

BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO BỘ VĂN HOÁ, THỂ THAO VÀ DU LỊCH
VIỆN KHOA HỌC THỂ DỤC THỂ THAO

PHẠM VĂN ĐIỆN

NGHIÊN CỨU BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC BỀN
CHUYÊN MÔN CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN
BẢN CUNG CẤP CAO

LUẬN ÁN TIẾN SĨ KHOA HỌC GIÁO DỤC

HÀ NỘI - 2013.

BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO BỘ VĂN HOÁ, THỂ THAO VÀ DU LỊCH
VIỆN KHOA HỌC THỂ DỤC THỂ THAO

PHẠM VĂN ĐIỆN

NGHIÊN CỨU BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC BỀN
CHUYÊN MÔN CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN
BẢN CUNG CẤP CAO

Chuyên ngành: Huấn luyện thể thao.

Mã số: 62.14.01.04

LUẬN ÁN TIẾN SĨ KHOA HỌC GIÁO DỤC

CÁN BỘ HƯỚNG DẪN KHOA HỌC:

- 1. GS.TS. LÊ QUÝ PHƯỢNG**
- 2. TS. PHAN HỒNG MINH**

LỜI CAM ĐOAN

Tôi xin cam đoan đây là công trình nghiên cứu của riêng tôi. Các số liệu, kết quả trình bày trong luận án là trung thực và chưa từng được ai công bố trong bất kỳ công trình nghiên cứu nào.

Tác giả luận án.

Phạm Văn Diện

MỤC LỤC

Trang

Trang bìa.	
Trang phụ bìa.	
Lời cam đoan.	
Mục lục.	
Danh mục ký hiệu viết tắt trong luận án.	
Danh mục các đơn vị đo lường được sử dụng trong luận án.	
Danh mục các biểu bảng, biểu đồ trong luận án.	
Đặt vấn đề.	1
Chương 1. Tổng quan các vấn đề nghiên cứu.	7
1.1. Một số đặc điểm cơ bản của môn bắn cung.	7
1.1.1. Đặc điểm kỹ thuật môn bắn cung.	7
1.1.2. Đặc điểm quy luật hình thành kỹ năng vận động trong bắn cung.	9
1.1.3. Đặc điểm huấn luyện thể lực chuyên môn VĐV môn bắn cung.	14
1.2. Các quan điểm và phương pháp phát triển tố chất sức bền chuyên môn trong huấn luyện VĐV bắn cung cấp cao.	17
1.2.1. Các quan điểm về sức bền chuyên môn trong huấn luyện thể thao.	17
1.2.2. Phân loại sức bền.	20
1.2.3. Cơ sở sinh lý và phương pháp phát triển tố chất sức bền chuyên môn trong huấn luyện VĐV bắn cung cấp cao.	23
1.3. Các quan điểm về bài tập thể chất trong huấn luyện sức bền chuyên môn cho VĐV bắn cung.	29
1.3.1. Bài tập thể chất trong huấn luyện thể lực chuyên môn.	29
1.3.2. Bài tập thể chất trong huấn luyện sức bền chuyên môn cho VĐV bắn cung cấp cao.	32
1.4. Khái quát hiện trạng về công tác huấn luyện thể lực chuyên môn cho VĐV bắn cung cấp cao Việt Nam.	34

1.4.1. <i>Hiện trạng về nội dung huấn luyện thể lực cho VĐV bắn cung cấp cao Việt Nam.</i>	34
1.4.2. <i>Hiện trạng về kế hoạch huấn luyện thể lực chuyên môn cho VĐV bắn cung cấp cao Việt Nam.</i>	35
1.5. Nhận xét.	38
Chương 2. Đối tượng, phương pháp và tổ chức nghiên cứu.	40
2.1. Đối tượng và khách thể nghiên cứu	40
2.1.1. <i>Đối tượng nghiên cứu.</i>	40
2.1.2. <i>Khách thể nghiên cứu.</i>	40
2.2. Phương pháp nghiên cứu.	40
2.2.1. <i>Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu.</i>	41
2.2.2. <i>Phương pháp phỏng vấn tọa đàm.</i>	41
2.2.3. <i>Phương pháp kiểm tra sự phạm.</i>	42
2.2.4. <i>Phương pháp kiểm tra y sinh.</i>	46
2.2.5. <i>Phương pháp kiểm tra tâm lý.</i>	51
2.2.6. <i>Phương pháp thực nghiệm sự phạm.</i>	53
2.2.7. <i>Phương pháp toán học thống kê.</i>	53
2.3. Tổ chức nghiên cứu.	56
2.3.1. <i>Thời gian nghiên cứu.</i>	56
2.3.2. <i>Địa điểm nghiên cứu.</i>	58
Chương 3. Kết quả nghiên cứu và bàn luận.	59
3.1. Nghiên cứu xác định hệ thống test và xây dựng tiêu chuẩn đánh giá sức bền chuyên môn cho nam VĐV bắn cung cấp cao Việt Nam.	59
3.1.1. <i>Cơ sở lý luận và thực tiễn lựa chọn hệ thống test đánh giá sức bền chuyên môn cho nam VĐV bắn cung cấp cao Việt Nam.</i>	59
3.1.2. <i>Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá sức bền chuyên môn cho nam VĐV bắn cung cấp cao Việt Nam.</i>	68
3.1.3. <i>Bước đầu ứng dụng tiêu chuẩn đánh giá sức bền chuyên môn cho nam VĐV bắn cung cấp cao Việt Nam.</i>	73

