

Xây dựng nội dung môn Aerobic cho sinh viên trường Đại học Văn hóa Thể thao và Du lịch Thanh Hóa

TS. Trịnh Ngọc Trung; ThS. Dương Đình Tiến ■

TÓM TẮT:

Nghiên cứu, xây dựng và ứng dụng nội dung môn Aerobic cho sinh viên (SV) trường Đại học Văn hóa, Thể thao và Du lịch (ĐHVHTTDL) Thanh Hóa học môn Giáo dục thể chất (GDTC), với nội dung môn học phù hợp với đối tượng SV, cơ sở vật chất, đặc điểm của nhà trường, bước đầu thu được hiệu quả tốt.

Từ khóa: Xây dựng nội dung Aerobic, Đại học Văn hóa, Thể thao và Du lịch Thanh Hóa.

ABSTRACT:

Research, develop and apply the aerobic curriculum for students of Thanh Hoa University of Culture, Sports and Tourism to learn Physical Education, where the curriculum is appropriate with students, facilities, and characteristics of University, initially results are good.

Keywords: Aerobic curriculum development, Thanh Hoa University of Culture, Sports and Tourism.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

GDTC trong trường học là một mặt giáo dục quan trọng không thể thiếu được trong sự nghiệp giáo dục và đào tạo, góp phần thực hiện mục tiêu: “Nâng cao dân trí, đào tạo nhân lực, bồi dưỡng nhân tài” cho đất nước, để cho mỗi công dân, nhất là thế hệ trẻ có điều kiện “Phát triển cao về trí tuệ, cường tráng về thể chất, phong phú về tinh thần, trong sáng về đạo đức”. Đáp ứng nhu cầu đòi hỏi ngày càng cao của sự nghiệp phát triển kinh tế - xã hội của đất nước đòi hỏi phải nâng cao chất lượng nguồn nhân lực, mà trong đó yếu tố sức khỏe là quan trọng nhất, gần đây ban chấp hành Trung ương Đảng đã ban hành “Nghị quyết số 08-NQ/TW ngày 01 tháng 12 năm 2011 về tăng cường sự lãnh đạo của Đảng, tạo bước phát triển mạnh mẽ TDTT đến năm 2020”.

Hiện nay trường ĐHVHTTDL Thanh Hóa đang thực hiện chương trình GDTC của Bộ GD và ĐT quy định, chương trình môn học GDTC hiện hành được



(Ảnh minh họa)

ban hành theo, Thông tư số 25/2015/TT-BGDĐT ngày 14/10/2015 Quy định về chương trình môn học GDTC thuộc các chương trình đào tạo đại học.

Thể dục Aerobic là một trong những môn thể thao bao gồm các bài biểu diễn tự chọn: đơn, đôi, nhóm 3, nhóm 6 và nhóm 8... Trong đó, bài tự chọn nhóm 8 là bài thi đòi hỏi tinh thần hợp tác và đoàn kết cao, các động tác Aerobic được thực hiện liên tục với các bước nhảy truyền thống và hiện đại được trình diễn với phong cách đặc sắc... nên các bài biểu diễn Aerobic luôn tạo được ấn tượng và thu hút nhiều tầng lớp tham gia. Môn Thể dục aerobic là một trong những môn thể thao yêu cầu kỹ thuật cao. Các bài tập trong môn aerobic mang tính liên hoàn, đòi hỏi sự mềm dẻo, khéo léo, mạnh mẽ, sử dụng 7 bước cơ bản với mức độ hoàn hảo cao cũng như việc thực hiện không sai sót nhóm động tác có độ khó. Việc liên kết những bước vũ đạo của Aerobic cùng với cấu trúc hoạt động của tay kết hợp với âm nhạc nhằm mục đích tạo ra sự năng động, nhịp điệu và những chuỗi động tác liên

tục của những nhóm động tác trên sàn và dưới sàn. Để nâng cao được TĐTL chung, góp phần nâng cao hiệu quả công tác rèn luyện thể chất nói chung và hiệu quả học tập môn học Aerobic nói riêng, đề tài tiến hành nghiên cứu xây dựng nội dung môn Aerobic cho SV nhằm trường ĐHVHTTDL Thanh Hóa.

