

ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUYÊN MÔN NỘI DUNG SÚNG TRƯỜNG CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN ĐỘI TUYỂN TRẺ QUỐC GIA

Đào Văn Thăng⁽¹⁾

Thông tin bài báo:

Ngày nhận bài: 25/03/2026

Ngày phản biện: 28/04/2026

Ngày đăng: 28/05/2026

Tác giả liên hệ:

Đào Văn Thăng

Email: thangtdt1@gmail.com

Tập 3, số 3 (2026), trang 135-139

DOI: <https://doi.org/10.64024/upes14094>

Bản quyền © 2026. Bài báo này là công bố Truy cập Mở (Open Access) và được phân phối theo các điều khoản của Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0).

Tóm tắt:

Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy, nghiên cứu đã lựa chọn được 28 bài tập phát triển thể lực chuyên môn (TLCM) và 9 test đánh giá trình độ TLCM nội dung Súng trường cho nam vận động viên Đội tuyển trẻ Quốc gia. Bước đầu ứng dụng các bài tập đã đem lại hiệu quả cao trong việc phát triển TLCM.

Từ khóa: Bài tập, thể lực chuyên môn, Súng trường, vận động viên Bắn súng trẻ quốc gia, Trường Đại học TDDT Bắc Ninh.

Assessment of the effectiveness of exercises for developing specific physical fitness in rifle shooting among male athletes of the National Youth Team

Dao Van Thang⁽¹⁾

Article Information:

Received: 25/03/2026

Review date: 28/04/2026

Published: 28/05/2026

Corresponding Author:

Dao Van Thang

Email: thangtdt1@gmail.com

Vol.3, Issue 3 (2026), pp 135-139

DOI: <https://doi.org/10.64024/upes14094>

Copyright © 2026. This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0).

Abstract:

Using conventional scientific research methods, the study selected 28 exercises for developing specific physical fitness and nine tests for assessing the level of specific physical fitness in rifle shooting among male athletes of the National Youth Team. Initial application of the exercises demonstrated high effectiveness in developing specific physical fitness.

Keywords: Exercises, specific physical fitness, rifle shooting, training, national youth shooting athletes, Bac Ninh Sports University.

⁽¹⁾TS Trường Đại học TDDT Bắc Ninh

ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong huấn luyện Bắn súng thể thao, thể lực chuyên môn (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 vận động viên (VĐV) bước vào tập luyện chuyên môn hóa, đối với VĐV trẻ việc phát triển TLCM là cơ sở cho việc nâng cao thành tích của VĐV.

Có thể thấy TLCM là một trong những năng lực không thể thiếu được trong hoạt động tập luyện và thi đấu của VĐV Bắn súng, được thể hiện ở khả năng giữ súng với độ ổn định cao nhất trong suốt quá trình thực hiện bài bắn nhiều giờ liên tục mà kết quả bắn không bị giảm sút đáng kể. Một nền tảng TLCM tốt sẽ tạo điều kiện thuận lợi cho VĐV thực hiện tốt các kỹ thuật động tác, từ đó nâng cao thành tích bắn.

Để góp phần nâng cao hiệu quả công tác huấn luyện TLCM nội dung Súng trường cho nam VĐV Đội tuyển trẻ Quốc gia, 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.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Nghiên cứu sử dụng các phương pháp: phân tích và tổng hợp tài liệu; phương pháp phỏng vấn tọa đàm; phương pháp qua sát sự phạm; phương pháp kiểm tra sự phạm; phương pháp thực nghiệm sự phạm; phương pháp toán học thống kê.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Lựa chọn bài tập phát triển TLCM nội dung Súng trường cho nam VĐV Đội tuyển trẻ Quốc gia

Để lựa chọn các bài tập đa dạng và phù hợp phát triển TLCM nội dung Súng trường cho nam VĐV Đội tuyển trẻ Quốc gia, chúng tôi tiến hành lựa chọn các bài tập qua tham khảo các nguồn tài liệu chuyên môn của các tác giả trong và ngoài nước, Qua quan sát sự phạm và phỏng vấn bằng phiếu hỏi tới các HLV, chuyên gia đang HL Bắn súng. Kết quả lựa chọn được 28 bài tập phát triển TLCM cho đối tượng nghiên cứu gồm:

Bài tập 1. Nằm giữ súng lâu trên tay (1h30p/lần x 1 tổ)

Bài tập 2. Nằm bắn xen kẽ khan và đạn (2

khan/1 đạn x 60v,180 phát bắn)

