

# LỰA CHỌN MỘT SỐ BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUYÊN MÔN TRONG MÔN THỂ DỤC NHỊP ĐIỆU CHO NAM SINH VIÊN CHUYÊN NGÀNH GIÁO DỤC THỂ CHẤT TRƯỜNG ĐẠI HỌC TÂY NGUYÊN

Trần Thị Thu<sup>1</sup>, Đỗ Thị Thùy Linh<sup>1</sup>, Chu Vương Thìn<sup>1</sup>

Ngày nhận bài: 15/8/2023; ngày phản biện thông qua: 15/10/2023; ngày duyệt đăng: 20/10/2023

## TÓM TẮT

Qua quá trình tìm hiểu, thu thập và phân tích tổng hợp tài liệu của các tác giả trong nước và nước ngoài, chúng tôi đã sàng lọc và hệ thống hóa được 38 test đánh giá thể lực chuyên môn cho nam sinh viên chuyên ngành giáo dục thể chất (GDTC) trường Đại học Tây Nguyên (ĐHTN). Thông qua phương pháp phỏng vấn, phương pháp kiểm tra sư phạm và phương pháp toán học thống kê đã xác định được 11 test đảm bảo độ tin cậy và tính thông báo. Bằng phương pháp nghiên cứu thường quy trong thể dục thể thao (TDTT), chúng tôi đã lựa chọn được 18 bài tập để nâng cao trình độ thể lực chuyên môn cho nam sinh viên chuyên ngành GDTC trường ĐHTN nhằm nâng cao hiệu quả trong công tác đào tạo của nhà trường.

**Từ khóa:** Thể dục nhịp điệu, thể lực chuyên môn, nam sinh viên chuyên ngành GDTC, trường ĐHTN.

## 1. MỞ ĐẦU

Thể lực chính là mục tiêu cơ bản của môn GDTC. Tập luyện và thi đấu TDTT thể hiện sự khát vọng vươn lên khả năng cao nhất của con người.

Theo Aulic, I. V (1982), năng lực thể lực là tiềm năng của vận động viên để đạt được những thành tích nhất định trong môn thể thao được lựa chọn và năng lực thể lực được biểu hiện theo các thông số sư phạm như sức nhanh, sức mạnh, sức bền, khả năng phối hợp vận động.

Theo Nôvicốp A.Đ và Mátvêép L.P (1976): Thể lực chuyên môn là các tố chất thể lực sức nhanh, sức mạnh, sức bền, khả năng phối hợp vận động chuyên môn trực tiếp giúp người tập nắm bắt các kỹ thuật và nâng cao thành tích chính môn chun sâu mà vận động viên tập luyện.

Thể dục nhịp điệu (TDNĐ) là một môn thể thao có sự phối hợp uyển chuyển của nhiều phức hợp động tác từ các bài tập thể dục 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).

Cho đến nay các tài liệu chuyên môn phục vụ công tác giảng dạy thể lực cho sinh viên chuyên ngành GDTC về môn thể dục nhịp điệu hầu như chưa có, cũng như chưa được các nhà chuyên môn quan tâm nghiên cứu. Chúng tôi cho rằng, nếu như xây dựng được hệ thống các bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho sinh viên chuyên ngành

GDTC trong môn thể dục nhịp điệu 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 sinh viên chuyên ngành GDTC tại trường ĐHTN 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 sinh viên chuyên ngành GDTC tại trường ĐHTN, chúng tôi tiến hành nghiên cứu “Lựa chọn một số bài tập phát triển thể lực chuyên môn trong môn thể dục nhịp điệu cho nam sinh viên chuyên ngành GDTC trường ĐHTN”.

## 2. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

### 2.1. Nội dung nghiên cứu

Để làm cơ sở lựa chọn các bài tập đánh giá thể lực chuyên môn trong môn TDNĐ cho nam sinh viên chuyên ngành GDTC trường ĐHTN. Đề tài đã tổng hợp và phân tích nhiều nguồn tài liệu khác nhau, sau đó qua phỏng vấn đã lựa chọn được 11 test và 18 bài tập đảm bảo đủ độ tin cậy và tính thông báo để đánh giá thể lực chuyên môn trong môn TDNĐ cho nam sinh viên chuyên ngành GDTC trường ĐHTN.

### 2.2. Đối tượng nghiên cứu

Bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam sinh viên chuyên ngành GDTC.

### 2.3. Thời gian và địa điểm nghiên cứu

- Thời gian nghiên cứu: Từ tháng 01/2023 đến 6/2023.

- Địa điểm nghiên cứu: Trường ĐHTN.

<sup>1</sup>Khoa Sư phạm, trường Đại học Tây Nguyên;

Tác giả liên hệ: Trần Thị Thu; ĐT: 0948476647; Email: tranthithu@ttn.edu.vn.