

Nghiên cứu bài tập thể dục Aerobic nâng cao thể lực cho nữ sinh viên Trường Đại học Sư phạm, Đại học Đà Nẵng

Phạm Thị Phương*, Nguyễn Thị Thúy Hằng*

*ThS. Khoa Giáo dục Thể chất – Đại học Đà Nẵng

Received: 12/12/2023; Accepted: 20/12/2023; Published: 28/12/2023

Abstract: By using scientific research methods such as document reference method, observation method, sociological investigation, direct interviews and statistical mathematics, the topic has selected 36 exercises. Specialized specialized Aerobic education is applied to develop physical fitness for female students at the University of Education - Da Nang University. Research results show that the physical fitness of the research subjects has clearly increased with differences. t -calculation > table with probability threshold $p < 0.01$.

Keywords: Physical; Exercise; Aerobic; student; University of Education - University of Danang.

1. Đặt vấn đề

Hiện nay ở nhiều nước phát triển, Thể dục Aerobic đang bước tới sự phát triển cao về mọi mặt: Kỹ thuật, chiến thuật, thể lực cũng như tâm lý thi đấu cho các vận động viên. Các bài tập Aerobic được nghiên cứu một cách khoa học, toàn diện và ngày một phong phú hơn. Ở nước ta, thể dục Aerobic có xu hướng phát triển mạnh và đạt được nhiều thành tích cao trong khu vực cũng như trên thế giới. Phong trào tập luyện thể dục Aerobic đã được phổ biến rộng rãi trên cả nước, đặc biệt là tầng lớp trí thức, học sinh, sinh viên. Loại hình luyện tập này được yêu thích vì có sự kết hợp hài hòa giữa nhiều bài tập với các chuyển động nhịp nhàng của cơ thể cùng âm nhạc. Nhờ aerobic mà người tập sẽ trở nên dẻo dai, linh hoạt và cải thiện sức khỏe tổng thể.

Thực tiễn công tác giáo dục thể chất (GDTC) tại Trường Đại học Sư phạm – Đại học Đà Nẵng (ĐHĐN) cho thấy: Trong các giờ học vẫn còn có nhiều nữ SV thể hiện tố chất thể lực còn yếu kém dẫn tới không hoàn thành chỉ tiêu đề ra của môn học. Vì vậy, việc chuẩn bị thể lực cho nữ SV có vai trò quyết định trong tiếp thu và hình thành kỹ thuật động tác, cũng như giúp cho sinh viên nữ đạt hiệu quả cao trong quá trình học tập của mình. Dựa trên cơ sở phân tích ý nghĩa, tầm quan trọng và tính cấp thiết của vấn đề, chúng tôi tiến hành nghiên cứu *Lựa chọn và ứng dụng các bài tập thể dục Aerobic nhằm nâng cao thể lực cho nữ sinh viên Đại học Đà Nẵng.*

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Lựa chọn các bài tập thể dục Aerobic nhằm nâng cao thể lực cho nữ sinh viên Đại học Đà Nẵng.

Để có thể lựa chọn được bài tập phát triển thể lực cho nữ SV Trường Đại học Sư phạm – ĐHĐN, trước hết phải dựa vào các nguyên tắc giảng dạy, cơ sở tâm lý, dựa vào mục đích yêu cầu của chương trình giảng dạy. Các bài tập phát triển thể lực được lựa chọn phải phù hợp với đối tượng tập luyện về tâm lý, trình độ, điều kiện tập luyện... Qua quá trình nghiên cứu phỏng vấn chuyên gia, huấn luyện viên, trọng tài, giảng viên và tài liệu liên quan, chúng tôi đã tập hợp được 39 bài tập và đã tiến hành phỏng vấn 25 Giảng viên, huấn luyện viên và các chuyên gia. Kết quả thu được trình bày ở bảng 2.1:

Bảng 2.1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập thể dục Aerobic phát triển thể lực cho nữ sinh viên Đại học Đà Nẵng (n=25)

