

# PHÁT TRIỂN NĂNG LỰC THỂ CHẤT VÀ SỨC BỀN CHO HỌC VIÊN NHÀ TRƯỜNG QUÂN SỰ HIỆN NAY

Phạm Hữu Minh - Nguyễn Cao Cường

Trường Đại học Nguyễn Huệ

Email: phamhuuminhtqs@gmail.com.

**Tóm tắt:** Năng lực thể chất và sức bền là yếu tố nền tảng quyết định khả năng hoàn thành nhiệm vụ chiến đấu và huấn luyện của học viên trong các nhà trường quân sự. Thực trạng hiện nay cho thấy một số học viên chưa đạt được thể lực đồng đều, chương trình huấn luyện còn lạc hậu, thiếu đổi mới phương pháp và ứng dụng công nghệ giám sát. Bài báo phân tích vai trò, các yếu tố ảnh hưởng đến năng lực thể chất, đồng thời đề xuất các yêu cầu và giải pháp phát triển năng lực thể chất và sức bền cho học viên góp phần nâng cao hiệu quả huấn luyện, đảm bảo sức khỏe, tăng cường kỷ luật, tinh thần đồng đội và xây dựng lực lượng quân sự hiện đại, sẵn sàng thực hiện nhiệm vụ.

**Từ khóa:** Năng lực thể chất, sức bền, huấn luyện quân sự, nhà trường quân sự, phương pháp huấn luyện.  
 Nhận bài: 02/3/2026; Biên tập: 03/3/2026; Phản biện: 09/3/2026; Duyệt đăng: 16/3/2026.

## 1. Đặt vấn đề

Năng lực thể chất và sức bền là những yếu tố cơ bản, quyết định khả năng hoàn thành nhiệm vụ chiến đấu, huấn luyện chuyên môn và thích ứng với cường độ đào tạo cao của học viên trong các nhà trường quân sự. Trong bối cảnh hiện nay, yêu cầu xây dựng quân đội chính quy, tinh nhuệ và hiện đại đặt ra nhu cầu phát triển toàn diện thể lực cho học viên, giúp nâng cao sức khỏe, kỷ luật, tinh thần đồng đội và khả năng thực hiện các nhiệm vụ quân sự phức tạp.

Tuy nhiên, thực tế cho thấy một số học viên chưa đạt chuẩn thể lực đồng đều, chương trình và phương pháp huấn luyện còn hạn chế, thiếu ứng dụng khoa học công nghệ để giám sát và đánh giá tiến độ phát triển sức bền. Điều này ảnh hưởng trực tiếp đến hiệu quả huấn luyện và chất lượng đào tạo.

Do đó, việc nghiên cứu và triển khai các giải pháp phát triển năng lực thể chất và sức bền là yêu cầu cấp thiết, nhằm đáp ứng tiêu chuẩn đào tạo hiện đại, đồng thời góp phần xây dựng lực lượng học viên khỏe mạnh, sẵn sàng thực hiện nhiệm vụ trong mọi điều kiện.

## 2. Nội dung nghiên cứu

### 2.1. Khái niệm và vai trò năng lực thể chất và sức bền

#### 2.1.1. Khái niệm năng lực thể chất và sức bền

Năng lực thể chất là khả năng vận động tổng thể của cơ thể, thể hiện qua sức mạnh, linh hoạt, tốc độ, sức bền và khả năng thích ứng với các cường độ vận động khác nhau. Đây là nền tảng quan trọng giúp học viên thực hiện hiệu quả các hoạt động huấn luyện và nhiệm vụ trong môi trường quân sự. Năng lực thể chất không chỉ phản ánh khả năng vận động mà còn cho thấy mức độ thích ứng của cơ thể trước áp lực thể lực kéo dài và các tình huống bất ngờ. Vì vậy, trong đào tạo quân sự, đây là tiêu chí quan trọng để đánh giá sức khỏe, tinh thần và khả năng hoàn thành nhiệm vụ của học viên.

