

# NGHIÊN CỨU ỨNG DỤNG BÀI TẬP AEROBIC VÀO GIỜ HỌC NGOẠI KHÓA THỂ DỤC THỂ THAO NHẪM NÂNG CAO THỂ LỰC CHO NỮ SINH VIÊN KHÓA 49 KHÔNG CHUYÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM – ĐẠI HỌC THÁI NGUYÊN

Ma Đức Tuấn\*  
Nguyễn Duy Nam\*\*

## Tóm tắt:

Bằng phương pháp tổng hợp và phân tích tài liệu, phương pháp kiểm tra sư phạm, phương pháp phỏng vấn tọa đàm, phương pháp thực nghiệm sư phạm, phương pháp toán học thống kê và phương pháp sử dụng test, bài viết nghiên cứu lựa chọn và ứng dụng bài tập bài tập Aerobic vào giờ ngoại khóa TDTT nhằm nâng cao thể lực cho nữ sinh viên (SV) không chuyên Trường Đại học Sư phạm – Đại học Thái Nguyên (ĐHSP – ĐHTN).

**Từ khóa:** Nghiên cứu, lựa chọn, bài tập thể chất, thể lực, nam SV, Trường ĐHSP - ĐHTN.

## RESEARCH ON APPLICATION AEROBIC EXERCISES TO SPORT EXTRA CURRICULUM TO IMPROVE PHYSICAL STRENGTH FOR K49 FEMALE UNPROFESSIONAL STUDENTS IN THAI NGUYEN UNIVERSITY OF EDUCATION- THAI NGUYEN UNIVERSITY

**Summary:** By the methods of data synthetics and analysis, pedagogical tests, interview, pedagogical experiment, mathematic statistics, tests, the subject selects and applies Aerobic exercises to the Sport Extra curriculum to improve physical strength for female unprofessional students in Thai Nguyen University of Education- Thai Nguyen University

**Keywords:** research, select, physical exercise, physical strength, male student, Thai Nguyen University of Education- Thai Nguyen University.

## ĐẶT VẤN ĐỀ

Qua quá trình giảng dạy chúng tôi nhận thấy việc lựa chọn nội dung hoạt động TDTT ngoại khóa nhằm phát triển thể lực cho SV nói chung và nữ SV (đang chiếm số lượng lớn hơn nam SV) nói riêng là rất cần thiết. Để phát triển các tổ chất thể lực thì có nhiều hình thức khác nhau. Việc đưa các dạng bài tập Aerobic vào giảng dạy trong trường học là một xu thế mới nhằm nâng cao sức khỏe và phát triển thể chất toàn diện cho học sinh, SV. Các bài tập thể dục Aerobic không đòi hỏi điều kiện phương tiện và trang thiết bị tập luyện phức tạp mà nó hoàn toàn phù hợp với tình hình công tác GDTC ở các nhà trường. Mặc dù, nội dung Aerobic đã được Khoa TDTT áp dụng vào là một trong những nội dung các môn

thể thao tự chọn dành cho SV không chuyên, nhưng hiện nay, việc sử dụng bài tập Aerobic như một phương tiện chuyên môn nhằm phát triển thể lực cho SV còn rất mới mẻ.

Trên cơ sở phân tích ý nghĩa, tầm quan trọng của vấn đề nêu trên, chúng tôi tiến hành nghiên cứu đề tài: “Nghiên cứu ứng dụng bài tập Aerobic vào giờ học ngoại khóa TDTT nhằm nâng cao thể lực cho nữ SV K49 không chuyên Trường ĐHSP - ĐHTN”.

## PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Trong quá trình nghiên cứu, đề tài sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: Phương pháp tổng hợp và phân tích tài liệu, phương pháp kiểm tra sư phạm, phương pháp phỏng vấn tọa đàm, phương pháp thực nghiệm sư phạm,

\*ThS, Khoa TDTT, Trường ĐHSP Thái Nguyên

\*\*CN, Khoa TDTT, Trường ĐHSP Thái Nguyên

phương pháp toán học thống kê và phương pháp sử dụng test.

**KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN**

**1. Nghiên cứu lựa chọn bài tập Aerobic nhằm nâng cao thể lực cho nữ SV K49 không chuyên TDTT Trường ĐHSP - ĐHTN.**

**1.1. Xác định các tiêu chí lựa chọn bài tập**

**Aerobic .**

Đề giải quyết vấn đề nêu trên, đề tài tiến hành phỏng vấn 21 giảng viên và chuyên gia thể dục của Trường ĐHSP TDTT Hà Nội và Trường ĐHSP - ĐHTN. Kết quả phỏng vấn được trình bày trong bảng 1.

**Bảng 1. Kết quả phỏng vấn xác định các tiêu chí lựa chọn bài tập Aerobic (n = 21)**

TT	Nội dung bài tập	Kết quả phỏng vấn	
		Số người lựa chọn	Tỷ lệ %
<i>Lựa chọn bài tập Aerobic nhằm nâng cao thể lực cho nữ SV cần thỏa mãn những điều kiện:</i>			
1	- Tổ hợp các động tác vũ đạo: Tay, chân, thân mình	21	100
2	- Tổ hợp các động tác chạy: Chạy bước bộ, chạy nâng cao đùi	20	95,24
3	- Tổ hợp các động tác bật nhảy kết hợp với tay, chân, thân mình, bật nhảy chạm chân, tách chân	20	95,24
4	- Tổ hợp các động tác thăng bằng trước, ngang	19	84,21
5	- Tổ hợp các động tác phối hợp chân, tay, lườn	20	95,24
6	- Động tác có sự di chuyển trong phạm vi trung bình	18	85,71
7	- Tổ hợp một số độ khó từ (0,1 – 0,3) ở tất cả các độ khó thuộc các nhóm A, B, C, D	21	100
8	- Bài liên hoàn 45 động tác (tập từ động tác 1 đến động tác 22, sau đó tập lặp lại lần hai từ động tác 1 đến động tác 23)	21	100
9	Tần số nhạc:		
	- 60 – 90 nhịp/phút	0	0
	- 90 – 120 nhịp/phút	2	9,52
	- 120 – 140 nhịp/phút	19	84,21

Kết quả phỏng vấn ở bảng 1 cho thấy:

Bài tập Aerobic nhằm nâng cao thể lực cho nữ SV cần có những tổ hợp động tác sau:

- + Tổ hợp các động tác vũ đạo: Tay, chân, thân mình.
- + Tổ hợp các động tác chạy: Chạy bước bộ, chạy nâng cao đùi.
- + Tổ hợp các động tác đá chân kết hợp với tay.
- + Tổ hợp các động tác bật nhảy kết hợp với tay, chân, thân mình, bật nhảy chạm chân, tách chân.
- + Tổ hợp các động tác thăng bằng trước, ngang.

+ Tổ hợp các động tác chống sấp, chống ngửa, chống nghiêng.

+ Bài liên hoàn 23 lần 8 nhịp, (tập từ động tác 1 đến động tác 22, sau đó tập lặp lại lần hai từ động tác 1 đến động tác 23).

+ Động tác có sự di chuyển trong phạm vi trung bình.

+ Tổ hợp một số độ khó (từ 0,1 – 0,3) ở tất cả các độ khó thuộc các nhóm A, B, C, D.

+ Tần số nhạc 120 – 140 nhịp/phút.

Những kết luận trên được đề tài xác định có trên 80% số ý kiến lựa chọn. Bởi vậy, đề tài dùng các tiêu chí này để tham chiếu, rà soát các bài tập trước khi lựa chọn.

**1.2. Lựa chọn bài tập Aerobic.**

Trên cơ sở quan sát sự phạm và tổng hợp các bài tập liên quan đến nâng cao thể lực trong các tài liệu tham khảo đối chiếu với những tiêu chí đã lựa chọn ở trên nhằm loại bỏ những bài tập không phù hợp. Và kết quả phỏng vấn đề tài đã tổng hợp lựa chọn được 4 bài tập Aerobic. Kết quả được trình bày tại bảng 2.

Kết quả ở bảng 2 cho thấy: Đề tài đã có cơ sở để lựa chọn bài tập Aerobic 45 động tác (với trên 80% số ý kiến đồng ý) nhằm nâng cao thể lực cho nữ SV K49 không chuyên TĐTT Trường ĐHSPT - ĐHTN. Bài tập được lựa chọn có đặc điểm như sau:

- + Bài tập gồm 45 động tác.
- + Bài tập có độ khó trung bình.
- + Thời gian thực hiện bài là 3 phút cộng trừ 10 giây.

**2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả của bài tập Aerobic đã lựa chọn vào giờ ngoại khóa TĐTT nhằm nâng cao thể lực cho nữ SV K49 không chuyên Trường ĐHSPT - ĐHTN**

Để đánh giá hiệu quả các bài tập thể lực đã được lựa chọn, đề tài chọn được 70 nữ SV chia ngẫu nhiên thành 2 nhóm như sau: Nhóm thực nghiệm (NTN) gồm 35 sinh viên và nhóm đối chứng (NĐC) gồm 35 sinh viên.

Thời gian thực nghiệm: Quá trình thực nghiệm được tiến hành trong 20 tuần. Mỗi tuần tập 3 buổi vào giờ ngoại khóa của SV K49 không chuyên TĐTT Trường ĐHSPT - ĐHTN, với tổng số 60 giáo án. Thời gian tập luyện trong mỗi buổi tập từ 45 - 60 phút.

Khách thể thực nghiệm: Là 70 sinh viên nữ ở các lớp Văn B, Tiểu học A, Mầm non A và

Mầm non B K49 không chuyên TĐTT Trường ĐHSPT - ĐHTN. NĐC vẫn tập luyện theo các bài tập Điền kinh, Cầu lông, Bóng đá, Bóng rổ như bình thường các em vẫn tập luyện trong giờ ngoại khóa. NTN áp dụng bài tập Aerobic mà đề tài đã đề xuất.

Trước và sau khi TN sự phạm, chúng tôi tiến hành kiểm tra, đánh giá trình độ thể lực của nữ K49 không chuyên TĐTT Trường ĐHSPT - ĐHTN theo tiêu chuẩn đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, SV do Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành (quyết định số 53/2008/QĐ- BGDĐT). Đề tài đã lựa chọn 4 trong 6 test kiểm tra để đánh giá sức nhanh, sức mạnh, sức bền, khéo léo cho đối tượng TN bao gồm: Test chạy 30m xuất phát cao (s); chạy con thoi (s), bật xa tại chỗ (cm), chạy tùy sức 5phút (m). Từ đó làm căn cứ để so sánh, đánh giá hiệu quả ứng dụng bài tập thể dục Aerobic đối với việc nâng cao thể lực cho nữ SV K49 không chuyên TĐTT Trường ĐHSPT - ĐHTN.

Kết quả ở bảng 3 cho thấy: Kết quả kiểm tra ở tất cả các test đã lựa chọn giữa hai nhóm TN và ĐC không có sự khác biệt, với  $t_{tính} < t_{bảng} = 2,000$  ở ngưỡng xác suất  $P > 5\%$ . Điều đó chứng tỏ rằng trước TN thể lực của hai nhóm là tương đương nhau, chứng tỏ sự phân nhóm kiểm tra trước TN của hai nhóm là ngẫu nhiên và khách quan.

Sau 20 tuần tiến hành TN, đề tài tiến hành kiểm tra lại trình độ thể lực của đối tượng TN thông qua các test đã lựa chọn nhằm xác định hiệu quả của bài tập Aerobic ứng dụng trong thực tiễn để nâng cao thể lực cho nữ SV. Kết quả thu được thể hiện trong bảng 4.

**Bảng 2. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập Aerobic (n = 21)**

TT	Nội dung bài tập	Kết quả phỏng vấn	
		Số người lựa chọn	Tỷ lệ %
1	Bài 38 động tác	1	4,76
2	Bài 45 động tác	17	80,95
3	Bài 49 động tác	2	63,16
4	Bài 52 động tác	1	4,76

**Bảng 3. So sánh kết quả kiểm tra đánh giá trình độ phát triển thể lực của nhóm (Thực nghiệm và Đối chứng) trước thực nghiệm**

TT	Các test đã lựa chọn	Kết quả kiểm tra		t	P
		Nhóm TN (n=35) $\bar{x} \pm \delta$	Nhóm ĐC (n=35) $\bar{x} \pm \delta$		
1	- Bật xa tại chỗ (cm)	166,6 ± 1,067	166,4 ± 0,903	0,966	>0,05
2	- Chạy 30m XPC (s)	6,45 ± 0,498	6,49 ± 0,499	0,239	>0,05
3	- Chạy 4 x 10m (s)	13,14 ± 0,638	13,11 ± 0,622	0,189	>0,05
4	- Chạy tùy sức 5 phút (m)	907,08 ± 0,769	907,4 ± 0,906	1,990	>0,05

**Bảng 4. So sánh kết quả kiểm tra đánh giá trình độ phát triển thể lực của 2 nhóm (Thực nghiệm và Đối chứng) sau thực nghiệm**

TT	Các test đã lựa chọn	Kết quả kiểm tra		t	P
		Nhóm TN (n=35) $\bar{x} \pm \delta$	Nhóm ĐC (n=35) $\bar{x} \pm \delta$		
1	Bật xa tại chỗ (cm)	171,49 ± 0,98	167,40 ± 0,72	40,676	<0,05
2	Chạy 30m XPC (s)	6,36 ± 0,741	6,45 ± 0,744	24,931	<0,05
3	Chạy 4 x 10m (s)	13,01 ± 0,657	13,10 ± 0,642	38,491	<0,05
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	926,91 ± 0,962	917,94 ± 0,987	58,969	<0,05

Kết quả thu được ở bảng 4 cho thấy:

Cả 4 nội dung đã kiểm tra của nhóm TN đều hơn hẳn nhóm ĐC, sự khác nhau giữa kết quả kiểm tra các Test của hai nhóm thực sự có ý nghĩa với t tính > t<sub>bảng</sub> = 1,96 ở ngưỡng xác suất P < 5%. Điều đó chứng tỏ rằng: Sau khi tiến hành TN, mức độ phát triển thể lực của nhóm TN cao hơn hẳn nhóm ĐC. Nói cách khác, bài tập Aerobic mà chúng tôi lựa chọn để nâng cao trình độ thể lực cho nữ SV K49 không chuyên TĐTT Trường ĐHSP - ĐHTN, đã thực sự có hiệu quả.

### KẾT LUẬN

- Quá trình nghiên cứu đề tài đã lựa chọn được bài tập Aerobic 45 động tác có độ khó trung bình, thời gian tập là 3 phút nhằm phát triển thể lực cho nữ SV K49 không chuyên TĐTT Trường ĐHSP - ĐHTN.

- Kết quả ứng dụng bài tập Aerobic đã lựa chọn bước đầu đạt kết quả tốt. Nhóm TN thể lực phát triển tốt hơn Nhóm ĐC ở cả 4 test theo tiêu

chuan đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, SV do Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Dương Nghiệp Chí (1991), *Đo lường thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội
2. Lê Thanh (2004), *Giáo trình Phương pháp thống kê trong TĐTT*, Nxb TĐTT Hà Nội.
3. Nguyễn Xuân Sinh, Lê Văn Lãm, Lưu Quang Hiệp, Phạm Ngọc Viễn (1999) *Giáo trình phương pháp nghiên cứu khoa học TĐTT*, Nxb TĐTT.
4. Nguyễn Toán, Nguyễn Danh Tôn (2000), *Lý luận và phương pháp TĐTT*, Nxb TĐTT.
5. Phạm Nguyên Phùng, Trần Tuyết Lan, Hoàng Minh Thuận (2008), *Giáo trình thể dục*, Hà Nội.
6. Phạm Thị Thiệu (2004), *Giáo trình Sinh lý học TĐTT*, Nxb TĐTT Hà Nội.
7. Phạm Ngọc Viễn và cộng sự (1991), *Tâm lý học TĐTT*, Nxb TĐTT.