p-ISSN 1859-4417 e-ISSN 3030-4822

LỰA CHỌN BÀI TẬP THỂ DỤC NHỊP ĐIỆU NÂNG CAO THỂ LỰC CHO NỮ HỌC SINH KHỐI 10 TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG CHUYÊN KHOA HỌC XÃ HỘI VÀ NHÂN VĂN

Phạm Thị Hương[1]

Tóm tắt:

Sử dụng các phương pháp nghiên cứu cơ bản trong lĩnh vực thể dục thể thao, tác giả đã lựa chọn được bài tập thể dục nhịp điệu 12 động tác nhằm nâng cao thể lực nữ học sinh khối 10 Trường THPT chuyên Khoa học Xã hội và Nhân văn. Bước đầu ứng dụng các bài tập trong thực tiễn, đã cho thấy hiệu quả thiết thực trong giờ học thể dục.

Từ khóa: Bài tập, thể dục nhịp điệu, thể lực, học sinh khối 10, Trường THPT Chuyên Khoa học Xã hội và nhân văn.

Choosing aerobic exercises to improve physical fitness for female students in grade 10 at the High School for Social Sciences and Humanities

Summary:

Using basic research methods in the field of physical education and sports, the research process has selected 12-movement aerobic exercises to improve the physical strength of female students in grade 10 of the High School for Social Sciences and Humanities. The initial application of the exercises in practice has shown practical effectiveness in physical education classes.

Keywords: exercise, aerobics, physical fitness, grade 10 students, High School for Social Sciences and Humanities.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Thể dục nhịp điệu (TDNĐ) là những bài tập bao gồm các động tác cử động trong chuỗi thao tác - hành vi vận động nhằm rèn luyện thân thể, phát triển các tố chất và năng lực vận động. 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. TDNĐ đã được đưa vào giảng dạy tại nhiều trường THPT trên địa bàn Thành phố Hà Nội. Tuy nhiên, qua khảo sát sơ bộ cho thấy vẫn còn nhiều hạn chế trong công tác GDTC nói chung và tổ chức dạy học TDNĐ nói riêng làm hạn chế hiệu quả tập luyện, đặc biệt với mục tiêu phát triển thể lực cho học sinh. Cụ thể như: Chương trình ngoại 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 bổ trợ, đặc biệt là các bài tập TDNĐ. Những sự bất cập này làm ảnh hưởng không nhỏ đến chất lượng GDTC nói chung, cũng như sự phát triển thể lực của học sinh nói riêng.

Xuất phát từ những lý do nêu trên, chúng tôi tiến hành nghiên cứu đề tài: "Lựa chọn bài tập thể dục nhịp điệu nâng cao thể lực nữ học sinh khối 10 Trường THPT chuyên Khoa học Xã hội và Nhân văn".

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: Phương pháp phân tích tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp quan sát sư phạm, phương pháp kiểm tra sư phạm, phương pháp thực nghiệm sư phạm và phương pháp toán học thống kê.

Nghiên cứu được tiến hành từ tháng 9 năm 2021 đến tháng 5 năm 2022.

[1]TS, Trường ĐHSP TDTT Hà Nội, Email: phamhuong@gmail.com

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Lựa chọn bài tập TDNĐ nâng cao thể lực cho nữ học sinh khối 10 trường THPT chuyên Khoa học Xã hội và Nhân văn

1.1. Căn cứ lựa chọn bài tập:

Thông qua phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phỏng vấn các chuyên gia, giáo viên, chúng tôi đã xác định được 05 căn cứ lựa chọn bài tập gồm: Căn cứ vào chương trình GDTC; Căn cứ vào mục đích, nhiệm vụ, yêu cầu của GDTC; Căn cứ vào đặc điểm tâm sinh lý, giới tính, giải phẫu của lứa tuổi; Căn cứ vào điều kiện sân bãi dụng cụ và 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.

