

GIẢI PHÁP NÂNG CAO HIỆU QUẢ HUẤN LUYỆN THỂ LỰC CHO HỌC VIÊN DÀI HẠN QUÂN Y HỌC VIỆN QUÂN Y

Trương Thị Ngọc Hà*

Tóm tắt:

Trên cơ sở phân tích thực trạng hiệu quả huấn luyện thể lực (HLTL) cho học viên dài hạn quân y Học viện Quân y, quan sát sư phạm, phỏng vấn trực tiếp các giảng viên GDTC và phỏng vấn trên diện rộng bằng phiếu hỏi, lựa chọn được 6 giải pháp nâng cao hiệu quả huấn luyện thể lực cho đối tượng nghiên cứu, trên cơ sở đó, xây dựng nội dung cụ thể từng giải pháp.

Từ Khóa: Giải pháp, huấn luyện thể lực, học viên dài hạn Quân y, Học viện Quân y...

Solutions to improve the physical training effectiveness for long-term students at Military Medical Academy

Summary:

The research has analyzed the current situation of physical training effectiveness for long-term students at the Military Medical Academy. The research has also applied pedagogical observation method, conducted direct interview with PE lecturers and conducted massive questionnaire interview. The research has selected 6 solutions to improve the efficiency of physical training for research subjects, on that basis, in order to develop specific content for each solution.

Keywords: Solutions, physical training, long-term medical students, Military Medical Academy...

ĐẶT VẤN ĐỀ

Chuẩn bị thể lực cho bộ đội có vai trò hết sức quan trọng và có ý nghĩa quyết định trong chiến đấu và sẵn sàng chiến đấu. Nhiệm vụ huấn luyện và rèn luyện thể lực cho bộ đội được xem như là một bộ phận không thể tách rời của huấn luyện chiến đấu, nó có cơ sở khoa học vững chắc.

Học viện Quân y là một trung tâm lớn đào tạo cán bộ Quân, Dân y, nghiên cứu y học quân sự, điều trị của quân đội và cả nước. Qua nhiều năm học tại Học viện Quân Y, chúng tôi nhận thấy quá trình huấn luyện, rèn luyện thể lực cho học viên còn bộc lộ một số hạn chế như: Nội dung chương trình chính khóa, công tác quản lý huấn luyện cũng như kiểm tra đánh giá thể lực chưa thực sự hiệu quả, cơ sở vật chất phục vụ cho nhiệm vụ huấn luyện và tự rèn luyện còn thiếu thốn, đội ngũ giảng viên TĐTT còn thiếu theo yêu cầu chuyên biệt của các trường Quân đội... Do vậy, trình độ thể lực của học viên còn thấp, chưa thực sự bảo đảm mục tiêu giáo dục toàn diện đáp ứng nhiệm vụ bảo vệ Tổ quốc

trong tình hình mới. Vì vậy, vấn đề lựa chọn, xây dựng và tác động các giải pháp nâng cao hiệu quả HLTL cho học viên dài hạn Quân Y tại Trường đã trở nên cấp thiết xuất phát từ thực tiễn.

HƯỚNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu sử dụng phương pháp tham khảo tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp quan sát sư phạm và phương pháp toán học thống kê.

Nghiên cứu được tiến hành tại Học viện Quân Y, thời điểm năm 2018-2019.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Lựa chọn giải pháp nâng cao hiệu quả huấn luyện thể lực cho học viên dài hạn quân y Học viện Quân Y

Tiến hành lựa chọn giải pháp thông qua phân tích kết quả nghiên cứu thực trạng, quan sát sư phạm, phỏng vấn trực tiếp các giáo viên GDTC tại học viện Quân y và phỏng vấn trên diện rộng bằng phiếu hỏi trên 3 mức: Rất cần thiết, cần thiết và không cần thiết. Chúng tôi lựa chọn các

*ThS, Học viện Quân y; Email: ngochahvqy@gmail.com

BÀI BÁO KHOA HỌC

giải pháp đạt từ 80% ý kiến tán thành ở mức rất cần thiết để xây dựng và ứng dụng trong thực tiễn nhằm nâng cao hiệu quả HLTL cho đối

tượng nghiên cứu. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các giải pháp nâng cao hiệu quả huấn luyện thể lực cho học viên dài hạn Quân Y Học viện Quân Y (n=30)

TT	Nội dung phỏng vấn	Kết quả phỏng vấn					
		Rất cần Thiết		Cần thiết		Không Cần thiết	
		m _i	%	m _i	%	m _i	%
1	Nâng cao nhận thức về vai trò, ý nghĩa của công tác huấn luyện thể lực	27	90	3	10	0	0
2	Đề xuất đổi mới nội dung chương trình môn học thể dục thể thao quốc phòng	29	96.67	1	3.33	0	0
3	Thường xuyên duy trì nghiêm chế độ thể thao chiều và hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa	26	86.67	4	13.33	0	0
4	Tổ chức kiểm tra theo tiêu chuẩn rèn luyện thể lực	27	90	3	10	0	0
5	Tăng cường đội ngũ giảng viên TDDT và cán bộ quản lý học viên	27	90	3	10	0	0
6	Tăng cường cơ sở vật chất bảo đảm yêu cầu huấn luyện thể lực	28	93.33	2	6.6	0	0
7	Cải tiến công tác tuyển sinh, giảm số lượng tuyển sinh hàng năm	0	0	8	24	22	66

Qua bảng 1, chúng tôi lựa chọn được 6/7 giải pháp được xác định là rất cần thiết (đạt 86.67% tán thành trở lên) gồm các giải pháp từ 1 tới 6. Riêng giải pháp thứ 7 được xác định là không cần thiết.

2. Xây dựng nội dung giải pháp nâng cao hiệu quả huấn luyện thể lực cho học viên dài hạn quân y Học viện Quân Y

Giải pháp 1: Nâng cao nhận thức về vai trò, ý nghĩa của công tác huấn luyện thể lực

Mục đích: Nâng cao nhận thức về vai trò, ý nghĩa của công tác HLTL cho các đối tượng ở Học viện Quân y và tạo tiền đề cho việc triển khai các giải pháp tiếp theo.

Nội dung và biện pháp tiến hành:

Phối hợp với các Phòng - Ban, đặc biệt là Phòng Chính trị, Phòng Đào tạo, Hệ quản lý học viên, quán triệt các chỉ thị, nghị quyết của Đảng, Nhà nước, Quân đội về công tác HLTL và công tác TDDT trong trường học.

Tổ chức tốt sinh hoạt Hội đồng Quân nhân để thu thập ý kiến đóng góp của học viên, qua

đó xử lý kịp thời trong công tác HLTL.

Đánh giá: Thông qua nhận thức của cán bộ, giáo viên và học viên về ý nghĩa của công tác HLTL.

Giải pháp 2: Đề xuất đổi mới nội dung chương trình môn học thể dục thể thao quốc phòng

Mục đích: Xây dựng chương trình phù hợp với đặc điểm tâm lý, sinh lý, sự yêu thích của học viên, đặc điểm nghề nghiệp và điều kiện cụ thể của Học viện.

Nội dung và biện pháp tiến hành:

Để nâng cao hiệu quả HLTL cho học viên, qua thực tiễn huấn luyện và căn cứ theo yêu cầu HLTL và điều kiện của Học viện, đề tài đề xuất nội dung, chương trình môn học trong thời gian tới như sau:

Chương trình môn học 60 tiết, được phân bổ đều trong học kỳ 2 đến học kỳ 4. Học viên phải có mặt học tập 90% thời gian quy định và phải tham gia thi tất cả các nội dung theo đúng quy định của Học viện.



Công tác huấn luyện, rèn luyện thể lực và hoạt động thể thao là một nhiệm vụ quan trọng trong quá trình đào tạo, nhằm nâng cao thể lực cho học viên để hoàn thành tốt nhiệm vụ học tập, rèn luyện

Học phần	Học phần	Số tiết	Phân bổ thời gian	Kiểm tra, thi
1	Bóng chuyền	10	Học kỳ 2	Kiểm tra học trình
2	Bơi	20	Học kỳ 2 + Học kỳ 3	Kiểm tra học trình
3	Võ tay không	10	Học kỳ 3	Kiểm tra học trình
4	Chạy vũ trang 3000m	20	Học kỳ 3 + Học kỳ 4	Thi học phần
Cộng	2 đơn vị học trình	60		

Như vậy, theo đề xuất nội dung chương trình đổi mới trên cho phù hợp với đối tượng học viên dài hạn quân y Học viện Quân Y và để bảo đảm yêu cầu HLTL, phù hợp điều kiện cơ sở vật chất của Học viện trong thời gian tới.

Đánh giá: Đánh giá hiệu quả giải pháp thông qua hiệu quả phát triển thể lực.

Giải pháp 3: Thường xuyên duy trì nghiêm chế độ thể thao chiều và hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa

Mục đích: Giúp học viên tiếp tục duy trì và rèn luyện thể lực sau mỗi buổi học chính khóa và sau khi kết thúc môn học.

Nội dung và biện pháp tiến hành:

Thói quen thường xuyên hoạt động TĐTT ngoại khóa sẽ nâng dần sức khỏe, tố chất thể lực theo từng môn TT của học viên. Vậy nhằm nâng

cao hiệu quả hoạt động TĐTT, thu hút ngày càng đông số lượng học viên tham gia tập luyện ngoại khóa một cách thường xuyên, liên tục, cần thực hiện một số điểm sau:

Học viện chỉ đạo việc xây dựng kế hoạch, đôn đốc chỉ huy Hệ quản lý học viên thực hiện, việc xây dựng kế hoạch cần bám sát các quy định của cấp trên, gồm: Thể dục buổi sáng; Thể thao buổi chiều; Hành quân rèn luyện.

Cán bộ quản lý học viên thường xuyên tổ chức hoạt động TT, TĐTT ngoại khóa theo đúng chế độ ngày, tuần với tinh thần, trách nhiệm cao nhất. Tổ chức phân chia tập luyện đầy đủ các nội dung theo đúng tiêu chuẩn rèn luyện thể lực cho học viên (như: Chạy dài 3000m; chạy 100m; Tập luyện trên bãi tập tổng hợp; Bóng đá, Bóng chuyền...)



Thường xuyên hoạt động TDTT ngoại khóa sẽ nâng dần sức khỏe, tố chất thể lực theo từng môn thể thao của học viên

Trợ lý TDTT Học viện thường xuyên kiểm tra đôn đốc hoạt động ngoại khóa, tập luyện TDTT của các đơn vị. Tăng cường các hoạt động giao lưu về TDTT, tăng cường tổ chức hội thao giữa các Khóa, các Hệ.

Xây dựng mô hình các câu lạc bộ TDTT nhằm lôi kéo đông đảo học viên tham gia, qua đó sẽ phát hiện những nhân tố điển hình, thành lập đội tuyển tập luyện sẵn sàng tham gia thi đấu các giải toàn quân.

Đánh giá: Phong trào và hiệu quả phong trào thể thao và hoạt động TDTT ngoại khóa của học viên.

Giải pháp 4: Tổ chức kiểm tra theo tiêu chuẩn rèn luyện thể lực

Mục đích: Kiểm tra theo tiêu chuẩn rèn luyện thể lực hàng năm nhằm đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ huấn luyện và rèn luyện thể lực cho học viên, kịp thời rút ra những ưu điểm, khuyết điểm để khắc phục và không ngừng nâng cao trình độ thể lực, bảo đảm yêu cầu HLTL, cũng như nâng cao tinh thần tự giác, tích cực trong rèn luyện thể lực cho học viên.

Nội dung và biện pháp tiến hành:

Những năm qua, việc kiểm tra đánh giá theo tiêu chuẩn rèn luyện thể lực cho học viên được tiến hành đúng quy định, nhưng qua quan sát và kết quả điều tra cho thấy: Hình thức đánh giá có

lúc chưa thực sự nghiêm túc và chính xác, còn đại khái, qua loa; Chưa có hình thức khen thưởng đối với thành tích cụ thể nhằm phát huy tinh thần tự giác, tích cực rèn luyện một cách thường xuyên. Vậy đối với giải pháp này cần tiến hành như sau:

Tổ chức nghiêm túc, đánh giá chính xác, đầy đủ từng cá nhân, đầy đủ nội dung theo tiêu chuẩn rèn luyện thể lực.

Có phần thưởng đối với tập thể, cá nhân, đồng thời có hình thức khiển trách, kỷ luật đối

với học viên không đạt, hoặc thành tích bị giảm so với năm trước.

Đánh giá: Đánh giá thông qua tỷ lệ học viên được tham gia kiểm tra theo tiêu chuẩn rèn luyện thể lực và kết quả rèn luyện thể lực của học viên.

Giải pháp 5: Tăng cường đội ngũ giảng viên TDTT và cán bộ quản lý học viên

Mục đích: Góp phần nâng cao chất lượng môn học.

Nội dung và biện pháp tiến hành:

- Đối với giảng viên TDTT

Căn cứ vào quân số tuyển sinh các đối tượng, kế hoạch huấn luyện tại Học viện và thực trạng đội ngũ giảng viên TDTT của Bộ môn cho thấy: Giảng viên thường hoạt động với cường độ cao, có thời điểm quá tải mỗi khi có kế hoạch triệu tập giảng viên đi tập huấn.

Vậy, giải pháp tăng cường số lượng giảng viên (nam) là rất cấp bách, cần thiết nhằm giảm tải khối lượng huấn luyện để đạt hiệu quả cao trong HLTL.

- Đối với cán bộ quản lý học viên.

Cán bộ quản lý có nhiệm vụ tổ chức, duy trì thường xuyên hoạt động thể thao là một chế độ bắt buộc trong ngày, được duy trì sau giờ học tập nhằm giúp học viên ôn luyện các kỹ năng cơ bản đã học trong giờ chính khóa và rèn luyện

thể lực theo yêu cầu HLTL. Đây là một nhiệm vụ quan trọng, góp phần quyết định đến kết quả hoàn thành nhiệm vụ của tập thể và cá nhân mỗi học viên.

Để bảo đảm nhiệm vụ đó, trước hết, cán bộ quản lý học viên cần bám sát lớp trong từng giờ học chính khóa, để cùng giảng viên đôn đốc tinh thần thái độ học tập của học viên tốt hơn. Qua đó cán bộ quản lý sẽ nắm được nội dung và phương pháp tổ chức làm cơ sở cho việc tổ chức Hoạt động thể thao chiều.

Hàng năm Hệ quản lý học viên tổ chức đợt tập huấn cho cán bộ quản lý về công tác TDDT, công tác HLTL và phương pháp tổ chức huấn luyện. Đảm bảo tất cả cán bộ quản lý học viên sẵn sàng và đủ năng lực tổ chức, duy trì cho học viên thường xuyên rèn luyện thể lực.

Đánh giá: Số lượng, chất lượng đội ngũ giảng viên TDDT và cán bộ quản lý học viên.

Giải pháp 6: Tăng cường cơ sở vật chất bảo đảm yêu cầu huấn luyện thể lực

Mục đích: Nâng cao số lượng, chất lượng sân tập, trang thiết bị dùng cho giảng dạy, tập luyện TDDT sát thực với nội dung môn học đảm bảo người dạy có thể thực hiện được ý định giảng bài và người học đủ phương tiện tập luyện một cách an toàn hiệu quả.

Nội dung và biện pháp tiến hành:

Cơ sở vật chất, sân bãi luyện tập là một trong những phương tiện quan trọng trong giải quyết nhiệm vụ HLTL. Vấn đề này không bảo đảm sẽ ảnh hưởng không nhỏ đến kết quả huấn luyện và nhu cầu rèn luyện của học viên. Qua đó dẫn đến hiệu quả HLTL không cao. Để nâng cao hiệu quả HLTL, Học viện cần tập đảm bảo yêu cầu về cơ sở vật chất như sau:

Quy hoạch khu dành riêng cho huấn luyện và rèn luyện TDDT.

Mở rộng sân Bóng đá và làm đường chạy riêng cho nội dung chạy 3000m (bảo đảm an toàn trong học tập và hoạt động rèn luyện thể lực của học viên).

Tăng số lượng sân Bóng chuyền, bảo đảm chất lượng, đáp ứng đủ nhu cầu tập luyện của Học viên.

Có nhà tập luyện, thi đấu đa năng để sử dụng huấn luyện khi thời tiết không bảo đảm.

Xây dựng bể bơi phục vụ công tác HLTL đạt

hiệu quả cao.

Đánh giá: Đánh giá thông qua số lượng cơ sở vật chất được bổ sung và hiệu quả sử dụng cơ sở vật chất sẵn có.

KẾT LUẬN

Quá trình nghiên cứu đã lựa chọn được 06 giải pháp nâng cao hiệu quả HLTL cho học viên dài hạn quân y Học viện Quân Y. Trên cơ sở các giải pháp đã lựa chọn, tiến hành xây dựng nội dung cụ thể từng giải pháp.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. *Chỉ thị 241/CT-TVĐUQSTW của Thường vụ Đảng ủy Quân sự Trung ương và Chỉ thị 33/CT-BQP ngày 03/6/2010 của Bộ quốc phòng về nhiệm vụ công tác TDDT Quân đội đến năm 2020.*

2. Bộ Quốc phòng (2002), *Điều lệnh quản lý bộ đội Quân đội nhân dân Việt Nam*, Nxb Quân đội nhân dân, Hà Nội.

3. Bộ Tổng tham mưu - Cục Quân huấn (1998), *Tổ chức và phương pháp huấn luyện thể lực*, Nxb Quân đội nhân dân, Hà Nội.

4. Quân đội nhân dân Việt Nam - Bộ Tổng Tham mưu (2010), *Điều lệ công tác thể dục, thể thao Quân đội nhân dân Việt Nam*, Nxb Quân đội nhân dân Việt Nam, Hà Nội.

5. Quân đội nhân dân Việt Nam - Bộ Tổng Tham mưu (2009), *Quy tắc kiểm tra huấn luyện thể lực trong Quân đội*, Nxb Quân đội nhân dân Việt Nam, Hà Nội.

6. Bộ Tổng tham mưu - Cục Quân huấn (2012), *Hướng dẫn phương pháp tổ chức thi đấu các môn thể thao quân sự và kiểm tra tiêu chuẩn rèn luyện thể lực*, Nxb Quân đội nhân dân, Hà Nội.

7. Bộ Tổng tham mưu - Cục Quân huấn (1998), *Huấn luyện thể dục sáng thể thao chiều*, Nxb Quân đội nhân dân, Hà Nội.

(Bài nộp ngày 23/3/2020, Phản biện ngày 27/3/2020, duyệt in ngày 24/4/2020)