

# LỰA CHỌN VÀ ỨNG DỤNG BÀI TẬP THỂ DỤC AEROBIC PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUNG CHO SINH VIÊN CHUYÊN NGÀNH GIÁO DỤC THỂ CHẤT, TRƯỜNG ĐẠI HỌC HỒNG ĐỨC

Nguyễn Thị Diệp Ly<sup>(1)</sup>; Dương Thái Bình<sup>(1)</sup>

## Tóm tắt:

Nghiên cứu lựa chọn được 24 bài tập Thể dục Aerobic thuộc 7 nhóm: động lực, tĩnh lực, bật và nhảy, nhóm mềm dẻo và thăng bằng, nhóm động tác di chuyển, chạy, nhóm động tác đá lăng chân và nhóm động tác phối hợp, đồng thời bước đầu xây dựng kế hoạch ứng dụng các bài tập lựa chọn vào thực tế giảng dạy. Kết quả cho thấy các bài tập được lựa chọn đã có hiệu quả phát triển thể lực chung cho sinh viên chuyên ngành GDTC, Trường Đại học Hồng Đức.

**Từ khóa:** Bài tập Aerobic, phát triển thể lực chung.

## Selection and application of aerobic exercises to develop general physical fitness for students majoring in Physical Education, Hong Duc University

### Summary:

The study selected 24 aerobic exercises belonging to 7 groups: dynamic, static, jumping and jumping, flexibility and balance, movement, running, kicking and coordination, and initially developed a plan to apply the selected exercises into teaching practice. The results showed that the selected exercises were effective in developing general physical fitness for students majoring in Physical Education, Hong Duc University.

**Keywords:** Aerobic exercise, general physical development.

## ĐẶT VẤN ĐỀ

Thể dục Aerobic là một loại hình vận động gắn liền với nghệ thuật và kết hợp bài tập với âm nhạc đòi hỏi phối hợp toàn diện các bộ phận cơ thể ở các tư thế khác nhau, tại chỗ và di chuyển nhằm làm tăng tính hiệu quả của bài tập. Việc luyện tập Thể dục Sport Aerobic đòi hỏi sự vận động rất đa dạng, người tập phải có đầy đủ các tố chất về sức nhanh, mạnh, sự mềm dẻo, bền bỉ và khả năng phối hợp vận động. Thực tế cho thấy thể lực chung của sinh viên (SV) chuyên ngành GDTC Trường Đại học Hồng Đức còn nhiều hạn chế, việc ứng dụng các bài tập Thể dục Aerobic cho SV chuyên ngành vẫn còn giới hạn, một số bài tập lặp đi lặp lại, ít có sự đổi mới, phong phú, chưa tận dụng được sự đa dạng và hiệu quả của các bài tập để phát triển thể lực chung cho SV.

Xuất phát từ thực tiễn, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: Lựa chọn và ứng dụng bài tập thể dục

Aerobic phát triển thể lực chung cho SV chuyên ngành GDTC, Trường Đại học Hồng Đức.

## PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Nhóm nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu cơ bản sau: Tổng hợp và phân tích tài liệu; Quan sát sư phạm; Phương pháp phỏng vấn, tọa đàm; Kiểm tra sư phạm; Thực nghiệm sư phạm và Toán học thống kê.

## KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

**1. Lựa chọn bài tập Thể dục Aerobic phát triển thể lực chung cho sinh viên chuyên ngành Giáo dục thể chất, Trường Đại học Hồng Đức**

Qua tham khảo tài liệu, phỏng vấn 2 lần các chuyên gia, giảng viên GDTC, chúng tôi đã lựa chọn được 24 bài tập thuộc 7 nhóm (xem bảng 1), bao gồm:

1. (1) Nhóm động lực (4 bài tập, từ 1-4)
2. Nhóm tĩnh lực (4 bài tập, từ 5-8)
3. Nhóm bật và nhảy (5 bài tập, từ 9-13)

<sup>(1)</sup>ThS, Trường Đại học Hồng Đức



**Ứng dụng các bài tập được lựa chọn trong thực tế nhằm nâng cao thể lực chung cho SV chuyên ngành GDTC Trường Đại học Hồng Đức**

4. Nhóm mềm dẻo và thăng bằng (4 bài tập, từ 14-17)
5. Nhóm động tác di chuyển, chạy (3 bài tập, từ 18-20)
6. Nhóm động tác đá lăng (3 bài tập, từ 21-23)
7. Nhóm động tác phối hợp (1 bài tập, bài 24)

**2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả của bài tập thể dục Sport Aerobic phát triển thể lực chung cho SV chuyên ngành GDTC, Trường Đại học Hồng Đức**

**2.1. Tổ chức thực nghiệm**

Quá trình thực nghiệm (TN) sự phạm được tiến hành từ tháng 01 năm 2023 tới tháng 5 năm 2023 theo lịch học của học phần Sport Aerobic dành cho SV năm thứ nhất. TN theo phương pháp TN sự phạm so sánh song song. Tuy nhiên, do 6 tuần đầu là lịch nghỉ Tết nên trong tiến trình chúng tôi vẫn đưa vào nhưng không có lịch tập luyện. Như vậy, tổng thời gian TN chỉ là 4 tháng.

