

ẢNH HƯỞNG CỦA YẾU TỐ TÂM LÝ ĐẾN KẾT QUẢ NGẮM BẮN VÀ GIẢI PHÁP RÈN LUYỆN TÂM LÝ VỮNG VÀNG CHO SINH VIÊN TRONG THỰC HÀNH BẮN SÚNG TIỂU LIÊN AK TẠI TRUNG TÂM GDQP&AN TRƯỜNG ĐẠI HỌC HẢI PHÒNG

Vũ Văn Chinh

Trung tâm Giáo dục quốc phòng và an ninh Trường Đại học Hải Phòng

Tóm tắt: Thực hành bắn súng tiểu liên AK là một trong những nội dung trọng tâm nhưng cũng khó khăn nhất đối với sinh viên học tập môn Giáo dục Quốc phòng và An ninh (GDQP&AN). Bài báo này đi sâu phân tích ảnh hưởng của các yếu tố tâm lý – bao gồm tâm lý lo âu, sợ tiếng nổ, sợ độ giật của súng và áp lực thành tích – đến thao tác kỹ thuật và kết quả ngắm bắn của sinh viên tham gia học tập tại Trung tâm GDQP&AN Trường Đại học Hải Phòng. Thông qua phương pháp quan sát sự phạm và phân tích lỗi kỹ thuật thường gặp trên tuyến bắn, nghiên cứu khẳng định trạng thái tâm lý không ổn định là nguyên nhân chính dẫn đến các sai sót như giật mình, kìm cò, hoặc mất đường ngắm cơ bản. Từ đó, bài viết đề xuất một số giải pháp đồng bộ nhằm rèn luyện bản lĩnh tâm lý cho sinh viên, từ khâu huấn luyện lý thuyết, ứng dụng công nghệ mô phỏng thực quan, đến phương pháp sự phạm của giảng viên trực tiếp điều hành trên trường bắn.

Từ khóa: Tâm lý ngắm bắn, súng tiểu liên AK, sinh viên, GDQP&AN

THE IMPACT OF PSYCHOLOGICAL FACTORS ON SHOOTING ACCURACY AND SOLUTIONS FOR FORGING PSYCHOLOGICAL RESILIENCE AMONG STUDENTS IN AK SUBMACHINE GUN PRACTICAL TRAINING AT THE NDSE CENTER HAI PHONG UNIVERSITY'

Abstract: Practical training in AK submachine gun shooting is one of the core, yet most challenging, modules for students enrolled in the National Defense and Security Education (NDSE) program. This paper provides an in-depth analysis of the impact of psychological factors—including anxiety, fear of loud noises, anticipation of recoil (flinching), and performance pressure—on the technical execution and shooting accuracy of students at the NDSE Center, Hai Phong University. Through pedagogical observation and the analysis of common technical errors on the firing line, the study confirms that unstable psychological states are the primary causes of execution flaws such as flinching, trigger jerking, or losing the basic line of sight. Consequently, the article proposes a set of synchronous solutions designed to forge students' psychological resilience, ranging from theoretical instruction and the application of visual simulation technology to the pedagogical methods employed by instructors directly commanding the shooting range.

Keywords: Shooting psychology, AK submachine gun, students, National Defense and Security Education (NDSE).

Nhận bài: 25/02/2026

Phản biện: 23/03/2026

Duyệt đăng: 26/03/2026

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong chương trình GDQP&AN cho sinh viên các trường đại học, cao đẳng, thực hành bắn súng tiểu liên AK bài học có nội dung đòi hỏi sự tổng hòa của thể lực, kỹ năng thao tác và đặc biệt là bản lĩnh tâm lý. Khác với quân nhân chuyên nghiệp, sinh viên là đối tượng dân sự (phần lớn thuộc thế hệ Gen Z), chưa quen với môi trường kỷ luật thép và vũ khí có sức sát thương cao. Sự chuyển đổi đột ngột từ môi trường học thuật dân sự sang thao trường quân sự thường tạo ra những rào cản vô hình về mặt cảm xúc.