Bài tập 3. Nằm bắn 80v chụm (10v/ 1 bia) có 15p chuẩn bị và bắn thử

Bài tập 4. Nằm bắn tính điểm 80v (1v/1 bia) có 15p chuẩn bị và bắn thử

Bài tập 5. Nằm bắn tính điểm theo yêu cầu (yêu cầu bắn đạt 6 chục mỗi chục yêu cầu > 98 điểm)

Bài tập 6. Nằm bắn chụm theo yêu cầu (yêu cầu bắn đạt 12 bia mỗi bia 5v, đường kính độ chụm 10mm)

Bài tập 7. Nằm bắn tính điểm 60v, 1v/1 bia (sau khi giữ súng khối lượng 1 tổ x 1 lần/60p) có 15p chuẩn bị và bắn thử

Bài tập 8. Nằm bắn tính điểm kiểm tra 60v, 1v/1 bia (ngay sau bài bắn kiểm tra 60v tính điểm) có 15p chuẩn bị và bắn thử

Bài tập 9. Bài bắn tính điểm kiểm tra 60v, 1v/1 bia (với yêu cầu từng chục, từng viên của từng VĐV dựa trên quy luật xấu của từng VĐV)

Bài tập 10. Đứng giữ súng lâu trên tay (45p/lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 5p)

Bài tập 11. Đứng giữ súng trên tay bắn chụm 40v (10v/1 bia)

Bài tập 12. Đứng bắn xen kẽ khan và đạn (1 khan/1 đạn x 40v, 80 phát bắn)

Bài tập 13. Đứng bắn 60v chụm (10v/ 1 bia) có 15p chuẩn bị và bắn thử

Bài tập 14. Đứng bắn tính điểm 60v (1v/1 bia) có 15p chuẩn bị và bắn thử

Bài tập 15. Đứng bắn tính điểm theo yêu cầu (yêu cầu bắn đạt 4 chục mỗi chục yêu cầu > 93 điểm)

Bài tập 16. Đứng bắn chụm theo yêu cầu (yêu cầu bắn đạt 8 bia, mỗi bia 5v , đường kính độ chụm 26mm)

Bài tập 17. Đứng bắn tính điểm 40v, 1v/1 bia (sau khi giữ súng khối lượng 15p/lần x 3 tổ) có 15p chuẩn bị và bắn thử

Bài tập 18. Đứng bắn tính điểm kiểm tra 40v, 1v/1 bia (ngay sau bài bắn kiểm tra 40v tính điểm) có 15p chuẩn bị và bắn thử

Bài tập 19. Đứng bắn tính điểm kiểm tra 40v, 1v/1 bia (với yêu cầu từng chục, từng viên của từng VĐV dựa trên quy luật xấu của từng VĐV)

Bài tập 20. Quỳ giữ súng lâu trên tay (1h15p/lần x 1 tổ)

Bài tập 21. Quỳ bắn xen kẽ khan và đạn (1

khan/1 đạn x 60v, 120 phát bắn)

Bài tập 22. Quỳ bắn 60v chụm (10v/ 1 bia) có 15p chuẩn bị và bắn thử

Bài tập 23. Quỳ bắn tính điểm 60v (1v/1 bia) có 15p chuẩn bị và bắn thử

Bài tập 24. Quỳ bắn tính điểm theo yêu cầu (yêu cầu bắn đạt 4 chục, mỗi chục yêu cầu > 96 điểm)

Bài tập 25. Quỳ bắn chụm theo yêu cầu (yêu cầu bắn đạt 8 bia, mỗi bia 5v, đường kính độ chụm 14mm)

Bài tập 26. Quỳ bắn tính điểm 40v, 1v/1 bia (sau khi giữ súng khối lượng 45p/lần x 1 tổ) có 15p chuẩn bị và bắn thử

Bài tập 27. Quỳ bắn tính điểm kiểm tra 40v, 1v/1 bia (ngay sau bài bắn kiểm tra 40v tính điểm) có 15p chuẩn bị và bắn thử

Bài tập 28. Quỳ bắn tính điểm kiểm tra 40v, 1v/1 bia (với yêu cầu từng chục, từng viên của từng VĐV dựa trên quy luật xấu của từng VĐV)

2. Lựa chọn test đánh giá trình độ TLCM nội dung Súng trường cho nam VĐV Đội tuyển trẻ Quốc gia

Để đánh giá được hiệu quả các bài tập đã lựa chọn, luận án tiến hành phỏng vấn các chuyên gia, huấn luyện viên về việc lựa chọn test đánh giá TLCM cho đối tượng nghiên cứu. Sau khi phỏng vấn lựa chọn test, chúng tôi xác định độ tin cậy và tính thông báo của các test đã được lựa chọn. Kết quả cho thấy, có 09 test đảm bảo tính khoa học gồm:

Tư thế nằm (3 test): Giữ súng lâu trên tay 5 phút tính thời gian giữ súng ổn định (s); Bắn tính độ chụm 40 viên, 10 viên/1 bia (cm); Bắn tính điểm 40 viên, 01v/1 bia (đ).

