

MỘT SỐ BIỆN PHÁP NÂNG CAO CHẤT LƯỢNG RÈN LUYỆN THỂ LỰC CHO HỌC VIÊN ĐÀO TẠO GIÁO VIÊN GIÁO DỤC QUỐC PHÒNG, AN NINH Ở TRƯỜNG ĐẠI HỌC CHÍNH TRỊ HIỆN NAY

Nguyễn Xuân Vương - Trường Đại học Chính trị, Bộ Quốc phòng

Ngày nhận bài: 19/02/2019; ngày chỉnh sửa: 28/3/2019; ngày duyệt đăng: 08/4/2019.

Abstract: Physical training for students trained as national defense and security education teachers at the Political University is an important task, creating a driving force for promoting the cause of education and training of the University. Thereby, it enables students have strong body, health, toughness, persistence, able to complete the task of learning and training according to the training objectives and requirements identified. The article presents a number of measures to improve the quality of physical training for students trained to be teachers of national defense and security education at the Political University today.

Keywords: Physical training, national defense and security education, Political University.

1. Mở đầu

Giáo dục quốc phòng, an ninh (GDQP, AN) cho học sinh, sinh viên là một bộ phận quan trọng của công tác giáo dục quốc phòng toàn dân, phục vụ sự nghiệp bảo vệ và xây dựng Tổ quốc. Đào tạo giáo viên, giảng viên GDQP, AN là chủ trương lớn của Đảng, Nhà nước về đẩy mạnh công tác GDQP, AN cho học sinh, sinh viên, được cụ thể hóa bằng việc Thủ tướng Chính phủ ban hành Quyết định số 472/QĐ-TTg, ngày 12/4/2010 về phê duyệt Đề án “Đào tạo giáo viên giáo dục quốc phòng và an ninh cho các trường trung học phổ thông, trung cấp chuyên nghiệp và trung cấp nghề, giai đoạn 2010-2016”; Quyết định số 607/QĐ-TTg, ngày 24/4/2014 về phê duyệt Đề án “Đào tạo giáo viên, giảng viên giáo dục quốc phòng và an ninh cho các trường trung học phổ thông, trung cấp chuyên nghiệp, trung cấp nghề, cao đẳng nghề và các cơ sở giáo dục đại học đến năm 2020”.

Trường Đại học Chính trị là 1 trong 12 cơ sở đào tạo được Thủ tướng giao nhiệm vụ đào tạo giáo viên GDQP, AN bậc đại học theo hình thức chính quy tập trung. Đến nay, mặc dù còn nhiều khó khăn nhưng với nỗ lực của các cơ quan, đơn vị, khoa giáo viên và bản thân học viên, các khóa đang được đào tạo tại Trường cơ bản đạt được mục tiêu yêu cầu đề ra, hứa hẹn cung cấp lực lượng giáo viên GDQP, AN có chất lượng cao cho sự nghiệp giáo dục đào tạo của nước nhà. Học viên theo học tại Nhà trường được trang bị đầy đủ các kiến thức cơ bản theo khung chương trình của Bộ GD-ĐT, trong đó có nội dung về giáo dục thể chất, thể thao quốc phòng. Ngoài ra, học viên còn thường xuyên được Nhà

trường tổ chức hoạt động huấn luyện thể lực nhằm bồi bổ nâng cao sức khỏe, phát triển các tố chất thể lực cơ bản. Thực tế trong những năm qua, công tác huấn luyện, rèn luyện thể lực cho học viên đào tạo giáo viên GDQP, AN đã thu được kết quả tốt, đa số học viên có cơ thể cường tráng, có sức khỏe, mạnh mẽ, dẻo dai, bền bỉ, đủ sức hoàn thành tốt nhiệm vụ học tập, rèn luyện để trở thành người giáo viên GDQP, AN trong tương lai. Tính từ năm 2014 đến nay, “kết quả rèn luyện thể lực của học viên đạt trung bình 86,5% khá, giỏi; 100% học viên ra trường hoàn thành tốt nhiệm vụ bơi vượt sông, diễn tập cuối khóa. Hàng năm, kết quả rèn luyện thể lực đều đạt yêu cầu, trong đó, Tiểu đoàn 1, Tiểu đoàn 4 đạt danh hiệu đơn vị “Huấn luyện thể lực giỏi”. Kết quả phúc tra rèn luyện thể lực của Bộ Quốc phòng đối với học viên cuối khóa ra trường năm 2017, 2018 đạt khá” [1]. Tuy nhiên, công tác huấn luyện, rèn luyện thể lực cho học viên đào tạo giáo viên GDQP, AN của Nhà trường còn bộc lộ những hạn chế nhất định, thời gian huấn luyện thể lực còn ít, bố trí huấn luyện có giai đoạn chưa khoa học, hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa còn mang tính tự phát; ý thức, thái độ trong học tập, rèn luyện thể lực của một số học viên chưa tích cực, chủ động.

Bài viết trình bày một số biện pháp nâng cao chất lượng rèn luyện thể lực cho học viên đào tạo giáo viên GDQP, AN ở Trường Đại học Chính trị hiện nay.

2. Nội dung nghiên cứu

Để khắc phục những hạn chế và tiếp tục nâng cao chất lượng rèn luyện thể lực cho học viên đào tạo giáo viên GDQP, AN ở Trường Đại học Chính trị, cần thực hiện tốt một số yêu cầu, biện pháp cơ bản sau:

2.1. Tăng cường giáo dục nâng cao nhận thức cho học viên về vị trí, vai trò của công tác rèn luyện thể lực

Đây là biện pháp quan trọng hàng đầu nhằm làm chuyển biến về mặt nhận thức của người học đối với vị trí, tầm quan trọng của công tác rèn luyện thể lực, tạo sự thống nhất cao về nhận thức và hành động; chủ động khắc phục khó khăn, quyết tâm rèn luyện, nâng cao thể lực. Chất lượng chỉ có thể được nâng cao khi mà học viên có nhận thức đúng đắn và đầy đủ về vị trí, tầm quan trọng của nội dung này, chỉ có nhận thức đúng về vị trí vai trò của việc rèn luyện thể lực mới thúc đẩy người học tự giác, tích cực rèn luyện.

Nội dung tuyên truyền, giáo dục tập trung vào các quan điểm, đường lối chủ trương chính sách của Đảng, Nhà nước và Quân đội về công tác thể dục, thể thao nói chung, huấn luyện thể lực cho học viên đào tạo GDQP, AN nói riêng. Tập trung tuyên truyền về ý nghĩa, vai trò của việc tập luyện, tổ chức các hoạt động thể dục, thể thao trong Nhà trường, tuyên dương những cá nhân, đơn vị có thành tích cao ở các giải đấu, các đợt hội thi, hội thao. Bên cạnh đó, Khoa Giáo dục thể chất cần làm tốt công tác tham mưu cho Đảng ủy, Ban Giám hiệu Nhà trường và phối hợp với các cơ quan, đơn vị thường xuyên tuyên truyền trên truyền thanh nội bộ, tờ thi đua, website của Nhà trường, bảng tin của đơn vị... hướng ứng phong trào “Toàn dân rèn luyện thân thể theo gương Bác Hồ vĩ đại”.

Thực tế, học viên đào tạo giáo viên GDQP, AN chỉ học và thi các nội dung trong chương trình môn học giáo dục thể chất, thể thao quốc phòng mà không phải rèn luyện, kiểm tra theo tiêu chuẩn thể lực hàng năm như học viên đào tạo sĩ quan. Chính vì vậy, cần phải giáo dục sao cho học viên nhận thức được tầm quan trọng của việc rèn luyện thể lực, không chỉ để phục vụ cho kiểm tra mà quan trọng hơn giúp bản thân tăng sức cường tráng, khỏe mạnh, dẻo dai để hoàn thành tốt nhiệm vụ học tập. Do đó, cần quán triệt mục tiêu yêu cầu đào tạo của Nhà trường đối với học viên đào tạo giáo viên GDQP, AN trong phạm vi do đơn vị quản lý, làm tốt công tác đảng, công tác chính trị, giáo dục động viên, xác định thái độ động cơ trách nhiệm học tập, rèn luyện, xây dựng cho học viên ý thức tự giác, nghiêm túc trong quá trình học tập, rèn luyện thể lực ở mọi lúc mọi nơi. Thông qua việc giáo dục, nâng cao nhận thức, học viên thấy rõ vị trí, vai trò rèn luyện thể lực, không nảy sinh tư tưởng ngại học, ngại rèn. Vì vậy, mỗi học viên cần phải xây dựng nhận thức đúng đắn để học tập, nêu

