

# LỰA CHỌN BÀI TẬP THỂ DỤC AEROBIC NHẪM PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHO NỮ HỌC SINH KHỐI 10 TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG LÝ BÔN - TỈNH THÁI BÌNH

## CHOOSING AEROBIC EXERCISES TO DEVELOP FITNESS FOR GRADE 10 FEMALE STUDENTS OF LY BON HIGH SCHOOL, THAI BINH PROVINCE

ThS. Phạm Mai Vương, Đinh Xuân Khanh  
Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

**Tóm tắt:** Trên cơ sở phân tích đánh giá thực trạng công tác giáo dục thể chất và thể lực của nữ học sinh khối 10 trường THPT Lý Bôn tỉnh Thái Bình, đề tài tiến hành lựa chọn, ứng dụng và đánh giá hiệu quả của một số bài tập thể dục Aerobic nhằm nâng cao thể lực chung cho nữ học sinh khối 10 toàn trường THPT Lý Bôn - tỉnh Thái Bình. Qua kiểm nghiệm trong thực tiễn, các bài tập mà đề tài lựa chọn đã mang lại hiệu quả nhất định trong việc nâng cao thể lực chung cho đối tượng nghiên cứu.

**Từ khóa:** Lựa chọn; Ứng dụng; Bài tập thể dục Aerobic; Thể lực chung.

**Abstract:** On the basis of analyzing and evaluating the reality of physical education and physical strength of female students in grade 10 at Ly Bon High School, Thai Binh province, the research has selected, applied and evaluated the effectiveness of a number of Aerobic exercises to improve the general fitness of female students in grade 10 at Ly Bon High School, Thai Binh province. Through testing in practice, the exercises selected by the research have brought certain effects on improving the general fitness for the research subjects.

**Keywords:** Selection; Application; Aerobic exercise; General fitness.

### 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Để phát triển các tố chất thể lực có nhiều hình thức khác nhau. Trong đó phương pháp chính là tập luyện và các bài tập thể chất. Gần đây, việc đưa các dạng tổ hợp 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, đặc biệt là học sinh nữ. Tuy nhiên, việc sử dụng bài tập thể dục Aerobic như một phương tiện chuyên môn nhằm phát triển thể lực cho nữ học sinh phổ thông trung học ở các tỉnh vẫn còn hết sức mới mẻ. Đặc biệt là trường THPT Lý Bôn thì nội dung thể dục Aerobic chưa được các giáo viên áp dụng chính khóa tự chọn và ngoại khóa.

Với mong muốn mang kiến thức đã tiếp thu trong nhà trường về mảnh đất Lý Bôn - tỉnh Thái Bình và để lựa chọn các bài tập thể dục Aerobic dễ thực hiện, dễ tiến hành vì mục đích vui chơi giải trí, nâng cao sức khỏe, phát triển thể lực toàn diện cho học sinh nhà trường chúng tôi thực hiện nghiên cứu đề tài: *“Lựa chọn bài tập thể dục Aerobic nhằm phát triển thể lực cho nữ học sinh khối 10 trường THPT Lý Bôn - tỉnh Thái Bình”*.

### 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

**2.1 Thực trạng công tác giáo dục thể chất của trường THPT Lý Bôn - tỉnh Thái Bình.**

**2.1.1. Thực trạng nội dung tập luyện nội và ngoại khóa học sinh khối 10 trường THPT Lý Bôn tỉnh - Thái Bình**

**Bảng 1: Thực trạng nội dung tập luyện ngoại khóa trường THPT Lý Bôn tỉnh - Thái Bình**

TT	Các môn thể thao	Số người	Tỷ lệ %
1	Cầu lông	110	70.9
2	Điền kinh	61	39.4
3	Bóng đá	40	25.8
4	CLB Võ Penkat Silat	99	63.87

Nội dung học nội ngoại khoá của học sinh khối 10 của trường là các nội dung quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo và tham gia vào 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 những môn phù hợp với đặc điểm lứa tuổi tuy rất nhiều nhưng hầu như đề

là do tự phát và dành cho nam, không có người đứng ra tổ chức, không có môn dành riêng cho học sinh 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 và không được thường xuyên.

