

Bắc Ninh, ngày 25 tháng 4 năm 2023

**THÔNG TIN TÓM TẮT
VỀ NHỮNG KẾT LUẬN MỚI CỦA LUẬN ÁN TIẾN SĨ**

1. Tên luận án: “**Nghiên cứu bài tập phát triển sức bền cho vận động viên đội tuyển võ thuật ứng dụng của Học viện An ninh nhân dân**”.

2. Ngành: Giáo dục học

3. Mã số: 9140101

4. Họ và tên NCS: **TRỊNH MINH HIỀN**

5. Họ và tên cán bộ hướng dẫn NCS:

- Hướng dẫn 1: TS. Lý Đức Trường

- Hướng dẫn 2: TS. Cao Hoàng Anh

6. Tên cơ sở đào tạo: Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

Bộ Văn hoá, Thể thao và Du lịch

7. Những kết luận mới của luận án:

- Luận án đã lựa chọn được 8 test, 1 chỉ số và 1 thử nghiệm tâm lý đảm bảo tính khả thi, độ tin cậy, tính thông báo, đồng thời xây dựng được tiêu chuẩn đánh giá sức bền chuyên môn cho VĐV đội tuyển võ thuật ứng dụng của Học viện An ninh nhân dân, đó là các test: Sức bền chung (3 test): Test Cooper (m); Co tay trên xà đơn (số lần tối đa); Giữ thăng bằng trên một chân trong tư thế ngồi (s). Sức bền chuyên môn (5 test): Bắt chân đánh ngã bằng tạ trụ 3 phút (lần); Bắt chân đánh ngã bằng xoay ly tâm 3 phút (lần); Bóc vật bằng vai trước 3 phút (lần); Vật vít cổ xoay ly tâm 3 phút (lần); Vật khoá tay xoay ly tâm 3 phút (lần). Y sinh: Chỉ số VO₂max. Tâm lý: 01 thử nghiệm.

Thực trạng công tác huấn luyện sức bền cho vận động viên đội tuyển võ thuật ứng dụng của Học viện An ninh nhân dân còn một số bất cập: Sử dụng bài tập phát triển sức bền chuyên môn chưa đa dạng, phong phú. Các bài tập đã dùng ít kết hợp chặt chẽ với các bài tập sức bền chung, sức bền chuyên môn và kỹ thuật nên đã ảnh hưởng đến sự phát triển sức bền cho vận động viên đội tuyển võ thuật ứng dụng của Học viện An ninh nhân dân.

- Luận án đã lựa chọn được 117 bài tập huấn luyện sức bền cho vận động viên đội tuyển võ thuật ứng dụng của Học viện An ninh nhân dân, được phân ra thành 3 nhóm chính đó là: Nhóm các bài tập phát triển sức bền chung (32 bài tập); Nhóm bài tập phát triển sức bền chuyên môn (82 bài tập); Nhóm các bài tập phản xạ (3 bài tập).

Kết quả ứng dụng các bài tập phát triển sức bền cho vận động viên đội tuyển võ thuật ứng dụng của Học viện An ninh nhân dân trong một năm thực nghiệm đã khẳng định tính hiệu quả của các bài tập huấn luyện sức bền mà luận án lựa chọn, ý nghĩa khác biệt về giá trị trung bình với $P < 0.05$ ở kết quả kiểm tra 8 test, chỉ tiêu đánh giá sức bền thu được giữa các giai đoạn thực nghiệm. Đặc biệt là sự khác biệt về sự phát triển sức bền của vận động viên đội tuyển võ thuật ứng dụng của Học viện An ninh nhân dân thông qua kết quả phân tích và đánh giá chỉ số VO₂max và sự tiến bộ

trong việc định hướng bản thân và nỗ lực tập luyện để hoàn thành nhiệm vụ được giao của vận động viên đội tuyển võ thuật ứng dụng của Học viện An ninh nhân dân qua mỗi giai đoạn thực nghiệm.

Người hướng dẫn 1

Người hướng dẫn 2

Nghiên cứu sinh

TS. Lý Đức Trường

TS. Cao Hoàng Anh

Trịnh Minh Hiền

Bac Ninh, April 25, 2023

SUMMERY
ABOUT NEW CONCLUSIONS OF THE DOCTORAL THESIS

1. Thesis title: **“Research on endurance development practice for members of the PSA’s applied martial arts team”**

2. Major: Pedagogics

3. Code: 9140101

4. Name of PhD Candidate: TRINH MINH HIEN

5. Name of PhD student instructor:

- The first instructor: Dr. Ly Duc Truong

- The second instructor: Dr. Cao Hoang Anh

6. Reseaching place: Bac Ninh Sports University

Ministry of Culture, Sports and Tourism

7. New conclusion about the Thesis:

- The thesis has selected 8 tests, 1 index and 1 psychological experiment which are proved in their feasibility, reliability and informativity; built a system of standards for assessing professional endurance among members of the PSA’s applied martial arts team. The tests include: General Endurance (3 tests) - Cooper Test (m), pull-up workout (maximum number), balance on one leg in seated position (s); Professional endurance (5 tests) – foot catching and knocking down by unbalancing supporting leg in 3 minutes (times), catching foot and knocking down by centrifugal rotation in 3 minutes (times), neck grapping and centrifugal rotating in 3 minutes (times), arm locking and centrifugal rotating in 3 minutes (times). Biomedical: VO₂max index. Psychology: 01 experiment.

The current situation of endurance training for members of the PSA’s applied martial arts team has revealed several shortcomings as: it has not been diversified and various in using professional endurance development exercises; the fact of unfirm combination between used endurance exercises and general endurance, professional and technical endurance exercises has affected the endurance development for members of the PSA’s applied martial arts team.

- The thesis has selected 117 endurance training exercises for athletes of the PSA’s applied martial arts team – who are divided into three groups as follow: general endurance development (32 exercises), professional endurance development (82 exercises), and reaction exercises (3 exercises).

The results of the one-year-experiment of selected endurance training exercises among athletes of the PSA’s applied martial arts team has proved the effectiveness of the exercises chosen in the thesis, with significant difference in mean value by $P < 0.05$ displayed in the results of all 8 tests and the indicators of endurance between experimental stages. This bears a significant difference in the endurance development of the PSA’s applied martial arts team members as shown

in the results of the analysis and evaluation of VO₂max index and athletes' improvement in self-orientation as well as in completion of assigned tasks performed in every single experimental stage.

The first instructor

The second instructor

PhD Candidate

Dr. Ly Duc Truong

Dr Cao Hoang Anh

Trinh Minh Hien