

Lựa chọn bài tập thể dục aerobic phát triển thể lực chung cho nữ sinh viên học viện Nông nghiệp Việt Nam

ThS. Lương Thanh Hoa; TS. Đặng Đức Hoàn; ThS. Phan Thị Điều ■

TÓM TẮT:

Đề tài thông qua phương pháp phỏng vấn các giảng viên (GV) và các chuyên gia về lĩnh vực thể dục aerobic để lựa chọn ra các bài tập, căn cứ qua sự đánh giá của các giảng viên và chuyên gia đã lựa chọn được 14 bài tập thể dục aerobic để áp dụng cho sinh viên (SV) nữ học viện Nông nghiệp Việt Nam (HVNNVN). Ngoài ra, đề tài còn phỏng vấn sâu các SV để tìm hiểu và nắm được các nguyện vọng, nhu cầu tập luyện và sự đánh giá ban đầu của SV khi tham gia tập luyện môn thể thao này.

Từ khóa: thể dục aerobic; thể lực chung; sinh viên; học viện Nông nghiệp Việt Nam.

ABSTRACT:

Using the method of interviewing Aerobic lecturers and experts to select exercises, based on the evaluation of lecturers and experts who selected 14 exercises to apply for female students of VietNam National University of Agriculture. In addition, the research also conducted in-depth interviews with students to understand the aspirations, training demands and initial evaluation of students when practicing Aerobic.

Keywords: *aerobic exercise; General fitness; Student; VietNam National University of Agriculture.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Qua thực tiễn công tác giáo dục thể chất (GDTC) của các trường đại học ở nước ta trong những năm qua cho thấy: Hầu hết cơ sở vật chất (CSVC), sân bãi dụng cụ phục vụ cho việc thực hiện chương trình GDTC là tốt và thực hiện chương trình GDTC do Bộ quy định tương đối nghiêm túc. Tuy nhiên, nội dung tập luyện còn nghèo nàn, do đó dẫn đến hiệu quả đạt được còn chưa cao. Thực trạng đó đòi hỏi cần phải nghiên cứu tìm tòi ứng dụng nhiều loại hình bài tập nhằm nâng cao hiệu quả GDTC trong nhà trường.



(Ảnh minh họa)

Thể dục aerobic là một loại hình vì mục đích nâng cao sức khỏe, mang tính mới lạ và với sự vận động đa dạng của các động tác: vận động tại chỗ và vận động di chuyển như chạy, nhảy, múa, nhào lộn... và các thao tác trong sự phối hợp với âm nhạc, có sự truyền cảm cao, làm hấp dẫn người tập ở các đối tượng khác nhau.

Qua tìm hiểu thực tiễn cho thấy việc tập luyện và thi đấu môn Thể dục aerobic đã được đưa vào chương trình Hội khỏe Phù đồng trong những năm qua, chúng tôi nhận thấy tính tích cực của hoạt động này về mặt giáo dục đối với học sinh (HS), SV là rất cao, thể hiện ở sự nhiệt tình, hăng say, hứng thú cao trong tập luyện.

Đặc biệt việc nghiên cứu các hình thức tập luyện đáp ứng với nhu cầu hiện nay cho SV là hết sức cần thiết, quan trọng hơn đó là việc lựa chọn các nội dung nhằm nâng cao thể lực cho SV được các GV hết sức quan tâm và chú trọng. Vì vậy, đề tài nghiên cứu lựa

chọn bài tập thể dục aerobic nhằm phát triển thể lực chung (TLC) cho nữ SV học viện là rất cần thiết.

Để giải quyết các nhiệm vụ nghiên cứu, đề tài đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: phân tích và tổng hợp tài liệu, quan sát sư phạm, phỏng vấn và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

Để lựa chọn các bài tập thể dục aerobic nhằm phát triển TLC cho nữ SV HVNNVN, đề tài sử dụng chủ yếu phương pháp tổng hợp tài liệu liên quan phục vụ cho lựa chọn các bài tập thể dục aerobic, phương pháp quan sát sư phạm và phỏng vấn các GV và chuyên gia trực tiếp tham gia công tác giảng dạy nhằm tìm hiểu về nhu cầu và thực trạng việc sử dụng các bài tập phát triển TLC trong giờ học chính khoá các bài tập thể dục aerobic cho nữ SV HVNNVN. Đây chính là cơ sở thực tiễn cho việc giải quyết các nhiệm vụ nghiên cứu của đề tài.

2.1. Tìm hiểu về nhu cầu tập luyện các môn thể thao

Đề tài tiến hành phỏng vấn bằng phiếu hỏi 95 nữ SV HVNNVN. Trong phiếu hỏi vấn đề được nêu ra: Nhu cầu tập luyện và sở thích các môn thể thao trong giờ tự chọn. Kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 1.

