

# LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN HÌNH THÁI VŨ ĐẠO CƠ BẢN MÔN THỂ DỤC AEROBIC CHO NỮ SINH VIÊN NĂM THỨ NHẤT TRƯỜNG ĐẠI HỌC VĂN HÓA HÀ NỘI

ThS. Phan Hoàng Lan<sup>1</sup>

**Tóm tắt:** Sử dụng các phương pháp thường qui trong lĩnh vực Thể dục thể thao nghiên cứu đã lựa chọn được 5 nhóm kỹ thuật hình thái chuyên môn và 29 bài tập hình thái vũ đạo (HTVĐ) cơ bản môn Thể dục Aerobic cho nữ sinh viên năm thứ nhất trường Đại học Văn Hóa Hà Nội (ĐHVH HN). Thông qua thực nghiệm sư phạm cho thấy sau thực nghiệm sự khác biệt đều đạt độ tin cậy thống kê cần thiết với ( $P < 0.05$ )

**Từ khóa:** Lựa chọn, Bài tập, Hình thái vũ đạo, Thể dục Aerobic, Nữ sinh viên, Đại học Văn hóa Hà Nội.

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong hệ thống giáo dục của trường ĐHVH HN, môn Thể dục Aerobic không chỉ dừng ở mức độ rèn luyện phong trào giáo dục thể chất (GDTC) cho sinh viên mà còn được các nhà quản lý, các nhà chuyên môn trong Hội đồng trường - Ban giám hiệu Nhà trường quan tâm, đầu tư đúng hướng và toàn diện. Để phát triển phong trào ở mức độ cao hơn, lan tỏa rộng hơn bằng hình thức tham gia thi đấu tại giải sinh viên các học viện, các trường đại học khu vực Hà Nội và toàn quốc tổ chức hàng năm.

Để đánh giá một bài thi đấu Thể dục Aerobic, các trọng tài chấm điểm theo ba yếu tố chính là: Điểm các kỹ thuật độ khó, điểm thực hiện các kỹ thuật độ khó cùng với tư thế của các vận động viên (VDV) trong suốt bài thi. Thể dục Aerobic là một môn thi đấu mang tính định tính, vì vậy các VDV thể hiện được HTVĐ cơ bản trong bài thi của mình cũng luôn được đánh giá và đạt được thứ hạng cao. Đặc biệt là đối với các em sinh viên của các trường không chuyên về GDTC tham gia thi đấu ở hệ thống các giải phong trào là vô cùng cần thiết.

Ở nước ta, trong những năm gần đây cũng có một số nghiên cứu về Thể dục Aerobic của các

**Summary:** Using standard methods in the field of physical education and sports, the research selected 5 groups of specialized technical forms and 29 fundamental dance forms for the Aerobic gymnastics discipline for first-year female students at Hanoi University of Culture. Through pedagogical experiments, the study demonstrated that after the experiments, statistically significant differences were observed ( $P < 0.05$ ) with the necessary level of statistical reliability.

**Keywords:** Choices, Exercises, Dance Forms, Aerobic Fitness, Female Students, Hanoi University of Culture.

tác giả khác nhau như: Bộ môn thể dục Ủy ban TDTT (2006); Vụ công tác học sinh sinh viên Bộ GD&ĐT (2007); Nguyễn Kim Xuân (2005); Lương Thị Hạnh (2014) ... Song để có hệ thống bài tập phát triển HTVĐ (HTVĐ) cơ bản môn Thể dục Aerobic cho nữ sinh viên trường ĐHVH HN thì chưa có tác giả nào đề cập tới.

Từ cơ sở phân tích các vấn đề nêu trên, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: Lựa chọn bài tập phát triển HTVĐ cơ bản môn Thể dục Aerobic cho nữ sinh viên năm thứ nhất trường ĐHVH HN.

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

## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

### 2.1. Lựa chọn bài tập phát triển HTVĐ cơ bản cho nữ sinh viên năm thứ nhất trường ĐHVH HN

Qua tham khảo tài liệu chuyên môn và qua kết quả kiểm tra, khảo sát công tác giảng dạy tại trường ĐHVH HN, đề tài đã tổng hợp được 34 dạng bài tập phát triển HTVĐ đưa ra phỏng vấn các chuyên gia và giảng viên trực tiếp tham gia giảng dạy. Kết quả có 29/34 tổ hợp ở cả 5 nội

dung có số phiếu tiêu tán thành cao chiếm tỉ lệ từ 75% - 100% đề tài sẽ lựa chọn để tiếp tục đưa vào nghiên cứu cho đối tượng.

