

ỨNG DỤNG BÀI TẬP THỂ DỤC AEROBIC NÂNG CAO THỂ LỰC CHO NỮ SINH VIÊN NGÀNH DU LỊCH VÀ VĂN HÓA - NGHỆ THUẬT TRƯỜNG ĐẠI HỌC AN GIANG

ThS Vãng Công Danh

Trường Đại học An Giang

Tóm tắt: Trường Đại học An Giang đã triển khai chương trình môn học GDTC theo quy định Bộ Giáo dục và Đào tạo. Nhận thấy nhu cầu tập luyện aerobic đối với các nữ sinh viên ngày càng cao. Do vậy với mong muốn đưa các bài tập aerobic nhằm nâng cao thể chất cho nữ sinh viên tại Nhà trường. Bằng các phương pháp nghiên cứu thường quy trong TĐTT, chúng tôi đã lựa chọn được 24 bài tập Aerobic nhằm nâng cao thể lực cho nữ sinh viên ngành Du lịch và Văn hóa - Nghệ thuật, Trường Đại học An Giang. Bước đầu ứng dụng các bài tập lựa chọn trong thực tế và đánh giá hiệu quả. Kết quả, các bài tập đã có hiệu quả cao trong phát triển thể lực cho đối tượng nghiên cứu.

Từ khóa: Bài tập, aerobic, thể lực, nữ sinh viên, Du lịch, Văn hóa, Nghệ thuật, trường Đại học An Giang...

Abstract: An Giang University has implemented the Physical Education subject program according to the regulations of the Ministry of Education and Training. Realizing the increasing need for aerobic exercise for female students. Therefore, with the desire to introduce aerobic exercises to improve physical fitness for female students at the School. Using routine research methods in physical education and sports, we have selected 24 Aerobic exercises to improve physical fitness for female students majoring in Tourism and Culture - Arts, An Giang University. Initial application of selected exercises in practice and evaluation of effectiveness. As a result, the exercises were highly effective in developing physical fitness for research subjects.

Keywords: Exercise, aerobics, physical fitness, female students, Tourism, Culture, Arts, An Giang University...

ĐẶT VẤN ĐỀ

Được sự quan tâm của Ban lãnh đạo nhà trường, từ năm 2020, Bộ môn Giáo dục thể chất Trường Đại học An Giang đã đưa môn Aerobic vào chương trình giảng dạy GDTC chính khóa. Đây là một bước đột phá trong việc vận dụng các môn học mới vào giảng

dạy GDTC cho sinh viên.

Đối với những nghề nghiệp đòi hỏi hoạt động thể chất tổng thể như hướng dẫn viên du lịch, nghệ sĩ, diễn viên... là rất phù hợp với các bài tập Aerobic, vì nó tập trung vào sức mạnh cơ bắp của vùng bụng và chi dưới. Tuy nhiên, qua quan sát cho thấy, trình độ thể

lực của nữ sinh viên, ngành Du lịch và Văn hóa – Nghệ thuật, Trường Đại học An Giang còn chưa tốt.

Với mong muốn tìm ra các bài tập Aerobic và phương pháp tập luyện phù hợp nhằm phát triển thể lực cho sinh viên nhà trường, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: ***Ứng dụng bài tập thể dục aerobic nâng cao thể lực cho nữ sinh viên ngành Du lịch và Văn hóa - Nghệ thuật, Trường Đại học An Giang***

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp nghiên cứu: Phương pháp phân tích tài liệu; Phương pháp quan sát sự phạm; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp kiểm tra sự phạm; Phương pháp thực nghiệm sự phạm; Phương pháp toán học thống kê.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

1. Lựa chọn bài tập thể dục Aerobic nâng cao thể lực cho nữ sinh viên ngành Du lịch và Văn hóa - Nghệ thuật, Trường Đại học An Giang

Trên cơ sở tham khảo tài liệu, quan sát sự phạm và phỏng vấn trực tiếp các cán bộ làm công tác GDTC tại Trường Đại học An Giang, chúng tôi đã tổng hợp được 27 bài tập Aerobic nhằm nâng cao thể lực cho nữ sinh viên ngành Du lịch và Văn hóa - Nghệ thuật, Trường Đại học An Giang thuộc 09 nhóm bài tập.

Trên cơ sở các bài tập đã tổng hợp quan tham khảo tài liệu, quan sát sự phạm và phỏng vấn trực tiếp, qua phỏng vấn bằng phiếu hỏi đến các giáo viên, huấn luyện viên và cán bộ chuyên môn có kinh nghiệm trong công tác giảng dạy, huấn luyện môn Aerobic. Số phiếu phát ra 23, thu về 20 trong đó có 12 HLV và giảng viên chiếm 60.00%; 02 trọng tài chiếm 10.00%; 03 chuyên gia chiếm 15.00%, 03 cán bộ quản lý chiếm 15.00%.

Từ đó lựa chọn những bài tập có ý kiến tán thành từ 70% tổng ý kiến trả lời để phát thể lực cho nữ sinh viên ngành Du lịch và Văn hóa - Nghệ thuật, Trường Đại học An Giang. Kết quả được trình bày ở bảng 1.

Bảng 1. Phỏng vấn lựa chọn bài tập Aerobic phát triển thể lực cho nữ sinh viên ngành Du lịch và VHNT, Trường Đại học An Giang (n=20)

| TT | Nhóm bài tập | Bài tập | Tán thành | | Không tán thành | |
|----|---------------------|---------------------------------|----------------|-------|-----------------|-------|
| | | | m _i | % | m _i | % |
| 1 | Nhóm động lực | Nằm sấp chống đẩy | 16 | 80.00 | 4 | 20.00 |
| 2 | | Ke bụng thang gióng | 13 | 65.00 | 7 | 35.00 |
| 3 | Nhóm tĩnh lực | 2 chân tách rộng, ke thẳng chân | 17 | 85.00 | 3 | 15.00 |
| 4 | | Chống nghiêng | 17 | 85.00 | 3 | 15.00 |
| 5 | | Xoạc dọc | 12 | 60.00 | 8 | 40.00 |
| 6 | | Xoạc ngang | 13 | 65.00 | 7 | 35.00 |
| 7 | Nhóm bật nhảy, quay | Bật quay 180°, rút gối | 16 | 80.00 | 4 | 20.00 |
| 8 | | Bật đá chân trước | 18 | 90.00 | 2 | 10.00 |
| 9 | | Bật tách chân trước sau | 17 | 85.00 | 3 | 15.00 |
| 10 | | Bật tách chân ngang | 18 | 90.00 | 2 | 10.00 |
| 11 | | Bật quay 360° thẳng chân | 17 | 85.00 | 3 | 15.00 |
| 12 | | Quay 360° trên 1 chân | 17 | 85.00 | 3 | 15.00 |
| 13 | Nhóm thăng bằng | Thăng bằng sau | 18 | 90.00 | 2 | 10.00 |

| | | | | | | |
|----|-----------------------------------|---|----|-------|---|-------|
| 14 | Nhóm các động tác di chuyển, chạy | Di chuyển ngang đội hình | 18 | 90.00 | 2 | 10.00 |
| 15 | | Di chuyển dọc đội hình | 18 | 90.00 | 2 | 10.00 |
| 16 | | Di chuyển chéo đội hình | 18 | 90.00 | 2 | 10.00 |
| 17 | Nhóm các động tác đá lăng | Bật nhảy đá lăng chân trước | 17 | 85.00 | 3 | 15.00 |
| 18 | | Bật nhảy đá lăng chân ngang | 16 | 80.00 | 4 | 20.00 |
| 19 | | Bật nhảy phối hợp đá lăng chân trước và ngang | 17 | 85.00 | 3 | 15.00 |
| 20 | Nhóm các động tác kéo căng cơ | Ép dọc | 15 | 75.00 | 5 | 25.00 |
| 21 | | Ép ngang | 16 | 80.00 | 4 | 20.00 |
| 22 | | Ép sâu | 16 | 80.00 | 4 | 20.00 |
| 23 | Nhóm các động tác dẻo | Uốn cầu sau | 18 | 90.00 | 2 | 10.00 |
| 24 | | Xoạc + gập thân | 17 | 85.00 | 3 | 15.00 |
| 25 | Nhóm các động tác phối hợp | Phối hợp tay | 16 | 80.00 | 4 | 20.00 |
| 26 | | Phối hợp chân | 17 | 85.00 | 3 | 15.00 |
| 27 | | Phối hợp toàn thân | 16 | 80.00 | 4 | 20.00 |

Qua bảng 1 cho thấy: Theo nguyên tắc phỏng vấn đặt ra, chỉ chọn những bài tập được từ 70% ý kiến tán thành trở lên để nâng cao thể lực cho nữ sinh viên ngành Du lịch và Văn hóa - Nghệ thuật, Trường Đại học An Giang, chúng tôi đã chọn được 24 bài tập. Cụ thể gồm các bài tập in thường trên bảng.

