

# LỰA CHỌN VÀ ỨNG DỤNG BÀI TẬP THỂ DỤC AEROBIC PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUNG CHO SINH VIÊN CHUYÊN NGÀNH GIÁO DỤC THỂ CHẤT, TRƯỜNG ĐẠI HỌC HỒNG ĐỨC

Nguyễn Thị Diệp Ly<sup>1</sup>

## TÓM TẮT

*Quá trình nghiên cứu lựa chọn được 24 bài tập thể dục Aerobic thuộc 7 nhóm: động lực, tĩnh lực, bật và nhảy, nhóm mềm dẻo và thăng bằng; nhóm động tác di chuyển, chạy; nhóm động tác đá lẳng chân và nhóm động tác phối hợp, đồng thời bước đầu ứng dụng các bài tập lựa chọn vào thực tế giảng dạy. Kết quả cho thấy, các bài tập lựa chọn đã có hiệu quả cao trong việc phát triển thể lực chung cho sinh viên chuyên ngành Giáo dục Thể chất (GDTC) tại Trường Đại học Hồng Đức.*

**Từ khóa:** Bài tập, Aerobic, phát triển, thể lực chung.

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Thể dục Sport Aerobic gắn liền với nghệ thuật và kết hợp bài tập với âm nhạc đòi hỏi phối hợp toàn diện ở các tư thế khác nhau, tại chỗ và di chuyển để làm cho tính vũ đạo của bài tập tăng lên. Độ tự do của bài tập tương đối lớn nên có thể điều chỉnh các yếu tố thuộc lượng vận động phù hợp với sức khỏe và trình độ tập luyện của từng đối tượng.

Việc học tập môn Thể dục Sport Aerobic đòi hỏi sự vận động rất đa dạng của các động tác như vận động tại chỗ và di chuyển (chạy, nhảy, múa, nhào lộn...) đòi hỏi các em phải có đầy đủ các yếu tố về sức nhanh, mạnh, sự mềm dẻo, bền bỉ và khả năng phối hợp vận động khéo léo. Tuy nhiên thực tế cho thấy, thể lực của sinh viên chuyên ngành Trường Đại học Hồng Đức còn chưa phát huy tốt. Các bài tập thể dục Sport Aerobic cho sinh viên chuyên ngành vẫn còn giới hạn ở một số bài tập lặp đi lặp lại, ít có sự phong phú đổi mới, chưa tận dụng được sự đa dạng của bài tập để tập trung phát triển thể lực chung cho sinh viên.

Cho đến nay, đánh giá ảnh hưởng của môn Thể dục Sport Aerobic đến sự phát triển thể lực chung cho sinh viên chuyên ngành GDTC vẫn còn ít công trình nghiên cứu. Chính vì vậy, cần những thực nghiệm khoa học để chứng minh tính chất hợp lý của việc sử dụng bài tập Thể dục Sport Aerobic và phương tiện tập luyện nhằm đảm bảo việc phát triển thể lực chung.

Xuất phát từ thực tiễn đó, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: lựa chọn và ứng dụng bài tập thể dục Aerobic nhằm phát triển thể lực chung cho sinh viên chuyên ngành GDTC, Trường Đại học Hồng Đức.

## 2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

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

<sup>1</sup> Khoa Giáo dục Thể chất, Trường Đại học Hồng Đức; Email: nguyenthidieply@hdu.edu.vn

### 3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ THẢO LUẬN

#### 3.1. Lựa chọn bài tập thể dục Sport Aerobic cho sinh viên chuyên ngành Giáo dục thể chất Trường Đại học Hồng Đức

Qua tham khảo tài liệu và trao đổi với các giáo viên giảng dạy, chúng tôi đã tổng hợp được 27 bài tập thuộc 7 nhóm sau:

*Nhóm 1: Nhóm động lực*

Nằm sấp chống đẩy 30 lần x 4 tổ, nghỉ 30 giây;

Chống đẩy 1 bên 30 lần x 4 tổ, nghỉ 30 giây;

Chống đẩy 1 tay 1 chân 30 lần x 4 tổ, nghỉ 30 giây;

Chống đẩy bay 30 lần x 4 tổ, nghỉ 30 giây.

