BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO BỘ VĂN HÓA, THỂ THAO VÀ DU LỊCH

VIỆN VĂN HOÁ, NGHỆ THUẬT, THỂ THAO VÀ DU LỊCH VIỆT NAM

TẠ ĐÌNH ĐỨC

NGHIÊN CỨU BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CHO NỮ VẬN ĐỘNG VIÊN VẬT TỰ DO LỨA TUỔI 14-15

Ngành: Giáo dục học
Mã ngành: 9140101

TÓM TẮT LUẬN ÁN TIẾN SĨ GIÁO DỤC HỌC

HÀ NỘI, 2025

Công trình được hoàn thành tại**: Viện Văn hoá, Nghệ thuật, Thể thao và Du lịch Việt Nam**

Người hướng dẫn khoa học:

Hướng dẫn 1: PGS.TS Phạm Đông Đức

Hướng dẫn 2: PGS.TS Nguyễn Hồng Dương

Phản biện 1:

Phản biện 2:

Phản biện 3:

Luận án sẽ được bảo vệ trước hội đồng đáng giá luận án tiến sĩ cấp Viện tại Viện Văn hoá, Nghệ thuật, Thể thao và Du lịch Việt Nam, vào hồi giờ ngày tháng năm 2025.

Có thể tìm luận án tại:

1. Thư viện quốc gia Việt Nam
2. Thư viện Viện Văn hoá, Nghệ thuật, Thể thao và Du lịch Việt Nam

A. GIỚI THIỆU LUẬN ÁN

1. MỞ ĐẦU

Vật tự do được xác định là một trong những môn thể thao trọng điểm và nó đã sớm khẳng định vị trí của mình trong việc lựa chọn, khi trong các cuộc thi đấu ở quốc tế, đặc biệt là các giải tại khu vực Đông Nam Á các VĐV Vật tự do Việt Nam luôn giành được vị trí cao nhất. Từ đó tác giả đi sâu, nghiên cứu và hoàn thiện được hệ thống huấn luyện thể lực cho VĐV. Bởi bên cạnh các yếu tố hiểu biết, đạo đức, ý chí, kỹ thuật và chiến thuật thì thể lực là một trong những nhân tố quan trọng nhất, quyết định thành tích các môn thể thao. Từ đó luận án tiến hành nghiên cứu đề tài: "Nghiên cứu bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nữ vận động viên Vật tự do lứa tuổi 14 - 15 ".

Mục đích nghiên cứu

Trên cơ sở nghiên cứu lý luận và thực tiễn về huấn luyện thể lực chuyên môn cho VĐV Vật tự do, đề tài tiến hành lựa chọn và ứng dụng các bài tập phát triển TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 - 15, làm cơ sở cho việc huấn luyện nâng cao trình độ thể lực chuyên môn cũng như trình độ tập luyện và thành tích thi đấu cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 - 15, qua đó góp phần nâng cao chất lượng, hiệu quả đào tạo nữ VĐV Vật tự do nói chung và nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 - 15 nói riêng.

Mục tiêu nghiên cứu

Mục tiêu 1: Đánh giá thực trạng công tác huấn luyện TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 – 15.

Mục tiêu 2: Lựa chọn và đánh giá hiệu quả bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 – 15.

Giả thiết nghiên cứu

TLCM là yếu tố quyết định thành tích thi đấu của VĐV thể thao nói chung và nữ VĐV Vật tự do nói riêng. Thực trạng huấn luyện thể lực cho nữ VĐV Vật tự do cho thấy, việc sử dụng bài tập phát triển TLCM chưa phong phú, đa dạng và chủ yếu dựa vào kinh nghiệm của HLV nên hiệu quả chưa cao. Vì vậy nếu lựa chọn và ứng dụng các bài tập phát triển TLCM phù hợp, đảm bảo về chất lượng và số lượng cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 – 15 thì sẽ nâng cao trình độ TLCM cho nữ VĐV lứa tuổi này, qua đó nâng cao trình độ tập luyện và thành tích thi đấu cho nữ VĐV Vật tự do Việt Nam.

2. NHỮNG ĐÓNG GÓP MỚI CỦA LUẬN ÁN

- Đề tài đã lựa chọn được 14 test và xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 – 15. Qua đánh giá trình độ TLCM của đối tượng nghiên cứu cho thấy, đa số nữ VĐV ở cả lứa tuổi 14 và 15 có xếp loại thể lực ở mức Trung bình (chiếm tỷ lệ 41.18% ở lứa tuổi 14 và 50.0% ở lứa tuổi 15); Đồng thời, VĐV xếp loại TLCM yếu chiếm tỷ lệ tương đối cao (chiếm 17.65% ở lứa tuổi 14 và 12.50% ở lứa tuổi 15)..

- Luận án đã xác định được 70 bài tập phát triển tố chất TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 – 15 thuộc 5 nhóm:

Nhóm bài tập phát triển sức nhanh : 14 bài tập.

Nhóm bài tập phát triển sức mạnh: 21 bài tập.

Nhóm bài tập phát triển sức bền: 19 bài tập.

Nhóm bài tập phát triển năng lực mềm dẻo và khả năng phối hợp vận động: 7 bài tập.

Nhóm bài tập thi đấu: 9 bài tập.

Đồng thời xây dựng kế hoạch huấn luyện, ứng dụng các bài tập trên vào thực tiến công tác huấn luyện nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 – 15. Qua 12 tháng thực nghiệm đã chứng minh hiệu quả của các bài tập đã lựa chọn tới sự phát triển trình độ TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 – 15, thể hiện qua sự khác biệt có ý nghĩa thống kê về kết quả kiểm tra TLCM, năng lực tâm, sinh lý giữa nhóm thực nghiệm với nhóm đối chứng.

3. CẤU TRÚC LUẬN ÁN

Luận án gồm 186 trang A4: Gồm các phần: Mở đầu (04 trang); Chương 1- Tổng quan vấn đề nghiên cứu (60 trang); Chương 2 - Phương pháp tổ chức nghiên cứu (14 trang); Chương 3 - Kết quả nghiên cứu và bàn luận (90 trang); Kết luận và kiến nghị (02 trang). Tài liệu tham khảo 8 trang trong đó sử dụng 88 tài liệu, trong đó có 67 tài liệu tiếng Việt, 5 tài liệu tiếng Anh, 6 tài liệu tiếng Nga tổng 8 trang và 21 trang phụ lục.

CHƯƠNG 1.
TỔNG QUAN CÁC VẤN ĐỀ NGHIÊN CỨU

1.1. Đặc điểm và xu hướng phát triển của môn Vật tự do

1.2. Quá trình huấn luyện nhiều năm ở môn Vật tự do

1.3. Huấn luyện thể lực trong trong môn Vật tự do

1.4. Đặc điểm huấn luyện VĐV Vật tự do nữ lứa tuổi 14 – 152

1.5. Tổng quan tình hình nghiên cứu

1.6. Nhận xét chương 1:

Từ những phân tích, tổng hợp trên, chúng tôi đi đến những nhận xét sau:

- Vật tự do là môn thể thao được phát triển mạnh mẽ và rộng khắp trên thế giới. Trình độ của các VĐV nước ta đã vươt lên trên trình độ khu vực Đông Nam Á, đang dần tiếp cận với trình độ Châu Á, thế giới.

- Huấn luyện VĐV nói chung là quá trình công phu và khoa học, đòi hỏi huấn luyện viên phải tuân thủ nghiêm túc các giai đoạn huấn luyện, không nên đốt cháy giai đoạn để sớm đạt thành tích cao. Như vậy VĐV sẽ không duy trì được tuổi thành tích.

