**BÀI 5: KỸ THUẬT BẮN SÚNG TIỂU LIÊN AK VÀ SÚNG TRƯỜNG CKC**

**III. TẬP NGẮM CHỤM VÀ NGẮM TRÚNG, CHỤM**

**1. Ý nghĩa, đặc điểm, yêu cầu**

***a) Ý nghĩa***

- Đây là bước tập cơ bản đầu tiên của động tác ngắm bắn nhằm giúp cho học sinh biết được mức độ chính xác đường ngắm bắn của mình, biết được độ chụm và độ trúng, chụm của từng lần tập ngắm, đồng thời cũng biết được mức độ sai lệch về ngắm bắn của mình, tìm ra cách khắc phục từ đó không ngừng luyện tập nâng cao dần trình độ ngắm bắn, làm cơ sở để luyện tập tốt bài bắn.

***b) Đặc điểm***

- Đây là bước tập đầu tiên, đòi hỏi người học phải có tính cụ thể, tỉ mỉ, sự tập trung và độ chính xác cao, do vậy dễ dẫn đến mệt mỏi và chán nản trong tập luyện.

- Người tập và người phục vụ phải phối hợp chặt chẽ, nhịp nhàng, nếu không phố hợp tốt thì chất lượng luyện tập bị hạn chế, đánh giá kết quả không chính xác.

***c) Yêu cầu:***

- Nắm chắc các yếu tố về ngắm bắn, ảnh hưởng của ngắm sai đến kết quả bắn.

- Rèn luyện tính cụ thể, tỉ mỉ và kiên nhẫn, phát huy tinh thần tích cực, tự giác trong luyện tập.

- Nâng cao dần trình độ ngắm bắn bảo đảm độ chính xác và nhanh chóng, đáp ứng yêu cầu bài học.

**2. Cách tiến hành tập ngắm chụm và ngắm trúng, chụm.**

***a) Công tác chuẩn bị.***

- Vật chất phục vụ cho luyện tập: Súng AK, bao cát, giấy trắng, kẹp sắt, bút chì vót nhọn, thước kẻ và thước mm, đồng tiền di động, bảng ngắm trúng, chụm.

***b) Cách tiến hành tập:***

- Ngắm chụm:

+ Người phục vụ: Phối hợp cùng người tập chuẩn bị đầy đủ cơ sơ vật chất cần thiết giúp người tập luyện tập. Cắm bảng gỗ chắc chắn cách vị trí bệ tập 10m, gỗ sau đó ngồi sang bên trái (hoặc bên phải bảng gỗ, tùy theo tay thuận của người phục vụ), mặt quay vào hướng bia tập. Tay trái (phải) cầm đồng tiền di động, 3 ngón tay (ngón cái, ngón trỏ và ngón giữa) cầm cán đồng tiền, ngón đeo nhẫn và ngón tay út tì lên thành hoặc kẹp vào sau bảng gỗ để tránh rung,

+ Người tập: Chuẩn bị bệ bắn chắc chắn, tháo hộp tiếp đạn ra khỏi súng, đặt súng lên bao cát trên bệ bắn, sau đó làm động tác nằm chuẩn bị bắn (người nằm thẳng hướng súng, hai khuỷu tay mở rộng bằng vai tì chắc xuống đất), điều chỉnh súng cao cho mặt súng thăng bằng và thẳng hướng bia tập để lấy đường ngắm. Khi ngắm, một tay chống vào cằm để hạn chế sự rung động, một tay điều chỉnh đế báng súng để lấy đường ngắm cơ bản, sau đó đưa đường ngắm cơ bản vào chính giữa mép dưới vòng tròn đen của đồng tiền di động. Khi thấy đường ngắm đã chính xác thì buông tay khỏi súng và hô người phục vụ “Chấm”.

+ Người phục vụ: giữ đồng tiền di động ở nguyên vị trí, dùng bút chì chấm thẳng góc qua lỗ ở tâm vòng tròn đen của đồng tiền vào bia, sau đó di chuyển đồng tiền di động ra vị trí khác cách điểm vừa chấm khoảng 2-4cm.

