

LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN HÌNH THÁI VŨ ĐẠO CƠ BẢN MÔN THỂ DỤC AEROBIC CHO NỮ HỌC SINH LỨA TUỔI 10 - 11 LỚP NĂNG KHIẾU HỆ THỐNG GIÁO DỤC BAN MAI - HÀ ĐÔNG - HÀ NỘI

SELECTING EXERCISES FOR DEVELOPING BASIC AEROBIC DANCE FORM FOR FEMALE STUDENTS, AGED 10 - 11, IN THE TALENT CLASS OF BAN MAI EDUCATIONAL SYSTEM - HA DONG - HANOI

TS. Phạm Thị Hương, CN. Vũ Thị Thu Trang - Lớp cao học 9
Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

Tóm tắt: Sử dụng các phương pháp thường qui trong lĩnh vực Thể dục thể thao nghiên cứu đã lựa chọn được 5 nhóm kỹ thuật hình thái chuyên môn và 29 bài tập hình thái vũ đạo cơ bản môn Thể dục Aerobic cho nữ học sinh lứa tuổi 10-11 lớp năng khiếu hệ thống giáo dục Ban Mai-Hà Đông-Hà Nội với sự khác biệt sau thực nghiệm đều đạt độ tin cậy thống kê cần thiết từ 5% - 1%.

Từ khóa: Lựa chọn, bài tập Vũ đạo, Thể dục Aerobic, nữ học sinh, năng khiếu.

Abstract: Using conventional scientific methods in the field of Physical Education and Sports, the research has selected 5 groups of specialized technical forms and 29 basic dance exercises in Aerobic Physical Education for female students aged 10-11, the talented class in the education system of Ban Mai-Ha Dong-Hanoi. The post-experiment differences achieved statistical significance at the necessary level of 5%-1%.

Keywords: Selection, Dance exercises, Aerobic Physical Education, Female students, Talented.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong hệ thống giáo dục Ban Mai-Hà Đông-thành phố Hà Nội, nội dung học môn thể dục Aerobic không chỉ dừng ở mức độ rèn luyện phong trào giáo dục thể chất cho học sinh nhà trường mà còn được các nhà quản lý, các nhà chuyên môn trong Hội đồng quản trị - Ban Giám hiệu quan tâm, đầu tư đúng hướng, để phát triển phong trào ở mức độ cao hơn bằng hình thức tổ chức thi đấu dành cho mọi lứa tuổi học sinh từ mầm non, tiểu học, trung học cơ sở, trung học phổ thông của hệ thống giáo dục Ban Mai-Hà Đông-thành phố Hà Nội.

Để đánh giá một bài thi đấu Thể dục Aerobic, các trọng tài chấm điểm theo ba yếu tố chính là: Điểm các kỹ thuật độ khó, điểm thực hiện các kỹ thuật độ khó cùng với tư thế của các vận động viên (VĐV) trong suốt bài thi. Thể dục Aerobic là một môn thi đấu cảm tính, vì vậy, các VĐV thể hiện được hình thái vũ đạo cơ bản trong bài thi của mình cũng luôn được đánh giá và đạt được thứ hạng cao.

Đặc biệt là đối với các em học sinh ở lứa tuổi tiểu học 10 - 11 tuổi tham gia thi đấu ở hệ thống các giải phong trào là vô cùng cần thiết.

Có nhiều tác giả nghiên cứu như: Bộ môn thể dục Ủy ban TDTT (2005) đã biên soạn đưa ra tài liệu hướng dẫn tập luyện môn Thể dục Aerobic; Vụ công tác học sinh sinh viên Bộ GD&ĐT (2007) đã tập huấn cho một số giáo viên của các tỉnh về thể dục Aerobic và đưa ra bài tập quy định cho hội khỏe phù đổng, Nguyễn Kim Xuân (2005), Mai Bích Lâm (2010), Lương Thị Hạnh (2014) ... Song để nghiên cứu hệ thống bài tập phát triển hình thái vũ đạo (HTVĐ) cơ bản môn Thể dục Aerobic cho nữ học sinh lớp năng khiếu cho từng đối tượng học sinh thì vẫn chưa có tác giả nào nghiên cứu sâu và đề cập tới.

Trên cơ sở phân tích các vấn đề nêu trên, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: “Lựa chọn bài tập phát triển hình thái vũ đạo cơ bản môn Thể dục Aerobic cho nữ học sinh lứa tuổi 10-11 lớp năng khiếu hệ thống giáo dục Ban Mai - Hà Đông - Hà Nội”.

