

Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

## ỨNG DỤNG BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC BỀN CHUYÊN MÔN CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN BẮN CUNG LỬA TUỔI 15-16 HÀ NỘI

APPLICATION OF EXERCISES TO DEVELOP PROFESSIONAL ENDURANCE FOR MALE ARCHERY ATHLETES AGED 15-16 IN HANOI

TS. Đỗ Mạnh Hưng<sup>1</sup>, Mai Xuân Đức<sup>2</sup>

Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội<sup>1</sup>, TT huấn luyện và thi đấu TDTT Hà Nội<sup>2</sup>

**Tóm tắt:** Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy trong Thể dục Thể thao, tác giả đã lựa chọn được 15 bài tập, qua kiểm nghiệm thực tế huấn luyện đã nâng cao SBCM cho nam vận động viên bắn cung lửa tuổi 15-16 Hà Nội, góp phần nâng cao hiệu quả tập luyện và thi đấu cho vận động viên bắn cung trẻ.

**Từ khóa:** Bài tập; SBCM; bắn cung; lửa tuổi 15-16;

**Abstract:** Using routine scientific research methods in Physical Education and Sports, the author has selected 15 exercises that, through practical training testing, have improved professional endurance for male archery athletes aged 15-16 in Hanoi, contributing to improving training and competition efficiency for young archery athletes

**Keywords:** Exercise; professional endurance; Archery; aged 15-16.

### 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Ngày nay, trước yêu cầu cao của quá trình đào tạo VĐV phải đặc biệt chú ý tới những bài tập phát triển tố chất thể lực chuyên môn. Trong đó, tố chất SBCM có ý nghĩa quyết định vì nó là cơ sở, là tiền đề phát huy tối đa khả năng làm việc của các cơ quan chức phận và các tố chất vận động khác, đảm bảo hiệu quả sử dụng kỹ - chiến thuật trong suốt thời gian thi đấu. Sức bền giúp cho VĐV phát triển khả năng hoạt động, khối lượng tập luyện và thi đấu có hiệu quả trong suốt thời gian dài. Sức bền trong thi đấu đảm bảo cho VĐV giữ được nhịp độ trận đấu với hiệu suất thi đấu ổn định và luôn phát huy được các ưu điểm về kỹ - chiến thuật.

Qua tìm hiểu thực tế công tác huấn luyện VĐV bắn cung trẻ Hà Nội hiện nay thấy công tác huấn luyện tố chất thể lực chuyên môn, đặc biệt là sức bền chuyên môn (SBCM) cho VĐV chủ yếu theo kinh nghiệm của các HLV, cụ thể là sau khi cho VĐV tập luyện thường xuyên trong thời gian từ 3 - 6 tháng, nếu tăng trưởng về các tố chất thể lực, kỹ thuật thì tiếp tục giữ lại để đào tạo, hoặc VĐV yếu tố chất thể lực

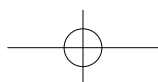
nào thì HLV sẽ tăng cường huấn luyện các tố chất thể lực đó. Cách thức huấn luyện theo kinh nghiệm này có tác dụng nhất định nhưng chưa đủ cơ sở khoa học. Vì thế, nghiên cứu lựa chọn được các phương tiện và phương pháp huấn luyện SBCM cho các VĐV bắn cung trẻ Hà Nội là đòi hỏi cấp thiết của thực tiễn đào tạo VĐV hiện nay.

Phương pháp nghiên cứu: Phân tích tổng hợp tài liệu, quan sát sư phạm, phỏng vấn, kiểm tra sư phạm, thực nghiệm sư phạm, toán học thống kê.

### 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

#### 2.1. Lựa chọn bài tập phát triển SBCM cho nam VĐV bắn cung lửa tuổi 15-16 Hà Nội

Qua tham khảo tài liệu chuyên môn, đề tài đã lựa chọn được 19 bài tập phát triển SBCM cho VĐV. Đề tài tiến hành phỏng vấn bằng phiếu hỏi 24 các HLV, các chuyên gia đang làm công tác huấn luyện bắn cung tại các trung tâm huấn luyện, các CLB... để lựa chọn ra bài tập phát triển SBCM cho nam VĐV bắn cung lửa tuổi 15-16 Hà Nội. Kết quả phỏng vấn được trình bày tại bảng 1.



**Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập phát triển SBCM cho nam VĐV bán cung lứa tuổi 15-16 Hà Nội (n=24)**

TT	Bài tập	Ưu tiên 1		Ưu tiên 1		Ưu tiên 1		Tổng điểm	Tỷ lệ%
		n	Điểm	n	Điểm	n	Điểm		
1	Chạy 1500m - 3000m	6	18	6	12	12	12	42	58.3
2	Bài tập nhảy dây	5	15	8	16	11	11	46	63.8
3	Bài tập cúi kéo tạ	19	57	4	8	1	1	66	91.6
4	Bài tập vót tạ trước	24	72	0	0	0	0	72	100
5	Bài tập vót tạ sau	13	39	11	22	0	0	61	84.7
6	Bài tập giữ tạ tĩnh	17	51	6	12	1	1	64	88.9
7	Bài tập với dây lò xo (trước, sau)	15	45	9	18	0	0	63	87.5
8	Nằm ngửa trên ghế đẩy tạ trọng lượng 40kg	24	72	0	0	0	0	72	100
9	Bài tập trương lực cơ	16	48	7	14	1	1	63	87.5
10	Tập tạ tay ante	22	66	2	4	0	0	70	97.2
11	Nằm sấp chống đẩy	6	18	6	12	12	12	42	58.3
12	Kéo giữ cung lâu trên tay	18	54	5	10	1	1	65	90.2
13	Kéo cung liên tục nhiều lần trong một tổ	16	48	6	12	2	2	62	86.1
14	Kéo cung đồng đội	15	45	8	16	1	1	62	86.1
15	Kéo cung với tấm kê	24	72	0	0	0	0	72	100
16	Kéo cung bậc thang	22	66	2	4	0	0	70	97.2
17	Bài tập đẩy xe cút kít	7	21	8	16	9	9	46	63.8
18	Bài tập trò chơi vận động	24	72	0	0	0	0	72	100
19	Bài tập thi đấu	24	72	0	0	0	0	72	100

Qua kết quả phỏng vấn ở bảng 1, đề tài đã lựa chọn được 15 bài tập có mức độ ưu tiên sử dụng từ 80% trở lên để phát triển SBCM cho nam VĐV bán cung lứa tuổi 15-16 Hà Nội, đó là:

Bài tập 1. Bài tập cúi kéo tạ. Thực hiện (trọng lượng tạ 30 kg) 15-20 lần/ tổ, lặp lại 3-5 tổ, quãng nghỉ giữa các tổ 45s.

Bài tập 2. Bài tập vót tạ trước. Thực hiện (trọng lượng tạ 10 kg) 20-25 lần/ tổ, lặp lại 5-6 tổ, quãng nghỉ giữa các tổ 30s.

Bài tập 3. Bài tập vót tạ sau. Thực hiện (trọng lượng tạ 10 kg) 20-25 lần/ tổ, lặp lại 5-6 tổ, quãng nghỉ giữa các tổ 30s.

Bài tập 4. Bài tập giữ tạ tĩnh. Thực hiện (với tạ 10kg mỗi bên) 30s x 6-8 tổ, quãng nghỉ giữa các tổ 30s

Bài tập 5. Bài tập với dây lò xo (trước và sau). Thực hiện 20-25 lần/tổ, lặp lại 4-5 tổ, quãng nghỉ giữa các tổ 30s.

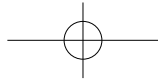
Bài tập 6. Bài tập nằm ngửa trên ghế đẩy tạ 40kg. Thực hiện 20-25 lần/tổ, lặp lại 4-5 tổ, quãng nghỉ giữa các tổ 30s.

Bài tập 7. Bài tập trương lực cơ. Thực hiện 50-60s/tổ, lặp lại từ 4-5 tổ, quãng nghỉ giữa các tổ 30s

Bài tập 8. Tập tạ tay Gante. Thực hiện 20-25 lần/tổ, lặp lại 4-5 tổ, quãng nghỉ giữa các tổ 30s.

Bài tập 9. Kéo giữ cung lâu trên tay. Thực hiện 30s/lần, lặp lại 10 -15 lần, quãng nghỉ giữa các lần 30s.

Bài tập 10. Kéo cung liên tục nhiều lần trong một tổ. Thực hiện động tác 25- 30 lần/tổ, lặp lại 6- 8 tổ, quãng nghỉ giữa các tổ 30s.



**Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và Thể thao trường học**

Bài tập 11. Kéo cung đồng đội. Thực hiện 36 lầnx2 tổ, quãng nghỉ 120s.

Bài tập 12. Kéo cung với tấm kê. Thực hiện 18-24 lần/tổ, lặp lại 2-3 tổ, quãng nghỉ giữa các tổ 120 s

Bài tập 13. Kéo cung bậc thang. Thực hiện 8-10 lần/tổ, lặp lại 6-8 tổ, quãng nghỉ giữa các tổ 60s.

Bài tập 14. Nhóm bài tập trò chơi vận động

Bài tập 15. Bài tập thi đấu

**2.2. Ứng dụng và xác định hiệu quả các bài tập phát triển SBCM cho nam VĐV bắn cung lứa tuổi 15-16 Hà Nội**

**2.2.1. Xác định Test đánh giá SBCM**

Qua phân tích tổng hợp tài liệu, kết quả phỏng vấn chuyên gia, kết quả kiểm định độ tin cậy và tính thông báo của Test, đề tài đã lựa chọn 08 test và xây dựng được tiêu chuẩn đánh giá SBCM cho nam VĐV bắn cung lứa tuổi 15-16 Hà Nội, đó là:

Test 1. Nằm ngửa trên ghế đẩy tạ 30 kg 1 phút (lần)

Test 2. Cúi kéo tạ 1 phút (lần)

Test 3. Giữ tạ tay trước (s)

Test 4. Nâng, giữ tạ tĩnh 10 kg (s)

Test 5. Giữ cung lâu trên tay (s)

Test 6. Giương cung liên tục tối đa (lần)

Test 7. Kéo dây cung tối đa (lần)

Test 8. Kéo cung giữ lâu trên tay (s)

**2.2.2. Tổ chức thực nghiệm**

\* Đề tài tiến hành theo phương pháp thực nghiệm so sánh song song.

\* Đối tượng thực nghiệm: 10 nam VĐV bắn cung lứa tuổi 15-16 Hà Nội, được chia thành hai nhóm một cách ngẫu nhiên.

- Nhóm thực nghiệm: Gồm 5 nam VĐV, được tập luyện theo các nội dung huấn luyện chung và các bài tập phát triển SBCM mà đề tài đã lựa chọn.

- Nhóm đối chứng: Gồm 5 nam VĐV, tập theo giáo án cũ với các bài tập phát triển sức bền do HLV biên soạn.

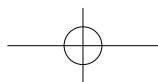
\* Thời gian thực nghiệm 6 tháng

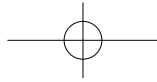
Nội dung thực nghiệm là 15 bài tập phát triển SBCM cho nam VĐV bắn cung lứa tuổi 15-16 Hà Nội đã lựa chọn qua phỏng vấn.

Trên cơ sở kế hoạch huấn luyện năm của nam VĐV bắn cung trẻ Hà Nội, đề tài xây dựng chương trình huấn luyện SBCM cho nhóm thực nghiệm. Các bài tập được sắp xếp luân phiên tùy theo nhiệm vụ huấn luyện của từng giáo án, mỗi buổi tập có thời gian từ 180 phút - 210 phút, phát triển SBCM trong 2 - 3 giáo án/tuần. Tiến trình thực nghiệm được thể hiện ở bảng 2.

