

LÝ LUẬN VÀ THỰC TIỄN THỂ DỤC THỂ THAO**4. Trương Quốc Uyên**

Nhà nước thể chế hóa Đường lối thể dục thể thao của Đảng Cộng sản Việt Nam các giai đoạn đầu thế kỷ XXI

6. Trương Anh Tuấn

Một số kết quả quan trọng đạt được sau 10 năm thực hiện Nghị quyết số 08-NQ/TW của Bộ Chính trị về Tăng cường sự lãnh đạo của Đảng, tạo bước phát triển mạnh mẽ về TDTT đến năm 2020

BÀI BÁO KHOA HỌC**10. Nguyễn Văn Phúc**

Thực trạng rủi ro thương tích trong hoạt động thể dục thể thao ở Việt Nam

15. Nguyễn Thu Hương; Lê Hoài Nam; Nguyễn Quốc Việt

Thực trạng kỹ năng mềm của sinh viên Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

22. Phan Quốc Chiến

Thực trạng hoạt động tập luyện thể dục thể thao của người cao tuổi Việt Nam tại các câu lạc bộ

27. Nguyễn Cẩm Ninh; Phan Thị Điều

Thực trạng mức độ đáp ứng, xu hướng và nhu cầu xã hội đối với nguồn nhân lực cử nhân Thể dục thể thao ngành Quản lý Thể dục thể thao Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

33. Nguyễn Đại Dương; Trần Bá Thắng

Lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh tốc độ trong huấn luyện võ thuật cho học viên chuyên cấp đặc nhiệm tại Học viện Khoa học Quân sự

38. Nguyễn Hoài Phương

Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá thi kết thúc học phần môn Bóng ném cho sinh viên ngành sư phạm Trường Đại học Sư phạm Hà Nội

41. Vũ Tiến Thành

Thực trạng công tác phát triển thể lực chung của sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Dược Hà Nội

47. Vũ Bá Mỹ

Lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả tập luyện môn Bóng rổ cho sinh viên Trường Đại học Điện Lực

51. Đỗ Đức Hùng

Xây dựng chương trình tập luyện môn thể dục Aerobic ngoại khóa cho sinh viên nữ Trường Đại học Sư phạm Hà Nội 2

57. Đậu Thị Lợi; Nguyễn Thị Thảo Mai

Thực trạng kỹ năng sư phạm thực hành của sinh viên chuyên ngành Bơi, ngành Giáo dục thể chất, Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

61. Nguyễn Ngọc Minh; Hà Minh Hải

Thực trạng công tác kiểm tra – đánh giá môn học Giáo dục thể chất tại Trung tâm giáo dục thể chất và thể thao, Đại học Quốc gia Hà Nội

66. Nguyễn Gia Thuận; Nguyễn Đại Nhân

Thực trạng nguồn nhân lực huấn luyện viên các câu lạc bộ Golf tại Việt Nam

70. Vũ Thành Long; Nguyễn Thị Thu Hiền

Thực trạng sử dụng các biện pháp hồi phục cho nữ vận động viên Đội tuyển trẻ Quốc gia

TIN TỨC - SỰ KIỆN VÀ NHÂN VẬT**75. Nguyễn Văn Đông**

Phygital - loại hình thể thao mới trong tương lai

77. Phạm Tuấn Dũng; Nguyễn Văn Hiếu; Nguyễn Tiên Quân

Bài tập nâng cao thể lực với con lăn

80. Thẻ lệ viết và gửi bài.

THEORY AND PRACTICE OF SPORTS

4. Truong Quoc Uyen

The State institutionalizes the sports line of the Communist Party of Vietnam in the early stages of the 21st century

6. Truong Anh Tuan

A number of important results have been achieved after 10 years of implementing Resolution No. 08 of the Politburo on strengthening the leadership of the Party, creating a strong development step in sport and physical education by 2020

ARTICLES

10. Nguyen Van Phuc

Situation of injury risk in sports activities in Vietnam

15. Nguyen Thu Huong; Le Hoai Nam; Nguyen Quoc Viet

Current status of soft skills of students at Bac Ninh Sports University

22. Phan Quoc Chien

The current situation of the movement of exercise and sports for the elderly in Vietnam

