

# NGHIÊN CỨU LỰA CHỌN BÀI TẬP NÂNG CAO NĂNG LỰC MỀM DẸO CHO NỮ SINH VIÊN ĐỘI TUYỂN THỂ DỤC AEROBIC TRƯỜNG ĐẠI HỌC ĐIỆN LỰC

Vũ Bá Mỹ

Trung tâm GDTC và QPAN, Trường Đại học Điện Lực

Email: myvb@epu.edu.vn

**Tóm tắt:** Nghiên cứu nhằm lựa chọn và ứng dụng hệ thống bài tập phát triển năng lực mềm dẻo cho nữ sinh viên đội tuyển thể dục Aerobic Trường Đại học Điện lực. Thông qua tổng hợp tài liệu, phỏng vấn chuyên gia và kiểm nghiệm thực tiễn, nghiên cứu đã lựa chọn được 17 bài tập có tính đặc hiệu nhằm nâng cao năng lực mềm dẻo cho đối tượng nghiên cứu. Các bài tập tập trung phát triển độ mềm dẻo cột sống, khớp hông, vai và chân, phù hợp với đặc điểm vận động của môn Aerobic. Sau 6 tuần thực nghiệm, kết quả kiểm tra ở 03 test đánh giá cho thấy nhóm thực nghiệm có sự tiến bộ rõ rệt và tốt hơn nhóm đối chứng với sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ( $p < 0,05$ ). Kết quả nghiên cứu khẳng định hệ thống bài tập được lựa chọn có hiệu quả trong việc nâng cao năng lực mềm dẻo cho nữ sinh viên đội tuyển thể dục Aerobic Trường Đại học Điện lực.

**Từ khóa:** mềm dẻo, bài tập Aerobic, nữ sinh viên, thể dục Aerobic, Trường Đại học Điện lực.

## A STUDY ON SELECTING EXERCISES TO IMPROVE FLEXIBILITY FOR FEMALE STUDENTS OF THE AEROBIC GYMNASTICS TEAM AT ELECTRIC POWER UNIVERSITY

**Abstract:** This study aimed to select and apply a system of exercises to develop flexibility for female students in the Aerobic Gymnastics team at the University of Electrical Engineering. Through literature review, expert interviews, and practical testing, the study selected 17 specific exercises to enhance flexibility for the study subjects. These exercises focused on developing flexibility of the spine, hip joints, shoulders, and legs, suitable for the movement characteristics of Aerobics. After 6 weeks of experimentation, the results of the 3 evaluation tests showed that the experimental group showed significant improvement compared to the control group, with statistically significant differences ( $p < 0.05$ ). The research results confirm that the selected exercise system is effective in improving flexibility for female students in the Aerobic Gymnastics team at the University of Electrical Engineering.

**Keywords:** flexibility, Aerobic exercises, female students, Aerobic gymnastics, University of Electrical Engineering.

Nhận bài: 19/03/2026

Phản biện: 19/04/2026

Duyệt đăng: 23/04/2026

### I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Thể dục Aerobic là môn thể thao có yêu cầu cao về sự phối hợp vận động, tính thẩm mỹ và khả năng biểu hiện kỹ thuật. Trong đó, năng lực mềm dẻo giữ vai trò quan trọng, quyết định đến biên độ động tác, chất lượng thực hiện kỹ thuật và hiệu quả thi đấu. Đối với nữ sinh viên, đặc biệt là vận động viên đội tuyển Aerobic, năng lực mềm dẻo không chỉ giúp thực hiện chính xác các động tác khó mà còn góp phần hạn chế chấn thương trong tập luyện và thi đấu.

Thực tế công tác huấn luyện đội tuyển thể dục Aerobic tại Trường Đại học Điện lực cho thấy năng lực mềm dẻo của nữ sinh viên vẫn còn những hạn chế nhất định, chưa đáp ứng tốt yêu cầu chuyên môn. Việc sử dụng các bài tập phát triển mềm dẻo còn chưa thật sự hệ thống và phù hợp với đặc điểm của đối tượng tập luyện.