Trong đó, sức bền là thành phần cốt lõi của năng

lực thể chất, thể hiện khả năng duy trì hoạt động trong thời gian dài và hồi phục nhanh sau vận động. Sức bền không chỉ liên quan đến thể lực mà còn gắn với ý chí và sự kiên trì trong huấn luyện. Có thể phân chia sức bền thành ba loại: sức bền tim mạch (phục vụ chạy bền, hành quân, bơi lội), sức bền cơ bắp (phục vụ mang vác, vượt chướng ngại vật) và sức bền tổng hợp. Sức bền vì vậy giữ vai trò quyết định trong việc duy trì hiệu quả huấn luyện và năng lực chiến đấu.

#### 2.1.2. Vai trò của năng lực thể chất và sức bền trong huấn luyện học viên quân sự

Đảng ta xác định cần đẩy mạnh hoạt động thể dục, thể thao trong Quân đội, tăng cường rèn luyện thể lực, sức bền và khả năng cơ động trong mọi điều kiện. Vì vậy, năng lực thể chất và sức bền giữ vai trò then chốt trong nâng cao chất lượng huấn luyện và khả năng hoàn thành nhiệm vụ của học viên quân sự.

Trước hết, năng lực thể chất giúp học viên duy trì trạng thái cơ thể khỏe mạnh, thích ứng với cường độ vận động cao và liên tục. Nền tảng thể lực tốt giúp giảm nguy cơ chấn thương, hạn chế mệt mỏi, từ đó nâng cao hiệu quả học tập và rèn luyện kỹ năng quân sự.

Sức bền là yếu tố cốt lõi, ảnh hưởng trực tiếp đến khả năng thực hiện các hoạt động kéo dài như hành quân, vượt chướng ngại vật, bơi lội hay mang vác nặng. Đồng thời, sức bền giúp học viên hồi phục nhanh, duy trì hiệu suất trong điều kiện khắc nghiệt.

Bên cạnh đó, rèn luyện thể lực còn góp phần hình thành kỷ luật, tinh thần đồng đội và ý thức trách nhiệm. Thể lực và sức bền tốt giúp học viên đáp ứng yêu cầu xây dựng quân đội chính quy, tinh nhuệ, hiện đại, sẵn sàng thực hiện nhiệm vụ trong mọi tình huống.

#### 2.2. Yêu cầu và giải pháp phát triển năng lực thể chất và sức bền trong huấn luyện học viên nhà trường quân sự

##### 2.2.1. Yêu cầu phát triển năng lực thể chất và sức bền

*Một là*, xây dựng chương trình huấn luyện khoa học và phù hợp với đặc điểm sinh lý, thể trạng của học viên.

Chương trình cần được thiết kế theo từng giai đoạn, đảm bảo nền tảng thể lực đồng đều và bền vững cho tất cả học viên. Nội dung huấn luyện phải gắn liền với các bài tập chuyên ngành, các tình huống thực chiến, rèn luyện khả năng vận dụng thể lực trong điều kiện khắc nghiệt, từ đó giúp học viên nâng cao sức bền, sức mạnh, linh hoạt và khả năng thích ứng nhanh trong mọi hoàn cảnh.

*Hai là*, áp dụng phương pháp huấn luyện hiện đại, đa dạng và thực tiễn.

Huấn luyện phải kết hợp các hình thức tập luyện cường độ cao, bài tập phối hợp, trò chơi vận động, thi đấu nội bộ và mô phỏng tình huống chiến đấu, nhằm nâng cao động lực, tinh thần tập luyện và khả năng phối hợp nhóm. Việc đổi mới phương pháp giúp học viên rèn luyện sức bền, sức mạnh và phản xạ, đồng thời tăng cường khả năng chống chịu áp lực, đáp ứng yêu cầu chiến đấu trong các tình huống khẩn cấp.

*Ba là*, giám sát và đánh giá định kỳ năng lực thể chất và sức bền của học viên.