*Nhóm 2: Nhóm tĩnh lực*

Chống ke dạng chân tay trước tay sau 30 giây x 4 tổ, nghỉ giữa 30 giây;

Chống ke L 30 giây x 4 tổ, nghỉ giữa 30 giây;

Chống ke V dạng chân 30 giây x 4 tổ, nghỉ giữa 30 giây;

Chống ke Wenson nâng tĩnh 30 giây x 4 tổ, nghỉ giữa 30 giây.

*Nhóm 3: Nhóm bật và nhảy*

Bật quay 1800, rút gối 20 lần x 2 tổ, nghỉ giữa 30 giây;

Bật gập thân 20 lần x 2 tổ, nghỉ giữa 30 giây;

Bật tách dọc 20 lần x 2 tổ, nghỉ giữa 30 giây;

Bật xoạc ngang 20 lần x 2 tổ, nghỉ giữa 30 giây;

Bật quay 3600 thẳng chân 10 lần x 2 tổ, nghỉ giữa 30 giây;

Quay 3600 trên 1 chân 5 lần x 4 tổ, nghỉ giữa 30 giây.

*Nhóm 4: Nhóm mềm dẻo và thăng bằng*

Xoạc dọc 60 giây x 3 tổ, nghỉ 60 giây;

Xoạc dọc đứng 30 giây x 3 tổ, nghỉ 60 giây;

Xoạc ngang 60 giây x 3 tổ, nghỉ 60 giây;

Xoạc Pancake 60 giây x 3 tổ, nghỉ 60 giây;

Quay 1 vòng trên 1 chân 5 lần x 4 tổ, nghỉ 60 giây;

Quay 1 vòng rồi xoạc dọc đứng 5 lần x 4 tổ, nghỉ 60 giây.

*Nhóm 5: Nhóm động tác di chuyển, chạy*

Di chuyển ngang 4m x 3 lần x 4 tổ, nghỉ 60 giây;

Di chuyển dọc 4m x 3 lần x 4 tổ, nghỉ 60 giây;

Di chuyển chéo 4m x 3 lần x 4 tổ, nghỉ 60 giây.

*Nhóm 6: Nhóm động tác đá lăng*

Đá chân cao liên tiếp 30 lần x 5 tổ, nghỉ 30 giây;

Đá lăng chân ngang 30 lần x 5 tổ, nghỉ 30 giây;

Phối hợp đá chân cao và lăng chân ngang 30 lần x 5 tổ, nghỉ 30 giây.

*Nhóm 7: Nhóm động tác phối hợp*

Phối hợp tay và chân 60 giây x 3 tổ, nghỉ 60 giây.

Nhằm lựa chọn được những bài tập phù hợp nhất, chúng tôi tiến hành phỏng vấn 2 lần các chuyên gia, giáo viên. Tổng số phiếu phát ra: 20 phiếu, tổng số phiếu thu về: 20 phiếu. Chúng tôi sẽ lựa chọn những bài tập đạt 75% ý kiến đồng ý trở lên ở cả 2 lần phỏng vấn. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

**Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các bài tập thể dục Sport Aerobic cho sinh viên chuyên ngành Giáo dục thể chất Trường Đại học Hồng Đức (n = 20)**

| TT | Nhóm bài tập                  | Bài tập  | Lần 1 (đồng ý) |    | Lần 2 (đồng ý) |    |
|----|-------------------------------|--|----------------|----|----------------|----|
|    |                               |  | m <sub>i</sub> | %  | m <sub>i</sub> | %  |
| 1  | Nhóm động lực                 | Nằm sấp chống đẩy 30 lần x 4 tổ, nghỉ 30 giây                          | 17             | 85 | 16             | 80 |
| 2  |                               | Chống đẩy 1 bên 30 lần x 4 tổ, nghỉ 30 giây                            | 18             | 90 | 18             | 90 |
| 3  |                               | Chống đẩy 1 tay 1 chân 30 lần x 4 tổ, nghỉ 30 giây                     | 16             | 80 | 17             | 85 |
| 4  |                               | Chống đẩy bay 30 lần x 4 tổ, nghỉ 30 giây                              | 17             | 85 | 18             | 90 |
| 5  | Nhóm tĩnh lực                 | Chống ke dạng chân tay trước tay sau 30 giây x 4 tổ, nghỉ giữa 30 giây | 18             | 90 | 17             | 85 |
| 6  |                               | Chống ke L 30 giây x 4 tổ, nghỉ giữa 30 giây                           | 19             | 95 | 19             | 95 |
| 7  |                               | Chống ke V dạng chân 30 giây x 4 tổ, nghỉ giữa 30 giây                 | 16             | 80 | 16             | 80 |
| 8  |                               | Chống ke Wenson nâng tĩnh 30 giây x 4 tổ, nghỉ giữa 30 giây            | 16             | 80 | 16             | 80 |
| 9  | Nhóm bật và nhảy              | Bật quay 180 <sup>0</sup> , rút gối 20 lần x 2 tổ, nghỉ giữa 30 giây   | 17             | 85 | 17             | 85 |
| 10 |                               | Bật gập thân 20 lần x 2 tổ, nghỉ giữa 30 giây                          | 18             | 90 | 18             | 90 |
| 11 |                               | Bật tách dọc 20 lần x 2 tổ, nghỉ giữa 30 giây                          | 17             | 85 | 18             | 90 |
| 12 |                               | Bật xoạc ngang 20 lần x 2 tổ, nghỉ giữa 30 giây                        | 16             | 80 | 17             | 85 |
| 13 |                               | Bật quay 360 <sup>0</sup> thẳng chân 10 lần x 2 tổ, nghỉ giữa 30 giây  | 18             | 90 | 18             | 90 |
| 14 |                               | Quay 360 <sup>0</sup> trên 1 chân 5 lần x 4 tổ, nghỉ giữa 30 giây      | 14             | 70 | 13             | 65 |
| 15 | Nhóm mềm dẻo và thăng bằng    | Xoạc dọc 60 giây x 3 tổ, nghỉ 60 giây                                  | 14             | 70 | 14             | 70 |
| 16 |                               | Xoạc dọc đứng 30 giây x 3 tổ, nghỉ 60 giây                             | 18             | 90 | 17             | 85 |
| 17 |                               | Xoạc ngang 60 giây x 3 tổ, nghỉ 60 giây                                | 13             | 65 | 13             | 65 |
| 18 |                               | Xoạc Pancake 60 giây x 3 tổ, nghỉ 60 giây                              | 17             | 85 | 17             | 85 |
| 19 |                               | Quay 1 vòng trên 1 chân 5 lần x 4 tổ, nghỉ 60 giây                     | 18             | 90 | 18             | 90 |
| 20 |                               | Quay 1 vòng rồi xoạc dọc đứng 5 lần x 4 tổ, nghỉ 60 giây               | 17             | 85 | 17             | 85 |
| 21 | Nhóm động tác đi chuyển, chạy | Di chuyển ngang 4 m x 3 lần x 4 tổ, nghỉ 60 giây                       | 16             | 80 | 17             | 85 |
| 22 |                               | Di chuyển dọc 4 m x 3 lần x 4 tổ, nghỉ 60 giây                         | 16             | 80 | 17             | 85 |
| 23 |                               | Di chuyển chéo 4 m x 3 lần x 4 tổ, nghỉ 60 giây                        | 17             | 85 | 17             | 85 |
| 24 | Nhóm động tác đá lăng         | Đá chân cao liên tiếp 30 lần x 5 tổ, nghỉ 30 giây                      | 18             | 90 | 18             | 90 |
| 25 |                               | Đá lăng chân ngang 30 lần x 5 tổ, nghỉ 30 giây                         | 17             | 85 | 17             | 85 |
| 26 |                               | Phối hợp đá chân cao và lăng chân ngang 30 lần x 5 tổ, nghỉ 30 giây    | 17             | 85 | 17             | 85 |
| 27 | Nhóm động tác phối hợp        | Phối hợp tay và chân 60 giây x 3 tổ, nghỉ 60 giây                      | 16             | 80 | 17             | 85 |

