

LỰA CHỌN BÀI TẬP THỂ DỤC NHỊP ĐIỀU NHẪM NÂNG CAO HIỆU QUẢ HOẠT ĐỘNG NGOẠI KHÓA CHO NỮ HỌC SINH TRƯỜNG TRUNG HỌC CƠ SỞ NGUYỄN TRI PHƯƠNG, QUẬN BA ĐÌNH, HÀ NỘI

CHOOSING AEROBIC EXERCISES TO IMPROVE THE EFFECTIVENESS OF EXTRACURRICULAR ACTIVITIES FOR FEMALE STUDENTS AT NGUYEN TRI PHUONG SECONDARY SCHOOL BA DINH DISTRICT, HANOI

TS. Phạm Thị Hương¹, CN. Trịnh Quang Hà²
Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội¹, HV Cao học K10²

Tóm tắt: Sử dụng các phương pháp nghiên cứu cơ bản trong lĩnh vực thể dục thể thao, quá trình nghiên cứu đã lựa chọn được 06 bài tập thể dục nhịp điệu để ứng dụng vào thực tiễn nhằm nâng cao hiệu quả hoạt động ngoại khóa cho nữ học sinh trung học cơ sở Nguyễn Tri Phương, quận Ba Đình, Hà Nội. Sau quá trình kiểm nghiệm trong thực tiễn, các bài tập mà đề tài lựa chọn đã có những tác động tích cực trong việc nâng cao hiệu quả hoạt động ngoại khóa cho đối tượng nghiên cứu.

Từ khóa: Lựa chọn, bài tập, thể dục nhịp điệu, hoạt động ngoại khóa, nữ học sinh, trung học cơ sở.

Abstract: Using basic research methods in the field of physical education and sports, the research has selected 06 aerobic exercises for practical application to improve the effectiveness of extracurricular activities for female students of Nguyen Tri Phuong secondary school, Ba Dinh district, Hanoi. After practical testing, the selected exercises have had positive effects in improving the effectiveness of extracurricular activities for research subjects.

Keywords: Choices, Exercises, Aerobics, extracurricular activities, female students, secondary school.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Giáo dục thể chất (GDTC) trong nhà trường là một mặt giáo dục quan trọng không thể thiếu. GDTC góp phần lớn trong việc bồi dưỡng nâng cao sức khỏe cho học sinh vừa là nhân tố trực tiếp tác động vào các mặt khác của quá trình giáo dục như: Giáo dục đạo đức, giáo dục trí tuệ, giáo dục khả năng thẩm mỹ và giáo dục lao động. Vì vậy, GDTC là công tác luôn được Đảng và nhà nước quan tâm, trong hệ thống giáo dục từ mầm non đến đại học.

Thể dục nhịp điệu (TDNĐ) là những bài tập bao gồm các động tác cử động trong chuỗi thao tác - hành vi vận động của chủ đích tập luyện thân thể, phát triển các tố chất và năng lực vận động cơ thể. Các bài tập có cấu trúc vận động hợp lý (co và duỗi, cơ gây nên hoạt

động của các khớp) trong điều khiển các bộ phận cơ thể với sự huy động sức lực để tạo ra các biên độ và tốc độ vận động (có thay đổi) theo ý muốn.

Qua khảo sát sơ bộ tại một số Trường THCS trên địa bàn quận Ba Đình TP. Hà Nội cho thấy, công tác GDTC trong các nhà trường vẫn còn nhiều tồn tại: Cơ sở vật chất còn thiếu thốn từ diện tích sân chơi đến trang thiết bị dụng cụ phục vụ công tác ngoại khóa TDTT. Chương trình nội khóa biên soạn còn nhiều bất cập, có nội dung được soạn thảo nhưng lại không có điều kiện để thực hiện. Bên cạnh đó các giáo viên giảng dạy môn học này chưa chú trọng nhiều đến việc ứng dụng các bài tập hỗ trợ, đặc biệt là các bài tập TDNĐ. Những tồn tại này làm ảnh hưởng không nhỏ đến chất

lượng GDTC nói chung, cũng như sự phát triển thể lực của học sinh nói riêng để nâng cao hiệu quả hoạt động ngoại khóa.

Có nhiều công trình nghiên cứu đến ảnh hưởng của TDNĐ đối với sức khỏe cho các đối tượng khác nhau, song việc nghiên cứu ứng dụng TDNĐ để nâng cao hiệu quả hoạt động ngoại khóa cho nữ học sinh Trường THCS Nguyễn Tri Phương quận Ba Đình Hà Nội chưa được các tác giả quan tâm. Xuất phát từ những lý do nêu trên, chúng tôi tiến hành đề tài: *"Lựa chọn bài tập thể dục nhịp điệu nhằm nâng cao hiệu quả hoạt động ngoại khóa cho nữ học sinh Trường trung học cơ sở Nguyễn Tri Phương, quận Ba Đình, Hà Nội"*.

Phương pháp nghiên cứu: Phân tích tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn, 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.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn xác định căn cứ lựa chọn bài tập thể dục nhịp điệu (n=28)

TT	Căn cứ lựa chọn bài tập	Kết quả			
		Cần	Tỷ lệ %	Không cần	Tỷ lệ %
1	Căn cứ vào chương trình GDTC	16	100	0	0
2	Căn cứ vào mục đích, nhiệm vụ, yêu cầu của GDTC	16	100	0	0
3	Căn cứ vào đặc điểm tâm sinh lý, giới tính, giải phẫu của lứa tuổi	15	93.75	1	6.25
4	Căn cứ vào điều kiện sân bãi dụng cụ	14	87.50	2	12.5
5	Bài tập TDNĐ có cấu trúc điển hình khả năng dùng sức tích cực và ý thức điều khiển các yếu tố không gian, thời gian	12	75.00	4	25

Kết quả bảng 1 cho thấy, cả 5/5 căn cứ đề tài đưa ra phỏng vấn trong việc lựa chọn bài tập TDNĐ cho đối tượng nghiên cứu đều đạt tỷ lệ tán thành cao (từ 75% trở lên). Do vậy, đề tài sẽ áp dụng cả 5 căn cứ nêu trên áp dụng vào việc lựa chọn các bài tập trong quá trình nghiên cứu.

2.1.2. Lựa chọn bài tập TDNĐ nhằm nâng cao hiệu quả hoạt động ngoại khóa cho

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Lựa chọn bài tập TDNĐ nhằm nâng cao hiệu quả hoạt động ngoại khóa cho nữ học trường THCS Nguyễn Tri Phương quận Ba Đình Hà Nội

2.1.1. Căn cứ lựa chọn bài tập TDNĐ cho nữ học sinh trường THCS Nguyễn Tri Phương quận Ba Đình Hà Nội

Đề tài xác định các căn cứ lựa chọn bài tập thông qua phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, đã tổng hợp được 5 căn cứ theo góc độ lý luận sự phạm. Để đảm bảo tính khách quan đề tài tiến hành phỏng vấn các chuyên gia, giáo viên để tiến hành lựa chọn các căn cứ thông qua phiếu hỏi, các phiếu có tỉ lệ từ 75% số phiếu tán thành trở lên sẽ được lựa chọn làm cơ sở cho quá trình nghiên cứu các bước tiếp theo. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

nữ học trường THCS Nguyễn Tri Phương quận Ba Đình Hà Nội

Qua phân tích và tổng hợp tài liệu tham khảo, đề tài tổng hợp được 16 bài tập TDNĐ được các chuyên gia, giáo viên thường sử dụng để nâng cao hiệu quả hoạt động ngoại khóa cho đối tượng nghiên cứu. Để đảm bảo độ tin cậy, đề tài tiến hành phỏng vấn các chuyên gia, giáo viên GDTC đang giảng dạy tại các trường THCS tại quận Ba Đình.

Nội dung lựa chọn bài tập được đánh giá sử dụng: - 1 điểm. Kết quả phỏng vấn được ở 3 mức: Thường xuyên sử dụng - 3 điểm; trình bày tại bảng 2. Không thường xuyên sử dụng - 2 điểm; Không

Bảng 2. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập nhằm nâng cao hoạt động ngoại khóa cho nữ học trường THCS Nguyễn Tri Phương quận Ba Đình Hà Nội

TT	Bài tập	Lớp 7 (n=28)		Lớp 8 (n=26)		Lớp 9 (n=26)	
		Điểm	tỷ lệ %	Điểm	tỷ lệ %	Điểm	tỷ lệ %
1	Bài tập TDNĐ 15 bước cơ bản	51	60.71	49	62.82	47	60.26
2	Bài tập liên hoàn 8 động tác	59	70.24	76	97.44	51	65.38
3	Bài tập liên hoàn 12 động tác	50	59.52	70	89.74	50	64.1
4	Bài tập liên hoàn 10 động tác	77	91.67	53	67.95	77	91.67
5	Bài tập liên hoàn 14 động tác	56	66.67	50	64.1	51	65.38
6	Bài tập liên hoàn 16 động tác	55	65.48	51	65.38	47	60.26
7	Bài tập liên hoàn 18 động tác	56	66.67	53	67.95	67	85.9
8	Bài tập tổ hợp các động tác tay chân thân mình	56	66.67	51	65.38	51	65.38
9	Bài tập tổ hợp các động tác chạy chạy thường, nâng cao đùi	50	59.52	49	62.82	51	65.38
10	Bài tập tổ hợp các động tác đá chân kết hợp với tay	42	50	44	56.41	47	60.26
11	Bài tập tổ hợp các động tác bật nhảy kết hợp với tay, thân mình	56	66.67	53	67.95	51	65.38
12	Bài tập tổ hợp các động tác bật nhảy: chụm chân tách chân	55	65.48	51	65.38	51	65.38
13	Bài tập tổ hợp các động tác với trước, ngang	42	50	44	56.41	47	60.26
14	Bài tập tổ hợp các động tác cắt kéo trước sau	56	66.67	53	67.95	51	65.38
15	Bài tập tổ hợp các động tác phối hợp chân với tay, lườn	50	59.52	53	67.95	47	60.26
16	Bài tập tổ hợp các động tác chống xấp, chống ngửa, chống nghiêng	42	50	51	65.38	51	65.38

Qua kết quả ở bảng 2, đề tài lựa chọn được 06 bài tập TDNĐ cho 3 khối bao gồm: Khối 7 (02 bài tập): Bài tập liên hoàn 8 động tác và Bài tập liên hoàn 10 động tác; Khối 8 (02 bài tập): Bài tập liên hoàn 8 động tác và Bài tập liên hoàn 12 động tác; Khối 9 (02 bài tập): Bài tập liên hoàn 10 động tác và Bài tập liên hoàn 18 động tác.

2.2. Đánh giá hiệu quả bài tập đã lựa chọn nhằm nâng cao hoạt động ngoại khóa

cho nữ học trường THCS Nguyễn Tri Phương quận Ba Đình Hà Nội

2.2.1 Tổ chức thực nghiệm:

Phương pháp thực nghiệm: Sử dụng phương pháp so sánh song song.

Thời gian thực nghiệm: Từ tháng 01/2024 đến tháng 04/2024 chia làm 2 giai đoạn (tháng 01- 02/2024 và tháng 03-04/2024 với tổng số 32 buổi).

Địa điểm thực nghiệm: Trường THCS Nguyễn Tri Phương quận Ba Đình Hà Nội.

Đối tượng thực nghiệm: Khối 7 gồm 62 học sinh; Khối 8 gồm 66 học sinh và khối 9 gồm 64 học sinh được chia thành 2 nhóm theo lớp trên cơ sở ngẫu nhiên.

Nhóm thực nghiệm: Gồm 98 nữ học sinh, trong đó: Khối 7 (31 em); Khối 8 (34 em) và khối 9 (33 em) vẫn tập luyện theo chương trình hoạt động ngoại khóa nhà trường quy định và kết hợp tập với 06 bài tập TDND mà

đề tài đã lựa chọn, thời gian tập là: 2 buổi/tuần mỗi buổi kéo dài 10 – 15 phút.

Nhóm đối chứng: Gồm 94 nữ học sinh, trong đó: Khối 7 (31 em); Khối 8 (32 em) và khối 9 (31 em) tập luyện theo chương trình hoạt động ngoại khóa nhà trường đang áp dụng.

2.2.2 Đánh giá hiệu quả bài tập

Trước thực nghiệm, đề tài tiến hành kiểm tra thể lực của học sinh hai nhóm (đối chứng và thực nghiệm) theo quyết định 53/2008 của Bộ GD&ĐT. Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm được trình bày ở bảng 3.

Bảng 3. Kết quả kiểm tra thể lực của nữ học sinh hai nhóm (đối chứng và thực nghiệm) thời điểm trước thực nghiệm

Lớp	Các Test	Nhóm thực nghiệm $\bar{x} \pm \sigma$	Nhóm đối chứng $\bar{x} \pm \sigma$	So sánh sự khác biệt	
				t	P
Khối 7	Bật xa tại chỗ (cm)	150.25±4.5	150.46±4.55	0.18	>0.05
	Chạy 30m XPC (s)	6.76±0.56	6.78±0.55	0.14	>0.05
	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	13.58±2.13	13.6±2.15	0.04	>0.05
	Chạy tuý sức 5 phút (m)	818.56±60.78	819.32±67.44	0.05	>0.05
Khối 8	Bật xa tại chỗ (cm)	152.48±4.63	152.69±4.68	0.18	>0.05
	Chạy 30m XPC (giây)	6.64±0.52	6.66±0.58	0.15	>0.05
	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	14.78±2.33	14.8±7.68	0.01	>0.05
	Chạy tuý sức 5 phút (m)	840.56±63.18	841.32±9.68	0.07	>0.05
Khối 9	Bật xa tại chỗ (cm)	154.71±4.76	154.92±4.81	0.18	>0.05
	Chạy 30m XPC (s)	6.52±0.48	6.54±0.47	0.17	>0.05
	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	15.98±2.53	16±2.55	0.03	>0.05
	Chạy tuý sức 5 phút (m)	862.56±65.58	863.32±72.24	0.04	>0.05

Kết quả ở bảng 3 cho thấy, trước thực nghiệm kết quả kiểm tra, đánh giá của cả hai nhóm ở từng khối học đều không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê (với $t_{tính} < t_{bảng}$ ở ngưỡng xác suất $P>0,05$). Hay nói cách khác, trình độ thể lực của 2 nhóm (đối chứng và thực nghiệm) là tương đương nhau.

Kết quả sau thực nghiệm:

Sau 32 buổi thực nghiệm sư phạm, thông qua các hoạt động ngoại khóa đề tài đã tiến hành kiểm tra đánh giá về mặt thể lực của hai nhóm (thực nghiệm và đối chứng). Kết quả thu được trình bày ở bảng 4.

Bảng 4. Kết quả kiểm tra thể lực của nữ học sinh hai nhóm (đối chứng và thực nghiệm) thời điểm sau thực nghiệm

Lớp	Các Test	Nhóm thực nghiệm $\bar{x} \pm \sigma$	Nhóm đối chứng $\bar{x} \pm \sigma$	So sánh sự khác biệt	
				t	P
Khối 7	Bật xa tại chỗ (cm)	160.25±4.76	157.46±4.35	2.41	<0.05
	Chạy 30m XPC (s)	6.16±0.46	6.58±0.35	4.05	<0.05
	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	15.58±2.03	14.02±2.05	3.01	<0.05
	Chạy tuýt sức 5 phút (m)	874.56±64.78	839.32±67.44	2.10	<0.05
Khối 8	Bật xa tại chỗ (cm)	164.34±4.63	156.69±4.68	6.67	<0.05
	Chạy 30m XPC (s)	5.93±0.46	6.36±0.48	3.71	<0.05
	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	13.78±2.43	13.38±2.68	0.63	<0.05
	Chạy tuýt sức 5 phút (m)	905.48±68.18	871.35±68.68	2.02	<0.05
Khối 9	Bật xa tại chỗ (cm)	165.51±6.36	158.62±6.81	4.18	<0.05
	Chạy 30m XPC (s)	5.85±0.43	6.24±0.43	3.63	<0.05
	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	17.58±1.73	16.29±2.75	2.23	<0.05
	Chạy tuýt sức 5 phút (m)	922.76±58.58	894.36±50.24	2.09	<0.05

Kết quả tại bảng 4 cho thấy, sau thực nghiệm trình độ thể lực của đối tượng nghiên cứu đã có sự khác biệt ở ngưỡng xác suất thống kê với $P < 0,05$. Như vậy, việc ứng dụng các bài tập TDND mà đề tài lựa chọn đã bước đầu mang lại những hiệu quả nhất định trong việc nâng cao hiệu quả hoạt động ngoại khóa

cho các em nữ học sinh THCS Nguyễn Tri Phương.

Để thấy rõ hơn sự phát triển rèn luyện thể lực thông qua hoạt động ngoại khóa, đề tài tiến hành so sánh nhịp tăng trưởng thể lực của hai nhóm (thực nghiệm và đối chứng) ở thời điểm trước và sau thực nghiệm. Kết quả được trình bày tại bảng 5.

Bảng 5. Nhịp tăng trưởng thể lực của nữ học sinh hai nhóm (đối chứng và thực nghiệm)

Lớp	Các Test	W nhóm thực nghiệm (%)	W nhóm đối chứng (%)	Chênh lệch (%)
Khối 7	Bật xa tại chỗ (cm)	6.44	4.55	1.89
	Chạy 30m XPC (s)	9.29	2.99	6.29
	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	13.72	3.04	10.68
	Chạy tuýt sức 5 phút (m)	6.62	2.41	4.20
Khối 8	Bật xa tại chỗ (cm)	7.49	2.59	4.90
	Chạy 30m XPC (s)	11.30	4.61	6.69
	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	19.63	13.26	6.37
	Chạy tuýt sức 5 phút (m)	7.44	3.51	3.93
Khối 9	Bật xa tại chỗ (cm)	6.75	2.36	4.39
	Chạy 30m XPC (s)	10.83	4.69	6.14
	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	9.54	1.80	7.74
	Chạy tuýt sức 5 phút (m)	6.74	3.53	3.21

Qua bảng 5 cho thấy, sau thực nghiệm ở cả 2 nhóm đều có sự gia tăng về kết quả kiểm

tra theo tiêu chuẩn đánh giá thể lực. Tuy nhiên, nhóm thực nghiệm có nhịp độ tăng

trường cao hơn so với nhóm đối chứng từ 1.89% - 10.68%.

Như vậy, sau 4 tháng thực nghiệm các bài tập TDNĐ mà đề tài lựa chọn đã có tác động tích cực trong việc nâng cao hiệu quả hoạt động ngoại khóa cho nữ học sinh Trường THCS Nguyễn Tri Phương, quận Ba Đình, Hà Nội.

3. KẾT LUẬN

Quá trình nghiên cứu, đề tài đã lựa chọn được 06 bài tập TDNĐ cho nữ học sinh Trường THCS Nguyễn Tri Phương, đó là: Bài tập liên hoàn 8 động tác và Bài tập liên hoàn 10 động tác (dành cho khối 7); Bài tập liên

hoàn 8 động tác và Bài tập liên hoàn 12 động tác (dành cho khối 8); Bài tập liên hoàn 10 động tác và Bài tập liên hoàn 18 động tác (dành cho khối 9).

Sau quá trình thực nghiệm, các bài tập TDNĐ mà đề tài lựa chọn đã có tác động tích cực trong việc nâng cao hiệu quả hoạt động ngoại khóa cho nữ học sinh Trường THCS Nguyễn Tri Phương, quận Ba Đình, Hà Nội. Trình độ thể lực của đối tượng nghiên cứu ở nhóm thực nghiệm có nhịp độ tăng trưởng cao hơn so với nhóm đối chứng từ 1.89% - 10.68% với độ tin cậy thống kê cần thiết $P < 0.05$.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (1995), *Sinh lý học TDTT*, NXB TDTT, Hà Nội.
2. Nguyễn Xuân Sinh (1999), *Giáo trình phương pháp NCKH TDTT*, NXB TDTT, Hà Nội.
3. Nguyễn Đức Văn (2001), *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao*, NXB TDTT, Hà Nội.
4. Nguyễn Toán - Phạm Danh Tôn (2000), *Lý luận và phương pháp TDTT*, NXB TDTT, Hà Nội.
5. Quyết định số 1076/QĐ-TTg của Thủ tướng Chính phủ: Phê duyệt Đề án tổng thể phát triển GDTC và TTTH giai đoạn 2016 - 2020, định hướng đến năm 2025.

Nguồn bài báo: Trịnh Quang Hà (2024), Bài báo trích từ luận văn Thạc sỹ "*Lựa chọn bài tập thể dục nhịp điệu nhằm nâng cao hiệu quả hoạt động ngoại khóa cho nữ học sinh Trường trung học cơ sở Nguyễn Tri Phương quận Ba Đình thành phố Hà Nội*" - Thông qua báo cáo kết quả vào tháng 10/2024 - trường ĐHSP TDTT Hà Nội.

Ngày nhận bài: 14/8/2024; Ngày đánh giá: 25/8/2024; Ngày duyệt đăng: 10/9/2024.