TT	Nhóm bài tập	Bài tập	Tán thành		Không tán thành	
			m _i	%	m _i	%
1	Nhóm động lực	Chống đẩy khớp chân (2 lần x 8 nhịp)	20	80	5	20
2		Chống đẩy dạng chân (2 lần x 8 nhịp)	19	76	6	24
3		Chống đẩy 1 chân (2 lần x 8 nhịp)	21	84	4	16
4		Chống đẩy 1 tay (2 lần x 8 nhịp)	22	88	3	12
5		Chống đẩy 1 tay 1 chân	15	60	10	40
6		Ke bụng thang giống (2 lần x 8 nhịp)	18	72	7	28
7		Nằm sấp chống ke trên thảm (2 lần x 8 nhịp)	18	72	7	28
8		Nằm ngửa gập bụng	18	72	7	28

9	Nhóm tĩnh lực	Chống ke dạng chân 1 tay trước 1 tay sau (2 lần x 8 nhíp)	22	88	3	12
10		Chống ke L	20	80	5	20
11		Chống ke V dạng chân	19	76	6	24
12		Chống nghiêng (2 lần x 8 nhíp)	20	80	5	20
13		Xoạc dọc (2 lần x 8 nhíp)	18	72	7	28
14		Xoạc dọc đứng (2 lần x 8 nhíp)	13	52	12	48
15		Xoạc ngang (2 lần x 8 nhíp)	21	56	4	16
16		Uốn cầu sau	16	64	9	36
17		Ép dọc (5 lần x 8 nhíp)/ đt	18	72	7	28
18		Ép ngang	19	76	6	24
19		Ép sâu (5 lần x 8 nhíp)/ đt	20	80	5	20
20		Xoạc + gập thân (2 lần x 8 nhíp)/ đt	20	80	5	20
21	Nhóm bật nhảy, quay	Bật quay 180 ⁰ , rút gối (1 lần x 8 nhíp)/ đt	22	88	3	12
22		Bật đá chân trước (1 lần x 8 nhíp)/ đt	21	84	4	16
23		Bật tách chân trước sau (1 lần x 8 nhíp)/ đt	19	76	6	24
24		Bật tách chân ngang (1 lần x 8 nhíp)/ đt	18	72	7	28
25		Bật quay 360 ⁰ thẳng chân (1 lần x 8 nhíp)/ đt	22	88	3	12
26		Quay 360⁰ trên 1 chân (1 lần x 8 nhíp)/ đt	16	64	9	36
27		Bật co 2 chân - Tuck (1 lần x 8 nhíp)/	20	80	5	20
28		Bật co 1 chân - Cossack (1 lần x 8 nhíp)/	19	76	6	24
29	Nhóm thăng bằng	Thăng bằng sau (1 lần x 8 nhíp)/ đt	24	96	1	4
30		Thăng bằng ngang	20	80	5	20
31	Nhóm các động tác di chuyển, chạy	Di chuyển ngang đội hình (4 lần x 8 nhíp)	22	88	3	12
32		Di chuyển dọc đội hình (4 lần x 8 nhíp)	18	72	7	28
33		Di chuyển chéo đội hình (4 lần x 8 nhíp)	18	72	7	28
34	Nhóm các động tác đá lăng	Bật nhảy đá lăng chân trước (3 lần x 8 nhíp)/ đt	20	80	5	20
35		Bật nhảy đá lăng chân ngang (3 lần x 8 nhíp)/ đt	18	72	7	28
36		Bật nhảy phối hợp đá lăng chân trước và ngang (3 lần x 8 nhíp)/ đt	19	76	6	24
37	Nhóm các động tác phối hợp	Phối hợp tay (5 lần x 8 nhíp)/ đt	23	92	2	8
38		Phối hợp chân (5 lần x 8 nhíp)/ đt	22	88	3	12
39		Phối hợp toàn thân (5 lần x 8 nhíp)/ đt	21	84	4	16

Qua bảng 2.1 cho thấy: Các bài tập còn lại vì có tổng ý kiến tán thành nhỏ hơn 70% tổng ý kiến trả lời phỏng vấn nên bị loại gồm: Nằm sấp chống ke

trên thảm (2 lần x 8 nhíp); Xoạc dọc đứng (2 lần x 8 nhíp); Uốn cầu sau; Quay 360⁰ trên 1 chân (1 lần x 8 nhíp)/ đt

Như vậy, qua phỏng vấn, đề tài lựa chọn được 36 bài tập thể dục Aerobic nhằm phát triển thể lực cho nữ sinh viên Trường Đại học Sư phạm - Đại học Đà Nẵng.

