**PHẦN MỞ ĐẦU**

1. **ĐẶT VẤN ĐỀ**

**Tính cấp thiết, ý nghĩa khoa học của đề tài**

Đảng và nhà nước ta luôn chú trọng tới việc đào tạo và bồi dưỡng thế hệ trẻ cũng như chăm lo giáo dục toàn diện cho học sinh phổ thông với khẩu hiệu “Tất cả vì tương lai con em chúng ta”. Trong đó, chăm lo sức khoẻ và giáo dục thể chất (GDTC) cho học sinh các cấp là một trong những nội dung không thể thiếu được trong hệ thống giáo dục. Chăm lo sức khoẻ cho học sinh phổ thông gồm nhiều nội dung trong đó GDTC đóng vai trò quyết định vào sự phát triển cân đối, toàn diện của mỗi cá nhân. Nó cần phải được tiến hành một cách nghiêm túc có kế hoạch và khoa học để chuẩn bị cho các em bước vào cuộc sống học tập, lao động và sáng tạo.

 Hiện nay GDTC trong các trường THCS đã trở thành một nội dung giáo dục quy định trên phạm vi toàn quốc. Tuy nhiên giáo dục thể chất ở trường THCS Khương Đình , một trường còn nhiều yếu kém về rèn luyện thân thể cho học sinh, điều kiện cơ sở vật chất trang thiết bị phục vụ cho giáo dục thể chất còn thiếu, sân trường chật hẹp sự phát triển thể lực của học sinh còn nhiều hạn chế.

Để giải quyết các nhiệm vụ của giáo dục thể chất cho học sinh THCS, ngoài các bài tập theo chương trình quy định của Bộ giáo dục và đào tạo còn có thể sử dụng bài tập thể dục Aerobic là phương tiện chuyên môn để giáo dục thể chất cho nam học sinh THCS .

 Bài tập thể dục Aerobic là khả năng thực hiện một cách liên tục các cấu trúc chuyển động mềm dẻo, sức mạnh và có cường độ cao. Tổ hợp các bước nhảy Aerobic cơ bản cùng với các cấu trúc chuyển động cánh tay được thực hiện phù hợp với âm nhạc để tạo ra sự chuyển động nhịp điệu và trình tự liên tục của các chuyển động có tác động thấp và cao.

 Aerobic có ưu thế hơn hẳn so với bài tập phát triển chung không sử dụng âm nhạc. Việc gắn liền nó với nghệ thuật và kết hợp bài tập với âm nhạc đòi hỏi phối hợp toàn thân ở các tư thế khác nhau tại chỗ và di chuyển để làm cho tính vũ đạo của bài tập tăng lên. Độ tự do của bài tập tương đối lớn nên có thể điều chỉnh linh hoạt các yếu tố thuộc lượng vận động phù hợp với sức khoẻ và trình độ tập luyện của đối tượng thanh thiếu niên. Tác dụng của thể dục Aerobic một nội dung của thể dục, thể dục Aerobic có thể đảm đương được nhiệm vụ nâng cao thể lực cho học sinh phổ thông trung học .

Thể dục Aerobic được phát triển ở Việt Nam vào những năm gần đây. Hiện nay thể dục Aerobic đã và đang được đông đảo thanh thiếu niên hâm mộ tham gia tập luyện. Tuy nhiên phong trào mới được phát triển ở các thành phố lớn như Hà Nội, Hải Phòng, Thành Phố Hồ Chí Minh …Hiện nay Hội khoẻ phù Đổng các tỉnh lần thứ VI đã đưa nội dung này và chương trình thi đấu do vậy thu hút được nhiều tỉnh thành tham gia tích cực và đạt được thành tích đáng kể.

Nghiên cứu ứng dụng rộng rãi các bài tập Aerobic cho đối tượng học sinh các trường THCS hiện nay còn chưa nhiều. Bộ Giáo dục và Đào tạo có ban hành bài tập quy định cho học sinh các cấp học tập luyện để thi đấu tại Hội khỏe Phù Đổng. nội dung các bài tập này chủ yếu để trình diễn phù hợp với một nhóm đối tượng là đội tuyển của các trường. Bởi vậy cần phải có bài tập phổ thông hơn phù hợp với đối tượng và từng địa phương.

Tuy nhiên, đây cũng là nội dung khó tập đối với phong trào thể dục thể thao quần chúng. Nhưng trên cơ sở so sánh đánh giá hiệu quả của phương pháp và loại hình bài tập dễ thực hiện, dễ tiến hành, không đòi hỏi điều kiện thực hành phức tạp và mang lại hiệu quả mong muốn.

Trên cơ sở phân tích ý nghĩa và tầm quan trọng của vấn đề chúng tôi tiến hành nghiên cứu đề tài :

***“Lựa chọn bài tập thể dục Aerobic nhằm phát triển thể lực chung cho nam học sinh khối 8 trường THCS Khương Đinh”***

**2. Mục đích và nhiệm vụ nghiên cứu:**

**2.1.Mục đích nghiên cứu:**

Ứng dụng bài tập thể dục Aerobic cho học sinh khối 8 trường THCS Khương Đình làm đa dạng, phong phú các phương pháp phương tiện bài tập, hình thức giáo dục thể chất trong trường học . Từ đó, phát triển toàn diện các tố chất thể lực, năng lực vận động và vốn kỹ năng – kỹ xảo vận động cần thiết cho cuộc sống, lao động học tập và sinh hoạt của các em.

**2.2.Nhiệm vụ nghiên cứu:**

Để đạt được mục đích của đề tài chúng tôi đề ra hai nhiệm vụ cần giải quyết:

**Nhiệm vụ 1:** Lựa chọn bài tập thể dục aerobic nhằm phát triển thể lực chung cho học sinh khối 8 trường THCS Khương Đình.

**Nhiệm vụ 2:**  Ứng dụng và đánh giá hiệu quả bài tập thể dục aerobic đã lựa chọn nhằm phát triển thể lực chung cho học sinh học sinh khối 8 trường THCS Khương Đình.

**2.3. Giả thiết khoa học của đề tài.**

Trong điều kiện thực tiễn hiện nay tại trường THCS Khương Đình, nếu ứng dụng bài tập thể dục aerobic do đề tài lựa chọn sẽ phù hợp với đối tượng và đem lại kết quả tốt trong việc phát triển thể lực chung cho học sinh khối 8 của nhà trường, tạo nên phong trào tập luyện thể dục aerobic trong toàn trường.

**PHẦN NỘI DUNG**

**Chương 1: TỔNG QUAN CÁC VẤN ĐỀ NGHIÊN CỨU**

**1.1. Các khái niệm có liên quan đến vấn đề nghiên cứu.**

**1.1.1. Định nghĩa Aerobic.**

Có nhiều cách để định nghĩa về Aerobic như chúng ta đã biết ở những nước khác nhau có những tên gọi khác nhau và định nghĩa cũng không hoàn toàn thống nhất.

Ta có thể nêu định nghĩa về Aerobic theo 2 cách như :

Aerobic là một hệ thống các bài tập thể dục được chọn lọc, sáng tạo và phân định mức độ tập và thực hiện trong một chế độ nhất định, nhằm phát triển sức chịu đựng của người tập.

Hay ta có thể định nghĩa theo cách khác như :

Aerobic là khả năng thực hiện một cách liên tục các cấu trúc chuyển động phức tạp và có cường độ cao, phù hợp với âm nhạc, bắt nguồn từ điệu nhảy Aerobic truyền thống.

Bài biểu diễn phải thể hiện những chuyển động liên tục sự mềm dẻo, sức mạnh và sử dụng 7 bước cơ bản với sự thực hiện hoàn hảo ở mức độ cao, những động tác khó.

* + 1. **Định nghĩa về cấu trúc chuyển động Aerobic.**

Là tổ hợp các bước nhảy Aerobic cơ bản cùng với các cấu trúc chuyển động cánh tay, được thể hiện phù hợp với âm nhạc để tạo ra sự năng động nhịp điệu và trình tự liên tục của các chuyển động có tác động thấp và cao.

**1.1.3. Khái niệm về thể chất**

Theo từ điển tiếng Việt của Nguyễn Như Ý thì: “Thể chất hiểu theo nghĩa hẹp là chất lượng cơ thể”.

Các nhà lý luận TDTT Trung Quốc như Từ Gia Kiệt, Dương Vọng Hữu (2000) thì khái niệm: “Thể chất là chỉ những đặc trưng tương đối ổn định của hình thái chức năng cơ thể và khả năng thích ứng cơ thể với môi trường sống.” Còn theo các nhà lý luận TDTT Nga như Nôvicốp, Matveep, thì: “Thể chất là những đặc trưng tương đối ổn định về hình thái cơ thể, chức năng cơ thể được hình thành và phát triển do bẩm sinh di truyền và điều kiện sống”.

- Còn theo Nguyễn Toán, Phạm Danh Tốn (Việt Nam, 2006) cũng đồng tình với khái niệm đó đồng thời khẳng định rõ hơn: “nội dung của thể chất bao gồm thể hình, khả năng chức năng và khả năng thích ứng. Trong đó thể hình là hình thái cấu trúc của cơ thể còn năng lực thể chất lại chủ yếu liên quan đến khả năng chức năng của hệ thống cơ quan trong cơ thể thể hiện chính qua hoạt động cơ bắp. Nó bao gồm các tố chất thể lực (sức nhanh, sức mạnh, mềm dẻo, linh hoạt, sức bền...) và những năng lực vận động cơ bản của con người ... Khả năng thích ứng là chỉ trình độ (năng lực) thích ứng chủ yếu về chức năng của cơ thể con người với hoàn cảnh bên ngoài bao gồm cả sức đề kháng của con người đối với bệnh tật...”.

Rõ ràng là khái niệm về thể chất giữa các nhà lý luận TDTT trong và ngoài nước tương đối đồng nhất và ta có thể rút ra khái niệm về thể chất như sau:

“Thể chất là những đặc trưng tương đối ổn định về hình thái cơ thể, chức năng cơ thể được hình thành và phát triển do bẩm sinh di truyền và điều kiện sống. Thể chất bao gồm hình thái, chức năng cơ thể, tố chất thể lực và năng lực thích ứng của cơ thể với môi trường sống.”

**1.1.4. Khái niệm lượng vận động.**

 Lượng vận động là mức độ tác động của bài tập thể chất lên cơ thể người tập. Nói cách khác thuật ngữ lượng vận động được dùng để chỉ sự định lượng tác động các bài tập thể lực. Lượng vận động dẫn đến diễn biến chức năng trong cơ thể như các trạng thái trước vận động, bắt đầu vận động, ổn định, mệt mỏi.