1.2. Lựa chọn bài tập

Tiến hành lựa chọn bài tập thông qua phân tích thực trạng, tham khảo tài liệu, phỏng vấn các chuyên gia và phỏng vấn trên diện rộng bằng phiếu hỏi. Kết quả lựa chọn được bài tập TDNĐ 12 động tác nhằm nâng cao thể lực cho nữ học sinh khối 10 trường THPT chuyên Khoa học Xã hội và Nhân văn. Cụ thể gồm:

Động tác 1: N1: Bước chân phải ra ngang, trùng gối tay cao.

N2: Thu chân trái, hai tay đưa xuống giật mạnh; N3:Giống N1; N4:Giống N2.

N5,6,7,8: Tương tự đổi bên. (chú ý: Đến N8 quay sang phải về D).

Động tác 2: N1: Bước chân phải ra ngang, tay cao.

N2: Thu chân trái chéo sau chân phải, tay đưa qua ngang chếch bên phải thấp; N3: Bước chân trái ra ngang, tay cao; N4: Thu chân phải chéo sau chân trái, tay đưa qua ngang chếch bên trái thấp; N5,6,7: Giật lùi bằng chân phải trước, N8 quay về A.

Động tác 3: N1: Bước chân trái ra ngang, tay ngang ;N2: Hất gót phải, vỗ tay bên trái; N3: Giống N1, đổi chân; N4: Giống N2, đổi bên; N5,6,7,8: Đẩy hông tay đẩy rộng.

Động tác 4: N1,2,3,4: Nhảy chân sáo (bước chân trái trước).

N5: Đá chân trái, tay căng đưa từ dưới lên trên vào trong đưa ra ngoài.

N6: Hạ chân; N7: Đá chân phải tay đưa từ trong ra ngoài xoè; N8: Hạ chân quay trái ra A (90o).

N1,2,3,4: Nhảy chân sáo (bước chân phải trước); N5,6,7,8: Tương tự trên.

Động tác 5:

N1: Bước chân trái đẩy hông sang phải tay cuộn trước từ trong ra ngoài.

N2: Thu chân phải về vỗ tay; N3: Giống N1; N4: Giống N2; N5,6: Giật nách, dậm chân phải lùi; N7: Tay dang ngang; N8: Về tư thế chuẩn bị.

Động tác 6: Bật nhảy gối chuyển đội hình.

N1: Co chân phải, tay trái đấm thẳng, tay phải để eo; N2: Hạ chân phải, tay phải co eo; N3: Co chân trái, tay phải đấm thẳng, tay trái để eo; N4: Hạ chân trái;

N5,6,7,8: Giống N1234.

Động tác 7:

N1: Bước chân phải sang ngang, tay đưa vòng từ dưới sang trái lên trên sang phải; N2: Ký chân trái ra sau.

N3: Bước chân trái sang ngang, tay đưa vòng từ dưới sang phải lên trên sang trái; N4: Ký chân phải ra sau; N5: Chân phải ra trước, chân trái ra sau. Tay bắt chéo trước thấp; N6: Thu chân phải về, tay để eo, ngửa tay.

N7: Chân trái ra trước, chân phải ra sau. Tay bắt chéo trước thấp; N8: Thu chân trái về tư thế giống N6.

Động tác 8: Đi giật tay ngang.

N1: Bước giật chân trái, tay ngang (tiến về A); N2: Bước giật thu chân phải về tay gập; N3: Giống N1; N4: Giống N2; N5,6: Lắc hông nhảy; N7,8: Giống N5,6.

Động tác 9: Giật lùi về B.

N1: Trùng gối giật lùi chân phải tay cao; N2: Trùng gối giật lùi chân trái tay gập; N3: Giống N1; N4: Giống N2; N5,6: Lắc hông ký chân trái (gót) đẩy hông sang phải; N7,8: Lắc hông ký chân phải (gót) đẩy hông sang trái.