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp: Phân tích và tổng hợp tài liệu, phỏng vấn tọa đàm, quan sát sự phạm, kiểm tra sự phạm, thực nghiệm sự phạm và phương pháp toán học thống kê.

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

Đề tài đánh giá về thực trạng cơ sở vật chất, yếu tố tâm lý, động cơ học tập và xuất phát điểm của học sinh, xem xét ít nhiều tác động chưa tích cực tới kết quả tập luyện của các em ở môn Thể dục Aerobic, qua kết quả so sánh nữ học sinh lứa tuổi 10-11 lớp năng khiếu của hệ thống giáo dục Ban Mai-Hà Đông-Hà Nội với nữ học sinh cùng lứa tuổi lớp năng khiếu cung văn hóa Hữu nghị Việt Xô thành phố Hà Nội còn có nhiều chênh lệch về kỹ thuật, bài

tập chưa phong phú..., đây cũng là cơ sở để đề tài nghiên cứu các bước tiếp theo.

3.1. Lựa chọn bài tập phát triển hình thái vũ đạo (HTVĐ) cơ bản cho nữ học sinh lứa tuổi 10-11 lớp năng khiếu hệ thống giáo dục Ban Mai - Hà Đông - Hà Nội

3.1.1. Xác định nguyên tắc lý luận lựa chọn tổ hợp HTVĐ cơ bản môn Thể dục Aerobic cho nữ học sinh lứa tuổi 10-11 lớp năng khiếu hệ thống giáo dục Ban Mai - Hà Đông - Hà Nội

Tiến hành phỏng vấn bằng phiếu hỏi với 15 chuyên gia và giáo viên trực tiếp tham gia công tác giảng dạy môn Thể dục Aerobic tại hệ thống giáo dục Ban Mai - Hà Đông và giáo viên Bộ môn Thể dục trong hệ thống giáo dục quốc tế, tư thực tương đồng trên địa bàn TP. Hà Nội, kết quả được trình bày ở bảng 1.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn nguyên tắc lựa chọn tổ hợp hình thái vũ đạo cơ bản môn Thể dục Aerobic cho đối tượng nghiên cứu (n=15)

TT	Các nguyên tắc/yêu cầu	Kết quả trả lời	
		Số người	Tỷ lệ %
1	Các tổ hợp khi lựa chọn vũ đạo cần dễ tập và phù hợp với đối tượng, đảm bảo định hướng theo đúng yêu cầu chuyên môn đòi hỏi	9	75.0
2	Cấu trúc bài tập cần tuân thủ đúng yêu cầu đặc thù môn	8	66.7
3	Các bài tập phải bắt đầu đơn giản về cấu trúc chuyển động, không đòi hỏi sự căng thẳng và chú ý quá cao. Sau đó là các động tác khó hơn và cuối cùng là các bài tập phức tạp cần khả năng phối hợp cao.	10	83.3
4	Các bài tập lựa chọn phải được nâng dần từ dễ đến khó, từ đơn giản đến phức tạp. Không được xếp các động tác khó liền nhau.	11	91.7
5	Trong các chuỗi động tác được sắp xếp theo mức độ khó và phức tạp tăng dần và phải xem xét đến lứa tuổi và trình độ tập luyện của người tập.	12	86.7
6	Khi sắp xếp các động tác liền nhau cần phải chú ý sao cho tư thế kết thúc của động tác này là tư thế chuẩn bị ban đầu của động tác ngay sau đó.	11	91.7
7	Âm nhạc khi lựa chọn cần rõ phách, nhịp, đảm bảo cấu trúc yêu cầu đề ra.	11	91.7
8	Bài tập phải kết hợp với bục, phối hợp với âm nhạc phải hài hòa đảm bảo tính nghệ thuật cũng như cấu trúc bài sẽ biên soạn.	12	100
9	Bài tập khi kết hợp với âm nhạc phù hợp với mục đích biên soạn.	10	83.3

Kết quả ở bảng 1 cho thấy: Cả 9/9 nguyên tắc trên đều được tán đồng với số phiếu cao, chiếm tỷ lệ từ 75%-100%. Đây là cơ sở để đề tài xác định yêu cầu cũng như các bước trước khi tiến hành lựa chọn tổ hợp HTVĐ cơ bản môn Thể dục Aerobic trên đối tượng nghiên cứu.

