

ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC BỀN TỐC ĐỘ CHO NỮ VẬN ĐỘNG VIÊN ĐUA THUYỀN KAYAK CỰ LY 500M LỨA TUỔI 15-17 CÂU LẠC BỘ ĐUA THUYỀN HÀ NỘI

Bùi Thị Sáng*

Tóm tắt:

Thông qua các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy và các kiểm định thống kê, đề tài đã chứng minh được tính hiệu quả của các bài tập, tỷ lệ nội dung huấn luyện mà đề tài đã xây dựng và ứng dụng trên đối tượng thực nghiệm là có hiệu quả, đảm bảo giá trị khoa học.

Từ khóa: Bài tập, sức bền tốc độ, nữ VĐV, thuyền Kayak, Câu lạc bộ đua thuyền Hà Nội.

Evaluate the effectiveness of speed strength development exercises for 500m Kayak boat female racers, who aged 15-17, in Hanoi Boat Racing Club

Summary:

Through regular scientific research methods and statistical tests, the topic has proven the effectiveness of the exercises and the rate of training content that the topic has built and applied on the subject. The experiment is effective, ensuring scientific value.

Keywords: Exercises, speed endurance, female athletes, Kayaks, Hanoi Boat Racing Club.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Huấn luyện thể lực còn gọi là quá trình tác động, kích thích phát triển các tổ chất thể lực theo chủ đích. Mục đích của quá trình huấn luyện là nhằm phát triển toàn diện tất cả các tổ chất, chú trọng ưu tiên tổ chất mang tính đặc thù từng môn thể thao và từng giai đoạn huấn luyện nhằm nâng cao trạng thái thể chất của cơ thể, tăng cường năng lực chức năng của các cơ quan, hệ thống cơ quan trong cơ thể đáp ứng yêu cầu của quá trình đào tạo. Ở từng môn thể thao lại có sự đòi hỏi thiên về các tổ chất thể lực khác nhau. Tuy nhiên sức bền tốc độ (SBTĐ) là tổ chất thể lực nền tảng quan trọng giúp vận động viên (VĐV) thực hiện tốt kỹ chiến thuật thi đấu, đặc biệt giúp VĐV hoàn thành tốt phần thi của mình ngay cả ở những thời gian cuối của cuộc thi.

Trong những năm trở lại đây hiệu quả của các bài tập đang áp dụng cho các nữ VĐV trẻ ở môn Kayak của Câu lạc bộ đua thuyền Hà Nội vẫn chưa đáp ứng yêu cầu ngày càng cao của nhiệm vụ huấn luyện, các bài tập đưa ra không

còn phù hợp với chương trình huấn luyện hiện đại theo xu hướng mới, chính vì vậy, không có cơ hội tạo ra những khâu đột phá, dẫn đến thành tích của các VĐV Câu lạc bộ nhanh chóng bị các địa phương khác đuổi kịp và vượt qua. Do vậy, việc nghiên cứu và đưa vào ứng dụng những bài tập phù hợp hơn để phát triển những năng lực, tổ chất còn hạn chế là hết sức cần thiết.

Thông qua tham khảo các tài liệu chuyên môn chúng tôi nhận thấy các công trình nghiên cứu về môn đua thuyền Kayak còn hạn chế, chưa tương xứng với nhu cầu đổi mới về huấn luyện hiện nay, chưa có công trình nghiên cứu nào về việc lựa chọn bài tập phát triển SBTĐ cho nữ VĐV lứa tuổi 15-17. Xuất phát từ thực tế nhu cầu đổi mới về nội dung tập luyện, từ những bất cập trên, chúng tôi nhận thấy việc phát triển SBTĐ cho VĐV đua thuyền Kayak là một yêu cầu bức thiết. Vì vậy chúng tôi đã tiến hành nghiên cứu và hệ thống hóa các bài tập phát triển SBTĐ cho VĐV là góp phần phát triển, nâng cao hiệu quả công tác huấn luyện và nâng cao thành tích thi đấu của VĐV.

*ThS, Trường Đại học Sư phạm Hà Nội; Email: buithisang@hpu2.edu.vn

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

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

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Lựa chọn bài tập phát triển SBTĐ cho nữ VĐV đua thuyền Kayak cự ly 500m lứa tuổi 15-17

Sau các bước nghiên cứu: Xác định căn cứ lựa chọn, nghiên cứu tài liệu, phỏng vấn ý kiến lựa chọn của các đáp viên, kết quả khảo sát theo thang đo Likert 5 mức với quy định là chỉ sử dụng bài tập trong khoảng từ 4-5 điểm tương ứng mức độ từ "đồng ý" đến "rất đồng ý". Kết quả thu được 29 bài tập thuộc 2 phần và được chia theo 5 nhóm bài tập. Cụ thể: V = vận tốc, r = thời gian nghỉ giữa các lần và R = thời gian nghỉ giữa các tổ.