Trong quá trình nghiên cứu, đề tài sử dụng các phương pháp: phân tích và tổng hợp tài liệu; hội thảo, phỏng vấn; chuyên gia; điều tra xã hội học; thực nghiệm sư phạm và toán thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Nghiên cứu xây dựng nội dung giảng dạy nội dung Aerobic cho SV trường ĐHVHTTDL Thanh Hóa

2.1.1. Nghiên cứu lựa chọn nội dung chi tiết nội dung Aerobic

Từ kết quả nghiên cứu lý thuyết, thông qua đọc và phân tích tài liệu tham khảo đề tài tiến hành phỏng vấn trực tiếp các giảng viên giảng dạy và các nhà quản lý về TĐTT, về nội dung giảng dạy Aerobic. Nội dung phỏng vấn trực tiếp thông qua hỏi và trả lời rất phù hợp, phù hợp, không phù hợp đối với các kiến thức cần trang bị cho môn học mà đề tài đã thu thập được ở bước một. Kết quả phỏng vấn trực tiếp được trình bày tại bảng 1.

Bảng 1 cho thấy, ở tất cả các nội dung đưa ra lựa chọn khi được hỏi về việc xác định nội dung chi tiết ở tất cả các tiêu chí theo môn thể thao đã lựa chọn, đều có chung một quan điểm đồng nhất với các nghiên

cứ lý luận đã thu thập được qua các tài liệu nghiên cứu. Kết quả phỏng vấn thấp nhất 91.7% cao nhất 98.3% số ý kiến đánh giá là đồng ý, vậy có nghĩa là nội dung chi tiết môn Aerobic mà đề tài lựa chọn phỏng vấn đều được các giáo viên và các nhà quản lý đánh giá cao và coi đây là nội dung chi tiết chuẩn mực cho môn học đã lựa chọn.

2.1.2. Thực nghiệm và đánh giá hiệu quả của nội dung Aerobic đã lựa chọn

Nhóm thực nghiệm được chọn ngẫu nhiên 25 SV (12 nam và 13 nữ), khóa K2 và K3 trường ĐHVHTTDL Thanh Hóa.

Đánh giá kết quả thực nghiệm giai đoạn 2 về mặt thể lực chung, kết quả học tập, tinh thần tự giác của SV... Quá trình đánh giá kết quả chúng tôi sử dụng phương pháp so sánh tự đối chiếu.

Kết quả được đánh giá trước và sau thực nghiệm (STN) thông qua 6 test theo tiêu chuẩn đánh giá thể lực của SV (theo quyết định số 53/2008/QĐ – BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo. Kết quả học tập thông qua điểm kết thúc cuối kỳ.

Nhóm thực nghiệm nội dung kiểm tra bao gồm: kiến thức (kiến thức chung, kiến thức chuyên môn), kỹ năng thực hành. Hình thức kiểm tra lý thuyết và thực hành. Kết quả thực nghiệm sư phạm được trình bày cụ thể tại bảng 2, 3 biểu đồ 1.

2.1.3. Đánh giá về TCTL của SV

Sự phát triển TCTL qua các test đánh giá của nam và nữ SV ở lớp Aerobic, trước và STN thông qua so

Bảng 1. Lựa chọn nội dung giảng dạy Aerobic giai đoạn (n = 20)