3.1.2. Xác định các bước lựa chọn nghiên cứu

Yêu cầu phải đảm bảo tuân thủ 5 bước như sau:

Bước 1: Xác định số lượng tổ hợp cần vận dụng; Tính cân đối các tổ hợp trong buổi tập; Nội

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

dung chính liên quan đến không gian và nội dung của bài biên soạn; Sắp xếp lịch và sơ đồ tổng hợp.

Bước 2: Khi khai thác HTVĐ cần đảm bảo sự liên kết giữa tuân thủ cấu trúc từ dễ đến khó.

Bước 3: Soạn thảo và lựa chọn âm nhạc; Chọn lọc nhạc cần tuân thủ tần số, nhịp phách dễ nghe; Nghe và ghi lại số lượng phách nhịp để soạn cấu trúc bài; Soạn nhịp nhạc và nhóm động tác đảm bảo được đúng tính chất theo 5 cung bậc (Chậm - Vừa phải - Trung bình - Nhanh - Rất nhanh).

Bước 4: Quá trình giảng dạy phải kịp thời điều chỉnh những hạn chế có thể làm cho quá trình thực hiện cũng như giá trị nghệ thuật bị giảm bớt, để tiến hành một buổi tập đạt được hiệu quả thì các động tác đó tất yếu phải đảm bảo những nguyên tắc đặc thù môn Thể dục Aerobic. Những chi tiết chưa thực sự hợp lý trong cấu trúc và liên kết khi thực hiện thì học sinh cần chủ động xin ý kiến giáo viên để thay đổi cho phù hợp.

Bước 5: Ghép bài hoàn thiện các tổ hợp HTVĐ kèm âm nhạc.

3.1.3 Xác định căn cứ lựa chọn tổ hợp bài tập: Phải đảm bảo các mục đích, yêu cầu như sau:

Một là: Kỹ thuật được lựa chọn sử dụng phải mang tính sáng tạo đặc trưng của môn Thể dục Aerobic.

Hai là: Cần đảm bảo sự độc đáo, mới lạ trong vũ hình khi lựa chọn các tổ hợp HTVĐ

Bảng 2. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các tổ hợp HTVĐ cơ bản môn Thể dục Aerobic nữ học sinh lứa tuổi 10-11 lớp năng khiếu hệ thống giáo dục Ban Mai-Hà Đông-Hà Nội (n = 15)

TT	Nội dung bài tập	Kết quả	
		n	Tỷ lệ %
I.	Âm nhạc và sử dụng âm nhạc		
1.	Bật 7 bước cơ bản với nhạc (2x8 nhịp/động tác)	15	100
2.	Thực hiện các hình thái Aerobic cơ bản của tay với nhạc (1x8 nhịp/động tác/5 lần) - Tay mở - Tay nắm đấm - Tay xòe - Tay hoa (úp, ngửa, sang bên và chéch)	14	93.33
3.	Các kỹ thuật Ballet cơ bản của mũi chân với nhạc (1x8 nhịp/động tác/5 lần) - Ra phía trước - Sang hai bên - Ra phía sau	14	93.33
4.	Kỹ thuật tay Ballet cơ bản với nhạc: từ mở lên cao, qua ngang, mở vòng ra phía trước rồi hạ xuống (2x8 nhịp/lần/10 lần)	15	100

môn Thể dục Aerobic.

Ba là: Động lực, cường độ và các chuyển động có tần xuất hợp lý.

Bốn là: Sự mềm dẻo, nhịp nhàng, nghệ thuật kết hợp âm nhạc ăn khớp.

Năm là: Bài tập phải thể hiện sự cân bằng giữa các loại hình chuyển động vũ đạo, sử dụng hợp lý các hình thái với tay chân phối hợp chuyển động hợp lý giữa kỹ thuật dễ và khó.

Sáu là: Điều quan trọng bài tập thể hiện được việc sử dụng đồng đều toàn bộ không gian, dụng cụ biểu diễn, mặt sàn và các chuyển động trên không.

Dựa trên 6 căn cứ nêu trên, đề tài tiến hành các bước tiếp theo cho đối tượng nghiên cứu, đáp ứng đúng mục đích, yêu cầu của từng tổ hợp kỹ thuật đã đặt ra.