2.2. Ứng dụng các bài tập thể dục Aerobic nhằm nâng cao thể lực cho nữ sinh viên Đại học Đà Nẵng

2.2.1. Tổ chức thực nghiệm

Phương pháp thực nghiệm: Phương pháp thực nghiệm so sánh song song.

Thời gian thực nghiệm: Tiến hành trong thời gian 1 năm học từ 08/2021 đến tháng 04/2022: với 60 tiết học chính khóa và 120 tiết học ngoại khóa.

Đối tượng thực nghiệm: gồm 112 em nữ sinh khóa 2021 (N17) Trường Đại học Sư phạm - Đại học Đà Nẵng chia thành 02 nhóm bằng phương pháp bốc thăm ngẫu nhiên:

- Nhóm thực nghiệm gồm 55 sinh viên thuộc NĐ01. Nhóm thực nghiệm tập luyện theo hệ thống các bài tập Aerobic đã lựa chọn và xây dựng của đề tài.

- Nhóm đối chứng gồm 57 sinh viên thuộc lớp NĐ02. Nhóm đối chứng tập luyện theo các bài tập cũ.

2.2.2. Đánh giá hiệu quả các bài tập thể dục Aerobic phát triển thể lực cho nữ sinh viên trường Đại học Sư phạm - Đại học Đà Nẵng.

Để đánh giá hiệu quả ứng dụng các bài tập phát triển thể lực đã lựa chọn cho nữ SV Trường Đại học Sư phạm - ĐHQĐN, chúng tôi sử dụng các test theo quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT, ngày 18 tháng 9 năm 2008 của Bộ giáo dục và đào tạo. Kết quả kiểm tra thể lực cho các khách thể nghiên cứu được trình bày tại bảng 2.2.

Bảng 2.2. Kết quả kiểm tra thể lực của nhóm TN và ĐC trước thực nghiệm

TT	Thông số toán thống kê Test	A ± δ (nhóm ĐC)	B ± δ (nhóm TN)	t _{sinh}	P
		1	Lực bóp tay thuận (KG)		
2	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)	15.68±1.07	15.63±1.09	1.37	>0.05
3	Bật xa tại chỗ (cm)	155.23±10.25	155.28±10.03	1.68	>0.05
4	Chạy 30m XPC (giây)	6.72±0.41	6.75±0.44	1.91	>0.05
5	Chạy con thoi 4 x 10m (giây)	12.98±1.03	13.02±1.10	1.24	>0.05
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	873.27±56.27	875.29±54.87	1.71	>0.05

Qua bảng 2.2 cho thấy: Trước thực nghiệm ở cả 06 test của nhóm thực nghiệm và đối chứng đều thu được $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P > 0,05$, có nghĩa sự khác biệt kết quả kiểm tra trình độ thể lực của nhóm đối chứng và thực nghiệm không có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P > 0,05$ hay nói cách khác, trước thực nghiệm, trình độ thể lực của 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm là tương đương nhau.

Sau 1 năm học với 60 tiết học nội khóa và 120 tiết học ngoại khóa, đề tài tiến hành kiểm tra thể lực của 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm. Kết quả được trình bày ở bảng 2.3. và 2.4.

Bảng 2.3. So sánh kết quả kiểm tra sau 1 năm học thực nghiệm của hai ĐC và TN

TT	Thông số toán thống kê Test	A ± δ (nhóm ĐC)	B ± δ (nhóm TN)	$t_{\text{tính}}$	P
1	Lực bóp tay thuận (KG)	28.45±2.51	28.97±2.53	2.83	<0.01
2	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)	16.41±1.42	16.58±1.39	2.77	<0.01
3	Bật xa tại chỗ (cm)	161.12±10.36	163.35±10.21	2.81	<0.01
4	Chạy 30m XPC (giây)	6.51±0.45	6.41±0.47	2.66	<0.01
5	Chạy con thoi 4 x 10m (giây)	12.43±1.08	12.37±1.05	2.61	<0.01
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	911.12±65.27	935.45±62.23	2.67	<0.01

