

LỰA CHỌN VÀ ỨNG DỤNG BÀI TẬP THỂ DỤC AEROBIC PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUNG CHO SINH VIÊN NGÀNH GIÁO DỤC THỂ CHẤT TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM HÀ NỘI

Lương Thị Hà⁽¹⁾

Tóm tắt:

Quá trình 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 lẳng chân và nhóm động tác phối hợp, đồng thời bước đầu ứng dụng các bài tập lựa chọn vào thực tế giảng dạy. Kết quả cho thấy, các bài tập lựa chọn đã có hiệu quả cao trong việc phát triển thể lực chung cho sinh viên ngành GDTC, Trường Đại học Sư phạm Hà Nội.

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

Selecting and applying Aerobic exercises to develop general physical fitness for students majoring in Physical Education, Hanoi University of Education

Summary:

The research process selected 24 Aerobic exercises belonging to 7 groups: Dynamic, static, jumping and jumping, flexibility and balance group; group of moving and running movements; Leg kick movement group and coordination movement group, and initially apply selected exercises into actual teaching. The results showed that the selected exercises were highly effective in developing general physical fitness for students majoring in Physical Education, Hanoi University of Education.

Keywords: Exercise, Aerobic, development, general fitness.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Thể dục Sport Aerobic gắn liền với nghệ thuật và kết hợp bài tập với âm nhạc đòi hỏi phối hợp toàn diện ở các tư thế khác nhau, tại chỗ và di chuyển để làm cho tính vũ đạo của bài tập tăng lên. Độ tự do của bài tập tương đối lớn nên có thể điều chỉnh các yếu tố thuộc lượng vận động phù hợp với sức khỏe và trình độ tập luyện của từng đối tượng.

Việc học tập môn Thể dục Sport Aerobic đòi hỏi sự vận động rất đa dạng của các động tác như vận động tại chỗ và di chuyển (chạy, nhảy, múa, nhào lộn...), đòi hỏi người học phải có đầy đủ các yếu tố về sức nhanh, mạnh, sự mềm dẻo, bền bỉ và khả năng phối hợp vận động khéo léo, tuy nhiên thực tế cho thấy thể lực của SV ngành GDTC Trường Đại học Sư phạm Hà Nội còn chưa tốt. Nguyên nhân là do, các bài tập Thể dục Sport Aerobic hiện nay vẫn còn giới hạn ở một số bài tập lặp đi lặp lại, ít có sự phong phú đổi mới, chưa tận dụng được sự đa dạng của bài tập để tập trung phát triển thể lực chung cho SV.

Xuất phát từ thực tiễn đó, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: Lựa chọn và ứng dụng bài tập Thể dục Aerobic phát triển thể lực chung cho sinh viên ngành GDTC, Trường Đại học Sư phạm Hà Nội.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Trong quá trình nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp: Phương pháp tham khảo tài liệu; Phương pháp quan sát sư phạm; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp kiểm tra sư phạm; Phương pháp thực nghiệm sư phạm và Phương pháp toán học thống kê.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Lựa chọn và thiết kế bài tập Thể dục Sport Aerobic cho sinh viên ngành Giáo dục thể chất Trường Đại học Sư phạm Hà Nội

Qua tham khảo tài liệu, trao đổi, phỏng vấn với các cán bộ quản lý, giảng viên khoa GDTC Trường Đại học Sư phạm Hà Nội, chúng tôi tiến hành lựa chọn, thiết kế bài tập Thể dục Sport Aerobic cho đối tượng nghiên cứu. Kết quả, đã lựa chọn được 24 bài tập, gồm:

⁽¹⁾ThS, Trường Đại học Sư phạm Hà Nội; Email: luongha22@gmail.com



Thể dục Sport Aerobic phát triển thể lực chung cho sinh viên các Trường Đại học trong cả nước

*** Nhóm động lực (4 bài tập)**

- Nằm sấp chống đẩy 30 lần x 4 tổ, nghỉ 30 giây
- Chống đẩy 1 bên 30 lần x 4 tổ, nghỉ 30 giây
- Chống đẩy 1 tay 1 chân 30 lần x 4 tổ, nghỉ 30 giây
- Chống đẩy bay 30 lần x 4 tổ, nghỉ 30 giây

*** Nhóm tĩnh lực (4 bài tập)**

- Chống ke dạng chân tay trước tay sau 30 giây x 4 tổ, nghỉ giữa 30 giây
- Chống ke L 30 giây x 4 tổ, nghỉ giữa 30 giây
- Chống ke V dạng chân 30 giây x 4 tổ, nghỉ giữa 30 giây
- Chống ke Wenson nâng tĩnh 30 giây x 4 tổ, nghỉ giữa 30 giây

