

LỰA CHỌN GIẢI PHÁP NÂNG CAO THỂ LỰC CHO HỌC VIÊN NĂM THỨ NHẤT HỌC VIỆN AN NINH NHÂN DÂN

ThS. Quách Nguyễn Trung Hiếu¹

Tóm tắt: Sử dụng các phương pháp nghiên cứu thường quy, nghiên cứu đã lựa chọn và ứng dụng 5 giải pháp nâng cao thể lực cho học viên năm thứ nhất Học viện An ninh nhân dân đó là: Tăng cường sự quan tâm thường xuyên của Đảng ủy, Ban giám đốc Học viện An ninh nhân dân; Cải tiến phương pháp giảng dạy, nhằm tăng tính hấp dẫn của môn học, nâng cao nhận thức của học viên đối với môn học; Tăng cường cơ sở vật chất; Tổ chức xúc tiến hoạt động ngoại khóa, xây dựng các câu lạc bộ; Tổ chức các giải thể thao, câu lạc bộ, đội tuyển. Kết quả sau 10 tháng ứng dụng, 5 giải pháp được lựa chọn đã có hiệu quả nâng cao thể lực cho đối tượng nghiên cứu.

Từ khóa: Thể lực, học viên, giải pháp, Học viện An ninh nhân dân

Summary: Using standard research methods, the study selected and implemented five solutions to enhance physical fitness for first-year students at the People's Security Academy. The solutions included strengthening the regular attention from the Party Committee and the Academy's Board of Directors, improving teaching methods to make the subject more engaging and increase students' awareness, enhancing infrastructure, organizing extracurricular activities and building clubs, and conducting sports events and teams. After ten months of applying these solutions, the research subjects showed significant improvements in their physical fitness.

Keywords: Physical fitness, students, solutions, People's Security Academy.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Quá trình giảng dạy tại Học viện An ninh nhân dân (ANND) cho thấy, để hoàn thành tốt nhiệm vụ đào tạo giảng dạy, Khoa Quân sự võ thuật Thể dục thể thao (TĐTT) ngoài việc giảng dạy các giờ chính khóa khoa còn đảm nhận huấn luyện các đội tuyển, tổ chức hoạt động ngoại khóa, tham gia các giải thi đấu phong trào trong và ngoài Học viện. Từ tình hình thực tiễn giảng dạy huấn luyện cho thấy thể lực của học viên năm thứ nhất chưa đáp ứng yêu cầu học tập và công tác rèn luyện thể lực hàng năm. Chính vì vậy cần phải lựa chọn các giải pháp (GP) cho phù hợp nâng cao thể lực cho học viên. Xuất phát từ vấn đề nêu trên, nhằm góp phần nâng cao chất lượng giảng dạy, rèn luyện thể lực cho học viên trong Học viện, chúng tôi tiến hành nghiên cứu **“Lựa chọn GP nâng cao thể lực cho học viên năm thứ nhất Học viện ANND”**.

Trong quá trình nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp sau: phân tích và tổng hợp tài liệu, phỏng vấn tọa đàm, quan sát sự phạm, kiểm tra sự phạm và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Lựa chọn GP nâng cao thể lực cho học viên năm thứ nhất Học viện ANND

2.1.1. Các nguyên tắc lựa chọn GP

Nghiên cứu tiến hành lựa chọn GP nâng cao thể

lực cho học viên năm thứ nhất Học viện ANND dựa trên các nguyên tắc sau:

- Nguyên tắc xuất phát từ thực tiễn;
- Nguyên tắc tính đồng bộ;
- Nguyên tắc tính khả thi;
- Nguyên tắc đảm bảo tính khoa học;
- Nguyên tắc mang tính hiệu quả;

2.1.2. Lựa chọn GP nhằm nâng cao thể lực cho học viên năm thứ nhất Học viện ANND

Trên cơ sở pháp lý, tính nguyên tắc khi tiến hành lựa chọn các GP, nghiên cứu tiến hành phỏng vấn 40 chuyên gia, các giảng viên đang công tác tại Học viện nhằm lựa chọn GP nâng cao thể lực cho học viên năm thứ nhất Học viện ANND. Kết quả được trình bày ở bảng 1.

Qua bảng 1, nghiên cứu đã lựa chọn được 05 GP nhằm nâng cao thể lực cho học viên năm thứ nhất HVANND có mức độ phù hợp cao nhất (chiếm tỉ lệ > 80%), đó là:

1. Tăng cường sự quan tâm thường xuyên của Đảng ủy, Ban giám đốc Học viện ANND;
2. Cải tiến phương pháp giảng dạy, nhằm tăng tính hấp dẫn của môn học, nâng cao nhận thức của học viên đối với môn học;
3. Tăng cường cơ sở vật chất
4. Tổ chức xúc tiến hoạt động ngoại khóa, xây dựng các câu lạc bộ

5. Tổ chức các giải thể thao, câu lạc bộ, đội tuyển.

2.2. Nội dung các GP nhằm nâng cao thể lực cho học viên năm thứ nhất Học viện ANND

GP1: Tăng cường sự quan tâm thường xuyên của Đảng ủy, Ban giám đốc Học viện ANND

- *Mục đích của GP:* Được ban giám đốc Học viện quan tâm, thể hiện qua việc thường xuyên đổi mới, nâng cao trang thiết bị cơ sở vật chất, sân bãi dụng cụ và cả đội ngũ giáo viên tạo tiền đề cho việc triển khai các GP tiếp theo.

- *Nội dung và cách thực hiện:*

Tổ chức triển khai thực hiện công tác quản lý mô hình CLB TDTT trong học viên;

Phối hợp với các đoàn thể trong Học viện xây dựng môi trường giáo dục lành mạnh thông qua các hoạt động ngoại khóa TDTT của học viên.

Ban giám đốc quan tâm đầu tư xây dựng, sửa chữa một số nhà tập, sân tập nhằm đáp ứng nhu cầu tập luyện của học viên.

Có chế độ, cơ chế cho các cán bộ, giáo viên làm công tác phong trào TDTT ngoài giờ lên lớp.

Toàn bộ GP này giao cho một phó Giám đốc phụ trách và thực hiện.

GP2: Cải tiến phương pháp giảng dạy, nhằm tăng tính hấp dẫn của môn học, nâng cao nhận thức của học viên đối với môn học

Mục đích của biện pháp: Nhằm xây dựng chương trình phù hợp với đặc điểm tâm lý, sinh lý và sự yêu thích của học viên, đặc điểm nghề nghiệp và điều kiện cụ thể của Học viện. Đổi mới phương pháp dạy

học nhằm tích cực hoá các hoạt động học tập của học viên.

- *Nội dung và cách thực hiện:*

Cải tiến nội dung của chương trình theo hướng tăng thêm các giờ học lý thuyết, chú trọng chất lượng các giờ học thực hành, lược bỏ những nội dung không còn phù hợp, đưa thêm một số nội dung mới tăng tính hấp dẫn tạo hứng thú cho học viên, trong học tập và tập luyện thể thao.

Đưa nội dung tiêu chuẩn RLTT vào giờ học và nội dung kiểm tra đánh giá môn học.

Đối với phương pháp dạy học theo hướng tích cực hóa người học bằng cách: Đưa thêm các tiết học lý thuyết vào giảng dạy để học viên hiểu rõ mục đích ý nghĩa của việc tập luyện TDTT, tận dụng tối đa thời gian giành cho học viên tập luyện, tăng cường sử dụng phương pháp trò chơi và thi đấu, tạo tình huống để học viên tham gia hoạt động tích cực. Chú ý đến việc phát triển thể lực là chính trong mỗi giờ học. Khi kiểm tra đánh giá kết quả học tập của học viên phải nghiêm túc khách quan và công bằng.

Toàn bộ nhóm GP này giao cho Khoa TDTT thực hiện.

GP3: Tăng cường cơ sở vật chất:

Mục đích của biện pháp: Nhằm nâng cao số lượng, chất lượng sân tập, trang thiết bị kỹ thuật dùng cho giảng dạy, tập luyện TDTT và tạo được nguồn kinh phí đáp ứng nhu cầu tập luyện của học viên.

- *Nội dung và cách thực hiện:*

Xây dựng mới, cải tạo và nâng cấp sân tập, tận

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các GP nhằm nâng cao thể lực cho học viên năm thứ nhất Học viện ANND (n=40)

TT	Các GP dự kiến	Kết quả phỏng vấn	
		Số người đồng ý	Tỉ lệ %
1	Tăng cường sự quan tâm của Đảng ủy, Ban giám hiệu Học viện	40	100
2	Nâng cao chất lượng giáo viên	29	72.5
3	Cải tiến phương pháp giảng dạy, nhằm tăng tính hấp dẫn của môn học, nâng cao nhận thức của học viên đối với môn học	38	95
4	Củng cố công tác quản lý tổ	14	35.0
5	Tăng cường chất lượng cơ sở vật chất	38	95
6	Tăng kinh phí cho hoạt động TDTT	15	37.5
7	Tổ chức xúc tiến hoạt động ngoại khóa, xây dựng các câu lạc bộ	39	97.5
8	Thường xuyên hướng dẫn, kiểm tra việc tập luyện và rèn luyện thể lực cho học viên	17	42.5
9	Tổ chức các giải thể thao, câu lạc bộ	39	97.5
10	Tăng cường quản lý học viên, giảm 25% giá vé cho học viên trong CLB của nhà trường.	27	67.5

dụng tối đa điều kiện của nhà trường phục vụ tốt cho công tác GDTC.

Mua sắm trang thiết bị, dụng cụ phục vụ cho giảng dạy và tập luyện đủ về số lượng đảm bảo về chất lượng.

Tận dụng tối đa định mức kinh phí của nhà trường giành cho công tác GDTC, đồng thời vận động nguồn tài trợ của các tổ chức, cá nhân trong và ngoài trường.

Toàn bộ nhóm GP này BGĐ trực tiếp chỉ đạo, cho chủ trương. Các đơn vị triển khai thực hiện cụ thể.

GP4: Tổ chức xúc tiến hoạt động ngoại khóa, xây dựng các câu lạc bộ

Mục đích của GP: nhằm tăng cường công tác quản lý và thúc đẩy phong trào tập luyện TDTT ngoài giờ học mang lại nhiều hiệu quả cao trong công tác GDTC, tạo nhiều cơ hội, điều kiện để học viên rèn luyện các phẩm chất, năng lực thông qua các hoạt động tập thể.

Nội dung và cách thực hiện:

Xây dựng cơ cấu tổ chức quản lý của CLB TDTT, phân công trách nhiệm cho từng nhóm, từng giáo viên bảo đảm hoàn thành nhiệm vụ được giao, tổ chức hướng dẫn phong trào tập luyện TDTT ngoài giờ học.

Xây dựng câu lạc bộ TDTT ở các liên chi đoàn có giáo viên TDTT và các ủy viên BCD Đoàn trường phụ trách.

Đào tạo đội ngũ cộng tác viên, hướng dẫn viên và cán sự TDTT cho mỗi khoa, liên chi đoàn trong Học viện.

Cử giáo viên thể dục làm cố vấn chuyên môn và người kiểm tra đôn đốc mọi hoạt động TDTT của học viên.

Phát động phong trào thi đua “*RLTT theo gương Bác Hồ vĩ đại*” trong toàn trường; định kỳ tổng kết, tuyên dương khen thưởng và xếp loại cho từng liên chi đoàn, chi đoàn.

Toàn bộ nhóm GP này giao cho BCH Đoàn trường và phòng công tác HS - SV cùng với khoa chuyên môn thực hiện.

GP5: Tổ chức các giải thể thao, câu lạc bộ, đội tuyển:

Mục đích của GP: Tạo môi trường hoạt động thi đấu thường xuyên phong phú và đa dạng, giúp học sinh tiếp cận với công tác tổ chức, điều hành, trọng tài giải đấu các môn thể thao, hiểu hơn về luật thi đấu các môn thể thao, qua đó nâng cao tinh thần thi

đấu, tinh thần thể thao, tinh thần đoàn kết... giữa các em học sinh trong toàn trường đồng phát hiện tài năng chưa được bộc lộ từ trước. Thường xuyên duy trì, tổ chức các buổi tập luyện và thi đấu có thể tìm kiếm, huấn luyện, tuyển chọn học sinh vào các đội tuyển của nhà trường tiếp tục huấn luyện để tham gia thi đấu các giải do ngành tổ chức.

Để việc tập luyện thi đấu các môn thể thao của học viên trở thành nội dung của đời sống văn hoá thể thao mang tính thường xuyên, liên tục.

Nội dung và cách thực hiện:

Hàng năm xây dựng kế hoạch thi đấu các môn thể thao trong và ngoài Học viện nhân dịp ngày nhà giáo Việt Nam 20/11 và ngày thành lập Đoàn...

Xây dựng lịch thi đấu các môn thể thao theo kế hoạch thi đấu các môn thể thao của ngành, của địa phương. Đồng thời lồng ghép các cuộc thi đấu thể thao nhân dịp các ngày lễ của đất nước, của ngành, Học viện và của địa phương.

Khuyến khích các lớp, các khối, các tổ chức trong trường tổ chức các giải thi đấu thể thao để nhằm tìm ra những hạt nhân có năng khiếu thể thao để bồi dưỡng và thi đấu các giải cao hơn, tạo sân chơi lành mạnh cho đội ngũ cán bộ giáo viên và học sinh, trở thành những món ăn tinh thần của đời sống văn hóa thể thao.

Duy trì các giải thi đấu thể thao truyền thống của nhà trường hàng năm, định kỳ hội khỏe phù đồng của nhà trường với các trường bạn và tổ chức xã hội khác trong và ngoài địa phương, qua đó tích cực thu hút các nhà tài trợ, tài trợ kinh phí cho các hoạt động thể thao trong nhà trường. Toàn bộ nhóm GP này do nhóm thể dục phối hợp với các tổ chức đoàn thể trong nhà trường thực hiện dưới sự chỉ đạo giám sát của Ban giám hiệu nhà trường.

Toàn bộ nhóm GP này giao cho BCH Công đoàn, Đoàn thanh niên, cùng với khoa chuyên môn thực hiện.

2.3. Đánh giá hiệu quả các GP nâng cao thể lực cho học viên năm thứ nhất Học viện ANND

Nghiên cứu tiến hành đánh giá hiệu quả các giải pháp bằng kiểm tra tiêu chuẩn rèn luyện thân thể (RLTT).

2.3.1. Tổ chức TN

Việc nghiên cứu ứng dụng các giải pháp nhằm nâng cao thể lực cho học viên năm thứ nhất Học viện ANND được tiến hành trong thời gian 10 tháng (tương ứng với 01 năm học). Đối tượng TN sư phạm được đề tài lựa chọn là 250 học viên năm thứ nhất,

được lựa chọn ngẫu nhiên và chia thành 2 nhóm:

- Nhóm TN: gồm 125 học viên (40 nữ, 85 nam), học tập theo giáo trình ứng dụng các GP nghiên cứu đã lựa chọn.

- Nhóm ĐC: gồm 125 học viên (40 nữ, 85 nam), học tập theo giáo trình hiện đang được giảng dạy tại Học viện.

Chương trình học tập các môn học GDTC của học viên Học viện ANND được tiến hành trong suốt 02 học kỳ với 4 học phần ứng với thời gian 1 năm học tại Học viện, mỗi học kỳ của năm học có các nội dung học tập khác nhau.

Để đánh giá trình bày hiệu quả của các giải pháp đã đề xuất, chúng tôi sử dụng tiêu chuẩn RLTT dành cho học viên Học viện ANND và Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành.

Các chỉ tiêu đánh giá gồm: *Nằm ngửa gập bụng*, *Chạy 30m xuất phát cao*, *Đeo gập thân*, *Chạy con thoi 4x10m*, *Bật xa tại chỗ*, *Chạy tùy sức 5 phút*.

2.3.2. Kết quả TN

Khi xác định hiệu quả của các GP tổ chức, quản lý nhằm nâng cao thể lực trong giờ học GDTC đã lựa chọn, đề tài căn cứ vào kết quả học tập trong chương trình GDTC và kiểm tra đánh giá theo nội dung, tiêu chuẩn RLTT theo quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo.

Trước khi tiến hành TN, đề tài tiến hành kiểm tra đánh giá trình độ thể lực của đối tượng nghiên cứu theo các nội dung RLTT để làm cơ sở so sánh với kết quả kiểm tra đánh giá sau TN trên đối tượng

nghiên cứu. Kết quả thu được chúng tôi trình bày ở bảng 2 và 3.

Qua bảng 2 và 3 chúng tôi nhận thấy tiêu chuẩn RLTT của cả học viên nam và nữ của hai nhóm ĐC và TN trước TN có sự khác biệt nhưng không có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p > 0.05$. Hay nói cách khác là trình độ thể lực của hai nhóm trước TN là tương đương nhau.

Sau khi triển khai liên tục các nhóm GP trong vòng 10 tháng, chúng tôi tiến hành kiểm tra các chỉ số theo tiêu chuẩn RLTT. Số liệu thu được chúng tôi trình bày ở bảng 4 và 5.

Các số liệu trong 4 và 5 cho thấy, sau TN, thể lực của các học viên cả nam và nhóm TN đã tăng trưởng rõ rệt ở cả các chỉ tiêu được kiểm tra và tốt hơn hẳn nhóm ĐC, khác biệt có ý nghĩa thống kê, với $p < 0.05$.

Bên cạnh đó chúng tôi còn xem xét và đánh giá kết quả đạt chỉ tiêu RLTT và học tập môn GDTC của hai nhóm sau TN, kết quả được trình bày tại bảng 6.

Qua bảng 6 cho thấy: Sau quá trình TN, số học viên đạt tiêu chuẩn RLTT và học tập môn GDTC ở các nội dung của nhóm TN đều cao hơn hẳn nhóm ĐC.

3. KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn và ứng dụng 05 GP nâng cao thể lực, phong trào tập luyện cho học viên năm thứ nhất Học viện ANND. Kết quả sau 10 tháng ứng dụng 5 GP đề tài đã lựa chọn, đã có

Bảng 2. Kết quả kiểm tra thể lực của nữ học viên 2 nhóm trước TN

TT	Nội dung kiểm tra	Nhóm TN (n=40)		Nhóm ĐC (n=40)		t	p
		$\bar{x}$	$\pm \delta$	$\bar{x}$	$\pm \delta$		
1	Nằm ngửa gập bụng (l/30s)	13	0.16	14	0.12	0.413	>0.05
2	Chạy 30 m XPC (s)	5.67	0.49	5.68	0.17	0.854	>0.05
3	Bật xa tại chỗ (cm)	178	0.75	179	0.79	0.923	>0.05
4	Chạy 5 phút (m)	812	0.66	813	0.78	0.830	>0.05

Bảng 3. Kết quả kiểm tra thể lực của nam học viên 2 nhóm trước TN

TT	Nội dung kiểm tra	Nhóm TN (n=40)		Nhóm ĐC (n=40)		t	p
		$\bar{x}$	$\pm \delta$	$\bar{x}$	$\pm \delta$		
1	Nằm ngửa gập bụng (l/30s)	17	0.19	18	0.16	0.419	>0.05
2	Chạy 30 m XPC (s)	4.63	0.41	4.64	0.19	0.843	>0.05
3	Bật xa tại chỗ (cm)	210	0.79	211	0.76	0.920	>0.05
4	Chạy 5 phút (m)	1100	0.62	1113	0.71	0.812	>0.05

Bảng 4. Kết quả kiểm tra thể lực của nữ học viên 2 nhóm sau TN

TT	Nội dung kiểm tra	Nhóm TN (n=40)		Nhóm ĐC (n=40)		t	p
		$\bar{x}$	$\pm \delta$	$\bar{x}$	$\pm \delta$		
1	Nằm ngửa gập bụng (l/30s)	18	0.11	15	0.22	3.419	< 0.05
2	Chạy 30 m XPC (s)	5.12	0.43	5.48	0.19	3.852	< 0.05
3	Bật xa tại chỗ (cm)	195	0.78	182	0.71	3.929	< 0.05
4	Chạy 5 phút (m)	912	0.61	849	0.77	0.830	< 0.05

Bảng 5. Kết quả kiểm tra thể lực của nam học viên 2 nhóm sau TN

TT	Nội dung kiểm tra	Nhóm TN (n=40)		Nhóm ĐC (n=40)		t	p
		$\bar{x}$	$\pm \delta$	$\bar{x}$	$\pm \delta$		
1	Nằm ngửa gập bụng (l/30s)	22	0.14	19	0.13	3.429	<0.05
2	Chạy 30 m XPC (s)	4.12	0.44	4.42	0.18	3.847	<0.05
3	Bật xa tại chỗ (cm)	230	0.77	210	0.74	3.620	<0.001
4	Chạy 5 phút (m)	1300	0.62	1223	0.79	3.812	<0.05

Bảng 6. Kết quả xếp loại tiêu chuẩn rèn luyện thân thể của học viên 2 nhóm sau TN

Nhóm	Giới tính	Tốt		Đạt		Không đạt	
		n	%	n	%	n	%
TN	Nam (85)	23	27.05	59	69.41	3	3.5
	Nữ (40)	16	40	21	52.5	3	7.5
ĐC	Nam (85)	12	14.1	45	52.9	32	32.9
	Nữ (40)	10	25	16	40	14	35

hiệu quả trong việc nâng cao thể lực của đối tượng nghiên cứu.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Công an (2013) Thông tư số 24/2013/TT-BCA ngày 11 tháng 04 năm 2013 quy định tiêu chuẩn rèn luyện thể lực trong lực lượng CAND
2. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2001), *Quy chế giáo dục thể chất và y tế trường học*, NXB Giáo dục, Hà Nội.
3. Trịnh Trung Hiếu (2001), *Lý luận và phương pháp giáo dục TĐTT trong nhà trường*, NXB TĐTT, Hà Nội.
4. Trần Đình Huy (2013) *Nghiên cứu bài tập nâng cao thể lực cho nam học viên Học viện ANND theo tiêu chuẩn chiến sĩ Công an khỏe*.
5. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2000), *Lý luận và phương pháp TĐTT*, NXB TĐTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: Bài báo được trích từ kết quả luận văn thạc sĩ khoa học giáo dục “Lựa chọn GP nâng cao thể lực cho học viên năm thứ nhất Học

viện ANND”, Quách Nguyễn Trung Hiếu, Đại học TĐTT Bắc Ninh, 2019.

Ngày nhận bài: 25/1/2023; **Ngày duyệt đăng:** 28/4/2023.

