

LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN KỸ NĂNG THỰC HÀNH AEROBIC VÀ KHIÊU VŨ THỂ THAO CHO SINH VIÊN NGÀNH GIÁO DỤC THỂ CHẤT TRƯỜNG ĐẠI HỌC HÙNG VƯƠNG

TS. Cao Huy Tiến¹; ThS. Lương Thị Thúy Hồng²

Tóm tắt: Bằng các phương pháp nghiên cứu thường quy trong Thể dục thể thao, bài báo đã lựa chọn được 06 bài tập phát triển kỹ năng thực hành môn Aerobic và Khiêu vũ thể thao cho sinh viên ngành Giáo dục thể chất, trường đại học Hùng Vương. Qua thực nghiệm đã chứng minh các bài tập đã có hiệu quả nâng cao kỹ năng thực hành Aerobic và Khiêu vũ thể thao cho sinh viên ngành Giáo dục thể chất, trường đại học Hùng Vương.

Từ khóa: Bài tập; Kỹ năng thực hành; Aerobic; khiêu vũ thể thao, Đại học Hùng Vương.

Abstract: Using conventional research methods in Physical Education and Sports, the article has selected 06 exercises to improve practical skills in Aerobics and Sports Dance for students of Physical Education, Hung Vuong University. Experiments have proven that the exercises have been effective in improving practical skills in Aerobics and Sports Dance for students of Physical Education, Hung Vuong University.

Keywords: Exercises; Practical skills; Aerobics; Sports dance, Hung Vuong University.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Qua quá trình giảng dạy và quan sát sinh viên tập luyện chính khóa và ngoại khóa các học phần Aerobic và Khiêu vũ thể thao trong chương trình đào tạo trình độ đại học ngành Giáo dục thể chất (GDTC), trường Đại học Hùng Vương (ĐHHV), tôi nhận thấy kỹ năng thực hành của sinh viên (SV) ngành GDTC còn nhiều hạn chế. Khi thực hiện động tác không dùng sức, biên độ động tác hẹp, không rõ ràng, động tác thiếu tính nhịp điệu..., Điều đó, ảnh hưởng rất lớn đến chất lượng đào tạo. Tuy nhiên, hiện nay việc sử dụng các bài tập hỗ trợ như một phương tiện chuyên môn nhằm phát triển kỹ năng thực hành môn Aerobic và Khiêu vũ thể thao cho sinh viên ngành Giáo dục thể chất còn rất hạn chế, ít được sử dụng.

Để phát triển kỹ năng thực hành môn Aerobic và Khiêu vũ thể thao có nhiều hình thức khác nhau. Trong đó, phương tiện chính là các bài tập. Gần đây, việc đưa các dạng bài tập Aerobic và Khiêu vũ thể thao vào giảng dạy trong hệ thống giáo dục quốc dân là một xu thế mới nhằm nâng cao sức khỏe và phát triển thể chất toàn diện cho học sinh, sinh viên. Nghiên cứu về lĩnh vực Aerobic và Khiêu vũ thể thao đã có một số tác giả nghiên cứu như: Tô Thị Hương, Phạm Thị Phượng, Ngô Thị Như Thơ... Tuy nhiên nghiên cứu lựa chọn bài tập để nâng cao kỹ năng thực hành Aerobic và Khiêu vũ thể thao cho sinh viên ngành GDTC, trường ĐHHV 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 đào tạo 02 học phần Aerobic và Khiêu vũ thể thao cho sinh viên ngành GDTC, trường ĐHHV, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: **“Lựa chọn bài tập phát triển kỹ năng thực hành Aerobic và Khiêu vũ thể thao cho sinh viên ngành GDTC, trường ĐHHV”**.

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 kỹ năng thực hành Aerobic và Khiêu vũ thể thao cho sinh viên ngành GDTC, trường ĐHHV

Nghiên cứu tiến hành phỏng vấn các chuyên gia nhằm lựa chọn bài tập phát triển kỹ năng thực hành Aerobic và Khiêu vũ thể thao cho sinh viên ngành GDTC. Kết quả được trình bày ở bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy: Có 06 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
- + Nhóm động tác độ khó B
- + Nhóm động tác độ khó C
- + Bài tập phối hợp đồng bộ các cử động của tay, chân, thân mình
- + Bài tập biến đổi về tay

1, 2: Trường Đại học Hùng Vương

+ Bài tập tay kết hợp với hông

2.2. Lựa chọn test đánh giá kỹ năng thực hành Aerobic và Khiêu vũ thể thao

Thông qua các bước nghiên cứu như tổng hợp tài liệu, phỏng vấn chuyên gia, kiểm tra độ tin cậy và tính thông báo của các test, chúng tôi đã lựa chọn được 03 test đánh giá kỹ năng thực hành Aerobic và Khiêu vũ thể thao của 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm, gồm:

1. Thăng bằng (s)
2. Phối hợp vận động 8 động tác
3. Phối hợp dùng sức

2.3. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả bài tập phát triển kỹ năng thực hành Aerobic và Khiêu vũ thể thao cho sinh viên ngành GDTC

2.3.1. 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 K22 đại học Giáo dục thể chất, tại học kỳ I năm Học 2024 – 2025. Nghiên cứu đã xây dựng tiến trình ứng dụng 06 bài tập nhằm nâng cao kỹ năng thực hành Aerobic và Khiêu vũ thể thao cho sinh viên ngành GDTC. 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 K22 đại học Giáo dục thể chất, gồm 10 sinh viên. Nội dung tập luyện để phát triển kỹ năng thực hành Aerobic và Khiêu vũ thể thao cho sinh viên ngành GDTC chính là 06 bài tập đã được đề tài lựa chọn.