Tư thế đứng (3 test): Giữ súng lâu trên tay 1 phút tính thời gian giữ súng ổn định (s); Bắn tính độ chụm 40 viên, 10 viên/1 bia (cm); Bắn tính điểm 40 viên, 01v/1 bia (đ).

Tư thế quỳ (3 test): Giữ súng lâu trên tay 2 phút tính thời gian giữ súng ổn định (s); Bắn tính độ chụm 40 viên, 10 viên/1 bia (cm); Bắn tính điểm 40 viên, 01v/1 bia (đ).

3. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả bài tập phát triển TLCM nội dung Súng trường cho nam VĐV Đội tuyển trẻ Quốc gia

3.1. Tổ chức thực nghiệm

Phương pháp thực nghiệm: Thực nghiệm

theo phương pháp tự đối chiếu.

Đối tượng thực nghiệm: Thực nghiệm trên 8 nam VĐV Súng trường Đội tuyển trẻ Quốc gia.

Thời gian tổ chức thực nghiệm: 12 tháng, từ 01/2022 đến hết 12/2022.

Tổng số tuần thực tế huấn luyện 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 huấn luyện chuyên môn 1, chuyên môn 2, chuyên môn 3 là 16 tuần; thời kỳ thi đấu 1, thi đấu 2, thi đấu 3 là 13 tuần; thời kỳ quá độ là 6 tuần.

Địa điểm thực nghiệm: Trung tâm Đào tạo VĐV Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

3.2. Kết quả thực nghiệm sơ phạm

Để có cơ sở đánh giá hiệu quả các bài tập lựa chọn trong quá trình thực nghiệm, thời điểm trước thực nghiệm, chúng tôi tiến hành kiểm tra trình độ TLCM của nam VĐV Đội tuyển trẻ Quốc gia thời kỳ chuẩn bị, tương ứng thời điểm trước thực nghiệm. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy: Trước thực nghiệm cả 9 test kiểm tra trình độ TLCM của nam VĐV Đội tuyển trẻ Quốc gia đều không có sự khác biệt về thành tích, thể hiện ở $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P > 0,05$. Điều đó chứng tỏ rằng, TLCM của nam VĐV Đội tuyển trẻ Quốc gia là tương đương nhau.

Sau 12 tháng, để đánh giá hiệu quả các bài tập lựa chọn, chúng tôi tiến hành kiểm tra và so sánh trình độ TLCM của nam VĐV Đội tuyển trẻ Quốc gia thời điểm trước và sau thực nghiệm, đồng thời tính nhịp tăng trưởng của kết quả. Kết quả được trình bày tại bảng 2.

Qua bảng 2 cho thấy: Thành tích kiểm tra TLCM ở tất cả các test đã có sự tăng trưởng đáng kể và có sự khác biệt. Thời điểm sau thực nghiệm có kết quả kiểm tra tốt hơn thời điểm trước thực nghiệm với $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P < 0,05$ ở tất cả các test kiểm tra. Điều này cho thấy các bài tập chúng tôi lựa chọn, ứng dụng vào quá trình HL đã phát huy được hiệu quả tốt hơn các bài tập cũ trong việc nâng cao TLCM nội dung Súng trường cho nam VĐV Đội tuyển trẻ Quốc gia.



Đội tuyển Bắn súng trẻ quốc gia tập huấn tại Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh đã giành nhiều thành tích đáng ghi nhận trên các đấu trường trong nước và quốc tế

Bảng 1. Kết quả kiểm tra thể lực chuyên môn nội dung Súng trường của nam vận động viên Đội tuyển trẻ Quốc gia thời điểm trước thực nghiệm (n= 8)