A. Bài tập trên cạn

a. Bài tập chạy

1. Chạy 12', V = 70-75% V_{max} .
2. Chạy 60', V = 70% V_{max} .
3. Chạy việt dã 6km, V = 80% V_{max} .
4. Chạy phản xạ theo tín hiệu còi 5 x 5', R = 4', V = 85% V_{max} .
5. Chạy bậc thang 6 x (300 - 200 - 100), r = 3', R = 7 - 10', V = 90% V_{max} .

b. Bài tập vòng tròn

1. Bài tập vòng tròn 6 trạm 2 tổ x 20' (Chống đẩy - cơ lưng - cơ bụng - bật dõ chân - đạp xoay - xà đơn) mỗi động tác thực hiện 30'', di chuyển đổi động tác 30'', R = 10'.
2. Bài tập vòng tròn 8 trạm x 6 tổ (kéo tạ 30 lần - đẩy tạ 30 lần - ke bụng thang gió 15 lần - nằm sấp chống đẩy 10 lần - bật nhảy 20 lần - co tay xà đơn 10 lần - chống đẩy xà kép 10 lần - chạy 30m), R = 5'.
3. Bài tập vòng tròn 8 trạm x 10 lần (chống đẩy - bật dõ chân - đẩy tạ 25%, giật tạ 25% - cơ lưng - cơ bụng - kéo tạ đạp xoay - tạ vante) x (4' x 4 tổ), R = 2'.

c. Bài tập mô hình

1. Kéo máy 2 x 20', R = 5' trở kháng mức 2, V = 80% V_{max} .
2. Chèo mô hình 2x30', R=3', tần số chèo = 70-76.

3. Chèo mô hình 8 x 30", R = 4', tần số chèo = 84 - 90.

4. Kéo chèo buộc dây chun mô hình 5 x 2', R = 2', tần số chèo = 76 - 80.

B. Bài tập dưới nước

a. Bài tập wa khí

1. Chèo marathon 10km, V = 70 - 75% V_{max} .
2. Chèo lặp lại 4 x 20', V = 75% V_{max} , R = 5'.
3. Chèo lặp lại 10 x 6', R = 2', V = 75% V_{max} .
4. Chèo 3 - 5 x 2000m, R = 1'30", V = 85% V_{max} .
5. Chèo biến tốc 3 x 1100m (100m nhanh - 200m chậm - 200m nhanh - 200m chậm - 100m nhanh - 300m chậm), nhanh 85%, chậm 75% V_{max} , R = 2'.
6. Chèo biến tốc 8 km: 1500m chậm - 500m nhanh (nhanh 85%, chậm 70% V_{max}).
7. Chèo lặp lại 8 lần x (1000m + 20"), R = 4', V = 90% V_{max} .
8. Chèo lặp lại 3 lần x 2000m, R = 5', V = 85% V_{max} .

b. Bài tập wa yếm khí hỗn hợp

1. Chèo 12 x 500m + 10", R= 3', V = 95% V_{max} .
2. Chèo 8 x 200m, V= 100% V_{max} , R= 3' - 4', tần số = 120 - 126.
3. Chèo 8 x 500m (100m - 300m - 100m), V = 100% - 80% - 100% V_{max} , R = 3'.
4. Chèo 10 x 550m, V = 90% V_{max} , tần số = 90 - 96, R = 4'.
5. Chèo bậc thang 3 x (5' - 4' - 3'), r = 90", R = 5' V = 75% - 80% - 85% V_{max} .
6. Chèo bậc thang 3 x (4' - 3' - 2' - 1'), r = 3' - 2' - 1', R = 5', V = 75% - 80% - 85% - 90% V_{max} .
7. Chèo bậc thang 2 x (8' - 6' - 4' - 3' - 4' - 6' - 8'), r = (2' - 2' - 1,5' - 1' - 2' - 3'), R = 10', V = 80% - 90% V_{max} .
8. Chèo lặp lại 5 x 9' (3' dẫn - 3' bám - 3' V_{max}), R= 3'.
9. Chèo biến tốc 2 x (5' nhanh - 4' chậm - 4' nhanh - 3' chậm - 3' nhanh - 2' chậm - 2' nhanh - 1' chậm), nhanh: V = 90 - 95% V_{max} , Chậm: V = 60 - 65% V_{max} , R = 4'.

