

LỰA CHỌN BÀI TẬP THỂ DỤC AEROBIC NHẪM NÂNG CAO THỂ LỰC CHUNG CHO NAM HỌC SINH KHỐI 11 TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG LÊ QUÝ ĐÔN – HÀ ĐÔNG – HÀ NỘI

CHOOSING AEROBIC EXERCISE TO IMPROVE GENERAL FITNESS FOR GRADE
11 MALE STUDENTS AT LE QUY DON HIGH SCHOOL HA DONG - HANOI

ThS. Mai Thị Thanh Thủy – Trường ĐH SP TDTT Hà Nội

Tóm tắt: Bằng các phương pháp nghiên cứu thường quy trong lĩnh vực thể dục thể thao, đề tài tiến hành nghiên cứu lựa chọn bài tập thể dục Aerobic và ứng dụng vào thực tiễn nhằm nâng cao thể lực chung cho Nam học sinh khối 11 Trường trung học phổ thông Lê Quý Đôn – Hà Đông – Hà Nội, bước đầu đã đạt được những hiệu quả nhất định. Qua đó, góp phần nâng cao hiệu quả công tác giáo dục thể chất trong nhà trường.

Từ khóa: bài tập thể dục Aerobic; Thể lực chung; Trung học phổ thông Lê Quý Đôn.

Abstract: By conventional research methods in the field of sports, the study has conducted research, selected aerobic exercises and applied them in practice to improve the general physical fitness for grade 11 male students at Le Quy Don High School - Ha East – Hanoi. Initial results have been achieved. Thereby, contributing to improving the effectiveness of physical education in schools.

Keyword: Aerobic exercises; General fitness; Le Quy Don High School.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Bài tập thể dục Aerobic là khả năng thực hiện một cách liên tục các cấu trúc chuyển động mềm dẻo, sức mạnh và có cường độ cao. Các bước nhảy Aerobic cơ bản cùng với các cấu trúc chuyển động cánh tay được thực hiện phù hợp với âm nhạc để tạo ra sự chuyển động nhịp điệu và trình tự liên tục của các chuyển động có tác động thấp và cao.

Aerobic có ưu thế hơn hẳn so với bài tập phát triển chung không sử dụng âm nhạc. Việc gắn liền nó với nghệ thuật và kết hợp bài tập với âm nhạc đòi hỏi phối hợp toàn thân 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 linh hoạt các yếu tố thuộc lượng vận động phù hợp với sức khỏe và trình độ tập luyện của đối tượng thanh thiếu niên. Tác dụng của thể dục Aerobic có thể đảm đương được nhiệm vụ nâng cao thể lực cho học sinh phổ thông trung học. Do đó việc biên soạn và ứng dụng một số tổ hợp Thể dục Aerobic vào giảng dạy nhằm nâng cao thể lực cho học sinh là một việc làm

rất quan trọng và cần thiết. Việc đưa các dạng bài tập Thể dục Aerobic vào giảng dạy trong các trường phổ thông là một xu thế mới nhằm nâng cao sức khỏe và phát triển thể chất toàn diện cho học sinh.

Trên cơ sở phân tích ý nghĩa và tầm quan trọng của vấn đề chúng tôi tiến hành nghiên cứu đề tài: “Lựa chọn bài tập thể dục Aerobic nhằm nâng cao thể lực chung cho Nam học sinh khối 11 Trường THPT Lê Quý Đôn – Hà Đông – Hà Nội”.

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Để giải quyết các mục tiêu nghiên cứu, đề tài sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp kiểm tra sự phạm; Phương pháp quan sát sự phạm; Phương pháp thực nghiệm sự phạm; Phương pháp toán học thống kê.

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

3.1. Lựa chọn bài tập Aerobic nhằm nâng cao thể lực chung cho Nam học sinh khối 11 Trường THPT Lê Quý Đôn – Hà Đông – Hà Nội

Nguyên tắc lựa chọn bài tập

Nâng cao (phát triển) thể lực là quá trình phát triển toàn diện tới năng lực thể chất của người tập. Việc sử dụng các bài tập khác nhau để nâng cao khả năng chức phận của cơ thể, phát triển toàn diện năng lực thể chất và làm phong phú vốn kỹ năng kỹ xảo vận động của người tập. Khi lựa chọn hệ thống bài tập phát triển thể lực cho học sinh, cần tuân thủ các nguyên tắc sau:

- Các bài tập được lựa chọn đảm bảo thời gian thực hiện trong giờ học, số lượng ít nhưng đạt hiệu quả.
- Các bài tập phải huy động nhiều nhóm cơ bắp tham gia hoạt động và tác động tới nhiều tổ chất cùng một lúc.
- Các bài tập lựa chọn trong quá trình giảng dạy và tập luyện phải theo quy luật sinh lý vận động.

- Việc lựa chọn phương pháp thực hiện bài tập trong giờ học tùy thuộc vào nhiệm vụ và tính mới lạ của nội dung đang học tập.