- Lứa tuổi 14 – 15 tương ứng với giai đoạn chuyên môn hoá sâu ở môn Vật tự do. Đây là thời kỳ nhạy cảm cao để phát triển sức mạnh cho VĐV. Vì vậy, bên cạnh phát triển toàn diện các tố chất thể lực, giai đoạn này cần ưu tiên phát triển sức mạnh và sử dụng nhiều hơn các bài tập có cấu trúc gần với kỹ thuật động tác chuyên môn.

- Huấn luyện thể lực chuyên môn cho VĐV là sự tác động có hướng đích của lượng vận động (bài tập thể chất) lên VĐV nhằm hình thành, phát triển khả năng vận động, mà biểu hiện là ở sự phát triển và hoàn thiện các năng lực thể chất (sức mạnh, sức nhanh sức bền, mềm dẻo, khéo léo) và việc nâng cao khả năng hoạt động của các cơ quan chức phận tương ứng với năng lực vận động của VĐV và phù hợp với các yếu tố tâm lý đặc trưng cho hoạt động của môn Vật tự do.

- Trong quá trình huấn luyện TLCM cho nữ VĐV lứa tuổi 14 – 15 cần đặc biệt chú ý tới đặc điểm về hình thái, chức năng và thể lực của nữ giới trong hoạt động TDTT, đặc biệt là chu kỳ kinh nguyệt. Tuy nhiên phải coi chu kỳ kinh nguyệt là một hiện tượng sinh lý bình thường và nữ VĐV hoàn toàn có thể tham gia tập luyện và thi đấu thể thao nếu được theo dõi chặt chẽ và có những biện pháp đối xử cá biệt hợp lý.

CHƯƠNG 2.
ĐỐI TƯỢNG, PHƯƠNG PHÁP VÀ TỔ CHỨC NGHIÊN CỨU

2.1. Đối tượng nghiên cứu

2.1.1. Đối tượng nghiên cứu

Đối tượng nghiên cứu của luận án là bài tập huấn luyện TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 - 15.

2.1.2. Khách thể nghiên cứu

Khách thể nghiên cứu của luận án gồm:

Đối tượng phỏng vấn: 31 các giảng viên, HLV đang trực tiếp huấn luyện môn Vật tự do trên toàn quốc.

Đối tượng kiểm tra ban đầu xây dựng tiêu chuẩn đánh giá: 40 nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 – 15.

Đối tượng tham gia thực nghiệm sư phạm: 40 VĐV lứa tuổi 14 – 15 của Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu thể thao Hải Phòng và Trung tâm Đào tạo VĐV cấp cao Hà Nội.

2.2. Phương pháp nghiên cứu

Để giải quyết các mục tiêu nghiên cứu, đề tài sử dụng các phương pháp sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn tọa đàm; Phương pháp kiểm tra sư phạm; Phương pháp kiểm tra tâm lý; Phương pháp kiểm tra y sinh; Phương pháp thực nghiệm sư phạm; Phương pháp toán học thống kê.

2.3. Tổ chức nghiên cứu

2.3.1. Thời gian nghiên cứu: Luận án được tiến hành nghiên cứu từ tháng 9/2020 đến tháng 12/2025.

2.3.2. Địa điểm nghiên cứu: Luận án được tiến hành nghiên cứu tại Viện Văn hóa, Nghệ thuật, Thể thao và Du lịch Việt Nam, Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu thể thao Hải Phòng và Trung tâm Đào tạo VĐV cấp cao Hà Nội.

CHƯƠNG 3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

3.1. Thực trạng công tác huấn luyện TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 – 15

3.1.1. Thực trạng chương trình huấn luyện TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 - 15.

Với mục đích tìm hiểu thực trạng công tác huấn luyện nói chung và công tác huấn luyện tố chất TLCM nói riêng cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 - 15 ở Việt Nam, luận án tiến hành tìm hiểu chương trình, kế hoạch huấn luyện năm cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 - 15 một số trung tâm đào tạo VĐV mạnh các tỉnh, thành miền Bắc, kết quả khảo sát thu được như trình bày ở bảng 3.1 và 3.2.

Bảng 3.1. Tỷ lệ trung bình thời gian huấn luyện nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 - 15 các tỉnh, thành miền Bắc

TT	Nội dung huấn luyện	Thời gian huấn luyện trung bình (giờ)	
		n	Tỷ lệ %
1.	Kỹ thuật.	280	**37.33**
2.	Chiến thuật.	112	**14.93**
3.	Thể lực chung.	80	**10.67**
4.	TLCM.	180	**24.00**
5.	Khám sức khỏe + Kiểm tra.	18	**2.40**
6.	Thi đấu.	80	**10.67**
	Tổng	**758**	**100.00**

Từ kết quả thu được ở bảng 3.1 và bảng 3.2 cho thấy:

Tổng số giờ huấn luyện trung bình là 758 giờ, mỗi tuần tập 6 buổi (tại câu lạc bộ), mỗi buổi tập từ 120 - 180 phút. Có 2 cuộc thi đấu chính vào tháng 3 và tháng 7 hoặc tháng 10 hàng năm. Theo chương trình này, tỷ lệ huấn luyện thể lực chung - chuyên môn là 34.67% và kỹ - chiến thuật là: 52.26%. Điều đó cho thấy, tỷ lệ thời gian giành cho huấn luyện kỹ - chiến thuật tương đối nhiều so với huấn luyện tố chất thể lực, các HLV còn chưa thực sự chú trọng đến huấn luyện tố chất thể lực cho VĐV.

Bảng 3.2. Tỷ lệ trung bình thời gian huấn luyện TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 - 15 các tỉnh, thành, ngành miền Bắc

TT	Tố chất TLCM	Thời gian huấn luyện trung bình (giờ)	
		n	Tỷ lệ %
1.	Sức nhanh.	38	**21.11**
2.	Sức mạnh.	49	**27.22**
3.	Sức bền.	52	**28.89**
4.	Năng lực mềm dẻo và khả năng phối hợp vận động.	41	**22.78**
	Tổng	**180**	**100.00**

Khi xem xét đến thời gian huấn luyện tố chất thể lực chung và chuyên môn cho thấy, đối với các tố chất sức mạnh, sức bền thì có tỷ lệ thời gian tương đối đồng đều (27.22% đến 28.89%), riêng đối với tố chất sức nhanh chuyên môn thì có tỷ lệ thời gian ít hơn (38 giờ chiếm tỷ lệ 21.11%).

3.1.2. 3.1.2. Thực trạng huấn luyện tố chất TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 - 15

Để tìm hiểu thực tiễn về vai trò của tố chất TLCM trong công tác huấn luyện cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 - 15 các tỉnh, thành miền Bắc, luận án tiến hành phỏng vấn 31 giảng viên, HLV trực tiếp tham gia công tác huấn luyện môn Vật tự do nữ với các nội dung bảng sau:

Bảng 3.3. Vai trò và mức độ quan tâm huấn luyện TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 - 15 các tỉnh, thành, ngành miền Bắc (n = 31).