Các bài tập trên được đề tài được ứng dụng vào thực tiễn huấn luyện nhằm phát triển SBTĐ cho nữ VĐV đua thuyền Kayak cự ly 500m lứa tuổi 15 - 17.

2. Xây dựng nội dung huấn luyện SBTĐ cho nữ VĐV đua thuyền Kayak cự ly 500m lứa tuổi 15-17

Sau khi xác định căn cứ khoa học cho việc xây dựng nội dung huấn luyện SBTĐ cho nữ

VĐV đua thuyền Kayak cự ly 500m lứa tuổi 15-17 đề tài tiến hành xác định tỷ lệ sắp xếp nội dung huấn luyện sức bền cho nữ VĐV đua thuyền Kayak cự ly 500m lứa tuổi 15-17 bằng cách phỏng vấn các đáp viên để lấy căn cứ khoa

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn nhóm bài tập cho mỗi thời kỳ huấn luyện (n=28)

Nhóm bài tập		Thời kỳ huấn luyện							
		Chuẩn bị chung		Chuẩn bị chuyên môn		Thi đấu		Chuyển tiếp	
		m _i	%	m _i	%	m _i	%	m _i	%
BT Trên cạn	BT chạy	25	89.29	10	35.71	12	42.86	18	64.28
	BT vòng tròn	27	96.44	5	17.86	8	28.57	15	53.57
	Mô hình	28	100.00	23	82.14	0	0	23	82.14
BT dưới nước	Ưa khí	13	46.44	26	92.86	28	100.00	16	57.14
	Ưa yếm khí hỗn hợp	11	39.28	26	92.86	28	100.00	16	57.14

học cho việc sắp xếp nội dung huấn luyện cho các giai đoạn huấn luyện.

Kết quả ở bảng 1 cho thấy, ở thời kỳ huấn luyện chuẩn bị chung các ý kiến tập trung lựa chọn nhóm bài tập chạy, bài tập vòng tròn, bài tập mô hình và có một số ít ý kiến (dưới 50%) cho rằng cần sử dụng nhóm bài tập phát ưa khí và ưa yếm khí hỗn hợp. Ở thời kỳ huấn luyện chuyên môn đa số ý kiến cho rằng cần sử dụng nhóm bài tập mô hình, nhóm bài tập ưa khí và ưa yếm khí hỗn hợp và có số ít ý kiến cho rằng cần sử dụng nhóm bài tập chạy và bài tập vòng tròn. Ở thời kỳ thi đấu các VĐV tập trung cho các cự ly chính và chiến thuật riêng nên thời gian phân bổ chủ yếu ưu tiên cho các nhóm bài tập ưa và ưa yếm khí hỗn hợp. Các nhóm bài tập mô hình dùng để hỗ trợ sửa chữa những thiếu sót, nhược điểm của VĐV chủ yếu được sử dụng vào giai đoạn chuyển tiếp kết hợp với nhóm bài tập chạy giúp VĐV thả lỏng tích cực. Kết quả trên là cơ sở để sử dụng các nhóm bài tập phù hợp cho mỗi thời kỳ huấn luyện trong quá trình tổ chức thực nghiệm.

Như vậy, để phát triển sức bền cho nữ VĐV

đua thuyền Kayak cự ly 500m lứa tuổi 15-17 cần phải sử dụng xen kẽ các nhóm bài tập một cách hợp lý căn cứ theo mức độ lựa chọn của các chuyên gia và HLV để có căn cứ khoa học xây dựng kế hoạch huấn luyện cụ thể cho mỗi giai đoạn thực nghiệm trong chu kỳ huấn luyện năm.

3. Đánh giá hiệu quả bài tập đã lựa chọn

3.1. Đánh giá SBTĐ của nữ VĐV đua thuyền Kayak lứa tuổi 15-17 trước thực nghiệm

Trước khi tiến hành thực nghiệm, chúng tôi tiến hành kiểm tra năng lực của VĐV bằng các test đã kiểm định về giá trị để đánh giá mức độ đồng đều giữa hai nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng. Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm được kiểm định bằng phương pháp Paired Samples T-Test so sánh từng cặp giá trị trung bình của hai nhóm nghiên cứu nhằm đánh giá sự khác biệt nếu có về trình độ thể lực của hai nhóm với:

- Giả thuyết H₀: “Không có sự khác nhau về giá trị hai trung bình tổng thể”, tức là khác biệt giữa 2 trung bình là bằng 0.

- Giả thuyết H_a: "Có sự khác biệt về giá trị trung bình trên hai tổng thể".

