

ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC BỀN TỐC ĐỘ CHO NỮ VẬN ĐỘNG VIÊN ĐUA THUYỀN KAYAK CỰ LY 1000M LỬA TUỔI 15-17 THÀNH PHỐ HÀ NỘI

Nguyễn Đức Long¹, Nguyễn Thị Thu Hiền²

¹Trường Đại học Lao động – Xã hội

²Trường Cao đẳng Hải Dương

Tóm tắt: Dựa trên cơ sở nghiên cứu về lý luận và thực tiễn, đề tài lựa chọn 18 bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nữ VĐV đua thuyền Kayak lứa tuổi 15 – 17 thành phố Hà Nội. Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm chứng minh sự ưu việt của các bài tập mà đề tài lựa chọn, trình độ phát triển sức mạnh tốc độ của nhóm thực nghiệm có nhịp tăng trưởng cao hơn nhóm đối chứng. Sự khác biệt các nội dung kiểm tra của 2 nhóm đều có $t_{\text{tinh}} > t_{\text{bảng}}$ với độ tin cậy ở ngưỡng xác suất $P < 0,05$. Điều đó chứng tỏ các bài tập có hiệu quả trong công tác nâng cao sức bền tốc độ cho nữ vận động viên Đua thuyền Kayak cự ly 1000m lứa tuổi 15-17 của thành phố Hà Nội.

Từ khóa: bài tập, vận động viên, sức bền tốc độ, Đua thuyền Kayak.

Abstract: Based on theoretical and practical research to find a topic, 18 exercises to develop strength and speed for female kayakers aged 15-17 in Hanoi have been selected. The test results after the experiment proved the superiority of the exercises selected by the topic, the speed of strength development of the experimental group had a higher growth rate than the control group. The difference between the test contents of the two groups is $>$ tabular with the confidence level at the probability threshold $P < 0.05$. This proves that the exercises are effective in improving speed endurance for female athletes in the 1000m Kayak Race aged 15-17 from Hanoi city.

Keywords: exercises, athletes, speed endurance, Kayak racing.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong những năm qua việc tập luyện và thi đấu môn Đua thuyền Kayak của nữ VĐV 15-17 tuổi thành phố Hà Nội chúng tôi nhận thấy: Trình độ, kỹ thuật và tốc độ của các VĐV khá tốt được thể hiện qua tốc độ những đoạn đầu của cự ly không thua kém các đội khác tại các cuộc thi đấu trong và trong khu vực. Tuy nhiên do trình độ thể lực của VĐV nhất là trình độ sức bền và sức bền tốc độ (SBTĐ) còn tương đối kém nên một nửa hoặc 1/3 quãng đường

đua cuối cùng không thể bứt phá lên được mà ngày càng bị tụt lại sau các đối thủ. Xuất phát từ thực tế trên để nâng cao thành tích thi đấu cho VĐV chúng tôi lựa chọn nghiên cứu bài tập phát triển sức bền tốc độ cho nữ vận động viên đua thuyền Kayak cự ly 1000m lứa tuổi 15 - 17 thành phố Hà Nội để nghiên cứu.

Phương pháp nghiên cứu: 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.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

1. Lựa chọn một số bài tập phát triển SBTĐ cho nữ VĐV Đua thuyền Kayak cự ly 1000m lứa tuổi 15 - 17

Thông qua đọc và tham khảo các tài liệu chuyên môn, các tài liệu của chuyên gia đưa

thuyền Trung Quốc và quan sát trực tiếp các giờ tập luyện của các VĐV Đua thuyền Kayak thành phố Hà Nội chúng tôi đã thống kê các bài tập có thể sử dụng để phát triển SBTĐ cho nữ VĐV đua thuyền, chúng tôi đã tổng hợp được 20 bài tập.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập (n = 18)