**Bảng 2. Tiến trình thực nghiệm**

Bài tập	Tháng 1				Tháng 2				Tháng 3				Tháng 4				Tháng 5				Tháng 6			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Bài tập 1	x			x	x							x		x				x					x	
Bài tập 2	x		x	x	x	x		x				x	x			x	x			x	x			x
Bài tập 3	x		x			x		x				x		x	x				x	x		x	x	
Bài tập 4		x		x				x	x		x		x		x		x		x		x		x	
Bài tập 5	x	x			x	x			x	x			x	x			x	x			x	x		
Bài tập 6		x				x					x				x				x				x	
Bài tập 7		x		x		x					x				x				x				x	
Bài tập 8			x			x	x		x		x				x				x				x	
Bài tập 9		x		x		x				x					x				x				x	
Bài tập 10			x		x		x		x		x	x			x				x				x	
Bài tập 11			x	x	x						x				x				x				x	
Bài tập 12	x		x	x		x	x			x		x	x		x		x		x		x		x	
Bài tập 13			x			x		x		x		x		x		x		x		x		x		
Bài tập 14	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Bài tập 15				x				x				x				x				x				x





**Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và Thể thao trường học**

**2.2.3. Kết quả thực nghiệm**

Trước thực nghiệm, đề tài tiến hành kiểm tra SBCM của hai nhóm thông qua so sánh kết

quả kiểm tra các test đánh giá. Kết quả được trình bày ở bảng 3.

**Bảng 3. Kết quả kiểm tra ban đầu của nhóm thực nghiệm và đối chứng**

T T	Test	Kết quả kiểm tra ( $\bar{x} \pm \delta$ )		So sánh		
		TN (n=5)	ĐC (n=5)	t <sub>tính</sub>	t <sub>bảng</sub>	p
1	Nằm ngửa trên ghế đẩy tạ 30 kg 1 phút (lần)	20.60±2.12	20.80±2.09	<b>1.15</b>	2.201	>0.05
2	Cúi kéo tạ 1 phút (lần)	22.40±2.08	22.60±2.16	<b>1.16</b>		>0.05
3	Giữ tạ tay trước (s)	82.42±6.02	82.51±6.11	<b>1.24</b>		>0.05
4	Nâng, giữ tạ tĩnh 10 kg (s)	87.15±6.14	87.21±6.07	<b>0.83</b>		>0.05
5	Giữ cung lâu trên tay (s)	96.87±6.98	96.81±7.05	<b>0.84</b>		>0.05
6	Giương cung liên tục tối đa (lần)	30.80±2.12	30.60±2.05	<b>1.19</b>		>0.05
7	Kéo dây cung tối đa (lần)	46.80±2.20	47.00±2.17	<b>0.97</b>		>0.05
8	Kéo cung giữ lâu trên tay (s)	39.15±3.22	39.12±3.18	<b>0.86</b>		>0.05

Qua kết quả tổng hợp ở bảng 3 cho thấy: Kết quả kiểm tra ban đầu của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng với 6 test đánh giá đều thể hiện  $t_{tính} < t_{bảng}$  ở ngưỡng xác suất  $p > 0,05$ . Điều này cho thấy thành tích của 2 nhóm không thể hiện sự khác biệt có ý nghĩa thống kê. Hay nói cách khác, trước thực nghiệm SBCM của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng là tương đương nhau.

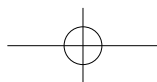
Sau 6 tháng tập luyện, đề tài tiến hành kiểm tra trên cả 2 nhóm bằng các test đánh giá đã lựa chọn, nhằm xác định được trình độ của 2 nhóm sau thời gian thực nghiệm và để xem xét đánh giá hiệu quả tác động của các bài tập đã lựa chọn trong quá trình thực nghiệm. Kết quả được trình bày ở bảng 4.