Kết quả thu được như trình bày ở bảng 2.

Bảng 2. Kết quả kiểm tra ban đầu của 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm (nA = nB = 8)

So sánh theo cặp		Giá trị khác biệt theo cặp					t	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Khoảng tin cậy 95% của sự khác biệt			
					Lower	Upper		
VO2max (ml/kg/ph)	NTN-NĐC	-109.375	561,685	140,421	-408,676	189,926	-0.779	0.448
Rufier (HW)	NTN-NĐC	0.06188	0.25561	0.0639	-0.07433	0.19808	0.968	0.348
Đánh giá tính chất chú ý (P)	NTN-NĐC	0.0775	0.23976	0.05994	-0.05026	0.20526	1.293	0.216
Chạy 12 phút(m)	NTN-NĐC	-3.437.500	9.077.215	2.269.304	-8.274.406	1.399.406	-1.515	0.151
Giật tạ 2 phút (l)	NTN-NĐC	-137.500	558.420	139.605	-435.061	160.061	-0.985	0.34
Đẩy tạ 2 phút (l)	NTN-NĐC	-187.500	734.734	183.683	-579.012	204,012	-1.021	0.324
Kéo máy 2 phút (m)	NTN-NĐC	-437.500	1.824.600	456.150	-1.409.761	534.761	-0.959	0.353
Chênh lệch thành tích 2x200m(s)	NTN-NĐC	0.1875	0.40311	0.10078	-0.0273	0.4023	1.861	0.083
Chèo thuyền 2000m(s)	NTN-NĐC	-0.00187	0.07943	0.01986	-0.0442	0.04045	-0.094	0.926

Kết quả bảng 2 cho thấy: Thành tích của cả 8 test đều có sự chênh lệch giá trị trung bình không đáng kể. Hệ số tương quan r cho thấy thành tích hai nhóm ở tất cả các test đều có sự tương quan rất cao ($P > 0,05$). Điều đó cho phép chấp nhận giả thuyết H_0 , nghĩa là thành tích giữa 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng là không có sự khác biệt có ý nghĩa, hay nói cách khác trình độ SBTĐ của 2 nhóm ở thời điểm trước thực nghiệm về cơ bản là tương đương nhau.

3.2. Đánh giá trình độ SBTĐ của hai nhóm nghiên cứu sau thực nghiệm

Sau 12 tháng thực nghiệm chúng tôi tiến hành kiểm tra trình độ SBTĐ của cả hai nhóm để đánh giá mức độ tác động của bài tập đã thực hiện tới việc phát triển SBTĐ cho hai nhóm nghiên cứu. Kết quả trình bày tại bảng 3.

Kết quả bảng 3 cho thấy ở các kiểm định so sánh cặp giữa hai nhóm nghiên cứu so với thời điểm trước thực nghiệm phần lớn đều có giá trị Sig đều $< 0,05$, thể hiện giá trị khác biệt lớn giữa giá trị trung bình trước và sau thực nghiệm của hai nhóm nghiên cứu. Với giá trị trung bình và Sig so sánh cặp giữa nhóm thực nghiệm và nhóm đối chiếu sau thực nghiệm $< 0,05$ ở tất cả các test, chứng tỏ việc ứng dụng nội dung huấn luyện SBTĐ cũng như hệ thống bài tập đã lựa chọn đã có hiệu quả trong việc phát triển SBTĐ cho nhóm thực nghiệm.

So sánh kết quả phân loại SBTĐ của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng ở thời điểm kết thúc thực nghiệm sự phạm

Để khẳng định rõ hiệu quả nội dung huấn luyện, hệ thống các bài tập đã lựa chọn ứng

Bảng 3. Kết quả kiểm tra của 2 nhóm nghiên cứu sau thực nghiệm (nA = nB = 8)

