

NGHIÊN CỨU LỰA CHỌN MỘT SỐ BÀI TẬP BỔ TRỢ NHẪM NÂNG CAO NĂNG LỰC MỀM DẸO CHO NỮ HỌC SINH ĐỘI TUYỂN THỂ DỤC AEROBIC TRƯỜNG THPT KỸ THUẬT VIỆT TRÌ, THÀNH PHỐ VIỆT TRÌ, PHÚ THỌ

Nguyễn Thu Trang, Nguyễn Tùng Lâm
Khoa Điền kinh – Thể dục trường ĐHSPT Thể thao Hà Nội

Tóm tắt: Từ kết quả đánh giá thực trạng năng lực mềm dẻo của nữ học sinh đội tuyển thể dục Aerobic trường THPT Kỹ Thuật Việt Trì, thành phố Việt Trì, Phú Thọ, đề tài lựa chọn và ứng dụng 17 bài tập nâng cao năng lực mềm dẻo. Kết quả ứng dụng đã khẳng định hiệu quả mà các bài tập mà đề tài lựa chọn trong việc nâng cao năng lực mềm dẻo cho đối tượng khách thể nghiên cứu.

Từ khóa: Bài tập bổ trợ; mềm dẻo, học sinh, đội tuyển thể dục.

RESEARCH ON SELECTING SUPPLEMENTARY EXERCISES TO IMPROVE FLEXIBILITY FOR FEMALE STUDENTS OF THE AEROBIC GYMNASTICS TEAM AT VIET TRI TECHNICAL HIGH SCHOOL, VIET TRI CITY, PHU THO PROVINCE

Abstract: From the results of assessing the current state of flexible capacity of female students of the Aerobic gymnastics team at Viet Tri Technical High School, Viet Tri city, Phu Tho, the topic was selected and applied 17 exercises to improve soft capacity. flexible. The results of the application have confirmed the effectiveness of the exercises selected by the topic in improving the flexibility capacity of the target audience.

Keywords: Supplemental exercises; flexibility, students, gymnastics team.

Nhận bài: 10/03/2026

Phản biện: 14/04/2026

Duyệt đăng: 17/04/2026

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Mềm dẻo là năng lực thực hiện các động tác với biên độ lớn. Nếu khả năng mềm dẻo ở các khớp không được phát triển đầy đủ sẽ dẫn tới những khó khăn và thiếu sót như: không thể học được kỹ năng kỹ xảo vận động nhất định hoặc kéo dài thời gian lĩnh hội và hoàn thiện các kỹ xảo này, dễ xảy ra chấn thương cho người tập, vận động viên, hạn chế sự phát triển các tổ chức thể lực

Qua quan sát và đánh giá thực trạng trong công tác giảng dạy và huấn luyện đội tuyển thể dục Aerobic trường THPT Kỹ Thuật Việt Trì, thành phố Việt Trì, Phú Thọ chúng tôi nhận thấy năng lực mềm dẻo của các nữ học sinh còn nhiều hạn chế, do đó thành tích thi đấu của các em những năm vừa qua chưa đạt được kết quả như mong đợi.

Trên cơ sở phân tích ý nghĩa và tầm quan trọng của vấn đề nghiên cứu chúng tôi lựa chọn đề tài: “Nghiên cứu lựa chọn một số bài tập bổ trợ nhằm nâng cao năng lực mềm dẻo cho nữ học sinh đội tuyển thể dục Aerobic trường THPT Kỹ Thuật Việt Trì, thành phố Việt Trì, Phú Thọ”.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Phương pháp nghiên cứu

Quá trình nghiên cứu đề tài sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn tọa đàm; Phương pháp quan sát sư phạm; Phương pháp kiểm tra sư phạm; Phương pháp thực nghiệm sư phạm; Phương pháp toán học thống kê.

2.2. Kết quả nghiên cứu

2.2.1. Lựa chọn bài tập bổ trợ nhằm nâng cao năng lực mềm dẻo cho nữ học sinh đội tuyển thể dục Aerobic trường THPT Kỹ Thuật Việt Trì, thành phố Việt Trì, Phú Thọ

- Bước 1: Tổng hợp các bài tập bổ trợ, từ các tài liệu tham khảo và quan sát sư phạm các lớp giảng dạy - huấn luyện Aerobic.