TT	Kết quả Bài tập	Ưu tiên 1		Ưu tiên 2		Ưu tiên 3		Tổng Điểm	Tỷ lệ %
		n	Điểm	n	Điểm	n	Điểm		
1	Bài tập chạy 400m x 2 tổ	16	80	2	6	0	0	86	95,55
2	Bài tập thi đấu các môn bóng (90 giây x 2 lần)	16	80	2	6	0	0	86	95,55
3	Bài tập chạy leo núi (90 giây x 2 lần)	16	80	2	6	0	0	86	95,55
4	Bài tập chạy biến tốc 50m x 2 tổ	15	75	3	9	0	0	84	93,33
5	Chạy lặp lại cự ly ngắn 20m x 2 tổ	17	85	1	3	0	0	88	97,77
6	Bài tập tạ vòng tròn 8 trạm (2 phút x 2 lần)	17	85	1	3	0	0	88	97,77
7	Chèo kéo dây cao su trên cạn (2 phút)	17	85	1	3	0	0	88	97,77
8	Chèo lặp lại cự ly (500m)	8	40	9	27	1	1	68	75,55
9	Chèo biến tốc (300m)	8	40	9	27	1	1	68	75,55
10	Chèo nghỉ giữa quãng (500m x 2 lần)	14	70	4	12	0	0	82	91,11
11	Chèo thuyền kéo dài cự ly với thời gian cố định (90 giây x 2 lần)	16	80	2	6	0	0	86	95,55
12	Chèo thuyền tăng dần thời gian chèo nhanh (120 giây)	17	85	1	3	0	0	88	97,77
13	Chèo biến tốc cố định thời gian nhanh, giảm dần thời gian chậm (1000m)	17	85	1	3	0	0	88	97,77
14	Chèo thuyền thời gian gói gọn (120 giây x 2 lần)	18	90	0	0	0	0	90	100,0
15	Chèo thuyền nghỉ giữa quãng theo kiểu bậc thang (150 giây x 2 lần)	18	90	0	0	0	0	90	100,0
16	Chèo thuyền ngược xuôi trên dòng nước chảy (150 giây x 2 lần)	16	80	2	6	0	0	86	95,55
17	Chèo thuyền kéo dây cao su với thời gian quy định (120 giây)	16	80	2	6	0	0	86	95,55
18	Chèo thuyền kéo vật cản (5 phút)	16	80	2	6	0	0	86	95,55
19	Chèo thuyền hạn chế số lần thở (60 giây)	15	75	3	9	0	0	84	93,33
20	Bài tập thi đấu (kiểm tra) thành tích theo tuần (2 tổ x 2 lần)	18	90	0	0	0	0	90	100,0

Kết quả bảng 1 cho thấy: Ngoài 2 bài tập số 8 và 9 là 2 bài tập chèo biển tốc cự ly dài và chèo lặp lại cự ly trung bình có số điểm đánh giá chỉ đạt 75,55% tổng điểm do lo ngại tính khả thi của bài tập. Có 18 bài tập đạt được tổng điểm là từ 91,11% đến 100% do vậy chúng tôi đã sử dụng cả 18 bài tập này đưa vào ứng dụng và kiểm chứng qua thực nghiệm sư phạm.

2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả các bài tập đã lựa chọn:

Để có thể đánh giá hiệu quả của bài tập đã lựa chọn trong thực tiễn tập luyện phát triển SBTĐ cho nữ VĐV đề tài tiến hành thực nghiệm 8 tuần (trong 2 tháng 8 và 9 năm 2021), mỗi tuần tập 3 buổi, mỗi buổi 50 - 60 phút, các bài tập phát triển SBTĐ với tổng số giáo án thực nghiệm là 24 giáo án.

Đối tượng thực nghiệm là 22 nữ VĐV đội tuyển trẻ Đua thuyền Kayak lứa tuổi 15 – 17 thành phố Hà Nội.

- Phân nhóm thực nghiệm:

Trước khi tiến hành thực nghiệm đề tài đã chia 22 VĐV nữ Đua thuyền Kayak thành phố Hà Nội thành hai nhóm thực nghiệm và đối chứng một cách ngẫu nhiên, nhóm A là nhóm đối chiếu, nhóm B là nhóm thực nghiệm, mỗi nhóm đều có 11 VĐV (4 VĐV

15 tuổi, 4 VĐV 16 tuổi, 3 VĐV 17 tuổi). Để đảm bảo tính khách quan và sự đồng đều khi phân nhóm thực nghiệm chúng tôi tiến hành kiểm tra ban đầu trình độ phát triển SBTĐ của 2 nhóm.