27. Nguyen Cam Ninh; Phan Thi Dieu

Current status of response, trends and social needs for human resources bachelors of Sports in Sports Management Major at Bac Ninh Sports University

33. Nguyen Dai Duong; Tran Ba Thang

Choosing exercises to develop strength and speed in martial arts training for special forces students at Military Academy Science

38. Nguyen Hoai Phuong

Developing evaluation criteria for the end-of-course exam in handball for pedagogical students at Hanoi National University of Education

41. Vu Tien Thanh

Situation of general physical fitness development for first-year students at Hanoi University of Pharmacy

47. Vu Ba My

Selecting exercises to improve basketball training efficiency for students of Electric Power University

51. Do Duc Hung

Building an extra-curricular aerobics exercise program for female students at Hanoi Pedagogical University 2

57. Dau Thi Loi; Nguyen Thi Thao Mai

The current situation of practical pedagogical skills of students in Swimming, Physical Education major, Bac Ninh Sports University

61. Nguyen Ngoc Minh; Ha Minh Hai

Current status of the examination and assessment of physical education subjects at the Center for Physical Education and Sports, Vietnam National University, Hanoi

66. Nguyen Gia Thuan; Nguyen Dai Nhan

Assessing the current situation of human resources of Golf club coaches in Vietnam

70. Vu Thanh Long; Nguyen Thi Thu Hien

Actual situation of using recovery measures for female athletes of the National Youth Team

NEWS - EVENTS AND PEOPLE

75. Nguyen Van Dong

Phygital – new type of sports in the future

77. Pham Tuan Dung; Nguyen Van Hieu; Nguyen Tien Quan

Exercises to improve fitness with rollers

80. Rules of writing and posting.

XÂY DỰNG CHƯƠNG TRÌNH TẬP LUYỆN MÔN THỂ DỤC AEROBIC NGOẠI KHÓA CHO SINH VIÊN NỮ TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM HÀ NỘI 2

Đỗ Đức Hùng⁽¹⁾

Tóm tắt:

Trên cơ sở thực trạng công tác giáo dục thể chất tại Trường Đại học Sư phạm Hà Nội 2, cũng như nhu cầu tập luyện Thể dục Aerobic ngoại khóa, Chúng tôi đã xây dựng được chương trình tập luyện Thể dục Aerobic ngoại khóa cho sinh viên nữ Trường Đại học Sư phạm Hà Nội 2, tạo cơ sở khoa học cho việc đề xuất biện pháp nâng cao chất lượng công tác GDTC trong Nhà trường.

Từ khóa: Chương trình, thể dục, Aerobic ngoại khóa, sinh viên nữ.

Building an extra-curricular aerobics exercise program for female students at Hanoi Pedagogical University 2

Summary: On the basis of the current status of physical education work at Hanoi Pedagogical University 2, as well as the need for extra-curricular aerobic exercise, the topic has built an extracurricular aerobic exercise program for students. female member of Hanoi Pedagogical University 2, creating a scientific basis for proposing measures to improve the quality of physical education work in the University.

Keywords: Program, fitness, extracurricular aerobics, female students.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong chương trình đào tạo, sinh viên Trường Đại học Sư phạm Hà Nội 2 có 2 học kỳ về các trường Trung học phổ thông thực tập nghiệp vụ chuyên môn. Ngoài hoạt động về chuyên môn đào tạo, sinh viên phải kiêm nhiệm tổ chức hoạt động ngoài giờ cho học sinh. Cũng như tổ chức các hoạt động văn nghệ, thể thao trong các ngày lễ như: 26/3, 20/10, 20/11. Vì vậy, việc sinh viên có những kỹ năng cơ bản về kỹ thuật, biên soạn bài Thể dục Aerobic là điều cần thiết, nó được coi là một hoạt động kỹ năng mềm cần thiết cho sinh viên Trường Đại học Sư phạm Hà Nội 2. Thực tế hiện nay các sinh viên tham gia tập luyện ngoại khóa Thể dục Aerobic theo nhóm một cách tự phát, với nội dung là các bài Thể dục Aerobic có sẵn trên mạng Internet để tập luyện và biểu diễn. Đồng thời, vấn đề xây dựng chương trình Thể dục Aerobic lại chưa quan tâm nghiên cứu đúng mức. Chính vì vậy, việc xây dựng chương trình tập luyện Thể dục Aerobic ngoại khóa cho sinh viên nữ Trường Đại học Sư phạm Hà Nội 2 được xác định là vấn đề mang tính cấp thiết, làm cơ sở cho việc đề xuất các biện pháp nâng cao chất lượng công tác GDTC trong Nhà trường.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp toán học thống kê.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

