần/30s).

Qua số liệu Bảng 4 cho thấy, kết quả của tất cả các test đánh giá thể lực chuyên môn giữa hai nhóm đối chứng và thực nghiệm đều không có sự khác biệt với ngưỡng xác suất $p > 0,05$. Hay nói một cách khác trình độ giữa giữa hai nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng trước khi áp dụng bài tập thể lực chuyên môn là tương đồng với nhau, không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê về mặt thống kê toán học. Từ đây, chúng tôi bắt đầu áp dụng

chương trình do chúng tôi biên soạn với các bài tập thể lực chuyên môn mới cho nhóm thực nghiệm và chương trình có sẵn lên nhóm đối tượng nghiên cứu.

2.3.2. Ứng dụng các bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho đội tuyển nữ thể dục nhịp điệu Trường Tiểu học Đống Đa

Số liệu về thể lực chuyên môn ở hai nhóm đối chứng và thực nghiệm sau một năm tập luyện được mô tả trong Bảng 5 và Bảng 6.

Bảng 5. Số liệu về thể lực chuyên môn ở nhóm đối chứng sau một năm tập luyện

		Nhóm đối chứng (n=10)				t	p	W%
Nội dung		Trước TN		Sau TN				
		x	SD	x	SD			
SM	Bật xa tại chỗ (cm)	124,9	3,73	128,8	2,81	4,62	< 0,05	3,23
	Bật cao tại chỗ (cm)	21,2	0,75	22,29	0,82	3,95	< 0,05	4,68
SB	Gập bụng (lần/30s)	6,3	0,48	8,2	0,71	6,71	< 0,05	20,13
	Nằm sấp nâng thân*	29,6	1,35	31,9	1,65	4,61	< 0,05	7,82
	Chạy tùy sức 5 phút (m)	699,2	41,15	747,0	18,24	7,82	< 0,05	6,23
Mềm dẻo	Uốn cầu (cm)	25,9	1,85	23,1	0,99	9,86	< 0,05	9,86
	Đeo vai (cm)	14,8	1,14	10,6	0,82	16,52	< 0,05	16,52
	Xoạc ngang (điểm)	7,3	0,48	8,7	0,48	8,51	< 0,05	16,15
	Xoạc dọc trái (điểm)	6,8	0,42	8,6	0,74	8,14	< 0,05	24,84
	Xoạc dọc phải (điểm)	7,0	0,47	8,7	0,32	11,00	< 0,05	13,50
SN	Đá chân (lần/15s)	7,00	0,47	8,7	0,52	8,57	< 0,05	17,50
	Chạy 30m XPC (s)	7,77	0,33	7,40	0,19	32,38	< 0,05	5,19
KL	Nhảy chữ thập (lần/30s)	5,9	0,32	7,2	0,52	8,57	< 0,05	21,54
	Đứng-ngồi-chông**	5,9	0,32	7,1	0,48	8,51	< 0,05	20,16

Kết quả trong Bảng 5 cho thấy, các tổ chất thể lực chuyên môn ở nhóm đối chứng đều cho thấy sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p < 0,05$ với lần sau đều tốt hơn ban đầu. Điều này chứng tỏ thể lực chuyên môn ở nhóm đối chứng đều có sự phát triển sau chu kỳ huấn luyện 1 năm.

Ngoài ra, số liệu từ Bảng 5 còn cho thấy hai test xoạc dọc trái (điểm) và nhảy chữ thập (lần/30s) có nhịp tăng trưởng (W%) cao nhất (24,84% và 21,54% tương ứng theo test). Điều này có thể giải thích bởi vì tổ chất khéo léo (phối hợp vận động) và mềm dẻo nằm trong nhóm thể lực chuyên môn quan trọng trong môn thể dục nhịp điệu nên được quan tâm nhiều hơn. Ngược lại, hai test bật xa tại chỗ (cm) và bật cao tại chỗ (cm) có nhịp tăng trưởng thấp nhất (3,23% và 4,68% tương ứng), nguyên nhân có thể là do đặc điểm sinh lý của cơ tứ đầu đùi chưa phát triển hoàn chỉnh ở nhóm lứa tuổi này, vì vậy khó đạt được sự tăng trưởng cao.