Nội dung kiểm tra được lựa chọn trên cơ sở tổng hợp và phân tích các tài liệu chuyên môn và liên quan đến vấn đề nghiên cứu, bước đầu chúng tôi lựa chọn được 6 nội dung kiểm tra:

- Tốc độ dự trữ (tức chênh lệch giữa thành tích tốt nhất ở cự ly cơ bản (100m) với thành tích bình quân 100m khi hoàn thành cự ly thi đấu 1000m).

- Test chênh lệch thành tích 10 x 100m với thành tích chèo 1000m

- Test chênh lệch thành tích 500m đầu với 500m cuối khi hoàn thành cự ly 1000m.

- Test chênh lệch bước chèo ở 100m đầu với 100m cuối

- Test chênh lệch tần số ở 100m đầu với 100m cuối

- Thành tích chèo 1000m.

Để tăng thêm độ tin cậy trong việc lựa chọn nội dung kiểm tra chúng tôi đã phỏng vấn các giáo viên, HLV Đua thuyền kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 2.

Bảng 2. Kết quả phỏng vấn lựa chọn nội dung kiểm tra đánh giá trình độ phát triển SBTĐ của nữ VĐV Đua thuyền Kayak (n = 17)

TT	Nội dung	Tán thành (n)	%
1	Tốc độ dự trữ	17	100.00
2	Chênh lệch thành tích 10 x 100m với thành tích 1000m	16	94.12
3	Chênh lệch thành tích 500m đầu với 500m cuối	17	100.00
4	Chênh lệch bước chèo của 100m đầu với 100m cuối	10	58.82
5	Chênh lệch tần số chèo của 100m đầu và 100m cuối	11	64.71
6	Thành tích 1000m (s)	17	100.00

Kết quả bảng 2 cho thấy: Có 4 nội dung được các chuyên gia tán thành đạt tỷ lệ 94,12% đến 100% số ý kiến tán thành. Còn lại 2 test là chênh lệch tần số, bước bơi ở 100m đầu và 100m cuối chỉ đạt tỷ lệ 58,62% và 64,71% số phiếu tán thành bởi vậy chúng tôi chỉ chọn 4 nội dung có số phiếu tán thành cao để sử dụng trong việc đánh giá hiệu quả

phát triển SBTĐ cho nữ VĐV Đua thuyền Kayak trong quá trình thực nghiệm.

Để so sánh trình độ ban đầu của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng chúng tôi tiến hành kiểm tra ban đầu các nội dung đánh giá trình độ SBTĐ của VĐV. Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm được trình bày tại bảng 3

Bảng 3. Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm ($n_A = n_B = 11$)

TT	Kết quả		$\bar{X}_A \pm \delta$	$\bar{X}_B \pm \delta$	$t_{\text{tính}}$	$t_{\text{bảng}}$	P
	Nội dung						
1	Tốc độ dự trữ (m.s)		1,18 ± 0,29	1,20 ± 0,33	0,231	2,262	> 0,05
2	Chênh lệch thành tích 10 x 100m với thành tích 1000m (s)		15,60 ± 2,89	14,09 ± 2,75	0,503	2,262	> 0,05
3	Chênh lệch thành tích 500m đầu - 500m cuối (s)		13,22 ± 1,95	13,02 ± 1,90	0,398	2,262	> 0,05
4	Thành tích đua 1000m (s)		132,3 ± 13,41	130,63 ± 13,0	0,166	2,262	> 0,05

Kết quả bảng 3 cho thấy: Thành tích cả 4 nội dung kiểm tra đánh giá trình độ SBTĐ đều có $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P > 0,05$. Điều đó chứng tỏ 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 và thành tích Đua thuyền Kayak cự ly 1000m của 2 nhóm ở thời điểm trước thực nghiệm là tương đương nhau.

- *Kết quả thực nghiệm:* Thời gian thực nghiệm được tiến hành từ 2/8/2021 đến 30/9/2021 cả hai nhóm thực nghiệm và đối

chứng phần tập kỹ, chiến thuật là giống nhau, riêng phần thể lực (60 phút) phát triển SBTĐ nhóm đối chứng sử dụng các bài tập mà các HLV cơ sở vẫn đang sử dụng. Riêng nhóm thực nghiệm tập theo hệ thống bài tập do chúng tôi lựa chọn và sắp xếp tập luyện theo tiến trình (bảng 4).

