

LÝ LUẬN VÀ THỰC TIỄN THỂ DỤC THỂ THAO

4. Trương Quốc Uyên

Văn hóa thể chất trong các lễ hội mùa thu ở Việt Nam

6. Trương Anh Tuấn

Nghị quyết 08-NQ/TW của Bộ Chính trị về Tăng cường sự lãnh đạo của Đảng, tạo bước phát triển mạnh mẽ về thể dục, thể thao đến năm 2020 – Hạn chế và tồn tại của Thể dục thể thao Việt Nam sau 10 năm thực hiện

BÀI BÁO KHOA HỌC

9. Nguyễn Văn Phúc

Thực trạng rủi ro tài chính trong hoạt động thể dục thể thao ở Việt Nam

14. Lê Trí Trường; Đinh Khánh Thu

Đặc điểm phát sinh chất thải rắn sinh hoạt trong các sự kiện thể thao quần chúng tại Việt Nam

18. Phan Quốc Chiến

Đề xuất giải pháp phát triển Thể dục thể thao người cao tuổi trong bối cảnh hiện tại

23. Lê Hoài Nam, Lê Xuân Hùng

Giải pháp phát triển kỹ năng mềm cho sinh viên Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

30. Bùi Việt Hà

Đề xuất giải pháp cốt lõi giúp nâng cao hiệu quả tạo nguồn tài chính cho các câu lạc bộ Bóng đá chuyên nghiệp Việt Nam

36. Nguyễn Thị Thu Quyết; Nguyễn Thị Xuân Phương; Phạm Văn Thắng; Nguyễn Tất Dũng

Giải pháp phát triển văn hóa đọc cho sinh viên Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

41. Lê Thị Thanh Thủy; Trần Trung Nguyễn Trọng Bốn; Lưu Xuân Thái

Định hướng và giải pháp trong đào tạo cử nhân Thể dục thể thao chuyên ngành Bóng ném Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh đáp ứng nhu cầu phát triển và hội nhập xã hội

48. Phan Thanh Mỹ; Nguyễn Thị Lệ Hằng

Đánh giá tính tích cực của sinh viên Trường Đại học Tài Chính – Marketing trong giờ học Giáo dục thể chất

55. Nguyễn Văn Phúc; Đinh Thị Mai Anh; Trần Thị Hồng Việt

Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nam vận động viên Bóng bàn lứa tuổi 14-15

59. Đỗ Xuân Đoàn

Thực trạng công tác phát triển thể lực cho học viên quân sự Lào tại Trường sĩ quan lục quân 1

64. Đào Văn Thắng

Thực trạng các yếu tố căn bản đảm bảo chất lượng công tác huấn luyện thể lực chuyên môn nội dung Súng trường cho nam vận động viên Bắn súng Đội tuyển trẻ quốc gia

71. Nguyễn Thị Hiền

Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá hình thái, chức năng tim mạch, hô hấp và thần kinh cơ cho vận động viên Pencak Silat lứa tuổi 16-17 Đội tuyển trẻ quốc gia

TIN TỨC - SỰ KIỆN VÀ NHÂN VẬT

77. Phạm Tuấn Dũng; Nguyễn Phương Thảo

Bài tập leo cầu thang đốt mỡ

80. Thẻ lệ viết và gửi bài.

THEORY AND PRACTICE OF SPORTS

4. Truong Quoc Uyen

Physical culture in autumn festivals in Vietnam

6. Truong Anh Tuan

Resolution No.08 of the Politburo on strengthening the leadership of the Party, creating a strong development step in Physical Education and Sports until 2020 – limitations and existence of physical training and sports after 10 years of implementation presently

ARTICLES

9. Nguyen Van Phuc

Current status of financial risks in sports activities in Vietnam

14. Le Tri Truong; Dinh Khanh Thu

Characteristics of domestic solid waste generation in mass sports events in Vietnam

18. Phan Quoc Chien

Proposing solutions to develop sports for the elderly in the current context

23. Le Hoai Nam, Le Xuan Hung

Solutions for developing soft skills for students of Bac Ninh Sports University

30. Bui Viet Ha

Proposing core solutions to improve the efficiency of creating financial resources for Vietnamese professional football clubs

36. Nguyen Thi Thu Quyet; Nguyen Thi Xuan Phuong; Pham Van Thang; Nguyen Tat Dung

Solutions to develop reading culture for students of Bac Ninh Sports University

41. Le Thi Thanh Thuy; Tran Trung Nguyen Trong Bon; Luu Xuan Thai

Orientation and solutions in Bachelor of Sports majoring in Handball Bac Ninh Sports University to meet the needs of development and social integration

48. Phan Thanh My; Nguyen Thi Le Hang

Assessing the positivity of University of Finance - Marketing students in Physical Education class

55. Nguyen Van Phuc; Dinh Thi Mai Anh; Tran Thi Hong Viet

Developing standards for assessing professional fitness levels for male Table tennis players aged 14-15

59. Do Xuan Doan

Actual situation of physical development for Lao military cadets at Army Officer School 1

64. Dao Van Thang

Actual situation of basic factors to ensure the quality of professional physical training in rifle content for male National Youth Team Shooting athletes

71. Nguyen Thi Hien

Development of criteria for assessing morphology, cardiovascular, respiratory and neuromuscular function for athletes Pencak Silat aged 16-17 National youth team

NEWS - EVENTS AND PEOPLE

77. Pham Tuan Dung; Nguyen Phuong Thao

Stair climbing exercise to burn fat

80. Rules of writing and posting.

THỰC TRẠNG CÁC YẾU TỐ CĂN BẢN ĐẢM BẢO CHẤT LƯỢNG CÔNG TÁC HUẤN LUYỆN THỂ LỰC CHUYÊN MÔN NỘI DUNG SÚNG TRƯỜNG CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN BẮN SÚNG ĐỘI TUYỂN TRẺ QUỐC GIA

Đào Văn Thăng⁽¹⁾

Tóm tắt:

Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy đánh giá thực trạng các yếu tố căn bản đảm bảo chất lượng công tác huấn luyện thể lực chuyên môn nội dung súng trường cho nam vận động viên Đội tuyển trẻ Quốc gia tại Trường Đại học TDTT Bắc Ninh qua các yếu tố: Thực trạng phân phối nội dung huấn luyện; Phương pháp, phương tiện huấn luyện; Hệ thống bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho VĐV. Kết quả cho thấy, về cơ bản các yếu tố được khảo sát đã đáp ứng được yêu cầu huấn luyện, tuy vậy, việc sử dụng các bài tập phát triển thể lực chuyên môn còn một số hạn chế đã ảnh hưởng đến phát triển thể lực chuyên môn của nam VĐV Đội tuyển trẻ quốc gia.

Từ khóa: Thể lực chuyên môn, súng trường thể thao, yếu tố đảm bảo, vận động viên bắn súng trẻ quốc gia, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

Actual situation of basic factors to ensure the quality of professional physical training in rifle content for male National Youth Team Shooting athletes

Summary:

Using conventional scientific research methods to assess the status of fundamental factors Quality assurance document for professional physical training in rifle content for male athletes of the National Youth Team at Bac Ninh University of Sport and Sports through the following factors: delivery status of training content; Methods and means of training; System of exercises to develop professional physical fitness for athletes. The results show that, basically, the surveyed factors have met the training requirements, however, the use of specialized physical development exercises still has some limitations that have affected the professional physical development of male national youth team athletes.

Keywords: Professional fitness, sports rifle, guarantee factors, national young shooter, Bac Ninh Sports University.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong huấn luyện Bắn súng hiện đại, song hành với nhiệm vụ tập trung phát triển kỹ, chiến thuật, tâm lý cho VĐV thì việc nâng cao trình độ thể lực chuyên môn (TLCM) có vị trí vô cùng quan trọng. VĐV Bắn súng cần phải được phát triển toàn diện các tố chất TLCM ở trình độ tương ứng, đặc biệt là đối với các VĐV trẻ, nhằm tạo tiền đề quan trọng để VĐV đáp ứng yêu cầu huấn luyện với lượng vận động lớn, là cơ sở để đạt thành tích cao trong thi đấu.

Trong huấn luyện thể thao, các yếu tố chi phối chất lượng và hiệu quả huấn luyện (HL) rất đa dạng, vì vậy việc lựa chọn và đánh giá thực

trạng các yếu tố căn bản đảm bảo chất lượng công tác HL TLCM nội dung súng trường cho nam VĐV Đội tuyển trẻ quốc gia tại Trường Đại học TDTT Bắc Ninh là vấn đề cần thiết, là căn cứ khoa học cho phép điều chỉnh và điều khiển nhằm nâng cao chất lượng công tác LH.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu luận án sử dụng các phương pháp: phân tích và tổng hợp tài liệu; phỏng vấn tọa đàm; phương pháp quan sát sự phạm; phương pháp toán học thống kê.

Thời điểm nghiên cứu: năm 2023.

Khảo sát tiến hành trên cơ sở phân tích Kế hoạch HL năm 2021.

⁽¹⁾ThS, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh; Email: thangtdtt1@gmail.com

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

Phân tích Kế hoạch huấn luyện năm (KHHLN) nội dung súng trường cho nam VĐV Đội tuyển trẻ quốc gia được tiến hành trên cơ sở kết quả khảo sát các yếu tố căn bản đảm bảo chất lượng công tác HL gồm: Thực trạng phân phối nội dung huấn luyện; Phương pháp, phương tiện huấn luyện; Hệ thống bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho VĐV. Đây là các yếu tố có tính then chốt, căn bản quyết định chất lượng, hiệu quả công tác HL VĐV.

1. Thực trạng phân phối nội dung HL nam VĐV Bắn súng nội dung súng trường cho Đội tuyển trẻ quốc gia

Bảng 1. Thực trạng phân phối các thời kỳ HL trong KHHLN nội dung súng trường cho nam VĐV Bắn súng Đội tuyển trẻ quốc gia

Thời kỳ Nội dung	Chuẩn bị chung	Chuyên môn 1	Thi đấu 1	Chuyên môn 2	Thi đấu 2	Chuyên môn 3	Thi đấu 3	Quá độ	Tổng
Số tuần HL thực tế	15	5	4	5	4	6	5	6	50
Tổng giờ trong tuần	30	30	30	30	30	30	30	30	240
Tổng số giờ/năm	450	150	120	150	120	180	150	180	1500

Qua bảng 1 cho thấy: KHHLN được xác định và xây dựng với 03 chu kỳ trung bình, trong mỗi chu kỳ lại gồm các thời kỳ: Chuẩn bị chung, chuyên môn, thi đấu và chuyên tiếp căn cứ vào 3 giải thi đấu lớn trọng điểm trong năm của Đội tuyển trẻ quốc gia; Việc phân bổ thời gian cho các chu kỳ và thời kỳ HL như vậy là khoa học, đảm bảo để VĐV có thể đạt trạng thái thể thao tốt nhất ở các giải đấu trong năm.

Tổng số tuần thực tế HL được phân phối là 50 tuần/năm, mỗi tuần tập 30 giờ, mỗi ngày tập 5 giờ. Tổng thời gian dành cho thời kỳ chuẩn bị chung là 15 tuần; giai đoạn HL chuyên môn 1, chuyên môn 2, chuyên môn 3 là 16 tuần; thời kỳ thi đấu 1, thi đấu 2 và thi đấu 3 là 13 tuần; thời kỳ quá độ là 6 tuần.

Như vậy, việc phân phối thời gian trong KHHLN cho nam VĐV Bắn súng Đội tuyển trẻ quốc gia tại Trung tâm Đào tạo VĐV Trường Đại học TDTT Bắc Ninh được xây dựng bảo đảm khoa học.

(2) Thực trạng phân phối nội dung huấn

Đánh giá thực trạng phân phối nội dung HL nam VĐV Đội tuyển trẻ quốc gia nội dung súng trường trên các mặt: Phân phối các thời kỳ HL; Phân phối nội dung huấn luyện qua các thời kỳ; Phân phối nội dung HL thể lực; Diễn biến lượng vận động thể lực trong chu kỳ ngắn, qua đó xác định rõ những ưu điểm và hạn chế trong kế hoạch HL TLMC cho nam VĐV.

(1) Phân phối các thời kỳ HL trong KHHLN nội dung súng trường cho nam VĐV Bắn súng Đội tuyển trẻ quốc gia tại Trường Đại học TDTT Bắc Ninh:

Kết quả phân tích được trình bày tại bảng 1.

luyện qua các thời kỳ trong KHHLN:

Qua bảng 2 cho thấy: Phân phối từng nội dung huấn luyện như HL kỹ - chiến thuật, tâm lý, thể lực được thiết kế chi tiết cho từng thời kỳ trong KHHLN.