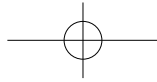
**Bảng 4. Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm của nhóm thực nghiệm và đối chứng**

TT	Test	Kết quả kiểm tra ( $\bar{x} \pm \delta$ )		So sánh		
		TN (n=5)	ĐC (n=5)	t <sub>tính</sub>	t <sub>bảng</sub>	p
1	Nằm ngửa trên ghế đẩy tạ 30 kg 1 phút (lần)	22.80±2.11	22.0±2.15	<b>2.79</b>	2.201	<0.05
2	Cúi kéo tạ 1 phút (lần)	24.60±2.01	23.80±2.09	<b>2.86</b>		<0.05
3	Giữ tạ tay trước (s)	87.56±5.97	85.75±6.08	<b>2.94</b>		<0.05
4	Nâng, giữ tạ tĩnh 10 kg (s)	92.85±6.03	90.42±6.02	<b>2.83</b>		<0.05
5	Giữ cung lâu trên tay (s)	103.5±6.87	100.25±6.95	<b>3.24</b>		<0.05
6	Giương cung liên tục tối đa (lần)	34.20±2.10	32.80±2.12	<b>3.17</b>		<0.05
7	Kéo dây cung tối đa (lần)	50.40±2.15	48.20±2.09	<b>2.95</b>		<0.05
8	Kéo cung giữ lâu trên tay (s)	42.54±3.17	41.08±3.21	<b>3.16</b>		<0.05

Qua bảng 4 cho thấy: Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm với 8 test đánh giá cho đối tượng nghiên cứu đều có  $t_{tính} > t_{bảng}$  ở ngưỡng xác

suất  $P < 0,05$ . Điều này cho thấy, giữa 2 nhóm hai nhóm thực nghiệm và đối chứng đã có sự khác biệt mật toán học thống kê. Hay nói cách





**Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và Thể thao trường học**

khác, sau 6 tháng thực nghiệm SBCM của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng đã có sự khác biệt rõ rệt.

Để khẳng định rõ hơn hiệu quả của các bài tập đã lựa chọn cho đối tượng nghiên cứu, đề

tài tiến hành đánh giá và so sánh nhịp độ tăng trưởng của 2 nhóm sau 6 tháng thực nghiệm, thông qua kết quả các test đánh giá SBCM của nhóm thực nghiệm và đối chứng. Kết quả được trình bày ở bảng 5 và biểu đồ 1.

**Bảng 5. Nhịp độ tăng trưởng các Test đánh giá sức bền của nhóm thực nghiệm và đối chứng sau thực nghiệm**

T T	Test	Nhóm thực nghiệm			Nhóm đối chứng		
		Trước TN	Sau TN	W	Trước TN	Sau TN	W
1	Nằm ngửa trên ghế đẩy tạ 30 kg 1 phút (lần)	20.60±2.12	22.80±2.11	<b>10.14</b>	20.80±2.09	22.0±2.15	<b>5.60</b>
2	Cúi kéo tạ 1 phút (lần)	22.40±2.08	24.60±2.01	<b>9.36</b>	22.60±2.16	23.80±2.09	<b>5.17</b>
3	Giữ tạ tay trước (s)	82.42±6.02	87.56±5.97	<b>6.05</b>	82.51±6.11	85.75±6.08	<b>3.85</b>
4	Nâng, giữ tạ tĩnh 10 kg (s)	87.15±6.14	92.85±6.03	<b>6.33</b>	87.21±6.07	90.42±6.02	<b>3.61</b>
5	Giữ cung lâu trên tay (s)	96.87±6.98	103.5±6.87	<b>6.61</b>	96.81±7.05	100.25±6.95	<b>3.49</b>
6	Giương cung liên tục tối đa (lần)	30.80±2.12	34.20±2.10	<b>10.46</b>	30.60±2.05	32.80±2.12	<b>6.94</b>
7	Kéo dây cung tối đa (lần)	46.80±2.20	50.40±2.15	<b>7.41</b>	47.00±2.17	48.20±2.09	<b>2.52</b>
8	Kéo cung giữ lâu trên tay (s)	39.15±3.22	42.54±3.17	<b>8.31</b>	39.12±3.18	41.08±3.21	<b>4.88</b>

lựa chọn áp dụng cho nhóm thực nghiệm tốt hơn nhóm đối chứng. Qua đó có thể đánh giá các bài tập mà đề tài đã

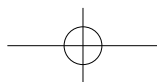
Sau khi kết thúc quá trình thực nghiệm, đề tài tiến hành so sánh kết quả phân loại SBCM giữa nhóm đối chứng và thực nghiệm. Kết quả trình bày ở bảng 6.