Trên cơ sở nghiên cứu các nguồn tư liệu trong và ngoài nước khác nhau, cùng với ý kiến của các chuyên gia và kinh nghiệm xây dựng chương trình, luận án đã xác định được 7 tiêu chuẩn với 43 tiêu chí cần tuân thủ khi xây dựng chương trình môn thể dục Aerobic ngoại khóa cho sinh viên nữ Trường Đại học Sư phạm Hà Nội 2. Qua phỏng vấn 45 cán bộ quản lý GDTC, giảng viên, chuyên gia Thể dục Aerobic, đề tài đã lựa chọn được 35 tiêu chí thuộc 7 tiêu chuẩn làm căn cứ xây dựng chương trình môn Thể dục Aerobic ngoại khóa cho sinh viên nữ Trường Đại học Sư phạm Hà Nội 2.

Căn cứ vào các tiêu chí đã được lựa chọn, chúng tôi đã tiến hành xây dựng chương trình môn Thể dục Aerobic ngoại khóa trong 60 buổi (mỗi buổi 90 phút), với 2 giai đoạn: cơ bản và nâng cao. Nội dung của chương trình tập luyện môn Thể dục Aerobic ngoại khóa như sau:

• Thông tin chung về học phần

- Tên học phần: Tiếng Việt: Aerobic ngoại

⁽¹⁾NCS, Trường Đại học DTTT Bắc Ninh; Email: doduchung@hpu2.edu.vn

BÀI BÁO KHOA HỌC

khóa; Tiếng Anh: Aerobic extracurricular.

- Thuộc khối kiến thức: Giáo dục thể chất

- Loại hình: Ngoại khóa câu lạc bộ

- Số học phần: 2

- Tổng số buổi quy chuẩn: 60 buổi (07 buổi lý thuyết, 01 buổi thảo luận, 52 buổi thực hành).

- Điều kiện tham dự học phần: Sinh viên toàn trường; Yêu cầu khác: Tự nguyện; Đơn vị phụ trách học phần: Khoa Giáo dục Thể chất.

• Mô tả học phần

Môn học trang bị cho sinh viên những kiến thức cơ bản: chấn thương trong tập luyện, y –

sinh học TĐTT; kiến thức và kỹ năng: Kỹ thuật cơ bản trong thể dục Aerobic, biên soạn tổ chức hoạt động phong trào, bổ sung kỹ năng mềm cho sinh viên.

Nội dung gồm: Phần 1. Khái quát về Thể dục Aerobic; Phần 2. Phòng ngừa chấn thương trong tập luyện Thể dục Aerobic; Phần 3. Kỹ thuật cơ bản trong Thể dục Aerobic; Phần 4. Phương pháp biên soạn bài Thể dục Aerobic; Phần 5. Nhóm động tác khó và biên soạn bài Aerobic.

• Nội dung chi tiết học phần

Nội dung	Chuẩn đầu ra kiến thức – kỹ năng	Lý thuyết (buổi)	Thực hành (buổi)	Thảo luận (buổi)	Tự tập luyện, nghiên cứu (buổi)
HKI					
1. Khái quát về Thể dục Aerobic 1.1. Ý nghĩa và tác dụng của Thể dục Aerobic 1.2. Đặc điểm và phân loại Thể dục Aerobic 1.3. Thuật ngữ cơ bản của Thể dục Aerobic	Đánh giá được tác dụng và ý nghĩa của Thể dục Aerobic trong hoạt động tập luyện và giao lưu. Hiểu các thuật ngữ chuyên môn sử dụng trong Thể dục Aerobic.	2	0	0	2
2. Chấn thương trong Thể dục Aerobic 2.1. Các phản ứng xấu thường gặp trong tập luyện Thể dục Aerobic 2.2. Chấn thương trong tập luyện Thể dục Aerobic 2.2.1. Các nguyên nhân gây ra chấn thương trong tập luyện Thể dục Aerobic 2.2.2. Cách đề phòng chấn thương trong tập luyện Thể dục Aerobic	Biết các phản ứng xấu thường gặp, các chấn thương trong tập luyện Thể dục Aerobic. Phân tích được các nguyên nhân gây ra chấn thương; cách đề phòng chấn thương trong tập luyện Thể dục Aerobic.	2	0	0	2
3. Kỹ thuật cơ bản của Thể dục Aerobic 3.1. Các tư thế cơ bản của bàn tay và các bước chân cơ bản trong Thể dục Aerobic 3.2. Tập luyện tư thế cơ bản và các chuỗi chuyển động trong Thể dục Aerobic	Vận dụng được các kỹ thuật Thể dục Aerobic vào tập luyện nâng cao sức khỏe.	0	26	0	26

Nội dung	Chuẩn đầu ra kiến thức – kỹ năng	Lý thuyết (buổi)	Thực hành (buổi)	Thảo luận (buổi)	Tự tập luyện,ng hiên cứu (buổi)
HKII					
4. Phương pháp biên soạn bài Thể dục Aerobic 4.1.Cấu trúc bài Thể dục Aerobic 4.2.Yêu cầu tính nghệ thuật trong bài Thể dục Aerobic 4.3. Nguyên tắc biên soạn các động tác tạo hình trong Thể dục Aerobic 4.4. Biên soạn đội hình trong Thể dục Aerobic	- Hiệu phương pháp và nguyên tắc biên soạn bài Thể dục Aerobic - Hiểu cấu trúc và biến đổi đội hình trong bài Thể dục Aerobic - Vận dụng kiến thức, kỹ năng đã được trang bị trong sáng tác và biên soạn bài Thể dục Aerobic	3	0	1	4
5. Nhóm động tác và biên soạn bài Thể dục Aerobic 5.1. Nhóm động tác trong Thể dục Aerobic - Nhóm A: Các động tác động lực - Nhóm B: Các động tác tĩnh lực - Nhóm C: Các động tác bật và nhảy - Nhóm D: Mềm dẻo và thăng bằng 5.2. Biên soạn bài Thể dục Aerobic - Biên soạn tập luyện chuỗi động tác liên kết các nhóm A,B,C,D trong Thể dục Aerobic - Biên soạn tập luyện kết hợp biến đổi đội hình - Tập luyện bài sáng tạo Thể dục Aerobic theo nhóm	- Vận dụng kết hợp nhóm động tác trong bài liên kết. - Biên soạn bài sáng tạo Thể dục Aerobic kết hợp biến đổi đội hình - Vận dụng hướng dẫn tập luyện và biểu diễn Thể dục Aerobic cho các đối tượng	0	26	0	26

• Kế hoạch giảng dạy

Thứ tự	Định hướng về hình thức, phương pháp, phương tiện dạy học	Tuần học
Phần 1. Khái quát về Thể dục Aerobic	Hình thức: Lý thuyết Phương pháp: Khám phá, hợp tác, sử dụng lời nói, hình ảnh	1
Phần 2. Phòng ngừa chấn thương trong tập luyện Thể dục Aerobic	Hình thức: Lý thuyết Phương pháp: Khám phá, sử dụng lời nói, hình ảnh	2
Phần 3. Kỹ thuật cơ bản trong Thể dục Aerobic	Hình thức: Thực hành Phương pháp: trực quan, hợp tác, sử dụng lời nói, quan sát	3 đến 15
Phần 4. Phương pháp biên soạn bài Thể dục aerobic	Hình thức: Lý thuyết Phương pháp: Khám phá, sử dụng lời nói, hình ảnh, hợp tác	16,17
Phần 5. Nhóm động tác khó và biên soạn bài Thể dục Aerobic	Hình thức: Thực hành Phương pháp: Khám phá, hợp tác, sử dụng lời nói, internet	18 đến 30

