

LỰA CHỌN BIỆN PHÁP NÂNG CAO HIỆU QUẢ HỌC TẬP HỌC PHẦN 2 MÔN THỂ DỤC AEROBIC CHO SINH VIÊN KHÓA 58 TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM THỂ DỤC THỂ THAO HÀ NỘI

Nguyễn Tùng Lâm

Khoa Điền kinh-Thể dục, Trường Đại học sư phạm TDTT Hà Nội

Tóm tắt: Nghiên cứu nhằm lựa chọn và đánh giá các biện pháp nâng cao hiệu quả học tập học phần 2 môn Thể dục Aerobic cho sinh viên khóa 58 Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội. Thông qua các phương pháp nghiên cứu như phân tích tài liệu, phỏng vấn chuyên gia, kiểm tra sự phạm, thực nghiệm sự phạm và toán học thống kê, đề tài đã lựa chọn được 3 biện pháp gồm: bổ sung hệ thống bài tập phát triển thể lực chuyên môn, đổi mới phương pháp giảng dạy và tổ chức luyện tập, tăng cường kiểm tra – đánh giá theo hướng phát triển năng lực. Kết quả thực nghiệm trên 60 sinh viên cho thấy các chỉ tiêu về kỹ thuật chuyên môn, thể lực chuyên môn, khả năng phối hợp – cảm nhạc và kết quả học tập đều được cải thiện rõ rệt. Tỷ lệ sinh viên đạt loại khá, giỏi tăng từ 53,34% lên 80,00%. Kết quả nghiên cứu khẳng định tính hiệu quả và khả năng ứng dụng của các biện pháp trong nâng cao chất lượng học tập học phần 2 môn Thể dục Aerobic.

Từ khóa: Thể dục Aerobic, hiệu quả học tập, biện pháp nâng cao, sinh viên, thực nghiệm sự phạm.

SELECTING MEASURES TO IMPROVE LEARNING EFFECTIVENESS IN MODULE 2 OF AEROBIC GYMNASTICS FOR 58TH-COHORT STUDENTS AT HANOI UNIVERSITY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

Abstract: This study aims to select and evaluate measures to improve learning effectiveness in Module 2 of Aerobic Gymnastics for 58th-cohort students at Hanoi University of Physical Education and Sports. Through research methods such as document analysis, expert interviews, pedagogical testing, pedagogical experimentation, and statistical analysis, the study selected three measures: supplementing a system of exercises to develop specialized physical fitness, innovating teaching methods and practice organization, and strengthening assessment and evaluation toward competency development. The experimental results on 60 students showed that indicators of specialized techniques, specialized physical fitness, coordination and musical perception, as well as overall learning outcomes, all improved significantly. The proportion of students achieving good and excellent grades increased from 53.34% to 80.00%. The research findings confirm the effectiveness and applicability of these measures in improving the learning quality of Module 2 of Aerobic Gymnastics.

Keywords: Aerobic Gymnastics, learning effectiveness, improvement measures, students, pedagogical experiment.

Nhận bài: 23/04/2026

Phản biện: 22/05/2026

Duyệt đăng: 26/05/2026

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Thể dục Aerobic là một trong những học phần quan trọng trong chương trình đào tạo chuyên ngành Giáo dục thể chất tại Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội. Học phần không chỉ góp phần phát triển thể lực toàn diện mà còn hình thành năng lực vận động, khả năng cảm thụ âm nhạc, kỹ năng phối hợp và năng lực biểu diễn cho sinh viên. Đặc biệt, học phần 2 môn Thể dục Aerobic là giai đoạn nâng cao, yêu cầu sinh viên phải thực hiện các tổ hợp động tác phức tạp với cường độ vận động cao, độ chính xác lớn và khả năng biểu diễn hoàn chỉnh theo nhạc.

Thực tế giảng dạy cho thấy, mặc dù sinh viên đã hoàn thành học phần 1 nhưng khi bước vào học phần 2 vẫn còn gặp nhiều khó khăn như khả năng duy trì sức bền chuyên môn chưa tốt, kỹ thuật động tác thiếu ổn định, khả năng ghi nhớ tổ hợp động tác còn hạn chế, sự phối hợp với âm nhạc chưa đồng đều và tâm lý thiếu tự tin khi biểu diễn. Bên cạnh đó, phương pháp giảng dạy ở một số nội

dung vẫn mang tính truyền thống, chưa phát huy tối đa tính tích cực của người học; công tác kiểm tra đánh giá chủ yếu tập trung vào kết quả cuối kỳ mà chưa chú trọng đầy đủ đến quá trình rèn luyện và sự tiến bộ của sinh viên.