3.2. Lựa chọn tổ hợp HTVĐ cơ bản môn Thể dục Aerobic nữ học sinh lứa tuổi 10-11 lớp năng khiếu hệ thống giáo dục Ban Mai-Hà Đông - Hà Nội

Qua tham khảo tài liệu chuyên môn và qua kết quả kiểm tra, khảo sát công tác giảng dạy tại hệ thống giáo dục Ban Mai-Hà Đông đề tài đã tổng hợp được 34 dạng HTVĐ, thông qua phỏng vấn các chuyên gia và giáo viên trực tiếp tham gia công tác giảng dạy. Kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 2.

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

TT	Nội dung bài tập	Kết quả	
		n	Tỷ lệ %
II	Nội dung của Aerobic		
1.	Chạy hát gót 1x8 nhịp. Kết hợp tay lần lượt 2 nhịp tay cao, 2 nhịp tay ngang, 2 nhịp tay cao và kết thúc tay khép sát đùi (4 lần).	15	100
2.	Bật thu gối đôi chân liên tục 1x8 nhịp. Tay hoa đưa về phía trước (chân nọ tay kia) (10 lần)	15	100
3.	Đá chân chềch trước 45 độ, 2 tay ngang, đổi chân liên tục (1x8 nhịp x10 lần)	14	93.33
4.	Bật tách chụm, 2 tay cao, vỹ tay cùng nhịp chụm chân (1x8 nhịp x 10 lần)	12	80
5.	Bật chuyển trọng tâm, 2 tay chống hông (1x8 nhịp x 10 lần)	13	86.67
6.	Bật đá cao 2 tay ngang (1x8 nhịp x10 lần)	15	100
7.	Bước kép đổi chân liên tục 2 tay cao (1x8 nhịp x 5 lần)	12	80
8.	Kết hợp bài số 1 và 3 (4x8 nhịp)	14	93.33
9.	Kết hợp bài số 2 và 4 (4x8 nhịp)	13	86.67
10.	Kết hợp bài số 5 và 6 (4x8 nhịp)	14	93.33
11.	Bước kép đổi chân 4 nhịp, bật tách chụm 4 nhịp 2 tay cao (5 lần)	12	80
12.	Bật thu gối 2 nhịp, chạy 2 nhịp, bật tách chụm đá chân cao (5 lần)	12	80
III	Nội dung chung		
1.	Đéo trước tại chỗ (5 lần)	14	93.33
2.	Đéo sau tại chỗ (5 lần)	14	93.33
3.	Chống lãng nghiêng (5 lần)	14	93.33
4.	Chuối tay vai (5 lần)	4	26.67
IV	Sử dụng không gian		
1.	Di chuyển ngang 3 bước rồi bật thẳng 1 chân cao 90 độ (5 lần)	13	86.67
2.	Quay tại chỗ 1 vòng trên 1 chân (5 lần)	6	40
3.	Bước kép trước đá sau chuyển ngồi lăn sang bên (5 lần)	14	93.33
4.	Ngồi quạt chân như cánh quạt chuyển thành xoạc ngang trườn về phía trước (10 lần)	12	80
5.	Chống lãng nghiêng chuyển thành ngồi (5 lần)	14	93.33
6.	Bật thẳng quay 360 độ (5 lần)	15	100
7.	Bật thẳng tại chỗ xuống xoạc ngang (5 lần)	5	33.33
8.	Lộn xuôi chuyển thành xoạc dọc (10 lần)	15	100
9.	Lộn ngược chuyển tiếp đá chân sau (10 lần)	4	26.67
10.	Giữ thẳng bằng 1 chân, đổ xuống xoạc (10 lần)	13	86.67
V	Nghệ thuật		
1.	Các bài tập Ballet cơ bản của chân (2x8 nhịp/động tác)	13	86.67
2.	Các bài tập Ballet cơ bản của tay (2x8 nhịp/động tác)	6	40
3.	Các bài tập Ballet cơ bản của thân người (2x 8 nhịp/động tác)	15	100
4.	Luyện tập các bài tập trên với bạn tập (2x8 nhịp/động tác)	15	100

Kết quả tại bảng 2 cho thấy: Đề tài đã lựa chọn được 29/34 tổ hợp ở cả 5 nội dung có số phiếu tiêu tán thành cao chiếm tỉ lệ từ 75% - 100% để đưa vào ứng dụng cho đối tượng nghiên cứu.

