

THỰC TRẠNG TRÌNH ĐỘ THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CỦA VẬN ĐỘNG VIÊN SÚNG TRƯỜNG THỂ THAO ĐỘI TUYỂN TRẺ QUỐC GIA TẠI TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO BẮC NINH

Đỗ Hữu Trường*

Tóm tắt:

Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy, đề tài lựa chọn 7 test và xây dựng được tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực chuyên môn (TLCM) của VĐV súng trường thể thao Đội tuyển trẻ Quốc gia tại Trường Đại học TDTT Bắc Ninh, đồng thời ứng dụng đánh giá trình độ TLCM của đối tượng nghiên cứu. Kết quả cho thấy trình độ TLCM của VĐV súng trường thể thao đội tuyển trẻ quốc gia tại Trường Đại học TDTT Bắc Ninh còn nhiều hạn chế, chưa đáp ứng được chuẩn quy định.

Từ khóa: Thực trạng, TLCM, súng trường thể thao, Bắn súng, giáo dục thể chất, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

Reality of professional physical strength level in Sporting Rifle of athletes at shooting national young team in Bac Ninh University of Sports

Summary:

Using the common research methods, the study has selected 7 tests and built set of criteria to evaluate the level of professional physical strength in the Sporting Rifle of athletes at the shooting national young team in Bac Ninh University of Sports at the same time applying the criteria to evaluate the level of professional physical strength of the subjects. The results show that the level of professional physical strength of the athletes has not met the criteria.

Keywords: Reality, professional physical strength, Sporting Rifle, physical education, Bac Ninh University of Sports

ĐẶT VẤN ĐỀ

Huấn luyện thể thao là một quá trình phức tạp, nội dung công tác huấn luyện rất đa dạng, bao gồm: Thể lực, kỹ thuật, chiến thuật, tâm lý và chức năng. Trong huấn luyện Bắn súng thể thao TLCM có vai trò đặc biệt quan trọng, là nền tảng quyết định hiệu quả của quá trình huấn luyện. Đặc biệt trong giai đoạn chuyên môn hóa, đối với VĐV trẻ việc phát triển TLCM là cơ sở cho việc nâng cao thành tích của họ. Để bảo đảm hiệu quả quá trình huấn luyện, vấn đề nâng cao thể lực chung và TLCM nói riêng cho VĐV luôn là một nhiệm vụ quan trọng. Nghiên cứu về huấn luyện VĐV Đội tuyển trẻ Bắn súng Quốc gia đã có một số tác giả quan tâm nghiên cứu như: Đỗ Hữu Trường, Trần Anh Vương

(2010), Đỗ Hữu Trường (2015): Tuy nhiên, các nghiên cứu mới chỉ đề cập đến việc tuyển chọn và đánh giá trình độ tập luyện của VĐV mà chưa đề cập đến việc đánh giá TLCM. Chính vì vậy, chúng tôi tiến hành “Nghiên cứu thực trạng thể lực chuyên môn của VĐV súng trường thể thao Đội tuyển trẻ Quốc gia tại Trường Đại học TDTT Bắc Ninh”

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: Phương pháp tổng hợp và phân tích tài liệu, phương pháp phỏng vấn tọa đàm, phương pháp quan sát sự phạm, phương pháp kiểm tra sự phạm và phương pháp toán học thống kê.

*PGS.TS, Trưởng Khoa sau đại học, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Lựa chọn test đánh giá TLCM của VĐV súng trường thể thao Đội tuyển trẻ Quốc gia tại Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

Qua phân tích các tài liệu có liên quan đề tài đã tổng hợp các test và tiến hành phỏng vấn 10 cán bộ giáo viên, huấn luyện viên môn Bắn súng, sau đó tiến hành xác định độ tin cậy và tính thông báo của các test. Kết quả đã lựa chọn được 7 test sau:

Giữ súng trên tay 3 phút có thêm trọng lượng phụ 1kg đánh giá độ ổn định (s);

Bắn tính điểm tư thế đứng 30 viên quy định thời gian (điểm);

Bắn tính điểm tư thế nằm 30 viên quy định thời gian (điểm);

Bắn tính điểm tư thế quỳ 30 viên quy định thời gian (điểm);

Bắn chụm 30 viên tư thế đứng quy định thời gian (cm);

Bắn chụm 30 viên tư thế nằm quy định thời gian (cm);