Việc đánh giá cần tiến hành một cách khách quan và chính xác, sử dụng các thiết bị, công cụ công nghệ để theo dõi nhịp tim, quãng đường chạy, mức hồi phục, chỉ số sức khỏe và khả năng chịu đựng. Dữ liệu thu được không chỉ giúp điều chỉnh giáo án, phương pháp huấn luyện kịp thời mà còn đảm bảo học viên phát triển toàn diện, sẵn sàng tham gia huấn luyện và chiến đấu trong mọi điều kiện.

*Bốn là*, nâng cao trình độ đội ngũ huấn luyện viên và cán bộ quản lý huấn luyện.

Đội ngũ huấn luyện viên cần được bồi dưỡng về kiến thức y học thể thao, dinh dưỡng, phương pháp sư phạm và ứng dụng công nghệ trong giám sát, đánh giá thể lực. Một đội ngũ huấn luyện viên có trình độ chuyên môn cao là điều kiện tiên quyết để triển khai chương trình huấn luyện hiệu quả, đảm bảo an toàn và đáp ứng các tiêu chuẩn hiện đại, từ đó hình thành lực lượng học viên khỏe mạnh, kỷ luật và sẵn sàng chiến đấu, bảo vệ Tổ quốc.

Việc triển khai đồng bộ các yêu cầu trên sẽ giúp học viên nhà trường quân sự phát triển năng lực thể chất và sức bền toàn diện, đảm bảo khả năng hoàn thành nhiệm vụ huấn luyện, sẵn sàng tham gia chiến đấu và ứng phó với các tình huống chiến tranh trong môi trường quân sự hiện đại.

### 2.2.2. Giải pháp phát triển năng lực thể chất và sức bền cho học viên nhà trường quân sự hiện nay

*Một là*, xây dựng chương trình huấn luyện khoa học, toàn diện và sát thực tiễn.

Việc xây dựng chương trình huấn luyện khoa học, toàn diện và sát thực tiễn đóng vai trò then chốt trong việc phát triển năng lực thể chất và sức bền cho học viên nhà trường quân sự. Chương trình

huấn luyện không chỉ tạo nền tảng thể lực đồng đều và bền vững, mà còn góp phần nâng cao hiệu quả các bài tập chuyên ngành, rèn luyện tinh thần kỷ luật, khả năng phối hợp nhóm và đảm bảo sự sẵn sàng chiến đấu trong mọi điều kiện. Theo Nghị quyết 71-NQ/TW nhấn mạnh: “Đổi mới nội dung, phương thức giảng dạy, nâng cao chất lượng, hiệu quả giáo dục đạo đức, lý tưởng, trách nhiệm xã hội, lối sống văn hóa, truyền thống lịch sử, chính trị, tư tưởng, pháp luật, kinh tế, tài chính, quốc phòng và an ninh”. Vì vậy, đổi mới nội dung, chương trình và phương pháp huấn luyện là yêu cầu cấp thiết nhằm nâng cao chất lượng đào tạo, đáp ứng yêu cầu hiện đại hóa lực lượng quân đội và bảo vệ Tổ quốc.

Nghị quyết 1659-NQ/QUTW xác định: “Đổi mới toàn diện, đồng bộ, chuẩn hóa quy trình, chương trình, nội dung đào tạo bảo đảm tính cơ bản, toàn diện, thiết thực hiện đại”. Vì vậy, chương trình huấn luyện cần được thiết kế theo từng giai đoạn, phân loại học viên dựa trên thể trạng, sức bền và khả năng thích ứng. Nội dung huấn luyện bao gồm các bài tập phát triển sức mạnh cơ bắp, sức bền tim mạch, linh hoạt, phản xạ, đồng thời kết hợp các bài tập phối hợp chuyên ngành. Đặc biệt, chương trình phải gắn liền với các tình huống thực chiến, bao gồm các bài tập mang vác, vượt chướng ngại vật, hành quân dài ngày, bơi lội và mô phỏng các tình huống tác chiến. Việc lồng ghép các bài tập chuyên ngành vào huấn luyện thể chất giúp học viên rèn luyện toàn diện năng lực cơ thể, thích ứng nhanh với các cường độ vận động khác nhau và nâng cao khả năng hoàn thành nhiệm vụ trong môi trường chiến đấu khắc nghiệt.

