



# NGHIÊN CỨU ỨNG DỤNG BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN ĐỘI TUYỂN THỂ DỤC NHÀO LỘN QUẬN 4, THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

RESEARCH ON THE APPLICATION OF EXERCISES TO DEVELOP STRENGTH FOR MALE ATHLETES OF THE ACROBATIC GYMNASTICS TEAM IN DISTRICT 4, HO CHI MINH CITY

**TÓM TẮT:** Nghiên cứu này nhằm đánh giá hiệu quả của các bài tập phát triển sức mạnh cho nam vận động viên đội tuyển thể dục nhào lộn Quận 4, Thành phố Hồ Chí Minh. Bằng cách lựa chọn và ứng dụng các bài tập chuyên biệt, nghiên cứu đã tiến hành thực nghiệm trong 5 tháng trên 20 vận động viên nam từ 15-16 tuổi. Kết quả cho thấy, thành tích của các bài kiểm tra sức mạnh (gập bụng, chống đẩy, bật xa tại chỗ, bật cao tại chỗ) đều có sự tăng trưởng rõ rệt, với nhịp tăng trưởng trung bình là 6.35%. Sự tăng trưởng này có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$ . Kết luận từ nghiên cứu khẳng định rằng các bài tập đã chọn không chỉ phù hợp với đặc điểm vận động viên mà còn mang lại hiệu quả cao trong quá trình huấn luyện, góp phần nâng cao thành tích thi đấu và phát triển toàn diện thể chất.

**TỪ KHOA:** Thể dục nhào lộn, ứng dụng, bài tập, phát triển sức mạnh, vận động viên.

**ABSTRACT:** This study aims to evaluate the effectiveness of strength development exercises for male athletes of the acrobatic gymnastics team in District 4, Ho Chi Minh City. By selecting and applying specialized exercises, the study conducted a 5-month experiment on 20 male athletes aged 15-16. The results showed significant improvements in performance across strength assessment tests (sit-ups, push-ups, standing long jump, vertical jump), with an average growth rate of 6.35%. These improvements were statistically significant at a probability threshold of  $P < 0.05$ . The study concludes that the selected exercises are not only well-suited to the athletes' characteristics but also highly effective in the training process, contributing to improved performance and comprehensive physical development.

**KEYWORDS:** Acrobatic gymnastics, application, exercises, strength development, 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 dục nhào lộn là một môn thể thao đòi hỏi sự kết hợp giữa kỹ thuật tinh tế và sức mạnh vượt trội. Đây là môn thể thao không chỉ yêu cầu khả năng thể chất tốt mà còn đòi hỏi sự kiên trì, tập trung cao độ và nền tảng thể lực vững chắc. Trong đó, sức mạnh là yếu tố quan trọng quyết định đến hiệu quả thực hiện các kỹ thuật phức tạp, đảm

bảo sự an toàn và ổn định trong quá trình thi đấu.

Tuy nhiên, thực trạng hiện nay cho thấy, việc phát triển sức mạnh chuyên biệt cho các vận động viên thể dục nhào lộn, đặc biệt là ở cấp độ đội tuyển, còn gặp nhiều hạn chế. Điều này có thể xuất phát từ sự thiếu đồng bộ trong hệ thống bài tập, phương pháp huấn luyện chưa tối ưu hoặc thiếu sự đầu tư

nghiên cứu về đặc thù của môn thể thao này.

Việc nghiên cứu và ứng dụng các bài tập chuyên biệt nhằm phát triển sức mạnh cho nam vận động viên đội tuyển thể dục nhào lộn tại Quận 4, Thành phố Hồ Chí Minh là cần thiết và cấp bách. Nghiên cứu này không chỉ giúp nâng cao hiệu quả huấn luyện mà còn đóng góp vào việc cải thiện thành tích thi đấu của các vận động viên, đồng thời phát triển môn thể thao này tại địa phương.

**Phương pháp nghiên cứu**

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

**Khách thể nghiên cứu:**

+ Khách thể kiểm tra tư 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 sức mạnh cho nam vận động viên đội tuyển thể dục nhào lộn Quận 4, Thành phố Hồ Chí Minh**

Thông qua một số nguồn tài liệu nghiên cứu về thể dục nhào lộn của một số tác giả, sau khi sơ lượt một số test trùng lặp

**BẢNG 1. KẾT QUẢ PHỎNG VẤN LỰA CHỌN CÁC TEST ĐÁNH GIÁ KIỂM TRA SỨC MẠNH 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	Gập bụng (lần)	17	1	2	35	87.5
2	Nằm sấp chống đẩy (lần/phút)	19	0	1	38	95
3	Bật xa tại chỗ (cm)	16	2	2	34	85
4	Bật cao tại chỗ (cm)	17	2	1	36	90
5	Thăng bằng xấp 1 chân (s)	14	3	3	31	77.5

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

TEST	LẦN 1 (n=20)		LẦN 2 (n=20)		r	p	
	$\bar{x}_1$	$S_1$	$\bar{x}_2$	$S_2$			
1	Gập bụng (lần)	19.15	1.60	20.35	1.69	0.93	<0.05
2	Nằm sấp chống đẩy (lần/phút)	49.05	1.82	49.55	1.73	0.88	<0.05
3	Bật xa tại chỗ (cm)	185.45	3.63	186.75	2.84	0.92	<0.05
4	Bật cao tại chỗ (cm)	47.90	1.55	48.70	1.56	0.90	<0.05

nghiên cứu đã chọn được một số test như: Gập bụng (lần), Nằm sấp chống đẩy (lần/phút), Bật xa tại chỗ (cm), Bật cao tại chỗ (cm), Thăng bằng xấp 1 chân (s). Từ kết quả tổng hợp, nghiên cứu xây dựng phiếu hỏi và tiến hành phỏng vấn. 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 4 test đánh giá sức mạnh cho nam vận động viên đội tuyển thể dục nhào lộn. Nghiên cứu xác định độ tin cậy của các test thông qua tiến hành kiểm tra khách thể nghiên cứu qua hai lần cách nhau 6 ngày, cách thức kiểm tra giữa hai lần là như nhau.

Kết quả bảng 2, cho thấy: Các test đều có r > 0.8 và P < 0.05 nên các test trên đủ độ tin cậy

để đánh giá sức mạnh cho nam VĐV đội tuyển Thể dục nhào lộn Quận 4, Thành phố Hồ Chí Minh.

**2.2. Lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh cho nam đội tuyển Thể dục nhào lộn Quận 4, Thành phố Hồ Chí Minh**

Thông qua một số nguồn tài liệu nghiên cứu về thể dục nhào lộn của một số tác giả, sau khi sơ lượt một số bài tập trùng lặp nghiên cứu chọn được một số bài tập đặc thù. Nghiên cứu tiến hành phỏng vấn chuyên gia để lựa chọn bài tập nhằm phát triển sức mạnh của nam VĐV. Sau khi tiến hành phỏng vấn nghiên cứu chọn được 09 bài tập có tổng điểm > 36 điểm, chiếm tỉ lệ > 90% qua phỏng vấn cụ thể như sau:

- Bài tập 1: Nằm sấp chống đẩy (lần/ tối đa)
- Bài tập 2: Ngồi xổm khép



chân bật cao

- Bài tập 3: Đứng ngối chống sấp ngối bật (lần/30s).
- Bài tập 4: Nằm sấp chống đẩy, chân trên bục 40.
- Bài tập 5: Bật bục 40cm.
- Bài tập 6: Bật cóc.
- Bài tập 7: Nhảy dây (lần/phút).
- Bài tập 8: Bật nhảy đổi chân ở bục
- Bài tập 9: Gập bụng (lần/phút)

### 2.3 Đánh giá hiệu quả bài tập phát triển sức mạnh 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.

Thời gian tập luyện 3 buổi/tuần, thời gian tập luyện mỗi buổi là 120 phút. Tổng số giáo án huấn luyện cho VĐV trong 5 tháng của chương trình thực nghiệm là 51 giáo án với số giờ là 6120 giờ thực nghiệm. Kết quả thống kê nhịp tăng trưởng các test đánh giá sức mạnh cho nam đội tuyển Thể dục nhào lộn Quận 4, Thành phố Hồ Chí Minh sau thực nghiệm cho thấy:

- Test Gập bụng (lần) sau thực nghiệm  $\bar{x}=21.80$  lần tăng 2.65 lần; nhịp tăng trưởng trung bình  $\bar{W}\%=12.97\%$ , sự tăng trưởng có ý nghĩa thống kê, vì  $t_{\text{tinh}}=13.54 > t_{05}=2.093$  ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$ .

- Test Nằm sấp chống đẩy (lần/phút) sau thực nghiệm  $\bar{x}=51.95$  lần tăng 2.95 lần; nhịp tăng trưởng trung bình  $\bar{W}\%=5.77\%$ , sự tăng trưởng có ý nghĩa thống kê, vì  $t_{\text{tinh}}=8.35 > t_{05}=2.093$  ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$ .

**BẢNG 3. KẾT QUẢ PHÒNG VẤN ĐỂ LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH CHO NAM ĐỘI TUYỂN THỂ DỤC NHAO LỘN QUẬN 4, THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH**

TT	BÀI TẬP	MỨC ĐỘ ĐÁNH GIÁ (N=20)			TỔNG ĐIỂM	TỶ LỆ %
		Thường sử dụng	Ít sử dụng	Không sử dụng		
1	Quy chống đỡ sấp (lần/ 30s)	10	7	3	30	75%
2	Nằm sấp chống đẩy (lần/ tối đa)	19	1	0	39	98%
3	Gập bụng phối hợp hai người. (lần/30s)	11	4	2	28	70%
4	Ngồi xồm khép chân bật cao	17	2	1	37	93%
5	Nhảy dây 5 phút	15	2	3	35	88%
6	Chạy 400m (lần/s)	12	6	2	32	80%
7	Nhảy chữ thập (lần/30s).	14	4	2	34	85%
8	Đứng ngối chống sấp ngối bật (lần/30s).	18	1	1	38	95%
9	Chống chuối tường.	9	9	2	29	73%
10	Nằm sấp chống đẩy, chân trên bục 40.	16	3	1	36	90%
11	Nhảy dây tốc độ (chân đeo chì).	11	9	0	31	78%
12	Bật bục 40cm 20 lần.	18	2	0	38	95%
13	Đá chân ngang tốc độ trái, phải (chân đeo chì).	12	6	2	32	80%
14	Đá chân trước tốc độ trái, phải (chân đeo chì).	12	6	2	32	80%
15	Bật cóc.	18	1	1	38	95%
16	Nằm sấp chống đẩy (lần/30s)	15	3	2	35	88%
17	Bật đổi chân trên bục	11	4	2	28	70%
18	Bật co gối (lần/30s)	15	3	2	35	88%
19	Bật xa tại chỗ (lần/30s)	10	5	5	30	75%
20	Nhảy dây (lần/phút)	17	2	1	37	93%
21	Gập bụng (lần/phút)	16	2	2	36	90%
22	Gập lưng (lần/phút)	12	6	2	32	80%
23	Chạy 30m xuất phát cao	15	2	3	35	88%
24	Chạy biến tốc từ chậm đến nhanh	14	4	2	34	85%
25	Bật nhảy đổi chân ở bục	17	1	2	37	93%
26	Bật xa 3 bước liên tục	10	5	5	30	75%
27	Đứng lên ngối xuống nhanh	10	7	3	30	75%
28	Bật cao liên tục	9	9	2	29	73%
29	Bật cao tại chỗ, quay 90, 180 ở trên không	6	11	3	26	65%

**BẢNG 4. NHỊP TĂNG TRƯỞNG CÁC TEST ĐÁNH GIÁ SỨC MẠNH CHO NAM VĐV 15-16 ĐỘI TUYỂN TDNL QUẬN 4, TP HCM**

TT	TEST SỨC MẠNH	BAN ĐẦU		SAU THỰC NGHIỆM				
		$\bar{x}$	$\sigma$	$\bar{x}$	$\sigma$	$\bar{W}\%$	t	p
1	Gập bụng (lần)	19.15	1.60	21.80	1.70	12.97	13.54	<0.05
2	Nằm sấp chống đẩy (lần/phút)	49.05	1.82	51.95	1.36	5.77	8.35	<0.05
3	Bật xa tại chỗ (cm)	185.45	3.63	187.65	2.96	1.19	8.22	<0.05
4	Bật cao tại chỗ (cm)	47.90	1.55	50.60	1.67	5.48	10.70	<0.05
$\bar{W}\%$						6.35		

- Test Bật xa tại chỗ (cm) sau thực nghiệm  $\bar{x}=187.65$  cm tăng 2.2 cm; nhịp tăng trưởng trung bình  $\bar{W}\%=1.19$  %, sự tăng trưởng có ý nghĩa thống kê, vì  $t_{tính}=8.22 > t_{05}=2.093$  ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$ .

- Test Bật cao tại chỗ (cm) sau thực nghiệm  $\bar{x}=50.60$  cm tăng 2.7cm; nhịp tăng trưởng trung bình  $\bar{W}\%=5.48$  %, sự tăng trưởng có ý nghĩa thống kê, vì  $t_{tính}=10.70 > t_{05}=2.093$  ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$ .

Phân tích trên cho thấy, sau thực nghiệm thành tích tất cả các test đánh giá sức mạnh của VĐV đều tăng trưởng, sự tăng có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$ ,  $t_{tính} > t_{05}$ . Nhịp tăng trưởng trung bình  $\bar{W}\%=6.35$  %; trong đó test Gập bụng (lần) có nhịp tăng trưởng trung bình cao nhất  $\bar{W}\%=12.97\%$  và test Bật xa tại chỗ (cm) có nhịp tăng trưởng trung bình thấp nhất  $\bar{W}\%=1.19\%$ .

Kết quả phân tích cho thấy hiệu quả của các bài tập được lựa chọn đã có tác động tốt đến sức mạnh 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.

### 3. KẾT LUẬN

Nghiên cứu đã chứng minh hiệu quả của các bài tập được lựa chọn trong việc phát triển sức mạnh cho nam VĐV đội tuyển thể dục nhào lộn Quận 4, Thành phố Hồ Chí Minh. Thành tích các bài kiểm tra sức mạnh đều tăng trưởng đáng kể, có ý nghĩa thống kê. Các bài tập được lựa chọn phù hợp và hiệu quả, góp phần nâng cao chất lượng huấn luyện và thành tích thi đấu của VĐV. ■

(Ngày tòa soạn nhận bài: 03/09/2024, ngày phản biện đánh giá: 20/09/2024, 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.
- Đinh 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.
- Lê Viết Lâm (2016), *Nghiên cứu hệ thống bài tập nhằm phát triển thể lực chung cho nam sinh viên chuyên sâu khiêu vũ thể thao, Trường Đại học Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh*, 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.