

Xây dựng chương trình giảng dạy ngoại khóa môn Aerobic cho sinh viên chuyên ngành Giáo dục thể chất Trường Đại học Tây Nguyên

Phạm Thế Hùng*, Y Rôbi Bkrông*, Phạm Xuân Trí*, Đỗ Thị Thuỳ Linh*

*ThS. Trường Đại học Tây Nguyên

Received: 30/8/2024; Accepted: 4/9/2024; Published: 6/9/2024

Abstract: Practicing extracurricular Aerobics at Tay Nguyen University will help major students grasp the initial basic techniques of aerobics. Improve capacity and ability to deliver activities for male students majoring in quality education at Tay Nguyen University. Students' needs in choosing extracurricular sports: 73.5% of students think that adding extracurricular sports subjects to the curriculum is very necessary. Prove that this job is consistent with the wishes of the majority of students. After the experiment, 8/8 performance indicators all had statistically significant growth at the probability threshold $P < 0.05$. This proves that the exercises we have selected and applied are clearly effective in extracurricular exercises in rhythmic gymnastics to develop the capacity and ability to distribute cooperation for male students majoring in quality at Tay Nguyen University 2024.

Keywords: "Building an extracurricular Aerobics curriculum for students majoring in Physical Education at Tay Nguyen University school year 2024".

1. Đặt vấn đề.

Từ năm 2009 Trường Đại học Tây Nguyên (ĐHTN) đã có sự đổi mới trong công tác giảng dạy các môn học đại cương, đã cắt giảm số giờ học trên lớp nhằm tạo điều kiện cho sinh viên (SV) tự học, tự nghiên cứu; thời gian giảng dạy môn Giáo dục thể chất (GDTC) cũng bị cắt giảm từ 150 tiết xuống còn 99 tiết. Đối với SV chuyên ngành GDT, môn học Aerobic các em tự tập luyện, không có chương trình ngoại khóa. Bắt đầu từ năm học 2009 -2010, bộ môn GDTC đã áp dụng giảng dạy môn học tự chọn ngay từ đầu cho SV (bao gồm các môn Bóng chuyền, Bóng rổ, Bóng đá, Cầu lông, Thể dục và Bóng bàn) nhằm nâng cao chất lượng các môn học và nâng cao thể lực cho SV.

Xuất phát từ nhu cầu thực tế trên, nhóm tác giả chọn đề tài: "Xây dựng chương trình giảng dạy ngoại khóa môn học Aerobic cho sinh viên ngành Giáo dục thể chất Trường Đại học Tây Nguyên năm học 2024".

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Phương pháp nghiên cứu

Đề tài sử dụng các phương pháp (PP) nghiên cứu sau:

PP phân tích và tổng hợp tài liệu, PP phỏng vấn, PP thực nghiệm sư phạm, PP kiểm tra sư phạm, PP toán thống kê

2.2. Kết quả nghiên cứu

Căn cứ vào kết quả phỏng vấn, nhóm tác giả tiến

hành thống kê mức độ đánh giá đồng ý hoặc không đồng ý, lấy thứ tự tổng điểm từ cao xuống thấp để xác định mức độ yêu tiên của từng bài tập, tạo cơ sở chọn lựa bài tập phù hợp hơn khi áp dụng vào chương trình ngoại khóa môn học Aerobic cho nam SV chuyên ngành GDTC Trường Đại học Tây Nguyên 2024

Để đánh giá sự đồng nhất của 2 lần phỏng vấn, nhóm tác giả tiến hành kiểm định chỉ số Wilcoxon. Kết quả kiểm định được trình bày qua bảng dưới đây

Kết quả kiểm định Wilcoxon giữa hai lần phỏng vấn bài tập.	
Test Statistics	phỏng vấn bài tập lần 2 - phỏng vấn bài tập lần 1
Z	-0.866
Asymp. Sig. (2-tailed)	0.387
a. Based on negative ranks	
b. Wilcoxon Signed Ranks Test	

Đặt giả thiết H_0 : Hai trị trung bình của 2 tổng thể là như nhau.

Từ kết quả trên, ta thấy mức ý nghĩa quan sát của kiểm định giữa hai lần phỏng vấn bài tập là $sig. = 0.387 > 0.05$. Do đó ta chấp nhận giả thiết H_0 . Kết luận rút ra: Theo kiểm định Wilcoxon, có tính trùng hợp và ổn định giữa 2 lần phỏng vấn.