*** Nhóm bật và nhảy (5 bài tập)**

- Bật quay 1800, rút gối 20 lần x 2 tổ, nghỉ giữa 30 giây
- Bật gập thân 20 lần x 2 tổ, nghỉ giữa 30 giây
- Bật tách dọc 20 lần x 2 tổ, nghỉ giữa 30 giây
- Bật xoạc ngang 20 lần x 2 tổ, nghỉ giữa 30 giây
- Bật quay 3600 thẳng chân 10 lần x 2 tổ, nghỉ giữa 30 giây

*** Nhóm mềm dẻo và thăng bằng (4 bài tập)**

- Xoạc dọc đứng 30 giây x 3 tổ, nghỉ 60 giây
- Xoạc Pancake 60 giây x 3 tổ, nghỉ 60 giây
- Quay 1 vòng trên 1 chân 5 lần x 4 tổ, nghỉ 60 giây
- Quay 1 vòng rồi xoạc dọc đứng 5 lần x 4

tổ, nghỉ 60 giây

*** Nhóm động tác di chuyển, chạy (3 bài tập)**

- Di chuyển ngang 4m x 3 lần x 4 tổ, nghỉ 60 giây
- Di chuyển dọc 4m x 3 lần x 4 tổ, nghỉ 60 giây
- Di chuyển chéo 4m x 3 lần x 4 tổ, nghỉ 60 giây

*** Nhóm động tác đá lăng (3 bài tập)**

- Đá chân cao liên tiếp 30 lần x 5 tổ, nghỉ 30 giây
- Đá lăng chân ngang 30 lần x 5 tổ, nghỉ 30 giây
- Phối hợp đá chân cao và lăng chân ngang 30 lần x 5 tổ, nghỉ 30 giây

*** Nhóm động tác phối hợp (1 bài tập)**

- Phối hợp tay và chân 60

giây x 3 tổ, nghỉ 60 giây

2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả của bài tập Thể dục Sport Aerobic phát triển thể lực chung cho sinh viên ngành GDTC Trường Đại học Sư phạm Hà Nội

Quá trình thực nghiệm sư phạm được tiến hành trong học kỳ II (từ tháng 1/2023 đến tháng 5/2023), mỗi tuần 2 buổi, tổng thời gian: 24 giáo án, mỗi giáo án thực hiện trong 15 phút cuối giờ. Thực nghiệm theo phương pháp thực nghiệm sư phạm so sánh song song.

Đối tượng thực nghiệm: 58 sinh viên năm thứ nhất ngành GDTC, được chia thành 2 nhóm: Nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm theo phương pháp bốc thăm ngẫu nhiên, trong đó:

Nhóm đối chứng: Gồm 29 sinh viên, tập luyện theo các bài tập cũ thường được sử dụng trong giờ tập GDTC của Nhà trường.

Nhóm thực nghiệm: Gồm 29 sinh viên, tập luyện theo hệ thống các bài tập Aerobic đã lựa chọn và thiết kế của đề tài trong giờ tập GDTC của Nhà trường (tiến trình giảng dạy 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 nhất giữa 2 nhóm.

Trước thực nghiệm, chúng tôi tiến hành kiểm

Bảng 1. Tiến trình thực nghiệm ứng dụng bài tập Thể dục Sport Aerobic phát triển thể lực chung cho sinh viên ngành GDTC Trường Đại học Sư phạm Hà Nội

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

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

TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		t	P
		Nhóm ĐC (n=29)	Nhóm TN (n=29)		
1	Lực bóp tay thuận (kG)	43.23±1.13	43.41±1.13	0.6	>0.05
2	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	19.61±1.50	19.59±1.70	0.05	>0.05
3	Bật xa tại chỗ (cm)	221.63±8.40	219.02±8.58	1.17	>0.05
4	Chạy 30 mét XPC (s)	5.03±0.31	4.99±0.25	0.51	>0.05
5	Chạy con thoi 4x10m (s)	10.70±0.14	10.70±0.16	0.17	>0.05
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	956.06±13.82	956.00±10.44	0.02	>0.05

Bảng 3. So sánh kết quả kiểm tra thể lực chung của 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm (năm thứ 1, K25) sau thực nghiệm

TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		t	P
		Nhóm ĐC (n=29)	Nhóm TN (n=29)		
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

tra trình độ của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng bằng 06 test theo tiêu chuẩn rèn luyện thân thể của Bộ GD&ĐT ban hành năm 2008. Kết quả được trình bày ở bảng 2.

Qua bảng 2 cho thấy: Kết quả kiểm tra ở 06 test đánh giá trình độ thể lực chung của 2 nhóm đều không có sự khác biệt ($t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}} = 1.96$ ở ngưỡng xác suất $P > 0.05$). Điều đó cho thấy, trước khi tiến hành thực nghiệm, trình độ thể lực chung của 2 nhóm là đồng đều nhau. Hay nói một cách khác, các tổ chất vận động của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm cũng như các yếu tố khác của 2 nhóm là không có sự khác biệt.

Sau 05 tháng thực nghiệm, đề tài tiếp tục tiến hành kiểm tra trình độ của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng. Kết quả được trình bày ở bảng 3.

