



# HIỆU QUẢ BÀI TẬP PHÁT TRIỂN KHẢ NĂNG PHỐI HỢP VẬN ĐỘNG CHO VẬN ĐỘNG VIÊN ĐỘI TUYỂN THỂ DỤC AEROBIC TRƯỜNG TIỂU HỌC NGUYỄN TRỌNG TUYẾN, QUẬN BÌNH THẠNH, THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

EFFECTIVENESS OF EXERCISES TO DEVELOP MOVEMENT CO-ORDINATION FOR  
AEROBIC GYMNASTICS TEAM ATHLETES AT NGUYEN TRUNG TUYEN PRIMARY  
SCHOOL, BINH THANH DISTRICT, HO CHI MINH CITY

**TÓM TẮT:** Để đánh giá hiệu quả của bài tập phát triển khả năng phối hợp cho vận động viên Aerobic, nghiên cứu đã tiến hành thực nghiệm trên 22 vận động viên Thể dục Aerobic theo hình thức so sánh song song giữa 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng. Trước thực nghiệm, thành tích 3 test (Burpee, Adams và nhảy lục giác) của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng được đánh giá là tương đương. Sau 6 tháng thực nghiệm ứng dụng 12 bài tập, kết quả ở 3 test, 2 nhóm đều có sự tăng trưởng. Tuy nhiên, nhóm thực nghiệm có sự tăng trưởng cao hơn nhóm đối chứng, sự khác biệt giữa 2 nhóm đều có ý nghĩa thống kê. Kết quả thực nghiệm chứng tỏ các bài tập nghiên cứu lựa chọn đã có hiệu quả phát triển khả năng phối hợp vận động cho vận động viên đội tuyển Thể dục Aerobic Trường tiểu học Nguyễn Trọng Tuyển, quận Bình Thạnh, Thành phố Hồ Chí Minh.

**TỪ KHÓA:** Hiệu quả, bài tập, phát triển, khả năng phối hợp vận động, vận động viên, Thể dục Aerobic

**ABSTRACT:** To evaluate the effectiveness of exercises to develop coordination ability for Aerobic athletes, the study conducted experiments on 22 Aerobic Gymnastics athletes in the form of a parallel comparison between 2 experimental and control groups. Before the experiment, the performance of 3 tests (Burpee, Adams and hexagonal jump) of the experimental and control groups were considered equivalent. After 6 months of experimenting with 12 exercises, the results of 3 tests and 2 groups showed growth. However, the experimental group had higher growth than the control group, the difference between the two groups was statistically significant. Experimental results demonstrate that the selected training exercises effectively enhanced the motor coordination skills of the Aerobic Gymnastics team athletes from Nguyen Trong Tuyen Primary School, Binh Thanh District, Ho Chi Minh City.

**KEYWORDS:** Efficiency, exercises, development, motor coordination, athletes, Aerobic Gymnastics.

## TRỊNH MINH CHÂU

*Trường Tiểu học Nguyễn Trọng Tuyển*  
**NGUYỄN THỊ GẮM**  
*Trường Đại học Y khoa Phạm Ngọc Thạch*

## TRINH MINH CHAU

*Nguyen Trong Tuyen Primary School*  
**NGUYEN THI GAM**  
*Pham Ngoc Thach University of  
Medicine*

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Thể dục Aerobic là một môn thể thao có sự phối hợp uyển chuyển của nhiều phức hợp động tác từ các bài tập thể dục (các bước vũ đạo) cùng với sự kết hợp lời cuốn từ âm nhạc sôi động được thực hiện trên mặt sàn và cả trên không trung. Các

phức hợp động tác này chính là sự phối hợp chuyển động liên hoàn của tay, chân, đầu cổ, thân người [3], [5]. Ngoài ra, vận động viên (VĐV) trong môn Thể dục Aerobic còn cần phải cần phải có các tố chất thể lực chuyên môn như sức mạnh kết hợp với tốc độ, độ bền cơ bắp

**BẢNG 1. SO SÁNH THÀNH TÍCH CỦA NHÓM THỰC NGHIỆM VÀ ĐỐI CHỨNG (TRƯỚC THỰC NGHIỆM)**

TEST	NHÓM THỰC NGHIỆM (n=12)		NHÓM ĐỐI CHỨNG (n=10)		t	p
	$\bar{x}$	$\sigma$	$\bar{x}$	$\sigma$		
Test Burpee (lần)	31,83	0,94	31,7	0,95	0,33	>0,05
Test Adams (lần)	21,08	1,00	21,3	0,82	0,56	>0,05
Test nhảy lục giác (giây)	28,21	0,56	28,53	0,38	1,62	>0,05

( $t_{\text{bảng}} = 2,086$ )

[4], đặc biệt là tố chất mềm dẻo và phối hợp vận động [2]. Các tố chất thể lực chuyên môn này chính là chìa khóa dẫn đến thành công trong việc đạt thành tích cao trong thi đấu [6]. Do đó, việc nâng cao các tố chất thể lực chuyên môn, đặc biệt là khả năng phối hợp vận động trong quá trình huấn luyện ở môn Thể dục Aerobic đóng vai trò rất quan trọng và cần thiết [1]. Xuất phát từ vấn đề thực tiễn việc tiến hành lựa chọn, đánh giá hiệu quả bài tập phát triển khả năng phối hợp vận động cho vận động viên đội tuyển Thể dục Aerobic Trường Tiểu học Nguyễn Trọng Tuyển, quận Bình Thạnh, Thành phố Hồ Chí Minh là cần thiết được thực hiện.

**Phương pháp nghiên cứu:** Trong nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp: Phương pháp tổng hợp và phân tích tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp kiểm tra sự phạm, phương pháp thực nghiệm sự phạm và phương pháp toán thống kê.

**Khách thể nghiên cứu:** 22 vận động viên (VĐV) đội tuyển Thể dục Aerobic Trường Tiểu học Nguyễn Trọng Tuyển, quận Bình Thạnh, Thành phố Hồ Chí Minh.

## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

Nhằm mục đích đánh giá hiệu quả của bài tập phát triển khả năng phối hợp cho (VĐV) đội tuyển Thể dục Aerobic Trường Tiểu học Nguyễn Trọng Tuyển, quận Bình Thạnh, Thành phố Hồ Chí Minh, nghiên cứu đã tiến hành thực nghiệm trên 22 VĐV Thể dục Aerobic theo hình thức so sánh song song. Các VĐV được chia ngẫu nhiên thành 2 nhóm (nhóm thực nghiệm sẽ tập luyện 12 bài tập theo kế hoạch huấn luyện, nhóm đối chứng tập luyện bình thường theo kế hoạch huấn luyện chung. Nghiên cứu đã sử dụng 3 test đánh giá khả năng phối hợp vận động (Test Burpee, Test Adams, Test nhảy lục giác) để đánh giá khả năng phối hợp vận động của cả 2 nhóm (trước và sau thực nghiệm) nhằm làm rõ hiệu quả của 12 bài tập.

1. Chạy ziczac
2. Bật nhảy chữ thập
3. Quay 1800 mở chân sau đó quay 1800 khép chân
4. Kết hợp các bước chạy: nâng cao đùi, bước nhỏ, chạy đạp sau.
5. Bài tập với thang dây
6. Dẫn bóng qua cọc
7. Đôi chân khéo léo
8. Bài tập với các ô vuông

9. Kết hợp vũ đạo cơ bản Aerobic

10. Phối hợp 7 bước chân cơ bản

11. Trò chơi bắt chước đồng đội

12. Bật nhảy phối hợp với nhào lộn

### 2.1. Kết quả đánh giá khả năng phối hợp vận động của nhóm thực nghiệm và đối chứng trước thực nghiệm

Kết quả trình bày tại bảng 1 cho thấy:

Giá trị trung bình test Burpee (lần) của nhóm thực nghiệm là 31,83 lần và nhóm đối chứng là 31,7 lần, như vậy giá trị trung bình của 2 nhóm có sự khác biệt nhau là 0,13 lần nhưng không có ý nghĩa thống kê  $t_{\text{tính}}=0,33 < t_{\text{bảng}}=2,086$  ở ngưỡng xác suất  $p > 0,05$ . Điều đó cho thấy, thành tích test Burpee trước thực nghiệm của 2 nhóm là tương đương nhau.

Giá trị trung bình test Adams (lần) của nhóm thực nghiệm là 21,08 lần và nhóm đối chứng là 21,3 lần, như vậy giá trị trung bình của 2 nhóm có sự khác biệt nhau là 0,22 lần nhưng không có ý nghĩa thống kê  $t_{\text{tính}}=0,56 < t_{\text{bảng}}=2,086$  ở ngưỡng xác suất  $p > 0,05$ . Điều đó cho thấy, thành tích test Adams

**BẢNG 2. ĐÁNH GIÁ SỰ PHÁT TRIỂN CỦA NHÓM THỰC NGHIỆM SAU 6 THÁNG TẬP LUYỆN**

TEST	NHÓM THỰC NGHIỆM (n=12)						
	$\bar{x}_1$	$\bar{x}_2$	$\bar{d}$	$\bar{\sigma}_d$	$t_d$	p	W
Test Burpee (lần)	31,83	35,17	3,33	0,89	13,01	<0,05	9,94
Test Adams (lần)	21,08	24,50	3,42	0,51	22,99	<0,05	15,04
Test nhảy lục giác (giây)	28,21	26,38	-1,83	0,31	20,39	<0,05	6,71

( $t_{\text{bảng}} = 2,201$ )

(lần) trước thực nghiệm của 2 nhóm là tương đương nhau.

Giá trị trung bình test nhảy lục giác (giây) của nhóm thực nghiệm là 28,21 giây và nhóm đối chứng là 28,53 giây, như vậy giá trị trung bình của 2 nhóm có sự khác biệt nhau là 0,32 nhưng không có ý nghĩa thống kê  $t_{\text{tính}} = 1,62 < t_{\text{bảng}} = 2,086$  ở ngưỡng xác suất  $p > 0,05$ . Điều đó cho thấy, thành tích test nhảy lục giác (giây) trước thực nghiệm của 2 nhóm là tương đương nhau.

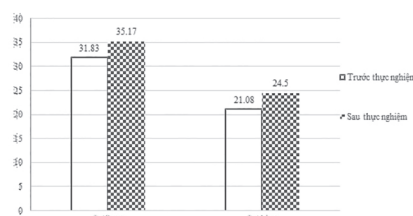
Như vậy, trước thực nghiệm, ở cả 3 test đều cho thấy, khả năng phối hợp vận động của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng tương đương nhau, đủ điều kiện để tiến hành thực nghiệm.

## 2.2. Kết quả đánh giá khả năng phối hợp vận động của nhóm thực nghiệm và đối chứng sau thực nghiệm

Sau thực nghiệm, nghiên cứu tiến hành đánh giá khả năng phối hợp vận động của cả 2 nhóm. Kết quả được trình bày ở bảng 2, 3, 4 và biểu đồ 1,2,3.

Kết quả trình bày tại bảng 2 cho thấy:

Test Burpee (lần): Sau 6 tháng tập luyện, giá trị trung bình của thành tích trước thực nghiệm là 31,83 lần, sau thực nghiệm

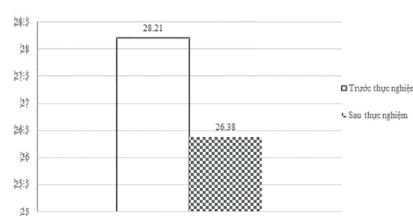


**BIỂU ĐỒ 1. SO SÁNH KẾT QUẢ TEST BURPEE VÀ ADAMS TRƯỚC VÀ SAU THỰC NGHIỆM (CỦA NHÓM THỰC NGHIỆM)**

là 35,17 lần, như vậy thành tích của nhóm thực nghiệm tăng 3,33 lần, sự khác biệt có ý nghĩa thống kê  $t_{\text{tính}} = 13,01 > t_{\text{bảng}} = 2,201$ , ở ngưỡng xác suất  $p < 0,05$ . Như vậy, thành tích test Burpee (lần) của nhóm thực nghiệm đã có sự phát triển sau thời gian thực nghiệm với nhịp độ tăng trưởng  $W = 9,94\%$

Test Adams (lần): Sau 6 tháng tập luyện, giá trị trung bình của thành tích trước thực nghiệm là 21,08 lần, sau thực nghiệm là 24,5 lần, như vậy thành tích của nhóm thực nghiệm tăng 3,42 lần, sự khác biệt có ý nghĩa thống kê  $t_{\text{tính}} = 22,99 > t_{\text{bảng}} = 2,201$ , ở ngưỡng xác suất  $p < 0,05$ . Như vậy thành tích test Adams (lần) của nhóm thực nghiệm đã có sự phát triển sau thời gian thực nghiệm với nhịp độ tăng trưởng  $W = 15,04\%$ .

Test nhảy lục giác (giây): Sau 6 tháng tập luyện, giá trị trung bình của thành tích trước



**BIỂU ĐỒ 2. SO SÁNH KẾT QUẢ TEST NHẢY LỤC GIÁC TRƯỚC VÀ SAU THỰC NGHIỆM (CỦA NHÓM THỰC NGHIỆM)**

thực nghiệm là 28,21 giây, sau thực nghiệm là 26,38 giây, như vậy thành tích của nhóm thực nghiệm tăng 1,83 giây, sự khác biệt có ý nghĩa thống kê  $t_{\text{tính}} = 20,39 > t_{\text{bảng}} = 2,201$ , ở ngưỡng xác suất  $p < 0,05$ . Như vậy thành tích test nhảy lục giác (giây) của nhóm thực nghiệm đã có sự phát triển sau thời gian thực nghiệm với nhịp độ tăng trưởng  $W = 6,71\%$ .

Kết quả trình bày ở bảng 3 và biểu đồ 3, 4 cho thấy:

- Test Burpee (lần): Sau 6 tháng tập luyện, giá trị trung bình của thành tích trước thực nghiệm là 31,7 lần, sau thực nghiệm là 33,4 lần. Như vậy thành tích của nhóm thực nghiệm tăng 0,67 lần, sự khác biệt có ý nghĩa thống kê  $t_{\text{tính}} = 7,96 > t_{\text{bảng}} = 2,262$ , ở ngưỡng xác suất  $p < 0,05$ . Như vậy thành tích test Burpee (lần) của nhóm đối chứng đã có sự phát triển sau thời gian thực nghiệm với

**BẢNG 3. ĐÁNH GIÁ SỰ PHÁT TRIỂN CỦA NHÓM ĐỐI CHỨNG SAU THỰC NGHIỆM**

TEST	NHÓM THỰC NGHIỆM (n=12)						
	$\bar{x}_1$	$\bar{x}_2$	$\bar{d}$	$\bar{\sigma}_d$	$t_d$	p	W
Test Burpee (lần)	31,70	33,40	1,7	0,67	7,96	<0,05	5,21
Test Adams (lần)	21,30	22,90	1,6	0,84	6,00	<0,05	7,26
Test nhảy lục giác (giây)	28,53	27,42	-1,11	0,29	12,17	<0,05	3,97

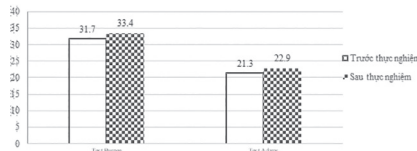
( $t_{\text{bảng}} = 2,262$ )

nhịp độ tăng trưởng  $W=5,21\%$

- Test Adams (lần): Sau 6 tháng tập luyện, giá trị trung bình của thành tích trước thực nghiệm là 21,3 lần, sau thực nghiệm là 22,9 lần, như vậy thành tích của nhóm thực nghiệm tăng 0,84 lần, sự khác biệt có ý nghĩa thống kê  $t_{\text{tính}}=6 > t_{\text{bảng}}=2,2262$ , ở ngưỡng xác suất  $p < 0,05$ . Như vậy thành tích test Adams (lần) của nhóm đối chứng đã có sự phát triển sau thời gian thực nghiệm với nhịp độ tăng trưởng  $W=7,26\%$ .

- Test nhảy lục giác (giây): Sau 6 tháng tập luyện, giá trị trung bình của thành tích trước thực nghiệm là 28,53 giây, sau thực nghiệm là 27,42 giây, như vậy thành tích của nhóm thực nghiệm tăng 1,11 giây, sự khác biệt có ý nghĩa thống kê  $t_{\text{tính}}=12,17 > t_{\text{bảng}}=2,262$ , ở ngưỡng xác suất  $p < 0,05$ . Như vậy thành tích test nhảy lục giác (giây) của nhóm đối chứng đã có sự phát triển sau thời gian thực nghiệm với nhịp độ tăng trưởng  $W=3,97\%$ .

Sau thực nghiệm, ở cả 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng đều có sự tăng trưởng. Để làm rõ sự khác biệt giữa 2 nhóm, nghiên cứu tiến hành so sánh khả năng phối hợp vận động của 2 nhóm, số liệu được trình bày ở bảng 4



**BIỂU ĐỒ 3. SO SÁNH KẾT QUẢ TEST BURPEE VÀ ADAMS TRƯỚC VÀ SAU THỰC NGHIỆM (CỦA NHÓM ĐỐI CHỨNG)**

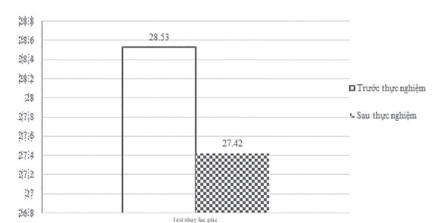
và biểu đồ 5, 6.

Kết quả trình bày ở bảng 4 và biểu đồ 5,6 cho thấy:

- Test Burpee (lần): Do  $t_{\text{tính}}=3,5 > t_{\text{bảng}}=2,086$ , nên sự khác biệt giữa hai giá trị trung bình mẫu có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất  $p < 0,05$ . Như vậy, thành tích test Burpee (lần) của nhóm thực nghiệm tốt hơn nhóm đối chứng là 4,73%.

- Test Adams (lần): Do  $t_{\text{tính}}=4,83 > t_{\text{bảng}}=2,086$ , nên sự khác biệt giữa hai giá trị trung bình mẫu có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất  $p < 0,05$ . Như vậy, thành tích test Adams (lần) của nhóm thực nghiệm tốt hơn nhóm đối chứng là 7,78%.

- Test nhảy lục giác (giây): Do  $t_{\text{tính}}=6,68 > t_{\text{bảng}}=2,086$ , nên sự khác biệt giữa hai giá trị trung bình mẫu có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất  $p < 0,05$ . Như vậy, thành tích test nhảy lục giác (giây) của nhóm thực nghiệm tốt hơn nhóm đối chứng là 2,73%.



**BIỂU ĐỒ 4. SO SÁNH KẾT QUẢ TEST NHẢY LỤC GIÁC TRƯỚC VÀ SAU THỰC NGHIỆM (CỦA NHÓM ĐỐI CHỨNG)**

### 3. KẾT LUẬN

Trước thực nghiệm, thành tích 3 test (Burpee, Adams và nhảy lục giác) của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng được đánh giá là tương đương. Cụ thể, test Burpee (lần)  $t=0,33$ ,  $p > 0,05$ . Test Adams (lần)  $t=0,56$ ,  $p > 0,05$ . Test nhảy lục giác (giây)  $t=1,62$ ,  $p > 0,05$ .

Sau 6 tháng thực nghiệm, ở 3 test, 2 nhóm đều có sự tăng trưởng. Tuy nhiên, nhóm thực nghiệm có sự tăng trưởng cao hơn nhóm đối chứng, sự khác biệt giữa 2 nhóm đều có ý nghĩa thống kê. Cụ thể: Test Burpee (lần):  $W=4,73\%$ ;  $t=3,5$ ;  $p < 0,05$ . Test Adams (lần):  $W=7,78\%$ ;  $t=4,83$ ;  $p < 0,05$ . Test nhảy lục giác (giây):  $W=2,73\%$ ;  $t=6,68$ ;  $p < 0,05$ .

Từ kết quả nghiên cứu trên có thể kết luận: 12 bài tập mà nghiên cứu lựa chọn và ứng dụng đã có hiệu quả phát triển khả năng phối hợp vận



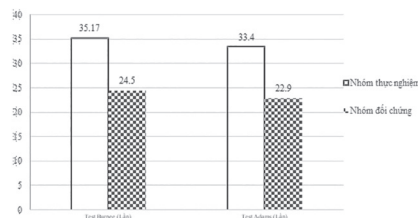
**BẢNG 4. SO SÁNH NHÓM THỰC NGHIỆM VÀ NHÓM ĐỐI CHỨNG SAU THỰC NGHIỆM**

TEST	NHÓM THỰC NGHIỆM (n=12)			NHÓM ĐỐI CHỨNG (n=10)			t	p
	$\bar{x}_{TN}$	$S_{TN}$	$W_{TN}$	$\bar{x}_{ĐC}$	$S_{ĐC}$	$W_{ĐC}$		
Test Burpee (lần)	35,17	1,19	9,94	33,4	1,17	5,21	3,5	<0,05
Test Adams (lần)	24,5	0,8	15,04	22,9	0,74	7,26	4,83	<0,05
Test nhảy lục giác (giây)	26,38	0,34	6,71	27,42	0,39	3,97	6,68	<0,05

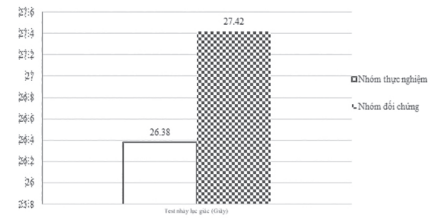
( $t_{bảng} = 2,086$ )

động cho VĐV đội tuyển  
Thể Aerobic trường tiểu học  
Nguyễn Trọng Tuyển, quận  
Bình Thạnh, Thành phố Hồ Chí  
Minh. ■

(Ngày tòa soạn nhận bài: 11/09/2024,  
ngày phân biện đánh giá: 15/09/2024,  
ngày chấp nhận đăng: 06/10/2024).



**BIỂU ĐỒ 5. GIÁ TRỊ TRUNG BÌNH TEST BURPEE VÀ ADAMS CỦA 2 NHÓM THỰC NGHIỆM VÀ ĐỐI CHỨNG (SAU THỰC NGHIỆM)**



**BIỂU ĐỒ 6. GIÁ TRỊ TRUNG BÌNH TEST NHẢY LỤC GIÁC CỦA 2 NHÓM THỰC NGHIỆM VÀ ĐỐI CHỨNG (SAU THỰC NGHIỆM)**

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Daxioroxki, V. M. (1978), *Các tố chất thể lực vận động viên*, Nhà xuất bản Thể dục Thể thao, Hà Nội.
- Đình Khánh Thu, Trương Anh Tuấn, Nguyễn Kim lan (2014). *Giáo trình Thể dục Aerobic*, Nhà xuất bản Thể dục Thể thao, Hà Nội.
- Artemieva, G. P., Druz, V. A. & Lysenko, A. A. (2015), Community development principles for assessing the qualitative characteristics of motor activity in Fitness Aerobics and Aesthetic Sports. *Slobozans`kij naukovosportivnij visnik*, 6 (50): 20-24.
- Artemyeva, G. & Moshenska, T. (2017). Improvement of special physical training of female gymnasts in sports erobics at the stage of preliminary basic training. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*, 6 (62): 17-20.
- Boliak, A. A. & Boliak, N. N. (2009). Simulation of sportsmen's technical fitness in aerobic gymnastic (in Ukraina). *Slobozans`kij naukovo sportivnij visnik*, (2): 119-123.
- Jemni, M., Sands, W. A., Friemel, F., Stone, M. H. & Cook, C. B. (2006). Any effect of gymnastics training on upper-body and lower-body aerobic and power components in national and international male gymnasts? *Journal of strength and Conditioning Research*, 20 (4): 899-907.