

Đánh giá hiệu quả ứng dụng một số bài tập khắc phục sai lầm trong giai đoạn ra sức cuối cùng trong kỹ thuật ném lao cho sinh viên chuyên sâu điền kinh

Nguyễn Thị Hoàng Dung*, Võ Văn Hảo*, Diệp Thanh Phong**

*TS, Trường Đại học TDTT TP HCM

**ThS, Trường Đại học TDTT TP HCM

Received: 6/10/2022; Accepted: 11/10/2022; Published: 16/11/2022

Abstract: The javelin throwing technique is a content included in the specialized athletics curriculum, this is a difficult technique that requires coordination and high rhythm, during practice, in addition to the speed factor the thrower must have. strength and good motor coordination. To perfect this technique, it is necessary to go through a certain period of practice, so equipping knowledge and forming motor skills, acquiring movement techniques, as well as researching to find out some exercises. Correcting mistakes in the final effort of javelin throwing for athletics students is a very important and necessary task.

Keywords: Apps, some exercises

1. Đặt vấn đề

Kỹ thuật ném lao là một nội dung có trong chương trình giảng dạy chuyên môn Điền kinh, đây là kỹ thuật khó đòi hỏi tính phối hợp và tính nhịp điệu cao, trong quá trình tập luyện, ngoài yếu tố tốc độ người ném phải có sức mạnh và khả năng phối hợp vận động tốt. Muốn hoàn thiện kỹ thuật này cần phải trải qua một giai đoạn tập luyện nhất định, do đó việc trang bị kiến thức và hình thành kỹ năng vận động, tiếp thu kỹ thuật động tác, cũng như nghiên cứu tìm ra một số bài tập khắc phục những sai lầm trong giai đoạn ra sức cuối cùng kỹ thuật ném lao cho SV chuyên sâu Điền kinh là một nhiệm vụ rất quan trọng và cần thiết.

2. Nội dung nghiên cứu

Phương pháp nghiên cứu: Quá trình nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp phân tích và tổng hợp tư liệu, Phương pháp phỏng vấn bằng phiếu

(Anket), Phương pháp quan sát sự phạm, Phương pháp phân tích hình ảnh 2D Kinovea. Setup.0.8.7, Phương pháp thực nghiệm sự phạm, Phương pháp kiểm tra sự phạm, Phương pháp toán thống kê.

Khách thể nghiên cứu:

+ SV lớp điền kinh khóa 39 khoa HLTT khi học kỹ thuật ném lao.

+ Khách thể phỏng vấn: Gồm 11 giảng viên, huấn luyện, các chuyên gia.

Đánh giá nhịp tăng trưởng các nhân tố kỹ thuật trong giai đoạn ra sức cuối cùng nội dung ném lao cho SV chuyên sâu điền kinh khóa 39 Khoa Huấn luyện thể thao sau thực nghiệm.

Sau thực nghiệm, đề tài tiến hành quay phim các lần ném của SV để kiểm tra lại các nhân tố đánh giá thực trạng kỹ thuật. Thông qua xem video và phân tích kỹ thuật của SV ở các lần ném, mỗi lần ném các chuyên gia đều chấm điểm cụ thể cho từng nhân tố mà đề tài đã lựa chọn. Ở mỗi nhân tố chúng tôi lấy điểm trung bình của 3 chuyên gia cộng lại, kết quả được trình bày cụ thể qua bảng 1.

Bảng 1. Nhịp tăng trưởng các nhân tố kỹ thuật sau thực nghiệm.

Các nhân tố kỹ thuật	Ban đầu			Sau thực nghiệm			w%	t	P
	Điểm	đ1	Cv%	Điểm	đ2	Cv%			
Góc độ đặt chân trái.	2.65	0.35	13.16	3.41	0.45	14.04	6.33	3.00	P < 0.01
Tư thế chân phải gấp khớp gối.	2.73	0.37	13.69	3.67	0.47	12.32	7.40	3.55	P < 0.01
Tư thế lưng trái hướng về trước hợp với trục vai cùng tay phải, tay trái và lao (tư thế thân trên).	2.71	0.40	14.60	3.67	0.40	12.69	7.47	3.80	P < 0.01
Tư thế trọng lượng người ném dồn trên chân phải.	2.75	0.29	10.47	3.73	0.29	8.51	7.61	5.43	P < 0.01
Tư thế chuyển lưng trái, xoay nhanh ngực về trước, thẳng tay phải, căng thân như hình cánh cung.	2.75	0.36	12.94	4.07	0.36	5.12	9.67	5.86	P < 0.01

Động tác vươn lên xoay thân quanh trục “chân trái-vai trái” thẳng thân, chuyển ngực về trước và dùng tay miết lao khi bay ra.	2.84	0.25	8.81	3.82	0.25	8.97	7.36	6.19	P<0.01
Mức độ liên hoàn của động tác.	2.75	0.34	12.50	4.05	0.34	6.78	9.55	5.97	P<0.01

Ghi chú: $n=15-1=14$, $t_{0.01} = 2.624$

Nhận xét: Qua ứng dụng chương trình thực nghiệm sau gần 1 học kỳ tập luyện ở tất cả 7 nhân tố kỹ thuật đã có sự khác biệt rõ rệt mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p<0.01$.

