

THỰC TRẠNG CÔNG TÁC HUẤN LUYỆN SỨC MẠNH TỐC ĐỘ TRONG VƯỢT VẬT CẢN 100m + 100m CHO HỌC VIÊN TRƯỜNG SĨ QUAN LỤC QUÂN 1

Vũ Hữu Trí⁽¹⁾

Thông tin bài báo:

Ngày nhận bài: 14/07/2025

Ngày phản biện: 25/08/2025

Ngày đăng: 29/09/2025

Tác giả liên hệ:

Vũ Hữu Trí

Email: trichuottb@gmail.com

Tập 2, số 5 (2025), trang 35-39

DOI: <https://doi.org/10.64024/upes13883>

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:

Sử dụng các phương pháp nghiên cứu cơ bản trong lĩnh vực TDTT đánh giá thực trạng công tác huấn luyện sức mạnh tốc độ (SMTĐ) trong Vượt vật cản 100m + 100m cho học viên Trường Sĩ quan Lục quân 1 thông qua khảo sát các yếu tố ảnh hưởng tới công tác huấn luyện, thực trạng sử dụng bài tập phát triển SMTĐ và thực trạng SMTĐ Vượt vật cản của học viên. Kết quả cho thấy, SMTĐ của học viên còn hạn chế.

Từ khóa: công tác huấn luyện, sức mạnh tốc độ, Vượt vật cản 100m + 100m, Trường Sĩ quan lục quân 1.

Current status of speed strength training in overcoming 100m + 100m obstacles for students of Army Officer School 1

Vu Huu Tri⁽¹⁾

Article Information:

Received: 14/07/2025

Review date: 25/08/2025

Published: 29/09/2025

Corresponding Author:

Vu Huu Tri

Email: trichuottb@gmail.com

Vol.2, Issue 5 (2025), pp 35-39

DOI: <https://doi.org/10.64024/upes13883>

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:

Using basic research methods in the field of physical education and sports to evaluate the current status of speed strength training in the 100m + 100m Obstacle Race for students of the Army Officer School 1 through a survey of factors affecting training, the current status of using speed strength training development exercises and the current status of speed strength training in Obstacle Race of students. The results show that the speed strength training of students is still limited.

Keywords: training, speed strength, 100m + 100m obstacle course, Army Officer School 1.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Nghiên cứu thực trạng công tác huấn luyện SMTĐ trong Vượt vật cản 100m + 100m cho học viên Trường Sĩ quan Lục quân 1 (SQLQ 1) có ý nghĩa quan trọng trong việc nâng cao chất lượng đào tạo thể lực quân sự. Vượt vật cản 100m + 100m là nội dung huấn luyện đặc thù,

đòi hỏi sự kết hợp chặt chẽ giữa sức mạnh, tốc độ và khả năng phối hợp vận động. Tuy nhiên, hiệu quả huấn luyện phụ thuộc vào nhiều yếu tố như phương pháp tổ chức, khối lượng và cường độ bài tập, khả năng thích ứng của học viên, cũng như sự phù hợp của giáo án với yêu cầu thực tiễn chiến đấu. Việc nghiên cứu thực trạng

⁽¹⁾ThS, Trường Sĩ quan Lục quân 1

giúp đánh giá khách quan mức độ đáp ứng yêu cầu thể lực hiện tại của học viên, chỉ ra các hạn chế trong huấn luyện, làm cơ sở đề xuất các giải pháp khoa học không chỉ góp phần nâng cao thành tích, mà còn giúp phát triển toàn diện năng lực thể chất, tăng cường khả năng cơ động chiến đấu và sức chịu đựng trong điều kiện huấn luyện, chiến đấu khắc nghiệt, đáp ứng yêu cầu nhiệm vụ của Quân đội nhân dân Việt Nam.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu sử dụng các 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.

Nghiên cứu được tiến hành tại Trường Sĩ quan Lục quân 1, thời điểm: tháng 6 năm 2024.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Thực trạng các yếu tố ảnh hưởng đến hiệu quả huấn luyện Vượt vật cản cho học viên Trường Sĩ quan Lục quân 1

1.1. Thực trạng chương trình huấn luyện vượt vật cản cho học viên Trường Sĩ quan Lục quân 1

Đánh giá thực trạng chương trình giảng dạy nội dung vượt vật cản 100m + 100m cho học viên Trường SQLQ 1 thông qua phân tích thực tế chương trình và phỏng vấn trực tiếp các giảng viên giảng dạy TDDT tại Trường. Kết quả cụ thể được trình bày tại bảng 1.

