

# BẢO ĐẢM QUÂN Y CHO HỌC VIÊN NHÀ TRƯỜNG QUÂN ĐỘI TRONG HUẤN LUYỆN QUÂN SỰ CƯỜNG ĐỘ CAO

Nguyễn Thị Lan - Phạm Thị Cảnh

Trường Đại học Nguyễn Huệ

Email: nguyentan.tp2017@gmail.com.

**Tóm tắt:** Huấn luyện quân sự cường độ cao là đặc trưng của quá trình đào tạo tại các Nhà trường quân đội, góp phần rèn luyện bản lĩnh, ý chí và thể lực cho học viên. Tuy nhiên, cường độ vận động lớn, môi trường huấn luyện khắc nghiệt và áp lực tâm lý cao tiềm ẩn nhiều nguy cơ ảnh hưởng đến sức khỏe. Bài viết phân tích đặc điểm huấn luyện quân sự cường độ cao, những yêu cầu đặt ra đối với công tác bảo đảm quân y và đề xuất một số giải pháp nhằm nâng cao hiệu quả bảo đảm sức khỏe cho học viên trong điều kiện hiện nay.

**Từ khóa:** Quân y, học viên quân sự, huấn luyện cường độ cao, bảo đảm sức khỏe.

Nhận bài: 02/01/2026; Biên tập: 03/01/2026; Phản biện: 05/01/2026; Duyệt đăng: 12/01/2026.

## 1. Đặt vấn đề

Huấn luyện quân sự trong các học viện, trường sĩ quan có tính đặc thù cao, yêu cầu kết hợp giữa học tập lý thuyết, rèn luyện thể lực và thực hành kỹ - chiến thuật. Các nội dung như hành quân dã ngoại, huấn luyện bắn đạn thật, luyện tập cường độ cao, sinh hoạt trong điều kiện thời tiết khắc nghiệt... đòi hỏi học viên phải có nền tảng thể lực tốt và khả năng thích nghi cao.

Trong bối cảnh Quân đội nhân dân Việt Nam đẩy mạnh xây dựng theo hướng “chính quy, tinh nhuệ, hiện đại”, yêu cầu đối với chất lượng huấn luyện ngày càng cao. Điều đó đặt ra nhiệm vụ cấp thiết đối với công tác quân y trong nhà trường quân sự nhằm bảo đảm sức khỏe, phòng ngừa chấn thương, hạn chế tai nạn và duy trì quân số khỏe tham gia huấn luyện.

## 2. Nội dung nghiên cứu

**2.1. Đặc điểm huấn luyện quân sự và yêu cầu bảo đảm quân y cho học viên trong điều kiện huấn luyện quân sự cường độ cao**

**2.1.1. Đặc điểm huấn luyện quân sự cường độ cao và những nguy cơ đối với sức khỏe học viên**

Huấn luyện quân sự cường độ cao trong các Nhà trường quân đội mang tính đặc thù rõ nét, thể hiện ở khối lượng vận động lớn, yêu cầu cao về thể lực, sức bền và khả năng chịu đựng của học viên. Cường độ tập luyện thường được thiết kế tăng dần theo từng giai đoạn đào tạo, bảo đảm tính kế thừa và phát triển liên tục về năng lực quân sự. Bên cạnh đó, môi trường huấn luyện đa dạng, từ thao trường, bãi tập đến hành quân dã ngoại trong điều kiện rừng núi, thời tiết phức tạp, càng làm gia tăng yêu cầu thích nghi về thể chất và tinh thần. Áp lực về kỷ luật, thành tích huấn luyện, thi - kiểm tra và đánh giá kết quả cũng tạo nên sức ép tâm lý đáng kể đối với học viên.

