

THỰC TRẠNG HOẠT ĐỘNG NGOẠI KHÓA MÔN VÕ THUẬT CỦA HỌC VIÊN TRƯỜNG SĨ QUAN LỤC QUÂN 1

Đỗ Thùy Giang⁽¹⁾; Hà Phước Thành⁽²⁾

Thông tin bài báo:

Ngày nhận bài: 13/07/2026

Ngày phản biện: 23/08/2026

Ngày đăng: 29/09/2026

Tác giả liên hệ:

Hà Phước Thành

Email:

Haphuocthanh18692@gmail.com

Tập 3, số 5 (2026), trang 61-68

DOI: <https://doi.org/10.64024/upes14282>

Bản quyền © 2026. 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 đánh giá thực trạng hoạt động ngoại khóa môn Võ thuật của học viên Trường Sĩ quan Lục quân 1 trên các mặt: Các yếu tố ảnh hưởng khi tập luyện NK, thực trạng hoạt động NK và trình độ thể lực. Kết quả cho thấy học viên có nhu cầu, động cơ tập luyện tích cực và thể lực nhìn chung ở mức cao. Tuy nhiên, tỷ lệ tham gia ngoại khóa tự do còn hạn chế; cơ sở vật chất, hình thức tổ chức và việc sử dụng bài tập phát triển thể lực chưa toàn diện. Kết quả là cơ sở thực tiễn để định hướng nâng cao chất lượng hoạt động ngoại khóa Võ thuật tại Nhà trường.

Từ khóa: Thực trạng, ngoại khóa, võ thuật, Trường Sĩ quan Lục quân 1.

Current Status of Extracurricular Martial Arts Activities among Cadets at Army Officer College No. 1

Do Thuy Giang⁽¹⁾; Ha Phuoc Thanh⁽²⁾

Abstract:

The study assessed the current status of extracurricular martial arts activities among cadets at Army Officer College No. 1 in terms of factors affecting extracurricular participation, the organization of extracurricular activities, and physical fitness levels. The results showed that the cadets had strong participation needs, positive exercise motivation, and generally high levels of physical fitness. However, participation in self-organized extracurricular practice remained limited; facilities and organizational formats were inadequate; and the use of physical fitness development exercises was not sufficiently comprehensive. These findings provide a practical basis for improving the quality of extracurricular martial arts activities at the College.

Keywords: current status; extracurricular activities; martial arts; Army Officer College No. 1.

Article Information:

Received: 13/07/2026

Review date: 23/08/2026

Published: 29/09/2026

Corresponding Author:

Ha Phuoc Thanh

Email:

Haphuocthanh18692@gmail.com

Vol 3, Issue 5 (2026), pp 61-68

DOI: <https://doi.org/10.64024/upes14282>

Copyright © 2026. This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0).

⁽¹⁾ThS, Học viện Bưu chính viễn thông

⁽²⁾HV, Trường Sĩ quan Lục quân 1

ĐẶT VẤN ĐỀ

Hoạt động ngoại khóa môn Võ thuật có vai trò quan trọng trong quá trình đào tạo học viên tại Trường Sĩ quan Lục quân 1, góp phần củng cố kỹ thuật, phát triển thể lực, rèn luyện ý chí, bản lĩnh, tính kỷ luật và nâng cao khả năng vận dụng võ thuật trong thực hiện nhiệm vụ quân sự. Thực tế, Nhà trường đã tổ chức tập luyện ngoại khóa Võ thuật dưới hình thức bắt buộc và tự chọn, tuy nhiên vẫn còn những hạn chế về điều kiện cơ sở vật chất, mức độ tham gia tự nguyện, hình thức tổ chức và sử dụng các bài tập phát triển thể lực. Vì vậy, việc nghiên cứu thực trạng hoạt động ngoại khóa môn Võ thuật của học viên Trường Sĩ quan Lục quân 1 là cần thiết, làm cơ sở khoa học và thực tiễn để đề xuất các giải pháp nâng cao chất lượng, hiệu quả tập luyện, đáp ứng yêu cầu đào tạo sĩ quan trong giai đoạn hiện nay.

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 tham khảo, 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 tại Trường Sĩ quan Lục quân 1, năm học 2024-2025.

Phỏng vấn đánh giá thực trạng các yếu tố ảnh hưởng được tiến hành trên 05 cán bộ quản lý, 38 giảng viên TDDT và võ thuật, 975 học viên Nhà trường.

Khảo sát thể lực được tiến hành trên 2287 học viên từ năm thứ nhất (khóa 92), đến năm thứ 4 (khóa 89), trong đó: Năm thứ nhất có 686 học viên; Năm thứ hai có 494 học viên; Năm thứ ba có 513 học viên và năm tư có 594 học viên.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Thực trạng các yếu tố ảnh hưởng tới tập luyện ngoại khóa môn Võ thuật cho học viên Trường Sĩ quan Lục quân 1

Tiến hành xác định các yếu tố chính và đánh giá thực trạng các yếu tố ảnh hưởng tới tập luyện ngoại khóa môn Võ thuật cho học viên Trường Sĩ quan Lục quân 1 thông qua tham khảo tài liệu, phỏng vấn trực tiếp các giảng viên và phỏng vấn trên diện rộng bằng phiếu hỏi. Kết

quả xác định được 04 yếu tố chính ảnh hưởng tới tập luyện ngoại khóa môn Võ thuật cho học viên Nhà trường. Trên cơ sở đó tiến hành đánh giá thực trạng từng yếu tố.

1.1. Thực trạng về công tác lãnh đạo, chỉ đạo hoạt động ngoại khóa môn Võ thuật

Tiến hành khảo sát thực trạng nhận thức của các nhóm đối tượng về hoạt động ngoại khóa môn Võ thuật thông qua khảo sát bằng phiếu hỏi tới 1018 người, trong đó có 05 cán bộ quản lý, 38 giảng viên TDDT và võ thuật, 975 học viên Nhà trường. Kết quả khảo sát được trình bày tại bảng 1.

Kết quả bảng 1 cho thấy công tác lãnh đạo, chỉ đạo hoạt động ngoại khóa môn Võ thuật được các nhóm đối tượng đánh giá tương đối tích cực. Cán bộ quản lý có mức đánh giá cao nhất, với 100% cho rằng lãnh đạo quan tâm và chỉ đạo kịp thời. Ở nhóm giảng viên và học viên, đa số đánh giá tích cực, tuy nhiên vẫn còn 15,79–28,21% cho rằng mức độ quan tâm còn thấp; 23,08–26,32% nhận xét chỉ đạo chưa kịp thời và 25,64–36,84% đánh giá hiệu quả chưa cao. Sự khác biệt giữa ba nhóm ở các nội dung đều không có ý nghĩa thống kê ($P>0,05$).

Nhìn chung, Nhà trường đã có sự quan tâm và chỉ đạo đối với hoạt động ngoại khóa môn Võ thuật, song kết quả từ giảng viên và học viên cho thấy vẫn cần tăng cường mức độ quan tâm, tính kịp thời và hiệu quả thực tế của công tác lãnh đạo, chỉ đạo, qua đó tạo điều kiện thuận lợi hơn cho phát triển hoạt động ngoại khóa môn Võ thuật.

1.2. Thực trạng đội ngũ giảng viên giảng dạy hoạt động ngoại khóa môn Võ thuật

Thống kê thực trạng đội ngũ giảng viên giảng dạy hoạt động ngoại khóa môn Võ thuật tại Trường Sĩ quan Lục quân 1 thông qua phỏng vấn trực tiếp 38 giảng viên khoa Quân sự - Võ thuật – TDDT tại Trường. Kết quả đánh giá được trình bày tại bảng 2.

Kết quả bảng 2 cho thấy đội ngũ giảng viên, trong đó trình độ sau đại học chiếm tỷ lệ tương đối cao: 31 thạc sĩ (81,58%), gồm 6 giảng viên chuyên ngành Võ thuật và 25 giảng viên TDDT - Quân sự; trình độ cử nhân có 7 người (18,42%). Tuy nhiên, số giảng viên chuyên trách Võ thuật chỉ có 8 người, cho thấy lực lượng trực

Bảng 1. Đánh giá của các nhóm đối tượng về công tác lãnh đạo, chỉ đạo hoạt động ngoại khóa môn Võ thuật (n=1018)

Nội dung	Cán bộ quản lý (n=05)		Giảng viên thể dục (n=38)		Học viên (n=975)		So sánh	
	m _i	%	m _i	%	m _i	%	χ ²	P
Sự quan tâm của lãnh đạo về công tác nâng cao thể lực cho học viên								
Rất quan tâm	4	80.00	17	44.74	325	33.33	2.787	>0.05
Quan tâm	1	20.00	15	39.47	375	38.46		
Ít quan tâm	0	0.00	6	15.79	275	28.21		
Tính kịp thời trong công tác lãnh đạo. chỉ đạo về công tác nâng cao thể lực cho học viên								
Rất kịp thời	2	40.00	15	39.47	350	35.90	3.413	>0.05
Kịp thời	3	60.00	13	34.21	400	41.03		
Chưa kịp thời	0	0.00	10	26.32	225	23.08		
Hiệu quả công tác lãnh đạo. chỉ đạo công tác nâng cao thể lực cho học viên								
Rất tốt	3	60.00	9	23.68	325	33.33	1.133	>0.05
Trung bình	2	40.00	15	39.47	400	41.03		
Chưa cao	0	0.00	14	36.84	250	25.64		

Bảng 2. Thực trạng đội ngũ giảng viên giảng dạy hoạt động ngoại khóa môn Võ thuật tại Trường Sĩ quan Lục quân 1

Năm	Tổng số GV Q.Sự Võ thuật	Trình độ đào tạo				Môn võ thuật				
		Thạc sĩ		Cử nhân		Chuyên trách	Tuổi đời			
		Võ thuật	TDDT - Q.sự	Võ thuật	TDDT - Q.sự		>50	>40	>30	>20
2024	38	6	25	2	5	8	2	2	4	2
Tỷ lệ %	100.00	15.79	65.79	5.26	13.16	100.00	25.00	25.00	50.00	25.00

tiếp đảm nhiệm hoạt động ngoại khóa Võ thuật còn tương đối mỏng. Về độ tuổi, đội ngũ chuyên trách tập trung chủ yếu ở nhóm trên 30 tuổi, tạo thuận lợi về kinh nghiệm nhưng cần chú trọng phát triển lực lượng kế cận.

1.3. Thực trạng cơ sở vật chất, trang thiết bị phục vụ tập luyện ngoại khóa môn võ thuật

Khảo sát thực trạng cơ sở vật chất, trang thiết bị phục vụ tập luyện ngoại khóa môn Võ thuật cho học viên Trường Sĩ quan Lục quân 1 thông

qua quan sát sự phạm, phỏng vấn trực tiếp các giảng viên... kết quả được trình bày tại bảng 3.

Kết quả bảng 3 cho thấy, cơ sở vật chất phục vụ tập luyện ngoại khóa môn Võ thuật tại Trường Sĩ quan Lục quân 1 tương đối đa dạng. Các sân huấn luyện, bãi tập thể lực và bãi thể dục dụng cụ có chất lượng khá, đáp ứng 100% nhu cầu. Tuy nhiên, nhà thi đấu đa năng chỉ đáp ứng 25% và nhà tập võ đáp ứng 50%, cho thấy không gian tập luyện chuyên biệt còn hạn chế.

Bảng 3. Thực trạng cơ sở vật chất, trang thiết bị phục vụ tập luyện ngoại khóa môn Võ thuật cho học viên Trường Sĩ quan Lục quân 1

TT	Cơ sở vật chất	Số lượng	Chất lượng	Mức độ đáp ứng nhu cầu tập luyện (%)
1	Nhà thi đấu đa năng	1	Khá	25.00
2	Sân huấn luyện (sân bóng)	3	Khá	100.00
3	Nhà tập võ (huấn luyện thi đấu hội thao)	1	Khá	50.00
4	Bãi tập thể lực tổng hợp (tập thể lực)	4	Khá	100.00
5	Bãi thể dục dụng cụ (tập bổ trợ)	16	Khá	100.00
6	Súng AK, gậy gỗ, đao gỗ, súng gỗ, hình nhân	Đủ	Trung bình	100.00
7	Địch đá, địch đâm, găng, giáp, mũ, bảo vệ răng, bảo vệ hạ bộ	Đủ	Trung bình	100.00

Các dụng cụ võ thuật tuy đủ về số lượng và đáp ứng nhu cầu sử dụng nhưng chất lượng mới ở mức trung bình. Vì vậy, cần ưu tiên nâng cấp nhà tập chuyên môn và trang thiết bị võ thuật.

1.4. Thực trạng nhu cầu và động cơ tham gia tập luyện ngoại khóa môn võ thuật

Khảo sát nhu cầu tập luyện ngoại khóa môn võ thuật của học viên Trường Sĩ quan lục quân 1 thông qua phỏng vấn 975 học viên trong nhà trường bằng phiếu hỏi. Kết quả khảo sát được trình bày tại bảng 4.

Bảng 4. Thực trạng nhu cầu tập luyện ngoại khóa môn Võ thuật của học viên Trường Sĩ quan Lục quân 1 (n=975)

Nội dung	Có nhu cầu		Không có nhu cầu	
	Số lượng	Tỷ lệ (%)	Số lượng	Tỷ lệ (%)
Ngoại khóa bắt buộc 2 buổi/ tuần	829	85.03	146	14.97
Ngoại khóa tự do	702	72.00	273	28.00
Kết hợp cả hai hình thức	681	69.85	294	30.15

Kết quả bảng 4 cho thấy, nhu cầu tập luyện ngoại khóa môn Võ thuật của học viên Trường Sĩ quan Lục quân 1 ở mức cao. Có tới 85.03% học viên có nhu cầu tập luyện theo hình thức ngoại khóa bắt buộc vào buổi chiều; 72,00% có nhu cầu tập luyện ngoại khóa tự do và 69,85% mong muốn kết hợp cả hai hình thức. Tỷ lệ này phù hợp với đặc thù đào tạo sĩ quan quân đội, bởi võ thuật không chỉ góp phần phát triển thể lực mà còn trực tiếp hỗ trợ rèn luyện kỹ năng chiến đấu, tự vệ, ý chí và khả năng sẵn sàng thực hiện nhiệm vụ. Đáng chú ý, nhu cầu ngoại khóa

tự do đạt 72,00%, cho thấy bên cạnh yêu cầu bắt buộc, học viên còn có nhu cầu tự giác tập luyện tương đối lớn.

Kết quả khảo sát động cơ tham gia tập luyện ngoại khóa môn Võ thuật của học viên Trường Sĩ quan Lục quân 1 được trình bày tại bảng 5.

Kết quả bảng 5 cho thấy, động cơ tham gia tập luyện ngoại khóa môn Võ thuật của học viên chủ yếu là các động cơ bền vững, gắn với yêu cầu nghề nghiệp quân sự. Cao nhất là nâng cao kỹ năng chiến đấu, tự vệ và vận dụng trong thực hiện nhiệm vụ (90,23%), tiếp đến là rèn luyện ý

Bảng 5. Thực trạng động cơ tập luyện ngoại khóa môn Võ thuật của học viên Trường Sĩ quan Lục quân 1 (n=829)

TT	Động cơ tập luyện	Số lượng	Tỷ lệ
1	Yêu thích, hứng thú với môn Võ thuật	658	79.37
2	Nâng cao sức khỏe, phát triển thể lực và duy trì trạng thái sẵn sàng huấn luyện	681	82.15
3	Nâng cao kỹ năng chiến đấu, tự vệ và khả năng vận dụng võ thuật trong thực hiện nhiệm vụ quân sự	748	90.23
4	Hoàn thiện kỹ thuật, nâng cao trình độ võ thuật và thành tích thi đấu	709	85.52
5	Rèn luyện ý chí, bản lĩnh, tính kỷ luật và sự tự tin	714	86.13
6	Giải trí, giảm căng thẳng sau thời gian học tập và huấn luyện	624	75.27
7	Tham gia theo phong trào, đồng đội hoặc sự động viên của cán bộ, giảng viên	466	56.21
8	Tham gia để đạt thành tích, được khen thưởng hoặc đáp ứng yêu cầu đánh giá, thi đua	516	62.24

chí, bản lĩnh, kỷ luật (86,13%), hoàn thiện kỹ thuật võ thuật (85,52%), nâng cao sức khỏe, thể lực và trạng thái sẵn sàng huấn luyện (82,15%). Động cơ yêu thích, hứng thú cũng đạt 79,37%. Trong khi đó, các động cơ mang tính bên ngoài như phong trào, sự động viên (56,21%) và thành tích, khen thưởng, thi đua (62,24%) thấp hơn. Kết quả phản ánh động cơ tập luyện của học viên tương đối tích cực và phù hợp với đặc thù đào tạo sĩ quan quân đội.

2. Thực trạng hoạt động ngoại khóa môn Võ thuật của học viên Trường Sĩ quan Lục quân 1

2.1. Thực trạng học viên tham gia tập luyện ngoại khóa môn Võ thuật Trường Sĩ quan Lục quân 1

Tiến hành khảo sát thực trạng tham gia tập luyện ngoại khóa môn Võ thuật của học viên thông qua phỏng vấn 975 học viên bằng phiếu hỏi. Kết quả phỏng vấn được trình bày tại bảng 6.

Bảng 6. Thực trạng tham gia tập luyện ngoại khóa môn Võ thuật của học viên Trường Sĩ quan Lục quân 1 (n=975)

Nội dung	Có tập luyện		Không tập luyện	
	Số lượng	Tỷ lệ (%)	Số lượng	Tỷ lệ (%)
Ngoại khóa bắt buộc 2 buổi/ tuần	975	100.00	0	0.00
Ngoại khóa tự do	468	48.00	507	52.00
Kết hợp cả hai hình thức	975	100.00	0	0.00

Kết quả bảng 6 cho thấy, 100% học viên tham gia tập luyện ngoại khóa Võ thuật bắt buộc 2 buổi/tuần, phản ánh đặc thù tổ chức, quản lý và yêu cầu rèn luyện thống nhất trong môi trường quân đội. Tuy nhiên, tỷ lệ tham gia ngoại khóa tự do chỉ đạt 48,00%, còn 52,00% chưa tham gia. Đối chiếu với bảng 4, mặc dù 72,00%

học viên có nhu cầu tập luyện tự do, thực tế chỉ 48,00% tham gia, tạo khoảng cách 24 điểm phần trăm, cho thấy một bộ phận có nhu cầu nhưng chưa chuyển thành hành vi tập luyện thực tế. Ngược lại, ở hình thức bắt buộc, 14,97% học viên không có nhu cầu nhưng vẫn tham gia do yêu cầu 100% quân số. Kết quả cho thấy cần

phân biệt rõ tham gia do yêu cầu bắt buộc với tham gia tự nguyện, đồng thời nghiên cứu các nguyên nhân cản trở học viên có nhu cầu tham gia ngoại khóa tự do để có giải pháp phù hợp.

Kết quả khảo sát nguyên nhân không tham gia tập luyện ngoại khóa tự do của học viên được trình bày tại bảng 7.

Bảng 7. Nguyên nhân không tham gia ngoại khóa tự do môn Võ thuật của học viên Trường Sĩ quan Lục quân 1 (n=507)

TT	Nguyên nhân	Số lượng	Tỷ lệ (%)
1	Chưa thực sự yêu thích, hứng thú với tập luyện ngoại khóa môn Võ thuật	291	57.40
2	Thiếu động cơ, mục tiêu tự tập luyện và nâng cao trình độ võ thuật	249	49.11
3	Thể lực, sức khỏe chưa bảo đảm hoặc lo ngại chấn thương khi tập luyện	125	24.65
4	Thời gian tự do hạn chế do lịch học tập, huấn luyện và thực hiện các nhiệm vụ khác	361	71.20
5	Cơ sở vật chất, nhà tập chuyên môn chưa đáp ứng đầy đủ nhu cầu tập luyện	378	74.56
6	Trang thiết bị, dụng cụ võ thuật phục vụ tập luyện tự do còn hạn chế về chất lượng	295	58.19
7	Hình thức tổ chức, hướng dẫn tập luyện ngoại khóa tự do chưa đa dạng, chưa thuận lợi cho học viên tham gia	226	44.58

Kết quả bảng 7 cho thấy, việc không tham gia ngoại khóa tự do môn Võ thuật chịu tác động đồng thời của các nguyên nhân khách quan và chủ quan. Nổi bật nhất là cơ sở vật chất, nhà tập chuyên môn chưa đáp ứng nhu cầu (74,56%) và thời gian tự do hạn chế do lịch học tập, huấn luyện, nhiệm vụ (71,20%), phù hợp với đặc thù đào tạo quân sự có thời gian biểu chặt chẽ. Tiếp theo là hạn chế về chất lượng trang thiết bị (58,19%) và chưa thực sự yêu thích, hứng thú (57,40%). Ngoài ra, 49,11% thiếu động cơ, mục tiêu tự tập luyện và 44,58% cho rằng hình thức tổ chức chưa đa dạng. Kết quả cho thấy, cần ưu tiên cải thiện điều kiện tập luyện, tổ chức thời gian hợp lý và tăng sức hấp dẫn của hoạt động ngoại khóa tự do.

2.2. Thực trạng tổ chức hoạt động ngoại khóa môn võ thuật của Trường Sĩ quan lục quân 1

Khảo sát thực trạng tổ chức hoạt động ngoại khóa môn Võ thuật tại Trường Sĩ quan Lục quân 1 thông qua phỏng vấn trực tiếp các cán bộ quản lý và giảng viên Khoa Quân sự, Võ thuật, TĐTT. Kết quả cho thấy:

- Về ngoại khóa bắt buộc các buổi chiều:
 - + Bộ môn đề xuất nội dung và gửi lên phòng Đào tạo duyệt nội dung, giám sát. Bộ môn tổ chức huấn luyện. Mục đích của việc ngoại khóa là tăng cường thêm thời gian luyện tập cho chính khóa và bổ sung những bài tập khó hơn mà giờ chính khóa bị hạn chế thời gian. Không có giáo trình, chương trình, bài giảng cụ thể mà nội dung chính tùy theo các giảng viên quyết định để rèn luyện và tăng cường thêm.

- + Thời gian luân phiên nội dung huấn luyện. Mỗi buổi 60 phút.

- + Với thời điểm tăng cường (khi có lịch kiểm tra, thi kết thúc môn, hội thao...) thời gian tập luyện võ thuật lên tới 3-4 buổi/ tuần. Mỗi buổi 60 phút.

- Về ngoại khóa tự chọn: Học viên có quyền tự lựa chọn tập thêm các môn thể thao yêu thích vào các khoảng thời gian rảnh.

Kết quả khảo sát cho thấy, hoạt động ngoại khóa Võ thuật tại Trường Sĩ quan Lục quân 1 được tổ chức theo hai hình thức: bắt buộc và tự chọn. Ngoại khóa bắt buộc được quản lý, giám sát và duy trì tương đối chặt chẽ, mỗi

buổi 60 phút, có thể tăng lên 3–4 buổi/tuần vào các giai đoạn kiểm tra, thi và hội thao. Tuy nhiên, chưa có chương trình, giáo trình và bài giảng ngoại khóa thống nhất, nội dung chủ yếu do giảng viên quyết định. Ngoại khóa tự chọn còn mang tính tự phát, phụ thuộc vào thời gian rảnh và sở thích của học viên. Đây là những hạn chế cần được khắc phục để nâng cao hiệu quả tổ chức tập luyện.

3. Thực trạng sử dụng bài tập rèn luyện thể lực trong tập luyện Võ thuật ngoại khóa của học viên Trường Sĩ quan Lục quân 1

Tiến hành thống kê thực trạng sử dụng các bài tập rèn luyện thể lực trong tập luyện Võ thuật ngoại khóa của học viên Trường Sĩ quan Lục quân 1 thông qua phân tích hồ sơ giảng dạy, quan sát sự phạm và phỏng vấn trực tiếp 8 giảng

viên huấn luyện ngoại khóa bắt buộc môn Võ thuật cho học viên. Kết quả khảo sát được trình bày tại bảng 8.

Kết quả bảng 8 cho thấy, việc sử dụng bài tập rèn luyện thể lực trong ngoại khóa Võ thuật chưa toàn diện và thiếu cân đối. Các bài tập mềm dẻo, linh hoạt và ôn tập nội dung chính khóa được sử dụng thường xuyên; bài tập sức bền chuyên môn và phối hợp, khéo léo ở mức trung bình. Trong khi đó, các bài tập phát triển sức mạnh, sức mạnh tốc độ, sức nhanh và thể lực tổng hợp ít được sử dụng, đặc biệt bài tập sức bền không được sử dụng. Kết quả cho thấy, nội dung ngoại khóa còn thiên về củng cố kỹ thuật chính khóa, chưa chú trọng đầy đủ phát triển đồng bộ các tố chất thể lực cần thiết cho võ thuật và yêu cầu nghề nghiệp quân sự.

Bảng 8. Thực trạng sử dụng các bài tập rèn luyện thể lực trong tập luyện Võ thuật ngoại khóa cho học viên Trường Sĩ quan Lục quân 1

TT	Dạng bài tập	Một số bài tập tiêu biểu	Mức độ sử dụng
1	Bài tập phát triển sức mạnh	Chống đẩy, kéo xà, gập bụng, squat, bật nhảy, nâng – mang vật nặng	Ít
2	Bài tập phát triển sức mạnh tốc độ	Bật cao, bật xa, chống đẩy tốc độ, đấm/đá nhanh với đích, tổ hợp đòn tốc độ	Ít
3	Bài tập phát triển sức nhanh	Chạy 20–30m, chạy phản ứng theo tín hiệu, đấm và đá tốc độ trong thời gian ngắn	Ít
4	Bài tập phát triển sức bền	Chạy cự ly trung bình, chạy biến tốc, chạy bền, thực hiện liên tục tổ hợp kỹ thuật võ thuật	Không sử dụng
5	Bài tập phát triển sức bền chuyên môn võ thuật	Đấm, đá đích liên tục; tổ hợp đòn theo hiệp; đánh bao cát; đấu tập theo thời gian	Trung bình
6	Bài tập phát triển khả năng phối hợp, khéo léo	Di chuyển đổi hướng, né tránh, phối hợp tay–chân, phản xạ với đối phương, bài tập thang dây/cọc móc	Trung bình
7	Bài tập phát triển mềm dẻo và linh hoạt	Ép dọc, ép ngang, kéo giãn chủ động, xoay khớp, các động tác tăng biên độ đá	Thường xuyên
8	Bài tập thể lực tổng hợp gắn với kỹ năng quân sự – võ thuật	Tập luyện vòng tròn kết hợp chạy, chống đẩy, bật nhảy, vượt chướng ngại, đấm–đá, vật và kỹ thuật chiến đấu	Ít
9	Bài ôn tập nội dung học chính	Các bài tập theo nội dung học tập chính khóa	Thường xuyên

Bảng 9. Thực trạng trình độ thể lực của học viên Trường Sĩ quan Lục quân 1 theo tiêu chuẩn rèn luyện thể lực của Quân đội (n=2287)

TT	Năm học	Số lượng	Giỏi		Khá		Đạt		Không đạt	
			SL	%	SL	%	SL	%	SL	%
1	Năm thứ nhất	686	301	43.88	274	39.94	111	16.18	0	0.00
2	Năm thứ hai	494	206	41.70	175	35.43	103	20.85	10	2.02
3	Năm thứ ba	513	218	42.50	180	35.09	106	20.66	9	1.75
4	Năm thứ tư	594	257	43.27	191	32.15	136	22.90	10	1.68

4. Thực trạng trình độ thể lực của học viên Trường Sĩ quan lục quân 1

Việc đánh giá thực trạng thể hiện trình độ thể lực của học viên được tiến hành thông qua số liệu thứ cấp là từ năm thứ nhất tới năm thứ 4, (năm học 2024-2025). Kết quả được trình bày ở bảng 9.

Kết quả bảng 9 cho thấy, trình độ thể lực của học viên Trường Sĩ quan Lục quân 1 nhìn chung ở mức cao theo tiêu chuẩn rèn luyện thể lực của Quân đội. Tỷ lệ học viên đạt loại Giỏi dao động từ 41,70% đến 43,88%, chiếm tỷ lệ cao nhất ở tất cả các năm học; tiếp theo là loại Khá (32,15-39,94%) và Đạt (16,18-22,90%). Tỷ lệ học viên không đạt rất thấp, chỉ từ 0,00% đến 2,02%, trong đó năm thứ nhất không có học viên không đạt.

So sánh giữa các năm học cho thấy tỷ lệ học viên đạt loại Giỏi tương đối ổn định, dao động quanh 42-44%, trong khi tỷ lệ đạt loại Khá có xu hướng giảm dần từ năm thứ nhất (39,94%) xuống năm thứ tư (32,15%). Ngược lại, tỷ lệ học viên ở mức Đạt tăng từ 16,18% lên 22,90%, song tỷ lệ không đạt vẫn được duy trì ở mức rất thấp. Kết quả này phản ánh công tác giáo dục thể chất và rèn luyện thể lực của Nhà trường bước đầu đạt hiệu quả tốt, đa số học viên đáp ứng yêu cầu tiêu chuẩn rèn luyện thể lực của Quân đội. Tuy nhiên, vẫn cần có các giải pháp nâng cao chất lượng huấn luyện nhằm giảm tỷ lệ học viên chỉ đạt mức Đạt và hạn chế tối đa số học viên không đạt, góp phần nâng cao hơn nữa chất lượng thể lực của học viên toàn trường.

KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu cho thấy, hoạt động ngoại khóa môn Võ thuật tại Trường Sĩ quan Lục quân 1 đã được quan tâm, học viên có nhu

cầu và động cơ tập luyện tương đối cao. Tuy nhiên, tỷ lệ tham gia ngoại khóa tự do còn hạn chế; cơ sở vật chất, trang thiết bị và hình thức tổ chức chưa đáp ứng đầy đủ nhu cầu. Việc sử dụng bài tập thể lực chưa toàn diện, còn thiên về ôn luyện nội dung chính khóa. Trình độ thể lực học viên nhìn chung đạt mức cao, song vẫn cần tiếp tục nâng cao chất lượng tổ chức và hiệu quả tập luyện ngoại khóa Võ thuật.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Tổng Tham mưu – Cơ quan Bộ Quốc phòng. (1998). *Tổ chức và phương pháp huấn luyện thể lực*. Nxb Quân đội Nhân dân.
2. Bộ Tổng Tham mưu – Cơ quan Bộ Quốc phòng. (2009). *Quy tắc kiểm tra huấn luyện thể lực trong Quân đội*. Nxb Quân đội Nhân dân.
3. Nguyễn Huy Hoàng. (2018). *Nghiên cứu lựa chọn giải pháp nâng cao thể lực cho học viên sĩ quan chỉ huy tham mưu lục quân cấp phân đội Trường Sĩ quan Lục quân 1* [Luận văn thạc sĩ Giáo dục học, Trường Đại học Thể dục Thể thao Bắc Ninh].
4. Trần Quang Hùng. (2025). *Nghiên cứu lựa chọn bài tập phát triển thể lực trong huấn luyện bơi vũ trang cho học viên Trường Sĩ quan Lục quân 1* [Luận văn thạc sĩ Giáo dục học, Trường Đại học Thể dục Thể thao Bắc Ninh].
5. Đàm Văn Giang. (2021). *Nghiên cứu giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa cho sinh viên năm thứ nhất Trường Sĩ quan Lục quân 1* [Luận văn thạc sĩ Giáo dục học, Trường Đại học Thể dục Thể thao Bắc Ninh].