

BIỆN PHÁP NÂNG CAO CHẤT LƯỢNG HUẤN LUYỆN VẬN ĐỘNG VIÊN ĐỘI TUYỂN BẮN SÚNG TRẺ QUỐC GIA TẠI TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO BẮC NINH

**Đỗ Hữu Trường⁽¹⁾; Nguyễn Như Quỳnh⁽²⁾
Nguyễn Văn Tuấn⁽³⁾**

Thông tin bài báo:

Ngày nhận bài: **15/04/2026**

Ngày phản biện: **23/05/2026**

Ngày đăng: **12/06/2026**

Tác giả liên hệ:

Đỗ Hữu Trường

Email: truongbs71@gmail.com

Tập 3, số 4 (2026), trang 90-94

DOI: <https://doi.org/10.64024/upes14104>

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:

Trên cơ sở phân tích thực trạng chất lượng huấn luyện vận động viên (VĐV) đội tuyển Bắn súng trẻ quốc gia tại Trường Đại học TDTT Bắc Ninh, thông qua phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy, chúng tôi đã lựa chọn được 07 biện pháp nâng cao chất lượng huấn luyện cho đối tượng nghiên cứu, trên cơ sở đó, xây dựng nội dung cụ thể cho từng biện pháp.

Từ khóa: Thực trạng, Biện pháp; Chất lượng; VĐV Bắn súng.

Measures to improve the training quality of athletes in the National Youth Shooting Team at Bac Ninh Sports University

**Do Huu Truong⁽¹⁾; Nguyen Nhu Quynh⁽²⁾
Nguyen Van Tuan⁽³⁾**

Article Information:

Received: **15/04/2026**

Review date: **23/05/2026**

Published: **12/06/2026**

Corresponding Author:

Do Huu Truong

Email: truongbs71@gmail.com

Vol.3, Issue 4 (2026), pp 90-94

DOI: <https://doi.org/10.64024/upes14104>

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:

Based on an analysis of the current training quality of athletes in the National Youth Shooting Team at Bac Ninh Sports University, and through the use of standard scientific research methods, this study selected seven measures to improve training quality for the research participants and developed specific content for each measure.

Keywords: Current status, measures, quality, shooting athletes.

⁽¹⁾PGS.TS ⁽²⁾TS ⁽³⁾ThS Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

ĐẶT VẤN ĐỀ

Trung tâm Đào tạo VĐV, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh là một trong những trung tâm đào tạo VĐV trọng điểm của cả nước, trong đó có đội tuyển Bắn súng trẻ quốc gia tập huấn. Bên cạnh những thành tích đạt được đáng khích lệ trong những năm gần đây, thực tế cho thấy công tác huấn luyện vẫn còn tồn tại nhiều bất cập ảnh hưởng không nhỏ đến chất lượng công tác huấn luyện. Một trong những nguyên nhân chính là do chưa có các biện pháp tác động phù hợp với tình hình thực tiễn và được nghiên cứu trên cơ sở khoa học. Chính vì vậy, việc nghiên cứu lựa chọn các biện pháp nâng cao chất lượng huấn luyện VĐV đội tuyển Bắn súng trẻ quốc gia tại Trường Đại học TDTT Bắc Ninh là hết sức cấp thiết.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Trong quá trình nghiên cứu, chúng tôi 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 quan sát sự phạm, phương pháp toán học thống kê.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Lựa chọn biện pháp nâng cao chất lượng huấn luyện VĐV đội tuyển Bắn súng trẻ quốc gia tại Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

Tiến hành lựa chọn biện pháp thông qua phân tích kết quả nghiên cứu thực trạng, quan sát sự phạm, phỏng vấn trực tiếp các HLV huấn luyện đội tuyển Bắn súng trẻ quốc gia tại Trường Đại học TDTT Bắc Ninh và phỏng vấn trên diện rộng bằng phiếu hỏi đối với 30 cán bộ quản lý, chuyên gia và huấn luyện viên có kinh nghiệm trong lĩnh vực Bắn súng và huấn luyện thể thao thành tích cao theo 5 mức

Rất cần thiết: 5 điểm

Cần thiết: 4 điểm

Bình thường : 3 điểm

Không cần thiết: 2 điểm

Rất không cần thiết: 1 điểm

Đề tài quy ước lựa chọn những biện pháp có tổng điểm ý kiến đánh giá ở mức “Rất cần thiết” đạt từ 135 điểm trở lên. Kết quả phỏng vấn được trình bày tại bảng 1.

Qua bảng 1, chúng tôi đã lựa chọn được 7/9 biện pháp được xác định rất cần thiết (đạt từ 135 điểm đến 150 điểm tán thành) gồm biện pháp từ 1 tới 7, các biện pháp 8 và 9 được xác định không cần thiết.

2. Xây dựng các biện pháp nâng cao chất lượng huấn luyện VĐV đội tuyển Bắn súng trẻ quốc gia tại Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

Biện pháp 1: Biện pháp nâng cao nhận thức, ý thức tổ chức kỷ luật và động cơ tập luyện cho VĐV

Mục đích: Hình thành cho VĐV ý thức tự giác trong tập luyện, tinh thần trách nhiệm, tính kỷ luật và động cơ phấn đấu đúng đắn; từ đó nâng cao hiệu quả huấn luyện và ổn định tâm lý thi đấu.

Nội dung biện pháp: Tăng cường giáo dục tư tưởng, đạo đức và tác phong của VĐV; nâng cao nhận thức về vai trò, trách nhiệm của VĐV đối với tập thể và mục tiêu thành tích của đội tuyển. Xây dựng tinh thần đoàn kết, ý thức chấp hành nội quy, chế độ sinh hoạt, học tập và tập luyện. Đồng thời đẩy mạnh công tác tuyên truyền, giáo dục truyền thống thông qua việc giới thiệu những thành tích tiêu biểu, những tấm gương VĐV Bắn súng xuất sắc của Việt Nam và thế giới nhằm khơi dậy niềm tự hào, ý chí phấn đấu, tinh thần vượt khó và khát vọng đạt thành tích cao cho VĐV trẻ.

Cách thức tổ chức thực hiện: Ban huấn luyện tổ chức sinh hoạt đội định kỳ hàng tuần hoặc hàng tháng để phổ biến kế hoạch huấn luyện, mục tiêu thi đấu và nội quy đội tuyển. Kết hợp tuyên truyền, giáo dục thông qua trao đổi trực tiếp giữa HLV và VĐV; giới thiệu các tư liệu, hình ảnh, video về những VĐV Bắn súng tiêu biểu, các thành tích nổi bật của đội tuyển quốc gia nhằm tạo động lực tập luyện cho VĐV trẻ. Đồng thời theo dõi, đánh giá ý thức chấp hành của từng VĐV trong tập luyện và sinh hoạt; thực hiện biểu dương đối với VĐV có ý thức tốt và nhắc nhở, chấn chỉnh kịp thời đối với các trường hợp vi phạm.

Đánh giá: Thông qua nhận thức của VĐV về ý nghĩa, vai trò của ý thức tổ chức kỷ luật và động cơ tập luyện

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các biện pháp nâng cao chất lượng huấn luyện VĐV đội tuyển Bản súng trẻ Quốc gia tại Trường Đại học TDTT Bắc Ninh (n = 30)

TT	Biện pháp	Kết quả phỏng vấn(điểm)				
		Rất cần thiết	Cần thiết	Bình thường	Không cần thiết	Rất không cần thiết
1	Nâng cao nhận thức, ý thức tổ chức kỷ luật và động cơ tập luyện cho VĐV đội tuyển Bản súng trẻ Quốc gia.	140	8	0	0	0
2	Đổi mới chương trình và phương pháp huấn luyện theo hướng cá thể hóa	145	4	0	0	0
3	Ứng dụng khoa học công nghệ trong kiểm tra và phân tích kỹ thuật	150	0	0	0	0
4	Tăng cường kiểm tra, đánh giá và điều chỉnh lượng vận động	140	4	3	0	0
5	Tăng cường thi đấu cọ xát và tập huấn chuyên môn	145	4	0	0	0
6	Bổ sung bài tập phát triển thể lực chuyên môn và tâm lý thi đấu	135	12	0	0	0
7	Tăng cường khai thác và cải tiến điều kiện cơ sở vật chất phục vụ huấn luyện	145	4	0	0	0
8	Nâng cao khả năng tự kiểm soát trạng thái tâm lý thi đấu	40	12	3	34	0
9	Tăng cường phối hợp giữa HLV, chuyên gia và bộ phận hỗ trợ	45	16	6	30	0

Biện pháp 2: Biện pháp đổi mới chương trình và phương pháp huấn luyện theo hướng cá thể hóa

Mục đích: Nâng cao hiệu quả huấn luyện phù hợp với trình độ chuyên môn, đặc điểm thể chất và tâm lý của từng VĐV.

Nội dung biện pháp: Xây dựng chương trình huấn luyện theo từng nhóm nội dung thi đấu như súng trường và súng ngắn; điều chỉnh khối lượng, cường độ và nội dung bài tập phù hợp với từng VĐV nhằm phát huy tối đa năng lực cá nhân. Đồng thời tăng cường theo dõi lượng vận động (LVĐ) trong tập luyện và thi đấu để kịp thời điều chỉnh giáo án, đảm bảo phù hợp với khả năng thích nghi và trạng thái chuyên môn của VĐV.

Cách thức tổ chức thực hiện: Tiến hành kiểm tra, đánh giá trình độ chuyên môn ban đầu của VĐV về kỹ thuật, thành tích, thể lực và tâm lý

thi đấu. Trên cơ sở đó, HLV phân nhóm đối tượng tập luyện và xây dựng giáo án riêng theo từng giai đoạn huấn luyện. Trong quá trình thực hiện, thường xuyên theo dõi kết quả tập luyện, mức độ hoàn thành bài tập, khả năng hồi phục và sự biến đổi thành tích của VĐV để điều chỉnh nội dung, cường độ và khối lượng vận động phù hợp. Đồng thời kết hợp theo dõi LVĐ trong tập luyện và thi đấu thông qua sổ theo dõi chuyên môn, kết quả kiểm tra định kỳ và các thông số chuyên môn nhằm kịp thời điều chỉnh kế hoạch huấn luyện, hạn chế quá tải và nâng cao hiệu quả huấn luyện.

Đánh giá: Thông qua nội dung đổi mới chương trình và phương pháp huấn luyện theo hướng cá thể hóa

Biện pháp 3: Biện pháp ứng dụng khoa học công nghệ trong kiểm tra và phân tích kỹ thuật

Mục đích: Nâng cao hiệu quả kiểm tra, đánh

giá và điều chỉnh kỹ thuật cho VĐV thông qua ứng dụng công nghệ trong huấn luyện môn Bắn súng.

Nội dung biện pháp: Ứng dụng hệ thống máy tập bắn điện tử SCATT trong phân tích kỹ thuật bắn như: quỹ đạo đường ngắm, độ ổn định của súng, độ rung, kỹ thuật bóp cò, nhịp bắn và khả năng giữ súng sau phát bắn. Đồng thời xây dựng hệ thống dữ liệu theo dõi kết quả tập luyện, kiểm tra và thi đấu của VĐV nhằm phục vụ công tác quản lý và điều chỉnh kế hoạch huấn luyện. Việc ứng dụng công nghệ này góp phần nâng cao hiệu quả công tác huấn luyện, giúp HLV đánh giá chính xác trình độ chuyên môn, kịp thời điều chỉnh kỹ thuật và cải thiện rõ rệt thành tích thi đấu của VĐV.

