e-ISSN 3030-4822

GIẢI PHÁP NÂNG CAO THỂ LỰC THỂ LỰC CHO HỌC VIÊN QUÂN SỰ LÀO TẠI TRƯỜNG SĨ QUAN LỤC QUÂN 1

Đỗ Xuân Đoàn[1]; Nguyễn Đình Chung[2]

Thông tin bài báo:
Ngày nhận bài: **19/05/2025**
Ngày phản biện: **12/06/2025**
Ngày đăng: **25/07/2025**

Tác giả liên hệ:
Đỗ Xuân Đoàn
Email: doanthethaolq1@gmail.com
Tập 2, số 4 (2025), trang 63-68
DOI: https://doi.org/10.64024/upes13880
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 lựa chọn và xây dựng nội dung 07 giải pháp nâng cao thể lực cho học viên quân sự Lào tại Trường Sĩ quan lục quân 1, nhằm đáp ứng yêu cầu huấn luyện và sẵn sàng chiến đấu. Bước đầu ứng dụng các giải pháp trong thực tế đã cho thấy hiệu quả cao trong phát triển thể lực cho đối tượng nghiên cứu. Kết quả nghiên cứu góp phần nâng cao hiệu quả đào tạo, đảm bảo học viên đạt chuẩn thể lực quân sự, đồng thời tăng cường hợp tác quốc phòng Việt Nam – Lào.
Từ khóa: Giải pháp, nâng cao thể lực, học viên quân sự Lào, Trường Sĩ quan lục quân 1…

Solutions to improve physical fitness for Lao military students at Army Officer School 1

Do Xuan Doan[1]; Nguyen Dinh Chung[2]

Article Information:
Received: **19/05/2025**
Review date: **12/06/2025**
Published: **25/07/2025**

Corresponding Author:
Do Xuan Doan
Email: doanthethaolq1@gmail.com
Vol 2, Iss 4 (2025), pp 63-68
DOI: https://doi.org/10.64024/upes13880
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, select and develop the content of 07 solutions to improve physical fitness for Lao military students at Army Officer School 1, to meet training requirements and combat readiness. Initial application of the solutions in practice has shown high efficiency in developing physical fitness for the research subjects. The research results contribute to improving training efficiency, ensuring that students meet military physical fitness standards, and at the same time strengthening Vietnam - Laos defense cooperation.
Keywords: Solution, improve physical fitness, Lao Military students, Army Officer School 1...

ĐẶT VẤN ĐỀ

Việc nghiên cứu giải pháp nâng cao thể lực cho học viên quân sự Lào tại Trường Sĩ quan Lục quân 1 (SQLQ1) có ý nghĩa quan trọng trong bối cảnh hợp tác quốc phòng và đào tạo quân sự giữa Việt Nam và Lào ngày càng phát triển. Học viên quân sự Lào được đào tạo tại môi trường quân sự Việt Nam phải đáp ứng yêu cầu cao về thể lực để hoàn thành chương trình học tập, rèn luyện và các nhiệm vụ thực hành chiến đấu. Tuy nhiên, sự khác biệt về thể trạng, điều kiện khí hậu, thói quen sinh hoạt và nền

[1]ThS, Trường Sĩ quan lục quân 1
[2]TS, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

tảng thể lực ban đầu có thể ảnh hưởng đến quá trình huấn luyện. Việc nghiên cứu giúp đề xuất hệ thống giải pháp khoa học và khả thi như xây dựng chương trình tập luyện phù hợp, điều chỉnh chế độ dinh dưỡng, kết hợp phương pháp huấn luyện thể lực chuyên môn với phục hồi chức năng. Kết quả nghiên cứu không chỉ góp phần nâng cao hiệu quả đào tạo, đảm bảo học viên Lào đạt chuẩn thể lực quân sự, mà còn tăng cường sức khỏe toàn diện, nâng cao tinh thần sẵn sàng chiến đấu và khả năng thích nghi trong điều kiện huấn luyện căng thẳng. Đây cũng là cơ sở để mở rộng và hoàn thiện công tác hợp tác đào tạo quân sự giữa hai nước.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Trong quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp: phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp quán sát sư phạm, phương pháp phỏng vấn, phương pháp kiểm tra sư phạm và phương pháp toán học thống kê.

Khảo sát được tiến hành tại Trường SQLQ1, thời điểm học kỳ 2, năm học 2020-2021.

Đối tượng khảo sát gồm: 47 học viên quân sự Lào tại Trường SQLQ1 thuộc các khóa: Khóa 40: 17 học viên, khóa 39: 14 học viên, khóa 38: 16 học viên.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Lựa chọn các giải pháp nâng cao thể lực cho học viên quân sự Lào tại Trường Sĩ quan lục quân 1

Việc lựa chọn các giải pháp nâng cao thể lực cho học viên quân sự Lào tại Trường SQLQ 1 được tiến hành trên cơ sở tuân thủ các căn cứ lý luận, các căn cứ thực tiễn (tuân thủ 06 nguyên tắc lựa chọn giải pháp, tiến hành lựa chọn giải pháp qua phỏng vấn trực tiếp các chuyên gia GDTC, các giảng viên làm công tác huấn luyện thể lực trong quân đội và phỏng vấn trên diện rộng bằng phiếu hỏi). Kết quả lựa chọn được 07 giải pháp phù hợp để nâng cao thể lực cho đối tượng nghiên cứu gồm:

Giải pháp 1. Nâng cao nhận thức về vai trò, tầm quan trọng của công tác phát triển thể lực cho học viên quân sự

Mục đích: Nâng cao nhận thức về vai trò, tầm quan trọng của công tác phát triển thể lực cho học viên quân sự: về nhiệm vụ huấn luyện thể lực trong Quân đội và đường lối phát triển TDTT của Đảng và Nhà nước; làm cho học viên thấy được vị trí, ý nghĩa, vai trò của TDTT trong việc phát triển thể lực trong đào tạo con người mới phát triển toàn diện; xây dựng thái độ động cơ đúng đắn, tinh thần tự giác tích cực trong công tác rèn luyện thể lực làm cơ sở nâng cao sức khỏe và hoàn thành tốt mọi nhiệm vụ mà Đảng, Nhà nước và Quân đội giao phó.

Nội dung:

Tăng cường quán triệt các chỉ thị, nghị quyết của Đảng, Nhà nước và Quân đội về công tác TDTT nói chung và huấn luyện thể lực trong nhà trường Quân đội nói riêng.

Tổ chức các cuộc thi tìm hiểu về TDTT, về vai trò, tầm quan trọng của TDTT với việc phát triển thể lực, phổ biến kiến thức khoa học về TDTT…

Tạo điều kiện cho cán bộ, giảng viên viên và học viên tiếp xúc trực quan với các hình ảnh đẹp về TDTT trong trường học…

Tăng cường tuyên truyền về lợi ích tác dụng của TDTT trên các kênh thông tin của Nhà trường. Thông qua Ban Tuyên huấn, Phòng Chính trị, sách báo tạp chí khoa học quân sự Lục quân giúp học viên nâng cao nhận thức về việc rèn luyện TDTT, nâng cao thể lực.

Cùng phối hợp với Phòng Chính trị, Đoàn thanh niên tiến hành một cuộc thi tìm hiểu về lợi ích tác dụng của TDTT, các nguy hại của "Bệnh đói vận động".

Tăng cường sự lãnh đạo của các cấp uỷ Đảng trong Nhà trường, Đoàn thanh niên với các phong trào hoạt động TDTT chào mừng các ngày lễ lớn của đất nước và Quân đội.

Trong giờ học nội khóa, giáo dục nhận thức cho sinh viên thông qua bài giảng trên lớp.

Phương pháp đánh giá hiệu quả giải pháp:

Đánh giá thông qua nhận thức của cán bộ, giảng viên và học viên về vai trò, tầm quan trọng của công tác phát triển thể lực cho các nhóm đối tượng.

Đánh giá qua các hoạt động được tổ chức trong thực tế.

Giải pháp 2. Tăng cường hoạt động lãnh đạo, chỉ đạo về công tác phát triển thể lực cho học viên

Mục đích: Tạo hành lang pháp lý quan trọng giúp Bộ môn Quân sự - Võ thuật - TDTT triển khai các hoạt động GDTC đạt hiệu quả cao nhất.

Nội dung:

Ban hành các văn bản chỉ đạo tăng cường công tác GDTC cho học viên các hệ đào tạo tại Trường SQLQ 1

Lãnh đạo Trường quan tâm, chỉ đạo sát sao các hoạt động nâng cao chất lượng GDTC tại Trường nói chung và cho đối tượng học viên Lào nói riêng.

Lãnh đạo Trường phê duyệt kế hoạch nâng cao chất lượng công tác GDTC nói chung và hoạt động phát triển thể lực nói riêng cho học viên quân sự Lào tại Trường SQLQ 1.

Đầu tư tăng cường kinh phí cho các hoạt động GDTC và phát triển thể lực cho học viên Nhà trường nói chung và cho đối tượng học viên Lào nói riêng.

Phương pháp đánh giá hiệu quả giải pháp:

Các hoạt động lãnh đạo, chỉ đạo của lãnh đạo Trường SQLQ 1 về công tác phát triển thể lực cho học viên; hiệu quả của công tác lãnh đạo, chỉ đạo.

Giải pháp 3. Nâng cao hiệu quả sử dụng cơ sở vật chất phục vụ công tác phát triển thể lực cho học viên

Mục đích: Nhằm tạo ra môi trường và điều kiện về cơ sở vật chất, trang thiết bị tốt nhất phục vụ cho việc huấn luyện và rèn luyện nâng cao thể lực cho học viên quân sự Lào tại Trường SQLQ 1.

Cơ sở vật chất trang thiết bị sân bãi tập luyện là một trong những phương tiện quan trọng giải quyết nhiệm vụ trong huấn luyện thể lực. Chất lượng trang thiết bị vật chất không đảm bảo ảnh hưởng không tốt đến kết quả huấn luyện, rèn luyện thể lực. Để đảm bảo công tác huấn luyện, rèn luyện nâng cao thể lực cho học viên quân sự Lào, Trường SQLQ 1, Nhà trường cần nâng cấp và có kế hoạch khai thác tối đa cơ sở vật chất, trang thiết bị phục vụ công tác huấn luyện.

Nội dung:

Được sự quan tâm của chỉ huy Ban giám hiệu Nhà trường về công tác rèn luyện thể lực, tranh thủ tham mưu với nhà trường nâng cấp và xây dựng kế hoạch khai thác tối đa cơ sở vật chất, trang thiết bị phục vụ công tác huấn luyện.

Kết hợp với Ban Bảo đảm vật chất - Phòng Đào tạo rà soát, xây dựng kế hoạch cải tạo, nâng cấp cơ sở vật chất sân bãi. Báo cáo với Thủ trưởng Nhà trường phê duyệt. Cụ thể :

Nâng cấp sân Bóng đá 2, 3 và sân Điền kinh khu trung tâm thể thao.

Tu sửa hệ thống các bãi xà, bãi tập thể lực tổng hợp trong Nhà trường, đảm bảo yêu cầu an toàn tập luyện.

Đối với hệ thống hồ bơi, bể bơi phải đảm bảo độ sâu và vệ sinh môi trường nước. Ở 3 hồ bơi trong khu trung tâm dã ngoại, Nhà trường cho lắp các dụng cụ tập bổ trợ (hệ thống tay vịn) cho học viên có chỗ bám để tập kỹ thuật).

Cải tạo hệ thống bãi Vượt vật cản 100 x 100m và bãi vượt vật cản K91.

Bổ sung thảm trải sàn Nhà thi đấu đảm bảo yêu cầu cho việc tập luyện võ thuật.

Khoa Thể thao khi được giao nhiệm vụ giám sát các công việc tu sửa, cải tạo, làm mới dụng cụ sân bãi phải phân công các giảng viên có trình độ kiến thức tốt về lĩnh vực phụ trách.