Trong bối cảnh đổi mới giáo dục đại học theo định hướng phát triển năng lực người học, việc nghiên cứu xây dựng và ứng dụng các biện pháp phù hợp nhằm nâng cao hiệu quả học tập học phần 2 môn Thể dục Aerobic là yêu cầu cần thiết, có ý nghĩa lý luận và thực tiễn. Xuất phát từ yêu cầu đó, nghiên cứu tiến hành lựa chọn và đánh giá các biện pháp nâng cao hiệu quả học tập học phần 2 môn Thể dục Aerobic cho sinh viên khóa 58 Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Phương pháp nghiên cứu

Trong quá trình nghiên cứu, đề tài đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; phương pháp phỏng

vấn chuyên gia; phương pháp quan sát sự phạm; phương pháp kiểm tra sự phạm; phương pháp thực nghiệm sự phạm và phương pháp toán học thống kê.

2.2. Nghiên cứu lựa chọn biện pháp nâng cao hiệu quả học tập học phần 2 môn Thể dục Aerobic cho sinh viên khóa 58 Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội

2.2.1. Cơ sở khoa học lựa chọn biện pháp

Việc lựa chọn các biện pháp nâng cao hiệu quả học tập học phần 2 môn Thể dục Aerobic cho sinh viên khóa 58 Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội được tiến hành trên cơ sở kết hợp giữa lý luận và thực tiễn.

Về cơ sở thực tiễn, đề tài căn cứ vào thực trạng chương trình giảng dạy học phần 2 môn Thể dục Aerobic; thực trạng đội ngũ giảng viên; điều kiện cơ sở vật chất phục vụ giảng dạy; đồng thời dựa trên kết quả đánh giá thực trạng hiệu quả học tập của sinh viên đối với học phần này. Đây là những

yếu tố có ảnh hưởng trực tiếp đến chất lượng đào tạo và kết quả học tập của sinh viên.

Bên cạnh đó, đề tài còn tham khảo, chọn lọc và kế thừa kết quả của các công trình nghiên cứu khoa học trong và ngoài nước liên quan đến đổi mới phương pháp giảng dạy, phát triển thể lực chuyên môn và kiểm tra đánh giá trong giảng dạy Thể dục Aerobic. Đây là cơ sở khoa học quan trọng để xây dựng hệ thống biện pháp phù hợp.

Trên cơ sở đó, đề tài xác định 5 nguyên tắc cơ bản trong lựa chọn biện pháp gồm: Nguyên tắc đảm bảo tính thực tiễn; Nguyên tắc đảm bảo tính khả thi; Nguyên tắc đảm bảo tính hệ thống; Nguyên tắc đảm bảo tính hiệu quả; Nguyên tắc đảm bảo tính khoa học.

2.2.2. Lựa chọn biện pháp nâng cao hiệu quả học tập học phần 2 môn Thể dục Aerobic

Trên cơ sở các nguyên tắc đã xác định, đề tài tiếp tục tiến hành phỏng vấn chuyên gia nhằm lựa chọn các biện pháp phù hợp nhất.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn biện pháp (n=33)

TT	Biện pháp	Kết quả phỏng vấn					Tổng điểm	Điểm TB
		5	4	3	2	1		
BP1	Tuyên truyền nâng cao nhận thức về tầm quan trọng và tác dụng của học phần 2 môn thể dục Aerobic	16	6	4	7	0	130	3,94
BP2	Bổ sung hệ thống bài tập phát triển thể lực chuyên môn	22	8	3	0	0	151	4,58
BP3	Đổi mới phương pháp giảng dạy và tổ chức luyện tập	19	7	3	4	0	140	4,24
BP4	Tăng cường kiểm tra – đánh giá theo hướng phát triển năng lực trong học phần 2 Thể dục Aerobic	21	7	4	1	0	147	4,45

Kết quả bảng 1 cho thấy có 3 biện pháp đạt mức điểm trung bình từ 4,00 điểm trở lên và được đánh giá ở mức quan trọng đến rất quan trọng. Cụ thể:

+ Bổ sung hệ thống bài tập phát triển thể lực chuyên môn (4,58 điểm);

+ Tăng cường kiểm tra – đánh giá theo hướng phát triển năng lực (4,45 điểm);

+ Đổi mới phương pháp giảng dạy và tổ chức luyện tập (4,24 điểm).

Biện pháp tuyên truyền nâng cao nhận thức có điểm trung bình 3,94, thấp hơn tiêu chí lựa chọn nên không được đưa vào thực nghiệm.

Như vậy, đề tài lựa chọn 3 biện pháp chính để ứng dụng thực nghiệm.

2.2.3. Xây dựng nội dung các biện pháp

Biện pháp 1: Bổ sung hệ thống bài tập phát triển thể lực chuyên môn

Biện pháp này được xây dựng nhằm phát triển các tố chất thể lực chuyên môn đặc thù của môn Thể dục Aerobic, bao gồm sức bền chuyên môn, sức mạnh tốc độ, sức mạnh bền, mềm dẻo và khả năng phối hợp vận động.