Trong điều kiện đó, nhiều nguy cơ ảnh hưởng đến sức khỏe có thể phát sinh. Phổ biến nhất là

các chấn thương cơ - xương - khớp như bong gân, giãn cơ, thậm chí gãy xương do quá tải vận động. Ngoài ra, việc gắng sức kéo dài có thể dẫn đến rối loạn chức năng tim mạch, hô hấp, đặc biệt ở những học viên có thể trạng chưa thích nghi đầy đủ. Trong môi trường huấn luyện ngoài trời, nhất là khi thời tiết khắc nghiệt, nguy cơ say nắng, mất nước và rối loạn điện giải cũng thường xuyên xảy ra. Không chỉ thể chất, sức khỏe tinh thần của học viên cũng chịu tác động đáng kể, với các biểu hiện stress, căng thẳng hoặc rối loạn thích ứng do cường độ huấn luyện cao và môi trường quân sự nghiêm ngặt.

Nếu công tác bảo đảm quân y không được tổ chức chặt chẽ, chủ động và hiệu quả, những vấn đề trên có thể ảnh hưởng trực tiếp đến quân số khỏe tham gia huấn luyện, làm suy giảm kết quả đào tạo và chất lượng xây dựng đội ngũ sĩ quan trong tương lai.

**2.1.2. Yêu cầu bảo đảm quân y cho học viên trong điều kiện huấn luyện quân sự**

Trước đặc điểm huấn luyện quân sự cường độ cao và những nguy cơ tiềm ẩn đối với sức khỏe học viên, công tác bảo đảm quân y trong nhà trường quân sự phải đáp ứng những yêu cầu ngày càng cao, toàn diện và chủ động.

**Thứ nhất**, bảo đảm tính dự phòng là chủ yếu. Công tác quân y không chỉ dừng lại ở khám, điều trị khi có bệnh hoặc chấn thương xảy ra, mà cần tập trung vào phòng ngừa từ sớm, từ xa. Điều này đòi hỏi phải tổ chức khám sức khỏe định kỳ, phân loại thể lực chính xác, theo dõi sát diễn biến sức khỏe của từng học viên trong suốt quá trình huấn luyện. Đồng thời, cần chủ động dự báo các yếu tố nguy cơ theo mùa, theo nội dung huấn luyện và theo đặc điểm địa hình, thời tiết để có biện pháp phòng ngừa phù hợp.

**Thứ hai**, bảo đảm tính kịp thời, cơ động và hiệu quả trong xử trí cấp cứu. Trong điều kiện thao trường, bãi tập hoặc dã ngoại xa doanh trại, lực lượng quân y phải sẵn sàng cơ động, có đầy đủ

trang bị thiết yếu và quy trình xử trí thống nhất nhằm cấp cứu nhanh chóng, hạn chế biến chứng và giảm thiểu tổn thất sức khỏe cho học viên.

*Thứ ba*, bảo đảm sự phối hợp chặt chẽ giữa quân y và cán bộ huấn luyện. Công tác quân y cần được lồng ghép vào quá trình xây dựng và tổ chức thực hiện kế hoạch huấn luyện. Cán bộ quân y phải nắm chắc nội dung, cường độ và thời gian huấn luyện để tư vấn điều chỉnh hợp lý, tránh tình trạng quá tải thể lực hoặc tiềm ẩn nguy cơ mất an toàn.

*Thứ tư*, bảo đảm chăm sóc toàn diện cả thể chất và tinh thần. Bên cạnh việc theo dõi các chỉ số sinh lý, thể lực, cần chú trọng công tác tư vấn tâm lý, phát hiện sớm biểu hiện căng thẳng, rối loạn thích ứng; xây dựng môi trường huấn luyện tích cực, đoàn kết, kỷ luật nhưng nhân văn, góp phần củng cố bản lĩnh và sức khỏe tinh thần cho học viên.

*Thứ năm*, bảo đảm tính hiện đại và ứng dụng công nghệ trong quản lý sức khỏe. Việc xây dựng hồ sơ sức khỏe điện tử, sử dụng các thiết bị theo dõi chỉ số sinh tồn, quản lý dữ liệu sức khỏe theo thời gian thực sẽ giúp nâng cao hiệu quả giám sát, phân tích và đưa ra quyết định chính xác trong tổ chức huấn luyện.

Như vậy, yêu cầu bảo đảm quân y trong điều kiện huấn luyện quân sự không chỉ là nhiệm vụ chuyên môn đơn thuần, mà còn là một bộ phận hữu cơ của quá trình quản lý, tổ chức đào tạo trong nhà trường quân sự, góp phần duy trì quân số khỏe và nâng cao chất lượng huấn luyện một cách bền vững.

## 2.2. Thực trạng và giải pháp bảo đảm quân y trong huấn luyện quân sự ở Nhà trường Quân đội hiện nay

### 2.2.1. Thực trạng bảo đảm quân y trong huấn luyện quân sự ở Nhà trường Quân đội hiện nay

Trong những năm qua, công tác quân y tại các nhà trường quân sự đã từng bước được củng cố và kiện toàn, cơ bản đáp ứng yêu cầu chăm sóc sức khỏe ban đầu cho học viên. Hệ thống quân y nhà trường duy trì nền nếp khám tuyển đầu vào, khám sức khỏe định kỳ, quản lý hồ sơ sức khỏe cá nhân và tổ chức trực sẵn sàng cấp cứu trong huấn luyện. Nhờ đó, phần lớn các tình huống bệnh lý thông thường và chấn thương nhẹ được phát hiện, xử trí kịp thời, góp phần duy trì quân số khỏe tham gia học tập và rèn luyện.

Tuy nhiên, trước yêu cầu huấn luyện ngày càng cao về cường độ, tính thực hành và sát thực tế chiến đấu, công tác bảo đảm quân y vẫn bộc lộ những hạn chế nhất định.

*Trước hết*, tính chủ động trong dự báo và phòng ngừa nguy cơ chấn thương chưa thật sự rõ nét. Ở một số đơn vị, hoạt động quân y vẫn nặng về xử trí khi sự cố đã xảy ra, trong khi công tác phân tích nguy cơ theo nội dung huấn luyện, theo điều kiện thời tiết, theo đặc điểm thể lực từng nhóm học viên chưa được triển khai một cách hệ thống. Việc đánh

giá quá tải vận động, theo dõi sự thích nghi sinh lý trong các giai đoạn cao điểm huấn luyện còn thiếu các công cụ hỗ trợ khoa học, dẫn đến nguy cơ chấn thương tái diễn hoặc tích lũy.

*Thứ hai*, trang bị và điều kiện bảo đảm cho cấp cứu dã ngoại ở một số nhà trường chưa đồng bộ. Trong bối cảnh huấn luyện ngày càng mở rộng ra địa hình phức tạp, xa doanh trại, yêu cầu về cơ động và khả năng xử trí ban đầu tại chỗ là rất cao. Tuy nhiên, không phải đơn vị nào cũng được trang bị đầy đủ phương tiện chuyên dụng, thiết bị theo dõi sinh tồn hoặc cơ sở thuốc phù hợp với các tình huống đặc thù như say nắng, chấn thương nặng, rối loạn điện giải. Điều này phần nào ảnh hưởng đến hiệu quả xử trí trong “thời điểm vàng” của cấp cứu.

*Thứ ba*, công tác chăm sóc sức khỏe tinh thần chưa được quan tâm tương xứng với yêu cầu thực tiễn. Môi trường quân sự có tính kỷ luật nghiêm, cường độ hoạt động cao, dễ tạo áp lực tâm lý kéo dài. Tuy nhiên, hoạt động tư vấn tâm lý, sàng lọc stress huấn luyện, phát hiện sớm biểu hiện rối loạn thích ứng ở học viên còn mang tính lồng ghép, chưa hình thành quy trình chuyên sâu và đội ngũ chuyên trách. Đây là khoảng trống cần được nhìn nhận nghiêm túc trong điều kiện hiện nay.

