

NGHIÊN CỨU LỰA CHỌN BÀI TẬP AEROBIC NÂNG CAO KHẢ NĂNG PHỐI HỢP VẬN ĐỘNG CHO NỮ SINH VIÊN ĐẠI HỌC QUỐC GIA HÀ NỘI

ThS. Nguyễn Thị Nga¹

Tóm tắt: Sử dụng các phương pháp nghiên cứu thường quy trong Thể dục thể thao, bài báo đã lựa chọn được 05 bài tập nâng cao khả năng phối hợp vận động cho nữ sinh viên Đại học Quốc gia Hà Nội (ĐHQGHN). Qua thực nghiệm đã chứng minh hiệu quả của các bài tập đã có hiệu quả nâng cao khả năng phối hợp vận động cho nữ sinh viên ĐHQGHN.

Từ khóa: Bài tập; Khả năng phối hợp vận động; Aerobic; nữ sinh viên; Trung tâm Giáo dục thể chất và Thể thao, Đại học Quốc gia Hà Nội.

Summary: Using conventional research methods in Physical Education and Sports, the article has selected 5 exercises to improve motor coordination ability for female students at Vietnam National University, Hanoi. Experimentally, the effectiveness of these exercises has been demonstrated to improve motor coordination for female students at Vietnam National University, Hanoi

Keywords: Exercises; Motor coordination ability; Aerobic; Female students; Center for Physical Education and Sports, Hanoi National University.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Qua quan sát và giảng dạy một số môn học trong chương trình giáo dục thể chất (GDTC) cho sinh viên ĐHQGHN, tôi nhận thấy khả năng phối hợp vận động của sinh viên (SV) nói chung và nữ SV nói riêng còn nhiều hạn chế, dẫn đến chất lượng học kỹ thuật động tác mới chưa cao, điều đó cũng có ảnh hưởng ít nhiều đến chất lượng môn học. Tuy nhiên việc sử dụng các bài tập Aerobic như một phương tiện chuyên môn nhằm phát triển khả năng phối hợp vận động cho nữ SV vẫn còn hết sức mới mẻ.

Để nâng cao khả năng phối hợp có nhiều hình thức khác nhau. Trong đó phương tiện chính là các bài tập thể chất. Gần đây, việc đưa các dạng bài tập Aerobic vào giảng dạy trong các trường đại học, cao đẳng và trung học chuyên nghiệp là một xu thế mới nhằm nâng cao sức khỏe và phát triển thể chất toàn diện cho SV.

Nghiên cứu về khả năng phối hợp vận động đã có một số tác giả nghiên cứu như: Nguyễn Thu Hạnh, Lê Thị Quế... Tuy nhiên nghiên cứu lựa chọn bài tập để nâng cao khả năng vận động cho SV ĐHQGHN thì chưa có tác giả nào nghiên cứu.

Trên cơ sở phân tích ý nghĩa và tầm quan trọng nêu trên, cùng với mong muốn góp phần nâng cao chất lượng học tập môn học GDTC cho nữ SV ĐHQGHN, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: "Nghiên cứu lựa chọn bài tập Aerobic nâng cao khả năng phối hợp vận động cho nữ SV ĐHQGHN".

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 Aerobic nâng cao khả năng phối hợp vận động cho nữ SV ĐHQGHN

2.1.1. Xác định các tiêu chí lựa chọn bài tập Aerobic nâng cao khả năng phối hợp vận động cho nữ SV ĐHQGHN

Nghiên cứu đã tiến hành lựa chọn 4 tiêu chí lựa chọn bài tập Aerobic nâng cao khả năng phối hợp vận động cho nữ SV. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy: Cả 4 tiêu chí mà đề tài đề xuất đều đã nhận được tỷ lệ từ 90 đến 100% ý kiến đánh giá là rất cần thiết. Do đó, nghiên cứu

1. Trung tâm GDTC & TT, ĐHQGHN

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn xác định các tiêu chí lựa chọn bài tập Aerobic nhằm nâng cao khả năng phối hợp vận động cho nữ SV ĐHQGHN (n=20)