Để khai thác tối đa cơ sở vật chất kỹ thuật, sân bãi: Đối với Nhà trường phải có kế hoạch và xếp lịch cụ thể cho các đầu mối đơn vị sử dụng sân bãi, bãi tập thường xuyên và hợp lý; đối với các đơn vị tiểu đoàn cần sắp xếp kế hoạch sử dụng các bãi xà, sân tập cho các đại đội, trung đội trong tiểu đoàn; phân công các bộ phận phụ trách, bảo quản, vệ sinh, phát hiện những hư hỏng xuống cấp báo cáo cấp trên sửa chữa, kịp thời đáp ứng yêu cầu huấn luyện, rèn luyện thể lực của học viên.

Phương pháp đánh giá hiệu quả giải pháp:

Đánh giá thông qua số lượng cơ sở vật chất, trang thiết bị dụng cụ được sử dụng hợp lý, bổ sung, bảo trì, bảo dưỡng và hiệu quả sử dụng các trang thiết bị, dụng cụ.

Giải pháp 4. Nâng cao hiệu quả công tác GDTC nội khóa

Mục đích: Nâng cao chất lượng giảng dạy, học tập nội khóa. Tăng cường thể lực cho học viên quân sự Lào tại Trường SQLQ 1. Trang bị cho học viên những kiến thức, kỹ năng kỹ xảo

vận động mang tính chất thực dụng nghề nghiệp, các phương pháp tập luyện và các bài tập thể lực đa dạng để vận dụng trong các giờ học nội khóa và có thể ứng dụng linh hoạt trong các giờ học ngoại khóa

Nội dung:

Xây dựng quy trình tổ chức giờ học GDTC nội khóa. Có nhận xét, góp ý của các thành viên Bộ môn trong việc chuẩn bị giáo án dạy học, chú ý việc sử dụng các bài tập phát triển thể lực cho học viên một cách phù hợp.

Tích cực chia sẻ kinh nghiệm về việc tăng cường phát triển thể lực cho học viên Nhà trường nói chung và học viên quân sự Lào nói riêng tại Trường SQLQ 1.

Thường xuyên tổ chức kiểm tra, dự giờ nhằm đánh giá rút kinh nghiệm trong công tác giảng dạy, huấn luyện.

Tăng cường hoạt động chuyên môn, trao đổi kinh nghiệm huấn luyện cũng như truyền đạt lại những thông tin về đối tượng đang huấn luyện giúp giảng viên nắm chắc ưu nhược điểm của từng đối tượng học viên, từ đó đưa ra phương pháp huấn luyện thích hợp nhất.

Giao nhiệm vụ cụ thể, phát huy vai trò cán bộ đơn vị đi theo lớp trong buổi huấn luyện.

Trang bị phương pháp tập luyện và các bài tập thể lực cho học viên.

Tăng thời gian tập thể lực vào cuối mỗi buổi học.

Phương pháp đánh giá hiệu quả giải pháp:

Đánh giá thông qua các hoạt động cải tiến được thực hiện và kết quả phát triển thể lực của học viên.

Giải pháp 5. Đa dạng hóa các hình thức hoạt động thể thao ngoại khóa cho học viên

Mục đích: Nhằm củng cố và nâng cao kết quả học tập trên lớp, hình thành thói quen và lòng say mê tập luyện, giữ gìn và nâng cao thể lực, thỏa mãn nhu cầu vận động, vui chơi, nghỉ ngơi tích cực.

Việc phát triển và nâng cao thể lực cho học viên quân sự Lào đòi hỏi phải có sự tích lũy của quá trình tập luyện lâu dài và thường xuyên. Hoạt động TDTT ngoại khóa đóng vai trò rất quan trọng trong công tác GDTC và rèn luyện nâng cao sức khỏe. Để nâng cao thể lực cho học viên thì việc thu hút số lượng học viên tham gia hoạt động TDTT ngoại khóa có cán bộ, giảng viên phụ trách mang tính thường xuyên liên tục là không thể thiếu.

Nội dung:

Phối hợp với Phòng đào tạo và Tiểu đoàn sắp xếp thời gian để tạo điều kiện cho học viên được tập luyện ngoại khóa.

