

# THỰC TRẠNG CÔNG TÁC HUẤN LUYỆN CHẠY 3000M VŨ TRANG VƯỢT CHƯỚNG NGẠI VẬT CỦA HỌC VIÊN NĂM THỨ 2 TRƯỜNG SĨ QUAN LỤC QUÂN 1

Ngô Ích Linh<sup>(1)</sup>

## Tóm tắt:

Tiến hành đánh giá thực trạng công tác huấn luyện chạy 3000m vũ trang vượt chướng ngại vật của học viên năm thứ 2, Trường Sĩ quan lục quân 1 thông qua đánh giá: Thực trạng các yếu tố ảnh hưởng tới công tác huấn luyện như nhận thức về công tác huấn luyện thể lực, thực trạng chương trình và phương pháp huấn luyện, thực trạng cơ sở vật chất phục vụ huấn luyện, thực trạng đội ngũ giảng viên và hoạt động tập luyện ngoại khóa của học viên...; thực trạng sử dụng bài tập trong huấn luyện và thực trạng kết quả chạy 3000m vũ trang vượt chướng ngại vật cho học viên. Kết quả cho thấy: công tác huấn luyện thể lực cho học viên đạt hiệu quả chưa cao, tỷ lệ học viên mức chưa đạt còn nhiều, mức khá và giỏi chiếm tỷ lệ thấp. Các bài tập được sử dụng trong huấn luyện chưa đa dạng phong phú và hấp dẫn sinh viên; các yếu tố ảnh hưởng đã đáp ứng cơ bản quá trình huấn luyện.

**Từ khóa:** Thực trạng, yếu tố ảnh hưởng, công tác huấn luyện, Chạy 3000m vũ trang vượt chướng ngại vật, học viên năm thứ 2, Trường Sĩ quan lục quân 1.

## Current status of 3000m armed obstacle course training for second year students, Army Officer School 1

### Summary:

Conduct an assessment of the current status of the 3000m armed obstacle course training for second-year students at Army Officer School 1 through the assessment of: Current status of factors affecting training such as awareness of physical training, current status of training programs and methods, current status of training facilities, current status of teaching staff and extracurricular training activities of students...; current status of using exercises in training and current status of the 3000m armed obstacle course results for students. The results show that: physical training for students is not very effective, the rate of students who have not achieved the level is still high, the rate of students who have achieved the level of good and excellent is low. The exercises used in training are not diverse and attractive to students; the influencing factors have basically met the training process.

**Keywords:** Current situation, influencing factors, training, 3000m armed obstacle race, 2nd year students, Army Officer School 1.

## ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong hoạt động rèn luyện thể lực cho học viên việc huấn luyện chạy 3000m vũ trang vượt chướng ngại vật là một nội dung quan trọng, nhằm phát triển sức khỏe của học viên một cách toàn diện, các tố chất thể lực đặc biệt là sức bền, hình thành các kỹ năng vận động cơ bản, rèn luyện bản lĩnh ý chí tinh thần bền bỉ, tự tin, nâng cao tính cơ động nhanh trong cuộc sống hàng

ngày. Đây cũng là nội dung có số giờ huấn luyện cao cho học viên năm thứ 2, Trường SQLQ1. Tuy nhiên, kết quả huấn luyện trên thực tế theo đánh giá của các giảng viên lại chưa đạt được như mong muốn. Để có căn cứ tác động các giải pháp nâng cao hiệu quả huấn luyện chạy 3000m vũ trang vượt chướng ngại vật cho học viên năm thứ 2, Trường SQLQ1, việc xác định và đánh giá chính xác thực trạng các yếu tố ảnh hưởng

<sup>(1)</sup>ThS, Trường Sĩ quan lục quân 1; Email: ngoichlinh@gmail.com

tới công tác huấn luyện chạy 3000m vũ trang vượt chướng ngại vật của học viên năm thứ 2, Trường SSQL1 là vấn đề cần thiết và cấp thiết.

**PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU**

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp quan sát sự phạm, phương pháp phỏng vấn, phương pháp kiểm tra sự phạm và phương pháp toán học thống kê.

Phỏng vấn được tiến hành 200 học viên năm thứ 2 (Khóa 89), chuyên ngành Bộ binh, Trường SSQL1. Thời điểm nghiên cứu thực trạng: Năm 2022-2023.

Khảo sát thực trạng thành tích chạy 3000m vũ trang vượt chướng ngại vật được tiến hành trên 408 học viên hệ 7 và tiểu đoàn 13.

**KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN**

**1. Thực trạng các yếu tố ảnh hưởng tới công tác huấn luyện chạy 3000m vũ trang vượt chướng ngại vật của học viên năm thứ 2, Trường SSQL1**

Tiến hành xác định các yếu tố ảnh hưởng tới công tác huấn luyện chạy 3000m vũ trang vượt chướng ngại vật của học viên năm thứ 2, Trường SSQL1 thông qua tham khảo tài liệu, quan sát sự phạm, phỏng vấn trực tiếp các chuyên gia và phỏng vấn trên diện rộng bằng phiếu hỏi. Kết quả xác định được 06 yếu tố chính ảnh hưởng tới công tác huấn luyện gồm:

Nhận thức về nâng cao hiệu quả công tác huấn luyện.

Chương trình huấn luyện chạy 3000m vũ trang vượt chướng ngại vật.

Công tác tổ chức huấn luyện.

Cơ sở vật chất.

Đội ngũ giảng viên.

Thực trạng hoạt động tập luyện ngoại khóa của sinh viên.

Trên cơ sở các yếu tố đã xác định, đề tài tiến hành đánh giá thực trạng các yếu tố ảnh hưởng tới công tác huấn luyện chạy 3000m vũ trang vượt chướng ngại vật của học viên năm thứ 2, Trường SSQL1.

**1.1. Thực trạng nhận thức về nâng cao hiệu quả công tác huấn luyện**

Tiến hành khảo sát nhận thức của các nhóm đối tượng về việc nâng cao hiệu quả công tác huấn luyện chạy 3000m vũ trang vượt chướng ngại vật cho học viên năm thứ 2, Trường SSQL1 thông qua khảo sát 37 giảng viên, 15 cán bộ quản lý và 200 học viên năm thứ 2 tại Trường. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

Kết quả bảng 1 cho thấy: Đa số giảng viên, cán bộ quản lý và học viên cho rằng: Việc nâng cao hiệu quả công tác huấn luyện chạy 3000m vũ trang vượt chướng ngại vật cho học viên có vai trò, ý nghĩa ở mức quan trọng và rất quan trọng đối với học viên. Đây là một trong những điều kiện và tiền đề tốt để tìm ra các giải pháp nhằm nâng cao thể lực cho học viên chỉ huy tham mưu lục quân cấp phân đội TSQL1.

Tuy nhiên, còn một bộ phận học viên (chiếm 19.00%) có nhận thức chưa đúng, còn cho rằng: Việc nâng cao hiệu quả công tác huấn luyện chạy 3000m vũ trang vượt chướng ngại vật có vai trò và ý nghĩa ở mức bình thường. Cần tác

**Bảng 1. Kết quả phỏng vấn nhận thức của cán bộ quản lý, giảng viên và học viên về công tác nâng cao hiệu quả công tác huấn luyện chạy 3000m vũ trang vượt chướng ngại vật của học viên năm thứ 2, Trường SSQL1 (n=252)**

TT	Đối tượng phỏng vấn	Kết quả							
		Rất quan trọng		Quan trọng		Bình thường		Không quan trọng	
		m <sub>i</sub>	%	m <sub>i</sub>	%	m <sub>i</sub>	%	m <sub>i</sub>	%
1	Giảng viên (n=37)	30	81.08	7	18.92	0	0	0	0
2	Cán bộ quản lý (n=15)	12	80	3	20	0	0	0	0
3	Học viên (n=200)	102	51	60	30	38	19	0	0

động thêm các giải pháp để nâng cao nhận thức của nhóm đối tượng này.

**1.2. Thực trạng chương trình huấn luyện chạy 3000m vũ trang vượt chướng ngại vật**

Tiến hành thống kê thực trạng chương trình

huấn luyện chạy 3000m vũ trang vượt chướng ngại vật của học viên năm thứ 2, Trường SQLQ1 thông qua phân tích chương trình và phỏng vấn trực tiếp các giảng viên tại Khoa. Kết quả được trình bày tại bảng 2.

**Bảng 2. Thực trạng chương trình huấn luyện chạy 3000m vũ trang vượt chướng ngại vật cho học viên năm thứ 2, Trường SQLQ1**

TT	Nội dung	Thời gian (tiết)	Thực hành	Phân bố thời gian
1	Chạy 3000m vũ trang vượt chướng ngại vật	4	4	HK3
2	Ôn chạy 3000m vũ trang vượt chướng ngại vật	4	4	HK4
3	Ngoại khóa	30	30	HK3, HK4

Qua bảng 2 cho thấy: Chương trình huấn luyện chạy 3000m vũ trang vượt chướng ngại vật của học viên năm thứ 2, Trường SQLQ1 gồm tổng số 38 tiết, được phân bổ trong 2 học kỳ (học kỳ 3 và học kỳ 4), trong đó có 8 tiết thực hành trên lớp và 30 tiết ngoại khóa. Chương trình môn học phân bổ với số lượng học chính khóa không nhiều nhưng trải dài và có thời gian tập luyện ngoại khóa bắt buộc nhiều, bảo đảm cho học viên có thể tích lũy thể lực qua cả quá trình tập luyện và có thể đạt được hiệu quả học tập tốt nhất. Qua phỏng vấn các giảng viên tại Trường và một số chuyên gia, phân bổ thời gian tập luyện hoàn toàn phù hợp.

