

LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC BỀN CHUYÊN MÔN CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN SÚNG NGẮN BẮN NHANH LỬA TUỔI 15 – 16 ĐỘI TUYỂN TRẺ BẮN SÚNG TẠI TRUNG TÂM HLTT QUỐC GIA ĐÀ NẴNG

TS. Lê Tiến Hùng¹, ThS. Đỗ Khánh Nam¹, ThS. Lại Văn Học²

¹*Trường Đại học TDTT Đà Nẵng*

²*Trường Đại học Xây dựng Miền Trung*

Tóm tắt: Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy, Bài báo đã lựa chọn được 14 bài tập nhằm phát triển sức bền chuyên môn cho nam VĐV súng ngắn bắn nhanh lửa tuổi 15 – 16 đội tuyển trẻ bắn súng tại Trung tâm HLTT Quốc gia Đà Nẵng. Sau khi áp dụng các bài tập đã lựa chọn, tất cả nội dung kiểm tra đánh giá sức bền chuyên môn của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng đã có sự khác biệt rõ rệt, $t(\text{tính}) > t(\text{bảng} = 2.101)$ ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$. Kết quả này cho thấy các bài tập ứng dụng đưa vào thực nghiệm mang tính hợp lý khoa học đã phát triển sức bền chuyên môn cho nam VĐV súng ngắn bắn nhanh lửa tuổi 15 – 16 đội tuyển trẻ bắn súng tại Trung tâm HLTT Quốc gia Đà Nẵng.

Từ khóa: Bài tập, sức bền chuyên môn, nam vận động viên, bắn súng, trung tâm HLTT quốc gia Đà Nẵng.

Abstract: Using regular scientific research methods, the article has selected 14 exercises to develop professional endurance for male rapid-fire pistol athletes aged 15-16 in the youth shooting team at the National Sports Training Center. Da Nang family. After applying the selected exercises, all test contents assessing professional endurance of the two experimental and control groups had a clear difference, $t(\text{calculated}) > t(\text{table} = 2.101)$. at the probability threshold $p < 0.05$. This result shows that scientifically reasonable experimental applied exercises have developed professional endurance for male rapid-fire pistol athletes aged 15-16 in the youth shooting team at the National Sports Training Center. Danang.

Keywords: Exercise, professional endurance, male athlete, shooter, Da Nang national training center.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Bắn súng là một trong những môn thể thao đã mang lại nhiều vinh quang cho thể thao Việt Nam tại các đấu trường thể thao khu vực, châu lục và thế giới, đồng thời là môn thể thao đầu tiên của Việt Nam đã

giành được huy chương vàng tại đấu trường Olympic. Tại Trung tâm huấn luyện thể thao quốc gia Đà Nẵng hiện đang có sự góp mặt của đội tuyển trẻ Bắn súng. Qua quan sát các buổi tập luyện và thi đấu của nam VĐV súng ngắn bắn nhanh lửa tuổi 15 -16 đội tuyển trẻ

tại trung tâm HLTT quốc gia Đà Nẵng thấy rằng: Thành tích của các loạt bắn không đồng đều, chỉ những loạt bắn thử và những loạt bắn đầu tương đối tốt. Song càng về cuối bài bắn, thành tích điểm số của các nam VĐV càng giảm sút. Xuất hiện dấu hiệu mệt mỏi tương đối sớm so với thời gian tập luyện thi đấu và số lượng đạn vẫn còn nhiều, thành tích các loạt đạn cuối không cao, độ tản mạn lớn. Điều đó chứng tỏ sức bền chuyên môn còn hạn chế. Chính vì vậy việc phát triển sức bền chuyên môn cho các nam VĐV Bắn súng là hết sức cấp bách và cần thiết.

Bài báo sử dụng các phương pháp sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, Phương pháp phỏng vấn, Phương pháp quan 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

1. Lựa chọn các test đánh giá hiệu quả sức bền chuyên môn cho nam VĐV súng ngắn bắn nhanh lứa tuổi 15 – 16 đội tuyển trẻ bắn súng tại Trung tâm HLTT Quốc gia Đà Nẵng

Đề tài đã tổng hợp được 05 test sự phạm để đánh giá trình độ sức bền chuyên môn đối với nam VĐV súng ngắn bắn nhanh lứa tuổi 15 – 16 đội tuyển trẻ bắn súng tại Trung tâm HLTT Quốc gia Đà Nẵng. Để có sự lựa chọn một cách khách quan, đề tài tiến hành phỏng vấn bằng phiếu hỏi với chuyên gia, HLV nhiều kinh nghiệm trong huấn luyện môn bắn súng.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các test đánh giá sức bền chuyên môn của nam VĐV súng ngắn bắn nhanh lứa tuổi 15 – 16 đội tuyển trẻ bắn súng tại Trung tâm HLTT Quốc gia Đà Nẵng

TT	Kết quả phỏng vấn Các test kiểm tra	Lần 1 (n=20)		Lần 2 (n=19)	
		Đồng ý (n)	Tỷ lệ %	Đồng ý (n)	Tỷ lệ %
1	Giữ súng trên tay trong 1 phút tính thời gian ổn định giữ súng (s)	20	100	18	94.7
2	Bắn 30+30 viên tính điểm (điểm)	12	60	10	52.63
3	Bật bia 1 (lần/phút)	14	70	13	68.42
4	Bắn 60 viên tính độ chụm 10 viên/bia (cm)	19	95	18	94.7
5	Giữ súng sau khi bắn tính thời gian ổn định (s)	20	100	19	100

Kết quả cho thấy: Đa số các đối tượng được phỏng vấn đều lựa chọn các test sau đây: *Test 1: Giữ súng trên tay trong 1 phút tính thời gian ổn định giữ súng (s).* *Test 2: Bắn 60 viên tính độ chụm 10 viên/bia (cm);* các ý kiến lựa chọn các test trên đều xếp chúng ở mức độ đồng ý (đều có từ 90.00% ý kiến trở lên lựa chọn).

2. Xác định độ tin cậy của các test đã lựa chọn nhằm đánh giá sức bền chuyên môn của nam VĐV súng ngắn bắn nhanh lứa tuổi 15 – 16 đội tuyển trẻ bắn súng tại Trung tâm HLTT Quốc gia Đà Nẵng

Nhằm mục đích xác định độ tin cậy của các test đánh giá đánh giá sức bền chuyên

môn của nam VĐV súng ngắn bắn nhanh lứa tuổi 15 – 16 đội tuyển trẻ bắn súng tại Trung tâm HLTT Quốc gia Đà Nẵng. Chúng tôi kiểm tra 2 lần trong điều kiện, quy trình, quy phạm như nhau, khoảng cách 2 lần kiểm tra cách nhau 10 ngày. Kết quả được trình bày ở bảng 2.

Bảng 2. Độ tin cậy các test đánh giá sức bền chuyên môn nam VĐV súng ngắn bắn nhanh lứa tuổi 15 – 16 đội tuyển trẻ bắn súng Trung tâm HLTTQG Đà Nẵng

TT	Test	Kết quả $\bar{x} \pm \delta$		r
		Lần 1	Lần 2	
1	Giữ súng trên tay trong 1 phút. Tính thời gian ổn định giữ súng (s).	20.37 ± 0.28	20.33 ± 0.23	0.88
2	Bắn chum 60 viên tính độ chum 10 viên/bia (cm)	13.39 ± 0.20	13.40 ± 0.26	0.90
3	Sau khi kết thúc phát bắn giữ nguyên súng, sau đó tính thời gian ổn định (s).	16.40 ± 0.20	16.39 ± 0.19	0.91

Qua bảng 2 cho thấy 3 test đã lựa chọn đều thể hiện độ tin cậy cao giữa 2 lần kiểm tra ($r > 0.85$ với $p < 0.05$).

3. Đánh giá thực trạng trình độ sức bền chuyên môn của nam VĐV súng ngắn bắn nhanh lứa tuổi 15 – 16 đội tuyển trẻ bắn súng tại Trung tâm HLTT Quốc gia Đà Nẵng

Sau khi lựa chọn được các test đánh giá trình độ sức bền chuyên môn, đề tài tiến hành kiểm tra và so sánh thành tích sức bền chuyên môn của nam VĐV súng ngắn bắn nhanh lứa tuổi 15 – 16 đội tuyển trẻ bắn súng tại Trung tâm HLTT Quốc gia Đà Nẵng và nam VĐV lứa tuổi 15 - 16 Trung tâm HL&TĐ TDTT Hà Nội, Trung tâm HLTDTT Quân đội. Kết quả như sau:

Bảng 3. Đánh giá thực trạng trình độ sức bền chuyên môn của nam VĐV súng ngắn bắn nhanh lứa tuổi 15 – 16 đội tuyển trẻ bắn súng tại Trung tâm HLTT Quốc gia Đà Nẵng

TT	Test	Kết quả $\bar{x} \pm \delta$		
		VĐV Đà Nẵng	VĐV Hà Nội	VĐV Quân đội
1	Giữ súng trên tay trong 1 phút. Tính thời gian ổn định (s)	20.37±0.28	23.22±0.35	22.86±0.32
2	Bắn chum 60 viên tính độ chum 10 viên/bia (cm)	13.39±0.20	10.09±0.15	10.53±0.17
3	Sau khi kết thúc phát bắn giữ nguyên súng, sau đó tính thời gian ổn định (s).	16.40±0.20	18.52±0.34	18.56±0.37

Qua kết quả kiểm tra ở bảng 3, thành tích sức bền chuyên môn của nam VĐV súng ngắn

bắn nhanh lứa tuổi 15 – 16 đội tuyển trẻ bắn súng tại Trung tâm HLTT Quốc gia Đà Nẵng so với nam VĐV lứa tuổi 15 - 16 Trung tâm HL&TĐ TDTT Hà Nội, Trung tâm HLTDTT Quân đội có sự thua kém về thành tích, Điều đó cho thấy sức bền chuyên môn của nam VĐV súng ngắn bắn nhanh lứa tuổi 15 – 16 đội tuyển trẻ bắn súng tại Trung tâm HLTT Quốc gia Đà Nẵng còn yếu.

4. Lựa chọn các bài tập phát triển sức bền chuyên môn cho nam vận động viên lứa tuổi 15 - 16 đội tuyển trẻ bắn súng tại Trung tâm HLTT Quốc gia Đà Nẵng

Để có ý kiến đánh giá thật sự khách quan về việc lựa chọn các bài tập ứng dụng khi huấn luyện, Chúng tôi đã phỏng vấn các huấn luyện viên, chuyên gia về các bài tập mà chúng tôi đưa ra mức độ hiệu quả của các bài tập đó. Với 25 phiếu phỏng vấn đưa ra. Chúng tôi đã thu được 20 phiếu trả lời kết quả của các thành viên được phỏng vấn.

Qua phỏng vấn bài báo đã lựa chọn được 14 bài tập có đa số phiếu đánh giá ở mức độ rất quan trọng (từ 70% trở lên) để ứng dụng vào thực tiễn nhằm phát triển sức bền chuyên môn cho đối tượng nghiên cứu. Đó là các bài

tập: *Nằm sấp chống đẩy 30 cái (s), Bật súng tốc độ, Nâng tạ tay 1.5 kg, Giữ súng ở các tư thế khác nhau và thu nhỏ diện tích hình chân đế (chụm chân), Giữ súng tăng cò khan, Giữ súng lâu trên tay, Giữ súng lâu trên tay có thêm phụ trọng, Bắn đạn sau đó giữ súng lâu trên tay, Bắn bia thu nhỏ, Đứng trên bệ cao 15 cm giữ súng, Bắn với tốc độ quy định, Bắn đạn xen kẽ với không đạn, Thi đấu bài bắn tiêu chuẩn 60 viên, Bắn phán đoán không đạn 30 viên và có đạn 30 viên.*