Dựa trên kết quả phỏng vấn thu được, nhóm tác giả tiến hành xác định hệ thống các bài tập đạt từ 75% tổng điểm trở lên đưa vào chương trình ngoại khóa môn học Aerobic cho nam SV chuyên ngành giáo dục thể chất Trường Đại học Tây Nguyên. Kết quả được

thể hiện:

Kết quả phỏng vấn bài tập đưa vào chương trình ngoại khóa môn học *Aerobic cho nam SV chuyên ngành giáo dục thể chất Trường Đại học Tây Nguyên 2024*

Theo nguyên tắc chỉ chọn những bài tập đạt 75% (những bài tập đạt được chúng tôi tô đậm) tổng điểm trở lên ở cả hai lần phỏng vấn, nhóm tác giả đã xác định được 52 bài tập Aerobic cho nam SV chuyên ngành GDTC Trường Đại học Tây Nguyên.

2.3. Ứng dụng thực nghiệm:

- Đối tượng: Đề ứng dụng thực nghiệm chương trình ngoại khóa, đề tài ứng dụng 50 sinh viên chuyên ngành GDTC Trường Đại học Tây Nguyên (năm 2024).

Cộng tác viên là những GV, đã và đang giảng dạy tại BM GDTC của trường Đại học Tây Nguyên.

Thời gian và tổ chức thực nghiệm trong 2 tháng được tiến hành như sau:

Từ ngày 21/ 2 /2024 đến ngày 22 /4 /2024 (học kỳ 2).

Địa điểm thực nghiệm và kiểm tra: Trường Đại học Tây Nguyên.

Trong thời gian thực nghiệm sư phạm, nhóm tác giả tiến hành kiểm tra các đối tượng nghiên cứu 2 lần vào các thời điểm sau:

Trước thực nghiệm được kiểm tra để xác định trình độ ban đầu.

Sau 2 tháng thực nghiệm (cuối giai đoạn thực nghiệm)

Kết quả thu được

Test lực bóp tay thuận (kg): Thành tích trung bình sau thực nghiệm tăng 3.6kg, nhịp tăng trưởng tăng 8.7%, $t = 6.525 > t_{\text{bảng}}$, chứng tỏ sự tăng trưởng mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$.

Test nằm giữa gập bụng 30s (lần): Thành tích trung bình sau thực nghiệm tăng 8.03lần, nhịp tăng trưởng tăng 32.7%, $t = 7.374 > t_{\text{bảng}}$, chứng tỏ sự tăng trưởng mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$.

Test bật xa tại chỗ (cm): Thành tích trung bình sau thực nghiệm tăng 19.79cm, nhịp tăng trưởng tăng 9.2%, $t = 6.392 > t_{\text{bảng}}$, chứng tỏ sự tăng trưởng mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$.

Test chạy 30m XPC (s): Thành tích trung bình sau thực nghiệm giảm 0.11s, nhịp tăng trưởng tăng -2.2%, $t = 1.759 < t_{\text{bảng}}$, chứng tỏ sự tăng trưởng không mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P > 0.05$.

Test chạy con thoi 4 x 10m (s): Thành tích trung bình sau thực nghiệm giảm 0.13s, nhịp tăng trưởng

tăng -1.1%, $t = 1.305 < t_{\text{bảng}}$, chứng tỏ sự tăng trưởng không mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P > 0.05$.

Test chạy tùy sức 5 phút (m): Thành tích trung bình sau thực nghiệm tăng 149.13m, nhịp tăng trưởng tăng 14.7%, $t = 3.714 > t_{\text{bảng}}$, chứng tỏ sự tăng trưởng mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$.

Test Xoạc ngang (cm): Thành tích trung bình sau thực nghiệm tăng -6.50cm, nhịp tăng trưởng tăng -55.1%, $t = 4.388 > t_{\text{bảng}}$, chứng tỏ sự tăng trưởng mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$.

Test Xoạc dọc (cm): Thành tích trung bình sau thực nghiệm tăng -2.54cm, nhịp tăng trưởng tăng -45.1%, $t = 1.994 > t_{\text{bảng}}$, chứng tỏ sự tăng trưởng mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$.

