

12. Điều Lệ Giải Aerobics TP.HCM mở rộng 2003, 2004 – Sở TDTT TP.HCM

3.6. Tín chỉ 6: Huấn luyện thể dục aerobic

3.6.1. Bài 1: Huấn luyện các động tác độ khó nhóm D (Thăng bằng và dẻo)

(15 tiết lên lớp của GV; 15 tiết tự làm bài của SV - bao gồm cả số tiết đi nghiên cứu thực tế của sinh viên)

3.6.1.1. Phần mở đầu tiếp cận bài

Sinh viên sẽ được học kỹ thuật các động tác sau:

- Quay 360 trên 1 chân
- Xoạc dọc
- Xoạc ngang
- Xoạc dựng đứng
- Trườn dẻo
- Đá chân cao liên tiếp

3.6.1.2. Phần kiến thức, kỹ thuật căn bản

Nhóm D: Thăng bằng và dẻo (Balance and flexibility) .

Mô tả chung :

- Sự cân thăng phải được giữ trong mọi động tác.
- Tư thế cơ thể phải được nhận thấy rõ ràng.
- Hai chân thăng trong khi thực hiện.
- Khi quay hoặc xoắn phải đủ (hồn thành)
- Các động tác xạc phải tròn (180 độ) trong khi thực hiện.

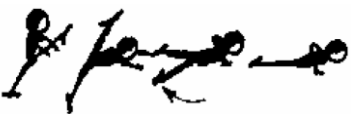
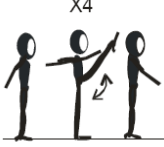
Yêu cầu tối thiểu:

- Đối với VĐV trẻ các động tác thăng bằng D141, D142 , D151 , D152...phải được giữ 2 giây.
- Các động tác xạc: góc giữa 2 chân là 170 độ.
- Tất cả các động tác quay phải thực hiện liên tục và chân luôn chạm sàn. Quay không đủ bị trừ 0.1 điểm.

- Illusion (Đứng dọc) Vòng quay của chân tự do phải được thực hiện trong mặt phẳng vuông góc với sàn .

Bảng 4: Động tác nhóm D tiêu biểu.

Nhóm D : Deû vađ haêng baêng

TT	Tea ñoãg taø	Maãsoa	Giàu trò	Hình que	Kyñieä
1	Quay 360 treä 1 chaä	D102	0.2		
2	Xoäc döc	D181	0.1		
3	Xoäc ngang	D 201	0.1		
4	Xoäc döc ñoàng	D182	0.2		
5	Tröôñ deû (Panke)	D213	0.3		
6	Ñäuchaä cao lieä tieä	D171	0.1		

Quay 360° trên 1 chân. Giá trị điểm: 0.2đ

*Yêu cầu của động tác:

- Quay 360° trong khi thẳng bằng trên một chân(động tác quay phải được trình diễn trơn chu, và chân phải duy trì mối liên hệ với sàn nhà.

* Sai thường mắc:

- Quay không đủ góc độ
- Mất thẳng bằng trong khi quay

* Bỏ trợ:

- + Đứng nhón trên hai mũi chân giữ 10 – 15’’(chân thẳng).
- + Đứng nhón trên một mũi chân giữ 10 – 15’’.
- + Quay 180° trên hai mũi chân.

- + Quay 180° trên hai mũi chân, chân kia nâng co gối vuông góc.
- + Quay 360° trên hai mũi chân.
- + Quay 360° trên một chân, 2 tay từ ngang nâng cao lên thế thẳng sát tai.

+ Tập hoàn chỉnh theo đúng yêu cầu kỹ thuật động tác.

Các động tác phát triển chung và chuyển tư thế .

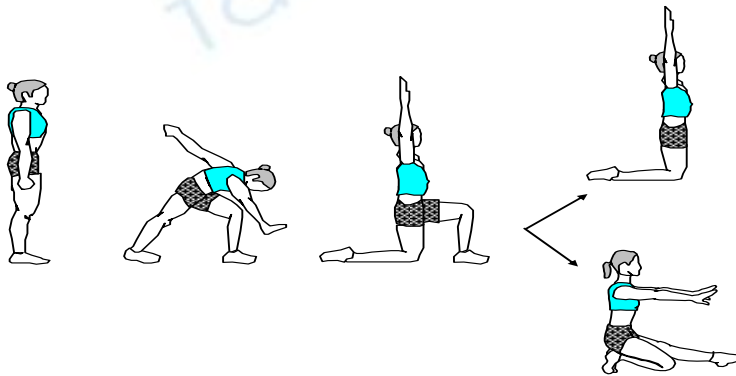
Các động tác phát triển chung: Tham khảo sách Thể dục các cấp (1, 2 và 3), Bài thể dục quy định trong HKPD

Một số phương án chuyển từ tư thế đứng xuống ngồi, quỳ, nằm.

- Bước trước khụy gối -> quỳ trên 1 chân (2 chân) . (H.43 a)

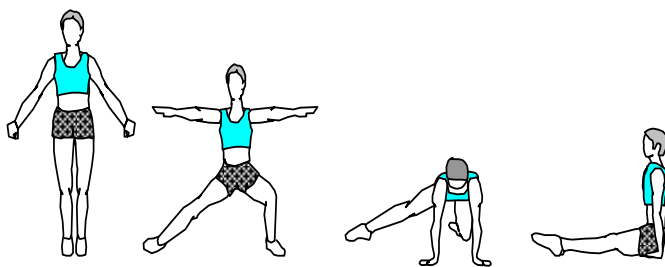
- Bước trước khụy gối -> Ngồi quỳ trên 1 chân . (H.43 b)

-



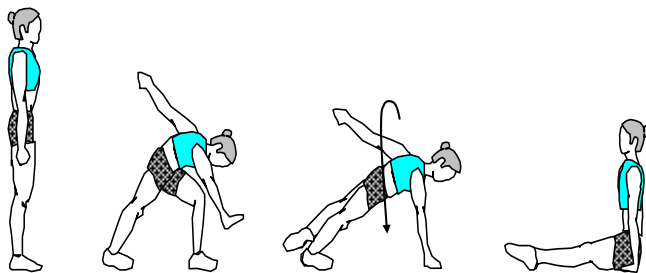
Hình 43: Phương án chuyển từ đứng sang Quỳ (a), ngồi (b).

- Bước ngang khụy gối - chống tay -> Chống quỳ trên 1 chân (H.44 a) , lật thân chuyển chân quỳ thành ngồi (H44.b)



Hình 44 : Bước ngang ... -> Chống quỳ trên 1 chân(a) –Ngồi(b) .

- Bước trước khuyu gối chống tay, đưa chân khuyu về sau chuyển chống sấp, lật thân chống ngửa – Hạ hông -> Ngồi.(H.45) .

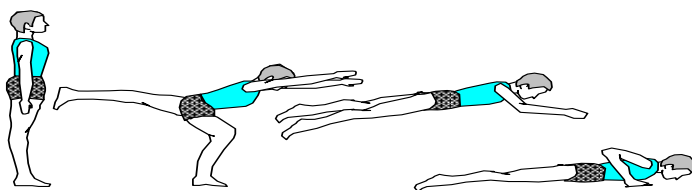


Hình 45: . . chống sấp lật thân

-> Ngồi chống sau .

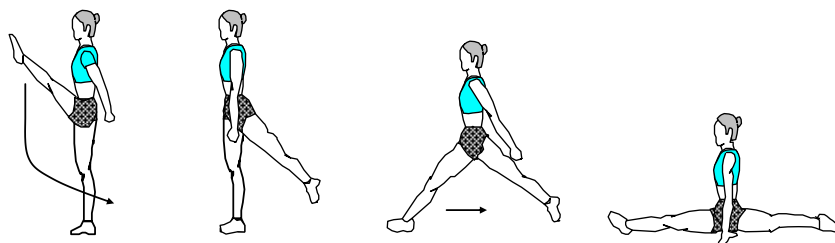
- Thực hiện Động tác độ khó để chuyển từ Đứng sang nằm (H.46).

-



Hình 46: Bật bay 1 chân -> Nằm sấp.

- Lăn sau -> ngồi xọc .(H.47)



Hình 47 : Lăn sau -> ngồi xọc .

3.6.1.3. Quy trình kỹ thuật trong bài học của GV và SV

- Quy trình thị phạm của GV

- + Giảng viên hướng dẫn và thị phạm kỹ thuật động tác
- + Giảng viên cho sinh viên xem thị phạm trên băng đĩa

- Quy trình thực hiện bài của SV

+ Sinh viên quan sát giảng viên và tư duy thực hiện kỹ thuật các động tác cho đúng yêu cầu.

3.6.1.4. Các mẫu hình sản phẩm cho SV tham khảo:

1. Video Rhythmic power – USA
2. Video các bài thi đấu SEA GAMES 22 (AER)
3. Video các bài thi đấu AER – Lớp trọng tài 2005 FIG tại Bratislava .

Zech

4. Video các bài thi đấu HKPD toàn quốc 2004 – Huế
5. Video các bài thi đấu Giải TP.HCM mở rộng 2004

3.6.1.5. Phần tự thực hành thao tác thường xuyên của SV trong bài học

- **Thao tác căn bản:** Sinh viên thực hiện đúng kỹ thuật động tác
- **SV thao tác hướng đến thuần thục và thực hành sáng tạo:** Sinh viên hình thành các kỹ năng thực hiện động tác

3.6.1.6. Sản phẩm thực hành:

- kỹ thuật các động tác độ khó nhóm D
- kỹ năng thực hiện động tác

3.6.1.7. Điều kiện để GV- SV thực hiện bài học thực hành

- Phòng tập có thảm
- Có loa đài máy xem hình ảnh

3.6.1.8. Phần phụ lục

- Xem luật aerobic mới nhất của liên đoàn aerobic Quốc tế và của Việt Nam

3.6.1.9. Hồ sơ giáo trình

1. Chương trình Thể dục nhịp điệu – Bộ GD&ĐT 1994.
2. Tài liệu giảng dạy m'n Thể dục nhịp điệu Trường CĐSP TDTW2 – Hồ Đắc Nam Trân.
3. Trang giới thiệu m'n AER – Liên đoàn Thể dục Quốc tế.
4. Luật chấm điểm Thể dục Aerobics (2005 – 2008) Ủy ban TDTT Việt Nam
5. AER Code of point 2005 – FIG.
6. Technical regulations – FIG.
7. 2005 Juges' Rules –FIG.
8. Exam questions – FIG.
9. Tài liệu giảng dạy lớp Sport Aerobics 2003 – Tiến sĩ Nguyễn Kim Xuân + Thạc sĩ Nguyễn Thanh Mai.
10. Điều Lệ Giải HKPD Toàn quốc 2004 – Bộ giáo dục đào tạo.
11. Điều Lệ Giải HKPD TP.HCM từ 1991 - 2004 – Sở GD-ĐT & TDTT
12. Điều Lệ Giải Aerobics TP.HCM mở rộng 2003, 2004 – Sở TDTT TP.HCM
13. Biên bản thi đấu SEA GAMES 22 (AER)

3.6.2. Bài 2: Ôn tập

(15 tiết lên lớp của GV; 15 tiết tự làm bài của SV - bao gồm cả số tiết đi nghiên cứu thực tế của sinh viên);

3.6.2.1. Phần mở đầu tiếp cận bài

Sinh viên ôn tập, tập luyện những động tác đã học

3.6.2.2. Phần kiến thức, kỹ thuật căn bản

Thăng bằng và dẻo (Balance and flexibility) .