Qua kết quả phỏng vấn ở bảng 1 cho thấy: trong các

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn nữ SV HVNNVN về sở thích tập luyện các môn thể thao trong giờ học tự chọn (n = 95)

TT	Các môn thể thao	Số người	Tỷ lệ %
1	Khiêu vũ thể thao	70	73,6
2	Thể dục aerobic	77	81,1
3	Bóng đá	22	23,1
4	Bóng chuyền	30	31,5
5	Bóng rổ	15	15,7
6	Cầu lông	78	82,1
7	Võ	38	40,0
8	Bóng bàn	55	57,8
9	Cờ vua	62	65,2
10	Bơi lội	17	17,8

môn thể thao tự chọn (TTTC) thì Thể dục Aerobic trở thành sở thích và thu hút được sự chú ý của các nữ SV chiếm tỷ lệ cao với 81,1% nữ SV đều trả lời thích tham gia tập luyện bài tập thể dục aerobic. Bên cạnh đó Cầu lông và khiêu vũ thể thao cũng là môn thu hút được khá đông hứng thú tập luyện của các nữ SV. Để phục vụ cho việc lựa chọn các bài tập, nhóm nghiên cứu tiến hành bước tiếp theo là tìm hiểu nguyên nhân và động cơ các em thích tập luyện bài tập này. Kết quả phỏng vấn thu được trình bày ở bảng 2.

Bảng 2. Kết quả phỏng vấn nữ SV về nguyên nhân động cơ của nữ SV khi thích tham gia tập luyện thể dục aerobic (n = 95)

TT	Các nguyên nhân; động cơ khi bạn thích tham gia tập luyện thể dục aerobic	Số người	Tỷ lệ %
1	Sử dụng như hình thức vui chơi giải trí	42	44,2
2	Muốn trở thành người hiện đại	78	82,1
3	Có thể lực tốt phục vụ cho học tập lao động xã hội	80	84,2
4	Làm cho cơ thể đẹp hài hoà, cân đối	85	89,4
5	Là mối giao lưu văn hoá, tăng tình đoàn kết, hiểu biết, giúp đỡ lẫn nhau	55	57,8
6	Rèn luyện phẩm chất đạo đức: ý chí, lòng dũng cảm.	76	80,0
7	Muốn trở thành VĐV thi đấu cho các giải SV các trường đại học, cao đẳng	50	52,6

Qua kết quả phỏng vấn ở bảng 2 đề tài đưa ra một số nhận xét sau:

- Có 85 nữ SV chiếm tỷ lệ 89,4% các em thích tập luyện bài tập thể dục aerobic để có cơ thể đẹp hài hoà, cân đối. Các em cho rằng tập luyện môn thể thao này sẽ giúp cho cơ thể đẹp hơn bởi tính vận động liên tục trong tập luyện.

- Có 80 nữ SV chiếm tỷ lệ 84,2% các em thích tập loại bài tập này để có thể lực tốt phục vụ cho học tập lao động xã hội. Các em đã nhận thức được việc thể lực có vai trò quan trọng đối với con người hiện đại, việc có được một thể trạng tốt đáp ứng với các yêu cầu xã hội hiện nay là rất cần thiết.

- Có 78 nữ SV chiếm tỷ lệ 82,1% các em thích tập bài tập để trở thành người hiện đại. Các em cho rằng người hiện đại phải hội tụ các phẩm chất về năng lực chuyên môn, hiểu biết xã hội, có các mối quan hệ xã hội và đặc biệt là luôn tự tin khi thực hiện trong các mối quan hệ giao tiếp. Các em cho rằng việc có được một sự tự tin về cả thể chất và tinh thần sẽ có lợi thế trong xã hội hiện nay.

- Có 76 nữ SV chiếm tỷ lệ 80% các em thích tập bài tập Thể dục Aerobic để rèn luyện phẩm chất đạo đức, ý chí và lòng dũng cảm.

Như vậy, có thể khẳng định các nữ SV thích tham gia tập luyện môn thể dục aerobic này với động cơ rất lành mạnh và chính đáng đó là có thể lực tốt, rèn luyện ý chí, lòng dũng cảm để phục vụ cho học tập lao động. Bên cạnh đó thì các em cũng muốn trở thành người hiện đại, có tác phong nhanh nhẹn và phù hợp với nhịp sống hiện tại.