Sau 05 tháng thực nghiệm, ở cả 06 test đánh giá thể lực chung của đối tượng thực nghiệm nhận thấy:

Đa số (4/6) các test đánh giá thể lực chung của 2 nhóm có sự khác biệt giữa nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm với $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$. Tuy nhiên còn 2/6 test không có sự khác biệt, cụ thể: test Bật xa tại chỗ (cm) và test Chạy tùy sức 5 phút (m) là không có sự khác biệt về thể lực chung giữa 2 nhóm và có $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P > 0.05$.

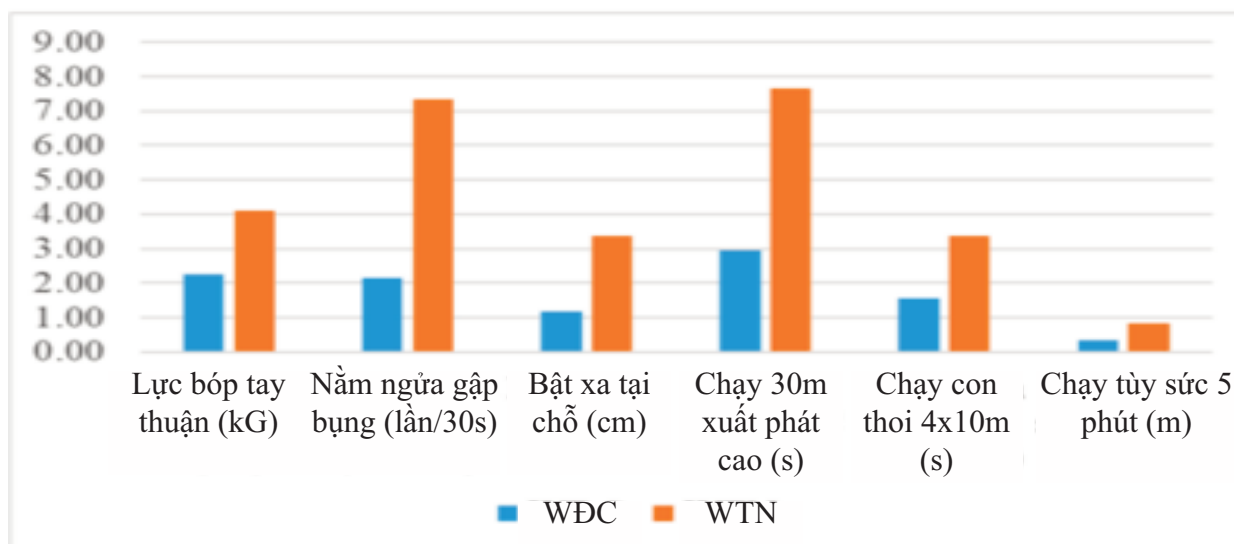
Để có thể xác định được xem hệ thống bài tập và tiến trình thực nghiệm bài tập có hiệu quả trong việc nâng cao thể lực chung cho đối tượng nghiên cứu hay không, đề tài tiến hành xác định nhịp tăng trưởng của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng. Kết quả được trình bày ở bảng 4.

Qua bảng 4 cho thấy:

Sau 05 tháng thực nghiệm, cả 2 nhóm đều có nhịp độ tăng trưởng về thể lực chung. Tuy nhiên ở nhóm thực nghiệm có nhịp tăng trưởng cao hơn so với nhóm đối chứng với mức độ chênh lệch từ 0.50% – 5.16%.

Bảng 4. 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 đối chứng (%)	W thực nghiệm (%)	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



Biểu đồ 1. Nhịp tăng trưởng trình độ thể lực chung của nhóm đối chứng và thực nghiệm (năm thứ 1, K25) sau 05 tháng thực nghiệm

Có thể thấy rõ mức độ tăng trưởng các chỉ số của 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm qua biểu đồ 1.

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

KẾT LUẬN

1. Lựa chọn được 24 bài tập Thể dục Sport Aerobic phát triển thể lực chung cho sinh viên ngành GDTC Trường Đại học Sư phạm Hà Nội.

2. Bước đầu ứng dụng các bài tập lựa chọn trong thực tế đã thấy hiệu quả cao trong việc

nâng cao thể lực chung cho sinh viên chuyên ngành GDTC Trường Đại học Sư phạm Hà Nội.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Đinh Khánh Thu, Trương Anh Tuấn, Nguyễn Kim Lan (2014), *Giáo trình Aerobic*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
- Ngô Thị Như Thơ (2018), "Giải pháp phát triển phong trào tập luyện TĐTT Aerobic cấp Trung học cơ sở tại thành phố Vinh", *Tạp chí Khoa học Đào tạo và Huấn luyện thể thao*, vol. 3, pp. 33-35.
- Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), *Quyết định 53/2008/QĐ-BGDĐT về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên*.

(Bài nộp ngày 22/10/2023, Phản biện ngày 12/11/2023, duyệt in ngày 30/11/2023)