Bảng 6. Số liệu về thể lực chuyên môn ở nhóm thực nghiệm sau 1 năm tập luyện

Nhóm thực nghiệm (n=10)								
	Nội dung	Trước TN		Sau TN		t	p	W%
		x	SD	x	SD			
SM	Bật xa tại chỗ (cm)	124,7	4,14	136,2	4,76	5,88	< 0,05	8,66
	Bật cao tại chỗ (cm)	21,27	0,62	24,17	1,10	8,53	< 0,05	13,09
SB	Gập bụng (lần/30s)	6,7	0,48	9,0	0,82	10,37	< 0,05	35,29
	Nằm sấp nâng thân*	29,5	2,07	34,6	0,67	23,72	< 0,05	15,58
Mềm dẻo	Chạy tùy sức 5 phút (m)	701,9	44,84	814,3	34,32	10,61	< 0,05	15,21
	Uốn cầu (cm)	26,2	1,99	20,0	1,66	11,22	< 0,05	25,71
Đeo đai	Đeo vai (cm)	14,9	0,99	8,8	1,33	14,23	< 0,05	50,85
	Xoạc ngang (điểm)	7,4	0,52	9,6	0,67	10,78	< 0,05	27,22
	Xoạc dọc trái (điểm)	6,7	0,48	9,5	0,67	12,65	< 0,05	33,13
	Xoạc dọc phải (điểm)	7,6	0,52	9,7	0,42	16,50	< 0,05	25,58
SN	Đá chân (lần/15s)	7,3	0,48	9,4	0,84	9,00	< 0,05	29,27
	Chạy 30m XPC (s)	7,79	0,32	7,09	0,19	11,09	< 0,05	9,10
KL	Nhảy chữ thập (lần/30s)	5,8	0,42	8,7	0,63	14,00	< 0,05	38,36
	Đứng-ngồi-chống**	5,8	0,42	8,5	0,52	15,92	< 0,05	36,11

Số liệu từ Bảng 6 cho thấy, tất cả các test đánh giá thể lực chuyên môn ở nhóm thực nghiệm đều có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p < 0,05$, với lần sau đều tốt hơn ban đầu. Điều này chứng tỏ thể lực chuyên môn ở nhóm thực nghiệm đều phát triển tốt, trong đó ba test đeo vai (cm), nhảy chữ thập (lần/30s) và đứng-ngồi-chống sấp (lần/30s) có nhịp tăng trưởng đạt cao nhất (50,85 %, 38,36% và 36,11% tương ứng theo test). Nguyên nhân là do cả ba test trên đều nằm trong hai nhóm thể lực chuyên môn quan trọng ở môn thể dục nhịp điệu là mềm dẻo và khả năng phối hợp vận động (khéo léo). Do đó, sự tăng trưởng cao hai tố chất này nhằm đáp ứng nhu cầu phát triển trong môn thể dục nhịp điệu. Ngược lại, hai test bật xa tại chỗ (cm) và chạy 30m XPC (s) có nhịp tăng trưởng thấp nhất (8,66% và 9,10% theo test). Một lần nữa cho thấy đặc điểm sinh lí của cơ tứ đầu đùi chưa phát triển hoàn chỉnh ở nhóm lứa tuổi này có thể là nguyên nhân gây ra việc tăng trưởng thấp so với các test đánh giá khác.

Đánh giá việc ứng dụng các bài tập nhằm phát triển thể lực chuyên môn ở nhóm thực nghiệm so với nhóm đối chứng sau một năm tập luyện ở nữ đội tuyển thể dục nhịp điệu Trường Tiểu học Đồng Đa, kết quả được thể hiện trong Bảng 7.

Qua số liệu ở Bảng 7 cho thấy, hầu hết các test đánh giá về thể lực chuyên môn giữa nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p < 0,05$, với số liệu ở nhóm thực nghiệm cao hơn so với nhóm đối chứng, ngoại trừ test gập bụng ở sức bền; các test đeo vai, xoạc ngang, xoạc dọc trái trong mềm dẻo; test đá chân trong sức nhanh lại không cho thấy sự khác biệt có ý nghĩa thống kê. Điều này cho thấy, các bài tập hiện có ở Trường Tiểu học Đồng Đa cho đội tuyển nữ trước đây tập trung phát triển nhiều về tố chất mềm dẻo, tốc độ động tác chi dưới và sức bền cơ bắp ở vùng thân. Điều này là phù hợp với đặc điểm của môn TDND.