**1.3. Thực trạng công tác tổ chức huấn luyện chạy 3000m vũ trang vượt chướng ngại vật**

Thực trạng việc huấn luyện chạy 3000m vũ trang vượt chướng ngại vật tại Trường SQLQ1 được tiến hành theo cả hình thức chính khóa, hành quân xa kết hợp mang vác và ngoại khóa tự nguyện. Cụ thể:

- Huấn luyện chính khóa: là những buổi tập theo chương trình kế hoạch đã được quy định thống nhất. Huấn luyện chính khóa nhằm tiến hành giảng dạy kỹ thuật các nội dung đã được quy định trong chương trình môn học. Tuy nhiên, trong quá trình huấn luyện kế hoạch huấn luyện không ổn định và thường xuyên phải điều chỉnh theo thực tế trình độ, số lượng học viên của từng khóa, việc tổ chức huấn luyện còn một số bất cập chưa phù hợp. Về phương pháp huấn luyện mới chỉ dừng lại ở mức độ truyền đạt động tác, duy trì về thời gian và kỷ luật là chính,

chưa có phương pháp huấn luyện riêng rẽ, cụ thể cho từng tố chất thể lực, nội dung bài tập còn nghèo nàn.

- Hành quân xa kết hợp mang vác là hình thức huấn luyện và rèn luyện thể lực mang tính đặc thù của huấn luyện quân sự với trọng lượng mang vác theo quy định, quãng đường dài, ngắn theo yêu cầu nhiệm vụ. Buổi tập hành quân trên các loại địa hình và thời tiết khác nhau nhằm tăng cường sức bền bỉ dẻo dai, rèn luyện thể lực và ý chí sát với thực tế chiến đấu. Hành quân là hình thức phổ biến và là nội dung bắt buộc trong kế hoạch huấn luyện vì vậy các cuộc hành quân được tổ chức với những quy định chặt chẽ và các quân nhân trong quá trình hành quân phải tuân thủ nghiêm ngặt các quy định đó.

- Huấn luyện ngoại khóa: Bao gồm giờ thể dục sáng, thể thao buổi chiều (giờ thứ 9, giờ câu lạc bộ) và các ngày nghỉ, ngày lễ để nhằm củng cố và hoàn thiện các bài tập chính khóa. Tuy nhiên, hình thức tổ chức hoạt động vẫn chỉ mang tính tự phát cá nhân nhỏ lẻ và các hoạt động chủ yếu tập trung vào các môn bóng mang tính chất vui chơi giải trí là chính. Chưa có kế hoạch tổ chức hướng dẫn tập luyện tập trung vào các nhiệm vụ chính đồng thời chưa phát động được phong trào tự tập luyện của học viên. Thời gian tập luyện không nhiều do đó chất lượng thể lực của học viên chưa được nâng lên. Các hoạt động tập luyện dưới các hình thức câu lạc bộ cho học viên chưa có. Những điều này đã làm ảnh hưởng không nhỏ đến việc phát triển thể lực toàn diện cho học viên.

Từ đó cho thấy, đồng thời với việc tìm kiếm những nội dung và tổ chức - phương pháp huấn luyện để nâng cao thể lực cho học viên cần phải có những biện pháp cụ thể để tăng cường hoạt động ngoại khóa. Có như vậy mới tận dụng được thời gian để phân góp nâng cao được thể lực cho học viên bình chủng hợp thành năm thứ nhất Trường Sĩ quan Lục quân 1.

**1.4. Thực trạng cơ sở vật chất phục vụ tập luyện**

Tiến hành đánh giá thực trạng cơ sở vật chất, trang thiết bị phục vụ cho công tác huấn luyện thể lực của Trường SQLQ1 thông qua quan sát sự phạm, phỏng vấn trực tiếp các giảng viên giảng dạy TDDT tại Trường. Kết quả được trình bày tại bảng 3.

**Bảng 3. Thực trạng về cơ sở vật chất, trang thiết bị phục vụ cho công tác huấn luyện TDDT của Trường Sĩ quan Lục quân 1 (năm 2023)**

TT	Cơ sở vật chất	Số lượng	Chất lượng	Đáp ứng nhu cầu tập luyện (%)
1	Nhà thi đấu đa năng	1	Khá	25
2	Bãi vượt vật cản HLTL	4	Khá	70
3	Bãi tập thể lực tổng hợp	5	Khá	65
4	Bãi thể dục dụng cụ	16	Khá	45
5	Bãi nhảy xa	3	TB	20
6	Bãi nhảy cao	3	TB	25
7	Sân bóng đá	3	TB	50
8	Sân bóng chuyền	20	Khá	65
9	Sân quần vợt	2	Tốt	20
10	Sân cầu lông	18	Khá	55
11	Bể bơi	6	Khá	75

Kết quả bảng 3 cho thấy: Nhà trường được trang bị rất nhiều cơ sở vật chất, trang thiết bị phục vụ cho công tác huấn luyện TDDT nói chung và huấn luyện chạy 3000m vũ trang vượt chướng ngại vật nói riêng. Tuy nhiên, trên thực tế, với số lượng học viên đông đảo của các khóa và các hệ đào tạo, các cơ sở vật chất mới bảo đảm được từ 20-75% nhu cầu tập luyện, huấn luyện, học tập và ngoại khóa của học viên trong trường. Chất lượng các công trình được đánh giá chủ yếu ở mức trung bình và khá, chỉ có 02 sân quần vợt được đánh giá tốt, nhưng mức độ đáp ứng của các sân quần vợt chỉ đạt 20% nhu cầu tập luyện. Thực trạng cơ sở vật chất tại Trường tuy có tốt hơn so với nhiều đơn vị huấn luyện cũng như các trường đại học tại Việt Nam hiện nay nhưng vẫn thuộc tình trạng chung là còn nhiều khó khăn về cơ sở vật chất.

**1.5. Đội ngũ giảng viên**

Đội ngũ giảng viên làm công tác phát triển thể lực cho học viên các hệ đào tạo tại Trường Sĩ quan Lục quân 1 thuộc Khoa Thể thao – đơn vị giảng dạy và duy trì hoạt động phong trào TDDT trong Nhà trường, tham mưu cho Thủ trưởng Nhà trường về công tác thể dục thể thao thời điểm năm 2023. Khoa thể thao được chia làm 3 bộ phận đó là Bộ môn Thể thao quần chúng, Bộ môn Thể thao quân sự và Bộ môn Võ thuật. Thực trạng đội ngũ giảng viên của Khoa thể dục thể thao được trình bày ở bảng 4.

Kết quả bảng 4 cho thấy: Toàn Trường hiện có 37 cán bộ, giảng viên thuộc khoa Thể thao (thời điểm năm 2023), trong đó có 83.78% là giảng viên chuyên trách, số còn lại là cán bộ quản lý, cán bộ văn phòng... đảm nhiệm công tác giảng dạy Thể thao quần chúng, Thể thao

**Bảng 4. Thực trạng đội ngũ giảng viên Khoa Thể thao Trường Sĩ quan lục quân 1**

Tổng số GV	Trình độ (văn bằng)				Chuyên trách	Tuổi đời			
	Thạc sĩ		Cử nhân			>50	>40	>30	>20
	TĐTT	Q.sự	TĐTT	Q.sự					
37	15	8	4	10	31	20	10	6	1
%	40.54	21.62	10.81	27.03	83.78	54.05	27.03	16.22	2.7

quân sự và Võ thuật cho toàn bộ học viên các hệ đào tạo của Trường, ngoài ra còn tham gia công tác phát triển phong trào TĐTT ngoại khóa, tổ chức các hoạt động thi đấu thể thao... nên mật độ làm việc của các giảng viên tương đối dày đặc, gây khó khăn trong công tác cải tiến phương pháp tổ chức huấn luyện, nghiên cứu...

Các giảng viên của khoa có tới hơn 60% có trình độ sau đại học, trong đó tỷ lệ giảng viên có bằng sau đại học của ngành TĐTT chiếm tới 40.54% tổng số giảng viên và tỷ lệ này với ngành quân sự cũng chiếm tới 21.62%. Đây là nguồn nhân lực chất lượng cao, bảo đảm vừa có thể phát triển các nội dung TĐTT vừa bảo đảm chuyên môn Quân sự và là một lợi thế trong công tác huấn luyện của Nhà trường. Tỷ lệ giảng viên có trình độ đại học đang chiếm gần 40% tổng số giảng viên và các đối tượng này vẫn đang tiếp tục được bồi dưỡng, nâng cao trình độ chuyên môn phục vụ cho hoạt động giảng dạy.