TT	Tiêu chí lựa chọn bài tập	Rất cần thiết		Không cần thiết	
		n	%	n	%
1	Phù hợp với đặc điểm của đối tượng	20	100	0	0
2	Dễ thực hiện, gây được hứng thú cho người tập	18	90	2	10
3	Không yêu cầu cao về trang thiết bị tập luyện	18	90	2	10
4	Đảm bảo tính hiệu quả	20	100	0	0

Bảng 2. Kết quả phỏng vấn các chuyên gia về các bài tập Aerobic phát triển khả năng phối hợp vận động cho nữ SV ĐHQGHN (n=20)

TT	Các nhóm bài tập	Kết quả phỏng vấn (n=20)					
		Rất phù hợp		Phù hợp		Không phù hợp	
		n	%	n	%	n	%
1	7 bước cơ bản của Aerobic có kết hợp tay	18	90	2	10	0	0
2	4 nhóm độ khó của Aerobic (A, B, C, D)	16	80	4	20	0	0
3	Bài tập phối hợp đồng bộ các cử động của tay, chân, thân mình	20	100	0	0	0	0
4	Các bài tập di chuyển với phạm vi hoạt động rộng	19	95	1	5	0	0
5	Bài tập biến đổi về nhịp điệu và tốc độ thực hiện	20	100	0	0	0	0
6	Các bài tập dùng sức cho cơ đối kháng	10	50	10	50	0	0
7	Các bài tập có phụ trọng	12	60	6	30	2	10

cứu đã sử dụng cả 4 tiêu chí này để lựa chọn các bài tập đưa vào thực nghiệm

2.1.2. Lựa chọn bài tập Aerobic nâng cao khả năng phối hợp vận động cho nữ SV ĐHQGHN

Nghiên cứu tiến hành lựa chọn bài tập Aerobic nâng cao khả năng phối hợp vận động cho nữ SV ĐHQGHN. Kết quả được trình bày ở bảng 2.

Qua bảng 2 cho thấy: Có 05 bài tập được các ý kiến lựa chọn với tỷ lệ 80% trở lên ở mức độ rất phù hợp, đó là:

- + 7 bước cơ bản của Aerobic có kết hợp tay
- + 4 nhóm độ khó của Aerobic

+ Bài tập phối hợp đồng bộ các cử động của tay, chân, thân mình

+ Các bài tập di chuyển với phạm vi hoạt động rộng

+ Bài tập biến đổi về nhịp điệu và tốc độ thực hiện

2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả các bài tập đã lựa chọn nhằm phát triển khả năng phối hợp vận động cho nữ SV ĐHQGHN

2.1. Tiến hành thực nghiệm

Trước khi triển khai thực nghiệm nghiên cứu đã xây dựng tiến trình thực nghiệm dựa trên kế hoạch và tiến trình giảng dạy của học kỳ I năm



Ảnh minh họa (Nguồn: Internet)

học 2019 – 2020 của Trung tâm GDTC và Thể thao – ĐHQGHN. Nghiên cứu đã xây dựng tiến trình ứng dụng các bài tập Aerobic nhằm nâng cao khả năng phối hợp vận động cho nữ SV ĐHQGHN.

Thực nghiệm sư phạm được tiến hành trong vòng 12 tuần.

Nội dung tập luyện

- Đối tượng thực nghiệm: Chúng tôi tiến hành thực nghiệm trên đối tượng là 40 nam nữ SV ĐHQGHN được chia thành 2 nhóm:

Nhóm TN: 20 nữ SV, Nội dung tập luyện để phát triển khả năng phối hợp vận động cho nữ SV chính là 05 bài tập Aerobic đã được đề tài lựa chọn.

Nhóm ĐC: 20 nữ SV, tập theo sẽ tập luyện theo hình thức cũ của Trung tâm GDTC và Thể thao – ĐHQGHN;

Tất cả mọi điều kiện về sân tập, dụng cụ tập luyện cho 2 nhóm là như nhau.

