

BIÊN SOẠN MỘT SỐ TỔ HỢP ĐỘNG TÁC THỂ DỤC AEROBIC NHẪM NÂNG CAO KHẢ NĂNG PHỐI HỢP VẬN ĐỘNG CHO NỮ HỌC SINH LỚP 10 TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG LÂM NGHIỆP THÀNH PHỐ HÀ NỘI

COMPILING SOME AEROBIC ACTIVITIES COMBINATION TO ENHANCE THE COORDINATION OF ACTIVITIES FOR WOMAN STUDENTS GRADE 10 FORESTRY HIGH SCHOOL HANOI CITY

ThS. Phạm Mai Vương, Trần Nguyệt Minh

Trường ĐH Sư phạm TDTT Hà Nội

Tóm tắt: Trên cơ sở phân tích đánh giá thực trạng khả năng phối hợp vận động cho nữ học sinh lớp 10 trường THPT Lâm Nghiệp TP Hà Nội, từ đó đề tài tiến hành Biên soạn một số tổ hợp động tác Aerobic nhằm nâng cao khả năng phối hợp vận động cho nữ học sinh lớp 10, đồng thời thông qua thực nghiệm sư phạm xác định tính hiệu quả các tổ hợp động tác thể dục Aerobic đã được biên soạn cho đối tượng nghiên cứu.

Từ khóa: Biên soạn, ứng dụng, bài tập thể dục Aerobic, khả năng phối hợp vận động

Abstract: On the basis of analyzing and assessing the current situation of coordination ability for female students in grade 10 at the Forestry High School in Hanoi, the topic has compiled some combinations of aerobic movements to improve coordination ability. physical activity for female students in grade 10, and through pedagogical experiments to determine the effectiveness of the Sport Aerobic movement combinations that have been compiled for the research subjects.

Keywords: Compilation, application, aerobic exercise, motor coordination ability.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Để huấn luyện khả năng phối hợp có nhiều hình thức khác nhau. Trong đó phương pháp chính là tập luyện, phương tiện chính là các bài tập thể chất. Việc đưa các dạng bài tập Sport Aerobic và giảng dạy trong các nhà trường phổ thông là một xu thế mới nhằm nâng cao sức khỏe và phát triển thể chất toàn diện cho học sinh. Tuy nhiên, việc sử dụng bài tập thể dục Aerobic như một phương tiện chuyên môn nhằm phát triển năng lực phối hợp vận động cho học sinh phổ thông trung học ở các tỉnh, thành vẫn còn hết sức mới mẻ.

Với mong muốn mang kiến thức đã tiếp thu được trong nhà trường ra thực tế các trường phổ thông chúng tôi thực hiện nghiên cứu đề tài: “*Biên soạn một số tổ hợp động tác thể dục thể dục Aerobic nhằm nâng cao khả năng phối hợp vận động cho nữ học sinh lớp 10 trường THPT Lâm Nghiệp TP Hà Nội.*”

Trong quá trình nghiên cứu chúng tôi sử dụng những phương pháp sau: Phương pháp tổng hợp và phân tích tài liệu; phỏng vấn; kiểm tra sư phạm; thực nghiệm sư phạm và Phương pháp toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Đánh giá thực trạng khả năng phối hợp vận động của nữ học sinh lớp 10 của trường THPT Lâm Nghiệp TP Hà Nội.

Để lựa chọn các test đánh giá khả năng phối hợp vận động cho nữ học sinh lớp 10 đề tài đã sử dụng phương pháp phân tích và tổng hợp các tài liệu có liên quan đến vấn đề nghiên cứu. Các test được lựa chọn phải đảm bảo các yêu cầu sau: Đơn giản dễ thực hiện; Phù hợp với lứa tuổi; Vừa mang tính kỹ thuật đặc trưng vừa mang tính kỹ thuật tổng hợp các năng lực phối hợp vận động thành phần.