Xuất phát từ thực tiễn đó, việc nghiên cứu lựa chọn và ứng dụng các bài tập nhằm nâng cao năng lực mềm dẻo cho nữ sinh viên đội tuyển thể dục Aerobic Trường Đại học Điện lực là cần thiết, góp phần nâng cao hiệu quả huấn luyện và thành tích thi đấu

Phương pháp nghiên cứu: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; phương pháp phỏng vấn; phương pháp quan sát sự phạm; phương pháp kiểm tra sự phạm; phương pháp thực nghiệm sự phạm và phương pháp toán học thống kê

### II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

#### 2.1. Lựa chọn các test đánh giá năng lực mềm dẻo cho nữ sinh viên đội tuyển Aerobic Trường Đại học Điện lực

##### 2.1.1. Phỏng vấn lựa chọn test đánh giá năng lực mềm dẻo

Thông qua tham khảo tài liệu chuyên môn và thực tiễn huấn luyện Aerobic, đề tài tổng hợp được 6 test đánh giá năng lực mềm dẻo. Để lựa chọn các test phù hợp, đề tài tiến hành phỏng vấn 20 giảng viên, huấn luyện viên Aerobic. Có 3 test được lựa chọn với tỷ lệ trên 80%, gồm: Xoạc 3 tư thế, Uốn cầu và Dẻo vai.

##### 2.1.2. Xác định tính thông báo của các test

Đề tài tiến hành xác định tính thông báo của 3 test đã lựa chọn trên đối tượng nghiên cứu. Cả 3

test đều có hệ số tương quan cao ( $r > 0.60$ ), đảm bảo tính thông báo.

### 2.1.3. Xác định độ tin cậy của các test

Đề tài sử dụng phương pháp test lặp lại để xác định độ tin cậy của các test. Kết quả cho thấy các test có độ tin cậy cao ( $r > 0.80$ ), đủ điều kiện sử dụng trong nghiên cứu.

## 2.2. Lựa chọn, ứng dụng và đánh giá hiệu quả bài tập nâng cao năng lực mềm dẻo

### 2.2.1. Lựa chọn bài tập nâng cao năng lực mềm dẻo

Trên cơ sở tổng hợp tài liệu và phỏng vấn chuyên gia, đề tài lựa chọn được 17 bài tập phù hợp để phát triển năng lực mềm dẻo cho nữ sinh viên đội tuyển Aerobic Trường Đại học Điện lực.

**Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập (n=20)**

TT	Bài tập	Kết quả phỏng vấn							
		Lần 1 (n=20)				Lần 2(n=20)			
		Đồng ý		Không đồng ý		Đồng ý		Không đồng ý	
		n	%	n	%	n	%	n	%
1	Đứng thẳng uốn ngã sau thành cầu	19	95	1	5	19	95	1	5
2	Từ nằm ngửa đẩy lên thành uốn cầu	18	90	2	10	17	85	3	15
3	Ngồi duỗi 2 chân gập sâu thân người	17	85	3	15	19	95	1	5
4	Ngồi dạng chân nghiêng gập thân	19	95	1	5	19	95	1	5
5	Xoạc dẻo ba tư thế (ngang, dọc trái, dọc phải)	18	90	2	10	18	90	2	10
6	Quỳ gập sát ép vai	17	85	3	15	17	85	3	15
7	Nằm sát nâng hai chân lên cao	19	95	1	5	19	95	1	5
8	Xoạc dọc đứng ép chân vào tường	19	95	1	5	18	90	2	10
9	Dẻo xoạc dọc với bậc thang	13	65	7	35	14	70	6	30
10	Đứng trên bục gỗ cao khoảng 50–60 cm, gập thân về trước	16	80	4	20	16	80	4	20
11	Một tay tỳ tường, 1 tay ngang đá chân trước cao	18	90	2	10	18	90	2	10
12	Một tay tỳ tường, 1 tay trước đá chân ngang	17	85	3	15	18	90	2	10
13	Một tay tỳ tường, 1 tay ngang đá chân sau cao	19	95	1	5	19	95	1	5
14	Một chân đứng thẳng, một chân khác đứng lên cao, dè chân về phía trước, sang bên và về phía sau	20	100	0	0	17	85	3	15
15	Dẻo xoay vai	18	90	2	10	20	100	0	0
16	Dẻo vai với dây thun	15	75	5	25	14	70	6	30
17	Ngồi dạng chân - khếp sau (trườn dẻo)	18	90	2	10	18	90	2	10
18	Khống chế chân thuận	13	65	7	35	14	70	6	30
19	Khống chế chân trước	18	90	2	10	19	95	1	5
20	Khống chế chân ngang	17	85	3	15	20	100	0	0

Kết quả cho thấy có 17/20 bài tập đạt mức đồng thuận từ 80% trở lên và được đưa vào thực nghiệm.

2.2.2. Tổ chức thực nghiệm

Thực nghiệm được tiến hành trong 6 tuần với 16 nữ sinh viên, chia thành 2 nhóm:

- Nhóm thực nghiệm (n=8): tập theo hệ thống

bài tập đã lựa chọn.

