

# Lựa chọn biện pháp nâng cao tính tự giác tích cực tập luyện trong giờ học môn Giáo dục thể chất tại Trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân II

Phạm Như Cường\*

\*ThS. Khoa QS, VT, TDTT, Trường Cao đẳng CSND II

Received: 08/7/2024; Accepted: 18/7/2024; Published: 25/7/2024

**Abstract:** Active self-discipline is a fundamental factor for fostering creativity. Only when individuals possess active self-discipline can they take initiative in solving tasks and be creative in choosing methods and approaches to achieve the best results. Physical education is a practical subject, and only when participants are actively self-disciplined can they improve their performance. Through various research methods, seven measures have been selected to enhance active self-discipline during physical education classes.

**Keywords:** Measures, active self-discipline, initiative, creativity, physical education.

## 1. Đặt vấn đề

Trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân (CSND) II (T10) có sự quan tâm đầu tư rất lớn cho công tác giáo dục thể chất (GDTC) và các hoạt động Thể dục thể thao (TDTT) ngoại khóa. Tuy nhiên, hiện nay trong thực tiễn triển khai nội dung, chương trình môn học GDTC, cũng như công tác tổ chức triển khai các hoạt động TDTT đã nảy sinh một số tồn tại nhất định như: một số học viên coi thực hành là thời gian được nghỉ, không phải học, bên cạnh đó các giáo viên cũng chưa xác định đúng tầm quan trọng của giờ GDTC này nên còn chủ quan. Vì vậy, ngoài việc trang bị kiến thức cho học sinh cần phải tăng cường công tác giáo dục thể chất, tổ chức nhiều hoạt động ngoại khóa thể thao nhằm thu hút và phát triển thể lực cho học sinh, học viên nhằm nâng cao sức khỏe, tạo điều kiện tốt cho các em tiếp thu kiến thức.

Đổi mới chương trình và phương pháp GDTC, gắn với giáo dục tri thức, đạo đức, giáo dục quốc phòng, giáo dục sức khỏe và kỹ năng sống của học viên. Nên nâng cao chất lượng GDTC trong nhà trường không những để cải thiện sức khỏe, trình độ thể lực và rèn luyện nhân cách của học viên mà còn là sự đòi hỏi thiết thực của việc mở rộng và phát triển TDTT quần chúng, nhằm thu hút thế hệ trẻ tự giác tham gia rèn luyện thân thể, đáp ứng yêu cầu xây dựng con người mới phát triển toàn diện. Vì vậy, việc “Lựa chọn biện pháp nâng cao tính tự giác tích cực trong giờ học môn giáo dục thể chất cho học viên khóa K30S trường Cao đẳng CSND II” là vấn đề rất cần thiết.

## 2. Nội dung nghiên cứu

### 2.1. Thực trạng công tác GDTC ở Trường Cao đẳng CSND II

#### 2.1.1. Thực trạng chương trình GDTC dành cho học viên khóa K30S

Chương trình GDTC được trường CĐ CSND II ban hành dung đào tạo trình độ trung cấp CSNN năm 2024 gồm 02 đơn vị học trình (60 giờ). Nội dung giảng dạy và học tập môn GDTC dành cho học viên khóa K30S được thể hiện ở Bảng 2.1:

Bảng 2.1: Nội dung CT GDTC dành cho học viên khóa K30S

TT	Phần	Nội dung	SL	Hình thức
1	Thực hành	Môn: GDTC (QS1)	60 giờ	Tín chỉ - Bắt buộc
		QS1 gồm các nội dung: Chạy cự ly ngắn 100m, chạy cự ly trung bình (800m nữ, 1500m nam); nhảy xa kiểu ngồi; nhảy cao kiểu úp bụng; co tay xà đơn; bơi ếch	57 giờ	Tín chỉ - Bắt buộc
2	Kiểm tra	Thực hiện các nội dung thi đã được qui định trong CT GDTC	3 giờ	Thi các nội dung đã được qui định trong CT GDTC

Kết quả Bảng 2.1 cho thấy chương trình GDTC dành cho học viên khóa K30S đã bám sát yêu cầu của BCA, đồng thời chương trình cũng đa dạng hóa nội dung học, phù hợp với yêu cầu công tác sau khi ra trường.

#### 2.1.2. Thực trạng đội ngũ giáo viên giảng dạy GDTC

Bảng 2.2: Kết quả khảo sát thực trạng đội ngũ giáo viên giảng dạy GDTC

Giáo viên	GVCC	Chức danh		Giới tính			Trình độ CM		Tuổi đời		Thâm niên (năm)	
		GVC	Nam	Nữ	ThS	CN	35-40	< 40	10-15	> 15		
SL	10	4	6	7	3	9	1	5	5	6	4	
%	100	40	60	70	30	90	10	50	50	60	40	

Kết quả Bảng 2.2 cho thấy số lượng cán bộ, giảng viên nam/nữ của khoa tương đối cân bằng, tuổi đời trên 35 tuổi và kinh nghiệm công tác tốt trên 10 năm; Khoa có 90% giảng viên có trình độ tiến sĩ, 10% trình độ cử nhân (đang chờ bảo vệ đề tài thạc sĩ). Như vậy, về cơ bản đội ngũ cán bộ, giảng viên giảng dạy GDTC Trường T10 đáp ứng tốt yêu cầu giảng dạy, là một tiềm năng lớn đóng góp vào công tác giáo dục đào tạo và phát triển chung của nhà trường.

**2.1.3. Thực trạng cơ sở vật chất, sân bãi phục vụ giảng dạy môn GDTC**

Để kích lệ tính tích cực tập luyện của học viên thì cơ sở vật chất phục vụ tập luyện phải đảm bảo. Kết quả thống kê cơ sở vật chất (CSV) phục vụ giảng dạy môn GDTC được thể hiện ở Bảng 2.3

Bảng 2.3 cho thấy CSV phục vụ công tác GDTC thể chất của trường T10 tương đối tốt.

*Bảng 2.3: Kết quả khảo sát CSV phục vụ giảng dạy môn GDTC*

TT	Sân – Dụng cụ	Số lượng	Chất lượng			
			Tốt	%	TB	%
1	Nhà tập đa năng	2			2	100
2	Cột, xà, đệm nhảy cao	10	8	80	2	20
3	Hồ nhảy xa	4	2	50	2	50
4	Sân cỏ nhân tạo	6	1	17	5	83
5	Bộ xà đơn	5	2	40	3	60
6	Hồ bơi 50m	1			1	100
7	Đường chạy 100m	1			1	100
8	Đường chạy 1500m	1			1	100
9	Sân Bóng chuyền	2			2	100

**2.1.4. Thực trạng nhận thức của học viên về giờ học GDTC**

*Bảng 2.4: Kết quả phỏng vấn động cơ và nhận thức của học viên về giờ học GDTC*

TT	Nội dung	SL (n=100)	Tỉ lệ %
1	GDTC là môn học bắt buộc trong chương trình đào tạo	100	100
2	Là môn học được giao lưu kết nối nhiều bạn bè	75	75
3	Là môn học giúp cải thiện vóc dáng cơ thể	80	80
4	Học vì đam mê TĐTT	52	52
5	GDTC là môn học thực hành nên tạo nhiều sự hứng thú	70	70
6	Vì môn học GDTC tăng cường sức khỏe	89	89
7	Là môn học có tính giải trí sau những giờ học căng thẳng	78	78

8	Vì lý do khác	57	57
9	Giờ học nhàm chán, mệt mỏi	55	55
10	Giáo viên giảng dạy khó tiếp thu, động tác chưa đẹp	10	10
11	Giáo viên chưa nhiệt tình trong giảng dạy	5	5
12	Thiếu dụng cụ tập luyện	15	15

