

ỨNG DỤNG CÁC TEST ĐÁNH GIÁ TRÌNH ĐỘ KỸ THUẬT, THỂ LỰC CHO NAM SINH VIÊN CHUYÊN SÂU BẮN SÚNG NGÀNH HUẤN LUYỆN THỂ THAO TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

• Nguyễn Tiên Tiên^(*), Nguyễn Thị Minh Thủy^(*)

Tóm tắt

Ứng dụng các test đánh giá trình độ kỹ thuật, thể lực vào nam sinh viên chuyên sâu bắn súng theo từng học kỳ qua một năm học từ năm thứ nhất đến năm thứ tư cho thấy, ở các chỉ tiêu kiểm tra về thể lực và kỹ thuật, nam sinh viên chuyên sâu bắn súng ngành Huấn luyện thể thao các khóa đều có sự tăng trưởng tốt về thành tích sau mỗi học kỳ. Trong đó, sinh viên K35 có mức tăng trưởng cao nhất cả thể lực đạt $W = 0,86 - 12,6\%$, kỹ thuật có $W = 0,68 - 6,1\%$; sinh viên K34 có mức tăng trưởng về thể lực đạt $W = 0,69 - 4,1\%$, kỹ thuật có $W = 1,12 - 7,55\%$; sinh viên khóa K33 có mức tăng trưởng về thể lực có $W = 0,5 - 3,65\%$, kỹ thuật có $W = 0,93 - 3,27\%$; sinh viên K32 có mức tăng trưởng về thể lực đạt $W = 1,12 - 6,72\%$, kỹ thuật có $W = 0,8 - 3,62\%$, chứng tỏ các chỉ tiêu được ứng dụng là phù hợp với trình độ của khách thể nghiên cứu, đảm bảo tính logic, thống nhất và xuyên suốt trong đánh giá trình độ thể lực và kỹ thuật cho sinh viên chuyên sâu bắn súng chuyên ngành Huấn luyện thể thao Trường Đại học Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.

Từ khóa: Test, kỹ thuật, thể lực, nam sinh viên chuyên sâu bắn súng, ngành Huấn luyện thể thao.

1. Đặt vấn đề

Bắn súng là một trong những môn thể thao mũi nhọn, được Đảng, Nhà nước, ngành thể dục thể thao (TDTT) quan tâm, đầu tư, phát triển cả về chiều rộng lẫn chiều sâu. Trường Đại học TDTT Thành phố Hồ Chí Minh (TP.HCM) là nơi đào tạo cán bộ TDTT cho các cơ sở. Trong chương trình đào tạo ngành Huấn luyện thể thao (HLTT) có môn chuyên sâu bắn súng, nhiều năm qua, bộ môn bắn súng của Trường đã đào tạo nhiều huấn luyện viên bắn súng. Tuy nhiên, trong quá trình giảng dạy thì việc kiểm tra đánh giá sinh viên (SV) chuyên sâu theo từng học kỳ chưa có sự thống nhất chung, ngoài các chỉ tiêu kiểm tra (bắt buộc) đã được xây dựng trong chương trình môn học theo từng học kỳ, giáo viên còn căn cứ vào đặc điểm của đối tượng và tùy thuộc vào thực tế đào tạo, để lựa chọn thêm 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 ảnh hưởng đến sự nỗ lực cố gắng của SV trong quá trình học tập. Để có một cái nhìn tổng thể, nhưng khách quan, có cơ sở khoa học và thống nhất về kết quả giảng dạy cho nam SV chuyên sâu bắn súng của các khóa, làm cơ sở cho bộ môn xem xét, điều chỉnh công tác giảng dạy trong kiểm

tra đánh giá, cũng như đổi mới xây dựng chương trình cho phù hợp đối tượng. Vì vậy, chúng tôi chọn nghiên cứu: “Ứng dụng các test đánh giá trình độ kỹ thuật, thể lực cho nam SV chuyên sâu bắn súng ngành HLTT Trường Đại học TDTT TP.HCM”.

Mục đích nghiên cứu: Nhằm ứng dụng các chỉ tiêu đánh giá được sự phát triển trình độ thể lực và kỹ thuật cho nam SV chuyên sâu bắn súng các khóa K35, K34, K33, K32 ngành HLTT qua một năm học tập, theo chương trình đào tạo SV chuyên sâu bắn súng Trường Đại học TDTT TP.HCM làm cơ sở để bộ môn Bắn súng - thể thao quốc phòng xem xét, điều chỉnh nội dung giảng dạy, chỉ tiêu kiểm tra đánh giá hay đổi mới chương trình giảng dạy của môn học.

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; kiểm tra sự phạm và phương pháp toán thống kê.

Khách thể nghiên cứu: Trong đó có 36 nam SV của 4 khóa 35, 34, 33, 32 là đối tượng khảo sát (trong đó K35 có 05 SV, K34 có 8 SV, K33 có 10 SV và K32 có 13 SV).

2. Kết quả nghiên cứu và bàn luận

Để giải quyết vấn đề trên, đề tài ứng dụng hệ thống test đã chọn đảm bảo tính chất đặc trưng để

^(*) Trường Đại học TDTT TP.HCM.

