

# ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ CÁC BÀI TẬP AEROBIC NÂNG CAO PHẨM CHẤT Ý CHÍ CHO NỮ SINH VIÊN ĐẠI HỌC ĐÀ NẴNG

ThS. Nguyễn Thị Thúy Hằng<sup>1</sup>; ThS. Hà Thị Hân<sup>2</sup>; ThS. Phạm Thị Phượng<sup>3</sup>

**Tóm tắt:** Ý chí là một mặt nhận thức của người tập phản ánh sự tổng hợp mọi nỗ lực ý chí của người tập đó, đảm bảo đạt được mục đích đề ra trong điều kiện khắc phục những khó khăn ở nhiều mức độ khác nhau. Thông qua việc sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học cơ bản và đáng tin cậy, mục đích của nghiên cứu này là lựa chọn và áp dụng các bài tập nhằm nâng cao phẩm chất ý chí cho sinh viên học môn Thể dục Aerobic tự chọn trong chương trình môn học Giáo dục thể chất của sinh viên Đại học Đà Nẵng. Mục tiêu của nghiên cứu đánh giá hiệu quả của 68 bài tập Aerobic nâng cao phẩm chất ý chí cho sinh viên từ đó nâng cao hiệu quả học tập. Nghiên cứu sẽ bao gồm việc phân tích các yếu tố kỹ thuật, lựa chọn các phương pháp luyện tập tối ưu, và đánh giá kết quả sau khi áp dụng các bài tập. Kết quả đạt được có ý nghĩa quan trọng trong việc hoàn thiện và nâng cao chất lượng đào tạo học phần Aerobic nói riêng và môn học Giáo dục thể chất nói chung.

**Từ khóa:** bài tập Aerobic, phẩm chất ý chí; nữ sinh viên; Đại học Đà Nẵng

**Summary:** Will is a cognitive aspect of the practitioner that reflects the synthesis of all the practitioner's will efforts. Willpower is a cognitive aspect of the practitioner that reflects the sum of all the efforts of the practitioner's willpower, ensuring the achievement of the set goal under the condition of overcoming difficulties at various levels. Through the use of basic and reliable scientific research methods, the purpose of this study is to select and apply exercises to improve the quality of will for students studying the elective Aerobic Exercise subject in the Physical Education program of students at Danang University. The objective of the study is to evaluate the effectiveness of 68 Aerobic exercises to improve the quality of will for students, thereby improving learning efficiency. The study will include analyzing technical factors, selecting optimal training methods, and evaluating the results after applying the exercises. The results achieved are of great significance in perfecting and improving the training quality of Aerobic subjects in particular and Physical Education subjects in general.

**Keywords:** Aerobic exercises ; qualities of will; female students; Da Nang University.

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Thể dục Aerobic là môn thể thao thực sự đem lại sự tươi vui, thân thiện và phát huy tính tự giác tập luyện của người tập thông qua tính năng động và sáng tạo. Trong thể thao hiện đại, bên cạnh kỹ chiến thuật, thể lực thì yếu tố ý chí có vai trò rất quan trọng tới hiệu quả tập luyện và thi đấu. Phẩm chất ý chí thể hiện việc con người tự giác chi phối, điều chỉnh hành động của mình, khắc phục khó khăn thực hiện mục tiêu đã định. Trong quá trình học tập môn Thể dục Aerobic của sinh viên (SV) cần nhiều sự nỗ lực về ý chí trong các động tác khó, các động tác bắt buộc của bài. Từ nghiên cứu lý thuyết và thực tiễn nghiên cứu đã tổng hợp được 10 phẩm chất ý chí cơ bản và đặc trưng cho SV trong tập luyện các môn thể thao khác nhau bao gồm các phẩm chất ý chí sau: (1) lòng tin; (2) tính ngoan cường - dũng cảm; (3) tính quả cảm; (4) khả năng tự kiểm chế; (5) tính quyết đoán; (6) tính độc lập; (7) tính tự chủ; (8) tính kiên trì; (9) tính mục tiêu; (10) niềm tin. Ý

chí của SV “là một mặt nhận thức của SV phản ánh sự tổng hợp mọi nỗ lực ý chí của SV đó, đảm bảo đạt được mục đích đề ra trong điều kiện khắc phục những khó khăn ở nhiều mức độ khác nhau. Trong quá trình giảng dạy một số động tác có tính phức tạp SV không kiên trì tập luyện dẫn đến thành tích và kết quả học tập vẫn còn thấp. Vì vậy việc nghiên cứu các bài tập (BT), các yếu tố ảnh hưởng đến sự hình thành và phát triển phẩm chất ý chí cho nữ SV có ý nghĩa rất thiết thực. Trên cơ sở phân tích ý nghĩa, tầm quan trọng của vấn đề chúng tôi mạnh dạn nghiên cứu, đánh giá các BT Aerobic cho nữ SV Đại học Đà Nẵng.

