



# ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ ỨNG DỤNG BÀI TẬP PHÁT TRIỂN TỔ CHẤT MỀM DẸO CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN ĐỘI TUYỂN THỂ DỤC NHÀO LỘN QUẬN 4, THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

EVALUATING THE EFFECTIVENESS OF APPLYING FLEXIBILITY DEVELOPMENT EXERCISES FOR MALE ATHLETES OF THE ACROBATIC GYMNASTICS TEAM IN DISTRICT 4, HO CHI MINH CITY

**TÓM TẮT:** Thông qua các bước khoa học, nghiên cứu đã lựa chọn được và ứng một số bài tập phát triển tổ chất mềm dẻo vào chương trình huấn luyện cho nam vận động viên đội tuyển thể dục nhào lộn Quận 4, Thành phố Hồ Chí Minh. Sau quá trình thực nghiệm, thành tích tất cả các test đánh giá tổ chất mềm dẻo của khách thể nghiên cứu đều tăng trưởng, sự tăng có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$ ,  $t_{\text{tính}} > t_{05}$ . Cho thấy hiệu quả của các bài tập được lựa chọn đã có tác động tốt đến tổ chất mềm dẻo của vận động viên, từ đó khẳng định các bài tập nghiên cứu lựa chọn để tập luyện đều có hiệu quả trong quá trình thực nghiệm.

**TỪ KHOA:** Đánh giá, ứng dụng, thể dục nhào lộn, tổ chất mềm dẻo, vận động viên.

**ABSTRACT:** Through scientific methods, the study selected and applied a set of flexibility development exercises into the training program for male athletes of the acrobatic gymnastics team in District 4, Ho Chi Minh City. Following the experimental process, the performance results of all flexibility assessment tests for the research subjects showed significant improvement, with statistical significance at the probability threshold  $P < 0.05$ ,  $t$  calculated  $> t$  critical. This demonstrates that the selected exercises positively impacted the athletes' flexibility, affirming their effectiveness throughout the experimental process.

**KEYWORDS:** Evaluation, application, acrobatic gymnastics, flexibility quality, athletes.

## VŨ TUẤN SƠN

*Trường Quốc tế Hoa Kỳ APU*

## NGUYỄN VĂN BẮC

*Khoa Quản lý thể thao, Trường Đại học Thể thao quốc gia Đài Loan*

## VU TUAN SON

*The APU International School*

## NGUYEN VAN BAC

*Department of Sport Management, National Taiwan University of Sport*

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Thể lực là yếu tố nền tảng quan trọng trong mọi môn thể thao, đặc biệt trong môn thể dục nhào lộn, nơi các vận động viên cần có khả năng kiểm soát cơ thể và thực hiện các động tác kỹ thuật phức tạp. Việc phát triển thể lực không chỉ là cơ sở để vận động viên tiếp thu các yếu tố kỹ thuật mà còn đảm bảo hiệu quả và độ an toàn khi thực hiện. Trong đó, sự linh hoạt của các khớp như cổ, vai, hông, chân và cột sống đóng vai trò quan trọng trong việc thực

hiện thành công các động tác nhào lộn. Yếu tố mềm dẻo, vốn phụ thuộc vào độ đàn hồi của cơ và khả năng thả lỏng cơ bắp, cần được phát triển thông qua các bài tập chuyên biệt.

Thực tế cho thấy, để nâng cao độ linh hoạt các khớp, các bài tập như dè, nhún, ép thường được áp dụng và mang lại hiệu quả đáng kể. Tại TP. Hồ Chí Minh, môn thể dục nhào lộn đã được phổ biến và phát triển rộng rãi tại các trung tâm thể dục thể thao quận, huyện. Tuy nhiên, để nâng cao thành tích

**BẢNG 1. KẾT QUẢ PHÒNG VẤN LỰA CHỌN CÁC TEST ĐÁNH GIÁ MỀM DÈO CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN ĐỘI TUYỂN THỂ DỤC NHÀO LỘN QUẬN 4, THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH**

TT	TEST	MỨC ĐỘ SỬ DỤNG (n=20)			TỔNG ĐIỂM	TỶ LỆ %
		Thường sử dụng	Ít sử dụng	Không sử dụng		
1	Dẻo gập thân (cm)	18	1	1	37	92.5
2	Uốn cầu (cm)	17	2	1	36	90
3	Dẻo cổ chân (cm)	12	4	4	28	70
4	Xoạc ngang (điểm)	18	2	0	38	95
5	Xoạc dọc chân phải để trước (đ)	19	1	0	39	97.5
6	Xoạc dọc chân trái để trước (đ)	19	1	0	39	97.5
7	Dẻo vai (cm)	12	1	7	25	62.5