Qua bảng 1 cho thấy: Kết quả phỏng vấn thể hiện sự tương đồng của các ý kiến trả lời rất cao. Ở hầu hết các bài tập ở lần phỏng vấn thứ nhất được đánh giá cao thì ở lần phỏng vấn thứ hai cũng được đánh giá cao và ngược lại những bài tập nào không được tán đồng sử dụng ở lần phỏng vấn thứ nhất thì ở lần phỏng vấn thứ hai cũng không được tán đồng.

Theo nguyên tắc lựa chọn đã đề ra, chúng tôi lựa chọn được 24 bài tập bao gồm:

*Nhóm 1. Nhóm động lực (4 bài tập)*

Nằm sấp chống đẩy 30 lần x 4 tổ, nghỉ 30 giây;

Chống đẩy 1 bên 30 lần x 4 tổ, nghỉ 30 giây;

Chống đẩy 1 tay 1 chân 30 lần x 4 tổ, nghỉ 30 giây;

Chống đẩy bay 30 lần x 4 tổ, nghỉ 30 giây.

*Nhóm 2. Nhóm tĩnh lực (4 bài tập)*

Chống ke dạng chân tay trước tay sau 30 giây x 4 tổ, nghỉ giữa 30 giây;

Chống ke L 30 giây x 4 tổ, nghỉ giữa 30 giây;

Chống ke V dạng chân 30 giây x 4 tổ, nghỉ giữa 30 giây;

Chống ke Wenson nâng tĩnh 30 giây x 4 tổ, nghỉ giữa 30 giây.

*Nhóm 3. Nhóm bật và nhảy (5 bài tập)*

Bật quay 1800, rút gối 20 lần x 2 tổ, nghỉ giữa 30 giây;

Bật gập thân 20 lần x 2 tổ, nghỉ giữa 30 giây;

Bật tách dọc 20 lần x 2 tổ, nghỉ giữa 30 giây;

Bật xoạc ngang 20 lần x 2 tổ, nghỉ giữa 30 giây;

Bật quay 3600 thẳng chân 10 lần x 2 tổ, nghỉ giữa 30 giây.

*Nhóm 4. Nhóm mềm dẻo và thăng bằng (4 bài tập)*

Xoạc dọc đứng 30 giây x 3 tổ, nghỉ 60 giây;

Xoạc Pancake 60 giây x 3 tổ, nghỉ 60 giây;

Quay 1 vòng trên 1 chân 5 lần x 4 tổ, nghỉ 60 giây;

Quay 1 vòng rồi xoạc dọc đứng 5 lần x 4 tổ, nghỉ 60 giây.

*Nhóm 5. Nhóm động tác di chuyển, chạy (3 bài tập)*

Di chuyển ngang 4 m x 3 lần x 4 tổ, nghỉ 60 giây;

Di chuyển dọc 4 m x 3 lần x 4 tổ, nghỉ 60 giây;

Di chuyển chéo 4 m x 3 lần x 4 tổ, nghỉ 60 giây.

*Nhóm 6. Nhóm động tác đá lăng (3 bài tập)*

Đá chân cao liên tiếp 30 lần x 5 tổ, nghỉ 30 giây;

Đá lăng chân ngang 30 lần x 5 tổ, nghỉ 30 giây;

Phối hợp đá chân cao và lăng chân ngang 30 lần x 5 tổ, nghỉ 30 giây.

*Nhóm 7. Nhóm động tác phối hợp (1 bài tập)*

Phối hợp tay và chân 60 giây x 3 tổ, nghỉ 60 giây.