Thành lập các câu lạc bộ tập luyện một số môn thể thao được ưa thích trong nhà trường như Cầu lông, Bóng chuyền, Bóng đá….

Tổ chức nhiều giải thi đấu nội bộ, nhiều loại hình thi đấu để tạo khí thế sôi nổi và động cơ tập luyện cho học viên.

Tích cực tham gia các giải bên ngoài để tạo động lực cho học viên nhiệt tình tập luyện.

Kết hợp với Đoàn thanh niên phát động phong trào tập luyện TDTT, đưa vào tiêu chí đánh giá các đợt thi đua.

Phối hợp với Ban Kế hoạch Phòng Đào tạo và khối Đơn vị xây dựng kế hoạch ngoại khóa cụ thể, đồng thời phân công cán bộ, giảng viên phụ trách.

Chỉ huy Phòng Đào tạo, Khoa Thể thao và chỉ huy Tiểu đoàn thường xuyên bám nắm, đôn đốc, kiểm tra để hoạt động thể thao ngoại khóa diễn ra nghiêm túc, chất lượng, đạt hiệu quả cao

Phương pháp đánh giá hiệu quả giải pháp:

Đánh giá thông qua các hình thức tổ chức hoạt động TDTT ngoại khóa được triển khai, qua hiệu quả phát triển thể lực cho học viên.

Giải pháp 6. Tăng cường công tác kiểm tra, đánh giá kết quả học tập

Mục đích: Giúp quá trình tổ chức dạy học GDTC cho đối tượng học viên quân sự Lào tại Trường SQLQ 1 diễn ra đúng quy trình, bảo đảm chất lượng và đạt hiệu quả tốt. Kiểm tra khách quan, có hệ thống sẽ là nguồn động viên và kích thích tích cực của người học. Công tác kiểm tra đánh giá cũng giúp cho giáo viên điều khiển đúng đắn quá trình giảng dạy và GDTC trên cơ sở nắm được tình hình phát triển thể lực, mức độ tiếp thu kỹ năng kỹ xảo vận động của học viên. Đưa kết quả kiểm tra vào tiêu chí thi đua khen thưởng là nguồn động lực thúc đẩy việc tập luyện, rèn luyện nâng cao thể lực cho học viên quân sự Lào tại Trường SQLQ 1.

Nội dung:

Khoa thể thao kết hợp với Ban Kế hoạch tổng hợp Phòng Đào tạo, Ban Thi đua khen thưởng Phòng chính trị và chỉ huy Tiểu đoàn xây dựng nội dung, kế hoạch kiểm tra, hình thức khen thưởng. Báo cáo với thủ trưởng Nhà trường phê duyệt.

Xây dựng và duy trì ban kiểm tra chất lượng dạy và học để kiểm tra, đánh giá giờ học GDTC nội khóa tại Trường.

Tăng cường công tác kiểm tra thể lực cho học viên. Nội dung kiểm tra thể lực bao gồm:

Chạy 3000m vũ trang, bơi bao gói trang bị 200m, co tay xà đơn, chạy vượt vật cản K91.

Thời gian kiểm tra diễn ra và được sắp xếp vào tháng đầu tiên của mỗi quý.

Khoa Thể thao kết hợp với cán bộ tiểu đoàn chỉ đạo, giám sát quá trình kiểm tra và đánh giá kết quả.

Căn cứ vào kết quả kiểm tra thể lực làm cơ sở để đơn vị bình xét thi đua, khen thưởng vào các tháng, các quý tương ứng. Các học viên có thành tích tốt sẽ được tham gia vào đội tuyển của đơn vị, có chế độ ưu đãi thỏa đáng như: Bình xét thi đua năm học, thưởng phép tranh thủ. Sau mỗi lần kiểm tra phải tổ chức rút kinh nghiệm, biểu dương, khen thưởng kịp thời; nhân rộng điển hình tiên tiến.

Phương pháp đánh giá hiệu quả giải pháp:

Số lượng hoạt động thanh kiểm tra được tiến hành; Những nội dung rút kinh nghiệm sau kiểm tra, đánh giá.