3.1.4. <i>Bàn luận về hệ thống test và xây dựng tiêu chuẩn đánh giá sức bền chuyên môn cho nam VĐV bắn cung cấp cao Việt Nam.</i>	75
3.2. <i>Nghiên cứu thực trạng công tác huấn luyện sức bền chuyên môn cho nam VĐV bắn cung cấp cao Việt Nam.</i>	82
3.2.1. <i>Thực trạng chương trình huấn luyện tố chất sức bền chuyên môn cho nam VĐV bắn cung cấp cao Việt Nam.</i>	82
3.2.2. <i>Thực trạng huấn luyện tố chất sức bền chuyên môn cho nam VĐV bắn cung cấp cao Việt Nam.</i>	86
3.2.3. <i>Thực trạng việc ứng dụng hệ thống các bài tập phát triển tố chất sức bền chuyên môn cho nam VĐV bắn cung cấp cao Việt Nam.</i>	87
3.2.4. <i>Thực trạng tố chất sức bền chuyên môn của nam VĐV bắn cung cấp cao Việt Nam.</i>	89
3.2.5. <i>Bàn luận về thực trạng công tác huấn luyện sức bền chuyên môn cho nam VĐV bắn cung cấp cao Việt Nam.</i>	94
3.3. <i>Lựa chọn, ứng dụng và xác định hiệu quả hệ thống bài tập phát triển sức bền chuyên môn cho nam VĐV bắn cung cấp cao Việt Nam.</i>	97
3.3.1. <i>Lựa chọn hệ thống bài tập phát triển sức bền chuyên môn cho nam VĐV bắn cung cấp cao Việt Nam.</i>	97
3.3.2. <i>Xác định hiệu quả hệ thống bài tập phát triển sức bền chuyên môn cho nam VĐV bắn cung cấp cao Việt Nam.</i>	105
3.3.3. <i>Đánh giá hiệu quả hệ thống bài tập phát triển sức bền chuyên môn cho nam VĐV bắn cung cấp cao Việt Nam thông qua các chỉ tiêu tâm lý và y sinh.</i>	124
3.3.4. <i>Bàn luận về hiệu quả hệ thống bài tập phát triển sức bền chuyên môn cho nam VĐV bắn cung cấp cao Việt Nam.</i>	125
Kết luận và kiến nghị	140
Kết luận	140
Kiến nghị	142
Danh mục các công trình nghiên cứu đã công bố có liên quan đến luận án.	143
Danh mục tài liệu tham khảo.	144
Phụ lục.	

DANH MỤC KÝ HIỆU VIẾT TẮT TRONG LUẬN ÁN.

CLB	-	Câu lạc bộ.
HCV	-	Huy chương vàng.
HCB	-	Huy chương bạc
HCD	-	Huy chương đồng.
HLV	-	Huấn luyện viên.
HLTT	-	Huấn luyện thể thao.
LVD	-	Lượng vận động.
TB	-	Trung bình.
TDTT	-	Thể dục thể thao.
TĐC	-	Tốc độ cao.
TN	-	Thực nghiệm.
TP	-	Thành phố.
VĐV	-	Vận động viên.
XHCN	-	Xã hội chủ nghĩa.

**DANH MỤC CÁC ĐƠN VỊ ĐO LƯỜNG ĐƯỢC SỬ DỤNG
TRONG LUẬN ÁN**

cm	-	Centimét.
kG	-	Kilogam lực
l	-	Lần.
m	-	Mét.
ms	-	Mini giây.
s	-	Giây.