• Đánh giá kết quả học tập (theo thang điểm 100)

Loại hình	Nội dung	Công cụ	Thời điểm
Thực hành	Đánh giá thể lực ban đầu	Test chuyên môn	Đầu học kỳ
Thực hành	Đánh giá phát triển thể chất	Test chuyên môn	Cuối kỳ I
Thực hành	Đánh giá Kỹ năng và thể chất	-Test chuyên môn -Bài Thể dục Aerobic tự biên soạn	Kết thúc môn học

• Hướng dẫn thực hiện chương trình

Chương trình được xây dựng với tổng thời gian tập luyện 01 năm học (2 học kỳ) tương ứng 2 giai đoạn (giai đoạn cơ bản và giai đoạn nâng cao). Sinh viên có thể tham gia tập luyện ở bất cứ năm học nào. Điều kiện tiên quyết: tập luyện lần lượt từ học kỳ 1 đến học kỳ 2. Giảng viên và hướng dẫn viên giảng dạy theo chương trình đã xây dựng. Đảm bảo đầy đủ các nội dung tập luyện, nội dung kiểm tra đánh giá theo các chương trình và tiến trình thực nghiệm đã xây dựng.

Tiếp theo, đề tài tiến hành kiểm nghiệm lý thuyết chương trình tập luyện môn Thể dục Aerobic ngoại khóa thông qua ý kiến đánh giá của 9 chuyên gia giàu kinh nghiệm trong xây dựng chương trình đào tạo. Mỗi nội dung được

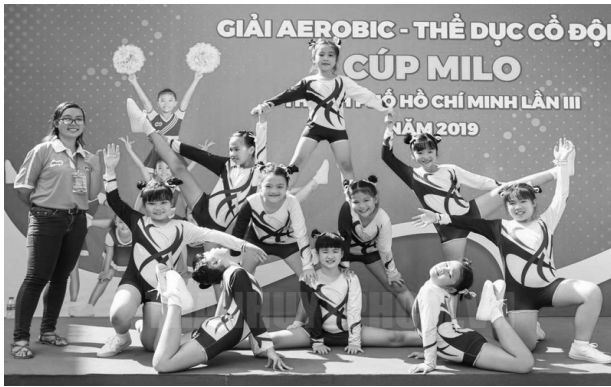
chuyên gia đánh giá ở các mức: 0 điểm – không đồng ý; 1 điểm – đồng ý; 2 điểm – rất đồng ý. Ở đây, chúng tôi sử dụng thang đo Likert 3 mức độ có giá trị khoảng cách là 0,67 và giá trị có ý nghĩa là: 0 – 0.67: mức ý kiến phản hồi bình thường (0 – 6.11 điểm); 0.68 – 1.34: mức ý kiến phản hồi tốt (6.12 – 12.14 điểm); 1.35 – 2.00: mức ý kiến phản hồi rất tốt (12.15 – 18 điểm). Kết quả thu được như trình bày ở bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy, các chuyên gia điều lựa chọn ở mức độ 2 và 3 với tổng điểm từ 16 đến 18 điểm (từ 1.78 - 2.00), nằm trong khoảng từ 1.35 – 2.00 theo thang đo Likert 3 mức độ. Điều này chứng tỏ, 9 chuyên gia đã đánh giá chương trình tập luyện môn Thể dục Aerobic ở mức độ rất tốt. Đáp ứng rất tốt về tính cập nhật, tính hiệu

Bảng 1. Kết quả đánh giá kiểm chứng lý thuyết chương trình tập luyện môn Thể dục Aerobic ngoại khóa cho sinh viên nữ Trường Đại học Sư phạm Hà Nội 2 theo các tiêu chuẩn và tiêu chí được đề tài xây dựng (n=9)

