

**BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO      BỘ VĂN HÓA, THỂ THAO VÀ DU LỊCH**  
**TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO BẮC NINH**

**NGHIÊN CỨU LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC BỀN TỐC  
ĐỘ CHO NỮ VẬN ĐỘNG VIÊN ĐUA THUYỀN KAYAK CỤ LY  
500M LỬA TUỔI 15-17 CÂU LẠC BỘ ĐUA THUYỀN HÀ NỘI**

**Ngành : Giáo dục học**  
**Mã số : 9140101**

**TÓM TẮT LUẬN ÁN TIẾN SĨ GIÁO DỤC HỌC**

**BẮC NINH – 2022**

**Công trình được hoàn thành tại:**

**Người hướng dẫn khoa học:**

**1.GS.TS. Dương Nghiệp Chí**

**2. PGS.TS. Lê Ngọc Trung**

**Phản biện 1: PGS.TS. Lê Đức Chương**

Trường Đại học SP TDTT Hà Nội

**Phản biện 2: PGS.TS. Phan Thanh Hải**

Trường Đại học TDTT Đà Nẵng

**Phản biện 3: PGS.TS. Nguyễn Thị Mỹ Linh**

Trường Đại học TDTT Thành phố Hồ Chí Minh

Luận văn được bảo vệ trước Hội đồng chấm luận án tiến sĩ cấp Trường tại:

Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

vào hồi..... giờ..... ngày..... tháng..... năm 2022.

**Có thể tìm luận án tại:**

1. Thư viện Quốc gia Việt Nam.

2. Thư viện Trường Đại học thể dục thể thao Bắc Ninh.

## A. GIỚI THIỆU LUẬN ÁN

### MỞ ĐẦU

**Tính cấp thiết:** Đua thuyền Kayak vẫn còn là môn thể thao khá mới mẻ, để đạt được thành tích cao trong các giải đấu lớn thì việc tìm ra hệ thống các bài tập hiệu quả để phát triển các năng lực thể chất là một trong những yêu cầu đặt lên hàng đầu, chính vì lẽ đó vai trò to lớn của những phương tiện, phương pháp huấn luyện sao cho hiệu quả là vô cùng cấp bách. Với mục tiêu không ngừng nâng cao chất lượng công tác huấn luyện, nâng cao thành tích thể thao theo “Chiến lược phát triển thể dục thể thao Việt nam đến năm 2020” đã được thủ tướng chính phủ phê duyệt thì việc huấn luyện và phát triển tố chất thể lực mà đặc biệt là sức bền cho VĐV đua thuyền Kayak sao cho hiệu quả là rất phù hợp với nhiệm vụ phát triển thể thao thành tích cao ở Việt Nam hiện nay.

Xuất phát từ thực tế nhu cầu đổi mới về nội dung tập luyện, từ tồn tại những bất cập trong vấn đề huấn luyện, tầm quan trọng của việc phát triển sức bền tốc độ (SBTĐ) cho VĐV đua thuyền Kayak là cần thiết và thông qua tham khảo các tài liệu chuyên môn luận án nhận thấy các công trình nghiên cứu về môn đua thuyền Kayak còn rất nghèo nàn, tài liệu biên dịch dành cho huấn luyện viên cũng chưa tương xứng với nhu cầu đổi mới về huấn luyện hiện nay, chưa có công trình nghiên cứu nào về việc phát triển sức bền tốc độ (SBTĐ) cho nữ VĐV lứa tuổi 15-17. Vì vậy việc nghiên cứu và hệ thống hóa các phương tiện phát triển SBTĐ cho vận động viên (VĐV) một cách có chiều sâu cả về lý luận và được chứng minh bởi thực tiễn sẽ là một bước đi đúng đắn trong việc góp phần phát triển thành tích thi đấu cho VĐV, nâng cao hiệu quả công tác huấn luyện, nên luận án mạnh dạn nghiên cứu đề tài:

***“Nghiên cứu lựa chọn 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”.***

#### **Mục đích nghiên cứu:**

Mục đích nghiên cứu của luận án được xác định là:

Dựa trên cơ sở nghiên cứu về lý luận và thực tiễn tìm ra các bài tập có hiệu quả nhằm nâng cao SBTĐ cho nữ VĐV đua thuyền Kayak cự ly 500m lứa tuổi 15-17 tập luyện tại Câu lạc bộ đua thuyền Hà Nội góp phần nâng cao thành tích VĐV.

#### **Nhiệm vụ nghiên cứu:**

Để đạt được mục đích nghiên cứu của luận án đề ra 3 nhiệm vụ nghiên cứu sau:

**Nhiệm vụ 1:** Đánh giá Thực trạng vấn đề huấn luyện 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 .

**Nhiệm vụ 2:** Lựa chọn bài tập và xây dựng nội dung huấn luyện 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

**Nhiệm vụ 3:** Ứng dụng và 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

**Đối tượng và phạm vi nghiên cứu:**

**Đối tượng nghiên cứu của luận án là:** Các bài tập phát triển SBTĐ cho nữ VĐV đua thuyền Kayak cự ly 500m Câu lạc bộ đua thuyền Hà Nội, Đối tượng phỏng vấn: 28 HLV, chuyên gia về đua thuyền của các đơn vị trên toàn quốc.

Đối tượng khảo sát và thực nghiệm: 16 Nữ VĐV đua thuyền Kayak lứa tuổi 15-17 đang tập luyện thường xuyên tại Câu lạc bộ đua thuyền Hà Nội.

**Địa điểm nghiên cứu**

Luận án được tiến hành nghiên cứu tại:

Trường Đại học sư phạm Hà Nội 2;

Trường Đại học TDTT Bắc Ninh;

Câu lạc bộ đua thuyền Hà Nội.

**Thời gian nghiên cứu**

Luận án được tiến hành từ tháng 1/2016 đến tháng 12/2019

## **NHỮNG ĐÓNG GÓP MỚI CỦA LUẬN ÁN**

Hệ thống hóa và hoàn thiện kiến thức về các yếu tố ảnh hưởng đến năng lực VĐV môn đua thuyền kayak và những cơ sở lý luận về huấn luyện phát triển thể lực cho VĐV đua thuyền lứa tuổi 15-17. Qua đó có được cái nhìn khách quan và toàn cảnh về các vấn đề xoay quanh việc phát triển thể lực và cải thiện nội dung huấn luyện cho VĐV đua thuyền kayak.

Xác định được 9 test đánh giá SBTĐ cho nữ vận động viên đua thuyền kayak lứa tuổi 15-17 của Câu lạc bộ đua thuyền Hà Nội, qua đó đánh giá được trình độ SBTĐ trước thực nghiệm của nữ VĐV đua thuyền kayak lứa tuổi 15-17 tại Câu lạc bộ đua thuyền Hà Nội.

Luận án từng bước lựa chọn được 32 bài tập và xây dựng nội dung huấn luyện phù hợp cho từng lứa tuổi. Sau quá trình thực nghiệm kết quả đánh giá đối với nhóm thực nghiệm có chỉ số ưu thế hơn so với nhóm đối chứng cả về test đánh giá và thành tích thi đấu qua các giải đấu trong năm.

## **CẤU TRÚC CỦA LUẬN ÁN**

Luận án gồm 139 trang A4: Gồm các phần: Mở đầu (05 trang); Chương 1 - Tổng quan các vấn đề nghiên cứu (55 trang); Chương 2 - Phương pháp tổ chức nghiên cứu (10 trang); Chương 3 - Kết quả nghiên cứu và bàn luận (63 trang với 48 bảng và 27 biểu đồ); Kết luận và kiến nghị (03 trang). Luận án sử dụng 83 tài liệu bao gồm 58 tài liệu văn bản quy phạm pháp luật, sách, đề tài, luận án bằng tiếng Việt và 24 tài liệu nước ngoài bằng tiếng Anh. Tổng toàn văn luận án sử dụng 52 biểu bảng và 27 biểu đồ.