3.3. Các yếu tố quan trọng khi tiến hành lựa chọn tổ hợp HTVĐ cơ bản môn Thể dục Aerobic đối tượng nghiên cứu

Việc lựa chọn tổ hợp HTVĐ cơ bản môn Thể dục Aerobic cho đối tượng nghiên cứu, chỉ có thể được đánh giá thông qua hoạt động tập luyện tích cực. Nội dung phiếu hỏi được tổng hợp tương ứng với 4 nội dung. Kết quả trình bày tại bảng 3.

Bảng 3. Kết quả phỏng vấn các yếu tố quan trọng lựa chọn tổ hợp HTVĐ cơ bản môn Thể dục Aerobic cho đối tượng nghiên cứu (n = 15)

TT	Nội dung câu hỏi	Số phiếu	Tỷ lệ %
1	<i>Khai thác các HTVĐ để nâng cao GTNT môn Thể dục Aerobic cho nữ học sinh lứa tuổi 10 - 11 lớp năng khiếu Nhà văn hóa thiếu nhi Hải Phòng?</i>		
+	Quan trọng	15	100
+	Không quan trọng	0	0
2	<i>Việc khai thác các HTVĐ để nâng cao GTNT môn Thể dục Aerobic cho nữ học sinh lứa tuổi 10 - 11 lớp năng khiếu Nhà văn hóa thiếu nhi Hải Phòng vào thời gian nào?</i>		
+	Phần khởi động	0	0
+	Phần cơ bản	12	80
+	Phần kết thúc	0	0
	Cả 3 phần trên	3	20
3	<i>Thời gian của mỗi buổi tập là:</i>		
+	Từ 25' – 30 phút	0	0
+	Từ 30' – 35 phút	2	13.3
+	Từ 60' – 65' phút	13	86.7
+	Từ 90' – 120 phút	2	13.3
4	<i>Số buổi tập trong một tuần là:</i>		
+	2 buổi trong 1 tuần	0	0
+	3 buổi trong 1 tuần	15	100
+	Cả tuần	0	0

Bảng 3 cho thấy: Hầu hết các giáo viên và chuyên gia đều đồng nhất quan điểm cho rằng: 100% ý kiến đều thống nhất các yếu tố quan trọng lựa chọn tổ hợp HTVĐ cơ bản môn Thể dục Aerobic cho học sinh là phù hợp và được tập chung vào phần cơ bản. Bên cạnh đó, thời gian tập luyện phù hợp từ 60 – 65 phút và tập 3 buổi/tuần tương ứng với 3 giáo án và được bố trí theo thời gian biểu sinh hoạt tại lớp năng khiếu Aerobic trong hệ thống giáo dục Ban Mai-Hà Đông.

3.4. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả các tổ hợp HTVĐ cơ bản môn Thể dục Aerobic nữ

Bảng 4. So sánh kết quả đánh giá các tổ hợp HTVĐ cơ bản môn Thể dục Aerobic nữ học sinh lứa tuổi 10-11 lớp năng khiếu hệ thống giáo dục Ban Mai-Hà Đông-Hà Nội trước thực nghiệm (n=16)

TT	Nội dung đánh giá	Kết quả so sánh			
		NTN (n=8) $\bar{X} \pm \sigma$	NĐC (n=8) $\bar{X} \pm \sigma$	t	p
1	Âm nhạc và sử dụng âm nhạc (điểm)	1.36±0.11	1.33±0.22	0.24	>0.05
2	Nội dung của Aerobic (điểm)	1.16±0.13	1.19±0.14	0.37	>0.05
3	Nội dung chung (điểm)	1.11±0.18	1.13±0.25	0.11	>0.05
4	Sử dụng không gian (điểm)	1.69±0.16	1.70±0.17	0.15	>0.05
5	Nghệ thuật (điểm)	1.21±0.15	1.24±0.17	0.32	>0.05

học sinh lứa tuổi 10-11 lớp năng khiếu hệ thống giáo dục Ban Mai-Hà Đông-Hà Nội

3.4.1. Tổ chức thực nghiệm

Thông qua kiểm nghiệm sư phạm, việc đưa các HTVĐ mới vào tập luyện, qua đó đánh giá mức độ ảnh hưởng của HTVĐ cơ bản môn Thể dục Aerobic trên đối tượng nghiên cứu. Để xác định được tính đồng đều của hai nhóm thực nghiệm (NTN) và nhóm đối chiếu (NĐC), trước khi thực nghiệm chúng tôi tiến hành kiểm tra các HTVĐ thông qua 5 Test. Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm được trình bày trong bảng 4.