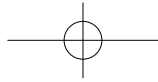
**Bảng 6. So sánh kết quả phân loại SBCM của 2 nhóm sau thực nghiệm**

Xếp loại	Nhóm đối tượng nghiên cứu		Tổng
	Nhóm TN (n = 5)	Nhóm ĐC (n = 5)	
Tốt	4 (2.0)	0 (2.0)	<b>4</b>
Khá	1 (2.5)	4 (2.5)	<b>5</b>
Trung bình	0 (0.5)	1 (0.5)	<b>1</b>
<b>Tổng</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>10</b>
<b>So sánh</b>	<b><math>\chi^2_{\text{tính}} = 6.800 &gt; \chi^2_{0.05} = 5.991</math> với <b>P &lt; 0.05</b></b>		

Từ kết quả thu được ở bảng 6 cho thấy, khi so sánh kết quả kiểm tra SBCM giữa nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm có sự khác biệt rõ

rệt với  $\chi^2_{\text{tính}} = 6.800 > \chi^2_{\text{bảng}} = 5.991$  với  $p < 0.05$ . Điều đó một lần nữa lại khẳng định rõ hiệu quả của bài tập đã lựa chọn ứng dụng huấn luyện





### Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

phát triển SBCM cho nam VĐV bắn cung lứa tuổi 15-16 Hà Nội.

Từ đó có thể khẳng định rằng những bài tập mà đề tài đã lựa chọn và ứng dụng trong huấn luyện đã có tác dụng phát triển SBCM cho nam VĐV bắn cung lứa tuổi 15-16 Hà Nội đảm bảo độ tin cậy ở ngưỡng xác suất thống kê cần thiết.

### 3. KẾT LUẬN

Quá trình nghiên cứu đề tài đã lựa chọn được 15 bài tập phát triển SBCM cho nam VĐV bắn cung lứa tuổi 15-16 Hà Nội, bước đầu ứng dụng các bài tập trong thực tế huấn luyện đã xác định được hiệu quả rõ rệt của các bài tập đã lựa chọn ứng dụng huấn luyện phát triển SBCM cho đối tượng nghiên cứu.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aulic I. V (1982), *Đánh giá trình độ tập luyện thể thao* (Phạm Ngọc Trâm dịch), Nxb TDTT, Hà Nội.
2. Hoàng Bích, Ngô Mai Xuân (1967), *Bắn súng*, Nxb Y học TDTT, Hà Nội
3. Phạm Văn Diện (2013), *Nghiên cứu bài tập phát triển SBCM cho nam vận động viên bắn cung cấp cao*, Luận án tiến sĩ Khoa học giáo dục, Viện khoa học TDTT, Hà Nội
4. Nguyễn Duy Phát (1999), *Bắn súng thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội
5. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2000), *Lý luận và phương pháp thể dục thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
6. Nguyễn Đức Văn (2000), *Phương pháp thống kê trong TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.

**Nguồn bài báo:** Mai Xuân Đức (2023), Bài báo được trích từ kết quả nghiên cứu luận văn thạc sĩ Giáo dục học “*Nghiên cứu lựa chọn bài tập phát triển SBCM cho nam vận động viên bắn cung lứa tuổi 15-16 Hà Nội*”. Luận văn chuẩn bị được bảo vệ tháng 11/2023.

Ngày nhận bài: 20/7/2023; Ngày đánh giá: 6/8/2023; Ngày duyệt đăng: 15/9/2023.



Ảnh minh họa