## **B. NỘI DUNG LUẬN ÁN**

### **CHƯƠNG 1. TỔNG QUAN CÁC VẤN ĐỀ NGHIÊN CỨU**

Chương 1 của luận án trình bày về các vấn đề cụ thể sau:

- 1.1. Khái quát sự phát triển môn đua thuyền
- 1.2. Đặc điểm môn đua thuyền Kayak
- 1.3. Các yếu tố ảnh hưởng đến sức bền tốc độ ở cự ly 500m của môn đua thuyền kayak
- 1.4. Đặc điểm biến đổi tâm sinh lý của vận động viên trong quá trình tập luyện môn đua thuyền
- 1.5. Đặc điểm của quá trình huấn luyện đua thuyền Kayak
- 1.6. Các công trình nghiên cứu của các tác giả trong và ngoài nước có liên quan đến vấn đề luận án

Qua nghiên cứu chương 1, luận án đi đến một số kết luận sau:

1. Vấn đề huấn luyện VĐV môn đua thuyền kayak tại Câu lạc bộ đua thuyền Hà Nội còn nhiều điều trăn trở và thách thức lớn cho công tác đào tạo VĐV nói chung và cũng là động lực lớn lao trong công cuộc đổi mới nội dung huấn luyện nhằm mang lại hiệu ứng tích cực, cải thiện năng lực chuyên môn cho VĐV.
2. Để việc tập luyện đạt được hiệu quả cao cần có một sự phối hợp vận động tốt và yêu cầu sự tập trung cao độ, tập luyện kỹ thuật và phát triển thể lực hài hòa. Trong tập luyện và thi đấu(TĐ) đòi hỏi VĐV phải có động lực cao và nỗ lực ý chí để có thể chịu đựng và duy trì chương trình huấn luyện hoặc TĐ khắc nghiệt đòi hỏi cường độ vượt ngưỡng cho phép.
3. Căn cứ vào những đặc điểm chức năng của cơ thể nữ VĐV cần xây dựng quá trình tập luyện đúng đắn và khoa học để phát triển một cách toàn diện, hài hòa các năng lực cần thiết của VĐV tạo nên nền tảng vững chắc về trình độ tập luyện, cho phép nâng dần khả năng chức phận của cơ thể lên mức cao bằng việc tuân thủ chế độ

nghiêm ngặt, đảm bảo đối đãi cá biệt về lượng vận động tập luyện trên cơ sở tôn trọng chu kỳ sinh học cá nhân.

4. Lứa tuổi 15-17 là giai đoạn sự tư duy logic, hệ thống chức năng của các cơ quan trong cơ thể của VĐV đang được hoàn thiện. Do đó, Cần có sự tính toán tỷ lệ giữa các yếu tố tác động một cách hợp lý, hài hòa để đạt được mục đích lâu dài của quá trình huấn luyện.

5. Hiện nay chưa có tác giả nào quan tâm nghiên cứu về việc phát triển SBTĐ cho nữ VĐV đua thuyền Kayak cự ly 500 ở lứa tuổi 15-17, do đó hướng nghiên cứu về việc phát triển SBTĐ cho VĐV là bước đi mới, nếu áp dụng thành công thì sẽ mang lại hiệu ứng tích cực, sự hứng thú tập luyện cũng như góp phần đảm bảo chất lượng trong công tác đào tạo VĐV đua thuyền Kayak.

## **CHƯƠNG 2**

### **PHƯƠNG PHÁP VÀ TỔ CHỨC NGHIÊN CỨU**

#### **2.1. Phương pháp nghiên cứu**

Quá trình nghiên cứu luận án sử dụng 8 phương pháp khoa học thường quy trong nghiên cứu khoa học TDTT gồm: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp quan sát sự phạm; Phương pháp kiểm tra y sinh; Phương pháp kiểm tra tâm lý; Phương pháp thực nghiệm sự phạm; Phương pháp kiểm tra sự phạm và Phương pháp toán học thống kê.

#### **2.2. Tổ chức nghiên cứu**

Luận án được tiến hành nghiên cứu từ tháng 12/2015 đến tháng 12/2019 và chia thành 03 giai đoạn:

Giai đoạn 1 (từ tháng 1/2016 đến tháng 1/2017): Thu thập số liệu, xác định các phương pháp, lựa chọn các bài tập và xây dựng kế hoạch huấn luyện.

Giai đoạn 2 (từ tháng 1/2017 đến tháng 12/2018): Tiến hành thực nghiệm sự phạm và kiểm tra sự phạm trên đối tượng khách thể.

Giai đoạn 3: Từ tháng 1/2019 đến tháng 12/2019: Hoàn chỉnh xử lý số liệu, viết dự thảo xin ý kiến chuyên gia, viết luận án chính thức để chuẩn bị bảo vệ luận án.

## CHƯƠNG 3

### KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

#### **3.1. Thực trạng vấn đề huấn luyện sức bền tốc độ cho nữ vận động viên đua thuyền đua thuyền Kayak cự ly 500m lứa tuổi 15-17 tại Câu lạc bộ đua thuyền Hà Nội**

Với mong muốn chỉ ra những mặt còn hạn chế về năng lực SBTĐ và tìm hiểu được những vấn đề xoay quanh việc sử dụng bài tập và chương trình triển khai các yêu cầu trong thực tiễn huấn luyện cho khách thể nghiên cứu nên luận án tiến hành khảo sát vấn đề xoay quanh việc huấn luyện theo 2 phần sau:

##### **3.1.1 Thực trạng sức bền tốc độ của nữ vận động viên đua thuyền Kayak cự ly 500m lứa tuổi 15-17 Câu lạc bộ đua thuyền Hà Nội**

Từ kết quả việc khảo sát ý kiến của đáp viên và kiểm định sự tin cậy của quá trình phỏng vấn luận án lựa chọn được 9 test có số phiếu tán thành cao để sử dụng trong việc đánh giá SBTĐ cho nữ VĐV đua thuyền Kayak lứa tuổi 15-17 trong quá trình thực nghiệm đó là:

<i>Test 1:</i>	Vo2max (ml/g/ph)
<i>Test 2:</i>	Rufier (HW)
<i>Test 3 :</i>	Đánh giá tính chất chú ý (P)
<i>Test 4:</i>	Thăng bằng tĩnh ở tư thế ngồi (s)
<i>Test 5:</i>	Giật tạ 2' (l)
<i>Test 6:</i>	Đẩy tạ 2' (l)
<i>Test 7:</i>	Chèo trên máy 2 phút(m)
<i>Test 8:</i>	Chênh lệch thành tích 2 x 200m (K)
<i>Test 9:</i>	Chèo thuyền 2000m (s)

Để chứng minh các test đo có độ tin cậy luận án tiến hành kiểm định độ tin cậy bằng hệ số Cronbach's Alpha. Kết quả kiểm định trình bày ở bảng 3.3. Tiêu chuẩn kiểm định: Một biến đo lường có hệ số tương quan biến tổng  $\geq 0,3$  thì biến đó đạt yêu cầu về kiểm định, mức giá trị hệ số Cronbach's Alpha như sau:

- Từ 0,8 - 1: Thang đo lường rất tốt
- 0,6 - 0,8: Thang đo lường đủ điều kiện.

Từ kết quả bảng 3.3 cho thấy hệ số tương quan biến tổng ở tất cả các test đều  $> 0,3$ , hệ số Cronbach's Alpha của các test đều  $> 0,6$  do vậy các test đều đạt yêu cầu về hệ số tin cậy, không có test nào bị loại ra khỏi mô hình nghiên cứu.

**Bảng 3.3. Mức độ tin cậy của test của đánh giá sức bền tốc độ cho nữ vận động viên đua thuyền Kayak lứa tuổi 15-17 Câu lạc bộ đua thuyền Hà Nội (n = 16)**

Thông kê tổng biến						
TT	Test	$\bar{x}$ nếu xóa biến	Quy mô phương sai nếu xóa biến	Tương quan biến tổng	Tương quan đa chiều	Hệ số Cronbach's Alpha nếu loại biến
1	Vo2max (ml/g/ph)	741.39	1417.908	.921	.943	.685
2	Rufier (HW)	775.27	1795.229	-.749	.819	.770
3	Đánh giá tính chất chú ý (P)	776.64	1830.569	-.941	.943	.777
4	Thăng bằng tĩnh ở tư thế ngồi (s)	736.14	1001.086	.910	.972	.606
5	Giật tạ 2' (l)	675.33	1329.886	.895	.960	.667
6	Đẩy tạ 2' (l)	681.70	855.316	.915	.930	.594
7	Chèo trên máy 2 phút(m)	359.20	847.754	.741	.899	.666
8	Chênh lệch thành tích 2x200m(k)	771.32	1941.100	-.927	.964	.801
9	Chèo thuyền 2000m (s)	774.15	1750.649	-.958	.973	.760

Luận án thực hiện phân tích hồi quy tuyến tính để đánh giá mức độ dự báo của thành tích cự ly 500m thông qua test tham chiếu. Đối với hồi quy tuyến tính luận án giả định thành tích cự ly 500m sẽ được dự báo thông qua test tham chiếu nhưng không xét đến những sự tác động của yếu tố khác ngoài mô hình hồi quy. Kết quả được trình bày tại bảng 3.5, 3.6 và 3.7.