### **3.2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả của bài tập thể dục Sport Aerobic phát triển thể lực chung cho sinh viên chuyên ngành GDTC Trường Đại học Hồng Đức**

Quá trình thực nghiệm sư phạm được tiến hành từ tháng 01 năm 2023 tới tháng 5 năm 2023 theo phương pháp thực nghiệm so sánh song song. Tuy nhiên, do 6 tuần đầu là lịch nghỉ tết nên trong tiến trình chúng tôi vẫn đưa vào nhưng không có lịch tập luyện. Như vậy, tổng số thời gian thực nghiệm là 4 tháng.

Đối tượng thực nghiệm: 58 sinh viên năm thứ nhất, khóa 25 chuyên ngành GDTC, được chia thành 2 nhóm: Nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm, các nhóm được chia theo phương pháp bốc thăm ngẫu nhiên, trong đó:

Nhóm đối chứng: Gồm 29 sinh viên, tập luyện theo các bài tập cũ thường được sử dụng trong giờ tập GDTC nội khóa của Nhà trường.

Nhóm thực nghiệm: Gồm 29 sinh viên, tập luyện theo hệ thống các bài tập Aerobic đã lựa chọn và thiết kế của đề tài trong giờ tập GDTC nội khóa của Nhà trường (tiền trình giảng dạy được trình bày cụ thể tại bảng 2).

Các điều kiện về giáo viên giảng dạy, thời gian, dụng cụ học tập, phân phối chương trình học tập... đảm bảo đồng đều giữa 2 nhóm.

**Bảng 2. Tiến trình thực nghiệm ứng dụng bài tập thể dục Sport Aerobic phát triển thể lực chung cho sinh viên chuyên ngành Giáo dục Thể chất Trường Đại học Hồng Đức**

| TT | Giáo án<br>Bài tập   | Tín chỉ 1 |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    | Tín chỉ 2 |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|----|--|-----------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|-----------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
|    |  | 1         | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16        | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 1  | Nằm sấp chống đẩy 30 lần x 4 tổ, nghỉ 30 giây                          |           |   |   |   |   |   | x |   |   |    | x  |    |    |    | x  |           |    |    | x  |    |    |    | x  |    |    |    | x  |    |    |    |
| 2  | Chống đẩy 1 bên 30 lần x 4 tổ, nghỉ 30 giây                            |           |   |   |   |   |   |   | x |   |    |    | x  |    |    |    | x         |    |    |    | x  |    |    |    | x  |    |    |    | x  |    |    |
| 3  | Chống đẩy 1 tay 1 chân 30 lần x 4 tổ, nghỉ 30 giây                     |           |   |   |   |   |   |   |   | x |    |    |    | x  |    |    |           | x  |    |    |    | x  |    |    |    | x  |    |    |    | x  |    |
| 4  | Chống đẩy bay 30 lần x 4 tổ, nghỉ 30 giây                              |           |   |   |   |   |   |   |   |   | x  |    |    |    | x  |    |           |    | x  |    |    |    | x  |    |    |    | x  |    |    |    | x  |
| 5  | Chống ke dạng chân tay trước tay sau 30 giây x 4 tổ, nghỉ giữa 30 giây |           |   |   |   |   |   |   | x |   |    |    | x  |    |    |    | x         |    |    |    | x  |    |    |    | x  |    |    |    | x  |    |    |
| 6  | Chống ke L 30 giây x 4 tổ, nghỉ giữa 30 giây                           |           |   |   |   |   |   |   |   | x |    |    |    | x  |    |    |           | x  |    |    |    | x  |    |    |    | x  |    |    |    | x  |    |
| 7  | Chống ke V dạng chân 30 giây x 4 tổ, nghỉ giữa 30 giây                 |           |   |   |   |   |   |   |   |   | x  |    |    |    | x  |    |           |    |    | x  |    |    |    |    | x  |    |    |    |    | x  |    |
| 8  | Chống ke Wenson nâng tĩnh 30 giây x 4 tổ, nghỉ giữa 30 giây            |           |   |   |   |   |   |   |   |   | x  |    |    |    | x  |    |           |    |    | x  |    |    |    |    | x  |    |    |    | x  |    | x  |
| 9  | Bật quay 180 <sup>0</sup> , rút gối 20 lần x 2 tổ, nghỉ giữa 30 giây   |           |   |   |   |   |   |   |   | x |    |    |    | x  |    |    |           |    | x  |    |    |    |    | x  |    |    |    |    | x  |    |    |
| 10 | Bật gập thân 20 lần x 2 tổ, nghỉ giữa 30 giây                          |           |   |   |   |   |   |   |   |   | x  |    |    |    | x  |    |           |    |    | x  |    |    |    |    | x  |    |    |    | x  |    |    |
| 11 | Bật tách dọc 20 lần x 2 tổ, nghỉ giữa 30 giây                          |           |   |   |   |   |   |   |   |   | x  |    |    |    | x  |    |           |    |    | x  |    |    |    |    | x  |    |    |    | x  |    |    |



