

ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH TỐC ĐỘ TRONG TẬP LUYỆN VÕ THUẬT CỦA HỌC VIÊN TRƯỜNG SĨ QUAN LỤC QUÂN 1

Nguyễn Văn Phúc⁽¹⁾; Đỗ Tuấn Việt⁽²⁾

Thông tin bài báo:

Ngày nhận bài: 08/07/2025

Ngày phản biện: 12/08/2025

Ngày đăng: 29/09/2025

Tác giả liên hệ:

Đỗ Tuấn Việt

Email: Dotuanviet@gmail.com

Tập 2, số 5 (2025), trang 1-7

DOI: <https://doi.org/10.64024/upes13915>

Bản quyền © 2025. Bài báo này là công bố Truy cập Mở (Open Access) và được phân phối theo các điều khoản của Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0).

Tóm tắt:

Nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp cơ bản trong khoa học Thể dục thể thao để đánh giá thực trạng phát triển sức mạnh tốc độ (SMTĐ) trong tập luyện võ thuật của học viên Trường Sĩ quan Lục quân 1 (SQLQ1). Trên cơ sở khảo sát ba nội dung chính: các yếu tố ảnh hưởng đến sự phát triển SMTĐ, thực trạng sử dụng bài tập chuyên biệt và trình độ SMTĐ của học viên. Kết quả cho thấy: hệ thống các yếu tố ảnh hưởng nhìn chung đáp ứng tương đối tốt yêu cầu huấn luyện; tuy nhiên, việc vận dụng các bài tập phát triển thể lực, đặc biệt là SMTĐ, còn nhiều hạn chế. Điều này khẳng định sự cần thiết phải đổi mới về số lượng, nội dung, phương pháp cũng như cách thức đánh giá, qua đó góp phần nâng cao chất lượng huấn luyện võ thuật và hiệu quả rèn luyện thể lực cho học viên trong thực tiễn.

Từ khóa: Sức mạnh tốc độ, tập luyện võ thuật, học viên, Trường Sĩ quan lục quân 1.

Evaluation of the current status of speed strength development in martial arts training of students of Army Officer School 1

Nguyen Van Phuc⁽¹⁾; Do Tuan Viet⁽²⁾

Article Information:

Received: 08/07/2025

Review date: 12/08/2025

Published: 29/09/2025

Corresponding Author:

Do Tuan Viet

Email: Dotuanviet@gmail.com

Vol.2, Issue 5 (2025), pp 1-7

DOI: <https://doi.org/10.64024/upes13915>

Copyright © 2025. This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0).

Summary:

The study used basic methods in Physical Education and Sports Science to evaluate the current status of speed strength development in martial arts training of students of Army Officer School 1. Based on the survey of three main contents: factors affecting the development of speed strength development, the current status of using specialized exercises and the level of speed strength development of students. The results showed that: the system of influencing factors generally met the training requirements relatively well; however, the application of physical development exercises, especially speed strength development, still had many limitations. This affirmed the need for innovation in quantity, content, methods as well as assessment mechanisms, thereby contributing to improving the quality of martial arts training and the effectiveness of physical training for students in practice.

Keywords: Speed strength, martial arts training, students, Army Officer School 1.

⁽¹⁾PGS.TS, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

⁽²⁾ThS, Trường Sĩ quan Lục quân 1

ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong chương trình đào tạo học viên Trường SQLQ1, môn võ thuật vừa bảo đảm góp phần thực hiện mục tiêu đào tạo toàn diện cán bộ có trình độ đại học vừa là nội dung phục vụ trực tiếp công tác chiến đấu. SMTĐ trong võ thuật là yếu tố nền tảng, quyết định hiệu quả ra đòn, khả năng phản ứng nhanh và sức chiến đấu trong điều kiện huấn luyện, sẵn sàng chiến đấu của quân nhân. Tuy nhiên, thực tiễn cho thấy việc phát triển SMTĐ trong tập luyện võ thuật cho học viên Trường SQLQ1 trên thực tế còn chưa đồng bộ, chưa có cơ sở khoa học và thiếu tính hệ thống để định hướng sự phát triển. Nghiên cứu sẽ giúp nhận diện chính xác những ưu điểm, hạn chế trong công tác huấn luyện hiện nay, từ đó đề xuất giải pháp cải tiến phù hợp. Kết quả không chỉ nâng cao chất lượng huấn luyện võ thuật mà còn góp phần trực tiếp vào mục tiêu xây dựng quân đội chính quy, tinh nhuệ, từng bước hiện đại, đáp ứng yêu cầu bảo vệ Tổ quốc trong tình hình mới.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp: phân tích và tổng hợp tài liệu; phương pháp phỏng vấn; phương pháp quan sát sự phạm; phương pháp kiểm tra sự phạm và phương pháp toán học thống kê. Khảo sát được tiến hành trên 1500 học viên năm thứ nhất, thứ hai và thứ 3, Trường SQLQ1, mỗi khóa 500 học viên. Thời điểm nghiên cứu: năm học 2024-2025.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Thực trạng các yếu tố ảnh hưởng tới phát triển SMTĐ trong tập luyện võ thuật của học viên Trường SQLQ 1