Về tuổi đời của giảng viên: Có tới hơn 50% giảng viên ở tuổi đời >50, đây là lực lượng có kinh nghiệm giảng dạy phong phú, trình độ chuyên môn cao... nhưng cũng là dấu hiệu báo động về việc cần tiến hành đào tạo, bồi dưỡng các đối tượng giảng viên ở các lớp kế cận. Lực lượng giảng viên có tuổi đời từ 30-40 chỉ chiếm tỷ lệ 16.22%, đây là lực lượng đang tuổi sung sức, có khả năng học hỏi nâng cao trình độ để tiếp tục phát triển cao hơn và cần có các giải pháp phù hợp để tiếp tục bồi dưỡng nhóm cán bộ, giảng viên này.

**1.6. Thực trạng hoạt động tập luyện ngoại khóa của sinh viên**

Với 8 giờ huấn luyện chính thức cho nội dung chạy 3000m vũ trang vượt chướng ngại vật thì để đạt được kết quả học tập tốt, việc tập luyện ngoại khóa là rất quan trọng. Đề tài tiến

hành khảo sát thực trạng hoạt động tập luyện ngoại khóa của 200 sinh viên.

Hoạt động ngoại khóa 30 tiết được tổ chức vào tiết 9, TTC. Các đơn vị xây dựng kế hoạch thông qua thủ trưởng đơn vị, Nhà trường. Mỗi tháng tổ chức 4 - 6 tiết ngoại khóa chạy 3000m vũ trang vượt chướng ngại vật; 4 - 6 từng nội dung chia nhỏ như vượt vật cản HLTL, chạy 3000m vũ trang, bơi vũ trang và trang bị nhẹ...

Kết quả được trình bày tại bảng 5.

Qua bảng 5 cho thấy: Đa số ý kiến của giảng viên, cán bộ quản lý trực tiếp thì thực trạng hoạt động tập luyện ngoại khóa của sinh viên năm thứ 2, Trường SQLQ1 ở mức trung bình và yếu là 24.56%. Ngoài ra còn có 100% ý kiến cho rằng: để nâng cao hiệu quả huấn luyện nội dung chạy 3000m vũ trang vượt chướng ngại vật thì có cần tăng cường hoạt động tập luyện ngoại khóa của sinh viên. Bên cạnh đó, có 55.00% học viên thường xuyên tham gia tập luyện TĐTT ngoại khóa, còn lại số học viên thỉnh thoảng và không tham gia hoạt động TĐTT ngoại khóa lần lượt là 27.50% và 17.50%, điều này cũng ảnh hưởng tới việc nâng cao hiệu quả huấn luyện chạy 3000m vũ trang vượt chướng ngại vật của học viên.

**2. Thực trạng sử dụng các bài tập bổ trợ nâng cao thành tích chạy 3000m vượt chướng ngại vật của học viên năm thứ 2, Trường SQLQ1**

Việc đánh giá thực trạng sử dụng các bài tập bổ trợ nâng cao thành tích là rất cần thiết bởi vì thông qua quá trình đánh giá đó mà đề tài đánh giá được hiệu quả của quá trình huấn luyện và tập luyện của học viên Trường SQLQ 1. Qua đó rút ra các kinh nghiệm trong huấn luyện để nâng cao được thành tích chạy 3000m vũ trang. Tiến hành đánh giá thực trạng thông qua tọa đàm trực tiếp với các HLV, giảng viên, cán bộ đơn vị

**Bảng 5. Kết quả phỏng vấn về thực trạng hoạt động tập luyện ngoại khóa của sinh viên năm thứ 2, Trường SQLQ1**

TT	Nội dung phỏng vấn	Số phiếu lựa chọn	
		m <sub>i</sub>	Tỷ lệ %
<b>I</b>	<b>Giảng viên, cán bộ quản lý (n=57)</b>		
1	Đánh giá về thực trạng hoạt động tập luyện ngoại khóa của sinh viên năm thứ 2, Trường SQLQ1		
	- Tốt	15	26.32
	- Khá	28	49.12
	- Trung bình	12	21.05
	- Yếu	2	3.51
2	Để nâng cao hiệu quả huấn luyện nội dung chạy 3000m vũ trang vượt chướng ngại vật thì có cần tăng cường hoạt động tập luyện ngoại khóa của sinh viên không?	57	100
<b>II</b>	<b>Học viên năm thứ 2 (n=200)</b>		
1	Để nâng cao hiệu quả huấn luyện nội dung chạy 3000m vũ trang vượt chướng ngại vật, bên cạnh giờ học chính khóa có cần tổ chức các hoạt động tập luyện ngoại khóa không?		
	- Rất cần thiết	50	25.00
	- Cần thiết	128	64.00
	- Không cần thiết	22	11.00
2	Ngoài giờ học chính khóa đồng chí có tự tập luyện ngoại khóa để nâng cao thành tích chạy 3000m vũ trang vượt chướng ngại vật của bản thân không?		
	- Thường xuyên	110	55.00
	- thỉnh thoảng	55	27.50
	- Không tham gia	35	17.50

trong Trường SQLQ1. Kết quả cho thấy: Trong các bài tập đề huấn luyện cho học viên sĩ quan lục quân 1, các giảng viên, cán bộ đơn vị thường sử dụng các bài tập sau:

- Chạy lặp lại 100m
- Chạy lặp lại 200m
- Chạy lặp lại 1500m
- Chạy 3000m vũ trang
- Vượt vật cản huấn luyện thể lực
- Bơi mang súng và trang bị nhẹ.
- Chạy việt dã 5km
- Các bài tập cơ lưng cơ bụng, bật xa, chống đẩy xà kép, co tay xà đơn
- Các bài tập hành quân mang vác nặng

Phân tích các bài tập cho thấy: Các bài tập phần lớn sử dụng theo kinh nghiệm của HLV, và các bài tập mang tính chất huấn luyện để tổ chức cho bộ đội, số lượng bài tập ít dẫn tới gây nhàm chán cho học viên trong quá trình huấn luyện và không tạo được sự thích nghi cho học viên dẫn tới hiệu quả tập luyện chưa cao.

Để làm rõ điều này đề tài tiến hành khảo sát nghiên cứu tìm hiểu các giáo án huấn luyện chính khóa và các giáo án huấn luyện ngoại khóa của đơn vị cho thấy các giáo án xây dựng đều chung một định hướng đều đặt ra được mục đích yêu cầu, nhiệm vụ của buổi huấn luyện. Tổng thời gian của một buổi huấn luyện là 90

phút chia làm các phần như: Khởi động chung, khởi động chuyên môn, phần cơ bản, kết thúc thả lỏng.

Trong đó huấn luyện chính khóa: 8 tiết được phân bổ chi tiết: Huấn luyện sức nhanh, Sức mạnh 2 tiết và huấn luyện Sức bền 6 tiết.

Các nội dung khác được tổ chức vào huấn luyện giờ ngoại khóa cơ bản là thực hiện các nội dung tập tổng hợp và duy trì các bài tập cho cả đơn vị chạy dài hết cự ly 3000m vũ trang, chạy việt dã 5000m và vượt vật cản huấn luyện thể lực, bơi mang súng và trang bị nhẹ.

Như vậy qua tìm hiểu thực tiễn các bài tập và nội dung, thời gian huấn luyện cho học viên Trường SQLQ1 cho thấy các bài tập cơ bản cũng đáp ứng được yêu cầu nhiệm vụ tập luyện cho học viên SQLQ1, nhưng chưa được toàn diện ít nhiều cũng hạn chế đến thành tích tập luyện của học viên. Các giảng viên thường sử dụng các bài tập thi đấu các bài tập chạy cự ly dài vào huấn luyện, qua tọa đàm với các giảng viên, cán bộ đơn vị, học viên trong Nhà trường

cho thấy nếu sử dụng quá nhiều dạng bài tập này sẽ gây tâm lý sợ hãi hoặc nhàm chán cho học viên. Vì vậy sẽ ảnh hưởng hạn chế phát triển thành tích chạy 3000m vũ trang của học viên.

### **3. Thực trạng kết quả huấn luyện chạy 3000m vũ trang vượt chướng ngại vật của học viên năm thứ 2, Trường SQLQ1**

Trong những năm qua, công tác huấn luyện thể lực và hoạt động thể thao của Nhà trường cũng đã thu được những thành tích đáng kể. Nhiều năm liền nhà trường được Bộ Quốc phòng tặng cờ và công nhận là “Đơn vị huấn luyện thể lực và hoạt động thể thao giỏi” Đoàn thể thao Nhà trường luôn giành được giải cao trong các kỳ Đại hội và Hội thao toàn quân. Đặc biệt, tập thể học viên Nhà trường có những đơn vị luôn đạt tiêu chuẩn rèn luyện thể lực khá và giỏi. Cụ thể kết quả kiểm tra 3000m vũ trang vượt chướng ngại vật theo tiêu chuẩn rèn luyện thể lực theo năm học 2022-2023 được thể hiện ở bảng 6.

