

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

Bùi Thị Sáng⁽¹⁾

Tóm tắt:

Qua quá trình nghiên cứu chúng tôi đã lựa chọn được 32 bài tập và áp dụng bài tập huấn luyện sức bền tốc độ (SBTĐ) cho nữ vận động viên (VĐV) đua thuyền Kayak cự ly 500m. Sau 12 tháng thực nghiệm so sánh kết quả kiểm tra theo 9 test, chỉ số được lựa chọn và thành tích thi đấu ở cự ly 500m của 2 nhóm trên cả 3 lứa tuổi cho thấy rằng bài tập mà chúng tôi lựa chọn và ứng dụng có hiệu quả thực tiễn, góp phần nâng cao thành tích thi đấu cho các VĐV.

Từ khóa: Đua thuyền kayak, cự ly 500, sức bền tốc độ.

Applying and evaluating the effectiveness of exercises used in speed endurance training for female 500m Kayak athletes aged 15-17 in the Hanoi Sailing Club

Summary:

Through the research process, 32 exercises have been selected and applied in speed endurance training for female 500m Kayak athletes. After 12 months of practical experiment, the author has compared the 500m distance testing and competing results of the 2 groups across all 3 age ranges. It shows that the exercise selected has practical effects, which contributes to improving the competition achievement for athletes.

Keywords: Kayak racing, 500 distance, speed endurance.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Đua thuyền Kayak ở nước ta 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, trong đó lựa chọn phương tiện và phương pháp phát triển SBTĐ giữ vai trò quyết định đến thành tích thi đấu của VĐV đua thuyền Kayak cự ly 500m. Vì vậy việc nghiên cứu và hệ thống hóa các phương tiện phát triển SBTĐ cho 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.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu chúng tôi đã sử dụng các phương pháp sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp kiểm tra sự phạm và phương pháp toán học thống kê.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Kết quả 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

Sau khi tổng hợp được 72 bài tập phát triển SBTĐ cho nữ VĐV đua thuyền Kayak 15 - 17 tuổi của Câu lạc bộ (CLB) đua thuyền Hà Nội, để tăng thêm tính khách quan và độ tin cậy trong việc lựa chọn bài tập, chúng tôi đã tiến hành phỏng vấn các huấn luyện viên đua thuyền tại các tỉnh thành có môn đua thuyền Kayak đang phát triển. Nguyên tắc phỏng vấn đặt ra là chúng tôi chỉ lựa chọn những bài tập nào đạt được tổng điểm từ 80% tổng điểm tối đa trở lên để ứng dụng trong thực nghiệm.

Kết quả thu được sau khi phỏng vấn cho thấy, có 32 bài tập được đa số ý kiến lựa chọn và đạt giá trị trung bình từ 4 - 5 điểm trở lên, căn cứ theo đặc tính để chia thành 5 nhóm như sau:

A. Bài tập trên cạn

Bài tập chạy

⁽¹⁾ThS, Trường Đại học sư phạm Hà Nội 2; Email: hongsang2212@gmail.com

1. Chạy 12', $V = 80 - 85\% V_{\max}$.
2. Chạy 60', $V = 70\% V_{\max}$.
3. Chạy phản 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) x 6, $r = 3'$, $R = 7 - 10'$, $V = 85\% V_{\max}$.
6. Chạy bậc thang (100 + 200 + 300) x 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 đôi chân - đập 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 đập xoay - gập tạ tay - kéo tạ đứng - chống đẩy - tạ ngang - nằm kéo tạ văng về trước sau - ôm tạ 10kg đập 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 gióng 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 đôi chân - đẩy tạ 25%, giật tạ 25% - cơ lưng - cơ bụng - kéo tạ đập 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 nhanh = 85%, V 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"), $R = 4'$, $V = 90\% V_{\max}$.

9. Chèo lặp lại 3 x 2000m, $R = 5'$, $V = 85\% V_{\max}$.

Bài tập ưa 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 bậc thang: 4 - 2' - 1' - 45", $V = 80\% - 90\% - 100\% V_{\max}$, $R = 2' - 3' - 4' - 1'$.

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: $V = 90 - 95\% V_{\max}$; Chậm: $V = 60 - 65\% V_{\max}$.