Việc phân phối thời gian cho các nội dung HL theo các thời kỳ HL đã đảm bảo tính khoa học, hợp lý. Cụ thể, thời gian HL thể lực dao động từ 20-50%, thời gian HL kỹ thuật từ 30 tới 40%, thời gian HL chiến thuật từ 15-30%, HL tâm lý từ 5%-15%. Thời kỳ chuẩn bị 1 được xem là thời kỳ chuẩn bị chung cho toàn bộ KHHL năm với việc phân bổ tới 40% thời lượng cho HL thể lực nhằm nâng cao nền tảng thể lực đồng đều cho các VĐV ngay sau khi tập trung lên đội tuyển. Tỷ lệ HL thể lực sẽ giảm dần, trong khi thời lượng dành cho HL kỹ thuật và tâm lý lại tăng dần và cao nhất ở thời kỳ thi đấu 3. Đặc biệt, kỳ chuyên tiếp (quá độ), tỷ lệ HL thể lực được phân phối tới 50%, thời lượng dành cho HL tâm lý, chiến thuật chỉ chiếm tương ứng là 5% và 15%.

**Bảng 2. Phân phối nội dung huấn luyện nam VĐV Bản súng
Đội tuyển trẻ quốc gia nội dung súng trường qua các thời kỳ trong KHHLN**

Thời gian	Thời kỳ	Nội dung huấn luyện			
		Thể lực (%)	Kỹ thuật (%)	Chiến thuật (%)	Tâm lý (%)
Tuần 1 - tuần 15	Chuẩn bị chung	40	30	25	5
Tuần 16 - tuần 20	Chuyên môn 1	40	35	20	5
Tuần 21 - tuần 24	Thi đấu 1	20	30	30	15
Tuần 25 - tuần 29	Chuyên môn 2	35	30	20	15
Tuần 30 - tuần 33	Thi đấu 2	25	35	25	15
Tuần 34 - tuần 39	Chuyên môn 3	40	35	15	10
Tuần 40 - tuần 44	Thi đấu 3	25	30	30	15
Tuần 45 - tuần 50	Quá độ	50	30	15	5

Kết quả phân tích cho thấy, việc phân bổ thời gian cho các nội dung HL qua các thời kỳ là hợp lý, phù hợp với lý thuyết huấn luyện Bản súng hiện đại, phù hợp với mục tiêu đặt ra cho từng thời kỳ và bám sát thực tế kế hoạch tổ chức thi đấu của Liên đoàn Bản súng và Tổng cục TDTT ban hành với 03 giải đấu được xác định là trọng

tâm với đội tuyển trẻ, cho phép đảm bảo thu được hiệu quả cao nhất.

Để có nhận định khái quát hơn về phân phối thời gian cho từng nội dung HL, luận án đã thống kê tổng hợp thời gian được phân phối cho từng nội dung trong tổng thể KHHLN. Kết quả phân tích tổng hợp được trình bày tại bảng 3.

Bảng 3. Thống kê tổng hợp phân phối thời gian các nội dung huấn luyện súng trường cho nam VĐV Bản súng Đội tuyển trẻ Quốc gia

TT	Các nội dung huấn luyện	Số giờ huấn luyện	Tỷ lệ %
1	Thể lực	760	50.70
2	Kỹ thuật, chiến thuật	590	39.30
3	Tâm lý	115	7.70
4	Kiểm tra -Thi đấu	35	2.30
Tổng		1500	100

Qua bảng 3 cho thấy: Tổng thời gian HL năm là 1500 giờ. Trong đó, thời gian huấn luyện thể lực là 760/1500 giờ chiếm 50,70%; tiếp đó tới nội dung huấn luyện kỹ thuật, chiến thuật là 590/1500 giờ chiếm 39,30%; nội dung huấn luyện tâm lý có số giờ huấn luyện là 115/1500 chiếm 7,70%; số giờ thi đấu, kiểm tra ít hơn 35/1500 chiếm 2,30%.

Kết quả phân tích tổng hợp cho thấy việc phân bổ thời gian cho các nội dung HL nam VĐV nội dung súng trường Đội tuyển trẻ quốc gia tại Trường Đại học TDTT Bắc Ninh được thiết kế cụ thể, chi tiết cho từng nội dung, phù hợp với lý thuyết huấn luyện Bản súng hiện đại, đảm bảo để đạt mục tiêu đặt ra cho từng thời kỳ.

(3) Thực trạng phân phối nội dung HL TLCM:

Luận án tiến hành đánh giá thực trạng phân phối nội dung huấn luyện TLCM cho nam VĐV Bản súng Đội tuyển trẻ quốc gia. Kết quả được trình bày ở bảng 4.