Qua bảng 2.3.cho thấy: Sau 1 năm học học nội khóa; 1 tuần học 02 tiết và 180 tiết học ngoại khóa được chia đều trong năm học, ở cả 06 test đánh giá trình độ thể lực của nữ sinh viên trường Đại học Sư phạm - Đại học Đà Nẵng đều thu được $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P < 0,01$, hay nói cách khác, sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0,01$. Như vậy, trình độ thể lực của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng đã có sự khác biệt rõ rệt sau 1 năm học thực nghiệm. Đề tài tiến hành tính nhịp độ tăng trưởng của các chỉ số giữa 2 nhóm. Kết quả được trình bày ở bảng 2.4.

Bảng 2.4. Nhịp độ tăng trưởng thể lực của 2 nhóm ĐC và TN sau 1 năm thực nghiệm

TT	Thông số toán thống kê Test	W đối chứng (%)	W thực nghiệm (%)	Chênh lệch
1	Lực bóp tay thuận (KG)	4.79	6.72	1.93
2	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)	4.66	5.91	1.25
3	Bật xa tại chỗ (cm)	3.72	5.17	1.45
4	Chạy 30m XPC (giây)	3.21	5.20	1.99
5	Chạy con thoi 4 x 10m (giây)	4.29	5.22	0.93
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	4.18	6.57	2.39

Qua bảng 2.4 cho thấy: Sau 1 năm học thực nghiệm gồm 60 tiết học chính khóa và 120 tiết học ngoại khóa, cả 2 nhóm đều có nhịp độ tăng trưởng trình độ thể lực tốt. Tuy nhiên nhóm thực nghiệm có nhịp độ tăng trưởng cao hơn so với nhóm đối chứng từ 0.93 – 2.39%.

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

Biểu đồ 1. Nhịp tăng trưởng thể lực của nhóm ĐC và TN sau 1 năm học thực nghiệm

Như vậy, sau 1 năm học thực nghiệm ứng dụng các bài tập Aerobic của đề tài lựa chọn, trình độ thể lực của nhóm thực nghiệm đã tốt hơn nhóm đối chứng, chứng tỏ các bài tập lựa chọn của đề tài đã có hiệu quả cao trên đối tượng nghiên cứu.

3. Kết luận

Quá trình nghiên cứu đi đến một số kết luận sau:

- Nghiên cứu đã lựa chọn được 36 bài tập thể dục Aerobic chuyên môn đặc trưng nhất ứng dụng trong giảng dạy cho nữ SV Đại học Sư phạm – ĐHNĐ đảm bảo đủ cơ sở khoa học, phù hợp với điều kiện thực tiễn của nhà trường để đưa vào quá trình giảng dạy nhằm nâng cao thể lực cho nữ SV Đại học Sư phạm – ĐHNĐ.

- Các bài tập lựa chọn được đưa vào ứng dụng trong quá giảng dạy 60 tiết cho nữ SV Đại học Sư phạm – ĐHNĐ; các bài tập lựa chọn đã có hiệu quả cao hơn hẳn các bài tập thể dục Aerobic cũ thường được sử dụng tại trường trong việc nâng cao trình độ thể lực cho nữ sinh viên Trường Đại học Sư phạm -Đại học Đà Nẵng.

Tài liệu tham khảo

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), *Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/9/2008 về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên.* Hà Nội.
2. Đinh Khánh Thu (2014) *Giáo trình thể dục Aerobic*, NXB Thể dục thể thao, Hà Nội
3. Nguyễn Đức Văn (2001), *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội
4. Nguyễn Kim Xuân (2013), *Tài liệu giảng dạy lớp bồi dưỡng huấn luyện viên thể dục Aerobic toàn quốc năm 2013.*
5. Phạm Thị Phương (2019) *Lựa chọn và ứng dụng các bài tập thể dục aerobic nhằm nâng cao thể lực cho nữ sinh viên Đại học Đà Nẵng.* Đề tài cơ sở Đại học Đà Nẵng 2020. Đã nghiệm thu.