Động tác 10: Bật tách chụm chuyển đội hình.

N1: Bật tách khụu gối, hai tay đan chéo trước mặt; N2: Về tư thế chuẩn bị.

N3: Giống N1; N4: Giống N2; N5,6,7,8: Tương tự N1,2,3,4.

Động tác 11:

N1: Bật chân trái ra sau tay cao; N2: Về tư thế chuẩn bị; N3: Đá hai chân tay để trước; N4: Hạ chân; N5: Bước chân trái chéo trước tay ngang; N6: Xoay 90o sang B tay ngang; N7: Tay giữ nguyên thu chân về; N8: Về tư thế chuẩn bị.

Động tác 12: Bật đá chân.

N1: Đá chân trái ra sau tay ngang (trùng gối trước khi đá); N2: Về tư thế chuẩn bị; N3: Đá chân phải ra sau tay ngang; N4: Về tư thế chuẩn bị; N5,6: Đổ sang trái trùng chân, tay trái thấp, tay phải cao; N7,8: Về tư thế chuẩn bị.

2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả bài tập TDNĐ nâng cao thể lực cho nữ học sinh khối 10 trường THPT chuyên Khoa học Xã hội và Nhân văn

2.1. Tổ chức thực nghiệm

- Mục đích: Đánh giá hiệu quả các bài đã lựa chọn cho đối thượng nghiên cứu.

- Phương pháp: Quá trình nghiên cứu đã sử dụng phương pháp so sánh song song.

- Đối tượng: lớp 10 Văn 5ab gồm 62 học sinh; lớp 10 Sử 5ab gồm 66 học sinh và và lớp Địa5ab gồm 64 học sinh được chia thành 2 nhóm ngẫu nhiên.

+ Nhóm thực nghiệm: gồm 98 nữ học sinh, trong đó: lớp 10 Văn5a (31 em); lớp 10 Sử 5a (34 em) và lớp Địa 5a (33 em) vẫn tập luyện theo chương trình hoạt động môn thể dục nhà trường qui định và kết hợp tập với 03 bài tập TDNĐ được chúng tôi lựa chọn, thời gian tập là: 2 buổi/tuần mỗi buổi thời gian 10 – 15 phút.

Nhóm đối chứng: gồm 94 nữ học sinh, trong đó: lớp 10 Văn5b (31 em); lớp 10 Sử5b (32 em) và lớp Địa5b (31 em) các em chỉ tham gia tập luyện theo chương trình thể dục chính khóa mà nhà trường đang áp dụng.

- Thời gian: Từ tháng 01/2022 đến tháng 04/2022 chia làm 2 giai đoạn (tháng 01-02/2022 và tháng 03-04/2022 với tổng số 32 buổi).

- Địa điểm: THPT chuyên Khoa học Xã hội và Nhân văn.

- Công tác kiểm tra, đánh giá: theo quyết định 53/2008 của Bộ GD&ĐT.

- Tiến trình thực nghiệm:

Thời gian: Năm học 2021-2022.

Địa điểm: Trường THPT Chuyên KHXH&NV

Đối tượng: Lớp 10 Văn 5ab, Sử 5ab, Địa 5ab

Tổng thời gian: 32 giáo án

Bảng 1. Môn học Thể dục nhịp điệu khối 10

Bài tập liên hoàn	Giáo án Nội dung	1-2	3-4	5-6	7-8	9-10	11-12	13-14	15-16	17-18	19-20	21-22	23-24	25-26	27-28	29-30	31-32
12 động tác	Động tác 1	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	Động tác 2		+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	Động tác 3			+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	Động tác 4				+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	Động tác 5					+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	Động tác 6						+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	Động tác 7							+	-	-	-	-	-	-	-	-	
	Động tác 8								+	-	-	-	-	-	-	-	
	Động tác 9									+	-	-	-	-	-	-	
	Động tác 10										+	-	-	-	-	-	
	Động tác 11											+	-	-	-	-	
	Động tác 12												+	-	-	-	
1	Trò chơi phát triển thể lực	*	*	*	*	*	*	*		*	*	*	*	*	*	*	
2	**Kiểm tra 1 tiết**								@	**Thực hiện bài tập theo nhịp đếm**							
3	**Kiểm tra Cuối kỳ**	**Thực hiện bài tập với nhạc**															@