Qua bảng 4 cho thấy: Trong huấn luyện các tổ chất thể lực chuyên môn cho nam VĐV Bản súng Đội tuyển trẻ quốc gia thì tổ chất sức bền và sức mạnh được quan tâm nhiều hơn, trong đó sức bền chiếm 41.33%, sức mạnh chiếm 26.67%. Điều này hoàn toàn phù hợp với đặc điểm các tổ chất thể lực đặc thù của môn Bản súng. Qua trao đổi với các chuyên gia, HLV, việc phân bổ thời gian huấn luyện TLCM trong

Bảng 4. Thực trạng tỉ lệ phân phối nội dung huấn luyện TLCM cho nam VĐV Bắn súng Đội tuyển trẻ quốc gia

TT	Tổ chất thể lực chuyên môn	Phân phối thời gian huấn luyện	
		Số giờ	Tỷ lệ %
1	Sức nhanh	30	8.00
2	Sức mạnh	100	26.67
3	Sức bền	155	41.33
4	Khả năng phối hợp vận động	60	16.00
5	Mềm dẻo	30	8.00
Tổng		375	100

kế hoạch năm là hoàn toàn phù hợp và bảo đảm tính khoa học.

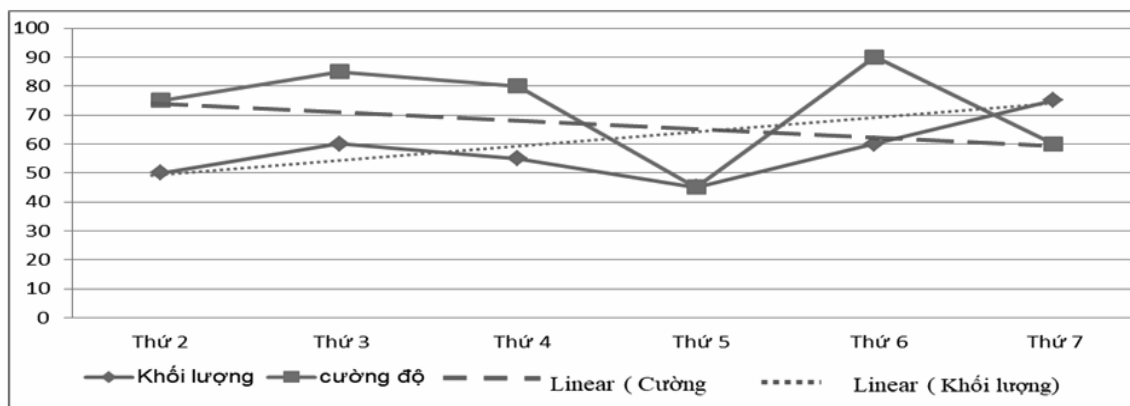
(4) Diễn biến lượng vận động TLCM trong chu kỳ ngắn (chu kỳ tuần):

Trên cơ sở phân tích KHHL và phỏng vấn

trực tiếp các HLV Bắn súng Đội tuyển trẻ quốc gia, nghiên cứu đã thu nhận được thông tin phản ánh đặc điểm diễn biến lượng vận động thể lực trong chu kỳ tuần áp dụng cho các VĐV. Kết quả trình bày trong bảng 5 và biểu đồ 1.

Bảng 5. Diễn biến lượng vận động thời kỳ chuyên môn 1 trong chu kỳ ngắn (tuần)

Tiêu chí	Ngày	Thứ 2	Thứ 3	Thứ 4	Thứ 5	Thứ 6	Thứ 7	CN
Khối lượng (%max)		50	60	55	45	60	75	Nghỉ
Cường độ (%max)		75	85	80	45	90	60	



Biểu đồ 1. Biểu đồ diễn biến LVD thời kỳ chuyên môn 1 (chu kỳ tuần)

KHHLN được xây dựng với 03 chu kỳ trung bình, trong mỗi chu kỳ lại gồm các thời kỳ, tương ứng với mỗi thời kỳ đều có thiết kế diễn biến LVD thể lực. Trên đây luận án trích dẫn diễn biến LVD ở thời kỳ chuyên môn 1.

Kết quả phân tích đặc điểm diễn biến LVD thể lực cho thấy:

- Đặc điểm chung: Diễn biến LVD thể lực trong chu kỳ tuần ở tất cả các thời kỳ (tổng 08 thời kỳ trong KHHL) đều được thiết kế với 2 đỉnh (2 LVD lớn) là phù hợp với lý thuyết huấn luyện dành cho các VĐV trẻ;

- Đặc điểm khác biệt: Tỷ lệ %max được thiết kế có sự khác biệt giữa các thời kỳ, trong đó ở các thời thi đấu cường độ được nâng cao hơn thời kỳ chuẩn bị; Đồng thời khối lượng và cường độ đều được tăng dần từ chu kỳ 1 đến chu kỳ 3.

