

Lựa chọn bài tập thể dục nhịp điệu nâng cao thể lực cho nữ sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Mở Hà Nội

Lê Đức Anh*

*ThS. Trung tâm GDTC&QPAN - Trường Đại học Mở Hà Nội
Received: 22/11/2024; Accepted: 29/11/2024; Published: 10/12/2024

Abstract: Using basic research methods in the field of physical education and sports, the research process has selected a 12-movement aerobics exercise to improve the physical fitness of first-year female students. Initial application of the exercises in practice has shown practical effects in physical education classes

Keywords: Exercise, aerobics, physical fitness, students, Hanoi Open University

1. Đặt vấn đề

Thể dục nhịp điệu (TDNĐ) là những bài tập bao gồm các động tác cử động trong chuỗi thao tác - hành vi vận động của chủ đích tập luyện thân thể, phát triển các tố chất và năng lực vận động cơ thể. Các bài tập có cấu trúc vận động hợp lý (co và duỗi, cơ gây nên hoạt động của các khớp) trong điều khiển các bộ phận cơ thể với sự huy động sức lực để tạo ra các biên độ và tốc độ vận động (có thay đổi) theo ý muốn. TDNĐ đã được đưa vào giảng dạy tại nhiều trường đại học trên địa bàn thành phố Hà Nội. Tuy nhiên, qua khảo sát sơ bộ cho thấy vẫn còn nhiều tồn tại trong công tác GDTC nói chung và tổ chức dạy học TDNĐ nói riêng dẫn tới hiệu quả tập luyện chưa cao, đặc biệt với mục tiêu phát triển thể lực cho sinh viên. Cụ thể như: Chương trình ngoại khóa biên soạn còn nhiều bất cập, có nội dung được soạn thảo nhưng lại không có điều kiện để thực hiện. Bên cạnh đó các giáo viên giảng dạy môn học này chưa chú trọng nhiều đến việc ứng dụng các bài tập bổ trợ, đặc biệt là các bài tập TDNĐ. Những tồn tại này làm ảnh hưởng không nhỏ đến chất lượng GDTC nói chung, cũng như sự phát triển thể lực của sinh viên nói riêng để nâng cao hiệu quả hoạt động ngoại khóa.

Xuất phát từ những lý do nêu trên, chúng tôi tiến hành đề tài: **“Lựa chọn bài tập thể dục nhịp điệu nâng cao thể lực nữ sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Mở Hà Nội”**.

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Phương pháp nghiên cứu

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: Phương pháp phân tích tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp quan sát sự phạm, phương pháp kiểm tra sự phạm, phương pháp thực nghiệm sự phạm và phương pháp toán học thống kê.

Nghiên cứu được tiến hành từ tháng 9 năm 2021 đến tháng 5 năm 2022.

2.2. Kết quả nghiên cứu

2.2.1. Lựa chọn bài tập TDNĐ nâng cao thể lực cho nữ sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Mở Hà Nội
a. Căn cứ lựa chọn bài tập:

Thông qua phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phỏng vấn các chuyên gia, giáo viên, quá trình nghiên cứu đã xác định được 05 căn cứ lựa chọn bài tập gồm: Căn cứ vào chương trình GDTC; Căn cứ vào mục đích, nhiệm vụ, yêu cầu của GDTC; Căn cứ vào đặc điểm tâm sinh lý, giới tính, giải phẫu của lứa tuổi; Căn cứ vào điều kiện sân bãi dụng cụ và Bài tập TDNĐ có cấu trúc điển hình khả năng dùng sức tích cực và ý thức điều khiển các yếu tố không gian, thời gian

b. Lựa chọn bài tập

Tiến hành lựa chọn bài tập thông qua phân tích thực trạng, tham khảo tài liệu, phỏng vấn các chuyên gia và phỏng vấn trên diện rộng bằng phiếu hỏi. Kết quả lựa chọn được bài tập TDNĐ 12 động tác nhằm nâng cao thể lực cho nữ sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Mở Hà Nội. Cụ thể gồm:

Động tác 1: N1: Bước chân phải ra ngang, trùng gối tay cao.