32 bài tập này được chúng tôi lựa chọn, ứng dụng vào thực tiễn huấn luyện nhằm phát triển SBTĐ cho nữ VĐV đua thuyền Kayak cự ly 500m lứa tuổi 15 - 17. Các bài tập còn lại do có mức đánh giá thấp nên đề tài loại bỏ, không sử dụng trong các bước nghiên cứu tiếp theo.

2. 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

2.1. Tổ chức nghiên cứu

Thời gian tổ chức thực nghiệm được tiến hành trong thời gian 01 năm (chu kỳ huấn luyện năm, từ tháng 11/2017 đến tháng 11/2018), tại CLB đua thuyền Hà Nội. 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 chúng tôi 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 CLB đua thuyền Hà Nội.

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 CLB 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 chúng tôi 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 HLV của CLB 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, chúng tôi tiến hành đánh giá kết quả thực

ng 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: Ban đầu, và sau 12 tháng thực nghiệm, đồng thời 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.

2.2. Đánh giá kết quả thực nghiệm

a) Kết quả kiểm tra thời điểm trước thực nghiệm

Trước khi tiến hành thực nghiệm, chúng tôi tiến hành kiểm tra các nội dung đã lựa chọn nhằm kiểm định sự khác biệt (nếu có) giữa hai NTN và NĐC. Kết quả 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 là tương đồng.

b) Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm

Từ kết quả kiểm định so sánh song song về thành tích các test giữa 2 nhóm nghĩa cử trình bày tại bảng 2 có thể thấy rằng 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 các bài tập mà chúng tôi xây dựng có giá trị phát triển SBTĐ cho nhóm thực nghiệm.

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 kết quả 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.

2.2. Đối với kết quả kiểm tra và thi đấu ở cự ly 500m

Mục tiêu quan trọng mà đề tài 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 CLB 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. Chúng tôi tiến hành kiểm chứng hiệu quả trên khách thể

Bảng 1. So sánh kết quả kiểm tra sau 12 tháng của hai nhóm nghiên cứu ($n_A = n_B = 8$)

