

## XÂY DỰNG CÁC CHỈ TIÊU ĐÁNH GIÁ TRÌNH ĐỘ THỂ LỰC VÀ KỸ THUẬT CHO NAM SINH VIÊN CHUYÊN SÂU BẮN SÚNG NGÀNH HLTT - TRƯỜNG ĐẠI HỌC TĐTT TP.HCM

PGS.TS Nguyễn Tiên Tiến<sup>1</sup>, TS. Nguyễn Ngọc Quý<sup>2</sup>, ThS. Nguyễn Thị Minh Thủy<sup>3</sup>

<sup>1,2</sup>Trường đại học TĐTT TP.HCM

<sup>3</sup>Trường Đại học Thủ Dầu Một - Bình Dương

**Tóm tắt:** Thông qua tham khảo tài liệu, phỏng vấn, phương pháp toán học thống kê và qua 4 bước lựa chọn, đảm bảo tính logic, tính khoa học, đề tài đã chọn lọc được hệ thống 07 Test thể lực gồm: Nằm sấp chống đẩy (lần), nằm sấp gập cơ lưng (lần), nằm ngửa gập cơ bụng (lần), cooper (m), đứng lên ngòi xuống (lần), tròng chuỗi dựa tường (s), đứng bằng 2 chân giương súng (s), dùng để đánh giá trình độ thể lực cho sinh viên chuyên sâu bắn súng ngành HLTT trường đại học TĐTT TP.HCM.

**Từ khóa:** Chỉ tiêu, trình độ thể lực, kỹ thuật, sinh viên chuyên sâu bắn súng.

**Abstract:** Through reference materials, interviews and statistical mathematical methods and through four selective steps, to ensure logic, science, the topic has been selected 14 test system, including 08 Physical fitness test and 06 technical tests used to assess the physical fitness and technical skills of male students specialized in shooting at Ho Chi Minh University of Sport.

**Keywords:** Target, fitness level, technical, student shooting.

### ĐẶT VẤN ĐỀ

Bắn súng là môn thể thao rất quan trọng và cần thiết trong quốc phòng cũng như trong thi đấu thể thao thành tích cao. Bắn súng là một trong những môn thể thao mũi nhọn, được Đảng, Nhà nước, ngành TĐTT quan tâm, đầu tư, phát triển cả về chiều rộng lẫn chiều sâu. Trường Đại học TĐTT là nơi đào tạo cán bộ TĐTT cho các cơ sở. Trong chương trình đào tạo ngành HLTT có môn chuyên sâu bắn súng, nhiều năm qua, bộ môn bắn súng của Trường đã đào tạo cán bộ chuyên sâu bắn súng. Tuy nhiên, trong quá trình giảng dạy thì việc kiểm tra đánh giá sinh viên chuyên sâu theo từng học kỳ chưa có sự thống nhất chung và tùy thuộc vào thực tế đào tạo, để lựa chọn nội dung cũng như tiêu chuẩn đánh giá. Điều đó, cũng có thuận lợi là sát với đặc điểm, đối tượng tập luyện, nhưng nó mất đi sự nỗ lực cố gắng của sinh viên trong quá trình học tập. Vì vậy, chúng tôi mạnh dạn nghiên cứu đề tài:

*“Xây dựng các chỉ tiêu đánh giá trình độ thể lực và kỹ thuật cho nam sinh viên chuyên sâu bắn súng ngành HLTT trường Đại học TĐTT TP.HCM”.*

Mục đích nghiên cứu: Nhằm chuẩn hóa các nội dung và tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực và kỹ thuật cho nam sinh viên chuyên sâu bắn súng ngành HLTT trường Đại học TĐTT TP.HCM.

Phương pháp nghiên cứu: Để đạt được mục đích, trong quá trình nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp sau: phương pháp đọc, phân tích và tổng hợp tài liệu; phỏng vấn bằng phiếu phỏng vấn; kiểm tra sự phạm và phương pháp toán thống kê.

Quy trình nghiên cứu:

\* Bước 1: Thu thập và thống kê các chỉ số, chỉ tiêu đã được sử dụng để đánh giá trình độ thể lực và kỹ thuật cho VĐV bắn súng.

\* Bước 2: Trên cơ sở các chỉ số, chỉ tiêu đã có, lựa chọn theo chủ quan để lọc bớt các chỉ số, chỉ tiêu (test) ít được sử dụng hoặc ít có giá trị hay không phù hợp với điều kiện thực tiễn của trường đại học TDTT TP.HCM..