**Bảng 6. Tổng hợp kết thành tích chạy 3000m vũ trang theo tiêu chuẩn rèn luyện thể lực quân đội năm 2023 của học viên Trường SQLQ1**

TT	Đơn vị	Đội tượng học viên	Quân số	Kết quả								Xếp loại
				Giỏi		Khá		Đạt		K. đạt		
				m <sub>i</sub>	%	m <sub>i</sub>	%	m <sub>i</sub>	%	m <sub>i</sub>	%	
1	Hệ 7	Năm thứ 2	204	25	12.25	85	41.67	70	34.31	24	11.77	Khá
2	Tiểu đoàn 13	Năm thứ 2	204	24	11.76	77	37.75	75	36.76	28	13.73	Khá
Tổng số			408	49	12.01	162	39.71	145	35.54	52	12.74	Khá

Kết quả bảng 6 cho thấy: Kết quả kiểm tra chạy 3000m vũ trang vượt chướng ngại vật theo tiêu chuẩn rèn luyện thể lực theo năm học 2022-2023 phần lớn mở ở mức khá (chiếm tới 39.71%) và ở mức đạt (chiếm tới 35.54%). Tỷ lệ học viên đạt loại giỏi chỉ chiếm trung bình 12.01%, thấp hơn cả tỷ lệ trung bình của học

viên xếp loại không đạt (chiếm tới 12.74%). Xếp loại thể lực trung bình ở học viên Hệ 7 và tiểu đoàn 13 chỉ dừng lại ở mức khá. Để nâng cao thành tích huấn luyện chung của Trường, việc giảm tỷ lệ học viên ở mức không đạt và nâng cao tỷ lệ học viên đạt loại khá, giỏi là vô cùng cần thiết.



**Trong hoạt động rèn luyện thể lực thì việc huấn luyện chạy 3000m vũ trang vượt chướng ngại vật là một nội dung quan trọng cho học viên Trường SQLQ 1**

**KẾT LUẬN**

- Phân tích thực trạng các yếu tố ảnh hưởng tới việc huấn luyện chạy 3000m vũ trang vượt chướng ngại vật cho học viên năm thứ 2, Trường SQLQ1 cho thấy: Các yếu tố như nhận thức về công tác huấn luyện, chương trình môn học, phương pháp tổ chức huấn luyện, đội ngũ giảng viên... đảm bảo tương đối yêu cầu huấn luyện; Cơ sở vật chất và hoạt động TDDT ngoại khóa còn một số hạn chế, ảnh hưởng tới hiệu quả huấn luyện nội dung này cho học viên.

- Các bài tập được sử dụng trong huấn luyện chạy 3000m vũ trang vượt chướng ngại vật cho học viên năm thứ 2, Trường SQLQ1 còn ít về số lượng, chưa đa dạng về loại hình, chưa tạo hứng thú cho học viên và chưa được nghiên cứu xác minh tính hiệu quả.

- Thực trạng kết quả chạy 3000m vũ trang vượt chướng ngại vật của học viên mới chỉ dừng lại ở mức khá và còn tới hơn 12% số học viên chưa đạt yêu cầu. Điều này đặt ra đòi hỏi cần tác động các giải pháp giải quyết vấn đề này.

**TÀI LIỆU THAM KHẢO**

1. Bộ Quốc phòng - Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch (2009), *Thông tư liên tịch số 32/2009/TTLT-BQP-BVHTTDL ngày 22/6/2009 về việc ban hành tiêu chuẩn rèn luyện thể lực trong quân đội*, Hà Nội.
2. Bộ Tổng tham mưu - Cơ quan Bộ Quốc phòng (1998), *Tổ chức và phương pháp huấn luyện thể lực*, Nxb Quân đội nhân dân, Hà Nội.
3. Bộ Tổng tham mưu - Cơ quan Bộ Quốc phòng (1998), *Huấn luyện Thể dục sáng, thể thao chiều*, Nxb Quân đội nhân dân, Hà Nội.
4. Trường Sĩ quan Lục quân 1 (2000), *Chương trình đào tạo sĩ quan chỉ huy cấp phân đội bậc đại học*, Hà Tây.

**(Bài nộp ngày 18/7/2024, Phản biện ngày 29/10/2024, duyệt in ngày 15/11/2024)**



## **LÝ LUẬN VÀ THỰC TIỄN THỂ DỤC THỂ THAO**

### **4. Trương Quốc Uyên**

Sinh thời Bác Hồ đến động viên các đại hội thể thao của nước ta

### **7. Trương Anh Tuấn**

Cần tập trung nâng cao năng lực hoạt động của các tổ chức xã hội và xã hội nghề nghiệp về thể dục thể thao

## **BÀI BÁO KHOA HỌC**

### **9. Ngô Ích Linh**

Thực trạng công tác huấn luyện chạy 3000m vũ trang vượt chướng ngại vật của học viên năm thứ 2, Trường Sĩ quan lục quân 1

### **17. Nguyễn Tiên Phong**

Lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nam sinh viên Câu lạc bộ Cầu lông Trường Đại học Kinh tế và Quản trị kinh doanh – Đại học Thái Nguyên

### **21. Nguyễn Công Hào**

Đánh giá thực trạng công tác huấn luyện nội dung vượt vật cản của học viên năm thứ 2, Trường Sĩ quan lục quân 1

### **28. Trần Quân**

Lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh tốc độ đòn tay cho nam vận động viên Muay lữa tuổi 14-15 Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu thể thao Công an nhân dân

### **33. Mai Thị Phương Liên; Nguyễn Lê Việt Phong**

Đặc điểm hình thái, chức năng và thể lực chuyên môn của vận động viên Karate nam lữa tuổi 13-14, Quận Long Biên, Thành phố Hà Nội

### **38. Trần Anh Dũng**

Nghiên cứu tiềm năng thực hiện chủ trương xã hội hóa thể dục thể thao trong các Trường Trung học phổ thông Thành phố Tuyên Quang

### **48. Vũ Thị Hiền; Bùi Thị Thoa**

Diễn biến hình thái, chức năng tâm sinh lý và thể lực chuyên môn của nam vận động viên Karate lữa tuổi 13-14, Quận Long Biên, Thành phố Hà Nội sau 01 năm tập luyện

### **54. Lý Tú Linh; Nguyễn Lê Việt Phong**

Nghiên cứu giải pháp phát triển phong trào tập luyện Cầu lông ngoại khóa của học sinh Trường Trung học phổ thông Thạch Bàn, Long Biên, Hà Nội

### **59. Ngô Hữu Hà**

Lựa chọn giải pháp nâng cao hiệu quả dạy và học môn Giáo dục thể chất cho sinh viên Trường Đại học Điện lực

### **64. Vũ Đức Lai; Lê Việt Hà**

Lựa chọn bài tập phát triển thể lực chung cho nam sinh viên năm thứ nhất Khoa Công nghệ thông tin Trường Đại học FPT Hà Nội

## **TIN TỨC - SỰ KIỆN VÀ NHÂN VẬT**

### **68. Nhật Minh**

Khung trình độ Quốc gia Việt Nam đối với các trình độ Thạc sĩ và Tiến sĩ

## **THEORY AND PRACTICE OF SPORTS**

### **4. Truong Quoc Uyen**

During his life, Uncle Ho came to encourage our country's sports festivals

### **7. Truong Anh Tuan**

Focus on improving the operational capacity of social organizations and vocational societies on physical training and sports

## **ARTICLES**

### **9. Ngo Ich Linh**

Current status of 3000m armed obstacle course training for second year students, Army Officer School 1

### **17. Nguyen Tien Phong**

Choosing speed strength development exercises for male students of the Badminton Club of the University of Economics and Business Administration - Thai Nguyen University

### **21. Nguyen Cong Hao**

Evaluation of the current status of obstacle course training for second-year students, Army Officer School 1

### **28. Tran Quan**

Choosing exercises to develop arm strength and speed for male Muay athletes aged 14-15 People's Police Sports Training and Competition Center

### **33. Mai Thi Phuong Lien; Nguyen Le Viet Phong**

Morphological, functional and physical characteristics of male Karate athletes aged 13-14, Long Bien District, Hanoi City

### **38. Tran Anh Dung**

Research on the potential of implementing the policy of socializing physical education and sports in high schools in Tuyen Quang city

### **48. Vu Thi Hien; Bui Thi Thoa**

Morphological changes, psychophysiological functions and professional physical strength of male Karate athletes aged 13-14, Long Bien District, Hanoi City after 01 year of training

### **54. Ly Tu Linh; Nguyen Le Viet Phong**

NResearch on solutions to develop the extracurricular badminton training movement of students at Thach Ban High School, Long Bien, Hanoi

### **59. Ngo Huu Ha**

Choosing solutions to improve the effectiveness of teaching and learning Physical Education for students at the University of Electricity

### **64. Vu Duc Lai; Le Viet Ha**

Choosing general physical development exercises for first - year male students of Information Technology at FPT University Hanoi

## **NEWS - EVENTS AND PEOPLE**

### **68. Nhat Minh**

Vietnam National Qualifications Framework for Master and Doctor degrees



**Tạp chí KHOA HỌC**

# **ĐÀO TẠO VÀ HUẤN LUYỆN THỂ THAO**

**JOURNAL OF SCIENTIFIC TRAINING AND SPORTS COACHING**

**Ministry of Culture, Sports and Tourism - Bac Ninh Sport University**

**Trường Đại học Thể dục Thể thao Bắc Ninh - Bộ Văn hoá, Thể thao và Du lịch**

**SỐ 4 - 2024  
(4)**