1.1. Thực trạng đội ngũ giảng viên GDTC và huấn luyện võ thuật cho học viên tại Trường SQLQ1

Thống kê thực trạng đội ngũ giảng viên Khoa Thể thao - đơn vị giảng dạy và duy trì hoạt động TDTT trong Trường SQLQ1, tham mưu cho Thủ trưởng Nhà trường về công tác TDTT thông qua phân tích hồ sơ cán bộ và phỏng vấn trực tiếp các giảng viên Khoa. Kết quả được trình bày ở bảng 1.

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

Tổng số GV	Trình độ đào tạo				Chuyên trách	Tuổi đời			
	Thạc sĩ		Cử nhân			>50	>40	>30	>20
	TĐTT	Q.sự	TĐTT	Q.sự					
42	13	5	18	6	34	6	11	17	8

Qua số liệu thống kê tại bảng 1 cho thấy, tổng số cán bộ, giảng viên tham gia giảng dạy và huấn luyện TDTT hiện có 42 đồng chí. Toàn bộ đội ngũ đều đạt trình độ đại học và sau đại học, trong đó có 13 thạc sĩ chuyên ngành TDTT, 5 thạc sĩ khoa học quân sự, 18 cử nhân TDTT và 6 cử nhân khoa học quân sự có năng khiếu về TDTT. Đây là một lợi thế quan trọng, tạo tiền đề thuận lợi cho việc tổ chức giảng dạy và phát triển phong trào TDTT trong Nhà trường. Tuy nhiên, so với yêu cầu nhiệm vụ đào tạo mà Nhà trường giao phó, số lượng giảng viên hiện tại vẫn chưa đáp ứng đầy đủ, dẫn đến những hạn chế nhất định trong việc triển khai đồng bộ công tác giảng dạy và huấn luyện. Bên cạnh đó, đội ngũ cán bộ quản lý trực tiếp duy trì

hoạt động rèn luyện thể lực cho học viên chủ yếu là cán bộ trung đội, đại đội. Những cán bộ này phần lớn được đào tạo chuyên ngành quân sự, chưa qua đào tạo chính quy về TDTT, do vậy hiệu quả trong việc duy trì và phát triển các tố chất thể lực, nâng cao sức khỏe cho học viên còn hạn chế. Hiện tại, Khoa Thể thao được tổ chức thành hai bộ môn: Bộ môn Thể thao quần chúng và Bộ môn Thể thao quân sự.

1.2. Thực trạng chương trình huấn luyện võ thuật cho học viên tại Trường SQLQ1

Tiến hành phân tích thực trạng chương trình huấn luyện võ thuật cho học viên tại Trường SQLQ1 thông qua phân tích hồ sơ giảng dạy của Trường. Kết quả được trình bày tại bảng 2.