Mô tả chung :

- Sự cân thăng phải được giữ trong mọi động tác .
- Tư thế cơ thể phải được nhận thấy rõ ràng .
- Hai chân thăng trong khi thực hiện .
- Khi quay hoặc xoắn phải đủ (tròn thành)
- Các động tác xoay phải tròn tòn (180 độ) trong khi thực hiện .

Yêu cầu tối thiểu :

- Đối với VĐV trẻ các động tác thăng bằng D141, D142, D151, D152...phải được giữ 2 giây .

- Các động tác xoay : góc giữa 2 chân là 170 độ .

- Tất cả các động tác quay phải thực hiện liên tục và chân luôn chạm sàn . Quay không đủ bị trừ 0.1 điểm .

- Illusion (Đứng dọc) Vòng quay của chân tự do phải được thực hiện trong mặt phẳng vuông góc với sàn.

Bảng 4: Động tác nhóm D tiêu biểu.

Nhóm D : Deo vaø haøg baøg

TT	Tên ñoäng taø	Mã số	Giá trị	Hình que	Ký hiệu
1	Quay 360 treân 1 chaân	D102	0.2		
2	Xoạc dọc	D181	0.1		
3	Xoạc ngang	D 201	0.1		
4	Xoạc dọc ñoùng	D182	0.2		
5	Trở về deø (Panke)	D213	0.3		
6	Ñàchaân cao lieân tieáp	D171	0.1		

Ví Dụ: D102 . Quay 360° trên 1 chân. Giá trị điểm: 0.2đ

*Yêu cầu của động tác:

- Quay 360° trong khi thăng bằng trên một chân(động tác quay phải được trình diễn trơn chu, và chân phải duy trì mối liên hệ với sàn nhà.

* Sai thường mắc:

- Quay không đủ góc độ
- Mất thăng bằng trong khi quay

* Bổ trợ:

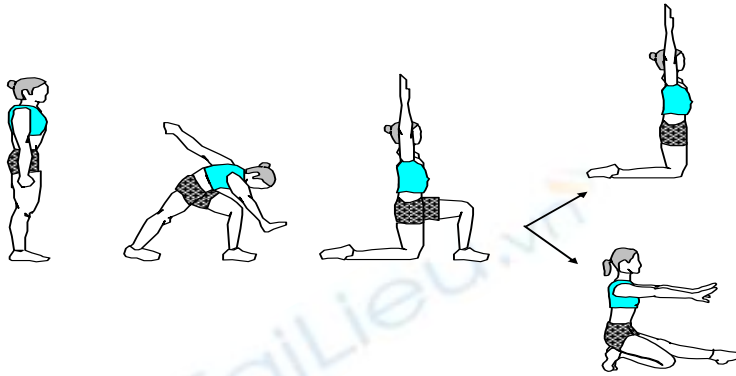
- + Đứng nhón trên hai mũi chân giữ 10 – 15’’(chân thẳng).
- + Đứng nhón trên một mũi chân giữ 10 – 15’’.
- + Quay 180° trên hai mũi chân.
- + Quay 180° trên hai mũi chân, chân kia nâng co gối vuông góc.
- + Quay 360° trên hai mũi chân.
- + Quay 360° trên một chân, 2 tay từ ngang nâng cao lên thế thẳng sát tai.
- + Tập hoàn chỉnh theo đúng yêu cầu kỹ thuật động tác.

Các động tác phát triển chung và chuyển tư thế .

Các động tác phát triển chung: Tham khảo sách Thể dục các cấp (1, 2 và 3), Bài thể dục quy định trong HKPD

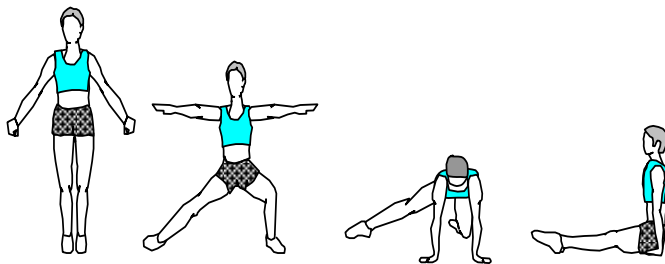
Một số phương án chuyển từ tư thế đứng xuống ngồi, quỳ, nằm .

- Bước trước khụy gối -> quỳ trên 1 chân (2 chân) . (H.43 a)
- Bước trước khụy gối -> Ngồi quỳ trên 1 chân. (H.43 b)



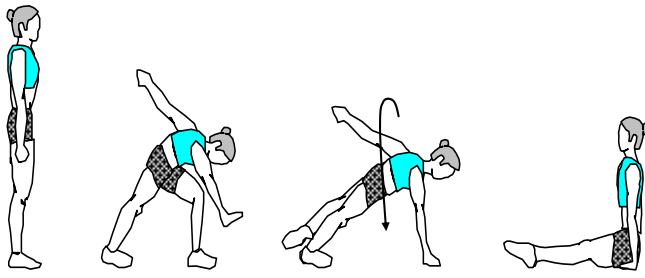
Hình 43: Phương án chuyển từ đứng sang Quỳ (a), ngồi (b).

- Bước ngang khụy gối - chống tay -> Chống quỳ trên 1 chân (H.44 a) , lật thân chuyển chân quỳ thành ngồi (H44.b)



Hình 44: Bước ngang ... -> Chống quỳ trên 1 chân(a) –Ngồi(b) .

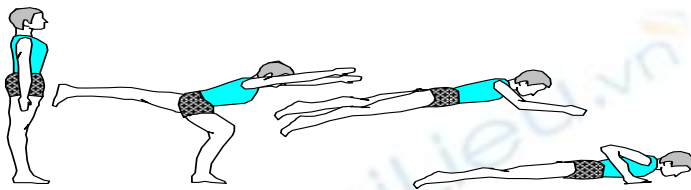
- Bước trước khụy gối chống tay, đưa chân khụy về sau chuyển chống sấp, lật thân chống ngửa – Hạ hông -> Ngồi .(H.45) .



Hình 45:.. chống sấp lật thân

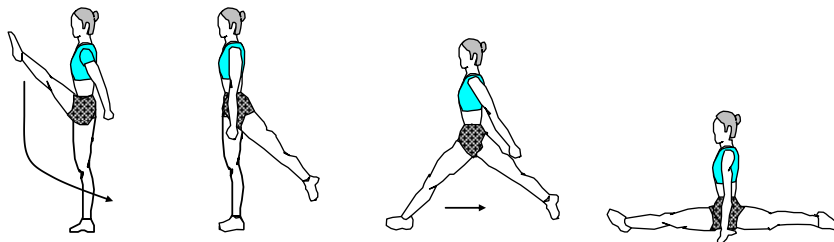
->Ngồi chống sau.

- Thực hiện Động tác độ khó để chuyển từ Đứng sang nằm (H.46).



Hình 46: Bật bay 1 chân -> Nằm sấp.

- Lăn sau-> ngồi xọc .(H.47)



Hình 47 : Lăn sau -> ngồi xọc .

3.6.2.3. Quy trình kỹ thuật trong bài học của GV và SV

- Quy trình thị phạm của GV

+ Giảng viên quan sát và sửa chữa hoàn thiện các kỹ năng thực hiện kỹ thuật các động tác của sinh viên

- Quy trình thực hiện bài của SV

+ Sinh viên ôn luyện kỹ thuật các động tác cơ bản

+ Sinh viên thực hiện thuần thuộc các kỹ thuật động tác và hình thành kỹ năng, kỹ xảo thực hiện động tác thật tốt.

3.6.2.4. Các mẫu hình sản phẩm cho SV tham khảo:

1. Video Rhythmic power – USA
2. Video các bài thi đấu SEA GAMES 22 (AER)
3. Video các bài thi đấu AER – Lớp trọng tài 2005 FIG tại Bratislava .

Zech

4. Video các bài thi đấu HKPD toàn quốc 2004 – Huế
5. Video các bài thi đấu Giải TP.HCM mở rộng 2004

3.6.2.5. Phần tự thực hành thao tác thường xuyên của SV trong bài học

- **Thao tác căn bản:** Sinh viên thực hiện đúng kỹ thuật động tác
- **SV thao tác hướng đến thuần thục và thực hành sáng tạo:** Sinh viên

hình thành các kỹ năng thực hiện động tác

3.6.2.6. Sản phẩm thực hành:

- kỹ thuật các động tác độ khó nhóm D
- kỹ năng thực hiện động tác

3.6.2.7. Điều kiện để GV- SV thực hiện bài học thực hành

- Phòng tập có thảm
- Có loa đài máy xem hình ảnh

3.6.2.8. Phần phụ lục

- Xem luật aerobic mới nhất của liên đoàn aerobic Quốc tế và của Việt

Nam

3.6.2.9. Hồ sơ giáo trình

1. Chương trình Thể dục nhịp điệu – Bộ GD&ĐT 1994.
2. Tài liệu giảng dạy m’n Thể dục nhịp điệu Trường CĐSP TDTW2 – Hồ Đức Nam Trân.

3. Trang giới thiệu m’n AER – Liên đoàn Thể dục Quốc tế.

4. Luật chấm điểm Thể dục Aerobics (2005 – 2008) Ủy ban TDTT

Việt Nam

5. AER Code of point 2005 – FIG.

6. Technical regulations – FIG.

7. 2005 Juges’ Rules –FIG.

8. Exam questions – FIG.
9. Tài liệu giảng dạy lớp Sport Aerobics 2003 – Tiến sĩ Nguyễn Kim Xuân + Thạc sĩ Nguyễn Thanh Mai.
10. Điều Lệ Giải HKPD Toàn quốc 2004 – Bộ giáo dục đào tạo.
11. Điều Lệ Giải HKPD TP.HCM từ 1991 - 2004 – Sở GD-ĐT & TDTT
12. Điều Lệ Giải Aerobics TP.HCM mở rộng 2003, 2004 – Sở TDTT TP.HCM
13. Biên bản thi đấu SEA GAMES 22 (AER)

3.7. Tín chỉ 7: Huấn luyện thể dục aerobic

3.7.1. Bài 1: Huấn luyện các tổ hợp động tác

(15 tiết lên lớp của GV; 15 tiết tự làm bài của SV - bao gồm cả số tiết đi nghiên cứu thực tế của sinh viên)

3.7.1.1. Phần mở đầu tiếp cận bài

Sinh viên học kỹ thuật sau:

- Đội hình
- Tháp
- Độ khó
- Bước aerobic
- Hình thức di chuyển đội hình

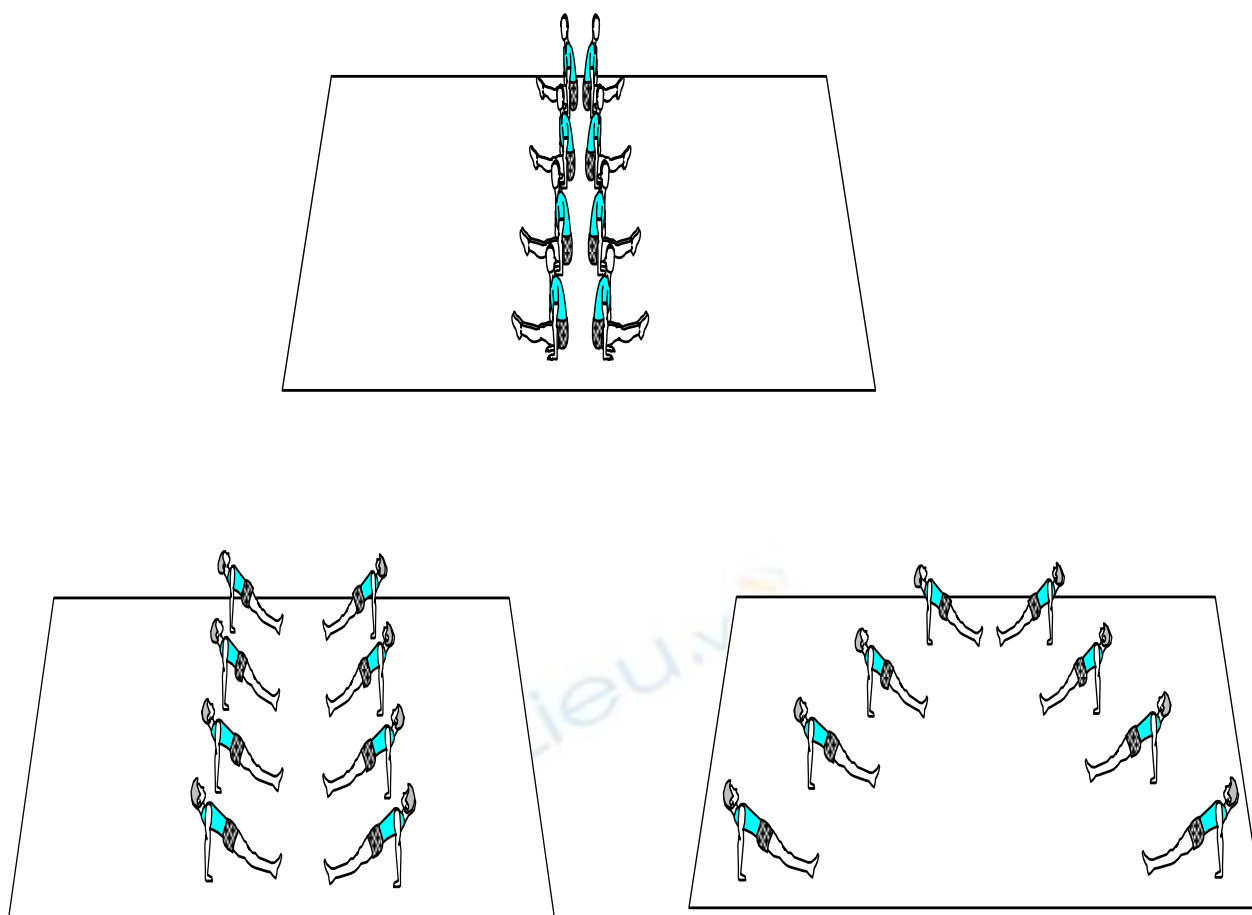
3.7.1.2. Phần kiến thức, kỹ thuật căn bản

1. Đội hình:

+ Đội hình được coi là xương sống của bài thi . Đội hình đa dạng sẽ làm cho bài thi sống động hơn .

+ Đội hình có nhiều loại (dàn đều trên thảm, thu hẹp ở tâm hoặc 1 khu vực, chéo sân , thành 2 – 3 cụm trên thảm . .). Việc lựa chọn, sắp xếp biến đổi các đội hình là sự sáng tạo của người biên soạn với ý đồ rõ ràng

+ Đội hình khi kết hợp với động tác cần suy nghĩ sao cho đẹp...



Hình 18: Lựa chọn ĐH cho động tác chống ngửa
(2 hàng dọc hay chữ V)

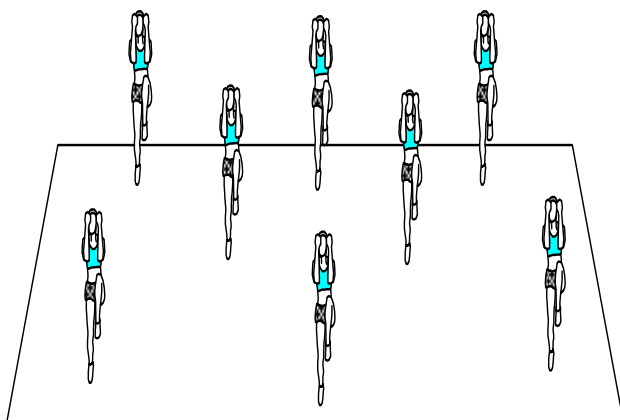
1. Hình thức di chuyển về đội hình.

+ Sử dụng các bước cơ bản của Aerobic , các vũ đạo. Chạy bộ, Jack, Nâng gối ... là những bước thường dùng.

+ Phương án di chuyển cũng cần đào sâu và sáng tạo. Khi nào thì dùng cách di chuyển nhanh – gần nhất đến vị trí mới , khi nào thì dùng cách hình thành dần.

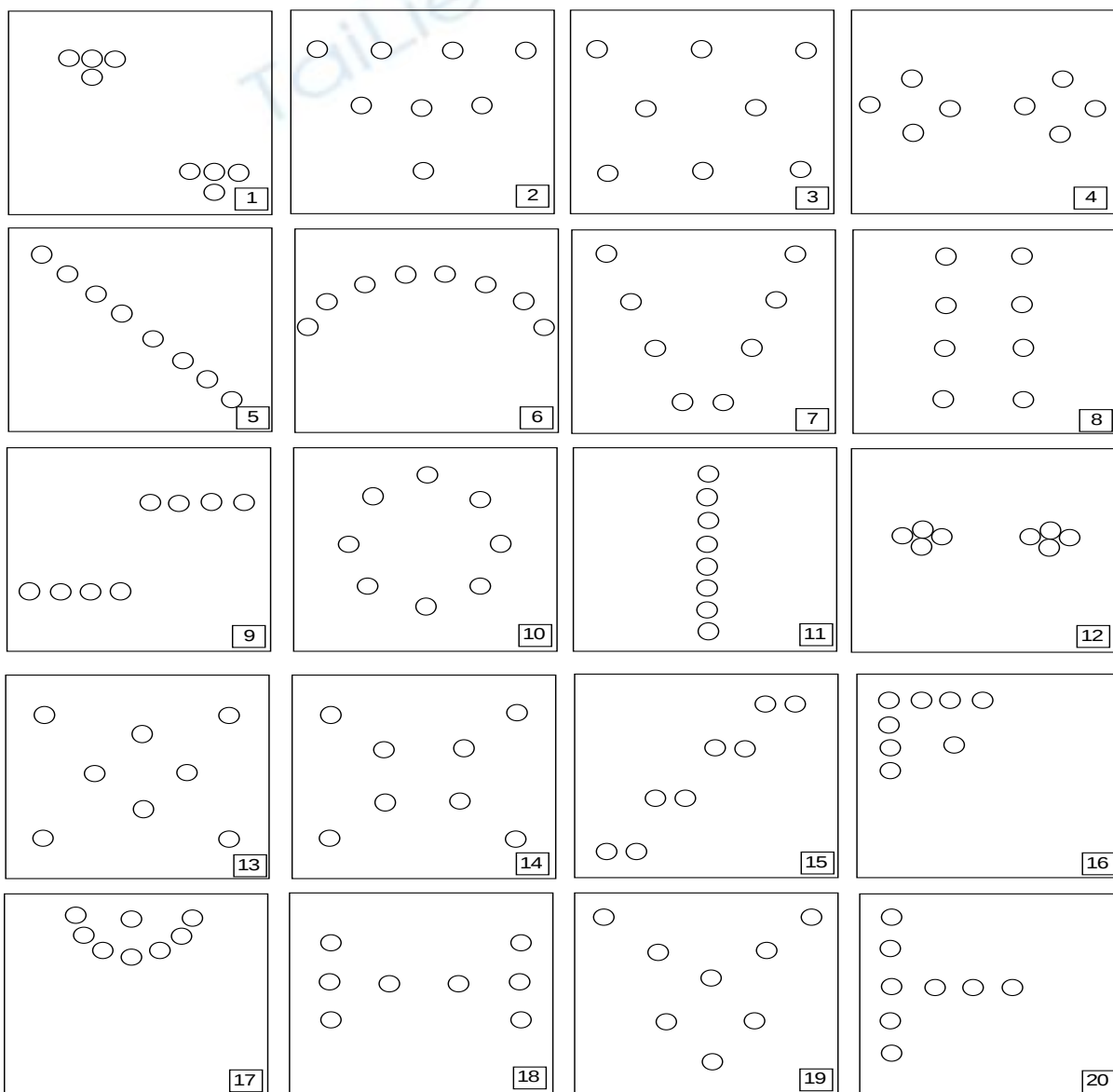
+ Trên thảm Đội hình đang rộng nhất ,nhanh chóng thu hẹp ở tâm sân sẽ dễ tạo ấn tượng với người xem (và trọng tài).

Vì dụ: Từ đội hình dàn khắp sân chuyển sang đội hình 2 hàng dọc tâm sân.



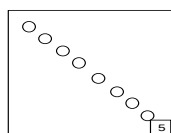
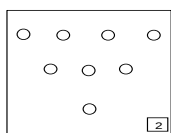
Hình 19

2. Một số đội hình tham khảo .

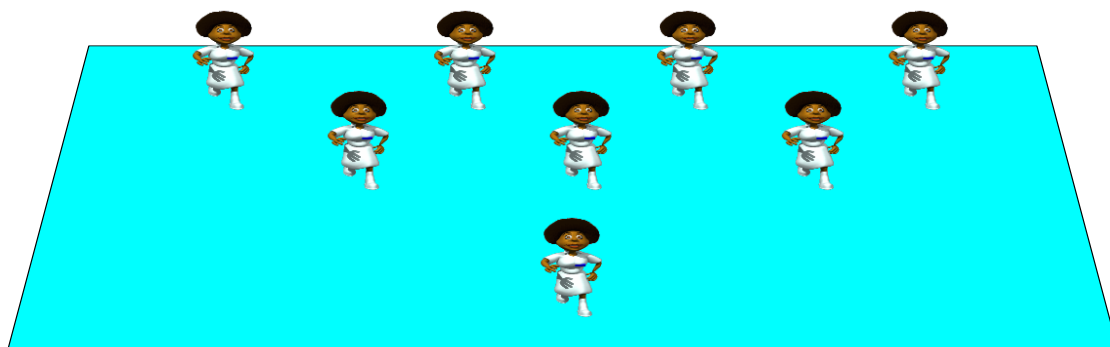


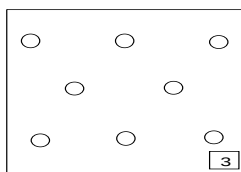
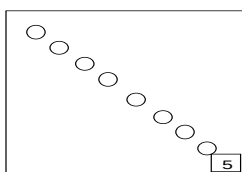
Hình 20: Sơ đồ đội hình tham khảo

Di chuyển từ 10h -> 12h : 1 - 3 - 4

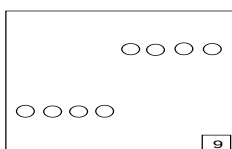
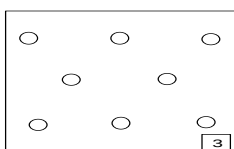
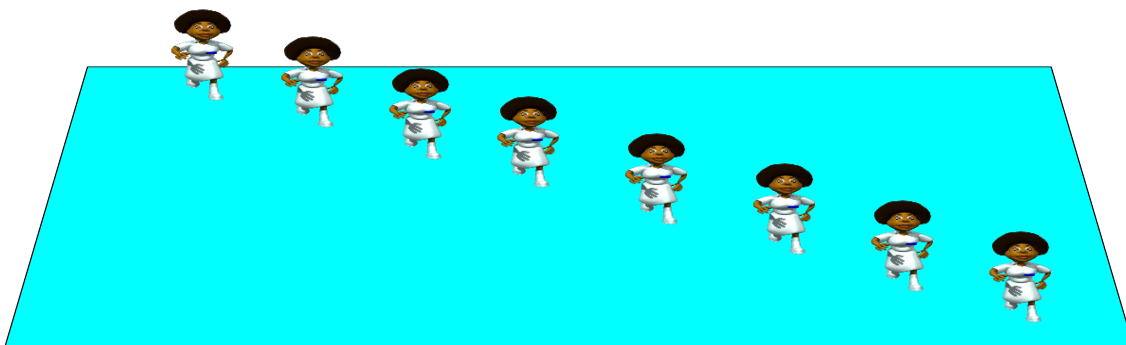


Đội hình : 2-3-5

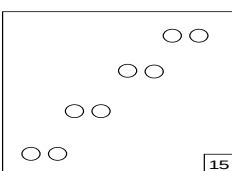
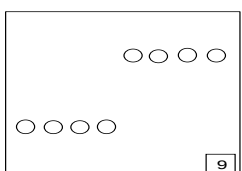
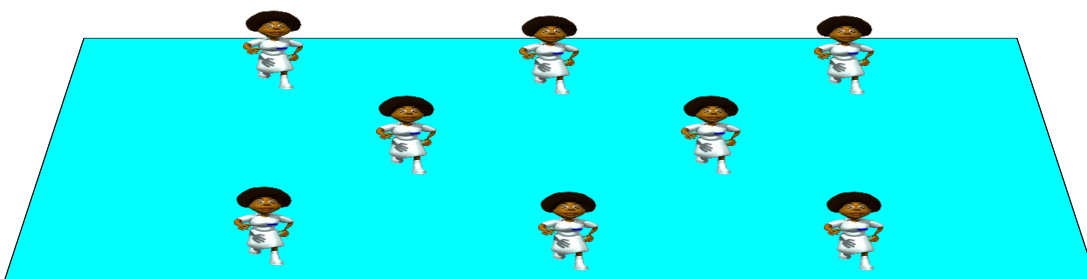




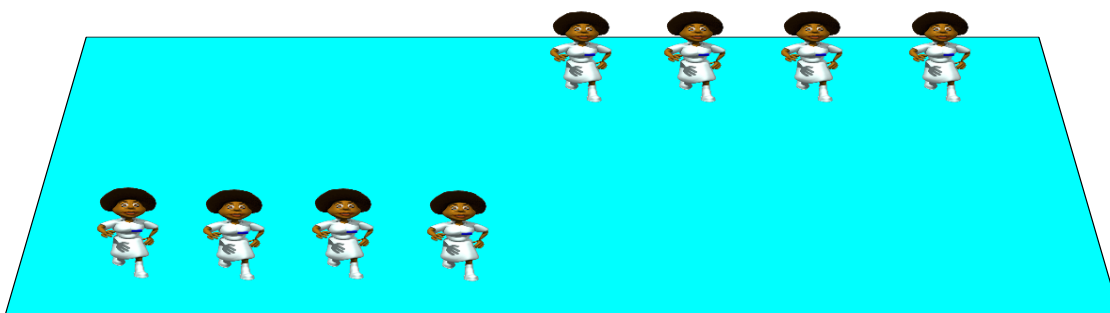
Ñoăhình : 3 – 2 – 3

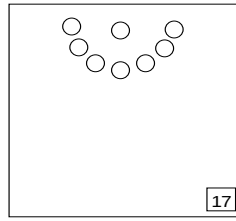
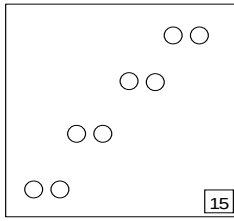


Ñoăhình : 2 H.ngang

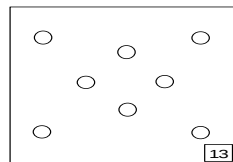
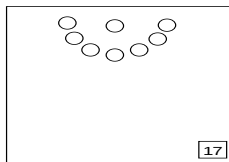
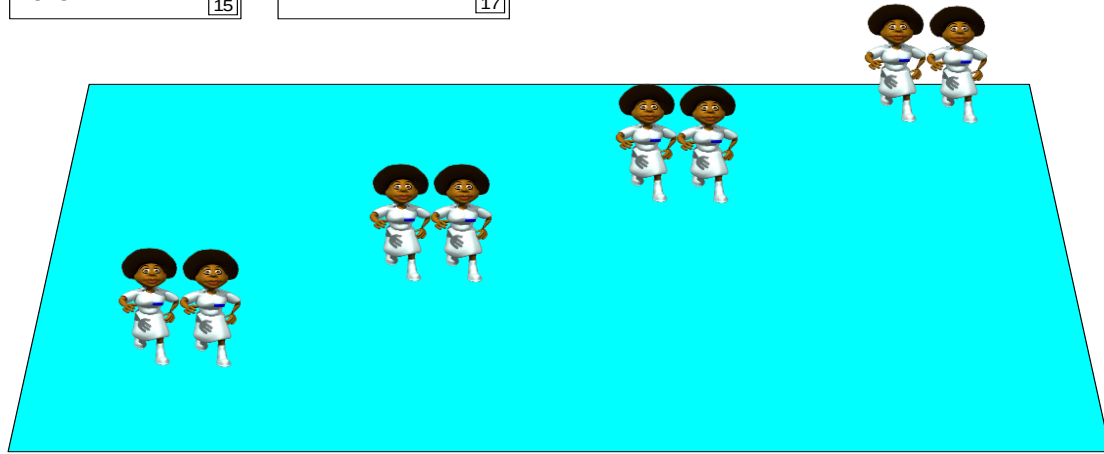


Ñoăhình : 2 ñöôøg
cheò



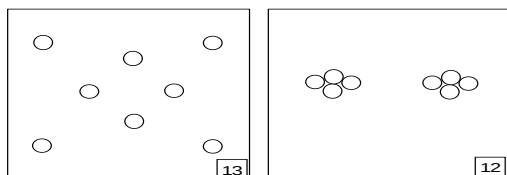


Ñoăhình : vøg cung
1 chấ

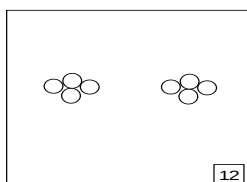
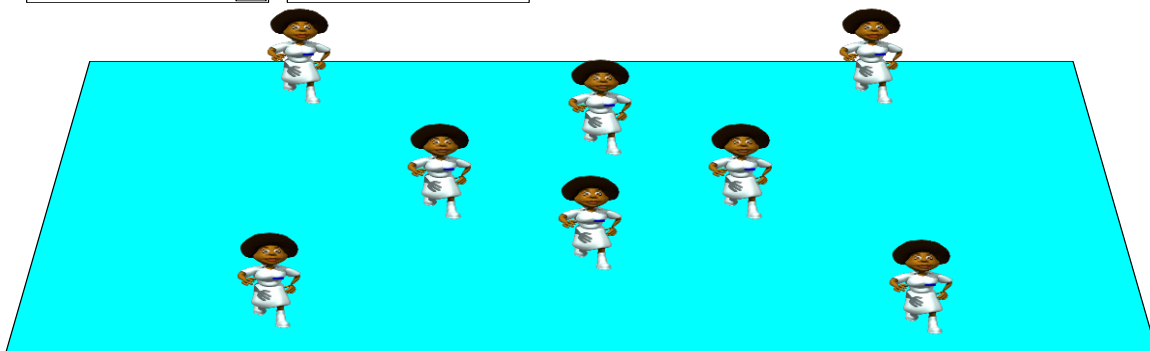


Ñoăhình : Thoi –
Vuoăg





Ñoă hình : 2 cùm ngang saă

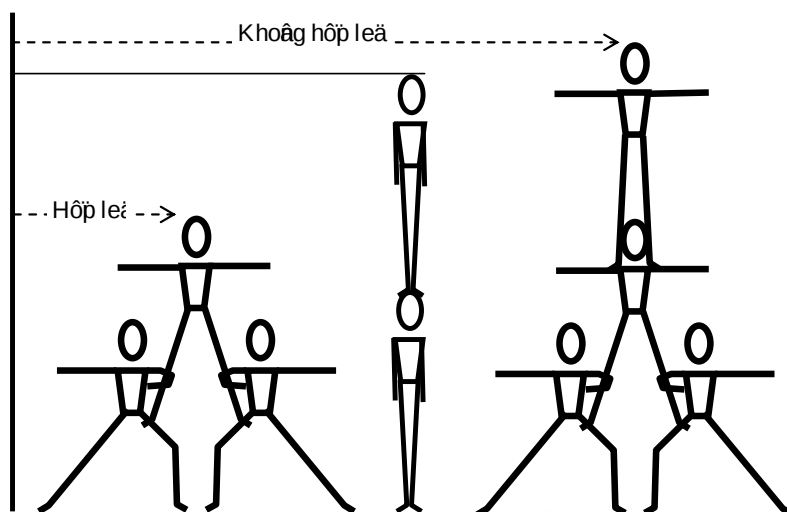


Ñoă hình : 2 cùm ngang saă



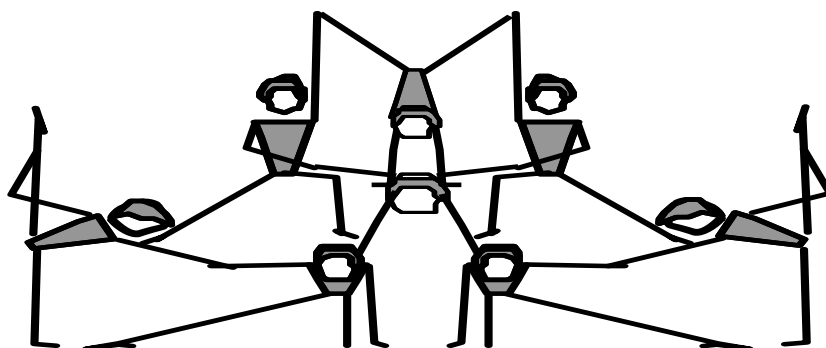
4. Tháp sử dụng trong bài thi:

- + Là việc nâng nhau của các thành viên trong đội.
- + Chiều cao của tháp không vượt qua 2 lần chiều cao của VĐV. Tối thiểu phải có liên kết của 4 VĐV.



Hình 21: Chiều cao hợp lệ của Tháp.

- + Không được tung – bắt lại.
- + Tháp xuất hiện lần đầu trong bài thi phải liên kết các thành viên.
- Một số cơ sở để lựa chọn Tháp.
 - + Phù hợp với trình độ của người tập trong đội.
 - + Sử dụng hiệu quả ưu thế của mỗi thành viên trong nhóm.



Hình 22: Tháp 3 tầng vừa có sức mạnh , dẻo.

Một số Tháp tham khảo .