TT	Giá trị so sánh Test		Kiểm định so sánh giá trị trung bình của test độc lập							Sig
			Trung bình	Độ lệch chuẩn	Sai số chuẩn	Chênh lệch	Độ sai số chênh lệch	95% Khoảng tin cậy của sự chênh lệch		
								Giới hạn dưới	Giới hạn trên	
Lứa tuổi 15										
1	VO ₂ max (ml/ph/kg)	NTN	50.39	3,373	1,947	5,720	3,361	-9,755	21.19	0.046
		NĐC	44.67	4,745	27,395					
2	Rufier (HW)	NTN	8,733	0.4163	0.2403	-2,066	0.2962	-3,430	-0.7026	0.002
		NĐC	10.8	0.3	0.1732					
3	Đánh giá khả năng tập trung chú ý (P)	NTN	7,333	1,059	0.6119	-2,100	0.752	-5,562	1,362	0.049
		NĐC	9,433	0.7571	0.4371					
4	Thăng bằng tĩnh tư thế ngồi (s)	NTN	74.33	7,234	4,176	18,333	4,447	-2,142	38.81	0.015
		NĐC	56	2,645	1,527					
5	Giật tạ 2' (l)	NTN	116	1,000	0.5773	5,666	1,563	-1,531	12.86	0.022
		NĐC	110.33	2,516	1,452					
6	Đẩy tạ 2'(l)	NTN	103.33	4,509	2,603	7,666	2,981	-6,060	21.39	0.026
		NĐC	95.66	2,516	1,452					
7	Chèo trên máy 2 phút(m)	NTN	447.33	11.01	6,359	17	7,781	-18.82	52,827	0.049
		NĐC	430.33	7,767	4,484					
8	Chênh lệch thành tích 2 x 200m (s)	NTN	11.58	1,002	0.5789	-2,353	1,044	-7,163	2,456	0.048
		NĐC	13.94	1,506	0.8697					
9	Chèo thuyền 2000m (ph)	NTN	12.16	0.0493	0.0284	-0.1066	0.0426	-0.3032	0.0898	0.047
		NĐC	12.27	0.055	0.0318					
Lứa tuổi 16										
1	VO ₂ max (ml/ph/kg)	NTN	52.93	1,250	0.7217	5,090	1,074	0.1432	10.03	0.009
		NĐC	47.84	1,378	0.7959					
2	Rufier (HW)	NTN	8,566	0.1527	0.0881	-2,166	0.149	-2,853	-1,480	0
		NĐC	10.73	0.2081	0.1201					
3	Đánh giá khả năng tập trung chú ý (P)	NTN	6,600	0.781	0.4509	-2,000	0.6055	-4,787	0.7879	0.03
		NĐC	8,600	0.7	0.4041					
4	Thăng bằng tĩnh tư thế ngồi (s)	NTN	80	2,645	1,527	21	2,768	8,251	33.74	0.002
		NĐC	59	4,000	2,309					
5	Giật tạ 2' (l)	NTN	118.66	3,785	2,185	6,000	2,624	-6,084	18.08	0.048
		NĐC	112.66	2,516	1,452					
6	Đẩy tạ 2'(l)	NTN	107.33	4,041	2,333	9,000	2,748	-3,655	21.65	0.031
		NĐC	98.33	2,516	1,452					
7	Chèo trên máy 2 phút (m)	NTN	455.66	12.09	6,984	17	9,249	-25.58	59.58	. 014
		NĐC	438.66	10.5	6,064					
8	Chênh lệch thành tích 2 x 200m (s)	NTN	10.38	1,755	1,013	-1,993	1,323	-8,088	4,101	. 027
		NĐC	12.38	1,474	0.8515					
9	Chèo thuyền 2000m (ph)	NTN	12.11	0.085	0.0491	-0.0933	0.0781	-0.4532	0.2665	0.029
		NĐC	12.2	0.1053	0.0608					
Lứa tuổi 17										
1	VO ₂ max (ml/ph/kg)	NTN	56.26	1,667	0.7456	3,588	1,372	-1,018	8,194	0.031
		NĐC	52.68	2,577	1,152					
2	Rufier (HW)	NTN	8	0.8717	0.3898	-1,940	0.587	-3,909	0.0297	0.011
		NĐC	9,940	0.9813	0.4388					
3	Đánh giá khả năng tập trung chú ý (P)	NTN	6,000	0.4795	0.2144	-1,360	0.3355	-2,485	-0.2341	0.004
		NĐC	7,360	0.577	0.258					
4	Thăng bằng tĩnh tư thế ngồi (s)	NTN	86.8	44,384	1,984	15.8	4,054	2,195	29.4	0.005
		NĐC	71	79,056	3,535					
5	Giật tạ 2' (l)	NTN	127.2	56,302	25,179	6,600	3,000	-3,466	16.66	0.049
		NĐC	120.6	3,646	1,631					
6	Đẩy tạ 2'(l)	NTN	126.6	9,289	4,154	8,400	6,180	-12.33	29.13	0.021
		NĐC	118.2	10,232	4,576					
7	Chèo trên máy 2 phút (m)	NTN	471	4,183	1,870	17.8	5,043	0.876	34.72	0.008
		NĐC	453.2	10,473	4,684					
8	Chênh lệch thành tích 2 x 200m (s)	NTN	7,154	1,213	0.5427	-2,054	0.8426	-4,881	0.7732	0.041
		NĐC	9,208	1,441	0.6445					
9	Chèo thuyền 2000m (ph)	NTN	11.6	0.2379	0.1064	-0.182	0.1632	-0.7296	0.3656	0.029

nguyên cứu bằng việc so sánh thành tích thi đấu ở 2 giải quan trọng giữa hai nhóm kết quả thể hiện ở bảng 2 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. Từ kết quả thi đấu tại giải vô địch trẻ toàn quốc có thể thấy rằng sự tiến triển của nhóm thực nghiệm 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.

Bảng 2. 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
Lứa tuổi 15					
Trước TN	NĐC	24,700	0.01414	0.01	0.698
	NTN	24,750	0.00707	0.005	
Giải đầu mùa	NĐC	24,550	0.02121	0.015	0.493
	NTN	24,400	0.01414	0.01	
Giải vô địch trẻ	NĐC	24,450	0.02121	0.015	0.047
	NTN	23,950	0.00707	0.005	
Lứa tuổi 16					
Trước TN	NĐC	24,150	0.00707	0.005	0.698
	NTN	24,200	0.01414	0.01	
Giải đầu mùa	NĐC	24,000	0.01414	0.01	0.312
	NTN	23,850	0.00707	0.005	
Giải vô địch trẻ	NĐC	23,800	0.01414	0.01	0.043
	NTN	23,450	0.00707	0.005	
Lứa tuổi 17					
Trước TN	NĐC	23,225	0.02217	0.01109	0.57
	NTN	23,300	0.01155	0.00577	
Giải đầu mùa	NĐC	23,075	0.02754	0.01377	0.343
	NTN	22,925	0.00957	0.00479	
Giải vô địch trẻ	NĐC	22,925	0.02217	0.01109	0.038
	NTN	22,625	0.00957	0.00479	

KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được 32 bài tập được phân ra thành 3 nhóm trên cạn và 2 nhóm dưới nước gồm: 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). Kết quả ứng dụng nội dung huấn luyện SBTĐ cho nữ VĐV đua thuyền Kayak cự ly 500m lứa tuổi 15 - 17 CLB đua thuyền Hà Nội trong 12 tháng thực nghiệm minh chứng được hiệu quả của nội dung huấn luyện SBTĐ được chúng tôi 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.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Dương Nghiệp Chí và cộng sự (2004), *Đo lường thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
2. Câu lạc bộ đua thuyền UB TDTT (2010), *Tài liệu giới thiệu về Bộ môn Canoeing đua thuyền Việt Nam*.
2. Nguyễn Văn Trạch và cộng sự (2004), *Huấn luyện thể lực cho VĐV bơi*, Nxb TDTT, Hà Nội.
3. Hoàng Trọng, Chu Nguyễn Mộng Ngọc (2008), *Phân tích dữ liệu nghiên cứu khoa học với SPSS*, Nxb Hồng Đức.
4. Đội tuyển Canoeing Việt Nam, *Tiêu chuẩn tuyển chọn VĐV đua thuyền Việt Nam năm 2010*.
5. Nguyễn Thế Truyền và CS (2002), *Tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện trong tuyển chọn và huấn luyện thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.

(Bài nộp ngày 18/10/2022, phản biện ngày 20/10/2022, duyệt in ngày 25/10/2022)

LÝ LUẬN VÀ THỰC TIỄN THỂ DỤC THỂ THAO

4. Trương Quốc Uyên

Bác Hồ yêu cầu cán bộ thể dục thể thao tích cực học tập và công tác

6. Trương Anh Tuấn

Nhận thức đúng để tiếp tục đẩy mạnh xã hội hoá thể dục thể thao

BÀI BÁO KHOA HỌC

11. Nguyễn Văn Phúc

Lựa chọn tiêu chí đánh giá rủi ro trong hoạt động thể dục thể thao ở Việt Nam

17. Nguyễn Đại Dương; Bùi Trọng Duy

Thực trạng các yếu tố ảnh hưởng đến việc tập luyện ngoại khóa môn Võ cổ truyền Bình Định của học sinh trung học phổ thông các huyện miền núi tỉnh Bình Định

22. Nguyễn Văn Phúc; Bùi Sơn Long

Nghiên cứu giải pháp nâng cao thể lực chung cho học viên văn bằng 2 năm thứ nhất Trường Sĩ quan Lục quân 1

27. Tạ Hữu Hiếu; Hun Marady

Thực trạng tính tự giác, tích cực trong giờ học Giáo dục thể chất cho học sinh Trường Trung học cơ sở Sisowath, Thủ đô Phnompenh Campuchia

32. Ek Chansopheak

Thực trạng phong trào thể dục thể thao quần chúng trên địa bàn tỉnh Pursat, Campuchia

36. Lê Minh Uyên

Thực trạng công tác giảng dạy Bơi ếch cho học viên văn bằng 2, Trường Sĩ quan Lục quân I

41. Lý Đức Trường; Phạm Anh Tuấn

Kết quả tìm kiếm việc làm của cử nhân thể dục thể thao chuyên ngành Võ – Quyền Anh Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh giai đoạn 2015-2019

47. Nguyễn Thị Thu Quyết; Nguyễn Tấn Dũng; Phạm Tuấn Dũng; Nguyễn Thị Thùy Dương

Thực trạng văn hóa đọc của sinh viên Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

53. Kith Odom

Thực trạng và nhu cầu tập luyện thể dục thể thao ngoại khóa của sinh viên Trường Cao đẳng Thể dục thể thao Campuchia