**2.1.2. Đánh giá thực trạng thể lực của nữ học sinh khối 10 trường THPT Lý Bôn - tỉnh Thái Bình**

Đề tài tiến hành kiểm tra thể lực của nữ học sinh khối 10 của trường THPT Lý Bôn - tỉnh Thái Bình với tiêu chuẩn rèn luyện thân thể.

**Bảng 2: So sánh thực trạng thể lực của nữ học sinh khối 10 trường THPT Lý Bôn - tỉnh Thái Bình với tiêu chuẩn rèn luyện thân thể**

Tuổi (Lớp)	Giới tính	Tiêu chuẩn RLT T và kết quả kiểm tra thể lực	Chạy 30m XPC (giây)			Bật xa tại chỗ (cm)			Nằm ngửa gập bụng (lần/ 30 giây)			Chạy tùy sức 5 phút (lần)		
			KĐ	Đ	T	KĐ	Đ	T	KĐ	Đ	T	KĐ	Đ	T
16 (lớp 10)	Nữ	Tiêu chuẩn RLT T	>7	≤7	<6	<148	≥148	>165	<13	≥13	>16	<810	≥810	>890
		Kết quả kiểm tra TL	7,1 ± 1,65			146 ± 2,14			13,1 ± 1,8			799 ± 23		
			40%	51%	9%	45%	50%	5%	42%	45%	13%	46%	48%	6%

Qua bảng 2 cho thấy, khi so sánh thực trạng thể lực của nữ học sinh khối 10 trường THPT Lý Bôn tỉnh Thái Bình với tiêu chuẩn rèn luyện thân thể của Bộ GD&ĐT ban hành năm 2008. Phân tích kết quả phản ánh, ở nội dung sức bền sức mạnh và sức mạnh tốc độ chưa đạt tiêu chuẩn rèn luyện thân thể hoặc có đạt thì thành tích cũng không tốt. Vậy nguyên nhân từ đâu?

Trở lại kết quả phân tích các vấn đề nêu trên đề tài nhận định như sau:

- Các bài tập thể chất cho học sinh trường THPT Lý Bôn tập được lặp đi lặp lại nhiều lần trong các khối học kể cả giờ tự chọn và giờ ngoại khoá tạo cho học sinh sự nhàm chán, ít hứng thú.

- Số lượng giáo viên trên đầu lớp quá ít cũng phần nào ảnh hưởng tới sự nhiệt tình của các thầy cô.

**2.2. Lựa chọn bài tập thể dục Aerobic nhằm nâng cao thể lực cho nữ học sinh khối 10 trường THPT Lý Bôn - tỉnh Thái Bình**

Tìm hiểu nguyên nhân và động cơ các em thích tập luyện bài tập này.

Kết quả phỏng vấn thu được trình bày ở bảng 3 như sau:

**Bảng 3: Kết quả phỏng vấn học sinh về nguyên nhân động cơ của học sinh khi thích tham gia tập luyện môn thể dục Sport Aerobic (n = 143)**

TT	Các nguyên nhân; động cơ khi bạn thích tham gia tập luyện thể dục Sport Aerobic	Số người	Tỷ lệ %
1	Sử dụng như hình thức vui chơi giải trí	62	43.4
2	<b>Làm cho cơ thể đẹp hài hoà, cân đối</b>	<b>134</b>	<b>93.7</b>
3	<b>Có thể lực tốt phục vụ cho học tập lao động xã hội</b>	<b>130</b>	<b>91.5</b>
4	<b>Muốn trở thành người hiện đại</b>	<b>133</b>	<b>93</b>
5	Là môi giao lưu văn hoá hiểu biết lẫn nhau	78	54.5
6	<b>Rèn luyện ý chí - lòng dũng cảm</b>	<b>128</b>	<b>89.5</b>
7	Muốn trở thành vận động viên thi đấu cho các kỳ hội khoẻ Phù Đổng	78	54.5

Qua kết quả phỏng vấn đề tài rút ra nhận xét sau:

- Có 134 học sinh chiếm tỷ lệ 93,7% các em thích tập bài tập để có cơ thể khoẻ đẹp, hài hoà cân đối.

- Có 133 học sinh chiếm tỷ lệ 93% các em thích tập loại bài tập này để trở thành người hiện đại.

- Có 130 học sinh chiếm tỷ lệ 91,5% các em thích tập luyện bài tập Sport Aerobic để có thể lực tốt phục vụ cho học tập, lao động xã hội.

- Có 128 học sinh chiếm tỷ lệ 89,5% các em thích tập bài tập để rèn luyện ý chí, lòng dũng cảm.

Như vậy, các em thích tham gia tập luyện môn thể dục này với nguyên nhân rất lành mạnh và chính đáng là có thể lực tốt, rèn luyện ý chí, lòng dũng cảm để phục vụ cho học tập lao động. Bên cạnh đó thì các em cũng muốn trở thành người hiện đại, có tác phong nhanh nhẹn, hoạt bát ứng xử và phù hợp với nhịp sống công nghiệp ngày nay.

**Bảng 4: Kết quả phỏng vấn giáo viên về lựa chọn bài tập Aerobic nhằm nâng cao thể lực cho nữ học sinh khối 10 trường THPT Lý Bôn - tỉnh Thái Bình (n = 16)**

TT	Nội dung bài tập	Số người	Tỷ lệ (%)
1	<b>Sử dụng 7 bước cơ bản của môn thể dục Aerobic</b>	<b>16</b>	<b>100</b>
2	<b>Các động tác đứng tại chỗ, di chuyển đơn bước, chạy bộ, nhảy cách quãng phối hợp tay, chân, thân, mình</b>	<b>14</b>	<b>87.5</b>
3	<b>Các động tác bật nâng gối, đá cao phối hợp tay, chân,</b>	<b>15</b>	<b>93,75</b>

**2.2.1. Lựa chọn bài tập thể dục Aerobic nhằm nâng cao thể lực cho nữ học sinh khối 10 trường THPT Lý Bôn - tỉnh Thái Bình**

Bài tập lựa chọn được dựa trên cơ sở mục đích và yêu cầu sau:

- Phát triển thể chất toàn diện, tạo dáng, hình thể ngay ngắn, giải tỏa căng thẳng trong học tập, các động tác trong bài vừa đủ độ khó trong phối hợp vận động, chủ yếu mang tính thể dục và nhảy.

\* Về cấu trúc:

Số lượng động tác theo quy định bài tập Aerobic nhưng phải phù hợp với lứa tuổi, giới tính, tâm lý, đặc biệt phải phù hợp với đặc điểm, trình độ của nữ học sinh khối 10 trường THPT Lý Bôn - tỉnh Thái Bình.

- Tần số âm nhạc khoảng 140 - 150 lần/phút
- Hệ thống động tác gồm 6 tổ hợp động tác
- Hệ thống có độ khó trung bình
- Thời gian thực hiện một tổ hợp là 3<sup>p</sup> – 5<sup>p</sup>

Kết quả được trình bày ở bảng 4.

	<b>thân, mình</b>		
4	Các động tác lộn xuôi, lộn ngược	7	43.75
5	Các động tác ke tĩnh	8	50
6	Các động tác cắt kéo trước sau	8	50
7	Các động tác thăng bằng và mềm dẻo	10	62.5
<b>8</b>	<b>Các động tác đá chân cao</b>	<b>14</b>	<b>87.5</b>
<b>9</b>	<b>Các động tác chống sấp, chống ngửa, chống nghiêng</b>	<b>13</b>	<b>81.25</b>
<b>10</b>	<b>Các động tác sử dụng 7 bước cơ bản kết hợp tay các hướng</b>	<b>14</b>	<b>87.5</b>

Qua kết quả bảng 4 cho thấy 6/10 nhóm các động tác Aerobic có số phiếu tán thành cao từ 81,25 - 100% ý kiến động thuận được đề tài sử dụng để giảng dạy cho nữ học sinh khối 10 trường THPT Lý Bôn - tỉnh Thái Bình.