2.2.2. Kết quả và phân tích kết quả thực nghiệm

Bảng 3. Thực trạng khả năng phối hợp vận động của 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm trước thực nghiệm sư phạm

TT	Test kiểm tra	Nhóm đối chứng (n=20)	Nhóm thực nghiệm (n=20)	So sánh	
				t	P
1	Test thăng bằng (s)	33.5 ± 5.01	32.7 ± 5.03	1.43	>0.05
2	Test phối hợp dùng sức (cm)	163.5 ± 4.27	164 ± 3.86	1.68	>0.05
3	Test phối hợp vận động 8 động tác (điểm)	5.1 ± 1.05	5.4 ± 0.87	0.43	>0.05

Bảng 4. Kết quả kiểm tra khả năng phối hợp vận động của 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm sau thực nghiệm sự phạm

TT	Test kiểm tra	Nhóm đối chứng (n=20)	Nhóm thực nghiệm (n=20)	So sánh	
				t	P
1	Test thăng bằng (s)	35.7 ± 7.97	40.6 ± 3.41	2.65	<0.01
2	Test phối hợp dùng sức (cm)	167.5 ± 4.46	170 ± 3.73	2.07	<0.05
3	Test phối hợp vận động 8 động tác (điểm)	6.4 ± 0.95	8.11 ± 0.87	3.47	<0.01

** Kết quả trước thực nghiệm*

Trước khi thực nghiệm nghiên cứu đã kiểm tra mức độ đồng đều của cả 2 nhóm về thực trạng khả năng phối hợp vận động. Kết quả được trình bày tại bảng 3.

Qua bảng 3 cho thấy: Ở tất cả các bài kiểm tra, kết quả kiểm tra giữa 2 nhóm là tương đương nhau. 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 là hoàn toàn ngẫu nhiên và khách quan.

** Kết quả sau thực nghiệm*

Sau thời gian thực nghiệm 12 tuần tương ứng với 12 buổi tập trên đối tượng nghiên cứu. Nghiên cứu tiến hành kiểm tra lại khả năng phối hợp vận động của cả 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm. Kết quả thu được trình bày tại bảng 4.

Qua bảng 4 cho thấy: Sau một học kỳ thực nghiệm, kết quả kiểm tra của hai nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng đã có sự khác biệt đáng kể về cả 3 nội dung kiểm tra. Nhóm thực nghiệm có khả năng phối hợp vận động tốt hơn hẳn nhóm đối chiếu và ở ngưỡng xác suất $P < 0.05-0.01$. Điều đó chứng tỏ các bài tập Aerobic do đề tài lựa chọn đã có tác dụng phát triển khả năng phối hợp vận động hơn các bài tập cũ.

3. KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 5 bài tập Aerobic nhằm nâng cao khả năng phối hợp vận động cho nữ SV ĐHQGHN, đó là:

7 bước cơ bản của Aerobic có kết hợp tay

4 nhóm độ khó của Aerobic

Bài tập phối hợp đồng bộ các cử động của

tay, chân, thân mình

Các bài tập di chuyển với phạm vi hoạt động rộng

Bài tập biến đổi về nhịp điệu và tốc độ thực hiện

Thông qua thực nghiệm sự phạm đã cho thấy hiệu quả của các bài tập đã lựa chọn trong việc nâng cao khả năng phối hợp vận động cho nữ SV ĐHQGHN.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Lê Bửu, Nguyễn Thế Truyền (1986), *Kiểm tra năng lực thể chất và thể thao*, Nxb TDTT, thành phố Hồ Chí Minh.
2. Dương Nghiệp Chí và cộng sự (2004), *Đo lường thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội
3. Nguyễn Kim Quỳnh, Nguyễn Thị Nga (2017), *Giáo trình Thể dục Aerobic*, ĐHQGHN
4. Nguyễn Xuân Sinh (1999), *Phương pháp NCKH TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.
5. Nguyễn Kim Xuân, Nguyễn Thanh Mai (2003), *Bài giảng thể dục nhịp điệu Aerobic*.

Nguồn bài báo: Bài báo được trích từ đề tài cấp cơ sở: “Nghiên cứu lựa chọn một số bài tập Aerobic nhằm nâng cao khả năng phối hợp vận động cho nữ SV ĐHQGHN” Chủ nhiệm đề tài ThS. Nguyễn Thị Nga, đề tài đã bảo vệ năm 2019 tại Trung tâm GDTC & TT, Đại học Quốc gia Hà Nội.

Ngày nhận bài: 8/9/2023; Ngày duyệt đăng: 20/9/2023.