## 2.2. Các yếu tố quan trọng khi tiến hành lựa chọn tổ hợp HTVĐ cơ bản môn Thể dục Aerobic đối tượng nghiên cứu

Việc lựa chọn tổ hợp HTVĐ cơ bản môn Thể dục Aerobic cho đối tượng nghiên cứu, chỉ có thể được đánh giá thông qua hoạt động tập luyện tích cực. Nội dung phiếu hỏi được tổng hợp tương ứng với 4 nội dung. Kết quả trình bày tại bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy: 100% ý kiến đều thống nhất các yếu tố quan trọng lựa chọn tổ hợp HTVĐ cơ bản môn Thể dục Aerobic cho sinh viên là phù hợp và được tập chung vào phần cơ bản. Bên cạnh đó, thời gian tập luyện phù hợp từ 60 – 65 phút và tập 3 buổi/tuần tương ứng với 2 giáo án và được bố trí theo thời khóa biểu của Bộ môn.

## 2.3. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả các tổ hợp HTVĐ cơ bản môn Thể dục Aerobic cho nữ sinh viên năm thứ nhất trường ĐHVH HN

### 2.3.1. Tổ chức thực nghiệm

Trước khi thực nghiệm tiến hành kiểm tra các HTVĐ thông qua 5 Test như quy định của liên đoàn Thể dục Việt Nam. Nghiên cứu chia các nữ sinh viên năm thứ nhất ngẫu nhiên với thành 2 nhóm đồng đều về số lượng và thể lực. Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm được trình bày tại bảng 2.

Qua bảng 2 cho thấy: Trước thực nghiệm ở tất cả các chỉ tiêu giữa hai nhóm thực nghiệm và đối chiếu là tương đương. Sự khác biệt ở các chỉ số này đều không có ý nghĩa thống kê  $P > 0.05$ . Chứng tỏ sự phân nhóm trước thực nghiệm giữa hai nhóm là ngẫu nhiên và khách quan.

### 2.4.2. Đánh giá hiệu quả

Tiến hành thực nghiệm: Thực nghiệm được tiến hành với sinh viên năm thứ nhất khóa 64 khoa Văn hoá dân tộc thiểu số, trong 3 tháng (12 tuần) số buổi tập 2 buổi/tuần, thời gian dành cho mỗi buổi tập 60 đến 65 phút.

Ở nhóm đối chiếu: Nội dung áp dụng chính là những bài tập những kỹ thuật thông thường, đã được áp dụng thường xuyên trong các giờ

học của bộ môn GDTC.

Nhóm thực nghiệm: Áp dụng nội dung 29 bài tập HTVĐ đã lựa chọn để đánh giá sự phát triển HTVĐ cơ bản môn Thể dục Aerobic.

Kết quả thực nghiệm: Sau 3 tháng thực nghiệm, tiến hành kiểm tra lại các chỉ số theo 5 test của 2 nhóm (thực nghiệm và đối chứng) nhằm đánh giá hiệu quả của việc thực hiện các tổ hợp bài tập mà đề tài đã lựa chọn. Kết quả trình bày ở bảng 3.

Qua bảng 3 cho thấy: Sau 3 tháng thực nghiệm, kết quả kiểm tra của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng đã có sự khác biệt đáng kể của 4/5 Test; Nội dung của Aerobic (điểm); Nội dung chung (điểm); Sử dụng không gian (điểm); Nghệ thuật (điểm), thể hiện ở  $t_{\text{tinh}} \text{ từ } 2.55 - 3.83$  đều  $> t_{\text{bảng}} = 2.12$ , so sánh ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$  đến  $P < 0.01$ . Điều này cho thấy việc khai thác các hình thái nghiên cứu đã sử dụng bước đầu có tác dụng tích cực tới thành tích học tập môn Thể dục Aerobic cho đối tượng nghiên cứu tốt hơn so với các bài tập biên soạn hiện nay. Tuy nhiên, vẫn còn kết quả đánh giá nội dung Âm nhạc và sử dụng âm nhạc (điểm), giữa 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng không có sự khác biệt  $t_{\text{tinh}} < t_{\text{bảng}}$  ở ngưỡng xác suất  $P > 0.05$ . Như vậy dung âm nhạc và sử dụng âm nhạc không ảnh hưởng nhiều tới bộ cục (tổng điểm chung), trong phần đánh hình thái cơ bản của bài thi.