Nội dung	Kết quả / Mức độ	n	Tỷ lệ %
Vai trò của tố chất TLCM	Rất quan trọng	24	77.42
	Quan trọng	7	22.58
	Không quan trọng	0	0.00
Mức độ quan tâm huấn luyện tố chất TLCM	Rất quan tâm	9	29.03
	Ít quan tâm	22	70.97
	Chưa quan tâm	0	0.00

Từ kết quả thu được ở bảng 3.3 cho thấy:

Về vai trò của tố chất TLCM trong quá trình huấn luyện thì đại đa số ý kiến các HLV đều cho rằng, tố chất TLCM có vai trò rất quan trọng trong công tác huấn luyện nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 - 15 (24/31 ý kiến lựa chọn chiếm tỷ lệ 77.42%)

3.1.3. Thực trạng sử dụng bài tập phát triển tố chất TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 - 15

Căn cứ vào chương trình, kế hoạch, giáo án huấn luyện tố chất TLCM trong giai đoạn chuẩn bị của chu kỳ huấn luyện năm tại các câu lạc bộ Vật tự do nữ như đã trình bày ở trên, luận án tiến hành khảo sát việc sử dụng các bài tập huấn luyện TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 - 15 qua các giai đoạn huấn luyện từ năm 2018 đến năm 2020 thuộc các nhóm bài tập sau (các bài tập cụ thể được trình bày ở phụ lục 3 của luận án):

Bảng 3.4. Thực trạng sử dụng bài tập phát triển tố chất TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 - 15 lứa tuổi 14 – 15

TT	Đơn vị	Số lượng các bài tập theo từng nhóm								Tổng
		Nhóm 1		Nhóm 2		Nhóm 3		Nhóm 4		
		n	%	n	%	n	%	n	%	
1.	Hà Nội	13	22.81	15	26.32	19	33.33	10	17.54	**57**
2.	Bắc Ninh	11	22.45	13	26.53	17	34.69	8	16.33	**49**
3.	Quân Đội	13	22.81	15	26.32	19	33.33	10	17.54	**57**
4.	Hải Phòng	8	21.62	10	27.03	14	37.84	5	13.51	**37**
5.	Bắc Giang	12	22.64	14	26.42	18	33.96	9	16.98	**53**
6.	Thanh Hóa	11	22.45	13	26.53	17	34.69	8	16.33	**49**
7.	Nghệ An	8	21.62	10	27.03	14	37.84	5	13.51	**37**
	Trung bình	**11.17**	**22.42**	**13.17**	**26.55**	**17.17**	**34.81**	**8.17**	**16.23**	**49.67**

Từ kết quả thu được ở bảng 3.4 cho thấy:

Các bài tập chuyên môn ứng dụng trong huấn luyện phát triển TLCM thuộc các nhóm bài tập như đã trình bày ở trên đã được hầu hết các HLV sử dụng trong quá trình huấn luyện tố chất TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 - 15.

3.1.4. Thực trạng trình độ TLCM của nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 - 15

Kết quả kiểm tra độ tin cậy, tính thông báo của các test đánh giá TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 – 15

Kết quả kiểm tra độ tin cậy của các test

Nhằm mục đích xác định độ tin cậy của các test đã lựa chọn, tiến hành xác định độ tin cậy của hệ thống các test đã lựa chọn. Hệ thống các test trên được chúng tôi

tiến hành kiểm tra 2 lần trong điều kiện như nhau và trong cùng một thời điểm. Kết quả thu được như trình bày ở bảng 3.7.

Kết quả kiểm tra tính thông báo của các test

Sau khi xác định độ tin cậy của các test bằng phương pháp restest, luận án tiếp tục tiến hành xác định hệ số tương quan cặp (r) của Brave – Pison giữa kết quả lập test với thành tích thi đấu nội dung sở trường của VĐV. Kết quả thu được trình bày tại bảng 3.8.

Kết quả tại bảng 3.5 và 3.6 cho thấy, tất cả các test được lựa chọn qua phỏng vấn đều đảm bảo độ tin cậy thống kê cần thiết (có r đạt từ 0.905 – 0.991) và đảm bảo tính thông báo (có r đạt từ 0.805 – 0.899).

Bảng 3.8. Kết quả kiểm tra tính thông báo của các test đánh giá TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 – 15

TT	Test, chỉ số	Lứa tuổi 15 (n=22)		Lứa tuổi 16 (n=18)		P
		$(\bar{x} \pm \delta)$	r	$(\bar{x} \pm \delta)$	r	
1	Chạy 30m xuất phát cao (s)	4.53±0.17	0.873	4.29±0.08	0.848	<0.05
2	Phản xạ bốc 15 s(sl)	14.68±1.39	0.845	14.92±0.28	0.873	<0.05
3	Nằm sấp chống đẩy tay 1 phút (sl)	31.86±0.94	0.831	32.78±1.06	0.883	<0.05
4	Bật xa tại chỗ (cm)	212.67±1.62	0.852	214.64±1	0.857	<0.05
5	Gồng vọt với người đồng cân 30s (lần)	15.05±1.05	0.822	15.78±1.06	0.851	<0.05
6	Bốc đôi với người đồng cân 30s (lần)	16.68±1.13	0.845	16.72±0.75	0.816	<0.05
7	Thoát bò tại chỗ 1 phút (sl)	26±1.31	0.869	27±0.69	0.899	<0.05
8	Ngả cầu sau 1 phút (vòng)	21.86±1.91	0.870	22.56±0.7	0.891	<0.05
9	Gồng vọt với người đồng cân liên tục tối đa (sl)	24.77±1.15	0.820	25.39±0.78	0.814	<0.05
10	Bốc đôi với người đồng cân liên tục tối đa (sl)	25.91±0.87	0.838	26.67±0.77	0.805	<0.05
11	Cầu vồng quay tối đa (vòng).	25.05±1.43	0.861	26.17±1.25	0.866	<0.05
12	Gập thân về trước (cm)	5.77±0.16	0.877	5.25±0.15	0.884	<0.05
13	Cầu vồng quay xuôi - ngược 30 giây (vòng).	16±1.45	0.868	17.17±0.79	0.890	<0.05
14	Cầu vồng cao (cm)	41.45±0.52	0.839	40.82±0.36	0.883	<0.05

Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 - 15

Tổ chức kiểm tra sư phạm.

Với mục đích kiểm nghiệm các test được chọn cho đánh giá trình độ TLCM của khách thể nghiên cứu, luận án tiến hành nghiên cứu trên 40 nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 - 15. Cả 40 nữ VĐV trên đều đang được tập luyện theo chương trình huấn luyện lứa tuổi 14 - 15 tại các đơn vị có thế mạnh về đào tạo Vật tự do nữ. Toàn bộ quá trình theo dõi và kiểm tra sư phạm trên các nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 - 15 được kiểm tra qua hệ thống 14 test chuyên môn đã lựa chọn.

Bảng 3.9. So sánh kết quả kiểm tra TLCM của nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 với lứa tuổi 15

TT	Test, chỉ số	Lứa tuổi 14 (n=22)		Lứa tuổi 15 (n=18)		t	P
		$\bar{x}$	$\pm\delta$	$\bar{x}$	$\pm\delta$		
1	Chạy 30m xuất phát cao (s)	4.53	0.17	4.29	0.08	-3.56	<0.01
2	Phản xạ bốc 15 s(sl)	14.68	1.39	15.92	0.28	6.95	<0.05
3	Nằm sấp chống đẩy tay 1 phút (sl)	31.86	0.94	33.78	1.06	10.42	<0.01
4	Bật xa tại chỗ (cm)	212.67	1.62	214.64	1.00	9.12	<0.01
5	Gồng vọt với người đồng cân 30s (lần)	15.05	1.05	16.78	1.06	9.10	<0.01
6	Bốc đôi với người đồng cân 30s (lần)	16.68	1.13	17.94	0.64	7.07	<0.05
7	Thoát bò tại chỗ 1 phút (sl)	26	1.31	28.06	0.73	10.76	<0.01
8	Ngả cầu sau 1 phút (vòng)	21.86	1.91	23.67	0.84	8.08	<0.05
9	Gồng vọt với người đồng cân liên tục tối đa (sl)	24.77	1.15	26.89	1.18	10.62	<0.05
10	Bốc đôi với người đồng cân liên tục tối đa (sl)	25.91	0.87	27.78	0.88	10.80	<0.01
11	Cầu vồng quay tối đa (vòng).	25.05	1.43	27.17	1.25	9.84	<0.05
12	Gập thân về trước (cm)	5.77	0.16	5.25	0.15	-7.11	<0.01
13	Cầu vồng quay xuôi - ngược 30 giây (vòng).	16	1.45	17.17	0.79	5.83	<0.05
14	Cầu vồng cao (cm)	41.45	0.52	40.82	0.36	-5.05	<0.01

Bảng 3.10. Kết quả kiểm định độ phân tán và tính đại diện của số trung bình các test đánh giá TLCM của nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14

TT	Test, chỉ số	Tham số			Shapyro-Wilk (W)
		$\bar{x} \pm \delta$	Cv	ε	
1	Chạy 30m xuất phát cao (s)	4.53±0.17	3.75	.036	839
2	Phản xạ bốc 15 s(sl)	14.68±1.39	9.47	.297	.851
3	Nằm sấp chống đẩy tay 1 phút (sl)	31.86±0.94	2.95	.201	.807
4	Bật xa tại chỗ (cm)	212.67±1.62	0.76	.345	.848
5	Gồng vọt với người đồng cân 30s (lần)	15.05±1.05	6.98	.223	.887
6	Bốc đôi với người đồng cân 30s (lần)	16.68±1.13	6.77	.241	.891
7	Thoát bò tại chỗ 1 phút (sl)	26±1.31	5.04	.279	.810
8	Ngả cầu sau 1 phút (vòng)	21.86±1.91	8.74	.407	.837
9	Gồng vọt với người đồng cân liên tục tối đa (sl)	24.77±1.15	4.64	.246	.878
10	Bốc đôi với người đồng cân liên tục tối đa (sl)	25.91±0.87	3.36	.185	.877
11	Cầu vồng quay tối đa (vòng).	25.05±1.43	5.71	.305	.826
12	Gập thân về trước (cm)	5.77±0.16	2.77	.035	.858
13	Cầu vồng quay xuôi - ngược 30 giây (vòng).	16±1.45	9.06	.309	.822
14	Cầu vồng cao (cm)	41.45±0.52	1.25	.111	.849

Bảng 3.11. Kết quả kiểm định độ phân tán và tính đại diện của số trung bình các test đánh giá TLCM của nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 15

TT	Test, chỉ số	Tham số			Shapyro-Wilk (W)
		$\bar{x} \pm \delta$	Cv	ε	
1	Chạy 30m xuất phát cao (s)	4.29±0.08	1.86	.018	.818
2	Phản xạ bốc 15 s(sl)	15.92±0.28	1.76	.067	.861
3	Nằm sấp chống đẩy tay 1 phút (sl)	33.78±1.06	3.14	.250	.839
4	Bật xa tại chỗ (cm)	214.64±1	0.47	.236	.844
5	Gồng vọt với người đồng cân 30s (lần)	16.78±1.06	6.32	.250	.827
6	Bốc đôi với người đồng cân 30s (lần)	17.94±0.64	3.57	.177	.788
7	Thoát bò tại chỗ 1 phút (sl)	28.06±0.73	2.60	.162	.808
8	Ngả cầu sau 1 phút (vòng)	23.67±0.84	3.55	.166	.838
9	Gồng vọt với người đồng cân liên tục tối đa (sl)	26.89±1.18	4.39	.183	.868
10	Bốc đôi với người đồng cân liên tục tối đa (sl)	27.78±0.88	3.17	.181	.863
11	Cầu vồng quay tối đa (vòng).	27.17±1.25	4.60	.294	.824
12	Gập thân về trước (cm)	5.25±0.15	2.86	.035	.878
13	Cầu vồng quay xuôi - ngược 30 giây (vòng).	17.17±0.79	4.60	.185	.850
14	Cầu vồng cao (cm)	40.82±0.36	0.88	.086	.888

Từ kết quả tại bảng 3.10 và bảng 3.11 cho thấy, số trung bình và độ lệch chuẩn của các test đều đảm bảo độ phân tán và tính đại diện, cho phép sử dụng để xây dựng tiêu chuẩn đánh giá TLCM của nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 – 15.

Xây dựng tiêu chuẩn tổng hợp đánh giá trình độ TLCM cho khách thể nghiên cứu.

Từ kết quả ở các bảng từ 3.12 đến 3.15, qua việc tính điểm tổng hợp cho từng cá nhân, qua nghiên cứu đã thu được 14 test đánh giá TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 – 15. Như vậy điểm đạt được tối đa ở VĐV là 140 điểm, tối thiểu là 14 điểm. Đề tài tiến hành xây dựng tiêu chuẩn đánh giá tổng hợp TLCM của nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 – 15 theo 5 mức: Tốt, khá, trung bình, yếu và kém và khoảng cách giữa các mức là: (Xmax – Xmin)/5 = (140 – 14)/5 = 25.2 (đ). Kết quả xây dựng tiêu chuẩn đánh giá tổng hợp TLCM của nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 – 15 được trình bày ở bảng 3.16.

Xây dựng tiêu chuẩn tổng hợp đánh giá trình độ TLCM cho khách thể nghiên cứu.

Từ kết quả ở các bảng từ 3.12 đến 3.15, qua việc tính điểm tổng hợp cho từng cá nhân, qua nghiên cứu đã thu được 14 test đánh giá TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 – 15. Như vậy điểm đạt được tối đa ở VĐV là 140 điểm, tối thiểu là 14 điểm. Đề tài tiến hành xây dựng tiêu chuẩn đánh giá tổng hợp TLCM của nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 – 15 theo 5 mức: Tốt, khá, trung bình, yếu và kém và khoảng cách giữa các mức là: (Xmax – Xmin)/5 = (140 – 14)/5 = 25.2 (đ). Kết quả xây dựng tiêu chuẩn đánh giá tổng hợp TLCM của nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 – 15 được trình bày ở bảng 3.16.

Đánh giá thực trạng trình độ TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 - 15

Để đánh giá thực trạng TLCM của nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 – 15, đề tài tiến hành kiểm tra các VĐV lứa tuổi 14 – 15 các tỉnh, thành, ngành có phong trào Vật phát triển mạnh ở miền Bắc thông qua 14 test đã lựa chọn được. Đồng thời, tiến hành đối chiếu kết quả kiểm tra với tiêu chuẩn đánh giá tổng hợp để xếp loại trình độ TLCM của nữ VĐV. Kết quả được trình bày tại bảng 3.17.

3.1.5. Bàn luận về hệ thống test và xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 - 15

Về hệ thống test đánh giá trình độ TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 - 15

Kiểm tra thành tích là một bộ phận nội tại của quá trình huấn luyện. Kết quả kiểm tra thành tích tạo thành một cơ sở cơ bản cho việc lập kế hoạch, điều khiển và điều chỉnh quá trình huấn luyện thể thao, đánh giá được tình hình huấn luyện và sự phát triển của từng kỹ năng, kỹ xảo và các tố chất thể lực

Bàn luận về thực trạng tố chất TLCM của nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 - 15.

Thành tích các môn thể thao nói chung và môn Vật tự do nói riêng bị chi phối lớn bởi công tác tuyển chọn phải đảm bảo cơ sở khoa học đúng phương pháp, để giúp cho công tác huấn luyện nâng cao các mặt cấu thành của tài năng thi đấu, hạn chế tối đa ảnh hưởng không tốt, đỡ lãng phí thời gian, kinh phí, kéo dài được tuổi thọ của VĐV.

3.2. Lựa chọn và đánh giá hiệu quả bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 – 15

3.2.1. Lựa chọn các bài tập phát triển TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 - 15.

Kết quả tại bảng 3.18 đã trình bày trong luận án cho thấy: Cả 70 bài tập huấn luyện phát triển TLCM cho khách thể nghiên cứu mà luận án đưa ra đều được các ý kiến lựa chọn với số ý kiến chiếm tỷ lệ từ 70.00% trở lên, và phần lớn đều xếp ở mức độ ưu tiên 1. Trong các bài tập được các chuyên gia lựa chọn, ít có các bài tập thể lực liên hoàn, với các dụng cụ, mà chỉ chú trọng các bài tập phát triển thể lực riêng lẻ. Điều này phần nào đó cũng phù hợp với thực tiễn hiện nay các câu lạc bộ chưa có nhà tập đa năng đạt chuẩn với các dụng cụ liên hoàn để bổ trợ nhằm phát triển, nâng cao TLCM cho khách thể nghiên cứu.

3.2.2. Xây dựng kế hoạch huấn luyện tố chất TLCM cho đối tượng thực nghiệm trên cơ sở các bài tập đã lựa chọn

Nguyên tắc xây dựng kế hoạch huấn luyện thực nghiệm:

Căn cứ vào chương trình, kế hoạch huấn luyện năm của bộ môn Vật Hà Nội, luận án xây dựng kế hoạch huấn luyện phát triển TLCM cho nhóm thực nghiệm.

Xác định thời gian:

Trong thực tiễn thể thao thường áp dụng 3 thời kỳ huấn luyện: thời kỳ chuẩn bị, thời kỳ thi đấu và thời kỳ chuyển tiếp, tạo thành một chu kỳ lớn. Đối với Vật tự do nữ trẻ Việt Nam, trong thời gian một năm có hai giải thi đấu (giải vô địch Vật tự do trẻ), đây là hệ thống thi đấu chính thức và có cấp độ cao nhất về lứa tuổi trẻ ở trong nước của Liên đoàn Vật Việt Nam

Thời gian huấn luyện bắt đầu từ 01/01/2022 đến 31/12/2022, tổng cộng 52 tuần, trong đó có 2 tuần nghỉ tết. cụ thể như trình bày tại bảng 3.19.

Bảng 3.19. Thời gian thực nhiệm sư phạm

Thời gian	Giải vô địch trẻ toàn quốc					Giải trẻ Cup các câu lạc bộ				
	Thời kỳ chuẩn bị			Thời kỳ TĐ	Thời kỳ CT	Thời kỳ chuẩn bị			Thời kỳ TĐ	Thời kỳ CT
	I	II	III			I	II	III		
Ngày tháng	01/1/2022 đến 13/2/2022	14/2/2022 đến 03/4/2022	05/4/2022 đến 05/6/2022	06/6 đến 19/6	20/6 đến 10/7	11/7 đến 21/8	22/8 đến 09/10	10/10 đến 27/11	28/11 đến 11/12	12/12 đến 25/12
Tuần	01-06	07-13	14-22	23-24	25-27	28-33	34-40	41-47	48-50	51-52
Số tuần	6	7	9	2	3	6	7	7	2	2

Nhiệm vụ huấn luyện.

Nội dung huấn luyện theo từng thời kỳ.

Huấn luyện thể lực chung và huấn luyện TLCM.

Huấn luyện chuyên môn.

Huấn luyện tâm lý.

Thời kỳ chuẩn bị chung:

Huấn luyện thể lực: Huấn luyện thể lực chung; Huấn luyện TLCM.

Huấn luyện chuyên môn

Thời kỳ chuẩn bị chuyên môn: Huấn luyện thể lực chung và chuyên môn; Huấn luyện chuyên môn (kỹ - chiến thuật); Các yêu cầu khi sử dụng các bài tập phát triển TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 - 15 trong thời kỳ chuẩn bị chung và chuyên môn; Thời kỳ thi đấu; Các yêu cầu khi sử dụng các bài tập phát triển TLCM cho VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 - 15 trong thời kỳ thi đấu.

3.2.3. Xác định hiệu quả các bài tập phát triển TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 - 15

Việc nghiên cứu ứng dụng các bài tập để phát triển TLCM cho khách thể nghiên cứu được tiến hành trong thời gian 12 tháng (ứng với chương trình huấn luyện 01 năm) tại bộ môn Vật, Trung tâm Đào tạo VĐV cấp cao Hà Nội.

Đối tượng thực nghiệm là 40 nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 - 15 thuộc bộ môn Vật, Trung tâm Đào tạo VĐV cấp cao Hà Nội và bộ môn Vật, Trung tâm Huấn luyện và thi đấu TDTT Hải Phòng. Các đơn vị này đều đã xây dựng chương trình huấn luyện năm theo hướng dẫn của Liên đoàn Vật Việt Nam, trong đó chương trình huấn luyện năm của 2 đơn vị này đều có sự tương đồng về yếu tố chuyên môn

- Nhóm thực nghiệm: Bao gồm 11 nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 và 10 VĐV lứa tuổi 15 thuộc bộ môn Vật, Trung tâm Huấn luyện và thi đấu thể thao Hà Nội. Nhóm này được áp dụng các bài tập chuyên môn đã lựa chọn và các bài tập này được coi là những bài tập chính, sắp xếp khoa học trong chương trình huấn luyện năm và trong từng giáo án huấn luyện được ứng dụng vào nhóm thực nghiệm.

- Nhóm đối chứng: Bao gồm 10 VĐV nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 và 9 VĐV lứa tuổi 15 thuộc Trung tâm Huấn luyện và thi đấu TDTT Hải Phòng. Nhóm này được áp dụng các bài tập chuyên môn đã được xây dựng theo chương trình huấn luyện năm ở lứa tuổi 14 - 15. Các bài tập này đã được áp dụng trong chương trình huấn luyện, và trong các giáo án huấn luyện do các HLV đã xây dựng và được áp dụng từ trước đến nay.

Trong quá trình thực nghiệm 12 tháng, khi tiến hành thực nghiệm sư phạm, luận án tiến hành kiểm tra ban đầu và kiểm tra giai đoạn (sau 06 tháng, sau 12 tháng) theo chương trình và kế hoạch huấn luyện, nhưng luận án không lấy làm căn cứ để đánh giá mức độ tác động của các bài tập đã lựa chọn.

Trước khi tiến hành thực nghiệm, luận án tiến hành kiểm tra các test đã lựa chọn nhằm đánh giá mức độ đồng đều về trình độ TLCM giữa 2 nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng. Kết quả trình bày ở bảng 3.22 và bảng 3.23.

Để tổ chức thực nghiệm đảm bảo tính khách quan, căn cứ vào thực tế số lượng nữ VĐV Vật tự do của các đơn vị, nên quá trình nghiên cứu được tổ chức thực nghiệm theo phương pháp thực nghiệm so sánh song song trên 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng

Bảng 3.22. Kết quả kiểm tra các test đánh giá TLCM lứa tuổi 14 trước thực nghiệm

TT	Test, chỉ số	Đối chứng (n=10)		Thực nghiệm (n=11)		t	P
		$\bar{x}$	$\pm\delta$	$\bar{x}$	$\pm\delta$		
1	Chạy 30m xuất phát cao (s)	4.53	0.17	4.62	0.22	1.11	< 0.05
2	Phản xạ bốc 15 s(sl)	14.68	1.39	14.56	1.32	-0.56	< 0.05
3	Nằm sấp chống đẩy tay 1 phút (sl)	31.86	0.94	31.93	1.12	0.38	< 0.05
4	Bật xa tại chỗ (cm)	212.67	1.62	212.24	1.45	-1.87	< 0.05
5	Gồng vọt với người đồng cân 30s (lần)	15.05	1.05	15.22	1.07	0.89	< 0.05
6	Bốc đôi với người đồng cân 30s (lần)	16.68	1.13	16.79	1.22	0.55	< 0.05
7	Thoát bò tại chỗ 1 phút (sl)	26	1.31	26.3	1.23	1.43	< 0.05
8	Ngả cầu sau 1 phút (vòng)	21.86	1.91	21.65	1.49	-0.86	< 0.05
9	Gồng vọt với người đồng cân liên tục tối đa (sl)	24.77	1.15	24.48	1.12	-1.47	< 0.05
10	Bốc đôi với người đồng cân liên tục tối đa (sl)	25.91	0.87	25.73	0.56	-1.13	< 0.05
11	Cầu vồng quay tối đa (vòng).	25.05	1.43	24.78	1.32	-1.24	< 0.05
12	Gập thân về trước (cm)	5.77	0.16	5.82	0.24	0.61	< 0.05
13	Cầu vồng quay xuôi - ngược 30 giây (vòng).	16	1.45	16.2	1.33	0.91	< 0.05
14	Cầu vồng cao (cm)	41.45	0.52	41.32	0.23	-1.11	< 0.05

Bảng 3.23. Kết quả kiểm tra các test đánh giá TLCM lứa tuổi 15 trước thực nghiệm

TT	Test, chỉ số	Đối chứng (n=9)		Thực nghiệm (n=10)		t	P
		$\bar{x}$	$\pm\delta$	$\bar{x}$	$\pm\delta$		
1	Chạy 30m xuất phát cao (s)	4.29	0.08	4.27	0.22	-0.29	< 0.05
2	Phản xạ bốc 15 s(sl)	15.92	0.28	15.66	1.34	-1.65	< 0.05
3	Nằm sấp chống đẩy tay 1 phút (sl)	33.78	1.06	33.45	1.13	-1.71	< 0.05
4	Bật xa tại chỗ (cm)	214.64	1	214.34	1.31	-1.52	< 0.05
5	Gồng vọt với người đồng cân 30s (lần)	16.78	1.06	16.56	1.34	-1.10	< 0.05
6	Bốc đôi với người đồng cân 30s (lần)	17.94	0.64	17.72	1.31	-1.24	< 0.05
7	Thoát bò tại chỗ 1 phút (sl)	28.06	0.73	27.73	1.18	-1.86	< 0.05
8	Ngả cầu sau 1 phút (vòng)	23.67	0.84	23.45	1.43	-1.14	< 0.05
9	Gồng vọt với người đồng cân liên tục tối đa (sl)	26.89	1.18	26.58	1.12	-1.56	< 0.05
10	Bốc đôi với người đồng cân liên tục tối đa (sl)	27.78	0.88	27.48	0.56	-1.88	< 0.05
11	Cầu vồng quay tối đa (vòng).	27.17	1.25	27.22	1.43	0.23	< 0.05
12	Gập thân về trước (cm)	5.25	0.15	5.12	0.32	-1.49	< 0.05
13	Cầu vồng quay xuôi - ngược 30 giây (vòng).	17.17	0.79	16.87	1.34	-1.60	< 0.05
14	Cầu vồng cao (cm)	40.82	0.36	40.78	0.43	-0.35	< 0.05

Từ kết quả thu được ở bảng 3.22 và 3.23 cho thấy, kết quả kiểm tra ở các test lựa chọn giữa 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng không có sự khác biệt, $t_{tính} < t_{bảng} = 2.048$ ở ngưỡng xác suất $P > 0.05$), điều đó chứng tỏ rằng, trước khi tiến hành thực nghiệm sư phạm, trình độ TLCM của 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm là tương đối đồng đều nhau.

Kết quả kiểm tra sau 6 tháng thực nghiệm.

Sau thời gian thực nghiệm 6 tháng, luận án tiến hành kiểm tra đánh giá trình độ TLCM của nhóm thực nghiệm sư phạm bằng các test đã lựa chọn so với kết quả

kiểm tra ban đầu tháng thực nghiệm. Thu được kết quả như trình bày ở bảng 3.24 và bảng 3.25.

Bảng 3.24. Kết quả kiểm tra các test đánh giá TLCM lứa tuổi 14 sau 6 tháng thực nghiệm

TT	Test, chỉ số	Đối chứng (n=10)		Thực nghiệm (n=11)		t	P
		$\bar{x}$	$\pm\delta$	$\bar{x}$	$\pm\delta$		
1	Chạy 30m xuất phát cao (s)	4.41	0.12	44.87	1.23	-1.88	< 0.05
2	Phản xạ bốc 15 s(sl)	32.16	0.83	32.63	1.23	2.54	< 0.05
3	Nằm sấp chống đẩy tay 1 phút (sl)	213.22	1.45	213.59	1.45	1.66	< 0.05
4	Bật xa tại chỗ (cm)	15.34	1.12	15.43	1.07	0.46	< 0.05
5	Gồng vọt với người đồng cân 30s (lần)	16.89	1.19	16.99	1.22	0.49	< 0.05
6	Bốc đôi với người đồng cân 30s (lần)	26.3	1.21	26.5	1.23	0.98	< 0.05
7	Thoát bò tại chỗ 1 phút (sl)	22.12	1.74	22.56	1.49	1.86	< 0.05
8	Ngả cầu sau 1 phút (vòng)	24.92	1.03	25.22	1.12	1.57	< 0.05
9	Gồng vọt với người đồng cân liên tục tối đa (sl)	26.11	0.68	26.17	0.56	0.41	< 0.05
10	Bốc đôi với người đồng cân liên tục tối đa (sl)	25.15	1.28	25.25	1.32	0.47	< 0.05
11	Cầu vồng quay tối đa (vòng).	5.44	0.19	5.52	0.24	0.94	< 0.05
12	Gập thân về trước (cm)	16.21	1.34	16.54	1.33	1.54	< 0.05
13	Cầu vồng quay xuôi - ngược 30 giây (vòng).	41.26	0.39	41.11	0.23	-1.42	< 0.05
14	Cầu vồng cao (cm)	41.45	0.52	41.32	0.23	-1.11	< 0.05

Bảng 3.25. Kết quả kiểm tra các test đánh giá TLCM lứa tuổi 15 sau 6 tháng thực nghiệm

TT	Test, chỉ số	Đối chứng (n=9)		Thực nghiệm (n=10)		t	P
		$\bar{x}$	$\pm\delta$	$\bar{x}$	$\pm\delta$		
1	Chạy 30m xuất phát cao (s)	4.23	0.11	4.12	0.18	-1.59	< 0.05
2	Phản xạ bốc 15 s(sl)	16.11	0.32	16.24	1.22	0.84	< 0.05
3	Nằm sấp chống đẩy tay 1 phút (sl)	33.87	1.23	34.34	1.13	2.33	< 0.05
4	Bật xa tại chỗ (cm)	214.59	1.37	215.12	1.32	2.46	< 0.05
5	Gồng vọt với người đồng cân 30s (lần)	16.88	1.15	17.31	1.23	2.13	< 0.05
6	Bốc đôi với người đồng cân 30s (lần)	18.11	0.82	18.23	1.45	0.62	< 0.05
7	Thoát bò tại chỗ 1 phút (sl)	28.19	0.56	28.45	1.12	1.58	< 0.05
8	Ngả cầu sau 1 phút (vòng)	23.79	0.91	24.34	1.27	2.89	< 0.05
9	Gồng vọt với người đồng cân liên tục tối đa (sl)	27.11	1.12	27.18	1.23	0.35	< 0.05
10	Bốc đôi với người đồng cân liên tục tối đa (sl)	27.83	0.93	27.88	0.72	0.29	< 0.05
11	Cầu vồng quay tối đa (vòng).	27.29	1.11	27.76	1.32	2.32	< 0.05
12	Gập thân về trước (cm)	5.18	0.23	5.02	0.34	-1.65	< 0.05
13	Cầu vồng quay xuôi - ngược 30 giây (vòng).	17.32	0.45	17.42	1.27	0.61	< 0.05
14	Cầu vồng cao (cm)	40.21	0.42	40.35	0.53	1.11	< 0.05

Từ kết quả ở bảng 3.24 và bảng 3.25 cho thấy: Có 04/10 test của nhóm thực nghiệm giữa thời điểm sau 12 tháng so với sau 06 tháng đã có khác biệt, $t_{tính} > t_{bảng} = 2.048$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$, còn lại 06/10 test vẫn chưa có khác biệt với $t_{tính} < t_{bảng} = 2.306$ với $P > 0.05$, như vậy, sau 12 tháng thực nghiệm, các bài tập lựa chọn đã bắt đầu có hiệu quả trong việc phát triển TLCM cho khách thể nghiên cứu.

3.2.4. Đánh giá hiệu quả các bài tập phát triển TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 - 15 qua các chỉ số tâm lý và y sinh.

Nhằm đánh giá hiệu quả tác động của các bài tập phát triển TLCM trên khách thể nghiên cứu đến diễn biến thay đổi các chỉ số tâm lý và y sinh qua 12 tháng thực nghiệm, luận án tiến hành so sánh các chỉ số tâm lý và y sinh trước thực nghiệm, sau 12 tháng thực nghiệm (*đây là các chỉ số được nhiều công trình nghiên cứu về thể lực của VĐV Vật tự do sử dụng và đã khẳng định độ tin cậy, tính thông báo*). Thu được kết quả như trình bày ở bảng 3.32.

Bảng 3.32. So sánh kết quả kiểm tra các chỉ số tâm - sinh lý của nhóm thực nghiệm trước và sau 12 tháng thực nghiệm

Lứa tuổi	Chỉ số	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		W%	t	P
		Trước TN (n = 15)	Sau 12 tháng (n = 15)			
Lứa tuổi 14	VO_2/kg (ml/ph/kg)	37.23±1.29	39.35±1.41	5.54	9.89	<0.05
	VO_2/HR (ml/mđ)	14.79±0.64	16.66±0.53	11.89	13.10	<0.05
	VE (lít/ph)	72.69±2.67	75.18±2.45	3.37	8.37	<0.05
	Ý chí (P)	1.56±0.15	1.88±0.16	18.60	4.40	<0.05
	Phản xạ đơn (ms)	229.35±9.78	224.45±9.18	-2.16	-8.57	<0.05
	Phản xạ phức (ms)	262.23±12.57	257.49±12.56	-1.82	-7.22	<0.05
Lứa tuổi 15	VO_2/kg (ml/ph/kg)	38.45±1.29	39.85±1.61	3.58	6.34	<0.05
	VO_2/HR (ml/mđ)	15.72±0.72	17.26±0.75	9.34	9.72	<0.05
	VE (lít/ph)	74.61±2.85	76.28±2.65	2.21	5.42	<0.05
	Ý chí (P)	1.61±0.16	1.91±0.17	17.05	4.00	<0.05
	Phản xạ đơn (ms)	225.53±10.17	221.15±9.78	-1.96	-7.48	<0.05
	Phản xạ phức (ms)	256.72±12.17	251.38±12.26	-2.10	-8.25	<0.05

Từ kết quả bảng 3.32 cho thấy:

Các chỉ số y sinh và tâm lý của nhóm thực nghiệm đã có tăng trưởng rõ ở thời điểm trước và sau thực nghiệm với $t_{tính} > t_{bảng} = 2.048$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$, cho thấy do nguyên nhân tác động của lượng vận động bài tập chuyên môn đã lựa chọn một cách khoa học trong chương trình thực nghiệm đã làm thay đổi tích cực chức năng tâm - sinh lý của VĐV thể hiện qua các chỉ số chức năng tuần hoàn, hô hấp cùng với các chỉ số đánh giá năng ý chí và thời gian phản xạ vận động.

Như vậy, từ các kết quả thực nghiệm nêu trên cho thấy, các bài tập phát triển TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 - 15 đã phát huy tác dụng làm tăng trưởng TLCM ở thời điểm trước và sau quá trình thực nghiệm. Hay nói một cách khác, các bài tập chuyên môn lựa chọn đã tỏ rõ tính hiệu quả trong việc phát triển TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 – 15.

3.2.5. Bàn luận về hiệu quả các bài tập TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 – 15

Tổ chức thực nghiệm sư phạm như đã trình bày ở trên (mục 3.3.1 chương 3) được tiến hành trên 2 nhóm đối tượng nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 - 15 thuộc 02 đơn vị là Hà Nội và Hải Phòng: Nhóm đối chứng (gồm các nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 - 15 của Hải Phòng), nhóm này được tập luyện, ứng dụng các bài tập theo chương trình huấn luyện lứa tuổi 14 - 15 do bộ môn Vật thành phố Hải Phòng xây dựng. Nhóm thực nghiệm (gồm các nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 – 15 của Hà Nội), nhóm này được tập luyện theo chương trình và ứng dụng các bài tập do luận án xây dựng.

Để nhận được thông tin có đủ độ tin cậy trong quá trình huấn luyện, cần sử dụng các phương pháp kiểm tra khách quan về sư phạm, y sinh và tâm lý. Dưới góc độ sinh lý các chuyên gia cho khi vận động, hàng loạt các biến đổi về chức năng sinh lý trong cơ thể xảy ra, là sự phản ánh khách quan về những phản ứng của cơ thể đối với lượng vận động là năng lực vận động của cơ thể đối với stress thể thao. Lượng vận động quá nhỏ thì năng lực thể thao được nâng lên không rõ, lượng vận động quá lớn thì không chỉ không nâng cao được năng lực thể thao mà còn tổn hại đến sức khỏe của VĐV. Vì vậy, trong quá trình huấn luyện thể thao vận dụng hợp lý các lý luận cơ bản, kỹ thuật thực nghiệm và phương pháp kiểm tra đánh giá trạng thái chức năng cơ

thể VĐV có ý nghĩa vô cùng quan trọng với việc tuyển chọn VĐV, giám định y học, điều chỉnh lượng vận động huấn luyện, đoán mệt mỏi vận động, ngăn ngừa mệt mỏi quá sức và chấn thương thể thao, khai thác hiệu quả tiềm năng thể thao của cơ thể con người, nâng cao năng lực thi đấu thể thao... nên kiểm tra, đánh giá đã trở thành một khâu quan trọng của huấn luyện khoa học

Quá trình thực nghiệm sư phạm đã được tiến hành trong thời gian 1 năm với các lần kiểm tra ban đầu và kiểm tra giai đoạn (sau 6 tháng, 12 tháng). Và qua kết quả thực nghiệm sư phạm thu được cho thấy các bài tập đã lựa chọn của luận án đã tỏ rõ tính hiệu quả trong việc phát triển tố chất tố chất TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 - 15. Đồng thời, kết quả nghiên cứu cho thấy, các bài tập này chỉ phát huy tính hiệu quả rõ rệt sau thời gian 12 tháng huấn luyện. Điều này hoàn toàn phù hợp với thực tiễn công tác huấn luyện cũng như hệ thống các chương trình, kế hoạch huấn luyện đã được xây dựng.

Qua khảo sát thực trạng sử dụng các bài tập nhằm phát triển TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 - 15, đồng thời qua phân tích các tài liệu chuyên môn, đã tổng hợp được 70 bài tập phát triển TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 - 15 thuộc 5 nhóm bài tập. Ngoài ra để đánh giá hiệu quả tác động của các bài tập phát triển TLCM, luận án xác định từ diễn biến các chỉ số tâm lý qua 12 tháng thực nghiệm. Trên cơ sở tham khảo các tài liệu của Phạm Ngọc Viễn, Lê Văn Xem, Mai Văn Muôn, Nguyễn Thanh Nữ (1991) [64]; Phạm Ngọc Viễn (1990) [63], luận án đã xác định được 04 chỉ số tâm lý đánh giá trình độ TLCM của nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 - 15 giai đoạn huấn luyện chuyên môn hóa sâu ở Việt Nam là đánh giá sự nỗ lực ý chí tối đa, thời gian phản xạ đơn và thời gian phản xạ phức. Đây là các chỉ số được sử dụng nhiều trong thực tiễn vì có độ chính xác cao cũng như mức độ thuận tiện trong quá trình sử dụng.

Điều này hoàn toàn phù hợp với thực tiễn công tác huấn luyện cũng như hệ thống các chương trình, kế hoạch huấn luyện đã được xây dựng. Và như vậy, hệ thống 70 bài tập lựa chọn ứng dụng trong huấn luyện nhằm phát triển tố chất TLCM đã lựa

chọn đảm bảo đầy đủ cơ sở khoa học và thực tiễn, độ tin cậy và tính hiệu quả, phù hợp với tình hình huấn luyện nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 - 15.

Nhận xét chương 3:

Luận án đã giải quyết 02 mục tiêu nghiên cứu đã đặt ra, cụ thể:

- Lựa chon được 14 test, xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 – 15, từ đó tiến hành đánh giá thực trạng TLCM của nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 - 15. Kết quả cho thấy số VĐV xếp loại TLCM ở mức Trung bình và yếu còn chiếm tỷ lệ khá cao.

- Luận án đã xác định được 70 bài tập chuyên môn cơ bản ứng dụng trong huấn luyện nhằm phát triển tố chất TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 – 15 thuộc 5 nhóm (nhóm bài tập phát triển sức nhanh : 14 bài tập; Nhóm bài tập phát triển sức mạnh: 21 bài tập; Nhóm bài tập phát triển sức bền: 19 bài tập; Nhóm bài tập phát triển năng lực mềm dẻo và khả năng phối hợp vận động: 7 bài tập; Nhóm bài tập thi đấu: 9 bài tập).

Đồng thời xây dựng kế hoạch huấn luyện, ứng dụng các bài tập trên vào thực tiến công tác huấn luyện nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 – 15.

Qua 12 tháng thực nghiệm đã chứng minh hiệu quả của các bài tập đã lựa chọn tới sự phát triển trình độ TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 – 15, thể hiện qua sự khác biệt có ý nghĩa thống kê về kết quả kiểm tra TLCM, năng lực tâm, sinh lý giữa nhóm thực nghiệm với nhóm đối chứng.

KẾT LUẬN – KIẾN NGHỊ

KẾT LUẬN

Từ những kết quả nghiên cứu đã đạt được, luận án có một số kết luận sau:

1. Đề tài đã lựa chọn được 14 test và xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 – 15. Qua đánh giá trình độ TLCM của đối tượng nghiên cứu cho thấy, đa số nữ VĐV ở cả lứa tuổi 14 và 15 có xếp loại thể lực ở mức Trung bình (chiếm tỷ lệ 41.18% ở lứa tuổi 14 và 50.0% ở lứa tuổi 15); Đồng thời, VĐV xếp loại TLCM yếu chiếm tỷ lệ tương đối cao (chiếm 17.65% ở lứa tuổi 14 và 12.50% ở lứa tuổi 15).

Kết quả trên cho thấy, trình độ TLCM của nữ VĐV còn chưa tốt, công tác huấn luyện TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 – 15 còn nhiều hạn chế

2. Luận án đã xác định được 70 bài tập phát triển tố chất TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 – 15 thuộc 5 nhóm:

- Nhóm bài tập phát triển sức nhanh : 14 bài tập.
- Nhóm bài tập phát triển sức mạnh: 21 bài tập.
- Nhóm bài tập phát triển sức bền: 19 bài tập.
- Nhóm bài tập phát triển năng lực mềm dẻo và khả năng phối hợp vận động: 7 bài tập.
- Nhóm bài tập thi đấu: 9 bài tập.

Đồng thời xây dựng kế hoạch thực nghiệm, ứng dụng các bài tập trên vào thực tiến công tác huấn luyện nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 – 15.

Qua 12 tháng thực nghiệm đã chứng minh hiệu quả của các bài tập đã lựa chọn tới sự phát triển trình độ TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 – 15, thể hiện qua sự khác biệt có ý nghĩa thống kê về kết quả kiểm tra TLCM, năng lực tâm, sinh lý giữa nhóm thực nghiệm với nhóm đối chứng.

KIẾN NGHỊ

Từ những kết luận trên, chúng tôi có một số kiến nghị sau:

1. Cần ứng dụng rộng rãi các bài tập mà luận án đã lựa chọn vào thực tiễn huấn luyện nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 – 15.

2. Cần tiếp tục nghiên cứu nhằm xây dựng được hệ thống bài tập phát triển thể lực nói chung, TLCM nói riêng cho nữ VĐV Vật tự do trong suốt quá trình đào tạo VĐV.

DANH MỤC CÁC CÔNG TRÌNH NGHIÊN CỨU CÓ LIÊN QUAN

1. Ta Dinh Duc (2025), Physical Status of Female Wrestlers Aged 14-15, Journal of Humanities and Education Development (JHED), Vol-7, Issue-4, Jul-Aug 2025, page 61-67. DOI: https://dx.doi.org/10.22161/jhed.7.4.8

   Tạ Đình Đức (2025), Thực trạng thể lực chuyên môn của nữ vận động viên vật tự do lứa tuổi 14 – 15, Tạp chí Khoa học Xã hội và Phát triển Giáo dục (JHED), Tập 7, Số 4, tháng 7-8 năm 2025, trang 18-29. DOI: https://dx.doi.org/10.22161/jhed.7.4.8

2. Ta Dinh Duc (2025), Selecting a Specialized Physical Assessment Test for Female Wrestlers Aged 14-15, International Journal of Language, Literature and Culture (IJLLC), Vol-4, Issue-4, Jul-Aug 2025, pages 23-26. DOI: http://ijtle.com

   Tạ Đình Đức (2025), Lựa chọn test đánh giá thể lực chuyên môn của nữ vận động viên vật tự do lứa tuổi 14 – 15, Tạp chí Ngôn ngữ, Văn học và Văn hóa Quốc tế (IJLLC), Tập 4, Số 4, tháng 7-8 năm 2025, trang 22-28. DOI:http://ijtle.com