Để triển khai hiệu quả chương trình huấn luyện, nhà trường cần thực hiện một số biện pháp đồng bộ. Trước hết, cần phân loại và đánh giá thể trạng học viên thông qua kiểm tra thể lực ban đầu, từ đó xây dựng giáo án phù hợp với từng nhóm học viên, đảm bảo phát triển đồng đều sức bền và thể chất. Tiếp theo, giáo án phải được xây dựng gắn kết lý thuyết với thực hành, tích hợp các bài tập chuyên ngành, mô phỏng tình huống chiến đấu, các bài tập vượt chướng ngại vật, hành quân, bơi lội và mang vác trang bị nặng. Song song với đó, nhà trường cần theo dõi và đánh giá tiến độ định kỳ, sử dụng các thiết bị hiện đại như đồng hồ theo dõi nhịp tim, quãng đường chạy, mức hồi phục và các phần mềm quản lý dữ liệu thể lực để điều chỉnh kịp thời giáo án, đảm bảo học viên phát triển toàn diện. Cuối cùng, việc đào tạo và bồi dưỡng đội ngũ huấn luyện viên cũng vô cùng quan trọng. Cán bộ huấn luyện cần nắm vững kiến thức y học thể thao, phương pháp sư phạm, dinh dưỡng và kỹ năng ứng dụng công nghệ, từ đó triển khai giáo án chính xác, an toàn và sát thực tiễn chiến đấu.

*Hai là*, đổi mới phương pháp huấn luyện và nâng cao hiệu quả rèn luyện.

Việc đổi mới phương pháp huấn luyện đóng vai trò quan trọng trong phát triển năng lực thể chất và sức bền cho học viên nhà trường quân sự, góp phần nâng cao hiệu quả rèn luyện, đảm bảo học viên sẵn sàng thực hiện nhiệm vụ chiến đấu và bảo vệ Tổ quốc trong mọi tình huống. Phương pháp huấn luyện hiện đại giúp tăng hứng thú, động lực và tính kỷ luật, đồng thời rèn luyện khả năng chịu đựng áp lực, sức bền, phản xạ nhanh và khả năng phối hợp nhóm, những yếu tố thiết yếu trong các tình huống chiến đấu thực tế.

Nghị quyết 1657-NQ/QUTW chỉ rõ: “Đổi mới phương pháp huấn luyện theo hướng hiện đại; lý luận gắn với thực tiễn; chú trọng truyền cảm hứng, xây dựng lòng say mê học tập và rèn luyện suốt đời cho học viên”. Vì vậy, nội dung đổi mới phương pháp huấn luyện bao gồm việc áp dụng các bài tập cường độ biến thiên, bài tập phối hợp nhóm, trò chơi vận động, thi đấu nội bộ và mô phỏng các tình huống thực tế. Việc kết hợp đa dạng các hình thức tập luyện không chỉ giúp học viên rèn luyện thể lực toàn diện mà còn hình thành kỹ năng thích ứng nhanh với các áp lực thể chất và tinh thần trong môi trường quân sự khắc nghiệt.

Để thực hiện hiệu quả, cần kết hợp đổi mới phương pháp với các bài kiểm tra và đánh giá định kỳ năng lực thể chất và sức bền. Việc đánh giá này cần được thực hiện một cách khách quan, sử dụng các thiết bị hiện đại theo dõi nhịp tim, quãng đường chạy, mức hồi phục và các chỉ số sức khỏe. Dựa trên kết quả đánh giá, giáo án huấn luyện được điều chỉnh phù hợp với tiến độ và khả năng của từng học viên, từ đó đảm bảo quá trình rèn luyện đạt hiệu quả cao, đồng thời góp phần xây dựng lực lượng học viên khỏe mạnh, kỷ luật và sẵn sàng thực hiện nhiệm vụ chiến đấu.

*Ba là*, ứng dụng công nghệ và thiết bị hiện đại trong giám sát và đánh giá.

Nghị quyết 71-NQ/TW nhấn mạnh: “Chuyển đổi số toàn diện, phổ cập và ứng dụng mạnh mẽ công nghệ số, trí tuệ nhân tạo trong giáo dục và đào tạo”.

Vì vậy, ứng dụng công nghệ và thiết bị hiện đại trong giám sát và đánh giá đóng vai trò then chốt trong phát triển năng lực thể chất và sức bền cho học viên nhà trường quân sự, đồng thời nâng cao hiệu quả huấn luyện, đảm bảo sẵn sàng chiến đấu và bảo vệ Tổ quốc trong mọi tình huống. Công nghệ giúp huấn luyện viên có cơ sở đánh giá chính xác tiến độ rèn luyện, mức độ hồi phục và khả năng thích ứng của từng học viên, từ đó xây dựng các biện pháp huấn luyện kịp thời và phù hợp với đặc điểm thể lực từng người.

Nội dung áp dụng công nghệ trong huấn luyện bao gồm sử dụng các thiết bị theo dõi nhịp tim, quãng đường chạy, mức hồi phục, lượng calo tiêu thụ và các chỉ số sức khỏe khác. Song song với đó, các phần mềm quản lý dữ liệu thể lực cho phép

tổng hợp, phân tích và so sánh kết quả theo thời gian, từ đó đánh giá hiệu quả các bài tập, xác định điểm mạnh, điểm yếu của học viên và đề xuất điều chỉnh giáo án huấn luyện. Việc ứng dụng công nghệ còn hỗ trợ xây dựng kế hoạch phát triển năng lực thể chất bền vững, đảm bảo học viên tiến bộ đồng đều và toàn diện.

Nhà trường cần triển khai thiết bị giám sát định kỳ trong các buổi tập, thu thập dữ liệu và cập nhật liên tục vào phần mềm quản lý; kết hợp đánh giá kết quả với kiểm tra thể lực định kỳ và thi đấu nội bộ; đào tạo huấn luyện viên sử dụng thành thạo các thiết bị và phần mềm phân tích dữ liệu; đồng thời điều chỉnh giáo án, cường độ và phương pháp huấn luyện dựa trên kết quả thu được. Việc ứng dụng công nghệ giúp tối ưu hóa quá trình huấn luyện, giảm thiểu rủi ro chấn thương, nâng cao khả năng chịu đựng áp lực và sức bền, đồng thời đảm bảo học viên sẵn sàng thực hiện các yêu cầu chiến đấu trong môi trường quân sự khắc nghiệt.

*Bốn là*, bồi dưỡng và nâng cao trình độ đội ngũ huấn luyện viên.

Nghị quyết 1657-NQ/QUTW nhấn mạnh: “Xây dựng đội ngũ nhà giáo và cán bộ quản lý giáo dục đáp ứng yêu cầu đổi mới giáo dục và đào tạo”. Vì vậy, bồi dưỡng và nâng cao trình độ đội ngũ huấn luyện viên đóng vai trò then chốt trong việc đảm bảo chất lượng huấn luyện năng lực thể chất và sức bền cho học viên nhà trường quân sự. Một đội ngũ huấn luyện viên có trình độ chuyên môn cao, nắm vững kiến thức khoa học thể thao, y học thể thao, dinh dưỡng, phương pháp sư phạm và kỹ năng ứng dụng công nghệ sẽ là yếu tố quyết định giúp chương trình huấn luyện triển khai hiệu quả, an toàn và sát với yêu cầu nhiệm vụ chiến đấu. Đồng thời, đội ngũ này còn góp phần định hướng học viên rèn luyện đúng phương pháp, hình thành ý thức tự giác và kỷ luật trong tập luyện, đảm bảo phát triển toàn diện năng lực thể chất và sức bền.