Bắn chụm 30 viên tư thế quỳ quy định thời gian (cm)

2. Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực chuyên môn của VĐV súng trường thể thao Đội tuyển trẻ Quốc gia tại Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

2.1. Nghiên cứu xây dựng tiêu chuẩn phân loại TLCM nội dung súng trường thể thao cho VĐV Bắn súng Đội tuyển trẻ Quốc gia tại Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

Sau khi lựa chọn được các test chúng tôi đã

tiến hành xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ TLCM. Để phân loại trình độ TLCM của từng chỉ tiêu riêng biệt đề tài sử dụng quy tắc 2σ để phân loại trình độ TLCM của VĐV thành 5 mức: Giỏi, khá, trung bình, yếu, kém. Kết quả được trình bày ở bảng 1 và bảng 2.

Qua bảng 1 và bảng 2 cho thấy: Mỗi một test có khoảng xác định rất thuận tiện cho việc đánh giá riêng từng test đánh giá trình độ TLCM nội dung súng trường cho nam và nữ VĐV Bắn súng Trường Đại học TDTT Bắc Ninh. Huấn luyện viên khi tiến hành lập test nếu cần biết trình độ TLCM từng chỉ tiêu của VĐV đó được xếp loại nào thì thực hiện tra bảng theo quy trình sau:

- Xác định chỉ tiêu (test) cần tra cứu đánh giá;
- Tiến hành lập test và tra cứu vào bảng phân loại tương ứng theo đối tượng để tiến hành phân loại trình độ theo từng chỉ tiêu.

2.2. Nghiên cứu xây dựng bảng điểm tiêu chuẩn phân loại trình độ TLCM của VĐV súng trường thể thao Đội tuyển trẻ Quốc gia tại Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

Đề tài sử dụng thang độ C với công thức $C = 5 + 2Z$ để xây dựng thang điểm đánh giá trình độ TLCM nội dung súng trường thể thao của VĐV Bắn súng Đội tuyển trẻ Trường Đại học TDTT Bắc Ninh. Kết quả được trình bày ở bảng 3 và 4.

Qua bảng 3 và 4 cho thấy: Mỗi test đánh giá trình độ TLCM nội dung súng trường thể thao cho VĐV bắn súng đội tuyển trẻ Trường Đại học TDTT Bắc Ninh đều có điểm đánh giá cụ thể theo thang điểm 10. Thông qua bảng điểm này

Bảng 1. Bảng tiêu chuẩn phân loại TLCM nội dung súng trường thể thao cho nam VĐV Bắn súng Đội tuyển trẻ Quốc gia tại Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

TT	Test	Xếp loại				
		Giỏi	Khá	Trung bình	Yếu	Kém
1	Giữ súng trên tay 3 phút có thêm trọng lượng 1kg đánh giá độ ổn định (giây)	≥18.03	17.28-6.54	16.53-5.79	15.78-5.03	≤15.02
2	Bắn tính điểm 30 viên tư thế nằm (điểm)	≥ 292	291-289	288-285	284- 280	≤281
3	Bắn tính điểm 30 viên tư thế quỳ (điểm)	≥ 280	279- 277	276-274	273-270	≤ 271
4	Bắn tính điểm 30 viên tư thế đứng (điểm)	≥ 274	273- 270	269-266	265-261	≤ 260
5	Bắn chụm 30 viên tư thế nằm (cm)	≤1.3	1.4- 1.5	1.6 –1.7	1.8 - 2.0	≥ 2.1
6	Bắn chụm 30 viên tư thế quỳ (cm)	≤2.0	2.1-2.2	2.3 – 2.4	2.5 -2.6	≥ 2.7
7	Bắn chụm 30 viên tư thế đứng (cm)	< 3.0	3.1 -3.2	3.3–3.4	3.5-3.6	≥ 3.7

Bảng 2. Bảng tiêu chuẩn phân loại TLCM nội dung súng trường thể thao cho nữ VĐV Bắn súng Đội tuyển trẻ Quốc gia tại Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

