

LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC BỀN CHUYÊN MÔN NỘI DUNG SÚNG NGẮN CZ75 CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN TẠI HỌC VIỆN AN NINH NHÂN DÂN

ThS. Vũ Thanh Tùng¹

Tóm tắt: Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu; phỏng vấn, tọa đàm; quan sát sự phạm; kiểm tra sự phạm; thực nghiệm sự phạm và toán học thống kê, chúng tôi đã lựa chọn được 15 bài tập và 03 test đánh giá hiệu quả bài tập phát triển sức bền chuyên môn (SBCM) cho nam vận động viên nội dung súng ngắn Cz75 tại Học viện An ninh nhân dân. Thông qua 02 tháng thực nghiệm sự phạm cho thấy: Kết quả kiểm tra của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng đã có sự khác biệt đáng kể, nhóm thực nghiệm có kết quả kiểm tra tốt hơn nhóm đối chứng ($P < 0.05$). Điều này cho thấy các bài tập chúng tôi đã lựa chọn bước đầu có tác dụng phát triển SBCM cho nam vận động viên nội dung súng ngắn Cz75 tại Học viện An ninh nhân dân tốt hơn so với các bài tập thường được sử dụng tại Học viện An ninh nhân dân.

Từ khóa: Bài tập, sức bền chuyên môn, nam vận động viên, nội dung súng ngắn Cz75, Học viện An ninh nhân dân.

Summary: The research process uses the following methods: Analyze and synthesize documents; interviews, discussions; pedagogical observation; pedagogical testing; Through pedagogical experiments and statistical mathematics, we have selected 15 exercises and 03 tests to evaluate the effectiveness of professional endurance development exercises professional endurance for male athletes in the Cz75 pistol event at People's Security Academy. Through 02 months of pedagogical experimentation, it was shown that: The test results of the two experimental and control groups had a significant difference, the experimental group had better test results than the control group ($P < 0.05$). This shows that the exercises professional endurance we have initially selected have a better effect on developing professional endurance for male athletes in the Cz75 pistol event at People's Security Academy than the exercises commonly used at People's Security Academy.

Keywords: Exercise, professional endurance, male athlete, Cz75 pistol 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 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 Công an nhân dân, 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 ngắn Cz75 cũng là nội dung được thường xuyên tổ chức thi đấu tại các giải bắn súng của ngành Công an ngày nay đòi hỏi vận động viên (VĐV) phải có thể lực toàn diện, để bắn được chính xác giành điểm cao trong tập luyện và thực tế chiến đấu trong đó có SBCM... Tuy nhiên, nội dung súng ngắn Cz75 HVANND được giảng dạy và huấn luyện với nhiều loại BT khác nhau, đặc biệt nội dung súng ngắn Cz75 được

huấn luyện cho VĐV tại HVANND hiện chưa thống nhất nội dung hệ thống các bài tập (BT) phát triển SBCM. Do đó, việc phát triển SBCM và hoàn thiện kỹ thuật bắn sẽ giúp cho VĐV đạt thành tích cao trong tập luyện cũng như thực tế chiến đấu.

Vấn đề nghiên cứu về tố chất thể lực của VĐV Bắn súng, đã được rất nhiều tác giả quan tâm nghiên cứu như: Nguyễn Xuân Hoàng (2007); Đỗ Hữu Trường (2014, 2016); Đỗ Quang Hưng (2014); Đào Văn Thăng (2016); Đinh Thị Tố Loan (2017) ... Tuy nhiên qua tìm hiểu các tài liệu, chưa có công trình nào đi sâu nghiên cứu lựa chọn BT phát triển SBCM nội dung súng ngắn Cz75 cho nam VĐV tại HVANND.

Xuất phát từ những vấn đề nêu trên, nhằm góp phần nâng cao chất lượng giảng dạy và huấn luyện nam VĐV nội dung súng ngắn Cz75 HVANND, chúng tôi tiến hành: **Lựa chọn BT phát triển SBCM nội dung súng ngắn Cz75 cho nam VĐV 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; Thực nghiệm sự phạm và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Lựa chọn BT phát triển SBCM và test đánh giá trình độ SBCM nội dung súng ngắn Cz75 cho nam VĐV tại HVANND

2.1.1. Lựa chọn BT

Lựa chọn BT BT SBCM nội dung súng ngắn Cz75 cho nam VĐV 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 lựa chọn được 15 BT phát triển SBCM cho đối tượng nghiên cứu gồm:

* **Nhóm BT phát triển SBCM không có đạn (08 BT):**

- BT 1: Giữ súng lâu trên tay 20 giây, mắt không nhìn đường ngắm.

- BT 2: Nằm sấp chống đẩy tốc độ chậm 30s
- BT 3: Giữ tạ tay 1,5 Kg 30s
- BT 4: Giữ súng lâu trên tay với các tư thế khác nhau và thu nhỏ chân đế 60s
- BT 5: Giữ súng lâu trên tay tăng cò khan 60s
- BT 6: Giữ súng lâu trên tay 20 giây
- BT 7: Giữ súng lâu trên tay có trọng lượng phụ 0,5kg 30s
- BT 8: BT bắn khan đoán điểm giữ súng trên tay 20 lần/1 phút

* **Nhóm BT phát triển SBCM có đạn (07 BT):**

- BT 9: Bắn 2 lần không đạn xen kẽ 1 lần có đạn 10 viên
- BT 10: Bắn có đạn với bia trắng 20 viên
- BT 11: BT bắn tính độ chụm 5 viên
- BT 12: BT bắn tính độ chụm 10 viên
- BT 13: BT bắn tính điểm 5 viên
- BT 14: BT bắn tính điểm 10 viên
- BT 15: Bắn có đạn sau đó giữ súng lâu trên tay 1 phút

2.1.2. Lựa chọn test

Chúng tôi tiến hành lựa chọn test đánh giá trình

Bảng 1. Lựa chọn BT phát triển SBCM nội dung súng ngắn Cz75 cho nam VĐV tại HVANND (n=20)

TT	Nội dung BT	Kết quả phỏng vấn			
		Đồng ý		Không đồng ý	
		n	%	n	%
Nhóm BT phát triển SBCM không có đạn					
1	Giữ súng lâu trên tay 20 giây, mắt không nhìn đường ngắm	18	90	2	10
2	Nằm sấp chống đẩy tốc độ chậm	19	95	1	5
3	Giữ tạ tay 1,5 Kg	18	90	2	10
4	Giữ súng lâu trên tay với các tư thế khác nhau và thu nhỏ chân đế	19	95	1	5
5	Giữ súng lâu trên tay tập tăng cò nhẹ hơn quy định	5	25	15	75
6	Giữ súng lâu trên tay tập tăng cò nặng hơn quy định	5	25	15	75
7	Giữ súng lâu trên tay tăng cò khan	16	80	4	20
8	Giữ súng lâu trên tay	19	95	1	5
9	Giữ súng lâu trên tay có trọng lượng phụ 0,5kg	18	90	2	10
10	BT bắn khan đoán điểm giữ súng trên tay 20 lần/1 phút.	17	85	3	15
Nhóm BT phát triển SBCM có đạn					
11	Bắn 2 lần không đạn xen kẽ 1 lần có đạn	19	95	1	5
12	Bắn có đạn với bia trắng 20 viên	17	85	3	15
13	BT bắn tính độ chụm 5 viên	16	80	4	20
14	BT bắn tính độ chụm 10 viên	5	25	15	75
15	BT bắn tính điểm 5 viên	16	80	4	20
16	BT bắn tính điểm 10 viên	18	90	2	10
17	Bắn có đạn sau đó giữ súng lâu trên tay 1 phút	17	85	3	15

độ SBCM nội dung súng ngắn Cz75 cho nam VĐV tại HVANND thông qua các bước: Lựa chọn qua tham khảo tài liệu, quan sát sơ 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 03 test đánh giá trình độ SBCM nội dung súng ngắn Cz75 cho nam VĐV tại HVANND gồm:

+ Giữ súng lâu trên tay trong 1 phút 30 giây, tính thời gian giữ súng ổn định (s)

+ Bắn 10 viên tính độ chụm 10 viên/1 bia (cm)

+ Bắn tính điểm 10 viên tính điểm (đ)

2.2. Ứng dụng BT SBCM nội dung súng ngắn Cz75 cho nam VĐV tại HVANND

2.2.1. Tổ chức thực nghiệm

- Phương pháp thực nghiệm: Thực nghiệm so sánh song song

- Thời gian thực nghiệm: Thực nghiệm 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 thực nghiệm: Gồm 20 nam VĐV nội dung súng ngắn Cz75 và được chia thành 2 nhóm do bốc thăm ngẫu nhiên:

+ Nhóm 1 (gọi là nhóm thực nghiệm): Gồm 10 học viên tập luyện theo 15 BT chúng tôi đã lựa chọn.

+ Nhóm 2 (gọi là nhóm đối chứng): 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 thực nghiệm: HVANND.

2.2.2. Kết quả ứng dụng các BT phát triển SBCM cho nam VĐV nội dung súng ngắn Cz75 HVANND

Trước thực nghiệm, chúng tôi sử dụng 03 test đã lựa chọn trong phần 1 để kiểm tra và so sánh sự khác biệt trình độ phát triển thể lực của nhóm thực nghiệm và đối chứng. Kết quả cho thấy: Trước thực nghiệm, trình độ phát triển thể lực của nhóm thực nghiệm và đối chứng không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê. Nói cách khác là trước thực nghiệm, trình độ phát triển thể lực của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng tương đương nhau, tức là sự phân nhóm hoàn toàn khách quan.

Sau 02 tháng thực nghiệm, chúng tôi tiếp tục sử dụng 03 test lựa chọn để kiểm tra trình độ phát triển thể lực của nhóm thực nghiệm và đối chứng và so sánh sự khác biệt về kết quả kiểm tra. Kết quả cho thấy: Sau 02 tháng thực nghiệm, kết quả kiểm tra của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng đã có sự khác biệt đáng kể, nhóm thực nghiệm có kết quả kiểm tra tốt hơn nhóm đối chứng ($P < 0.05$). Điều này cho thấy các BT chúng tôi đã lựa chọn bước đầu có tác dụng phát triển SBCM nội dung súng ngắn Cz75 cho nam VĐV tại HVANND tốt hơn so với các BT thường được sử dụng tại HVANND.

Bảng 2. Kết quả kiểm tra các test đánh giá trình độ SBCM của đối tượng nghiên cứu trước thực nghiệm

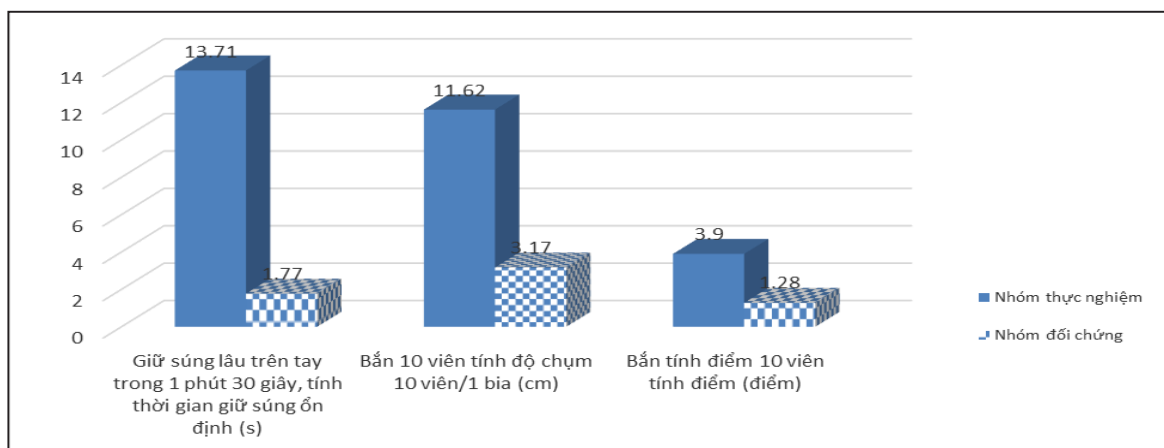
TT	Các test kiểm tra	Kết quả kiểm tra					
		Thực nghiệm (n=10)		Đối chứng (n=10)		t	p
		\bar{X}	$\pm \delta$	\bar{X}	$\pm \delta$		
1	Giữ súng lâu trên tay trong 1 phút 30 giây, tính thời gian giữ súng ổn định (s)	13.95	± 1.05	13.66	± 1.01	0.64	>0.05
2	Bắn 10 viên tính độ chụm 10 viên/1 bia (cm)	20.12	± 1.65	20.21	± 1.62	0.16	>0.05
3	Bắn tính điểm 10 viên tính điểm (đ)	90.85	± 5.07	90.02	± 5.62	0.80	>0.05

Bảng 3. Kết quả kiểm tra các test đánh giá trình độ SBCM của đối tượng nghiên cứu sau thực nghiệm

TT	Các test kiểm tra	Kết quả kiểm tra					
		Thực nghiệm (n=10)		Đối chứng (n=10)		t	p
		\bar{X}	$\pm \delta$	\bar{X}	$\pm \delta$		
1	Giữ súng lâu trên tay trong 1 phút 30 giây, tính thời gian giữ súng ổn định (s)	12.16	± 1.07	13.42	± 1.05	2.74	>0.05
2	Bắn 10 viên tính độ chụm 10 viên/1 bia (cm)	17.91	± 1.61	19.58	± 1.66	2.92	>0.05
3	Bắn tính điểm 10 viên tính điểm (đ)	94.46	± 5.07	91.18	± 5.62	3.17	>0.05

Bảng 4. So sánh nhịp độ tăng trưởng SBCM của của nhóm thực nghiệm và đối chứng trước và sau thực nghiệm

Nhóm test	Thực nghiệm			Đối chứng		
	Trước thực nghiệm \bar{x}	Sau thực nghiệm \bar{x}	W (%)	Trước thực nghiệm \bar{x}	Sau thực nghiệm \bar{x}	W(%)
Test 1	13.95	12.16	13.71	13.66	13.42	1.77
Test 2	20.12	17.91	11.62	20.21	19.58	3.17
Test 3	90.85	94.46	3.90	90.02	91.18	1.28



Biểu đồ 1. Nhịp tăng trưởng SBCM của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm sau thực nghiệm

Để thể hiện rõ hơn hiệu quả của BT đã lựa chọn, chúng tôi tính nhịp độ tăng trưởng của các chỉ số giữa 2 nhóm trước và sau 2 tháng thực nghiệm. Kết quả được trình bày tại bảng 4 và biểu đồ 1.

Kết quả cho thấy: Sau 03 tháng thực nghiệm nhịp tăng trưởng nhóm thực nghiệm đã hơn hẳn so với nhịp độ tăng trưởng của nhóm đối chứng. Điều đó một lần nữa khẳng định: Các BT mới lựa chọn có ý nghĩa phát triển SBCM nội dung súng ngắn Cz75 cho nam VĐV tại HVANND tốt hơn so với các BT cũ.

3. KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 15 BT và chứng minh tính hiệu quả của các BT này trong việc phát triển SBCM nội dung súng ngắn Cz75 cho nam VĐV tại HVANND, thể hiện rõ ở kết quả kiểm tra sau 02 tháng thực nghiệm của nhóm thực nghiệm.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aulic. I.V (1982), *Đánh giá trình độ tập luyện thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội..
2. Nguyễn Xuân Hường (2007), *Bước đầu nghiên cứu xây dựng tiêu chí đánh giá chất lượng công tác thể dục thể thao trường học cho các trường trung*

học phổ thông công lập nội thành Hà Nội, Luận văn thạc sỹ giáo dục, trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

3. Đỗ Quang Hưng (2014), *Nghiên cứu xây dựng hệ thống BT phát triển thể lực chuyên môn cho nam VĐV súng trường đội tuyển bắn súng Thành phố Hồ Chí Minh*, Luận văn thạc sỹ giáo dục, trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

4. Đinh Thị Tố Loan (2018), *Nghiên cứu lựa chọn BT phát triển SBCM nội dung súng trường thể thao cho nữ VĐV Bắn súng đội tuyển trẻ Quốc gia tại Trường Đại học TDTT Bắc Ninh*, Luận văn thạc sỹ giáo dục, trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

5. Đào Văn Thắng (2016), *Lựa chọn BT phát triển thể lực chuyên môn nội dung súng trường thể thao cho nam sinh viên chuyên ngành Bắn súng năm thứ 3 ngành giáo dục thể chất Trường Đại học TDTT Bắc Ninh*, Luận văn thạc sỹ giáo dục, trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

Nguồn bài báo: Bài báo trích từ kết quả sáng kiến kinh nghiệm tại HVANND: “Lựa chọn bài tập phát triển SBCM nội dung súng ngắn Cz75 cho nam VĐV tại HVANND”, Vũ Thanh Tùng, 2017.

Ngày nhận bài: 10/3/2024; **Ngày duyệt đăng:** 5/5/2024