



TRƯỜNG ĐẠI HỌC CÔNG NGHIỆP HÀ NỘI

THỂ DỤC AEROBIC



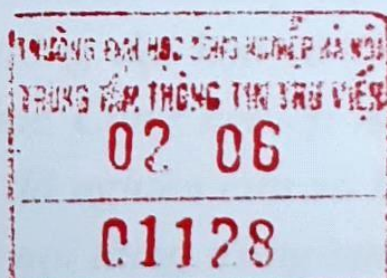
NHÀ XUẤT BẢN THỐNG KÊ



TRƯỜNG ĐẠI HỌC CÔNG NGHIỆP HÀ NỘI

TRẦN XUÂN KIẾN (Chủ biên)
NGUYỄN THỊ THU HẰNG - VƯƠNG THỊ NGUYỆT

THẺ DỤC AEROBIC



NHÀ XUẤT BẢN THỐNG KÊ - 2020

LỜI NÓI ĐẦU

Thể dục Aerobic có rất nhiều đặc điểm độc đáo với nội dung phong phú và mang tính quần chúng cao, do đó được nhiều người, đặc biệt là thanh thiếu niên yêu thích tập luyện. Hiện nay ở nước ta, thể dục Aerobic đã được phát triển rộng rãi và trở thành một nội dung tập luyện có sức thu hút mạnh mẽ. Hòa cùng với xu hướng phát triển của thời đại, Trường Đại học Công nghiệp Hà Nội cũng đã đưa môn Thể dục Aerobic theo hướng các môn thể thao tự chọn vào chương trình giảng dạy và đã có sự thu hút rất cao đối với người học.

Xuất phát từ thực tiễn phát triển mạnh mẽ và rộng khắp của phong trào tập luyện, thể dục Aerobic và đẩy mạnh công tác giáo dục thể chất cho sinh viên các Trường đại học và Cao đẳng trong nước nói chung và sinh viên Đại học Công nghiệp nói riêng, Trung tâm Giáo dục thể chất và thể thao đã nghiên cứu và biên soạn Sách tham khảo **“Thể dục Aerobic”**. Các nội dung trong cuốn sách đã được lựa chọn đảm bảo tính cơ bản, khoa học và thực tiễn, các động tác kỹ thuật trong chương trình được xây dựng đơn giản, trực quan và mang tính quần chúng, đồng thời phù hợp với nền tảng thể lực của sinh viên Việt Nam, qua đó phần nào hỗ trợ, thúc đẩy phong trào tập luyện thể dục thể thao trong sinh viên.

Nội dung sách tham khảo Thể dục Aerobic bao gồm:

Chương 1: Lịch sử và quá trình phát triển môn Thể dục Aerobic.

Chương 2: Ý nghĩa, tác dụng, đặc điểm, cấu trúc của Thể dục Aerobic.

Chương 3: Kỹ thuật động tác trong nhóm Thể dục Aerobic.

Chương 4: Bài tập Aerobic quy định và tự chọn.

Mong rằng sách tham khảo Thể dục Aerobic sẽ là tài liệu hữu ích trong công tác giảng dạy và hướng cho học sinh, sinh viên yêu thích tập luyện thể dục. Tuy nhiên, trong quá trình biên soạn không tránh khỏi những khiếm khuyết, tác giả rất mong nhận được ý kiến đóng góp của bạn đọc để hoàn thiện cuốn sách tham khảo trong những lần xuất bản sau.

NHÓM TÁC GIẢ

MỤC LỤC

Lời nói đầu	3
Chương 1. LỊCH SỬ VÀ QUÁ TRÌNH PHÁT TRIỂN MÔN THỂ DỤC AEROBIC	7
1.1. Thể dục Aerobic trên thế giới	7
1.2. Thể dục Aerobic ở Việt Nam	10
Chương 2. Ý NGHĨA, TÁC DỤNG CỦA TẬP LUYỆN THỂ DỤC AEROBIC	16
2.1. Ý nghĩa của việc tập luyện thể dục Aerobic	16
2.1.1. Luyện tập thể dục Aerobic là một trong những phương pháp rèn luyện thân thể mang lại hiệu quả cao	16
2.1.2. Thi đấu và biểu diễn thể dục Aerobic có tác dụng làm phong phú đời sống văn hóa tinh thần	17
2.1.3. Tác dụng tăng cường sức khỏe	18
2.1.4. Tác dụng tạo hình thể đẹp	19
2.1.5. Tác dụng thư giãn	20
2.1.6. Tác dụng trị liệu bảo vệ sức khỏe	22
2.1.7. Tác dụng điều chỉnh chức năng tâm lý	22
2.1.8. Tác dụng của tập luyện thể dục Aerobic với chức năng sinh lí	23
2.2. Đặc điểm của thể dục Aerobic	26
2.2.1. Tính nghệ thuật	26
2.2.2. Tính hiện đại	27
2.2.3. Tính thích ứng rộng rãi	28
2.2.4. Tính hiệu quả thực tiễn	29

2.3. Phân loại Thể dục Aerobic	30
2.3.1. Thể dục Aerobic vì sức khỏe	31
2.3.2. Thể dục Aerobic thi đấu	32
2.4. Cấu trúc, yêu cầu thực hiện bài thể dục Aerobic	34
2.4.1. Các tư thế cơ bản của bàn tay	34
2.4.2. Các bước chân cơ bản (bảy bước cơ bản của thể dục Aerobic)	35
2.4.3. Cấu trúc, chuỗi chuyển động và yêu cầu thực hiện bài thể dục Aerobic	39
Chương 3. KỸ THUẬT ĐỘNG TÁC TRONG NHÓM THỂ DỤC AEROBIC	44
3.1. Bài tập hỗ trợ	44
3.2. Các động tác khó trong bài	46
3.2.1. Nhóm A: Các động tác động lực	46
3.2.2. Nhóm B: Các động tác tĩnh lực	50
3.2.3. Nhóm C: Bật và nhảy	53
3.2.4. Nhóm D: Mềm dẻo và thăng bằng	60
Chương 4. BÀI TẬP AEROBIC QUY ĐỊNH VÀ TỰ CHỌN	64
4.1. Bài tập Aerobic quy định	64
4.2. Bài tập Aerobic tự chọn	73
PHỤ LỤC 1	79
PHỤ LỤC 2	80
TÀI LIỆU THAM KHẢO	81