

# THỰC TRẠNG TRÌNH ĐỘ TẬP LUYỆN NỘI DUNG SÚNG TRƯỞNG THỂ THAO CỦA NAM VẬN ĐỘNG VIÊN BẮN SÚNG ĐỘI TUYỂN TRẺ QUỐC GIA TẠI TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO BẮC NINH

Đỗ Hữu Trường\*

## Tóm tắt:

Thông qua các phương pháp nghiên cứu cơ bản đề tài đã lựa chọn được 04 nội dung kiểm tra với 15 chỉ tiêu, đánh giá được thực trạng trình độ tập luyện nội dung Súng trường thể thao cho nam VĐV Bắn súng đội tuyển trẻ Quốc gia tại Trường Đại học TDTT Bắc Ninh. Kết quả kiểm tra cho thấy: Trình độ tập luyện của VĐV đã có sự phát triển tốt nhưng còn chưa đồng đều. Có 37.5% VĐV xếp loại tốt, 25% VĐV xếp loại khá và 37.5% VĐV xếp loại trung bình.

**Từ khóa:** Trình độ tập luyện, chỉ tiêu, nội dung kiểm tra, Bắn súng thể thao..

## Reality in sport practice quality of shooting contents for male athletes of Shooting National Team at Bac Ninh Sports University

### Summary:

Through the method of fundamental research, topics selected content is 04 to 15 test indicators, to assess the current status of shooting practice of sports content for male young athletes of Shooting National Team at Bac Ninh sports University. The test results showed that the level of training athletes had good growth but also uneven. There are good grading 37.5% athletes, 25% of athletes and 37.5% graded fairly average players graded.

**Keywords:** Qualification training, targets, test contents, Shooting sports ...

## ĐẶT VẤN ĐỀ

Hiệu quả của quá trình huấn luyện VĐV thể thao thành tích cao nói chung và môn Bắn súng nói riêng phụ thuộc vào rất nhiều yếu tố, trong đó công tác kiểm tra đánh giá trình độ tập luyện của VĐV đóng vai trò cực kỳ quan trọng, thông qua hoạt động này giúp huấn luyện viên đánh giá nhanh chóng, chính xác trình độ của VĐV, từ đó có những điều chỉnh kế hoạch và phương pháp huấn luyện nhằm đạt hiệu quả cao nhất. Từ những lý do trên chúng tôi tiến hành nghiên cứu "Thực trạng trình độ tập luyện nội dung súng trường thể thao của nam VĐV Bắn súng đội tuyển trẻ Quốc gia tại Trường Đại học TDTT Bắc Ninh"

## PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Trong quá trình nghiên cứu đề tài, chúng tôi đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, Phương pháp phỏng vấn, tọa đàm;

Phương pháp kiểm tra sự phạm; Phương pháp kiểm tra y học; Phương pháp toán học thống kê.

## KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

Để xác định cơ sở cho việc lựa chọn các nội dung và chỉ tiêu đánh giá trình độ tập luyện nội dung súng trường thể thao cho nam VĐV Bắn súng đội tuyển Quốc gia tại Trường Đại học TDTT Bắc Ninh, đề tài căn cứ vào 6 nguyên tắc đồng thời kết hợp sử dụng phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn trực tiếp đã tổng hợp được 04 nhóm nội dung kiểm tra với 15 chỉ tiêu. Bảng phương pháp thống kê, để tiện tiến hành xác định tính thông báo và độ tin cậy của 15 chỉ tiêu đã được lựa chọn thông qua phỏng vấn. Kết quả cả 15 chỉ tiêu đều đủ các phẩm chất để sử dụng làm các test đánh giá trình độ tập luyện nội dung súng trường thể thao cho nam VĐV Bắn súng đội tuyển trẻ Quốc gia tại Trường Đại

## HUẤN LUYỆN THỂ THAO

học TĐTT Bắc Ninh. Để đánh giá thực trạng trình độ tập luyện nội dung súng trường thể thao cho nam VĐV Bắn súng đội tuyển trẻ Quốc gia tại Trường Đại học TĐTT Bắc

Ninh, chúng tôi tiến hành kiểm tra trình độ tập luyện thông qua các test đã lựa chọn. Kết quả được trình bày ở bảng 1.

**Bảng 1. Kết quả kiểm tra trình độ tập luyện nội dung súng trường thể thao của nam VĐV Bắn súng đội tuyển trẻ Quốc gia tại Trường Đại học TĐTT Bắc Ninh**

| TT | Các chỉ tiêu      | Test                                                     | Kết quả   |              |       |
|----|-------------------|----------------------------------------------------------|-----------|--------------|-------|
|    |                   |                                                          | $\bar{x}$ | $\pm \delta$ | Cv(%) |
| 1  | Thể lực           | Chạy 3000m (phút)                                        | 14.41     | 0.25         | 10.2  |
|    |                   | Nằm ngửa co gối, gấp thân thành ngòi (số lần/phút)       | 34.25     | 2.3          | 11.4  |
|    |                   | Giữ súng trên tay 1 phút cò thêm trọng lượng phụ 1kg (s) | 17.12     | 1            | 12.2  |
| 2  | Kỹ thuật          | Bắn tĩnh điểm 30 viên tư thế nằm (điểm)                  | 97.87     | 2.1          | 10.6  |
|    |                   | Bắn tĩnh điểm 30 viên tư thế quỳ (điểm)                  | 92.1      | 2.3          | 11.2  |
|    |                   | Bắn tĩnh điểm 30 viên tư thế đứng (điểm)                 | 93        | 2.6          | 12    |
|    |                   | Bắn chụm 30 viên tư thế nằm(cm)                          | 1.73      | 0.15         | 10.5  |
|    |                   | Bắn chụm 30 viên tư thế quỳ (cm)                         | 2.85      | 0.35         | 11.3  |
|    |                   | Bắn chụm 30 viên tư thế đứng (cm)                        | 1.88      | 0.81         | 12.6  |
| 3  | Chức năng sinh lý | Dung tích sống (ml)                                      | 3511.55   | 27.45        | 10.2  |
|    |                   | Tần số mạch trong yên tĩnh (lần/phút)                    | 71.2      | 1.3          | 10.5  |
|    |                   | Cảm giác lực cơ (kg)                                     | 2.31      | 0.3          | 10.8  |
|    |                   | Khả năng thăng bằng tĩnh (s)                             | 18.75     | 0.6          | 11.5  |
| 4  | Tâm lý            | Năng lực xử lý thông tin (bút giây)                      | 1.53      | 0.01         | 10.3  |
|    |                   | Năng lực tập trung chú ý (s)                             | 1.82      | 0.02         | 11.2  |