Nhận xét: Sau thực nghiệm, 8/8 chỉ tiêu thể lực đều có sự tăng trưởng mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$, tuy nhiên có 2/8 chỉ tiêu không mang ý nghĩa thống kê đó là chỉ tiêu Chạy 30m (S), Chạy con thoi 4 x 10m (s), ở ngưỡng xác suất $P > 0.05$. Trong đó chỉ tiêu có nhịp tăng trưởng cao nhất là chỉ tiêu: Xoạc ngang (cm) ($W\% = -55.1\%$), chỉ tiêu có nhịp tăng trưởng thấp nhất là Chạy con thoi 4 x 10m ($W\% = -1.1\%$).

+ Kết quả phân loại đối với nam SV ngành Giáo dục thể chất nhóm trước thực nghiệm và sau thực nghiệm như sau:

- *Bật xa tại chỗ (cm)*: Trước thực nghiệm là 1% tốt, 59% đạt và 40% không đạt, sau thực nghiệm là 48% tốt, 52% đạt và 0% không đạt.

- *Lực bóp tay(kg)*: Trước thực nghiệm là 0% tốt, 19% đạt và 81% không đạt, còn sau thực nghiệm là 0% tốt, 100% đạt và 0% không đạt.

- *Gập bụng (lần/30 giây)*: Trước thực nghiệm là 43% tốt, 57% và 0% không đạt, còn sau thực nghiệm là 61.25% tốt, 38.75% đạt và 0% không đạt

- *Chạy 30m XPC (s)*: Trước thực nghiệm là 3% tốt, 94% và 3% không đạt, sau thực nghiệm là 2.5% tốt, 95% đạt và 2.5% không đạt.

- *Chạy con thoi 4 x 10m (giây)*: Trước thực nghiệm là 27% tốt, 73% và 0% không đạt, còn sau thực nghiệm là 37% tốt, 63% đạt và 0% không đạt

- *Chạy tùy sức 5 phút (m)*: Trước thực nghiệm là 0% tốt, 43% và 57% không đạt, sau thực nghiệm là 72% tốt, 28% đạt và 0% không đạt.

3. Kết luận

Đề tài đã xác định được các tiêu chí để đánh giá thực trạng công tác giáo dục thể chất của Trường Đại học Tây Nguyên:

- Về đội ngũ GV: Bộ môn GDTC chuyên ngành

Trường Đại học Tây Nguyên được thành lập năm 2007. Hiện nay, tổng số cán bộ GV hiện tại là 11 người. Trong đó, có 3 tiến sĩ, 3 nghiên cứu sinh, 5 thạc sĩ. Đội ngũ GV vừa có kinh nghiệm, vừa năng động sáng tạo, đặc biệt là tận tâm với nghề. Với xu thế ngày càng phát triển và mong muốn nâng cao chất lượng giáo dục, nhà trường luôn chú trọng, tạo điều kiện và khuyến khích cho GV học tập nâng cao trình độ chuyên môn.

- Cơ sở vật chất: Ngay từ đầu thành lập bộ môn nhà trường đã đầu tư xây dựng nhà thi đấu đa năng, sân bóng, đường chạy...nhằm đảm bảo cho công tác giảng dạy của bộ môn, tuy được sự quan tâm của lãnh đạo nhà trường nhưng điều kiện giảng dạy và tập luyện chưa đảm bảo. Do sân bãi không đủ kích thước để tập nên giờ học vẫn phải thuê sân tập luyện, tốn kém nhiều về kinh phí, mà chất lượng giảng dạy vẫn hạn chế. Từ năm 2014 – 2024 nhà trường đã hoàn thiện một số các công trình chính. Do vậy, cơ sở vật chất phục vụ cho công tác giảng dạy GDTC đã có nhiều cải thiện, nhà trường đã có thêm trang thiết bị cho sinh viên nhưng vẫn còn hạn chế.

- Chương trình, nội dung giảng dạy GDTC của nhà trường:

+ Chương trình, nội dung còn nhiều hạn chế phụ thuộc vào cơ sở vật chất nên chưa phát huy được hiệu quả.

+ Số giờ giảng dạy giảm từ 150 tiết xuống còn 99 tiết đối với GDTC nâng cao hiệu quả quá trình tự học của SV.

- Kết quả học tập môn Giáo dục thể chất và thực trạng thể chất của SV chuyên ngành: chưa đạt hiệu quả cao tỉ lệ sinh viên xếp loại giỏi chiếm 11,66%, tỉ lệ xếp loại khá chiếm 23,75%, tỉ lệ trung bình 57,83%, còn tỉ lệ kém chiếm 5,83 %.