TT	Nội dung đánh giá	Kết quả kiểm tra				So sánh	
		Thời kỳ chuẩn bị		Trước thực nghiệm		t	P
		\bar{x}	$\pm\delta$	\bar{x}	$\pm\delta$		
A. Tư thế nằm							
1	Giữ súng lâu trên tay 5 phút, tính thời gian giữ súng ổn định (s)	81.25	0.91	80.82	1.33	1.93	>0.05
2	Bắn tính độ chụm 40 viên, 10v /1 bia (cm)	2.05	0.17	2.1	0.12	1.81	>0.05
3	Bắn tính điểm 40 viên, 01v /1 bia (đ)	278	5.24	277	5.73	0.96	>0.05
B. Tư thế đứng							
4	Giữ súng lâu trên tay 1 phút, tính thời gian giữ súng ổn định (s)	19.4	0.79	19.11	0.89	1.8	>0.05
5	Bắn tính độ chụm 40 viên, 10v /1 bia (cm)	2.29	0.11	2.34	0.15	1.99	>0.05
6	Bắn tính điểm 40 viên, 01v /1 bia (đ)	246	2.27	245	2.83	1.98	>0.05
C. Tư thế quỳ							
7	Giữ súng lâu trên tay 2 phút, tính thời gian giữ súng ổn định (s)	29.2	0.75	28.95	0.76	1.7	>0.05
8	Bắn tính độ chụm 40 viên, 10v /1 bia (cm)	2.16	0.13	2.21	0.13	1.97	>0.05
9	Bắn tính điểm 40 viên, 01v /1 bia (đ)	258	3.46	257	4.34	1.32	>0.05

Bảng 2. So sánh kết quả kiểm tra TLCM nội dung Súng trường của nam VĐV Đội tuyển trẻ Quốc gia thời điểm trước và sau thực nghiệm (n= 8)

TT	Nội dung đánh giá	Kết quả kiểm tra				So sánh		
		Trước thực nghiệm		Sau thực nghiệm				
	<i>A. Tư thế nằm</i>	\bar{x}	$\pm\delta$	\bar{x}	$\pm\delta$	t	W%	P
1	Giữ súng lâu trên tay 5 phút, tính thời gian giữ súng ổn định (s)	80.82	1.33	84.25	3.29	7.22	4.16	<0.05
2	Bắn tính độ chụm 40 viên, 10v /1 bia (cm)	2.1	0.12	1.59	0.52	6.62	27.64	<0.05
3	Bắn tính điểm 40 viên, 01v /1 bia (đ)	277	5.73	285	8.49	8.97	2.85	<0.05
	<i>B. Tư thế đứng</i>							
4	Giữ súng lâu trên tay 1 phút, tính thời gian giữ súng ổn định (s)	19.11	0.89	23.04	3.84	6.54	18.65	<0.05
5	Bắn tính độ chụm 40 viên, 10v /1 bia (cm)	2.34	0.15	1.89	0.46	6.45	21.28	<0.05
6	Bắn tính điểm 40 viên, 01v /1 bia (đ)	245	2.83	253	7.89	6.47	3.21	<0.05
	<i>C. Tư thế quỳ</i>							
7	Giữ súng lâu trên tay 2 phút, tính thời gian giữ súng ổn định (s)	28.95	0.76	33.01	3.87	6.8	13.11	<0.05
8	Bắn tính độ chụm 40 viên, 10v /1 bia (cm)	2.21	0.13	1.84	0.35	6.68	18.27	<0.05
9	Bắn tính điểm 40 viên, 01v /1 bia (đ)	257	4.34	265	7.96	6.18	3.07	<0.05

KẾT LUẬN

Quá trình nghiên cứu lựa chọn được 9 test đảm bảo độ tin cậy, tính thông báo và 28 bài tập phát triển TLCM nội dung Súng trường cho nam VĐV Đội tuyển trẻ Quốc gia.

Kết quả ứng dụng các bài tập lựa chọn để phát triển TLCM cho đối tượng nghiên cứu có hiệu quả cao trong việc phát triển TLCM cho nam VĐV Đội tuyển trẻ Quốc gia nội dung Súng trường.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Đỗ, H. Trường., & Phạm, Đ. Bấm. (2015). *Giáo trình bắn súng*. Hà Nội, Việt Nam: Nhà xuất bản Thể dục Thể thao.

2. Nguyễn, Đ. Văn. (2002). *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao*. Hà Nội, Việt Nam: Nhà xuất bản Thể dục Thể thao.

3. Nguyễn, V. Trạch. (2012). *Lý luận và phương pháp huấn luyện thể thao hiện đại*. Hà Nội, Việt Nam: Nhà xuất bản Thể dục Thể thao.

4. Trần, Đ. Dũng. (2007). *Lượng vận động và lập kế hoạch trong huấn luyện và thi đấu thể thao*. Hà Nội, Việt Nam: Nhà xuất bản Thể dục Thể thao.