2.2. Xác định yêu cầu trong việc lựa chọn các bài tập thể dục aerobic nhằm nâng cao TLC cho đối tượng nghiên cứu

Để có căn cứ lựa chọn các bài tập thể dục aerobic phát triển TLC ứng dụng trong quá trình giảng dạy các nhóm bài tập thể dục aerobic được lựa chọn phải đáp ứng các yêu cầu sau :

- *Yêu cầu 1:* các bài tập lựa chọn phải đảm bảo định hướng theo đúng yêu cầu chuyên môn đòi hỏi .

- *Yêu cầu 2:* các bài tập phải bắt đầu đơn giản về cấu trúc chuyển động, không đòi hỏi sự căng thẳng và chú ý quá cao. Sau đó là các động tác khó hơn và cuối cùng là các bài tập phức tạp cần khả năng phối hợp cao.

- *Yêu cầu 3:* các bài tập lựa chọn phải được nâng dần

từ dễ đến khó, từ đơn giản đến phức tạp. Không được xếp các động tác khó liên nhau.

- *Yêu cầu 4:* trong các chuỗi động tác được sắp xếp theo mức độ khó và phức tạp tăng dần và phải xem xét đến lứa tuổi và trình độ tập luyện của người tập.

- *Yêu cầu 5:* khi sắp xếp các động tác (ĐT) liên nhau cần phải chú ý sao cho tư thế kết thúc của động tác này là tư thế chuẩn bị ban đầu của động tác ngay sau đó.

- *Yêu cầu 6:* bài tập phải kết hợp với âm nhạc phù hợp.

Sau khi tổng hợp tài liệu được 6 yêu cầu trên đối với việc lựa chọn bài tập thể dục aerobic nhằm phát triển TLC cho nữ SV. Đề tài tiến hành phỏng vấn các GV và chuyên gia để có tính khách quan và tin cậy

Bảng 3. Kết quả phỏng vấn các yêu cầu lựa chọn bài tập thể dục aerobic nhằm phát triển TLC cho nữ SV HVNNVN (n = 25)

TT	Các yêu cầu	Kết quả trả lời	
		n	Tỷ lệ %
1	Các bài tập lựa chọn phải đảm bảo định hướng theo đúng yêu cầu chuyên môn đòi hỏi	25	100
2	Các bài tập phải bắt đầu đơn giản về cấu trúc chuyển động, không đòi hỏi sự căng thẳng và chú ý quá cao. Sau đó là các động tác khó hơn và cuối cùng là các bài tập phức tạp cần khả năng phối hợp cao	24	96
3	Các bài tập lựa chọn phải được nâng dần từ dễ đến khó, từ đơn giản đến phức tạp. Không được xếp các động tác khó liên nhau	25	100
4	Trong các chuỗi động tác được sắp xếp theo mức độ khó và phức tạp tăng dần và phải xem xét đến lứa tuổi và trình độ tập luyện của người tập	23	92
5	Khi sắp xếp các động tác liên nhau cần phải chú ý sao cho tư thế kết thúc của động tác này là tư thế chuẩn bị ban đầu của động tác ngay sau đó	21	84
6	Bài tập phải kết hợp với âm nhạc phù hợp	25	100

Bảng 4. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các dạng bài tập thể dục aerobic nhằm phát triển TLC nữ SV HVNNVN (n = 25)

TT	Các dạng bài tập Thể dục Aerobic nhằm phát triển TLC	Kết quả	
		Số người	Tỷ lệ %
1	7 bước cơ bản bài tập thể dục aerobic	25	100
2	Tổ hợp các ĐT phối hợp vũ đạo, tay, chân, thân, mình	8	32
3	Tổ hợp các ĐT chạy: chạy thường, chạy nâng cao đùi...	22	88
4	Các ĐT kết hợp với dụng cụ biểu diễn	6	24
5	Tổ hợp các ĐT đá chân kết hợp với tay	21	84
6	Tổ hợp các ĐT bật nhảy: chạm chân, tách chân	24	96
7	Tổ hợp các ĐT bật nhảy kết hợp với tay thân mình	23	92
8	Tổ hợp các ĐT cật kéo trước sau	21	84
9	Tổ hợp các ĐT bước với trước, ngang	9	36
10	Tổ hợp các ĐT phối hợp đá chân xoay dọc	23	92
11	Tổ hợp các ĐT phối hợp chân với tay, lườn	22	88
12	Tổ hợp các ĐT chống sấp, chống ngửa, chống nghiêng	22	88
13	Tổ hợp các ĐT đứng quay, ngồi quay 90 ⁰ , 180 ⁰ , 360 ⁰ và ĐT bật kết hợp quay	21	84
14	Tổ hợp các ĐT trồng người (thấp)	20	80
15	Bài liên hoàn 25 - 35 ĐT	25	100
16	Nhóm ĐT hông	22	88
17	Nhóm ĐT bụng	22	88
18	Các bài tập thư giãn thả lỏng	3	12

hơn. Đối tượng được phỏng vấn gồm 25 GV và chuyên gia. Kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 3.