Giải pháp 7. Phân công giảng viên chuyên trách nội dung giảng dạy

Mục đích: Nâng cao trách nhiệm của giảng viên đối với nội dung giảng dạy của mình, đồng thời thông qua quá trình phụ trách huấn luyện liên tục một đối tượng sẽ tạo điều kiện giúp giảng viên nắm bắt được cụ thể tình trạng thể lực cũng như khả năng tiếp thu động tác của từng học viên, từ đó làm cơ sở để điều chỉnh phương pháp dạy học cho phù hợp.

Nội dung:

Bộ môn giao nhiệm vụ giảng dạy cho mỗi giảng viên theo một đầu mối đơn vị. Kết quả học tập, rèn luyện của đơn vị sẽ phản ánh một phần năng lực và tinh thần trách nhiệm của giảng viên.

Giảng viên có trách nhiệm bám nắm đơn vị, nắm tình hình học tập môn GDTC để phản ánh lại với Bộ môn trong những buổi sinh hoạt chuyên môn.

Bộ môn kết hợp với giảng viên để đưa ra những điều chỉnh về nội dung và phương pháp huấn luyện cho phù hợp với từng đối tượng nhằm đạt hiệu quả cao.

Phương pháp đánh giá hiệu quả giải pháp:

Số lượng giảng viên chuyên trách được phân công tổ chức dạy học cho đội ngũ học viên quân sự Lào tại Trường SQLQ 1.

2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả các giải pháp đã lựa chọn nhằm nâng cao thể lực cho học viên quân sự Lào tại Trường Sĩ quan lục quân 1

Để đánh giá hiệu quả của các giải pháp nâng cao thể lực cho học viên quân sự Lào tại Trường SQLQ 1 chúng tôi tiến hành ứng dụng đồng bộ các giải pháp được lựa chọn vào thực tế và đánh giá hiệu quả. Các giải pháp được tiến hành thực nghiệm đồng bộ và thống nhất trên đối tượng là học viên quân sự Lào tại Trường trong năm học 2022-2023.

2.1. Tổ chức thực nghiệm

Mục đích thực nghiệm: Ứng dụng các giải pháp đã lựa chọn vào thực tế và đánh giá hiệu quả tác động của các giải pháp.

Phương pháp thực nghiệm: Thực nghiệm so sánh tự đối chiếu.

Đối tượng thực nghiệm: 48 học viên Lào tại Trường SQLQ1, thời điểm năm học 2022-2023 thuộc các khóa: Khóa 41: 17 học viên; Khóa 40: 17 học viên và khóa 39: 14 học viên.

Nội dung thực nghiệm: Ứng dụng 07 giải pháp đã lựa chọn vào thực tế và đánh giá hiệu quả.

Địa điểm thực nghiệm: Trường Sỹ quan lục quân 1.

Thời gian thực nghiệm là 12 tháng, bắt đầu từ tháng 9/2022 đến tháng 5/2023, tương ứng với 1 năm học.

Công tác kiểm tra, đánh giá: Sử dụng 5 test theo tiêu chuẩn rèn luyện thể lực của bộ đội, các test kiểm tra bao gồm: Chạy 100m (s); Co tay xà đơn (lần); Bật ba bước chụm chân không đà (m); Chạy 3000m (Phút); Vượt vật cản K91 (s).

Công tác kiểm tra, đánh giá được tiến hành ở 2 thời điểm: trước và sau thực nghiệm.

2.2. Đánh giá kết quả thực nghiệm

Trước khi tiến hành quá trình thực nghiệm, chúng tôi đã kiểm tra thể lực của đối tượng học viên quân sự Lào tại Trường SQLQ1 theo tiêu chuẩn rèn luyện thể lực bộ đội, đồng thời xếp loại thể lực của học viên theo tiêu chuẩn quy định.

Sau 01 năm học ứng dụng các giải pháp đã lựa chọn của đề tài, chúng tôi tiếp tục kiểm tra thể lực của học viên bằng 5 test đã lựa chọn và so sánh sự khác biệt thể lực của học viên ở 2 thời điểm trước và sau thực nghiệm. Kết quả cho thấy: Sau 01 năm học thực nghiệm ứng dụng các giải pháp đã lựa chọn, trình độ thể lực của học viên quân sự Lào tại Trường SQLQ1 của đề tài đã có sự tăng trưởng đáng kể, sự khác biệt trình độ thể lực so với thời điểm trước thực nghiệm có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng P<0.05, chứng tỏ các giải pháp đã lựa chọn và xây dựng của đề tài có hiệu quả cao trong việc phát triển thể lực cho học viên quân sự Lào tại Trường.

Để thấy rõ hơn sự khác biệt thể lực của học viên thời điểm trước và sau thực nghiệm, chúng tôi tiến hành tính nhịp tăng trưởng thể lực của học viên sau 1 năm học thực nghiệm. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

Bảng 1. Kết quả tính nhịp tăng trưởng thể lực của học viên quân sự Lào tại Trường SQLQ 1 thời điểm trước và sau 1 năm học thực nghiệm (n=48)

TT	Đối tượng - nội dung	Nhịp tăng trưởng (W%)		
		K41	K40	K39
1	Chạy 100m (s)	4.25	3.97	4.11
2	Co tay xà đơn (lần)	4.31	4.33	3.97
3	Bật xa 3 bước (m)	5.12	4.19	3.88
4	Chạy 3000m (phút)	4.36	3.58	5.11
5	Vượt vật cản K91 (s)	4.29	4.05	4.13

Qua bảng 1 cho thấy: Sau 01 năm học thực nghiệm ứng dụng các giải pháp đã lựa chọn của đề tài, kết quả kiểm tra thể lực của học viên quân sự Lào tại Trường SQLQ 1 đã tăng trưởng từ 3.58 tới 5.12% tùy theo từng test kiểm tra và từng nhóm đối tượng. Điều này chứng minh các giải pháp đã lựa chọn và xây dựng của đề tài có hiệu quả cao trong việc phát triển thể lực cho học viên quân sự Lào tại Trường.

KẾT LUẬN

Quá trình nghiên cứu đã lựa chọn và xây dựng nội dung cụ thể của 7 giải pháp phù hợp trong nâng cao thể lực cho học viên quân sự Lào tại Trường SQLQ1. Bước đầu ứng dụng các giải pháp trong thực tế đã cho thấy hiệu quả cao trong phát triển thể lực cho đối tượng nghiên cứu.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Quốc phòng và Uỷ ban TDTT (1998), *Thông tư liên tịch số 1789/1998/TTL/ BQP - UBTDTT ngày 11/6/1998 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. Bộ Tổng tham mưu - Cơ quan Bộ Quốc phòng (1999), *Quy tắc kiểm tra huấn luyện thể lực và hoạt động thể thao trong Quân đội*, Nxb Quân đội nhân dân, Hà Nội.

LÝ LUẬN VÀ THỰC TIỄN THỂ DỤC THỂ THAO

1. Nguyễn Thị Thu Quyết
Nhiệm vụ và giải pháp mở rộng hợp tác quốc tế về Thể dục thể thao đến năm 2030, tầm nhìn đến năm 2045
Nguyen Thi Thu Quyet
Tasks and solutions to expanding international cooperation in physical education and sports to 2030, vision to 2045

BÀI BÁO KHOA HỌC

4. Nguyễn Văn Phúc; Ngô Ích Linh
Nghiên cứu bài tập bổ trợ nâng cao thành tích chạy 3000m vũ trang vượt chướng ngại vật cho học viên năm thứ 2, Trường Sĩ quan lục quân 1
Nguyen Van Phuc; Ngo Ich Linh
Research on supplementary exercises to improve the performance of 3000m armed obstacle race for 2nd year students, Army Officer School 1

9. Nguyễn Hà My; Nguyễn Thị Xuân Phương
Thực trạng hiệu quả công tác giáo dục thể chất cho học sinh Trường Trung học phổ thông Thuận Thành số 1, Bắc Ninh (Dưới góc độ đáp ứng mục tiêu và yêu cầu cần đạt của chương trình Giáo dục thể chất)
Nguyen Ha My; Nguyen Thi Xuan Phuong
The current status of physical education effectiveness for students of Thuan Thanh High School No. 1, Bac Ninh (From the perspective of meeting the goals and requirements of the Physical Education program)

15. Nguyễn Hữu Hiến; Nguyễn Thị Thu Quyết
Thực trạng mức độ hứng thú học tập trong giờ học chính khóa môn Giáo dục thể chất của học sinh khối 10 Trường Trung học phổ thông Tây Hồ, Hà Nội
Nguyen Huu Hien; Nguyen Thi Thu Quyet
The current status of learning interest in Physical Education classes of 10th grade students at Tay Ho High School, Hanoi

20. Trần Quân; Phạm Thu Giang
Thực trạng phát triển sức mạnh tốc độ đòn tay cho nam vận động viên Muay lứa tuổi 14-15, Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu thể thao Công an nhân dân
Tran Quan; Pham Thu Giang
Current status of developing arm speed strength for male Muay athletes aged 14-15, People's Police Sports Training and Competition Center

26. Lê Anh Dũng; Tô Trung Kiên
Nghiên cứu tích hợp một số môn học cơ sở ngành trong chương trình đào tạo ngành Giáo dục thể chất – Đại học Huế
Le Anh Dung; To Trung Kien
Research on integrating some basic subjects in the training program of Physical Education, Hue University

31. Nguyễn Thị Thu Quyết; Nguyễn Khánh Ly

Thực trạng sức khỏe tâm thần của sinh viên Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh theo đặc điểm lứa tuổi

Nguyen Thi Thu Quyet; Nguyen Khanh Ly

Mental health status of students at Bac Ninh Sport University according to age characteristics

36. Đỗ Tuấn Việt; Đàm Tuấn Anh

Đánh giá thực trạng trình độ sức mạnh tốc độ trong tập luyện võ thuật của học viên Trường Sĩ quan lục quân 1

Do Tuan Viet; Dam Tuan Anh

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

41. Võ Đức Hùng; Phạm Thế Hưng

Thực trạng phong trào tập luyện Bóng rổ ngoại khóa của học sinh Trường tiểu học Cát Linh, Đống Đa, Hà Nội

Vo Duc Hung; Pham The Hung

Current status of extracurricular basketball practice movement of students at Cat Linh Primary School, Dong Da, Hanoi

47. Trần Quang Hùng; Dương Ngô Sơn

Thực trạng các yếu tố ảnh hưởng tới phát triển thể lực trong huấn luyện Bơi vũ trang cho học viên Trường Sĩ quan lục quân 1

Tran Quang Hung; Duong Ngo Son

Current status of factors affecting physical development in Armed Swimming training for students of Army Officer School 1

53. Ngô Hải Hưng; Nguyễn Lê Việt Phong

Thực trạng hiệu quả kỹ thuật đánh bóng xoáy lên thuận tay trong thi đấu đơn của nam vận động viên Quần vợt lứa tuổi 14-15 tại Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu thể dục thể thao Hà Nội

Ngo Hai Hung; Nguyen Le Viet Phong

The current state of effectiveness of forehand topspin technique in singles competition of male tennis players aged 14-15 at Hanoi Sports Training and Competition Center

57. Đinh Văn Quyên; Nguyễn Quốc Trung

Lựa chọn bài tập phát triển sức bền tốc độ cho nam sinh viên Đội tuyển Bóng đá Trường Đại học Tài chính – Marketing

Dinh Van Quyen; Nguyen Quoc Trung

Choosing exercises to develop speed endurance for male students of the University of Finance and Marketing Football Team

63. Đỗ Xuân Đoàn; Nguyễn Đình Chung

Giải pháp nâng cao thể lực thể lực cho học viên quân sự Lào tại Trường Sĩ quan lục quân 1

Do Xuan Đoan; Nguyen Dinh Chung

Solutions to improve physical fitness for Lao military students at Army Officer School 1

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



e-ISSN 3030-4822

Tập 2
Số 4 - 2025