đánh giá trình độ thể lực và kỹ thuật cho SV chuyên sâu bắn súng [2], [3], tiến hành kiểm tra 36 SV của 4 khóa 35, 34, 33, 32 (từ năm 1 đến năm 4), quá trình theo dõi và kiểm tra sự phạm được tiến hành vào đầu và cuối mỗi học kỳ [1], [4]. Các khách thể nghiên cứu đều được học tập theo một khung chương trình môn học Bắn súng chuyên ngành HLTT đã được lãnh đạo nhà trường phê duyệt, ứng với các thời điểm trên:

- Lần 1: Tháng 9 năm 2012 (đầu học kỳ I).
- Lần 2: Tháng 1 năm 2013 (cuối học kỳ I).
- Lần 3: Tháng 6 năm 2013 (cuối học kỳ II).

Bảng 1. Nhịp tăng trưởng các test kỹ thuật và thể lực lần 1 và lần 2 khóa 35 (n=5)

TT	Nội dung các test kiểm tra học kỳ I	$\bar{X} \pm \delta$	$\bar{X} \pm \delta$	$\bar{X} \pm \delta$	W_1	W_2	t_1	t_2	P_1	P_2
	Kỹ thuật	Lần 1	Lần 2	Lần 3						
1	Bắn chum đen 15v (cm)	5,4 ± 0,37	5,08 ± 0,39	4,86 ± 0,29	-6,1	4,43	2,86	1,58	<0,05	>0,05
2	Bắn tính điểm 60v (điểm)	316,8 ± 4,17	321,2 ± 2,32	323,4 ± 3,72	1,38	0,68	3,77	2,950	<0,05	<0,05
3	Bắn 1 lần giương 3 lần x 30v (điểm)	142,2 ± 6,14	146,2 ± 6,05	148,8 ± 4,45	2,77	1,76	3,38	1,812	<0,05	>0,05
	Thể lực									
4	Nằm sấp chống tay (lần)	52,6 ± 2,15	54,4 ± 1,74	57 ± 1, 41	3,36	4,67	4,81	2,525	<0,05	>0,05
5	Nằm ngửa gập bụng (lần)	46,4 ± 1,85	49,2 ± 2,32	55,8 ± 1,94	5,86	12,6	4,80	4,532	<0,05	<0,05
6	Lực bóp tay phải (kg)	42,86 ± 1,74	43,42 ± 2,26	44,88 ± 1,98	1,3	3,31	1,47	2,905	>0,05	<0,05
7	Nhảy dây 2' (lần)	251 ± 33,41	255,2 ± 31,6	271,8 ± 24, 8	1,66	6,3	3,63	3,246	<0,05	<0,05
8	Thời gian giữ súng (s)	624,4 ± 44,6	629,8 ± 39,7	664,6 ± 48,63	0,86	5,38	2,05	3,43	>0,05	<0,05
9	Chạy 1500m (s)	536,4 ± 11,1	517,2 ± 7,9	504 ± 5,37	3,64	2,59	3,53	5,88	<0,05	<0,05
10	Cooper (m)	2053 ± 68,0	2195 ± 88,77	2294,2 ± 3,72	6,70	4,4	8,21	1,776	<0,05	>0,05
11	Chuỗi dựa tường (s)	77,2 ± 5,6	79,8 ± 5,64	84,4 ± 3,14	3,31	5,6	2,80	2,473	<0,05	>0,05

Ghi chú: (n = 5, $t_{0,05} = 2,776$)

Kỹ thuật: Thời điểm ban đầu và cuối học kỳ I, nhìn chung cả 3/3 test kỹ thuật đều tăng trưởng về thành tích, test tăng trưởng cao nhất là test Bắn chum đen 15v có $W\% = 6,1\%$, test tăng trưởng thấp nhất là test Bắn tính điểm 60v có $W\% = 1,38\%$, sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p < 0,05$, vì đều có $t = 2,864 - 3,773 > t_{0,05} = 2,776$.

- Sau 5 tháng tập luyện từ cuối học kỳ I đến cuối học kỳ II, nhìn chung cả 3/3 test kỹ thuật đều tăng trưởng về thành tích, test tăng trưởng cao nhất là test Bắn chum đen 15v có $W\% = 4,43\%$, test tăng trưởng thấp nhất là test Bắn tính điểm 60v có $W\% = 0,68\%$, trong đó có 1 test Bắn tính điểm 60v có khác biệt rõ rệt có ý nghĩa thống kê

Sử dụng công thức tính nhịp tăng trưởng để đánh giá sự phát triển thể lực của đối tượng khảo sát [5]. Kết quả kiểm tra và tính toán được trình bày qua các bảng 1 - 4 cho thấy, ở lần kiểm tra ban đầu và cuối từng học kỳ ở từng yếu tố của nam SV chuyên sâu bắn súng ở từng khóa có sự thay đổi như sau:

2.1. SV khóa 35 - Năm thứ nhất

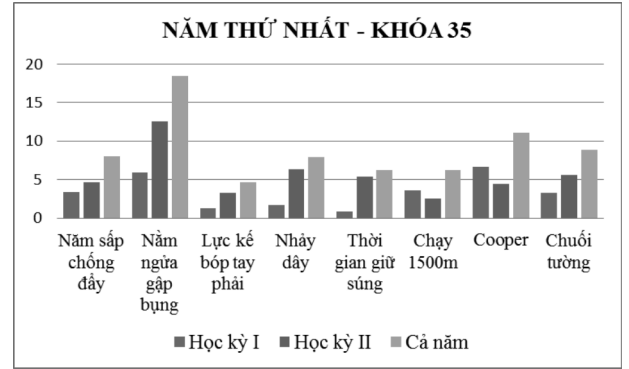
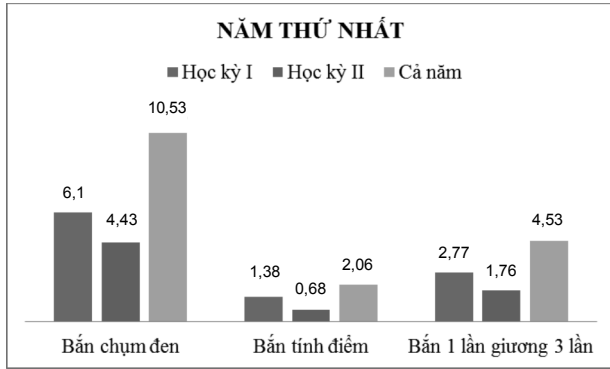
Kết quả kiểm tra và tính toán được trình bày qua các bảng 1 cho thấy, ở lần kiểm tra ban đầu và cuối từng học kỳ ở từng yếu tố của nam SV chuyên sâu bắn súng K35 có sự thay đổi như sau:

ở ngưỡng xác suất $p < 0,05$ vì có $t = 2,95 > t_{0,05} = 2,776$. Còn 2 test Bắn chum đen 15v và Bắn 1 lần giương 3 lần 30v tăng trưởng không khác biệt, vì có $t = 1,58 - 1,812 < t_{0,05} = 2,776$.

Thể lực: Thời điểm ban đầu và cuối học kỳ I, nhìn chung cả 8/8 test thể lực đều tăng trưởng về thành tích, test tăng trưởng cao nhất là test Cooper (m) có $W\% = 6,70\%$, test tăng trưởng thấp nhất là test Thời gian giữ súng có $W\% = 0,86\%$, trong đó có 6 test Nằm sấp chống tay, Nằm ngửa gập bụng, Nhảy dây 2', Chạy 1500m, Cooper, Chuỗi dựa tường tăng trưởng có sự khác biệt có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất $p < 0,05$, vì có $t = 2,804 - 8,207 > t_{0,05} = 2,776$, còn 2 test Lực bóp tay phải, Thời gian giữ súng, tăng trưởng không khác biệt, vì có $t = 1,473 - 2,047 < t_{0,05} = 2,776$.

Sau 5 tháng tập luyện từ cuối học kỳ I đến cuối học kỳ II, nhìn chung cả 8/8 test thể lực đều tăng trưởng về thành tích, test tăng trưởng cao nhất là test Nằm ngửa gập bụng có $W\% = 12,57\%$, test tăng trưởng thấp nhất là test Chạy 1.500m có $W\% = 2,59$, trong đó có 5 test Nằm ngửa gập bụng, Lực kế bóp

tay phải, Nhảy dây 2', Thời gian giữ súng, Chạy 1500m có sự khác biệt có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất $p < 0,05$, vì có $t = 2,905 - 5,88 > t_{0,05} = 2,776$, còn 3 test Nằm sấp chống đẩy, Chạy 1500m, Chuối dựa tường tăng trưởng không khác biệt, vì có $t = 1,776 - 2,525 < t_{0,05} = 2,776$. Biểu đồ 1 dùng để minh họa.



Biểu đồ 1. Nhịp tăng trưởng (%) các test kỹ thuật và thể lực năm thứ ba của nam SV khóa 35

2.2. Sinh viên khóa 34 - Năm thứ hai

Kết quả tính toán bảng 2 cho thấy, ở lần kiểm

tra ban đầu và cuối học kỳ ở từng yếu tố có sự thay đổi như sau:

Bảng 2. Nhịp tăng trưởng các test kỹ thuật và thể lực lần 1 và lần 2 khóa 34 (n=8)

TT	Nội dung các test kiểm tra học kỳ I	$\bar{X} \pm \delta$	$\bar{X} \pm \delta$	$\bar{X} \pm \delta$	W_1	W_2	t_1	t_2	P_1	P_2
	Kỹ thuật	Lần 1	Lần 2	Lần 3						
1	Bắn chum đen 15v (cm)	4,64 ± 0,40	4,3 ± 0,25	4,2 ± 0,25	7,55	2,65	5,66	1,8	<0,05	>0,05
2	Bắn tính điểm 60v (điểm)	327,6 ± 3,01	333,3 ± 5,9	337 ± 5,78	1,70	1,12	4,05	2,51	<0,05	<0,05
3	Bắn 1 lần giương 3 lần x 30v (điểm)	221,8 ± 2,14	225,3 ± 2,2	230,1 ± 3,06	1,57	2,14	5,58	4,53	<0,05	<0,05
Thể lực										
4	Nằm sấp chống tay (lần)	59,1 ± 1,17	61 ± 2,97	63,25 ± 3,97	3,12	3,62	3,63	3,0	<0,05	<0,05
5	Nằm ngửa gập bụng (lần)	56,75 ± 1,41	59,12 ± 1,6	60,25 ± 1,47	4,10	1,88	3,98	3,00	<0,05	<0,05
6	Lực bóp tay phải (kg)	46,39 ± 1,78	47,68 ± 1,4	48,44 ± 1,19	2,74	1,59	2,09	2,75	>0,05	<0,05
7	Nhảy dây 2' (lần)	273,1 ± 4,88	276,6 ± 4,2	282,1 ± 4,84	1,27	1,97	3,63	4,34	<0,05	<0,05
8	Thời gian giữ súng (s)	656 ± 48,91	676,1 ± 547	682,4 ± 34,8	3,02	0,92	1,31	0,51	>0,05	>0,05
9	Chạy 1500m (s)	509,2 ± 8,5	502,5 ± 7,0	486 ± 6,12	-1,3	3,34	3,81	7,51	<0,05	<0,05
10	Cooper (m)	2281,8 ± 81	2316,6 ± 59,2	2370,9 ± 663	1,52	2,31	1,04	2,46	>0,05	<0,05
11	Chuối dựa tường (s)	86,5 ± 3,93	89,6 ± 1,62	90,25 ± 1,17	3,55	0,69	2,70	0,54	<0,05	>0,05

Ghi chú: n=8, $t_{0,05}=2,365$

Kỹ thuật: Thời điểm ban đầu và cuối học kỳ III khóa 34 năm thứ 2, nhìn chung cả 3/3 test kỹ thuật đều tăng trưởng về thành tích, test có mức độ tăng trưởng cao nhất là test Bắn chum đen 15v có $W\% = 7,55\%$, test có mức độ tăng trưởng thấp nhất là test Bắn tính điểm tư thế quỳ 30v có $W\% = 1,70\%$ có sự khác biệt rõ rệt có ý nghĩa thống

kê ở ngưỡng xác suất $p < 0,05$, vì có $t = 4,053 - 5,665 > t_{0,05} = 2,365$.

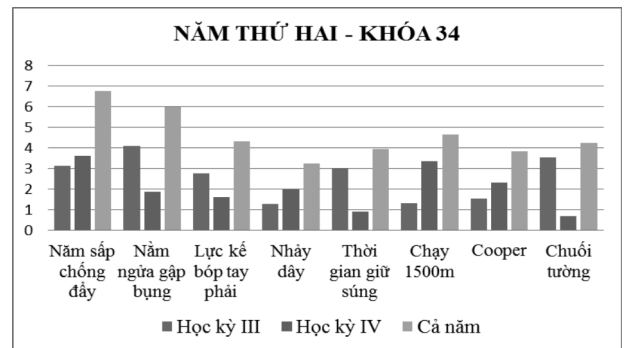
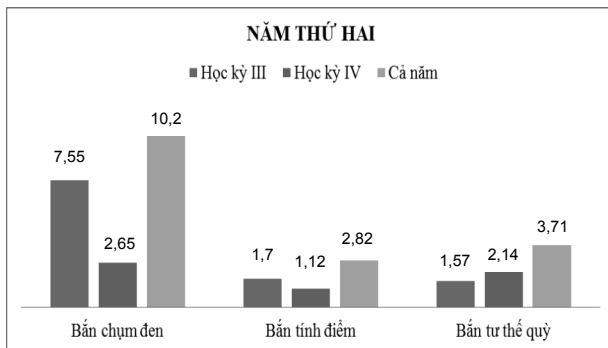
Sau 5 tháng tập luyện từ cuối học kỳ III đến cuối học kỳ IV khóa 34 năm thứ 2, nhìn chung cả 3/3 test kỹ thuật đều tăng trưởng về thành tích, test tăng trưởng cao nhất là test Bắn chum đen 15v có $W\% = 2,65\%$, test tăng trưởng thấp nhất là test Bắn tính điểm 60 có $W\% = 1,12\%$, trong đó có 2 test Bắn tính

điểm 60v và Bản tính điểm tư thể quỳ bắn 30v có sự khác biệt rõ rệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p < 0,05$ vì có $t = 2,505 - 4,529 > t_{0,05} = 2,365$, còn lại 1 test Bản chum đen 15v tăng trưởng không khác biệt, vì có $t = 1,079 < t_{0,05} = 2,365$.

Thể lực: Thời điểm ban đầu và cuối học kỳ III, nhìn chung cả 8/8 test thể lực đều tăng trưởng về thành tích, test tăng trưởng cao nhất là test Nằm ngửa gập bụng có $W\% = 4,10\%$, test tăng trưởng thấp nhất là test Nhảy dây 2' có $W\% = 1,27\%$, trong đó có 5 test Nằm sấp chống đẩy, Nằm ngửa gập bụng, Nhảy dây 2', Chạy 1500m, Chuối dựa tường tăng có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p < 0,05$, vì có $t = 2,703 - 3,987 > t_{0,05} = 2,365$, còn 3 test Lực bóp tay phải, Thời gian giữ

súng, Cooper, tăng trưởng không khác biệt vì có $t = 1,047 - 2,094 < t_{0,05} = 2,365$.

Sau 5 tháng tập luyện từ cuối học kỳ III đến cuối học kỳ IV, nhìn chung cả 8/8 test thể lực đều tăng trưởng về thành tích, test tăng trưởng cao nhất là test nằm sấp chống đẩy (lần) có $W\% = 3,62\%$, test tăng trưởng thấp nhất là test Thời gian giữ súng có $W\% = 0,92\%$, trong đó có 6 test Nằm sấp chống đẩy, Nằm ngửa gập bụng, Lực bóp tay phải, Nhảy dây 2', Chạy 1500m, Cooper tăng trưởng có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p < 0,05$, vì có $t = 2,456 - 7,514 > t_{0,05} = 2,365$, còn 2 test Thời gian giữ súng, Chuối dựa tường tăng trưởng không khác biệt, vì có $t = 0,506 - 0,544 < t_{0,05} = 2,365$. Biểu đồ 2 dùng để minh họa.



Biểu đồ 2. Nhịp tăng trưởng (%) các test kỹ thuật và thể lực năm thứ ba của nam SV khóa 34

2.3. Sinh viên khóa 33 - Năm thứ ba

Kết quả tính toán bảng 3 cho thấy, ở lần kiểm

tra ban đầu và cuối học kỳ ở từng yếu tố có sự thay đổi như sau:

Bảng 3. Nhịp tăng trưởng các test kỹ thuật và thể lực lần 1 và lần 2 khóa 33 (n=10)

TT	Test kiểm tra học kỳ 1	$\bar{X} \pm \delta$	$\bar{X} \pm \delta$	$\bar{X} \pm \delta$	W_1	W_2	t_1	t_2	P_1	P_2
	Kỹ thuật	Lần 1	Lần 2	Lần 3						
1	Bắn chum đen 15v (cm)	4,32 ± 0,31	4,28 ± 0,32	4,24 ± 0,2	0,93	0,94	0,34	2,96	>0,05	<0,05
2	Bắn tính điểm 60v (điểm)	337 ± 6,9	340,3 ± 6,99	343,7 ± 5,2	0,97	0,99	2,31	2,82	<0,05	<0,05
3	Bắn 1 lần giương 3 lần x 30v (điểm)	237,4 ± 3,32	245,3 ± 5,8	252,6 ± 3,9	3,27	2,9	3,42	3,09	<0,05	<0,05
	Thể lực									
4	Nằm sấp chống tay (lần)	61,8 ± 3,49	63,1 ± 3,59	63,4 ± 3,88	2,08	0,5	1,38	0,52	>0,05	>0,05
5	Nằm ngửa gập bụng (lần)	63,1 ± 2,12	65,4 ± 1,36	68,4 ± 1,96	3,56	4,5	4,64	3,14	<0,05	<0,05
6	Lực bóp tay phải (kg)	46,33 ± 1,49	46,89 ± 1,17	47,68 ± 0,8	2,17	1,7	2,58	2,14	<0,05	>0,05
7	Nhảy dây 2' (lần)	279,2 ± 7,08	284,1 ± 5,73	291,2 ± 5,6	1,74	2,5	2,27	3,08	<0,05	<0,05
8	Thời gian giữ súng (s)	674 ± 27,1	686,4 ± 30,9	694,8 ± 29,4	1,82	1,2	2,49	5,83	<0,05	<0,05
9	Chạy 1500m (s)	480 ± 8,49	474 ± 6,00	468 ± 7,59	-1,3	-1,3	3,00	2,96	<0,05	<0,05
10	Cooper (m)	2365,3 ± 59,03	2421,6 ± 62,6	2484,1 ± 62,9	2,35	2,6	2,23	3,08	>0,05	<0,05
11	Chuối dựa tường (s)	88,7 ± 3,16	92 ± 2,45	93,4 ± 4,92	3,65	1,51	5,91	2,06	<0,05	>0,05

Ghi chú: n=10, $t_{0,05} = 2,262$

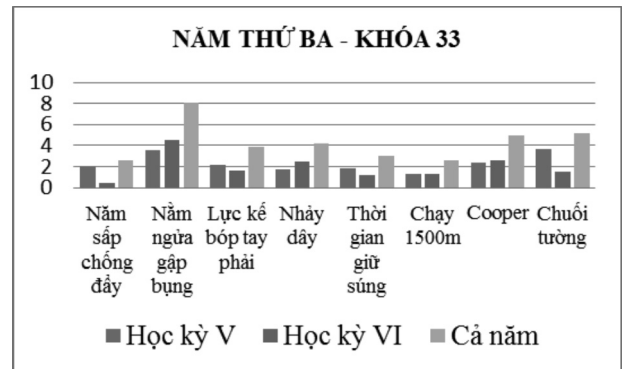
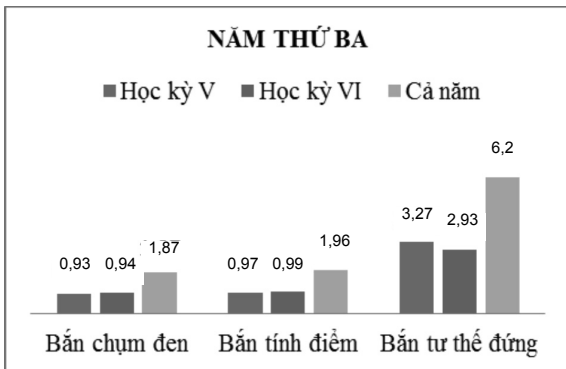
Kỹ thuật: Thời điểm ban đầu và cuối học kỳ V khóa 33 năm thứ 3, nhìn chung cả 3/3 test kỹ thuật đều tăng trưởng về thành tích, test tăng trưởng cao nhất là test Bắn tính điểm tư thế đứng bắn 30v có W% = 3,27%, test tăng trưởng thấp nhất là test Bắn chum đen 15v có W% = 0,93%, trong đó có test Bắn tính điểm 60v và Bắn tính điểm tư thế đứng bắn 30v có sự khác biệt rõ rệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p < 0,05$, vì có $t = 2,307 - 3,418 > t_{0,05} = 2,262$, còn lại test Bắn chum đen 15v tăng trưởng không khác biệt, vì có $t = 0,338 < t_{0,05} = 2,262$.

Sau 5 tháng tập luyện từ cuối học kỳ V đến cuối học kỳ VI khóa 33 năm thứ 3, nhìn chung cả 3/3 test kỹ thuật đều tăng trưởng về thành tích, test tăng trưởng cao nhất là test Bắn tính điểm tư thế đứng bắn 30v có W% = 2,93%, test tăng trưởng thấp nhất là test Bắn chum đen 15v, W% = 0,94% và có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p < 0,05$, vì có $t = 2,82 - 3,091 > t_{0,05} = 2,262$.

Thể lực: Thời điểm ban đầu và cuối học kỳ V, nhìn chung cả 8/8 test thể lực đều tăng trưởng cải thiện về thành tích, test tăng trưởng cao nhất

là test Chuỗi dựa tường có W% = 3,65%, test tăng trưởng thấp nhất là test Chạy 1500m có W% = 1,3%, trong đó có 6 test Nằm ngửa gập bụng, Lực kế bóp tay phải, Nhảy dây 2', Thời gian giữ súng, Chạy 1500m, Chuỗi dựa tường có sự khác biệt có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất $p < 0,05$, vì có $t = 2,266 - 5,906 > t_{0,05} = 2,262$, còn 2 test Nằm sấp chống đẩy và Cooper tăng trưởng không khác biệt, vì có $t = 1,378 - 2,231 < t_{0,05} = 2,262$.

Sau 5 tháng tập từ cuối học kỳ V đến cuối học kỳ VI, nhìn chung cả 8/8 test thể lực đều tăng trưởng về thành tích, test tăng cao nhất là test nằm ngửa gập bụng có W% = 4,48%, tăng thấp nhất là test Nằm sấp chống đẩy có W% = 0,47%, trong đó có 5 test Nằm ngửa gập bụng, Nhảy dây 2', Thời gian giữ súng, Chạy 1500m, Cooper tăng trưởng có sự khác biệt có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất $p < 0,05$, vì có $t = 2,928 - 5,828 > t_{0,05} = 2,262$, còn 3 test Nằm sấp chống đẩy, Lực bóp tay phải, Chuỗi dựa tường tăng trưởng không khác biệt, vì có $t = 0,517 - 2,139 < t_{0,05} = 2,262$. Biểu đồ 3 dùng để minh họa.



Biểu đồ 3. Nhịp tăng trưởng (%) các test kỹ thuật và thể lực năm thứ ba của nam SV khóa 33

2.4. Sinh viên khóa 32 - Năm thứ tư

Kết quả tính toán bảng 4 cho thấy, ở lần kiểm

tra ban đầu và cuối học kỳ ở từng yếu tố có sự thay đổi như sau:

Bảng 4. Nhịp tăng trưởng các test kỹ thuật và thể lực lần 1 và lần 2 khóa 32 (n=13)

TT	Nội dung các test kiểm tra học kỳ I	$\bar{X} \pm \delta$	$\bar{X} \pm \delta$	$\bar{X} \pm \delta$	W_1	W_2	t_1	t_2	P_1	P_2
	Kỹ thuật	Lần 1	Lần 2	Lần 3						
1	Bắn chum đen 15v (cm)	4,31 ± 0,4	4,22 ± 0,32	4,07 ± 0,45	2,21	3,62	2,15	2,43	<0,05	<0,05
2	Bắn tính điểm 60v (điểm)	344,9 ± 5,6	350,9 ± 6,6	356,9 ± 3,29	1,71	1,71	4,46	6,94	<0,05	<0,05
3	Bắn 1 lần giương 3 lần x 30v (điểm)	343,8 ± 4,54	346,6 ± 4,3	352,9 ± 3,53	0,80	1,81	2,46	7,35	<0,05	<0,05
	Thể lực									
4	Nằm sấp chống tay (lần)	64,1 ± 2,69	65,5 ± 2,12	69,1 ± 2,6	2,14	5,37	2,22	4,96	<0,05	<0,05

5	Nằm ngửa gập bụng (lần)	71,4 ± 1,79	73,9 ± 1,55	77,8 ± 1,68	3,49	5,17	6,88	4,83	<0,05	<0,05
6	Lực bóp tay phải (kg)	47,02 ± 1,4	48,16 ± 0,8	48,72 ± 0,94	2,38	1,16	3,53	2,34	<0,05	<0,05
7	Nhảy dây (lần)	294,67 ± 10,3	309,8 ± 16,3	314,4 ± 16,94	5,02	1,48	5,09	2,34	<0,05	<0,05
8	Thời gian giữ súng (s)	682,4 ± 27,3	690,1 ± 24,2	702,5 ± 15,63	1,12	1,78	2,18	2,7	<0,05	<0,05
9	Chạy 1500m (s)	466,23 ± 109	457,15 ± 5,5	445,31 ± 5,63	1,96	2,63	4,80	8,01	<0,05	<0,05
10	Cooper (m)	2468,31 ± 4,1	2556,1 ± 34,1	2618,8 ± 19,0	3,50	2,42	8,73	5,44	<0,05	<0,05
11	Chuỗi dựa tường (s)	92,4 ± 2,51	95,9 ± 3,77	102,6 ± 8,72	3,72	6,72	3,08	2,30	<0,05	<0,05

Ghi chú: Độ tự do n - 1 = 12, $t_{0,05} = 2,179$

Kỹ thuật: Thời điểm ban đầu và cuối học kỳ VII khóa 32 năm thứ 4, nhìn chung cả 3/3 test kỹ thuật đều tăng trưởng về thành tích, test tăng trưởng cao nhất là test Bắn chụm đen 15v có W% = 2,21%, test tăng trưởng thấp nhất là test Bắn tính điểm tư thế nằm bắn 40v có W% = 0,80% và có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p < 0,05$, vì có $t = 2,149 - 4,463 > t_{0,05} = 2,179$.

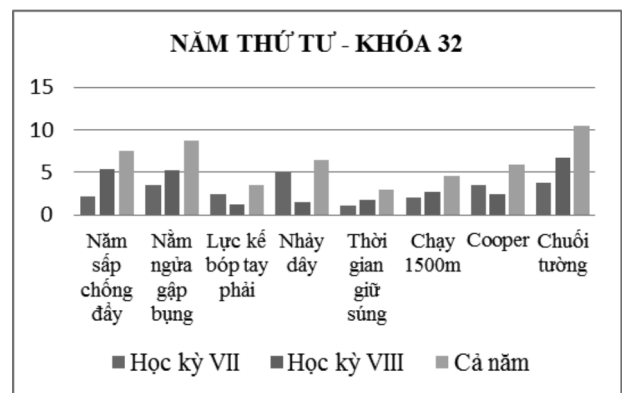
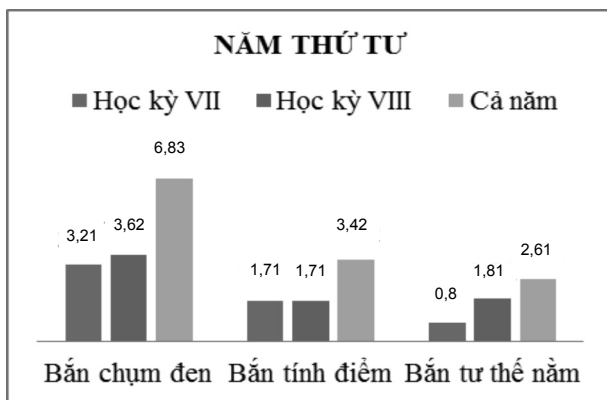
Sau 5 tháng tập luyện từ học kỳ VII đến cuối học kỳ VIII khóa 32 năm thứ tư, nhìn chung cả 3/3 test kỹ thuật đều tăng trưởng về thành tích, test tăng trưởng cao nhất là test Bắn chụm đen 15v có W% = 3,62%, test tăng trưởng thấp nhất là test Bắn tính điểm 60v có W% = 1,71% và có sự khác biệt có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất $p < 0,05$, vì có $t = 2,431 - 7,354 > t_{0,05} = 2,179$.

Thể lực: Thời điểm ban đầu và cuối học kỳ VII, nhìn chung cả 8/8 test thể lực đều tăng trưởng về thành tích, test tăng trưởng cao nhất là test nhảy dây có W% = 5,02%, test tăng trưởng thấp nhất là

test thời gian giữ súng có W% = 1,12% và có sự khác biệt có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất $p < 0,05$, vì có $t = 2,177 - 8,731 > t_{0,05} = 2,179$.

Sau 5 tháng tập từ cuối học kỳ VII đến cuối học kỳ VIII, nhìn chung cả 8/8 test thể lực đều tăng trưởng về thành tích, test tăng trưởng cao nhất là test Chuỗi dựa tường có W% = 6,72%, test tăng trưởng thấp nhất là test Lực bóp tay phải có W% = 1,16 và có sự khác biệt có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất $p < 0,05$, vì có $t = 2,301 - 8,004 > t_{0,05} = 2,179$.

Nhận xét: Qua các bảng 1 - 4 cho thấy xu hướng phát triển về trình độ kỹ thuật và thể lực sau một năm học tập của SV các khóa là hoàn toàn hợp lý. Tuy nhiên, vì khóa 35 là khóa mới vào học (năm nhất) nên thời gian tập luyện chưa nhiều, trình độ thể lực còn hạn chế, khóa 32 là khóa chuẩn bị ra trường (năm tư) nên trình độ kỹ thuật và thể lực tương đối hoàn thiện, điều này chứng minh quy trình giảng dạy mà bộ môn bắn súng đang áp dụng là hoàn toàn khoa học và phù hợp. Biểu đồ 4 dùng để minh họa.



Biểu đồ 4. Nhịp tăng trưởng (%) các test kỹ thuật và thể lực năm tư của nam SV khóa 32

3. Kết luận

Ứng dụng đánh giá trình độ kỹ thuật, thể lực vào nam SV chuyên sâu bắn súng theo từng học kỳ qua một năm học từ năm thứ nhất đến năm thứ tư cho thấy, ở các chỉ tiêu kiểm tra về thể lực và kỹ

thuật, nam SV các khóa đều có sự tăng trưởng tốt về thành tích sau mỗi học kỳ, trong đó: SV K35 có mức tăng trưởng cao nhất cả thể lực đạt W = 0,86 - 12,6%, kỹ thuật có W = 0,68 - 6,1%; SV K34 có mức tăng trưởng về thể lực đạt W = 0,69 - 4,1%, kỹ

thuật có $W = 1,12 - 7,55\%$; SV khóa K33 có mức tăng trưởng về thể lực có $W = 0,5 - 3,65\%$, kỹ thuật có $W = 0,93 - 3,27\%$; SV K32 có mức tăng trưởng về thể lực đạt $W = 1,12 - 6,72\%$, kỹ thuật có $W = 0,8 - 3,62\%$; điều đó chứng tỏ tính hiệu quả của việc triển khai chương trình đào tạo của các GV bộ môn Bắn súng - thể thao quốc phòng là tương đối đồng đều ở tất cả các khóa./.

Tài liệu tham khảo

- [1]. Aulic, I. V (Phạm Ngọc Tân dịch) (1982), *Đánh giá trình độ luyện tập TDTT*, NXB TDTT, Hà Nội.
- [2]. Nguyễn Duy Phát (1999), *Bắn súng thể thao*, NXB TDTT, Hà Nội.
- [3]. Nguyễn Tiên Tiến, Nguyễn Thị Minh Thủy (2017), “Xây dựng các chỉ tiêu đánh giá trình độ thể lực và kỹ thuật cho nam SV 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.
- [4]. Nguyễn Thế Truyền, Nguyễn Kim Minh, Trần Quốc Tuấn (2002), *Tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện trong tuyển chọn và HLTT*, NXB TDTT, Hà Nội.
- [5]. Nguyễn Đức Văn (1987), *Phương pháp toán thống kê trong TDTT*, NXB TDTT, Hà Nội.

APPLYING INDICATORS TO ASSESS TECHNIQUE AND FITNESS LEVELS OF MALE SHOOTING STUDENTS, SPORTS TRAINING MAJOR AT HO CHI MINH CITY UNIVERSITY OF PHYSICAL TRAINING AND SPORTS

Summary

Applying indicators to access technique-fitness levels of male shooting students, Sports Training major on a regular term basis from the first to fourth academic year, it shows increasing improvements in their indicators after each term. Specifically, K35 students got the highest growth rate $W=0.86 - 12.6\%$ in fitness and $0.68 - 6.1\%$ in technique; K34 got the growth rate of fitness and technique of $W=0.69 - 4.1\%$ and $W=1.12 - 7.55\%$, respectively; K33 gained $W=0.5-3.65\%$ and $W=0.93 - 3.27\%$, respectively; K32 reached $W=1.12 - 6.72\%$ and $W=0.8 - 3.62\%$, respectively. Also, it shows that the applied indicators are compatible with the research participants, ensuring the logic and consistence during the assessment process regarding the technique and fitness of male shooting students, Sports Training major at Ho Chi Minh City University of Physical Training and Sports.

Keywords: Test, technique, fitness, male shooting student, Sports Training major.

Ngày nhận bài: 28/7/2017; Ngày nhận lại: 17/8/2017; Ngày duyệt đăng: 28/9/2017.