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

## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

### 2.1. Các BT Aerobic nâng cao phẩm chất ý chí cho nữ SV Đại học Đà Nẵng

- Nhóm các BT chuyên môn Aerobic (gồm 30 BT): Nhóm phối hợp 7 bước cơ bản phát triển chung; Nhóm kỹ thuật; Nhóm quỹ, ngồi, nằm; Nhóm các động tác chuyển tiếp; Nhóm BT thể lực.

- Nhóm các BT thư giãn, giảm căng thẳng (gồm 22 BT)

- Nhóm các BT tâm lý (gồm 16 BT)

## 2.2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả các BT Aerobic nâng cao phẩm chất ý chí cho nữ SV Đại học Đà Nẵng

### 2.2.1. Tiến trình thực nghiệm các BT

*Thời gian thực nghiệm:* 32 tuần, Các BT chuyên môn Aerobic được đưa vào thực nghiệm trong giờ tập chính dựa trên giáo án lên lớp của Giảng viên.

Các BT thư giãn, giảm căng thẳng và BT tâm lý được tập vào cuối buổi học chính. Quá trình tiến hành thực nghiệm các BT, người nghiên cứu đóng vai trò hướng dẫn và quan sát và đưa ra các yêu cầu, thành viên ban tập luyện và giảng viên đóng vai trò chủ đạo điều hành mọi hoạt động tập luyện dựa trên giáo án và những yêu cầu của BT.

### 2.2.2. Đánh giá hiệu quả của các BT Aerobic nâng cao phẩm chất ý chí cho nữ SV Đại học Đà Nẵng

#### 2.2.2.1. Mô tả nhóm thực nghiệm

Để đánh giá hiệu quả của các BT đề tài đã tiến hành đo lường phẩm chất ý chí trước thực nghiệm. Sau thời gian thực nghiệm đo lường lại và đánh giá hiệu quả của các BT (nhóm thực nghiệm) bằng cách so sánh kết quả trước và sau thực nghiệm. Kết quả mô tả mẫu thực nghiệm trình bày ở bảng 1.

**Bảng 1. Mô tả nhóm thực nghiệm**

STT	Nhóm	Số lượng	Tỉ lệ
1	1 sự phạm	08	25.0
2	2 sự phạm	08	25.0
3	1 ngoại ngữ	08	25.0
4	2 ngoại ngữ	08	25.0
5	Tổng	32	100.0

Qua bảng 1 cho thấy số lượng trong từng nhóm cho thấy tỉ lệ tương đối đồng đều, đảm bảo để tiến hành thực nghiệm và so sánh.

#### 2.2.2.2. Đánh giá phẩm chất ý chí nhóm thực nghiệm (trước thực nghiệm)

Để lượng hóa kết quả đo lường các phẩm chất ý chí, đề tài đã sử dụng phân loại giá trị khoảng cách của thang đo 5 mức độ và xếp loại theo 5 mức (tốt, khá, trung bình, yếu, kém) (bảng 2)

**Bảng 2. Phân loại giá trị của thang đo**

Thang đo	Giá trị khoảng cách	Xếp loại
1	1.0 – < 1.80	Kém

2	1.80 – < 2.60	Yếu
3	2.60 – < 3.40	Trung bình
4	3.40 – < 4.20	Khá
5	4.20 – 5.0	Tốt

Kết quả trung bình phẩm chất ý chí của nhóm thực nghiệm được trình bày ở bảng 3.

Qua bảng 3 cho thấy: các phẩm chất ý chí như tính mục tiêu, tính tự chủ, tính quyết đoán, tính ngoan cường – dũng cảm ở nhóm 1 ngoại ngữ có giá trị trung bình chung cao nhất theo lần lượt là: 3.65; 3.38; 3.54; 3.57. Tính kiên trì có giá trị trung bình chung cao nhất (3.51) ở nhóm 1 Sự phạm. Tất cả các phẩm chất ý chí (tính mục tiêu, tính tự chủ, tính quyết đoán, tính ngoan cường – dũng cảm) có giá trị trung bình chung thấp nhất ở nhóm 2 Sự phạm.

Qua bảng 4 cho thấy ở cả 5 phẩm chất ý chí thì nhóm thực nghiệm (trước thực nghiệm) đều không có SV nào đạt mức tốt, chủ yếu tập trung ở mức khá và trung bình. *Tính mục tiêu* xếp loại TB chiếm 62.5%, tính tự chủ xếp loại TB chiếm 71.9%, tính quyết đoán xếp loại TB chiếm 53.1%, tính kiên trì xếp loại TB và khá đều chiếm 50%, tính ngoan cường – dũng cảm xếp loại TB chiếm 62.5%.

#### 2.2.2.3. Đánh giá phẩm chất ý chí nhóm thực nghiệm (sau thực nghiệm)

Kết quả trung bình các PCYC của nhóm thực nghiệm (sau thực nghiệm) được trình bày ở bảng 5

Qua bảng 5 cho thấy: các phẩm chất ý chí của nhóm thực nghiệm (sau thực nghiệm) ở cả 4 nhóm đều tăng lên đáng kể. Nhóm 1 Sự Phạm, trung bình chung các PCYC là 3.85 (từ 3.68 đến 3.98); Nhóm 2 Sự Phạm, trung bình chung các PCYC là 3.71 (từ 3.62 đến 3.84); Nhóm 1 Ngoại ngữ, trung bình chung các PCYC là 4.21 (từ 4.04 đến 4.46). Nhóm 2 Ngoại ngữ, Trung bình chung các PCYC là 3.97 (từ 3.85 đến 4.11). Điều này chứng tỏ các BT đưa vào thực nghiệm để nâng cao phẩm chất ý chí cho SV đại học Đà Nẵng bước đầu đã cho kết quả tốt. Kết quả xếp loại PCYC của nhóm thực nghiệm được trình bày ở bảng 6.

Qua bảng 6 cho thấy ở cả 5 phẩm chất ý chí thì nhóm thực nghiệm (sau thực nghiệm) đều có SV đạt mức tốt, trước thực nghiệm tỉ lệ tập trung ở mức TB nhưng sau thực nghiệm tỉ lệ xếp loại Khá tăng lên rõ rệt. *Tính mục tiêu* xếp loại Khá chiếm 65.6%, tính tự chủ xếp loại khá chiếm 65.6%, tính quyết đoán xếp loại khá chiếm 81.2%, tính kiên trì xếp loại khá 84.3%, tính ngoan cường – dũng cảm xếp loại khá chiếm 65.6%.

Bảng 3. Trung bình phẩm chất ý chí nhóm thực nghiệm (trước thực nghiệm)

STT	Nhóm	Mục tiêu	Tự chủ	Quyết đoán	Kiên trì	Ngoan cường dũng cảm	TB.PCYC Từng nhóm
		Mean	Mean	Mean	Mean	Mean	
<b>1 Sư Phạm</b>		3.23	3.29	3.26	3.51	3.21	3.30
<i>Sd</i>		0.15	0.16	0.32	0.20	0.17	
<i>Cv%</i>		4.71	4.74	9.95	5.61	5.34	
<b>2 Sư Phạm</b>		3.02	3.08	3.17	3.15	3.23	3.13
<i>Sd</i>		0.28	0.23	0.24	0.16	0.32	
<i>Cv%</i>		8.92	7.30	7.61	4.85	9.22	
<b>1 Ngoại Ngữ</b>		3.65	3.38	3.54	3.45	3.57	3.52
<i>Sd</i>		0.16	0.19	0.12	0.21	0.37	
<i>Cv%</i>		4.35	5.66	3.33	6.01	10.50	
<b>2 Ngoại Ngữ</b>		3.20	3.30	3.35	3.43	3.29	3.32
<i>Sd</i>		0.40	0.27	0.28	0.37	0.41	
<i>Cv%</i>		12.54	8.06	8.30	10.85	12.51	
<b>Trung bình chung (n=32)</b>		3.30	3.27	3.34	3.41	3.35	

Bảng 4. Tổng tỉ lệ xếp loại phẩm chất ý chí của nhóm thực nghiệm (trước thực nghiệm)

Xếp loại	Mục tiêu		Tự chủ		Quyết đoán		Kiên trì		Ngoan cường Dũng cảm		Tổng	
	SL	%	SL	%	SL	%	SL	%	SL	%	SL	%
Tốt	-	-	-	-	-	-	-	-	1	3.1	1	0.63
Khá	11	34.4	9	28.1	14	43.8	16	50.0	10	32.3	60	37.5
TB	20	62.5	23	71.9	17	53.1	16	50.0	20	62.5	96	60.0
Yếu	1	3.1	-	-	1	3.1	-	-	1	3.1	3	1.9
Kém	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Tổng	32	100	32	100	32	100	32	100	32	100	160	100

Bảng 5. Trung bình phẩm chất ý chí nhóm thực nghiệm (sau thực nghiệm)

