

TRANG THÔNG TIN VỀ NHỮNG ĐÓNG GÓP MỚI CỦA LUẬN ÁN

A. THÔNG TIN CÁ NHÂN:

Đề tài luận án: “*Nghiên cứu bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nữ vận động viên Vật tự do lứa tuổi 14 - 15*”

Tên ngành: **Giáo dục học**

Mã ngành: **9140101**

Họ và tên nghiên cứu sinh: **Tạ Đình Đức**

Họ và tên cán bộ hướng dẫn: 1. PGS. TS. Phạm Đông Đức
2. PGS. TS. Nguyễn Hồng Dương

Tên cơ sở đào tạo: **Viện Văn hoá, Nghệ thuật, Thể thao và Du lịch Việt Nam.**

B. 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) tỷ lệ loại khá và tốt không cao (loại tốt chiếm 7.14%, loại khá chiếm 35.71%); 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 tiễn 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.

Hà Nội, ngày 01 tháng 12 năm 2025

Nghiên cứu sinh

Tạ Đình Đức