### 2.3. Đánh giá hiệu quả bài tập thể dục Aerobic nhằm nâng cao thể lực cho nữ học sinh khối 10 trường THPT Lý Bôn - tỉnh Thái Bình

**Bảng 5: So sánh kết quả kiểm tra thể lực của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng (trước thực nghiệm)**

TT	Tham số Nội dung kiểm tra	Lớp 10 (trước thực nghiệm)			
		Nhóm thực nghiệm (n = 25)	Nhóm đối chứng (n = 25)	So sánh	
		$\bar{X} \pm \delta$	$\bar{X} \pm \delta$	T	P
1	Chạy 30m XPC (giây)	7,1 ± 1,45	7,1 ± 1,62	0,05	> 0,05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	146 ± 2,12	147 ± 2,01	1,04	> 0,05
3	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)	13,2 ± 1,8	13,1 ± 1,5	0,13	> 0,05
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	799 ± 23	798 ± 21	0,23	> 0,05

Qua kết quả trình bày ở bảng 5 cho thấy kết quả kiểm tra của 4 nội dung đánh giá trình độ thể lực ban đầu của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng. Sự khác biệt hai số trung bình về mặt thống kê không có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất với  $P > 0,05$ .

Như vậy thể lực của 2 nhóm là tương đương nhau.

#### 2.3.1. Tổ chức thực nghiệm

Để đánh giá hiệu quả bài tập đã lựa chọn đề tài tiến hành song song trên nhóm nghiên cứu: Nhóm thực nghiệm nữ học sinh lớp 10A<sub>1</sub>. Nhóm đối chứng cũng bao gồm nữ học sinh lớp 10A<sub>2</sub> của trường THPT Lý Bôn tỉnh Thái Bình.

#### 2.3.2. Kết quả thực nghiệm

Sau thời gian thực nghiệm đề tài tiến hành kiểm tra và so sánh mức độ tăng tiến thể lực trước và sau thực nghiệm của nhóm thực nghiệm và đối chứng. Kết quả nghiên cứu được trình bày ở bảng 6, 7 như sau:

**Bảng 6: So sánh mức độ phát triển thể lực của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng(sau thực nghiệm)**

TT	Tham số Nội dung kiểm tra	Lớp 10 (sau thực nghiệm)					
		Nhóm thực nghiệm (n = 25)		Nhóm đối chứng (n = 25)		So sánh	
		$\bar{X} \pm \delta$		$\bar{X} \pm \delta$		T	P
1	Chạy 30m XPC (giây)	6,01 ± 1,25		6,8 ± 1,55		3,02	< 0,01
2	Bật xa tại chỗ (cm)	164 ± 2,13		154 ± 2,02		3.15	< 0,01
3	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)	16,3 ± 1,8		13,3 ± 1,8		3.04	< 0,01
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	886 ± 53		820 ± 33		3.12	< 0,01

**Bảng 7: So sánh mức độ phát triển thể lực của nữ học sinh khối 10 trường THPT Lý Bôn - tỉnh Thái Bình nhóm TN và nhóm ĐC với tiêu chuẩn rèn luyện thân thể**

Tuổi (Lớp)	Giới tính	Nhóm	Tiêu chuẩn RLT T và kết quả kiểm tra thể lực	Chạy 30m XPC (giây)			Bật xa tại chỗ (cm)			Nằm ngửa gập bụng (lần/ 30 giây)			Chạy tùy sức 5 phút (lần)		
				KĐ	Đ	T	KĐ	Đ	T	KĐ	Đ	T	KĐ	Đ	T
16 (lớp 10)	Nữ	Đối chứng	Tiêu chuẩn RLT T	> 7,1	≤ 7,1	< 6,1	< 147	≥ 147	> 164	< 12	≥ 12	> 15	< 790	≥ 790	> 860
			Kết quả kiểm tra TL	6,8 ± 1,55			154 ± 2,02			13,3 ± 1,8			820 ± 33		
				29%	59%	12%	39%	52%	9%	37%	50%	13%	36%	55%	9%
16 (lớp 10)	Nữ	Thực nghiệm	Tiêu chuẩn RLT T	> 7,1	≤ 7,1	< 6,1	< 147	≥ 147	> 164	< 12	≥ 12	> 15	< 790	≥ 790	> 860
			Kết quả kiểm tra TL	6,01 ± 1,25			164 ± 2,13			16,3 ± 1,8			886 ± 53		
				6%	55%	39%	9%	50%	41%	10%	55%	35%	12%	58%	30%