**BẢNG 2. KẾT QUẢ KIỂM TRA ĐỘ TIN CẬY CỦA CÁC TEST ĐÁNH GIÁ MỀM DÈO**

TEST	LẦN 1 (n=20)		LẦN 2 (n=20)		r	p	
	$\bar{x}_1$	$\sigma_1$	$\bar{x}_2$	$\sigma_2$			
1	Dẻo gập thân (cm)	9.20	0.89	9.75	1.12	0.84	<0.05
2	Uốn cầu (cm)	35.40	2.52	35.00	2.87	0.95	<0.05
3	Xoạc ngang (đ)	7.60	0.68	7.80	0.77	0.85	<0.05
4	Xoạc dọc chân phải để trước (đ)	7.40	0.60	7.65	1.04	0.83	<0.05
5	Xoạc dọc chân trái để trước (đ)	7.35	0.49	7.55	0.60	0.85	<0.05

thi đấu và tối ưu hóa khả năng của các vận động viên, việc nghiên cứu và ứng dụng các bài tập phát triển tố chất mềm dẻo một cách có hệ thống là rất cần thiết.

Với mục tiêu góp phần nâng cao thành tích và phát triển đội tuyển thể dục nhào lộn Quận 4, nghiên cứu này tập trung vào việc lựa chọn và ứng dụng các bài tập phát triển tố chất mềm dẻo hiệu quả cho nam vận động viên, từ đó xây dựng cơ sở khoa học cho công tác huấn luyện trong tương lai.

**Phương pháp nghiên cứu**

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

**Khách thể nghiên cứu:**

+ Khách thể kiểm tra sự phạm: 20 nam VĐV lứa tuổi 15 – 16 tuổi đội tuyển Thể dục nhào lộn Quận 4, Thành phố Hồ Chí Minh.

+ Khách thể phỏng vấn: 20 người là các chuyên gia, huấn luyện viên đang công tác, giảng dạy, huấn luyện liên quan đến thể dục nhào lộn tại Thành phố Hồ Chí Minh.

**2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU**

**2.1. Xác định test đánh giá tố chất mềm dẻo cho nam vận động viên đội tuyển thể dục nhào lộn Quận 4, Thành phố Hồ Chí Minh**

Thông qua phân tích một số nguồn tài liệu nghiên cứu về thể dục nhào lộn, tổng hợp các test trùng lặp. Nghiên cứu đã chọn được một số test đánh giá mềm

dẻo cho nam vận động viên đội tuyển thể dục nhào lộn Quận 4, Thành phố Hồ Chí Minh như: Dẻo gập thân (cm), Uốn cầu (cm), Dẻo cổ chân (cm), Xoạc ngang (điểm), Xoạc dọc chân phải để trước (điểm), Xoạc dọc chân trái để trước (điểm), Dẻo vai (cm). Từ kết quả tổng hợp trên, nghiên cứu tiến hành lập phiếu và phỏng vấn chuyên gia, kết quả được trình bày ở bảng 1.

Qua kết quả phỏng vấn ở bảng 1 nghiên cứu chọn các test có tổng điểm > 34 điểm chiếm tỉ lệ >85% qua phỏng vấn. Theo nguyên tắc trên đã chọn được 5 test đánh giá mềm dẻo cho nam VĐV 15-16 tuổi đội tuyển thể dục nhào lộn Quận 4, Thành phố Hồ Chí Minh. Nghiên cứu tiến hành xác định độ tin cậy của các test, kết quả được trình bày ở bảng 2. Kết quả bảng 2, cho thấy: Các test đều có r > 0.8

**BẢNG 3. KẾT QUẢ PHÒNG VẤN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN TỔ CHẤT MỀM DẸO CHO NAM ĐỘI TUYỂN THỂ DỤC NHÀO LỘN QUẬN 4, THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH**