So sánh cặp			Mean	Std. Deviation	Sig	Sig	Sig
					(1↔2)	(1↔3)	(2↔3)
VO ₂ max (ml/kg/ph)	1	Trước TN	41.67	5.22	0	0	0
	2	NTN sau TN	48.21	4.21			
	3	NĐC sau TN	45.62	4.24			
Rufier (HW)	1	Trước TN	11.5	2.44	0.001	0	0
	2	NTN sau TN	7.5	2.45			
	3	NĐC sau TN	9.5	4.44			
Đánh giá sự chú ý (P)	1	Trước TN	13.37	2.67	0	0	0
	2	NTN sau TN	8	2.6			
	3	NĐC sau TN	9.5	2.45			
Chạy 12 phút (m)	1	Trước TN	38.5	8.09	0	0	0
	2	NTN sau TN	75.75	10.18			
	3	NĐC sau TN	64.62	8.05			
Giật tạ 2 phút (l)	1	Trước TN	116	5.54	0	0	0
	2	NTN sau TN	121	6.25			
	3	NĐC sau TN	118	5.9			
Đẩy tạ 2 phút (l)	1	Trước TN	108.8	7.69	0	0.085	0
	2	NTN sau TN	114.4	6.94			
	3	NĐC sau TN	112	7.08			
Kéo máy 2 phút (m)	1	Trước TN	440	18.98	0.001	0.002	0.006
	2	NTN sau TN	465	8.63			
	3	NĐC sau TN	459	10.5			
Chênh lệch thành tích 2x200m (s)	3	Trước TN	14.62	2.67	0	0	0.002
	1	NTN sau TN	9.87	3.91			
	2	NĐC sau TN	12.6	2.44			
Chèo thuyền 2000m (s)	1	Trước TN	13.03	0.4	0	0	0.032
	2	NTN sau TN	12.24	0.51			
	3	NĐC sau TN	12.38	0.64			

dụng trong huấn luyện phát triển SBTĐ cho nữ VĐV đua thuyền Kayak cự ly 500m lứa tuổi 15-17, sau khi kết thúc thực nghiệm, chúng tôi tiến hành so sánh kết quả xếp loại tổng hợp đánh giá trình độ SBTĐ đã xây dựng giữa nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm bằng kiểm định Chi-Square Tests trình bày ở bảng 4.

Từ bảng 4 cho thấy, trong khi giá trị Sig của nhóm đối chứng trước và sau thực nghiệm =

0,018 < 0,05 cho thấy không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê còn nhóm thực nghiệm với giá trị Sig trước và sau thực nghiệm = 0,346 > 0,05 thể hiện giá trị khác biệt vượt trội của kiểm định, khẳng định nội dung huấn luyện và hệ thống các bài tập ứng dụng trong huấn luyện phát triển SBTĐ cho nữ VĐV đua thuyền Kayak cự ly 500m lứa tuổi 15-17 đã được chúng tôi lựa chọn và ứng dụng.



Để đạt được thành tích cao trong đua thuyền Kayak, phát triển sức bền tốc độ cho VĐV là vấn đề cần thiết

Bảng 4. So sánh kết quả phân loại sức bền tốc độ của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng theo tiêu chuẩn đã xây dựng (nA = nB = 8)

Loại	Nhóm nghiên cứu							
	Nhóm TN				Nhóm ĐC			
	Trước TN (A)	%	Sau TN (B)	%	Trước TN (a)	%	Sau TN (b)	%
Tốt	0	0	6	75	0	0	2	25
Khá	2	20	2	25	2	25	5	63
Trung bình	6	75	0	0	6	75	1	12
Yếu	0	0	0	0	0		0	0
Kém	0	0	0	0	0	0	0	0
Asymp. Sig. (2-sided)_{A↔B}				0.346				
Asymp. Sig. (2-sided)_{a↔b}				0.018				
Asymp. Sig. (2-sided)_{B↔b}				0.155				
P = 0.05								

KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu đề tài, đặc biệt là kết quả thực nghiệm đã chứng minh các bài tập được lựa chọn để phát triển SBTĐ cho nữ VĐV đua thuyền Kayak lứa tuổi 15-17 của Câu lạc bộ đua thuyền Hà Nội là phù hợp và hiệu quả.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Đặng Hoài An (2015), “Nghiên cứu phát triển SBTĐ cho nam VĐV chạy cự ly ngắn (100 - 200m) ở giai đoạn chuyên môn hoá ban đầu”, *Luận án tiến sĩ giáo dục học*, Viện khoa học TDTT Hà Nội.

2. Dương Nghiệp Chí và cộng sự (2004), *Đo lường thể thao*, Nxb TDTT Hà Nội.

3. Đàm Trung Kiên (2009), "Nghiên cứu nội dung, tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện đối với VĐV chạy 100m cấp cao", *Luận án tiến sĩ giáo dục học*, Viện khoa học TDTT Hà Nội.

4. Hoàng Trọng, Chu Nguyễn Mộng Ngọc (2008), *Phân tích dữ liệu nghiên cứu khoa học với SPSS*, Nxb Hồng Đức.

5. Nguyễn Đức Văn (2008), *Phương pháp thống kê trong TDTT*, Nxb TDTT Hà Nội.

(Bài nộp ngày 2/7/2020, Phản biện ngày 16/7/2020, duyệt in ngày 21/8/2020)