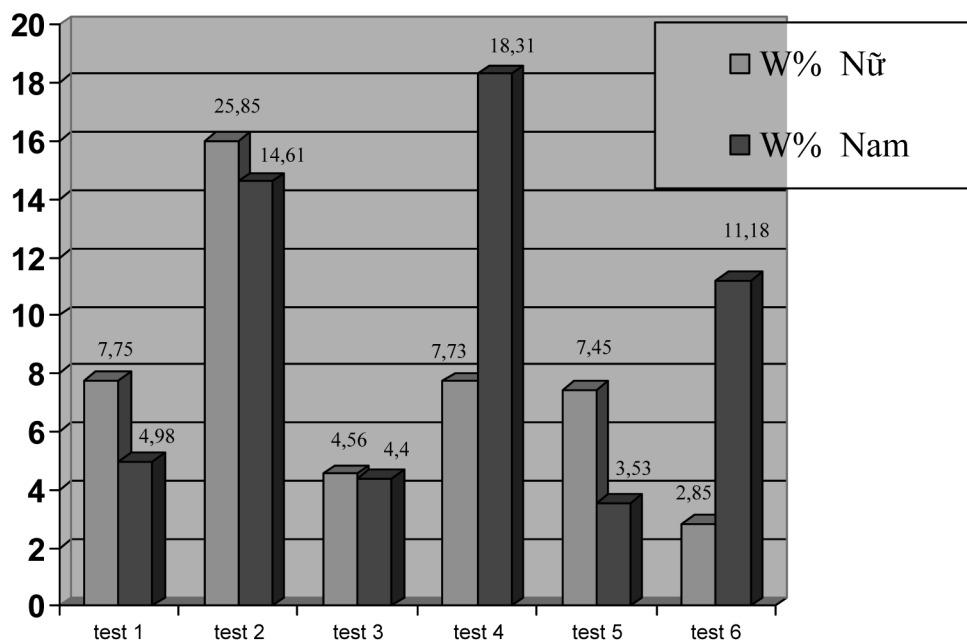
TT	Kiến thức cần trang bị	Kết quả phỏng vấn							
		Rất phù hợp (3 điểm)		Phù hợp (2 điểm)		Không phù hợp (1 điểm)		Tổng	
		n	Điểm	n	Điểm	n	Điểm	Điểm	%
1	Lý thuyết								
2	Lịch sử phát triển	15	45	5	10	0	00	55	91.7
3	Nguyên lý kỹ thuật	17	51	3	6	0	00	57	95.0
4	Kỹ, chiến thuật thi đấu	15	45	5	10	0	00	55	91.7
5	Luật thi đấu	18	54	2	4	0	00	58	96.7
6	Thực hành kỹ thuật Aerobic								
7	Giới thiệu môn học và các bài tập bổ trợ chuyên môn	19	57	1	2	0	00	59	98.3
8	Hướng dẫn 7 bước cơ bản	18	54	2	4	0	00	58	96.7
9	Hướng dẫn cách đếm nhịp và di chuyển đội hình	18	54	2	4	0	00	58	96.7
10	Hướng dẫn kỹ thuật nhóm A, B, C, D	17	51	3	6	0	00	57	95.0
11	Hướng dẫn tập bài quy định cấp 2	19	57	1	2	0	00	59	98.3
12	Hướng dẫn ghép thấp	16	48	4	8	0	00	56	93.3
13	Chạy đội hình và ghép nhạc	18	54	2	4	0	00	58	96.7
14	Hoàn thiện và chỉnh sửa bài	17	51	3	6	0	00	57	95.0
15	Ôn và chỉnh sửa bài, hoàn thiện bài thi	19	57	1	2	0	00	59	98.3

