

## MỘT SỐ KINH NGHIỆM TỔ CHỨC HUẤN LUYỆN VÀ THI ĐẤU CỦA ĐỘI TUYỂN TRƯỜNG ĐẠI HỌC PHÒNG CHÁY CHỮA CHÁY THAM DỰ CHUNG KẾT HỘI THI THỂ THAO NGHIỆP VỤ CỨU NẠN, CỨU HỘ TOÀN QUỐC LẦN THỨ II - NĂM 2023

Kiều Bình Chính<sup>(1)</sup>

Chung kết Hội thi thể thao nghiệp vụ cứu nạn, cứu hộ toàn quốc lần thứ 2, năm 2023 là hoạt động chào mừng Ngày hội toàn dân tham gia phòng cháy và chữa cháy (ngày 4/10) và 6 năm thực hiện triển khai có hiệu quả theo Nghị định 83 NĐ/CP của Chính phủ quy định về công tác cứu nạn, cứu hộ của lực lượng phòng cháy chữa cháy (PCCC).

Hàng năm, Cục cảnh sát PCCC và Cứu nạn cứu hộ (CNCH) tổ chức hội thi “Thể thao nghiệp vụ cứu nạn, cứu hộ của lực lượng cảnh sát PCCC và CNCH” khối cụm và hội thi chung kết toàn quốc. Hội thi năm nay diễn ra vào trung tuần tháng 9, bao gồm 4 nội dung thi bám sát với tình hình cứu nạn, cứu hộ thực tế đó là: 100m vượt chướng ngại vật CNCH; CNCH trong môi trường có khói khí độc, bơi CNCH và CNCH dưới nước.

Thông qua hội thi nhằm xây dựng lực lượng CNCH, cán bộ tinh nhuệ, có đủ năng lực, kỹ thuật, sự mưu trí, lòng dũng cảm để xử lý các tình huống, sự cố, đặc biệt là tai nạn phức tạp, khó khăn có thể xảy ra trong thực tế cuộc sống của xã hội. Đồng thời kết hợp tổ chức phối hợp các hoạt động giữa cảnh sát PCCC cháy chuyên nghiệp với lực lượng dân phòng, lực lượng phòng cháy cơ sở chuyên ngành, qua đó góp phần thúc đẩy phong trào toàn dân tham gia công tác PCCC và CNCH.

Thành tích của Đội tuyển Trường Đại học PCCC trong thi đấu là kết quả tổng hợp của nhiều yếu tố. Nhà trường đã luôn chủ động trong mọi tình huống và xây dựng kế hoạch chuẩn bị tập luyện hợp lý. Ban Giám hiệu luôn giành sự quan đặc biệt, sự động viên, khích lệ kịp thời cho đội tuyển. Bên cạnh đó, một trong những yếu tố quyết định là Đội tuyển Trường có nguồn học viên tham gia đông đảo, học viên chất lượng cả về thể chất, ý thức và khả năng vận động, đã luôn tích cực thực hiện các yêu cầu, đảm bảo tính kỷ luật như giáo án huấn luyện đề ra. Để huấn luyện một đội tuyển có thể tham dự và đạt

thành tích cao trong một giải thi đấu đòi hỏi nhiều vấn đề cần nghiên cứu, giải quyết. Chúng tôi là những giảng viên trực tiếp tuyển chọn, huấn luyện đội tuyển tham gia thi đấu các giải tại Đại hội khỏe vì an ninh Tổ quốc các môn thi “Thể thao nghiệp vụ PCCC và CNCH” và đã mang về cho Trường những thành tích như: Giải ba toàn đoàn “Hội thi thể thao nghiệp vụ PCCC và CNCH tại vòng chung kết năm 2010, Giải nhì toàn đoàn năm 2015, Giải nhất toàn đoàn năm 2018, thứ 4 toàn đoàn trong tổng số 19 đơn vị tham gia năm 2023; Giải cá nhân: Huy chương bạc nội dung 4 x100m CNCH năm 2015, Huy chương vàng nội dung chạy 100m CNCH, 4 x100m CNCH và CNCH trong môi trường khói khí độc năm 2018; Huy chương bạc nội dung 4 x100m CNCH năm 2020...

Từ thực tiễn công tác tổ chức huấn luyện và thi đấu, chúng tôi đã tích lũy được một số kinh nghiệm dưới đây về tuyển chọn và huấn luyện Đội tuyển Trường Đại học CNCH trong “Hội thi thể thao nghiệp vụ chữa cháy và CNCH của lực lượng cảnh sát PCCC và CNCH” qua nhiều năm:

**Một là,** Khơi dậy và khích lệ niềm đam mê, nhiệt tình khi tham gia đội tuyển là vấn đề hết sức quan trọng và cần thiết, giáo viên trang bị cho học viên kiến thức cần để họ nhận thức rõ về tư tưởng và hành động quyết tâm thực hiện các nhiệm vụ chính trị khi tham gia tập luyện và thi đấu. Vấn đề tâm lý lo ngại trong quá trình huấn luyện cũng luôn được Ban huấn luyện quan tâm, luôn kịp thời nắm bắt tâm tư nguyện vọng của học viên để khi có vấn đề xảy ra phải được giải quyết kịp thời, tạo tâm lý thoải mái, yên tâm tập luyện

Bên cạnh đó, thường xuyên tổ chức các buổi trao đổi kinh nghiệm trong quá trình huấn luyện, chú ý lắng nghe ý kiến của từng thành viên trong Đội tuyển, giải quyết những vướng mắc, khó khăn để có những biện pháp điều chỉnh phù hợp.

<sup>(1)</sup>ThS, Khoa Quân sự, võ thuật, TĐTT, Trường Đại học PCCC

## LÝ LUẬN VÀ THỰC TIỄN THỂ DỤC THỂ THAO

**Hai là,** xây dựng kế hoạch tập luyện, thi đấu hợp lý và khoa học. Huấn luyện viên phải xây dựng kế hoạch huấn luyện chi tiết, cụ thể căn cứ vào thời điểm khác nhau của mỗi giai đoạn tập luyện. Trang bị cho vận động viên đầy đủ các tố chất thể lực, kỹ chiến thuật và tâm lý trước khi thi đấu. Trong quá trình tập luyện cần đưa ra yêu cầu thành tích của mỗi nội dung cụ thể cho mỗi vận động viên nhằm tạo sự cố gắng tập luyện của mỗi cá nhân trong đội tuyển. Bên cạnh đó, “điểm rơi phong độ” cũng là một vấn đề mà huấn luyện viên cần phải lưu ý. Việc tập luyện trong một thời gian dài sẽ khiến cho vận động viên có những lúc rơi vào trạng thái ức chế, cảm thấy mệt mỏi. Nắm được quy luật đó, huấn luyện viên phải biết cách hướng dẫn vận động viên thả lỏng, hồi phục tích cực, tập luyện nhẹ nhàng sao cho những ngày thi đấu phải là những ngày vận động viên ở trong trạng thái thể lực, phong độ tốt nhất, đó chính là chọn đúng “điểm rơi phong độ” của vận động viên trước khi thi đấu.

**Ba là,** có kế hoạch tổ chức giao lưu, cọ sát với các đội tuyển trong lực lượng phù hợp với tính chất của giải để tạo cho vận động viên sự tự tin cần thiết, hoàn thiện kỹ thuật, tâm lý thi đấu trước khi bước vào cuộc thi đấu chính thức. Đây cũng là dịp để các huấn luyện viên, vận động viên học hỏi lẫn nhau, trang bị cho mình thêm kiến thức chuyên môn, bản lĩnh thi đấu, thích nghi với thời gian, thời tiết, sân bãi dụng cụ và khắc phục mọi điều kiện hạn chế để đạt hiệu quả cao nhất.

**Bốn là,** cần tập trung rèn luyện tâm lý vững vàng khi thi đấu. Đây không chỉ là vấn đề của Ban huấn luyện mà vấn đề này cần được tất cả các huấn luyện viên ở các cấp đội tuyển khác quan tâm. Có thể nói, tâm lý khi thi đấu quyết định gần 50% khả năng thắng thua của vận động viên. Phần lớn các vận động viên là học sinh thi tuyển vào trường còn ít kinh nghiệm tập luyện và thi đấu, do vậy, khi tham gia tập luyện và thi đấu còn nhiều bỡ ngỡ, không thể tránh khỏi tâm lý lo lắng trước khi thi đấu, gây ảnh hưởng xấu đến thành tích của vận động viên. Việc làm tốt công tác điều chỉnh tâm lý của vận động viên, không tạo áp lực thành tích thi đấu lên vận động viên, sẽ tạo cho họ trạng thái tâm lý thoải mái, tự tin, cảm xúc sung mãn nhất trong thi đấu.

**Năm là,** kịp thời phát hiện các nhân tố tích cực, yêu thích và có năng khiếu, tạo điều kiện để họ được tham gia bồi dưỡng, tập luyện

thường xuyên trong các câu lạc bộ, đội tuyển của Trường là vấn đề hết sức quan trọng, đảm bảo luôn luôn có sự kế thừa giữa học viên mới vào trường và học viên ra trường, có thể phát hiện và tìm ra những nhân tố mới, có tố chất đáp ứng đầy đủ tiêu chuẩn của một vận động viên. Từ đó, dù có hay chưa có giải đấu nhưng huấn luyện viên vẫn có thể duy trì huấn luyện các lớp dự bị cho đội tuyển của Trường, sàng lọc và bổ sung cho đội tuyển những cá nhân ưu tú, đảm bảo khi đội tuyển tập trung vẫn có một lực lượng hùng hậu, đủ đầy các tố chất chuyên môn tham dự các giải thi đấu.

**Sáu là,** Bảo đảm công tác hậu cần, dinh dưỡng phục vụ trực tiếp trong quá trình tập luyện và thi đấu. Đây là hai bộ phận không thể thiếu trong hoạt động tập luyện và thi đấu thể thao. Trong thời gian tập luyện nặng, mệt nhọc, tiêu hao năng lượng của vận động viên là không nhỏ, cung cấp đầy đủ dinh dưỡng cần thiết, chế độ ăn, uống, ngủ, nghỉ khoa học cho vận động viên cần được Ban huấn luyện đặc biệt quan tâm. Việc chuẩn bị phương tiện, dụng cụ phục vụ quá trình tập luyện đảm bảo đúng tiêu chuẩn của hội thi, môn thi giúp vận động viên luôn đạt sự ổn định khi tập luyện và thi đấu, đồng thời đảm bảo an toàn khi tập, kịp thời, tránh những chấn thương đáng tiếc xảy ra.

**Bảy là,** Có chế độ khen thưởng kịp thời. Vận động viên tham gia tập luyện và thi đấu đạt thành tích cao, mang về vinh dự cho cá nhân nói riêng và thành tích cho Nhà trường nói chung, cần được động viên khen kịp thời, đúng mức. Sự ghi nhận thành tích của các cấp lãnh đạo, của tập thể, cán bộ, sinh viên Nhà trường đối với các vận động viên sẽ tạo tâm lý phấn khởi, nhiệt huyết và mong muốn được tham gia cống hiến nhiều hơn nữa.

Sự quan tâm, chỉ đạo kịp thời của các cấp lãnh đạo Nhà trường và sự phối hợp, tạo điều kiện của các đơn vị; khích lệ lòng tự hào, quyết tâm khắc phục mọi khó khăn thách thức của thầy và trò trong Đội tuyển thể thao của Trường, giúp họ hoàn thành xuất sắc nhiệm vụ được giao.