

LỰA CHỌN VÀ ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ BÀI TẬP THỂ DỤC NHỊP ĐIỆU PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT CHO HỌC SINH KHỐI LỚP 4 TRƯỜNG TIỂU HỌC THỊ TRẤN CHÚC SƠN – CHƯƠNG MỸ - HÀ NỘI

Nguyễn Xuân Trãi*
Lê Thị Vân Trang**

Tóm tắt:

Bằng các phương pháp nghiên cứu cơ bản chúng tôi tiến hành lựa chọn và đánh giá hiệu quả bài tập thể dục nhịp điệu phát triển thể lực cho học sinh khối lớp 4 Trường tiểu học Thị trấn Chúc Sơn - Chương Mỹ - Hà Nội.

Từ khóa: Lựa chọn, bài tập, phát triển thể lực, học sinh, khối lớp 4, Thị trấn Chúc Sơn - Chương Mỹ - Hà Nội.

**Select and evaluate the effectiveness of aerobic exercises
which help develop physical fitness for 4th-grade students from Chuc Son
Elementary School - Chuong My District - Hanoi**

Summary:

By basic research methods, we select and evaluate the effectiveness of physical exercises for 4th-grade students from Chuc Son Elementary School - Chuong My District - Hanoi.

Keywords: Select, exercises, physical development, students, 4th-grade, Chuc Son Elementary School - Chuong My - Hanoi.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Phát triển thể chất là quá trình động và lệ thuộc rất nhiều vào các yếu tố: Nuôi dưỡng, môi trường, giáo dục, di truyền... Trong đó, thể dục thể thao (TDTT) là một bộ phận của giáo dục và đào tạo, nhằm phát triển con người toàn diện.

Giáo dục thể chất cho học sinh, sinh viên được tiến hành thông qua các nội dung của môn học Thể dục dưới hình thức giờ học nội khóa và hoạt động TDTT ngoại khóa. Thực trạng giờ học nội khóa chỉ với 2 tiết/ tuần và chủ yếu là học kỹ thuật vận động cơ bản thì không thể phát triển được thể chất học sinh, trong bối cảnh TDTT ngoại khóa chưa được quan tâm. Vì vậy, phát triển thể chất của học sinh Trường tiểu học Chúc Sơn – Chương Mỹ - Hà Nội còn hạn chế. Để phát triển thể chất cho học sinh cần lựa chọn biện pháp thích hợp và tổ chức dưới hình thức hoạt động ngoại khóa. Với các động tác đa dạng và phong phú, tốc độ, mang tính nhịp điệu, tập luyện thể dục nhịp điệu là biện pháp tích cực

giúp nâng cao thể lực, rèn luyện thân thể cho mọi người. Bài tập thể dục nhịp điệu được thực hiện với một người, hai người và tập thể, phương tiện và điều kiện sân bãi để tổ chức tập luyện đơn giản. Thể dục nhịp điệu là môn thể thao phù hợp với lứa tuổi thanh thiếu niên. Các bài tập thực hiện trên nền nhạc, vừa gây hưng phấn, lại vừa có tác dụng dẫn dắt nhịp điệu vận động của người tập. Với ý nghĩa và tầm quan trọng nêu trên, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: Lựa chọn và đánh giá hiệu quả bài tập thể dục nhịp điệu phát triển thể chất cho học sinh khối lớp 4 Trường tiểu học Thị Trấn Chúc Sơn - Chương Mỹ - Hà Nội.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Trong quá trình nghiên cứu chúng tôi đã sử dụng các phương pháp: Phân tích và tổng hợp tài liệu, Phương pháp phỏng vấn, Quan sát sự phạm, Phương pháp kiểm tra sự phạm, Phương pháp kiểm tra y học, Phương pháp thực nghiệm sự phạm và Phương pháp toán học thống kê.

*TS, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh
ThS, Học viện Y Dược học Cổ truyền Việt Nam



Bóng rổ hiện là môn thể thao đang phát triển mạnh mẽ trong các trường tiểu học tại Hà Nội

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Lựa chọn bài tập Thể dục nhịp điệu phát triển thể chất cho học sinh khối lớp 4 Trường tiểu học Thị trấn Chúc Sơn - Chương Mỹ - Hà Nội

Để lựa chọn được các bài tập Thể dục nhịp điệu phát triển thể chất cho học sinh khối lớp 4 Trường tiểu học Thị trấn Chúc Sơn - Chương Mỹ - Hà Nội, chúng tôi đã xác định được 6 nguyên tắc.

Dựa vào các nguyên tắc đã xác định, qua tham khảo tài liệu chuyên môn, sách giáo khoa, giáo trình Thể dục và Thể dục nhịp điệu, bước đầu nghiên cứu lựa chọn được 36 bài tập Thể dục nhịp điệu.

Sau khi tổng hợp được các bài tập thể dục nhịp điệu phát triển thể chất cho đối tượng nghiên cứu từ các nguồn tài liệu khác nhau, chúng tôi tiếp tục tiến hành phỏng vấn nhằm lựa chọn những bài tập thích hợp nhất đối với lứa tuổi và trình độ tập luyện ban đầu của người học. Kết quả phỏng vấn đã lựa chọn được 19 bài tập có sự tán đồng cao, với số phiếu và điểm từ 70% tổng điểm tối đa trở lên. Nội dung cụ thể của từng bài tập đó là:

Bài tập 1: Nằm chống sấp di chuyển: Thực hiện 2- 3 lần x 10m, nghỉ 30”.

Bài tập 2: Ngồi chống ke tách chân đẩy tay: Thực hiện 5-7 lần, nghỉ 30”.

Bài tập 3: Nằm ngửa gập bụng: Thực hiện 15- 20 lần.

Bài tập 4: Ngồi chống sau gập bụng: Thực

hiện 25- 30 lần.

Bài tập 5: Nhún kiễng gót chân: Thực hiện 8L x 8 nhịp.

Bài tập 6: Chạy đá lăng chân: Thực hiện 2-3 lần x10m, nghỉ 20”..

Bài tập 7: Nhảy dây ngắn: Thực hiện khoảng 30 lần.

Bài tập 8: Bật thẳng: Thực hiện trong 1’ tính số lần.

Bài tập 9: Bật tách chân: Thực hiện với vận tốc tối đa, trong 1’.

Bài tập 10: Bật thu gối: Thực hiện với vận tốc tối đa, trong 1’.

Bài tập 11: Ép vai: Thực hiện 8- 10 lần, nghỉ 10”.

Bài tập 12: Cúi gập thân: Thực hiện 5-7 lần, thở sâu, nghỉ 20”.

Bài tập 13: Nằm sấp kéo vai: Thực hiện 3- 5 lần, thở sâu.

Bài tập 14: Góc chân lên cao ép thân về trước: Thực hiện 6-8 lần, nghỉ 10”

Bài tập 15: Góc chân cao ép hông: Thực hiện 6-8 lần, nghỉ 10”.

Bài tập 16: Ép xoạc: Thực hiện 8-10 lần, nghỉ 20”.

Bài tập 17: Khống chế: Giữ nguyên tư thế trong 10”.

Bài tập 18: Nằm ngửa uốn cầu: Thực hiện kỹ thuật bài tập từ 8- 10 lần.

- Bài tập 19: Bài tập PHVD:** 7 bước cơ bản.
- March (diễu hành): Thực hiện 8x8 nhịp.
 - Jog (chạy bộ): Thực hiện 8x8 nhịp.
 - Knees (nâng gối): Thực hiện 8x8nhịp
 - Jack (bật tách chân): Thực hiện 6x8 nhịp.
 - Skid (cách quãng): Thực hiện 8x8 nhịp.
 - Lunge (bật trước sau): Thực hiện 6x8 nhịp.
 - Kick (Đá chân cao): Thực hiện có nhịp đệm, 6x8 nhịp.

Với 19 bài tập được lựa chọn bao gồm 4 nhóm đặc trưng phát triển cho các tổ chức thể lực cơ bản: Bài tập sức mạnh (5 bài: 1-5); Bài tập sức mạnh tốc độ (5 bài: 6-10); Bài tập mềm dẻo (8 bài: 11-18); bài tập phối hợp vận động (bài 19 với 7 bước cơ bản)

Bảng 2. So sánh thể chất của nam học sinh tiểu học 9 tuổi (khối 4) Trường tiểu học Thị trấn Chúc Sơn trước và sau thực nghiệm sư phạm giai đoạn nâng cao

Các chỉ tiêu	Hình thái			Chức năng	Tổ chất thể lực			
	Chiều cao (cm)	Cân nặng (kg)	Chỉ số BMI (kg/m ²)		Nằm gập bụng (/30')	Bật xa tại chỗ (cm)	Chạy 30M xpc (s)	Chạy tủy sức 5'(m)
Giai đoạn thực nghiệm								
Trước TN	129.1±7.35	28±3.27	16.03±1.70	14.15±0.90	143.50±15.80	6.55±0.60	794.67±110.70	13.50±1.40
Sau TN	129.80 ± 6.56	28.70 ±4.80	16.50± 1.84	10.05 ±0.94	150.25 ± 16.00	6.20 ±0.45	810.50 ± 86.70	12.05 ±1.30
So sánh	0.1L	0.3	0.67	2.33	2.07	2.01	2.38	2.05
	<0.05	<0.05	<0.05	<0.05	<0.05	<0.05	<0.05	<0.05

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Hạnh Phúc (1988), *Thể dục nhịp điệu*, Nxb TDTT, Hà Nội.
2. Đồng Văn Triệu (2000), *Lý luận và phương pháp giáo dục thể chất trong trường học*, Nxb TDTT.
3. Nguyễn Đức Văn (2000), *Phương pháp thống kê trong TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.
4. Nguyễn Kim Xuân, Nguyễn Thanh Mai (2003), *Bài giảng thể dục nhịp điệu*.
5. Các băng đĩa hình bài quy định, tự chọn giải Thể dục Sport Aerobic hội khỏe phù đồng 2008, 2012.

Bảng 3. So sánh thể chất của nữ học sinh tiểu học 9 tuổi (khối 4) Trường tiểu học thị trấn Chúc Sơn trước và sau thực nghiệm sư phạm giai đoạn nâng cao

Các chỉ tiêu	Hình thái			Chức năng	Tổ chất thể lực			
	Chiều cao (cm)	Cân nặng (kg)	Chỉ số BMI (km/m ²)		Nằm gập bụng /30s)	Bật xa tại chỗ (cm)	Chạy 30m XPC (s)	Chạy tủy sức 5' (m)
Giai đoạn thực nghiệm								
Trước TN	129.60 ± 4.60	26.00 ± 4.88	16.20 ± 1.95	12.80 ± 4.28	131.45 ± 12.67	7.32 ± 0.48	725.80 ± 889.67	13.55± 1.30
Sau TN	130.25 ± 4.62	26.50 ± 4.95	16.75 ± 2.00	10.85 ± 4.03	135.95 ± 11.90	7.05 ± 0.40	738.85 ± 90.15	12.76 ± 1.41
So sánh	0.27	0.18	0.25	1.66	2.14	2.04	2.33	2.18
	<0.05	<0.05	<0.05	<0.05	<0.05	<0.05	<0.05	<0.05