

LỰA CHỌN VÀ ỨNG DỤNG BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CHO NAM HỌC VIÊN HỌC MÔN QUÂN SỰ NỘI DUNG SÚNG TIỂU LIÊN AK TẠI HỌC VIỆN AN NINH NHÂN DÂN

ThS. Vũ Thanh Tùng¹

Tóm tắt: Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học cơ bản, chúng tôi đã lựa chọn được 16 bài tập phát triển thể lực chuyên môn và 06 test đánh giá trình độ thể lực chuyên môn có đủ độ tin cậy, tính thông báo cho nam học viên học môn Quân sự nội dung súng tiểu liên AK tại Học viện An ninh nhân dân.

Từ khóa: Bài tập, thể lực chuyên môn, nam học viên, nội dung súng tiểu liên AK, Học viện an ninh nhân dân

Summary: Using basic scientific research methods, we have selected 16 exercises to develop specialized physical fitness and 6 tests to evaluate the level of specialized physical fitness with sufficient reliability and validity for male students studying the AK submachine gun content at the People's Security Academy.

Keywords: Exercises, Specialized physical fitness, Male students, AK submachine gun content, People's Security Academy.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Hiện nay, việc nâng cao trình độ thể lực trong lực lượng Công an nhân dân (CAND) là nhu cầu cấp thiết để phục vụ xã hội trong tình hình mới. Lãnh đạo Bộ Công An đã ban hành nhiều nghị quyết, chỉ thị, thông tư yêu cầu phải nhanh chóng nâng cao trình độ thể lực cho lực lượng CAND, để sẵn sàng nhận và hoàn thành mọi nhiệm vụ bảo vệ nhân dân, đất nước.

Học viện An ninh nhân dân (HVANND) đã thực hiện tốt nhiệm vụ giảng dạy môn quân sự võ thuật thể dục thể thao, đồng thời nội dung súng tiểu liên AK ngày nay đòi hỏi học viên đa phần thường sử dụng thể lực toàn diện, để bắn được chính xác giành điểm cao trong tập luyện và thực tế chiến đấu... Tuy nhiên, nội dung súng tiểu liên AK tại HVANND được giảng dạy và huấn luyện với nhiều loại bài tập (BT) khác nhau, đặc biệt nội dung súng tiểu liên AK tại HVANND hiện chưa thống nhất nội dung hệ thống các BT phát triển thể lực chuyên môn (TLCM). Do đó, việc phát triển thể lực và hoàn thiện kỹ thuật bắn sẽ giúp cho học viên đạt thành tích cao trong tập luyện cũng như thực tế chiến đấu. Xuất phát từ những vấn đề nêu trên, nhằm góp phần nâng cao chất lượng giảng dạy và huấn luyện nam học viên học môn Quân sự nội dung súng tiểu liên AK tại HVANND, chúng tôi tiến hành: "**Lựa chọn và ứng dụng các BT phát triển TLCM cho nam học viên học môn Quân sự nội dung súng tiểu liên AK tại HVANND**".

Quá trình nghiên cứu, chúng tôi sử dụng các

phương pháp nghiên cứu sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu; Phỏng vấn, tọa đàm; Quan sát sự phạm; Kiểm tra sự phạm; TN sự phạm và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Lựa chọn BT phát triển TLCM và test đánh giá trình độ TLCM cho nam học viên học môn Quân sự nội dung súng tiểu liên AK tại HVANND

2.1.1. Lựa chọn BT

Lựa chọn BT phát triển TLCM cho nam học viên học môn Quân sự nội dung súng tiểu liên AK tại HVANND thông qua các bước: Lựa chọn qua tham khảo tài liệu, quan sát sự phạm; Lựa chọn qua phỏng vấn trực tiếp các chuyên gia, giảng viên, huấn luyện viên; Lựa chọn qua phỏng vấn trên diện rộng bằng phiếu hỏi; Kết quả tại bảng 1 đã lựa chọn được 16 BT phát triển TLCM cho đối tượng nghiên cứu gồm:

- BT 1: BT bắn không đạn đoán điểm và giữ súng trên tay 1 phút/ 30 lần (3lần nghỉ giữa lần 1 phút).
- BT 2: BT bắn bia thu nhỏ 50-60s (3lần nghỉ giữa lần 1 phút).
- BT 3: BT bắn với tốc độ quy định 50-60s (3lần nghỉ giữa lần 1 phút).
- BT 4: BT giữ súng trên tay có thêm trọng lượng phụ 0,5kg 50-60s (3lần nghỉ giữa lần 1 phút).
- BT 5: BT nằm giữ súng có lực người kéo lên 50-60s (3lần nghỉ giữa lần 1 phút).
- BT 6: BT giữ súng trên tay ở tư thế nằm và quỳ thời gian 2 phút (2 lần nghỉ giữa lần 1 phút).
- BT 7: BT giữ súng tăng cò khan 30s (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút).