Diễn biến LVD được thiết kế ở các thời kỳ như trên được căn cứ vào mục tiêu HL của từng thời kỳ. Có thể nhận xét chung là việc thiết kế LVD trong các thời kỳ đảm bảo tính khoa học, phù hợp với lý thuyết HL trẻ nói chung, phù hợp với VĐV Bắn súng Đội tuyển trẻ quốc gia nói

riêng, đồng thời tuân thủ qui định về cấu trúc thành phần KHHL được Tổng cục TĐTT ban hành đối với các đội tuyển quốc gia.

2. Thực trạng sử dụng phương pháp huấn luyện TLMC nội dung súng trường cho nam VĐV Bắn súng Đội tuyển trẻ quốc gia

Bảng 6. Thực trạng sử dụng các phương pháp huấn luyện TLMC nội dung súng trường cho nam VĐV Bắn súng Đội tuyển trẻ quốc gia (n=8)

TT	Phương pháp	Mức độ sử dụng					
		Thường xuyên		Ít sử dụng		Không sử dụng	
		m _i	%	m _i	%	m _i	%
1	Phương pháp huấn luyện cố định	8	100.00	0	0.00	0	0.00
2	Phương pháp huấn luyện trình tự	4	50.00	4	50.00	0	0.00
3	Phương pháp huấn luyện mô phỏng	7	87.50	1	12.50	0	0.00
4	Phương pháp dạy kỹ năng động tác	4	50.00	3	37.50	1	12.50
5	Phương pháp huấn luyện thể lực và kỹ năng	8	100.00	0	0.00	0	0.00
6	Phương pháp huấn luyện tâm lý	6	75.00	2	25.00	0	0.00
7	Phương pháp huấn luyện trí lực	5	62.50	2	25.00	1	12.50
8	Phương pháp huấn luyện dự báo	5	62.50	3	37.50	0	0.00
9	Phương pháp huấn luyện nâng cao độ khó	8	100.00	0	0.00	0	0.00
10	Phương pháp thi bắn kiểm tra	8	100.00	0	0.00	0	0.00

Qua bảng 6 cho thấy: Các phương pháp được sử dụng trong huấn luyện thể lực cho nam VĐV Bắn súng Đội tuyển trẻ quốc gia rất đa dạng và sử dụng tương đối đồng nhất, từ các phương pháp truyền thống cho tới các phương pháp mới tạo hứng thú tập luyện cho VĐV. Đây là ưu điểm trong việc phát triển TLMC cho nam VĐV Bắn súng Đội tuyển trẻ quốc gia.

3. Thực trạng sử dụng phương tiện huấn luyện TLMC nội dung súng trường cho nam VĐV Bắn súng Đội tuyển trẻ quốc gia

Khảo sát về phương tiện huấn luyện TLMC cho nam VĐV Bắn súng Đội tuyển trẻ quốc gia được tiến hành thông qua phỏng vấn bằng phiếu hỏi và kết quả trình bày tại bảng 7.

Qua bảng 7 cho thấy: Trong nhóm phương tiện chung thì chỉ có các phương tiện trực quan gián tiếp (tranh ảnh, mô hình, hình vẽ...) là ít được sử dụng và không được sử dụng. Các phương tiện còn lại như ngôn ngữ, sân bãi, dụng cụ tập luyện đều được sử dụng thường xuyên.

Kết quả phỏng vấn về thực trạng sử dụng các phương pháp phát triển TLMC cho nam VĐV Bắn súng nội dung súng trường Đội tuyển trẻ quốc gia được trình bày tại bảng 6.

Tuy nhiên, thông qua phỏng vấn trực tiếp các HLV, theo đánh giá của các HLV, mức độ đáp ứng của nhóm các phương tiện này, ngoại trừ phương tiện ngôn ngữ, các phương tiện khác chủ yếu mới ở mức độ trung bình. Cá biệt, nhóm phương tiện trực quan còn bị đánh giá ở mức chưa đáp ứng.