T T	Test	Xếp loại				
		Giỏi	Khá	Trung bình	Yếu	Kém
1	Giữ súng trên tay 3 phút có thêm trọng lượng 1kg đánh giá độ ổn định (giây)	≥16.05	16.06-4.24	14.23-13.59	13.58-12.31	≤12.30
2	Bắn tính điểm 30 viên tư thế nằm (điểm)	≥ 289	288-285	284-280	279-275	≤ 274
3	Bắn tính điểm 30 viên tư thế quỳ (điểm)	≥ 276	275- 271	270-267	266-262	≤ 261
4	Bắn tính điểm 30 viên tư thế đứng (điểm)	≥269	268- 265	264-262	263-258	≤ 257
5	Bắn chụm 30 viên tư thế nằm (cm)	≤1.5	1.6-1.7	1.8-2.0	2.1 –2.4	≥ 2.5
6	Bắn chụm 30 viên tư thế quỳ (cm)	≤2.3	2.4-2.5	2.6– 2.7	2.8–2.9	≥3.0
7	Bắn chụm 30 viên tư thế đứng (cm)	< 3.3	3.4– 3.5	3.6 – 3.7	3.8-3.9	≥ 4.0

Bảng 3. Bảng điểm tiêu chuẩn đánh giá trình độ TLCM nội dung Súng trường thể thao của nam VĐV Bắn súng đội tuyển trẻ Quốc gia tại Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

TT	Test	Thang điểm									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Giữ súng trên tay 3 phút có thêm trọng lượng 1kg đánh giá độ ổn định (giây)	≥18.03	17.55	17.28	16.54	16.53	15.79	15.78	15.03	14.78	<14.78
2	Bắn tính điểm 30 viên tư thế nằm (điểm)	≥292	290	289	287	285	283	280	278	275	<275
3	Bắn tính điểm 30 viên tư thế quỳ (điểm)	≥ 280	279	277	275	273	270	268	265	263	<275
4	Bắn tính điểm 30 viên tư thế đứng (điểm)	≥274	272	270	268	266	264	262	260	258	<258
5	Bắn chụm 30 viên tư thế nằm (cm)	≤ 1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2	2.1	> 2.1
6	Bắn chụm 30 viên tư thế quỳ (cm)	≤2.0	2.2	2.4	2.5	2.6	2.7	2.8	2.9	3	>3.0
7	Bắn chụm 30 viên tư thế đứng (cm)	≤3.0	3.2	3.4	3.5	3.6	3.7	3.8	3.9	4	>4.0

huấn luyện viên nhanh chóng đánh giá được TLCM của VĐV ở từng nội dung, từng test. Khi sử dụng các thang điểm đánh giá, điểm của từng chỉ tiêu được xác định theo cách tính tiệm cận trên hoặc tiệm cận dưới (kết quả kiểm tra gần với giá trị tương ứng của điểm nào thì nhận điểm đó.

3. Thực trạng trình độ TLCM của VĐV súng trường thể thao Đội tuyển trẻ Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

Chúng tôi tiến hành kiểm tra TLCM của đối tượng nghiên cứu thông qua các test và đã lựa chọn và so sánh với tiêu chuẩn đã xây dựng. Kết quả trình bày ở bảng 5.

BÀI BÁO KHOA HỌC

Bảng 4. Bảng điểm tiêu chuẩn đánh giá trình độ TLMC của nữ VĐV súng trường thể thao Đội tuyển trẻ Quốc gia tại Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

T	Test	Thang điểm									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Giữ súng trên tay 3 phút có thêm trọng lượng 1kg đánh giá độ ổn định (giây)	≥ 16.05	16.06	15.35	14.24	14.24	15.79	14.21	13.59	13.57	<13.57
2	Bắn tính điểm 30 viên tư thế nằm (điểm)	≥ 289	287	285	283	280	279	278	276	275	<275
3	Bắn tính điểm 30 viên tư thế quỳ (điểm)	≥ 276	274	272	270	268	266	264	260	258	<258
4	Bắn tính điểm 30 viên tư thế đứng (điểm)	≥ 269	267	265	263	261	259	257	255	253	<253
5	Bắn chụm 30 viên tư thế nằm (cm)	≤ 1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2	2.1	2.2	2.3	> 2.3
6	Bắn chụm 30 viên tư thế quỳ (cm)	≤ 2.3	2.4	2.5	2.6	2.7	2.8	2.9	3	3.1	>3.1
7	Bắn chụm 30 viên tư thế đứng (cm)	≤ 3.0	3.2	3.4	3.5	3.6	3.7	3.8	3.9	4	>4.0

Bảng 5. Kết quả kiểm tra trình độ thể lực chuyên môn của VĐV súng trường thể thao Đội tuyển trẻ Quốc gia tại Trường Đại học TDTT Bắc Ninh (n= 12)