Từ kết quả bảng 6 và 7 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  $p < 0,01$ . Ở bảng 7 cho thấy ở nhóm thực nghiệm tỷ lệ học sinh đạt thể lực loại đạt và tốt tăng lên rõ rệt. còn ở

nhóm đối chứng các nội dung kiểm tra sau thực nghiệm của nhóm đối chứng với tiêu chuẩn rèn luyện chỉ đạt ở mức đạt và không đạt chiếm tỷ lệ phần trăm không đạt rất cao so với tiêu chuẩn rèn luyện thân thể do BGDĐT quy định. Điều này, chứng tỏ bài tập thể dục



Aerobic do đề tài lựa chọn đã có tác dụng phát triển thể lực tốt hơn so với các bài tập phát triển thể lực khác mà trường THPT Lý Bôn tỉnh Thái Bình đang áp dụng.

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

Thực nghiệm sư phạm của đề tài đã chứng tỏ: việc áp dụng bài tập Aerobic vào các buổi ngoại khoá tự chọn hoàn toàn phù hợp và có khả năng nâng cao thể lực cho nữ học sinh khối 10 trường THPT Lý Bôn tỉnh Thái Bình.

- Sau 7 tuần với tổng số 21 buổi tập, cùng với việc sử dụng bài tập Aerobic do đề tài lựa chọn, hoàn toàn phù hợp và có khả năng nâng

cao thể lực cho nữ học sinh khối 10 trường THPT Lý Bôn tỉnh Thái Bình.

### **3. KẾT LUẬN**

- Đề tài đã lựa chọn được 6 nhóm động tác bài tập Aerobic phù hợp với mục đích phát triển thể lực cho nữ học sinh khối 10 trường THPT Lý Bôn tỉnh Thái Bình.

- Sau quá trình thực nghiệm các bài tập Aerobic mà đề tài lựa chọn và ứng dụng vào thực tiễn đã mang lại hiệu quả cao trong việc nâng cao thể lực cho nữ học sinh khối 10 trường THPT Lý Bôn tỉnh Thái Bình, sự khác biệt có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất  $P < 0,01$ .



**Ảnh minh họa**

### **Tài liệu tham khảo**

1. C.lixikaia (1986), *Thể dục nhịp điệu (bảng tiếng Nga)*, NXB Matxcova.
  2. Hoàng Thị Đồng (2004) “*Lý luận và phương pháp thể dục thể thao*” NXB Thể dục Thể thao Hà Nội.
  3. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2000), *Lý luận và phương pháp thể dục thể thao*, NXB TDTT Hà Nội.
  4. Đông Văn Triệu (2000), *Lý luận và phương pháp giáo dục thể chất trong trường học*, NXB TDTT.
  5. Viện nghiên cứu khoa học kỹ thuật - TDTT (1986), *Bản tin chọn lọc thể dục nhịp điệu*.
  6. Một số bài soạn thể dục Sport Aerobic của giảng viên Phạm Mai Vương, Hoàng Thị Minh Thuận,...
  7. Video băng hình do bộ môn Thể dục trường ĐHSPTDTT Hà Nội Phát hành.
- Nguồn bài báo:** Đinh Xuân Khanh (2020-2021), Bài báo được trích từ đề tài nghiên cứu khoa học: “*Lựa chọn bài tập thể dục Aerobic nhằm phát triển thể lực cho nữ học sinh khối 10 trường THPT Lý Bôn tỉnh Thái Bình*”. Khóa luận tốt nghiệp Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội.

Ngày nhận bài: 02/03/2022

Ngày đánh giá: 04/4/2022

Ngày duyệt đăng: 15/4/2022