56. Đặng Văn Dũng

Xác lập nội dung và phân phối chương trình huấn luyện năm thứ nhất – giai đoạn huấn luyện ban đầu cho các cầu lạc bộ Cờ vua chuyên nghiệp miền Bắc

60. Im Sophea

Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá sức nhanh cho vận động viên đội tuyển Bóng đá Trường Cao đẳng Thể dục Thể thao Thủ đô Phnom Penh, Campuchia

64. Sun Thea

Nghiên cứu lựa chọn bài tập thúc đẩy quá trình hồi phục tích cực sau tập luyện cho nam vận động viên Bóng đá U13, Trung tâm đào tạo Bóng đá Quốc gia Tonle Bati, Campuchia

69. Vũ Anh Tuấn

Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá sức mạnh tốc độ nhóm đòn đá trước cho nữ vận động viên Taekwondo lứa tuổi 12-14 tại Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu Thể dục thể thao Hà Nội

73. Bùi Thị Sáng

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

TIN TỨC - SỰ KIỆN VÀ NHÂN VẬT

78. Đỗ Xuân Đặng

Sinh viên Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh giành “giải đặc biệt” tại Hội nghị Sinh viên Nghiên cứu khoa học toàn quốc các cơ sở đào tạo về thể dục thể thao lần thứ XIII năm 2022

80. Thể lệ viết và gửi bài.

THEORY AND PRACTICE OF SPORTS

4. Truong Quoc Uyen

Uncle Ho asked the sports staff to actively study and work

6. Truong Anh Tuan

Promote true perception in order to continue the process of sports socialization

ARTICLES

11. Nguyen Van Phuc

Selection of risk-assessing criteria in Sports activities in Vietnam

17. Nguyen Dai Duong; Bui Trong Duy

Current situation of factors affecting the extracurricular practice of Binh Dinh traditional martial arts of high school students in the mountainous districts in Binh Dinh province

22. Nguyen Van Phuc; Bui Son Long

Research on solutions to improve general fitness for Degree-2 freshmen at the Army Officer School 1

27. Ta Huu Hieu; Hun Marady

Situation of self-discipline and activeness in the Physical education lesson of students at Sisowath Secondary School, Phnom Penh Capital, Cambodia

32. Ek Chansopheak

Current status of mass sports movement in Pursat province – Cambodia

36. Le Minh Uyen

The situation of teaching breaststroke for students learning Degree-2 program, Army Officer School 1

41. Ly Duc Truong; Pham Anh Tuan

Job-searching results of Sports Bachelor majoring in Martial Arts and Boxing at Bac Ninh Sports University in the period 2015-2019

47. Nguyen Thi Thu Quyet; Nguyen Tat Dung; Pham Tuan Dung; Nguyen Thi Thuy Duong

The current situation of students' reading culture at Bac Ninh Sports University

53. Kith Odom

Situation and demands for extracurricular physical training and sports of students at Cambodia College of Physical Education and Sports

56. Dang Van Dung

Establishing course content and distribution of the first-year training program – the initial training phase for the Northern Professional Chess Club

60. Im Sophea

Developing standards for assessing athletes' speed strength for the Football team at Phnom Penh Capital College of Physical Education and Sports, Cambodia

64. Sun Thea

Study on exercises selection used to promote active recovery after training for male U13 football athletes, Tonle Bati National Football Training Center, Cambodia

69. Vu Anh Tuan

Developing standards for assessing strength and speed of the front kick group for female Taekwondo athletes aged 12-14 at Hanoi Sports Training and Competition Center

73. Bui Thi Sang

Applying and evaluating the effectiveness of exercises used in speed endurance training for female 500m Kayak athletes aged 15-17 in the Hanoi Sailing Club

NEWS - EVENTS AND PEOPLE

78. Do Xuan Dang

Student of Bac Ninh Sports University won a special prize at the XIII National Conference of Scientific Students Research of Physical Education and Sports Training Institutions in 2022

80. Rules of writing and posting.



Tạp chí KHOA HỌC

ĐÀO TẠO VÀ HUẤN LUYỆN THỂ THAO

JOURNAL OF SCIENTIFIC TRAINING AND SPORTS COACHING

Ministry of Culture, Sports and Tourism - Bac Ninh Sport University

Trường Đại học Thể dục Thể thao Bắc Ninh - Bộ Văn hoá, Thể thao và Du lịch

ISSN 1859-4417

Số 5-2022
(72)