Qua bảng 3 có thể nhận thấy: 6 yêu cầu mà đề tài đưa ra phỏng vấn thì cả 6 yêu cầu đều được tán đồng rất cao chiếm tỷ lệ từ 84% đến 100%.

2.3. Những dạng bài tập thể dục aerobic nhằm nâng cao TLC cho nữ SV HVNNVN

Đây là câu hỏi nhằm lựa chọn các dạng bài tập nhằm nâng cao TLC cho nữ SV. Dựa vào các nguyên tắc đối với việc lựa chọn bài tập, qua tham khảo tài liệu chuyên môn, sách giáo khoa thể dục và qua kết quả kiểm tra, khảo sát công tác giảng dạy tại các trường Đại học và các trung tâm bước đầu đề tài xây dựng được 18 dạng bài tập và yêu cầu trả lời theo theo hình thức phủ định (có hoặc không). Kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 4.

Các chuyên gia và GV được hỏi đều nhất trí cao với các dạng bài tập cơ bản, các bài tập có tính chất liên hoàn (100%) số người tán thành. Bên cạnh đó các nhóm bài tập tổ hợp các động tác bật nhảy chụm chân, tách chân và tổ hợp kết hợp hoạt động của chân và tay cũng được đánh giá cao. Bởi sự tập luyện liên tục, phối hợp nhịp nhàng cũng là những yếu tố giúp cho tính liên hoàn của bài tập được nâng lên, thúc đẩy nhanh quá trình hô hấp do có hoạt động toàn thân và nhiều động tác tay chân phối hợp, có tác dụng tích cực trong việc nâng cao thể lực chung của người tập.

Ngoài ra, trong quá trình phỏng vấn trực tiếp lý do vì sao các nhóm bài tập phối hợp vũ đạo của tay, chân, thân; các bài tập với dụng cụ biểu diễn; tổ hợp các động tác bước với trước, ngang và các bài tập thả lỏng không được các chuyên gia và GV lựa chọn. Chúng tôi đều nhận được các lý do đó là sự tác động của bài tập lên cơ thể người tập không nhiều, thiếu sự truyền cảm, không hấp dẫn lôi cuốn người tập và đặc biệt hiệu quả đem lại đối với việc phát triển thể lực không cao...

Chính vì vậy, từ các căn cứ đánh giá và kết quả bảng 4 đề tài đã lựa chọn được 14/18 tổ hợp bài tập



thể dục aerobic với số phiếu tán thành cao từ 80% đến 100% được đề tài sử dụng để áp dụng trên đối tượng nghiên cứu.

3. KẾT LUẬN

- Đa số các SV nữ đều có nhu cầu tập luyện môn thể dục Aerobic, các em đều yêu thích môn thể thao này. Các em cho rằng tập luyện môn thể thao này sẽ giúp cho cơ thể đẹp hơn, sẽ có thể lực tốt phục vụ cho học tập lao động xã hội và mong muốn tập luyện để trở thành người hiện đại.

- Dựa trên cơ sở khoa học các nguyên tắc lựa chọn, phỏng vấn, tổng kết kinh nghiệm sử dụng các dạng bài tập thể dục aerobic nhằm phát triển TLC trong các GV và chuyên gia thể dục, đề tài lựa chọn được 14 dạng bài tập thể dục aerobic.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. M.Ucơran (1975), *Thể dục dụng cụ* - Nxb TĐTT Mátxcơva.
 2. Phạm Ngọc Viễn, Lê Văn Xem, Mai Văn Muôn, Nguyễn Thanh Nữ (1991), *Tâm lý học TĐTT*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
 3. Nguyễn Kim Xuân (2003), *Tài liệu giảng dạy lớp bồi dưỡng huấn luyện viên aerobic toàn quốc năm 2003*.
 4. Các băng đĩa hình giải thể dục nhịp điệu hội khỏe phù đồng.
 5. Các băng đĩa hình bài qui định thể dục nhịp điệu các quận huyện từ năm 2000- 2005.
- Nguồn bài báo: đề tài cấp học viện của ThS Lương Thanh Hoa năm 2016: "Lựa chọn bài tập thể dục aerobic phát triển TLC cho nữ SV HVNNVN".

(Ngày Tòa soạn nhận được bài: 25/1/2019; ngày phản biện đánh giá: 4/2/2019; ngày chấp nhận đăng: 23/4/2019)