N2: Thu chân trái, hai tay đưa xuống giậm mạnh; N3:Giống N1; N4:Giống N2.

N5,6,7,8: Tương tự đôi bên. (chú ý: Đền N8 quay sang phải về D).

Động tác 2: N1: Bước chân phải ra ngang, tay cao.

N2: Thu chân trái chéo sau chân phải, tay đưa qua ngang chéch bên phải thấp; N3: Bước chân trái ra ngang, tay cao; N4: Thu chân phải chéo sau chân trái, tay đưa qua ngang chéch bên trái thấp; N5,6,7: Giật lùi bằng chân phải trước, N8 quay về A.

Động tác 3: N1: Bước chân trái ra ngang, tay

ngang; N2: Hất gót phải, vỗ tay bên trái; N3: Giống N1, đổi chân; N4: Giống N2, đổi bên; N5,6,7,8: Đẩy hông tay đẩy rộng.

Động tác 4: N1,2,3,4: Nhảy chân sáo (bước chân trái trước).

N5: Đá chân trái, tay căng đưa từ dưới lên trên vào trong đưa ra ngoài.

N6: Hạ chân; N7: Đá chân phải tay đưa từ trong ra ngoài xoè; N8: Hạ chân quay trái ra A (90°).

N1,2,3,4: Nhảy chân sáo (bước chân phải trước); N5,6,7,8: Tương tự trên.

Động tác 5:

N1: Bước chân trái đẩy hông sang phải tay cuộn trước từ trong ra ngoài.

N2: Thu chân phải về vỗ tay; N3: Giống N1; N4: Giống N2; N5,6: Giật nách, dậm chân phải lùi; N7: Tay dang ngang; N8: Về tư thế chuẩn bị.

Động tác 6: Bật nhảy gối chuyển đội hình.

N1: Co chân phải, tay trái nắm thẳng, tay phải để eo; N2: Hạ chân phải, tay phải co eo; N3: Co chân trái, tay phải nắm thẳng, tay trái để eo; N4: Hạ chân trái;

N5,6,7,8: Giống N1234.

Động tác 7:

N1: Bước chân phải sang ngang, tay đưa vòng từ dưới sang trái lên trên sang phải; N2: Ký chân trái ra sau.

N3: Bước chân trái sang ngang, tay đưa vòng từ dưới sang phải lên trên sang trái; N4: Ký chân phải ra sau; N5: Chân phải ra trước, chân trái ra sau. Tay bắt chéo trước thấp; N6: Thu chân phải về, tay để eo, ngửa tay.

N7: Chân trái ra trước, chân phải ra sau. Tay bắt chéo trước thấp; N8: Thu chân trái về tư thế giồng N6.

Động tác 8: Đi giật tay ngang.

N1: Bước giật chân trái, tay ngang (tiền về A); N2: Bước giật thu chân phải về tay gập; N3: Giồng N1; N4: Giống N2; N5,6: Lắc hông nhảy; N7,8: Giống N5,6.

Động tác 9: Giật lùi về B.

N1: Trùng gối giật lùi chân phải tay cao; N2: Trùng gối giật lùi chân trái tay gập; N3: Giống N1; N4: Giống N2; N5,6: Lắc hông ký chân trái (gót) đẩy hông sang phải; N7,8: Lắc hông ký chân phải (gót) đẩy hông sang trái.

Động tác 10: Bật tách chụm chuyển đội hình.

N1: Bật tách khụm gối, hai tay đan chéo trước mặt; N2: Về tư thế chuẩn bị.

N3: Giống N1; N4: Giống N2; N5,6,7,8: Tương tự N1,2,3,4.

Động tác 11:

N1: Bật chân trái ra sau tay cao; N2: Về tư thế chuẩn bị; N3: Đá hai chân tay để trước; N4: Hạ chân; N5: Bước chân trái chéo trước tay ngang; N6: Xoay 90° sang B tay ngang; N7: Tay giữ nguyên thu chân về; N8: Về tư thế chuẩn bị.