- BT 8: BT kéo dài thời gian ở tư thế nằm 10 phút (1 lần nghỉ giữa lần 1 phút).

- BT 9: BT bắn không đạn xen kẽ có đạn 10 viên (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút).

- BT 10: BT kéo dài thời gian ở tư thế quỳ 3 phút (2 lần nghỉ giữa lần 1 phút).

- BT 11: BT sau mỗi phát bắn giữ súng tỳ bao cát ở tư thế nằm 1 phút x 5 lần nghỉ giữa lần 1 phút.

- BT 12: BT bắn tính điểm 5 viên ở các tư thế nằm và quỳ (1 lần, nghỉ 1 phút).

- BT 13 BT bắn tính độ chụm 30 viên ở tư thế nằm và quỳ (1 lần, nghỉ 1 phút).

- BT 14: BT bắn tính điểm 10 viên ở tư thế nằm và quỳ (1 lần, nghỉ 1 phút).

- BT 15: Bắn tính điểm 5 viên sau khi giữ súng (5 phút với tư thế nằm và quỳ) (1 lần, nghỉ 1 phút).

BT 16: Bắn tính độ chụm 10 viên sau khi giữ súng (5 phút với tư thế nằm và quỳ) (1 lần, nghỉ 1 phút).

2.1.2. Lựa chọn test

Tiến hành lựa chọn test đánh giá trình độ TLCM cho nam học viên học môn Quân sự nội dung súng tiểu liên AK tại HVANND thông qua các bước: Lựa chọn qua tham khảo tài liệu, quan sát sự phạm; Lựa chọn qua phỏng vấn trực tiếp các chuyên gia, giảng viên, huấn luyện viên; Lựa chọn qua phỏng vấn trên diện rộng bằng phiếu hỏi; Xác định tính thông báo của test; Xác định độ tin cậy của test. Kết quả lựa chọn được 06 test đánh giá trình độ TLCM cho nam học viên học môn Quân sự nội dung súng tiểu liên AK tại HVANND gồm 2 tư thế:

* Tư thế nằm bắn

1. Giữ súng lâu trên tay 180s tính thời gian giữ súng ổn định cự ly bắn 100m (s)

2. Bắn tính độ chụm 5 viên cự ly bắn 100m /1 bia (cm)

3. Bắn 5 viên tính điểm cự ly bắn 100m (đ)

* Tư thế quỳ bắn

4. Giữ súng lâu trên tay 120s tính thời gian giữ

Bảng 1. Lựa chọn BT phát triển TLCM cho nam học viên học môn Quân sự nội dung súng tiểu liên AK tại HVANND (n=20)

TT	Tên BT	Kết quả phỏng vấn			
		Đồng ý		Không đồng ý	
		n	%	n	%
Nhóm BT phát triển TLCM không có đạn					
1	BT bắn không đạn đoán điểm và giữ súng trên tay 1 phút/ 30 lần	19	95	1	5
2	BT bắn bia thu nhỏ	18	90	2	10
3	BT bắn với tốc độ quy định	18	90	2	10
4	BT giữ súng trên tay có thêm trọng lượng phụ 0,5kg	19	95	1	5
5	BT nằm giữ súng có lực người kéo lên	20	100	0	0
6	BT giữ súng trên tay ở tư thế nằm và quỳ thời gian 2 phút	17	85	3	15
7	BT giữ súng tăng cò khan 30s x 2 tổ	16	80	4	20
8	BT kéo dài thời gian ở tư thế nằm 10 phút	19	95	1	5
9	BT bắn không đạn xen kẽ có đạn 10 viên	18	90	2	10
10	BT kéo dài thời gian ở tư thế quỳ 3 phút	17	85	3	15
Nhóm BT phát triển TLCM có đạn					
11	BT bắn tính điểm 20 viên ở các tư thế khác nhau	6	30	14	70
12	BT sau mỗi phát bắn giữ súng tỳ bao cát ở tư thế nằm 1 phút x 20 lần	17	85	3	15
13	BT bắn tính điểm 5 viên ở các tư thế nằm và quỳ	16	80	4	20
14	BT bắn tính độ chụm 50 viên ở tư thế nằm và quỳ	5	25	15	75
15	BT bắn tính độ chụm 30 viên ở tư thế nằm và quỳ	16	80	4	20
16	BT bắn tính điểm 10 viên ở tư thế nằm và quỳ	18	90	2	10
17	Bắn tính điểm 5 viên sau khi giữ súng (5 phút với tư thế nằm và quỳ)	17	85	3	15
18	Bắn tính độ chụm 10 viên sau khi giữ súng (5 phút với tư thế nằm và quỳ)	18	90	2	10

súng ổn định cự ly bắn 100m (s)

5. Bắn tính độ chụm 5 viên cự ly bắn 100m /1 bia (cm)

6. Bắn 5 viên tính điểm cự ly bắn 100m (đ)

2.2. Ứng dụng BT phát triển TLCM cho nam học viên học môn Quân sự nội dung súng tiểu liên AK tại HVANND

2.2.1. Tổ chức thực nghiệm

- Phương pháp thực nghiệm (TN): TN so sánh song song

- Thời gian TN được tiến hành trong 02 tháng, mỗi tuần 2 buổi vào thời gian chính khóa theo thời khoá biểu của học viện, thời gian bắn từ 35 – 40 phút/ buổi.

- Đối tượng TN: Gồm 20 nam học viên học môn Quân sự nội dung súng tiểu liên AK và được chia thành 2 nhóm do bốc thăm ngẫu nhiên:

+ Nhóm TN: Gồm 10 học viên tập luyện theo 16 BT chúng tôi đã lựa chọn.

+ Nhóm đối chứng (ĐC): Gồm 10 học viên tập luyện theo các BT cũ tại học viện, theo chương trình, giáo án đã được xây dựng của Khoa quân sự võ thật thể dục thể thao

- Địa điểm TN: HVANND.

- Tiến trình TN được trình bày tại bảng 2.

2.3. Kết quả ứng dụng các BT phát triển TLCM cho học viên nam học viên học môn Quân sự nội dung súng tiểu liên AK tại HVANND.

Trước TN, chúng tôi sử dụng 06 test đã lựa chọn trong phần 1 để kiểm tra và so sánh sự khác biệt trình độ phát triển thể lực của nhóm TN và ĐC. Kết quả bảng 3 cho thấy: Trước TN, trình độ phát triển thể lực của nhóm TN và ĐC không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê. Nói cách khác là trước TN, trình độ phát triển thể lực của hai nhóm TN và ĐC tương đương nhau, tức là sự phân nhóm hoàn toàn khách quan.

Sau 02 tháng TN, chúng tôi tiếp tục sử dụng 06 test lựa chọn để kiểm tra trình độ phát triển thể lực của nhóm TN và ĐC và so sánh sự khác biệt về kết quả kiểm tra. Kết quả cho thấy: Sau 02 tháng TN, kết quả kiểm tra của 2 nhóm TN và ĐC đã có sự khác biệt đáng kể, nhóm TN có kết quả kiểm tra tốt hơn nhóm ĐC ($P < 0.05$). Điều này cho thấy các BT chúng tôi đã lựa chọn bước đầu có tác dụng phát triển TLCM cho nam học viên học môn Quân sự nội dung súng tiểu liên AK tại HVANND tốt hơn so với các BT thường được sử dụng tại HVANND.

3. KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 06 test

Bảng 2. Tiến trình TN

TT	Tuần Giáo án BT	1		2		3		4		5		6		7		8	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	BT 1									x	x	x	x				
2	BT 2					x	x	x	x					x	x	x	x
3	BT 3	x	x	x	x												
4	BT 4									x	x	x	x				
5	BT 5	x	x	x	x									x	x	x	x
6	BT 6					x	x	x	x								
7	BT 7									x	x	x	x				
8	BT 8	x	x	x	x									x	x	x	x
9	BT 9					x	x	x	x								
10	BT 10									x	x	x	x				
11	BT 11					x	x	x	x								
12	BT 12	x	x	x	x									x	x	x	x
13	BT 13									x	x	x	x				
14	BT 14	x	x	x	x									x	x	x	x
15	BT 15					x	x	x	x								
16	BT 16									x	x	x	x				

Bảng 3. Kết quả kiểm tra các test đánh giá trình độ TLCM của đối tượng nghiên cứu trước TN

TT	Tur thể	Các Test kiểm tra	Kết quả kiểm tra					
			Nhóm TN (n=10)		Nhóm ĐC (n=10)		t	p
			$\bar{X}$	δ	$\bar{X}$	δ		
1	Nam	Giữ súng lâu trên tay 180s tính thời gian giữ súng ổn định cự ly bắn 100m (s)	113.07	6.89	114.01	6.76	0.81	>0.05
		Bắn tính độ chụm 5 viên cự ly bắn 100m /1 bia(cm)	10.53	0.85	10.22	0.88	0.75	>0.05
		Bắn 5 viên tính điểm cự ly bắn 100m (đ)	28.15	1.42	27.89	1.49	0.49	>0.05
2	Quỹ	Giữ súng lâu trên tay 120s tính thời gian giữ súng ổn định cự ly bắn 100m (s)	71.42	3.48	72.11	3.54	0.83	>0.05
		Bắn tính độ chụm 5 viên cự ly bắn 100m /1 bia(cm)	15.56	1.09	15.67	1.14	0.23	>0.05
		Bắn 5 viên tính điểm cự ly bắn 100m (đ)	30.24	1.62	30.78	1.68	0.95	>0.05

Bảng 4. Kết quả kiểm tra các test đánh giá trình độ TLCM của đối tượng nghiên cứu sau TN

TT	Tur thể	Các Test kiểm tra	Kết quả kiểm tra					
			Nhóm TN (n=10)		Nhóm ĐC (n=10)		t	p
			$\bar{X}$	δ	$\bar{X}$	δ		
1	Nam	Giữ súng lâu trên tay 180s tính thời gian giữ súng ổn định cự ly bắn 100m (s)	115.01	6.74	119.86	6.89	4.21	<0.01
		Bắn tính độ chụm 5 viên cự ly bắn 100m /1 bia(cm)	10.11	0.81	9.12	0.86	2.46	<0.05
		Bắn 5 viên tính điểm cự ly bắn 100m (đ)	28.89	1.48	30.01	1.52	2.17	<0.05
2	Quỹ	Giữ súng lâu trên tay 120s tính thời gian giữ súng ổn định cự ly bắn 100m (s)	72.14	3.52	74.33	3.62	2.63	<0.05
		Bắn tính độ chụm 5 viên cự ly bắn 100m /1 bia(cm)	15.01	1.07	13.96	1.15	2.26	<0.05
		Bắn 5 viên tính điểm cự ly bắn 100m (đ)	30.88	1.63	32.05	1.72	2.54	<0.05

có đủ độ tin cậy và tính thông báo sử dụng đánh giá trình độ phát triển TLCM cho đối tượng nghiên cứu. Đồng thời cũng đã lựa chọn được 16 BT và chứng minh tính hiệu quả của các BT này trong việc phát triển TLCM cho nam học viên học môn Quân sự nội dung súng tiểu liên AK tại HVANND, thể hiện rõ ở kết quả kiểm tra sau 02 tháng TN của nhóm TN. Cụ thể gồm:

- Nhóm bài tập phát triển TLCM không có đạn (10 BT).
- Nhóm bài tập phát triển TLCM có đạn (06 BT).

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aulic. I.V (1982), *Đánh giá trình độ tập luyện thể thao*, NXB TĐTT, Hà Nội..
2. Nguyễn Duy Phát (1990), *“Một số tiêu chuẩn*

và phương pháp tuyển chọn VĐV bắn súng cấp cao ở Việt Nam”, Thông tin Khoa học TĐTT- số 1, Viện nghiên cứu khoa học TĐTT Hà Nội.

3. Nguyễn Duy Phát (1999), *Bắn súng thể thao*, Nxb TĐTT Hà Nội.

4. Đỗ Hữu Trường (2016), *Giáo trình Bắn súng*, Nxb TĐTT Hà Nội.

5. Nguyễn Đức Văn (2002), *Phương pháp thống kê trong TĐTT*, Nxb TĐTT Hà Nội.

Nguồn bài báo: Bài báo trích từ kết quả sáng kiến kinh nghiệm tại HVANND: *“Lựa chọn bài tập phát triển TLCM cho nam học viên học môn Quân sự nội dung súng tiểu liên AK tại HVANND”*, Vũ Thanh Tùng Năm 2015.

Ngày nhận bài: 19/10/2022; Ngày duyệt đăng: 12/1/2023