Hiệu quả của lượng vận động tỷ lệ thuận với khối lượng và cường độ của nó. Nếu coi bài tập là một nhân tố tác động thì khái niệm khối lượng vận động là độ dài thời gian tác động, là tổng số lần vận động thể lực đã được thực hiện và nhiều thông số khác. Lượng vận động mà đề tài nói tới trong các bài tập thể lực

**1.1.5. Khái niệm về tố chất thể lực**

Theo tác giả nước ngoài như Nôvicốp, Matveep (Nga),; Trần An Khôi, Trần Âm Sinh (Trung Quốc) thì tố chất thể lực được hiểu là “một tiêu chí quan trọng đánh giá phát triển của năng lực cơ thể; là một bộ phận của thể chất cơ thể, là biểu hiện của chức năng các hệ thống cơ quan của cơ thể khi vận động thể lực. Tố chất thể lực bao gồm: sức nhanh, sức mạnh, sức bền, mềm dẻo và khéo léo”.

Các tác giả Việt Nam như Nguyễn Toán, Phạm Danh Tốn, Lê Văn Lém, Vũ Đức Thu, Trương Anh Tuấn còng có cùng quan điểm trên và đều cho rằng: “tố chất thể lực là một bộ phận quan trọng của năng lực thể chất, mà năng lực thể chất lại liên quan tới những khả năng, chức năng của hệ thống cơ quan trong cơ thể, thể hiện chính trong hoạt động cơ bắp. Nó bao gồm các tố chất thể lực sức mạnh, sức nhanh, độ dẻo và sự khéo léo”

Từ các khái niệm của các nhà khoa học trong và ngoài nước đề tài rút ra một khái niệm chung về tố chất thể lực là: “Tố chất thể lực là sự biểu hiện của chức năng, các cơ quan hệ thống cơ thể, nó bao gồm sức mạnh, sức nhanh, độ dẻo và sự khéo léo. Nó là tiêu chí đánh giá trình độ phát triển của năng lực vận động cơ thể”. Trong đó

*\*Phát triển thể chất:*

Là một quá trình hình thành và thay đổi hình thái và chức năng sinh vật học của cơ thể con người; quá trình đó xảy ra dưới ảnh hưởng của điều kiện sống mà đặc biệt là giáo dục.

 *\*Giáo dục thể dục thể thao:*

Là một quá trình giáo dục nhằm hoàn thiện về mặt thể chất và chức năng của cơ thể con người, nhằm hình thành và củng cố những kỹ năng, kỹ xão vận động cơ bản quan trọng trong đời sống, cùng những hiểu biết có liên quan đến kỹ năng, kỹ xảo đó.

*\*Hoàn thiện thể chất:*

Cơ thể được phát triển một cách toàn diện, nhịp nhàng, hài hòa kể cả hình thái và chức năng. Thể lực cường tráng, có khả năng thích ứng tốt nhất với điều kiện sản xuất và chiến đấu. Các phẩm chất trí tuệ và tinh thần phát triển tốt. Thích nghi dễ dàng với môi trường sống luôn luôn biến động và kéo dài tuổi thọ.

**1.1.6. Phát triển tố chất thể lực trong Aerobic.**

**a) Độ dẻo***.*

- Có độ dẻo tốt sẽ giúp các em phần nào tránh được chấn thương trong cuộc sống và luyện tập Aerobic . Bởi vì nếu cơ thể không đủ mạnh, khớp không đủ dẻo rất dễ dẫn đến những hoạt động sai lệch, phá vỡ làm đau các bộ phận này.

- Có độ dẻo tốt khiến cho các cử động của cơ thể trở nên uyển chuyển đẹp đẽ.

- Để tăng chỉ số của độ dẻo cần phải thực hiện trong từng giờ học và củng cố ít nhất 2-3 lần tập trong một tuần. Biên độ thực hiện động tác phải được tăng từ từ để tránh gây ra chấn thương ở các khớp.

**b) Sức mạnh.**

Để bài tập phát triển sức mạnh được thực hiện hiệu quả cần chấp hành nghiêm túc các nguyên tắc sau:

+ Tư thế ban đầu để thực hiện động tác phải đúng.

+ Thực hiện các động tác chính xác về biên độ hướng cử động.

+ Thực hiện cho đến khi không thể làm được nữa.

+ Tập luyện các bài tập có tác dụng cân đối tốt cả các nhóm trong cơ thể.

+ Tác dụng của bài tập sẽ khác nhau nếu như chúng ta thay đổi về hình thức, dạng của bài tập nếu muốn cơ tăng trưởng, bài tập được tập nhịp độ trung bình có thêm trọng lượng phụ từ 0,5 đến 2,5 kg. Nếu muốn phát triển sức mạnh mà cơ không bị thay đổi về độ lớn thì nên tập các bài tập trong nhịp độ thực hiện nhanh.Thở đều trong khi tập nhịp nhàng, không nên nhịn thở.

+ Sau bài tập sức mạnh cần sắp xếp các bài tập độ dẻo kéo dãn các nhóm cơ vừa tập.

**c) Khéo léo.**

Độ khéo léo cần thiết trong cuộc sống của chúng ta. Đặc biệt cơ bản của độ khéo léo là thói quen hoạt động linh hoạt. Hầu hết các bài tập Aerobic đều nhằm phát triển khả năng phối hợp động tác. Tuy nhiên có thể chia các nhóm động tác nhằm hướng vào hình thành độ khéo léo.

- Các bài tập thả lỏng : Các động tác liên kết, các điệu nhảy mà đòi hỏi người tập phải làm chủ được kỹ thuật .

- Các bài tập mô phỏng động tác được thực hiện trong một thời gian tối thiểu nhằm đưa người tập phải làm chủ đựợc kỹ thuật.

**1.2. Lịch sử và kết quả các vấn đề nghiên cứu có liên quan.**

**1.2.1. Các nghiên cứu xây dựng các tiêu chuẩn đánh giá thể lực.**

- Xây dựng chỉ số đánh giá thể lực, có các công trình nghiên cứu sau: Trần Nguyệt Đán (2001) “Xây dựng chỉ số đánh giá trình độ phát triển thể lực cho sinh viên cao đẳng nhạc hoạ trung ương”. Ngô Chí Quân (2004) “Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực cho sinh viên năm thứ 2 chuyên sâu Vật trường ĐH TDTT Bắc Ninh”. Nguyễn Kim Xuân (2007) “Nghiên cứu lựa chọn test đánh giá thể lực chuyên môn của nam sinh viên chuyên sâu thể dục ĐH TDTT qua các năm học”. Phạm Anh Tuấn (2007) “Nghiên cứu xây dựng test đánh giá trình độ phát triển thể lực cho sinh viên trường đại học sư phạm TDTT Hà Tây”.

**1.2.2. Các nghiên cứu ứng dụng bài tập Aerobic**  **phát triển thể lực.**

Nâng cao thể lực là một nội dung hết sức quan trọng trong quá trình giáo dục sức khỏe cho học sinh các trường THCS. Nhiều công trình nghiên cứu ứng dụng bài tập để phát triển thể lực theo tiêu chuẩn rèn luyện thân thể của Bộ Giáo dục và Đào tạo đem lại kết quả tốt. Trong những năm gần đây đã có tác giả nghiên cứu ứng dụng bài tập Aerobic  phát triển thể lực để ở các trường phổ thông, tiêu biểu phải kể đến:

Tác giả Nguyễn Duy Nam: “Nghiên cứu ứng dụng Bài tập Aerobic vào giờ ngoại khóa, phát triển thể lực chung cho Sinh viên không chuyên , Đại học sư phạm,Đại học Thái Nguyên” năm 2016;

 Tác giả Nguyễn Thị Bình: “Ứng dụng bài tập Aerobic nhằm phát triển khả năng phối hợp vận động cho học sinh nữ khối 10 trường THPT Lý Thái Tổ - Từ Sơn - Bắc Ninh” năm 2015

Tác giả **Võ Thị Đào: “Nghiên cứu lựa chọn một số bài tập Aerobic nhằm phát triển thể lực chung cho học sinh THPT Quỳnh lưu 1 Nghệ an”** năm 2015

Tác giả Nguyễn Thị Thủy: “ Nghiên cứu lựa chọn và ứng dụng **bài tập Aerobic** nhằm nâng cao thể lực cho học sinh khối 11 trường THPT Vĩnh Bảo - Hải Phòng”. Khóa luận tốt nghiệp, năm 2009.

Tác giả Đỗ Thành Chung: “ Lựa chọn và ứng dụng một số TCVĐ nhằm nâng cao chất lượng giờ thể dục cho học sinh khối 11 trường THPT Tây Thụy Anh - Thái Thụy - Thái Bình”. Khóa luận tốt nghiệp, năm 2009.

Các tác giả trên đây đều sử dụng **bài tập Aerobic** trong nghiên cứu và ứng dụng có kết quả tốt trong việc nâng cao thể lực chung cho học sinh, thông qua giờ thể dục ngoại khóa.

**1.3. Cơ sở khoa học (Sư phạm, Y, sinh học) đề tài nghiên cứu.**

**1.3.1. Cơ sở sinh lý trong tập luyện Aerobic.**

**a) Hệ tuần hoàn**:

Aerobic tức là hoạt động có ô xy. Máu chảy qua tim theo các động mạch, đi khắp cơ thể cung cấp oxy và các chất dinh dưỡng tới các tế bào của cơ thể, thải các chất độc hại cũng như vận chuyển các chất khác nhau từ cơ quan này đến cơ quan kia rồi lại trở về tim tạo thành một hệ thống.

Tim được coi như một máy bơm được chế tạo bằng cơ, cơ khối lượng từ 200-250g đẩy máu theo các động mạch đến toàn bộ các phần của cơ thể trong một đời người có thể vận chuyển 250 nghìn tấn máu (tần số nhịp đập của tim còn gọi là nhịp tim. Ở trạng thái bình thường tần số co bóp từ 60-80 lần/phút. Khi vận động với khối lượng và cường độ cao thì nhịp đập của tim có thể đạt gần đến giới hạn cao nhất, tuy nhiên nó còn phụ thuộc vào lứa tuổi giới tính và trình độ thể lực.Việc tăng nhịp đập của tim trong khi vận động đảm bảo cho việc cung cấp một lượng máu lớn trong toàn bộ cơ thể.Tim rất nhạy cảm với hoạt động cơ bắp trong những giây đầu tiên tần số nhịp đập của tim tăng rất nhanh còn đối với những hoạt động trong thời gian dài, các hoạt động có tính chu kỳ thì tần số nhịp đập của tim có sự xê dịch lớn.

Các bài tập Aerobic có sự tham gia của các nhóm cơ lớn (đá chân, nhảy, bật… ) thì tần số nhịp tim rất cao, đối với các bài tập thả lỏng thì tần số nhịp đập của tim khoảng từ 80-120 lần/phút. Ở các bài tập có cường độ cao tần số nhịp đập của tim đạt đến giá trị giới hạn. Đối với các vận động viên thì tim làm việc không tuân theo quy luật thông thường, do vậy vận động viên cần phải tập luyện nhiều để quen với chế độ bất thường này.

- Các nhân tố ảnh hưởng đến nhịp đập của tim.

+ Đối với phụ nữ cùng một lứa tuổi với nam, cùng mức độ tiêu thụ oxy thì tần số nhịp đập của tim cao hơn ở nam từ 10-15 lần/phút. Tuy nhiên ảnh hưởng của mức độ tập luyện đôi khi làm sai đến các chỉ số trên .