TT	Các test	Kết quả kiểm tra		Đánh giá
		\bar{x}	$\pm \delta$	
Nam VĐV (n=5)				
1	Giữ súng trên tay 3 phút có thêm trọng lượng 1kg đánh giá độ ổn định (giây)	16.35	1.2	Trung bình
2	Bắn tính điểm 30 viên tư thế nằm (điểm)	289	1.3	TB Khá
3	Bắn tính điểm 30 viên tư thế quỳ (điểm)	274	0.9	TB Khá
4	Bắn tính điểm 30 viên tư thế đứng (điểm)	268	1.1	TB khá
5	Bắn chụm 30 viên tư thế nằm (cm)	1.5	0.02	Khá
6	Bắn chụm 30 viên tư thế quỳ (cm)	2.4	0.01	Trung bình
7	Bắn chụm 30 viên tư thế đứng (cm)	3.5	0.03	Yếu
Nữ VĐV (n=7)				
1	Giữ súng trên tay 3 phút có thêm trọng lượng 1kg đánh giá độ ổn định (giây)	14.35	1.1	Trung bình
2	Bắn tính điểm 30 viên tư thế nằm (điểm)	285	1.2	TB khá
3	Bắn tính điểm 30 viên tư thế quỳ (điểm)	267	1.4	TB khá
4	Bắn tính điểm 30 viên tư thế đứng (điểm)	263	1.3	TB khá
5	Bắn chụm 30 viên tư thế nằm (cm)	1.7	0.01	Khá
6	Bắn chụm 30 viên tư thế quỳ (cm)	2.7	0.02	TB
7	Bắn chụm 30 viên tư thế đứng (cm)	3.8	0.01	Yếu



Đánh giá đúng thực trạng trình độ thể lực chuyên môn của VĐV là một trong những yếu tố đảm bảo quá trình huấn luyện VĐV đạt hiệu quả cao (Ảnh minh họa)



Qua bảng 5 cho thấy: Kết quả thu được ở các tests kiểm tra so với tiêu chuẩn đánh giá TLCM phản ánh rõ nét trình độ TLCM nội dung súng trường thể thao của VĐV Bắn súng Đội tuyển trẻ Quốc gia tại Trường Đại học TDTT Bắc Ninh còn hạn chế. Trong 7 test kiểm tra chỉ có 3 test đạt kết quả trung bình khá, còn lại 4 test có kết quả trung bình và 1 nội dung chưa đạt yêu cầu. Như vậy có thể khẳng định trình độ TLCM nội dung súng trường thể thao của VĐV Bắn súng Đội tuyển trẻ Quốc gia tại Trường Đại học TDTT Bắc Ninh cần phải được chú trọng hơn nữa, đặc biệt là việc lựa chọn các bài tập cần bảo đảm tính khoa học nhằm ứng dụng vào thực tiễn huấn luyện VĐV.

KẾT LUẬN

Đề tài đã lựa chọn được 7 test và xây dựng được tiêu chuẩn đánh giá trình độ TLCM nội dung súng trường thể thao của VĐV Bắn súng Đội tuyển trẻ Quốc gia tại Trường Đại học TDTT Bắc Ninh và tiến hành đánh giá trên đối tượng nghiên cứu. Kết quả khẳng định TLCM của VĐV chưa đáp ứng được yêu cầu thực tiễn. Do vậy, cần phải bổ sung các bài tập để nâng cao thể lực chuyên môn cho đối tượng nghiên cứu.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Dương Nghiệp Chí (1991), *Đo Lường thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
2. Lưu Quang Hiệp (1995), *Sinh Lý Thể Dục Thể Thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
3. V.P.PhiLin (1996), *Lý Luận và Phương Pháp Huấn Luyện Thể Thao Trẻ*, Nxb TDTT, Hà Nội.
4. Đồng Văn Triệu, Nguyễn Thị Xuyên, *Lý Luận Huấn Luyện Thể Thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
5. Đỗ Hữu Trường (2006), “Những yếu tố cơ bản ảnh hưởng đến hiệu quả dạy học môn Bắn súng thể thao”, *Bản tin khoa học TDTT*, số 6/2006, Nxb TDTT.

(Bài nộp ngày 14/11/2016, Phản biện ngày 18/11/2016, duyệt in ngày 15/1/2017)