

THỰC TRẠNG TRÌNH ĐỘ THỂ LỰC CỦA HỌC VIÊN HỆ ĐÀO TẠO SĨ QUAN CHỈ HUY CẤP PHÂN ĐỘI TRÌNH ĐỘ ĐẠI HỌC TẠI HỌC VIỆN BIÊN PHÒNG

Lý Đức Trường⁽¹⁾; Tạ Hữu Hoàn⁽²⁾

Tóm tắt:

Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học cơ bản trong lĩnh vực TDDT đánh giá thực trạng trình độ thể lực của 948 học viên hệ đào tạo sĩ quan chỉ huy cấp phân đội trình độ đại học tại Học viện Biên phòng thời điểm kết thúc học kỳ 2 năm học 2023–2024. Học viên được kiểm tra bằng 04 test thể lực theo quy định gồm: co tay xà đơn (lần), chạy 100m (s), chạy 3000m (phút) và bơi tự do 3 phút (mét). Kết quả cho thấy trình độ thể lực của học viên có xu hướng cải thiện theo năm học, trong đó sự khác biệt thể hiện rõ ở sức mạnh tay - vai, sức nhanh và năng lực vận động dưới nước ($P < 0.05$). Ngược lại, thành tích chạy 3000m có xu hướng tiến bộ nhưng mức độ cải thiện chưa đồng đều giữa các khóa. Phân loại thể lực cũng ghi nhận tỷ lệ học viên đạt mức Tốt và Khá tăng dần, trong khi tỷ lệ Không đạt duy trì ở mức thấp. Kết quả nghiên cứu là cơ sở thực tiễn để điều chỉnh nội dung, phương pháp huấn luyện, góp phần nâng cao hiệu quả GDTC và phát triển thể lực chuyên môn cho học viên.

Từ khóa: Thực trạng thể lực, Học viên hệ đào tạo sĩ quan chỉ huy cấp phân đội, Học viện Biên phòng.

Thông tin bài báo:

Ngày nhận bài: 15/10/2025

Ngày phản biện: 13/11/2025

Ngày đăng: 22/12/2025

Tác giả liên hệ:

Tạ Hữu Hoàn

Email: tahuuhoan@gmail.com

Tập 15, số 6 (2025), trang 55-59

DOI: <https://doi.org/10.64024/upes13999>

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).

Current status of physical fitness levels of learners in platoon-level commanding officers, university training program at the Border Guard Academy

Ly Duc Truong⁽¹⁾; Ta Huu Hoan⁽²⁾

Article Information:

Received: 15/10/2025

Review date: 13/11/2025

Published: 22/12/2025

Corresponding Author:

Ta Huu Hoan

Email: tahuuhoan@gmail.com

Vol 15, Issue 6 (2025), pp 55-59

DOI: <https://doi.org/10.64024/upes13999>

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 scientific research methods in sports, this study assessed the current status of physical fitness levels of 948 learners in platoon-level commanding officers, university training program at the Border Guard Academy at the end of the second semester of the 2023–2024 academic year. Learners were tested using four prescribed physical fitness tests: pull-ups (repetitions), 100 m sprint (seconds), 3000 m run (minutes), and 3-minute freestyle swimming (meters). The results show that learners' physical fitness levels tended to improve across academic years, with differences clearly evident in arm-shoulder strength, speed, and aquatic motor capacity ($P < 0.05$). In contrast, performance in the 3000m run showed an improving trend, but the degree of improvement was not uniform across cohorts. Physical fitness classification also recorded a gradual increase in the proportion of learners achieving Good and Fair levels, while the proportion of those Not Meeting standards remained low. The research results provide a practical basis for adjusting training content and methods, contributing to improved effectiveness of physical education and the development of sport-specific physical fitness for learners.

Keywords: current status, physical fitness, learners in platoon-level commanding officers, university training program at the border guard academy.