Bảng 2. Thực trạng chương trình huấn luyện võ thuật cho học viên tại Trường Sĩ quan Lục quân 1

Mục	Nội dung	Thời gian (tiết)	Hình thức huấn luyện			Phân bổ thời gian
			Thực hành	Ôn tập	Kiểm tra, thi	
T4	Võ thuật	28	22	2	4	
T4-1	Tám thế tấn cơ bản	2	2			HK1
T4-2	16 động tác Võ thể dục	4	4			HK1
T4-3	Các thế ngã cơ bản	2	2			HK2
T4-4	Các thế tấn công, các thế phòng thủ	4	4			HK2
T4-5	Bài liên quyền (35 động tác)	4	4			HK2
T4.KT	Kiểm tra phần kỹ thuật cơ bản	2			2	HK3
T4-6	Các miếng đánh bắt ngờ, các miếng đánh gỡ đòn phản công	4	4			HK3
T4-7	Các miếng đánh đối kháng	4	2	2		HK3
T4.KT	Kiểm tra các miếng đánh đối kháng	2			2	HK4
T13	Phương pháp huấn luyện	4	2		2	
T13-7	Phương pháp huấn luyện võ thuật	2	2			HK5
T13-Thi	Thi thực hành: Tổ chức một buổi HL TL cấp trung đội (nội dung Võ thuật)	2			2	HK5
Cộng:		32	24	2	6	

Kết quả phân tích thực trạng chương trình huấn luyện võ thuật cho học viên tại Trường SQLQ1 (bảng 2) cho thấy, nội dung được thiết kế khá toàn diện, bao quát từ những kỹ thuật cơ bản đến nâng cao, đồng thời chú trọng đến phương pháp tổ chức huấn luyện. Trước hết, chương trình dành dung lượng lớn cho các nội dung thực hành, qua đó khẳng định định hướng lấy rèn luyện kỹ năng làm trung tâm. Các mảng kiến thức bao gồm tám thế tấn cơ bản, 16 động tác võ thể dục, các thế ngã, thế tấn công – phòng thủ, bài liên quyền, kỹ thuật đánh bắt ngờ, gỡ đòn phản công và đối kháng. Sự phân tầng này phản ánh tính hệ thống và khoa học trong sắp xếp: từ nền tảng kỹ thuật đến các tình huống vận dụng chiến thuật.

Đáng chú ý, chương trình có sự đan xen hợp lý giữa các giai đoạn: học kỹ thuật cơ bản ở học kỳ đầu (HK1, HK2), sau đó chuyển sang kiểm

tra đánh giá, rồi tiếp tục bổ sung các kỹ thuật ứng dụng và đối kháng ở các học kỳ sau (HK3, HK4). Sự phân phối này bảo đảm tính tuần tự, vừa củng cố kiến thức, vừa tạo điều kiện kiểm nghiệm năng lực thực tế. Ngoài ra, phần phương pháp huấn luyện (4 tiết, HK5) cùng nội dung thi thực hành tổ chức huấn luyện cấp trung đội cho thấy mục tiêu không chỉ dừng lại ở việc rèn luyện cá nhân mà còn phát triển năng lực tổ chức, chỉ huy.

Tổng thể, chương trình huấn luyện võ thuật tại Trường được xây dựng theo hướng đa dạng hóa nội dung, cân đối lý thuyết – thực hành, đồng thời kết hợp rèn luyện kỹ năng với phát triển năng lực sư phạm quân sự. Tuy vậy, số tiết dành cho ôn tập còn tương đối ít, có thể ảnh hưởng đến khả năng củng cố và nâng cao chất lượng tiếp thu của học viên.

1.3. Thực trạng cơ sở vật chất phục vụ huấn luyện thể lực và huấn luyện võ thuật cho học viên tại Trường SQLQ1

Tiến hành thống kê cơ sở vật chất phục vụ

huấn luyện thể lực và huấn luyện võ thuật cho học viên Trường SQLQ1 thông qua quan sát sự phạm, phỏng vấn trực tiếp các giảng viên Khoa Thể thao. Kết quả được trình bày tại bảng 3.

Bảng 3. Thực trạng cơ sở vật chất, trang thiết bị phục vụ công tác huấn luyện thể lực và huấn luyện võ thuật cho học viên Trường Sĩ quan Lục quân 1

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 100 +100m	4	Khá	70
3	Bãi vượt vật cản K91	4	Khá	75
4	Bãi tập tổng hợp	4	Khá	65
5	Bãi thể dục dụng cụ	16	Khá	45
6	Bãi nhảy xa	3	TB	20
7	Bãi nhảy cao	3	TB	25
8	Sân bóng đá	3	TB	50
9	Sân bóng chuyền	20	Khá	65
10	Sân quần vợt	2	Tốt	20
11	Sân cầu lông	18	Khá	55
12	Bể bơi	4	Khá	65

Kết quả phân tích bảng 3 cho thấy hệ thống cơ sở vật chất phục vụ hoạt động TDTT tại Trường SQLQ1 có sự đa dạng về loại hình và số lượng, song chất lượng nhìn chung mới chỉ đạt mức trung bình đến khá. Đây là yếu tố vừa tạo điều kiện thuận lợi nhất định cho công tác huấn luyện võ thuật, vừa đặt ra nhiều thách thức trong việc khai thác hiệu quả và đảm bảo an toàn cho học viên.