\* Bước 3: Lập phiếu phỏng vấn (Ankét) để xin ý kiến các HLV, các chuyên gia trong nước. Sau bước này sẽ loại được một số test không đạt yêu cầu.

\* Bước 4: Kiểm nghiệm độ tin cậy của test. Sau bước này mới có hệ thống test như mong muốn.

Khách thể nghiên cứu:

- Đối tượng khảo sát: 36 nam sinh viên của 04 khóa 35, 34, 33, 32.

- Đối tượng phỏng vấn: 30 chuyên gia, giảng viên, HLV bắn súng.

### KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

#### 1. Hệ thống hóa các chỉ tiêu đánh giá trình độ kỹ thuật và thể lực cho nam sinh viên chuyên sâu bắn súng

Giải quyết vấn đề này thông qua tài liệu tham khảo, sách, báo chuyên môn, kết hợp mạn đàm trao đổi với các HLV, giảng viên và chuyên gia có kinh nghiệm trong giảng dạy và huấn luyện VĐV bắn súng, của các tỉnh: Bến tre, Đồng Nai, TP Hồ Chí Minh, Trường đại học TDTT TP.HCM, trường Đại học Sư phạm TDTT TP.HCM... Đồng thời qua quan sát thực tiễn tại các CLB, các trung tâm đào tạo VĐV bắn súng để tổng hợp các chỉ tiêu (test) dùng đánh giá trình độ kỹ thuật và thể lực cho VĐV bắn súng. Kết quả đề tài đã tổng hợp được 47 test, trong đó có 24 test đánh giá trình độ kỹ thuật và 23 test đánh giá trình độ thể lực.

#### 2. Sơ lược lựa chọn các test đánh giá trình độ kỹ thuật, thể lực cho nam sinh viên chuyên sâu bắn súng

Căn cứ vào nội dung chương trình môn học, căn cứ vào các tiêu chuẩn kiểm tra theo từng học kỳ của môn học bắn súng ngành HLTT dành cho sinh viên đại học TDTT, qua tham khảo kinh nghiệm của các giáo viên bắn súng, đề tài tiến hành lược bớt những test

không phù hợp hoặc trùng lặp về tính thông báo và sơ bộ lựa chọn những test mang tính đặc thù cao, phù hợp với đặc điểm đối tượng và điều kiện thực tiễn của nhà trường trong việc đánh giá trình độ kỹ thuật, thể lực của sinh viên và đã loại 20 test, còn lại 27, test trong đó kỹ thuật 13 test và thể lực 14 test.

#### 3. Phỏng vấn các chuyên gia, giảng viên, HLV bắn súng

Sử dụng phương pháp này để phỏng vấn các chuyên gia, giảng viên, HLV những người có kinh nghiệm trong giảng dạy và huấn luyện VĐV bắn súng, nhằm lựa chọn được các test đánh giá trình độ thể lực và kỹ thuật cho nam sinh viên chuyên sâu bắn súng trường Đại học TDTT TP.HCM theo từng học kỳ. Căn cứ vào nội dung học kỹ thuật bắn của chương trình, đề tài sắp xếp nội dung kiểm tra kỹ thuật theo từng học kỳ, còn nội dung kiểm tra thể lực chung cho các học kỳ xuyên suốt cả 04 năm học. Kết quả tính toán về tỷ lệ % mức độ quan trọng sử dụng các test được giới thiệu qua Bảng 1.

Từ Bảng 1 đề tài quy ước chọn các test được các HLV, giáo viên và chuyên gia chọn ở mức quan trọng đạt từ 70% số phiếu thi được chọn để đánh giá trình độ thể lực và kỹ thuật cho sinh viên chuyên sâu bắn súng. Theo quy ước này đề tài đã loại được 11 test không đạt yêu cầu. Số lượng còn lại các test được chọn là 16 test, bao gồm 6 test kỹ thuật và 10 test thể lực đó là:

1. Bắn chum đen (15 viên) (cm);
2. Bắn tính điểm (60 viên);
3. Bắn một lần giương 3 lần (30 viên);
4. Bắn tính điểm tư thế quỳ bắn (30 viên);
5. Bắn tính điểm tư thế đứng bắn (30 viên);
6. Bắn tính điểm tư thế nằm bắn (40 viên);
7. Giữ súng lâu trên tay (s);
8. Chạy 1.500m (s);
9. Nằm sấp chống đẩy (lần);
10. Nhảy dây (lần);
11. Lực kế bóp tay phải (kg);
12. Khả năng thăng bằng tĩnh (s);

13. Nằm ngửa gập bụng (lần);

16. Chuối dựa tường (s).

14. Test Cooper 12'(m);

15. Giữ tạ Anne (s);

**Bảng 1: Kết quả phỏng vấn về mức độ sử dụng các test đánh giá trình độ kỹ thuật, thể lực của sinh viên chuyên sâu bắn súng trường ĐH TDTT TP.HCM**

TT	NỘI DUNG	Số phiếu phát ra	Số phiếu thu về	Rất quan trọng		Quan trọng		Không quan trọng	
				n	%	n	%	n	%
*	<b>Kỹ thuật</b>								
1	Nội dung kiểm tra học kỳ I								
	Bắn chum đen 15 v (cm)	30	30	22	73,33	7	23,33	1	3,33
	Bắn chum trắng 05 v (cm)	30	30	5	16,67	16	53,33	14	46,67
	Bắn tính điểm 60 v	30	30	23	76,67	7	23,33	0	0,00
	Bắn một lần gương ba lần 30 v	30	30	17	56,67	9	30,00	4	13,33
2	Nội dung kiểm tra học kỳ II								
	Bắn chum đen 15 v (cm)	30	30	19	63,33	5	16,67	6	20,00
	Bắn chum trắng 10 v (cm)	30	30	7	23,33	10	33,33	13	43,33
	Bắn tính điểm 60 v	30	30	18	60	8	26,67	4	13,33
	Bắn tính điểm tư thế quỳ 20 v	30	30	10	33,33	9	30	11	36,67
	Bắn một lần gương ba lần 30 v	30	30	13	43,33	11	36,67	6	20,00
3	Nội dung kiểm tra học kỳ III								
	Bắn chum đen 15 v (cm)	30	30	16	53,33	12	40,00	2	6,67
	Bắn chum trắng 10 v(cm)	30	30	9	30	13	43,33	8	26,67
	Bắn tính điểm 60 v	30	30	12	40	11	36,67	7	23,33
	Bắn tính điểm tư thế quỳ 30 v	30	30	11	36,67	14	46,67	5	16,67

	Bắn theo hiệu lệnh thời gian 30 v	30	30	12	40	9	30	9	30
4	Nội dung kiểm tra học kỳ IV								
	Bắn chum đen 15 v (cm)	30	30	18	60	5	16,67	7	23,33
	Bắn chum trắng 10 v (cm)	30	30	8	26,67	12	40	10	33,33
	Bắn tính điểm 60 v	30	30	17	56,67	7	23,33	6	20
	Bắn tính điểm tư thể quỳ 30 v	30	30	15	50,00	11	36,67	4	13,33
	Bắn theo xoay vòng từng bia 30 v	30	30	12	40	10	33,33	8	26,67
5	Nội dung kiểm tra học kỳ V								
	Bắn chum đen 15 v (cm)	30	30	10	33,33	14	46,67	6	20,00
	Bắn chum trắng 10 v (cm)	30	30	8	26,67	12	40	10	33,33
	Bắn tính điểm 60 v	30	30	14	46,67	12	40	4	13,33
	Bắn tính điểm tư thể đứng (30 v)	30	30	15	50	8	26,67	7	23,33
	Bắn tính đồng đội 3 người một bia lần lượt thay nhau 30 v	30	30	7	23,33	9	30	14	46,67
6	Nội dung kiểm tra học kỳ VI								
	Bắn chum đen 15 v (cm)	30	30	18	60,00	5	16,67	7	23,33
	Bắn chum trắng 10 viên (cm)	30	30	13	43,33	5	16,67	12	40,00
	Bắn tính điểm 60 v	30	30	17	56,67	6	20	7	23,33
	Bắn tính điểm tư thể đứng 30 v	30	30	16	53,33	7	23,33	7	23,33
	Bắn theo hiệu lệnh thời gian 30 v	30	30	9	30	11	36,67	10	33,33
7	Nội dung kiểm tra học kỳ VII								
	Bắn chum đen 15 v (cm)	30	30	12	40	15	50,00	3	10,00
	Bắn chum trắng 10 viên (cm)	30	30	11	36,67	7	23,33	12	40

	Bắn tính điểm 60 v	30	30	14	46,67	10	33,33	6	20
	Bắn tính điểm tư thế nằm 40 (v)	30	30	15	50,00	9	30	6	20
	Bắn theo hiệu lệnh thời gian 30 (v)	30	30	10	33,33	8	26,67	12	40
8	Nội dung kiểm tra học kỳ VIII								
	Bắn chum đen 10 v (cm)	30	30	17	56,67	9	30,00	4	13,33
	Bắn chum trắng 10 v (cm)	30	30	11	36,67	11	36,7	8	26,7
	Bắn tính điểm 60 v	30	30	16	53,33	10	33,3	4	13,3
	Bắn tính điểm tư thế nằm 40 v	30	30	15	50	8	26,67	7	23,3
	Bắn xoay vòng liên tục từng bia 30 v	30	30	9	30	12	40,00	9	30
*	<b>Thể lực</b>								
a	<b>Thể lực chung</b>								
	Chạy 1.500m (phút)	30	30	10	33,33	13	43,33	7	23,3
	Giữ tạ ante (s)	30	30	9	30	12	40,00	9	30
	Đeo gập thân (cm)	30	30	8	26,67	11	36,67	11	36,7
	Cooper 12' (m)	30	30	13	43,33	12	40,00	5	16,7
	Nằm sấp chống đầu (lần)	30	30	14	46,67	12	40,00	4	13,3
	Lực bóp tay (kg)	30	30	23	76,67	7	23,33	0	0
	Bật xa tại chỗ (cm)	30	30	8	26,67	8	26,67	14	46,7
	Chạy 30m XPC (s)	30	30	9	30	7	23,33	14	46,7
	Nằm ngửa gập bụng (lần)	30	30	16	53,33	8	26,67	6	20
b	<b>Thể lực chuyên môn</b>								
	Giữ súng lâu trên tay (s)	30	30	22	73,33	7	23,33	1	3,33
	Nhảy dây 2 phút (lần)	30	30	19	63,33	5	16,67	6	20
	Thời gian giữ súng trường ổn định khi ngắm bắn (s)	30	30	10	33,33	6	20,00	14	46,7
	Khả năng thăng bằng tĩnh (s)	30	30	12	40	10	33,33	8	26,7
	Chuối dựa tường (s)	30	30	14	46,67	10	33,33	6	20

Ghi chú:  $n = 30$  phiếu.

#### 4. Kiểm nghiệm độ tin cậy các test lựa chọn

Việc kiểm nghiệm được tiến hành trên 10 nam sinh viên chuyên sâu bắn súng 33 ngành HLTT năm thứ 3. Đề tài đã tiến hành kiểm tra 2 lần, thời gian giữa 2 lần cách nhau 1 tuần, cùng điều kiện, cùng phương pháp và cùng đối

tượng, tính hệ số tương quan cặp về thành tích từng test qua 2 lần kiểm tra. Nếu test có hệ số tương quan Nếu hệ số tương quan  $r \geq 0,8$  thì test có mối tương quan chặt chẽ, đủ độ tin cậy và cho phép sử dụng, kết quả được trình bày ở Bảng 2.

**Bảng 2: Kết quả xác định độ tin cậy của hệ thống các test đánh giá trình độ kỹ thuật, thể lực của nam sinh viên chuyên sâu bắn súng 33 chuyên ngành HLTT trường Đại học TDTT TP.HCM**

TT	Tên test	r
1	Bắn chum đen (15 viên)	0,87
2	Bắn tính điểm (60 viên)	0,83
3	Bắn một lần giương 3 lần (30 viên)	0,81
4	Bắn tính điểm tư thế quỳ bắn (30 viên)	0,88
5	Bắn tính điểm tư thế đứng bắn (30 viên)	0,82
6	Bắn tính điểm tư thế nằm bắn (40 viên)	0,8
7	Giữ súng lâu trên tay (s)	0,81
8	Chạy 1.500m (phút)	0,85
9	Nằm sấp chống đẩy (lần)	0,83
10	Nhảy dây (lần)	0,87
11	Lực kế bóp tay phải (kg)	0,81
12	Khả năng thăng bằng tĩnh (s)	0,78
13	Nằm ngửa gập bụng (lần)	0,87
14	Test Cooper 12'(m)	0,83
15	Giữ tạ Anne (s)	0,78
16	Chuối dựa tường (s)	0,84

Kết quả thu được cho thấy:

Có 14 test đã lựa chọn trong nghiên cứu thể hiện mối tương quan có đủ độ tin cậy và mang tính khả thi ( $r > 0,8$ ), nên có thể ứng dụng trong thực tiễn.

Còn lại 02 test không đủ độ tin cậy ( $r < 0,8$ ) nên chúng tôi loại bỏ, test: Khả năng thăng bằng tĩnh (s), giữ tạ Anne (s).

Như vậy, thông qua việc kiểm nghiệm thực tiễn (chính là xác định tính khả thi của hệ thống các test lựa chọn) và xác độ tin cậy của hệ thống các test đã lựa chọn của đối tượng nghiên cứu (mà hệ số tương quan này xác định

mức độ phù hợp của hệ thống các test lựa chọn đối với đối tượng nghiên cứu), đề tài lựa chọn được 6 test đánh giá trình độ kỹ thuật, 8 test đánh giá trình độ thể lực chung và chuyên môn cho nam sinh viên chuyên sâu bắn súng ngành HLTT (Bảng 3). Các test trên đều đạt đủ độ tin cậy thống kê cần thiết ( $r > 0,8$ ).

#### KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu qua 4 bước lựa chọn có tính logic, đảm bảo tính khách quan và có cơ sở khoa học, đặc biệt đánh giá độ tin cậy của test đề tài đã xác định được 14 test, trong đó có 6 test đánh giá trình độ kỹ thuật (Bắn chum đen 15 viên; Bắn tính điểm 60 viên; Bắn

một lần giương 3 lần 30 viên; Bắn tính điểm tư thế quỳ bắn 30 viên; Bắn tính điểm tư thế đứng bắn 30 viên; Bắn tính điểm tư thế nằm bắn 40 viên) và 8 test đánh giá trình độ thể lực (Giữ súng lâu trên tay (s); Chạy 1.500m (phút); Nằm sấp chống đẩy (lần); Nhảy dây (lần); Lực

ké bóp tay phải (kg); Nằm ngửa gập bụng (lần); Test Cooper 12'(m); Chuối dựa tường (s) cho nam sinh viên chuyên sâu bắn súng ngành HLTT Trường đại học TDTT TP.HCM..

**Bảng 3: Kết quả 4 bước lựa chọn các test đánh giá trình độ kỹ thuật, thể lực cho nam sinh viên chuyên sâu bắn súng trường Đại học TDTT TP.HCM**

TT	Tên test	r
1	Bắn chum đen (15 viên) (cm)	0,87
2	Bắn tính điểm (60 viên)	0,83
3	Bắn một lần giương 3 lần (30 viên)	0,81
4	Bắn tính điểm tư thế quỳ bắn (30 viên)	0,88
5	Bắn tính điểm tư thế đứng bắn (30 viên)	0,82
6	Bắn tính điểm tư thế nằm bắn (30 viên)	0,82
7	Giữ súng lâu trên tay (s)	0,81
8	Chạy 1.500m (s)	0,85
9	Nằm sấp chống đẩy (lần)	0,83
10	Nhảy dây 2 phút (lần)	0,87
11	Lực ké bóp tay phải (kg)	0,81
12	Nằm ngửa gập bụng (lần)	0,87
13	Test Cooper 12'(m)	0,83
14	Chuối dựa tường (s)	0,84

### TÀI LIỆU KHAM KHẢO

1. Đỗ Hùng Anh (1991), *Tình hình dùng test tâm lý ở Việt Nam*, Tạp chí nghiên cứu giáo dục, (10).
2. Aulic I.V (1982), *Đánh giá trình độ luyện tập thể dục thể thao*, (Phạm Ngọc Tân dịch), NXB TDTT, Hà Nội.
3. Dương Nghiệp Chí (1987), *Phương pháp tập test đánh giá khả năng tập luyện trong thể thao*, Bản tin KHKT TDTT, (6).
4. Nguyễn Thế Truyền - Nguyễn Kim Minh - Trần Quốc Tuấn( 2002), *Tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện trong tuyển chọn và huấn luyện thể thao*, NXB TDTT, Hà Nội.
5. Nguyễn Đức Văn (1987), *Phương pháp toán thống kê trong thể dục thể thao*, NXB TDTT Hà Nội.
6. Nguyễn Duy Phát (1999), *Bắn súng thể thao*, NXB TDTT Hà Nội.

*Bài nộp ngày 10/12/2017, phản biện ngày 05/5/2018, duyệt in ngày 15/5/2018*