- Nhóm đối chứng (n=8): tập theo chương trình thông thường.

2.2.3. Kết quả thực nghiệm

Trước thực nghiệm, trình độ hai nhóm tương đương nhau. Kết quả thể hiện ở bảng 2.

**Bảng 2. Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm**

TT	Test	Kết quả kiểm tra ( $\bar{x} \pm \delta$ )		So sánh	
		Nhóm TN (n = 8)	Nhóm ĐC (n = 8)	t	P
1	Xoạc 3 tư thế (điểm)	5.33 ± 1.78	5.32 ± 1.82	1.152	> 0.05
2	Uốn cầu (cm).	28.46 ± 3.6	28.47 ± 3.45	1.068	> 0.05
3	Đeo vai (cm).	35.52 ± 3.77	35.54 ± 4.24	1.127	> 0.05

Sau thực nghiệm, kết quả được trình bày ở bảng 3.

**Bảng 3. Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm**

TT	Test	Kết quả kiểm tra ( $\bar{x} \pm \delta$ )		So sánh	
		Nhóm TN (n = 8)	Nhóm ĐC (n = 8)	t	P
1	Xoạc 3 tư thế (điểm)	5.68 ± 1.22	7.61 ± 1.16	4.524	< 0.05
2	Uốn cầu (cm).	28.12 ± 2.26	24.27 ± 1.15	2.554	< 0.05
3	Đeo vai (cm).	35.28 ± 2.65	30.11 ± 1.38	2.875	< 0.05

Kết quả cho thấy nhóm thực nghiệm có sự tiến bộ rõ rệt và khác biệt có ý nghĩa thống kê so với nhóm đối chứng (p<0.05). Kết quả nhịp độ tăng trưởng cho thấy nhóm thực nghiệm có mức cải thiện cao hơn nhóm đối chứng, khẳng định hiệu quả của hệ thống bài tập đã lựa chọn trong nâng cao năng lực mềm dẻo cho nữ sinh viên đội tuyển Aerobic Trường Đại học Điện lực.

**III. KẾT LUẬN**

Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được 17 bài tập nhằm nâng cao năng lực mềm dẻo cho nữ sinh viên đội tuyển thể dục Aerobic trường Đại học Điện Lực. Đó là các bài tập:

- Đứng thẳng uốn ngã sau thành cầu
- Từ nằm ngửa đẩy lên thành uốn cầu
- Ngồi duỗi 2 chân gập sâu thân người
- Ngồi dạng chân nghiêng gập thân
- Xoạc dẻo ba tư thế (ngang, dọc trái, dọc phải)
- Quỳ gập sấp ép vai
- Nằm sấp nâng hai chân lên cao
- Xoạc dọc đứng ép chân vào tường

- Đứng trên bục gỗ cao khoảng 50–60 cm, gập thân về trước

- Một tay tỳ tường, 1 tay ngang đá chân trước cao
- Một tay tỳ tường, 1 tay trước đá chân ngang
- Một tay tỳ tường, 1 tay ngang đá chân sau cao
- Một chân đứng thẳng, một chân khác đứng lên cao, dè chân về phía trước, sang bên và về phía sau

- Dẻo xoay vai
- Ngồi dạng chân- khép sau (trườn dẻo)
- Khống chế chân trước
- Khống chế chân ngang

Qua 6 tuần thực nghiệm, kết quả bước đầu cho thấy đã có sự khác biệt rõ rệt ở hai nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm ở cả 03 test kiểm tra với  $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$  ở ngưỡng P<0.05. Điều này có thể khẳng định các bài tập 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 sinh viên đội tuyển thể dục Aerobic trường Đại học Điện Lực nhóm thực nghiệm.

**TÀI LIỆU THAM KHẢO**

Bộ Giáo dục và Đào tạo (2018), *Chương trình giáo dục phổ thông môn Giáo dục thể chất*, Hà Nội.  
 Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2000), *Lý luận và phương pháp thể dục thể thao*, NXB Thể dục Thể thao, Hà Nội.  
 Lê Bửu, Nguyễn Thế Truyền (1991), *Lý luận và phương pháp thể thao trẻ*, NXB Thể dục Thể thao, Ho Chi Minh City.  
 Liên đoàn Thể dục Việt Nam (2020), *Giáo trình Thể dục Aerobic*, NXB Thể dục Thể thao, Hà Nội.  
 Fédération Internationale de Gymnastique (2022), *Code of Points – Aerobic Gymnastics 2022–2024*, Lausanne, Switzerland.