Bảng 1. Chương trình huấn luyện Vượt vật cản 100m x 100m cho học viên Trường Sĩ quan Lục quân 1

TT	Nội dung	Phân bổ thời gian				
		Tổng số	Lý thuyết	Thực hành	Tự học	Thi/ kiểm tra
I	Thực hành	10		8	2	
1	Kỹ thuật Vượt vật cản 100 +100m	2	2			
2	Kỹ thuật Vượt vật cản 100 +100m	2		2		
3	Ôn phân đoạn kỹ thuật Vượt vật cản 100 +100m	2		2		
4	Ôn kỹ thuật Vượt vật cản 100+100m	2		2		
5	Ôn tổng hợp kỹ thuật Vượt vật cản 100+100m	2			2	
II	Thi/ kiểm tra	2				2
6	Kiểm tra	2				2

Kết quả bảng 1 cho thấy:

Tổng số thời gian huấn luyện nội dung vượt vật cản là 12 tiết.

Nội dung huấn luyện chủ yếu là thực hành ngoài thao trường, trong đó thời gian huấn luyện kỹ thuật là 4 tiết, còn lại chủ yếu là thời gian học viên ôn luyện và tự học.

Tóm lại: Với thời gian phân bổ chương trình như trên đã đảm bảo đáp ứng yêu cầu giảng dạy của nội dung vượt vật cản

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

Đánh giá thực trạng đội ngũ giảng viên Khoa Thể thao Trường SQLQ1 thời điểm năm 2024 thông qua phỏng vấn trực tiếp các giảng viên và

phân tích hồ sơ giảng viên. Kết quả được trình bày tại bảng 2.

Kết quả bảng 2 cho thấy:

Về số lượng cán bộ: Khoa Thể thao được biên chế 37 cán bộ và giảng viên, số giảng viên chuyên trách trực tiếp tham gia giảng dạy 31 người (83.78%). Số còn lại là lực lượng kiêm nhiệm, cán bộ quản lý...

Về trình độ cán bộ: 100% quân số có trình độ đại học và sau đại học, trong đó có: 40.54% giảng viên có trình độ thạc sĩ giáo dục học TDDT, 21.62% giảng viên có trình độ thạc sĩ khoa học quân sự.

Về tuổi đời: Giảng viên của khoa có tới hơn 50% có tuổi đời >50. Đây là lực lượng cán bộ

Bảng 2. 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	2.70

có khả năng tiếp thu những kiến thức mới cũng như có khả năng tốt trong việc áp dụng khoa học kỹ thuật vào giảng dạy, vừa bảo đảm kinh nghiệm, trình độ về huấn luyện TĐTT, vừa bảo đảm trình độ huấn luyện về Quân sự.

Tóm lại, đội ngũ giảng viên Khoa Thể thao của trường SQLQ1 đảm bảo đáp ứng cả về số lượng và chất lượng trong giảng dạy nội dung vượt vật cản.

1.3. Thực trạng cơ sở vật chất phục vụ tập luyện cho học viên Trường Sĩ quan Lục quân 1

Thống kê thực trạng cơ sở vật chất, trang thiết bị phục vụ cho công tác huấn luyện nội dung Vượt vật cản của Trường SQLQ 1 thông qua quan sát sự phạm và phỏng vấn trực tiếp các giảng viên Khoa Thể thao. 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 nội dung Vượt vật cản của Trường Sĩ quan Lục quân 1

TT	Cơ sở vật chất	Số lượng	Chất lượng	Hiệu quả sử dụng
1	Sân vận động	3	TB	Trung bình
2	Nhà thi đấu đa năng	1	Khá	Trung bình
3	Bãi tập thể lực tổng hợp	4	Khá	Khá
4	Bãi thể dục dụng cụ	16	Khá	Khá
5	Đường chạy 3000m vũ trang khép kín	1	Khá	Khá
6	Bãi nhảy xa	3	TB	Trung bình
7	Bãi vượt vật cản	5	Khá	Khá

Kết quả bảng 3 cho thấy: Nhà trường đã trang bị đầy đủ các loại sân bãi theo chương trình học tập nội khóa của học viên. Tuy nhiên, số lượng và chất lượng dụng cụ tập luyện chưa đáp ứng được nhu cầu học tập, tự học và ngoại khóa của người học. Đồng thời, hệ thống cơ sở vật chất của Trường cũng chưa được khai thác triệt để, hiệu quả sử dụng sân bãi theo đánh giá của giảng viên Khoa thể thao Nhà trường mới chỉ dừng lại ở mức trung bình và mức khá.

Trên thực tế việc khai thác trang thiết bị, dụng cụ, sân bãi chưa thực sự có hiệu quả, do nguyên nhân: Quân số của Nhà trường hiện có 3 hệ và 9 tiểu đoàn tạo đóng quân tại khu vực trong trường, mỗi năm có khoảng 6000 học viên đào tạo các chuyên ngành; việc bố trí sắp xếp

kế hoạch hoạt động TĐTT ngoại khóa còn chồng chéo, các đơn vị đều xếp lịch học ngoại khóa vào tiết 9 hằng ngày. Chính vì vậy, sử dụng và bảo quản hợp lý cơ sở vật chất sẵn có của Nhà trường sẽ giúp nâng cao hiệu quả huấn luyện nội dung Vượt vật cản nói riêng và phát triển thể lực tổng hợp nói chung cho học viên Nhà trường.

2. Thực trạng sử dụng bài tập phát triển sức mạnh tốc độ trong nội dung Vượt vật cản 100m + 100m cho học viên Trường Sĩ quan Lục quân 1

Qua quan sát thực tế và phân tích giáo án giảng dạy nội dung Vượt vật cản 100m + 100m cho học viên Trường SQLQ 1, đề tài nhận thấy: Trong thời gian 14 tiết (tương đương 07 giáo



Huấn luyện thể lực là nội dung được quan tâm tại Trường Sĩ quan Lục quân 1

án), học viên phải học các kỹ thuật: Kỹ thuật vượt cầu mái nhà; Kỹ thuật vượt tường cao 2m; Kỹ thuật vượt cầu bốn bậc; Kỹ thuật vượt thang tay; Kỹ thuật vượt hào nổi; Kỹ thuật vượt hồ 2,5m; Kỹ thuật vượt tường cao 1,1m và về đích tương ứng với 07 giáo án. Như vậy, thời gian dành cho giảng dạy kỹ thuật là rất nhiều. Trên thực tế, trong 1 buổi học với số lượng học viên từ 70 tới 100 người, thời gian thực hành trên thực tế của các học viên bị hạn chế tương đối. Ngoài thời gian học chính khóa, nội dung Vượt vật cản còn được tổ chức tập luyện trong giờ ngoại khóa.

Thống kê các bài tập được sử dụng trong phát triển SMTĐ nội dung vượt vật cản 100m + 100m thu được 04 bài tập gồm: Chạy cự ly ngắn; Nằm sấp chống đẩy; Nằm ngửa co cơ bụng và nằm sấp co cơ lưng.

Sức mạnh tốc độ là tố chất thể lực rất quan trọng trong nội dung Vượt vật cản 100m + 100m. Tuy nhiên, trên thực tế, nội dung này lại chưa được quan tâm đúng mức trong giảng dạy. Điều này thể hiện ở số lượng bài tập SMTĐ hỗ trợ nội dung môn học ít, thời gian dành cho phát triển SMTĐ không nhiều. Đây là vấn đề có ảnh hưởng tiêu cực tới kết quả học tập nội dung Vượt vật cản 100m + 100m trong thực tế.

3. Thực trạng sức mạnh tốc độ trong nội dung Vượt vật cản 100m x 100m của học viên Trường Sĩ quan Lục quân 1

3.1. Lựa chọn test đánh giá và xây dựng tiêu chuẩn sức mạnh tốc độ trong nội dung

Vượt vật cản 100m x 100m của học viên Trường Sĩ quan Lục quân 1

Việc lựa chọn test đánh giá sức mạnh tốc độ nội dung vượt vật cản 100m + 100m cho học viên Trường Sĩ quan Lục quân 1 được tiến hành theo các bước:

- Phân tích, tổng hợp tài liệu có liên quan, quan sát sự phạm và phỏng vấn trực tiếp các giảng viên hiện đang giảng dạy nội dung Vượt vật cản 100m + 100m để tìm nguồn test sử dụng;

- Lập phiếu phỏng vấn và tiến hành phỏng vấn lựa chọn trên diện

rộng;

- Xác định tính thông báo của các test trên đối tượng nghiên cứu;

- Xác định độ tin cậy của các test trên đối tượng nghiên cứu.

Kết quả lựa chọn được 04 test đủ tiêu chuẩn trong đánh giá SMTĐ nội dung Vượt vật cản 100m + 100m cho học viên gồm: Test nằm sấp chống đẩy 30s (lần); Test co tay xà đơn 15s (lần); Test bật xa tại chỗ (cm) và Test chạy toàn bãi tay không (s).

Các test đủ tiêu chuẩn đã được xây dựng tiêu chuẩn phân loại đánh giá SMTĐ cho đối tượng nghiên cứu theo quy tắc 2δ. Kết quả được trình bày tại bảng 4.

Để đánh giá trình độ SMTĐ nội dung vượt vật cản 100m + 100m cho học viên cần lập test theo đúng tiêu chuẩn, so sánh thành tích đạt được với bảng tiêu chuẩn để phân loại.

3.2. Đánh giá thực trạng sức mạnh tốc độ trong nội dung Vượt vật cản 100m x 100m của học viên Trường Sĩ quan Lục quân 1

Để đánh giá thực trạng SMTĐ hỗ trợ nội dung Vượt vật cản 100m + 100m cho học viên Trường SQLQ 1, chúng tôi tiến hành kiểm tra đồng loạt trên 120 học viên Trường SQLQ 1. Kết quả được trình bày ở bảng 5.

Qua bảng 5 cho thấy: Thực trạng SMTĐ hỗ trợ nội dung Vượt vật cản 100m + 100m của học viên Trường SQLQ 1 có kết quả phần lớn đối tượng học viên đều đạt ở mức trung bình, tỷ lệ

Bảng 4. Tiêu chuẩn phân loại đánh giá SMTĐ trong nội dung vượt vật cản 100m x 100m của học viên Trường Sĩ quan Lục quân 1

TT	Nội dung kiểm tra	Tốt	Khá	Trung bình	Yếu	Kém
1	Test nằm sấp chống đẩy 30s (lần)	≥ 30.18	27.99-30.17	23.61-27.98	21.42-23.610	≤ 21.41
2	Test co tay xà đơn 15s (lần)	≥ 12.84	11.17-12.83	7.83-11.16	6.16-7.82	≤ 6.15
3	Test bật xa tại chỗ (cm)	≥ 270.10	249.85-270.09	209.35-249.84	189.10-209.34	≤ 189.09
4	Test chạy toàn bãi tay không (s)	≤ 42.36	42.37-46.48	46.49-54.72	54.73-58.84	≥ 58.85

Bảng 5. Thực trạng sức mạnh tốc độ nội dung vượt vật cản 100m + 100m của học viên Trường Sĩ quan Lục quân 1

TT	Nội dung kiểm tra	Kết quả									
		Tốt		Khá		Trung bình		Yếu		Kém	
		m _i	%	m _i	%	m _i	%	m _i	%	m _i	%
1	Test nằm sấp chống đẩy 30s (lần)	7	7.78	15	16.67	50	55.56	12	13.33	6	6.67
2	Test co tay xà đơn 15s (lần)	6	6.67	14	15.56	53	58.89	11	12.22	6	6.67
3	Test bật xa tại chỗ (cm)	9	10.00	16	17.78	51	56.67	9	10.00	5	5.56
4	Test chạy toàn bãi tay không (s)	12	13.33	12	13.33	51	56.67	10	11.11	5	5.56

học viên đạt loại khá, tốt chiếm từ 21 tới 28% tùy từng nội dung, tuy nhiên, tỷ lệ học viên đạt loại yếu và kém còn cao ở các Test 1,2 và 4.

Trước thực trạng trên, vấn đề lựa chọn bài tập bổ trợ nội dung Vượt vật cản 100m + 100m là vấn đề bức thiết được đặt ra.

KẾT LUẬN

Các yếu tố bảo đảm cho công tác huấn luyện nội dung Vượt vật cản cho học viên còn có hạn chế nhất định.

Việc sử dụng các bài tập phát triển SMTĐ trong huấn luyện Vượt vật cản 100m + 100m còn ít về số lượng, chưa đa dạng về nội dung, Điều này đặt ra đòi hỏi phải hoàn thiện hệ thống bài tập phát triển SMTĐ trong huấn luyện Vượt vật cản 100m + 100m cho đối tượng nghiên cứu.

Thực trạng SMTĐ bổ trợ nội dung vượt vật cản 100m + 100m của học viên đa số mới ở mức

trung bình, tỷ lệ tốt khá còn ít, tỷ lệ dưới trung bình còn tương đối nhiều. Cần tác động các giải pháp cải thiện 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.