TT	TEST	MỨC ĐỘ SỬ DỤNG (n=20)			TỔNG ĐIỂM	TỶ LỆ %
		Thường sử dụng	Ít sử dụng	Không sử dụng		
1	Dẻo cổ chân	15	4	1	35	88%
2	Nằm sấp ngửa cổ co lưng không chế	19	1	0	39	98%
3	Dẻo gập thân	17	1	2	37	93%
4	Nằm sấp uốn lưng.	8	8	2	29	65%
5	Đổ dẻo uốn cầu.	16	4	0	36	90%
6	Nằm sấp bê dẻo vai trước.	10	5	6	31	78%
7	Xoạc dọc (trái - phải) (cm)	17	3	0	37	93%
8	Xoạc ngang (cm)	16	3	1	36	90%
9	Xoạc dọc trái- phải trên bục cao 40cm.	11	6	4	32	80%
10	Xoạc ngang trái- phải trên bục cao 40cm.	11	6	4	32	80%
11	Uốn cầu (cm)	17	1	2	37	93%

và  $P < 0.05$  nên các test trên đủ độ tin cậy để đánh giá tổ chất mềm dẻo cho nam VĐV đội tuyển Thể dục nhào lộn Quận 4, Thành phố Hồ Chí Minh

## 2.2. Lựa chọn bài tập phát triển tổ chất mềm dẻo cho nam đội tuyển Thể dục nhào lộn Quận 4, Thành phố Hồ Chí Minh

Từ kết quả tổng hợp các bài tập phát triển tổ chất mềm dẻo cho nam VĐV đã tổng hợp, nghiên cứu tiến hành phỏng vấn chuyên gia để lựa chọn bài tập. Kết quả thống kê được trình bày tại bảng 3.

Qua kết quả phỏng vấn nghiên cứu đã lựa chọn được 07 bài tập có tổng điểm > 36 điểm chiếm tỉ lệ > 90%, cụ thể như sau:

- Bài tập 1: Nằm sấp ngửa cổ co lưng không chế
- Bài tập 2: Dẻo gập thân
- Bài tập 3: Đổ dẻo uốn cầu
- Bài tập 4: Xoạc dọc (phải)
- Bài tập 5: Xoạc dọc (trái)

- Bài tập 6: Xoạc ngang (điểm)
- Bài tập 7: Uốn cầu (cm)

## 2.3. Đánh giá hiệu quả bài tập phát triển tổ chất mềm dẻo cho nam đội tuyển Thể dục nhào lộn Quận 4, Thành phố Hồ Chí Minh

Từ kết quả các bài tập đã lựa chọn, nghiên cứu tiến hành ứng dụng thực nghiệm trên 20 nam VĐV trong thời gian 05 tháng.

Nghiên cứu tiến hành đánh giá nhịp tăng trưởng các test đánh giá tổ chất mềm dẻo cho nam vận động viên so với thời điểm trước thực nghiệm. Kết quả cho thấy:

- Test Dẻo gập thân (cm) sau thực nghiệm  $\bar{x}=12.10$  cm tăng 2.9cm; nhịp tăng trưởng trung bình  $\bar{W}\%=59.65\%$ , sự tăng trưởng có ý nghĩa thống kê, vì  $t_{\text{tính}}=14.82 > t_{0.05}=2.093$  ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$ .

- Test Uốn cầu (cm) sau thực nghiệm  $\bar{x}=27.45$  cm tăng 7.95cm; nhịp tăng trưởng

trung bình  $\bar{W}\%=25.29\%$  sự tăng trưởng có ý nghĩa thống kê, vì  $t_{\text{tính}}=13.65 > t_{0.05}=2.093$  ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$ .

- Test Xoạc ngang (cm) sau thực nghiệm  $\bar{x}=9.20$  cm tăng 1.6 cm; nhịp tăng trưởng trung bình  $\bar{W}\%=19.12\%$  sự tăng trưởng có ý nghĩa thống kê, vì  $t_{\text{tính}}=14.24 > t_{0.05}=2.093$  ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$ .

- Test Xoạc dọc chân phải để trước (cm) sau thực nghiệm  $\bar{x}=9.15$ cm tăng 1.75cm; nhịp tăng trưởng trung bình  $\bar{W}\%=24.06\%$  sự tăng trưởng có ý nghĩa thống kê, vì  $t_{\text{tính}}=17.09 > t_{0.05}=2.093$  ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$ .

- Test Xoạc dọc chân trái để trước (cm) sau thực nghiệm  $\bar{x}=9.30$ cm tăng 1.95cm; nhịp tăng trưởng trung bình  $\bar{W}\%=29.90\%$  sự tăng trưởng có ý nghĩa thống kê, vì  $t_{\text{tính}}=15.77 > t_{0.05}=2.093$  ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$ .

Qua thống kê trên cho thấy,

**BẢNG 4. NHỊP TĂNG TRƯỞNG CÁC TEST ĐÁNH GIÁ MỀM ĐÈO CHO NAM VĐV 15-16 ĐỘI TUYỂN TDNL QUẬN 4, TPHCM**

TT	TEST	BAN ĐẦU		SAU THỰC NGHIỆM				
		$\bar{x}$	$\sigma$	$\bar{x}$	$\sigma$	$\bar{W}\%$	t	p
1	Đẻo gấp thân (cm)	9.20	0.89	12.10	1.48	59.65	14.82	<0.05
2	Uốn cầu (cm)	35.40	2.52	27.45	2.11	25.29	13.65	<0.05
3	Xoạc ngang (cm)	7.60	0.68	9.20	0.70	19.12	14.24	<0.05
4	Xoạc dọc chân phải để trước (cm)	7.40	0.60	9.15	0.75	29.90	15.77	<0.05
5	Xoạc dọc chân trái để trước (cm)	7.35	0.49	9.30	0.57	24.06	17.09	<0.05
$\bar{W}\%$						31.60		

sau thực nghiệm thành tích tất cả các test đánh giá độ dẻo của khách thể nghiên cứu đều tăng trưởng, sự tăng có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$ ,  $t_{\text{tính}} > t_{05}$ . Nhịp tăng trưởng trung bình  $\bar{W}\% = 31.60\%$ . Trong đó Đẻo gấp thân (cm) là tăng trưởng cao nhất  $\bar{W}\% = 59.65\%$  và test Xoạc ngang (cm) tăng trưởng thấp nhất  $\bar{W}\% = 19.12\%$ .

Qua kết quả thống kê cho thấy hiệu quả của các bài tập được lựa chọn đã có tác động tốt đến tố chất mềm dẻo của VĐV.

### 3. KẾT LUẬN

Nghiên cứu đã xây dựng và ứng dụng thành công 07 bài tập phát triển tố chất mềm dẻo cho nam VĐV đội tuyển Thể dục nhào lộn Quận 4, Thành phố Hồ Chí Minh. Kết quả thực nghiệm sau 5 tháng cho thấy các bài tập đã giúp cải thiện đáng kể độ mềm dẻo của VĐV, với sự tăng trưởng trung bình đạt 31.60%, tất cả các chỉ số đều có ý nghĩa thống kê ở mức  $P < 0.05$ . Những kết quả này khẳng định hiệu quả của các bài tập được lựa chọn, đồng thời nhấn mạnh

vai trò quan trọng của việc phát triển tố chất mềm dẻo trong huấn luyện thể dục nhào lộn. Đây là cơ sở khoa học để các huấn luyện viên cải tiến chương trình huấn luyện, tập trung vào các bài tập phù hợp nhằm nâng cao thành tích thi đấu của VĐV. ■

(Ngày tòa soạn nhận bài: 03/09/2024; ngày phân biện đánh giá: 19/09/2024; ngày chấp nhận đăng: 11/10/2024).

#### TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Trần Quang Đại (2007), *Nghiên cứu đánh giá sự phát triển thể lực chuyên môn trong huấn luyện vận động viên nam thể dục nhào lộn lứa tuổi 7-8 tại thành phố Hồ Chí Minh*, Luận văn thạc sỹ, Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.
- Đình Sang Giàu (2017), *Lựa chọn và ứng dụng một số bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho đội tuyển nữ Thể dục nhịp điệu Trường Tiểu học Đống Đa, Quận Bình Thạnh, Thành phố Hồ Chí Minh*, Luận văn thạc sỹ, Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.
- Bùi Thị Hải (2015), *Nghiên cứu một số bài tập chuyên môn có hiệu quả phát triển tố chất mềm dẻo cho nữ VĐV thể dục dụng cụ trẻ thành phố Hồ Chí Minh*, Luận văn thạc sỹ, Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.
- Trần Thị Hồng (2017), *Nghiên cứu lựa chọn một số bài tập phát triển thể lực và khả năng phối hợp thấp cho đội thể dục cổ động (cheerleading) trường đại học sư phạm thể thao thành phố Hồ Chí Minh sau 06 tháng tập luyện*, Luận văn thạc sỹ giáo dục học, Trường Đại học Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.
- Đỗ Vinh, Nguyễn Quang Vinh, Nguyễn Thanh Đê (2016), *Giáo trình Lý thuyết phương pháp nghiên cứu khoa học trong Thể dục thể thao*, Nhà xuất bản Đại học Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh.