

**NÂNG CAO HIỆU QUẢ HUẤN LUYỆN VÀ GIẢNG DẠY
NHẪM TĂNG CƯỜNG SỨC BỀN CHO SINH VIÊN
TRƯỜNG ĐẠI HỌC AN NINH NHÂN DÂN**

Trần Kiên

Khoa Quân sự, võ thuật, thể dục thể thao, Trường Đại học An ninh nhân dân

Tóm tắt: Nghiên cứu tập trung đánh giá thực trạng sức bền và đề xuất giải pháp nâng cao hiệu quả huấn luyện thể lực cho sinh viên Trường Đại học An ninh nhân dân. Kết quả cho thấy sức bền của một bộ phận sinh viên còn hạn chế, chịu ảnh hưởng bởi phương pháp huấn luyện, động lực tập luyện và điều kiện cơ sở vật chất. Hệ thống bài tập gồm chạy bền, bài tập sức bền cơ bắp, bài tập kết hợp sức bền – chiến thuật và bài tập phát triển thể chất toàn diện được áp dụng trong 10 tuần. Kết quả cho thấy 85% sinh viên cải thiện thời gian chạy bền, 78% nâng cao khả năng duy trì plank và hít đất, 92% nhận thấy sức bền và thể lực tổng thể được cải thiện. Trên cơ sở đó, nghiên cứu đề xuất đổi mới phương pháp giảng dạy, ứng dụng công nghệ theo dõi thể lực, tăng cường động lực tự rèn luyện và đầu tư cơ sở vật chất nhằm nâng cao hiệu quả huấn luyện sức bền cho sinh viên.

Từ khóa: sức bền; huấn luyện thể lực; sinh viên; Trường Đại học An ninh nhân dân; bài tập bổ trợ; thể chất.

**ENHANCING TRAINING AND TEACHING EFFECTIVENESS TO IMPROVE
ENDURANCE IN STUDENTS AT THE PEOPLE’S SECURITY UNIVERSITY**

Abstract: This study focuses on assessing the current state of endurance and proposing solutions to enhance the effectiveness of physical training for students at the People’s Security University. Results indicate that the endurance of some students remains limited, influenced by training methods, training motivation, and facilities. A training regimen comprising endurance running, muscular endurance exercises, combined endurance-tactical drills, and comprehensive physical development exercises was implemented over a 10-week period. The results show that 85% of students improved their endurance running times, 78% increased their capacity for planks and push-ups, and 92% reported improvements in overall endurance and physical fitness. Based on these findings, the study proposes innovating teaching methods, applying fitness tracking technology, boosting motivation for self-training, and investing in facilities to improve endurance training effectiveness for students.

Keywords: endurance; physical training; students; People’s Security University; supplementary exercises; physical fitness.

Nhận bài: 18/08/2026

Phản biện: 18/09/2026

Duyệt đăng: 21/09/2026

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Sức bền là một yếu tố quan trọng đối với mỗi sinh viên Trường Đại học An ninh nhân dân (ANND) nhằm đáp ứng yêu cầu nhiệm vụ công tác trong tương lai. Việc rèn luyện thể lực, đặc biệt là sức bền, giúp sinh viên cải thiện khả năng chịu đựng, duy trì phong độ trong các nhiệm vụ tuần tra, truy đuổi tội phạm và thực hiện nhiệm vụ dài ngày. Tuy nhiên, thực trạng hiện nay cho thấy chương trình huấn luyện thể lực còn nhiều hạn chế, chưa thực sự tối ưu để nâng cao sức bền một cách toàn diện. Vì vậy, việc nghiên cứu và đề xuất giải pháp nâng cao hiệu quả huấn luyện và giảng dạy nhằm tăng cường sức bền cho sinh viên là hết sức cần thiết.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Thực trạng sức bền của sinh viên Trường Đại học ANND

Khảo sát thực tế cho thấy một bộ phận sinh viên Trường Đại học ANND còn hạn chế về sức bền, thể hiện qua kết quả kiểm tra các bài tập đánh giá sức bền như chạy bền cự ly 1.500m - 3.000m, plank, hít đất liên tục. Kết quả kiểm tra cho thấy

không ít sinh viên gặp khó khăn trong việc duy trì tốc độ chạy bền ổn định, dễ rơi vào trạng thái hụt hơi hoặc đạt thành tích dưới mức tiêu chuẩn. Đối với các bài tập yêu cầu sức chịu đựng dài hơi, không ít sinh viên chưa thể duy trì plank trong khoảng thời gian tối thiểu hoặc thực hiện số lần hít đất theo yêu cầu, phản ánh sự hạn chế về sức bền cơ bắp và hệ tim mạch.

Một trong những nguyên nhân chính dẫn đến tình trạng trên là phương pháp giảng dạy thể lực chưa thực sự tối ưu. Hệ thống giáo trình và bài tập thể lực có thể chưa phù hợp với thể trạng cũng như đặc thù đào tạo của sinh viên Trường Đại học ANND. Bên cạnh đó, phương pháp huấn luyện chủ yếu tập trung vào các bài tập truyền thống, chưa áp dụng hiệu quả các kỹ thuật nâng cao sức bền như tập luyện theo chu kỳ, tăng dần cường độ hay phương pháp huấn luyện kết hợp. Việc giảng dạy cũng chưa có sự cá nhân hóa theo thể trạng và trình độ của từng nhóm sinh viên, dẫn đến hiệu quả tập luyện chưa cao và chưa khai thác tối đa tiềm năng thể chất của người học.

Ngoài yếu tố phương pháp giảng dạy, một nguyên nhân đáng kể khác là sinh viên chưa có động lực tập luyện thường xuyên. Một bộ phận sinh viên chưa nhận thức đầy đủ về tầm quan trọng của sức bền đối với nhiệm vụ học tập và công tác trong tương lai, dẫn đến tâm lý chủ quan, thiếu tinh thần tự giác rèn luyện. Hơn nữa, áp lực học tập từ các môn chuyên ngành cũng khiến sinh viên có xu hướng ưu tiên thời gian cho việc nghiên cứu lý thuyết, trong khi chưa dành sự quan tâm thích đáng cho việc nâng cao thể lực. Bên cạnh đó, các hoạt động thể thao ngoại khóa và phong trào rèn luyện thể chất chưa được tổ chức một cách thường xuyên, hệ thống và hấp dẫn, chưa tạo được động lực mạnh mẽ để sinh viên duy trì thói quen tập luyện lâu dài.

Ngoài các yếu tố chủ quan, điều kiện cơ sở vật chất phục vụ tập luyện cũng là một trong những nguyên nhân ảnh hưởng đến hiệu quả rèn luyện sức bền của sinh viên. Một số trang thiết bị và dụng cụ tập luyện còn hạn chế về số lượng và chất lượng, chưa đáp ứng đầy đủ nhu cầu tập luyện với cường độ cao. Không gian tập luyện chưa thực sự thuận lợi, khi thiếu các khu vực chuyên biệt như đường chạy tiêu chuẩn hoặc phòng tập thể lực được trang bị đầy đủ thiết bị hỗ trợ. Hơn nữa, các điều kiện hỗ trợ tập luyện như hệ thống theo dõi tiến độ rèn luyện, hướng dẫn dinh dưỡng và phục hồi thể lực sau tập luyện chưa được triển khai đồng bộ, dẫn đến hạn chế trong việc tối ưu hóa kết quả huấn luyện thể chất.

Tổng hợp các yếu tố trên cho thấy thực trạng sức bền của sinh viên Trường Đại học ANND chịu ảnh hưởng bởi nhiều nguyên nhân khách quan và chủ quan, đòi hỏi có những điều chỉnh đồng bộ trong phương pháp giảng dạy, nâng cao ý thức tự rèn luyện của sinh viên cũng như đầu tư cơ sở vật chất nhằm tạo điều kiện tối ưu cho quá trình tập luyện thể lực.

2.2. Hệ thống bài tập hỗ trợ sức bền

Bài tập chạy bền.

Các bài tập chạy bền có vai trò quan trọng trong việc nâng cao sức bền tim mạch, tối ưu hóa quá trình trao đổi chất và tăng khả năng duy trì vận động trong thời gian dài. Ba hình thức tập luyện được đề xuất trong nhóm này bao gồm:

Chạy biến tốc: Đây là phương pháp tập luyện kết hợp giữa các giai đoạn chạy nhanh và chạy chậm, giúp cơ thể thích nghi với các mức cường độ vận động khác nhau. Việc thay đổi tốc độ đột ngột giúp cải thiện khả năng phục hồi và tối ưu hóa hiệu suất hoạt động.

Chạy bậc thang: Bài tập này giúp phát triển sức mạnh cơ chân, đặc biệt là nhóm cơ đùi và bắp chân. Đồng thời, nó còn hỗ trợ nâng cao khả năng chịu đựng và kiểm soát hơi thở khi di chuyển trên địa hình dốc.

Chạy địa hình: Việc tập luyện trên các địa hình phức tạp như đường đồi núi, bề mặt gồ ghề giúp cơ thể thích nghi với điều kiện vận động thực tế. Ngoài việc tăng sức bền, bài tập này còn cải thiện khả năng giữ thăng bằng và phối hợp vận động toàn thân.

Bài tập chịu đựng cơ bắp

Nhóm bài tập này nhằm phát triển khả năng duy trì sức mạnh cơ bắp trong thời gian dài, từ đó giúp giảm thiểu tình trạng mỏi cơ khi thực hiện các hoạt động thể chất cường độ cao. Một số bài tập tiêu biểu trong nhóm này bao gồm:

Hít đất kéo dài: Bài tập này giúp tăng cường sức mạnh và sức bền của nhóm cơ ngực, vai và tay sau. Việc duy trì động tác hít đất trong thời gian dài giúp cơ bắp thích nghi với trạng thái căng thẳng kéo dài, từ đó nâng cao khả năng chịu đựng của bản thân.

Plank: Đây là bài tập có tác dụng rèn luyện sức mạnh cơ lõi, giúp duy trì sự ổn định của thân trên và cải thiện khả năng kiểm soát cơ thể. Thực hiện plank trong thời gian dài giúp nâng cao sức bền tổng thể, đồng thời hỗ trợ tăng cường khả năng duy trì tư thế đúng trong suốt quá trình vận động.

Squat kéo dài: Bài tập này có tác động trực tiếp đến nhóm cơ đùi, mông và bắp chân. Việc duy trì tư thế squat trong thời gian dài giúp tăng cường sức chịu đựng của cơ bắp, đồng thời cải thiện sự ổn định và khả năng kiểm soát chuyển động của cơ thể.

Bài tập kết hợp sức bền và chiến thuật.

Những bài tập trong nhóm này không chỉ giúp nâng cao thể lực mà còn mô phỏng các tình huống thực tế, giúp người tập cải thiện khả năng ra quyết định và phản xạ nhanh chóng trong môi trường vận động. Hai hình thức tập luyện chính trong nhóm này bao gồm:

Mô phỏng tình huống truy đuổi tội phạm: Bài tập này kết hợp các yếu tố chạy nước rút, đổi hướng đột ngột và vượt chướng ngại vật, giúp người tập phát triển khả năng di chuyển linh hoạt và tăng cường sự nhanh nhạy trong tình huống thực tế.

Tập luyện cường độ cao ngắt quãng (HIIT): Hình thức tập luyện này bao gồm các giai đoạn hoạt động cường độ cao xen kẽ với thời gian nghỉ

ngắn. HIIT giúp cải thiện sức bền tim mạch, nâng cao khả năng phục hồi và tối ưu hóa hiệu suất vận động trong các điều kiện yêu cầu sức bền cao.

Bài tập nâng cao thể chất toàn diện.

Nhóm bài tập này tập trung vào việc phát triển đồng đều tất cả các nhóm cơ, giúp cơ thể đạt hiệu suất vận động tối đa. Một số bài tập tiêu biểu bao gồm:

Chống đẩy liên tục: Việc thực hiện chống đẩy liên tục trong thời gian dài giúp nâng cao sức bền cơ bắp thân trên, đặc biệt là cơ ngực, vai và tay sau. Bài tập này cũng hỗ trợ cải thiện sức mạnh cốt lõi và khả năng duy trì tư thế đúng.

Bơi sức bền: Bơi là một trong những bài tập toàn diện giúp cải thiện sức bền tim mạch, phát triển đồng đều các nhóm cơ và tăng cường khả năng hô hấp trong điều kiện kháng nước. Đây là bài tập quan trọng giúp nâng cao sức bền tổng thể và tăng cường sự linh hoạt của cơ thể.

Hệ thống bài tập bổ trợ sức bền bao gồm nhiều phương pháp tập luyện đa dạng, được thiết kế nhằm nâng cao sức bền tim mạch, cải thiện khả năng chịu đựng của cơ bắp và phát triển thể chất toàn diện. Việc kết hợp linh hoạt các nhóm bài tập này không chỉ giúp tối ưu hóa hiệu suất vận động mà còn tăng cường khả năng thích nghi trong các điều kiện thể chất khắc nghiệt. Để đạt hiệu quả tối đa, người tập cần có một kế hoạch luyện tập khoa học, kết hợp giữa các bài tập phù hợp với đặc điểm thể chất và mục tiêu rèn luyện cá nhân.

2.3. Giải pháp nâng cao hiệu quả huấn luyện và giảng dạy nhằm tăng cường sức bền cho sinh viên Trường Đại học ANND

Việc nâng cao hiệu quả huấn luyện và giảng dạy trong đào tạo thể lực không chỉ giúp cải thiện sức bền và khả năng vận động của sinh viên mà còn tạo nền tảng vững chắc để đáp ứng các yêu cầu thực tiễn. Để đạt được mục tiêu này, cần triển khai đồng bộ các giải pháp liên quan đến đổi mới phương pháp giảng dạy, cải thiện động lực tập luyện và nâng cấp cơ sở vật chất.

Đổi mới phương pháp giảng dạy.

Đổi mới phương pháp giảng dạy đóng vai trò quan trọng trong việc nâng cao chất lượng huấn luyện thể lực. Trước hết, cần tích hợp nhiều bài tập thực tiễn hơn vào chương trình giảng dạy nhằm giúp sinh viên có điều kiện vận dụng kỹ năng vào môi trường thực tế. Các bài tập mô phỏng tình huống thực tế không chỉ giúp tăng cường thể lực mà còn rèn luyện phản xạ và kỹ năng xử lý tình huống.

Bên cạnh đó, việc ứng dụng công nghệ vào quá trình huấn luyện là một giải pháp cần thiết. Sử dụng các thiết bị theo dõi thể chất như đồng hồ đo nhịp tim và GPS giúp giảng viên và sinh viên đánh giá chính xác cường độ tập luyện, quãng đường di chuyển và mức độ cải thiện thể lực theo thời gian. Điều này tạo ra cơ sở dữ liệu khoa học, hỗ trợ cá nhân hóa chương trình huấn luyện theo thể trạng và năng lực của từng sinh viên.

Ngoài ra, cần xây dựng giáo trình huấn luyện chuyên sâu, phù hợp với từng nhóm sinh viên theo trình độ và khả năng tiếp thu. Việc thiết kế các giáo trình phù hợp với đặc điểm thể chất và yêu cầu chuyên môn sẽ giúp tối ưu hóa hiệu quả huấn luyện, đồng thời nâng cao chất lượng đào tạo thể lực trong nhà trường.

Cải thiện động lực tập luyện của sinh viên.

Động lực tập luyện là yếu tố quan trọng quyết định sự tiến bộ của sinh viên trong quá trình rèn luyện thể lực. Để nâng cao tinh thần tập luyện, cần tổ chức các cuộc thi rèn luyện thể lực. Các cuộc thi này không chỉ giúp sinh viên rèn luyện thể chất trong môi trường cạnh tranh lành mạnh mà còn tạo động lực thúc đẩy sự phấn đấu và nỗ lực cá nhân.

Bên cạnh đó, việc đưa tiêu chí sức bền vào đánh giá kết quả học tập là một giải pháp hiệu quả nhằm khuyến khích sinh viên tập luyện thường xuyên. Khi sức bền trở thành một tiêu chí đánh giá chính thức, sinh viên sẽ có ý thức rèn luyện thể lực nghiêm túc hơn, từ đó nâng cao hiệu suất tập luyện và khả năng vận động bền bỉ.

Ngoài thời gian học tập trên lớp, sinh viên cũng cần được khuyến khích tự rèn luyện ngoài giờ học. Các hoạt động tự rèn luyện giúp sinh viên phát triển tính tự giác, đồng thời nâng cao khả năng duy trì thể lực lâu dài. Nhà trường có thể hỗ trợ bằng cách cung cấp các chương trình tập luyện ngoại khóa hoặc tư vấn kế hoạch tập luyện cá nhân, giúp sinh viên có hướng đi phù hợp trong rèn luyện ngoài giờ với thể trạng của mình.

Nâng cấp cơ sở vật chất.

Cơ sở vật chất đóng vai trò quan trọng trong quá trình huấn luyện thể lực. Do đó, cần đầu tư nâng cấp sân bãi và trang thiết bị chuyên dụng nhằm đáp ứng yêu cầu rèn luyện ngày càng cao của sinh viên. Các trang thiết bị hiện đại sẽ hỗ trợ sinh viên thực hiện bài tập hiệu quả hơn, đồng thời đảm bảo an toàn trong quá trình tập luyện.

Ngoài ra, cần tăng cường tổ chức huấn luyện ngoại khóa tại các môi trường thực tế như địa hình

rừng núi và đô thị. Việc rèn luyện trong điều kiện thực tế giúp sinh viên thích nghi với môi trường đa dạng, cải thiện khả năng ứng phó trong các tình huống đòi hỏi sức bền và thể lực cao. Đồng thời, các buổi huấn luyện thực tế còn giúp sinh viên có cơ hội áp dụng những kiến thức đã học vào thực tiễn, từ đó nâng cao tính hiệu quả của quá trình huấn luyện.

III. KẾT LUẬN

Tóm lại, nâng cao hiệu quả huấn luyện và giảng dạy nhằm tăng cường sức bền cho sinh viên Trường Đại học ANND là một nhiệm vụ quan trọng, góp phần nâng cao thể lực và khả năng

thích nghi với môi trường hoạt động thực tế. Việc đổi mới phương pháp giảng dạy, nâng cao động lực tập luyện và cải thiện cơ sở vật chất cần được triển khai đồng bộ để tạo điều kiện thuận lợi nhất cho sinh viên trong quá trình rèn luyện.

Việc thực hiện các giải pháp trên không chỉ giúp nâng cao chất lượng đào tạo mà còn xây dựng một nền tảng thể lực vững chắc, đáp ứng yêu cầu công tác của lực lượng ANND trong thực tiễn. Đây là cơ sở quan trọng để sinh viên phát triển toàn diện, sẵn sàng thực hiện tốt nhiệm vụ bảo vệ an ninh chính trị, trật tự an toàn xã hội trong tương lai.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Lê Ngọc Hoàn. (2024). “Xây dựng, rà soát chuẩn đầu ra chương trình đào tạo các ngành đại học tại Trường Đại học Văn hoá, Thể thao và Du lịch Thanh Hoá”. Tạp chí Tâm lý - Giáo dục, Tập 30, số 04.
- Ngô Thị Vũ Việt. (2026). “Quản lý đào tạo sinh viên tại Trường Cao đẳng Lào Cai trong thời đại chuyển đổi số”. Tạp chí Tâm lý - Giáo dục, Tập 32, số 03, kỳ 3, tr. 304 và tiếp theo.
- Martin, M. (2018). The Effects of Internal Quality Assurance: How to Make Internal Quality Assurance More Effective for Quality Enhancement. UNESCO IIEP.
- Vial, G. (2019). “Understanding digital transformation: A review and a research agenda.” The Journal of Strategic Information Systems, 28(2), 118–144.