

NGHIÊN CỨU LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC BỀN CHUYÊN MÔN NỘI DUNG SÚNG NGẮN HS9 CHO NAM HỌC VIÊN TẠI TRƯỜNG CAO ĐẲNG CẢNH SÁT NHÂN DÂN I

Nguyễn Mạnh Hùng
Trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân I

Tóm tắt: Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học cơ bản trong thể dục thể thao, đã lựa chọn được 09 bài tập và 03 test đánh giá hiệu quả bài tập phát triển thể lực chuyên môn (TLCM) nội dung súng ngắn HS9 cho nam học viên tại Trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân I. Thông qua 02 tháng thực nghiệm sư 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 đã lựa chọn bước đầu có tác dụng phát triển TLCM nội dung súng ngắn HS9 cho nam học viên tại Trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân I tốt hơn so với các bài tập thường được sử dụng tại trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân I.

Từ khoá: Bài tập, thể lực chuyên môn, nam học viên, nội dung súng ngắn HS9, Trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân I.

A STUDY ON SELECTING EXERCISES TO DEVELOP SPECIALIZED ENDURANCE IN HS9 PISTOL TRAINING FOR MALE STUDENTS AT PEOPLE'S POLICE COLLEGE I

Nguyen Manh Hung
People's Police College I

Abstract: Using fundamental scientific research methods in physical education and sports, we selected 9 exercises and 3 tests to evaluate the effectiveness of specialized physical fitness (SPF) development in HS9 pistol training for male students at People's Police College I. After a two-month pedagogical experiment, the results showed a significant difference between the experimental and control groups, with the experimental group achieving better outcomes ($P < 0.05$). This indicates that the selected exercises initially proved more effective in developing specialized physical fitness for HS9 pistol training among male students compared to the commonly used exercises at People's Police College I.

Keywords: exercises, specialized physical fitness, male students, HS9 pistol training, People's Police College I.

Nhận bài: 16/04/2025

Phản biện: 18/05/2025

Duyệt đăng: 22/05/2025

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Hiện nay, việc nâng cao trình độ thể lực trong lực lượng 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, đề sẵn sàng nhận và hoàn thành mọi nhiệm vụ bảo vệ nhân dân, đất nước.

Trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân I 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 trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân I, nội dung này đòi hỏi học viên 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 TLCM... Tuy nhiên, nội dung súng ngắn HS9 tại Trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân I 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 TLCM. Do đó, việc phát triển TLCM 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 tổ chất thể lực của VĐV Bắn súng, đã được rất nhiều tác giả quan tâm nghiên cứu như: Đỗ Hữu Trường (2014, 2016); Đỗ Quang Hưng (2014); Đào Văn Thắng (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 TLCM nội dung súng ngắn HS9 cho nam học viên tại trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân I.

Xuất phát từ những vấn đề nêu trên, tác giả tiến hành: Nghiên cứu lựa chọn bài tập phát triển thể lực chuyên môn nội dung súng ngắn HS9 cho nam học viên tại Trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân I.

Quá trình nghiên cứu, tác giả sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu; Phỏng vấn, tọa đàm; Quan sát sư phạm; Kiểm tra sư phạm; Thực nghiệm sư phạm và toán học thống kê.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Lựa chọn bài tập phát triển TLCM và test đánh giá trình độ thể lực chuyên môn nội dung súng ngắn HS9 cho nam học viên tại

Trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân I.

2.1.1. Lựa chọn bài tập thể lực chuyên môn nội dung súng ngắn HS9 cho nam học viên tại Trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân I.

Để lựa chọn bài tập TLCM nội dung súng ngắn HS9 cho nam học viên tại trường Cao đẳng Cảnh

sát nhân dân I 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 TLCM cho đối tượng nghiên cứu. Kết quả được trình bày ở bảng 1.

Bảng 1. Lựa chọn bài tập TLCM nội dung súng ngắn HS9 cho nam học viên tại trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân I (n=20)

TT	Tên bài tập	Kết quả phỏng vấn			
		Đồng ý		Không đồng ý	
		n	%	n	%
1	Giữ tạ tay 1.5 kg	12	60	8	40
2	Nằm sấp chống đẩy	13	65	7	35
3	Giữ súng lâu trên tay	18	90	2	10
4	Giữ súng tăng cò khan	19	95	1	5
5	Giương súng liên tục	12	60	8	40
6	Đứng giữ súng và thu nhỏ diện tích hình chân đế.	18	90	2	10
7	Giữ súng 20s nhắm mắt	12	60	8	40
8	Đứng trên hai miếng gỗ có mặt cong	18	90	2	10
9	Bắn có đạn sau đó giữ súng lâu trên tay	17	85	3	15
10	Giữ súng có thêm phụ trọng	16	80	4	20
11	Bắn bia thu nhỏ	13	65	7	35
12	Bắn khăn xen kẽ bắn đạn	16	80	4	20
13	Bắn có quy định thời gian	17	85	3	15
14	Bài bắn tiêu chuẩn 20 viên.	18	90	2	10

Cách thực hiện các bài tập:

- Bài tập 1: 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 2: 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 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 có 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 ngấm 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 khan 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 đánh giá trình độ thể lực chuyên môn nội dung súng ngắn HS9 cho nam học viên tại Trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân I.

Để lựa chọn test đánh giá trình độ TLCM nội dung súng ngắn HS9 cho nam học viên tại trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân I 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 TLCM 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 TLCM nội dung súng ngắn HS9 cho nam học viên tại trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân I

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 trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân I, thời gian bắn từ 25 – 30 phút/ buổi.

- Đối tượng thực nghiệm: Gồm 50 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

25 học viên tập luyện theo 09 bài tập đã lựa chọn.

+ Nhóm 2 (gọi là nhóm đối chứng): Gồm 25 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 thật thể dục thể thao

- Địa điểm thực nghiệm: Trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân I

2.2.2. Kết quả ứng dụng các bài tập phát triển TLCM cho nam học viên nội dung súng ngắn HS9 tại Trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân I.

Trước thực nghiệm, 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. Kết quả kiểm tra các test đánh giá trình độ TLCM của đối tượng nghiên cứu trước thực nghiệm

TT	Các Test kiểm tra	Kết quả kiểm tra					
		Thực nghiệm (n=25)		Đối chứng (n=25)		t	p
		$\bar{X}$	(n=25)	$\bar{X}$	$\pm \delta$		
1	Giữ súng lâu trên tay trong 1 phút 30 giây, tính thời gian giữ súng ổn định (s)	14.24	1.11	14.28	1.08	0.14	>0.05
2	Bắn 10 viên tính độ chụm 10 viên/1 bia (cm)	18.92	1.55	18.95	1.58	0.08	>0.05
3	Bắn tính điểm 10 viên tính điểm (đ)	91.24	6.85	91.22	6.78	0.03	>0.05

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

TT	Các Test kiểm tra	Kết quả kiểm tra					
		Thực nghiệm (n=25)		Đối chứng (n=25)		t	p
		$\bar{X}$	(n=25)	$\bar{X}$	$\pm \delta$		
1	Giữ súng lâu trên tay trong 1 phút 30 giây, tính thời gian giữ súng ổn định (s)	14.66	1.14	15.35	1.11	2.30	>0.05
2	Bắn 10 viên tính độ chụm 10 viên/1 bia (cm)	18.52	1.53	17.21	1.55	3.73	>0.05
3	Bắn tính điểm 10 viên tính điểm (đ)	92.33	6.82	94.56	6.65	3.04	>0.05

Sau thực nghiệm, 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 đã lựa chọn bước đầu có tác dụng phát triển TLCM nội dung súng ngắn HS9 cho nam học viên tại trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân I tốt hơn so với các bài tập thường được

sử dụng tại trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân I.

III. KẾT LUẬN

- Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 03 test đánh giá trình độ phát triển TLCM 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 TLCM nội dung súng ngắn HS9 cho nam học viên tại trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân I, thể hiện rõ ở kết quả kiểm tra sau 02 tháng thực nghiệm của nhóm thực nghiệm.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Cục Công tác đảng và công tác chính trị (2022), Tài liệu “Huấn luyện Quân sự và sử dụng công cụ hỗ trợ” (dùng trong lực lượng CAND).
2. Trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân I (2024), Tập bài giảng “Lý thuyết và thực hành bắn súng quân dụng”.
3. Trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân I (2022), Giáo trình “Thực hành bắn súng ứng dụng của Cảnh sát Đặc nhiệm”.
4. Trường Trung cấp Cảnh sát vũ trang (2018), Giáo trình “Thực hành bắn súng ứng dụng của Cảnh sát Cơ động”.
5. Trường Trung cấp Cảnh sát vũ trang (2018), Giáo trình “Thực hành bắn súng ứng dụng của Cảnh sát Bảo vệ mục tiêu”.
6. Đỗ Hữu Trường (2016), *Giáo trình Bắn súng*, Nxb TDTT Hà Nội.
7. Bộ Công an (2022), Tài liệu huấn luyện quân sự và sử dụng công cụ hỗ trợ, NXB Công an nhân dân, Hà Nội
8. Quốc hội nước CHXHCN Việt Nam (2020), Luật Quản lý, sử dụng vũ khí, vật liệu nổ và công cụ hỗ trợ, Hà Nội
9. Tổng cục Xây dựng lực lượng Công an nhân dân (2006), Giáo trình giáo dục quốc phòng, NXB Công an nhân dân, Hà Nội
10. Trường Trung cấp Cảnh sát vũ trang (2012), Giáo trình thực hành bắn ứng dụng của Cảnh sát cơ động, NXB Công an nhân dân, Hà Nội
11. Trường Trung cấp Cảnh sát vũ trang (2018), Giáo trình thực hành bắn ứng dụng của Cảnh sát Đặc nhiệm, NXB Công an nhân dân, Hà Nội
12. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2018), Giáo trình Giáo dục quốc phòng - an ninh, NXB Giáo dục Việt Nam, Hà Nội
13. tập bài giảng bài lý thuyết và thực hành bắn súng quân dụng (Ban hành kèm theo Quyết định số 896/QĐ-T09-P3 ngày 11 tháng 5 năm 2023 của Hiệu trưởng Trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân I)