

LỰA CHỌN ỨNG DỤNG BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC BỀN CHUYÊN MÔN CỦA NỮ VẬN ĐỘNG VIÊN JUDO LỨA TUỔI 13 – 14 TRUNG TÂM HUẤN LUYỆN VÀ THI ĐẤU THỂ DỤC THỂ THAO CÔNG AN NHÂN DÂN

Nguyễn Việt Hồng⁽¹⁾
Lê Thị Thu Hương⁽¹⁾; Lê Thị Tình⁽²⁾

Tóm tắt:

Thông qua các phương pháp nghiên cứu, chúng tôi đã lựa chọn được 16 bài tập và tiến hành thực nghiệm, đánh giá hiệu quả bài tập phát triển sức bền chuyên môn cho nữ vận động viên Judo lứa tuổi 13-14 Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu TDTT Công an nhân dân. Bước đầu thực nghiệm đã cho thấy hiệu quả của hệ thống bài tập trong việc phát triển sức bền chuyên môn cho đối tượng nghiên cứu.

Từ khóa: Bài tập, sức bền chuyên môn, Judo, nữ vận động viên 13-14 tuổi, Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu TDTT Công an nhân dân.

Select and apply exercises to develop professional endurance for Judo female athletes aged 13 - 14 at the Sports Training and Competition Center, People's Police Academy

Summary:

Through research methods, we have selected 16 exercises, conducted experiments and evaluated the effectiveness of exercises used in developing professional endurance for Judo female athletes aged 13 - 14 at the Sports Training and Competition Center, People's Police Academy. Initial exercises experiments have shown the effectiveness in developing professional endurance for research subjects.

Keywords: Exercise, Professional endurance, Judo, 13-14 year old female athlete, Sports Training and Competition Center, People's Police Academy.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Là môn thi đấu đối kháng trực tiếp, thi đấu Judo là cuộc đọ sức giữa hai người, vì vậy việc phát triển và hoàn thiện tố chất thể lực chuyên môn đồng thời tăng cường năng lực phối hợp vận động là vấn đề cần giải quyết trong quá trình tập luyện. Hoạt động thi đấu cũng như các hoạt động tập luyện của vận động viên (VĐV) Judo không chỉ đề ra yêu cầu cao đối với việc phát triển sức bền chuyên môn (SBCM) của VĐV mà còn đòi hỏi cả phương pháp thể hiện khả năng SBCM của cơ bắp trong các chế độ và mức độ hoạt động căng thẳng khác nhau...

Thực tế hiện nay, các nữ VĐV Judo lứa tuổi 13 – 14 tại Trung tâm HL&TĐ TDTT CAND có trình độ kỹ thuật tốt, tuy nhiên, SBCM của các em còn rất hạn chế, điều này ảnh hưởng rất lớn tới thành tích thi đấu. Để giải quyết vấn đề

trên, việc lựa chọn bài tập phát triển SBCM cho VĐV Judo nữ lứa tuổi 13 – 14 đã trở thành điều kiện không thể thiếu được trong quá trình đào tạo VĐV Judo trẻ tại Trung tâm hiện nay.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu, chúng tôi sử dụng các phương pháp sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu; 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 VÀ BÀN LUẬN

1. Lựa chọn bài tập phát triển SBCM cho nữ VĐV Judo lứa tuổi 13-14 Trung tâm HL&TĐ TDTT CAND

Dựa trên các căn cứ, nguyên tắc đã xác định; qua nghiên cứu tài liệu, tham khảo các công trình nghiên cứu của các tác giả trong và ngoài

⁽¹⁾ThS, Trường ĐHSPTDTT Hà Nội

⁽²⁾CN, Trung tâm HL&TĐ TDTT Công an Nhân dân



Trong tập luyện và thi đấu Judo, sức bền chuyên môn có vai trò quan trọng trong tấn công và phòng thủ

nước, đồng thời tiến hành phỏng vấn 30 chuyên gia, huấn luyện viên, giảng viên có kinh nghiệm trong huấn luyện Judo, kết quả đã lựa chọn được 16/22 bài tập huấn luyện SBCM cho nữ VĐV Judo lứa tuổi 13-14 Trung tâm HL&TĐ TDTT CAND. Các bài tập được các ý kiến lựa chọn đồng ý với tỷ lệ từ 70.0% trở lên, phần lớn đều xếp ở mức ưu tiên 1. Các bài tập gồm:

- Chạy 3000 m
- Chạy 1500 m
- Chạy 800 m x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 5 phút
- Bật cóc 60 m x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút
- Gánh tạ 20 kg ngồi xuống đứng lên 1 phút x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút
- Giật tạ 20 kg ngang ngực liên tục 1 phút x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút
- Ippon seoinage liên tục với người đồng cân 1 phút x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút
- O Goshi liên tục với người đồng cân 1 phút x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút
- Morote seoi nage liên tục tối đa với người đồng cân 1 phút x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút
- Harai Goshi liên tục tối đa với người đồng cân 1 phút x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút
- Kata Guruma liên tục tối đa với người đồng cân 1 phút x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút
- Hane goshi liên tục tối đa với người đồng cân 1 phút x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút
- Kubi nage liên tục tối đa với người đồng

cân 1 phút x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút

- Tsuru goshi liên tục tối đa với người đồng cân 1 phút x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút

- Bài tập thi đấu với người đồng cân

- Trò chơi vận động

2. Lựa chọn test đánh giá SBCM cho nữ VĐV Judo lứa tuổi 13-14 Trung tâm HL&TĐ TDTT CAND

Thông qua tham khảo tài liệu, phỏng vấn chuyên gia và các phương pháp xác định độ tin cậy và tính thông báo của test, chúng tôi đã lựa chọn được 4 test đánh giá SBCM cho đối tượng nghiên cứu gồm: Ippon seoinage

liên tục với người đồng cân (lần/1 phút); O Goshi liên tục với người đồng cân (lần/1 phút); Harai Goshi liên tục tối đa với người đồng cân (lần/1 phút); Kata Guruma liên tục tối đa với người đồng cân (lần/1 phút)

3. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả các bài tập đã lựa chọn phát triển SBCM cho nữ VĐV Judo lứa tuổi 13-14 Trung tâm HL&TĐ TDTT CAND

3.1. Tổ chức thực nghiệm

Thời gian thực nghiệm là 6 tuần.

Đối tượng thực nghiệm là 10 nữ VĐV Judo Trung tâm HL&TĐ TDTT CAND, được chia 2 nhóm: Nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng, mỗi nhóm 5 nữ VĐV theo phương pháp ngẫu nhiên.

- Nhóm thực nghiệm: Áp dụng các bài tập chuyên môn đã lựa chọn và hệ thống các bài tập này được coi là những bài tập chính, sắp xếp khoa học trong từng giai đoạn, từng thời kỳ, được ứng dụng vào nhóm thực nghiệm khi huấn luyện SBCM.

- Nhóm đối chứng: Áp dụng các bài tập chuyên môn đã được Trung tâm HL&TĐ TDTT CAND xây dựng. Các bài tập này cũng được áp dụng trong các chương trình, giáo án tập luyện theo từng giai đoạn huấn luyện có sẵn từ trước đến nay.

Bảng 1. Tiến trình thực nghiệm ứng dụng bài tập phát triển SBCM của nhóm thực nghiệm

TT	Nội dung BT	Tuần		I				II				III				IV				V				VI				
		Buổi		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
1	Chạy 3000 m	x					x				x				x							x				x	x	
2	Chạy 1500 m		x									x				x	x			x								
3	Chạy 800 m x 2 tổ, nghỉ 5 phút			x				x				x									x					x		
4	Bật cóc 60 m x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút				x					x				x										x				
5	Gánh tạ 20 kg ngồi xuống đứng lên 1 phút x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút	x					x				x				x						x				x		x	
6	Giật tạ 20 kg ngang ngực liên tục 1 phút x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút		x													x												
7	Ippon seoinage liên tục với người đồng cân 1 phút x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút				x																			x			x	
8	O Goshi liên tục với người đồng cân 1 phút x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút					x			x							x								x			x	
9	Morote seoi nage liên tục tối đa với người đồng cân 1 phút x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút	x								x															x		x	
10	Harai Goshi liên tục tối đa với người đồng cân 1 phút x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút				x												x										x	
11	Kata Guruma liên tục tối đa với người đồng cân 1 phút x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút		x																								x	
12	Hane goshi liên tục tối đa với người đồng cân 1 phút x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút					x																					x	
13	Kubi nage liên tục tối đa với người đồng cân 1 phút x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút	x					x																				x	x
14	Tsuri goshi liên tục tối đa với người đồng cân 1 phút x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút		x																									x
15	Bài tập thi đấu với người đồng cân				x																							x
16	Trò chơi vận động					x																						x