Giá trị của Sig (P-value) của bảng ANOVA 3.5 đánh giá sự phù hợp của mô hình. Giá trị Sig = 0.000  $\leq$  0.05 cho thấy mô hình hồi quy tuyến tính là phù hợp nên mô hình hồi quy tuyến tính phù hợp với tập dữ liệu.



**Bảng 3.5 Đánh giá sự phù hợp của mô hình hồi quy**

Giá trị bảng ANOVA <sup>a</sup>						
<i>Mẫu</i>		<i>Tổng bình phương</i>	<i>df</i>	<i>Trung bình của bình phương</i>	<i>F</i>	<i>Sig.</i>
1	Hồi quy	.054	1	.054	35.954	.000 <sup>b</sup>
	Số dư	.021	14	.002	-	-
	Toàn phần	.076	15	-	-	-
a. Biến phụ thuộc: Thành tích cự ly 500m (ph/s)						
b. Biến dự báo : (liên tục), Vo2 max						

**Bảng 3.6 Mức độ giải thích biến phụ thuộc của chỉ số tham chiếu trong mô hình hồi quy**

Giá trị bảng Rút gọn của mô hình <sup>b</sup>					
<i>Mô hình</i>	<i>R</i>	<i>R bình phương</i>	<i>R bình phương được hiệu chỉnh</i>	<i>Sai số ước tính</i>	<i>Hệ số Durbin-Watson</i>
1	.848 <sup>a</sup>	.720	.700	.03890	2.140
a. Biến dự báo: (liên tục), Vo2 max (ph/s)					
b. Biến phụ thuộc: Thành tích cự ly 500m					

Kết quả bảng 3.6 phản ánh mức độ giải thích biến phụ thuộc của chỉ số tham chiếu trong mô hình hồi quy thông qua giá trị  $R^2$  (R Square). Với giá trị  $R^2 = 0,848 \approx 1$  phản ánh mô hình hồi quy mang ý nghĩa mạnh.

**Bảng 3.7 Hệ số hồi quy tuyến tính của test Vo2 max và thành tích cự ly 500m (n=16)**

Giá trị bảng Hệ số								
Mô hình		Hệ số không chuẩn hóa		Hệ số chuẩn hóa	t	Sig.	Thống kê cộng gộp	
		B	Sai số chuẩn	Beta			Dung hòa	VIF
1	(Liên tục)	3.004	.104	-	28.943	.000	-	-
	Chỉ số Vo2max	-.014	.002	-.848	-5.996	.000	1.000	1.000
a. Biến phụ thuộc: Thành tích cự ly 500m (ph/s)								

Đối với giá trị Sig của kiểm định t được sử dụng để kiểm định ý nghĩa của hệ số hồi quy với giá trị tác động của biến độc lập lên biến phụ thuộc là Sig  $\leq 0.05$ . Do đó các biến tham chiếu có ý nghĩa chỉ báo cho thành tích cự ly 500m.

Sau các bước kiểm định độ tin cậy, tính thông báo, mức độ dự báo của test, xây dựng tiêu chuẩn phân loại cũng như thang điểm theo từng test luận án tiến hành xây dựng thang điểm tổng hợp dựa trên quy tắc  $\pm 2\sigma$  và thu được kết quả tại bảng 3.19.

**Bảng 3.19 Bảng điểm tổng hợp đánh giá sức bền tốc độ cho lứa tuổi 15-17**

Lứa tuổi	Trung bình	Độ lệch chuẩn	Kém	Yếu	Trung bình	Khá	Tốt
15	47.5	8.58	<	30.33 - 38.82	38.83 - 56.08	56.09 - 64.66	$\geq$ 64.67
16	49.25	9.22	<	30.82 - 39.99	40.00 - 58.46	58.47 - 67.68	$\geq$ 67.69
17	53.13	8.11	<	36.90 - 44.92	44.93 - 61.24	61.25 - 69.36	$\geq$ 69.37

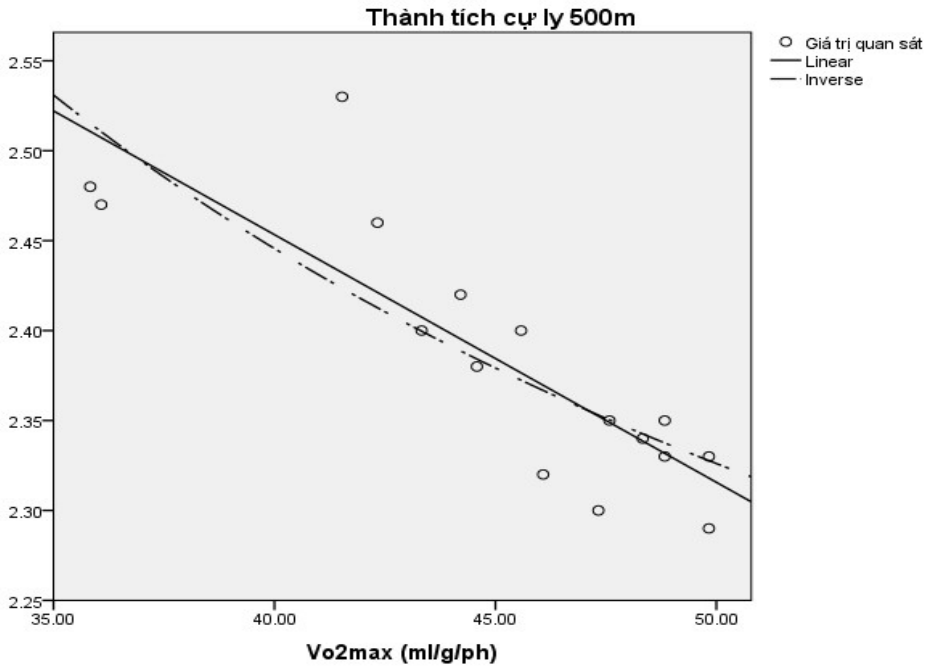
Sau bước kiểm tra và đánh giá theo bảng điểm đã xây dựng cho đối tượng khách thể nghiên cứu luận án đã xác định được trình độ SBTĐ của nữ VĐV đua thuyền Kayak lứa tuổi 15-17 được thể hiện ở bảng 3.20, cụ thể như sau: Chưa có VĐV đạt loại tốt, loại khá mới chỉ dừng lại ở mức 18,75%, trong khi đó tới 56,25% đạt mức trung bình và có đến 25% là loại yếu.

**Bảng 3.20. Thực trạng sức bền tốc độ của nữ vận động viên đua thuyền Kayak cự ly 500m lứa tuổi 15 - 17 Câu lạc bộ đua thuyền Hà Nội (n = 16)**

Lứa tuổi \ Xếp loại	15		16		17		Tổng	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Tốt	0	0	0	0	0	0	0	0
Khá	0	0	1	25	2	25	3	18,75
TB	3	75	2	50	4	50	9	56,25
Yếu	1	25	1	25	2	25	4	25
Kém	0	0	0	0	0	0	0	0
Tổng	4	100	4	100	8	100	16	100

Sau khi lượng hóa mức độ dự báo của test tham chiếu đối với biến phụ thuộc (thành tích chèo thuyền ở cự ly 500m) được thể hiện ở các bảng 3.5, 3.6 và 3.7. Từ các hệ số đánh giá biểu thị ý nghĩa của test tham chiếu chỉ báo cho thành tích cự ly 500m luận án có đủ cơ sở để dùng test tham chiếu đối sánh kết quả kiểm tra chỉ số Vo2max từ kết quả qua các năm. Hệ số tuyến tính giữa hai biến được trình bày ở biểu đồ 3.1.

Đối với việc so sánh thành tích của test tham chiếu so với kết quả thành tích của các VĐV cùng lứa tuổi trong Câu lạc bộ đua thuyền Hà Nội qua các năm, kết quả tại bảng 3.21 làm rõ hơn sự hạn chế còn tồn tại và chiều hướng xa sút phong độ đối với năng lực sức bền nói chung và sức bền ưa khí nói riêng của các nữ VĐV đua thuyền kayak lứa tuổi 15-17 của Câu lạc bộ đua thuyền Hà Nội ở thời điểm trước thực nghiệm.



**Biểu đồ 3.1** Mối quan hệ tuyến tính giữa test Vo2 max và thành tích chèo thuyền cự ly 500m

**Bảng 3.21** So sánh chỉ số Vo2max giữa nữ vận động viên đua thuyền kayak lứa tuổi 15-17 Câu lạc bộ đua thuyền Hà Nội qua các năm

So sánh theo nhóm	n	Giá trị trung bình	Độ lệch chuẩn	Sai số chuẩn	Sig
Kết quả đánh giá 10/2015	16	45.0069	4.37482	1.09371	.472
Kết quả đánh giá 9/2014	16	46.1188	4.25857	1.06464	
Kết quả đánh giá 10/2015	16	45.0069	4.37482	1.09371	.102
Kết quả đánh giá 9/2013	12	47.8333	4.36585	1.26031	
Kết quả đánh giá 10/2015	16	45.0069	4.37482	1.09371	.000
Kết quả đánh giá 11/2012	19	52.9093	3.38638	.77689	

### ***3.1.2. Thực trạng nội dung huấn luyện 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***

Thông qua quá trình điều tra và phân tích nội dung huấn luyện luận án đã chỉ ra rằng các bài tập sử dụng để huấn luyện sức bền cho VĐV hiện nay tại Câu lạc bộ đua thuyền Hà Nội còn thiếu đa dạng, áp dụng chung cho nhiều năm và cho nhiều lứa tuổi dẫn đến việc nhanh chóng thích nghi và chưa đạt được sự đột phá về thành tích. Sự phân định trong việc lập kế hoạch có điểm chưa thỏa đáng đó là sự phân chia các nội dung mang giá trị chung cho tất cả các lứa tuổi, giới tính trong nhóm VĐV trẻ mà chưa tính đến năng lực cụ thể và yêu cầu về năng lực của các lứa tuổi ở mỗi giai đoạn là khác nhau, đặc biệt luận án đang tập trung quan tâm đến độ tuổi 15-17 trong độ tuổi cần tập trung hướng tới giải trẻ toàn quốc thì kế hoạch chưa có sự phân định rõ ràng cho các đối tượng này. Đây có thể là sự thiếu sót, chưa chi tiết hóa được sự phân bổ về thời lượng trong kế hoạch huấn luyện dành cho các nhóm lứa tuổi khác nhau và đây cũng là mong muốn của luận án để có thể giải quyết vấn đề này trọn vẹn hơn trong việc xây dựng kế hoạch huấn luyện trong nội dung nghiên cứu tiếp theo.

### ***3.2. Lựa chọn bài tập và xây dựng nội dung huấn luyện 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***

#### ***3.2.1. Lựa chọn 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***

Thông qua phân tích, tổng hợp các tài liệu chuyên môn từ các nguồn tài liệu về huấn luyện đua thuyền trong và ngoài nước, luận án đã xác định được 72 bài tập thuộc thuộc 2 phần: Bài tập trên cạn và bài tập dưới nước. Các bài tập được phân nhóm căn cứ vào nền tảng VĐV đạt được đang ở giai đoạn chuyên môn hóa, do vậy nhóm bài tập cũng được luận án xem xét và phân loại theo 2 thành phần chính bài tập huấn luyện chung và chuyên môn. Đối với quá trình huấn luyện môn đua thuyền thì việc chia nhóm bài tập theo đặc tính theo nội dung và hình thức sẽ thuận lợi trong việc kế hoạch và giáo án huấn luyện do vậy luận án đã chia các bài tập thành 5 nhóm: Nhóm bài tập bài tập chạy, nhóm bài tập mô hình, nhóm bài tập vòng tròn, nhóm bài tập chèo thuyền ưa khí và ưa yếm khí hỗn hợp.

Từ kết quả phỏng vấn các nhà chuyên môn, luận án đã xác định được 32 bài tập thuộc 5 nhóm trên đảm bảo tính khả thi, phù hợp để huấn luyện SBTĐ cho nữ VĐV đua thuyền kayak lứa tuổi 15-17 Câu lạc bộ đua thuyền Hà Nội như sau:

## A. Bài tập trên cạn

### Bài tập chạy

1. Chạy 12',  $V = 80 - 85\%V_{\max}$ .
2. Chạy 60',  $V = 70\% V_{\max}$ .
3. Chạy phân xạ theo tín hiệu còi 5 x 5',  $R = 4'$ ,  $V = 65\%V_{\max}$ .
4. Chạy 6km,  $V = 80\%V_{\max}$ .
5. Chạy bậc thang  $(300 + 200 + 100) \times 6$ ,  $r = 3'$ ,  $R = 7 - 10'$ ,  $V = 85\% V_{\max}$ .
6. Chạy bậc thang  $(100 + 200 + 300) \times 6$  tổ,  $r = 3'$ ,  $R = 7 - 10'$ ,  $V = 85\% V_{\max}$

### Bài tập mô hình

1. Kéo máy 2 x 20',  $R = 5'$ , trở kháng mức 2  $V = 80\%V_{\max}$ .
2. Chèo mô hình 2 x 30', 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.

### Bài tập vòng tròn

1. Bài tập vòng tròn 6 trạm x 2 tổ x 20' (Chống đẩy - cơ lưng - cơ bụng - bật đổi chân - đạp xoay - xà đơn) mỗi động tác thực hiện 30", di chuyển đổi động tác 30",  $R = 10'$ .
2. Bài tập vòng tròn 10 trạm: 45' x 10 động tác mỗi động tác thực hiện 30" chuyển đổi động tác 30" (kéo máy - đứng lên ngồi xuống - đẩy tạ - kéo tạ đạp xoay - gập tạ tay - kéo tạ đứng - chống đẩy - tạ ngang - nằm kéo tạ văng về trước sau - ôm tạ 10kg đạp xoay người sang 2 bên), tạ kéo đẩy = 25%.
3. Bài tập vòng tròn 8 trạm x 6 tổ (kéo tạ 30l - đẩy tạ 30l - ke bụng thang giống 15l - nằm sấp chống đẩy 10l - bật nhảy 20l - co tay xà đơn 10l - chống đẩy xà kép 10l - chạy 30m),  $R = 5'$  tạ 20kg.
4. Bài tập vòng tròn 8 trạm x 10l ( chống đẩy - bật đổi chân - đẩy tạ 25%, giật tạ 25% - cơ lưng - cơ bụng - kéo tạ đạp xoay - tạ vante) x (4' x 4 tổ)  $R = 2'$ .

## B. Bài tập dưới nước

### Bài tập ưa 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 1000m (100m nhanh - 200m chậm - 200m nhanh - 200m chậm - 100m nhanh - 200m chậm),  $V_{\text{nhanh}} = 85\%$ ,  $V_{\text{chậm}} = 75\% V_{\max}$ .
6. Chèo biến tốc 8 km: 1500m chậm - 500m nhanh.
7. Chèo lặp lại 5 x 9' (3' dẫn + 3' bám + 3')  $V_{\max}$ ,  $R = 3'$ .

8. Chèo lặp lại 8 x (1000m + 20"), R = 4', V = 90%V<sub>max</sub>.

9. Chèo lặp lại 3 x 2000m, R = 5", V = 85%V<sub>max</sub>.

### **Bài tập ưa yếm khí hỗn hợp**

1. Chèo 12 x 500m + 10", R = 3', V = 95%V<sub>max</sub>.

2. Chèo 8 x 200m, V = 100% V<sub>max</sub>, R = 3' - 4', tần số: 120 - 126.

3. Chèo 8 x 500m (100m - 300m - 100m), V = 100% - 80% - 100% V<sub>max</sub>, R = 3'.

4. Chèo 10 x 550m, V = 90% V<sub>max</sub>, tần số: 90 - 96, R = 4'.

5. Chèo bậc thang 3 x (5' - 4' - 3'), r = 90", R = 5', V = 75% - 80% - 85% V<sub>max</sub>.

6. Chèo bậc thang 3 x (4' - 3' - 2' - 1'), r = 3' - 2' - 1', R = 5', V = 75% - 80% - 85% - 90% V<sub>max</sub>.

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<sub>max</sub>.

8. Chèo bậc thang: 4 - 2' - 1' - 45", V = 80% - 90% - 100% V<sub>max</sub>, R = 2' - 3' - 4' - 1'.

9. Chèo biến tốc 2 x (5' nhanh - 4' chậm - 4' nhanh - 3' chậm - 3' nhanh - 2' chậm - 2' nhanh - 1' chậm), R = 4', nhanh: V = 90 - 95% V<sub>max</sub>; Chậm: V = 60 - 65% V<sub>max</sub>.

32 bài tập đã được xác định luận án kỳ vọng sẽ tác động theo chiều hướng tích cực, phát triển toàn diện SBTĐ cho VĐV.