Bảng 7. Sự khác biệt giữa nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng sau một tập luyện

	Nội dung	ĐC (n=10)		TN (n=10)		t	p
		x	SD	x	SD		
SM	Bật xa tại chỗ (cm)	128,8	2,81	136,2	4,76	3,72	<0,05
	Bật cao tại chỗ (cm)	22,9	0,82	24,17	1,10	3,96	<0,05
	Gập bụng (lần/30s)	8,2	0,71	9,0	0,82	1,48	>0,05
SB	Nằm sấp nâng thân*	31,9	1,65	34,6	0,67	3,43	<0,05
	Chạy tùy sức 5 phút (m)	747,0	18,24	814,3	34,32	3,76	<0,05
	Uốn cầu (cm)	23,1	0,99	20,0	1,66	2,79	<0,05
Mềm dẻo	Đéo vai (cm)	10,6	0,82	8,8	1,33	1,26	>0,05
	Xoạc ngang (điểm)	8,7	0,48	9,6	0,67	1,95	>0,05
	Xoạc dọc trái (điểm)	8,6	0,74	9,5	0,67	1,41	>0,05
	Xoạc dọc phải (điểm)	8,7	0,32	9,7	0,42	2,69	<0,05
SN	Đá chân (lần/15s)	8,7	0,52	9,4	0,84	1,36	>0,05
	Chạy 30m XPC (s)	7,40	0,19	7,09	0,19	2,26	<0,05
KL	Nhảy chữ thập (lần/30s)	7,2	0,52	8,7	0,63	3,09	<0,05
	Đứng-ngồi-chống**	7,1	0,48	8,5	0,52	3,16	<0,05

Ngoài ra, các bài tập được lựa chọn trong nghiên cứu này không chỉ giúp nâng cao các tố chất thể lực chuyên môn trên mà đặc biệt còn phát triển về khả năng phối hợp vận động (khéo léo) – vốn là chìa khóa dẫn đến thành công trong thi đấu ở môn TDND (Artemyeva & Moshenska, 2017). Kết quả này gián tiếp cho thấy các bài tập được lựa chọn trong đề tài đã mang lại hiệu quả tốt và phù hợp với sự phát triển cho đội tuyển nữ TDND cũng như có tính ứng dụng thực tiễn cao cho nhóm nghiên cứu là nữ học sinh tiểu học.

3. Kết luận

Từ các kết quả của đề tài, chúng tôi rút ra những kết luận sau:

+ Đã lựa chọn được 14 test đánh giá thể lực chuyên môn phù hợp với nữ đội tuyển TDND Trường Tiểu học Đống Đa;

+ Lựa chọn và xác định được 23 bài tập thể lực chuyên môn phù hợp với nhóm khách thể nghiên cứu, điều kiện đặc thù và trang thiết bị vật chất ở Trường Tiểu học Đống Đa, bao gồm 6 bài tập sức mạnh, 3 bài tập sức bền, 5 bài tập mềm dẻo, 4 bài tập sức nhanh và 5 bài tập phối hợp vận động.;

+ Kết quả sau một năm ứng dụng các bài tập nhằm phát triển thể lực chuyên môn trong môn TDND ở đội tuyển nữ thể dục nhịp điệu trường Tiểu học Đống Đa, quận Bình Thạnh, Thành phố Hồ Chí Minh, chúng tôi nhận thấy các bài tập này là phù hợp và mang tính ứng dụng cao so với các bài tập trong chương trình hiện có, đặc biệt là ở khả năng phối hợp vận động.