Qua bảng 1 cho thấy: Ở cả 04 nội dung kiểm tra với 15 test đều thu được kết quả Cv(%) 10.2% đến Cv(%) = 12.6%. Như vậy, trình độ tập luyện nội dung súng trường thể thao của nam VĐV Bắn súng đội tuyển trẻ Quốc gia tại Trường Đại học TĐTT Bắc Ninh là không đồng đều. Để xác định chính xác trình độ tập luyện nội dung súng trường thể thao của nam VĐV Bắn súng đội tuyển trẻ Quốc gia tại Trường Đại học TĐTT Bắc Ninh để từ đó điều chỉnh kết quả kiểm tra với tiêu chuẩn đánh giá tổng hợp mà đề tài đã xây dựng từ đó xếp loại trình độ tập luyện nội dung súng trường thể thao cho từng VĐV. Sau đó xác định tỷ lệ % của từng loại (Tốt, Khá, Trung bình, Yếu, Kém). Kết quả

xác định trình độ tập luyện nội dung Súng trường thể thao của nam VĐV Bắn súng đội tuyển trẻ Quốc gia tại Trường Đại học TĐTT Bắc Ninh theo các mức phân loại được trình bày ở bảng 2.

**Bảng 2. Thực trạng kết quả xếp loại trình độ tập luyện nội dung súng trường thể thao của nam VĐV Bắn súng đội tuyển trẻ Quốc gia tại Trường ĐHTT Bắc Ninh (n = 8)**

| TT | Xếp loại   | m | Tỷ lệ % |
|----|------------|---|---------|
| 1  | Tốt        | 3 | 37.5    |
| 2  | Khá        | 2 | 25      |
| 3  | Trung bình | 3 | 37.5    |
| 4  | Yếu        | 2 | 0       |
| 5  | Kém        | 0 | 0       |



Đánh giá trình độ tập luyện chính xác là bước quan trọng để nâng cao hiệu quả huấn luyện VĐV Súng trường thể thao nói riêng và các môn thể thao nói chung (Ảnh minh họa)

Qua bảng 2 cho thấy: Thực trạng trình độ tập luyện nội dung súng trường thể thao của nam VĐV Bắn súng đội tuyển trẻ Quốc gia tại Trường Đại học TDTT Bắc Ninh nằm ở 3 mức. Trong đó loại tốt chiếm tỷ lệ 37.5%; loại Khá 25% và loại trung bình chiếm tỷ lệ 37.5%, không có VĐV nào xếp ở mức yếu và mức kém. Như vậy trình độ tập luyện nội dung Súng trường thể thao của nam VĐV Bắn súng đội tuyển trẻ quốc gia đã có những tiến bộ rõ rệt. Tỷ lệ VĐV xếp loại tốt và loại khá chiếm tới 62.5% và các VĐV này đều đạt thành tích tốt trong thi đấu với 3 huy chương vàng, 2 huy chương đồng và 37.5% VĐV xếp loại trung bình thì thành tích thi đấu chưa cao, chỉ đạt trình độ cấp 1. Đây là vấn đề cần khắc phục trong thời gian tới.

### KẾT LUẬN

Quá trình nghiên cứu đã lựa chọn được 04 nội dung kiểm tra với 15 chỉ tiêu đánh giá trình độ tập luyện nội dung Súng trường thể thao cho nam VĐV Bắn súng đội tuyển trẻ Quốc gia tại Trường Đại học TDTT Bắc Ninh bao gồm: Kiểm tra thể lực chung có 02 test, Kiểm tra thể lực chuyên môn 01 test, Kiểm tra kỹ thuật chuyên môn có 06 test, Kiểm tra chức năng sinh lý có 4 test, Kiểm tra tâm lý có 02 test

Trình độ tập luyện nội dung súng trường thể thao của nam VĐV Bắn súng đội tuyển trẻ Quốc gia tại Trường Đại học TDTT Bắc Ninh có sự phát triển rõ rệt. Tỷ lệ VĐV có trình độ tập luyện xếp loại tốt và khá chiếm 62.5%, chỉ có 37.5% VĐV đạt trình độ ở mức trung bình và không có VĐV xếp loại trình độ yếu, kém.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Xuân LV (1982), *Đánh giá trình độ luyện tập thể thao*, Nxb TDTT Hà Nội
  2. Lê Bưu, Nguyễn Thế Truyền (1986), *Kiểm tra năng lực thể chất và thể thao*, Nxb TDTT Tp.Hồ Chí Minh.
  3. Nguyễn Duy Phát (1999), *Bắn súng thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
  4. Phạm Danh Tôn (1991), *Lý luận và phương pháp TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội
  5. Nguyễn Đức Văn (2001), *Phương pháp huấn luyện TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.
- (Bai nộp ngày 21/10/2013, phản biện ngày 15/11/2013, duyệt in ngày 23/11/2013)