Nội dung bồi dưỡng cần bao gồm đào tạo chuyên sâu về y học thể thao để hiểu rõ phản ứng cơ thể với các bài tập cường độ cao, dinh dưỡng nhằm tối ưu hóa hiệu quả rèn luyện và hồi phục, phương pháp sư phạm để truyền đạt kiến thức và kỹ năng một cách hiệu quả, cũng như khả năng ứng dụng công nghệ trong giám sát và phân tích dữ liệu huấn luyện. Ngoài ra, đội ngũ huấn luyện viên còn cần được cập nhật các phương pháp huấn luyện hiện đại, các mô hình rèn luyện sức bền, sức mạnh và phối hợp nhóm, phù hợp với yêu cầu huấn luyện quân sự hiện nay.

Nhà trường cần tổ chức các khóa bồi dưỡng và tập huấn định kỳ cho huấn luyện viên; áp dụng các chương trình đào tạo kết hợp lý thuyết - thực hành, giúp cán bộ nắm vững các kỹ năng hướng dẫn và giám sát học viên; triển khai sử dụng thành thạo các thiết bị công nghệ, phần mềm quản lý

dữ liệu thể lực; đồng thời xây dựng cơ chế đánh giá năng lực huấn luyện viên để đảm bảo trình độ chuyên môn, phương pháp giảng dạy và khả năng triển khai chương trình luôn đạt chuẩn. Việc bồi dưỡng đội ngũ huấn luyện viên chất lượng cao sẽ trực tiếp nâng cao hiệu quả huấn luyện, đảm bảo học viên phát triển toàn diện năng lực thể chất và sức bền, từ đó sẵn sàng thực hiện các nhiệm vụ huấn luyện, chiến đấu và bảo vệ Tổ quốc trong mọi tình huống.

Năm là, kiểm tra, đánh giá định kỳ và cải tiến liên tục.

Việc kiểm tra, đánh giá định kỳ và cải tiến liên tục đóng vai trò quan trọng trong việc phát triển năng lực thể chất và sức bền cho học viên nhà trường quân sự, đồng thời đảm bảo quá trình huấn luyện đạt hiệu quả tối ưu, giúp học viên sẵn sàng thực hiện nhiệm vụ chiến đấu và bảo vệ Tổ quốc trong mọi tình huống. Kiểm tra và đánh giá định kỳ là công cụ để xác định mức độ tiến bộ, nhận diện các hạn chế về sức bền, sức mạnh và khả năng phối hợp của học viên, từ đó có cơ sở khoa học để điều chỉnh chương trình huấn luyện.

Nội dung kiểm tra và đánh giá bao gồm việc tổ chức các bài thi sức bền, sức mạnh, các bài tập chuyên ngành, kết hợp với kết quả thi đấu nội bộ và các bài tập mô phỏng tình huống thực chiến. Việc đánh giá không chỉ dừng lại ở chỉ số thể lực mà còn đánh giá khả năng thích ứng, phản xạ, tinh thần kỷ luật và khả năng phối hợp nhóm trong các tình huống huấn luyện đa dạng.

Nhà trường cần xây dựng cơ chế đánh giá định kỳ theo tháng, quý và theo giai đoạn huấn luyện; áp dụng các thiết bị và phần mềm công nghệ để thu thập dữ liệu khách quan về nhịp tim, quãng đường chạy, mức hồi phục và các chỉ số sức khỏe; phân tích dữ liệu và so sánh tiến độ của học viên theo thời gian để điều chỉnh giáo án, cường độ và phương pháp huấn luyện phù hợp. Đồng thời, kết hợp kết quả đánh giá với các buổi thi đấu nội bộ và bài kiểm tra chuyên môn nhằm hoàn thiện năng lực toàn diện. Việc lặp lại quá trình kiểm tra, đánh giá và cải tiến liên tục giúp nhà trường đảm bảo học viên phát triển thể lực bền vững, nâng cao sức bền, sức mạnh và sự thích ứng với các yêu cầu chiến đấu trong môi trường quân sự hiện đại.