Động tác 12: Bật đá chân.

N1: Đá chân trái ra sau tay ngang (trùng gối trước khi đá); N2: Về tư thế chuẩn bị; N3: Đá chân phải ra sau tay ngang; N4: Về tư thế chuẩn bị; N5,6: Đổ sang trái trùng chân, tay trái thấp, tay phải cao; N7,8: Về tư thế chuẩn bị.

2.2.2. *Ứng dụng và đánh giá hiệu quả bài tập TDNĐ nâng cao thể lực cho nữ sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Mở Hà Nội*

a. *Tổ chức thực nghiệm*

- Mục đích: Đánh giá hiệu quả các bài đã lựa chọn cho đối tượng nghiên cứu.

- Phương pháp: Quá trình nghiên cứu đã sử dụng phương pháp so sánh song song.

- Đối tượng: lớp kế toán gồm 62 sinh viên; lớp chuyên ngành tiếng trung gồm 66 sinh viên và và lớp du lịch gồm 64 sinh viên được chia thành 2 nhóm ngẫu nhiên.

+ Nhóm thực nghiệm: gồm 98 nữ sinh viên, trong đó: lớp tiếng trung (31 SV); lớp kế toán (34 SV) và lớp du lịch (33 SV) vẫn tập luyện theo chương trình hoạt động môn GDTC nhà trường qui định và kết hợp tập với 03 bài tập TDNĐ mà đề tài đã lựa chọn, thời gian tập là: 2 buổi/tuần mỗi buổi thời gian 10 – 15 phút.

Nhóm đối chứng: gồm 94 nữ sinh viên, trong đó: lớp tiếng trung (31 SV); lớp du lịch (32 SV) và lớp kế toán (31 SV) các SV chỉ tham gia tập luyện theo chương trình thể dục chính khóa mà nhà trường đang áp dụng.

- Thời gian: Từ tháng 01/2022 đến tháng 04/2022 chia làm 2 giai đoạn (tháng 01- 02/2022 và tháng 03-04/2022 với tổng số 32 buổi).

- Địa điểm: Trường đại học mở Hà Nội.

- Công tác kiểm tra, đánh giá: theo quyết định 53/2008 của Bộ Giáo dục và Đào tạo.

- Tiến trình thực nghiệm:

Bảng 2.1: Môn học thể dục nhịp điệu – nữ năm thứ nhất
Thời gian: Năm học 2021-2022.

Địa điểm: Trường Đại học Mở Hà Nội

Đối tượng: Lớp kế toán, Tiếng trung, Du lịch

Tổng thời gian: 32 giáo án

Bài Tập liên hoàn	Giáo án	1	3	5	7	9	11	13	15	17	19	21	23	25	27	29	31
		2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30	32
	Nội dung																

12 động tác	Động tác 1	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Động tác 2		+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Động tác 3			+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Động tác 4				+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Động tác 5					+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Động tác 6						+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Động tác 7							+	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Động tác 8								+	-	-	-	-	-	-	-	-
	Động tác 9									+	-	-	-	-	-	-	-
	Động tác 10										+	-	-	-	-	-	-
	Động tác 11											+	-	-	-	-	-
	Động tác 12												+	-	-	-	-
1	Trò chơi phát triển thể lực	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
2	Kiểm tra 1 tiết	@						Thực hiện bài tập theo nhịp đếm									
3	Kiểm tra Cuối kỳ	Thực hiện bài tập với nhạc													@		

b. Đánh giá hiệu quả thực nghiệm

Trước thực nghiệm, nghiên cứu tiến hành kiểm tra và so sánh thể lực của sinh viên nhóm đối chứng và thực nghiệm bằng các test theo quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo. Kết quả cho thấy không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê về trình độ thể lực giữa 2 nhóm ($P > 0.05$), chứng tỏ sự phân nhóm hoàn toàn khách quan.

