

XÂY DỰNG TIÊU CHUẨN ĐÁNH GIÁ TRÌNH ĐỘ THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CHO NAM HỌC VIÊN HỌC MÔN QUÂN SỰ NỘI DUNG SÚNG TIỂU LIÊN AK HỌC VIỆN AN NINH NHÂN DÂN

ThS. Vũ Thanh Tùng¹

Tóm tắt: Đánh giá trình độ thể lực chuyên môn của nam học viên học môn Quân sự nội dung súng tiểu liên AK Học viện An ninh nhân dân (HVANND) qua các giai đoạn huấn luyện là việc làm cần thiết; quá trình nghiên cứu lựa chọn test đánh giá trình độ tập luyện thể lực chuyên môn (TLCM) của nam học viên học môn Quân sự nội dung súng tiểu liên AK Học viện An ninh nhân dân, đồng thời xây dựng tiêu chuẩn đánh giá của các test đã lựa chọn cho đối tượng nghiên cứu.

Từ khóa: Xây dựng; tiêu chuẩn; thể lực chuyên môn; nam sinh viên; Nội dung súng tiểu liên AK; Học viện an ninh nhân dân

Summary: It is necessary to evaluate the professional fitness level of male cadets studying the AK submachine gun content of the People's Security Academy through the training stages; The process of researching and selecting tests to assess the professional fitness level of male students studying the Military subject AK submachine gun content of People's Security Academy, and at the same time developing evaluation standards of the tested tests. selected for the research object.

Keywords: Construction; standard; professional fitness; male students; Contents of AK submachine gun; People's security Academy

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Nội dung súng tiểu liên AK là một môn học được phát triển rộng rãi trong các trường thuộc ngành Công an ở nước ta. Xu hướng phát triển của nội dung súng tiểu liên AK ngày nay đòi hỏi học viên đa phần thường sử dụng thể lực toàn diện để bắn được chính xác giành điểm cao trong tập luyện và thực tế chiến đấu. Vì vậy, học viên phải có sự chuẩn bị kỹ lưỡng về thể lực, kỹ thuật, chiến thuật tâm lý và ý chí. Do đó, việc phát triển thể lực và hoàn thiện kỹ thuật bắn sẽ giúp cho học viên đạt thành tích cao trong tập luyện cũng như thực tế chiến đấu. Do đó, việc huấn luyện thể lực chuyên môn (TLCM) cho học viên nội dung súng tiểu liên AK có ý nghĩa rất quan trọng và là khâu không thể thiếu trong quá trình đào tạo.

Xuất phát từ thực tiễn huấn luyện trong những năm vừa qua cũng như định hướng sắp tới. Để nâng cao thành tích bắn nội dung súng tiểu liên AK ở HVAN ND và tiến hành xây dựng một đội ngũ học viên có trình độ bắn tốt tại nội dung này chúng tôi mạnh dạn nghiên cứu xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ TLCM cho nam học viên học môn Quân sự nội dung súng tiểu liên AK HVAN ND.

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: Tham khảo tài liệu; phỏng vấn, tọa đàm; kiểm tra sự phạm và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Lựa chọn test đánh giá trình độ TLCM của nam học viên học môn Quân sự nội dung súng tiểu liên AK HVAN ND.

Thông qua tìm hiểu các tài liệu có liên quan, qua quan sát các buổi tập và tham khảo tài liệu chúng tôi đã lựa chọn được 08 test đánh giá trình độ TLCM của nam học viên học môn Quân sự nội dung súng tiểu liên AK HVAN ND và tiến hành phỏng vấn 20 HLV, giáo viên... khoa quân sự võ thuật thể dục thể thao (TDDT). Kết quả được trình bày ở bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy: Đã lựa chọn được 06 test

tại 2 nhóm kỹ thuật: Tư thế nằm bắn và Tư thế quỳ bắn ứng dụng trong đánh giá trình độ TLCM của nam học viên học môn Quân sự nội dung súng tiểu liên AK HVAN ND (đa số ý kiến lựa chọn các test có ý kiến tán thành đạt 70% trở lên). Đồng thời tiến hành xác định tính thông báo và độ tin cậy của các test, chúng tôi đã lựa chọn được 06 test ở trên để đánh giá trình độ TLCM của nam học viên học môn Quân sự nội dung súng tiểu liên AK HVAN ND.

2.2. Xây dựng tiêu chuẩn phân loại trình độ TLCM của nam học viên học môn Quân sự nội dung súng tiểu liên AK HVAN ND.

Để phân loại trình độ TLCM để tài sử dụng phương pháp 2δ cho phép người tiến hành nghiên cứu đánh giá được kết quả kiểm tra. Kết quả tính toán được trình bày tại bảng 1.