Bên cạnh đó, ứng dụng công nghệ thông tin trong quản lý sức khỏe học viên còn hạn chế. Việc lưu trữ, cập nhật và phân tích dữ liệu sức khỏe chủ yếu thực hiện theo phương thức truyền thống, thiếu hệ thống cơ sở dữ liệu tích hợp để theo dõi diễn biến sức khỏe theo thời gian dài. Điều này làm giảm khả năng dự báo xu hướng suy giảm thể lực hoặc nguy cơ bệnh lý tiềm ẩn, nhất là trong huấn luyện cường độ cao.

Những hạn chế nêu trên cho thấy công tác bảo đảm quân y trong huấn luyện tuy đã đạt được những kết quả quan trọng, nhưng chưa thật sự theo kịp yêu cầu đổi mới giáo dục - đào tạo và nâng cao chất lượng huấn luyện trong tình hình mới. Vì vậy, việc nghiên cứu, đề xuất và triển khai các giải pháp đồng bộ, từ tổ chức lực lượng, trang bị, cơ chế phối hợp đến ứng dụng khoa học - công nghệ, là yêu cầu cấp thiết nhằm nâng cao chất lượng bảo đảm quân y, bảo vệ vững chắc sức khỏe học viên trong điều kiện huấn luyện ngày càng cao và phức tạp.

### 2.2.2. Giải pháp bảo đảm quân y trong huấn luyện quân sự ở Nhà trường Quân đội hiện nay

*Thứ nhất*, tăng cường công tác phòng ngừa là chính.

Trong bảo đảm quân y cho học viên huấn luyện cường độ cao, phòng ngừa giữ vị trí trung tâm, có ý nghĩa quyết định đến việc duy trì quân số khỏe và nâng cao chất lượng đào tạo. Thực tiễn cho thấy, trong môi trường quân sự đặc thù, nếu không chủ động dự phòng từ sớm, các nguy cơ chấn thương, quá tải thể lực hay rối loạn sinh lý rất dễ phát sinh và tích lũy theo thời gian. Quan điểm này cũng phù

hợp với tinh thần các nghị quyết của Đảng về xây dựng Quân đội nhân dân Việt Nam, trong đó nhấn mạnh yêu cầu “chủ động phòng ngừa, ngăn chặn từ sớm, từ xa các yếu tố gây mất an toàn” và chăm lo toàn diện đời sống, sức khỏe bộ đội để đáp ứng nhiệm vụ trong tình hình mới.

Xuất phát từ vị trí, vai trò đó, nội dung thực hiện giải pháp phòng ngừa cần được triển khai đồng bộ và có chiều sâu. Trước hết, phải duy trì nghiêm túc chế độ khám, phân loại sức khỏe định kỳ, kết hợp đánh giá thể lực đầu vào và theo từng giai đoạn huấn luyện. Việc phân loại không chỉ nhằm xác định đủ hay không đủ điều kiện tham gia huấn luyện, mà còn làm cơ sở khoa học để điều chỉnh cường độ, thời lượng vận động phù hợp với từng nhóm thể trạng. Đây là tiền đề quan trọng để hạn chế tình trạng quá tải, chấn thương tích lũy và suy giảm sức bền trong quá trình rèn luyện.

Cùng với đó, chương trình huấn luyện cần được xây dựng theo hướng linh hoạt, có tính phân hóa, bảo đảm nguyên tắc tăng tiến hợp lý giữa các giai đoạn. Cán bộ quân y phải tham gia tư vấn cho chỉ huy và cơ quan huấn luyện về ngưỡng chịu đựng sinh lý, các dấu hiệu cảnh báo quá tải và biện pháp phục hồi sau vận động. Sự phối hợp chặt chẽ giữa lực lượng quân y và cán bộ huấn luyện sẽ tạo thành cơ chế kiểm soát hai chiều, vừa bảo đảm yêu cầu rèn luyện khát khe, vừa giữ vững an toàn sức khỏe cho học viên.

Bên cạnh biện pháp chuyên môn, công tác tuyên truyền, giáo dục kiến thức tự chăm sóc sức khỏe cũng có vai trò quan trọng. Học viên cần được trang bị kiến thức cơ bản về phòng, chống chấn thương, kỹ năng khởi động và giãn cơ đúng cách, nhận biết sớm dấu hiệu say nắng, mất nước, rối loạn điện giải. Khi mỗi học viên có ý thức tự bảo vệ sức khỏe, kết hợp với sự giám sát chuyên môn của quân y, hiệu quả phòng ngừa sẽ được nâng lên rõ rệt.

Như vậy, tăng cường công tác phòng ngừa không chỉ là yêu cầu chuyên môn của ngành quân y, mà còn là giải pháp chiến lược góp phần thực hiện mục tiêu xây dựng quân đội “chính quy, tinh nhuệ, hiện đại”, bảo đảm cho quá trình huấn luyện cường độ cao diễn ra an toàn, hiệu quả và bền vững.

*Thứ hai*, hoàn thiện cơ chế phối hợp giữa cán bộ huấn luyện và quân y.

Trong môi trường đào tạo quân sự, cán bộ huấn luyện và cán bộ quân y là hai lực lượng có chức năng khác nhau nhưng cùng hướng tới mục tiêu chung là nâng cao chất lượng huấn luyện và bảo đảm an toàn cho học viên. Nếu huấn luyện quyết định trực tiếp đến trình độ, kỹ năng và bản lĩnh chiến đấu, thì quân y giữ vai trò bảo đảm nền tảng sức khỏe - điều kiện tiên quyết để học viên có thể hoàn thành nhiệm vụ. Vì vậy, việc hoàn thiện cơ chế phối hợp giữa hai lực lượng này có ý nghĩa đặc biệt quan trọng, bảo đảm sự thống nhất giữa yêu

cầu rèn luyện nghiêm khắc với nguyên tắc an toàn, khoa học. Tinh thần này cũng phù hợp với quan điểm trong các nghị quyết của Đảng về xây dựng Quân đội nhân dân Việt Nam, nhấn mạnh yêu cầu “kết hợp chặt chẽ giữa huấn luyện, sẵn sàng chiến đấu với bảo đảm hậu cần, kỹ thuật”, trong đó công tác quân y là một bộ phận cấu thành quan trọng.

Để thực hiện hiệu quả giải pháp này, trước hết cần xác lập cơ chế tham gia của cán bộ quân y ngay từ khâu xây dựng kế hoạch huấn luyện. Quân y không chỉ thực hiện nhiệm vụ bảo đảm khi có sự cố phát sinh, mà phải nắm chắc nội dung, thời gian, cường độ và địa điểm huấn luyện để chủ động dự báo nguy cơ, tham mưu điều chỉnh khối lượng vận động phù hợp với đặc điểm thể lực của học viên. Sự tham gia sớm và thường xuyên của quân y sẽ giúp cân bằng giữa yêu cầu nâng cao thể lực với khả năng thích nghi sinh lý của từng nhóm đối tượng.

Trong quá trình tổ chức huấn luyện, cán bộ quân y cần phối hợp theo dõi sát cường độ vận động, kịp thời phát hiện những biểu hiện quá tải như mệt mỏi kéo dài, suy giảm thành tích bất thường, rối loạn nhịp tim, huyết áp hoặc các dấu hiệu stress tâm lý. Khi phát hiện nguy cơ, cần có cơ chế trao đổi trực tiếp, kịp thời với cán bộ huấn luyện để điều chỉnh nội dung, thời lượng hoặc áp dụng biện pháp phục hồi cần thiết. Cơ chế phối hợp này phải được quy định cụ thể bằng quy chế, quy trình rõ ràng, tránh tình trạng xử lý mang tính tình huống hoặc phụ thuộc vào kinh nghiệm cá nhân.

Bên cạnh đó, công tác kiểm tra điều kiện an toàn tại thao trường, bãi tập cần được thực hiện thường xuyên và có sự tham gia của quân y. Việc rà soát địa hình, điều kiện thời tiết, nguồn nước, khu vực nghỉ ngơi, phương án cấp cứu cơ động... sẽ góp phần giảm thiểu nguy cơ tai nạn và bệnh lý phát sinh trong huấn luyện dã ngoại hoặc huấn luyện chuyên ngành có tính nguy hiểm cao.

*Thứ ba*, nâng cao năng lực đội ngũ cán bộ quân y Nhà trường.

Đội ngũ cán bộ quân y nhà trường giữ vị trí nòng cốt trong tổ chức và thực hiện nhiệm vụ bảo đảm sức khỏe cho học viên. Trong điều kiện huấn luyện quân sự ngày càng sát thực tế chiến đấu, cường độ cao và đa dạng về hình thức, yêu cầu đối với trình độ chuyên môn, khả năng cơ động và kỹ năng xử trí tình huống của cán bộ quân y cũng ngày càng cao. Nghị quyết của Đảng về xây dựng Quân đội nhân dân Việt Nam cách mạng, chính quy, tinh nhuệ, hiện đại đã nhấn mạnh nhiệm vụ xây dựng đội ngũ cán bộ “có bản lĩnh chính trị vững vàng, trình độ chuyên môn giỏi, đáp ứng yêu cầu nhiệm vụ trong tình hình mới”. Đối với lĩnh vực quân y nhà trường, yêu cầu này càng mang tính cấp thiết.

Trước hết, cần chú trọng bồi dưỡng, tập huấn chuyên sâu về cấp cứu chấn thương trong huấn luyện. Thực tiễn thao trường cho thấy nhiều tình

huống xảy ra đột ngột như chấn thương cơ - xương - khớp, ngất do gắng sức, say nắng, rối loạn tim mạch... đòi hỏi cán bộ quân y phải có kỹ năng xử trí nhanh, chính xác và phù hợp với điều kiện dã ngoại. Việc tổ chức các lớp tập huấn định kỳ, diễn tập phương án cấp cứu giả định và cập nhật kiến thức y học hiện đại sẽ giúp nâng cao khả năng phản ứng trong “thời điểm vàng”, hạn chế biến chứng và bảo toàn sức khỏe cho học viên.

Bên cạnh đó, cần tăng cường kiến thức và kỹ năng về y học thể thao và sinh lý vận động quân sự. Đây là cơ sở khoa học quan trọng để theo dõi mức độ thích nghi của cơ thể trước cường độ huấn luyện cao, phát hiện sớm dấu hiệu quá tải và tư vấn điều chỉnh chương trình rèn luyện phù hợp. Sự am hiểu sâu về cơ chế sinh lý khi vận động kéo dài, cơ chế phục hồi và dinh dưỡng thể lực sẽ giúp công tác quân y chuyển từ xử lý hậu quả sang chủ động phòng ngừa.

Ngoài yếu tố thể chất, huấn luyện cường độ cao trong môi trường quân sự đặc thù cũng đặt ra yêu cầu đối với năng lực tư vấn và hỗ trợ tâm lý. Cán bộ quân y cần được trang bị kiến thức cơ bản về tâm lý quân sự, kỹ năng nhận diện stress huấn luyện, rối loạn thích ứng và các biểu hiện suy giảm động cơ. Việc phối hợp chặt chẽ giữa quân y và hệ thống quản lý học viên sẽ góp phần xây dựng môi trường huấn luyện ổn định, giảm thiểu nguy cơ khủng hoảng tâm lý.

Cùng với đó, việc thường xuyên cập nhật phác đồ xử trí các tình huống đặc thù trong huấn luyện cường độ cao là yêu cầu bắt buộc. Các quy trình chuyên môn cần được chuẩn hóa, thống nhất, phù hợp với điều kiện thực tiễn của từng nhà trường; đồng thời tiếp cận những tiến bộ mới của y học quân sự.

*Thứ tư*, đầu tư trang thiết bị và ứng dụng chuyển đổi số.