Về ưu điểm, Nhà trường hiện có nhiều sân tập 01 nhà thi đấu đa năng, nhiều bãi tập chuyên dụng (vượt vật cản, thể lực tổng hợp, thể dục dụng cụ, đường chạy vũ trang 3000m) và 04 bể bơi. Hệ thống này thể hiện sự phong phú và có khả năng đáp ứng một phần đáng kể nhu cầu rèn luyện thể lực và huấn luyện võ thuật. Một số hạng mục như bãi vượt vật cản hay bãi tập thể lực tổng hợp được đánh giá khá về chất lượng, khai thác thường xuyên, góp phần nâng cao kỹ năng vận động và năng lực thể chất cho học viên. Ngoài ra, sự hiện diện của đường chạy khép kín và hệ thống bể bơi là lợi thế hỗ trợ toàn diện cho các nội dung huấn luyện thể lực.

Về hạn chế: Cơ sở vật chất vẫn tồn tại nhiều hạn chế như: Các sân tập do phục vụ nhiều môn học, lại chịu tác động của dụng cụ huấn luyện, nên chất lượng mặt sân xuống cấp, ảnh hưởng đến sự phát triển thể lực và an toàn tập luyện. Nhà thi đấu đa năng tuy đạt chất lượng khá nhưng công năng sử dụng còn hạn chế, chủ yếu phục vụ hội thao thường niên thay vì giảng dạy thường xuyên. Một số dụng cụ tại các bãi tập bị xuống cấp do thiếu bảo trì định kỳ, tiềm ẩn nguy cơ mất an toàn. Tại các bãi xà, cát thường xuyên hao hụt do bị sử dụng vào mục đích khác, làm giảm chất lượng huấn luyện. Ngoài ra, việc bố trí lịch học tập trung của hơn 6500 học viên tại cùng địa điểm, đặc biệt trong khung giờ ngoại khóa, gây trùng lặp và làm giảm hiệu quả sử dụng.

Tóm lại, cơ sở vật chất hiện có tuy đã đa dạng và phần nào đáp ứng được yêu cầu huấn luyện võ thuật, nhưng chất lượng khai thác chưa cao, chưa tương xứng với quy mô đào tạo. Điều này ảnh hưởng đến khả năng phát triển thể lực toàn diện và hiệu quả rèn luyện võ thuật cho học viên, đòi hỏi Nhà trường cần có kế hoạch nâng cấp, bảo trì và phân bổ sử dụng hợp lý hơn.

Bảng 4. Thực trạng công tác lãnh đạo, chỉ đạo hoạt động huấn luyện võ thuật cho học viên Trường Sĩ quan Lục quân 1 (n=82)

Nội dung	Cán bộ quản lý (n=05)		Giảng viên thể dục (n=38)		Giảng viên các môn khác (n=39)		So sánh	
	m _i	%	m _i	%	m _i	%	χ ²	P
Sự quan tâm của lãnh đạo về công tác huấn luyện võ thuật cho học viên								
Rất quan tâm	4	80.00	11	28.95	13	33.33	2.787	>0.05
Quan tâm	1	20.00	15	39.47	15	38.46		
Ít quan tâm	0	0.00	12	31.58	11	28.21		
Tính kịp thời trong công tác lãnh đạo, chỉ đạo về công tác huấn luyện võ thuật cho học viên								
Rất kịp thời	2	40.00	8	21.05	14	35.90	3.413	>0.05
Kịp thời	3	60.00	15	39.47	16	41.03		
Chưa kịp thời	0	0.00	15	39.47	9	23.08		
Hiệu quả công tác lãnh đạo, chỉ đạo công tác huấn luyện vxo thuật cho học viên								
Rất tốt	3	60.00	8	21.05	13	33.33	1.133	>0.05
Trung bình	2	40.00	16	42.11	16	41.03		
Chưa cao	0	0.00	14	36.84	10	25.64		

1.4. Thực trạng công tác lãnh đạo, chỉ đạo hoạt động huấn luyện võ thuật cho học viên tại Trường SQLQ1

Tiến hành khảo sát công tác lãnh đạo, chỉ đạo hoạt động huấn luyện võ thuật cho học viên Trường SQLQ1 thông qua khảo sát 5 cán bộ quản lý, 38 giảng viên TDTT và 39 giảng viên các môn học khác bằng phiếu hỏi, đồng thời so sánh sự khác biệt kết quả khảo sát giữa các nhóm đối tượng. Kết quả được trình bày tại bảng 4.

Qua bảng 4 cho thấy, mặc dù tỷ lệ thống kê kết quả trả lời phỏng vấn của nhóm cán bộ quản lý và nhóm giảng viên TDTT có sự chênh lệch về sự quan tâm, tính kịp thời và hiệu quả công tác lãnh đạo, chỉ đạo công tác huấn luyện võ thuật cho học viên. Tuy nhiên kết quả so sánh χ^2 không thể hiện sự khác biệt có ý nghĩa thống kê giữa các nhóm đối tượng trả lời phỏng vấn ở ngưỡng xác suất $P > 0.05$. Cụ thể:

- Về sự quan tâm của lãnh đạo đối với công tác huấn luyện võ thuật cho học viên: Nếu như có tới 80.00% số cán bộ quản lý đánh giá đã rất

quan tâm tới công tác huấn luyện võ thuật cho học viên thì đánh giá ở đội ngũ giảng viên TDTT mới chỉ dừng lại ở 28.95%, và con số này ở nhóm đối tượng giảng viên khác là 33.33%. Còn tới 31.85% số lượng giảng viên thể dục 28.21% giảng viên khác đánh giá công tác lãnh đạo về hoạt động TDTT, trong đó có nội dung võ thuật ít được quan tâm. Lãnh đạo quan tâm tới công tác TDTT là điều kiện quan trọng để phát triển phong trào tập luyện TDTT trong trường. Chính vì vậy, cần có giải pháp phù hợp để tăng cường sự quan tâm của lãnh đạo tới công tác huấn luyện võ thuật của học viên.

- Về tính kịp thời trong công tác lãnh đạo, chỉ đạo các hoạt động công tác huấn luyện võ thuật cho học viên: Nếu như 100% đội ngũ cán bộ quản lý đánh giá công tác lãnh đạo, chỉ đạo các hoạt động huấn luyện võ thuật ở mức rất kịp thời và kịp thời thì con số này theo đánh giá của giảng viên TDTT chỉ dừng lại ở khoảng 60%. Còn tới 39.47% số giảng viên TDTT đánh giá công tác lãnh đạo, chỉ đạo các công tác phát triển thể lực cho học viên tại Trường là chưa kịp

thời và cần phải có những chỉ đạo phù hợp hơn, kịp thời hơn. Con số này ở nhóm giảng viên các môn học khác là tương đương.

- Về hiệu quả công tác lãnh đạo, chỉ đạo công tác huấn luyện võ thuật cho học viên: Nếu như có tới 60.00% số cán bộ quản lý đánh giá công tác lãnh đạo, chỉ đạo công tác huấn luyện võ thuật cho học viên đã đạt hiệu quả rất tốt thì câu trả lời này ở đối tượng giảng viên TDTT chỉ đạt 21.05% và đội ngũ giảng viên khác là 33.33%, trong đó còn tới 36.84% số giảng viên TDTT và 25.64% số giảng viên các môn học khác đánh giá hiệu quả công tác lãnh đạo, chỉ đạo hoạt động TDTT ở mức độ chưa tốt.

Như vậy, trên thực tế các cán bộ quản lý đã quan tâm tới hoạt động lãnh đạo, chỉ đạo công tác huấn luyện võ thuật cho học viên, tuy nhiên, theo đánh giá của các giảng viên TDTT nói riêng và giảng viên các môn học khác đôi khi còn chưa kịp thời và hiệu quả chưa cao.

2. Thực trạng sử dụng bài tập phát triển SMTĐ trong tập luyện võ thuật cho học viên Trường SQLQ 1

Tiếp cận từ quan điểm việc phát triển thể lực nói chung và SMTĐ nói riêng có ở cả các bài tập kỹ thuật, chiến thuật, các bài tập thể lực chuyên biệt... chứ không chỉ có riêng ở các bài tập phát triển SMTĐ. Trong nội dung chương trình cũng chưa có nội dung riêng cho phát triển thể lực hay phát triển SMTĐ trong tập luyện võ thuật cho học viên. Chính vì vậy, để đánh giá thực trạng, chúng tôi tiến hành phân tích giáo án huấn luyện võ thuật cho học viên Trường SQLQ1 và thống kê các bài tập thường được sử dụng trong huấn luyện thể lực cho học viên cho thấy, việc phát triển thể lực nói chung và SMTĐ nói riêng trong quá trình huấn luyện chưa được quan tâm đúng mức. Các bài tập được sử dụng gồm:

1) Chống co duỗi tay, tập tổng hợp 4 hàng ngang trong 5 phút.

2) Động tác ngã sấp, tập tổng hợp, thời gian 12 phút

3) Động tác ngã ngửa, tập tổng hợp, 6 phút

4) Động tác ngã nghiêng, tập tổng hợp, 6 phút

5) Động tác ngã lộn qua vai, tập tổng hợp, 6 phút

6) Đấm thẳng liên tục, tập tổng hợp, 6 phút

7) Đá thẳng liên tục, tập tổng hợp, 6 phút

8) Đánh giữ vai kết hợp quật ngã, tập tổng hợp, thời gian 8-10 phút

9) Đánh đỡ kết hợp đâm móc, tập tổng hợp, thời gian 8-10 phút

10) Bắt chân đánh ngã sau, tập tổng hợp, thời gian 8-10 phút

11) Đánh báng đầu, tập tổng hợp, thời gian 8-10 phút

12) Đánh báng sườn, tập tổng hợp, thời gian 8-10 phút

13) Đánh hộp tiếp đạn, tập tổng hợp, thời gian 8-10 phút

14) Đánh xèng, tập tổng hợp, thời gian 8-10 phút

Kết quả phân tích giáo án huấn luyện võ thuật và thống kê các bài tập thể lực tại Trường SQLQ1 cho thấy, nội dung rèn luyện thể lực nói chung và SMTĐ nói riêng chưa được chú trọng đúng mức. Hệ thống bài tập hiện đang được áp dụng gồm các động tác cơ bản như chống co duỗi tay, các kỹ thuật ngã (sấp, ngửa, nghiêng, lộn qua vai), các động tác đâm – đá liên tục, cùng một số bài tập đối kháng như giữ vai quật ngã, đỡ – đâm móc, bắt chân đánh ngã sau, hay các động tác đặc thù như đánh báng đầu, báng sườn, đánh hộp tiếp đạn và đánh xèng. Thời lượng phân bổ dao động từ 5 đến 12 phút cho mỗi nội dung, chủ yếu theo hình thức tập tổng hợp đồng loạt.

Thứ nhất, hệ thống bài tập chưa đảm bảo tính phong phú và đa dạng. Các động tác thường lặp lại, chủ yếu xoay quanh nhóm kỹ thuật cơ bản, thiếu những bài tập chuyên biệt nhằm phát triển SMTĐ, dẫn đến việc tập luyện dễ gây nhàm chán, giảm động lực và hứng thú của học viên.

Thứ hai, việc xây dựng khối lượng, cường độ và thời gian tập luyện chưa có tính khoa học rõ ràng. Thời lượng các bài tập thường chỉ dao động từ 5 đến 12 phút, nhưng không gắn với nguyên tắc tăng tiến hay cá thể hóa. Điều này làm cho quá trình rèn luyện thiếu định hướng cụ thể, khó tạo được sự phát triển bền vững về thể lực.

Thứ ba, các bài tập hiện chưa được tổ chức nghiên cứu, kiểm nghiệm hoặc đánh giá hiệu quả tổng thể, nên chưa có căn cứ khoa học để khẳng định mức độ phù hợp với đối tượng học viên. Sự thiếu hụt này khiến chương trình không

có cơ sở điều chỉnh và hoàn thiện theo thực tiễn.

Thứ tư, thời gian tập luyện mỗi bài tập dài nên không bảo đảm thời gian để tập luyện nhiều bài tập.

Cuối cùng, hình thức tập luyện còn đơn điệu, chủ yếu theo phương pháp tập đồng loạt, chưa tận dụng các hình thức đa dạng như tập nhóm, tập theo trạm hoặc phân hóa theo năng lực cá nhân. Điều này làm giảm tính chủ động và hạn chế khả năng phát triển tối ưu các tố chất thể lực.

Như vậy, thực trạng sử dụng bài tập phát triển SMTĐ trong huấn luyện võ thuật tại Trường SQLQ1 tuy đã góp phần rèn luyện thể lực cơ bản cho học viên, song vẫn còn nhiều hạn chế về số lượng, phương pháp và định hướng

phát triển. Điều này đặt ra yêu cầu cấp thiết phải đổi mới, đa dạng hóa nội dung và hình thức tập luyện nhằm nâng cao hiệu quả huấn luyện, đáp ứng mục tiêu đào tạo của Nhà trường.

3. Thực trạng phát triển trình độ SMTĐ trong tập luyện võ thuật cho học viên Trường SQLQ 1

Tiến hành đánh giá thực trạng phát triển SMTĐ trong tập luyện võ thuật cho học viên Trường SQLQ 1 thông qua khảo sát 1500 học viên từ năm thứ nhất tới năm thứ 3, mỗi khóa 500 học viên. Kết quả được trình bày tại bảng 5.

Qua bảng 5 cho thấy, thực trạng SMTĐ trong tập luyện võ thuật của học viên Trường SQLQ 1 năm thứ nhất, thứ 2 và thứ 3 chủ yếu ở mức

Bảng 5. Thực trạng phát triển SMTĐ trong tập luyện võ thuật cho học viên Trường Sĩ quan Lục quân 1

TT	Năm	Tốt		Khá		Trung bình		Yếu		Kém	
		m _i	%	m _i	%	m _i	%	m _i	%	m _i	%
1	Năm thứ nhất (n=500)	52	10.40	98	19.60	252	50.40	98	19.60	2	0.40
2	Năm thứ hai (n=500)	48	9.60	102	20.40	248	49.60	102	20.40	2	0.40
3	Năm thứ ba (n=500)	41	8.20	113	22.60	246	49.20	100	20.00	1	0.20
So sánh:		$\chi^2 = 2.31$ (P>0.05)									

độ trung bình, tỷ lệ đạt tốt và khá mới chỉ đạt khoảng 30% và tỷ lệ dưới trung bình xấp xỉ 20%. Không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê khi so sánh SMTĐ của học viên theo các năm học. Điều này đặt ra đòi hỏi phải tác động biện pháp phù hợp để phát triển SMTĐ cho học viên.

KẾT LUẬN

- Thực trạng các yếu tố ảnh hưởng đảm bảo tương đối tốt cho quá trình huấn luyện võ thuật cho học viên Trường SQLQ1.

- Việc sử dụng các bài tập phát triển thể lực nói chung và SMTĐ nói riêng trong tập luyện võ thuật cho học viên Trường SQLQ1 còn nhiều hạn chế, đòi hỏi phải cải tiến về số lượng, nội dung, phương pháp và cách thức đánh giá để nâng cao chất lượng huấn luyện võ thuật cho học viên.

- Thực trạng SMTĐ trong tập luyện võ thuật của học viên Trường SQLQ 1 năm thứ nhất, thứ 2 và thứ 3 chủ yếu ở mức độ trung bình, tỷ

lệ đạt tốt và khá mới chỉ đạt khoảng 30% và tỷ lệ dưới trung bình xấp xỉ 20%. Để nâng cao chất lượng giảng dạy, cần thiết phải đổi mới phương pháp, phương tiện phát triển nâng cao SMTĐ trong tập luyện võ thuật cho học viên Nhà trường.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Tổng tham mưu (1998), *Tổ chức và phương pháp huấn luyện thể lực*, Nxb Quân đội nhân dân, Hà Nội.
2. Bộ Tổng tham mưu (2001), *Võ tay không trong huấn luyện thể lực*, Nxb Quân đội nhân dân, Hà Nội.
3. Trường Sĩ quan Lục quân 1 (2007), *Chương trình giáo dục đại học*, Hà Tây.
4. Nguyễn Đức Văn (2008), *Phương pháp thống kê trong TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.