❖ **Tuyên bố về quyền lợi:** Các tác giả xác nhận hoàn toàn không có xung đột về quyền lợi.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Artemieva, G. P., Druz, V. A. & Lysenko, A. A. (2015). Community development principles for assessing the qualitative characteristics of motor activity in fitness aerobics and aesthetic sports. *Slobozans`kij naukovo-sportivnij visnik*, 6(50), 20-24.
- Artemyeva, G. & Moshenska, T. (2017). Improvement of special physical training of female gymnasts in sports aerobics at the stage of preliminary basic training. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*, 6(62), 17-20.
- Boliak, A. A. & Boliak, N. N. (2009). Simulation of sportsmen's technical fitness in aerobic gymnastic (in Ukraina). *Slobozans`kij naukovo sportivnij visnik*, 2, 119-123.
- Davydov, V. & Karasnov, G. O. (2000). *Khoa học và phương pháp hỗ trợ quá trình đào tạo VĐV tham gia tập luyện thể dục Aerobic-Volgograd*. Việt Nam: NXB Thể dục Thể thao.
- Daxioroxki, V. M. (1978). *Các tổ chất thể lực vận động viên*. Việt Nam: NXB Thể dục Thể thao.
- Gymnastics Canada. (2008). *Long-term athlete development – The ultimate human movement experience*. Canada: Gymnastics.
- Hare, D – dịch giả Trương Anh Tuấn, Bùi Thế Hiến. (1996). *Học thuyết huấn luyện*. Việt Nam: NXB Thể dục Thể thao Hà Nội.
- Hồ Đắc Nam Trân. (2006). *Nghiên cứu các test đánh giá trình độ thể lực của vận động viên thể dục nghệ thuật của Thành phố Hồ Chí Minh trong giai đoạn huấn luyện ban đầu 5-6 tuổi*. Luận văn Thạc sĩ Giáo dục học, Đại học Thể dục Thể thao TPHCM.
- Jemni, M., Sands, W. A., Friemel, F., Stone, M. H. & Cook, C. B. (2006). Any effect of gymnastics training on upper-body and lower-body aerobic and power components in national and international male gymnasts? *Journal of strength and Conditioning Research*. 20(4), 899-907.
- Lê Văn Lãm. (2008). *Thể dục thể thao trường học*. Việt Nam: NXB Thể dục Thể thao Hà Nội.
- Lixitscaia, T. X. (1987). *230 bài tập thể dục nhịp điệu*. Việt Nam: NXB Thể dục Thể thao.
- Miakinchenko, E. B. & Shestakova, M. P. (2002). *Aerobics*. Moscow: Sport Akadem Press (in Russia).
- Nguyễn Anh Tuấn, Đỗ Mạnh Thái, Lê Tiến Đạt và Nguyễn Thị Thùy Trang. (2008). *Giáo trình thể dục Aerobic Trường ĐHSP TĐTT TPHCM*. Việt Nam: NXB Thể dục Thể thao.
- Nguyễn Kim Lan. (2009). *Nghiên cứu các tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện của vận động viên thể dục nghệ thuật trẻ 8-10 tuổi*. Luận án Tiến sĩ Giáo dục học, Viện Khoa học Thể dục Thể thao, Hà Nội..
- Nguyễn Trung Kiên. (2009). *Nghiên cứu một số bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho các vận động viên Aerobic Gymnastic trẻ TPHCM*. Luận văn Thạc sĩ Giáo dục học, Đại học TĐTT TPHCM.
- Phan Thanh Chiến. (2015). *Nghiên cứu một số bài tập phát triển thể lực chuyên môn của môn Aerobic cho sinh viên khóa 12 Khoa Giáo dục Thể chất Trường Đại học Sư phạm Thành phố Hồ Chí Minh*. Luận văn Thạc sĩ Giáo dục học, Đại học Sư phạm TĐTT TPHCM.

- Sawczyn, S., Zasada, M., Kochanowicz, A., Niespodziński, B., Sawczyn, M. & Mishchenko, V. (2016). The effect of specific strength training on the quality of gymnastic elements execution in young gymnasts. *Journal of Gdansk University of Physical Education and Sport in Gdansk*, 8(4), 79-91.
- Sleeper, M. D., Kenyon, L. K. & Casey, E. (2012). Measuring fitness in female gymnasts: the gymnastics functional measurement tool. *International Journal of Sports Physical Therapy*, 7(2), 124-138.
- Trajković, N., Madić, D., Sporiš, D., Aleksić-Veljković, A. & Živčić-Marković, K. (2016). Impact of gymnastics program on health-related fitness in adolescent pupils. *Science of Gymnastics Journal*, 8(2), 157-166.
- Trần Thị Thảo Trang. (2016). *Tài liệu giảng dạy môn Thể dục nhịp điệu*. Việt Nam: NXB Đại học An Giang.
- Vương Nghệ Lâm – dịch giả Thu Trang. (2013). *Hiểu lòng con trẻ – Tiểu học*. Việt Nam: NXB Văn hóa – Thông tin.
- William, A. S., Jeni, R. M., Monem, J. & Thomas, H. D. (2000). Should Female Gymnasts Lift Weights? *Sport Science*, 4(3), 1-6.

**RESEARCH ON THE WORKOUTS FOR ENHANCING
THE SPECIALIZED PHYSICAL FITNESS
IN FEMALE AEROBIC TEAM AT DONG DA ELEMENTARY SCHOOL,
BINH THANH DISTRICT, HOCHIMINH CITY**

Dinh Sang Giau¹, Tran Minh Tuan²

¹ Dong Da Elementary School, Binh Thanh District, HCMC

² Faculty of National Defence-Security & Physical Education, Sai Gon University

Corresponding author: Email: dinhsanggiau@gmail.com

Received: 05/9/2018; Revised: 14/9/2018; Accepted: 17/01/2019

ABSTRACT

By using the basic research methods in sports, the study has been selected 14 reliability assessment tests and 23 workouts have been proved to be effective to enhance the specialized physical fitness in female aerobic team at Dong Da Elementary School, Binh Thanh District, Hochiminh City.

Keywords: aerobic, female elementary team, specialized physical fitness, workouts.