Sau thực nghiệm, chúng tôi tiếp tục kiểm tra thể lực của sinh viên ở cả hai nhóm, đồng thời so sánh sự khác biệt giữa 2 nhóm. Kết quả được trình bày tại bảng 2.2.

Bảng 2.2. Kết quả kiểm tra thể lực của nữ sinh viên năm thứ nhất hai nhóm (đối chứng và thực nghiệm) thời điểm sau thực nghiệm

Lớp	Các Test	Nhóm thực nghiệm $\bar{x} \pm \sigma$	Nhóm đối chứng $\bar{x} \pm \sigma$	So sánh sự khác biệt	
				t	P
Văn	Bật xa tại chỗ (cm)	160.25±4.76	157.46±4.35	2.41	<0.05
	Chạy 30m XPC (giây)	6.16±0.46	6.58±0.35	4.05	
	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	15.58±2.03	14.02±2.05	3.01	
	Chạy tùy sức 5 phút (m)	834.56±64.78	839.32±67.44	2.10	
Sử	Bật xa tại chỗ (cm)	164.34±4.63	156.69±4.68	6.67	<0.05
	Chạy 30m XPC (giây)	6.23±0.46	6.36±0.48	3.71	
	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	13.78±2.43	13.38±2.68	0.63	
	Chạy tùy sức 5 phút (m)	835.48±68.18	871.35±68.68	2.02	
Địa	Bật xa tại chỗ (cm)	165.51±6.36	158.62±6.81	4.18	<0.05
	Chạy 30m XPC (giây)	6.15±0.43	6.34±0.43	3.63	
	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	17.58±1.73	16.29±2.75	2.23	
	Chạy tùy sức 5 phút (m)	822.76±58.58	894.36±50.24	2.09	

Kết quả tại bảng 2.2 cho thấy, sau thực nghiệm trình độ thể lực của đối tượng nghiên cứu đã có sự khác biệt ở ngưỡng xác suất thống kê với $P < 0,05$. Như vậy, việc ứng dụng các bài tập TDNĐ mà đề tài lựa chọn đã bước đầu mang lại những hiệu quả nhất định trong việc nâng cao thể lực cho các em nữ sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Mở Hà Nội.

Như vậy, sau 4 tháng thực nghiệm ứng dụng bài tập TDNĐ mà đề tài lựa chọn đã có tác động tích cực trong việc nâng cao thể lực cho các em nữ sinh viên Trường Đại học Mở Hà Nội.

3. Kết luận

Quá trình nghiên cứu, đề tài đã lựa chọn được bài tập TDNĐ liên hoàn 12 động tác cho nữ sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Mở Hà Nội, quá trình thực nghiệm ứng dụng bài TDNĐ mà đề tài lựa chọn đã có tác động tích cực trong việc nâng cao thể lực cho đối tượng nghiên cứu ở nhóm thực nghiệm có nhịp độ tăng trưởng cao hơn so với nhóm đối chứng từ 1.89% - 10.68% với độ tin cậy thống kê cần thiết $P < 0.05$.

Tài liệu tham khảo

1. Nguyễn Xuân Sinh (2012), *Giáo trình phương pháp NCKH TĐTT*, NXB TĐTT, Hà Nội.
2. Nguyễn Đức Văn (2001), *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao*, NXB TĐTT, Hà Nội.
3. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2017), *Lý luận và phương pháp TĐTT*, NXB TĐTT, Hà Nội.
4. Thủ tướng Chính phủ (2016), *Quyết định số 1076/QĐ-TTg: Phê duyệt Đề án tổng thể phát triển GDTC và TTHH giai đoạn 2016 - 2020, định hướng đến năm 2025*. Hà Nội.
5. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), *Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT về Quy định việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh - sinh viên*. Hà Nội.

Trích nguồn: Đề tài khoa học cấp cơ sở, tên đề tài “Lựa chọn bài tập thể dục nhịp điệu nhằm nâng cao hiệu quả hoạt động ngoại khóa cho nữ sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Mở Hà Nội” - Báo cáo kết quả vào tháng 7/2022 - Trường Đại học Mở Hà Nội.