

THỰC TRẠNG SỨC BỀN CHUYÊN MÔN CỦA NAM VẬN ĐỘNG VIÊN SÚNG TRƯỜNG DI ĐỘNG LỬA TUỔI 14-16 TẠI TRUNG TÂM HUẤN LUYỆN THỂ THAO QUỐC GIA ĐÀ NẴNG

Nguyễn Văn Quốc Dũng
Trường Đại học TDTT Đà Nẵng
Nguyễn Tuấn Huy
Trường Đại học TDTT Đà Nẵng

Tóm tắt: Yếu tố sức bền chuyên môn rất quan trọng trong Bắn súng, là tố chất thể lực quyết định đến thành tích trong bắn súng. Bằng các phương pháp nghiên cứu khoa học như: Phương pháp tham khảo tài liệu; Phương pháp phỏng vấn tọa đàm; Phương pháp điều tra; Phương pháp toán học thống kê, đề tài đã đánh giá được thực trạng sức bền chuyên môn của Nam vận động viên súng trường di động lửa tuổi 14-16 Trung tâm Huấn luyện Thể thao Quốc gia Đà Nẵng từ đó làm cơ sở để lựa chọn các bài tập nhằm nâng cao sức bền chuyên môn cho đối tượng nghiên cứu.

Từ khóa: Sức bền, súng trường di động, Trung tâm Huấn luyện thể thao Quốc gia Đà Nẵng

CURRENT STATUS OF SPECIALIZED ENDURANCE IN MALE MOVING RIFLE ATHLETES AGED 14-16 AT THE NATIONAL SPORTS TRAINING CENTER IN DANANG

Nguyen Van Quoc Dung
Da Nang University of Sports and Physical Education
Nguyen Tuan Huy
Da Nang University of Sports and Physical Education

Abstract: Shooting is a very important professional endurance factor, which is the physical quality that determines achievement in shooting. By scientific research methods such as: Reference method; Methods of interview and discussion; Investigation methods; Statistical mathematical method, the topic has evaluated the actual status of professional endurance of female mobile rifle athletes aged 14-16 at the Da Nang National Physical Training Center, thereby serving as a basis for selecting exercises to improve professional endurance for the research subjects.

Keywords: Endurance, mobile rifle, Danang National Training Center

Nhận bài: 20/01/2025

Phản biện: 19/02/2025

Duyệt đăng: 24/02/2025

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Huấn luyện thể thao là một quá trình phức tạp, nội dung của 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 trường di động tố chất Sức bền chuyên môn có vai trò đặc biệt quan trọng là nền tảng quyết định tới hiệu quả của quá trình huấn luyện. Đặc biệt trong giai đoạn vận động viên (VĐV) bước vào tập luyện chuyên môn hóa, đối với VĐV trẻ việc phát triển sức bền chuyên môn là cơ sở cho việc nâng cao thành tích của họ. Để đảm bảo hiệu quả trong quá trình huấn luyện, vấn đề nâng cao thể lực nói chung và Sức bền chuyên môn nói riêng cho Nam VĐV luôn là một nhiệm vụ quan trọng. Nghiên cứu về huấn luyện VĐV đội tuyển trẻ Bắn súng quốc gia đã có một số tác giả quan tâm nghiên cứu. Tuy nhiên, các nghiên cứu mới chỉ đề cập đến việc tuyển chọn và đánh giá trình độ tập luyện của Nam VĐV mà chưa đề cập đến việc huấn luyện thể lực. Chính vì vậy nghiên cứu lựa chọn bài tập phát triển Sức

bền chuyên môn nội dung súng trường di động lửa tuổi 14-16 Trung tâm Huấn luyện thể thao Quốc gia (HLTTQG) Đà Nẵng là cấp thiết và thiết thực hiện nay.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Phương pháp nghiên cứu

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp như: Phương pháp tham khảo tài liệu; Phương pháp phỏng vấn tọa đàm; Phương pháp kiểm tra, thực nghiệm sư phạm; Phương pháp toán học thống kê.

2.2. Kết quả nghiên cứu

2.2.1. Thực trạng kế hoạch huấn luyện Nam VĐV Bắn súng trường di động lửa tuổi 14-16 Trung tâm Huấn luyện thể thao Quốc gia Đà Nẵng

Đề tài tiến hành đánh giá thực trạng kế hoạch huấn luyện nội dung súng trường di động Trung tâm huấn luyện thể thao Quốc gia Đà Nẵng. Kết quả được trình bày ở bảng 1, bảng 2, bảng 3.

Bảng 1. Phân chia nội dung huấn luyện thời kỳ chuẩn bị chung

Huấn Luyện	Tỷ Lệ %	Tổng Số Giờ Tập	Phân Loại	TỶ LỆ %
Thể Lực	40	957,6	Thể Lực Chung	60
			Chuyên Môn	40
Kỹ, Chiến Thuật	50		Kỹ Thuật	100
			Chiến Thuật	
Tâm Lý				
Tđ-Kiểm Tra	10	50,4		
Tổng Cộng	100	1,008,0		

Qua bảng 1 cho thấy trong thời kỳ chuẩn bị chung thời gian tập trung cho thể lực chiếm 40% (thể lực chung chiếm 60%, Sức bền chuyên môn chiếm 40%), thời gian tập luyện kỹ, chiến thuật là 50% (tập trung chủ yếu kỹ thuật là chính chiếm 100%) còn lại 10% là đánh giá kiểm tra.

2.2.2. Thực trạng sử dụng các bài tập phát triển Sức bền chuyên môn nội dung súng trường di động cho Nam VĐV Bắn súng lứa tuổi 14-16.

Bài tập phát triển Sức bền chuyên môn nội dung súng trường di động cho Nam VĐV lứa tuổi 14-16 Trung tâm Huấn luyện thể thao Quốc Gia Đà Nẵng. Nhận thấy việc sử dụng bài tập phát

triển SBCM nội dung súng trường di động ba tư thế cho Nam VĐV Bắn súng trường di động chủ yếu là các bài tập Bắn không đạn đoán điểm và giữ súng trên tay 1 phút x 40 lần ; Bắn khan 3x40 với tốc độ quy định (60 phút); Giữ súng tập động tác tăng cò không đạn 2 lần liên tục trên tay 40 lần x 2 tổ; Bài tập tăng thời gian ở một tư thế 40 phút x 2 tổ.

2.2.3. Lựa chọn test đánh giá SBCM cho Nam VĐV súng trường di động lứa tuổi 16 – 17 Trung tâm Huấn luyện thể thao Quốc Gia Đà Nẵng

Đề tài tiến hành nghiên cứu tổng hợp các nguồn tài liệu và phỏng vấn tổng hợp được trình bày ở bảng 2.

Bảng 2. Kết quả phỏng vấn lựa chọn test đánh giá SBCM cho Nam VĐV súng trường di động lứa tuổi 16 – 17 Trung tâm Huấn luyện thể thao Quốc Gia Đà Nẵng (n = 10)

TT	Các chỉ tiêu	Kết quả phỏng vấn			
		Đồng ý		Không đồng ý	
		SL	%	SL	%
1	Chạy 30 m CPX (s)	4	44.44	5	55.56
2	Nhảy dầy 10s (lần)	3	33.33	6	66.67
3	Bật nhảy Adam 10s (lần)	5	55.56	4	44.44
4	Bật bực đôi chân 15s (lần)	4	44.44	5	55.56
5	Bật cóc 30m (s)	5	55.56	4	44.44
6	Nằm ngửa co gối, gập thân thành ngò(lần/phút)	2	22.22	7	77.78
7	Co tay xà đơn (lần)	1	11.11	8	88.89
8	Chạy 1500m (phút)	2	22.22	7	77.78
9	Chạy 3000m (phút)	5	55.56	4	44.44
10	Chạy 10.000 (phút)	3	33.33	6	66.67
11	Giữ súng trên tay 1phút tính độ ổn định (s)	5	55.56	4	44.44
12	Giữ súng trên tay 3 phút có thêm trọng lượng phụ 1kg đánh giá độ ổn định (s)	9	100	0	0

13	Bắn tính điểm tư thế nằm 60 viên (điểm)	2	22.22	7	77.78
14	Bắn tính điểm 20 viên tư thế đứng (điểm)	1	11.11	8	88.89
15	Bắn tính điểm 20 viên tư thế quỳ (điểm)	2	22.22	7	77.78
16	Bắn tính điểm 20 viên tư thế nằm (điểm)	3	33.33	6	66.67
17	Bắn tính điểm tư thế đứng 30 viên quy định thời gian (điểm/phút)	8	88.89	1	11.11
18	Bắn chụm 20 viên tư thế đứng (cm)	1	11.11	8	88.89
19	Bắn chụm 20 viên tư thế quỳ (cm)	1	11.11	8	88.89
20	Bắn chụm 20 viên tư thế nằm (cm)	2	22.22	7	77.78
21	Bắn tính điểm tư thế nằm 30 viên quy định thời gian (điểm/phút)	8	88.89	1	11.11
22	Bắn tính điểm tư thế quỳ 30 viên quy định thời gian (điểm/phút)	8	88.89	1	11.11
23	Bắn chụm 30 viên tư thế đứng quy định thời gian (cm/phút)	9	100	0	0
24	Bắn chụm 30 viên tư thế nằm quy định thời gian (cm/phút)	9	100	0	0
25	Bắn chụm 30 viên tư thế quỳ quy định thời gian (cm/phút)	9	100	0	0

Qua bảng 2 cho thấy: Trong tổng số 25 tiêu chí đưa ra phỏng vấn có 7 chỉ tiêu được sự tán đồng cao chiếm tỉ lệ từ 88.89% đến 100% đồng ý sử dụng để đánh giá SBCM nội dung súng trường di động cho Nam VĐV Bắn súng trường

di động Trung tâm Huấn luyện thể thao Quốc gia Đà Nẵng

Đề tài tiến hành xác định tính thông báo của các tiêu chí thông qua mối tương quan của các chỉ tiêu lựa chọn. Kết quả được trình bày ở bảng 3.

Bảng 3. Hệ số tương quan của các tiêu chí lựa chọn với thành tích thi đấu nội dung súng trường di động của VĐV Bắn súng trường di động Trung tâm Huấn luyện thể thao Quốc gia Đà Nẵng

TT	Chỉ tiêu	Kết quả	
		r	P
1	Giữ súng trên tay 3 phút có thêm trọng lượng phụ 1kg đánh giá độ ổn định (s)	0.82	< 0.05
2	Bắn tính điểm 30 viên tư thế nằm (điểm)	0.85	< 0.05
3	Bắn tính điểm 30 viên tư thế quỳ (điểm)	0.84	< 0.05
4	Bắn tính điểm 30 viên tư thế đứng (điểm)	0.82	< 0.05
5	Bắn chụm 30 viên tư thế nằm(cm)	0.83	< 0.05
6	Bắn chụm 30 viên tư thế quỳ (cm)	0.81	< 0.05
7	Bắn chụm 30 viên tư thế đứng (cm)	0.82	< 0.05

Qua bảng 3 cho thấy: Các chỉ tiêu được lựa chọn hoàn toàn có đủ tính thông báo với $r = 0,80$ đến $r = 0,85$. Như vậy, khẳng định 7 tiêu chí trên có đầy đủ các yêu cầu để lựa chọn làm test kiểm tra đánh giá trình độ SBCM nội dung súng trường di động cho Nam VĐV Trung tâm Huấn luyện thể thao Quốc gia Đà Nẵng.

2.2.4. Thực trạng trình độ SBCM của Nam VĐV bắn súng trường di động lứa tuổi 14-16 Trung tâm Huấn luyện thể thao Quốc gia Đà Nẵng

Đánh giá được thực trạng SBCM nội dung nội dung súng trường di động lứa tuổi 14-16. Kết quả thu được ở các test kiểm tra so với tiêu chuẩn đánh giá SBCM phản ánh rõ nét trình độ SBCM nội dung nội dung súng trường di động của nam VĐV lứa tuổi 14-16 Trung tâm Huấn luyện thể thao Quốc gia Đà Nẵng còn hạn chế. Trong 7 test

đánh giá chỉ có 1 test đạt kết quả khá, 3 test đạt kết quả trung bình khá, 1 test có kết quả trung bình và 1 nội dung chưa đạt yêu cầu.

III. KẾT LUẬN

Từ kết quả nghiên cứu đề tài đi đến các kết luận sau

- Kế hoạch huấn luyện nội dung súng trường di động cho Nam VĐV lứa tuổi 14-16 Trung tâm huấn luyện thể thao Quốc gia Đà Nẵng là hoàn toàn khoa học, phù hợp với mục đích huấn luyện.

- Đề tài đã lựa chọn được 7 test đánh giá trình độ SBCM nội dung súng trường di động cho Nam VĐV bắn súng.

- Đánh giá được thực trạng sức bền chuyên môn của Nam VĐV bắn súng trường di động tại TTHL TTQG Đà Nẵng

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Trịnh Trung Hiếu, Nguyễn Sỹ Hà (2004), *Huấn luyện thể thao*, Nxb TDTT Hà Nội
2. Nguyễn Duy Phát (1999), *Bắn súng thể thao*, Nxb TDTT Hà Nội.
3. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2000), *Lý luận và phương pháp TDTT*, Nxb TDTT Hà Nội.
4. Đỗ Hữu Trường, Phạm Đình Bẩm (2016), *Giáo trình Bắn súng thể thao* Nxb TDTT Hà Nội
5. Nguyễn Đức Văn (2002), *Phương pháp thống kê trong TDTT*, Nxb TDTT Hà Nội