Lựa chọn bài tập Aerobic nhằm nâng cao thể lực chung cho Nam học sinh khối 11 Trường THPT Lê Quý Đôn – Hà Đông – Hà Nội

Qua quá trình quan sát, tham khảo những tài liệu chuyên môn, bước đầu đề tài lựa chọn được 13 bài tập Aerobic nhằm phát triển thể lực chung cho Nam học sinh khối 11 Trường THPT Lê Quý Đôn – Hà Đông – Hà Nội. Để lựa chọn được những bài tập một cách khách quan, khoa học, phù hợp với đối tượng nghiên cứu và điều kiện thực tiễn, đề tài tiến hành phỏng vấn các cán bộ quản lý, giáo viên giảng dạy môn GDTC và một số giảng viên về bài tập nâng cao thể lực chung cho đối tượng nghiên cứu. Kết quả được trình bày ở bảng 1.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập Aerobic nhằm nâng cao thể lực chung cho đối tượng nghiên cứu

TT	Nội dung phỏng vấn	Kết quả (n=15)	
		Đồng ý	Tỷ lệ %
1	Các động tác phối hợp vũ đạo: tay, chân, thân, mình	14	93.33
2	Các động tác chạy: Chạy thường, chạy nâng cao đùi, chạy hất chân trước, ngang, sau	13	86.66
3	Các động tác đá chân kết hợp với tay	15	100
4	Các động tác bật nhảy kết hợp với tay - Thân mình	11	73.33
5	Các động tác bật nhảy: Chụm chân, tách chân	14	93.33
6	Tổ hợp các động tác bước với trước, ngang	6	40.00
7	Tổ hợp các động tác cắt kéo: trước, sau	14	93.33
8	Các động tác phối hợp chân với tay, lườn	15	100
9	Các động tác phối hợp đá chân xoạc dọc	8	53.33
10	Các động tác chống sấp, chống ngửa, chống nghiêng	13	86.66
11	Các động tác trồng người (thấp)	5	33.33
12	Các động tác đứng quay, ngồi quay 90°	13	86.66
13	Các động tác đứng quay, ngồi quay 180°, 360° và động tác bật kết hợp với quay	8	53.33

Qua kết quả ở bảng 1 cho thấy: có 8/13 bài tập thể dục Aerobic có số phiếu tán thành cao từ 80 - 100 %. Vì vậy, đề tài quyết định sử dụng 8

bài tập thể dục Aerobic để ứng dụng vào thực tiễn nhằm nâng cao thể lực chung cho đối tượng nghiên cứu.

3.2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả bài tập Aerobic nhằm nâng cao thể lực cho Nam học sinh khối 11 Trường THPT Lê Quý Đôn – Hà Đông – Hà Nội

3.2.1. Tổ chức thực nghiệm

- Thời gian thực nghiệm: Đề tài tiến hành ứng dụng các bài tập Aerobic vào thực nghiệm trong thời gian 8 tuần, tập 2 buổi/tuần, thời gian một buổi tập là 90 phút.

- Địa điểm thực nghiệm: Trường THPT Lê Quý Đôn – Hà Đông – Hà Nội.

- Đối tượng thực nghiệm: 20 nam học sinh khối 11 Trường THPT Lê Quý Đôn – Hà Đông – Hà Nội.

- Nội dung thực nghiệm: Bài tập Aerobic nhằm nâng cao thể lực cho Nam học sinh khối 11 Trường THPT Lê Quý Đôn – Hà Đông – Hà Nội.

- Kết quả thực nghiệm sẽ được đánh giá bằng sự phát triển thể lực của đối tượng nghiên cứu với các chỉ tiêu rèn luyện thân thể theo quy định.

3.2.2. Tiến trình thực nghiệm

Tiến trình thực nghiệm các bài tập thể dục Aerobic nhằm nâng cao thể lực chung cho đối tượng nghiên cứu được trình bày ở bảng 2.

Bảng 2. Tiến trình thực nghiệm

TT	Nội dung bài tập	Tuần							
		1	2	3	4	5	6	7	8
1	Các động tác phối hợp vũ đạo: tay, chân, thân, mình	x		x		x		x	
2	Các động tác chạy: Chạy thường, chạy nâng cao đùi, chạy hất chân trước, ngang, sau		x		x		x		x
3	Các động tác đá chân kết hợp với tay	x		x		x		x	
4	Các động tác bật nhảy: Chụm chân, tách chân		x		x		x		x
5	Tổ hợp các động tác cắt kéo: trước, sau	x		x		x		x	
6	Các động tác phối hợp chân với tay, lườn		x		x		x		x
7	Các động tác chống sấp, chống ngửa, chống nghiêng	x		x		x		x	
8	Các động tác đứng quay, ngồi quay 90 ⁰		x		x		x		x

3.2.3. Đánh giá hiệu quả của bài tập đã lựa chọn

Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm

Trước quá trình thực nghiệm, đề tài tiến hành kiểm tra thể lực chung của đối tượng

nghiên cứu thông qua 4 test kiểm tra theo tiêu chuẩn của Bộ GD&ĐT, về việc đánh giá trình độ thể lực của học sinh, sinh viên tại quyết định 53/2008/QĐ-BGDĐT. Kết quả kiểm tra được trình bày ở bảng 3.

Bảng 3. Kết quả xếp loại theo tiêu chuẩn RLTT của đối tượng nghiên cứu trước thực nghiệm (n=20)

TT	Test	Kết quả kiểm tra					
		Tốt	%	Đạt	%	Không đạt	%
1	Chạy 30m XPC (s)	2	10.0	14	70.0	4	20.0
2	Bật xa tại chỗ (cm)	3	15.0	12	60.0	5	25.0
3	Chạy thoi 4x10 (s)	2	10.0	15	75.0	3	15.0
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	2	10.0	12	60.0	6	30.0

Qua bảng 3 cho thấy: học sinh có kết quả kiểm tra ở mức tốt và đạt theo tiêu chuẩn RLTT ở các nội dung có tỷ lệ từ 60 – 85%. Tuy nhiên,

số học sinh không đạt theo tiêu chuẩn RLTT ở các nội dung vẫn chiếm tỷ lệ cao từ 15 – 30%.

Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm

Để đánh giá hiệu quả các bài tập Aerobic nhằm phát triển thể lực cho đối tượng nghiên cứu mà đề tài đã lựa chọn, nghiên cứu tiến hành kiểm tra đánh giá trình độ thể lực theo

nội dung, tiêu chuẩn RLTT của đối tượng nghiên cứu sau quá trình ứng dụng các bài tập Aerobic vào thực nghiệm trong thời gian 8 tuần. Kết quả được trình bày tại bảng 4.

Bảng 4. Kết quả xếp loại theo tiêu chuẩn RLTT của đối tượng nghiên cứu sau thực nghiệm (n=20)

TT	Test	Kết quả kiểm tra					
		Tốt	%	Đạt	%	Không đạt	%
1	Chạy 30m XPC (s)	4	20.0	15	75.0	1	5
2	Bật xa tại chỗ (cm)	5	25.0	13	65.0	2	10
3	Chạy thoi 4×10 (s)	4	20.0	15	75.0	1	5
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	3	15.0	15	75.0	2	10

Kết quả của bảng 4 cho thấy: Sau quá trình thực nghiệm ở tất cả các nội dung kiểm tra, tỷ lệ học sinh đạt mức tốt và đạt theo tiêu chuẩn RLTT đã tăng lên, số học sinh không đạt giảm đi rõ rệt so với trước thực nghiệm. Điều đó chứng tỏ các bài tập Aerobic mà đề tài đã lựa chọn và ứng dụng vào thực tiễn cho nam học sinh khối 11 trường THPT Lê Quý Đôn – Hà Đông – Hà Nội bước đầu đã mang lại hiệu quả trong việc phát triển thể lực cho đối tượng nghiên cứu.

KẾT LUẬN

Qua quá trình nghiên cứu đề tài đã lựa chọn được 8 bài tập Aerobic để ứng dụng vào thực

tiễn nhằm nâng cao thể lực chung cho Nam học sinh khối 11 trường THPT Lê Quý Đôn – Hà Đông – Hà Nội.

Sau quá trình thực nghiệm, các bài tập Aerobic mà đề tài đã lựa chọn và ứng dụng vào thực tiễn đã mang lại hiệu quả cao trong việc phát triển thể lực chung cho Nam học sinh khối 11 trường THPT Lê Quý Đôn – Hà Đông – Hà Nội. Kết quả kiểm tra ở tất cả các nội dung cho thấy, tỷ lệ học sinh đạt mức tốt và đạt theo tiêu chuẩn RLTT tăng lên, số học sinh không đạt giảm đi rõ rệt so với trước thực nghiệm.

Tài liệu tham khảo

1. Quyết định số 2198/QĐ-TTg V/v, “*Phê duyệt chiến lược phát triển thể dục, thể thao Việt Nam đến năm 2020*”. NXB Chính trị Quốc gia.
2. Phạm Nguyên Phùng, Trần Tuyết Lan, Hoàng Minh Thuận (2008), *Giáo trình thể dục*, Hà Nội.
3. Lê Văn Lãm, Phạm Xuân Thành (2007), *Đo lường thể dục thể thao*, NXB TĐTT Hà Nội.
4. Kiều Tất Vinh (2011), *Giáo trình nghiên cứu khoa học TĐTT*, NXB TĐTT, Hà Nội.
5. <http://liendoantheductphcm.vn>.

Nguồn bài báo: Bài báo được trích dẫn từ đề tài tốt nghiệp: “*Lựa chọn bài tập thể dục Aerobic nhằm nâng cao thể lực chung cho Nam học sinh khối 11 Trường THPT Lê Quý Đôn – Hà Đông – Hà Nội*”. Đề tài đã bảo vệ và được thông qua tại trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội năm 2020.

Ngày nhận bài: 28/01/2022

Ngày đánh giá: 05/02/2022

Ngày duyệt đăng: 25/02/2022