Trước thực nghiệm, chúng tôi tiến hành kiểm tra và so sánh thể lực của học sinh nhóm đối chứng và thực nghiệm bằng các test theo quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo. Kết quả cho thấy không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê về trình độ thể lực giữa 2 nhóm (P>0.05), chứng tỏ sự phân nhóm hoàn toàn khách quan.

Sau thực nghiệm, chúng tôi tiếp tục kiểm tra thể lực của học sinh ở cả hai nhóm, đồng thời so sánh sự khác biệt giữa 2 nhóm. Kết quả được trình bày tại bảng 2.

Bảng 2. Kết quả kiểm tra thể lực của nữ học sinh khối 10 hai nhóm (đối chứng và thực nghiệm) thời điểm sau thực nghiệm

Lớp	Các Test	Nhóm thực nghiệm	Nhóm đối chứng	So sánh sự khác biệt	
		$\overline{x} \pm \delta$	$\overline{x} \pm \delta$	t	P
Văn	Bật xa tại chỗ (cm)	160.25±4.76	157.46±4.35	2.41	<0.05
	Chạy 30m XPC (giây)	6.16±0.46	6.58±0.35	4.05	
	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	15.58±2.03	14.02±2.05	3.01	
	Chạy tuỳ sức 5 phút (m)	834.56±64.78	839.32±67.44	2.1	
Sử	Bật xa tại chỗ (cm)	164.34±4.63	156.69±4.68	6.67	<0.05
	Chạy 30m XPC (giây)	6.23±0.46	6.36±0.48	3.71	
	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	13.78±2.43	13.38±2.68	0.63	
	Chạy tuỳ sức 5 phút (m)	835.48±68.18	871.35±68.68	2.02	
Địa	Bật xa tại chỗ (cm)	165.51±6.36	158.62±6.81	4.18	<0.05
	Chạy 30m XPC (giây)	6.15±0.43	6.34±0.43	3.63	
	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	17.58±1.73	16.29±2.75	2.23	
	Chạy tuỳ sức 5 phút (m)	822.76±58.58	8.943.650.24	2.09	

Kết quả tại bảng 2 cho thấy, sau thực nghiệm trình độ thể lực của đối tượng nghiên cứu đã có sự khác biệt (P<0,05). Như vậy, việc ứng dụng các bài tập TDNĐ được lựa chọn đã bước đầu mang lại những hiệu quả nhất định trong việc nâng cao thể lực cho các em nữ học sinh khối 10 trường THPT chuyên Khoa học Xã hội và Nhân văn.

KẾT LUẬN

Nghiên cứu đã lựa chọn được bài tập TDNĐ liên hoàn 12 động tác cho nữ học sinh khối 10 Trường THPT chuyên Khoa học Xã hội và Nhân văn, quá trình thực nghiệm ứng dụng bài TDNĐ đã chứng minh các bài tập được lựa chọn đã có tác động tích cực trong việc nâng cao thể lực cho 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 (P<0.05).

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Xuân Sinh (1999), *Giáo trình phương pháp NCKH TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.

2. Nguyễn Đức Văn (2001), *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.

3. Nguyễn Toán - Phạm Danh Tốn (2000), *Lý luận và phương pháp TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.

4. *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.*

5. *Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo: Quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh - sinh viên.*

(Bài nộp ngày 25/9/2024, Phản biện ngày 4/11/2024, duyệt in ngày 28/11/2024)