**Bảng 2. Kết quả kiểm tra các chỉ tiêu thể lực của lớp Aerobic trước và STN (n = 25)
năm học 2015 - 2016**

TT	Test/ Đối tượng	Trước TN		Sau TN		Sự khác biệt thống kê		
		$\bar{X}_d$	$\pm\delta_d$	$\bar{X}_d$	$\pm\delta_d$	t _{tính}	p	W%
Nam		(n = 12)		(n = 12)				
1	Lực bóp tay thuận (KG)	42.48	2.15	44.65	2.17	2.461	< 0.05	4.98
2	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 s)	16.92	2.52	19.58	2.67	2.516	< 0.05	14.61
3	Bật xa tại chỗ (cm)	215.40	8.65	225.10	9.70	2.585	< 0.05	4.40
4	Chạy 30m XPC (s)	5.91	0.98	4.92	0.87	2.619	< 0.05	18.31
5	Chạy con thoi 4 x 10m(s)	12.32	0.55	11.89	0.43	2.121	< 0.05	3.53
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	915.70	96.84	1024.12	108.41	2.584	< 0.05	11.18
Nữ		(n = 13)		(n = 13)				
1	Lực bóp tay thuận (KG)	25.81	2.02	27.89	2.56	2.300	< 0.05	7.75
2	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 s)	15.92	2.15	18.69	2.77	2.847	< 0.05	16.00
3	Bật xa tại chỗ (cm)	161.84	6.43	169.39	7.55	2.745	< 0.05	4.56
4	Chạy 30m XPC (s)	6.18	0.52	5.72	0.46	2.389	< 0.05	7.73
5	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	13.03	0.85	12.10	0.94	2.663	< 0.05	7.45
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	868.46	20.57	893.57	25.11	2.790	< 0.05	2.85

Bảng 3. Kết quả học tập của SV STN môn Aerobic

TT	Số SV	Lý thuyết									
		Xuất sắc (10)		Giỏi (8 - 9)		Khá (7)		TB (5 - 6)		Dưới TB (1 - 4)	
		SL	%	SL	%	SL	%	SL	%	SL	%
1	25	3	12.00	5	20.00	12	48.00	5	20.00	0	%
Thực hành											
2	25	4	16.00	6	24.00	13	52.00	2	8.00	0	0%



Biểu đồ 1. Nhịp tăng trưởng SV sau thực nghiệm môn Aerobic

sánh tự đối chiếu tại các bảng 2 và bảng biểu đồ 1:

Sau khi kết thúc quá trình thực nghiệm ở cả hai đối tượng nam và nữ SV, kết quả kiểm tra TĐTL của 2 nhóm nam và nữ SV lớp Aerobic STN đều có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê cần thiết với $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng $p < 0.05$. Điều đó có nghĩa TĐTL STN tốt hơn hẳn so với trước thực nghiệm. Chứng tỏ rằng nội dung học tập môn Aerobic đã lựa chọn phát huy hiệu quả thiết thực trong việc nâng cao thể lực cho đối tượng nghiên cứu.

So sánh diễn biến nhịp tăng trưởng kết quả kiểm tra các test đánh giá thể lực giữa 2 nhóm đối tượng nghiên cứu cho thấy: nhịp tăng trưởng ở tất cả các nội dung kiểm tra STN của nam, nữ SV đều tăng cụ thể nam thấp nhất 3.53% cao nhất 18.31%. Nữ thấp nhất 2.85% cao nhất 16.00%. Như vậy sau 1 học kỳ thực nghiệm nội dung môn Aerobic đã lựa chọn đã đem lại hiệu quả nhất định trong việc nâng cao TCTL cho đối tượng nghiên cứu.

2.1.4. Đánh giá về kết quả học tập của SV

Qua bảng 3 cho thấy kết quả học tập môn Bóng đá thực nghiệm 25 SV 12 nam, 13 nữ (nội dung lý thuyết và thực hành) của SV cụ thể như sau:

Điểm xuất sắc phần điểm lý thuyết là 12% phần điểm thực hành là 16%, điểm giỏi phần điểm lý thuyết 20% phần điểm thực hành 24%, điểm khá phần điểm lý thuyết 48% phần điểm thực hành 52%, điểm trung bình phần điểm lý thuyết 20% phần điểm thực hành 8%. điểm dưới trung bình là 0%.