- Bước 2: Xác định mức độ ưu tiên các bài tập bổ trợ bằng phương pháp phỏng vấn các giảng viên, HLV thể dục có tham gia huấn luyện Aerobic trên địa bàn tỉnh Phú Thọ và các giảng viên bộ môn Thể dục trường ĐHSPT TĐTT Hà Nội.

Kết quả phỏng vấn được trình bày tại bảng 1.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập bổ trợ nhằm phát triển năng lực mềm dẻo cho đối tượng nghiên cứu (n= 30)

TT	Bài tập bổ trợ	Kết quả phỏng vấn	
		n	%
1	Bài tập phát triển chung	12	40.00

2	Hai tay cao vịn thang giống ép dẻo vai , lưng trước	29	96.67
3	Đứng sát thang giống 2 tay vịn sát hông uốn người ra sau	27	90.00
4	Nằm sấp nâng hai chân lên cao	28	93.33
5	Từ nằm ngửa đẩy lên thành uốn cầu	29	96.67
6	Đứng thẳng uốn ngả sau thành cầu	30	100.00
7	Một chân đứng thẳng, một chân khác đứng lên cao, dè chân về phía trước, sang bên và về phía sau	28	93.33
8	Đứng trên bục gỗ cao khoảng 50–60 cm, gập thân về trước	26	86.67
9	Tay vịn thang giống, thực hiện đá chân cao về trước, về sau và sang bên ngang.	12	40.00
10	Một tay vịn thang giống, 1 tay ngang đá chân trước cao	25	83.33
11	Một tay vịn thang giống, 1 tay trước đá chân ngang	25	83.33
12	Một tay vịn thang giống, 1 tay ngang đá chân sau cao	25	83.33
13	Đứng nghiêng lườn tay thấp tay cao ép dẻo lườn	24	80.00
14	Hai bàn tay chắp nhau trước ngực, ngón tay hướng lên trên, liên tục ấn ép xuống.	27	90.00
15	Xoạc dọc	29	96.67
16	Xoạc ngang	29	96.67
17	Khống chế chân thuận	24	80.00
18	Khống chế chân trước	28	93.33
19	Khống chế chân ngang	27	90.00

Qua bảng 1. đề tài lựa chọn được 17 bài tập hỗ trợ được các ý kiến phỏng vấn lựa chọn chiếm từ 80% tổng ý kiến phỏng vấn trở lên ứng dụng nâng cao năng lực mềm dẻo cho đối tượng nghiên cứu. Các bài tập được in đậm tại bảng 1

2.2.2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả một số bài tập hỗ trợ đã lựa chọn nhằm nâng cao năng lực mềm dẻo cho nữ học sinh đội tuyển thể dục Aerobic trường THPT Kỹ Thuật Việt Trì, thành phố Việt Trì, Phú Thọ

- Hình thức thực nghiệm: Thực nghiệm so sánh song song

- Thời gian thực nghiệm: Trong 6 tuần, mỗi tuần 03 giáo án vào các buổi ngoại khóa thứ 2, thứ 4 và thứ 6.

+ Nhóm thực nghiệm: 7 học sinh, phần phát triển năng lực mềm dẻo, sử dụng các bài tập hỗ trợ và tiến trình xây dựng của đề tài.

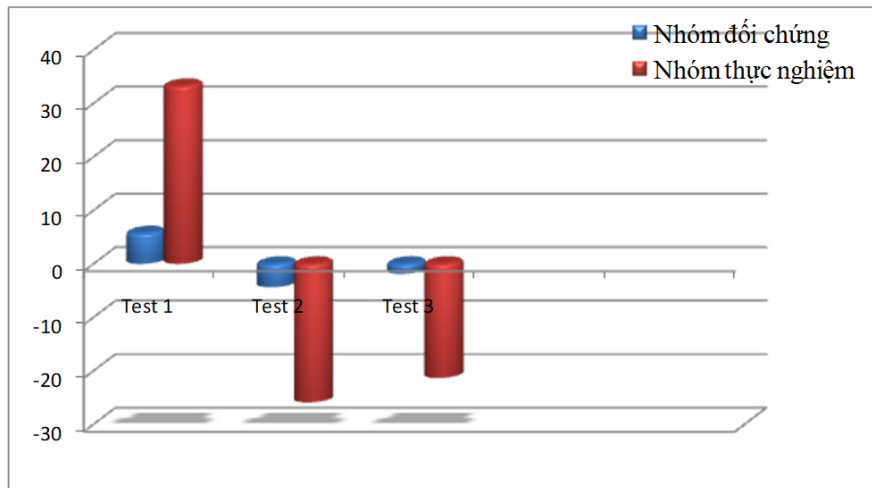
+ Nhóm đối chứng: 7 học sinh, tập luyện bình thường theo chương trình học tập chung của Nhà trường.