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

Qua bảng 4 cho thấy: Trước thực nghiệm ở tất cả các chỉ tiêu giữa hai nhóm thực nghiệm và đối chiếu là tương đương. Sự khác biệt ở các chỉ số này đều không có ý nghĩa thống kê ($P>0.05$). Chứng tỏ sự phân nhóm trước thực nghiệm giữa hai nhóm là ngẫu nhiên và khách quan.

3.4.2. Đánh giá hiệu quả

Tiến hành thực nghiệm: Thực nghiệm được tiến hành trong 12 tuần, mỗi tuần 3 buổi tập, thời gian dành cho mỗi buổi tập 60 đến 65 phút.

Ở nhóm đối chứng: Nội dung áp dụng chính là những bài tập những kỹ thuật thông thường,

đã được áp dụng thường xuyên trong các giờ học của học sinh năng khiếu.

Nhóm thực nghiệm: Để đánh giá sự phát triển HTVĐ cơ bản môn Thể dục Aerobic thông qua nội dung 29 bài tập HTVĐ mà chúng tôi lựa chọn.

Kết quả thực nghiệm: Sau ba tháng thực nghiệm, tiến hành kiểm tra lại các chỉ số theo 5 test của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng nhằm đánh giá hiệu quả của việc thực hiện các tổ hợp bài tập mà đề tài đã lựa chọn. Kết quả trình bày ở bảng 5.

Bảng 5. So sánh kết quả đánh giá các tổ hợp HTVĐ cơ bản môn Thể dục Aerobic nữ học sinh lứa tuổi 10-11 lớp năng khiếu hệ thống giáo dục Ban Mai-Hà Đông-Hà Nội sau thực nghiệm (n=16)

TT	Nội dung đánh giá	Kết quả so sánh			
		NTN (n=8) $\bar{X} \pm \sigma$	TĐC (n=8) $\bar{X} \pm \sigma$	t	p
1.	Âm nhạc và sử dụng âm nhạc (điểm)	1.79±0.12	1.75±0.11	1.13	>0.05
2.	Nội dung của Aerobic (điểm)	1.73±0.13	1.96±0.05	2.86	<0.01
3.	Nội dung chung (điểm)	1.63±0.21	1.94±0.09	3.83	<0.02
4.	Sử dụng không gian (điểm)	1.78±0.14	1.95±0.08	3.13	<0.02
5.	Nghệ thuật (điểm)	1.71±0.17	1.98±0.05	3.27	<0.02

Qua bảng 5 cho thấy: Sau 3 tháng thực nghiệm, kết quả kiểm tra của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng đã có sự khác biệt đáng kể của 4/5 Test; Nội dung của Aerobic (điểm); Nội dung chung (điểm); Sử dụng không gian (điểm); Nghệ thuật (điểm), thể hiện ở $t_{\text{tính}}$ từ 2.55 – 3.83 đều $> t_{\text{Bảng}} = 2.12$, so sánh ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$ đến 0.01. Điều này cho thấy việc khai thác các hình thái mà đề tài đã sử dụng bước đầu có tác dụng tích cực tới thành tích học tập môn Thể dục Aerobic cho đối tượng nghiên cứu tốt hơn so với các bài tập biên soạn hiện nay.

Tuy nhiên kết quả đánh giá nội dung Âm nhạc và sử dụng âm nhạc (điểm), giữa 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng không có sự khác biệt $t_{\text{tính}} = 1.13 < t_{\text{Bảng}} = 2.12$ ở ngưỡng xác suất $P > 0.05$. Điều này chứng tỏ nội dung âm nhạc và sử dụng âm nhạc không ảnh hưởng nhiều tới bố cục (tổng điểm chung), trong phần đánh hình thái cơ bản của bài thi.

Để thấy rõ hơn đề tài tiến hành đánh giá nhịp tăng trưởng của nhóm thực nghiệm và đối chứng được trình bày qua bảng 6 và 7.

Bảng 6. Kết quả so sánh nhịp tăng trưởng nhóm đối chứng trước và sau 3 tháng thực nghiệm (n=16)

TT	Các Test đánh giá	Kết quả so sánh		
		Trước TN	Sau TN	W
		$\bar{x} \pm \sigma$	$\bar{x} \pm \sigma$	
1.	Âm nhạc và sử dụng âm nhạc (điểm)	1.36±0.11	1.79±0.12	27.12
2.	Nội dung của Aerobic (điểm)	1.16±0.13	1.73±0.13	38.96
3.	Nội dung chung (điểm)	1.11±0.18	1.63±0.21	37.44
4.	Sử dụng không gian (điểm)	1.69±0.16	1.78±0.14	5.05
5.	Nghệ thuật (điểm)	1.21±0.15	1.71±0.17	34.19
*	Mức tăng trưởng trung bình:			142.77

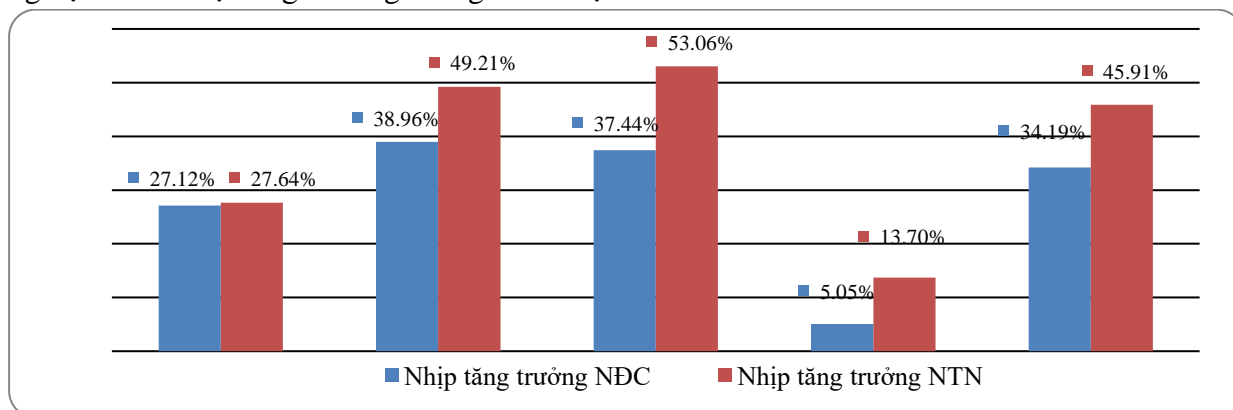
Bảng 7. Kết quả so sánh nhịp tăng trưởng nhóm thực nghiệm trước và sau 3 tháng thực nghiệm (n=16)

TT	Các Test đánh giá	Kết quả so sánh		
		Trước TN	Sau TN	W
		$\bar{x} \pm \sigma$	$\bar{x} \pm \sigma$	
1.	Âm nhạc và sử dụng âm nhạc (điểm)	1.33±0.22	1.75±0.11	27.64
2.	Nội dung của Aerobic (điểm)	1.19±0.14	1.96±0.05	49.21
3.	Nội dung chung (điểm)	1.13±0.25	1.94±0.09	53.06
4.	Sử dụng không gian (điểm)	1.70±0.17	1.95±0.08	13.70
5.	Nghệ thuật (điểm)	1.24±0.17	1.98±0.05	45.91
*	Mức tăng trưởng trung bình:			189.52

Kết quả bảng 6 cho thấy: Nhịp tăng trưởng nhóm đối chứng trước và sau 3 tháng thực nghiệm có tỉ lệ tăng trưởng trung bình duy trì từ 5.05% - 38.96% với mức tăng trưởng đạt 142.77%.

Kết quả bảng 7 cho thấy: Nhịp tăng trưởng nhóm thực nghiệm trước và sau 3 tháng thực nghiệm có tỉ lệ tăng trưởng trung bình đạt

189.52%, các chỉ số tăng trưởng cao hơn nhóm đối chứng từ 13.70% - 53.06%. Tuy nhiên, ở nội dung đánh giá thang điểm Âm nhạc và sử dụng âm nhạc thì 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng sau 3 tháng thực nghiệm không có sự tương trường khác biệt, kết quả này được thể hiện qua biểu đồ 1.



Biểu đồ 1. Kết quả so sánh nhịp tăng trưởng của NĐC và NTN trước và sau thực nghiệm

Để có góc nhìn khách quan về quá trình tăng trưởng của nhóm nghiên cứu, đề tài tiến hành so sánh lần 2 sau thực nghiệm với nữ học

sinh 10 - 11 tuổi lớp năng khiếu cung văn hóa Hữu nghị Việt Xô thành phố Hà Nội. Kết quả so sánh được trình bày tại bảng 8.