### **3.2.2. Xây dựng nội dung huấn luyện 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**

Việc định hướng được yêu cầu và tỷ lệ sử dụng các phương tiện huấn luyện SB chung và SB chuyên môn cho VĐV đua thuyền Kayak trong một năm huấn luyện ở các thời kỳ và giai đoạn huấn luyện kết hợp với việc sắp xếp được tỷ lệ % các nội dung huấn luyện trong từng thời kỳ và giai đoạn cũng như việc xác định được diễn biến LVĐ trong từng thời kỳ, giai đoạn huấn luyện, định hướng nội dung giáo án mẫu cho từng thời kỳ, giai đoạn huấn luyện một cách khoa học hợp lý là cơ sở vững chắc cho việc nâng cao thành tích nhất là VĐV trong giai đoạn chuẩn bị bước vào giải đấu quan trọng. Bởi VĐV trong giai đoạn này rất nhạy cảm nếu tác động LVĐ không đúng sẽ có những phản ứng quá độ dẫn đến ảnh hưởng các tố chất khác và ngược lại việc kiểm soát tốt LVĐ thì sẽ dễ dàng điều khiển kế hoạch HL một cách hợp lý, đúng trọng tâm.

Thông qua Kết quả bảng tỷ lệ huấn luyện sức bền bảng 3.31, Diễn biến lượng vận động theo các giai đoạn huấn luyện bảng 3.32, Kết quả phân chia tỷ lệ sử dụng các nhóm bài tập bảng 3.33 và Phân phối thời gian huấn luyện trong chu kỳ huấn luyện năm tại bảng 3.34 luận án đã có đủ căn cứ về việc sắp xếp sử dụng bài tập theo các giai đoạn huấn luyện đảm bảo tính khoa học.

### **3.3. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả bài tập phát triển huấn luyện 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**

#### **3.3.1. Tổ chức thực nghiệm sư phạm**

Thời gian tổ chức thực nghiệm: Việc nghiên cứu ứng dụng nội dung huấn luyện SBTĐ cho nữ VĐV đua thuyền Kayak cự ly 500m lứa tuổi 15 - 17 được tiến hành trong thời gian 01 năm (chu kỳ huấn luyện năm, từ tháng 11/2017 đến tháng 11/2018), tại Câu lạc bộ đua thuyền Hà Nội.

Tổng thời gian (từ 01/11/2017 - 30/10/2018): 52 tuần; 480 buổi tập; Thời gian buổi tập chính: 120 - 180', buổi tập phụ: 60 - 90')

Thời gian huấn luyện là trung bình 9 - 10 buổi/tuần. Thời gian tập từ 90 - 180'/buổi, trong đó tập SBTĐ tối thiểu 4 buổi/tuần, tối đa là 6 buổi/tuần. Tổng số buổi huấn luyện SBTĐ trong chu kỳ huấn luyện năm của chương trình thực nghiệm sư phạm khoảng 183 buổi. Thời gian tập căn cứ vào mục đích phát triển năng lực SBTĐ theo từng thời kỳ huấn luyện.

Thời gian huấn luyện SBTĐ được các HLV quản lý chặt chẽ trong từng nhóm, loại trừ các yếu tố khách quan ảnh hưởng đến huấn luyện, chỉ còn lại sự tác động của các bài tập tới từng nhóm nghiên cứu.

Đối tượng thực nghiệm: Trước khi tiến hành thực nghiệm luận án đã tiến hành kiểm tra thành tích ban đầu của 2 NTN và NĐC, với cùng 9 test đánh giá như nhau trên 16 VĐV nữ VĐV đua thuyền Kayak lứa tuổi 15 - 17 (trong đó 08 VĐV thuộc NTN và 08 VĐV thuộc NĐC, trong đó có 04 VĐV lứa tuổi 15, 04 VĐV lứa tuổi 16 và 08 VĐV lứa tuổi 17) được lựa chọn một cách ngẫu nhiên, là các VĐV nữ VĐV đua thuyền Kayak lứa tuổi 15-17 đang tập luyện thường xuyên tại Câu lạc bộ đua thuyền Hà Nội. Cách thức tổ chức tiến hành thực nghiệm đã được trình bày tại phần mô tả Phương pháp thực nghiệm sư phạm ở chương 2 (mục 2.2.7) và chi tiết cách thức áp dụng các nội dung huấn luyện trong phần Xây dựng nội dung huấn luyện (mục 3.2.2) của luận án.

Thời điểm, nội dung kiểm tra:

Trong quá trình thực nghiệm 12 tháng tiến hành kiểm tra ở các thời điểm ban đầu và kiểm tra giữa thực nghiệm và kiểm tra sau thực nghiệm của 3 lứa tuổi 15, 16 và 17 theo kế hoạch huấn luyện và thi đấu của chu kỳ huấn luyện năm của đội tuyển trẻ tập luyện tại Câu lạc bộ đua thuyền Hà Nội.

Nội dung kiểm tra: Các test đánh giá SBTĐ đã được kiểm định và lựa chọn đảm bảo giá trị tin cậy để đánh giá đối tượng khách thể nghiên cứu.

Hình thức thực nghiệm: Để đảm bảo khách quan, thực nghiệm được tiến hành song song trên hai NTN và NĐC. NTN tập theo nội dung huấn luyện SBTĐ đã được luận án lựa chọn. Số lượng bài tập và loại bài tập trong mỗi một buổi tập được sắp



xếp luân phiên tương ứng với nhiệm vụ huấn luyện trong từng giáo án và từng thời kỳ huấn luyện, đảm bảo các nguyên tắc của huấn luyện thể thao. NĐC tập các bài tập cũ theo chương trình huấn luyện của các huấn luyện viên của Câu lạc bộ đua thuyền Hà Nội.

### 3.3.2. Đánh giá hiệu quả nội dung huấn luyện 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

Sau khi xây dựng nội dung huấn luyện và tiến hành áp dụng trên đối tượng thực nghiệm SBTĐ cho nữ VĐV đua thuyền Kayak lứa tuổi 15-17, luận án tiến hành đánh giá kết quả thực nghiệm dựa trên hai phương diện: Sử dụng test đánh giá để kiểm tra và phân tích mức độ phát triển SBTĐ ở các thời điểm theo chu kỳ nhỏ: Ban đầu, sau 3 tháng, sau 6 tháng, sau 9 tháng và sau 12 tháng thực nghiệm và Kiểm định tính hiệu quả của bài tập thông qua kết quả kiểm tra và thi đấu từ thành tích chèo thuyền ở cự ly 500m của 2 nhóm trên cả 3 lứa tuổi, cụ thể như sau:

#### Đối với kết quả kiểm tra các test:

(a). Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm.

Trước khi tiến hành thực nghiệm, luận án tiến hành kiểm tra các test đã lựa chọn nhằm kiểm định sự khác biệt (nếu có) giữa hai NTN và NĐC. Kết quả thu được như trình bày ở bảng 3.39.

**Bảng 3.39 Kết quả kiểm tra ban đầu của 2 hai nhóm nghiên cứu ( $n_A = n_B = 8$ )**

TT	Test	So sánh giá trị trung bình giữa hai nhóm theo lứa tuổi		
		Lứa tuổi 15	Lứa tuổi 16	Lứa tuổi 17
		Sig. (2-tailed) NTN ↔ NĐC		
1	VO <sub>2</sub> max (ml/ph/kg)	.975	.804	.809
2	Rufier(HW)	.823	.989	.984
3	Đánh giá tính chất của sự chú ý (P)	.958	.951	.914
4	Thăng bằng tĩnh tư thế ngồi (s)	.772	.675	.781
5	Giật tạ 2' (I)	.766	.658	.744
6	Đẩy tạ 2' (I)	.712	.678	.921
7	Chèo trên máy 2 phút(m)	.877	.725	.642
8	Chênh lệch thành tích 2 x 200m(s)	.986	.787	.879
9	Chèo thuyền 2000m(ph)	.819	.875	.643

Kết quả bảng 3.39 cho thấy giá trị Sig ở tất cả các test đều  $> 0,05$ , chứng tỏ sự phân nhóm là khách quan, trình độ SBTĐ ban đầu của 2 nhóm có sự khác biệt không có ý nghĩa thống kê.

*(b). Về kết quả kiểm tra sau 3 tháng thực nghiệm.*

Luận án sử dụng kiểm định so sánh test độc lập để so sánh kết quả thu được của 9 test đánh giá và được trình bày tại bảng 3.40, từ các giá trị thu được có thể thấy rằng sau 3 tháng thực nghiệm ứng dụng các bài tập vào thực tiễn huấn luyện SBTĐ cho nữ VĐV đua thuyền Kayak cự ly 500m lứa tuổi 15-17, kết quả kiểm tra các test của cả 2 nhóm ban đầu đều có sự tương đồng thì sau 3 tháng đã có dấu hiệu phân hóa thể hiện giá trị trung bình giữa hai nhóm có sự chênh lệch hơn so với thời điểm trước thực nghiệm và ưu thế thuộc về NTN. Tuy nhiên với giá trị Sig ở tất cả các test đều cho thấy kết quả thu được  $> 0,05$  chứng tỏ sự khác biệt chưa có ý nghĩa về mặt thống ở khoảng tin cậy 95%.

