



LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHO NỮ VẬN ĐỘNG VIÊN ĐỘI TUYỂN THỂ DỤC AEROBIC TRƯỜNG TIỂU HỌC SÔNG LÔ, QUẬN PHÚ NHUẬN, THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

SELECTION OF PHYSICAL FITNESS DEVELOPMENT EXERCISES FOR FEMALE ATHLETES OF THE AEROBIC GYMNASTICS TEAM AT SONG LO PRIMARY SCHOOL, PHU NHUAN DISTRICT, HO CHI MINH CITY

TÓM TẮT: Nghiên cứu đã chọn 23 bài tập phát triển thể lực cho nữ vận động viên đội tuyển thể dục Aerobic tại Trường Tiểu học Sông Lô, quận Phú Nhuận, Thành phố Hồ Chí Minh. Các bài tập được phân thành 5 nhóm: sức mạnh, sức bền, mềm dẻo, sức nhanh và khả năng phối hợp.

TỪ KHÓA: Thể dục Aerobic, phát triển thể lực, nữ vận động viên, tiểu học.

ABSTRACT: The study selected 23 physical fitness development exercises for female athletes of the aerobic gymnastics team at Song Lo Primary School, Phu Nhuan District, Ho Chi Minh City. The exercises were categorized into 5 groups: strength, endurance, flexibility, speed, and coordination.

KEYWORDS: Aerobic gymnastics, physical fitness development, female athletes, primary school.

**NGUYỄN VĂN HẢI
TRẦN VĂN ĐẠI**

*Trường Đại học Sư phạm Thể dục
Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh
LÊ VĂN BÉ HAI
Công ty Văn hóa Sách Việt*

**NGUYEN VAN HAI
TRAN VAN DAI**

*Ho Chi Minh City University of
Physical Education and Sport
LE VAN BE HAI
Vietnamese Book Culture
Corporation*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong những năm gần đây, thể dục Aerobic đã trở thành một môn thể thao phổ biến trong các trường học ở Việt Nam, đặc biệt là tại các cấp tiểu học. Môn thể thao này không chỉ giúp cải thiện sức khỏe thể chất mà còn

phát triển các phẩm chất tinh thần như sự tự tin, kỷ luật và khả năng phối hợp. Tuy nhiên, để đạt được hiệu quả tối ưu trong việc rèn luyện và thi đấu, các nữ vận động viên cần phải có một nền tảng thể lực vững chắc. Việc lựa chọn các bài tập phù hợp nhằm phát triển thể lực toàn diện cho các em là một yếu tố then chốt, giúp nâng cao thành tích thi đấu và phòng ngừa chấn thương.

Hiện nay, tại Trường Tiểu học Sông Lô, quận Phú Nhuận, Thành phố Hồ Chí Minh, đội tuyển thể dục Aerobic đã có những bước tiến đáng kể trong các cuộc thi đấu cấp quận và thành phố. Tuy nhiên, một số vấn đề về thể lực của các vận động viên vẫn còn tồn tại, đặc biệt là sự thiếu cân đối trong việc

phát triển các tổ chất thể lực cần thiết như sức mạnh, độ bền và sự linh hoạt. Điều này đòi hỏi một sự nghiên cứu chuyên sâu để lựa chọn những bài tập phù hợp, đáp ứng đúng yêu cầu thể lực của các em, đồng thời giúp đội tuyển có thể nâng cao hiệu quả tập luyện và thi đấu.

Vì vậy, việc nghiên cứu và lựa chọn các bài tập phát triển thể lực cho các nữ vận động viên đội tuyển thể dục Aerobic của trường là cần thiết và có ý nghĩa quan trọng. Nghiên cứu này không chỉ giúp cải thiện thể lực cho các em mà còn đóng góp vào sự phát triển bền vững của phong trào thể dục thể thao trong nhà trường, tạo nền tảng vững chắc cho các thành tích cao hơn trong tương lai.

Phương pháp nghiên cứu:
Nghiên cứu sử dụng các phương pháp như sau: phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn và phương pháp toán học thống kê.

Khách thể nghiên cứu:
Khách thể phỏng vấn: 15 người là các huấn luyện viên, giáo viên đang công tác, giảng dạy liên quan đến môn thể dục Aerobic tại đơn vị và tại Thành Phố Hồ Chí Minh

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Tổng hợp bài tập phát triển thể lực cho nữ vận động viên đội tuyển thể dục Aerobic Trường Tiểu học Sông Lô, quận Phú Nhuận, Thành phố Hồ Chí Minh

* Cơ sở lựa chọn bài tập
Lựa chọn bài tập hợp lý là một trong những yếu tố quan trọng quyết định đến tính hiệu quả của chương trình tập luyện, ảnh hưởng rất lớn đến sự phát triển thành tích. Việc xác định hệ thống bài tập, chọn lựa bài tập cụ thể và phù hợp với đặc điểm từng môn thể thao cũng quan trọng không kém, giúp phát triển triển tốt về mọi mặt và giúp vận động viên (VĐV) yêu thích việc tập luyện hơn.

Việc lựa chọn các bài tập còn phụ thuộc vào đặc điểm, mục đích của từng giai đoạn huấn luyện. Trong quá trình huấn luyện tốc độ cho VĐV phải dựa theo yêu cầu, mục đích và trình độ tập luyện cá nhân.

Chính vì vậy để lựa chọn các bài tập nâng cao thể lực cho VĐV nữ đội tuyển thể dục Aerobic một cách chặt chẽ và khoa học, trong quá trình thực

hiện nghiên cứu đã định hướng những yêu cầu lựa chọn bài tập đó là:

+ Các bài tập được chọn phải có tác dụng trực tiếp đến đối tượng tập luyện, phù hợp với tâm sinh lý lứa tuổi, cũng như quá trình phát triển thể lực của VĐV.

+ Việc lựa chọn các bài tập phải đảm bảo sao cho tất cả các nhóm cơ hoạt động một cách tối ưu trong động tác thi đấu và đảm bảo phát triển đúng tỷ lệ với nhau.

+ Các bài tập phải hợp lý, vừa sức, nâng dần độ khó và đa dạng hóa các hình thức tập luyện.

+ Các bài tập phải căn cứ vào trình độ tập luyện, sân bãi, dụng cụ của Trường Tiểu học Sông Lô.

- Khi tiến hành lựa chọn bài tập nghiên cứu cũng dựa trên những cơ sở khoa học về các tố chất thể lực như sau:

- + Sức nhanh:
- + Sức mạnh:
- + Sức bền:
- + Mềm dẻo:
- + Khả năng phối hợp vận động:

* *Kết quả lựa chọn sơ bộ các bài tập*

Từ các cơ sở khoa học khách quan, thực tiễn công tác huấn luyện đội thể dục Aerobic và quan sát thực tiễn trong quá trình tập luyện của một số đội và câu lạc bộ thể dục Aerobic, nghiên cứu đã tổng hợp được 35 bài tập phát triển thể lực cho nữ VĐV đội tuyển thể dục Aerobic lớp Trường Tiểu học Sông Lô, quận Phú Nhuận, Thành phố Hồ Chí Minh được trình bày chi tiết tại bảng 1.

2.2. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập phát triển thể lực

cho nữ vận động viên đội tuyển thể dục Aerobic Trường Tiểu học Sông Lô, quận Phú Nhuận, Thành phố Hồ Chí Minh

Từ kết quả lựa chọn sơ bộ các bài tập, nghiên cứu lập phiếu và tiến hành phỏng vấn khách thể nghiên cứu. Cách thức tiến hành cùng 1 cách đánh giá, trên cùng một hệ thống các bài tập. Tuy nhiên, để đảm bảo tính khách quan, tránh sai sót khi lựa chọn các bài tập, ở mỗi phiếu phỏng vấn vẫn để 1 khoảng trống cho các HLV, giáo viên có thể bổ sung thêm mà theo họ cho là cần thiết. Kết quả thu được cho thấy có các ý kiến bổ sung cho các bài tập nhưng vì thực tế số ý kiến bổ sung quá ít, nên cũng không bổ sung được bài tập mới nào vào hệ thống bài tập được chọn.

Cách trả lời theo phương thức đánh dấu vào các mức lựa chọn bài tập như sau:

- + Rất thích hợp (2 điểm)
- + Thích hợp (1 điểm)
- + Không thích hợp (0 điểm)

Quy ước lựa chọn các bài tập đạt tổng điểm đánh giá ≥ 27 điểm chiếm tỉ lệ $\geq 90\%$ trở lên sẽ được chọn

Để đảm bảo tính khách quan, nghiên cứu tiến hành phỏng vấn cùng một đối tượng là 9 HLV, 6 giáo viên đã và đang làm công tác huấn luyện môn thể dục Aerobic tại đơn vị và trên địa bàn thành phố Hồ Chí Minh. Đối tượng phỏng vấn có trình độ chuyên môn đại học chiếm 73.33%, sau đại học chiếm 26.67%.

Kết quả phỏng vấn từ bảng 1 cho thấy có 24 bài tập có tổng điểm ≥ 27 điểm chiếm tỉ lệ $\geq$



BẢNG 1: KẾT QUẢ PHÒNG VẤN LỰA CHỌN CÁC BÀI TẬP THỂ LỰC CHO NỮ VẬN ĐỘNG VIÊN ĐỘI TUYỂN THỂ DỤC AEROBIC TRƯỜNG TIỂU HỌC SÔNG LÔ, QUẬN PHÚ NHUẬN, THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH (n=15)

STT	BÀI TẬP	TỔ CHẤT THỂ LỰC	MỨC ĐỘ ĐÁNH GIÁ			TỔNG ĐIỂM	TỶ LỆ
			2 điểm	1 điểm	0 điểm		
1	Bật ôm gối 5 lần – chạy tốc độ 10m	Sức nhanh	14	1	0	29	96.7%
2	Gập bụng – lưng tốc độ 30s		13	2	0	28	93.3%
3	Nâng cao đùi tốc độ tại chỗ 30s		12	3	0	27	90%
4	Đánh tay qua đầu tốc độ 30s		10	5	1	25	83.3%
5	Đá lăng chân tốc độ 30s		13	1	1	27	90%
6	Nhảy dây tốc độ		12	3	0	26	90%
7	Chống chuối tường	Sức mạnh	14	1	0	29	96.7%
8	Nằm sấp chống đẩy để chân lên bục 40cm		15	0	0	30	100%
9	Nhảy dây tốc độ (chân đeo chì)		10	4	1	24	80%
10	Chống ke dẹt		13	2	0	28	93.3%
11	Đá ngang chân tốc độ (chân đeo chì) trái – phải		9	3	3	21	70%
12	Đá chân trước tốc độ (chân đeo chì) trái – phải		9	3	3	21	70%
13	Chống ke khép	Sức bền	12	3	0	27	90%
14	Plank		13	2	0	28	93.3%
15	Bật cóc		14	1	0	29	96.7%
16	Chạy đổi hướng (10m x 10 lần)		10	2	3	22	73.3%
17	Chạy 500m		13	2	0	28	93.3%
18	Thực hiện vũ đạo toàn bài với tạ chân		13	2	0	28	93.3%
19	Thực hiện vũ đạo toàn bài với tạ tay	Mềm dẻo	13	2	0	28	93.3%
20	Gập bụng – lưng 50 lần		13	2	0	28	93.3%
21	Thực hiện toàn bài thi 3 lần liên tiếp		13	2	0	28	93.3%
22	Ngồi gập thân		14	1	0	29	96.7%
23	Ngồi dẹt gập thân		14	1	0	29	96.7%
24	Xoạc dọc trái – phải		13	1	1	27	90%
25	Xoạc ngang	Khả năng phối hợp vận động	13	1	1	27	90%
26	Trườn dẹt		15	0	0	30	100%
27	Đứng – ngồi – chống sấp – ngồi – bật thẳng		13	2	0	28	93.3%
28	Bật ôm gối – chạy gót chạm mông tại chỗ		11	2	2	24	80%
29	Bật đá chân cao trước – ngang – sau		9	2	4	20	66.7%
30	Đá chân trước – đá chân ngang		11	2	3	24	80%
31	Bật tách chụm chân ngang – dọc – nâng gối		13	2	0	28	93.3%
32	Phối hợp 7 bước cơ bản		15	0	0	30	100%

90% qua phỏng vấn. Nội dung các bài tập nâng cao thể lực cho nữ vận động viên đội tuyển nữ thể dục Aerobic Trường Tiểu học Sông Lô, quận Phú Nhuận, Thành phố Hồ Chí Minh bao gồm các nhóm như sau:

- Sức nhanh bao gồm 05 bài tập:
 - + Bài tập 1: Bật ôm gối 5 lần – chạy tốc độ 10m (3 lần x 3 tổ)
 - + Bài tập 2: Gập bụng – lưng tốc độ 30s (3 lần x 3 tổ)
 - + Bài tập 3: Nâng cao đùi tốc độ tại chỗ 30s (3 lần x 3 tổ)
 - + Bài tập 4: Đá lăng chân tốc độ 30s (3 lần x 3 tổ)
 - + Bài tập 5: Nhảy dây tốc độ 15s (3 lần x 3 tổ)
- Sức mạnh bao gồm 05 bài tập:
 - + Bài tập 7: Nằm sấp chống

đẩy để chân lên bục 40cm (5 lần/tổ x 5 tổ)

- + Bài tập 8: Chống ke dẹt (15s/tổ x 5 tổ)
- + Bài tập 9: Chống ke khép (15s/tổ x 5 tổ)
- + Bài tập 10: Plank (30s/tổ x 5 tổ)
- + Bài tập 11: Bật cóc (15s/tổ x 5 tổ)
- Sức bền bao gồm 05 bài tập:
 - + Bài tập 12: Chạy 500m (3 tổ)
 - + Bài tập 13: Thực hiện vũ đạo toàn bài với tạ chân (3 tổ)
 - + Bài tập 14: Thực hiện vũ đạo toàn bài với tạ tay (3 tổ)
 - + Bài tập 15: Gập bụng – lưng (50 lần 3 tổ)
 - + Bài tập 16: Thực hiện toàn bài thi (3 tổ)
- Mềm dẻo bao gồm 05 bài tập:

+ Bài tập 17: Ngồi gập thân (mỗi động tác 2 lần/tổ x 3 tổ, giữ 1 phút/lần)

+ Bài tập 18: Ngồi dẹt gập thân (mỗi động tác 2 lần/tổ x 3 tổ, giữ 1 phút/lần)

+ Bài tập 19: Xoạc dọc trái – phải (mỗi động tác 2 lần/tổ x 3 tổ, giữ 1 phút/lần)

+ Bài tập 20: Xoạc ngang (2 lần/tổ x 3 tổ, giữ 1 phút/lần)

+ Bài tập 21: Trườn dẹt (10 lần x 3 tổ)

- Khả năng phối hợp vận động bao gồm 03 bài tập:

+ Bài tập 22: Đứng – ngồi – chống sấp – ngồi – bật thẳng (30s x 5 tổ)

+ Bài tập 23: Bật tách chụm chân ngang – dọc – nâng gối (30s x 3 tổ)

BẢNG 2: KẾ HOẠCH TỔ CHỨC TẬP LUYỆN CÁC BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHO NỮ VĐV VẬN ĐỘNG VIÊN ĐỘI TUYỂN THỂ DỤC AEROBIC TRƯỜNG TIỂU HỌC SÔNG LÔ, QUẬN PHÚ NHUẬN, THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

THÁNG	NỘI DUNG	PHƯƠNG TIỆN TẬP LUYỆN
9	* Biên soạn bài thi	
	* Tổ chất mềm dẻo	- Bài tập 17 – Bài tập 18
	* Sức mạnh	- Bài tập 6 – Bài tập 7
10	* Biên soạn bài thi	
	* Sức nhanh	- Bài tập 1 – Bài tập 2 – Bài tập 3
	* Khả năng phối hợp vận động	- Bài tập 22 – Bài tập 23
11	* Biên soạn bài thi	
	* Sức nhanh	- Bài tập 4 – Bài tập 5
	* Tổ chất mềm dẻo	- Bài tập 19 – Bài tập 20
12	* Sức mạnh	- Bài tập 8 – Bài tập 9
	* Sức nhanh	- Bài tập 3 – Bài tập 4
	* Khả năng phối hợp vận động	- Bài tập 24
1	* Tổ chất mềm dẻo	- Bài tập 17 – Bài tập 18
	* Sức bền	- Bài tập 12 – Bài tập 15
	* Sức mạnh	- Bài tập 10 – Bài tập 11
3	* Tổ chất mềm dẻo	- Bài tập 19 – Bài tập 20
	* Sức bền	- Bài tập 13 – Bài tập 14
	* Sức nhanh	- Bài tập 1 – Bài tập 2 – Bài tập 5
4	* Tổ chất mềm dẻo	- Bài tập 17 – Bài tập 18 – Bài tập 21
	* Sức bền	- Bài tập 16
	* Sức mạnh	- Bài tập 10 – Bài tập 11

+ Bài tập 24: Phối hợp 7 bước cơ bản (5 lần x 3 tổ)

2.3. Ứng dụng bài tập phát triển thể lực cho nữ vận động viên đội tuyển thể dục Aerobic Trường Tiểu học Sông Lô, quận Phú Nhuận, Thành phố Hồ Chí Minh

Từ hệ thống bài tập đã lựa chọn nghiên cứu tiến hành xây

dựng kế hoạch tập luyện thực nghiệm cho nữ VĐV đội tuyển nữ thể dục Aerobic Trường Tiểu học Sông Lô, quận Phú Nhuận, Thành phố Hồ Chí Minh trong thời gian từ tháng 9/2023 đến tháng 4/2024.

Thời gian thực nghiệm là 7 tháng, mỗi tuần tập 3 buổi. Thời gian mỗi buổi tập 90 phút (kể

cả thời gian khởi động và thả lỏng), nghỉ giữa các tổ từ 3-5 phút. Kế hoạch thực nghiệm được trình bày ở bảng 2.

3. KẾT LUẬN

Qua nghiên cứu, nhóm tác giả đã lựa chọn được 23 bài tập phát triển thể lực phù hợp cho các nữ vận động viên đội tuyển thể dục Aerobic của Trường Tiểu học Sông Lô, Quận Phú Nhuận, Thành phố Hồ Chí Minh. Các bài tập được phân loại thành 5 nhóm, bao gồm sức mạnh, sức bền, mềm dẻo, sức nhanh và khả năng phối hợp vận động.

Các bài tập được chọn phù hợp với điều kiện thực tế về trang thiết bị và sân bãi tại trường, giúp đảm bảo sự an toàn và hiệu quả trong quá trình tập luyện. Kết quả của nghiên cứu này cung cấp dữ liệu khoa học khách quan cho việc nâng cao chất lượng đào tạo nữ VĐV thể dục Aerobic tại đơn vị được hiệu quả hơn trong thời gian tới. ■

(Ngày tòa soạn nhận bài: 11/07/2024;
ngày phản biện đánh giá: 11/07/2024;
ngày chấp nhận đăng: 20/08/2024)

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Artemyeva, G. & Moshenska, T. (2017), Improvement of special physical training of female gymnasts in sports aerobics at the stage of preliminary basic training, *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*, 6(62), 17-20.
- Dương Nghiệp Chí và cộng sự (2003), *Đo lường Thể thao*, Nhà xuất bản Thể dục Thể thao, Hà Nội.
- Trần Quang Đại và cộng sự (2022), *Giáo trình Thể dục Aerobic*, Nhà xuất bản Đại học Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh.
- Phan Thanh Chiến (2015), *Nghiên cứu một số bài tập phát triển thể lực chuyên môn của môn Aerobic cho sinh viên khóa 12 Khoa Giáo dục Thể chất Trường Đại học Sư phạm Thành phố Hồ Chí Minh*, Luận văn Thạc sĩ Giáo dục học, Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.
- Sleeper, M. D., Kenyon, L. K. & Casey, E. (2012), Measuring fitness in female gymnasts: the gymnastics functional measurement tool, *International Journal of Sports Physical Therapy*, 7(2), 124-138.
- Nguyễn Tiên Tiến và cộng sự (2016), *Giáo trình Nghiên cứu khoa học trong Thể dục Thể thao*, Nhà xuất bản Đại học Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh.