

## ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ VIỆC ỨNG DỤNG CÁC BÀI TẬP THỂ LỰC CHO SINH VIÊN CHUYÊN SÂU BẮN SÚNG NGÀNH HUẤN LUYỆN THỂ THAO TRƯỜNG ĐẠI HỌC TĐTT TP. HỒ CHÍ MINH

**PGS.TS. Nguyễn Tiên Tiên, ThS. Nguyễn Thị Hồng Thắm**  
*Trường Đại học Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh*

**Tóm tắt:** Kết quả đánh giá được sự phát triển cả 7/7 test thể lực đều có sự tăng trưởng ở cả 2 nhóm thực nghiệm (TN) và đối chứng (ĐC), trong đó nhóm TN có 7/7 test tăng trưởng có  $W = 3,86 - 8,73\%$ , có sự khác biệt rõ rệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất  $P < 0,05$ , nhóm ĐC cả 7/7 test tăng trưởng có  $W = 0,49 - 2,72\%$ , trong đó chỉ có 5/7 test có sự khác biệt với  $P < 0,05$ . Kết quả so sánh thành tích sau TN cũng cho thấy thành tích nhóm TN cao hơn hẳn nhóm ĐC với 6/7 test có sự khác biệt rõ rệt có ý nghĩa thống kê với  $P < 0,05$ . Qua đó đã chứng minh tính hiệu quả của việc ứng dụng 17 bài tập cùng kế hoạch tập luyện là phù hợp với sinh viên chuyên sâu bắn súng ngành Huấn luyện Thể thao trường Đại học Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.

**Từ khóa:** Bài tập, bắn súng, huấn luyện thể thao, thể lực, sinh viên chuyên sâu.

**Abstract:** The results of the evaluation of 7/7 physical fitness test showed both growth and survival in both experimental and control groups, in which the group with 7/7 testosterone growth rate had  $W = 3.86 - 8.73\%$ . There was a statistically significant difference at the probability level of  $P < 0.05$ . The 7/7 growth of the control group was  $W = 0.49$  to  $2.72\%$ , with only 5 out of 7 tests differing from  $P < 0.05$ . Comparison of post-experimental results showed that the group performance was significantly higher than that of the control group with 6/7 test. There was a statistically significant difference with  $P < 0.05$ . Thereby proved the effectiveness of the application of 17 exercises and the training plan is suitable for students shooting proficiency in the field of Ho Chi Minh city University of sport.

**Keywords:** Exercises, shooting, sport coaching, fitness, specialized students.

### ĐẶT VẤN ĐỀ

Trường Đại học Thể dục Thể thao (TĐTT) là nơi đào tạo cán bộ TĐTT cho các địa phương. Chương trình đào tạo ngành Huấn luyện Thể thao (HLTT) có môn bắn súng, nhiều năm qua, bộ môn bắn súng đã tham gia công tác đào tạo Huấn luyện viên cho môn bắn súng. Tuy nhiên, hiện nay, điều kiện cơ sở vật chất vẫn còn thiếu thốn về súng, đạn, bia làm ảnh hưởng đến chất lượng học tập của sinh viên, các

bài tập không có sự đổi mới nhiều dẫn đến dễ gây nhàm chán. Để khắc phục các hiện tượng trên, góp phần nâng cao thành tích bắn của sinh viên thì việc nghiên cứu xây dựng hệ thống bài tập để đổi mới phương pháp và phương tiện giảng dạy, phát huy tính tích cực của người học, nâng cao chất lượng học tập của sinh viên chuyên sâu bắn súng là cần thiết.

Xuất phát từ ý nghĩa, tầm quan trọng và hiện trạng của vấn đề nghiên cứu: “*Đánh giá hiệu quả việc ứng dụng các bài tập thể lực cho*

sinh viên chuyên sâu bắn súng ngành HLTT Trường Đại học TDTT thành phố Hồ Chí Minh” được thực hiện.

Phương pháp nghiên cứu: Đề tài sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường qui trong nghiên cứu khoa học lĩnh vực giáo dục thể chất và TDTT như: Phương pháp phân tích tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn gián tiếp; Phương pháp thực nghiệm sư phạm; Phương pháp toán thống kê [1].

## KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

### 1. Tổ chức ứng dụng TN các bài tập thể lực

Căn cứ vào chương trình môn học và thời gian tập luyện của sinh viên chuyên sâu bắn súng ngành HLTT.

Đề tài đã hệ thống 17 bài tập thông qua tổng hợp, phỏng vấn lựa chọn để phát triển thể lực phù hợp với đối tượng nghiên cứu [3].

Tổng thời gian thực hiện là 12 tuần, mỗi tuần tập 3 buổi vào thứ 3, 5, 7 tổng số buổi tập là 36 buổi, thời gian tập luyện thể lực trong từng buổi tập là 20 - 25 phút/buổi tập, nội dung tập luyện để phát triển thể lực trong mỗi buổi tập được xếp xen kẽ gồm các nhóm bài tập như: sức mạnh cơ chi trên, cơ chi dưới, sức mạnh cơ bụng, cơ lưng, bài tập toàn thân với sức bền

chung, sức mạnh chuyên môn và phản xạ thần kinh. Theo kết quả nghiên cứu kế hoạch tập luyện cùng tiến trình biểu đã công bố trong tạp chí khoa học và đào tạo TDTT của trường Đại học TDTT Thành phố Hồ Chí Minh [3]. Đề tài tổ chức TN theo phương pháp so sánh trình tự thay đổi đơn trên hai nhóm đối tượng là nhóm TN và nhóm đối chứng (ĐC), mỗi nhóm 11 sinh viên chuyên sâu bắn súng, trong đó nhóm TN tập các bài tập cùng kế hoạch mới xây dựng, còn nhóm ĐC tập luyện theo kế hoạch cũ của giáo viên lên lớp trước đây.

### 2. Đánh giá hiệu quả việc ứng dụng các bài tập thể lực cho sinh viên chuyên sâu bắn súng ngành HLTT trường Đại học TDTT Thành phố Hồ Chí Minh

#### 2.1. Đánh giá thực trạng thể lực của sinh viên chuyên sâu bắn súng ngành HLTT trước TN

Giải quyết vấn đề này đề tài tiến hành ứng dụng 7 test đã lựa chọn, đảm bảo tính đặc trưng để kiểm tra đánh giá thực trạng thể lực đối tượng nghiên cứu. Kết quả tính toán các chỉ số tổng hợp về trình độ thể lực trước khi TN (ban đầu) của 22 sinh viên trong đó có 11 sinh viên nhóm TN, 11 sinh viên nhóm ĐC và kết quả được trình bày ở Bảng 1 sau:

**Bảng 1. Kết quả so sánh thành tích kiểm tra giữa nhóm TN, nhóm ĐC trước TN**

TT	Test	Nhóm TN n = 11			Nhóm ĐC n = 11			$t_{\text{bảng}} = 2.228$	P
		$\bar{X}_1$	$\pm \delta$	Cv%	$\bar{X}_2$	$\pm \delta$	Cv%		
1	Cooper (m)	2707,09	182,7	6,75	2695,91	178,4	6,62	0,13	>0,05
2	Cơ lưng (lần)	73,55	3,82	5,20	75,73	6,03	7,96	1,06	>0,05
3	Đứng lên ngồi xuống (lần)	433,45	17,52	4,04	439,55	20,91	4,76	0,99	>0,05
4	Cơ bụng (lần)	88,82	5,57	6,27	86,18	5,02	5,83	1,42	>0,05
5	Chống đẩy (lần)	78,36	3,20	4,08	80,91	3,85	4,76	1,43	>0,05
6	Tròng chuối (s)	73,09	2,43	3,32	74,64	2,87	3,84	1,05	>0,05
7	Giương súng (s)	2999,36	211,2	7,04	2951,82	245,3	8,31	0,5	>0,05

Bảng 1 cho thấy trình độ thể lực của sinh viên chuyên sâu bắn súng 2 nhóm TN và ĐC trước TN, cả 7/7 test thể lực của hai nhóm có sự hơn kém, có tính ngẫu nhiên và không có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất  $P > 0,05$ , vì có  $t_{\text{tính}} = 0,13 - 1,43 < t_{\text{bảng}} = 2,228$ , chứng tỏ các sinh viên của hai nhóm có trình độ phát triển thể lực là khá tương đồng.

## 2.2. Kết quả đánh giá nhịp tăng trưởng các test thể lực sau TN

Sau 12 tuần TN, tiến hành kiểm tra các test thể lực lần 2. Kết quả tính toán nhịp tăng trưởng các test thể lực trước, sau TN của cả 2 nhóm được trình bày ở Bảng 2 và 3.

\* **Nhóm TN:** Nhịp tăng trưởng các test thể lực sau TN được trình bày ở Bảng 2.

**Bảng 2. Nhịp tăng trưởng các test thể lực của nhóm TN sau TN**

TT	Test	Lần 1 (trước TN)			Lần 2 (sau TN)			Nhịp tăng trưởng		
		$\bar{X}_1$	$\delta_1$	Cv%	$\bar{X}_2$	$\delta_2$	Cv%	W%	t	P
1	Cooper (m)	2707,09	182,69	6,75	2867,27	51,85	1,81	5,74	2,62	<0,05
2	Cơ lưng (lần)	73,55	3,82	5,20	80,27	2,15	2,71	8,73	5,57	<0,05
3	Đứng lên ngồi xuống (lần)	433,45	17,52	4,04	450,55	14,02	3,11	3,86	3,64	<0,05
4	Cơ bụng (lần)	88,82	5,57	6,27	94,64	1,67	1,76	6,34	3,77	<0,05
5	Chống đẩy (lần)	78,36	3,20	4,08	82,09	2,23	2,72	4,64	2,94	<0,05
6	Tròng chuối (s)	73,09	2,43	3,32	77,36	2,38	3,08	5,67	6,45	<0,05
7	Giương súng (s)	2999,36	211,2	7,04	3161,27	89,95	2,85	5,25	2,31	<0,05

Bảng 2 cho thấy:

**Test cooper (m):** Sau TN thành tích của nhóm TN có sự cải thiện tốt, nhịp tăng trưởng có  $W = 5,74\%$  và có sự khác biệt rõ rệt mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất  $P < 0,05$  vì có  $t = 2,62 > t_{\text{bảng}} = 2,228$ .

**Test cơ lưng (lần):** Sau TN thành tích của nhóm TN có sự cải thiện tốt, nhịp tăng trưởng có  $W = 8,73\%$  và có sự khác biệt rõ rệt mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất  $P < 0,05$  vì có  $t = 5,57 > t_{\text{bảng}} = 2,228$ .

**Test đứng lên ngồi xuống (lần):** Sau TN thành tích của nhóm TN có sự cải thiện tốt, nhịp tăng trưởng có  $W = 3,86\%$  và có sự khác biệt rõ rệt mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất  $P < 0,05$  vì có  $t = 3,64 > t_{\text{bảng}} = 2,228$ .

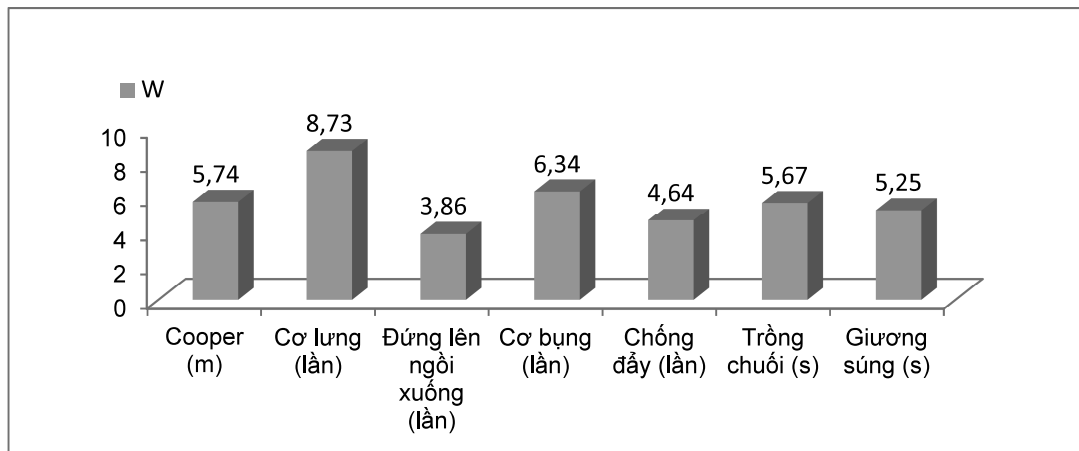
**Test cơ bụng (lần):** Sau TN thành tích của nhóm TN có sự cải thiện tốt, nhịp tăng trưởng

có  $W = 6,34\%$  và có sự khác biệt rõ rệt mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất  $P < 0,05$  vì có  $t = 3,77 > t_{\text{bảng}} = 2,228$ .

**Test chống đẩy (lần):** Sau TN thành tích của nhóm TN có sự cải thiện tốt, nhịp tăng trưởng có  $W = 4,64\%$  và có sự khác biệt rõ rệt mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất  $P < 0,05$  vì có  $t = 2,94 > t_{\text{bảng}} = 2,228$ .

**Test tròng chuối (s):** Sau TN thành tích của nhóm TN có sự cải thiện tốt, nhịp tăng trưởng có  $W = 5,67\%$  và có sự khác biệt rõ rệt mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất  $P < 0,05$  vì có  $t = 6,45 > t_{\text{bảng}} = 2,228$ .

**Test giương súng (s):** Sau TN thành tích của nhóm TN có sự cải thiện tốt, nhịp tăng trưởng có  $W = 5,25\%$  và có sự khác biệt rõ rệt mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất  $P < 0,05$  vì có  $t = 2,31 > t_{\text{bảng}} = 2,228$  (Biểu đồ 1).



**Biểu đồ 1. Nhịp tăng trưởng các test thể lực nhóm TN sau 03 tháng tập luyện**

**Tóm lại:** Sau 12 tuần tập luyện, kết quả kiểm tra 7/7 test thể lực ở nhóm TN đều có sự tăng trưởng và có sự khác biệt rõ rệt mang ý

nghĩa thống kê với  $P < 0,05$ , vì có  $t_{\text{tính}} = 2,31 - 6,45 > t_{\text{bảng}} = 2,228$ .

\* **Nhóm ĐC:** Nhịp tăng trưởng các test thể lực sau TN được trình bày qua Bảng 3.

**Bảng 3. Nhịp tăng trưởng các test thể lực của nhóm ĐC sau TN**

TT	Test	Lần 1 (trước TN)			Lần 2 (sau TN)			Nhịp tăng trưởng		
		$\bar{X}_1$	$\delta_1$	Cv%	$\bar{X}_2$	$\delta_2$	Cv%	W%	t	P
1	Cooper (m)	2695,91	178,4	6,62	2719,36	177,83	6,54	0,86	4,29	<0,05
2	Cơ lưng (lần)	75,73	6,03	7,96	77,82	3,04	3,91	2,72	1,63	>0,05
3	Đứng lên ngồi xuống (lần)	439,55	20,91	4,76	447,45	15,33	3,43	1,78	3,40	<0,05
4	Cơ bụng (lần)	86,18	5,02	5,83	87,91	4,27	4,86	1,98	4,24	<0,05
5	Chống đẩy (lần)	80,91	3,85	4,76	82,64	3,75	4,54	2,11	6,33	<0,05
6	Trồng chuối (s)	74,64	2,87	3,84	75,73	1,66	2,19	1,44	2,12	>0,05
7	Giương súng (s)	2951,82	245,31	8,31	2966,45	232,66	7,84	0,49	2,69	<0,05

Bảng 3 cho thấy:

**Test cooper (m):** Sau TN thành tích của nhóm ĐC có sự cải thiện tốt, nhịp tăng trưởng có  $W = 0,86\%$  và có sự khác biệt rõ rệt mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất  $P < 0,05$  vì có  $t = 4,29 > t_{\text{bảng}} = 2,228$ .

**Test cơ lưng (lần):** Sau TN thành tích của nhóm ĐC có sự cải thiện, nhịp tăng trưởng có  $W = 2,72\%$ , sự tăng trưởng không có sự khác biệt rõ rệt mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất  $P > 0,05$ , vì có  $t = 1,63 < t_{\text{bảng}} = 2,228$ .

**Test đứng lên ngồi xuống (lần):** Sau TN thành tích của nhóm ĐC có sự cải thiện tốt, nhịp tăng trưởng có  $W = 1,78\%$  và có sự khác biệt rõ rệt mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất  $P < 0,05$ , vì có  $t = 3,40 > t_{\text{bảng}} = 2,228$ .

**Test cơ bụng (lần):** Sau TN thành tích của nhóm ĐC có sự cải thiện tốt, nhịp tăng trưởng có  $W = 1,98\%$  và có sự khác biệt rõ rệt mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất  $P < 0,05$  vì có  $t = 4,24 > t_{\text{bảng}} = 2,228$ .

**Test chống đẩy (lần):** Sau TN thành tích của nhóm ĐC có sự cải thiện tốt, nhịp tăng

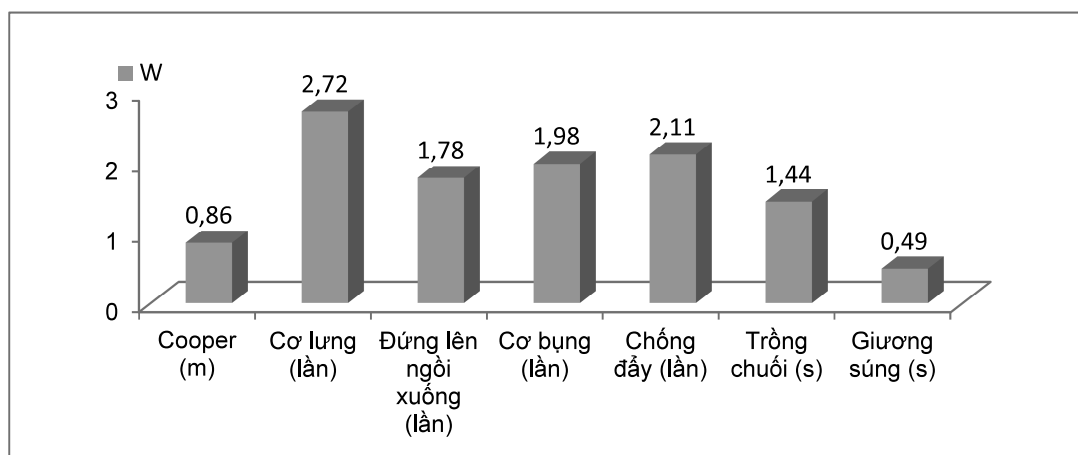
trường có  $W = 2,11\%$  và có sự khác biệt rõ rệt mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất  $P < 0,05$  vì có  $t = 6,33 > t_{\text{bảng}} = 2,228$ .

**Test trông chuỗi (s):** Sau TN thành tích của nhóm ĐC có sự cải thiện, nhịp tăng trưởng có  $W = 1,44\%$ , sự tăng trưởng không có khác biệt rõ rệt mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất  $P > 0,05$  vì có  $t = 2,12 < t_{\text{bảng}} = 2,228$ .

**Test giương súng (s):** Sau TN thành tích của nhóm ĐC có sự cải thiện tốt, nhịp tăng trưởng có  $W = 0,49\%$  và có sự khác biệt rõ rệt

mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất  $P < 0,05$  vì có  $t = 2,69 > t_{\text{bảng}} = 2,228$ .

**Tóm lại:** Sau 12 tuần tập luyện, kết quả kiểm tra ở nhóm ĐC các test đều có sự tăng trưởng, nhưng mức tăng trưởng thấp hơn nhóm TN và chỉ có 5/7 test tăng trưởng có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê với  $t = 1,63 - 6,33 > t_{\text{bảng}} = 2,228$  và  $P < 0,05$ . Qua đó cho thấy chương trình TN là có hiệu quả và việc xây dựng hệ thống bài tập phát triển trình độ thể lực cho sinh viên chuyên sâu bắn súng là rất tốt, (Biểu đồ 2).



**Biểu đồ 2. Nhịp tăng trưởng các test thể lực nhóm ĐC sau 03 tháng tập luyện**

### 2.3. So sánh thành tích kiểm tra của nhóm TN và nhóm ĐC sau 03 tháng tập luyện

Để làm rõ vấn đề, từ 2 nhóm có trình độ tương đồng và không có sự khác biệt mang ý

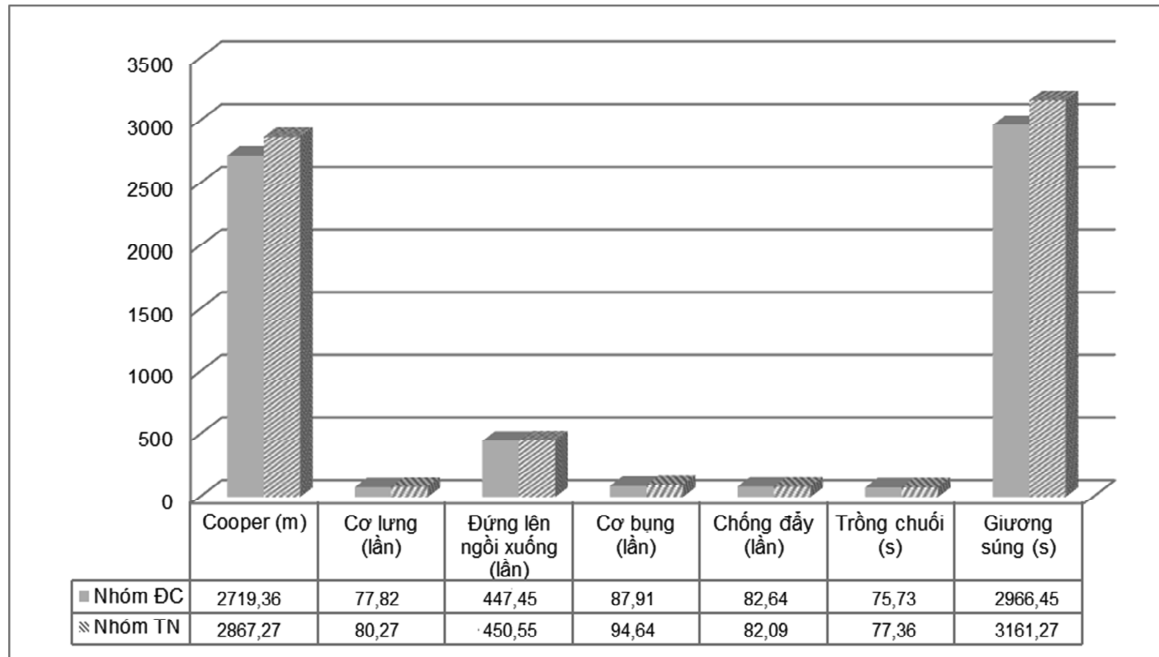
nghĩa thống kê ở 7/7 test, đề tài tiến hành so sánh kết quả kiểm tra thành tích của 07 test thể lực sau TN. Kết quả tính toán và so sánh trình bày Bảng 4.

**Bảng 4. Kết quả so sánh thành tích kiểm tra giữa nhóm TN và nhóm ĐC sau TN**

TT	Test	Nhóm ĐC			Nhóm TN			t	P
		$\bar{X}_1$	$\delta_1$	Cv%	$\bar{X}_2$	$\delta_2$	Cv%		
1	Cooper (m)	2719,36	177,83	6,54	2867,27	51,85	1,81	3,13	<0.05
2	Cơ lưng (lần)	77,82	3,04	3,91	80,27	2,18	2,71	2,31	<0.05
3	Đứng lên ngồi xuống (lần)	447,45	15,33	3,43	450,55	14,02	3,11	0,90	>0.05
4	Cơ bụng (lần)	87,91	4,27	4,86	94,64	1,67	1,76	4,77	<0.05
5	Chống đẩy (lần)	82,64	3,75	4,54	82,09	2,23	2,72	2,34	<0.05
6	Trông chuỗi (s)	75,73	1,66	2,19	77,36	2,38	3,08	2,56	<0.05
7	Giương súng (s)	2966,45	232,66	7,84	3161,27	89,95	2,85	3,34	<0,05

Bảng 4 cho thấy có 6/7 test có sự khác biệt rõ rệt với  $P < 0,05$ , vì có  $t_{\text{tính}} = 2,31 - 4,77 > t_{\text{bảng}} = 2,228$ . Riêng test đứng lên ngồi xuống chưa có sự khác biệt rõ rệt với  $P > 0,05$ . Điều

đó chứng minh quá trình tập luyện các bài tập phát triển thể lực, cùng kế hoạch tập luyện đã tác động có hiệu quả đến nhóm TN (Biểu đồ 3).



**Biểu đồ 3. Kết quả so sánh thành tích kiểm tra giữa 2 nhóm TN và ĐC sau TN**

### KẾT LUẬN

- Đề tài tiến hành TN qua 03 tháng với hệ thống 17 bài tập thể lực cùng kế hoạch tập luyện hợp lý phù hợp với đối tượng là sinh viên chuyên sâu bắn súng ngành HLTT Trường Đại học TDTT Thành phố Hồ Chí Minh.

- Kết quả nghiên cứu cho thấy sự phát triển cả 7/7 test thể lực đều có sự tăng trưởng ở cả 2 nhóm TN và ĐC, trong đó nhóm TN có 7/7 test tăng trưởng có  $W = 3,86 - 8,73\%$ , có sự khác biệt rõ rệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác

suất  $P < 0,05$ . Trong khi nhóm ĐC cả 7/7 test tăng trưởng có  $W = 0,49 - 2,72\%$ , trong đó chỉ có 5/7 test có sự khác biệt với  $P < 0,05$ . Điều đó chứng minh ưu thế thuộc về nhóm TN.

- Kết quả so sánh thành tích sau TN cho thấy thành tích nhóm TN cao hơn hẳn nhóm ĐC với 6/7 test có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê với  $P < 0,05$ . Qua đó đã chứng minh tính hiệu quả của việc ứng dụng 17 bài tập cùng kế hoạch tập luyện phù hợp với nhóm TN.

### TÀI LIỆU KHAM KHẢO

1. Nguyễn Đức Văn (1987), *Phương pháp toán thống kê trong thể dục thể thao*, Nxb Thể dục Thể thao, Hà Nội.
2. Nguyễn Duy Phát (1999), *Bắn súng thể thao*, Nxb Thể dục Thể thao, Hà Nội.
3. Nguyễn Tiên Tiến và Nguyễn Thị Hồng Thắm (2017), *Xây dựng một số bài tập nâng cao trình độ thể lực cho sinh viên chuyên sâu bắn súng ngành HLTT trường Đại học TDTT TP.HCM*, Tạp chí Khoa học và Đào tạo TDTT, Trường Đại học TDTT TP. HCM số 2/2017, tr. 52-58.

*Bài nộp ngày 24/3/2018, phản biện ngày 11/8/2018, duyệt in ngày 07/9/2018*