+ Cảm xúc, các phản ứng của cảm xúc có thể làm tăng tần số nhịp đập của tim trong điều kiện bình thường. Các tác động trong giờ học Aerobic cũng là nguyên nhân tăng tần số nhịp đập của tim.

+ Ảnh hưởng có hệ thống các bài tập thể lực sẽ làm tăng giá trị cực đại của mỗi lần đập của tim.

Tóm lại việc tập luyện thể dục thường xuyên giúp cho nâng cao hơn mức giới hạn có thể của nhịp đập của tim.Trong thể dục thể thao các bài tập không chỉ phát triển sức bền chung của cơ thể mà còn tác động tích cực vào hệ tim mạch đặc biệt là đại não. Trong Aerobic nên sử dụng các động tác quay đơn giản trên 2 chân các động tác lộn, Những kích thích mạnh quá sẽ đưa tới kết quả tiêu cực. Chính vì vậy trong quá trình xây dựng tổ hợp các bài tập và tiến hành giờ học cần phải tính đến các đặc điểm của hệ tuần hoàn nếu không sẽ gây ra những hậu quả đáng tiếc cho người tập.

Không nên dừng lại đột ngột sau khi thực hiện khối lượng cao, thậm chí chỉ nhằm mục đích xác định nhịp mạch đập. Điều đó chỉ dẫn đến sự tích máu ở cơ quan nằm ở dưới tim, kết quả làm giảm sự bơm máu của tim. Áp suất động mạch giảm có thể làm người tập bị ngất. Sự chuyển đổi nhanh sẽ gây phản ứng bất lợi cho cơ thể đặc biệt là ở những người bị bệnh tim mạch .

**b) Hệ vận động.**

Ít vận động sẽ dẫn đến ảnh hưởng thành phần cấu tạo của xương làm cho xương trở nên xốp và yếu. Đặc biệt ít vận động thường dẫn đến sự vôi hoá cột sống bệnh này thường gặp ở những người lớn tuổi, trung niên khi hoạt động thể dục thì các xương sẽ đạt được đủ lượng canxi cần thiết và trở nên cứng cáp hơn.

Đặc biệt có ý nghĩa nếu như ngay từ nhỏ đã tham gia luyện tập Thể dục tích cực, thì các hoạt động thể dục đúng sẽ giúp cho việc hình thành và phát triển cơ thể khoẻ mạnh, cân đối. Trong đó các bài tập Aerobic hiện đại về tạo dáng sẽ giúp cho việc tăng trưởng chiều dài của xương, giúp các sợi cơ dầy lên và rắn chắc. Các bài tập thể lực có khả năng làm trẻ hoá các khớp xương, các đĩa sụn, cột sống, đảm bảo cung cấp và nuôi dưỡng chúng tốt hơn, loại bỏ bớt lượng muối thừa trong chúng. Trong các giờ tập luyện, các bài tập thể lực làm tăng khả năng cung cấp máu cho các cơ, tăng số lượng sợi cơ bằng con đường tách dọc sợi cơ. Các sợi cơ riêng biệt sẽ trở nên to và chắc hơn, làm giảm lượng mỡ thừa giữa các bó cơ, giúp vận động linh hoạt.

**c) Hệ tiêu hoá.**

Tập luyện thường xuyên bằng các bài tập Aerobic có cường độ và thời gian thực hiện tương đối lớn làm tăng nhanh quá trình trao đổi chất và tiêu hoá giúp cho đường ruột làm việc tốt hơn. Tốt nhất nên bắt đâù luyện tập sau khi ăn khoảng 2-3 giờ lúc đó thức ăn bắt đầu được tiêu hoá ngấm vào máu đưa đến các cơ quan của hệ tiêu hoá. Còn nếu luyện tập ngay sau khi ăn thì phần lớn lượng máu sẽ đi vào các cơ bắp và lúc đó các cơ quan của hệ tiêu hoá sẽ ở trong trạng thái không đủ máu, thiếu chất dinh dưỡng.

Chức năng quan trọng của ruột là tiết ra dịch tiêu hoá đảm bảo cho quá trình tiêu hoá thức ăn. Nếu lười vận động hay do phải là việc thường xuyên ở tư thế ngồi sẽ dẫn đến teo giảm cơ bắp không chỉ của cơ quan bên trong hệ tiêu hoá sẽ làm vỡ chức năng của việc tiết ra dịch tiêu hoá ở ruột và dạ dày, nguyên nhân dẫn đến các bệnh về đường tiêu hoá.

Trong Aerobic các bài tập tác dụng tốt đối với hệ tiêu hoá là: Nằm sấp, căng người hai tay nắm lấy chân – rồi “bập bênh” về trước về sau. Ngồi xổm, hai tay để lên đùi, gù lưng lại hít thở sâu ke bụng giữ lâu ở các tư thế khác nhau.

**1.3.2. Cơ sở tâm lý trong tập luyện Aerobic.**

Tâm lý và vận động tích cực có mối liên hệ mật thiết với nhau, có liên quan tới các đặc điểm về tâm sinh lý của cơ thể . Có nhiều khảo sát khoa học chứng minh rằng hoạt động thể dục thể thao có tác động lớn đến tâm lý của con người thực tế đã cho thấy ở những đứa trẻ một tuổi có biểu hiện các hoạt động vận động ở mức độ thấp thì sẽ có các chỉ số bất lợi ảnh hưởng đến sự phát triển tâm lý sau này của trẻ.

Trong điều kiện không có sự vận động thì não dường như không nhận được những thông tin phản hồi do số lượng các tín hiệu thần kinh bị suy giảm. Còn nếu thiếu hụt những kích thích về những cảm xúc cũng như các mối tương quan xã hội thì nó trở thành nhân tố nguy hiểm sẽ gây ra rối loạn tâm lý như: Lo lắng ảo giác, hoang tưởng, ăn không ngon … Nếu được luyện tập lâu dài Aerobic có thể ảnh hưởng lớn đến việc tạo dựng nhân cách, nâng cao sức khoẻ, nâng cao khả năng chống lại bệnh tật tạo dáng đẹp, khoẻ khoắn và tự tin .

Dưới tác động các bài tập nói chung, con người trở nên năng động không chỉ trong thể thao mà cả các lĩnh vực hoạt động khác. Con người trở nên năng động có ý chí hơn, duyên dáng, hấp dẫn và cứng rắn hơn trước những tai hoạ, vui vẻ hoà nhã với những người, sinh vật, thiên nhiên xung quanh mình.

**1.3.3. Đặc điểm tâm lý sinh lý lứa tuổi 16-18.**

 **a) Đặc điểm tâm lý**

Lứa tuổi từ 16 đến 18 tâm lý của các em muốn chứng tỏ mình là người lớn, muốn mọi người tôn trọng mình. Tư duy của các em tỏ ra chặt chẽ và nhất quán khả năng khái quát hóa và trừu tượng hóa được phát triển, các em tỏ ra rất nhạy bén với những cái mới, rất dễ tiếp thu và học tập đối với trào lưu của xã hội.Tuy nhiên các em cũng có tâm lý thích suy luận, thích những vấn đề triết lý dẫn đến suy nghĩ thiếu chín chắn, hay kết luận vội vàng, xong các em còn nôn nóng, thiếu kinh nghiệm sống dẫn đến xa rời lý thuyết với thực hành.

Lứa tuổi này các em muốn xây dựng cho mình lý tưởng về một tương lai tốt đẹp, các em biết gắn lý tưởng của mình với việc làm cụ thể để đạt được lý tưởng. Gắn sự tu dưỡng của bản thân với sự cố gắng học tập để đạt được lý tưởng mình đặt ra, do đó ý thức của các em phát triển rất mạnh. Xu hướng về tương lai gắn liền với nghề nghiệp vì vậy nhà giáo dục cần gắn chặt công tác hướng nghiệp cho các em với việc giáo dục lý tưởng cho các em.

*+Tính tự lập*: ở lứa tuổi này đặc trưng cơ bản là sự hình thành tính tự lập. Nó được biểu hiện khá rõ nét và giải quyết mọi việc theo ý nghĩa riêng của mình, thường chủ động sáng tạo, làm việc gì đó thường so sánh ngang hàng với người lớn.

*+Tính kiên quyết và quả cảm:* gắn liền với tính tự lập, nhờ đó các em có thái độ rất dứt khoát trong hành động, tăng cường sự nỗ lực của ý chí để vượt qua mọi khó khăn trở ngại trên bước đường của mình. Khó khăn trước mắt là động lực cho các em cố gắng.

*+Tính thẳng thắn*: các em thường có suy nghĩ là mình chơi với bạn bè cần trung thực thẳng thắn giữ lấy danh dự của mình. Vì vậy các em thường là nghĩ thế nào nói thế, thẳng thắn nói lên suy nghĩ của mình với người khác không lấp lửng, nể nang, không cư xử xảo quyệt hai mặt, các em muốn mình nói như thế nào thì làm thế đó.

*+Về trí nhớ*: HS lứa tuổi này có trí nhớ tốt,hầu như khi học bài HS không còn tồn tại việc ghi nhớ máy móc mà lúc này các em ghi nhớ có hệ thống, đảm bảo tính logic, tư duy chặt chẽ và tiếp thu, lĩnh hội bản chất của vấn đề học tập.

*+Về tình cảm*: với học sinh THCS biểu lộ rõ nét hơn tình cảm,yêu ghét rõ ràng, đời sống tình cảm của các em phong phú hơn,sâu sắc hơn có cơ sở vững chắc hơn.Biểu lộ rõ tình cảm gắn bó và yêu quý bạn bè ,thầy cô,mái trường trước khi sắp tốt nghiệp.

*+Về phẩm chất ý chí*: Các em mạnh dạn hơn, các em có thể hoàn thành tốt công việc được giao.

 Tóm lại: Ở lứa tuổi này là lứa tuổi phát triển mạnh mẽ nhất cả về thể chất và tinh thần các em đang chuẩn bị hành trang để bước vào ngưỡng cửa cuộc đời và được coi là mùa xuân của tuổi trẻ,các em đang phát triển và hoàn thiện bản thân để trở thành người lớn.

**b) Đặc điểm sinh lý**

Học sinh THCS là lứa tuổi phát triển tương đối hoàn chỉnh, các bộ phận của cơ thể vẫn tiếp tục phát triển nhưng tốc độ chậm dần. Chức năng sinh lý tương đối ổn định, khả năng hoạt động của các cơ quan trong cơ thể được nâng cao hơn.