Ở nhóm các phương tiện chuyên môn, các phương tiện thường xuyên được sử dụng là các bài tập khởi động chuyên môn, bài tập kỹ thuật, bài tập phát triển thể lực, các trò chơi vận động cũng như bài tập thi đấu. Tuy nhiên, mức độ đáp ứng của các nhóm phương tiện này theo đánh giá của các HLV là chưa cao. Các nhóm phương tiện chuyên môn khác như các điều kiện tự nhiên, môi trường, các bài tập bổ trợ chuyên môn, bài tập dẫn dắt chuyên môn ít được sử dụng hơn và mức độ đáp ứng cũng ở mức chưa tốt.

Như vậy, mặc dù các phương pháp được sử dụng hợp lý nhưng các phương tiện, đặc biệt là các bài tập, được sử dụng chưa thực sự phù hợp

Bảng 7. Thực trạng sử dụng các phương tiện huấn luyện thể lực chuyên môn nội dung súng trường cho nam VĐV Bắn súng Đội tuyển trẻ quốc gia (n=8)

Phương tiện HL		Mức độ sử dụng					
		Thường xuyên		Ít sử dụng		Không sử dụng	
		m_i	%	m_i	%	m_i	%
Nhóm phương tiện chung	Ngôn ngữ	8	100.00	0	0.00	0	0.00
	Phương tiện trực quan gián tiếp (tranh ảnh, mô hình, hình vẽ...)	0	0.00	3	37.50	5	62.50
	Sân bãi tập luyện	8	100.00	0	0.00	0	0.00
	Dụng cụ tập luyện	8	100.00	0	0.00	0	0.00
Phương tiện chuyên môn	Các điều kiện tự nhiên, môi trường	0	0.00	2	25.00	6	0.00
	Các bài tập khởi động chuyên môn	8	100.00	0	0.00	0	0.00
	Các bài tập kỹ thuật	8	100.00	0	0.00	0	0.00
	Các bài tập bổ trợ chuyên môn	1	12.50	2	25.00	5	62.50
	Các bài tập dẫn dắt chuyên môn	1	12.50	1	12.50	6	75.00
	Các bài tập phát triển thể lực chuyên môn	8	100.00	0	0.00	0	0.00
	Các trò chơi vận động	8	100.00	0	0.00	0	0.00
	Các bài tập thi đấu	8	100.00	0	0.00	0	0.00

nên hiệu quả huấn luyện nói chung và hiệu quả phát triển TLCM nói riêng cho VĐV chưa đạt như mong muốn.

Thực trạng sử dụng các bài tập phát triển thể lực chuyên môn nội dung súng trường cho nam vận động viên Đội tuyển trẻ Quốc gia:

Trên cơ sở tham khảo, phân tích tài liệu chuyên môn, quan sát sự phạm giờ huấn luyện Đội tuyển trẻ Quốc gia, qua đó đã tổng hợp được 18 bài tập phát triển thể lực chuyên môn để đưa ra phỏng vấn gián tiếp các chuyên gia, HLV nhằm đánh giá sâu hơn về thực trạng sử dụng nhóm phương tiện chuyên môn này trong việc phát triển TLCM cho nam VĐV Bắn súng nội dung súng trường tại Trung tâm Đào tạo VĐV Trường Đại học TDTT Bắc Ninh. Kết quả được trình bày tại bảng 8.

Qua bảng 8 cho thấy: Thực trạng các bài tập phát triển TLCM được sử dụng tương đối đa dạng, các bài tập được sử dụng với mức độ khác nhau, không đồng đều, chưa được phân nhóm chi tiết. Lượng vận động ở các bài tập còn thấp, đặc biệt cường độ ở một số bài tập còn quá thấp, nên chưa tác động đến toàn bộ

các nhóm cơ liên quan tới kỹ thuật Bắn súng nội dung súng trường đã làm hạn chế sự phát triển TLCM của VĐV.

Kết quả nghiên cứu thực tiễn công tác HL đã cho thấy việc lựa chọn các bài tập phù hợp, có hiệu quả để phát triển TLCM cho VĐV là vấn đề cần thiết và cấp thiết.

KẾT LUẬN

Phân phối nội dung HL nam VĐV Bắn súng Đội tuyển trẻ Quốc gia tại Trường Đại học TDTT Bắc Ninh trong KHHLN được xây dựng khoa học, đảm bảo việc huấn luyện có thể đạt hiệu quả tốt nhất.

Các phương pháp được sử dụng trong huấn luyện TLCM rất đa dạng và sử dụng tương đối đồng nhất giữa các HLV.