### 3. Kết luận

Phát triển năng lực thể chất và sức bền cho học viên nhà trường quân sự là nhiệm vụ trọng tâm, mang tính chiến lược, góp phần nâng cao chất lượng huấn luyện, đảm bảo học viên sẵn sàng thực hiện các nhiệm vụ chiến đấu và bảo vệ Tổ quốc trong mọi tình huống. Năng lực thể chất toàn diện không chỉ giúp học viên hoàn thành các bài tập huấn luyện chuyên ngành mà còn rèn luyện sức chịu đựng áp lực, phản xạ nhanh, khả năng phối

hợp nhóm và tinh thần kỷ luật - những yếu tố thiết yếu trong môi trường quân sự hiện đại.

Việc xây dựng chương trình huấn luyện khoa học, toàn diện và sát thực tiễn, đổi mới phương pháp huấn luyện, ứng dụng công nghệ hiện đại trong giám sát và đánh giá, bồi dưỡng đội ngũ huấn luyện viên chuyên nghiệp, cùng với kiểm tra, đánh giá định kỳ và cải tiến liên tục là những giải pháp đồng bộ, hiệu quả để nâng cao năng lực thể chất và sức bền cho học viên. Các giải pháp này không chỉ đáp ứng yêu cầu huấn luyện hiện tại mà còn phù hợp với định hướng đổi mới giáo dục - đào tạo theo Nghị quyết 71-NQ/TW, góp phần xây dựng lực lượng sĩ quan khỏe mạnh, kỷ luật, sẵn sàng chiến đấu và bảo vệ Tổ quốc ■

### Tài liệu tham khảo

- [1]. Đảng Cộng sản Việt Nam (2025). *Nghị quyết số 71-NQ/TW của Bộ Chính trị về đột phá phát triển giáo dục và đào tạo*.
- [2]. Đảng Cộng sản Việt Nam (2021). *Văn kiện Đại hội đại biểu toàn quốc lần thứ XIII của Đảng, tập I,II*. Hà Nội. Nxb: Chính trị Quốc gia Sự thật.
- [3]. Bộ Thông tin và Truyền thông (2023). *Khung năng lực công dân số Việt Nam*. Hà Nội: Nxb. Thông tin và Truyền thông.
- [4]. Quân ủy Trung ương (2022). *Nghị quyết số 1657-NQ/QUTW của Quân ủy Trung ương về lãnh đạo công tác giáo dục và đào tạo đáp ứng yêu cầu nhiệm vụ xây dựng Quân đội trong tình hình mới*.
- [5]. Quân ủy Trung ương (2022). *Nghị quyết số 1659-NQ/QUTW của Quân ủy Trung ương về nâng cao chất lượng huấn luyện giai đoạn 2023-2030 và những năm tiếp theo*.

## Developing physical fitness and endurance for the cadets in the military schools today

Pham Huu Minh - Nguyen Cao Cuong

Nguyen Hue University

Email: phamhuuminhtqs@gmail.com.

**Abstract:** Physical fitness and endurance are fundamental factors determining the cadets' ability to complete training and combat missions in the military schools. Current observations indicate that some cadets have not yet achieved uniform physical fitness, and training programs remain outdated, lacking methodological innovation and the application of monitoring technologies. This paper analyzes the role and influencing factors of physical fitness, and proposes requirements and solutions for developing the cadets' physical fitness and endurance. The aim is to enhance training effectiveness, ensure health, strengthen discipline and teamwork, and build a modern military force ready to perform assigned missions.

**Keywords:** Physical fitness, endurance, military training; military schools, training methods.