Bảng 8. Kết quả so sánh mức độ phát triển HTVĐ cơ bản của nữ học sinh lứa tuổi 10 - 11 lớp năng khiếu hệ thống giáo dục Ban Mai-Hà Đông với nữ học sinh cùng lứa tuổi lớp năng khiếu cung văn hóa Hữu nghị Việt xô sau 3 tháng thực nghiệm (n=28)

TT	Các chỉ tiêu	Kết quả so sánh		t	p
		Ban Mai Hà Đông (n=16)	Hữu nghị Việt Xô (n=12)		
		$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$		
1.	Âm nhạc và sử dụng âm nhạc (điểm)	1.89±0.11	1.90±0.12	0.27	>0.05
2.	Nội dung của Aerobic (điểm)	1.96±0.05	1.95±0.07	0.51	>0.05
3.	Nội dung chung (điểm)	1.94±0.09	1.96±0.08	0.67	>0.05
4.	Sử dụng không gian (điểm)	1.95±0.08	1.96±0.09	0.30	>0.05
5.	Nghệ thuật (điểm)	1.98±0.05	1.97±0.06	0.23	>0.05

Qua bảng 8 cho thấy: Kết quả kiểm tra sau 3 tháng thực nghiệm ở tất cả các chỉ tiêu giữa hai nhóm của nữ học sinh lứa tuổi 10 - 11 lớp năng khiếu hệ thống giáo dục Ban Mai-Hà Đông với nữ học sinh cùng lứa tuổi lớp năng khiếu cung văn hóa Hữu nghị Việt Xô TP. Hà Nội là tương đương, với $t_{\text{tính}} = 0.23$ đến $0.67 < t_{\text{Bảng}} = 2.02$, Sự khác biệt ở các chỉ số này đều không có ý nghĩa thống kê ($P > 0.05$), điều này đã chứng tỏ nữ học sinh lứa tuổi 10 - 11 lớp năng khiếu hệ thống giáo dục Ban Mai-Hà Đông đã đạt được trình độ ngang bằng và bắt kịp về chuyên môn qua 5

nội dung đánh giá điểm nghệ thuật so với nữ học sinh cùng lứa tuổi lớp năng khiếu trên địa bàn thành phố Hà Nội.

4. KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được 5 nhóm kỹ thuật hình thái chuyên môn và 29 bài tập, các bài tập lựa chọn dùng để tập luyện phát triển HTVĐ cũng như góp phần nâng cao thành tích môn Thể dục Aerobic là hoàn toàn phù hợp đối tượng nghiên cứu với sự khác biệt sau thực nghiệm đều đạt độ tin cậy thống kê cần thiết từ 5%-1%.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. C.Lixiskai (1986), “*Thể dục nhịp điệu*”, Nxb TDTT Matxcova.
2. Luật thể dục nhịp điệu (1990) Nxb TDTT Hà Nội.
3. Luật thi đấu môn Step Aerobic của liên đoàn Aerobic thế giới ban hành chu kỳ năm 2013 – 2016.
4. Nguyễn Toàn, Phạm Danh Tồn (1993), “*Li luận và phương pháp TDTT*”, Nxb TDTT Hà Nội.
5. Nguyễn Kim Xuân (2003), *Tài liệu giảng dạy lớp bồi dưỡng huấn luyện viên Aerobic toàn quốc năm 2003*.
6. Nguyễn Đức Văn (1986), “*Toán thống kê*”, Nxb TDTT Hà Nội.
7. Tập thể tác giả (1994), “*Thể dục*”, Nxb TDTT Hà Nội.

Nguồn bài báo: Bài báo trích dẫn từ đề tài “*Ứng dụng bài tập phát triển hình thái vũ đạo cơ bản môn thể dục aerobic cho nữ học sinh lứa tuổi 10-11 lớp năng khiếu hệ thống giáo dục Ban Mai - Hà Đông - Hà Nội*” - Người thực hiện: Học viên cao học khóa 9 CN. Vũ Thị Thu Trang, Hướng dẫn khoa học: TS. Phạm Thị Hương - Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội.

Ngày nhận bài: 12/6/2023

Ngày đánh giá: 15/6/2023

Ngày duyệt đăng: