

THỰC TRẠNG TRÌNH ĐỘ THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CỦA VẬN ĐỘNG VIÊN ĐỘI TUYỂN BẮN SÚNG NGẮN TRƯỜNG CAO ĐẲNG CẢNH SÁT NHÂN DÂN I

CN. Phạm Quốc Thịnh¹

Tóm tắt: Bằng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy đề tài lựa chọn được 07 test và xây dựng được tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực chuyên môn (TLCM) cho các vận động viên (VĐV) đội tuyển bắn súng ngắn Trường Cao đẳng Cảnh sát Nhân dân I. Đồng thời ứng dụng đánh giá trình độ TLCM của đối tượng nghiên cứu. Kết quả cho thấy trình độ TLCM của VĐV đội tuyển bắn súng ngắn Trường Cao đẳng Cảnh sát Nhân dân I còn nhiều hạn chế, chưa đáp ứng được chuẩn quy định.

Từ khóa: Thực trạng, thể lực chuyên môn, súng ngắn, Trường Cao đẳng Cảnh sát Nhân dân I

Summary: Using conventional scientific research methods, the project selected 07 tests and established criteria to evaluate the specialized physical fitness (SPF) levels for the short gun shooting team athletes at the People's Police College I. Additionally, it applied these criteria to assess the SPF levels of the research subjects. The results indicate that the SPF levels of the short gun shooting team athletes at the People's Police College I still have many limitations and do not meet the set standards.

Keywords: Current status, specialized physical fitness, short gun, People's Police College I

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Huấn luyện Bắn súng là một quá trình phức tạp, nội dung công tác huấn luyện rất đa dạng, bao gồm: Thể lực, kỹ thuật, chiến thuật, tâm lý và chức năng. Trong huấn luyện Bắn súng 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 chuyên môn hóa, đối với VĐV đội tuyển bắn súng ngắn Trường Cao đẳng Cảnh sát Nhân dân I (CĐCSNDI) việc phát triển TLCM là cơ sở cho việc nâng cao thành tích của họ. Để bảo đảm hiệu quả quá trình huấn luyện, vấn đề nâng cao thể lực chung và TLCM nói riêng cho VĐV luôn là một nhiệm vụ quan trọng. Nghiên cứu về huấn luyện VĐV Đội tuyển trẻ Bắn súng đã có một số tác giả quan tâm nghiên cứu như: Đỗ Hữu Trường, Trần Anh Vương... Tuy nhiên, các nghiên cứu mới chỉ đề cập đến việc tuyển chọn và đánh giá trình độ tập luyện của VĐV đội tuyển trẻ quốc gia. Vì vậy việc “**Nghiên cứu thực trạng thể lực chuyên môn của VĐV đội tuyển bắn súng ngắn Trường CĐCSNDI**” là rất cần thiết.

Trong quá trình nghiên cứu đề tài sử dụng những phương pháp nghiên cứu sau: phân tích và tổng hợp tài liệu; phỏng vấn; quan sát sư phạm; kiểm tra sư phạm; chuyên gia; toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Lựa chọn test đánh giá TLCM của VĐV đội tuyển bắn súng ngắn Trường CĐCSNDI

Qua phân tích các tài liệu có liên quan đề tài đã

tổng hợp các test và tiến hành phỏng vấn 10 cán bộ giáo viên, huấn luyện viên môn Bắn súng, sau đó tiến hành xác định độ tin cậy và tính thông báo của các test. Kết quả đã lựa chọn được 7 test sau:

1. Giữ súng trên tay 3 phút có thêm trọng lượng phụ 1kg đánh giá độ ổn định (s);
2. Bắn tính điểm tư thế đứng 30 viên quy định thời gian (điểm);
3. Bắn tính điểm tư thế nằm 30 viên quy định thời gian (điểm);
4. Bắn tính điểm tư thế quỳ 30 viên quy định thời gian (điểm);
5. Bắn chụm 30 viên tư thế đứng quy định thời gian (cm);
6. Bắn chụm 30 viên tư thế nằm quy định thời gian (cm);



Ảnh minh họa (nguồn Internet)

1: Khoa Quân sự, võ thuật TĐTT, Trường Cao đẳng CSND I

Bảng 1. Bảng tiêu chuẩn phân loại TLCM cho nam VĐV đội tuyển bắn súng ngắn Trường CĐCSNDI

TT	Test	Xếp loại				
		Giỏi	Khá	Trung bình	Yếu	Kém
1	Giữ súng trên tay 3 phút có thêm trọng lượng 1kg đánh giá độ ổn định (giây)	≥18.03	17.28-6.54	16.53-5.79	15.78-5.03	≤15.02
2	Bắn tính điểm 30 viên tư thế nằm (điểm)	≥ 292	291-289	288-285	284- 280	≤281
3	Bắn tính điểm 30 viên tư thế quỳ (điểm)	≥ 280	279- 277	276-274	273-270	≤ 271
4	Bắn tính điểm 30 viên tư thế đứng (điểm)	≥ 274	273- 270	269-266	265-261	≤ 260
5	Bắn chụm 30 viên tư thế nằm (cm)	≤1.3	1.4- 1.5	1.6 –1.7	1.8 - 2.0	≥ 2.1
6	Bắn chụm 30 viên tư thế quỳ (cm)	≤2.0	2.1-2.2	2.3 – 2.4	2.5 -2.6	≥ 2.7
7	Bắn chụm 30 viên tư thế đứng (cm)	< 3.0	3.1 -3.2	3.3–3.4	3.5-3.6	≥ 3.7

Bảng 2. Bảng tiêu chuẩn phân loại TLCM cho nữ VĐV đội tuyển bắn súng ngắn Trường CĐCSNDI

TT	Test	Xếp loại				
		Giỏi	Khá	Trung bình	Yếu	Kém
1	Giữ súng trên tay 3 phút có thêm trọng lượng 1kg đánh giá độ ổn định (giây)	≥16.05	16.06-4.24	14.23-13.59	13.58-12.31	≤12.30
2	Bắn tính điểm 30 viên tư thế nằm (điểm)	≥ 289	288-285	284-280	279-275	≤ 274
3	Bắn tính điểm 30 viên tư thế quỳ (điểm)	≥ 276	275- 271	270-267	266-262	≤ 261
4	Bắn tính điểm 30 viên tư thế đứng (điểm)	≥269	268- 265	264-262	263-258	≤ 257
5	Bắn chụm 30 viên tư thế nằm (cm)	≤1.5	1.6-1.7	1. 8-2.0	2.1 –2.4	≥ 2.5
6	Bắn chụm 30 viên tư thế quỳ (cm)	≤2.3	2.4-2.5	2.6– 2.7	2.8–2.9	≥3.0
7	Bắn chụm 30 viên tư thế đứng (cm)	< 3.3	3.4– 3.5	3.6 – 3.7	3.8-3.9	≥ 4.0

7. Bắn chụm 30 viên tư thế quỳ quy định thời gian (cm)

2.2. Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực chuyên môn của VĐV đội tuyển bắn súng ngắn Trường CĐCSNDI

2.2.1. Nghiên cứu xây dựng tiêu chuẩn phân loại TLCM nội dung bắn súng ngắn cho VĐV đội tuyển bắn súng Trường CĐCSNDI

Sau khi lựa chọn được các test chúng tôi đã tiến hành xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ TLM. Để phân loại trình độ TLM của từng chỉ tiêu riêng biệt đề tài sử dụng quy tắc 2δ để phân loại trình độ TLM của VĐV thành 5 mức: Giỏi, khá, trung bình, yếu, kém. Kết quả được trình bày ở bảng 1 và bảng 2.

Qua bảng 1 và bảng 2 cho thấy: Mỗi một test có khoảng xác định rất thuận tiện cho việc đánh giá riêng từng test đánh giá trình độ TLM cho nam và nữ

VĐV đội tuyển bắn súng ngắn Trường CĐCSNDI. Huấn luyện viên khi tiến hành lập test nếu cần biết trình độ TLM từng chỉ tiêu của VĐV đó được xếp loại nào thì thực hiện tra bảng theo quy trình sau:

- Xác định chỉ tiêu (test) cần tra cứu đánh giá;
- Tiến hành lập test và tra cứu vào bảng phân loại tương ứng theo đối tượng để tiến hành phân loại trình độ theo từng chỉ tiêu.

2.2.2. Nghiên cứu xây dựng bảng điểm tiêu chuẩn phân loại trình độ TLM của VĐV đội tuyển bắn súng ngắn Trường CĐCSNDI

Đề tài sử dụng thang độ C với công thức $C = 5 + 2Z$ để xây dựng thang điểm đánh giá trình độ TLM của VĐV đội tuyển bắn súng ngắn Trường CĐCSNDI. Kết quả được trình bày ở bảng 3 và 4.

Qua bảng 3 và 4 cho thấy: Mỗi test đánh giá trình độ TLM cho VĐV đội tuyển bắn súng ngắn Trường CĐCSNDI đều có điểm đánh giá cụ thể theo thang

Bảng 3. Bảng điểm tiêu chuẩn đánh giá trình độ TLCM của nam VĐV đội tuyển bắn súng ngắn Trường CĐCSNDI

TT	Test	Thang điểm									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Giữ súng trên tay 3 phút có thêm trọng lượng 1kg đánh giá độ ổn định (giây)	≥18.03	17.55	17.28	16.54	16.53	15.79	15.78	15.03	14.78	<14.78
2	Bắn tính điểm 30 viên tư thế nằm (điểm)	≥292	290	289	287	285	283	280	278	275	<275
3	Bắn tính điểm 30 viên tư thế quỳ (điểm)	≥ 280	279	277	275	273	270	268	265	263	<275
4	Bắn tính điểm 30 viên tư thế đứng (điểm)	≥274	272	270	268	266	264	262	260	258	<258
5	Bắn chụm 30 viên tư thế nằm (cm)	≤ 1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2	2.1	> 2.1
6	Bắn chụm 30 viên tư thế quỳ (cm)	≤2.0	2.2	2.4	2.5	2.6	2.7	2.8	2.9	3	>3.0
7	Bắn chụm 30 viên tư thế đứng (cm)	≤3.0	3.2	3.4	3.5	3.6	3.7	3.8	3.9	4	>4.0

Bảng 4. Bảng điểm tiêu chuẩn đánh giá trình độ TLCM của nữ VĐV đội tuyển bắn súng ngắn Trường CĐCSNDI

TT	Test	Thang điểm									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Giữ súng trên tay 3 phút có thêm trọng lượng 1kg đánh giá độ ổn định (giây)	≥ 16.05	16.06	15.35	14.24	14.24	15.79	14.21	13.59	13.57	<13.57
2	Bắn tính điểm 30 viên tư thế nằm (điểm)	≥289	287	285	283	280	279	278	276	275	<275
3	Bắn tính điểm 30 viên tư thế quỳ (điểm)	≥ 276	274	272	270	268	266	264	260	258	<258
4	Bắn tính điểm 30 viên tư thế đứng (điểm)	≥269	267	265	263	261	259	257	255	253	<253
5	Bắn chụm 30 viên tư thế nằm (cm)	≤ 1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2	2.1	2.2	2.3	> 2.3
6	Bắn chụm 30 viên tư thế quỳ (cm)	≤2.3	2.4	2.5	2.6	2.7	2.8	2.9	3	3.1	>3.1
7	Bắn chụm 30 viên tư thế đứng (cm)	≤3.0	3.2	3.4	3.5	3.6	3.7	3.8	3.9	4	>4.0

điểm 10. Thông qua bảng điểm này huấn luyện viên nhanh chóng đánh giá được TLCM 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).

2.3. Thực trạng trình độ TLCM của VĐV đội tuyển bắn súng ngắn Trường CĐCSNDI

Đề tài tiến hành kiểm tra TLCM của đối tượng nghiên cứu thông qua các test và đã lựa chọn và so sánh với tiêu chuẩn đã xây dựng. Kết quả trình bày ở bảng 5.

Qua bảng 5 cho thấy: Kết quả thu được ở các tests kiểm tra so với tiêu chuẩn đánh giá TLCM phản ánh rõ nét trình độ TLCM nội dung bắn súng ngắn của VĐV đội tuyển súng ngắn Trường CĐCSNDI còn hạn chế. Trong 7 test kiểm tra chỉ có 3 test đạt kết quả trung bình khá, còn lại 4 test có kết quả trung bình và 01 nội dung chưa đạt yêu cầu. Như vậy có thể khẳng định trình độ TLCM nội dung bắn súng ngắn của VĐV đội tuyển súng ngắn Trường CĐCSNDI cần phải được chú trọng hơn nữa, đặc biệt là việc lựa chọn các bài tập cần bảo đảm tính khoa học nhằm ứng dụng vào thực tiễn huấn luyện VĐV.

Bảng 5. Kết quả kiểm tra trình độ thể lực chuyên môn của VĐV đội tuyển bắn súng ngắn Trường CĐCSNDI (n= 12)

TT	Các test	Kết quả kiểm tra		Đánh giá
		x	$\pm \delta$	
Nam VĐV (n=5)				
1	Giữ súng trên tay 3 phút có thêm trọng lượng 1kg đánh giá độ ổn định (giây)	16.35	1.2	Trung bình
2	Bắn tính điểm 30 viên tư thế nằm (điểm)	289	1.3	TB Khá
3	Bắn tính điểm 30 viên tư thế quỳ (điểm)	274	0.9	TB Khá
4	Bắn tính điểm 30 viên tư thế đứng (điểm)	268	1.1	TB khá
5	Bắn chụm 30 viên tư thế nằm (cm)	1.5	0.02	Khá
6	Bắn chụm 30 viên tư thế quỳ (cm)	2.4	0.01	Trung bình
7	Bắn chụm 30 viên tư thế đứng (cm)	3.5	0.03	Yếu
Nữ VĐV (n=7)				
1	Giữ súng trên tay 3 phút có thêm trọng lượng 1kg đánh giá độ ổn định (giây)	14.35	1.1	Trung bình
2	Bắn tính điểm 30 viên tư thế nằm (điểm)	285	1.2	TB khá
3	Bắn tính điểm 30 viên tư thế quỳ (điểm)	267	1.4	TB khá
4	Bắn tính điểm 30 viên tư thế đứng (điểm)	263	1.3	TB khá
5	Bắn chụm 30 viên tư thế nằm (cm)	1.7	0.01	Khá
6	Bắn chụm 30 viên tư thế quỳ (cm)	2.7	0.02	TB
7	Bắn chụm 30 viên tư thế đứng (cm)	3.8	0.01	Yếu

3. KẾT LUẬN

Nghiên cứu đã lựa chọn được 7 test và xây dựng được tiêu chuẩn đánh giá trình độ TLCM nội dung bắn súng ngắn của VĐV đội tuyển bắn súng ngắn Trường CĐCSNDI và tiến hành đánh giá trên đối tượng nghiên cứu. Kết quả khẳng định TLCM của VĐV chưa đáp ứng được yêu cầu thực tiễn. Do vậy, cần phải bổ sung các bài tập để nâng cao thể lực chuyên môn cho đối tượng nghiên cứu.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Dương Nghiệp Chí, Trần Đức Dũng, Tạ Hữu Hiếu, Nguyễn Đức Văn (2004), *Đo lường thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
- Lưu Quang Hiệp (1995), *Sinh Lý Thể Dục Thể Thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
- V.P.PhiLin (1996), *Lý Luận và Phương Pháp Huấn Luyện Thể Thao Trẻ*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
- Đông Văn Triệu, Nguyễn Thị Xuyên, *Lý Luận Huấn Luyện Thể Thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
- Thủ tướng chính phủ (2016), QĐ số 1076/QĐ-TTg ngày 17 tháng 6 năm 2016 phê duyệt đề án tổng thể phát triển Giáo dục thể chất và thể thao trường

học giai đoạn 2016-2020 định hướng tới năm 2025.

Nguồn bài báo: trích từ kết quả nghiên cứu huấn luyện đội tuyển bắn súng ngắn của trường Cao đẳng CSND I năm 2023, tác giả Phạm Quốc Thịnh.

Ngày nhận bài: 15/1/2024; Ngày duyệt đăng: 20/5/2024.



Ảnh minh họa (nguồn Internet)