Đối tượng TN: 58 SV năm 1, khóa 25, chuyên ngành GDTC, được chia thành 2 nhóm: đối chứng (ĐC) và TN bằng bốc thăm ngẫu nhiên, trong đó:

Nhóm ĐC: 29 SV, tập luyện theo các bài tập phát triển thể lực chung cũ thường được sử dụng trong giờ tập GDTC nội khóa của Nhà trường.

Nhóm thực nghiệm: 29 SV, tập luyện theo hệ thống các bài tập Sport Aerobic đã lựa chọn và kế hoạch được đề tài xây dựng cũng trong giờ tập GDTC nội khóa của Nhà trường với lượng vận động được xác định chặt chẽ (Tiến trình

thực nghiệm được trình bày cụ thể tại bảng 1).

Các điều kiện về giáo viên giảng dạy, thời gian, dụng cụ học tập, phân phối chương trình học tập... đảm bảo đồng đều giữa 2 nhóm.

**2.2. Kết quả thực nghiệm**

Trước TN, chúng tôi tiến hành kiểm tra trình độ thể lực chung của 2 nhóm bằng 06 test được qui định trong Tiêu chuẩn rèn luyện thân thể của Bộ GD&ĐT ban hành năm 2008. Kết quả kiểm tra và so sánh ở cả 06 test giữa 2 nhóm đều không có sự khác biệt ( $P > 0.05$ ), đồng thời, chỉ số  $C_v$  đều  $< 10\%$ , cho thấy mức độ đồng đều về trình độ thể lực của các SV tham gia TN, các tổ chất vận động của 02 nhóm là tương đương, sự phân nhóm đảm bảo tính khách quan.

Sau TN, chúng tôi tiếp tục tiến hành kiểm tra trình độ thể lực chung của 2 nhóm. Kết quả được trình bày ở bảng 2.

Sau 05 tháng TN, kết quả kiểm tra và so sánh ở 06 test cho thấy:

4/6 test đánh giá thể lực chung của 2 nhóm có sự khác biệt giữa nhóm ĐC và nhóm TN với ( $P < 0.05$ ). Tuy nhiên vẫn còn 2/4 test (Bật xã tại chỗ và Chạy tùy sức 5 phút) sự khác biệt giữa 2 nhóm không đủ độ tin cậy thống kê ( $P > 0.05$ ).

Kết quả đã chỉ ra, hệ thống bài tập Thể dục Aerobic được lựa chọn đã có tác động mạnh tới sự phát triển các tổ chất sức nhanh, khả năng phối hợp vận động của chi trên và thân mình, song chưa nâng cao được rõ năng lực sức bền và sức mạnh bộc phát của chân. Điều này có thể hiểu là do các bài tập chỉ được ứng dụng trong các giờ giảng GDTC nội khóa của Nhà trường với khung thời gian hạn chế (khoảng 20 phút/giáo án) dành cho nội dung phát triển thể lực, do vậy không đảm bảo được điều kiện để phát triển sức bền. Hệ thống bài tập cũng không sử dụng khối lượng và cường độ lớn với lực đối kháng bên ngoài đã không phát triển được sức mạnh tốc độ chân cho đối tượng thực nghiệm.

**Bảng 1. Tiến trình thực nghiệm ứng dụng bài tập Thể dục Aerobic phát triển thể lực chung cho SV chuyên ngành GDTC, Trường Đại học Hồng Đức**

TT	Giáo án Bài tập	Tín chỉ 1																Tín chỉ 2																						
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30									
1	Nằm sấp chống đẩy 30 lần x 4 tổ, nghỉ giữa 30"						X			X				X						X			X																	
2	Chống đẩy 1 bên 30 lần x 4 tổ, nghỉ giữa 30"						X				X						X				X			X													X			
3	Chống đẩy 1 tay 1 chân 30 lần x 4 tổ, nghỉ giữa 30"							X				X						X				X						X										X		
4	Chống đẩy bay 30 lần x 4 tổ, nghỉ giữa 30"								X				X						X				X							X								X		
5	Chống ke dạng chân tay trước tay sau 30"x4 tổ, nghỉ giữa 30"						X			X								X				X																X		
6	Chống ke L 30 giây x 4 tổ, nghỉ giữa 30"							X				X							X				X															X		
7	Chống ke V dạng chân 30 giây x 4 tổ, nghỉ 30"							X					X						X				X															X		
8	Chống ke Wenson nâng tñh 30"x 4 tổ, nghỉ 30"								X					X						X				X												X			X	
9	Bật quay 180°, rút gối 20 lần x 2 tổ, nghỉ giữa 30"							X										X						X																X
10	Bật gập thân 20 lần x 2 tổ, nghỉ giữa 30"							X					X								X																			X
11	Bật tách dọc 20 lần x 2 tổ, nghỉ giữa 30"							X				X										X																		X
12	Bật xoạc ngang 20 lần x 2 tổ, nghỉ giữa 30"								X					X									X																	X
13	Bật quay 360° thẳng chân 10 lần x 2 tổ, nghỉ 30"										X												X																	X
14	Xoạc dọc đứng 30 giây x 3 tổ, nghỉ giữa 60"							X						X									X																	X
15	Xoạc Pancake 60 giây x 3 tổ, nghỉ giữa 60"							X						X									X																	X
16	Quay 1 vòng trên 1 chân 5 lần x 4 tổ, nghỉ giữa 60"								X						X								X																	X
17	Quay 1 vòng rời xoạc dọc đứng 5 lần x 4 tổ, nghỉ 60"									X													X																	X
18	Di chuyển ngang 4m x 3 lần x 4 tổ, nghỉ giữa 60"						X				X											X																		X
19	Di chuyển dọc 4m x 3 lần x 4 tổ, nghỉ giữa 60"							X				X											X																	X
20	Di chuyển chéo 4m x 3 lần x 4 tổ, nghỉ giữa 60"								X				X										X																	X
21	Đá chân cao liên tiếp 30 lần x 5 tổ, nghỉ giữa 30"						X				X											X																		X
22	Đá lẳng chân ngang 30 lần x 5 tổ, nghỉ giữa 30"							X				X											X																	X
23	Phối hợp đá chân cao và lẳng chân ngang 30 lần x 5 tổ, nghỉ giữa 30"								X				X										X																	X
24	Phối hợp tay và chân 60 giây x 3 tổ, nghỉ giữa 60"							X				X											X																	X

**Bảng 2. So sánh kết quả kiểm tra thể lực chung của 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm (năm thứ 1, K25) sau 05 tháng thực nghiệm**

TT	Test	Nhóm ĐC (n=29)	Nhóm TN (n=29)	t	P
		$\bar{x} \pm \delta$	$\bar{x} \pm \delta$		
1	Lực bóp tay thuận (kG)	44.21±2.05	45.22±1.74	2.02	<0.05
2	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	20.04±1.70	21.08±1.90	2.2	<0.05
3	Bật xa tại chỗ (cm)	224.26±6.43	226.53±5.23	1.47	>0.05
4	Chạy 30 mét XPC (s)	4.88±0.25	4.62±0.29	3.66	<0.05
5	Chạy con thoi 4x10m (s)	10.53±0.11	10.35±0.13	5.69	<0.05
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	959.32±14.22	964.11±14.30	1.28	>0.05

**Bảng 3. So sánh nhịp tăng trưởng về thể lực chung của 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm sau 05 tháng thực nghiệm**

TT	Thông số Test	W ĐC (%)	W TN (%)	Chênh lệch
1	Lực bóp tay thuận (kG)	2.24	4.09	1.85
2	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)	2.16	7.32	5.16
3	Bật xa tại chỗ (cm)	1.18	3.37	2.19
4	Chạy 30m XPC (giây)	2.94	7.66	4.72
5	Chạy con thoi 4 x 10m (giây)	1.58	3.36	1.79
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	0.34	0.85	0.5

Để có thể nhìn nhận được rõ hơn hiệu quả hệ thống bài tập và tiến trình thực nghiệm trong việc nâng cao thể lực chung cho đối tượng nghiên cứu, đề tài tiến hành xác định nhịp tăng trưởng của các test và so sánh sự chênh lệch giữa 02 nhóm TN và ĐC. Kết quả được trình bày ở các bảng 3.

Qua bảng 3 cho thấy, sau thực nghiệm, cả 2 nhóm đều có sự tăng trưởng về thể lực chung. Tuy nhiên, nhóm TN có nhịp tăng trưởng cao hơn so với nhóm ĐC với mức độ chênh lệch từ 0.50% đến 5.16%.