Nhóm đối chứng: Gồm 10 sinh viên K21 đại học Giáo dục thể chất tập luyện theo hình thức cũ của

Bộ môn.

2.3.2. Kết quả thực nghiệm

Trước khi thực nghiệm nghiên cứu đã kiểm tra mức độ đồng đều của cả 2 nhóm về thực trạng kỹ năng thực hành Aerobic và Khiêu vũ thể thao. Kết quả được trình bày tại bảng 2. Qua bảng 2 cho thấy: Ở tất cả các test, 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 tương đồng nhau về kỹ năng thực hành Aerobic và Khiêu vũ thể thao.

Sau thời gian thực nghiệm 12 tuần tương ứng với 12 buổi tập trên đối tượng nghiên cứu. Tiến hành kiểm tra lại kỹ năng thực hành cho sinh viên ngành GDTC của cả 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm. Kết quả thu được trình bày tại bảng 3.

Qua bảng 3 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 kỹ năng thực hành tốt hơn hẳn nhóm đối chiếu và ở ngưỡng xác suất $P < 0.05-0.01$.

Kết quả áp dụng các bài tập trên đã tác động tới kết quả học tập học phần Aerobic và khiêu vũ thể thao của sinh viên ngành GDTC (bảng 4).

Kết quả bảng 4 cho thấy: Kết quả học tập Aerobic và Khiêu vũ thể thao giữa nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm đã có sự khác biệt rõ rệt. Nhóm thực nghiệm đạt điểm xuất sắc - giỏi tăng lên rõ rệt 50% trong khi đó nhóm đối chứng chỉ có 20%. Đặc biệt nhóm thực nghiệm không có sinh viên đạt điểm

Bảng 2. Thực trạng kỹ năng thực hành Aerobic và Khiêu vũ thể thao của 2 nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm trước thực nghiệm

TT	Test	Nhóm đối chứng (n=10)	Nhóm thực nghiệm (n=10)	So sánh	
				t	P
1	Test thăng bằng (s)	33.6 ± 5.26	32.8 ± 5.30	1.42	>0.05
2	Tets phối hợp vận động 8 động tác	5.2 ± 1.1	5.4 ± 0.92	0.43	>0.05
3	Tets phối hợp dùng sức	164.5 ± 3.87	165 ± 3.56	1.68	>0.05

Bảng 3. Thực trạng kỹ năng thực hành Aerobic và Khiêu vũ thể thao của 2 nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm sau thực nghiệm

TT	Test	Nhóm đối chứng (n=10)	Nhóm thực nghiệm (n=10)	So sánh	
				t	P
1	Test thăng bằng (s)	36.6 ± 5.67	41.8 ± 5.30	2.79	<0.01
2	Tets phối hợp vận động 8 động tác	5.5 ± 1.7	7.4 ± 1.9	2.34	<0.01
3	Tets phối hợp dùng sức	169.5 ± 4.22	172 ± 3.78	3.07	<0.05

Bảng 4. Kết quả học tập của học phần Aerobic và khiêu vũ thể thao của sinh viên ngành GDTC Trường ĐHHV

TT	Xếp loại	Nhóm đối chứng K 21 (n=10)		Nhóm thực nghiệm K 22 (n=10)	
		n	%	n	%
1	Xuất sắc	00	00	02	20
2	Giỏi	02	20	03	30
3	Khá	04	40	05	50
4	Trung bình	03	30	00	00
5	Yếu	01	10	00	00
Tổng		10		10	

trung bình và yếu. thì nhóm đối chứng sinh viên xếp loại yếu, trung bình lại chiếm tỷ lệ 40%.

Điều đó chứng tỏ 06 bài tập nhóm nghiên cứu lựa chọn đã có tác dụng phát triển kỹ năng thực hành hơn các bài tập cũ.

3. KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 6 bài tập phát triển kỹ năng thực hành Aerobic và Khiêu vũ thể thao, đó là:

- + 7 bước cơ bản của Aerobic có kết hợp tay
- + Nhóm động tác độ khó B
- + Nhóm động tác độ khó C
- + Bài tập phối hợp đồng bộ các cử động của tay, chân, thân mình
- + Bài tập biến đổi về tay
- + Bài tập tay kết hợp với hông

Thông qua thực nghiệm sư phạm, 06 bài tập trên đã khẳng định hiệu quả trong việc phát triển kỹ năng thực hành Aerobic và Khiêu vũ thể thao cho sinh viên ngành Giáo dục thể chất, trường đại học ĐHHV.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Lê Bửu, Nguyễn Thế Truyền (1986), *Kiểm tra năng lực thể chất và thể thao*, Nxb TĐTT, thành phố Hồ Chí Minh.
2. Dương Nghiệp Chí và cộng sự (2004), *Đo lường thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội
3. Vũ Thanh Mai (Chủ biên), Nguyễn Kim Xuân, Nguyễn Kim Lan (2011), *Khiêu vũ thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
4. Nguyễn Xuân Sinh (1999), *Phương pháp Nghiên cứu khoa học TĐTT*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
5. Đinh Khánh Thu (2014), *Giáo trình thể dục Aerobic*, Nxb TĐTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: Bài báo được trích từ đề tài cấp cơ sở: “Phát triển kỹ năng thực hành cho sinh viên ngành Giáo dục thể chất trường đại học Hùng Vương trong giảng dạy các học phần Aerobic và Khiêu vũ thể thao” Chủ nhiệm đề tài Th S. Lương Thị Thúy Hồng

Ngày nhận bài: 18/9/2024; **Ngày duyệt đăng:** 20/11/2024.



Ảnh minh họa (nguồn Internet)