Trong bối cảnh huấn luyện quân sự cường độ cao, đầu tư trang thiết bị y tế hiện đại và ứng dụng chuyển đổi số giữ vai trò then chốt trong việc nâng cao hiệu quả công tác quân y. Vị trí này vừa là nền tảng kỹ thuật cho phòng ngừa, theo dõi và xử lý kịp thời các tình huống sức khỏe, vừa là điều kiện cần để xây dựng hệ thống quản lý sức khỏe học viên khoa học, minh bạch và đồng bộ. Nghị quyết của Đảng về xây dựng Quân đội nhân dân Việt Nam nhấn mạnh yêu cầu “hiện đại hóa trang bị, áp dụng công nghệ mới trong huấn luyện và bảo đảm hậu cần kỹ thuật”, trong đó công tác quân y cần gắn kết chặt chẽ với công nghệ để đáp ứng yêu cầu huấn luyện và bảo vệ sức khỏe bộ đội.

Trước hết, cần trang bị đầy đủ túi cứu thương cơ động và các thiết bị theo dõi sinh tồn, bao gồm nhịp tim, huyết áp, chỉ số oxy máu và các dấu hiệu sinh lý quan trọng khác. Những thiết bị này không chỉ phục vụ cấp cứu tại chỗ, mà còn giúp cán bộ quân

y đánh giá chính xác tình trạng thể lực và khả năng thích nghi của học viên trong quá trình rèn luyện, đặc biệt khi tham gia huấn luyện ngoài trời hoặc trong điều kiện địa hình khắc nghiệt.

Bên cạnh đó, việc xây dựng và vận hành hệ thống hồ sơ sức khỏe điện tử là giải pháp quan trọng để nâng cao hiệu quả quản lý. Hệ thống này cho phép lưu trữ dữ liệu sức khỏe, theo dõi quá trình rèn luyện, ghi nhận các sự kiện y tế và phân tích xu hướng sức khỏe theo thời gian. Nhờ đó, cán bộ quân y có thể phát hiện sớm nguy cơ, dự báo chấn thương hoặc bệnh lý, từ đó đưa ra các biện pháp can thiệp kịp thời.

Việc kết hợp đầu tư trang thiết bị hiện đại với ứng dụng công nghệ số không chỉ giúp nâng cao chất lượng bảo đảm quân y mà còn đồng bộ với mục tiêu hiện đại hóa toàn diện trong huấn luyện quân sự. Đây là giải pháp trọng yếu, góp phần giảm thiểu rủi ro, bảo vệ sức khỏe học viên và đảm bảo quá trình huấn luyện diễn ra an toàn, hiệu quả và bền vững.

*Thứ năm*, tăng cường chăm sóc sức khỏe tinh thần.

Bên cạnh bảo đảm sức khỏe thể chất, sức khỏe tinh thần của học viên giữ vai trò then chốt trong việc duy trì hiệu quả huấn luyện quân sự cường độ cao. Trong môi trường đặc thù của nhà trường quân sự, áp lực về kỷ luật nghiêm ngặt, yêu cầu thành tích, thời gian vận động kéo dài và các tình huống thử thách liên tục dễ dẫn đến stress, căng thẳng, thậm chí rối loạn thích ứng tâm lý. Nghị quyết của Đảng về xây dựng Quân đội nhân dân Việt Nam cũng nhấn mạnh nhiệm vụ “chăm lo toàn diện đời sống, nâng cao sức khỏe, cả thể chất và tinh thần của bộ đội”, khẳng định tầm quan trọng của việc kết hợp huấn luyện nghiêm khắc với môi trường phát triển nhân cách và ý chí.

Thực hiện giải pháp này đòi hỏi một loạt biện pháp đồng bộ và chuyên sâu. Trước hết, cần tổ chức các buổi tư vấn tâm lý định kỳ, giúp học viên nhận diện sớm các biểu hiện stress, mệt mỏi, hoặc rối loạn thích ứng, từ đó được hướng dẫn các phương pháp điều chỉnh và hỗ trợ kịp thời. Việc này không chỉ giải quyết các vấn đề tâm lý cá nhân mà còn góp phần xây dựng tinh thần đoàn kết, tăng cường khả năng phối hợp trong tập thể.