5. Đánh giá hiệu quả các bài tập phát triển sức bền chuyên môn cho nam vận động viên súng ngắn bắn nhanh lứa tuổi 15 - 16 đội tuyển trẻ bắn súng tại Trung tâm Huấn luyện thể thao Quốc gia Đà Nẵng

5.1. Tiến trình thực nghiệm: Được tiến hành trong 12 tuần với 07 buổi 01 tuần.

5.2. Kết quả thực nghiệm sư phạm.

* Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm.

Trước khi tiến hành thực nghiệm, chúng tôi tiến hành kiểm tra thành tích qua các test đã lựa chọn nhằm đánh giá mức độ đồng đều giữa 2 nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng. Kết quả trình bày ở bảng 4.

Bảng 4. Kết quả kiểm tra các test đánh giá sức bền chuyên môn của nhóm đối chứng (A) và thực nghiệm (B) trước thực nghiệm (n=12)

STT	Test kiểm tra	Kết quả kiểm tra $\bar{x} \pm \delta$		So sánh	
		Đối chứng A	Thực nghiệm B	$t_{tính}$	P
1	Giữ súng trên tay trong 1 phút. Tính thời gian ổn định (s)	20.40 $\pm$ 0.29	20.34 $\pm$ 0.30	0.33	>0.05
2	Bắn chụm 60 viên tính độ chụm 10 viên/bia (cm)	13.39 $\pm$ 0.22	13.38 $\pm$ 0.20	0.13	>0.05
3	Sau khi kết thúc phát bắn giữ nguyên súng, sau đó tính thời gian ổn định (s)	16.41 $\pm$ 0.24	16.43 $\pm$ 0.20	0.13	>0.05

Qua kết quả kiểm tra trước thực nghiệm chúng tôi thấy kết quả như sau $t_{tính} < t_{bảng}$ = 2.101. Sự khác biệt giữa 2 nhóm không có ý

nghĩa ở ngưỡng xác suất $p > 0.05$.
* **Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm.**
Kết quả thu được như trình bày ở bảng 5.

Bảng 5. Kết quả kiểm tra các test đánh giá sức bền chuyên môn của nhóm đối chứng (A) và thực nghiệm (B) sau thực nghiệm (n=12)

TT	Test kiểm tra	Kết quả kiểm tra $\bar{x} \pm \delta$		So sánh	
		Đối chứng A	Thực nghiệm B		
				$t_{tính}$	P
1	Giữ súng trên tay trong 1 phút Tính thời gian ổn định (s)	22.31 $\pm$ 0.31	24.11 $\pm$ 0.45	6.9	<0.05
2	Bắn chum 60 viên tính độ chum 10 viên/bia (cm)	11.57 $\pm$ 0.47	10.11 $\pm$ 0.45	5.8	<0.05
3	Sau khi kết thúc phát bắn giữ nguyên súng, sau đó tính thời gian ổn định (s)	17.87 $\pm$ 0.82	19.11 $\pm$ 0.51	3.1	<0.05

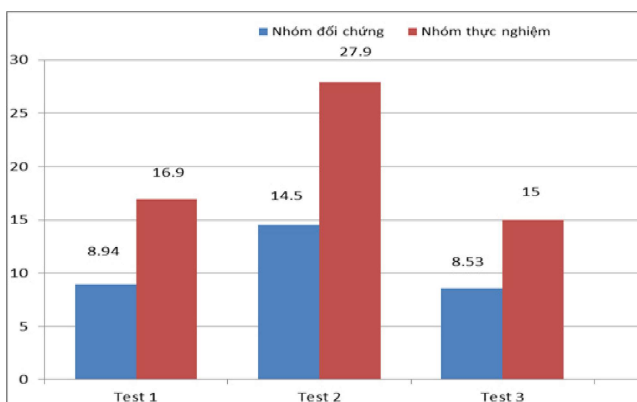
Từ việc phân tích bảng trên đi đến kết luận sau: Thành tích nhóm thực nghiệm của 3 test sau thực nghiệm đều tăng hơn so với nhóm đối chứng. Sau khi áp dụng các bài tập mà chúng tôi đã lựa chọn, sự khác biệt giữa 2 nhóm có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$.

Để đánh giá một cách khách quan hơn và chính xác cho những kết quả từ bảng 4 và 5. Chúng ta hãy xem những thống kê số liệu ở bảng 6 về nhịp độ tăng trưởng của 2 nhóm và biểu đồ ở dưới đây, để có thể đi đến kết luận cuối cùng cho kết quả kiểm tra các test trên.

Bảng 6. Nhịp độ tăng trưởng của các test đánh giá sự phát triển sức bền chuyên môn của 2 nhóm nghiên cứu

Test	ĐC (A) ($\bar{x}$)		W (%)	TN (B) ($\bar{x}$)		W (%)
	TTN	STN		TTN	STN	
Giữ súng trên tay trong 1 phút. Tính thời gian ổn định (s)	20.40	22.31	8.94	20.34	24.11	16.9
Bắn chum 60 viên tính độ chum 10 viên/bia (cm)	13.39	11.57	14.5	13.38	10.11	27.9
Sau khi kết thúc phát bắn giữ nguyên súng, sau đó tính thời gian ổn định (s).	16.41	17.87	8.53	16.43	19.11	15.0

Chúng tôi biểu thị bằng biểu đồ sau:



Biểu đồ: So sánh mức độ tăng trưởng sức bền chuyên môn nhóm đối chứng (A) và nhóm thực nghiệm (B) qua quá trình thực nghiệm

Từ kết quả thu được từ bảng 6 và biểu đồ thu được cho thấy: tất cả nội dung kiểm tra đánh giá sức bền chuyên môn của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng đã có sự khác biệt rõ rệt, $t(\text{tính}) > t(\text{bảng} = 2.101)$ ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$.

KẾT LUẬN

Qua quá trình nghiên cứu bài báo đã lựa

chọn ra được 14 bài tập để phát triển sức bền chuyên môn cho nam VĐV súng ngắn bắn nhanh lứa tuổi 15 – 16 đội tuyển trẻ bắn súng tại Trung tâm HLTT Quốc gia Đà Nẵng. Các bài tập này đã được ứng dụng và được kiểm nghiệm đã mang lại hiệu quả cao, thể hiện sự khác biệt rõ rệt, $t(\text{tính}) > t(\text{bảng} = 2.101)$ ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Trần Duy Hòa, Phan Thanh Hải (2017), *Giáo trình lý luận và phương pháp huấn luyện thể thao*, NXB Thông Tin và Truyền thông HN.
- [2]. Nguyễn Duy Phát (1998), *Nghiên cứu đổi mới phương pháp huấn luyện đào tạo VĐV bắn súng trẻ*, Thông tin Khoa học kỹ thuật TDTT số 8, Viện Khoa học TDTT Hà Nội.
- [3]. Nguyễn Duy Phát (1999), *Bắn súng thể thao*, NXB TDTT Hà Nội.
- [4]. Nguyễn Duy Phát (1990), *Một số tiêu chuẩn và phương pháp tuyển chọn VĐV bắn súng cấp cao ở Việt Nam*, Thông tin Khoa học TDTT- số 1, Viện nghiên cứu KH TDTT HN.
- [5]. * Nguồn bài báo được trích từ luận văn tốt nghiệp 2023: “Nghiên cứu lựa chọn bài tập phát triển sức bền chuyên môn cho nam VĐV súng ngắn bắn nhanh lứa tuổi 15 – 16 đội tuyển trẻ bắn súng tại Trung tâm Huấn luyện thể thao Quốc gia Đà Nẵng”

Bài nộp ngày 18/01/2024, phản biện ngày 05/3/2024, duyệt đăng ngày 10/3/2024