*+ Hệ thần kinh*: Các tổ chức thần kinh của lứa tuổi 16-18 đang tiếp tục phát triển và dần dần hoàn thiện.Cầu tạo bên trong vỏ não phức tạp hơn, khả năng tư duy, khả năng phân tích tổng hợp và trừu tượng hóa phát triển cao tạo điều kiện thuận lợi cho hình thành tiếp thu và hoàn thiện động tác, hệ thống phản xạ có điều kiện phát triển mạnh. Ngoài ra ở lứa tuổi này do sự hoạt động của tuyến giáp, tuyến sinh dục, tuyến yên làm cho hưng phấn của hệ thần kinh chiếm ưu thế. Giữa hưng phấn và ức chế không cân bằng làm ảnh hưởng đến hoạt động giáo dục thể chất khiến các em khó kìm chế được bản thân, tính nhịp điệu giảm sút, khả năng chịu đựng bị ảnh hưởng theo

*+ Hệ vận động*: Xương bắt đầu giảm tốc độ phát triển,mỗi năm nữ cao thêm khoảng 0,5 – 1cm, nam từ 1-3cm. Nếu không rèn luyện thân thể nữ sau 20 tuổi hầu như không cao hơn được nữa,xương cột sống đã ổn định hình dáng nhưng vẫn chưa được củng cố dễ bị cong vẹo. Riêng các em nữ xương xốp hơn nam, xương chậu của nữ to và yếu hơn nam, chấn động mạnh dễ bị ảnh hưởng đến các cơ quan nằm trong khung chậu như dạ con, buồng chứng, vì vậy không nên cho HS nữ tập luyện có khối lượng và cường độ lớn như nam.

*+ Hệ cơ*: Chưa hoàn thiện, sự co của cơ vẫn tương đối yếu, cơ bắp phát triển tương đối nhanh (cơ đùi, cơ cánh tay) còn các cơ nhỏ phát triển chậm hơn, các cơ co phát triển sớm hơn các cơ duỗi. ở nữ lại càng yếu hơn, đặc biệt khoảng 16 tuổi các tổ chức mô mỡ dưới da của nữ phát triển mạnh, do đó ảnh hưởng đến sức mạnh cơ thể nói chung và sức mạnh của nữ yếu hơn nam. Vì vậy cần tập các bài tập phát triển sức mạnh để góp phần thúc đẩy sự phát triển của cơ,và cần phối hợp các bài tập để phát triển cả cơ co và cơ duỗi giảm nhẹ sức chịu đựng của các cơ khi luyên tập trong thời gian dài.

*+ Hệ tuần hoàn*: Đang phát triển mạnh và dần hoàn thiện, buồng tim phát triển tương đối hoàn thiện mạch đập của nam 65-75 lần/ phút. Nữ khoảng 70-80 lần/ phút, phản ứng của hệ tuần hoàn trong vận động rõ rệt nhưng sau vận động mạch và huyết áp hồi phục nhanh chóng. Vì vậy, ở lứa tuổi này cơ thể có thể tập những bài tập phát triển sức bền có khối lượng và cường độ vận động lớn.

*+ Hệ hô hấp*:Phát triển và tương đối ổn định,phổi các phát triển mạnh nhưng không đều, khoang ngực nhỏ hẹp(vòng ngực của nam từ 67-75cm;nữ từ 68-72cm)diện tích tiếp xúc của phổi từ 100-120cm nên các em thường thở nhanh và không ổn định, dung tích sống, thông khí phổi còn ít.Khi vận động cũng như lúc bình thường, hoạt động hô hấp cung cấp oxi cho tất cả các cơ quan trong cơ thể. Trong điều kiện bình thường tần số hô hấp khoảng 16 - 18 lần/ phút, dung tích mỗi lần hô hấp là 50ml. Khi tập luyện ở cường độ cao tần số tăng từ 10 - 20 lần làm xuất hiện trạng thái nợ Oxy .

 Đó chính là nguyên nhân làm cho tần số hô hấp của các em tăng cao khi hoạt động mạnh và nhanh chóng dẫn tới mệt mỏi.

*+Hệ thống mạch*: Làm nhiệm vụ dẫn máu tới mô để cung cấp cho mỗi cơ quan một lượng máu với nhu cầu của cơ thể khi vận động. Phản ứng trong động mạch tương đối rõ rệt sau khi hoạt động mạnh và huyết áp nhanh chóng phục hồi, do vậy có thể sử dụng các TCVĐ phát triển sức bền, nhưng phải thận trọng và phải kiểm tra, theo dõi tình trạng sức khỏe các em thường xuyên.

**1.3.4. Những đặc điểm và nguyên tắc biên soạn thể dục Aerobic.**

**a) Mục đích tập luyện Aerobic cho học sinh trung học cơ sở.**

**-** Phát triển thể chất toàn diện;

**-** Tạo dáng, hình thể ngay ngắn;

**-** Giải toả căng thẳng trong học tập.

**b) Đặc điểm biên soạn bài tập Aerobic:**

**-** Kết hợp với âm nhạc.Kết hợp vũ đạo múa và hiện đại hoá trong việc thực hiện bài tập.

- Thực hiện bài tập bằng phương pháp nước chảy có nghĩa là khi thực hiện bài tập giữa các động tác không có sự gián đoạn.

- Người thị phạm hướng dẫn cần cố gắng sử dụng ít nhất lời giải thích để tăng hiệu quả bài tập.

- Yêu cầu khi biên soạn bài tập cho học sinh trung học cơ sở:

+ Bài tập vừa đủ độ khó trong phối hợp vận động.

+ Chủ yếu là các bài tập mang tính thể dục và nhảy.

+ Có các bài tập phát triển tố chất.

**c)** **Nguyên tắc biên soạn.**

**-** Bài tập có nhạc, chọn nhạc, âm nhạc phải phù hợp.

- Bài tập phải phù hợp với lứa tuổi, học sinh phổ thông trung học.

- Bài tập biên soạn phải có tác dụng tốt đối với từng nhóm cơ, đặc biệt là những nhóm cơ nhỏ.

- Thời gian tập 45’.

**d)** **Yêu cầu đối với người tham gia tập luyện.**

- Kiểm tra sức khoẻ ban đầu và phải được sự đồng ý của bác sĩ.

- Thời gian tập luyện trong một tuần 2 buổi.

- Phải thực hiện động tác với các tư thế đúng để có tác dụng tốt với nhóm cơ nói chung và cơ thể nói riêng.

- Phương pháp tập phải tập cho tới mỏi mới chuyển sang động tác khác.

**1.3.5. Cấu trúc, nguyên tắc, phương pháp biên soạn và giảng dạy bài tập thể dục Aerobic.**

**a) Cấu trúc buổi tập:** Phải tuân thủ theo một cấu trúc của buổi tập gồm 3 phần:

***\* Phần chuẩn bị*** ( còn gọi là phần khởi động ): Chiếm 5-10% thời gian. - *Nhiệm vụ của phần khởi động.*

+ Tập trung lớp theo đội hình để tiến hành tập luyện.

+ Chuyển chức năng vận động của cơ thể tích cực hơn.

+ Tăng khả năng cảm thụ âm nhạc.

**-** *Nội dung chính của phần chuẩn bị bao gồm các nhóm bài tập sau:*

+ Các động tác kiễng chân + chuyển động của tay.

+ Các động tác trùng gối kết hợp với tay.

+ Các động tác đi, di chuyển và chạy tai chỗ.

+ Những động tác nhảy, bật đơn giản hay những động tác bật nhảy ngắn.

+ Các động tác gập người (trước, sau , phải, trái).

+ Các động tác ép dẻo.

+ Các động tác bật và chạy tại chỗ.

Sự liên tục của các nhóm bài tập không có tính nguyên tắc, mục đích của bài tập này là sự liên kết các hoạt động cục bộ. Sự tác động của các bài tập phải đạt được tính cách đặc trưng. Vì vậy, chúng sẽ được thực hiện sau lần khởi động các động tác chạy và bật nhảy có thể thực hiện trong phần chuẩn bị. Như vậy trong khi tiến hành một phần của giờ học cần phải giữ một nguyên tắc: Từ hoạt động cục bộ đến hoạt động toàn bộ đối với cơ quan vận động.

Biểu đồ mẫu của phần chuẩn bị tạo điều kiện phát triển những hệ thống đảm bảo cung cấp năng lượng cho hoạt động của cơ bắp một cách từ từ.

Nội dung này thường được sử dụng đối với giờ học từ 40 đến 60’ toàn bộ các bài tập có thể biến đổi lớn hơn phụ thuộc vào nhiệm vụ của giờ học, lứa tuổi và giai đoạn chuẩn bị của người tập .

Trong một giờ học với thời gian ngắn (VD: Thể dục buổi sáng ) kéo dài 15’, thì phần chuẩn bị có thể trở thành nội dung chính của buổi học. Do vậy phần khởi động chỉ có thể là dạng khác nhau của đi bộ. Điều đó một lần nữa khẳng định quy tắc chia giờ học ra thành từng phần.

***\* Phần chính:*** chiếm 80-85 % tổng số thời gian.

- Nhiệm vụ chính của phần cơ bản là phát triển các tố chất thể lực.

+ Bài tập thực hiện ở phần cơ bản bao gồm các động tác khác nhau của các bộ phận cơ thể khác nhau và được phối hợp với nhau .

+ Các nhóm cơ lớn tham gia vận động, đòi hỏi hình thức phải luôn thay đổi, lực co kéo và thả lỏng trong các chu kỳ vận động.

+ Cần phải luân phiên các nhóm cơ lớn tham gia động tác sẽ đảm bảo những chu kỳ lập lại có hiệu quả phát triển sức mạnh và duy trì khả năng phát triển sức bền.

- Tuần tự động tác của những nhóm cơ lớn:

+ Vai ngực và chi trên.

+ Cử động của thân với sự tham gia của các nhóm cơ lớn phía trước và bên thân.

+ Cuối cùng là các cử động dùng sức ở chi dưới (chạy , nhảy bước di chuyển ).

Giữa các tổ hợp động tác cần xen kẽ các động tác như chạy nhảy hoặc vận động liên kết được điều chỉnh theo từng đặc tính.

Bài tập nhảy không nên dừng đột ngột.

- Số lượng những tổ hợp trong phần cơ bản có thể gồm từ 1 đến 6-7 tổ hợp bài thể dục buổi sáng 15’ thông thường chỉ sử dụng một tổ hợp.

+ Một tổ hợp của phần cơ bản thường đựợc cấu tạo từ một nhóm các bài tập nhỏ và được thực hiện một cách hài hoà ở tất cả các cơ và khớp xương.

- Đối với phần chính từ 15-20 phút : Thường sử dụng 2 tổ hợp.

+ Tổ hợp 1: Là chuỗi các bài tập để phát triển cơ cổ, tay, vai, thân, và chân. Trong tổ hợp này các bài tập có thể sử dụng bằng các nhóm động tác bật

nhảy, chạy hoặc khác nhau như : Ngồi và đứng.

+ Tổ hợp 2: Có thể tạo từ 2 nhóm động tác nhảy, bật, chạy, hoặc mang tính chất pha trộn lẫn nhau. Cũng có thể thực hiện cùng với các bài tập chạy của điền kinh nhằm phát triển cơ bụng, lưng các nhóm cơ khác.

- Đối với phần chính 20-25 phút: Thường sử dụng 3 tổ hợp và theo sơ đồ sau:

+ Tổ hợp 1: gồm các nhóm động tác ở tư thế đứng ( đối với các cơ tay, vai, đầu, cổ, thân, mình chân).

+ Tổ hợp 2: Các bài tập chạy 3-5’.

+ Tổ hợp 3: Là các động tác nhằm phát triển sức mạnh và độ dẻo.

- Đối với phần chính kéo dài 20-30’: Bao gồm 4 tổ hợp. Ngoài 3 tổ hợp trên là tổ hợp 4 là nhóm các động tác nhảy.

- Đối với phần chính kéo dài 30-45’: đây là dạng đặc trưng nhất và phức tạp nhất: Thường sử dụng 6 tổ hợp.

+ Tổ hợp 1: Chuỗi bài tập nhằm phát triển cơ bắp ( từ trên xuống ).

+ Tổ hợp 2: Chuỗi bài tập chạy bao gồm các kiểu bật nhảy 1 hoặc 2 chân.

+ Tổ hợp 3: Chuỗi bài tập nhằm phát triển cơ tay, vai, hông, cổ, thân, mình và chân nhưng được thực hiện với biên độ lớn.

+ Tổ hợp 4: Gồm các điệu nhảy và chạy + nhảy.

+ Tổ hợp 5: Các bài tập thả lỏng,

+ Tổ hợp 6: Tiếp tục chạy và nhả.

Ở tổ hợp 3 và 5 có thể kết hợp dụng cụ: Gậy, tạ, dây, ghế…

\* ***Phần kết thúc:*** Chiếm 5-15% thời gian buổi tập.

Đây là phần sau của bài tập. Với nội dung các động tác mang tính chất hồi tĩnh. Bao gồm các cử động tương đối nhẹ nhàng ít dùng sức mạnh tốc độ chậm rãi. Vận động đặc trưng duy trì những tư thế có lợi cho sự tăng cường hô hấp và thả lỏng đến mức tối đa và thường được bao gồm một số tổ hơp sau:

+ Tồ hợp 1: gồm nhóm các bài tập thở và động tác thả lỏng

+ Tố hợp 2; gồm các bài tập điều hoà tâm lý .

+ Tố hợp 3: gồm các liên kết nhảy đơn giản nhằm phát triển khả năng phối hợp vận động.

**b) Nguyên tắc sắp xếp các bài tập trong nhóm.**

**-** Bắt đầu bằng nhóm động tác đơn giản về cấu trúc chuyển động, không đòi hỏi sự căng thẳng và chú ý quá cao với mục đích để nâng dần thể lực. Tiếp thu được vào các động tác khó hơn và cuối cùng là sắp xếp các bài tập phối hợp vận động phức tạp yêu cầu khả năng phối hợp cao.

- Không sắp xếp các động tác khó gần nhau.

- Trong nhóm 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.

- Khi sắp xếp các động tác liền nhau cần 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.

**c) Lượng vận động**.

Bài tập thể dục Aerobic cũng như các bài tập thể lực khác tác dụng đem đến cho người tập đều thông qua nhân tố lượng vận tốc.

- Trong thao tác vận động đòi hỏi sự tăng cường quá trình chuyển hoá vật chất để cung ứng năng lượng .

- Yêu cầu tăng cường cao hay thấp phụ thuộc vào cấu trúc vận động và trình độ của người tập.

- Cùng một bài tập, nhưng thực hiện ở những đối tượng có trình độ tập luyện khác nhau sẽ tạo nên lượng vận động khác nhau. Vậy để xác định được lượng vận động là vừa hay cao thấp cần căn cứ Phương pháp để đo lượng vận động đơn giản và tương đối chính xác đó là đếm mạch, số lần co bóp của tim trên đơn vị thời gian tính bằng phút.

Mạch đập được lấy sau phần chính của tổ hợp. Cách tính được giới thiệu như sau:

- Mạch đập được tính bằng số lần trong 1’ bằng cách lấy số mạch đếm được trong 10”. Số đo này được nhân với cơ số tương ứng để có số mạch trong 1’ ( Có tài liệu đếm mạch trong 5” và 15”).

**d) phương pháp biên soạn bài tập Aerobic**.

Các động tác lựa chọn đưa vào bài tập sport Aerobic cần phong phú và đa dạng. Do vậy khi soạn thảo giáo án phải xác định mục đích cần phát triển của đối tượng tập luyện. Như phát triển tố chất thể lực, tăng cường sức khoẻ, hoàn thiện kỹ năng phối hợp vận động, sửa chữa tư thế cơ bản để hình thành tổ hợp cần hướng vào giải quyết các nhiệm vụ cụ thể. Quá trình hình thành các tổ hợp ( các bước để biên soạn giáo án) bao gồm 6 bước.

**\* Bước 1**: - Xác định số lượng tổ hợp.

* Tính cân đối tổ hợp trong buổi tập.
* Nội dung chính ( sử dụng dụng cụ nào, ở vị trí nào ?).
* Sắp xếp lịch và sơ đồ tổ hợp.

\* **Bước 2**: Xác định nhóm động tác trong từng tổ hợp sự chỉ dẫn và hướng giải quyết .

\* **Bước 3:** Lựa chọn động tác trong mỗi nhóm bài tập liên kết giữa các động tác hợp lý, các động tác từ dễ đến khó.

*Cần lưu ý:* Giáo án phải được biên soạn đầy đủ trong thực tế để soạn thảo nhóm bài tập cần phải hiểu biết và thông thạo các động tác. Có sự hiểu biết chính xác ý nghĩa của từng động tác. Các bài tập được soạn thảo ra phải có tính liên tục và lôgic với nhau.

\* **Bước 4:** Soạn thảo âm nhạc.

- Ghi lại số lượng thực hiện động tác trong một phút ( số lần đá chân, gập người, nhảy. chạy trong 1’) và xác định nhịp điệu âm nhạc đi kèm theo.

VD: 1’ thực hiện 80 động tác quay tay, chân sang ngang. Nghĩa là nhịp điệu âm nhạc cần phải tương ứng với 80 đoạn trong 1’.

 Nhịp nhạc và nhóm động tác tương ứng được chia làm 5 phần :

+ Chậm rãi.

+ Vừa phải.

+ Trung bình.

+ Nhanh.

+ Rất nhanh.

Để lập lại các bài tập cần xác định độ dài nhóm bài tập, và lựa chọn âm nhạc theo từng nhóm cần thiết. Vì vậy, ta có thể lập biểu đồ ghi lại bằng cách sắp xếp thời gian theo trục hoành và nhịp điệu âm nhạc theo trục tung.

\* **Bước 5:** **Xét nghiệm và hiệu chỉnh.**

Để tiến hành một buổi tập theo chương trình mới ta phải biên soạn từng chi tiết tạo nên các chuyển động có độ cảm xúc cao với nhịp điệu và đặc tính xúc cảm của âm nhạc để cuối cùng có thể đạt được tính hợp nhất của âm nhạc với các động tác đó là những nguyên tắc của Aerobic.

Đối với Aerobic mang tính biểu diễn cần phải biên soạn động tác trên nền nhạc đã có sẵn.

\* **Bước 6: Ghi nhớ tổ hợp bài tập.**

Đây là công việc hết sức tỉ mỉ và nặng nhọc, đòi hỏi người giáo viên ngoài có sự ghi nhớ tốt các động tác còn cần phải có khả năng chuẩn bị thể lực tốt. Nhưng khi giảng dạy không loại bỏ sự ngẫu hứng của động tác. Sự ngẫu hứng ở đây phụ thuộc rất nhiều vào khả năng chuyên môn của giáo viên. Mức độ chuẩn bị chuyên môn càng cao thì khả năng ngẫu hứng động tác càng rộng rãi.

**e) Phương pháp giảng dạy Aerobic.**

Trong quá trình giảng dạy phải luôn kiểm tra các hoạt động của học sinh, có thể tự kiểm tra bằng cách sử dụng gương làm mẫu phải đẹp và dễ hiểu, tất cả các động tác phải được thực hiện theo hướng khác nhau.

- Khi chỉ dẫn bài tập cho học sinh cần phải chỉ dẫn trực tiếp và phải chỉ dẫn theo hướng cùng chiều với học sinh cách tốt nhất là lưng hướng về phía học sinh, mặt đối diện với gương sẽ tạo điều kiện cho học sinh tăng khả năng nhìn nhận, tự kiểm tra các động tác mà mình học được.

- Khi dạy Aerobic phải đảm bảo các nguyên tắc sư phạm là: dễ hiểu, dễ nhìn, chắc chắn, cẩn thận, có hệ thống, độ khó của bài tập phải phù hợp với khả năng của học sinh. Cường độ bài tập và độ khó, sự đa dạng của bài tập phải được nâng cao dần.

- Trong khi giảng dạy và huấn luyện Aerobic được chia thành một số chu kỳ:

+ Nắm vững tổ hợp (tự tập )

+ Giảng dạy (huấn luyện)

+ Huấn luyện ban đầu: Giải quyết các nhiệm vụ như: phát triển tố chất, củng cố sức khoẻ, tăng vẻ đẹp hình thể.

Trong quá trình huấn luyện cần phỉa tăng hiệu suất tập luyện, tăng dần cường độ , độ dài thời gian thực hiện bài tập và nâng dần độ khó bài tập.

+ Độ dài thời gian từ 2-4 tháng phụ thuộc vào lứa tuổi, mức độ chuẩn bị, thời gian tập luyện trong một tuần ( 2-3 buổi ) và các yếu tố khác.

+ Sau đó là chu kỳ tập luyện kéo dài 6-8 tháng: Đơn vị chu kỳ này cần phải luôn thay đổi chương trình tập luyện để tạo cảm hứng cho học sinh.

**Chương 2:**

**ĐỐI TƯỢNG, PHƯƠNG PHÁP** **VÀ TỔ CHỨC NGHIÊN CỨU**

**2.1. Đối tượng nghiên cứu.**

**2.1.1. Chủ thể nghiên cứu:** Bài tập thể dục aerobic nhằm phát triển thể lực chung cho học sinh THCS Khương Đình.

**2.1.2. Khách thể nghiên cứu:** học sinh THCS Khương Đình.

**2.2. Phương pháp nghiên cứu.**

Để giải quyết các nhiệm vụ nghiên cứu, đề tài sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau .

**2.2.1. Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu.**

Đây là phương pháp được sử dụng rộng rãi trong các đề tài nghiên cứu khoa học.

- *Mục đích*: Nhằm tìm hiểu sâu hơn cơ sở lý luận và cơ sở khoa học của bài tập Aerobic từ đó phục vụ cho việc giải quyết nhiệm vụ 1 và nhiệm vụ 2 của đề tài cũng như các kết quả nghiên cứu có liên quan đến đề tài của các tác giả trong lĩnh vực giáo dục thể chất để tiếp cận vấn đề nghiên cứu .

- *Cách tiến hành*: Đọc, tìm hiểu và sử dụng một số tài liệu trên thư viện của Trường Đại Học Sư phạm TDTT Hà Nội như: Giáo trình tâm lý học TDTT, giáo trình Tâm lý học lứa tuổi, giáo trình Sinh lý TDTT, các giáo trình thể dục, giáo trình Phương pháp toán học thống kê trong TDTT, giáo trình Phương pháp nghiên cứu khoa học và các thông tin có liên quan đến vấn đề nghiên cứu .

- *Cách sử lý số liệu:* Đề tài đã tìm tòi và đưa ra kết luận từ nhưng thông tin đã thu được nhằm xác định được hướng đi đúng nghiên cứu đề tài.

**2.2.2. Phương pháp phỏng vấn.**

*- Mục đích*: Tìm hiểu ảnh hưởng cũng như hiệu quả của bài tập Aerobic trong việc nâng cao lượng vận động giờ thể dục cho học sinh THCS Khương Đình. Từ đó xác định và lựa chọn bài tập Aerobic phù hợp đạt hiệu quả tốt nhất để nâng cao thể lực cho các em học sinh.

*- Cách tiến hành*: Đề tài sử dụng phương pháp phỏng vấn bằng hai cách:

+ Phỏng vấn trực tiếp: Hỏi những vấn đề mà đề tài quan tâm và ghi lại kết quả. (Kinh nghiệm biên soạn bài tập và giảng dạy Aerobic áp dụng cho học sinh THPT; Các thức tổ chức giờ học ngoại khóa ở trường THPT...)

+ Phỏng vấn gián tiếp: Đề tài sử dụng phương pháp phỏng vấn bằng phiếu hỏi với nội dung mà đề tài nghiên cứu quan tâm. (Test đánh giá thể lực chung cho học sinh lớp 11; Bài tập Aerobic áp dụng cho học sinh lớp 8, mức độ ham thích tập luyện Aerobic của học sinh...)

+ Đối tượng phỏng vấn: Các giảng viên dạy môn thể dục của các Trường Đại học sư phạm TDTT Hà Nội, các giáo viên giảng dạy môn thể dục trường THCS Khương Đình và trường THCS Khương Đình và học sinh THPT.

*- Cách xử lý số liệu*: Đề tài tính tổng số phiếu đã phỏng vấn với từng nội dung. Nếu số phiếu đồng ý chiếm trên 80% thì nội dung ấy được đề tài sử dụng nghiên cứu, thực nghiệm.

**2.2.3. Phương pháp kiểm tra sư phạm*.***

*- Mục đích*: Nhằm kiểm tra đánh giá kết quả của bài tập Aerobic được lựa chọn cho học sinh THCS Khương Đình.

*- Cách tiến hành*: Đề tài sử dụng phương pháp kiểm tra sư phạm dưới dạng ứng dụng các test kỹ thuật, nhằm xác định các năng lực và tố chất thể lực của học sinh nam khối 11. Bao gồm kiểm tra các năng lực sau đây:

 a) *Test khả năng thăng bằng .*

- Đứng ở tư thế số 4 Rômbergơ (giây).

Người được kiểm tra đứng thăng bằng trên 1 chân, chân sau nâng cao (thân người và chân sau thẳng trên 1 đường thẳng ) 2 tay sang ngang, yêu cầu tư thế người thực hiện giữ thăng bằng và không chao đảo tay không rung, chân trụ và chân sau thẳng.

- Cách tính điểm: tính thời gian từ lúc thực hiện giữ thăng bằng mà thân người không chao đảo đến khi thấy thân người và tay chân run lên kết quả được tính bằng giây.

*b)* *Test (bài tập )xác định sức nhanh (chạy 30m).*

- Mục đích: Nhằm kiểm tra sức nhanh, khả năng tốc độ và phản ứng động tác.

- Sân, dụng cụ: Đồng hồ bấm giây; đường chạy thẳng có chiều dài ít nhất 50m, chiều rộng ít nhất 2m. Kẻ vạch xuất phát và vạch đích, đặt cọc tiêu bằng nhựa hoặc bằng cờ hiệu ở hai đầu đường chạy. Sau đích có khoảng trống ít nhất 10m-15m để giảm tốc độ sau khi về đích.

- Thực hiện động tác: Người được kiểm tra thực hiện tư thế xuất phát cao. Thực hiện một lần

- Cách tính thành tích: Thành tích chạy được xác định là giây và số lẻ từng 1/100giây.

*c) Test Bật xa tại chỗ;*

- Mục đích: Nhằm kiểm tra sức bật cảu chân và khả năng phối hợp động tác.

- Dụng cụ: Thảm cao su giảm chấn, kích thước 1 x 3 m (nếu không có thảm có thể thực hiện trên nền đất, cát mềm). Đặt một thước đo dài làm bằng thanh hợp kim hoặc bằng gỗ kích thước 3 x 0,3m trên mặt phẳng nằm ngang và ghim chặt xuống thảm (nền đất, cát mềm), tránh xê dịch trong quá trình kiểm tra.

- Thực hiện động tác: Người được kiểm tra đứng hai chân mở rộng tự nhiên, ngón chân đặt sát mép vạch giới hạn; khi bật nhảy và khi tiếp đất, hai chân tiến hành cùng lúc. Thực hiện hai lần nhảy.

- Cách tính thành tích: Kết quả đo được tính bằng độ dài từ vạch xuất phát đến vệt cuối cùng của gót bàn chân (vạch dấu chân trên thảm). Lấy kết quả lần cao nhất. Đơn vị tính là cm.

d) Test Chạy tùy sức 5 phút.

- Mục đích: Nhằm kiểm tra sức bền khả năng ưu khí. (Aerobic)

- Dụng cụ: 1. Yêu cầu sân bãi, dụng cụ: Đường chạy dài ít nhất 52m, rộng ít nhất 2m, hai đầu kẻ hai đường giới hạn, phía ngoài hai đầu giới hạn có khoảng trống ít nhất 1m để chạy quay vòng. Giữa hai đầu đường chạy (tim đường) đặt vật chuẩn để quay vòng. Trên đoạn 50m đánh dấu từng đoạn 5m để xác định phần lẻ quãng đường (± 5m) sau khi hết thời gian chạy. Thiết bị đo gồm có đồng hồ bấm dây, số đeo và tích - kê ghi số ứng với mỗi số đeo.

- Thực hiện động tác: Người được kiểm tra thực hiện tư thế xuất phát cao (tay cầm một tích – kê tương ứng với số đeo ở ngực). Khi chạy hết đoạn đường 50m, vòng (bên trái) qua vật chuẩn và chạy lặp lại trong thời gian 5 phút. Khi hết giờ, người được kiểm tra lập tức thả tích - kê của mình xuống ngay nơi chân tiếp đất. Thực hiện một lần.

- Cách tính thành tích: Kết quả đo được tính bằng số mét thực hiện được trong 5 phút.

**2.2.4. Phương pháp quan sát sư phạm.**

*- Mục đích*: Nhằm thu thập thông tin làm cơ sở đánh giá thực trạng của học sinh THCS Khương Đình.

*- Cách tiến hành*: Quan sát tiếp cận các buổi học thể dục của đối tượng nghiên cứu mà không làm ảnh hưởng đến hoạt động học tập của học sinh có thể quan sát trực tiếp hoặc gián tiếp.

*- Cách sử lý số liệu*: Căn cứ vào thực trạng học tập để lựa chọn bài tập Aerobic phù hợp và đạt hiệu quả tốt nhất nhằm nâng cao thể lực cho học sinh THCS Khương Đình. (Quan sát mồ hôi, sắc mặt, đo nhịp tim... )

**2.2.5. Phương pháp thực nghiệm sư phạm.**

*- Mục đích*: Nhằm kiểm tra đánh giá hiệu quả của bài tập Aerobic được lựa chọn trong việc nâng cao thể lực cho học sinh THCS Khương Đình.

*- Cách tiến hành*: Chúng tôi tiến hành thực nghiệm sư phạm trên 02 nhóm học sinh lớp 8 trường THCS Khương Đình.

+ Nhóm 1: Nhóm thực nghiệm gồm 36 học sinh thực nghiêm theo bài tập Aerobic đã nêu trên .

+ Nhóm 2: Nhóm đối chứng gồm 34 học sinh tập luyện theo chương trình nội dung cũ mà giáo viên vẫn sử dụng. (Theo chương trình môn tự chọn) bao gồm các nội dung tập luyện: Bóng đá, Cầu lông, Đá cầu.

*- Cách xử lý số liệu*: Đánh giá kết quả của hai nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng bằng cách sử dụng thuật toán học thống kê:

Đề tài tiến hành thực nghiệm trong 6 tuần mỗi tuần 2 giáo án tổng số 12 giáo án (45’/giáo án).

+ Giờ thực nghiệm là giờ học tự chọn và ngoại khóa có sự tham gia của giáo viên thể dục của nhà trường.

**2.2.6. Phương pháp toán học thống kê.**

Để xử lý các số liệu thu được qua thực nghiệm sư phạm, chúng tôi đã sử dụng các phương pháp toán học thống kê và đề tài được tính trên máy vi tính theo chương trình Microsort word và Microsort Excel theo các công thức cụ thể như sau:

+ Số trung bình cộng: Là tỷ số giữa tổng số lượng trị số cá thể với tổng số cá thể của đám đông.

|  |  |
| --- | --- |
|  | Trong đó : : là trị số trung bình cộngxi: là tổng hợp đám đông số liệun: số cá thể. |

+ Phương sai: Của một đám đông là tỷ giữa tổng bình phương biến sai của các trị số cá thể quanh trung bình cộng và tổng số bậc tự do.

 (n > 30)

+ Độ lệch chuẩn: Là một chỉ số nói lên sự phân tán của các trị số Xi chung quanh giá trị trung bình.

 

+ Trị số t - Studendt: Để so sánh 2 trị số trung bình.

 t = 

**2.3. Tổ chức nghiên cứu**

**2.3.1 Thời gian nghiên cứu:**

Đề tài này được tiến hành nghiên cứu từ tháng 09 năm 2020 đến tháng 05 năm 2021 và được chia thành 2 giai đoạn nghiên cứu sau:

**Giai đoạn 1:** Từ tháng 09 năm 2020 đến tháng 02 năm 2021.

* Là giai đoạn xác định vấn đề nghiên cứu.
* Tìm tài liệu tham khảo đọc và tích lũy thông tin.
* Xây dựng phiếu phỏng vấn. Lựa chọn bài tập.
* Xác định nội dung đánh giá trình độ thể lực chung.
* Chuẩn bị tiến hành quan sát sư phạm.
* Viết phần đặt vấn đề và chương 1,2 của khóa luận.

**Giai đoạn 2:** Từ tháng 02 năm 2021 đến cuối tháng 05 đầutháng 06 năm 2021.

* Phỏng vấn lựa chọn bài tập.
* Triển khai thực nghiệm sư phạm.
* Xử lý số liệu : lập bảng, vẽ sơ, biểu đồ, hình vẽ.
* Viết chương 3 và phần kết luận của khóa luận.
* Đánh máy, sửa bản thảo khóa luận.
* Viết tóm tắt khóa luận.
* Chuẩn bị bảo vệ thử.
* Bảo vệ chính thức khóa luận trước hội đồng khoa học.

**2.3.2 Địa điểm nghiên cứu.**

+ Trường trung học cơ sở Khương Đình .

+ Bộ môn Thể dục Đại học Sư pham TDTT Hà Nội.