Phân tích kết quả thống kê về kết quả học tập của SV phần lý thuyết số SV có phần trăm tỷ lệ điểm thấp hơn phần thực hành ở các loại điểm xuất sắc, giỏi, khá, riêng trung bình tỷ lệ điểm thực hành thấp hơn điểm lý thuyết, điểm dưới trung bình cả lý thuyết

và thực hành đều không có. Qua đó chúng ta cũng thấy rằng SV học môn Aerobic đã lựa chọn phần lý thuyết kém hơn phần thực hành. Nhưng khả năng tiếp thu nội dung môn Aerobic đã lựa chọn thực nghiệm là rất có ý nghĩa, có sự hấp dẫn đối với người dạy và người học, SV có hứng thú cao khi học nội dung mới đã lựa chọn và cụ thể là điểm số của các em đạt tỷ lệ cao và không có em nào điểm dưới trung bình.

3. KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu nội dung môn Aerobic cho SV trường ĐHVHTT&DL Thanh Hoá cho thấy:

Qua nghiên cứu lựa chọn và đánh giá trước và STN, đồng thời được thẩm định qua ý kiến lựa chọn của các nhà quản lý, giảng viên trực tiếp dạy và thông qua thực nghiệm đã lựa được nội dung môn Aerobic.

Nội dung môn Aerobic đảm bảo tính khoa học, tính thực tiễn, tính hiệu quả, tính khả thi đáp ứng định hướng tính đổi mới xu thế đào tạo đáp ứng nhu cầu xã hội. Khối lượng kiến thức phù hợp với định hướng đào tạo, đảm bảo cho SV có thời gian để lĩnh hội kiến thức và rèn luyện kỹ năng, tuân thủ tính pháp lý về thời lượng được quy định tại chương trình khung của Bộ Giáo dục & Đào tạo.

Thông qua thực nghiệm đánh giá nội dung môn Aerobic cho thấy, thể lực của SV khi thực nghiệm nhóm thực nghiệm đã có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê cần thiết với $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng $p < 0.05$, sự tăng trưởng về kết quả học tập. Như vậy nội dung môn Aerobic đã lựa chọn, đem lại hiệu quả cao cho môn học GDTC trong đào tạo SV trường ĐHVHTTDL Thanh Hóa.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Ban chấp hành Trung ương Đảng Cộng sản Việt Nam (2009), *Văn kiện Đại hội Đại biểu toàn quốc lần thứ X, Nxb chính trị quốc gia*, tr.34, 35,96,98, 207.
2. Ban chấp hành Trung ương khóa XI (2013), *Nghị quyết số 29-NQ/TW về đổi mới căn bản, toàn diện giáo dục và đào tạo, đáp ứng yêu cầu CNH-HĐH trong điều kiện kinh tế thị trường định hướng XHCN và hội nhập quốc tế*.
3. Bộ Chính trị (2011), *Nghị quyết số 08-NQ/TW ngày 01/12/2011 "Về tăng cường sự lãnh đạo của Đảng, tạo bước phát triển mạnh mẽ về thể dục, thể thao đến năm 2020"*.
4. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2015), *Thông tư số 25/2015/TT-BGDĐT ngày 14/10/2015 Quy định về chương trình môn học GDTC thuộc các chương trình đào tạo đại học*.
5. Ngũ Duy Anh, Vũ Đức Thu (2004), *"Một số giải pháp về GDTC góp phần nâng cao tầm vóc và thể trạng học sinh phổ thông giai đoạn 2004 - 2010"*, Tạp chí Khoa học TDTT (3), tr 23-29.

Nguồn bài báo: Luận án Tiến sĩ của Trịnh Ngọc Trung với tên đề tài "Nghiên cứu nội dung môn GDTC cho SV trường ĐHVHTT&DL Thanh Hoá".

(Ngày Tòa soạn nhận được bài: 14/1/2019; ngày phản biện đánh giá: 24/2/2019; ngày chấp nhận đăng: 4/4/2019)