

XÂY DỰNG TIÊU CHUẨN ĐÁNH GIÁ THỂ LỰC CHUYÊN MÔN NỘI DUNG SÚNG TRƯỜNG CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN ĐỘI TUYỂN TRẺ QUỐC GIA

Đào Văn Thăng¹; Tống Thị Thu Hiền²

Tóm tắt: Thông qua việc sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy lựa chọn được 09 test đủ tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực chuyên môn. Trên cơ sở đó đề tài đã xây dựng tiêu chuẩn đánh giá thể lực chuyên môn làm căn cứ đánh giá chính xác trình độ thể lực chuyên môn nội dung súng trường cho nam VĐV Đội tuyển trẻ Quốc gia.
Từ khóa: Tiêu chuẩn, thể lực chuyên môn, vận động viên, súng trường, Đội tuyển trẻ Quốc gia.

Summary: Through the use of regular scientific research methods, 09 tests qualified for assessing professional competency were selected. On that basis, the driver has built standards for evaluating professional forces as a basis for accurately assessing the level of professional physical fitness in the rifle content for the men's national youth team.
Keywords: Standards, professional fitness, athletes, rifles, National Youth Team.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Thể lực chuyên môn là một trong những yếu tố quan trọng không thể thiếu trong hoạt động tập luyện và thi đấu của vận động viên (VĐV) bắn súng được thể hiện ở khả năng giữ chắc khẩu súng, với độ ổn định cao nhất trong suốt quá trình thực hiện bài bắn trong nhiều giờ. Một nền tảng thể lực chuyên môn tốt sẽ tạo điều kiện thuận lợi cho VĐV thực hiện tốt các kỹ thuật động tác, từ đó nâng cao thành tích bắn.

Thể lực chuyên môn quyết định trực tiếp đến thành tích thi đấu của các VĐV. Tuy nhiên, trên thực tế huấn luyện thể lực chuyên môn cho nam VĐV Đội tuyển trẻ Quốc gia, việc đánh giá trình độ thể lực chuyên môn của VĐV chưa được quan tâm đầy đủ, chưa xây dựng được tiêu chuẩn đánh giá thể lực chuyên môn một cách hoàn chỉnh và toàn diện mà chủ yếu dựa vào kinh nghiệm của HLV việc đánh giá thể lực chuyên môn chưa thực sự khách quan, khoa học.

Chính vì vậy xây dựng tiêu chuẩn phù hợp, khoa học và khách quan trong đánh giá thể lực chuyên môn cho nam VĐV Đội tuyển trẻ Quốc gia là vấn đề mang tính cấp thiết.

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

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Lựa chọn test đánh giá thể lực chuyên môn nội dung súng trường cho nam VĐV Đội tuyển trẻ Quốc gia

Trên cơ sở kết quả nghiên cứu thu được qua tham khảo tài liệu, quan sát thực tiễn, để đảm bảo khách

quan và tính khả thi trong đánh giá thể lực chuyên môn cho đối tượng nghiên cứu, chúng tôi tiến hành phỏng vấn các HLV, chuyên gia huấn luyện môn bằng phiếu hỏi đề tài tiến hành phỏng vấn bằng phiếu hỏi. Kết quả phỏng vấn được trình bày tại bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy: Theo nguyên tắc phỏng vấn đã đưa ra ở trên, trong số 30 test đưa ra phỏng vấn có 09 test được các HLV, chuyên gia lựa chọn có số điểm phỏng vấn trung bình từ 4,07 - 4,27 điểm được lựa chọn làm cơ sở, làm căn cứ sử dụng để đánh giá thể lực chuyên môn nội dung súng trường cho nam VĐV Đội tuyển trẻ Quốc gia gồm những test sau:

Tư thế quỳ

- Giữ súng 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, 01 viên/1 bia (đ)

Tư thế nằm

- Giữ súng 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, 01 viên/1 bia (đ)

Tư thế đứng

- Giữ súng 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, 01 viên/1 bia (đ)

Các test còn lại vì có điểm trung bình phỏng vấn nhỏ hơn 3,41 điểm vì vậy bị loại theo nguyên tắc phỏng vấn đặt ra.

2.2. Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá thể lực chuyên môn nội dung súng trường cho nam VĐV Đội

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn test đánh giá thể lực chuyên môn nội dung súng trường cho nam VĐV Đội tuyển trẻ Quốc gia (n = 30)

TT	Các test	Kết quả phỏng vấn (Điểm)					Tổng điểm	Điểm TB
		5	4	3	2	1		
Tư thế quỳ								
1	Giữ súng trên tay 2 phút, tính thời gian giữ súng ổn định (s)	9	19	2	0	0	127	4,23
2	Giữ súng trên tay 3 phút, tính thời gian giữ súng ổn định (s)	5	3	16	4	2	95	3,17
3	Giữ súng trên tay 4 phút, tính thời gian giữ súng ổn định (s)	4	2	18	4	2	92	3,07
4	Giữ súng trên tay 5 phút, tính thời gian giữ súng ổn định (s)	5	4	17	2	2	98	3,27
5	Bắn tính độ chụm 30 viên, 10 viên/1 bia (cm)	5	3	14	6	2	93	3,10
6	Bắn tính độ chụm 40 viên, 10 viên/1 bia (cm)	10	16	2	2	0	124	4,13
7	Bắn tính độ chụm 50 viên, 10 viên/1 bia (cm)	2	1	19	5	3	84	2,80
8	Bắn tính điểm 30 viên, 01 viên/1 bia (đ)	4	3	19	4	2	99	3,30
9	Bắn tính điểm 40 viên, 01 viên/1 bia (đ)	9	15	5	1	0	122	4,07
10	Bắn tính điểm 50 viên, 01 viên/1 bia (đ)	4	5	13	6	2	93	3,10
Tư thế nằm								
11	Giữ súng trên tay 3 phút, tính thời gian giữ súng ổn định (s)	6	4	13	5	2	97	3,23
12	Giữ súng trên tay 4 phút, tính thời gian giữ súng ổn định (s)	5	4	13	6	2	94	3,13
13	Giữ súng trên tay 5 phút, tính thời gian giữ súng ổn định (s)	8	19	3	0	0	125	4,17
14	Giữ súng trên tay 6 phút, tính thời gian giữ súng ổn định (s)	4	2	17	4	3	90	3,00
15	Bắn tính độ chụm 40 viên, 10 viên/1 bia (cm)	9	18	3	0	0	126	4,20
16	Bắn tính độ chụm 60 viên, 10 viên/1 bia (cm)	3	3	19	2	3	91	3,03
17	Bắn tính độ chụm 80 viên, 10 viên/1 bia (cm)	4	5	17	2	2	97	3,23
18	Bắn tính điểm 40 viên, 01 viên/1 bia (đ)	8	16	6	0	0	122	4,07
19	Bắn tính điểm 60 viên, 01 viên/1 bia (đ)	3	5	16	4	2	93	3,10
20	Bắn tính điểm 80 viên, 01 viên/1 bia (đ)	4	5	18	2	1	99	3,30
Tư thế đứng								
21	Giữ súng trên tay 1 phút, tính thời gian giữ súng ổn định (s)	10	18	2	0	0	128	4,27
22	Giữ súng trên tay 2 phút, tính thời gian giữ súng ổn định (s)	5	4	13	7	1	95	3,17
23	Giữ súng trên tay 3 phút, tính thời gian giữ súng ổn định (s)	2	2	18	5	3	85	2,83
24	Giữ súng trên tay 4 phút, tính thời gian giữ súng ổn định (s)	3	2	18	5	2	89	2,97
25	Bắn tính độ chụm 20 viên, 10 viên/1 bia (cm)	6	3	14	4	3	95	3,17
26	Bắn tính độ chụm 40 viên, 10 viên/1 bia (cm)	8	20	2	0	0	126	4,20
27	Bắn tính độ chụm 60 viên, 10 viên/1 bia (cm)	3	2	19	3	3	89	2,97
28	Bắn tính điểm 20 viên, 01 viên/1 bia (đ)	2	3	20	3	2	90	3,00
29	Bắn tính điểm 40 viên, 01 viên/1 bia (đ)	7	20	3	0	0	124	4,13
30	Bắn tính điểm 60 viên, 01 viên/1 bia (đ)	3	4	18	3	2	93	3,10

tuyển trẻ Quốc gia

Để có căn cứ khoa học xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực chuyên môn nội dung súng trường cho nam VĐV Đội tuyển trẻ Quốc gia, đề tài tiến hành kiểm tra hệ số biến sai ($Cv\%$). Nếu $Cv < 10\%$, mức độ phân tán của mẫu tập trung, cho phép có thể sử dụng quy tắc 2σ để xây dựng tiêu chuẩn đánh giá. Nếu $Cv > 10\%$, chúng tôi sẽ tiến hành loại các biến lớn nhất và bé nhất (để loại bỏ tính ngẫu nhiên). Kết quả cụ thể được trình bày tại bảng 2.

Qua bảng 2 cho thấy: Ở tất cả các test kiểm tra đều thu được hệ số Cv đạt từ $0,38 - 7,07 < 10\%$, có

nghĩa là phân bố của mẫu đảm bảo tính tập trung cho phép sử dụng quy tắc 2σ để xây dựng tiêu chuẩn đánh giá. Đề tài đã lựa chọn ra được 9 test đánh giá thể lực chuyên môn nội dung súng trường cho nam VĐV Đội tuyển trẻ Quốc gia có đủ độ tin cậy và tính thông báo.

Dựa trên kết quả lập test đề tài tiến hành xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực chuyên môn nội dung súng trường cho nam VĐV Đội tuyển trẻ Quốc gia. Kết quả được trình bày ở bảng 3.

Qua bảng 3 cho thấy: Trong 9 test được đánh giá ở 5 mức tốt, khá trung bình, yếu, kém. Mỗi một test

có khoảng xác định rất thuận tiện cho việc đánh giá riêng cho từng test đánh giá thể lực chuyên môn nội dung súng trường cho nam VĐV Đội tuyển trẻ Quốc gia. Để sử dụng bảng tiêu chuẩn, cần tiến hành kiểm tra VĐV theo đúng tiêu chuẩn lập test, sau đó ghi lại

thành tích, chọn bảng tiêu chuẩn và đối chiếu kết quả.

Bảng đánh giá phân loại các chỉ tiêu thể lực chuyên môn tương đối chi tiết, nhưng khi đánh giá tổng hợp thì các bảng xếp loại đó còn bị hạn chế. Để giải quyết được vấn đề này, đề tài đã quy đổi theo

Bảng 2. Kết quả kiểm tra hệ số biến sai đánh giá thể lực chuyên môn nội dung súng trường cho nam VĐV Đội tuyển trẻ Quốc gia

TT	Test	Kết quả		
		\bar{x}	$\pm \sigma$	Cv
Tư thế quỳ				
1	Giữ súng trên tay 2 phút, tính thời gian giữ súng ổn định (s)	30,01	1,36	4,55
2	Bắn tính độ chụm 40 viên, 10 viên/1 bia (cm)	2,31	0,32	4,29
3	Bắn tính điểm 40 viên, 01 viên/1 bia (đ)	371,1	1,41	0,38
Tư thế nằm				
4	Giữ súng trên tay 5 phút, tính thời gian giữ súng ổn định (s)	81,01	1,43	1,76
5	Bắn tính độ chụm 40 viên, 10 viên/1 bia (cm)	2,23	0,12	5,24
6	Bắn tính điểm 40 viên, 01 viên/1 bia (đ)	381,1	2,62	0,69
Tư thế đứng				
7	Giữ súng trên tay 1 phút, tính thời gian giữ súng ổn định (s)	20,01	1,41	7,07
8	Bắn tính độ chụm 40 viên, 10 viên/1 bia (cm)	2,48	0,15	6,01
9	Bắn tính điểm 40 viên, 01 viên/1 bia (đ)	363,1	2,00	0,55

Bảng 3. Bảng tiêu chuẩn phân loại đánh giá trình độ thể lực chuyên môn nội dung súng trường cho nam VĐV Đội tuyển trẻ Quốc gia

TT	Test	Xếp loại				
		Kém	Yếu	Trung bình	Khá	Tốt
Tư thế quỳ						
1	Giữ súng trên tay 2 phút, tính thời gian giữ súng ổn định (s)	<31,22	31,22-32,05	32,06-33,71	33,72-34,54	>34,54
2	Bắn tính độ chụm 40 viên, 10 viên/1 bia (cm)	>2,14	2,14-1,99	1,98-1,69	1,68-1,54	<1,54
3	Bắn tính điểm 40 viên, 01 viên/1 bia (đ)	<376,4	376,4-377,7	377,8-380,3	380,4-381,6	>381,6
Tư thế nằm						
4	Giữ súng trên tay 5 phút, tính thời gian giữ súng ổn định (s)	<82,17	82,17-83,21	83,22-85,29	85,30-86,33	>86,33
5	Bắn tính độ chụm 40 viên, 10 viên/1 bia (cm)	>1,81	1,81-1,72	1,71-1,54	1,53-1,45	<1,45
6	Bắn tính điểm 40 viên, 01 viên/1 bia (đ)	<383,1	383,1-386,1	386,2-391,9	392,0-394,9	>394,9
Tư thế đứng						
7	Giữ súng trên tay 1 phút, tính thời gian giữ súng ổn định (s)	<20,38	20,38-21,69	21,70-24,31	24,32-25,62	>25,62
8	Bắn tính độ chụm 40 viên, 10 viên/1 bia (cm)	>2,09	2,09-1,99	1,98-1,79	1,78-1,69	<1,69
9	Bắn tính điểm 40 viên, 01 viên/1 bia (đ)	<367,6	367,7-369,3	369,4-372,7	372,8-374,4	>374,4

đơn vị đo lường trung gian theo thang độ C để xây dựng thang điểm đánh giá thể lực chuyên môn nội dung súng trường cho nam VĐV Đội tuyển trẻ Quốc gia. Kết quả được trình bày tại bảng 4

Qua bảng 4 cho thấy: Mỗi test đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nam VĐV Đội tuyển trẻ Quốc gia đều có điểm đánh giá cụ thể theo thang điểm 10. Thông qua bảng điểm này HLV nhanh chóng đánh giá được thể lực chuyên môn 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. KẾT LUẬN

Quá trình nghiên cứu đã lựa chọn được 09 test đủ tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực chuyên môn. Trên cơ sở đó đề tài đã xây dựng được tiêu chuẩn đánh giá thể lực chuyên môn làm căn cứ đánh giá chính xác trình độ thể lực chuyên môn nội dung súng trường cho nam VĐV Đội tuyển trẻ Quốc gia. Đây là cơ sở khoa học quan trọng nhằm phát triển TLMCM nội dung súng trường cho nam VĐV Đội tuyển trẻ Quốc gia trong thời gian tới.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Dương Nghiệp Chí, Trần Đức Dũng, Tạ Hữu Hiếu, Nguyễn Đức Văn (2004), *Đo lường thể thao*, 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. Nguyễn Văn Trạch (2012), *Lý luận và phương pháp huấn luyện thể thao hiện đại*, Nxb TDTT, Hà Nội.

4. Nguyễn Thế Truyền và cộng sự (2003), *Tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện trong tuyển chọn và huấn luyện thể thao*, Ủy ban TDTT, Viện Khoa học TDTT Hà Nội.

5. Nguyễn Đức Văn (2002), *Phương pháp thống kê trong TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: được trích dẫn từ luận án NCS. Đào Văn Thắng năm 2020-2024. Tên luận án “Nghiên cứu bài tập phát triển thể lực chuyên môn nội dung súng trường cho nam VĐV Đội tuyển trẻ Quốc gia”.

Ngày nhận bài: 20/2/2024; **Ngày duyệt đăng:** 15/5/2024

Bảng 4. Bảng điểm đánh giá trình độ thể lực chuyên môn nội dung súng trường cho nam VĐV Đội tuyển trẻ Quốc gia

TT	Test	Thang điểm										
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	Tư thế quỳ											
1	Giữ súng trên tay 2 phút, tính thời gian giữ súng ổn định (s)	<31,22	31,22	31,64	32,1	32,47	32,9	33,3	33,7	34,13	>34,54	
2	Bắn tính độ chụm 40 viên, 10 viên/1 bia (cm)	>2,14	2,07	1,99	1,92	1,84	1,77	1,69	1,615	1,54	<1,54	
3	Bắn tính điểm 40 viên, 01 viên/1 bia (đ)	<376,4	376,4	377	378	378,3	379	379,7	380	381	>381,6	
	Tư thế nằm											
4	Giữ súng trên tay 5 phút, tính thời gian giữ súng ổn định (s)	<82,17	82,17	82,69	83,2	83,73	84,3	84,77	85,3	85,81	>86,33	
5	Bắn tính độ chụm 40 viên, 10 viên/1 bia (cm)	>1,81	1,77	1,72	1,68	1,63	1,59	1,54	1,50	1,45	<1,45	
6	Bắn tính điểm 40 viên, 01 viên/1 bia (đ)	<383,1	383,1	384,6	386	387,5	389	390,5	392	393,4	>394,9	
	Tư thế đứng											
7	Giữ súng trên tay 1 phút, tính thời gian giữ súng ổn định (s)	<20,38	20,38	21,04	21,7	22,35	23	23,66	24,3	24,97	>25,62	
8	Bắn tính độ chụm 40 viên, 10 viên/1 bia (cm)	>2,09	2,04	1,99	1,94	1,89	1,84	1,79	1,74	1,69	<1,69	
9	Bắn tính điểm 40 viên, 01 viên/1 bia (đ)	<367,6	367,6	368,5	369	370,2	371	371,8	373	373,5	>374,4	