Như vậy, sau 05 tháng TN ứng dụng các bài tập thể dục Sport Aerobic mà chúng tôi lựa chọn, trình độ thể lực chung của nhóm TN đã tốt hơn nhóm ĐC. Điều đó chứng tỏ rằng các bài tập do chúng tôi lựa chọn đã có hiệu quả trong việc phát triển thể lực chung cho đối tượng nghiên cứu.

### KẾT LUẬN

1. Lựa chọn được 24 bài tập Thể dục Aerobic nâng cao thể lực chung cho sinh viên chuyên ngành GDTC, Trường Đại học Hồng Đức.

2. Bước đầu ứng dụng các bài tập được lựa chọn trong thực tế đã cho thấy hiệu quả trong việc nâng cao thể lực chung của SV chuyên ngành GDTC, Trường Đại học Hồng Đức.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), *Quyết định số 53/2008/QĐ-BGD-ĐT ngày 18/9/2008 quy định đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên.*

2. Dương Nghiệp Chí (2008), *Đo lường thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội.

3. Đinh Khánh Thu, Trương Anh Tuấn, Nguyễn Kim Lan (2014), *Giáo trình Aerobic*, Nxb TĐTT, Hà Nội.

4. Ngô Thị Như Thơ (2018), "Giải pháp phát triển phong trào tập luyện TĐTT Aerobic cấp Trung học cơ sở tại thành phố Vinh," *Tap chi Khoa học Đào tạo và Huấn luyện thể thao*, vol. 3, pp. 33-35, 2018.

(Bài nộp ngày 21/6/2024, phản biện ngày 19/7/2024, duyệt in ngày 22/10/2024)

Chịu trách nhiệm chính: Dương Thái Bình;  
Email: duongthaibinh@hdu.edu.vn

**LÝ LUẬN VÀ THỰC TIỄN THỂ DỤC THỂ THAO**

**4. Trương Quốc Uyên**

Các phong trào rèn luyện thể chất của đồng bào Việt Nam theo gương Bác Hồ vĩ đại

**6. Trương Anh Tuấn; Nguyễn Tôn Hoài**

Đào tạo nguồn nhân lực thể dục thể thao trong thời kỳ phát triển mới của đất nước

**10. Nguyễn Hoàng Minh Thuận**

Đào tạo sinh viên sư phạm ngành Giáo dục thể chất: Góc nhìn từ mô hình TPACK

**BÀI BÁO KHOA HỌC**

**16. Nguyễn Văn Phúc**

Đề xuất mô hình giảm thiểu rủi ro thương tích trong hoạt động Thể dục thể thao ở Việt Nam

**19. Đỗ Hữu Trường; Mai Thị Bích Ngọc**

Định hướng phát triển thể thao mạo hiểm tại vùng Trung du và miền núi Bắc Bộ giai đoạn 2025-2030

**23. Phạm Việt Hùng**

Mô hình đào tạo nguồn kế cận thể thao thành tích cao của một số nước trên thế giới và bài học đối với thể thao Việt Nam

**29. Phonesooksin TESO; Đinh Thị Mai Anh**

Thực trạng các yếu tố chủ quan đảm bảo chất lượng hoạt động Thể dục thể thao ngoại khóa của sinh viên Trường Đại học quốc gia Lào

**33. Đinh Khánh Thu; Nguyễn Hữu Thành Thái**

Đánh giá thực trạng các yếu tố ảnh hưởng phong trào tập luyện Dân vũ thể thao của người cao tuổi trên địa bàn quận Long Biên, Thành phố Hà Nội

**38. Nguyễn Đức Thành**

Năng lực tính toán của sinh viên các lớp Cờ vua sau ứng dụng các dạng bài tập phối hợp chiến thuật

**42. Nguyễn Văn Hòa; Ngô Thị Thúy Nga**

Giải pháp nâng cao chất lượng dạy học môn Thể dục cho sinh viên ngành Giáo dục thể chất Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

**48. Nguyễn Ngọc Nga; Cung Đức Liêm; Nguyễn Trương Phương Uyên**

Thực trạng và nguyên nhân ảnh hưởng đến trình độ thể lực chung của nữ sinh viên ngành Quản trị kinh doanh Trường Đại học Tài chính – Marketing

**52. Nguyễn Thị Diệp Ly; Dương Thái Bình**

Lựa chọn và ứng dụng bài tập thể dục Aerobic phát triển thể lực chung cho sinh viên chuyên ngành Giáo dục thể chất, Trường Đại học Hồng Đức