Trước thực nghiệm, chúng tôi tiến hành kiểm tra trình độ của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng bằng 6 test theo tiêu chuẩn rèn luyện thân thể của Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành năm 2008. Kết quả được trình bày ở bảng 3.

**Bảng 3. So sánh kết quả kiểm tra thể lực chung của 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm (năm thứ 1, K25) trước thực nghiệm (TN = 29; ĐC = 29;  $t_{bảng} = 1.960$ )**

| TT | Test                        | Nhóm ĐC (n=29) |   |       | Nhóm TN (n=29) |   |       | Cv   | t    | P      |
|----|-----------------------------|----------------|---|-------|----------------|---|-------|------|------|--------|
|    |                             | M              | ± | SD    | M              | ± | SD    |      |      |        |
| 1  | Lực bóp tay thuận (kG)      | 43,23          | ± | 1,13  | 43,41          | ± | 1,13  | 5,42 | 0,60 | > 0,05 |
| 2  | Nằm ngửa gập bụng (lần/30s) | 19,61          | ± | 1,50  | 19,59          | ± | 1,70  | 5,03 | 0,05 | > 0,05 |
| 3  | Bật xa tại chỗ (cm)         | 221,63         | ± | 8,40  | 219,02         | ± | 8,58  | 4,86 | 1,17 | > 0,05 |
| 4  | Chạy 30 mét XPC (s)         | 5,03           | ± | 0,31  | 4,99           | ± | 0,25  | 6,02 | 0,51 | > 0,05 |
| 5  | Chạy con thoi 4x10m(s)      | 10,70          | ± | 0,14  | 10,70          | ± | 0,16  | 5,03 | 0,17 | > 0,05 |
| 6  | Chạy tùy sức 5 phút (m)     | 956,06         | ± | 13,82 | 956,00         | ± | 10,44 | 7,06 | 0,02 | > 0,05 |

Qua bảng 3 cho thấy: Kết quả kiểm tra ở 6 test đánh giá trình độ thể lực chung của 2 nhóm đều không có sự khác biệt ( $t_{tính} < t_{bảng} = 1,96$  ở ngưỡng xác suất  $P > 0,05$ ). Mặt khác, chỉ số Cv đều < 10%, cho thấy mức độ đồng đều về trình độ thể lực của các sinh viên tham gia thực nghiệm. Hay nói một cách khác, các tổ chất vận động của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm cũng như các yếu tố khác của 2 nhóm là không có sự khác biệt.

Sau 5 tháng thực nghiệm, đề tài tiếp tục tiến hành trình độ của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng. Kết quả được trình bày ở bảng 4.