Như vậy, có thể khẳng định là hiệu quả của hệ thống 18 bài tập cùng kế hoạch tập luyện bước đầu ứng dụng thực nghiệm đã đem lại kết quả khả quan

để có thể ứng dụng rộng rãi trong các năm tiếp theo.

2.2. Đánh giá nhịp tăng trưởng thể lực của SV chuyên sâu

điền kinh khóa 39 Khoa Huấn luyện thể thao sau thực nghiệm.

Sau gần 1 học kỳ tập luyện, đề tài tiến hành kiểm tra lại các test đánh giá thể lực và tính toán nhịp tăng trưởng sau thực nghiệm. Kết quả tính toán được trình bày qua các bảng 2 và 3 sau:

Bảng 2: Nhịp tăng trưởng các test thể lực của nam SV chuyên sâu điền kinh khóa 39 Khoa Huấn luyện thể thao sau thực nghiệm

TT	Test	Ban đầu			Sau thực nghiệm			W%	t	p
		I	δ_1	Cv%	2	δ_2	Cv%			
1	Chạy 30m xuất phát cao (s)	4.30	0.27	6.25	3.86	0.17	4.35	2.72	3.13	< 0.01
2	Chạy 60m xuất phát cao (s)	7.83	0.28	3.61	7.18	0.21	2.93	2.18	4.15	< 0.01
3	Bật xa tại chỗ (m)	2.68	0.12	4.59	2.84	0.12	4.14	1.42	2.05	< 0.05
4	Tung tạ trước (m)	11.61	0.64	5.48	12.89	0.62	4.83	2.60	3.20	< 0.01
5	Tung tạ sau đầu (m)	11.78	0.62	5.23	13.12	0.61	4.62	2.70	3.48	< 0.01
6	Cử giật (kg)	51.82	9.82	18.94	65.55	6.98	10.64	5.85	2.55	< 0.05
7	Nằm đẩy (kg)	44.55	7.89	17.72	61.36	8.09	13.18	7.94	3.33	< 0.01
8	Test gánh tạ tuyệt đối ngồi sâu (kg)	85.00	17.75	20.88	104.55	18.09	17.30	5.16	1.72	< 0.05
9	Ngồi vởi (m)	0.04	0.01	27.24	0.07	0.01	16.90	11.11	3.36	< 0.01
10	Ra sức cuối cùng với bóng đặt (m)	53.70	8.45	15.73	64.00	7.31	11.42	4.38	2.06	< 0.05
11	Ra sức cuối cùng với lao (m)	25.94	5.91	22.78	28.40	6.77	23.82	2.26	0.61	< 0.05
12	Thành tích chuyên môn (m)	32.57	9.40	28.87	39.12	9.29	23.75	4.57	1.11	< 0.05

Ghi chú: $n=11-1=10$, $t_{0.05} = 1.812$, $t_{0.01} = 2.762$

Nhận xét: Qua ứng dụng chương trình thực nghiệm sau gần 1 học kỳ tập luyện tất cả các test thể lực ở nam đều có sự phát triển cụ thể có: 6/12 test có sự khác biệt rõ rệt mang ý nghĩa thống kê ở

ngưỡng xác suất $p<0.01$, 3/12 test có sự khác biệt rõ rệt mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p<0.05$, 3/12 test (gánh tạ tuyệt đối ngồi sâu (kg), ra sức cuối cùng với lao (m), Thành tích chuyên môn (m)) không mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$.

Bảng 3: Nhịp tăng trưởng các test thể lực của nữ SV chuyên sâu điền kinh khóa 39 Khoa Huấn luyện thể thao sau thực nghiệm

TT	Test	Ban đầu			Sau thực nghiệm			W%	t	p
		I	δ_1	Cv%	2	δ_2	Cv%			
1	Chạy 30m xuất phát cao (s)	5.24	0.18	3.34	4.91	0.15	3.13	1.64	3.19	< 0.05
2	Chạy 60m xuất phát cao (s)	9.13	0.39	4.26	8.78	0.18	2.07	0.98	1.84	< 0.1
3	Bật xa tại chỗ (m)	2.41	0.15	6.08	2.52	0.11	4.25	1.17	1.42	< 0.1
4	Tung tạ trước (m)	9.46	0.77	8.15	10.66	0.38	3.52	2.98	3.13	< 0.05
5	Tung tạ sau đầu (m)	9.99	0.82	8.18	11.10	0.61	5.51	2.62	2.42	< 0.05

6	Cử giật (kg)	30.50	4.80	15.72	38.00	6.78	17.85	5.47	2.02	< 0.1
7	Nằm dẫy (kg)	26.75	4.27	15.97	33.00	3.56	10.78	5.23	2.51	< 0.05
8	Test gánh tạ tuyệt đối ngồi sâu (kg)	56.25	10.31	18.32	73.75	7.50	10.17	6.73	3.07	< 0.05
9	Ngồi vói (m)	0.07	0.02	23.56	0.11	0.02	19.64	10.27	3.04	< 0.05
10	Ra sức cuối cùng vói bóng đặt (m)	36.13	2.44	6.77	41.22	2.42	5.86	3.29	3.31	< 0.05
11	Ra sức cuối cùng vói lao (m)	20.87	2.20	10.56	24.88	2.85	11.45	4.39	2.49	< 0.05
12	Thành tích chuyên môn (m)	24.75	2.71	10.95	27.84	2.02	7.27	2.94	2.04	< 0.05