TT	Tiêu chuẩn	Tiêu chí	Các mức độ			Likert điểm
			1	2	3	
1.1	Tính phù hợp	Phù hợp với chủ trương, đường lối và chính sách Nhà nước	0	1	16	1.88
1.2		Phù hợp với công tác GDTC và thể thao trường học	0	1	16	1.88
1.3		Phù hợp với đặc điểm tâm - sinh lý lứa tuổi của sinh viên	0	1	16	1.88
1.4		Phù hợp với chuẩn đầu ra của môn Thể dục Aerobic	0	1	16	1.88
1.5		Quy mô, nội dung chương trình phù hợp với điều kiện về thời gian, nguồn lực triển khai giảng dạy tại trường	0	1	16	1.88
1.6		Sự phù hợp giữa nội dung môn Thể dục Aerobic với các hình thức tổ chức triển khai thực hiện chương trình (hình thức tổ chức giảng dạy và tập luyện ngoại khóa ở CLB)	0	1	16	1.88
1.7		Sự phù hợp giữa nội dung, hình thức, phương pháp kiểm tra - đánh giá với nội dung và hình thức tổ chức giảng dạy - tập luyện Thể dục Aerobic	0	1	16	1.88
2.1	Tính trình tự	Xác định vị trí tập luyện ngoại khóa Thể dục Aerobic trong chương trình đào tạo sinh viên bậc Đại học nói chung và công tác GDTC nói riêng	0	1	16	1.88
2.2		Xác định rõ điều kiện tiên quyết và kế tiếp của môn học Thể dục Aerobic	0	2	14	1.78

TT	Tiêu chuẩn	Tiêu chí	Các mức độ			Likert điểm
			1	2	3	
2.3		Trình bày các phần nội dung của chương trình chi tiết môn Thể dục Aerobic đảm bảo theo cấu trúc nhất quán và phù hợp với đặc điểm công tác giảng dạy của môn học	0	1	16	1.88
2.4		Trình bày nội dung môn học Thể dục Aerobic theo trình tự logic	0	0	18	2
2.5		Chương trình tích hợp các kỹ năng thực hành cần được đào tạo theo yêu cầu tính kế thừa của môn học	0	0	18	2
2.6		Các hình thức tổ chức triển khai môn Thể dục Aerobic (kỹ thuật căn bản, phối hợp kỹ thuật, thể lực nhịp điệu, âm nhạc...) phù hợp với sự bố trí các phần nội dung cần trang bị	0	1	16	1.88
3.1		Tích hợp các chủ đề nội dung trong chương trình môn học thể dục Aerobic	0	0	18	2
3.2	Tích tích hợp	Tích hợp đào tạo kỹ năng vận động và các kỹ năng mềm, giáo dục kỹ năng sống	0	0	18	2
3.3		Kết hợp hình thức tổ chức, phương pháp, kỹ thuật dạy học trong triển khai các nội dung môn học	0	0	18	2
4.1		Cân bằng về cấu trúc nội dung các kỹ thuật, tâm sinh lý, thể lực môn Thể dục Aerobic	0	1	16	1.88
4.2		Cân đối về tỷ lệ giữa nội dung lý thuyết và thực hành của môn Thể dục Aerobic	0	1	16	1.88
4.3	Tích cân bằng, cân đối	Cân đối về bố trí thời lượng thời gian cho các phần nội dung của môn Thể dục Aerobic	0	1	16	1.88
4.4		Cân đối về hình thức tổ chức các hoạt động giảng dạy và tập luyện môn Thể dục Aerobic	0	1	16	1.88
4.5		Cân bằng về mức độ hoàn thiện kỹ năng và thể lực trong tập luyện môn Thể dục Aerobic	0	1	16	1.88
4.6		Cân bằng giữa mục tiêu và nội dung của môn Thể dục Aerobic	0	1	16	1.88
5.1		Sự gắn kết giữa các phần nội dung trong môn học (từ kỹ thuật đơn lẻ đến phối hợp kỹ thuật, thể lực, nhịp điệu, âm nhạc...)	0	1	16	1.88
5.2	Tích gắn kết	Sự gắn kết giữa nội dung chương trình và hình thức tổ chức, phương pháp truyền tải chương trình	0	1	16	1.88
5.3		Sự gắn kết giữa nội dung chương trình và hình thức, phương pháp kiểm tra - đánh giá	0	0	18	2
6.1		Cập nhật về mục tiêu của môn Thể dục Aerobic đáp ứng sự thay đổi của GDTC và thể thao trường học ở bậc đại học, cũng như nhu cầu xã hội	0	1	16	1.88
6.2		Cập nhật về hình thức tổ chức, phương pháp giảng dạy - huấn luyện	0	1	16	1.88
6.3	Tích cập nhật	Cập nhật về hình thức tổ chức, phương pháp kiểm tra - đánh giá thể lực và kỹ năng chuyên môn trong môn Thể dục Aerobic	0	1	16	1.88
6.4		Cập nhật về nội dung môn học để phù hợp với thị hiếu của sinh viên và phong trào Thể dục Aerobic	0	1	16	1.88
6.5		Cập nhật về nguồn học liệu bao gồm giáo trình, tài liệu tham khảo	0	2	14	1.78
7.1		Nội dung môn Thể dục Aerobic đảm bảo được tính truyền thống, đặc trưng của công tác GDTC	0	1	16	1.88
7.2	Tích hiệu quả	Nội dung và các hoạt động triển khai môn học đáp ứng nhu cầu của sinh viên	0	0	18	2
7.3		Kiến thức, kỹ năng được đào tạo và rèn luyện trong môn Thể dục Aerobic để chuyển đổi, ứng dụng trong thực tiễn	0	0	18	2
7.4		Nội dung môn học ở từng giai đoạn có đảm bảo tính kế thừa	0	0	18	2
7.5		Chương trình môn Thể dục Aerobic được định kỳ cập nhật thông tin mới	0	1	16	1.88



