

Lựa chọn bài tập phát triển sức bền chuyên môn nội dung súng ngắn HS9 cho nam học viên tại Học viện An ninh nhân dân

Vũ Thanh Tùng*

*ThS. Học viện An ninh nhân dân

Received: 28/7/2024; Accepted: 8/8/2024; Published: 18/8/2024

Abstract: Using basic scientific research methods in physical education and sports, we have selected 09 exercises and 03 tests to evaluate the effectiveness of professional physical fitness development exercises with gun content. HS9 short for male students at the 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 we have selected initially have a better effect in developing the TLM of HS9 pistol content for male students at the People's Security Academy than the exercises commonly used at the People's Security Academy. .

Keywords: Exercises, professional physical fitness, male students, HS9 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 đã thực hiện tốt nhiệm vụ giảng dạy môn quân sự võ thuật thể dục thể thao, đồng thời nội dung súng ngắn HS9 cũng là nội của ngành Công an được tổ chức giảng dạy tại Học viện An ninh nhân dân, nội dung này đòi hỏi học viên phải có thể lực toàn diện, để sẵn sàng chính xác giành điểm cao trong tập luyện và thực tế chiến đấu trong đó có Thể lực chuyên môn... Tuy nhiên, nội dung súng ngắn HS9 Học viện An ninh nhân dân được giảng dạy và huấn luyện với nhiều loại bài tập khác nhau, chưa thống nhất nội dung hệ thống các bài tập phát triển Thể lực chuyên môn. Do đó, việc phát triển Thể lực chuyên môn và hoàn thiện kỹ thuật bắn sẽ giúp cho vận động viên đạt thành tích cao trong tập luyện cũng như thực tế chiến đấu.

Vấn đề nghiên cứu về tổ chức 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 bài tập phát triển Thể lực chuyên môn nội dung súng ngắn HS9 cho nam học viên tại Học viện An ninh nhân dân.

Xuất phát từ những vấn đề nêu trên, chúng tôi tiến hành: Lựa chọn bài tập phát triển thể lực chuyên môn nội dung súng ngắn HS9 cho nam học viên tại Học viện An ninh nhân dân.

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 bài tập phát triển Thể lực chuyên môn và test đánh giá trình độ thể lực chuyên môn nội dung súng ngắn HS9 cho nam học viên tại Học viện An ninh nhân dân.

2.1.1. Lựa chọn bài tập

Để lựa chọn bài tập Thể lực chuyên môn nội dung súng ngắn HS9 cho nam học viên tại Học viện An ninh nhân dân đề tài đã tiến hành tham khảo từ những nguồn tài liệu tham khảo khác nhau, đồng thời tiến hành phỏng vấn chuyên gia, giảng viên, huấn luyện viên bằng phiếu hỏi; Kết quả lựa chọn được 09 bài tập phát triển Thể lực chuyên môn cho đối tượng nghiên cứu. Kết quả được trình bày ở bảng 2.1.

Bảng 2.1. Lựa chọn bài tập Thể lực chuyên môn nội dung súng ngắn HS9 cho nam học viên tại Học viện An ninh nhân dân (n=15)

TT	Nội dung bài tập	Mức độ đánh giá					
		Rất quan trọng		Quan trọng		Không quan trọng	
		n	%	n	%	n	%
1	Nắm sắp chống đẩy tốc độ chậm	0	0	6	40	9	60
2	Giữ tạ tay 1,5 kg	2	13,3	7	46,6	6	40
3	Giữ súng tăng cò khan	12	80,0	3	20,0	0	0
4	Giữ súng lâu trên tay	15	100	0	0	0	0
5	Giương súng liên tục	10	66,6	5	33,3	0	0
6	Đứng giữ súng và thu nhỏ diện tích hình chân đế.	12	80	2	13,3	1	6,6
7	Giữ súng 20s nhắm mắt	0	0	2	13,3	13	86,6
8	Đứng trên hai miếng gỗ có mặt cong	14	93,3	1	6,6	0	0
9	Bắn cò đạn sau đó giữ súng lâu trên tay	12	80	3	20	0	0
10	Giữ súng có thêm phụ trọng	15	100	0	0	0	0
11	Bắn bia thu nhỏ	3	20	12	80	0	0
12	Bắn khăn xen kẽ bắn đạn	14	93,3	1	6,6	0	0
13	Bắn có quy định thời gian	12	80	2	13,3	1	6,6
14	Bài bắn tiêu chuẩn 20 viên.	13	86,6	2	13,3	0	0

Cách thực hiện các bài tập:

- Bài tập 1: Giữ súng tăng cò khan 50s/1 phút, 10 lần x 6 tổ (nghỉ giữa các phát bắn là 30s và các tổ là 1 phút 30s)

- Bài tập 2: Giữ súng lâu trên tay Thời gian của bài tập là 3 tổ x 10 lần (1 lần 1 phút 15s) nghỉ giữa các lần thực hiện là 30s, giữa các tổ là 1 phút 30s.

- Bài tập 3: Đứng giữ súng và thu nhỏ diện tích hình chân đế 5 lần, 1 lần 1 phút, kéo dài 10 phút

- Bài tập 4: Đứng trên hai miếng gỗ có mặt cong, thực hiện 3 tổ x 10 lần (1 lần 40s), giữa các lần nghỉ 15s, nghỉ giữa các tổ 1 phút 30s.

- Bài tập 5: Bắn cò đạn sau đó giữ súng lâu trên tay, sau khi bóp cò kết thúc, không hạ súng xuống mà tiếp tục giữ im trên tay ngắm vào bia từ 20s đến 30s. Thực hiện 2 tổ x 30 lần. Thời gian nghỉ giữa tổ là 3 phút.

- Bài tập 6: Giữ súng có thêm phụ trọng, trọng lượng 0,2kg, thực hiện 3 tổ x 10 lần (40s/lần), giữa các lần nghỉ 25s, giữa các tổ nghỉ 3 phút.

- Bài tập 7: Bắn khăn xen kẽ bắn đạn, bắn xen

kẽ 1 phát bắn đạn với 1 phát bắn đạn khan. Thời gian mỗi phát bắn là 40s, thời gian nghỉ giữa các phát là 30s, số lượng đạn là 20 viên (bắn khan + bắn đạn = 40 lần giương súng)

- Bài tập 8: Bắn có quy định thời gian, Thời gian từng phát bắn tùy thuộc vào tiến trình huấn luyện, dao động khoảng từ 50s đến 1 phút.

- Bài tập 9: Bài bắn tiêu chuẩn 20 viên, sau khi đã chuẩn bị đầy đủ trang thiết bị tập luyện, VĐV theo khẩu lệnh của HLV thực hiện bài bắn tiêu chuẩn của mình.

2.1.2. Lựa chọn test

Để lựa chọn test đánh giá trình độ Thể lực chuyên môn nội dung súng ngắn HS9 cho nam học viên tại Học viện An ninh nhân dân đề tài đã tiến hành tham khảo từ những nguồn tài liệu tham khảo khác nhau, đồng thời tiến hành phỏng vấn chuyên gia, giảng viên, huấn luyện viên bằng phiếu hỏi; Kết quả lựa chọn được 03 test đánh giá trình độ Thể lực chuyên môn cho đối tượng nghiên cứu gồm:

+ Giữ súng trên tay 1 phút tính thời gian 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 bài tập Thể lực chuyên môn nội dung súng ngắn HS9 cho nam học viên tại Học viện An ninh nhân dân

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 học viên nội dung súng ngắn HS9 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 09 bài tập chúng tôi đã lựa chọn.

+ Nhóm 2 (gọi là nhóm đối chứng): Gồm 10 học viên tập luyện theo các bài tập cũ tại học viện, theo chương trình, giáo án đã được xây dựng của Khoa quân sự võ thuật thể dục thể thao

- Địa điểm thực nghiệm: Học viện An ninh nhân dân.

2.2.2. Kết quả ứng dụng các bài tập phát triển Thể lực chuyên môn cho nam học viên nội dung súng ngắn HS9 Học viện An ninh nhân dân.

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.

Bảng 2.2. Kết quả kiểm tra các test đánh giá trình độ Thể lực chuyên môn 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)	14.15	1.02	14.16	1.03	0.02	>0.05
2	Bắn 10 viên tính độ chụm 10 viên/1 bia (cm)	18.82	1.62	18.71	1.65	0.19	>0.05
3	Bắn tính điểm 10 viên tính điểm (đ)	91.85	5.07	91.02	5.62	0.80	>0.05

Bảng 2.3. Kết quả kiểm tra các test đánh giá trình độ Thể lực chuyên môn 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)	14.16	1.08	15.42	1.09	2.70	>0.05
2	Bắn 10 viên tính độ chụm 10 viên/1 bia (cm)	16.41	1.64	18.17	1.65	3.07	>0.05
3	Bắn tính điểm 10 viên tính điểm (đ)	94.52	5.01	91.85	5.33	2.63	>0.05

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 bài tập chúng tôi đã lựa chọn bước đầu có tác dụng phát triển

Thể lực chuyên môn nội dung súng ngắn HS9 cho nam học viên 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.

3. Kết luận

- Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 03 test đánh giá trình độ phát triển Thể lực chuyên môn cho đối tượng nghiên cứu có đủ độ tin cậy và tính thông báo sử dụng.

- Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 09 bài

tập và chứng minh tính hiệu quả của các bài tập này trong việc phát triển Thể lực chuyên môn nội dung súng ngắn HS9 cho nam học viên tại Học viện An ninh nhân dân, 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 TĐTT, 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 THPT công lập nội thành Hà Nội*, Luận văn thạc sỹ giáo dục, trường Đại học TĐTT Bắc Ninh.

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

4. Đinh Thị Tố Loan (2018), *Nghiên cứu lựa chọn bài tập phát triển Thể lực chuyên môn nội dung súng trường thể thao cho nữ VĐV*

Bắn súng đội tuyển trẻ Quốc gia tại Trường Đại học TĐTT Bắc Ninh, Luận văn thạc sỹ giáo dục, trường Đại học TĐTT Bắc Ninh.

5. Đỗ Hữu Trường (2006), “Những yếu tố cơ bản ảnh hưởng đến hiệu quả dạy học môn Bắn súng thể thao”, NXB TĐTT. Hà Nội.

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