cao tinh thần trách nhiệm, chủ động khắc phục mọi khó khăn, tự giác tích cực tập luyện, tự kiểm tra rút kinh nghiệm kịp thời; không coi nhẹ, chống đối, ít đầu tư thời gian, công sức tập luyện. Đặc biệt, mỗi học viên cần tích cực tự học, tự rèn luyện ngay cả khi đã kết thúc huấn luyện nội dung học; thường xuyên tự giác rèn luyện trong mọi lúc, mọi nơi.

2.2. Phát huy vai trò, trách nhiệm của cán bộ quản lý trong duy trì nghiêm chế độ thể dục sáng, thể thao chiều cho học viên giáo dục quốc phòng, an ninh

Đây là nội dung biện pháp quan trọng, trực tiếp tác động đến hoạt động nâng cao chất lượng rèn luyện thể lực cho học viên đào tạo giáo viên GDQP, AN. Bởi vì, đội ngũ cán bộ chỉ huy lớp, đại đội là lực lượng liên quan trực tiếp đến chất lượng rèn luyện thể lực của học viên. Tổ chức, tiến hành rèn luyện nâng cao chất lượng rèn luyện thể lực cho học viên là một nhiệm vụ thường xuyên của người chỉ huy trong đơn vị. Vì vậy, muốn thực hiện tốt nội dung này, cán bộ quản lý đơn vị phải duy trì học viên chấp hành nghiêm nề nếp, chế độ rèn luyện thể lực; thực hiện đúng chức trách, nhiệm vụ, kế hoạch rèn luyện thể lực ngoại khóa đã được phê duyệt, chấp hành đúng nguyên tắc trong huấn luyện, rèn luyện thể lực.

Nâng cao chất lượng huấn luyện, rèn luyện thể lực cho học viên đào tạo GDQP, AN luôn đòi hỏi phải phát huy tốt vai trò của cán bộ ở đơn vị, nhất là đội ngũ cán bộ lớp, đại đội. Đây là lực lượng giữ vai trò là “người thầy thứ hai”, trực tiếp quản lý, giáo dục, rèn luyện học viên. Họ hiểu học viên nhất, nên có điều kiện động viên, hướng dẫn học viên học tập, rèn luyện nâng cao thể lực. Cán bộ quản lý học viên đào tạo GDQP, AN cần quán triệt mục tiêu, yêu cầu đào tạo của Nhà trường, thường xuyên làm tốt công tác giáo dục, động viên, xây dựng động cơ, thái độ trách nhiệm học tập, rèn luyện nghiêm túc cho học viên, tăng cường phối hợp với đội ngũ giảng viên nắm chất lượng huấn luyện, rèn luyện thể lực của học viên trong đơn vị. Mặt khác, nội dung huấn luyện, rèn luyện thể lực đòi hỏi vật chất đảm bảo nhiều nên cán bộ đơn vị cần làm tốt công tác chuẩn bị vật chất, tài liệu, giáo trình phục vụ cho nội dung huấn luyện. Bên cạnh đó, quá trình giảng viên lên lớp, cán bộ đơn vị phối hợp với giảng viên theo dõi duy trì, giúp đỡ học viên học tập để nâng cao khả năng tiếp thu và thực hành các bài tập thể lực; liên hệ chặt chẽ với giảng viên, có kế hoạch đề nghị giảng viên giúp đỡ, huấn luyện thêm khi cần thiết, tổ chức rút kinh nghiệm, biểu dương những học viên có tinh thần, trách nhiệm cao trong tự học, tự

rèn, có thành tích cao trong học tập và hoạt động thi đấu thể dục, thể thao.

Khi tập luyện thể dục buổi sáng, phải duy trì một cách khoa học, đúng trình tự, phải đúng trang phục, tập đúng động tác, tăng cường các bài tập mềm dẻo, khởi động kết hợp với các hình thức chạy, bật nhảy, các bài tập phát triển sức mạnh, sức bền... Đối với thể thao chiều, cần thường xuyên tổ chức tập luyện có chất lượng các nội dung, tập trung vào các môn thể thao quân sự, chạy vũ trang, bơi, vượt vật cản, co tay xà đơn, chống tay xà kép, các bài tập trên bãi thể lực tổng hợp... Ngoài ra, tăng cường tổ chức thi đấu, giao hữu, hoạt động ngoại khóa các môn thể thao. Luân phiên tổ chức tập luyện cho học viên, ưu tiên những học viên thể lực yếu. Khi tổ chức chạy bền, cần phải nắm chắc chất lượng học viên, nhất là học viên có sức khỏe yếu, tổ chức chặt chẽ, sử dụng bài tập hợp lý, đặc biệt chú ý đến cường độ vận động và thời gian nghỉ giải lao hoặc có thể sử dụng hình thức hành quân mang vác, các bài tập tương tự như đối với học viên đào tạo sĩ quan để thay đổi hình thức tập luyện nhằm mục đích tạo ra sự mới lạ trong tổ chức tập luyện, giảm bớt nhàm chán, gây sự hưng phấn, thích thú trong tập luyện của học viên.

2.3. Thường xuyên đổi mới phương pháp tổ chức các hoạt động huấn luyện, rèn luyện thể lực ngoại khóa

Đây được coi là một trong những biện pháp quan trọng, quyết định đến chất lượng hoạt động huấn luyện, rèn luyện thể lực cho học viên đào tạo giáo viên GDQP, AN ở Trường Đại học Chính trị hiện nay. Trên cơ sở nhận thức đúng vị trí, vai trò của huấn luyện ngoại khóa với việc tăng cường thể lực cho học viên, chỉ huy đơn vị cần phải coi trọng hình thức này. Trong đó, hình thức huấn luyện ngoại khóa phải được tổ chức thường xuyên và xoáy vào những nội dung đơn vị còn đang yếu. Tuy nhiên, không thể quan niệm rằng càng tăng cường luyện tập thì chất lượng sẽ càng nâng cao; nếu không chú ý tới thời gian nghỉ ngơi của học viên thì sẽ tạo ra sự sợ hãi, ngại tập, ngại rèn luyện.

Cần xen kẽ các bài tập thể lực với tổ chức các trò chơi dân gian, trò chơi quân sự và các môn bóng nhằm trang bị cho học viên cách thức tổ chức các hoạt động hội thao thi đấu, làm hành trang vận dụng trong quá trình giảng dạy sau khi ra trường; đồng thời, giảm bớt áp lực về khối lượng vận động trong mỗi buổi tập, tạo hứng thú cho học viên. Trong quá trình tổ chức tập luyện ngoại khóa cần phải chấp hành nghiêm nguyên tắc, phương pháp huấn luyện, duy trì chặt chẽ theo từng

phần của một giờ huấn luyện thực hành. Mặt khác, định kì kiểm tra phân loại thể lực của học viên theo nhóm giỏi, khá, trung bình và yếu để vận dụng hợp lý các bài tập thể lực. Trong đó, có sự ưu tiên đặc biệt đối với nhóm học viên trung bình, yếu. Thực hiện yếu ở nội dung nào thì tập trung rèn nội dung đó, có như vậy mới từng bước nâng cao chất lượng rèn luyện thể lực ở đơn vị mình.

Chạy bền là nội dung cần được ưu tiên huấn luyện hơn cả bởi đặc thù môi trường hoạt động quân sự. Học viên có sức bền tốt sẽ đáp ứng được yêu cầu huấn luyện dài ngày, trong mọi điều kiện không thuận lợi. Thực tế cho thấy, cho dù học viên có tố chất sức mạnh, sức nhanh hoặc có thể bơi lội tốt nhưng sức bền yếu thì chưa thể hoàn thành tốt mọi nhiệm vụ huấn luyện. Do vậy, đối với học viên đào tạo giáo viên GDQP, AN, mặc dù nội dung chương trình đào tạo khác với học viên sĩ quan, nhưng duy trì tốt chế độ chạy bền sẽ góp phần nâng cao chất lượng rèn luyện thể lực cho học viên.

Thông qua kế hoạch công tác của đơn vị trong từng tuần, tháng, quý để duy trì chế độ chạy bền cho phù hợp, có nền nếp và mang lại hiệu quả cao. Kế hoạch chạy bền phải xác định: mục đích, yêu cầu, thời gian, đường chạy, tổ chức chỉ huy, công tác bảo đảm, dự kiến tình huống cách xử trí, một số quy định khác; chú ý công tác bảo đảm về quân y, nước uống cho học viên trước, trong, sau khi chạy. Sau từng tháng, quý, nên tăng dần yêu cầu cao hơn về tốc độ, thời gian, kĩ thuật chạy và khả năng chạy trên các loại đường, địa hình khác nhau. Tổ chức chạy bền phải sát với tình hình đơn vị, tránh đặt ra yêu cầu quá cao với sức khỏe của học viên; cần hướng dẫn cụ thể, tỉ mỉ kĩ thuật, các bài tập chạy ở địa hình khác nhau, thực hiện tốt bước kiểm tra, chuẩn bị và khởi động kĩ trước khi chạy. Quá trình tổ chức chạy, chỉ huy luôn bám sát đội hình, đôn đốc điều chỉnh kịp thời về đội hình, tốc độ, thời gian chạy; làm tốt việc động viên khuyến khích, giúp đỡ các đồng chí thể lực yếu, kịp thời xử trí các tình huống để bảo đảm an toàn.

2.4. Đội ngũ giảng viên cần thường xuyên đổi mới phương pháp giảng bài, xây dựng bài tập và duy trì luyện tập cho phù hợp với đối tượng

Đây là biện pháp rất cơ bản mang tính đặc thù trong hoạt động huấn luyện, rèn luyện thể lực và hoạt động thể dục, thể thao. Thực tiễn cho thấy, chất lượng, hiệu quả của công tác rèn luyện thể lực chỉ phát huy hiệu quả cả bề rộng, lẫn chiều sâu khi phương pháp giảng dạy của đội ngũ giảng viên được đổi mới, với phương châm

“lấy người học làm trung tâm”. Thường xuyên đổi mới phương pháp giảng bài, xây dựng bài tập và duy trì luyện tập của đội ngũ giảng viên nhằm kịp thời khắc phục những hạn chế của học viên, tạo ra những phương pháp mới kích thích sự tò mò của người học, tránh sự nhàm chán. Do đó, Khoa Giáo dục thể chất cần tăng cường đổi mới phương pháp giảng dạy của đội ngũ giảng viên, xây dựng các mô hình câu lạc bộ thể dục, thể thao trong Nhà trường. Xây dựng và ban hành nội quy, quy chế, chương trình hoạt động của câu lạc bộ phù hợp, hiệu quả, thiết thực. Đề nghị cơ quan, đơn vị tăng cường tổ chức các hoạt động giao lưu, thi đấu thể thao trong ngày nghỉ, giờ nghỉ để lôi cuốn đông đảo học viên tham gia; lựa chọn và thành lập các đội tuyển nòng cốt tập luyện và thi đấu thường xuyên; xây dựng lực lượng nòng cốt tham gia đội mẫu để giúp đỡ, hướng dẫn các học viên trong đơn vị luyện tập ngoài giờ.

Hiện nay, trong giảng dạy, huấn luyện các môn học giáo dục thể chất, thể thao quốc phòng chủ yếu sử dụng các phương pháp trực quan, giáo viên dùng chính ngôn ngữ cơ thể để trình diễn kỹ thuật động tác cho người học quan sát. Tuy nhiên, đối với đào tạo giáo viên GDQP, AN tại Trường Đại học Chính trị thì điều đó chưa đủ sức thuyết phục đối với người học bởi sự nhàm chán về động tác, về không gian, thời gian. Do đó, cần phải đổi mới phương pháp giảng bài theo hướng tích cực, sử dụng các phương tiện dạy học hiện đại để giúp người học thể hiện hết năng lực vận động của mình mà không vấp phải bất cứ rào cản nào về tâm lý...

Mỗi giảng viên phải nghiên cứu kỹ đối tượng để biên soạn giáo án, thực hành giảng bài, tổ chức lên lớp cho phù hợp, hiệu quả; chuyển từ “truyền thụ kiến thức một chiều” sang hướng dẫn cách học, cách tập luyện, giải quyết vấn đề, phát huy năng lực tư duy, năng lực khai thác, xử lý thông tin cũng như các tình huống xảy ra trong hoạt động quân sự. Đồng thời, khuyến khích giảng viên vận dụng phương pháp dạy - học tích cực, tăng cường nêu vấn đề, đàm thoại, thông tin mới về các bài tập, chế độ dinh dưỡng trong tập luyện để học viên liên hệ, vận dụng vào thực tiễn học tập, sinh hoạt của bản thân. Việc xây dựng hệ thống bài tập trong tổ chức rèn luyện thể lực cho học viên giữ vai trò đặc biệt quan trọng, đó là yếu tố cơ bản nhất để người tập nâng cao thể lực một cách vững chắc. Vì vậy, giảng viên phải có kiến thức sâu, thường xuyên nghiên cứu, trao đổi, không nên tùy tiện áp dụng các bài tập thiếu khoa học cho học viên. Cần căn cứ vào đặc điểm đối tượng, đặc điểm sân bãi dụng cụ, đặc điểm thời gian, nhiệm vụ tiếp theo của đơn vị để áp dụng bài tập cho phù hợp.

3. Kết luận

Rèn luyện thể lực đối với học viên đào tạo giáo viên GDQP, AN là nhiệm vụ quan trọng, là một nội dung giảng dạy, huấn luyện chính khóa nhằm trang bị cho người học kiến thức cơ bản về thể dục, thể thao, rèn luyện cho học viên có sức khỏe, ý chí, bản lĩnh, xây dựng tác phong của người giáo viên. Chính vì vậy, công tác rèn luyện thể lực cần phải thường xuyên được coi trọng và thường xuyên đổi mới phương pháp giảng dạy cho phù hợp với từng đối tượng, cần quán triệt vị trí, vai trò của công tác rèn luyện thể lực, giáo dục động cơ trách nhiệm, đổi mới phương huấn luyện, giảng dạy của đội ngũ giảng viên, đổi mới cách tổ chức tập luyện ngoại khóa. Có như vậy, chất lượng rèn luyện thể lực của học viên đào tạo giáo viên GDQP, AN sẽ ngày một nâng lên, đảm bảo cho học viên phát triển toàn diện tất cả các tố chất thể lực, có cơ thể cường tráng, sức khỏe dẻo dai, bền bỉ, đáp ứng mục tiêu, yêu cầu đào tạo, hoàn thiện chuẩn đầu ra đối với học viên đào tạo giáo viên GDQP, AN ở Trường Đại học Chính trị.

Tài liệu tham khảo

- [8] Nguyễn Văn Tuấn (2018). *Công tác huấn luyện, rèn luyện thể lực và hoạt động thể dục, thể thao trong đào tạo cán bộ chính trị cấp phân đội sau 10 năm tái lập Trường Sĩ quan Chính trị*. Kỷ yếu hội thảo khoa học “Đào tạo cán bộ chính trị cấp phân đội ở Trường Sĩ quan Chính trị sau 10 năm tái lập, thành tựu và kinh nghiệm”, tr 186-190.
- [9] Bộ GD-ĐT (2012). *Lý luận và phương pháp giáo dục thể chất*. NXB Thể dục thể thao.
- [10] Tạ Minh Tuệ (2018). *Bồi dưỡng phương pháp tự rèn luyện thể lực cho học viên đào tạo cán bộ chính trị cấp phân đội ở Trường Sĩ quan Chính trị*. Tạp chí Khoa học Chính trị quân sự, số 2, tr 49-52.
- [11] Nguyễn Văn Tuấn (2016). *Tổ chức rèn luyện nâng cao thể lực cho học viên đào tạo cán bộ chính trị cấp phân đội ở Trường Sĩ quan Chính trị hiện nay*. Tạp chí Khoa học Chính trị quân sự, số 6, tr 42-45.
- [12] Bộ Quốc phòng (1999). *Đổi mới phương pháp dạy học trong các Trường Đại học quân sự*. NXB Quân đội nhân dân.
- [13] *Quy tắc kiểm tra huấn luyện thể lực trong quân đội* (2009). NXB Quân đội nhân dân.
- [14] Trương Hùng Sơn (2016). *Nâng cao chất lượng giáo dục quốc phòng an ninh cho sinh viên ở Trung tâm Giáo dục quốc phòng - An ninh Hà Nội 2*. Tạp chí Giáo dục, số đặc biệt kì 3 tháng 6, tr 74-76.