Kết quả trên cho thấy, bước đầu nội dung huấn luyện mà luận án xây dựng đã có giá trị phát triển SBTĐ cho NTN, song do thời gian còn ngắn nên hiệu quả chưa rõ rệt trên đối tượng thực nghiệm.

*(c). Về kết quả kiểm tra sau 6 tháng thực nghiệm.*

Sau 6 tháng thực nghiệm ứng dụng các bài tập vào thực tiễn huấn luyện SBTĐ cho nữ VĐV đua thuyền Kayak lứa tuổi 15-17, kết quả so sánh các test giữa 2 nhóm thông qua giá trị so sánh có thể thấy NTN có sự tiến bộ nổi bật hơn so với NĐC, từ giá trị Sig có thể thấy từ tiệm cận ban đầu  $\approx 1$  thì sau 6 tháng tiệm cận Sig  $\approx 0$ . Tuy nhiên ý nghĩa thống kê vẫn chưa rõ rệt với Sig  $> 0,05$  trên tất cả các test ở cả 3 lứa tuổi.

Qua thành tích thu được của từng lứa tuổi trên tất cả các test đối với NTN đều mang những tín hiệu khả quan, cho thấy sự đi đúng hướng của nội dung huấn luyện mà luận án đã xây dựng, sau nửa thời gian áp dụng huấn luyện mới cho đối tượng thực nghiệm có giá trị phát triển SBTĐ cho NTN song do thời gian còn ngắn nên sự khác biệt chưa thể hiện tuyệt đối trên tất cả các test đối với đối tượng thực nghiệm.

*(d). Về kết quả kiểm tra sau 9 tháng thực nghiệm.*

Từ kết quả tại bảng 3.42 cho thấy, sau 9 tháng thực nghiệm ứng dụng các bài tập vào thực tiễn huấn luyện SBTĐ cho nữ VĐV đua thuyền Kayak cự ly 500m lứa tuổi 15-17, so sánh kết quả kiểm tra các test giữa hai nhóm nghiên cứu cho thấy ở một số test mang giá trị khác biệt có ý nghĩa thống kê, cụ thể: Lứa tuổi 15 có 1 test là Thăng bằng tĩnh ở tư thế ngồi (s); Lứa tuổi 16 có 2 test là Rufier (HW) và Đánh giá khả năng tập trung chú ý(P), lứa tuổi 17 có 3 test là Rufier (HW), Đánh giá khả năng tập trung chú ý(P) và Chèo thuyền 2000m (ph).

Như vậy đối với NTN ở lứa tuổi 17 có sự đáp ứng cao hơn theo nội dung huấn luyện mà luận án đã áp dụng so với lứa tuổi 15 và 16, đối với các test khác thông qua giá trị Sig có thể thấy rằng có sự giảm sâu về sự tương đồng giữa hai nhóm nghiên cứu. Kết quả đạt được sau 9 tháng thực nghiệm đã đáp ứng sự kỳ vọng của luận án theo dự kiến của từng giai đoạn đánh giá VĐV.

(e). Về kết quả kiểm tra sau 12 tháng thực nghiệm.

Theo kết quả kiểm định so sánh song song về thành tích các test giữa 2 nhóm nghiên cứu trình bày tại bảng 3.43 có thể thấy như sau:

Sau khi kết thúc quá trình thực nghiệm trình độ SBTĐ giữa hai nhóm là có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê Sig < 0,05 ở ngưỡng xác suất 95% khoảng tin cậy. Kết quả trên đã khẳng định nội dung huấn luyện mà luận án xây dựng có giá trị phát triển SBTĐ cho NTN.

**Bảng 3.43 So sánh kết quả kiểm tra sau 12 tháng của hai nhóm nghiên cứu ( $n_A = n_B = 8$ )**

TT	Test	So sánh giá trị trung bình giữa hai nhóm theo lứa tuổi Sig. (2 chiều) NTN ↔ NDC		
		Lứa tuổi 15	Lứa tuổi 16	Lứa tuổi 17
1	VO <sub>2</sub> max (ml/ph/kg)	.046	.009	.031
2	Rufier(HW)	.002	.000	.011
3	Đánh giá tính chất của sự chú ý (P)	.049	.030	.004
4	Thăng bằng tĩnh tư thế ngồi (s)	.015	.002	.005
5	Giật tạ 2' (l)	.022	.048	.049
6	Đẩy tạ 2'(l)	.026	.031	.021
7	Chèo trên máy 2 phút(m)	.049	.014	.008
8	Chênh lệch thành tích 2 x 200m (s)	.048	.027	.041
9	Chèo thuyền 2000m (ph)	.047	.029	.029

Qua đó có thể nhận xét với thời gian 12 tháng thực nghiệm với nội dung đã được xây dựng và áp dụng, thông qua các giai đoạn kiểm tra đánh giá chi tiết và khoa học theo từng mốc thời gian cụ thể có thể thấy rằng năng lực về SBTĐ của đối tượng thực nghiệm đã dần từng bước có sự tiến triển ngày càng rõ rệt hơn cho tới thời điểm hoàn thành quá trình thực nghiệm thì đối tượng thực nghiệm đã đạt được sự vượt trội mang giá trị khác biệt tuyệt đối trên tất cả các test đánh giá.

Như vậy phương pháp so sánh song song giá trị trung bình giữa hai nhóm nghiên cứu theo kết quả từ bảng 3.39 đến 3.43 cho thấy: thời điểm ban đầu trình độ

SBTĐ của hai nhóm có sự tương đồng với tỷ lệ cả 9 test đều đạt giá trị Sig > 0,05 tiệm cận  $\approx 1$ . Sau các mốc thời gian đánh giá là: sau 3 tháng, sau 6 tháng, sau 9 tháng thì sự tương đồng về trình độ SBTĐ giảm dần và khi kết thúc quá trình thực nghiệm ở thời điểm sau 12 tháng thì chỉ có NTN đạt được sự khác biệt ở cả 9 test đều có giá trị Sig < 0,05.

*(f) Về nhịp độ tăng trưởng kết quả kiểm tra của đối tượng thực nghiệm.*

Để so sánh về mức độ tăng trưởng về trình độ SBTĐ giữa hai nhóm nghiên cứu luận án đã tính toán theo công thức toán học thống kê và đưa ra số liệu cụ thể được trình bày tại bảng 3.44. Từ kết quả tại bảng 3.44 cho thấy qua các thời điểm đánh giá thì NTN đều đạt được giá trị tăng trưởng ưu thế hơn so với NĐC đối với tất cả các test đánh giá. Sau khi hoàn thành 12 tháng thực nghiệm thì kết quả so sánh ở thời điểm sau thực nghiệm thể hiện sự vượt trội về số liệu tăng trưởng của NTN. Điều này một lần nữa khẳng định hiệu quả của nội dung huấn luyện SBTĐ mà luận án đã xây dựng.

*(g). Về kết quả so sánh tự đối chiếu ở 2 nhóm trong quá trình thực nghiệm sự phạm.*

Để thể hiện rõ hiệu quả nội dung huấn luyện mà cụ thể hơn chính là hệ thống các bài tập đã lựa chọn ứng 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, luận án tiến hành so tự đối chiếu giá trị trung bình của NĐC và NTN, được trình bày ở bảng 3.45 và 3.46.

Từ kết quả tại bảng 3.45 cho thấy đối với NĐC sau 12 tháng thực nghiệm sự khác biệt không tuyệt đối trên tất cả các test khi so sánh ở thời điểm trước và sau thực nghiệm.

Kết quả tự so sánh của NTN tại bảng 3.46 cho thấy có sự đồng bộ trên tất cả các test với cả 3 lứa tuổi 15, 16 và 17 đạt được giá trị Sig đều  $n < 0,05$  với ngưỡng xác suất 95% khoảng tin cậy.

Qua kết quả tại bảng 3.45 đã thể hiện rõ sự hạn chế trong nội dung huấn luyện SBTĐ cho nữ VĐV đua thuyền Kayak cự ly 500m lứa tuổi 15-17 của NĐC như luận án đã phân tích kỹ ở phần thực trạng nội dung huấn luyện, đó là nội dung huấn luyện không tạo ra những thời điểm phát triển mạnh về SBTĐ cũng như thành tích chèo thuyền 500m mà diễn ra theo xu hướng đều đều trong kế hoạch huấn luyện năm. Đồng thời, kết quả tại bảng 3.46 đã thể hiện rõ tính hiệu quả của nội dung huấn luyện SBTĐ mà luận án xây dựng cho nữ VĐV đua thuyền Kayak cự ly 500m lứa tuổi 15-17.