Ghi chú: $n=4-1=3$, $t_{0.1} = 1.638$, $t_{0.05} = 2.353$

Nhận xét: Qua ứng dụng chương trình thực nghiệm sau gần 1 học kỳ tập luyện tất thấy tất cả các test thể lực ở nữ đều có sự phát triển cụ thể có: 9/12 test có sự khác biệt rõ rệt mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p<0.05$, 2/12 test (*chạy 60m xuất phát cao (s)*, *cử giật (kg)*) có sự khác biệt rõ rệt mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p<0.1$, 1 test (*bật xa tại chỗ (m)*) không mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.1$.

3. Kết luận

Kết quả thực nghiệm cho thấy có sự cải thiện đáng kể về kỹ thuật ra sức cuối cùng ném lao của SV thể hiện qua các thông số kỹ thuật và thể lực chuyên môn. Điều này khẳng định hiệu quả khi ứng dụng phân tích hình ảnh 2D Kinovea kết hợp bài tập chuyên

biệt đem đến sự phát triển tốt cho SV ném lao.

Tài liệu tham khảo

1. Nguyễn Tiên Tiến – TS Đỗ Trọng Thịnh, 2017, Giáo trình "Lý luận và phương pháp huấn luyện thể thao", NXB ĐH QG TP.HCM.
2. Nguyễn Tiên Tiến, 2017, Giáo trình "Phương pháp nguyên cứu khoa học", NXB ĐH QG TP.HCM.
3. Lâm Quang Thành (2016), Giáo trình "Đo lường thể thao", NXB ĐH QG TP.HCM.
4. Nguyễn Hoàng Minh Thuận, 2017, Giáo trình "Thống kê trong thể dục thể thao", NXB ĐH QG TP.HCM.
5. Lâm Tấn Văn, 2003 – *Sinh lý TDTT*, NXB TDTT Hà Nội.
6. Đặng Hà Việt-Nguyễn Đình Cách (2016), Giáo trình điền kinh, NXB ĐH QG TP.HCM.

Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá thể lực... (tiếp theo trang 113)

3. Kết luận

Thông qua quá trình nghiên cứu, nghiên cứu đã lựa chọn được 06 test đánh giá trình độ thể lực phù hợp và đảm bảo các giá trị khoa học ($r > 0.6$ và 0.8 tại $p < 0.05$) cho nam SV học môn GDTC 1 nội dung chạy 60m Trường Đại học Ngân hàng Thành phố Hồ Chí Minh, cụ thể gồm: Test 1 - Chạy 30m XPC (s); Test 2 - Chạy 60m XPC (s); Test 3 - Chạy 200m XPT (s); Test 4 - Bật xa tại chỗ (cm); Test 5 - Bật xa ba bước (cm); Test 6 - Chạy 100m XPT (s). Kết quả nghiên cứu cũng xây dựng thành công các bảng điểm đánh giá đơn lẻ cho từng test, bảng điểm tổng hợp cho cả 6 test. Bộ tiêu chuẩn nghiên cứu xây dựng được đảm bảo các giá trị tin cậy về phương pháp và tính thực dụng, đơn giản, hiệu quả trong quá trình sử dụng đánh giá đối tượng nghiên cứu. Nghiên cứu đề nghị tiếp tục sử dụng bộ tiêu chuẩn sau quá trình nghiên cứu này cho SV Trường ĐH Ngân hàng Thành phố Hồ Chí Minh và các đối tượng tương đương.

Tài liệu tham khảo

1. Aulic. I.V (1982), *Đánh giá trình độ luyện tập thể thao*, NXB TDTT, Hà Nội.
2. Hoàng Mạnh Cường (1994), *Mô hình hoá các chỉ số thể lực chuyên môn nhằm đánh giá trình độ tập luyện và dự báo thành tích của VĐV chạy 100 - 200m ở Việt Nam*, Luận văn Thạc sĩ Giáo dục học, Trường Đại học TDTT I.
3. Dương Nghiệp Chí và cộng sự (2000), *Điền kinh*, NXB TDTT, Hà Nội.
4. Daxioroxki V.M (1978), *Các tổ chất thể lực của VĐV*, NXB TDTT, Hà Nội.
5. Harre. D (1996), *Học thuyết huấn luyện*, Dịch: Trương Anh Tuấn, Bùi Thế Hiển, NXB TDTT, Hà Nội.
6. Ivanôv V.X (1996), *Những cơ sở của toán học thống kê*, Dịch: Trần Đức Dũng, NXB TDTT, Hà Nội.
7. Nguyễn Đại Dương và Cộng sự (1999), *Nghiên cứu diễn biến thể lực chung của SV Khoa học TDTT*, NXB Hà Nội.