Là môn thể thao mới được phát triển trong những năm gần đây nhưng Thể dục Aerobic đã và đang phát triển mạnh mẽ trong trường học các cấp tại Việt Nam

quả, tính phù hợp, tính trình tự, tính tích hợp, tính gắn kết và tính cân bằng, cân đối của chương trình tập luyện môn thể dục Aerobic đối với sinh viên nữ Trường Đại học Sư phạm Hà Nội 2.

KẾT LUẬN

Quá trình nghiên cứu đã xây dựng được chương trình tập luyện Thể dục Aerobic ngoại khóa cho sinh viên nữ Trường Đại học Sư phạm Hà Nội 2 gồm 2 giai đoạn: giai đoạn cơ bản và giai đoạn nâng cao. Trong đó, cấu trúc chương trình gồm 07 giờ lý thuyết, 01 giờ thảo luận và 52 giờ thực hành. Đồng thời, qua kiểm định lý thuyết cho thấy Chương trình đáp ứng tốt về tính cập nhật, tính hiệu quả, tính phù hợp, tính trình tự, tính tích hợp, tính gắn kết và tính cân bằng, cân đối. Đây là những cơ sở khoa học quan trọng để đề tài tiếp tục kiểm nghiệm tính hiệu quả của Chương trình thông qua thực nghiệm sư phạm.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Đào Tiến Dân (2021), “Nghiên cứu xây dựng chương trình tập luyện ngoại khóa môn Bóng chuyền cho sinh viên Đại học Khối các trường kỹ thuật thành phố Hà Nội”, *Luận án*

tiến sĩ Giáo dục học, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

2. Mai Thị Bích Ngọc (2017), “Nghiên cứu xây dựng chương trình tập luyện ngoại khóa môn Karate-do cho học sinh THCS Tp. Hà Nội”, *Luận án tiến sĩ khoa học giáo dục*, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

3. Nguyễn Mỹ Việt (2022), “Nghiên cứu xây dựng chương trình và tổ chức tập luyện ngoại khóa môn Cầu lông cho học sinh Trung học phổ thông Thành phố Tuyên Quang”, *Luận án tiến sĩ Giáo dục học*, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

(Bài nộp ngày 30/5/2023, phản biện ngày 4/6/2023, duyệt in ngày 28/6/2023)