Kết quả phân loại được tiến hành như sau:

- Giỏi $> \bar{X} + 2\delta$
- Khá từ $\bar{X} + \delta$ đến $\bar{X} + 2\delta$
- Trung bình từ $\bar{X} - \delta$ đến $\bar{X} + \delta$
- Yếu từ $\bar{X} - 2\delta$ đến $\bar{X} - \delta$
- Kém $< \bar{X} - 2\delta$

Qua bảng 2 để xác định test theo từng test trình độ TLCM của vận động viên (VĐV) nào đó được xếp loại nào, cần tuân thủ theo quy trình gồm 3 bước sau đây:

- Bước 1: Xác định độ tuổi của đối tượng nghiên cứu.
- Bước 2: Xác định giá trị lập test của đối tượng nghiên cứu.
- Bước 3: Căn cứ các bảng phân loại tương ứng theo lứa tuổi để xác định trình độ theo tiêu chuẩn.

2.3. Xây dựng bảng điểm đánh giá trình độ TLCM của nam học viên học môn Quân sự nội dung súng tiểu liên AK HVAN ND.

Để xây dựng bảng điểm đánh giá trình độ tập luyện thể lực của nam học viên học môn Quân sự nội dung súng tiểu liên AK HVAN ND (Tổng số nam học viên học môn Quân sự nội dung súng tiểu liên AK HVAN ND được kiểm tra là 20 học viên); thông qua xây dựng tiêu chuẩn phân loại và sử dụng

¹ Học viện an ninh nhân dân

Bảng 1. Lựa chọn test đánh giá trình độ thể lực chuyên môn của nam học viên học môn Quân sự nội dung súng tiểu liên AK HVANND (n=20)

TT	Các test sử dụng	Đồng ý		Không đồng ý	
		n	%	n	%
Tư thế nằm bắn					
1	Giữ súng lâu trên tay 60s tính thời gian giữ súng ổn định (s)	1	5	18	90
2	Giữ súng lâu trên tay 180s tính thời gian giữ súng ổn định cự ly bắn 100m (s)	18	90	2	10
3	Bắn tính độ chụm 30 viên,10 viên/1 bia (cm)	2	10	18	90
4	Bắn tính độ chụm 5 viên cự ly bắn 100m /1 bia (cm)	17	85	3	15
5	Bắn 30 viên tính điểm (đ)	1	5	90	18
6	Bắn 5 viên tính điểm cự ly bắn 100m (đ)	18	90	2	10
Tư thế quỳ bắn					
1	Giữ súng lâu trên tay 60s tính thời gian giữ súng ổn định (s)	1	5	19	95
2	Giữ súng lâu trên tay 120s tính thời gian giữ súng ổn định cự ly bắn 100m (s)	18	90	2	10
3	Bắn tính độ chụm 30 viên,10 viên/1 bia (cm)	2	10	18	90
4	Bắn tính độ chụm 5 viên cự ly bắn 100m /1 bia (cm)	15	75	5	25
5	Bắn 30 viên tính điểm (đ)	2	10	18	90
6	Bắn 5 viên tính điểm cự ly bắn 100m (đ)	16	80	4	20

Bảng 2. Tiêu chuẩn phân loại trình độ thể lực chuyên môn của nam học viên học môn Quân sự nội dung súng tiểu liên AK HVANND

TT	Các test kiểm tra	Phân loại				
		Giỏi	Khá	TB	Yếu	Kém
1	Giữ súng lâu trên tay 180s tính thời gian giữ súng ổn định cự ly bắn 100m (s)	≥126.8	126.7-119.9	119.8-106.1	106.0-99.29	≤99.28
2	Bắn tính độ chụm 5 viên cự ly bắn 100m /1 bia (cm)	≥12.23	12.22-11.38	11.37-9.68	9.67-8.83	≤8.82
3	Bắn 5 viên tính điểm cự ly bắn 100m (đ)	≥30.99	30.98-29.57	29.56-26.73	26.72-25.31	≤25.30
4	Giữ súng lâu trên tay 120s tính thời gian giữ súng ổn định cự ly bắn 100m (s)	≥78.38	78.37-74.90	74.89-67.94	67.93-64.46	≤64.45
5	Bắn tính độ chụm 5 viên cự ly bắn 100m /1 bia (cm)	≥17.74	17.73-16.65	16.64-14.47	14.46-13.38	≤13.37
6	Bắn 5 viên tính điểm cự ly bắn 100m (đ)	≥33.48	33.47-31.86	31.85-28.62	28.61-27.00	≤26.99

quy tắc 28 tiến hành để đánh giá kết quả kiểm tra của từng test riêng biệt mà không phải tiến hành kiểm tra đồng bộ, tổng thể tất cả các test, đồng thời tiến hành quy đổi tất cả các test trên sang đơn vị đo lường trung gian theo thang độ C (Thang độ được tính từ điểm 1 đến 10) với công thức $C = 5 + 2Z$, riêng đối với các test tính thành tích bằng thời gian thì sử dụng công thức $C = 5 - 2Z$. Kết quả tính toán được trình bày ở bảng 3.