*\* Tóm lại, qua nghiên cứu chương 1, đề tài đã có các cơ sở khoa học thực tiễn về các công trình khoa học nghiên cứu phát triển thể lực cho học sinh, sinh viên và hệ thống cơ sở lý luận khoa học về y học, sư phạm để nghiên cứu ứng dụng bài tập Aerobic nhằm phát tiển thể lực chung cho học sinh THCS.*

**Chương 3:**

**KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU**

**3.1. Đánh giá thực trạng thể lực chung của học sinh khối 8 trường THCS Khương Đình**

**3.1.1. Kết quả phỏng vấn xác định các test đánh giá trình độ thể lực chung của học sinh khối 8 trường THCS Khương Đình.**

Trên cơ sở tổng hợp tài liệu, chúng tôi lập phiếu phỏng vấn 15 giảng viên của trường ĐHSP TDTT Hà Nội và các trường THCS nơi kiến tập và thực tập để chọn các test đánh giá trình độ thể lực chung của học sinh khối 8 trường THCS Khương Đình. Kết quả thu được như sau:

**Bảng 3.1.1. Kết quả phỏng vấn xác định**

**các test đánh giá trình độ thể lực chung của học sinh**

**khối 8 trường THCS Khương Đình.(n=15)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **TT** | **Nội dung kiểm tra** | **Số người****Tán thành** | **Tỷ lệ %** |
| **1** | **Chạy 30m XPC** | **14** | **93,3** |
| 2 | Chạy 60m XPC | 7 | 47 |
| 3 | Chạy 100m XPC | 5 | 33,3 |
| **4** | **Bật xa tại chỗ** | **14** | **93,3** |
| 5 | Gập thân với sâu | 8 | 53,3 |
| 6 | Nằm sấp chống đẩy | 9 | 60 |
| **7** | **Thăng bằng tĩnh (Rômbergơ)** | **14** | **93,3** |
| **8** | **Chạy tùy sức 5 phút**  | **15** | **100** |
| 10 | Chạy 800m | 7 | 47 |
| 10 | Chạy 1000m | 6 | 40 |

 Qua kết quả nghiên cứu bảng 3.1.1. đề tài đã lựa chọn được 4 Test đánh giá trình độ thể lực chung của học sinh khối 8 trường THCS Khương Đình với tỷ lệ tán thành trên 80%, đó là:

 - Chạy 30m XPC (giây),

 - Bật xa tại chỗ (m),

 - Thăng bằng tĩnh (Rômbergơ) (giây),

 - Chạy tùy sức 5 phút. (m).

Sau khi lựa chọn được 4 test, chúng tôi tiến hành đánh giá thực trạng trình độ thể lực chung của đối tượng thực nghiệm và đối tượng đối chứng. Kết quả thu được ở bảng 3.2.2.

**3.1.2. Kết quả đánh giá thực trạng trình độ thể lực chung của học sinh khối 8 trường THCS Khương Đình.**

**(Trước thực nghiệm)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| TT | **Đối tượng****Test** | **Nhóm thực nghiệm****( n=36)** | **Nhóm đối chứng (n=34)** | **So sánh** |
| ttính | tbảng | **P** |
| 1 | Chạy 30m XPC (giây) | 5,67±0,32 | 5,68±0,30 | 0,07 | 2,00 | >0,05 |
| 2 | Bật xa tại chỗ(cm) | 1,95±0,35 | 1,93±0,37 | 0,15 | >0,05 |
| 3 | Tư thế số 4 Rômbergơ (giây) | 17,0±4,2 | 16,9±3,8 | 0,30 | >0,05 |
| 4 | Chạy tùy sức 5 phút (m) | 950±7,20 | 932±8,33 | 1,31 | >0,05 |

 Qua kết quả trình bày ở bảng 3.2.2 cho thấy kết quả kiểm tra của 4 test đánh giá về thể lực ban đầu của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng cho kết quả ttính < tbảng . Sự khác biệt 2 số trung bình về mặt thống kê không có ý nghĩa ở ngưỡng xác xuất P>0,05. Vậy thể lực của hai nhóm trước thực nghiệm là tương đương nhau. Mặt khắc đối chiếu với tiêu chuẩn đánh giá thể lực theo quy định của bộ Giáo dục và Đào tạo các chỉ số của các test: Bật xa tại chỗ, Chạy 30m (XPC); Chạy tùy sức 5 phút thì trình độ thể lực của cả 2 nhóm học sinh khối 11 của Trường THCS Khương Đình đạt ở mức thấp, trong đó nhiều em không đạt yêu cầu.

**3.2. Lựa chọn, ứng dụng và đành giá hiệu quả bài tập Aerobic nhằm nâng cao thể lực chung cho học sinh khối 8 trường THCS Khương Đình.**

**3.2.1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các nhóm động tác xây dựng bài tập Aerobic.**

**Bảng 3.2.1: Kết quả phỏng vấn lựa chọn các nhóm động tác xây dựng bài tập Aerobic.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **TT** | **Nội dung phỏng vấn** | **Kết quả** |
| **Số người (n=15)** | **Tỷ lệ %** |
| 1 | **Tổ hợp các động tác phối hợp vũ đạo : tay, chân, thân, mình**  | **14** | **93,33** |
| 2 | **Tổ hợp các động tác chạy: Chạy thường, chạy nâng cao đùi, chạy hất chân trước, ngang, sau** | **13** | **86,66** |
| 3 | **Tổ hợp các động tác đá chân kết hợp với tay** | **15** | **100** |
| 4 | Tổ hợp các động tác bật nhảy kết hợp với tay. Thân mình | 11 | 73,33 |
| **5** | **Tổ hợp các động tác bật nhảy : Chụm chân, tách chân**  | **14** | **93,33** |
| 6 | Tổ hợp các động tác bước với trước, ngang | 6 | 40,00 |
| **7** | **Tổ hợp các động tác cắt kéo : trước, sau** | **14** | **93,33** |
| **8** | **Tổ hợp các động tác phối hợp chân với tay, lườn**  | **15** | **100** |
| 9 | Tổ hợp các động tác phối hợp đá chân xoạc dọc  | 8 | 53,33 |
| **10** | **Tổ hợp các động tác chống sấp , chống ngửa, chống nghiêng**  | **13** | **86,66** |
| 11 | Tổ hợp các động tác trồng người (thấp) | 5 | 33,33 |
| **12** | **Tổ hợp các động tác đứng quay, ngồi quay 90** | **13** | **86,66** |
| 13 | Tổ hợp các động tác đứng quay, ngồi quay 180º, 360º và động tác bật kết hợp với quay | 8 | 53,33 |

Qua kết quả bảng 3.2.1 cho thấy 8/13 tổ hợp thể dục Aerobic có số phiếu tán thành cao từ 80/100 % đề tài sử dụng 8 tổ hợp động tác để xây dựng bài tập Aerobic giảng dạy cho học sinh THCS Khương Đình. Đó là:

|  |  |
| --- | --- |
| 1 | Tổ hợp các động tác phối hợp vũ đạo: tay, chân, thân, mình  |
| 2 | Tổ hợp các động tác chạy: Chạy thường, chạy nâng cao đùi, chạy hất chân trước, ngang, sau |
| 3 | Tổ hợp các động tác đá chân kết hợp với tay |
| 4 | Tổ hợp các động tác bật nhảy : Chụm chân, tách chân |
| 5 | Tổ hợp các động tác cắt kéo: Trước, sau |
| 6 | Tổ hợp các động tác phối hợp chân với tay, lườn |
| 7 | Tổ hợp các động tác chống sấp, chống ngửa, chống nghiêng |
| 8 | Tổ hợp các động tác đứng quay, ngồi quay 90 |

Dựa trên kết quả phân tích, tổng hợp tài liệu khoa học và kết quả phỏng vấn, đề tài xây dựng bài tập Aerobic áp dụng cho học sinh khối 8 (đối tượng thực nghiệm) trường THCS Khương Đình như sau:

**3.2.2.Xây dựng bài tập Aerobic.**

- Đặc điểm bài tập .

+ Bài tập gồm 35 động tác.

+ Chuyển đội hình 5 x 8 nhịp

+ Bài tập có độ khó trung bình.

+ Thời gian thực hiện bài tập là: 3’45”± 5”.

Bài tập thể dục Aerbic do chúng tôi biên soạn đội hình và động tác dùng cho học sinh khối 8 THCS Khương Đình tuổi từ 12-15 tuổi có cấu trúc như sau

- Cấu trúc bài tập:

+ Nhóm động lực (2lần x 8 nhịp)

+ Chống đẩy 2 tay 2 chân, chống đẩy gập khuỷu

+ Nhóm bật nhảy (2lần x 8 nhịp): Bật stuck, bật quay 900

+ Nhóm thăng bằng, dẻo (2lần x 8 nhịp)

­+ Nhóm các động tác di chuyển, chạy (8 lần x 8 nhịp)

+ Nhóm các động tác kéo căng cơ (2lần x 8 nhịp)

+ Nhóm các động tác phối hợp (12 lần x 8 nhịp)

+ Nhóm động tác thể dục cơ bản (5 lần x 8 nhịp)

+ Các động tác vũ đạo (3 lần x 8 nhịp)

*-* Biến đổi đội hình: Các hoạt động phối hợp tập thể trong bài được thực hiện hình thức biến đổi đội hình bằng các bước cơ bản :

+ Đội hình vào sân: chạy lăng gót chân sau, 2 tay đánh tự nhiên theo trục trước sau (2lần x 8 nhịp).

+ Đội hình 1 (3-2-3): Chạy lăng gót chân sau kết hợp di chuyển bước kép trước (2 lần x 8 nhịp).

+ Đội hình 2 (Hình tròn): Chạy lăng gót chân sau (1 lần x 8 nhịp)

+ Đội hình 3 (2-2-2): Nhảy chân sáo (1 lần x 8 nhịp)

+ Đội hình 4 (2-2-2-2): Di chuyển một bước (1 lần x 8 nhịp)

+ Đội hình 5 (1-2-3-2): Nhún kiễng (1 lần x8 nhịp) + xoạc (1 lần x8(nhịp)

+ Đội hình 6 (1-2-3-2 ): Chạy lăng gót chân sau (1 lần x 8 nhịp + 6 nhịp lẻ)

*-* Thời gian: thời gian thực hiện bài tập 3’45’’ với 40 lần x 8 nhịp.

 Như vậy tần số âm nhạc của bài thể dục nhịp điệu là 96 lần/1phút, ứng với tốc độ trung bình.

- Âm nhạc: Sử dụng nhạc Việt Nam có lời, bài “Mùa hè xanh”

Để đánh giá tính khách quan của bài tập lựa chọn, đề tài tiến hành phỏng vấn trực tiếp 4 giáo viên giảng dạy ở các trường THCS Khương Đình có thâm niên công tác từ 5 năm trở lên. Kết quả 100% giáo viên nhất trí với bài tập do đề tài biên soạn.

**3.2.3. Ứng dụng, đánh giá hiệu quả bài tập Aerobic nhằm nâng cao thể lực cho học sinh khối 8 trường THCS Khương Đình.**

Để đánh giá hiệu quả của bài tập thể dục Aerobic đã biên soạn đề tài tiến hành thực nghiệm so sánh song song trên nhóm nghiên cứu: Nhóm thực nghiệm 36 học sinh, nhóm đối chứng cũng bao gồm 34 học sinh của Trường THCS Khương Đình.

+ Thời gian thực nghiệm là 6 tuần mỗi tuần 2 giáo án tổng số 12 giáo án (45’/giáo án).

+ Giờ thực nghiệm là giờ học tự chọn và ngoại khóa.

Tiến trình thực nghiệm được trình bày tại Phụ lục 3 của đề tài Sau thời gian thực nghiệm đề tài sử dụng các test đã chọn, tiến hành kiểm tra thể lực của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng. Kết quả được trình bày ở bảng 3.2.4;

**Bảng 3.2.4. So sánh trình độ thể lực chung của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng (Sau thực nghiệm)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| TT | **Tham số** **Nội dung kiểm tra** | Nhóm TN(n=36) | Nhóm ĐC(n=34) | So sánh |
| ttính | tbảng | p |
| 1 | Chạy 30m XPC (giây) | 5,13±0,35 | 5,65±0,35 | 2,2 | 2,00 | <0,05 |
| 2 | Bật xa tại chỗ(cm) | 215±0,32 | 198±0,34 | 2,29 |  | <0,05 |
| 3 | Tư thế số 4Rômbergơ (giây) | 25,5±5,2 | 19±3,2 | 3,61 | 3,46 | <0,001 |
| 4 | Chạy tùy sức 5 phút (m) | 990±5,42 | 948±6,41 | 2,28 | 2,00 | <0,05 |

Từ kết quả ở bảng 3.2.4 cho thấy:

- Ở tất cả 4 test kiểm tra đánh giá trình độ thể lực chung của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng đó có sự khác biệt rõ rệt, ttính đều > t­bảng = 2,00 ở ngưỡng xác suất P < 0.05. Trong đó có Test đánh giá khả năng thang bằng tĩnh có sự khác biệt lớn, , ttính > t­bảng = 3,46 ở ngưỡng xác suất P < 0.001. Như vậy, việc ứng dụng bài tạp Aerobic mà đề tài lựa chọn đó tỏ rõ tính hiệu quả trong việc phát triển thể lực chung cho học sinh trường THCS KHương Đình.

Để thấy rõ hơn về sự khác biệt về trình độ thể lực chung của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng chúng tôi biểu diễn dưới dạng biểu đồ sau:

**Biểu đồ 3.2.4: So sánh kết quả kiểm tra sau 6 tuần thực nghiệm.**

**a) Biểu đồ so sánh kết quả kiểm tra test chạy 30m (XPC) và test thăng bằng tĩnh của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng (sau thực nghiệm.**

**b) Biểu đồ so sánh kết quả kiểm tra test bật xa tại chỗ và test chạy tùy sức 5 phút của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng (sau thực nghiệm.**

**Bảng 3.2.5: So sánh sự phát triển thể lực chung của nhóm thực nghiệm**

**(Trước và sau thực nghiệm n= 36)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| TT |  **Tham số** **Nội dung kiểm tra** | **Nhóm thực nghiệm** |
| **Trước thực nghiệm** | **Sau thực nghiệm** | **So sánh** |
| ttính | tbảng | **p** |
| 1 | Chạy 30m XPC (giây) | 5,67±0,32 | 5,23±0,35 | 2,26 | 2,00 | <0,05 |
| 2 | Bật xa tại chỗ(cm) | 1,95±0,35 | 205±0,32 | 2,3 | <0,05 |
| 3 | Tư thế số 4 Rômbergơ (giây) | 17,0±4,20 | 25,5±5,2 | 3,5 | 3,46 | <0,001 |
| 4 | Chạy tùy sức 5 phút (m) | 950±7,20 | 990±5,42 | 2,8 | 2,00 | <0,05 |

Từ kết quả ở bảng 3.2.5 cho thấy:

- Ở tất cả 4 test kiểm tra đánh giá trình độ thể lực chung trước và sau thực nghiệm của nhóm thực nghiệm có sự khác biệt rõ rệt, ttính đều > t­bảng = 2,00 ở ngưỡng xác suất P < 0.05. Trong đó có Test đánh giá khả năng thang bằng tĩnh có sự khác biệt lớn, ttính = 3,50> t­bảng = 3,46 ở ngưỡng xác suất P < 0.001. Như vậy, việc ứng dụng bài tạp Aerobic mà đề tài lựa chọn đã đam lại kết quả tốt trong việc phát triển thể lực chung cho học sinh trường THCS Khương Đình.

Để thấy rõ hơn về sự khác biệt về trình độ thể lực chung của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng chúng tôi biểu diễn dưới dạng biểu đồ sau:

Biểu đồ 3.2.5: So sánh kết quả kiểm tra trước và sau 6 tuần thực nghiệm của nhóm thực nghiệm (n = 36)

**a) Biểu đồ so sánh kết quả kiểm tra test chạy 30m (XPC) và test thăng bằng tĩnh của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng (sau thực nghiệm.**

 **b) Biểu đồ so sánh kết quả kiểm tra test bật xa tại chỗ và test chạy tùy sức 5 phút của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng (sau thực nghiệm.**

Từ những kết quả thu được trên đây chúng tôi có thể rút ra một số nhận xét như sau:

- Trình độ thể lực chung của học sinh lớp 8 Trường Khương Đình có thể được nâng cao một cách có hiệu quả thông qua việc tập luyện thể dục Aerobic với chế độ tập luyện thường xuyên và hợp lý.

- Sau 6 tuần với tổng số 12 buổi tập, cùng với việc sử dụng bài tập Aerobic đã lựa chọn, áp dụng vào các buổi ngoại khóa là hoàn toàn phù hợp và có khả năng phát triển thể lực cho học sinh lớp 8 Trường Khương Đình.

**KẾT LUẬN VÀ KIẾN NGHỊ**

**1. KẾT LUẬN**

Từ kết quả nghiên cứu trên, đề tài rút ra 1 số kết luận sau:

1.1. Thực trạng thể lực của học sinh Trường THCS KHương Đình trình độ thể lực của cả 2 nhóm học sinh khối 8 của Trường THCS Khương Đình đạt ở mức thấp, trong đó nhiều em không đạt yêu cầu so với chỉ số thể lực theo quy định của Bộ Giáo dục và đào tạo.

 1.2. Từ kết quả phỏng vấn đề tài đã lựa chọn được 8 tổ hợp động tác để xây dựng bài tập Aerobic giảng dạy cho học sinh THCS Khương Đình.

Đó là:

|  |  |
| --- | --- |
| 1 | Tổ hợp các động tác phối hợp vũ đạo: tay, chân, thân, mình  |
| 2 | Tổ hợp các động tác chạy: Chạy thường, chạy nâng cao đùi, chạy hất chân trước, ngang, sau |
| 3 | Tổ hợp các động tác đá chân kết hợp với tay |
| 4 | Tổ hợp các động tác bật nhảy : Chụm chân, tách chân |
| 5 | Tổ hợp các động tác cắt kéo : Trước, sau |
| 6 | Tổ hợp các động tác phối hợp chân với tay, lườn |
| 7 | Tổ hợp các động tác chống sấp , chống ngửa, chống nghiêng |
| 8 | Tổ hợp các động tác đứng quay, ngồi quay 90 |

1.3. Bài tập thể dục Aerobic được áp dụng cho học sinh THCS Khương Đình với phương pháp dạy và tổ chức tập luyện hợp lý đã đem lại kết quả rõ rệt. Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm cho thấy mức độ phát triển thể lực của nhóm thực nghiệm cao hơn nhóm đối chứng và đạt ở mức khá so với chỉ số thể lực thep quy định của Bộ Giáo dục và đào tạo. Trong đó nhiều em đạt ở mức Tốt. Sự khác biệt 2 số trung bình có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất p<0,05 p<0,001.

**2. KIẾN NGHỊ**

2.1. Trong phạm vi hẹp của đề tài, bài tập aerobic được ứng dụng đã có tác dụng nâng cao thể lực cho học sinh khối 8 THCS Khương Đình, góp phần đáp ứng nhu cầu tập luyện của học sinh hiện nay. Tuy nhiên, chúng tôi chưa nghiên cứu được học sinh khối lớp 6,7, lớp 9 và chưa đưa ra bài tập riêng biệt cho từng khối lớp.Vì vậy, rất mong được các đồng nghiệp tiếp tục nghiên cứu sâu hơn ở các đối tượng và phạm vi khác.

2.2. Kết quả nghiên cứu của đề tài mong được các đồng nghiệp, xem xét và sử dụng như 1 tài liệu tham khảo chuyên môn, góp phần làm phong phú thêm cho kho tàng các bài tập thể chất cho học sinh các trường THCS .

**TÀI LIỆU THAM KHẢO**

1. Văn kiện Hội nghị lần thứ IV BCH TW khoá VII – đổi mới công tác giáo dục và đào tạo tháng 3 năm 1993.

2. Dương Nghiệp Chí (1991), "*Đo lường thể thao"*, NXB TDTT, Hà nội.

3**.** Lê Thanh, *Giáo trình phương pháp thống kê trong TDTT*, NXB TDTT Hà Nội 2011.

4. Phạm Danh Tốn (1991), "*Lý luận và phương pháp TDTT"*, SGK dùng cho sinh viên các trường Đại học TDTT, NXB TDTT, Hà Nội.

5. Nguyễn Văn Khanh - "*Bước đầu tìm hiểu thực trạng thể chất của học sinh trường PTTH*", tuyển tập NCKH GDSK thể chất trong nhà trường các cấp. NXB TDTT 1993

6. Đỗ Mộng Ngọc, Nguyễn Thị The, Trần Văn Tác: tuyển tập NCKH GDSK, thể chất trong nhà trường các cấp - NXB TDTT 1993,

7. Phạm Nguyên Phùng, Trần Tuyết Lan, Hoàng Minh Thuận (2008*), Giáo trình thể dục,* Hà Nội.

8. Nguyễn Xuân Sinh, Lê Văn Lẫm, Lưu Quang Hiệp, Phạm Ngọc Viễn (1999) *Giáo trình phương pháp nghiên cứu khoa học TDTT*, NXB TDTT.

9. Lê Thanh, *Giáo trình phương pháp thống kê trong TDTT*, NXB TDTT Hà Nội 2011.

10. Phạm Thị Thiệu, *Giáo trình sinh lý học TDTT*, NXB TDTT Hà Nội

11. Vũ Đức Thu - Lưu Quang Hiệp, "*Trạng thái sức khoẻ và trình độ phát triển thể lực của sinh viên các trường Đại học"*, tuyển tập NCKH TDTT Hà Nội 1989 trang 158.

12. Lê Văn Lẫm, Phạm Xuân Thành (2007) *Đo lường thể dục thể thao* NXB TDTT Hà Nội.

13. Kiều Tất Vinh – *Giáo trình nghiên cứu khoa học TDTT*, NXB TDTT, Hà Nội 2011.