⁽¹⁾TS Trường Đại học TDDT Bắc Ninh

⁽²⁾ThS Học viện Biên phòng



Rèn luyện thể lực giúp đáp ứng nhu cầu xây dựng lực lượng Biên phòng chính quy, tinh nhuệ, hiện đại và đáp ứng yêu cầu công việc

ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong bối cảnh yêu cầu xây dựng lực lượng Biên phòng chính quy, tinh nhuệ, hiện đại, trình độ thể lực của học viên hệ đào tạo sĩ quan chỉ huy cấp phân đội có vai trò quyết định đến khả năng hoàn thành nhiệm vụ trong điều kiện địa hình phức tạp, thời tiết khắc nghiệt và cường độ hoạt động cao. Thể lực không chỉ là nền tảng bảo đảm sức khỏe, sức bền, sức mạnh và khả năng chịu đựng, mà còn tác động trực tiếp tới hiệu quả tiếp thu kỹ thuật, chiến thuật, năng lực tổ chức chỉ huy, xử trí tình huống và duy trì trạng thái sẵn sàng chiến đấu. Tuy nhiên, thực tiễn công tác huấn luyện cho thấy thể lực học viên có thể chịu ảnh hưởng bởi đặc điểm lứa tuổi, khối lượng học tập – huấn luyện dày, điều kiện sinh hoạt tập trung và sự khác biệt về nền tảng thể chất đầu vào. Vì vậy, nghiên cứu thực trạng trình độ thể lực của học viên hệ đào tạo sĩ quan chỉ huy cấp phân đội trình độ đại học tại Học viện Biên phòng là cần thiết nhằm xác định mức độ đáp ứng yêu cầu đào tạo, làm cơ sở đề xuất giải pháp nâng cao chất lượng GDTC và huấn luyện thể lực chuyên ngành.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; phương pháp quan sát sư phạm; phương pháp phỏng vấn; Phương pháp kiểm tra sư phạm và phương pháp toán học thống kê.

Kiểm tra thể lực được tiến hành trên 948 học viên từ năm thứ nhất tới năm thứ 4 tại Học viện Biên phòng, trong đó có 192 học viên khóa 34; 169 học viên khóa 35; 281 học viên khóa 36 và 306 học viên khóa 38.

Thời điểm khảo sát: Học kỳ 2, năm học 2023-2024.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

Để đánh giá thực trạng trình độ thể lực của học viên hệ đào tạo sĩ quan chỉ huy cấp phân đội trình độ đại học tại Học viện Biên phòng, nghiên cứu sử dụng 04 test kiểm tra cơ bản gồm: Co tay xà đơn (lần); Chạy 100m (giây); Chạy 3000m (phút); Bơi tự do 3 phút (mét). Các test được lựa chọn bảo đảm tính phù hợp với yêu cầu rèn luyện thể lực quân sự, phản ánh tương đối toàn diện các tố chất quan trọng như sức mạnh – sức nhanh – sức bền và năng lực vận động trong môi trường nước. Quy trình kiểm tra được thực hiện theo đúng quy định tại Quyết định số 1095/QĐ-TM ngày 28/7/2009 của Bộ Tổng Tham mưu ban hành Quy tắc kiểm tra, huấn luyện thể lực trong Quân đội và Thông tư liên tịch số 32/2009/TTLT-BQP-BVHTTDL ngày 22/6/2009 về tiêu chuẩn rèn luyện thể lực trong quân đội, đồng thời bảo đảm bám sát yêu cầu chuẩn đầu ra chương trình đào tạo của Học viện Biên phòng.

Trên cơ sở kết quả kiểm tra thu được, nghiên cứu tiến hành phân tích thực trạng theo hai nội dung: (1) kết quả kiểm tra từng test và (2) mức độ phân loại thể lực tổng hợp của học viên, qua đó làm rõ mức độ đáp ứng yêu cầu huấn luyện, đào tạo trong giai đoạn hiện nay.

1. Thực trạng kết quả kiểm tra thể lực của học viên hệ đào tạo sĩ quan chỉ huy cấp phân đội trình độ đại học tại Học viện Biên phòng

Tiến hành kiểm tra và so sánh trình độ thể lực của học viên hệ đào tạo sĩ quan chỉ huy cấp phân đội trình độ đại học tại Học viện Biên phòng thông qua 4 test đánh giá thể lực quy định. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy: kết quả kiểm tra thể lực của học viên hệ đào tạo sĩ quan chỉ huy cấp phân đội trình độ đại học tại Học viện Biên phòng có xu hướng cải thiện dần theo năm học,

Bảng 1. Thực trạng kết quả kiểm tra thể lực của học viên hệ đào tạo sĩ quan chỉ huy cấp phân đội trình độ đại học tại Học viện Biên phòng (n=948)

TT	Nội dung	Năm thứ nhất (n=306)		Năm thứ 2 (n=281)		Năm thứ ba (n=169)		Năm thứ tư (n=192)		So sánh (* tương đương P<0.05)					
		(1)		(2)		(3)		(4)							
		$\bar{x}$	δ	$\bar{x}$	δ	$\bar{x}$	δ	$\bar{x}$	δ	t ₁₋₂	t ₁₋₃	t ₁₋₄	t ₂₋₃	t ₂₋₄	t ₃₋₄
1	Co tay xà đơn (lần)	18.52	2.07	19.89	1.93	20.33	2.03	21.58	2.21	8.65*	9.39*	16.99*	2.15*	9.24*	5.88*
2	Chạy 100m (giây)	14.00	0.86	13.86	0.84	13.76	0.79	13.32	0.73	1.98*	3.18*	9.27*	1.42	7.54*	6.02*
3	Chạy 3000m (phút)	12.46	1.00	12.39	0.95	12.34	0.92	12.29	0.89	0.88	1.39	1.99*	0.54	1.11	0.49
4	Bơi tự do 3 phút (mét)	68.03	7.98	73.28	7.08	80.27	8.09	85.27	8.63	8.58*	14.98*	20.75*	8.49*	14.74*	5.55*

tuy nhiên mức độ tiến bộ giữa các tổ chất là không đồng đều.

Ở nội dung co tay xà đơn, thành tích trung bình tăng từ 18.52 ± 2.07 lần (năm thứ nhất) lên 21.58 ± 2.21 lần (năm thứ tư), với sự khác biệt có ý nghĩa thống kê giữa năm thứ nhất với năm thứ hai, ba và tư ($t=2.15-16.99$; $P<0.05$), cho thấy sức mạnh tay - vai được phát triển rất tốt trong quá trình học tập, rèn luyện.

Kết quả chạy 100m giảm dần theo năm học ($14.00 \pm 0.86s$ xuống $13.32 \pm 0.73s$), trong đó năm thứ tư đạt thành tích vượt trội, khác biệt có ý nghĩa so với các khóa còn lại ($t=6.02-9.27$; $P<0.05$), phản ánh sự tiến bộ rõ về sức nhanh.

Đối với chạy 3000m, thời gian có xu hướng giảm nhẹ (12.46 ± 1.00 xuống 12.29 ± 0.89 phút), song phần lớn các so sánh chưa đạt ý nghĩa thống kê, chỉ nổi bật giữa năm thứ nhất và năm thứ tư ($t=1.99$; $P<0.05$), cho thấy sức bền phát triển chậm hơn.

Đáng chú ý, bơi tự do 3 phút tăng mạnh qua từng năm học ($68.03 \pm 7.98m$ lên $85.27 \pm 8.63m$), tất cả các cặp so sánh đều có ý nghĩa ($t=5.55-20.75$; $P<0.05$), chứng tỏ hiệu quả rõ rệt của quá trình huấn luyện kỹ năng – thể lực dưới nước.

Nhìn chung, thực trạng trên phản ánh nền tảng thể lực học viên được nâng cao theo lộ trình đào tạo, đồng thời đặt ra yêu cầu tiếp tục chú trọng phát triển thể lực nói chung và sức bền chuyên môn một cách đồng bộ hơn.

2. Thực trạng phân loại thể lực của học viên Đào tạo Sĩ quan chỉ huy cấp phân đội trình độ đại học tại Học viện Biên phòng

Song song với việc kiểm tra và so sánh kết quả kiểm tra thể lực của học viên hệ đào tạo sĩ quan chỉ huy cấp phân đội trình độ đại học tại Học viện Biên phòng, quá trình nghiên cứu tiến hành phân loại xếp loại thể lực của học viên theo Thông tư liên tịch Số: 32/2009/TTLT-BQP-BVHTTDL, ngày 22 tháng 6 năm 2009 về tiêu chuẩn rèn luyện thể lực trong quân đội và so sánh sự khác biệt xếp loại thể lực của học viên các khóa. Kết quả được trình bày tại bảng 2.

Qua bảng 2 cho thấy: kết quả phân loại thể lực của học viên hệ đào tạo sĩ quan chỉ huy cấp phân đội trình độ đại học tại Học viện Biên phòng có xu hướng chuyển dịch tích cực theo năm học, thể hiện ở việc tỷ lệ “Tốt” và “Khá” tăng dần, đồng thời tỷ lệ “Không đạt” nhìn chung được duy trì ở mức thấp.

Ở nội dung co tay xà đơn, tỷ lệ “Tốt” tăng rõ từ 16.99% (năm thứ nhất) lên 34.38% (năm thứ tư), sự khác biệt giữa các khóa từ năm thứ ba và năm thứ tư so với các khóa đầu có ý nghĩa thống kê ($\chi^2=10.74-38.94$; $P<0.05$), phản ánh sự phát triển rõ về sức mạnh tay - vai. Với chạy 100m, tỷ lệ “Tốt” tăng từ 19.93% lên 32.81%, trong đó năm thứ tư có sự khác biệt rõ so với năm thứ nhất và năm thứ hai ($\chi^2=18.21-22.16$; $P<0.05$), cho thấy tốc độ của học viên được nâng cao theo quá trình huấn luyện. Đối với chạy 3000m, tỷ lệ “Tốt” tăng từ 16.01% lên 34.90%, tuy nhiên sự khác biệt giữa các khóa chưa đồng đều, chỉ xuất hiện ở một số cặp so sánh ($\chi^2=9.50-13.34$; $P<0.05$), cho thấy sức bền phát triển nhưng còn chịu ảnh hưởng bởi sự khác biệt cá thể và đặc

Bảng 2. So sánh kết quả phân loại thể lực của học viên hệ đào tạo sĩ quan chỉ huy cấp phân đội trình độ đại học tại Học viện Biên phòng (n=948)

TT	Nội dung	Tốt		Khá		Đạt		Không đạt	
		m _i	%	m _i	%	m _i	%	m _i	%
(1) Năm thứ nhất (n=306)									
1	Co tay xà đơn (lần)	52	16.99	103	33.66	135	44.12	16	5.23
2	Chạy 100m (giây)	61	19.93	99	32.35	132	43.14	14	4.58
3	Chạy 3000m (phút)	49	16.01	107	34.97	141	46.08	9	2.94
4	Bơi tự do 3 phút (mét)	58	18.95	95	31.05	138	45.10	15	4.90
(2) Năm thứ 2 (n=281)									
1	Co tay xà đơn (lần)	51	18.15	101	35.94	118	41.99	11	3.91
2	Chạy 100m (giây)	63	22.42	98	34.88	107	38.08	13	4.63
3	Chạy 3000m (phút)	55	19.57	95	33.81	122	43.42	9	3.20
4	Bơi tự do 3 phút (mét)	59	21.00	97	34.52	111	39.50	14	4.98
(3) Năm thứ ba (n=169)									
1	Co tay xà đơn (lần)	47	27.81	56	33.14	61	36.09	5	2.96
2	Chạy 100m (giây)	51	30.18	55	32.54	57	33.73	6	3.55
3	Chạy 3000m (phút)	46	27.22	59	34.91	57	33.73	7	4.14
4	Bơi tự do 3 phút (mét)	42	24.85	53	31.36	68	40.24	6	3.55
(4) Năm thứ tư (n=192)									
1	Co tay xà đơn (lần)	66	34.38	68	35.42	52	27.08	6	3.13
2	Chạy 100m (giây)	63	32.81	61	31.77	65	33.85	3	1.56
3	Chạy 3000m (phút)	67	34.90	63	32.81	54	28.13	8	4.17
4	Bơi tự do 3 phút (mét)	65	33.85	59	30.73	61	31.77	7	3.65
So sánh sự khác biệt (χ^2 , * tương đương với P<0.05)									
TT	Nội dung			χ^2_{1-2}	χ^2_{1-3}	χ^2_{1-4}	χ^2_{2-3}	χ^2_{2-4}	χ^2_{3-4}
1	Co tay xà đơn (lần)			1.02	12.65*	38.94*	10.74*	34.55*	12.97*
2	Chạy 100m (giây)			2.33	10.82*	22.16*	6.63	18.21*	3.69
3	Chạy 3000m (phút)			3.54	13.34*	11.83*	3.19	9.50*	5.77
4	Bơi tự do 3 phút (mét)			3.96	1.29	12.45*	2.57	9.26*	13.49*

điểm thích nghi luyện tập. Đáng chú ý, nội dung bơi tự do 3 phút có xu hướng cải thiện rõ, đặc biệt ở năm thứ tư với tỷ lệ “Tốt” đạt 33.85%, khác biệt có ý nghĩa so với năm thứ nhất và năm thứ hai ($\chi^2=9.26-12.45$; $P<0.05$). Nhìn chung, kết quả bảng 2 khẳng định chất lượng rèn luyện

thể lực của học viên được nâng cao theo lộ trình đào tạo, đồng thời gợi mở yêu cầu tiếp tục điều chỉnh nội dung và phương pháp huấn luyện nhằm phát triển thể lực một cách đồng bộ, nhất là các tố chất sức bền chuyên môn.



**Đào tạo học viên Biên phòng đáp ứng nhu cầu công việc
đòi hỏi phát triển toàn diện các tố chất thể lực song song với quá trình
học tập kiến thức và nghiệp vụ chuyên môn**

KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu thực trạng trình độ thể lực của 948 học viên hệ đào tạo sĩ quan chỉ huy cấp phân đội trình độ đại học tại Học viện Biên phòng cho thấy, thành tích kiểm tra ở 4 test (co tay xà đơn, chạy 100m, chạy 3000m và bơi tự do 3 phút) nhìn chung có xu hướng cải thiện theo năm học. Sự khác biệt thể hiện rõ ở sức mạnh tay – vai, sức nhanh và năng lực vận động dưới nước, với nhiều cặp so sánh đạt ý nghĩa thống kê ($P < 0.05$). Ngược lại, sức bền (chạy 3000m) có tiến bộ nhưng mức độ cải thiện chưa rõ rệt và chưa đồng đều giữa các khóa. Kết quả phân loại thể lực cũng cho thấy tỷ lệ Tốt và Khá tăng dần, tỷ lệ Không đạt thấp, phản ánh hiệu quả của công tác GDTC và huấn luyện thể lực tại Học viện. Trên cơ sở đó, cần tiếp tục điều chỉnh nội dung, phương pháp huấn luyện nhằm phát triển thể lực đồng bộ, đặc biệt chú trọng nâng cao sức bền chuyên môn cho học viên.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Quốc phòng, & Ủy ban Thể dục Thể thao. (2005). *Thông tư liên tịch số 67/2005/TTLT-BQP-UBTDTT* ngày 26 tháng 5 năm 2005 về việc phối hợp quản lý và chỉ đạo công tác thể dục thể thao trong quân đội.
2. Bộ Quốc phòng, & Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch. (2009). *Thông tư liên tịch số 32/2009/TTLT-BQP-BVHTTDL* ngày 22 tháng 6 năm 2009 về tiêu chuẩn rèn luyện thể lực trong quân đội.
3. Bộ Tổng Tham mưu. (2009). *Quyết định số 1095/QĐ-TM* ngày 28 tháng 7 năm 2009 của Bộ Tổng Tham mưu về việc ban hành Quy tắc kiểm tra, huấn luyện thể lực trong quân đội.
4. Chính phủ. (2004). *Nghị định số 30/2004/NĐ-CP* ngày 16 tháng 01 năm 2004 của Chính phủ quy định chức năng, nhiệm vụ, quyền hạn và cơ cấu tổ chức của Bộ Quốc phòng.