Sau 2 tháng thực nghiệm chúng tôi đã tiến hành kiểm tra sau thực nghiệm, nội dung kiểm tra cũng như kiểm tra trước thực nghiệm. Kết quả kiểm tra được trình bày tại bảng 4.

Bảng 4. Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm ($n_A = n_B = 11$)

TT	Kết quả		$\bar{X}_A \pm \delta$	$\bar{X}_B \pm \delta$	$t_{\text{tính}}$	$t_{\text{bảng}}$	P
	Nội dung						
1	Tốc độ dự trữ (m.s)		1,49 ± 0,28	1,17 ± 0,33	2,502	2,262	< 0,05
2	Chênh lệch thành tích 10 x 100m với thành tích 1000m (s)		12,77 ± 2,92	11,98 ± 2,30	2,369	2,260	< 0,05
3	Chênh lệch thành tích 500m đầu - 500m cuối (s)		12,10 ± 1,89	11,19 ± 2,21	2,382	2,262	< 0,05
4	Thành tích đua 1000m (s)		123,30 ± 12,80	117,08 ± 13,98	2,431	2,262	< 0,05

Kết quả bảng 4 cho thấy: Sau thời gian thực nghiệm cả 4 nội dung kiểm tra đánh giá trình độ SBTĐ của nữ VĐV Đua thuyền Kayak của nhóm thực nghiệm so với nhóm đối chứng đều có $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P < 0,05$. Chênh lệch thành tích 10 x 100m với 1000m, 500m đầu và 500m cuối, thành tích đua 1000m của nhóm thực nghiệm đều tốt hơn nhóm đối chứng, điều đó chứng tỏ thành tích của hai nhóm có sự khác biệt có ý nghĩa, hay nói cách khác trình độ phát triển sức bền của nhóm thực nghiệm đã tốt hơn hẳn nhóm đối chứng.

KẾT LUẬN

1. Thực trạng việc sử dụng các bài tập phát triển SBTĐ cho nữ VĐV Đua thuyền Kayak lứa tuổi 15-17 thành phố Hà Nội cho thấy các bài tập còn ít sử dụng hoặc có những bài tập mức độ không sử dụng đây cũng là

nguyên nhân chính ảnh hưởng không ít tới sự phát triển SBTĐ của VĐV. Ngoài các bài tập còn thiếu nhiều bài tập chuyên môn có thể phát triển rất tốt SBTĐ còn chưa được sử dụng.

2. Bằng việc sử dụng các phương pháp nghiên cứu đề tài đã lựa chọn 18 bài tập phát triển SBTĐ cho nữ VĐV đua thuyền Kayak lứa tuổi 15 – 17 thành phố Hà Nội. Các bài tập trên sau khi ứng dụng thực nghiệm trong thực tế đã cho kết quả bước đầu khá tốt. Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm đã chứng minh sự ưu việt của các bài tập mà đề tài lựa chọn, trình độ phát triển SBTĐ của nhóm thực nghiệm có nhịp tăng trưởng cao hơn nhóm đối chiếu. Sự khác biệt các nội dung kiểm tra của 2 nhóm đều có $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ với độ tin cậy ở ngưỡng xác suất $P < 0,05$.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Dương Nghiệp Chí (2004), *Đo lường thể thao*, NXB TDTT Hà Nội.
- [2]. Phạm Đình Bẩm (2005), “*Phương pháp lập kế hoạch huấn luyện*”, *Tuyển tập nghiên cứu khoa học TDTT*, trường Đại học TDTT I, Nxb TDTT, Hà Nội, tr. 33 - 35.
- [3]. Tập thể tác giả (2001), *Đua thuyền thể thao*, NXB thể thao nhân dân Bắc Kinh.
- [4]. Bộ môn đua thuyền Sở TDTT; Sở VH, TT & DL Hà Nội, *Kế hoạch huấn luyện năm 2018, 2019, 2020*.
- [5]. Ủy ban TDTT (2000), *Đua thuyền toàn tập*, NXB TDTT Hà Nội.

Bài nộp ngày 14/12/2022, phản biện ngày 28/02/2023, duyệt đăng ngày 01/3/2023