**Bảng 4. So sánh kết quả kiểm tra thể lực chung của 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm (năm thứ 1, K25) sau thực nghiệm (NTN = 29; NĐC = 29;  $t_{bảng} = 1.960$ )**

| TT | Test                        | Nhóm ĐC (n=29) |   |       | Nhóm TN (n=29) |   |       | t    | P      |
|----|-----------------------------|----------------|---|-------|----------------|---|-------|------|--------|
|    |                             | M              | ± | SD    | M              | ± | SD    |      |        |
| 1  | Lực bóp tay thuận (kG)      | 44,21          | ± | 2,05  | 45,22          | ± | 1,74  | 2,02 | < 0,05 |
| 2  | Nằm ngửa gập bụng (lần/30s) | 20,04          | ± | 1,70  | 21,08          | ± | 1,90  | 2,20 | < 0,05 |
| 3  | Bật xa tại chỗ (cm)         | 224,26         | ± | 6,43  | 226,53         | ± | 5,23  | 1,47 | > 0,05 |
| 4  | Chạy 30 mét XPC (s)         | 4,88           | ± | 0,25  | 4,62           | ± | 0,29  | 3,66 | < 0,05 |
| 5  | Chạy con thoi 4x10m(s)      | 10,53          | ± | 0,11  | 10,35          | ± | 0,13  | 5,69 | < 0,05 |
| 6  | Chạy tùy sức 5 phút (m)     | 959,32         | ± | 14,22 | 964,11         | ± | 14,30 | 1,28 | > 0,05 |

Sau 5 tháng thực nghiệm, ở cả 6 test đánh giá thể lực chung của đối tượng thực nghiệm nhận thấy:

Đa số các test đánh giá thể lực chung của 2 nhóm đều có sự khác biệt giữa nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm, đều có  $t_{tính} > t_{bảng}$  ở ngưỡng xác suất  $P < 0,05$ . Tuy nhiên còn một số test vẫn không có sự khác biệt như: test Bật xa tại chỗ (cm) và test Chạy tùy sức 5 phút (m) là không có sự khác biệt về thể lực chung giữa 2 nhóm và có  $t_{tính} < t_{bảng}$  ở ngưỡng xác suất  $P > 0,05$ .

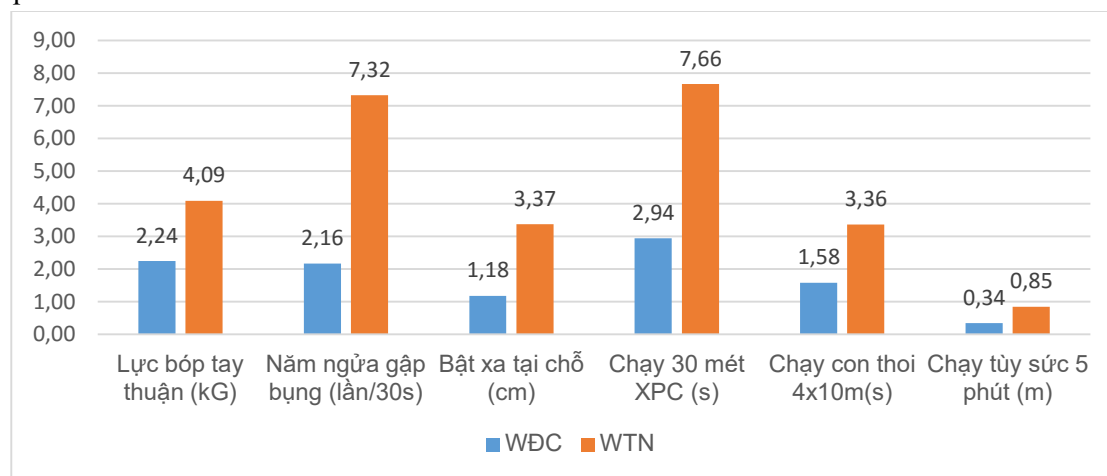
Để có thể xác định được xem hệ thống bài tập và tiến trình thực nghiệm bài tập có hiệu quả trong việc nâng cao thể lực chung cho đối tượng nghiên cứu hay không, đề tài tiến hành xác định nhịp tăng trưởng của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng. Kết quả được trình bày ở bảng 5.