Các bài tập còn lại vì có tổng ý kiến tán thành nhỏ hơn 70% tổng ý kiến trả lời phỏng vấn lên bị loại.

Như vậy, qua phỏng vấn đã lựa chọn được 24 bài tập Aerobic nhằm phát triển thể lực cho nữ sinh viên ngành Du lịch và Văn hóa - Nghệ thuật, Trường Đại học An Giang, các bài tập gồm:

1. Nhóm động lực (nhóm các động tác chống đẩy)

- Nằm sấp chống đẩy (2 lần x 8 nhịp)

2. Nhóm tĩnh lực (nhóm các động tác chống ke)

- 2 chân tách rộng, ke thẳng chân (2 lần x 8 nhịp)
- Chống nghiêng (2 lần x 8 nhịp)

3. Nhóm bật nhảy, quay

- Bật quay 180°, rút gối (1 lần x 8 nhịp)/ động tác
- Bật đá chân trước (1 lần x 8 nhịp)/ động tác
- Bật tách chân trước sau (1 lần x 8 nhịp)/ động tác
- Bật tách chân ngang (1 lần x 8 nhịp)/ động tác
- Bật quay 360° thẳng chân (1 lần x 8 nhịp)/ động tác
- Quay 360° trên 1 chân (1 lần x 8 nhịp)/ động tác

4. Nhóm thăng bằng:

- Thăng bằng sau (1 lần x 8 nhịp)/ động tác

5. Nhóm các động tác di chuyển, chạy

- Di chuyển ngang đội hình (4 lần x 8 nhịp)
- Di chuyển dọc đội hình (4 lần x 8 nhịp)
- Di chuyển chéo đội hình (4 lần x 8 nhịp)

6. Nhóm các động tác đá lăng

- Bật nhảy đá lăng chân trước(3 lần x 8 nhịp)/ động tác
- Bật nhảy đá lăng chân ngang(3 lần x 8 nhịp)/ động tác
- Bật nhảy phối hợp đá lăng chân trước và ngang (3 lần x 8 nhịp)/động tác

7. Nhóm các động tác kéo căng cơ

- Ép dọc(5 lần x 8 nhịp)/ động tác
- Ép ngang(5 lần x 8 nhịp)/ động tác
- Ép sâu(5 lần x 8 nhịp)/ động tác

8. Nhóm các động tác dẻo

- Uốn cầu sau(2 lần x 8 nhịp)/ động tác
- Xoạc + gập thân(2 lần x 8 nhịp)/ động tác

9. Nhóm các động tác phối hợp

- Phối hợp tay(5 lần x 8 nhịp)/ động tác
- Phối hợp chân (5 lần x 8 nhịp)/ động tác
- Phối hợp toàn thân(5 lần x 8 nhịp)/ động tác

2. Ứng dụng bài tập thể dục Aerobic nâng cao thể lực cho nữ sinh viên ngành Du lịch và Văn hóa - Nghệ thuật, Trường Đại học An Giang

2.1. Tổ chức thực nghiệm

Phương pháp thực nghiệm: Quá trình thực nghiệm sử dụng phương pháp thực nghiệm so sánh song song.

Thời gian thực nghiệm: Quá trình thực nghiệm sẽ được tiến hành trong thời gian 10 tháng: Từ tháng 8 năm 2022 tới tháng 6 năm 2023 (tương ứng với 01 năm học) trên đối tượng thực nghiệm.

