

LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC BỀN CHUYÊN MÔN TRONG MÔN BẮN SÚNG NGẮN QUÂN DỤNG CHO HỌC VIÊN NĂM THỨ NHẤT TRƯỜNG ĐẠI HỌC PHÒNG CHÁY CHỮA CHÁY

Đỗ Hữu Trường*
Phạm Thành Đạt**

Tóm tắt:

Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học cơ bản trong thể dục thể thao (TDTT), đề tài lựa chọn được 3 test đánh giá và 10 bài tập phát triển sức bền chuyên môn (SBCM) trong môn Bắn súng ngắn quân dụng cho học viên năm thứ nhất Trường Đại học Phòng cháy chữa cháy (PCCC). Qua 3 tháng thực nghiệm các bài tập đã lựa chọn cho thấy sức bền chuyên môn của nhóm thực nghiệm tốt hơn hẳn nhóm đối chứng, chứng tỏ các bài tập đã qua nghiên cứu là phù hợp với học viên Trường Đại học Phòng cháy chữa cháy.

Từ khóa: Bài tập, sức bền chuyên môn, học viên, Bắn súng ngắn quân dụng.

Selection of professional strength development of military short range shooting for 1st Year Students University of Fire Fighting and Prevention

Summary:

Using the basic scientific research methods in sport, we selected 3 assessment topics and 10 skills development exercises in military short range shooting for first-year students of the University of Fire Fighting and Prevention. After 3 months of experiments, the selected exercises showed that the professional strength of the experimental group was better than that of the control group, indicating that the researched exercises were suitable for students of the University of Fire Fighting and Prevention

Keywords: Practice, strength, professional, practitioner, military shooting.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Đặc thù hoạt động chuyên môn nghiệp vụ của lực lượng Cảnh sát PCCC đòi hỏi kỷ luật, ý chí quyết tâm cao, mưu trí, dũng cảm, cùng với nền tảng thể lực, sức khỏe, sức chịu đựng dẻo dai trong môi trường công tác. Chính vì vậy khi học viên (HV) mới nhập trường ngay từ những ngày đầu đã được học môn Giáo dục quốc phòng, môn học này trang bị cho HV tính kỷ luật, rèn luyện ý chí, tăng cường sức khỏe, khả năng chịu đựng tốt trong mọi điều kiện khó khăn, gian khổ của môi trường công tác, chiến đấu. Trong đó, nội dung Bắn súng ngắn quân dụng là nội dung quan trọng nhất trong chương trình môn học do kết quả bắn được tính vào điểm thi kết thúc học phần môn học. Do đó việc

nâng cao kết quả học tập cho học viên nhà trường là một vấn đề cấp thiết. Để nâng cao kết quả học tập của học viên thì việc nâng cao thể lực đặc biệt là SBCM là hết sức quan trọng, tuy nhiên việc sử dụng các bài tập nâng cao SBCM ở nhà trường còn ít và đơn điệu chưa thu hút được học viên tham gia tập luyện. Từ lý do đó, chúng tôi tiến hành nghiên cứu lựa chọn bài tập phát triển SBCM trong môn Bắn súng ngắn quân dụng cho học viên năm thứ nhất Trường Đại học Phòng cháy chữa cháy.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Trong quá trình nghiên cứu, đề tài sử dụng các phương pháp sau: Phương pháp tham khảo tài liệu; Phương pháp quan sát sơ phạm; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp kiểm tra sư

*PGS.TS, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

**ThS, Trường Đại học Phòng cháy chữa cháy



phạm; Phương pháp thực nghiệm sư phạm; Phương pháp toán học thống kê.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Lựa chọn bài tập phát triển sức bền chuyên môn trong môn Bắn súng ngắn quân dụng của học viên năm thứ nhất Trường Đại học Phòng cháy chữa cháy

Thông qua phương pháp tổng hợp và phân tích tài liệu đề tài đã tổng hợp được 15 bài tập phát triển SBCM trong môn Bắn súng ngắn quân dụng cho học viên năm thứ nhất, và xây dựng phiếu phỏng vấn, tiến hành lấy ý kiến các chuyên gia, giảng viên, huấn luyện viên Bắn súng. Kết quả phỏng vấn thu được 10 bài tập được đại đa số phiếu đánh giá ở mức độ rất quan trọng (từ 75% trở lên) gồm các bài tập sau.

1. Nằm sấp chống đẩy tốc độ chậm, thực hiện lên xuống hoặc tĩnh theo hiệu lệnh của giáo viên. Quãng nghỉ tự do.

2. Giữ súng tăng cò khan 10 x 2 tổ, thực hiện bắn khan và thời gian giữ súng quy định 50 giây/ phút, nghỉ giữa các phát bắn là 30 giây và giữa các tổ là 90 giây.

3. Trước mỗi phát bắn giữ súng trên tay 30 giây/ 20 lần, trước khi kết thúc phát bắn giữ súng trên tay 30 giây.

4. Giữ súng lâu trên tay 10 x 2 tổ, mỗi tổ 1 phút nghỉ giữa các lần là 30 giây, giữa các tổ là 90 giây.

5. Giữ súng trên tay có thêm trọng lượng phụ 0,5 kg, thực hiện 10 lần mỗi lần 1 phút, quãng nghỉ là 60 đến 90 giây.

6. Đứng giữ súng và thu nhỏ diện tích hình chân đế, thực hiện 5 lần mỗi lần 1 phút.

7. Bắn laze sau đó giữ súng lâu trên tay, sau khi kết thúc phát bắn tiếp tục giữ súng im trên tay ngấm vào bia 30 giây, thực hiện 2 tổ mỗi tổ 10 lần, thời gian nghỉ giữa các tổ là 3 phút.

8. Bắn laze có quy định thời gian, tùy theo tiến trình huấn luyện dao động từ 40 đến 60 giây.

9. Bắn khan xen kẽ bắn laze, thời gian bắn mỗi phát bắn là 40 giây, nghỉ giữa các phát bắn là 20 giây số lượng bắn laze là 20 phát (bắn laze + bắn khan = 40 phát).

10. Bắn laze 60 viên với nam và 40 viên với nữ.

2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả các bài tập phát triển sức bền chuyên môn trong môn Bắn súng ngắn quân dụng cho học

viên năm thứ nhất Trường Đại học Phòng cháy chữa cháy

2.1. Tổ chức thực nghiệm

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

- Thời gian thực nghiệm: 3 tháng (từ tháng 10 năm 2017 đến tháng 01 năm 2018).

- Địa điểm thực nghiệm: Trường Đại học Phòng cháy chữa cháy.

- Đối tượng thực nghiệm 50 học viên năm thứ nhất Trường Đại học Phòng cháy chữa cháy được chia thành 2 nhóm, mỗi nhóm 25 người, cụ thể.

Nhóm thực nghiệm: Bao gồm 25 học viên năm thứ nhất Trường Đại học PCCC trong đó có 20 nam và 5 nữ, nhóm này được áp dụng thống nhất 10 bài tập đã lựa chọn và các bài tập này được coi là những bài tập chính, sắp xếp khoa học trong các buổi tập.

Nhóm đối chứng: Bao gồm 25 học viên năm thứ nhất Trường Đại học PCCC trong đó có 20 nam và 5 nữ, nhóm này được áp dụng các bài tập truyền thống đã xây dựng theo chương trình huấn luyện có từ trước đến nay của Bộ môn 4 Trường Đại học PCCC.

- Kiểm tra, đánh giá được tiến hành ở thời điểm trước và sau thực nghiệm. Các test được sử dụng trong kiểm tra đánh giá SBCM cho sinh viên gồm: Giữ súng trên tay 2 phút tính thời gian ổn định(s); Bắn laze 60 viên với nam và 40 viên với nữ tính điểm (đ); Bắn 30 viên tính độ chụm 5 viên / bia.

Sau khi tiến hành phân nhóm theo phương pháp ngẫu nhiên nhằm đảm bảo tính khoa học và tính khách quan trong việc phân nhóm đối tượng nghiên cứu, đồng thời kết quả kiểm tra sẽ là cơ sở cho việc đánh giá hiệu quả thực nghiệm sau này. Đề tài dùng 3 test kiểm tra để kiểm tra SBCM trong môn Bắn súng ngắn quân dụng của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng. Kết quả được xử lý bằng toán học thống kê và được trình bày tại bảng 1.

Từ kết quả thu được ở bảng 1 cho thấy, kết quả kiểm tra ở các test lựa chọn giữa 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng không có sự khác biệt $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P > 0,05$, điều đó chứng tỏ rằng, trước khi tiến hành thực nghiệm trình độ SBCM trong môn Bắn súng ngắn quân

Bảng 1. Kết quả kiểm tra sức bền chuyên môn của 2 nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm trước thực nghiệm

TT	Test	Giới tính	Thực nghiệm ($n_{nam}=20$) ($n_{nữ}=5$) ($\bar{x} \pm \delta$)	Đối chứng ($n_{nam}=20$) ($n_{nữ}=5$) ($\bar{x} \pm \delta$)	t	p
1	Giữ súng trên tay 2 phút tính thời gian ổn định (s)	Nam	22.17±1.51	22.4±1.59	0.07	>0.05
		Nữ	17.14±1.16	17.18±1.28	0.06	>0.05
2	Bắn laze 60 viên tính điểm (đ)	Nam	417.5±24.56	416.5±25.25	0.25	>0.05
		Nữ	262.2±15.66	263.6±16.17	0.49	>0.05
3	Bắn 30 viên đạn thật tính độ chụm 5 viên / bia (cm)	Nam	7.48±1.08	7.38±1.05	0.14	>0.05
		Nữ	8.31±1.13	8.49±1.12	0.2	>0.05

dụng của 2 nhóm là đồng đều nhau hay nói cách khác sự phân chia nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng mang tính ngẫu nhiên.

Căn cứ vào chương trình, kế hoạch môn học chúng tôi đã xây dựng giáo án huấn luyện thực nghiệm cụ thể được thể hiện qua bảng 2.

2.2. Đánh giá hiệu quả các bài tập đã lựa chọn

Để giải quyết vấn đề này đề tài sử dụng phương pháp so sánh đánh giá khác biệt về thành tích trong các test của 2 nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng ở thời điểm kết thúc, đồng thời định giá trị W% của mỗi nhóm ở 2 thời điểm đầu và cuối thực nghiệm, kết quả so sánh được trình bày ở bảng 3.

Bảng 2. Tiến trình thực nghiệm

Các bài tập	Tháng		1				2				3									
	Tuần		1		2		3		4		1		2		3		4			
	Buổi		1	2	3	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4			
Nằm sấp chống đẩy tốc độ chậm	Kỹ thuật cơ bản	x	Kiểm tra	x			x			x	x		x	x		x				
Giữ súng tăng cò khan 10 x 2 tờ				x			x			x	x		x	x		x	x		x	
Trước mỗi phát bắn giữ súng trên tay 30 giây/ 10 lần				x		x	x		x			x	x		x			x		
Giữ súng lâu trên tay 10 x 2 tờ				x		x	x			x	x		x	x		x	x			
Giữ súng trên tay có thêm trọng lượng phụ 0,5 kg				x			x		x			x			x	x				x
Đứng giữ súng và thu nhỏ diện tích hình chân đế						x	x		x	x		x	x					x		
Bắn laze sau đó giữ súng lâu trên tay						x						x	x			x			x	
Bắn laze có quy định thời gian						x			x				x					x		
Bắn khan xen kẽ bắn laze						x		x				x						x		
Bắn laze 60 với nam 40 với nữ									x										x	x

**Bảng 3. So sánh SBCM của các học viên trong môn Bắn súng ngắn quân dụng giữa 2 nhóm sau 3 tháng thực nghiệm**

TT	Test	Giới tính	Thực nghiệm ($n_{\text{nam}}=20$) ($n_{\text{nữ}}=5$) ($\bar{x} \pm \delta$)	Đối chứng ($n_{\text{nam}}=20$) ($n_{\text{nữ}}=5$) ($\bar{x} \pm \delta$)	t	p	W%	
							Thực nghiệm	Đối chứng
1	Giữ súng trên tay 2 phút tính thời gian ổn định (s)	Nam	26.47±1.03	24.9±1.08	2.76	<0.05	17.68	10.57
		Nữ	21.18±1.12	19.08±1.16	2.23	<0.05	10.54	5.23
2	Bắn lazer 60 viên tính điểm (đ)	Nam	491.75±10.2	452.2±10.89	2.34	<0.05	16.33	8.21
		Nữ	316.2±11.78	290.8±11.22	2.71	<0.05	18.67	9.81
3	Bắn 30 viên đạn thật tính độ chụm 5 viên / bia (cm)	Nam	4.82±0.67	6.22±0.72	2.38	<0.05	43.25	17.05
		Nữ	5.61±1.02	7.13±1.05	2.21	<0.05	38.36	17.41

Kết quả kiểm tra các test sau thực nghiệm của 2 nhóm cho thấy đã có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ($p < 0,05$). Để làm rõ sự khác biệt đề tài đã xác định giá trị W% của từng test ở thời điểm bắt đầu và kết thúc thời điểm ở mỗi nhóm. Giá trị W% thu được đã cho thấy sự vượt trội ở nhóm thực nghiệm.

Điều đó khẳng định, các bài tập phát triển SBCM trong môn Bắn súng ngắn quân dụng cho học viên năm thứ nhất trường Đại học PCCC do chúng tôi lựa chọn đã cho kết quả tốt hơn hẳn so với các bài tập trước đây. Như vậy có thể khẳng định các bài tập mà đề tài lựa chọn có hiệu quả tích cực trong việc phát triển SBCM trong môn Bắn súng ngắn quân dụng cho học viên Trường Đại học PCCC.

KẾT LUẬN

Đề tài đã lựa chọn được 3 test đánh giá SBCM và hệ thống 10 bài tập phát triển SBCM cho học viên năm thứ nhất Trường Đại học Phòng cháy chữa cháy.

Xây dựng được giáo án huấn luyện trong 12 tuần với từng giáo án huấn luyện khác nhau.

Qua thực nghiệm các bài tập đã được lựa chọn cho thấy SBCM của nhóm thực nghiệm là tốt hơn hẳn nhóm đối chứng. Kết quả được phản ánh qua các test kiểm tra, chứng tỏ các bài tập đã qua nghiên cứu là phù hợp cho học viên năm thứ nhất Trường Đại học Phòng cháy chữa cháy.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Văn Giáp, Phùng Thế Hội, Nguyễn Đức Tấn (2006), *Giáo trình Giáo dục Quốc phòng*, Nxb Công an nhân dân.
 2. *Nghị quyết 40-NQ/TW của Bộ Chính trị ngày 08/01/2004 quy định về các biện pháp của ngành Công an.*
 3. *Quyết định số 656/QĐ-BCA(X11) ngày 18/6/2008 Quy định về huấn luyện Quân sự - Võ thuật trong CAND.*
 4. Đỗ Hữu Trường (2006), “Ứng dụng nhóm phương pháp dạy học thực hành môn Bắn súng thể thao ở trường Đại học TDTT”, *Đề tài tiến sỹ Giáo dục học*, Viện khoa học TDTT, Hà Nội.
 5. Đỗ Hữu Trường (2016), *Bắn súng thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
 6. Nguyễn Đức Văn (2001), *Phương pháp thống kê TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.
- (Bài nộp ngày 22/11/2018, Phản biện ngày 24/11/2018, duyệt in ngày 28/11/2018
 Chịu trách nhiệm chính: Phạm Thành Đạt
 Email: anhchanghatgai@yahoo.com)