Nhận xét qua kết quả kiểm tra trước thực nghiệm cho thấy. Tất cả các chỉ tiêu giữa 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê thể hiện ở $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng $P > 0.05$, hay nói cách khác, trước khi tiến hành thực nghiệm năng lực mềm dẻo của hai nhóm là tương đương nhau.

Kết quả sau TN được trình bày ở bảng 2, và biểu đồ 1

Bảng 2: Nhịp độ tăng trưởng về thành tích của 2 nhóm trước và sau thực nghiệm sự phạm (nA = nB = 7)

TT	Test	Nhóm Đối chứng ($\bar{X} \pm \delta$)		Nhịp độ tăng trưởng (W%)	Nhóm Thực nghiệm ($\bar{X} \pm \delta$)		Nhịp độ tăng trưởng (W%)
		Trước TN	Sau TN		Trước TN	Sau TN	
1	Xoạc 3 tư thế(điểm)	6.63±0.08	7.02± 0.16	5.714	6.62± 0.02	9.26 ± 0.02	33.249
2	Uốn cầu(cm).	27.42± 1.12	26.25 ±1.05	-4.360	27.48± 1.24	21.18 ± 1.35	-25.894
3	Dẻo vai(cm).	36.31±3.56	35.64 ±2.16	-1.862	36.37± 3.25	29.36 ± 1.02	-21.330



Biểu đồ 1: Nhịp độ tăng trưởng về thành tích các test kiểm tra của 2 nhóm trước và sau thực nghiệm

Từ kết quả trình bày và biểu đồ 1 ta thấy:

Ở tất cả các test, thành tích của nhóm thực nghiệm hơn hẳn nhóm đối chứng và đạt sự khác biệt với độ tin cậy ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$.

Diễn biến thành tích đạt được của cả 03 test nhằm kiểm tra, đánh giá năng lực mềm dẻo của nhóm thực nghiệm tăng lên lớn hơn so với nhóm đối chứng, đồng thời nhịp tăng trưởng của nhóm thực nghiệm cũng lớn hơn so với nhóm đối chứng.

Điều này chứng tỏ các bài tập bổ trợ mà chúng tôi lựa chọn áp dụng vào thực nghiệm huấn luyện có tác dụng nâng cao năng lực mềm dẻo cho nữ học sinh đội tuyển thể dục Aerobic trường THPT Kỹ Thuật Việt Trì, thành phố Việt Trì, Phú Thọ.

III. KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được 17 bài tập bổ trợ nhằm nâng cao năng lực mềm dẻo cho nữ học sinh đội tuyển thể dục Aerobic trường THPT Kỹ Thuật Việt Trì, thành phố Việt Trì, Phú Thọ. Đó là các bài tập bổ trợ:

Qua 6 tuần thực nghiệm đã khẳng định các bài tập bổ trợ mà chúng tôi lựa chọn là hoàn toàn khách quan và mang lại hiệu quả rõ rệt trong việc nâng cao năng lực mềm dẻo cho nữ học sinh đội tuyển thể dục Aerobic trường THPT Kỹ Thuật Việt Trì, thành phố Việt Trì, Phú Thọ nhóm thực nghiệm ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Nguyễn Toán, Phạm Danh Tồn - Lý luận và phương pháp TĐTT - NXB TĐTT, Hà Nội 1983.
 M. Ucrán - Phương pháp huấn luyện VĐV Thể dục nữ - NXB TĐTT Matcova, 1975.
 Phạm Việt Vượng - Phương pháp luận nghiên cứu khoa học - NXB Đại học Quốc gia, Hà Nội 1997.
 Phạm Ngọc Viễn - Tâm lý học TĐTT - NXB TĐTT, Hà Nội 1991.
 Tài liệu và các băng hình Aerobic