Cách thức tổ chức thực hiện: Sử dụng hệ thống SCATT trong các buổi tập và kiểm tra chuyên môn định kỳ để thu thập các thông số kỹ thuật của VĐV. HLV căn cứ vào dữ liệu phân tích để phát hiện hạn chế, điều chỉnh kỹ thuật và kiểm soát lượng vận động phù hợp. Đồng thời sử dụng máy tính và điện thoại để lưu trữ, theo dõi sự phát triển thành tích của từng VĐV qua từng giai đoạn huấn luyện.

Đánh giá: Thông qua mức độ ứng dụng khoa học công nghệ trong kiểm tra và phân tích kỹ thuật

Biện pháp 4: Tăng cường kiểm tra, đánh giá và điều chỉnh lượng vận động

Mục đích: Đảm bảo lượng vận động phù hợp với khả năng thích nghi của VĐV, hạn chế tình trạng quá tải, nâng cao hiệu quả huấn luyện và duy trì sự ổn định thành tích thi đấu.

Nội dung biện pháp: Tăng cường kiểm tra định kỳ các chỉ tiêu chuyên môn, thể lực và tâm lý thi đấu; theo dõi sự phát triển về thành tích, trạng thái cơ thể và khả năng hồi phục của VĐV trong từng giai đoạn huấn luyện. Thông qua đó giúp HLV kiểm soát tốt quá trình huấn luyện và kịp thời điều chỉnh lượng vận động phù hợp với từng VĐV.

Cách thức tổ chức thực hiện: Tiến hành kiểm tra theo tuần, tháng và chu kỳ huấn luyện bằng các test chuyên môn, thể lực và tâm lý phù hợp với đặc điểm môn Bắn súng. Kết quả kiểm tra được ghi chép, lưu trữ trong hồ sơ theo dõi cá nhân và hệ thống dữ liệu huấn

luyện để HLV đánh giá mức độ tiên bộ, khả năng thích nghi và trạng thái chuyên môn của VĐV. Trên cơ sở đó điều chỉnh cường độ, khối lượng và nội dung tập luyện phù hợp nhằm nâng cao hiệu quả huấn luyện và phòng ngừa quá tải trong tập luyện, thi đấu.

Đánh giá: thông qua số lượng, thời gian thực hiện kiểm tra, đánh giá và điều chỉnh lượng vận động.

Biện pháp 5: Tăng cường thi đấu cọ xát và tập huấn chuyên môn

Mục đích: Giúp VĐV nâng cao kinh nghiệm thực tiễn, khả năng thích nghi với áp lực thi đấu và ổn định tâm lý thi đấu.

Nội dung biện pháp: Tăng cường tổ chức thi đấu nội bộ, giao lưu chuyên môn, tập huấn và tham gia thi đấu kiểm tra tại các giải vô địch quốc gia, giải trẻ quốc gia và khu vực nhằm tạo điều kiện cho VĐV được cọ xát ở trình độ chuyên môn cao hơn, tích lũy kinh nghiệm thi đấu và nâng cao bản lĩnh chuyên môn.

Cách thức tổ chức thực hiện: Ban huấn luyện xây dựng kế hoạch thi đấu và tập huấn theo từng giai đoạn huấn luyện và mục tiêu thi đấu của đội tuyển. Phối hợp với các đơn vị có phong trào Bắn súng mạnh để tổ chức thi đấu giao hữu, tập huấn chuyên môn và mô phỏng điều kiện thi đấu thực tế. Thông qua quá trình cọ xát giúp VĐV nâng cao khả năng xử lý tình huống, ổn định tâm lý và tích lũy kinh nghiệm thi đấu thực tiễn.

Đánh giá: Thông qua số lần tham gia thi đấu cọ xát và tập huấn chuyên môn

Biện pháp 6: Bổ sung bài tập phát triển thể lực chuyên môn và tâm lý thi đấu

Mục đích: Nâng cao khả năng duy trì sự ổn định kỹ thuật, sức bền chuyên môn và trạng thái tâm lý trong thi đấu cho VĐV.

Nội dung biện pháp: Bổ sung các bài tập phát triển sức bền tĩnh, khả năng giữ thăng bằng, điều hòa nhịp thở, khả năng tập trung chú ý và kiểm soát cảm xúc trong quá trình thực hiện động tác bắn. Đồng thời kết hợp các bài tập mô phỏng áp lực thi đấu nhằm nâng cao sự ổn định tâm lý cho VĐV.

Cách thức tổ chức thực hiện: Các bài tập thể lực chuyên môn và tâm lý được lồng ghép vào giáo án huấn luyện hàng tuần phù hợp với từng giai đoạn chuyên môn. Ban huấn luyện thường



Tăng cường thi đấu cọ xát và tập huấn chuyên môn giúp nâng cao kinh nghiệm, khả năng thích nghi và ổn định tâm lý thi đấu

xuyên theo dõi trạng thái tâm lý và khả năng duy trì kỹ thuật của VĐV để điều chỉnh bài tập phù hợp, góp phần nâng cao hiệu quả thực hiện kỹ thuật và ổn định thành tích thi đấu.

Đánh giá: Thông qua mức độ sử dụng bài tập phát triển thể lực chuyên môn và tâm lý thi đấu

Biện pháp 7: tăng cường khai thác và cải tiến điều kiện cơ sở vật chất phục vụ huấn luyện

Mục đích: Đảm bảo điều kiện tập luyện đáp ứng yêu cầu nâng cao chất lượng huấn luyện và thành tích thi đấu cho VĐV đội tuyển Bắn súng trẻ Quốc gia.

Nội dung biện pháp: Tăng cường đầu tư, khai thác và sử dụng hiệu quả các trang thiết bị chuyên môn như súng thi đấu, súng tập luyện, đạn tập, bia điện tử và thiết bị phân tích kỹ thuật. Đồng thời cải thiện điều kiện sân bãi, ánh sáng và môi trường tập luyện nhằm phục vụ tốt quá trình huấn luyện chuyên môn cho VĐV.

Cách thức tổ chức thực hiện: Ban huấn luyện phối hợp với nhà trường và đơn vị quản lý tiến hành rà soát thực trạng cơ sở vật chất hiện có để xây dựng kế hoạch sửa chữa, bổ sung và nâng cấp trang thiết bị phục vụ huấn luyện. Thực hiện quản lý, bảo dưỡng định kỳ nhằm nâng cao hiệu quả sử dụng cơ sở vật chất, đảm bảo điều kiện tập luyện ổn định và đáp ứng yêu cầu chuyên môn của đội tuyển.

Đánh giá: Thông qua tỉ trọng khai thác và cải tiến điều kiện cơ sở vật chất phục vụ huấn luyện

KẾT LUẬN

Quá trình nghiên cứu đã lựa chọn được 07 biện pháp nâng cao chất lượng huấn luyện VĐV đội tuyển Bắn súng trẻ quốc gia tại Trường Đại

học TDTT Bắc Ninh. Trên cơ sở các biện pháp đã lựa chọn, tiến hành xây dựng nội dung cụ thể cho từng biện pháp.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Dương Nghiệp Chí. (1991). *Đo lường thể thao*. NXB TDTT, Hà Nội.
2. Đặng Văn Dũng. (2024). *Nâng cao hiệu quả hoạt động nghề nghiệp của huấn luyện viên*. Nhà xuất bản Thể thao và Du lịch.
3. Đỗ Hữu Trường. (2016). *Giáo trình Bắn súng thể thao*. NXB TDTT, Hà Nội.
4. Trường Đại học Thể dục Thể thao Bắc Ninh. (2024). *Kế hoạch huấn luyện đội tuyển Bắn súng trẻ quốc gia năm 2024*.
5. Trường Đại học Thể dục Thể thao Bắc Ninh. (2024). *Báo cáo tổng kết công tác huấn luyện năm 2024*.
6. Trường Đại học Thể dục Thể thao Bắc Ninh. (2025). *Báo cáo tổng kết công tác huấn luyện năm 2025*.