+ Người tập: Không động vào súng, hai tay chống vào má để đầu bớt rung, sau đó lấy đường ngắm cơ bản và điều chỉnh người phục vụ đưa đồng tiền về đúng vị trí ban đầu. Khi điều khiển người phục vụ, người tập có thể dùng lời hoặc kí hiệu đã được thống nhất từ trước, khi đã điều chỉnh được điểm đen của đồng tiền vào đúng vị trí của đường ngắm cũ thì hô “Chấm”. Cứ như vậy, người tập tiếp tục lấy đường ngắm lần 3.

+ Người phục vụ: Chú ý nghe và quan sát để phục vụ đúng ý định người tập, sau mỗi lần người tập hô “Chấm”, người phục vụ “Chấm” xong lại đưa đồng tiền ra khỏi vị trí ban đầu. Cứ như vậy người phục vụ giúp người tập ngắm đủ ba lần. Khi dùng bút chì để chấm phải đưa bút chì vuông góc với bảng gỗ và tránh làm xê dịch vị trí bảng gỗ để đánh giá chính xác kết quả tập ngắm của người tập. Khi người tập đã ngắm xong ba lần, người phục vụ dùng bút chì khoanh tròn ba điểm vừa chấm, đánh số thứ tự lần tập ngắm, sau đó dùng lỗ kiểm tra kết quả trên dồng tiền di động để đo độ chụm và báo cho người tập biết kết quả. Thành tích được tính như sau:

• Giỏi: Ba điểm chấm nằmm trong đường kính 2mm

• Khá: Ba điểm chấm nằm trong đường kính 5mm

• Đạt: Ba điểm chấm nằm trong đường kính 10mm

• Không đạt: Ngoài khoảng 10mm

+ Chú ý: Quá trình tập lấy đường ngắm, hạn chế xê dịch người, tư thế phải ổn định qua các lần ngắm. Từ lần ngắm thứ hai trở đi, nếu súng hoặc bảng ngắm bị xê dịch khỏi vị trí ban đầu thì phải tập lại từ đầu.

- Tập ngắm trúng, chụm:

Cách tiến hành luyện tập cơ bản giống tập ngắm chụm, chỉ khác: Trước khi người tập vào ngắm, giáo viên hay người ngắm giỏi được chỉ định lấy đường ngắm đầu tiên làm chuẩn, ngắm xong thì hô người phục vụ đánh dấu điểm ngắm.

+ Người phục vụ: Dùng bút chì chấm thẳng góc qua lỗ ở tâm vòng tròn đen của đồng tiền vào bia, dùng thước kẻ kẻ trục dọc và trục ngang qua tâm điểm ngắm vừa chấm, giao điểm của hai đường thẳng đó là điểm kiểm tra.

+ Người tập: Nằm sau súng và không xê dịch vị trí súng, lấy đường ngắm vào điểm kiểm tra và điều khiển người phục vụ di chuyển đồng tiền di động vào đúng điểm kiểm tra, cách điều khiển người phục vụ như khi tập ngắm chụm, ngắm đủ 3 lần thì đổi tập cho người phục vụ.

+ Người phục vụ: Ngoài việc kiểm tra, đánh giá độ chụm còn đánh giá cả về độ trúng so với điểm kiểm tra. Cách đánh giá kết quả như sau:

• Xác định độ chụm (như khi tập ngắm chụm).

• Xác định độ trúng:

\* Tìm điểm chạm trung bình của 3 điểm ngắm

\* So sánh điểm ngắm trung bình với điểm kiểm tra

• Đánh giá kết quả:

\* Giỏi: Cách điểm ngắm trung bình 5mm trở lại.

\* Khá: Cách điểm ngắm trung bình 10mm trở lại.

\* Đạt: Cách điểm ngắm trung bình 15mm trở lại.

\* Không đạt: Ngoài điểm trung bình trên 15mm.

• Cách xác định điểm ngắm trung bình của 3 điểm ngắm:

 \* Nối 2 điểm chấm gần nhất với nhau, chia đoạn thẳng vừa nối thành 2 phần bằng nhau, nối điểm giữa đoạn thẳng đó với điểm chấm thứ 3, chia đoạn thẳng đó ra làm 3 phần bằng nhau. Điểm ngắm trung bình của 3 điểm ngắm là điềm gần điểm giữa đoạn thẳng thứ nhất.

 \* Hay xác định bằng cách: Điểm ngắm trung bình là giao điểm của các đường trung truyến của hình tam giác tạo bở 3 điểm ngắm.