Cùng với đó, cần xây dựng môi trường huấn luyện tích cực, trong đó kỷ luật nghiêm ngặt được kết hợp với sự quan tâm, hỗ trợ và động viên đúng mức. Môi trường này giúp học viên phát triển khả năng thích nghi với áp lực, nâng cao bản lĩnh, đồng thời củng cố động cơ, ý chí trong rèn luyện và học tập.

Ngoài ra, việc giáo dục kỹ năng thích nghi với áp lực và rèn luyện ý chí là biện pháp chiến lược, giúp học viên hình thành năng lực tự quản lý cảm xúc, duy trì tinh thần chủ động và kiên định trong mọi tình huống. Khi các yếu tố thể chất và tinh thần được

bảo đảm đồng bộ, hiệu quả huấn luyện cường độ cao sẽ được nâng lên, đồng thời xây dựng nền tảng sức khỏe lâu dài cho học viên, góp phần thực hiện mục tiêu đào tạo sĩ quan “chính quy, tinh nhuệ, hiện đại” như yêu cầu trong các nghị quyết của Đảng.

### 3. Kết luận

Bảo đảm quân y cho học viên trong huấn luyện cường độ cao là nhiệm vụ chiến lược, giữ vai trò then chốt trong việc duy trì quân số khỏe và nâng cao chất lượng đào tạo. Công tác quân y cần kết hợp phòng ngừa chủ động, phối hợp chặt chẽ giữa quân y và cán bộ huấn luyện, nâng cao năng lực đội ngũ, trang bị hiện đại và ứng dụng công nghệ số, đồng thời chú trọng sức khỏe tinh thần của học viên.

Khi các giải pháp này được thực hiện đồng bộ, sẽ phòng ngừa chấn thương, giảm rủi ro, duy trì tinh thần học viên ổn định và nâng cao hiệu quả huấn luyện, góp phần xây dựng Quân đội nhân dân

Việt Nam “ cách mạng, chính quy, tinh nhuệ, hiện đại” và bảo đảm sức khỏe lâu dài cho học viên ■

### Tài liệu tham khảo

- [1]. Quân ủy Trung ương. *Nghị quyết lãnh đạo công tác giáo dục và đào tạo đáp ứng yêu cầu nhiệm vụ xây dựng Quân đội trong tình hình mới*. Số 1657-NQ/QUTW ngày 20/2/2022.
- [2]. Nguyễn Văn Hùng (2018). *Y học thể thao và huấn luyện quân sự*. Hà Nội: Nxb. Quân đội Nhân dân.
- [3]. Lê Thị Mai (2019). *Cấp cứu và chăm sóc sức khỏe trong thao trường và dã ngoại quân sự*. Hà Nội: Nxb. Quân đội Nhân dân.
- [4]. Trần Minh Tuấn (2020). *Quản lý sức khỏe học viên trong nhà trường quân sự: Lý luận và thực tiễn*. Tạp chí Quân y, (4), 12 - 20.
- [5]. Bộ Y tế Việt Nam (2017). *Hướng dẫn phòng ngừa và xử trí các rối loạn sinh lý khi vận động gắng sức*.

---

## Ensuring military medical support for cadets in high-intensity military training

Nguyen Thi Lan - Pham Thi Canh

Nguyen Hue University

Email: [nguyenlan.tp2017@gmail.com](mailto:nguyenlan.tp2017@gmail.com).

**Abstract:** *High-intensity military training is a distinctive feature of the educational process in the military schools, contributing to the development of the cadets' courage, willpower, and physical fitness. However, the high level of physical activity, harsh training environments, and significant psychological pressure pose various health risks. This article analyzes the characteristics of high-intensity military training, examines the requirements for military medical support, and proposes several measures to enhance the effectiveness of health protection for the cadets under current conditions.*

**Keywords:** *Military medicine, cadets, high-intensity training, health protection.*