**Bảng 5. So sánh nhịp tăng trưởng về thể lực chung của 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm sau 5 tháng**

| TT | Test                            | Thông số | W đối chứng (%) | W thực nghiệm (%) | Chênh lệch |
|----|---------------------------------|----------|-----------------|-------------------|------------|
| 1  | Lực bóp tay thuận (Kg)          |          | 2,24            | 4,09              | 1,85       |
| 2  | Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây) |          | 2,16            | 7,32              | 5,16       |
| 3  | Bật xa tại chỗ (cm)             |          | 1,18            | 3,37              | 2,19       |
| 4  | Chạy 30 m XPC (giây)            |          | 2,94            | 7,66              | 4,72       |
| 5  | Chạy con thoi 4 x 10 m (giây)   |          | 1,58            | 3,36              | 1,79       |
| 6  | Chạy tùy sức 5 phút (m)         |          | 0,34            | 0,85              | 0,50       |

Qua bảng 5 cho thấy: Sau 5 tháng thực nghiệm, cả 2 nhóm đều có nhịp độ tăng trưởng về thể lực chung. Tuy nhiên ở nhóm thực nghiệm có nhịp tăng trưởng cao hơn so với nhóm đối chứng với mức độ chênh lệch từ 0,50% - 5,16%.

Có thể thấy rõ mức độ tăng trưởng các chỉ số của 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm qua các biểu đồ sau.

**Biểu đồ 1. Nhịp tăng trưởng trình độ thể lực chung của nhóm đối chứng và thực nghiệm (năm thứ 1, K25) sau 5 tháng**

Như vậy, sau 5 tháng thực nghiệm ứng dụng các bài tập thể dục Sport Aerobic của nghiên cứu lựa chọn, trình độ thể lực chung của nhóm thực nghiệm đã tốt hơn nhóm đối chứng. Điều đó chứng tỏ rằng các bài tập lựa chọn đã có hiệu quả cao trong việc phát triển thể lực chung cho đối tượng nghiên cứu.

#### 4. KẾT LUẬN

Nghiên cứu lựa chọn được 24 bài tập thể dục Sport Aerobic nâng cao thể lực chung cho sinh viên chuyên ngành Giáo dục Thể chất Trường Đại học Hồng Đức. Nhà trường đã bước đầu ứng dụng các bài tập này vào thực tế các buổi tập luyện thể dục thể thao của sinh viên. Kết quả ứng dụng đạt hiệu quả cao trong việc nâng cao thể lực chung cho sinh viên chuyên ngành Giáo dục Thể chất Trường Đại học Hồng Đức.



TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1] Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), *Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/9/2008 quy định đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên.*
- [2] Dương Nghiệp Chí (2008), *Đo lường thể thao*, Nxb. Thể dục Thể thao, Hà Nội.
- [3] Đinh Khánh Thu, Trương Anh Tuấn, Nguyễn Kim Lan (2014), *Giáo trình Aerobic*, Nxb. Thể dục Thể thao, Hà Nội.
- [4] Ngô Thị Như Thơ (2018), *Giải pháp phát triển phong trào tập luyện Thể dục thể thao Aerobic cấp trung học cơ sở tại thành phố Vinh*, Tạp chí Khoa học Đào tạo và Huấn luyện, vol.3, p.33-35.

**SELECTION AND USE OF AEROBIC EXERCISES TO DEVELOP GENERAL PHYSICAL FITNESS FOR STUDENTS MAJORING IN PHYSICAL EDUCATION, HONG DUC UNIVERSITY**

Nguyen Thi Diep Ly

ABSTRACT

*The research process involved selecting 24 Aerobic exercises categorized into 7 groups: Dynamic, static, jumping, flexibility and balance; moving and running, leg kick and coordination movement. These selected exercises were then initially applied in actual teaching. The results showed that the selected exercises were highly effective in improving the overall physical fitness of students majoring in Physical Education at Hong Duc University.*

**Keywords:** *Exercise, Aerobic, development, overall fitness.*

\* Ngày nộp bài: 7/11/2023; Ngày gửi phản biện: 7/11/2023; Ngày duyệt đăng: 25/2/2024

\* Bài báo này là kết quả nghiên cứu từ đề tài nghiên cứu khoa học cấp cơ sở (mã số ĐT-2022-27) của Trường Đại học Hồng Đức