Bảng 2. Kết quả kiểm tra SBCM trước thực nghiệm của 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm (nA = nB = 5)

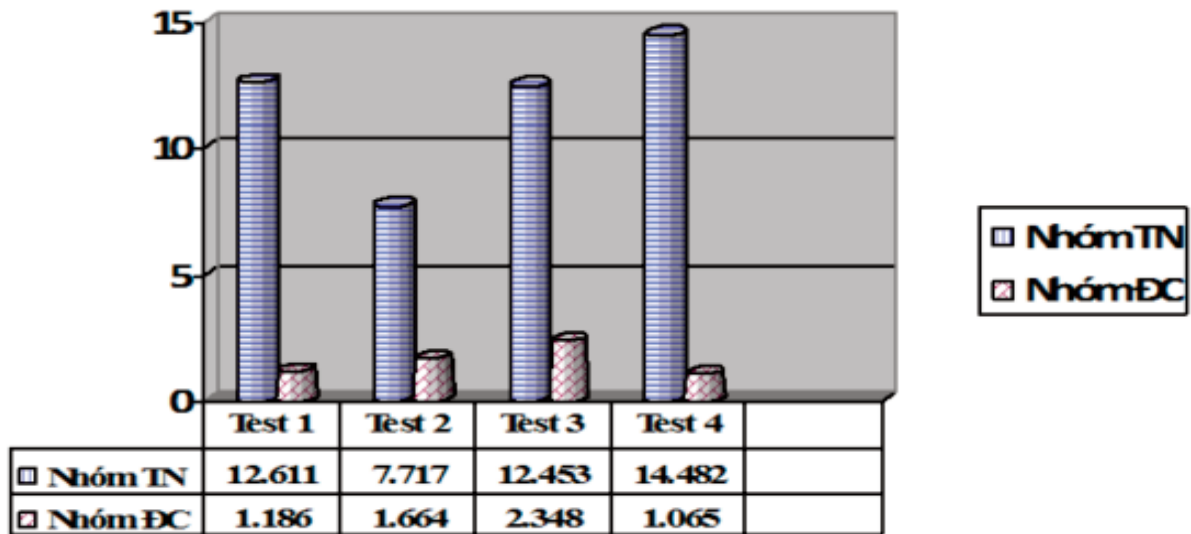
TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		t	P
		Nhóm ĐC	Nhóm TN		
1	Ippon seoinage liên tục với người đồng cân (lần/1 phút)	25.15±1.83	25.26±1.13	1.032	>0.05
2	O Goshi liên tục với người đồng cân (lần/1 phút)	27.42±1.36	27.41±2.61	1.002	>0.05
3	Harai Goshi liên tục tối đa với người đồng cân (lần/1 phút)	25.25±1.22	25.22±1.82	1.352	>0.05
4	Kata Guruma liên tục tối đa với người đồng cân (lần/1 phút)	19.61±1.67	19.6±1.88	0.859	>0.05

Bảng 3. Kết quả kiểm tra SBCM sau thực nghiệm của 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm (nA = nB = 5)

TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		t	P
		Nhóm ĐC	Nhóm TN		
1	Ippon seoinage liên tục với người đồng cân (lần/1 phút)	25.45±1.83	28.66 ± 1.16	3.524	<0.05
2	O Goshi liên tục với người đồng cân (lần/1 phút)	27.88±1.23	29.61 ± 1.22	3.652	<0.05
3	Harai Goshi liên tục tối đa với người đồng cân (lần/1 phút)	25.85±1.4.12	28.57 ± 1.12	3.457	<0.05
4	Kata Guruma liên tục tối đa với người đồng cân (lần/1 phút)	19.82±1.17	22.66±1.02	3.412	<0.05

Bảng 4. Nhịp độ tăng trưởng về thành tích của 2 nhóm trước và sau thực nghiệm sự phạm (nA = nB = 5)

TT	Test	Nhóm ĐC ($\bar{x} \pm \delta$)		W%	Nhóm TN ($\bar{x} \pm \delta$)		W%
		Trước TN	Sau TN		Trước TN	Sau TN	
1	Ippon seoinage liên tục với người đồng cân (lần/1 phút)	25.15±1.83	25.45±1.83	1.186	25.26±1.13	28.66± 1.16	12.611
2	O Goshi liên tục với người đồng cân (lần/1 phút)	27.42±1.36	27.88±1.23	1.664	27.41±2.61	29.61± 1.22	7.717
3	Harai Goshi liên tục tối đa với người đồng cân (lần/1 phút)	25.25±1.22	25.85±1.4.12	2.348	25.22±1.82	28.57± 1.12	12.453
4	Kata Guruma liên tục tối đa với người đồng cân (lần/1 phút)	19.61±1.67	19.82±1.17	1.065	19.6±1.88	22.66±1.02	14.482



Biểu đồ 1. So sánh nhịp tăng trưởng SBCM của nhóm đối chứng và thực nghiệm sau thực nghiệm sự phạm

Với 16 bài tập được lựa chọn, chúng tôi xây dựng tiến trình thực nghiệm theo chương trình huấn luyện của Trung tâm. Mỗi tuần có 4 buổi tập, mỗi buổi 20-25 phút tập luyện phát triển SBCM (mỗi giáo án 180 phút). Tổng số giáo án huấn luyện là 24. Cụ thể được trình bày tại bảng 1.

3.2. Kết quả thực nghiệm

Để có góc nhìn khách quan về trình độ của 2 nhóm, trước thực nghiệm chúng tôi tiến hành đánh giá SBCM của 2 nhóm thông qua 4 test đã lựa chọn. Kết quả được trình bày tại bảng 2.

Từ kết quả thu được ở bảng 2 cho thấy kết quả kiểm tra ở hầu hết các test lựa chọn giữa 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng không có khác biệt, ($P > 0.05$). Điều đó chứng tỏ trước khi thực nghiệm, trình độ SBCM của 2 nhóm tương đối đồng đều nhau.

Kết quả sau TN được trình bày ở bảng 3, bảng 4 và biểu đồ 1.

Từ bảng 3, bảng 4 và biểu đồ 1 cho thấy:

- Các nội dung kiểm tra đánh giá trình độ SBCM của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng đã có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ($P < 0.05$).

- Diễn biến thành tích đạt được ở các test kiểm tra đánh giá trình độ SBCM của nhóm thực nghiệm tăng lớn hơn với nhóm đối chứng, nhịp tăng trưởng của nhóm thực nghiệm cũng lớn hơn so với nhóm đối chứng.

KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được 16 bài tập và 4 test đánh giá trình độ phát triển SBCM của nữ VĐV Judo lứa tuổi 13-14 Trung tâm HL&TD TDTT CAND.

Kết quả kiểm tra thực nghiệm sau 6 tuần cho thấy: Nhóm thực nghiệm đã có thành tích tốt hơn hẳn nhóm đối chứng ở tất cả các nội dung, với sự khác biệt về kết quả của hai nhóm sau thực nghiệm và sự chênh lệch của từng nhóm trước và sau thực nghiệm đều đạt độ tin cậy cao với $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $p < 0,05$.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Ngô Ích Quân (2015), *Giáo trình Judo*, Nxb TDTT, Hà Nội.
2. Nguyễn Toán (1998), *Cơ sở lý luận và phương pháp đào tạo vận động viên*, Nxb TDTT, Hà Nội.
3. Nguyễn Thế Truyền, Nguyễn Thy Ngọc, Vũ Ánh Minh, Nguyễn Thị Tuyết (2002), “Nghiên cứu thang điểm đánh giá trình độ tập luyện của VĐV môn Judo, Vật tự do, Vật cổ điển”, *Tạp chí khoa học thể thao*, số 1 (269), tr.19-34.

(Bài nộp ngày 5/9/2023, Phản biện ngày 13/11/2023, duyệt in ngày 30/11/2023
 Chịu trách nhiệm chính: Nguyễn Việt Hồng
 Email: honghandball@gmail.com)