**56. Lê Thị Thanh Thủy; Nguyễn Như Phúc**

Thực trạng các yếu tố ảnh hưởng tới việc dạy và học bơi ếch của học viên Trường Sĩ quan lục quân 1 – Sơn Tây – Hà Nội

**62. Nguyễn Đức Thịnh**

Hiệu quả ứng dụng bài tập đập bóng nhanh trước mặt ở vị trí số 3 cho nam sinh viên đội tuyển Bóng chuyền Học viện Công nghệ Bưu chính Viễn thông

**66. Bùi Danh Tuyên**

Xác định nguy cơ chấn thương trong hoạt động tập luyện của các vận động viên đội tuyển Bóng rổ Trường Đại học Công Nghệ Đông Á

**70. Phạm Việt Hùng; Nguyễn Thị Thu Quyết**

Thực trạng hiệu quả tuyển chọn vận động viên môn Cử tạ tại Đội tuyển trẻ và Đội tuyển quốc gia Việt Nam

**73. Kolakot Simuongsong**

Lựa chọn hệ thống bài tập phát triển sức mạnh cho nam vận động viên Taekwondo nội dung thi đấu đối kháng (Kyorugi) lứa tuổi 14 - 17 Cộng hòa Dân chủ Nhân dân Lào

**TIN TỨC - SỰ KIỆN VÀ NHÂN VẬT**

**76. Minh Đức**

Xây dựng và phát triển Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh giai đoạn 1965-1975

**78. Phạm Tuấn Dũng; Nguyễn Văn Đông**

Bài tập phát triển cơ tay, ngực với tạ đôi

**80. Thẻ lệ viết và gửi bài.**

## **THEORY AND PRACTICE OF SPORTS**

### **4. Truong Quoc Uyen**

Physical training movements of Vietnamese people following the example of great Uncle Ho

### **6. Truong Anh Tuan; Nguyen Ton Hoai**

Training human resources for physical education and sports in the new development period of the country

### **10. Nguyen Hoang Minh Thuan**

Training of Physical Education Pedagogical Students: Perspective from the TPACK Model

## **ARTICLES**

### **16. Nguyen Van Phuc**

Proposing a model to reduce injury risks in sports activities in Vietnam

### **19. Do Huu Truong; Mai Thi Bich Ngoc**

Orientation for developing adventure sports in the Northern Midlands and Mountains in the period 2025-2030

### **23. Pham Viet Hung**

Models of training high-performance sports successors in some countries around the world and lessons for Vietnamese sports

### **29. Phonesooksin TESO; Dinh Thi Mai Anh**

Current status of subjective factors ensuring the quality of extracurricular sports activities of students at the National University of Laos

### **33. Dinh Khanh Thu; Nguyen Huu Thanh Thai**

Assessment of the current status of the folk dance and sports movement of the elderly in Long Bien District, Hanoi City

### **38. Nguyen Duc Thanh**

Evaluation of the computational ability of chess students after applying tactical coordination exercises

### **42. Nguyen Van Hoa; Ngo Thi Thuy Nga**

Solutions to improve the quality of teaching physical education for students of Physical Education at Bac Ninh University of Physical Education and Sports

### **48. Nguyen Ngoc Nga; Cung Duc Liem; Nguyen Truong Phuong Uyen**

Current situation and causes affecting the general physical fitness level of female students majoring in Business Administration at the University of Finance - Marketing

### **52. Nguyen Thi Diep Ly; Duong Thai Binh**

Selection and application of aerobic exercises to develop general physical fitness for students majoring in Physical Education, Hong Duc University

### **56. Le Thi Thanh Thuy; Nguyen Nhu Phuc**

Current status of factors affecting teaching and learning frog swimming of students of Army Officer School 1 - Son Tay - Hanoi

### **62. Nguyen Duc Thinh**

Effective application of exercises to improve the efficiency of fast front smash at position number 3 for male students of the Volleyball team of the Academy of Posts and Telecommunications Technology

### **66. Bui Danh Tuyen**

Identifying the risk of injury during training activities of athletes of the Basketball Team of Dong A University of Technology

### **70. Pham Viet Hung; Nguyen Thi Thu Quyet**

Current status of effective selection of weightlifting athlete at Vietnam Youth Team and National Team

### **73. Kolakot Simuongsong**

Choosing a system of strength development exercises for male Taekwondo athletes in the competition (Kyorugi) age group of 14-17 in the Lao People's Democratic Republic

## **NEWS - EVENTS AND PEOPLE**

### **76. Minh Duc**

Construction and development of Bac Ninh Sports University in the period 1965-1975

### **78. Pham Tuan Dung; Nguyen Van Dong**

Exercises to develop arm and chest muscles with dumbbells

### **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 5 -2024  
(83)