Bảng 3.44. Nhịp tăng trưởng của các test đánh giá của hai nhóm nghiên cứu qua các giai đoạn thực nghiệm

Lứa tuổi	Nhóm	Test	VO <sub>2</sub> max (ml/ph/kg)	Rufier (HW)	Đánh giá tính chất của sự chú ý (P)	Thăng bằng tính tư thể ngồi (s)	Giật tạ 2' (l)	Đẩy tạ 2' (l)	Chèo trên máy 2'(m)	Chênh lệch thành tích 2 x 200m (s)	Chèo thuyền 2000m (ph)
15	NĐC		9,098	-8,398	-13,908	39,560	4,694	5,994	4,439	-23,494	-1,050
	NTN		<b>13,401</b>	<b>-29,951</b>	<b>-35,416</b>	<b>67,906</b>	<b>10,478</b>	<b>12,631</b>	<b>8,510</b>	<b>-40,563</b>	<b>-1,948</b>
16	NĐC		10,098	-13,824	-18,478	25,925	4,026	5,154	4,372	-27,919	-1,104
	NTN		<b>22,171</b>	<b>-28,712</b>	<b>-46,729</b>	<b>56,126</b>	<b>10,526</b>	<b>12,106</b>	<b>7,282</b>	<b>-50,019</b>	<b>-1,562</b>
17	NĐC		9,771	-7,682	-20,322	22,053	4,826	4,806	4,329	-40,272	-1,221
	NTN		<b>16,740</b>	<b>-29,659</b>	<b>-39,570</b>	<b>37,162</b>	<b>10,677</b>	<b>10,696</b>	<b>7,123</b>	<b>-62,236</b>	<b>-1,976</b>

**Bảng 3.45 và 3.46 So sánh kết quả kiểm tra Ban đầu ↔ Sau 12 tháng của hai nhóm  
( Sig 2 chiều, P = 0.05)**

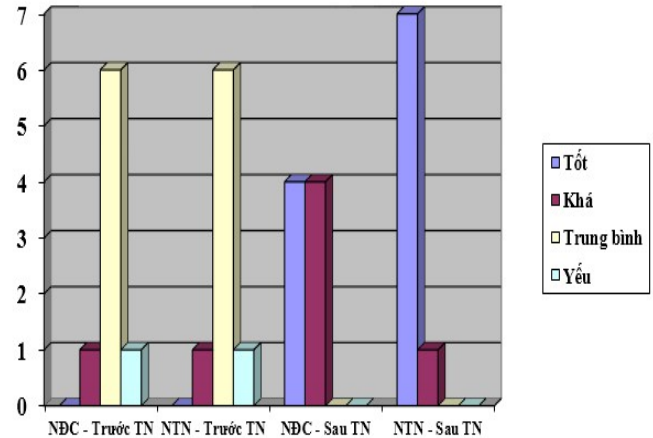
T T	Test	Lứa tuổi 15		Lứa tuổi 16		Lứa tuổi 17	
		NĐC	NTN	NĐC	NTN	NĐC	NTN
1	VO <sub>2</sub> max (ml/ph/kg)	.111	.034	.013	.003	.012	.000
2	Rufier(HW)	.030	.000	.013	.000	.026	.001
3	Đánh giá tính chất của sự chú ý (P)	.064	.009	.040	.003	.004	.000
4	Thăng bằng tĩnh tư thế ngồi (s)	.007	.002	.022	.001	.013	.000
5	Giật tạ 2' (l)	.072	.000	.108	.018	.034	.004
6	Đẩy tạ 2'(l)	.045	.037	.101	.015	.108	.035
7	Chèo trên máy 2 phút(m)	.041	.035	.090	.029	.024	.000
8	Chênh lệch thành tích 2 x 200m (s)	.036	.002	.035	.009	.002	.000
9	Chèo thuyền 2000m (ph)	.071	.026	.172	.047	.016	.001

(h). Về kết quả phân loại SBTĐ của 2 NTN và đối chứng ở thời điểm kết thúc thực nghiệm sự phạm.

Từ kết quả bảng Khi bình phương ở bảng 3.47 cho thấy với 16 VĐV chia thành 2 nhóm và phân bố theo 2 mức xếp loại thì sự khác biệt về tỉ lệ xếp loại đánh giá của hai nhóm khác biệt chưa có ý nghĩa thống kê ( $\chi^2 = 2.618$ ,  $p = 0.281$ ). Tuy nhiên khi so sánh tỷ lệ % xếp loại đánh giá ở kết quả bảng so sánh chéo (*Crosstabulation*) thể hiện sự chênh lệch là rất lớn: NĐC có 50% nữ VĐV đạt trong khi đó NTN tỷ lệ xếp loại tốt tiệm cận mức tối đa với con số là 87,5%. Đối với tỷ lệ xếp loại khá ở NĐC chiếm 50% còn NTN chỉ có 12,5%. Cụ thể hơn theo số lượng xếp loại có thể thấy rằng NTN đạt loại tốt ở mức rất cao (7/8 VĐV), chỉ còn lại số ít (1/8 VĐV) xếp loại Khá còn đối với NĐC là 4/4. Tỷ suất chênh chỉ ra sự khác biệt của hai tỷ lệ này là 0.143 (khoảng tin cậy 95% là 0,12– 1,762).

**Bảng 3.47 So sánh kết quả phân loại sức bền tốc độ của hai nhóm thực nghiệm**

Bảng chéo (Nhóm ↔ Mức độ xếp loại)					Kiểm định khi bình phương		
Chi số so sánh		Mức độ xếp loại		Tổng	Giá trị Pearson Khi bình phương	Giá trị chuẩn xác của Sig. (2 phía)	
		Tốt	Khá				
N	NĐC	n được tính	4	4	2.618	.281	
		Tỷ lệ của Nhóm	50.0%	50.0%			100%
		Tỷ lệ của Mức độ xếp loại	36.4%	80.0%			50%
		Tỷ lệ của tổng	25.0%	25.0%			50%
h	NTN	n được tính	7	1			
		Tỷ lệ của Nhóm	87.5%	12.5%			100%
		Tỷ lệ của Mức độ xếp loại	63.6%	20.0%			50%
		Tỷ lệ của tổng	43.8%	6.2%			50%
m	Total	n được tính	11	5			16
		Tỷ lệ của Nhóm	68.8%	31.2%			100%
		Tỷ lệ của Mức độ xếp loại	100%	100%			100%
		Tỷ lệ của tổng	68.8%	31.2%			100%
Ước tính xác suất							
Chi số	Giá trị	Khoảng tin cậy 95%		Giới hạn dưới	Giới hạn trên		
Tỷ số chênh của NĐC/NTN		.143	.012	1.762			
Với chuẩn Loại Tốt		.571	.272	1.199			
Với chuẩn loại Khá		4.000	.563	28.396			
n trong số các trường hợp hợp lệ				16			

**Biểu đồ 3.26 So sánh trình độ sức bền tốc độ trước và sau thực nghiệm của hai nhóm nghiên cứu**

**Đối với kết quả kiểm tra và thi đấu ở cự ly 500m:**  
**Bảng 3.48. So sánh thành tích chèo thuyền cự ly 500m trước và sau khi kết thúc giải đấu giữa hai nhóm nghiên cứu**

Thời điểm	Nhóm	Trung bình	Độ lệch chuẩn	Sai số chuẩn	Sig
<b>Lứa tuổi 15</b>					
<b>Trước TN</b>	<i>NĐC</i>	2.4700	.01414	.01000	.698
	<i>NTN</i>	2.4750	.00707	.00500	
<b>Giải đầu mùa</b>	<i>NĐC</i>	2.4550	.02121	.01500	.493
	<i>NTN</i>	2.4400	.01414	.01000	
<b>Giải vô địch trẻ</b>	<i>NĐC</i>	2.4450	.02121	.01500	.047
	<i>NTN</i>	2.3950	.00707	.00500	
<b>Lứa tuổi 16</b>					
<b>Trước TN</b>	<i>NĐC</i>	2.4150	.00707	.00500	.698
	<i>NTN</i>	2.4200	.01414	.01000	
<b>Giải đầu mùa</b>	<i>NĐC</i>	2.4000	.01414	.01000	.312
	<i>NTN</i>	2.3850	.00707	.00500	
<b>Giải vô địch trẻ</b>	<i>NĐC</i>	2.3800	.01414	.01000	.043
	<i>NTN</i>	2.3450	.00707	.00500	
<b>Lứa tuổi 17</b>					
<b>Trước TN</b>	<i>NĐC</i>	2.3225	.02217	.01109	.570
	<i>NTN</i>	2.3300	.01155	.00577	
<b>Giải đầu mùa</b>	<i>NĐC</i>	2.3075	.02754	.01377	.343
	<i>NTN</i>	2.2925	.00957	.00479	
<b>Giải vô địch trẻ</b>	<i>NĐC</i>	2.2925	.02217	.01109	.038
	<i>NTN</i>	2.2625	.00957	.00479	