Qua bảng 3 cho thấy: Các bảng điểm đánh giá thể lực của nam học viên học môn Quân sự nội dung súng tiểu liên AK HVANND. Rất thuận tiện cho việc sử dụng để đánh giá theo điểm từng test đánh giá TLCM theo từng nội dung của nam

học viên học môn Quân sự nội dung súng tiểu liên AK HVANND.

2.4. Xây dựng bảng điểm tổng hợp đánh giá thể lực của nam học viên học môn Quân sự nội dung súng tiểu liên AK HVANND.

Qua kết quả tìm được tại bảng 2,3 chúng tôi tiến hành xây dựng bảng điểm tổng hợp đánh giá TLCM của nam học viên học môn Quân sự nội dung súng tiểu liên AK HVANND theo 5 mức: Tốt, khá, trung bình, yếu và kém, kết quả trình bày tại bảng 4

Qua bảng 4 cho phép đánh giá tổng hợp đánh giá trình độ tập luyện TLCM của nam học viên học môn Quân sự nội dung súng tiểu liên AK HVANND

Bảng 3. Bảng đánh giá trình độ thể lực chuyên môn của nam học viên học môn Quân sự nội dung súng tiểu liên AK HVANND.

TT	Các test kiểm tra	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Giữ súng lâu trên tay 180s tính thời gian giữ súng ổn định cự ly bắn 100m (s)	130	127	123	120	117	113	110	106	103	99
2	Bắn tính độ chụm 5 viên cự ly bắn 100m /1 bia (cm)	13	12	12	11	11	11	10	10	9	9
3	Bắn 5 viên tính điểm cự ly bắn 100m (đ)	33	32	30	29	28	27	26	25	24	23
4	Giữ súng lâu trên tay 120s tính thời gian giữ súng ổn định cự ly bắn 100m (s)	80	78	77	75	73	71	70	68	66	64
5	Bắn tính độ chụm 5 viên cự ly bắn 100m /1 bia (cm)	18	18	17	17	16	16	15	14	14	13
6	Bắn 5 viên tính điểm cự ly bắn 100m (đ)	35	34	33	32	31	30	29	28	27	26

Bảng 4. Điểm tổng hợp đánh giá trình độ thể lực chuyên môn của nam học viên học môn Quân sự nội dung súng tiểu liên AK HVANND.

Phân loại điểm tổng hợp	Mức điểm
Tốt	≥ 54
Khá	42 – 53
Trung bình	30 – 41
Yếu	24 – 29
Kém	≤ 23

ND, đồng thời đây cũng là căn cứ quan trọng giúp các HLV, giáo viên trong công tác đánh giá trình độ tập luyện học viên được sát thực hơn, từ đó, có những điều chỉnh về nội dung và lượng vận động huấn luyện cho phù hợp.

3. KẾT LUẬN

- Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 06 test đánh giá trình độ TLCM của nam học viên học môn Quân sự nội dung súng tiểu liên AK HVANND gồm:

* Tư thế nằm bắn

1. Giữ súng lâu trên tay 180s tính thời gian giữ súng ổn định cự ly bắn 100m (s)

2. Bắn tính độ chụm 5 viên cự ly bắn 100m /1 bia (cm)

3. Bắn 5 viên tính điểm cự ly bắn 100m (đ)

* Tư thế quỳ bắn

4. Giữ súng lâu trên tay 120s tính thời gian giữ súng ổn định cự ly bắn 100m (s)

5. Bắn tính độ chụm 5 viên cự ly bắn 100m /1 bia (cm)

6. Bắn 5 viên tính điểm cự ly bắn 100m (đ)

- Thông qua nghiên cứu đã xây dựng được bảng phân loại, bảng điểm và bảng điểm tổng hợp đánh giá trình độ TLCM của nam học viên học môn Quân sự nội dung súng tiểu liên AK HVANND

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aulic. I.V (1982), *Đánh giá trình độ tập luyện thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội..
 2. Nguyễn Duy Phát (1990), “*Một số tiêu chuẩn và phương pháp tuyển chọn VĐV bắn súng cấp cao ở 3. Việt Nam*”, *Thông tin Khoa học TĐTT- số 1*, Viện khoa học TĐTT Hà Nội.
 4. Nguyễn Duy Phát (1999), *Bắn súng thể thao*, Nxb TĐTT Hà Nội.
 5. Đỗ Hữu Trường (2016), *Giáo trình Bắn súng*, Nxb TĐTT Hà Nội.
 6. Nguyễn Đức Văn (2002), *Phương pháp thống kê trong TĐTT*, Nxb TĐTT Hà Nội
- NGUỒN BÀI BÁO:** Bài báo trích từ kết quả sáng kiến kinh nghiệm tại HVAN ND: “*Lựa chọn bài tập phát triển TLCM cho nam học viên học môn Quân sự nội dung súng tiểu liên AK HVAN ND*”. Năm 2015.