

# Xây dựng hệ thống bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho đội tuyển bắn súng Trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân II

Trương Xuân Thông\*

\*ThS. Khoa QS, VT, TDDT, Trường Cao đẳng CSND II

Received: 08/7/2024; Accepted: 18/7/2024; Published: 25/7/2024

**Abstract:** Through various research methods, the study evaluated the physical fitness of athletes on the shooting team, selected seven tests to assess their specialized physical fitness, and developed 20 exercises aimed at improving specialized physical fitness. The application of these exercises in training has resulted in enhanced specialized physical fitness after the training period.

**Keywords:** Specialized physical fitness, shooting, athletes.

## 1. Đặt vấn đề

Nội dung bắn súng ngắn là một bài bắn không khống chế về mặt thời gian mà chỉ quy định thời gian chung của cả bài bắn với thời gian trong một buổi tập. Học viên tự điều chỉnh thời gian bắn sao cho hợp lý. Cự ly của bài bắn súng ngắn là 25m, đây là cự ly rất thuận lợi cho việc thi đấu có kết quả cao. Nhưng lại có kích thước tờ bia 4A nhỏ hơn so với các môn súng ngắn khác. Vì vậy muốn đạt được kết quả tốt học viên phải biết điều chỉnh sao cho súng im vững chắc và ít dung động nhất, đồng thời phải phối hợp vận động sao cho phù hợp để tạo điều kiện đạt thành tích cao trong thi, kiểm tra.

Bài bắn súng ngắn là một bài bắn tương đối khó vì khi bắn trọng tâm của súng và cơ thể rất cao, diện tích hình chân đế lại nhỏ chỉ được giới hạn trong phạm vi hai bàn chân của học viên nên kém vững chắc. Thêm vào đó hệ thống cơ thể phải hoạt động gắng sức để giữ tư thế thân người và súng được cân bằng và ổn định. Do đó, tác giả lựa chọn nghiên cứu “Xây dựng hệ thống bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho đội tuyển bắn súng trường Cao đẳng CSND II”

## 2. Nội dung nghiên cứu

### 2.1. Phương pháp nghiên cứu

Quá trình nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp điều tra xã hội học; Phương pháp kiểm tra sự phạm; Phương pháp thực nghiệm sự phạm; Phương pháp toán thống kê;

**Khách thể khảo sát:** gồm 10 vận động viên đội tuyển bắn súng trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân II.

### 2.2. Kết quả nghiên cứu

#### 2.2.1. Xác định các test đánh giá trình độ tập luyện của đội tuyển bắn súng

Đề lựa chọn các test đánh giá trình độ tập luyện cho vdv học viên đội tuyển bắn súng ngắn, đề tài dựa trên các test đánh giá trình độ tập luyện đang được sử dụng cho học viên tập luyện nội dung bắn súng ngắn, dựa trên phân tích các tài liệu tham khảo liên quan và qua tổng hợp các test đánh giá trình độ tập luyện học viên được sử dụng ở các trường vũ trang và lựa chọn những test đánh giá trình độ tập luyện cho học viên tập luyện nội dung bắn súng ngắn.

Bảng 2.1 Kết quả phỏng vấn các test đánh giá trình độ thể lực của đội tuyển bắn súng

TT	Nội dung	Kết quả phỏng vấn lần 1 (n=35)		Kết quả phỏng vấn lần 2 (n=35)	
		Điểm	%	Điểm	%
1	Bật cao (cm)	69	67.65	70	66.67
2	Bật xa tại chỗ (cm)	66	64.71	68	64.76
3	Chạy 30m xuất phát cao (s)	64	62.75	66	62.86
4	Chạy 1500m (s)	71	69.61	69	65.71
5	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	64	62.75	69	65.71
6	Chạy tùy sức 5 phút	67	65.69	68	64.76
7	Cơ không chế tay trên xà đơn (s)	64	62.75	66	62.86
8	Cooper (m)	96	91.43	98	96.08
9	Đứng bằng 2 chân giương súng (s)	88	86.27	86	81.90
10	Đứng bằng 1 chân giương súng (s)	73	69.52	68	66.67
11	Đứng dẻo gập thân (cm)	71	69.61	69	65.71
12	Đứng lên ngồi xuống (lần)	95	93.14	93	88.57

13	Giữ tạ (phút)	64	62.75	66	62.86
14	Giữ súng lâu trên tay (phút)	66	64.71	68	64.76
15	Khả năng thăng bằng tĩnh (giây)	67	65.69	68	64.76
16	Lực bóp tay trái (kg)	73	69.52	68	66.67
17	Lực bóp tay phải (kg)	69	67.65	70	66.67
18	Nằm sấp chống đẩy 1 phút (lần)	96	94.12	94	89.52
19	Nằm sấp gập lưng 1 phút (lần)	88	86.27	86	81.90
20	Nằm ngửa gập bụng 1 phút (lần)	95	93.14	93	88.57
21	Nhảy dây 2 phút (lần)	67	65.69	68	64.76
22	Trồng chuối dựa tường (s)	82	80.39	85	80.95

Những test được các giáo viên, chuyên gia, HLV đánh giá cao ở lần phỏng vấn 1 thì cũng được đánh giá cao ở lần phỏng vấn 2. Các test chiếm số phiếu từ 70% - 100%, là những test đã được đề tài sử dụng trong quá trình nghiên cứu đánh giá trình độ tập luyện cho nam học viên tập luyện nội dung bắn súng ngắn. Một chỉ test có thể được sử dụng trong nghiên cứu khoa học cũng như trong kiểm tra, đánh giá trong thực tiễn huấn luyện, giảng dạy phải là những test đảm bảo độ tin cậy và có tính thông báo, chính vì vậy đề tài tiến hành kiểm nghiệm độ tin cậy của 7 test đã được xác định qua 2 lần phỏng vấn.

Bảng 2.2: Bảng hệ số tương quan các test.

TT	Tên Test	n = 30
		R
1	Cooper (m)	0.86
2	Đứng lên ngồi xuống (lần)	0.87
3	Đứng bằng 2 chân giương súng (s)	0.86
4	Nằm sấp chống đẩy 1 phút (lần)	0.86
5	Nằm sấp gập lưng 1 phút (lần)	0.85
6	Nằm ngửa gập bụng 1 phút (lần)	0.85
7	Trồng chuối dựa tường (s)	0.84

Để kiểm tra độ tin cậy test chúng tôi tính hệ số tương quan cặp của từng test giữa kết quả kiểm tra lần 1 và lần 2. Các test thể lực đều có liên quan với nhau giữa 2 lần lập test ( $P = 0.05 - P = 0.01$ ). Tuy nhiên, theo yêu cầu của phép đo lường thể thao, cần 1 test chỉ có hệ số tương quan  $r$  đạt từ 0.8 trở lên mới đủ độ tin cậy cần thiết và mới có khả năng dùng được với tư cách là test.

### 2.2.2. Đánh giá thực trạng thể lực chuyên môn của đội tuyển bắn súng

Sau khi lựa chọn các test đánh giá trình độ thể lực cho sinh viên bằng phương pháp phỏng vấn đề tài tiến hành ứng dụng các test đã lựa chọn để kiểm tra

ban đầu đánh giá thực trạng thể lực đối tượng nghiên cứu ở test đã được lựa chọn. Kết quả tính toán các chỉ số tổng hợp về trình độ thể lực kiểm tra trước khi thực nghiệm (ban đầu) của 10 vdv được trình bày ở bảng 2.3.

Bảng 2.3: Kết quả kiểm tra lần 1 các test thể lực.

TT	Test	$\bar{X}$		Cv%	$t_{\text{bảng}} = 2.228$	P
1	Cooper (m)	2708.06	180.69	6.74	0.13	>0.05
2	Đứng lên ngồi xuống (lần)	434.45	16.52	4.03	0.99	>0.05
3	Đứng bằng 2 chân giương súng (s)	2996.36	211.21	7.05	0.5	>0.05
4	Nằm sấp gập lưng 1 phút (lần)	50.86	5.23	6.63	1.06	>0.05
5	Nằm ngửa gập bụng 1 phút (lần)	48.50	5.06	9.83	1.42	>0.05
6	Nằm sấp chống đẩy 1 phút (lần)	45.64	6.39	14.42	1.43	>0.05
7	Trồng chuối dựa tường (s)	72.79	2.42	3.34	1.05	>0.05

### 2.3. Nghiên cứu lựa chọn và ứng dụng một số bài tập phát triển thể lực chuyên môn đội tuyển bắn súng

Từ kết quả đánh giá thực trạng thành tích các test đạt được ở mức trung bình và vẫn còn nhiều hạn chế. Do vậy, việc nâng cao trình độ thể lực của vdv đội tuyển bắn súng là một phần quan trọng trong chương trình huấn luyện và hết sức cần thiết.

- Lựa chọn sơ bộ các bài tập qua các tài liệu tham khảo và quan sát sự phạm

Bằng phương pháp quan sát sự phạm các học viên tập luyện môn bắn súng, đồng thời qua tài liệu tham khảo như: Chương trình môn học môn Bắn súng, huấn luyện bắn súng hiện đại... và đã chọn được 35 bài tập nâng cao trình độ thể lực phù hợp và đáp ứng các yêu cầu đặt ra. Sau khi lựa chọn được 35 bài tập, chúng tôi đưa 35 bài tập đã được lựa chọn vào phỏng vấn đối tượng phỏng là các giảng viên, trọng tài, những người có kinh nghiệm giảng dạy và huấn luyện môn Bắn súng. Số người được phỏng vấn là 15 người, sau khi phát ra 15 phiếu phỏng vấn, chúng tôi thu về được 15 phiếu phỏng vấn đạt tỉ lệ là 100%.

Qua kết quả phỏng vấn đã được lựa chọn được 20 bài tập nhằm phát triển thể lực cho sinh viên được các giảng viên, trọng tài, HLV đánh giá là có thể sử dụng có tỉ lệ tán thành đạt từ 70% trở lên.

TT	Bài tập	Đồng ý
1	Bật cóc (30m x 2)	100%
2	Cồng người chạy về đích 50m	80%
3	Chạy biển tốc 50 x 50, tổng cự ly 400m	80%
4	Chạy nhanh 3 - 4 m nghe tín hiệu xoay vòng tròn, chạy về đích 10m	73.3%

5	Đẩy xe cút kít 30m x 2 lần	86.6%
6	Đứng lên ngồi xuống bằng 2 chân (30 lần x 2)	73.3%
7	Giương súng theo nhịp 60 giây x 30 giây – 30 lần	80%
8	Giương giữ tạ 2kg ở tư thế đứng bắn 30 giây – 30 lần	86.6%
9	Giữ súng với các tư thế khác nhau và thu nhỏ diện tích chân đế	100%
10	Giữ súng lâu trên tay có trọng lượng phụ (0.5 kg)	86.6%
11	Giữ tạ tay (1.5 kg)	93.3%
12	Kéo tay trên xà đơn	80%
13	Nằm sấp co thân tỳ chân tính số lần	86.6%
14	Nằm ngửa nâng chân gập thân	80.0%
15	Nằm sấp chống đẩy kết hợp bật nhảy 2 phút x 2 lần	73.3%
16	Nằm sấp chống đẩy tính số lần tối đa	100%
17	Nhảy dây 2 phút	93.3%
18	Ngắm bắn vào điểm sáng độ bằng bút hồng ngoại do giáo viên điều khiển	80%
19	Thi đấu	100%
20	Trồng chuối dựa tường	786.6%

#### 2.4. Đánh giá hiệu quả một số bài tập thể lực chuyên môn cho đội tuyển bắn súng

Để đánh giá hiệu quả việc sử dụng các bài tập đã chọn, trong kế hoạch tập thể lực chúng ta xem xét đánh giá thành tích kiểm tra của các chỉ tiêu theo xu hướng phát triển trước thực nghiệm và sau thực nghiệm. Điều đó là quan trọng để đánh giá hiệu quả việc sử dụng hệ thống bài tập. Để giải quyết nhiệm vụ này, thông qua các test sự phạm chúng tôi đã tiến hành ứng dụng và kiểm tra: lần 1 (trước thực nghiệm) và lần 2 (sau thực nghiệm).

##### 2.4.1. Kết quả kiểm tra sau tập luyện của đội tuyển bắn súng

Sau 60 giờ tập luyện chúng tôi tiến hành kiểm tra lại các tổ chất thể lực sau thực nghiệm.

Bảng 2.4: Kết quả kiểm tra lần 2 các test thể lực.

TT	Test	Lần 1			Lần 2			Nhịp tăng trưởng		
		X <sub>1</sub>	đ <sub>1</sub>	Cv%	X <sub>2</sub>	đ <sub>2</sub>	Cv%	W%	t	P
1	Cooper (m)	2708.06	180.69	6.74	2867.27	51.85	1.81	5.74	2.62	<0.05
2	Đứng lên ngồi xuống (lần)	434.45	16.52	4.03	450.55	14.02	3.11	3.68	3.86	<0.05
3	Đứng bằng 2 chân giương súng (s)	2996.36	211.21	7.05	3061.27	89.95	2.85	5.25	2.31	<0.05
4	Nằm sấp gập lưng 1 phút (lần)	50.86	5.23	6.63	53.27	2.15	2.71	8.73	5.57	<0.05
5	Nằm ngửa gập bụng 1 phút (lần)	48.50	5.06	9.83	50.64	1.67	1.76	6.34	3.77	<0.05
6	Nằm sấp chống đẩy 1 phút (lần)	45.64	6.39	14.42	47.09	2.23	2.72	4.64	2.94	<0.05
7	Trồng chuối dựa tường (s)	72.79	2.42	3.34	77.36	2.38	3.08	5.67	6.45	<0.05

Qua bảng 2.4 cho thấy việc áp dụng các bài tập đã tác động tích cực về thành tích của đội tuyển bắn súng và có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê ngưỡng xác suất  $P < 0.05$  vì có  $t = 2.62 > t_{\text{bảng}} = 2.228$ .

### 3. Kết luận

Từ kết quả nghiên cứu đã chọn được 7 test: Nằm sấp chống đẩy lần (lần), nằm sấp gập lưng (lần), nằm ngửa gập bụng (lần), cooper (m), đứng lên ngồi xuống lần (lần), trồng chuối dựa tường (s), đứng bằng 2 chân giương súng (s), dùng để đánh giá trình độ thể lực của đội tuyển bắn súng, đó là những test được lựa chọn đảm bảo tính khách quan có cơ sở khoa học và đủ độ tin cậy để sử dụng. Qua kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được 20 bài tập để đánh giá thể lực chuyên môn cho vận động viên đội tuyển bắn súng. Các bài tập đã được nghiên cứu ứng dụng và mang lại hiệu quả cao trong việc nâng cao thể lực chuyên môn, được biểu hiện rõ rệt ở kết quả kiểm tra. Trong đó có độ tăng tiến kiểm tra lần 2 tốt hơn hẳn so với kiểm tra lần 1, ở 7 test đều có sự khác biệt rõ rệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$ .

#### Tài liệu tham khảo

- Lê Bửu, Dương Nghiệp Chí, (1985), Huấn luyện thể thao, NXB TDTT, TP.HCM.
- Phượng, L. Q., & Bảo, Đ. Q. (2002). Cơ sở sinh học của tập luyện TDTT vì sức khỏe. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Hà Nội.
- Khải, H. T., & Vĩnh, Đ. (2010). Giáo trình toán thống kê - Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh. Nhà xuất bản Thể dục thể thao.
- Nguyễn Thiệt Tình (1993) Phương pháp nghiên cứu khoa học trong lĩnh vực TDTT, NXB TDTT, Hà Nội.
- Hiệp, L. Q., & Uyên, P. T. (2003). Sinh lý học TDTT. Nhà xuất bản Hà Nội.
- Trịnh Hùng Thanh (2000), Đặc điểm sinh lý các môn thể thao, NXB TDTT, Hà Nội.
- Nguyễn Duy Phát (1999), Bắn súng thể thao, NXB Hà Nội.