Các phương tiện, đặc biệt là các bài tập phát triển TLCM, được sử dụng tương đối đa dạng, các bài tập được sử dụng với mức độ khác nhau, không đồng đều, chưa được phân nhóm chi tiết. LVĐ ở các bài tập còn thấp, đặc biệt là cường độ, đồng thời các bài tập chưa tác động đến toàn bộ các nhóm cơ liên quan tới kỹ thuật, do đó làm hạn chế sự phát triển TLCM của VĐV.

Bảng 8. Thực trạng sử dụng các bài tập phát triển thể lực chuyên môn nội dung súng trường cho nam vận động viên Bắn súng Đội tuyển trẻ Quốc gia (n=8)

TT	Các bài tập	Mức độ sử dụng					
		Thường xuyên		Không thường xuyên		Ít sử dụng	
		m _i	%	m _i	%	m _i	%
1	Bắn không đạn đoán điểm, giữ súng trên tay (s) (2 phút x 10 lần x 3 tổ, nghỉ giữa lần 10s, nghỉ giữ tổ 30s)	5	62.50	2	25.00	1	12.50
2	Bắn bia thu nhỏ 3x 60 viên (đ) (10v/1 bia)	5	62.50	1	12.50	2	25.00
3	Bắn chụm 3x60 viên không mặc quần áo chuyên dụng (cm) (10v/1 bia)	3	37.50	3	37.50	2	25.00
4	Bắn tính điểm 3x60 viên có mặc quần áo chuyên dụng (đ) (10v/1 bia)	5	62.50	3	37.50	0	0.00
5	Bắn khan không đạn 3x60 viên (đ) trên máy lazer (10v/1 bia)	4	50.00	3	37.50	1	12.50
6	Giữ súng trên tay có thêm trọng lượng phụ 0,5kg (s) (10 lần/ 1 phút x 3 tổ)	5	62.50	1	12.50	2	25.00
7	Đứng trên bệ cao 15cm giữ súng (s) (1 phút x 20 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 30s)	4	50.00	1	12.50	3	37.50
8	Giữ súng trên tay ở tư thế đứng với các hình thức khác nhau và thu nhỏ diện tích chân đế (s) (1 phút x 20 lần x 4 tổ, nghỉ giữ tổ 20s)	3	37.50	2	25.00	3	37.50
9	Giữ súng tập động tác tăng cò khan (s) (30s x 5 lần x 5 tổ, nghỉ giữa tổ 15s)	6	75.00	2	25.00	0	0.00
10	Giữ súng trên tay 2 phút (s) (2 phút x 20 lần x 4 tổ, nghỉ giữ tổ 20s)	7	87.50	1	12.50	0	0.00
11	Giữ súng trên tay 3 phút (s) (3 phút x 30 lần x 5 tổ, nghỉ giữ tổ 30s)	4	50.00	3	37.50	1	12.50
12	Giữ súng trên tay 5 phút (s) (5 phút x 50 lần x 6 tổ, nghỉ giữ tổ 40s)	8	100.00	0	0.00	0	0.00
13	Sau mỗi phát bắn giữ súng trên tay 2 phút (s) (2 phút/1 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 30s)	5	62.50	1	12.50	2	25.00
14	Sau mỗi phát bắn giữ súng trên tay 5 phút (s) (5 phút/1 lần x 4 tổ, nghỉ giữa tổ 30s)	7	87.50	0	0.00	1	12.50
15	Bắn phán đoán không đạn xen kẽ và có đạn 60 viên (đ) (10v/1 bia)	6	75.00	0	0.00	2	25.00
16	Bài tập bắn chụm 3x60 viên (cm) (10v/1 bia)	4	50.00	3	37.50	1	12.50
17	Bài tập bắn tính điểm 3x60 viên (đ) (10v/1 bia)	4	50.00	1	12.50	3	37.50
18	Thi, kiểm tra nội bộ 3x60 viên (đ) (10v/1 bia)	4	50.00	4	50.00	0	0.00

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Dương Nghiệp Chí, Lâm Quang Thành, Trần Đức Dũng, Đặng Văn Dũng, Nguyễn Danh Hoàng Việt (2014), *Lý luận thể thao thành tích cao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
 2. Trần Đức Dũng (2007), *Lượng vận động và lập kế hoạch trong huấn luyện và thi đấu thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
 3. Đỗ Hữu Trường, Phạm Đình Bẩm (2015), *Giáo trình bắn súng*, Nxb TDTT, Hà Nội.

4. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2006), *Lý luận và phương pháp TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.
 (Bài nộp ngày 21/4/2023, phản biện ngày 11/8/2023, duyệt in ngày 25/8/2023)