Hệ thống bài tập gồm 14 bài tập chia thành 4 nhóm:

+ Nhóm phát triển sức bền chuyên môn (3 bài);

+ Nhóm phát triển sức mạnh tốc độ (4 bài);

+ Nhóm phát triển mềm dẻo – linh hoạt (4 bài);

+ Nhóm phối hợp vận động và cảm thụ nhịp điệu (3 bài).

Các bài tập được thực hiện xuyên suốt học phần 2 với tần suất 2 buổi/tuần, thời lượng 20–30

phút/buổi, đảm bảo nguyên tắc tăng tiến lượng vận động và phù hợp trình độ sinh viên.

Biện pháp này góp phần tạo nền tảng thể lực tốt, nâng cao khả năng thực hiện kỹ thuật và hoàn thành bài Aerobic với chất lượng cao hơn.

Biện pháp 2: Đổi mới phương pháp giảng dạy và tổ chức luyện tập

Biện pháp này tập trung đổi mới phương pháp giảng dạy theo hướng tích cực hóa người học, nâng cao khả năng tiếp thu kỹ thuật, ghi nhớ động tác và tăng tính chủ động của sinh viên.

Nội dung đổi mới gồm:

- + Dạy học phân đoạn – ghép đoạn;
- + Tổ chức luyện tập nhóm;
- + Ứng dụng video phân tích kỹ thuật;
- + Thi đua biểu diễn giữa các nhóm.

Quy trình tổ chức được triển khai xuyên suốt học phần, giúp sinh viên tiếp cận bài học theo hướng hệ thống, từng bước hoàn thiện kỹ thuật.

Biện pháp này góp phần nâng cao hiệu quả tiếp thu và tạo môi trường học tập tích cực.

Biện pháp 3: Tăng cường kiểm tra – đánh giá theo hướng phát triển năng lực

Biện pháp này hướng đến đổi mới kiểm tra đánh giá theo hướng toàn diện, kết hợp đánh giá quá trình và đánh giá tổng kết.

Nội dung chính gồm:

- + Xây dựng bộ tiêu chí đánh giá theo năng lực;
- + Đánh giá quá trình kết hợp đánh giá tổng kết;
- + Tự đánh giá và đánh giá đồng đẳng;
- + Ứng dụng công nghệ trong kiểm tra đánh giá.

Việc áp dụng biện pháp giúp nâng cao tính khách quan, công bằng, đồng thời phát triển năng lực tự học và tự điều chỉnh của sinh viên.

2.3. Đánh giá biện pháp nâng cao hiệu quả học tập học phần 2 môn Thể dục Aerobic cho sinh viên khóa 58 Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội

2.3.1. Tổ chức thực nghiệm

Thực nghiệm được tiến hành tại Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội từ tháng 8/2026 đến tháng 11/2026.

Đối tượng thực nghiệm gồm 60 sinh viên khóa

58 (30 nam, 30 nữ), được lựa chọn ngẫu nhiên.

Nội dung thực nghiệm là ứng dụng đồng thời 3 biện pháp đã lựa chọn.

Các tiêu chí đánh giá gồm:

- + Kỹ thuật chuyên môn;
- + Thể lực chuyên môn Aerobic;
- + Khả năng phối hợp và cảm nhạc;
- + Kết quả học tập học phần.

2.3.2. Kết quả đánh giá hiệu quả thực nghiệm

Tiêu chí 1: Kỹ thuật chuyên môn

Kết quả cho thấy điểm kỹ thuật tổng hợp tăng từ 6,7 điểm lên 8,25 điểm, tương ứng mức tăng 23,13%.

Trong đó:

- Mạnh mẽ – dứt khoát tăng cao nhất: 27,69%;
- Liên kết tổ hợp: 24,24%; Chính xác động tác: 21,74%;

Ổn định thân người: 20,90%.

Hệ số biến thiên CV đều nhỏ hơn 10%, cho thấy độ ổn định cao.

Kết quả này chứng minh các biện pháp thực nghiệm có hiệu quả rõ rệt trong nâng cao chất lượng thực hiện kỹ thuật.

Tiêu chí 2: Thể lực chuyên môn Aerobic

Kết quả cho thấy thể lực chuyên môn tăng rõ rệt:

- Bật cao 30 giây tăng 20,07%;
- Gập bụng 30 giây tăng 19,75%;
- Thực hiện tổ hợp 64 nhịp tăng 26,15%.

Sự cải thiện này phản ánh hiệu quả trực tiếp của hệ thống bài tập bổ sung trong phát triển thể lực chuyên môn.

Tiêu chí 3: Khả năng phối hợp và cảm nhạc

Kết quả cho thấy: Điểm tổng hợp tăng từ 6,5 lên 8,37 điểm (tăng 28,77%).

Trong đó:

- Biểu diễn – biểu cảm tăng cao nhất: 34,92%;
- Cảm thụ âm nhạc: 28,13%;
- Phối hợp vận động: 25,37%.

Điều này cho thấy khả năng cảm nhạc, biểu diễn và phối hợp vận động của sinh viên được nâng cao rõ rệt.

Tiêu chí 4: Kết quả học tập học phần 2 môn Thể dục Aerobic

Bảng 2. Thực trạng kết quả học tập học phần 2 môn thể dục Aerobic (n = 120)

Xếp loại	Điểm	Trước TN (Khóa 57, n = 60)		Sau TN (Khóa 58, n = 60)	
		Số lượng	Tỷ lệ %	Số lượng	Tỷ lệ %
Xuất sắc	9.0-10 đ	4	6,67	10	16,67
Giỏi	8.0-8.9 đ	10	16,67	20	33,33
Khá	6.5-7.9 đ	18	30,00	18	30,00
Trung bình	5.9-6.4 đ	20	33,33	10	16,67
Yếu	4.0-4.9 đ	6	10,00	2	3,33
Không đạt	< 4.0 đ	2	3,33	0	0
	Tổng	60	100	60	100

Kết quả bảng 2 cho thấy:

Tỷ lệ sinh viên đạt loại Khá trở lên tăng từ 53,34% lên 80,00%.

Cụ thể:

Xuất sắc tăng từ 6,67% lên 16,67%;

Giỏi tăng từ 16,67% lên 33,33%;

Trung bình giảm từ 33,33% xuống 16,67%;

Yếu giảm từ 10,00% xuống 3,33%;

Không còn sinh viên không đạt.

Kết quả này khẳng định hiệu quả tích cực của các biện pháp đối với chất lượng học tập học phần.

Kết quả nghiên cứu cho thấy việc áp dụng đồng bộ 3 biện pháp: bổ sung bài tập thể lực chuyên môn, đổi mới phương pháp giảng dạy và tăng cường kiểm tra đánh giá theo hướng phát triển năng lực đã mang lại hiệu quả tích cực trong nâng cao chất lượng học tập học phần 2 môn Thể dục Aerobic.

Sự cải thiện thể hiện đồng đều ở cả kỹ thuật, thể lực chuyên môn, khả năng phối hợp và kết quả học tập. Mức tăng trưởng dao động từ 20% đến

gần 35%, cho thấy tính hiệu quả và tính khả thi của hệ thống biện pháp.

Đặc biệt, tỷ lệ sinh viên đạt loại khá, giỏi tăng mạnh và không còn sinh viên không đạt sau thực nghiệm là minh chứng rõ nét cho giá trị ứng dụng của các biện pháp trong thực tiễn đào tạo.

III. KẾT LUẬN

Trên cơ sở kết quả nghiên cứu tác giả đã lựa chọn được 3 biện pháp có cơ sở khoa học và phù hợp thực tiễn nhằm nâng cao hiệu quả học tập học phần 2 môn Thể dục Aerobic cho sinh viên khóa 58 Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội.

Kết quả thực nghiệm khoa học cho thấy các biện pháp có hiệu quả rõ rệt trong việc nâng cao kỹ thuật chuyên môn, phát triển thể lực, cải thiện khả năng phối hợp và nâng cao kết quả học tập của sinh viên. Các biện pháp có tính khả thi cao và có thể áp dụng rộng rãi trong giảng dạy học phần Thể dục Aerobic ở các cơ sở đào tạo chuyên ngành Giáo dục thể chất.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Bộ Giáo dục và Đào tạo (2021), *Chương trình giáo dục thể chất trong các cơ sở giáo dục đại học*, NXB Giáo dục Việt Nam, Hà Nội.
- Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2008), *Lý luận và phương pháp thể dục thể thao*, NXB Thể dục Thể thao, Hà Nội.
- Nguyễn Đức Văn (2012), *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao*, NXB Thể dục Thể thao, Hà Nội.
- Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch (2015), *Giáo trình Thể dục Aerobic*, NXB Thể dục Thể thao, Hà Nội.
- Liên đoàn Thể dục Việt Nam (2020), *Luật thi đấu và phương pháp giảng dạy Aerobic thể thao*, NXB Thể dục Thể thao, Hà Nội.
- Fédération Internationale de Gymnastique (FIG) (2022), *Aerobic Gymnastics Code of Points 2022–2024*, Lausanne, Switzerland.
- Bompa Tudor O. & Buzzichelli Carlo (2019), *Periodization: Theory and Methodology of Training*, Human Kinetics, USA.