STT	Nhóm	Mục tiêu	Tự chủ	Quyết đoán	Kiên trì	Ngoan cường dũng cảm	TB. PCYC Từng nhóm
		Mean	Mean	Mean	Mean	Mean	
1 Sư Phạm		3.98	3.81	3.68	3.86	3.90	3.85
2 Sư Phạm		3.69	3.62	3.63	3.77	3.84	3.71
1 Ngoại ngữ		4.46	4.14	4.13	4.04	4.25	4.21
2 Ngoại ngữ		4.11	3.98	3.97	3.85	3.91	3.97
Trung bình (n=32)		4.08	3.90	3.87	3.87	4.00	

Bảng 6. Tổng tỉ lệ xếp loại phẩm chất ý chí nhóm thực nghiệm (sau thực nghiệm)

Xếp loại	Mục tiêu		Tự chủ		Quyết đoán		Kiên trì		Ngoan cường Dũng cảm		Tổng	
	SL	%	SL	%	SL	%	SL	%	SL	%	SL	%
Tốt	10	31.2	10	31.2	4	12.5	4	12.5	8	25.0	36	22.5
Khá	21	65.6	21	65.6	26	81.2	27	84.3	21	65.6	116	72.5
TB	1	3.2	1	3.2	2	6.3	1	3.2	3	9.4	8	5.0
Yếu	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Kém	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Tổng	32	100	32	100	32	100	32	100	32	100	160	100

Bảng 7. Kết quả thống kê, phân chia bậc và đánh giá loại phát triển

Số lượng	Thay đổi	Bậc	Loại phát triển
1	TB -Tốt	2	Tốt
2	Yếu-Khá		
3	Khá-Tốt	1	Khá
4	TB-Khá		
5	Tốt-Tốt	0	Trung bình
6	Khá-Khá		
7	TB-TB		

2.2.2.4. So sánh xếp loại phẩm chất ý chí nhóm thực nghiệm theo bậc phát triển.

Kết quả được trình bày tại bảng 7.

### 3. KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn và xây dựng được 68 BT nâng cao phẩm chất ý chí cho SV Đại học Đà Nẵng. Nhóm các BT chuyên môn Aerobic (gồm 30 BT): Nhóm phối hợp 7 bước cơ bản phát triển chung; Nhóm kỹ thuật; Nhóm quỳ, ngồi, nằm; Nhóm các động tác chuyển tiếp; Nhóm BT thể lực.

- Nhóm các BT thư giãn, giảm căng thẳng (gồm 22 BT)

- Nhóm các BT tâm lý (gồm 16 BT)

Sau thời gian 32 tuần thực nghiệm, tiến hành tổ chức kiểm tra, đánh giá đề tài đã xác định được hiệu quả của các BT thể dục Aerobic cho đối tượng nghiên cứu cụ thể: ( $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng ở ngưỡng xác suất}} P < 0.05$ ). Việc lựa chọn và đưa vào ứng dụng các BT thể dục aerobic nâng cao phẩm chất ý chí cho SV Đại học Đà Nẵng đã mang lại hiệu quả trên đối tượng thực nghiệm.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Ban chấp hành trung ương Đảng (2012): Chiến lược phát triển giáo dục năm 2011 đến năm 2020, ngày 13 tháng 6 năm 2012 của Thủ tướng Chính

phủ. 2. B.N.Smimov (2002), “Cơ chế tâm lý tự điều chỉnh trạng thái tính cảm ý chí trong hoạt động thể thao”. Thông tin khoa học TĐTT, Viện khoa học TĐTT, Hà nội (5), tr 64-68.

2. Chương trình môn học Giáo dục thể chất (2016) Ban hành kèm theo Quyết định số 6276/QĐ-ĐHĐN ngày 26 tháng 10 năm 2016 – Giám đốc Đại học Đà Nẵng

3. Đỗ Vĩnh (2005). “Giáo trình Tâm lý học Thể dục Thể thao”, Tài liệu giảng dạy cao học

4. Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (1993), Sinh lý thể dục thể thao, Nxb TĐTT, Hà Nội.

5. Nguyễn Thị Tuyết (2002), “Phương pháp rèn luyện tính tự tin cho SV”, Thông tin khoa học TĐTT, Viện khoa học TĐTT, Hà Nội (4), tr 76.

6. Phạm Ngọc Viễn & cộng sự (2014). “Tâm lý vận động viên thể thao”. Nxb Hà Nội.

7. Tài liệu tập huấn Thể dục Aerobic tại Huế (2011) – Liên đoàn thể dục Việt Nam.

**Nguồn bài báo:** Bài báo được trích từ đề tài: “Nghiên cứu lựa chọn một số BT Aerobic nâng cao phẩm chất ý chí cho nữ SV Đại học Đà Nẵng”; Mã số: T2021-ĐHĐN-01; nghiệm thu tháng 5/2022.

**Ngày nhận bài:** 23/6/2024; **Ngày duyệt đăng:** 20/9/2024.