Để thấy rõ hơn kết quả trước và sau thực nghiệm, nghiên cứu tiến hành đánh giá nhịp tăng trưởng của nhóm thực nghiệm và đối chứng được trình bày tại biểu đồ 1.

## 3. KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 5 nhóm kỹ thuật hình thái chuyên môn và 29 bài tập, các bài tập lựa chọn dùng để tập luyện phát triển HTVĐ cũng như góp phần nâng cao thành tích môn Thể dục Aerobic là hoàn toàn phù hợp đối tượng nghiên cứu với sự khác biệt sau thực nghiệm đều đạt độ tin cậy thống kê cần thiết.

## TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. C.Lixiskai (1986), *Thể dục nhịp điệu*, Nxb TDTT, Matxcova.

**Bảng 1. Kết quả phỏng vấn các yếu tố quan trọng lựa chọn tổ hợp HTVĐ cơ bản môn Thể dục Aerobic cho đối tượng nghiên cứu (n = 15)**

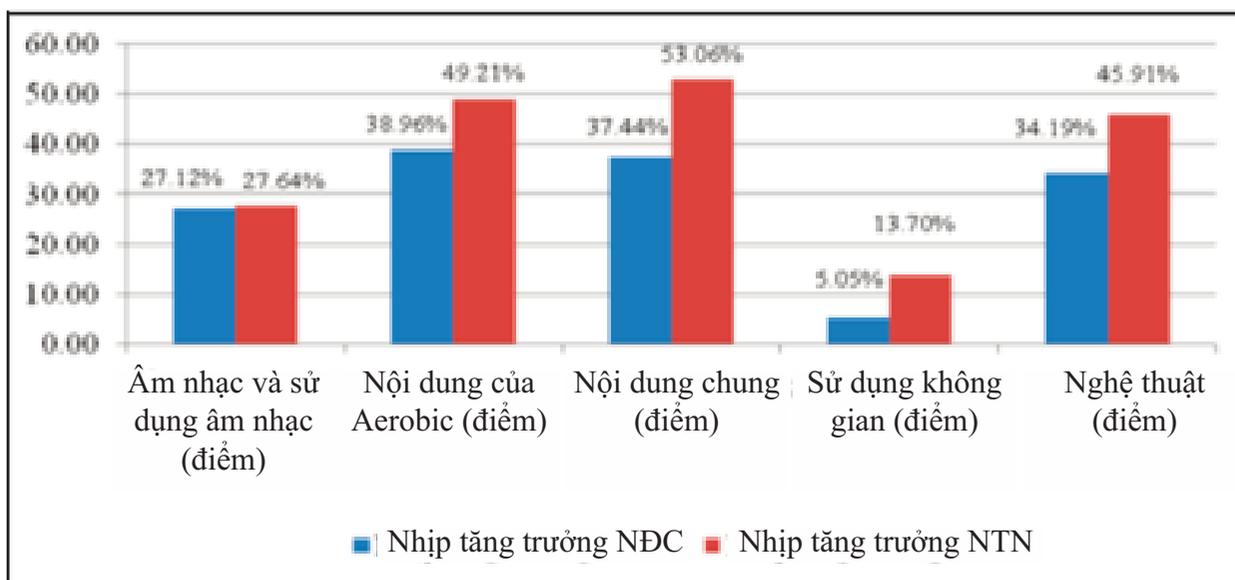
TT	Nội dung câu hỏi	Số phiếu	Tỷ lệ %
1	Khai thác các HTVĐ để nâng cao GTNT môn Thể dục Aerobic cho nữ học sinh lứa tuổi 10 - 11 lớp năng khiếu Nhà văn hóa thiếu nhi Hải Phòng?		
+	<b>Quan trọng</b>	15	100
+	Không quan trọng	0	0
2	Việc khai thác các HTVĐ để nâng cao GTNT môn Thể dục Aerobic cho nữ học sinh lứa tuổi 10 - 11 lớp năng khiếu Nhà văn hóa thiếu nhi Hải Phòng vào thời gian nào?		
+	<b>Phần khởi động</b>	0	0
+	Phần cơ bản	<b>12</b>	<b>80</b>
+	<b>Phần kết thúc</b>	0	0
	Cả 3 phần trên	3	20
3	Thời gian của mỗi buổi tập là:		
+	<b>Từ 25' – 30 phút</b>	0	0
+	Từ 30' – 35 phút	2	13.3
+	<b>Từ 60' – 65' phút</b>	<b>13</b>	<b>86.7</b>
+	Từ 90' – 120 phút	2	13.3
4	Số buổi tập trong một tuần là:		
+	<b>2 buổi trong 1 tuần</b>	0	0
+	3 buổi trong 1 tuần	<b>15</b>	<b>100</b>
+	<b>Cả tuần</b>	0	0