- Nhu cầu của SV trong việc lựa chọn môn thể thao ngoại khóa:

Có 73.5% SV cho rằng việc đưa thêm vào chương trình giảng dạy các môn thể thao ngoại khóa là rất cần thiết, có 12% cho là cần thiết. Chứng tỏ rằng việc này phù hợp với nguyện vọng của đa số SV.

Đề tài đồng thời xác định được 8 test (ngoài 06 Test của Bộ GD-ĐT, chương trình còn có thêm 02 Test chuyên môn để đánh giá thể lực cho SV chuyên ngành Giáo dục thể chất Trường Đại học Tây Nguyên).

Đề tài xây dựng và ứng dụng thực nghiệm được chương trình giảng dạy ngoại khóa môn học Aerobic cho SV chuyên ngành Giáo dục thể chất Trường Đại học Tây Nguyên. Gồm 45 tiết thực hành (với 52 bài tập với cấu trúc chặt chẽ, được sắp xếp theo tiến trình

giảng dạy. Các bài tập đi từ dễ đến khó. Bài tập có tính hệ thống.

Sau thực nghiệm, 8/8 chỉ tiêu thể lực đều có sự tăng trưởng mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$, tuy nhiên có 2/8 chỉ tiêu không mang ý nghĩa thống kê đó là chỉ tiêu Chạy 30m XPC (s), Chạy con thoi 4 x 10m (s), ở ngưỡng xác suất $P > 0.05$. Trong đó chỉ tiêu có nhịp tăng trưởng cao nhất là chỉ tiêu: Nằm ngửa gập bụng 30s ($W\% = 32.7\%$), chỉ tiêu có nhịp tăng trưởng thấp nhất là Chạy con thoi 4 x 10m ($W\% = -1.1\%$).

Qua so sánh các chỉ tiêu thể lực của nam SV ngành GD thể chất Trường Đại học Tây Nguyên với các chỉ tiêu của Bộ GD&ĐT trước và sau khi thực nghiệm chúng ta có thể nhận thấy tỉ lệ SV xếp loại tốt và đạt ở các test cao hơn hẳn so với trước thực nghiệm. Qua đó một lần nữa chúng ta có thể thấy được hiệu quả của chương trình Giáo dục thể chất đã có tác động tích cực tốt lên sự phát triển thể chất của nam SV chuyên ngành GD thể chất Trường Đại học Tây Nguyên.

Kiến nghị: Trên cơ sở những kết luận của đề tài, nhóm tác giả đưa ra những kiến nghị sau:

1. Đề nghị ban giám hiệu, bộ môn Giáo dục thể chất Trường Đại học Tây Nguyên áp dụng các biện pháp đã được đề xuất nhằm nâng cao chất lượng công tác GD thể chất tại nhà trường.

2. Cần có những nghiên cứu sâu hơn về các chương trình giảng dạy ngoại khóa các môn khác để hoàn thiện chương trình GD thể chất cho SV.

Tài liệu tham khảo

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (1994), *Văn bản chỉ đạo công tác giáo dục thể chất trong nhà trường các cấp*, Hà Nội.

2. Đào Hữu Hồ (1998), *Xác suất thống kê*, NXB Đại học Quốc gia Hà Nội

3. Lê Bửu, Dương Nghiệp Chí, Nguyễn Hiệp (1983), *Lý luận và phương pháp huấn luyện thể thao*, NXB TP. Hồ Chí Minh.

4. Lê Bửu, Nguyễn Thế Truyền (1986), *Kiểm tra năng lực thể chất và thể thao*, NXB TP. Hồ Chí Minh.

5. Liên đoàn Thể dục TP. HCM (1999), *Tài liệu giảng dạy cho Huấn luyện viên môn Aerobic*. TP Hồ Chí Minh

6. Nguyễn Ngọc Cừ, Lê Quý Phương, Lưu Quang Hiệp (2002), *Sinh lý học thể dục thể thao*, NXB TĐTT. Hà Nội

7. Lê Bửu, Dương Nghiệp Chí, Nguyễn Hiệp (1983), *Lý luận và phương pháp huấn luyện thể thao*, NXB TP. Hồ Chí Minh.

8. Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (1995), *Sinh lý học TĐTT*, NXB TĐTT. Hà Nội