Đối tượng thực nghiệm là gồm 109 nữ sinh viên khóa 22 (K22) ngành Du lịch và

Văn hóa - Nghệ thuật, Trường Đại học An Giang chia thành 02 nhóm bằng phương pháp bốc thăm ngẫu nhiên:

- Nhóm thực nghiệm gồm 62 nữ sinh viên thuộc lớp DH22VN2, Khóa 22, ngành Du lịch và Văn hóa - Nghệ thuật. Nhóm thực nghiệm tập luyện theo hệ thống các bài tập Aerobic đã lựa chọn và xây dựng của chúng tôi trong giờ tập GDTC nội khóa của Nhà trường.

- Nhóm đối chứng gồm 47 sinh viên thuộc lớp DH22VN2, Khóa 22, ngành Du lịch và Văn hóa - Nghệ thuật. Nhóm đối chứng tập luyện theo các bài tập cũ thường được sử dụng trong giờ tập GDTC nội khóa của Nhà trường.

Nội dung thực nghiệm là các bài tập Aerobic phát triển thể lực cho nữ sinh viên ngành Du lịch và Văn hóa - Nghệ thuật, Trường Đại học An Giang đã lựa chọn

Địa điểm thực nghiệm: Trường Đại học An Giang.

Thực nghiệm được tiến hành trong 01 năm học gồm 02 học phần, mỗi học phần 30 tiết; 1 tuần học 02 tiết.

2.2. Đánh giá hiệu quả các bài tập Aerobic phát triển thể lực cho nữ sinh viên ngành Du lịch và Văn hóa - Nghệ thuật, Trường Đại học An Giang

Thời điểm tháng 8 năm 2022, trước khi tổ chức thực nghiệm chúng tôi đã tiến hành kiểm tra trình độ thể lực của nhóm thực nghiệm và đối chứng bằng 4/6 test theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT, ngày 18 tháng 9 năm 2008 của Bộ giáo dục và đào tạo, các test gồm: Lực bóp tay thuận (kg); Nằm ngửa gập bụng (lần/30s); Bật xa tại chỗ (cm); Chạy tụt sức 5 phút (m). Kết quả ở bảng 2.

Bảng 2. So sánh trình độ thể lực của nhóm thực nghiệm và đối chứng thời điểm trước thực nghiệm

| TT | Thông số toán thống kê | | Nhóm ĐC $\bar{X}_{A \pm \delta}$ | Nhóm TN $\bar{X}_{B \pm \delta}$ | $t_{\text{tính}}$ | P |
|----|-----------------------------|--|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------|-------|
| | Test | | | | | |
| 1 | Lực bóp tay thuận (kg) | | 27.12±2.23 | 27.09±2.18 | 1.56 | >0.05 |
| 2 | Nằm ngửa gập bụng (lần/30s) | | 15.68±1.07 | 15.63±1.09 | 1.35 | >0.05 |
| 3 | Bật xa tại chỗ (cm) | | 155.23±10.25 | 155.28±10.03 | 1.67 | >0.05 |
| 4 | Chạy tùy sức 5 phút (m) | | 873.27±56.27 | 875.29±54.87 | 1.67 | >0.05 |

Qua bảng 2 cho thấy:

Trước thực nghiệm ở cả 4 test của nhóm thực nghiệm và đối chứng đều thu được $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P > 0,05$, có nghĩa sự khác biệt kết quả kiểm tra trình độ thể lực của nhóm đối chứng và thực nghiệm không có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P > 0,05$ hay nói cách khác, trước thực nghiệm, trình độ thể lực của 2 nhóm đối chứng và

thực nghiệm là tương đương nhau.

Sau 01 năm học thực nghiệm, kết quả kiểm tra trình độ thể lực của 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm bằng 4 test như ở trước thực nghiệm, sau đó tính nhịp tăng trưởng và so sánh 2 số trung bình quan sát trên cơ sở kết quả lập test. Kết quả được trình bày ở bảng 3 và 4.

Bảng 3. So sánh kết quả kiểm tra trình độ thể lực của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng sau 01 năm học thực nghiệm

| TT | Thông số toán thống kê | | Nhóm ĐC $\bar{X}_{A \pm \delta}$ | Nhóm TN $\bar{X}_{B \pm \delta}$ | $t_{\text{tính}}$ | P |
|----|-----------------------------|--|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------|-------|
| | Test | | | | | |
| 1 | Lực bóp tay thuận (KG) | | 28.45±2.51 | 28.97±2.53 | 2.81 | <0.01 |
| 2 | Nằm ngửa gập bụng (lần/30s) | | 16.41±1.42 | 16.58±1.39 | 2.86 | <0.01 |
| 3 | Bật xa tại chỗ (cm) | | 161.12±10.36 | 163.35±10.21 | 2.85 | <0.01 |
| 4 | Chạy tùy sức 5 phút (m) | | 911.12±65.27 | 935.45±62.23 | 2.64 | <0.01 |

Qua bảng 3 cho thấy:

Sau 01 năm học thực nghiệm, ở cả 4 test đánh giá trình độ thể lực của nữ sinh viên ngành Du lịch và Văn hóa - Nghệ thuật đều thu được $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P < 0,01$, hay nói cách khác, sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0,01$. Như

vậy, trình độ thể lực của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng đã có sự khác biệt rõ rệt sau 01 năm học thực nghiệm.

So sánh về nhịp độ tăng trưởng của các chỉ số giữa 2 nhóm, kết quả được trình bày ở bảng 4.

Bảng 4. So sánh nhịp độ tăng trưởng trình độ thể lực của 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm sau 01 năm học thực nghiệm

| TT | Thông số toán thống kê | | | Chênh lệch |
|----|---------------------------------|--------------|----------------|------------|
| | Test | W% đối chứng | W% thực nghiệm | |
| 1 | Lực bóp tay thuận (KG) | 4.79 | 9.71 | 4.92 |
| 2 | Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây) | 4.55 | 10.90 | 6.35 |
| 3 | Bật xa tại chỗ (cm) | 3.72 | 8.07 | 4.35 |
| 4 | Chạy tùy sức 5 phút (m) | 4.24 | 10.63 | 6.39 |

Qua bảng 4 cho thấy:

Sau 01 năm học thực nghiệm, cả 2 nhóm đều có nhịp độ tăng trưởng trình độ thể lực. Tuy nhiên nhóm thực nghiệm có nhịp độ tăng trưởng cao hơn hẳn so với nhóm đối chứng từ 4.35 – 6.39%.

Như vậy, sau 10 tháng thực nghiệm ứng dụng các bài tập Aerobic đã lựa chọn, thể chất của nhóm thực nghiệm đã có sự phát triển tốt hơn hẳn nhóm đối chứng, chứng tỏ các bài tập được lựa chọn đã có hiệu quả cao trên đối tượng nghiên cứu.

KẾT LUẬN

1. Lựa chọn được 24 bài tập Aerobic phát triển trình độ thể lực cho nữ sinh viên ngành Du lịch và Văn hóa - Nghệ thuật, Trường Đại học An Giang.

2. Bước đầu ứng dụng các bài tập Aerobic đã lựa chọn trong thực tế và đánh giá hiệu quả. Kết quả, các bài tập lựa chọn đã tỏ ra có hiệu quả cao hơn hẳn các bài tập Aerobic cũ thường được sử dụng tại trường trong việc nâng cao trình độ thể lực cho nữ sinh viên ngành Du lịch và Văn hóa - Nghệ thuật, Trường Đại học An Giang

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên, Hà Nội.
- [2]. Lê Thị Uyên Phương (2019), *Ứng dụng bài tập sport aerobic trong chương trình chính khóa phát triển thể lực chung cho nữ sinh viên Đại học Huế*, Đề tài NCKH cấp cơ sở, Khoa GDTC Đại học Huế, TT Huế.
- [3]. Novicop A.D - Matveep L.P (1990), *Lý luận và phương pháp GDTC*, Dịch: Phạm Trọng Thanh, Lê Văn Lãm, Nxb TDTT, Hà Nội
- [4]. Nguyễn Đức Văn (2001), *Phương pháp thống kê trong TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.

Nguồn: Vãng Công Danh, 2023, Ứng dụng bài tập thể dục aerobic nâng cao thể lực cho nữ sinh viên ngành Du lịch và Văn hóa – Nghệ thuật, trường Đại học An Giang, Đề tài NCKH cấp cơ sở, trường Đại học An Giang.

Bài nộp ngày 01/02/2024, phản biện ngày 05/3/2024, duyệt đăng ngày 10/3/2024