**Bảng 2. So sánh kết quả đánh giá các tổ hợp HTVĐ cơ bản môn Thể dục Aerobic cho nữ sinh viên năm thứ nhất trường ĐHVH HN - Trước thực nghiệm (n=16)**

TT	Nội dung đánh giá	Kết quả so sánh			
		NTN (n=8)	NĐC (n=8)	t	p
		$\bar{x} \pm \delta$	$\bar{x} \pm \delta$		
1	Âm nhạc và sử dụng âm nhạc (điểm)	1.36±0.11	1.33±0.22	0.24	>0.05
2	Nội dung của Aerobic (điểm)	1.16±0.13	1.19±0.14	0.37	>0.05
3	Nội dung chung (điểm)	1.11±0.18	1.13±0.25	0.11	>0.05
4	Sử dụng không gian (điểm)	1.69±0.16	1.70±0.17	0.15	>0.05
5	Nghệ thuật (điểm)	1.21±0.15	1.24±0.17	0.32	>0.05

**Bảng 3. So sánh kết quả đánh giá các tổ hợp HTVĐ cơ bản môn Thể dục Aerobic cho nữ sinh viên năm thứ nhất trường ĐHVH HN - Sau thực nghiệm (n=16)**

TT	Nội dung đánh giá	Kết quả so sánh			
		NTN (n=8)	NĐC (n=8)	t	p
		$\bar{x} \pm \delta$	$\bar{x} \pm \delta$		
1	Âm nhạc và sử dụng âm nhạc (điểm)	1.79±0.12	1.75±0.11	1.13	>0.05
2	Nội dung của Aerobic (điểm)	1.73±0.13	1.96±0.05	2.86	<0.01
3	Nội dung chung (điểm)	1.63±0.21	1.94±0.09	3.83	<0.02
4	Sử dụng không gian (điểm)	1.78±0.14	1.95±0.08	3.13	<0.02
5	Nghệ thuật (điểm)	1.71±0.17	1.98±0.05	3.27	<0.02



**Biểu đồ 1. Kết quả so sánh nhịp tăng trưởng của NĐC và NTN trước và sau thực nghiệm**

2. Luật thể dục nhịp điệu (1990), Nxb TĐTT, Hà Nội.

3. Luật thi đấu môn Step Aerobic của liên đoàn Aerobic thế giới ban hành chu kỳ năm 2013 – 2016.

4. Nguyễn Toàn, Phạm Danh Tôn (1993), *Li luận và phương pháp TĐTT*, Nxb TĐTT Hà Nội.

5. Nguyễn Kim Xuân (2003), *Tài liệu giảng dạy lớp bồi dưỡng huấn luyện viên Aerobic toàn quốc năm 2003*.

6. Nguyễn Đức Văn (1986), *Toán thống kê*, Nxb TĐTT, Hà Nội.

7. Tập thể tác giả (1994), *Thể dục*, Nxb TĐTT, Hà Nội.

**Nguồn bài báo:** Bài báo được lấy từ kết quả đề tài cấp khoa, tên đề tài: “Lựa chọn bài tập phát triển HTVĐ cơ bản môn Thể dục Aerobic cho nữ sinh viên năm thứ nhất trường ĐHVH HN”. Chủ nhiệm đề tài: ThS. Phan Hoàng Lan (2023), Năm 2018.

**Ngày nhận bài:** 15/9/2023; **Ngày duyệt đăng:** 20/9/2023.