Thực tiễn giảng dạy tại Trung tâm GDQP&AN Trường Đại học Hải Phòng cho thấy, mặc dù phần lớn sinh viên nắm vững lý thuyết về ngắm bắn, nhưng khi bước vào tuyến bắn đạn trên máy bắn tập MBT03 kết quả lại không đồng đều. Nhiều trường hợp sinh viên có biểu hiện căng thẳng tột độ, dẫn đến sai lệch kỹ thuật nghiêm trọng. Do đó, việc nghiên cứu, đánh giá đúng mức độ ảnh hưởng

của yếu tố tâm lý và tìm ra các giải pháp rèn luyện tâm lý vững vàng cho sinh viên là một yêu cầu cấp thiết nhằm nâng cao chất lượng huấn luyện.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Cơ chế sinh lý thần kinh trong thực hành kỹ năng vận động tinh dưới áp lực

Thực hành bắn súng không đơn thuần là thao tác cơ học, mà là một chuỗi hoạt động thần kinh – cơ bắp phức tạp, thuộc nhóm kỹ năng vận động tinh. Theo Phạm Ngọc Viễn (2015), quá trình ngắm bắn đòi hỏi sự phối hợp đồng bộ và tinh tại ở mức độ milimet giữa thị giác (lấy đường ngắm), xúc giác (cảm giác tay cò) và hệ thần kinh trung ương. Đặc trưng của vận động tinh là nó cực kỳ nhạy cảm và dễ bị phá vỡ bởi các dao động tâm lý.

Dưới góc độ tâm lý học sinh lý, mối quan hệ giữa trạng thái tâm lý và hiệu suất ngắm bắn được giải thích rõ nét qua “Quy luật chữ U ngược”. Quy luật này chỉ ra rằng, hiệu suất hoạt động đạt mức

tối ưu khi cá nhân có mức độ kích thích tâm sinh lý ở trạng thái trung bình – lúc này, người bắn đạt được trạng thái chú ý có chọn lọc, loại bỏ được tạp âm để tập trung vào đầu ruồi và khe ngắm.

Tuy nhiên, đối với sinh viên dân sự, sự xuất hiện của vũ khí sát thương khiến mức độ kích thích bị đẩy lên trạng thái quá tải. Khi rơi vào trạng thái này, cơ thể tự động kích hoạt hệ thần kinh giao cảm, ưu tiên dồn máu về các nhóm cơ lớn (cơ đùi, cơ lưng) để phục vụ bản năng “chiến đấu hay bỏ chạy”. Hệ quả sinh lý tất yếu là lượng máu lưu thông đến các chi tiết ngoại biên (như đầu ngón tay trái) bị giảm sút, làm mất đi sự tinh tế của xúc giác. Đồng thời, trạng thái căng thẳng tột độ gây ra hiện tượng thu hẹp tầm nhìn (chỉ tập trung vào mối đe dọa) và sự co cứng cơ vân ngoài ý muốn. Chính sự co cứng cơ bắp mang tính bản năng này là thủ phạm phá vỡ nguyên tắc “tăng dần sức ép đều đều” trong kỹ thuật bóp cò, dẫn đến hiện tượng kim cò, giật cục.

2.2. Xung đột nhận thức và rào cản tâm lý đặt thù trên thiết bị bắn tập MBT03

Hiện nay, Trung tâm GDQP&AN Trường Đại học Hải Phòng đang ứng dụng máy bắn tập MBT03 vào giảng dạy. Dù không sử dụng đạn thật, thiết bị này được tích hợp hệ thống loa giả lập tiếng nổ cường độ cao (lên tới trên 100dB) và hệ thống pít-tông khí nén tạo lực giật lùi tương đương súng AK thật.

Việc thực hành trên MBT03 tạo ra một sự xung đột nhận thức sâu sắc bên trong não bộ sinh viên. Về mặt lý trí, vỏ não trước trán – nơi phụ trách tư duy logic – nhận thức rõ đây chỉ là một thiết bị mô phỏng an toàn. Tuy nhiên, về mặt bản năng sinh tồn, hạch hạnh nhân – trung khu xử lý cảm xúc và nỗi sợ hãi của não bộ – lại tiếp nhận các xung động âm thanh lớn và lực giật mạnh đột ngột như một mối đe dọa sinh học thực sự.

Trong các tình huống âm thanh cường độ cao và bất ngờ, phản xạ từ hạch hạnh nhân luôn diễn ra nhanh hơn hàng mili-giây so với khả năng kiểm soát của lý trí. Quá trình này tạo ra hiện tượng “tiếm quyền” của hạch hạnh nhân. Bộ não ngay lập tức phát lệnh phòng vệ vô điều kiện, dẫn đến các phản xạ cơ thể như: chớp mắt hoặc nhắm mắt (để bảo vệ thị giác) và rụt vai hoặc gồng người (để chống lại lực giật).

Do đó, về mặt tâm lý học sư phạm, có thể khẳng định rằng: Áp lực tâm lý khi bắn trên máy MBT03 đối với người học sơ cấp không hề thuyên giảm so với bắn đạn thật. Việc nhận diện đúng bản chất của sự xung đột nhận thức và cơ chế phản

xạ phòng vệ vô điều kiện khi tương tác với máy MBT03 là cơ sở khoa học cốt lõi để xây dựng các giải pháp can thiệp nhằm “giải miễn cảm” hệ thần kinh cho sinh viên trước khi bước lên tuyến bắn.

2.3. Phương pháp nghiên cứu

2.3.1. Khách thể nghiên cứu

Nghiên cứu tiến hành khảo sát ngẫu nhiên 200 sinh viên (gồm 95 nam, chiếm 47.5% và 105 nữ, chiếm 52.5%) đang học tập nội dung bắn súng trên máy MBT03 tại Trung tâm. Để đảm bảo độ tin cậy của công cụ đo lường, thang đo Likert trong bảng hỏi đã được kiểm định bằng hệ số Cronbach's Alpha. Kết quả phân tích cho thấy thang đo đạt độ tin cậy tốt ($\alpha = 0.812$), các biến quan sát đều có ý nghĩa thống kê, đủ điều kiện để tiến hành các bước phân tích sâu.

2.3.2. Phương pháp nghiên cứu tài liệu

Tiến hành thu thập, phân tích và tổng hợp các tài liệu, giáo trình về tâm lý học sư phạm quân sự, tâm lý học thể thao ứng dụng, cũng như các văn bản hướng dẫn thực hiện chương trình môn học GDQP&AN.

2.3.3. Phương pháp điều tra bằng bảng hỏi

Đây là phương pháp thu thập số liệu định lượng chủ đạo. Nhóm nghiên cứu thiết kế công cụ đo lường dựa trên thang đo Likert 5 mức độ (từ 1 - Hoàn toàn không, đến 5 - Rất nhiều). Bảng hỏi đánh giá 3 khía cạnh: (1) Mức độ biểu hiện của các rào cản tâm lý; (2) Tần suất mắc các lỗi kỹ thuật cơ học do tâm lý; và (3) Đánh giá của sinh viên về mức độ hiệu quả của các giải pháp.

2.3.4. Phương pháp quan sát sư phạm

Được tiến hành song song trong các buổi tập ngắm kham và bắn đạn tập trên máy MBT03 tại thao trường. Giảng viên trực tiếp quan sát biểu hiện hành vi, sắc mặt, sự thay đổi nhịp thở và thao tác kỹ thuật cơ bản của sinh viên trên tuyến bắn để đối chiếu với kết quả trả lời bảng hỏi.

2.3.5. Phương pháp phỏng vấn sâu và thống kê toán học

Tiến hành phỏng vấn ngẫu nhiên 20 sinh viên có kết quả bắn không đạt ngay sau khi rời tuyến bắn nhằm khai thác sâu hơn những rào cản tâm lý thực tế. Dữ liệu bảng hỏi được xử lý bằng phần mềm thống kê để tính Tần số, Tỷ lệ phần trăm (%), Điểm trung bình (Mean), Độ lệch chuẩn (SD) và Hệ số tương quan (Pearson).

2.4. Thực trạng các rào cản tâm lý của sinh viên khi thực hành bắn súng

Để đánh giá chính xác các rào cản tâm lý mà sinh viên gặp phải trên tuyến bắn, nghiên cứu đã

tiến hành khảo sát định lượng. Kết quả thu được trình bày tại Bảng 1 cho thấy một bức tranh rõ nét về sự biến động tâm lý của người học chưa có kinh nghiệm quân sự.

Bảng 1. Đánh giá mức độ biểu hiện của các rào cản tâm lý (N = 200)

Stt	Các rào cản tâm lý trước và trong khi ngắm bắn	Điểm trung bình (Mean)	Độ lệch chuẩn (SD)	Thứ bậc
1	Cảm giác hồi hộp, nhịp tim tăng nhanh trước khi bắn	4.15	0.82	1
2	Sợ hãi, giật mình khi nghe tiếng súng nổ (từ bệ bắn bên cạnh)	3.85	0.91	2
3	Sợ lực giật lùi của súng tác động vào vai và mặt	3.60	0.88	3
4	Áp lực thành tích và sợ sự đánh giá của giảng viên/bạn bè	3.25	1.05	4
5	Lo âu về nguy cơ hỏng hóc vũ khí hoặc mất an toàn	2.50	0.75	5

Số liệu Bảng 1 chỉ ra rằng, "Cảm giác hồi hộp, nhịp tim tăng nhanh" (Mean = 4.15) và "Sợ hãi tiếng nổ" (Mean = 3.85) là hai rào cản tâm lý lớn nhất. Sự lo âu này kích hoạt hệ thần kinh giao cảm, dẫn đến các phản ứng sinh lý ngoài ý muốn như run tay, thở dốc, tầm nhìn mờ, ảnh hưởng trực tiếp đến chuỗi thao tác kỹ thuật tinh tế.

2.5. Mối liên hệ nhân quả giữa yếu tố tâm lý và sai sót kỹ thuật cơ học

Thông qua phương pháp quan sát sự phạm trực tiếp trên tuyến bắn và tự đánh giá của sinh viên, nghiên cứu xác định được mối tương quan chặt chẽ giữa trạng thái tâm lý bất ổn và các lỗi kỹ thuật làm sai lệch đường đạn

Bảng 2. Tần suất mắc các lỗi kỹ thuật cơ học có nguyên nhân từ tâm lý

Stt	Các lỗi kỹ thuật cơ học phổ biến	Tỷ lệ sinh viên mắc lỗi (%)	Nguyên nhân tâm lý chủ đạo
1	Bóp cò giật cục (kim cò) làm chệch hướng nòng súng	68.5%	Áp lực muốn kết thúc nhanh loạt bắn; Sợ tiếng nổ.
2	Nhắm mắt trước hoặc đúng thời điểm đạn nổ	54.0%	Phản xạ tự nhiên (Flinching) với âm thanh lớn.
3	Nhả tì vai, áp má quá sớm sau khi bóp cò	42.5%	Áp lực thành tích, vội ngừng đầu xem kết quả trúng bia.
4	Không kiểm soát được nhịp nín thở, đầu ruồi dao động	38.0%	Hồi hộp, nhịp tim và nhịp thở tăng nhanh không kiểm soát.
5	Gồng cứng người, vai và tay quá mức	31.5%	Sợ độ giật lùi của súng.

Phân tích Bảng 2 cho thấy lỗi "Bóp cò giật cục" (68.5%) là phổ biến nhất. Dưới áp lực tâm lý sợ tiếng nổ, sinh viên có xu hướng bóp cò thật mạnh và đột ngột để loạt đạn mau chóng kết thúc. Hệ quả là nòng súng bị chúi xuống hoặc lệch phải. Lỗi "Nhắm mắt" (54.0%) cũng làm mất hoàn toàn đường ngắm đúng tại khoảnh khắc quyết định.

2.5. Đề xuất giải pháp

2.5.1. Ứng dụng công nghệ thực quan để "giải ảo" nỗi sợ vũ khí thông qua tái cấu trúc nhận thức

Theo thuyết tải trọng nhận thức, sự sợ hãi của sinh viên đối với súng đạn bắt nguồn từ việc thiếu các "lược đồ nhận thức" về nguyên lý hoạt động

của vũ khí. Khi đối mặt với vật thể chưa biết rõ nhưng có tính sát thương, hạch hạnh nhân trong não bộ sẽ ngay lập tức phát tín hiệu đe dọa.

Cách thức triển khai: Trước khi bước vào huấn luyện thực hành, giảng viên cần tăng cường sử dụng mô hình 3D, video đồ họa mô phỏng chi tiết quỹ đạo đường đạn và cơ chế vật lý của bộ phận giảm giật súng AK.

Cơ chế tác động: Việc thấu hiểu cơ chế an toàn và giới hạn cơ học của súng bằng hình ảnh trực quan giúp chuyển dịch quá trình xử lý thông tin từ vùng não cảm xúc (hệ viền) lên vỏ não trước trán – nơi phụ trách tư duy logic. Quá trình "tái

cấu trúc nhận thức" này giúp sinh viên lý trí hóa sự sợ hãi, chuyển từ trạng thái "bị đe dọa vô hình" sang trạng thái "kiểm soát có ý thức".

2.5.2. Triệt tiêu phản xạ giật mình bằng liệu pháp "giải mã cảm hệ thống"

Lỗi nhắm mắt hoặc rụt vai khi nghe tiếng nổ là một phản xạ có điều kiện bắt nguồn từ sự quá tải của hệ thần kinh thính giác. Để giải quyết, giảng viên không thể dùng mệnh lệnh hành chính ("yêu cầu không nhắm mắt") mà phải áp dụng liệu pháp giải mã cảm hệ thống của J. Wolpe kết hợp với quá trình thích nghi thần kinh.

Cách thức triển khai: Trong các giờ học lý thuyết và ngắm khán, giảng viên sử dụng tệp âm thanh tiếng đạn nổ thao trường phát qua loa với cường độ từ thấp đến cao (từ 50dB tăng dần lên 90dB). Sau khi thính giác sinh viên đã quen, tiến hành bài tập ngắm khán có tạo tiếng động bất ngờ ngay bên cạnh bệ bắn.

Cơ chế tác động: Quá trình tiếp xúc lặp đi lặp lại với tác nhân gây sợ hãi (tiếng nổ) nhưng không đi kèm hậu quả tiêu cực (không có nguy hiểm thực tế) sẽ dần nâng cao ngưỡng kích thích thần kinh của sinh viên. Sự liên kết giữa "tiếng nổ" và "phản xạ co cơ tự vệ" bị phá vỡ, giúp hệ thần kinh hình thành sự ức chế có điều kiện, từ đó triệt tiêu tối đa phản xạ giật mình khi sinh viên lên máy bắn tập MBT03.

2.5.3. Kiểm soát vi rung chân cơ bắp bằng kỹ thuật "thở chiến thuật"

Cảm giác hồi hộp trên tuyến bắn kích hoạt mạnh mẽ hệ thần kinh giao cảm, giải phóng các hormone căng thẳng như Cortisol và Adrenaline làm tăng nhịp tim, dẫn đến hiện tượng thở dốc và tạo ra các "vi rung chân" ở cơ vân (khiến nòng súng rung lắc).

Cách thức triển khai: Giảng viên huấn luyện và yêu cầu sinh viên thực hiện kỹ thuật thở "hộp" ngay trên bệ bắn: Hít vào 4 giây - Nín thở 4 giây - Thở ra 4 giây - Giữ trạng thái trống rỗng 4 giây.

Cơ chế tác động: Chu kỳ hô hấp có nhịp điệu và việc chủ động nín thở sẽ kích thích trực tiếp dây thần kinh phế vị (dây thần kinh số X). Quá trình này kích hoạt hệ thần kinh phó giao cảm, phát tín hiệu hóa học (giải phóng Acetylcholine) làm chậm nhịp tim và hạ huyết áp ngay lập tức.

Khi nhịp tim ổn định, các vi rung chân ở cơ vai và cơ tay bị triệt tiêu, tạo ra sự tĩnh tâm tuyệt đối về mặt sinh lý để sinh viên thực hiện kỹ thuật bóp cò êm ái.

2.5.4. Xây dựng "giàn giáo tâm lý" từ người chỉ huy bắn

Theo thuyết lan truyền cảm xúc, trạng thái tâm lý của người chỉ huy có tác động trực tiếp đến người học. Trên tuyến bắn, khi sinh viên rơi vào trạng thái "tầm nhìn đường hầm" (chỉ tập trung vào nỗi sợ hãi) do căng thẳng tột độ, giảng viên phải đóng vai trò là "bộ điều chỉnh cảm xúc ngoại biên".

Cách thức triển khai: Khẩu lệnh điều hành của giảng viên cần dứt khoát, âm lượng vừa đủ nhưng thái độ tiếp xúc với từng cá nhân phải điềm tĩnh. Việc giảng viên đứng ngay phía sau, kết hợp phản hồi xúc giác (chạm nhẹ tay vào vai sinh viên) và lời nói trấn an mang tính ám thị tích cực ("Ti vai chắc, nín thở tốt, từ từ bóp cò").

Cơ chế tác động: Sự can thiệp này phá vỡ vòng lặp hoảng loạn bên trong tâm trí sinh viên. Hành động chạm vật lý tạo ra điểm "neo giữ tâm lý", mang lại cảm giác an toàn và sự hiện diện của điểm tựa vững chắc. Uy tín và sự điềm tĩnh của người thầy lúc này đóng vai trò như một "giàn giáo tâm lý", giúp sinh viên tạm thời mượn sự tự tin của giảng viên để tự bình ổn lại trạng thái thần kinh của chính mình trong những loạt đạn đầu tiên.

III. KẾT LUẬN

Thực hành bắn súng tiểu liên AK không chỉ là một thử thách về kỹ năng vận động cơ bắp mà còn là bài kiểm tra toàn diện về bản lĩnh tâm lý của sinh viên không chuyên. Kết quả nghiên cứu thực tiễn tại Trung tâm GDQP&AN Trường Đại học Hải Phòng đã khẳng định rằng, trạng thái tâm lý bất ổn là nguyên nhân sâu xa dẫn đến các sai sót kỹ thuật cơ học. Để nâng cao chất lượng huấn luyện nội dung này, giải quyết triệt để "nút thắt" tâm lý mới là yếu tố mang tính quyết định thông qua các giải pháp đồng bộ như: giải mã cảm âm thanh, kiểm soát nhịp thở, và nâng đỡ tâm lý từ giảng viên. Qua đó, môn học không chỉ trang bị kỹ năng quân sự mà còn rèn luyện cho sinh viên bản lĩnh vững vàng, khả năng quản lý cảm xúc dưới áp lực cao.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Bộ Giáo dục và Đào tạo. (2021). *Giáo trình Giáo dục quốc phòng và an ninh (Dùng cho sinh viên các trường đại học, cao đẳng - Tập 2)*. Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam.
- Phạm Ngọc Viễn. (2015). *Tâm lý học thể dục thể thao*. Nhà xuất bản Thể dục thể thao.
- Lê Văn Hùng. (2019). Biện pháp rèn luyện tâm lý cho sinh viên trong thực hành bắn súng tiểu liên AK. *Tạp chí Giáo dục*, (450), 45-48.
- Trần Đình Tuấn. (2022). Ứng dụng công nghệ thực quan và mô phỏng trong huấn luyện kỹ năng quân sự cho sinh viên hiện nay. *Tạp chí Nghiên cứu Khoa học - Đại học Sao Đỏ*, 12(3), 22-27.
- Wolpe, J. (1958). *Psychotherapy by reciprocal inhibition*. Stanford University Press.