Dựa vào các cơ sở trên đề tài đã lựa chọn được 7 test. Để xác định tính thực tiễn của các test đã lựa chọn, đề tài đã tiến hành phỏng vấn

Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

để tham khảo ý kiến của các giáo viên và chuyên gia thể dục. Thành phần phỏng vấn gồm 20 người có trình độ như sau: Tiến sĩ 02 người chiếm 10%. Thạc sĩ: 10 người chiếm 50%. Cử nhân: 8 người chiếm 40%.

Kết quả phỏng vấn như sau:

Bảng 1. Kết quả lựa chọn test kiểm tra khả năng phối hợp vận động cho nữ học sinh lớp 10 (n = 20)

T T	Các test	Kết quả phỏng vấn			
		Số người lựa chọn	Tỷ lệ %	Số người không lựa chọn	Tỷ lệ %
1	Lò cò toi đích (Gorban)	10	50	10	50
2	Phối hợp vận động 2 động tác (điểm)	19	95	1	5
3	Chạy con thoi 4x10m (giây)	20	100	0	0
4	Nhảy dây 2 phút (số lần)	18	90	2	10
5	Phối hợp vận động 8 cử động (điểm)	20	100	0	0
6	Phỏng theo góc	10	50	10	50
7	Định hướng (Biriutch Kóp)	8	40	12	60

Dựa vào kết quả bảng 1 đề tài lựa chọn được 4 test có tỷ lệ % ý kiến lựa chọn cao và tập trung đó là các test: Chạy con thoi 4x10m, phối hợp vận động 8 cử động với 20/20 người lựa chọn chiếm tỷ lệ 100%; Phối hợp vận động 2 động tác với 19/20 người lựa chọn chiếm tỷ lệ 95%; Nhảy dây 2 phút với 18/20 người lựa chọn chiếm tỷ lệ 90%.

* Xác định độ tin cậy của test trên đối tượng nghiên cứu

Để xác định độ tin cậy của test trên đối tượng nghiên cứu đề tài đã sử dụng phương pháp retest, nhằm kiểm tra mức độ tương quan về kết quả giữa hai lần lập test trong cùng điều kiện và đối tượng. Thời gian kiểm tra giữa lần một và lần hai là 1 tuần. Kết quả thu được như sau:

Bảng 2. Kết quả kiểm tra xác định độ tin cậy của các test (n = 60)

TT	Các nội dung kiểm tra đánh giá (test)	Kết quả kiểm tra ($\bar{X} \pm \delta$)		R
		Lần 1	Lần 2	
1	Phối hợp vận động 2 động tác (điểm)	5,46 ± 0,16	5,45 ± 0,21	0,803
2	Chạy con thoi 4x10m (giây)	13,5 ± 5,28	13,4 ± 4,28	0,815
3	Phối hợp vận động 8 cử động (điểm)	5,25 ± 1,39	5,24 ± 1,19	0,857
4	Nhảy dây 2 phút (số lần)	210,5 ± 0,64	211,6 ± 0,27	0,862

Như vậy có thể thấy rằng kết quả giữa hai lần lập test có mối tương quan mạnh, với hệ số tin cậy r từ 0,803 đến 0,862 lớn hơn r bảng = 0,393 ở ngưỡng P = 1%. Chứng tỏ cả 4 Test đã lựa chọn đều có thể sử dụng để đánh giá khả năng phối hợp vận động cho đối tượng nghiên cứu.

Như vậy, qua việc xác định hệ số tin cậy của các test đã lựa chọn, đề tài đã lựa chọn được 4 nội dung (test) ứng dụng trong kiểm tra, đánh giá xác định hiệu quả của bài tập thể

dục Aerobic ứng dụng trong giảng dạy – huấn luyện nội dung nâng cao khả năng phối hợp vận động cho nữ học sinh lớp 10 trường THPT Lâm Nghiệp TP Hà Nội.

* Đánh giá thực trạng khả năng phối hợp vận động của nữ học sinh lớp 10 trường THPT Lâm Nghiệp TP Hà Nội.