Mục tiêu quan trọng mà luận án muốn hướng tới đó chính là cải thiện được thành tích chèo thuyền ở cự ly 500m của các nữ VĐV đua thuyền kayak cự ly 500m ở lứa tuổi 15-17 của Câu lạc bộ đua thuyền Hà Nội, do vậy minh chứng rõ nhất cho kết quả sau 12 tháng áp dụng các bài tập theo nội dung huấn luyện đã được xác định chính là kết quả thi đấu ở cự ly này. Luận án tiến hành kiểm chứng hiệu quả trên khách thể nghiên cứu bằng việc so sánh thành tích thi đấu ở 2 giải quan trọng giữa hai nhóm kết quả thể hiện ở bảng 3.48 cho thấy tại thời điểm ban đầu giữa hai nhóm có sự tương đồng về thành tích kiểm tra. Ở kết quả thi đấu giải đầu mùa sự tương đồng đã giảm đi đáng kể với giá trị Sig tiệm cận 0, tuy nhiên sự khác biệt chưa mang ý nghĩa về mặt thống kê khi  $Sig > 0,05$ . Từ kết quả đạt được sau giải đầu mùa có thể thấy sự biến chuyển mang tính tích cực, đúng hướng của các bài tập mà đề tài sử dụng.

Đối với tất cả các VĐV đang ở lứa tuổi trẻ (dưới 19 tuổi) của môn đua thuyền Kayak thì việc đạt được thành tích cao nhất ở giải vô địch trẻ luôn là mục tiêu kỳ vọng lớn nhất, do vậy ở chu kỳ huấn luyện thứ 2 sẽ là thời điểm dồn sức, mang tính cạnh tranh rất lớn. Việc tuân thủ nghiêm ngặt chế độ sinh hoạt và tập luyện luôn được chú trọng, sau khi kết thúc giải vô địch trẻ cũng là thời điểm phân cấp các VĐV theo thành tích thi đấu. Do vậy, nếu các VĐV thể hiện tốt phong độ ở chu kỳ 2 sẽ là một bước tiến không nhỏ trên bước đường khẳng định bản thân trong đội. Từ kết quả thi đấu tại giải vô địch trẻ toàn quốc có thể thấy rằng sự tiến triển của NTN là rất khả quan và có giá trị cao trong thi đấu nói riêng và công tác đào tạo VĐV đua thuyền kayak nói chung khi mang lại thành tích tiến triển tốt hơn và mang giá trị khác biệt có ý nghĩa về mặt thống kê so với NĐC.

## **KẾT LUẬN - KIẾN NGHỊ**

### **1. Kết luận**

Từ những kết quả nghiên cứu của luận án, cho phép đi đến những kết luận sau:

1. Thực trạng vấn đề huấn luyện SBTĐ cho nữ VĐV đua thuyền Kayak cự ly 500m lứa tuổi 15-17 tại Câu lạc bộ đua thuyền Hà Nội còn một số điểm chưa thỏa đáng. Các bài tập chưa phân thành các nhóm bài tập phát triển sức bền chung hay nhóm bài tập phát triển SBTĐ. Việc sử dụng kế hoạch huấn luyện cho cả 3 lứa tuổi 15, 16, 17 cũng chưa được cụ thể. Trong kế hoạch về nội dung chưa phân định được tỷ lệ sắp xếp giữa khối lượng và cường độ trong từng thời kỳ và từng lứa tuổi. Việc định hướng tỷ lệ % cho các tổ chất sức nhanh, sức mạnh, sức bền hay kỹ thuật cũng chưa có căn cứ khoa học rõ ràng. Tỷ lệ % giữa việc huấn luyện sức bền chung và

SBTĐ theo các giai đoạn huấn luyện cũng chưa được phân định cụ thể. Tỷ lệ VĐV ở lứa tuổi 15-17 đạt loại trung bình chiếm đa số trong khi đó rất ít VĐV đạt loại khá, vẫn có VĐV còn đang ở mức yếu.

Thông qua các bước kiểm định luận án đã lựa chọn được 9 test đảm bảo tính khả thi, độ tin cậy, tính thông báo cả trên ba phương diện sự phạm, tâm lý và y sinh học TĐTT, đồng thời xây dựng được thang điểm, tiêu chuẩn đánh giá SBTĐ cho nữ VĐV đua thuyền Kayak cự ly 500m lứa tuổi 15-17, đó là các test:

Test 1:  $VO_2 \max$  (ml/ph/kg)

Test 2: *Rufier*(HW)

Test 3: *Đánh giá khả năng tập trung chú ý*(P)

Test 4: *Thăng bằng tĩnh tư thế ngồi*(s)

Test 5: *Giật tạ 2' (l)*

Test 6: *Đẩy tạ 2' (l)*

Test 7: *Kéo máy mô hình 2 phút*(m)

Test 8: *Chênh lệch thành tích 2x200m* (K)

Test 9: *Chèo thuyền 2000m*(ph)

2. Luận án đã lựa chọn được 32 bài tập được phân ra thành 3 nhóm trên cạn và 2 nhóm dưới nước là: nhóm bài chạy (6 bài tập); nhóm bài tập vòng tròn (4 bài tập); nhóm bài tập mô hình (4 bài tập), nhóm bài tập ưa khí (9 bài tập), nhóm bài tập ưa yếm khí hỗn hợp (9 bài tập). Luận án đã chi tiết hóa được từng nội dung trong kế hoạch huấn luyện cho từng lứa tuổi 15-17. Nội dung kế hoạch đã chỉ ra được diễn biến giữa khối lượng, cường độ cho từng giai đoạn và từng lứa tuổi. Đồng thời đã phân chia, sắp xếp được tỷ lệ % cho từng nội dung huấn luyện và sắp xếp chặt chẽ các nhóm bài tập theo tỷ lệ yêu cầu của từng giai đoạn trong một năm huấn luyện.

3. Kết quả ứng dụng nội dung huấn luyện SBTĐ cho nữ VĐV đua thuyền Kayak cự ly 500m lứa tuổi 15 - 17 Câu lạc bộ đua thuyền Hà Nội trong 12 tháng thực nghiệm minh chứng được hiệu quả của nội dung huấn luyện SBTĐ mà luận án xây dựng thể hiện qua sự khác biệt về kết quả kiểm tra các test đánh giá và thành tích thi đấu ở cự ly 500m giữa 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng ở các thời điểm kiểm tra trong và sau khi hoàn thành quá trình thực nghiệm.

## 2. Kiến nghị

Từ những kết luận trên, luận án có những kiến nghị sau:

1. Các bài tập áp dụng cho VĐV đua thuyền tại Câu lạc bộ đua thuyền Hà Nội cần thường xuyên được nghiên cứu để được đổi mới nhằm mang lại sự hứng thú tập luyện cho VĐV, tạo ra sự đột phá về phát triển thể lực cho VĐV.

2. Hệ thống test và tiêu chuẩn đánh giá SBTĐ mà luận án đã xây dựng là tài liệu tham khảo quan trọng cho công tác đánh giá và công tác huấn luyện nữ VĐV đua thuyền Kayak cự ly 500m lứa tuổi 15-17.

## **DANH MỤC CÁC CÔNG TRÌNH NGHIÊN CỨU ĐÃ CÔNG BỐ CÓ LIÊN QUAN ĐẾN LUẬN ÁN**

1. Bùi Thị Sáng(2020), "Xác định test đánh giá trình độ SBTĐ của nữ VĐV đua thuyền Kayak cự ly 500m lứa tuổi 15 - 17 Câu lạc bộ đua thuyền Hà Nội", *Tạp chí Khoa học đào tạo và huấn luyện thể thao*, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh, Bắc Ninh, Tr.58-63.
2. Bùi Thị Sáng(2020), "Đánh giá hiệu quả bài tập phát triển SBTĐ cho nữ VĐV đua thuyền Kayak cự ly 500m lứa tuổi 15-17 Câu lạc bộ đua thuyền Hà Nội", *Tạp chí Khoa học đào tạo và huấn luyện thể thao*, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh, Bắc Ninh, Tr.62-67.
3. Bùi Thị Sáng(2022), "Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá sức bền tốc độ cho nữ vận động viên đua thuyền Kayak lứa tuổi 15-17 Câu lạc bộ đua thuyền Hà Nội", *Tạp chí Khoa học đào tạo và huấn luyện thể thao*, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh, Bắc Ninh, Tr.40-47.