DANH MỤC CÁC BIỂU BẢNG, BIỂU ĐỒ TRONG LUẬN ÁN

Thể loại	Số	Nội dung	Trang
Các bảng	1.1	Những chỉ số trung bình về sức bền ưa khí (ml/kg/phút) của VĐV trình độ cao các môn thể thao đối kháng trực tiếp và các VĐV thể thao khác.	26
	1.2	Phân phối thời gian và nội dung huấn luyện thể lực trong tuần của VĐV bán cung cấp cao Việt Nam.	Sau 35
	3.1	Kết quả điều tra thực trạng việc sử dụng các test đánh giá sức bền chuyên môn cho nam VĐV bán cung cấp cao Việt Nam (n = 24).	Sau 63
	3.2	Mối tương quan giữa các test đánh giá sức bền chuyên môn với thành tích thi đấu của đối tượng nghiên cứu (n = 15).	65
	3.3	Kết quả xác định độ tin cậy của hệ thống các test đánh giá sức bền chuyên môn cho nam VĐV bán cung cấp cao (n = 15).	67
	3.4	Kiểm định tính phân bố chuẩn các test đánh giá sức bền chuyên môn của nam VĐV bán cung cấp cao Việt Nam (n = 15).	69
	3.5	Diễn biến các test đánh giá tổ chất sức bền chuyên môn của nam VĐV bán cung cấp cao Việt Nam qua các giai đoạn kiểm tra (n = 15).	Sau 70
	3.6	Tiêu chuẩn xếp loại sức bền chuyên môn theo từng nội dung của nam VĐV bán cung cấp cao Việt Nam - thời điểm ban đầu.	Sau 72
	3.7	Tiêu chuẩn xếp loại sức bền chuyên môn theo từng nội dung của nam VĐV bán cung cấp cao Việt Nam - thời điểm sau 12 tháng tập luyện.	Sau 72
	3.8	Bảng điểm tổng hợp đánh giá sức bền chuyên môn theo từng nội dung của nam VĐV bán cung cấp cao Việt Nam - thời điểm ban đầu.	Sau 72
	3.9	Bảng điểm tổng hợp đánh giá sức bền chuyên môn theo từng nội dung của nam VĐV bán cung cấp cao Việt Nam - thời điểm sau 12 tháng tập luyện.	Sau 72
3.10	Tiêu chuẩn tổng hợp điểm xếp loại đánh giá sức bền chuyên môn cho nam VĐV bán cung cấp cao Việt Nam.	73	
3.11	So sánh kết quả xếp loại tổng hợp trong đánh giá sức bền chuyên môn nam VĐV bán cung cấp cao	74	

Thể loại	Số	Nội dung	Trang
		Việt Nam.	
Các bảng	3.12	Tỷ lệ thời gian huấn luyện VĐV bắn cung cấp cao Việt Nam tại một số trung tâm huấn luyện thể thao trên phạm vi toàn quốc.	83
	3.13	Tỷ lệ thời gian huấn luyện tố chất thể lực chuyên môn cho nam VĐV bắn cung cấp cao Việt Nam tại một số trung tâm huấn luyện thể thao trên phạm vi toàn quốc.	83
	3.14	Vai trò và thực trạng công tác huấn luyện tố chất sức bền chuyên môn cho nam VĐV bắn cung cấp cao Việt Nam (n = 20).	87
	3.15	Thực trạng sử dụng các bài tập phát triển tố chất sức bền chuyên môn cho VĐV bắn cung cấp cao tại một số trung tâm huấn luyện thể thao ở Việt Nam.	88
	3.16	Thực trạng sức bền chuyên môn của nam VĐV bắn cung cấp cao Việt Nam (n = 18).	Sau 89
	3.17	So sánh kết quả kiểm tra của nhóm theo dõi ngang và nhóm quan sát sự phạm - thời điểm ban đầu.	91
	3.18	So sánh kết quả kiểm tra của nhóm theo dõi ngang và nhóm quan sát sự phạm - thời điểm sau 12 tháng.	92
	3.19	Thực trạng kết quả xếp loại sức bền chuyên môn của nam VĐV bắn cung cấp cao Việt Nam (n = 18).	93
	3.20	Kết quả phỏng vấn lựa chọn hệ thống các bài tập huấn luyện phát triển sức bền chuyên môn cho nam VĐV bắn cung cấp cao Việt Nam (n = 24).	Sau 99
	3.21	Lượng vận động huấn luyện.	109
	3.22	Phân chia giai đoạn huấn luyện trong chu kỳ năm.	109
	3.23	Bảng phân bổ nội dung huấn luyện sức bền chuyên môn theo chu kỳ tuần giai đoạn chuẩn bị chung và chuyên môn	112
	3.24	Bảng phân bổ nội dung huấn luyện sức bền chuyên môn theo chu kỳ tuần giai đoạn hoàn thiện và thi đấu.	114
	3.25	Kết quả kiểm tra các test đánh giá sức bền chuyên môn của đối tượng nghiên cứu trước thực nghiệm.	116
3.26	Kết quả kiểm tra các test đánh giá sức bền chuyên môn	117	