Để đánh giá khả năng phối hợp vận động của nữ học sinh lớp 10 trường THPT Lâm Nghiệp TP Hà Nội đề tài đã sử dụng 4 test đã lựa chọn, tiến hành kiểm tra trên đối tượng

Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

nghiên cứu và so sánh với kết quả kiểm tra trên cùng đối tượng là học sinh nữ lớp 10 của hai trường THPT Chương Mỹ B và trường THPT Thị trấn Xuân Mai. Sở dĩ đề tài lựa chọn hai trường này để so sánh là vì học sinh của hai trường này đã được tập luyện và thi đấu môn thể dục Aerobic, còn trường Lâm Nghiệp TP Hà Nội thì chưa đưa vào tập luyện ngoại khóa và thi đấu đại trà.

Đề tiện cho quá trình nghiên cứu, đề tài đã đặt học sinh trường cần nghiên cứu Lâm Nghiệp TP Hà Nội là nhóm 1; Trường đối

chứng THPT Chương Mỹ B là nhóm 2; Trường THPT Thị trấn Xuân Mai là nhóm 3.

Khả năng phối hợp vận động của nữ học sinh lớp 10 được đánh giá thông qua 4 test đã lựa chọn và kiểm chứng về độ tin cậy, đó là các test Chạy con thoi 4x10m, phối hợp vận động 8 cử, phối hợp vận động 2 động, nhảy dây 2 phút.(đối tượng kiểm tra bao gồm: Nhóm 1: 60 em; nhóm 2: 45 em; nhóm 3: 42 em).

Nội dung các test và PP kiểm tra được trình bày ở phần phương pháp nghiên cứu.

Dưới đây là kết quả cụ thể:

Bảng 3. Thực trạng khả năng phối hợp vận động của nữ học sinh lớp 10 trường THPT Lâm Nghiệp TP Hà Nội

TT	Đối tượng học sinh	Tham số đặc trưng	Các nội dung kiểm tra			
			Phối hợp vận động 2 động tác (điểm)	Chạy con thoi 4x10m (giây)	Phối hợp vận động 8 cử động (Điểm)	Nhảy dây 2 phút (số lần)
1	Nhóm 1 (n = 60)	\bar{X}	5,46	13,5	5,25	210,52
		σ	$\pm 0,21$	$\pm 4,28$	$\pm 1,19$	$\pm 0,27$
2	Nhóm 2 (n = 45)	\bar{X}	7,55	11,7	7,16	250,17
		σ	$\pm 0,35$	$\pm 4,80$	$\pm 0,81$	$\pm 0,86$
3	Nhóm 3 (n = 42)	\bar{X}	7,58	11,68	7,12	248,21
		σ	$\pm 0,27$	$\pm 5,03$	$\pm 1,23$	$\pm 0,28$
Sự khác biệt thống kê	Nhóm 1 – 2	T	2,31	2,14	2,62	0,88
		P	< 0,05	< 0,05	< 0,01	< 0,05
	Nhóm 1 - 3	T	2,38	2,05	2,71	1,78
		P	< 0,05	< 0,05	< 0,01	< 0,05
	Nhóm 2 - 3	T	1,38	1,05	1,71	1,18
		P	> 0,05	> 0,05	> 0,05	> 0,05

Từ kết quả thu được ở bảng 3 có thể nhận thấy:

Thực trạng khả năng phối hợp vận động của nữ học sinh lớp 10 trường THPT Lâm Nghiệp TP Hà Nội thấp hơn so với hai trường thuộc cùng khu vực ở 4/4 nội dung kiểm tra sự khác biệt này có ý nghĩa về mặt thống kê và đạt độ tin cậy cần thiết khi giá trị t tính lớn hơn t bảng, $p < 0,05$ và $p < 0,01$.

Từ thực trạng về khả năng phối hợp vận động của nữ học sinh lớp 10 trường THPT

Lâm Nghiệp TP Hà Nội kém hơn so với nữ học sinh lớp 10 cùng độ tuổi của 2 trường cùng khu vực, đề tài tìm hiểu nguyên nhân thông qua thực tiễn được biết rằng học sinh của 2 trường THPT Chương Mỹ B và trường THPT thị trấn Xuân Mai ngoài những nội dung học chính khóa, còn được một số môn tự chọn, học ngoại khóa và tự học theo sở thích câu lạc bộ trong đó có môn Thể dục Aerobic. Vì vậy, đề tài đặt ra giả thiết rằng có thể sử dụng bài tập thể dục Aerobic làm phương tiện

Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

rèn luyện khả năng phối hợp vận động cho đối tượng nghiên cứu. Để có cơ sở khoa học khẳng định cho giả thiết, đề tài tiến hành các bước sau:

2.2. Biên soạn một số tổ hợp động tác thể dục Aerobic nhằm nâng cao khả năng phối hợp vận động cho nữ học sinh lớp 10 trường THPT Lâm Nghiệp TP Hà Nội

Để biên soạn được một số tổ hợp động tác thể dục Aerobic phù hợp cho đối tượng nghiên cứu đề tài đi tìm hiểu:

2.2.1. Nội dung tập luyện ngoại khoá học sinh khối 10 trường THPT Lâm Nghiệp TP Hà Nội

Nội dung học ngoại khoá của học sinh khối 10 của trường là tham gia các câu lạc bộ của nhà trường gồm: CLB Bóng đá, CLB Võ Penkat Silat, CLB Cầu lông, CLB Bóng rổ. Nhà trường tổ chức các CLB để thu hút các em học sinh yêu thích các môn thể thao nào thì tham gia tập luyện để tạo sân chơi cho các em và tăng cường sức khoẻ.

Bên cạnh đó, việc tổ chức các câu lạc bộ cũng cho thấy chưa có những môn phù hợp với đặc điểm giới tính nữ nên việc các bạn nữ tham gia các CLB là hầu như không có hoặc có thì số lượng người tham gia cũng không được nhiều.

2.2.2. Biên soạn tổ hợp động tác thể dục Aerobic nhằm nâng cao khả năng phối hợp vận động cho nữ học sinh lớp 10 trường THPT Lâm Nghiệp TP Hà Nội

Để giải quyết vấn đề nêu trên đề tài tiến hành phỏng vấn 20 giáo viên và chuyên gia thể dục. Nội dung phỏng vấn xoay quanh những vấn đề có liên quan đến việc biên soạn tổ hợp các động tác thể dục Aerobic như thời gian, phương hướng, nhịp điệu, cách thức tiến hành tập luyện. Các câu hỏi được hình thành từ kết quả của việc thu thập các tài liệu tham khảo, quan sát sự phạm và tọa đàm với các giáo viên, giảng viên và chuyên gia thể dục.

Bảng 4. Kết quả phỏng vấn biên soạn tổ hợp động tác thể dục Aerobic nhằm nâng cao khả năng phối hợp vận động cho nữ học sinh lớp 10 Trường THPT Lâm Nghiệp TP Hà Nội (n = 20)

TT	Nội dung câu hỏi	Kết quả phỏng vấn	
		Số người	Tỷ lệ %
1	Sự cần thiết phải phát triển năng lực phối hợp vận động cho nữ học sinh lớp 10 - Rất cần thiết - Cần thiết - Không cần thiết	17	85
		3	15
		0	0
2	Để phát triển khả năng phối hợp vận động nên tổ chức tập luyện các động tác Aerobic vào thời gian nào? - Giờ chính khoá - Giờ ngoại khoá	0	0
		20	100
3	Thời gian tối thiểu của 1 tổ hợp động tác Aerobic là: 2 ^p – 3 ^p 3 ^p – 4 ^p 4 ^p – 5 ^p	16	80
		4	20
		0	0
4	Thời gian của mỗi buổi tập là: 25 ^p – 30 ^p 30 ^p – 35 ^p	0	0
		14	70

Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

TT	Nội dung câu hỏi	Kết quả phỏng vấn	
		Số người	Tỷ lệ %
	35 ^p – 40 ^p	6	30
5	Số buổi tập trong một tuần là:		
	2 buổi	5	25
	3 buổi	15	75
	4 buổi	0	0
6	7 bước cơ bản thể dục Aerobic	10	50
7	Tổ hợp bước cơ bản số 1-7 thực hiện 4lx8 nhịp một bước với vũ đạo, tay, thân, mình.	20	100
8	Tổ hợp bước cơ bản số 1-7 thực hiện 2lx8n một bước cơ bản với vũ đạo, tay, thân, mình.	18	90
9	Tổ hợp bước cơ bản số 1-7 thực hiện 1lx8n một bước cơ bản với vũ đạo, tay, thân, mình.	19	95
10	Tổ hợp các động tác bước với trước, ngang	8	40
11	Tổ hợp các động tác cắt kéo trước sau	10	50
12	Tổ hợp các động tác phối hợp 2 bước cơ bản chân thực hiện với tay, thân mình	20	100
13	Tổ hợp các động tác chống sấp, chống ngửa, chống nghiêng	18	90
14	Tổ hợp các động tác đứng quay, ngồi quay 90 ⁰ , 180 ⁰ , 360 ⁰ và động tác bật kết hợp quay	7	35
15	Bài liên hoàn các tổ hợp động tác được biên soạn	20	100
16	+ 60 -> 90 nhịp/ phút	0	0
	+ 90 -> 120 nhịp/phút	0	0
	+ 120 -> 140 nhịp/ phút	0	0
	+ Có sự biến đổi về nhịp điệu, tốc độ thực hiện bài tập	20	100

Từ kết quả phỏng vấn bảng 4 cho thấy:

- Năng lực phối hợp vận động là năng lực rất cần thiết phải phát triển cho nữ học sinh lớp 10 trường THPT Lâm Nghiệp TP Hà Nội.

- Để phát triển năng lực phối hợp vận động nên tổ chức tập luyện môn Thể dục Aerobic vào giờ ngoại khóa tự chọn.

- Thời gian tối thiểu của một tổ hợp từ 2 – 3 phút.

- Thời gian của mỗi buổi tập là 30 – 35 phút.

- Có sự biến đổi về nhịp điệu, tốc độ thực hiện bài tập

- Cấu trúc 1 buổi tập Sport Aerobic cần thỏa mãn 6 tổ hợp động tác sau:

+ Tổ hợp bước cơ bản số 1→7 thực hiện 4lx8 nhịp một bước với vũ đạo, tay, thân, mình.

+ Tổ hợp bước cơ bản số 1→7 thực hiện 2lx8n một bước với vũ đạo, tay, thân, mình.

+ Tổ hợp bước cơ bản số 1→7 thực hiện 1lx8n một bước với vũ đạo, tay, thân, mình.

+ Tổ hợp các động tác phối hợp 2 trong 7 bước thực hiện với tay, thân mình.

+ Tổ hợp các động tác chống sấp, chống ngửa, chống nghiêng.

+ Bài liên hoàn các tổ hợp động tác được biên soạn.

Trên đây là cơ sở khoa học và thực tiễn để đề tài biên soạn tổ hợp các động tác Aerobic. từ kết quả phỏng vấn với số ý kiến tán thành từ

Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

90% đến 100%. Ngoài ra để có thể tiến hành giảng dạy tổ hợp các động tác Aerobic cho đối tượng nghiên cứu cần phải tuân thủ các nguyên tắc quy định của môn thể dục Aerobic.

Dựa trên cơ sở và những nguyên tắc đã nêu, đề tài đã tổng hợp và biên soạn được 6 tổ hợp động tác Thể dục Aerobic nhằm mục đích phát triển khả năng phối hợp vận động cho nữ học sinh lớp 10 trường THPT Lâm Nghiệp TP Hà Nội dựa trên một số bài hát được sử dụng làm nhạc nền là: Tuổi hồng, vui đến trường, mùa hè xanh, Việt Nam ơi, Tôi yêu Việt Nam...

2.3. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả một số tổ hợp động tác thể dục Aerobic nhằm nâng cao khả năng phối hợp vận động cho nữ học sinh lớp 10 trường THPT Lâm Nghiệp TP Hà Nội

2.3.1 Tổ chức thực nghiệm

Bảng 5. So sánh kết quả kiểm tra 4 bài thử đánh giá mức độ phát triển khả năng phối hợp vận động của 2 nhóm thực nghiệm và đối chiếu trước thực nghiệm

TT	Nội dung kiểm tra (Test)	Nhóm ĐC (n = 30)	Nhóm TN (n = 30)	So sánh	
				T	P
1	Phối hợp vận động 2 động tác (điểm)	5,47 ± 0,21	5,46 ± 0,16	1,68	>0,05
2	Chạy con thoi 4x10m (giây)	13,4 ± 4,28	13,5 ± 5,28	1,43	>0,05
3	Phối hợp vận động 8 cử động (điểm)	5,26 ± 1,19	5,25 ± 1,39	0,87	>0,05
4	Nhảy dây 2 phút (số lần)	210,53 ± 0,27	211,52 ± 0,64	0,43	>0,05

Từ kết quả thu được ở bảng 5 cho thấy:

Kết quả kiểm tra ở tất cả các test đánh giá khả năng phối hợp vận động, của hai nhóm đều không có sự khác biệt ($t_{\text{tính}}$ từ 0,43 - 1,68 < $t_{\text{bảng}} = 2,048$ ở ngưỡng xác suất với $P > 0,05$). Điều đó cho thấy, trước khi tiến hành thực nghiệm, trình độ chuyên môn về khả năng phối hợp vận động của hai nhóm là tương đương nhau. Hay nói cách khác, tổ chất về khả năng phối hợp vận động của 2 nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm là không có sự khác biệt.

2.3.2 Xây dựng tiến trình thực nghiệm

Để xây dựng tiến trình thực nghiệm một cách hợp lý cho đối tượng nghiên cứu đề tài dựa trên 3 cơ sở sau:

Để xác định được hiệu quả của các tổ hợp động tác Thể dục Aerobic nhằm nâng cao khả năng phối hợp vận động cho đối tượng nghiên cứu. Thực nghiệm sư phạm được tiến hành theo hình thức song song trên hai nhóm học sinh (nhóm thực nghiệm và nhóm đối chiếu, mỗi nhóm 30 người, tổng số 60 người).

Để xác định được tính đồng đều của hai nhóm thực nghiệm và đối chiếu, trước khi thực nghiệm đề tài tiến hành phân nhóm một cách ngẫu nhiên dựa trên kết quả đã kiểm tra về thực trạng khả năng phối hợp vận động của đối tượng nghiên cứu. Để đảm bảo tính khách quan trong việc phân nhóm, đề tài tiến hành so sánh kết quả kiểm tra ở tất cả 4 test thông qua phương pháp so sánh hai số trung bình quan sát.

Kết quả được trình bày ở bảng 5.

- Học tổ hợp động tác có tính chất môn thể dục Aerobic.

- Vũ đạo Thể dục Aerobic, ghép các tổ hợp động tác.

- Kết quả xây dựng tiến trình thực nghiệm được trình bày cụ thể ở đề tài.

2.3.3 Tiến hành thực nghiệm

Thực nghiệm sư phạm được tiến hành trong 7 tuần (từ tháng 2 đến tháng 4 năm 2019) mỗi tuần 3 buổi vào giờ ngoại khoá của học sinh lớp 10 trường THPT Lâm Nghiệp TP Hà Nội. Thời gian mỗi buổi tập từ 30 – 35 phút tổng số 21 buổi tập.

2.3.4 Kết quả thực nghiệm

Để xác định hiệu quả ứng dụng bài tập Thể dục Aerobic gồm 6 tổ hợp động tác trong thực tiễn nhằm phát triển khả năng phối hợp vận

Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

động cho đối tượng nghiên cứu, đề tài tiến của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng.
hành kiểm tra lại khả năng phối hợp vận động Kết quả thu được trình bày ở bảng 6, 7 và 8.

Bảng 6: So sánh kết quả kiểm tra khả năng phối hợp vận động của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng sau thực nghiệm ($n_m = n_{dc} = 30$)

TT	Nội dung kiểm tra (Test)	Nhóm ĐC (n = 30)	Nhóm TN (n = 30)	So sánh	
				T	P
1	Phối hợp vận động 2 động tác (điểm)	5,55 ± 0,27	7,63 ± 0,16	3,28	<0,01
2	Chạy con thoi 4x10m (giây)	13,2 ± 5,01	11,5 ± 5,03	3,13	<0,01
3	Phối hợp vận động 8 cử động (điểm)	6,7 ± 1,05	8,1 ± 0,87	3,47	<0,01
4	Nhảy dây 2 phút (số lần)	220,31 ± 0,26	250,10 ± 0,32	3,13	<0,01

Bảng 7. Kết quả so sánh tự đối chiếu trình độ phát triển khả năng phối hợp vận động trước và sau thực nghiệm của nhóm đối chứng

TT	Nội dung kiểm tra (Test)	Nhóm ĐC (n = 30)		So sánh	
		Trước TN	Sau TN	T	P
1	Phối hợp vận động 2 động tác (điểm)	5,47 ± 0,21	5,55 ± 0,27	1,72	>0,05
2	Chạy con thoi 4x10m (giây)	13,4 ± 4,28	13,2 ± 5,01	1,85	>0,05
3	Phối hợp vận động 8 cử động (điểm)	5,26 ± 1,19	6,7 ± 1,05	2,17	<0,05
4	Nhảy dây 2 phút (số lần)	210,53 ± 0,27	220,31 ± 0,26	1,83	>0,05

Bảng 8. Kết quả so sánh tự đối chiếu trình độ phát triển khả năng phối hợp vận động trước và sau thực nghiệm của nhóm thực nghiệm

TT	Nội dung kiểm tra (Test)	Nhóm TN (n = 30)		So sánh	
		Trước TN	Sau TN	T	P
1	Phối hợp vận động 2 động tác (điểm)	5,46 ± 0,16	7,63 ± 0,16	3,18	<0,01
2	Chạy con thoi 4x10m (giây)	13,5 ± 5,28	11,5 ± 5,03	3,13	<0,01
3	Phối hợp vận động 8 cử động (điểm)	5,25 ± 1,39	8,1 ± 0,87	4,27	<0,01
4	Nhảy dây 2 phút (số lần)	211,52 ± 0,64	250,10 ± 0,32	3,33	<0,01

Từ kết quả bảng 6,7,8 có thể thấy:

Cả 4 nội dung của nhóm thực nghiệm hơn hẳn nhóm đối chứng và đạt sự khác biệt với độ tin cậy ở ngưỡng xác suất $p < 0,01$. Còn kết quả kiểm tra tự đối chiếu khả năng phối hợp vận động của nhóm đối chứng có sự khác biệt ở 1/4 nội dung ($t_{tính} = 2,17 > t_{bảng} = 2,048$ ở ngưỡng xác suất $P < 0,05$, tuy nhiên sự khác biệt này là không lớn. Kết quả so sánh tự đối chiếu trình độ phát triển khả năng phối hợp vận động trước và sau thực nghiệm của nhóm thực nghiệm có sự khác biệt rõ rệt với độ tin cậy ở ngưỡng xác suất $p < 0,01$. Điều này, chứng tỏ bài tập Thể dục Aerobic gồm 6 tổ hợp động tác do đề tài biên soạn đã có tác dụng phát triển khả năng phối hợp vận động

hơn hẳn so với các bài tập phát triển khả năng phối hợp vận động khác.

Từ kết quả trên đây có thể nhận xét như sau:

Khả năng phối hợp vận động của nhóm nghiên cứu có thể phát triển một cách có hiệu quả thông qua việc tập luyện 6 tổ hợp động tác Thể dục Aerobic với chế độ tập thường xuyên, hợp lý.

Qua thực nghiệm của đề tài đã chứng tỏ rằng việc áp dụng 6 tổ hợp động tác Thể dục Aerobic vào các buổi ngoại khoá, tự chọn hoàn toàn phù hợp và có khả năng nâng cao năng lực phối hợp vận động cho nữ học sinh lớp 10 trường THPT Lâm Nghiệp TP Hà Nội.

Sau 7 tuần với tổng số 21 buổi tập, cùng với việc sử dụng 6 tổ hợp động tác Thể dục

Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

Aerobic do đề tài biên soạn, hoàn toàn phù hợp và có tác dụng phát triển khả năng phối hợp vận động cho nữ học sinh lớp 10 như:

- + Khả năng tiếp thu động tác
- + Khả năng phối hợp đồng bộ các bộ phận cơ thể
- + Khả năng thăng bằng
- + Khả năng phân biệt và phối hợp dùng sức.

3. KẾT LUẬN KIẾN NGHỊ

Kết luận

Từ những kết quả nghiên cứu trên của đề tài, cho phép rút ra một số kết luận sau:

1. Dựa trên cơ sở khoa học, các nguyên tắc biên soạn và phỏng vấn các giáo viên và chuyên gia thể dục đề tài đã biên soạn được 6 tổ hợp động tác Thể dục Aerobic phù hợp, đã phát triển khả năng phối hợp vận động cho nữ học sinh lớp 10 trường THPT Lâm Nghiệp TP Hà Nội.

Tài liệu tham khảo

1. Nguyễn Kim Xuân, Nguyễn Thanh Mai (2003), *Bài giảng thể dục nhịp điệu Aerobic*.
2. Hoàng Thị Đông (2004), *“Lý luận và phương pháp thể dục thể thao”*, Nxb Thể dục Thể thao Hà Nội.
3. Lê Thanh (2004), *Giáo trình toán học thống kê trong TĐTT Trường Đại học sư phạm TĐTT Hà Tây*, Nxb Thể dục thể thao.
4. Một số bài soạn Thể dục Aerobic của giảng viên Phạm Mai Vương, Hoàng Thị Minh Thuận.

Nguồn bài báo: Trần Nguyệt Minh (2019-2020), Bài báo được trích từ đề tài nghiên cứu khoa học: *“Biên soạn một số tổ hợp động tác thể dục Aerobic nhằm nâng cao khả năng phối hợp vận động cho nữ học sinh lớp 10 trường THPT Lâm Nghiệp TP Hà Nội”*. Khóa luận tốt nghiệp đã được bảo vệ trước Hội đồng chấm luận văn năm 2019 - 2020 của Trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội.

Ngày nhận bài: 05/02/2023

Ngày đánh giá: 20/02/2023

Ngày duyệt đăng: 15/03/2023

2. Thực nghiệm sư phạm đã chứng minh, các tổ hợp động tác Thể dục Aerobic do đề tài biên soạn hoàn toàn có khả năng nâng cao khả năng phối hợp vận động cho nữ học sinh lớp 10 trường THPT Lâm Nghiệp TP Hà Nội. Sự khác biệt hai số trung bình có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất $P < 0,01$.

Kiến nghị

1. Kết quả nghiên cứu của đề tài mong muốn được xem xét và sử dụng như một nội dung học thường xuyên trong các giờ học tự chọn, ngoại khóa câu lạc bộ cho học sinh trường THPT Lâm Nghiệp TP Hà Nội.

2. Sáu tổ hợp động tác Thể dục Aerobic do đề tài biên soạn áp dụng cho đối tượng học sinh phổ thông cần tiếp tục được nghiên cứu và có thể coi đây là một trong những phương tiện bài tập có hiệu quả đối với việc nâng cao khả năng phối hợp vận động cho học sinh phổ thông trên địa bàn nhiều tỉnh lân cận.