Kết quả Bảng 2.4 cho thấy phần đa học viên nhận thức được việc tập luyện TĐTT có tác dụng tốt cho sức khỏe. Trong đó, có 89% học viên với mục đích vừa hoàn thành môn học vừa nâng cao sức khỏe và thỏa mãn ý thích của bản thân. Mặt khác, có những giảng viên không phải chuyên sâu nội dung nên việc thực hiện kỹ thuật động tác chưa thể đẹp như giảng viên chuyên ngành được. Chính vì thế mà dẫn đến tình trạng học viên không thấy hứng thú khi học.

**2.2. Lựa chọn biện pháp nâng cao tính tự giác tích cực trong giờ học môn GDTC**

Để lựa chọn biện pháp nâng cao tính tự giác tích cực trong giờ học môn GDTC, dựa vào kết quả điều tra thực trạng và tìm hiểu nguyên nhân đề tài đề xuất 9 biện pháp. Sau khi tiến hành phỏng vấn các giảng viên giảng dạy môn GDTC, kết quả được thể hiện ở Bảng 2.5.

*Bảng 2.5: Kết quả phỏng vấn lựa chọn biện pháp nâng cao tính tự giác tích cực trong giờ học môn GDTC (n = 30)*

TT	Biện pháp	Đồng ý		Không đồng ý	
		SL	%	SL	%
1	Tổ chức tuyên truyền động viên về nhận thức về vai trò của môn học GDTC	30	100	0	0
2	Thành lập các CLB thể thao của nhà trường, xây dựng các đội tuyển thể thao cho học viên để tạo điều kiện thuận lợi cho học viên tham gia tập luyện, thi đấu và giao lưu. Có chế độ đãi ngộ, khen thưởng kịp thời cho SV có thành tích thể thao cao trong các giải thi đấu	26	86.67	4	13.33
3	Đảm bảo cơ sở vật chất, kinh phí phục vụ cho hoạt động TĐTT, khai thác hiệu quả sử dụng các công trình, trang thiết bị thể thao hiện có, đồng thời thường xuyên cải tạo, nâng cấp cơ sở vật chất kỹ thuật	30	100	0	0

4	Tạo cơ chế và ứng dụng chính sách hợp lý và thỏa đáng cho đội ngũ cán bộ, giáo viên và học viên tham gia sinh hoạt tại các CLB	25	83.33	5	16.67
5	Mở rộng và tăng cường các hoạt động thi đấu môn thể thao chào mừng các ngày lễ lớn trong năm	24	80.0	6	20.0
6	Nâng cao chất lượng đội ngũ giảng viên	23	76.67	7	23.33
7	Đổi mới phương pháp giảng dạy	27	90.0	3	10.0
8	Nghiêm khắc trong dạy, thường xuyên kiểm tra giám sát	2	6.67	28	93.33
9	Tăng thêm độ khó nhiệm vụ học tập	1	3.13	29	96.67

Kết quả Bảng 2.5 cho thấy, trong 9 biện pháp được đề xuất để nâng cao tính tự giác tích cực cho học viên trong giờ học GDTC thì có 7 biện pháp (1 đến 7) được các giảng viên GDTC lựa chọn với tỉ lệ rất cao (từ 75% – 100%).

Việc nâng cao ý thức tự giác trong tập luyện cũng như nhận thức đúng về vai trò của giáo dục thể chất và thể dục thể thao trong việc củng cố và nâng cao sức khỏe trong quá trình đào tạo còn nhiều bất cập. Chưa có biện pháp động viên kịp thời khi các em học viên tham gia tập luyện ngoại khóa, cũng như chế độ cho cán bộ giảng dạy khi tham gia tổ chức tập luyện ngoài giờ chính khóa cho học viên.

Việc thực hiện nhiệm vụ, kế hoạch công tác giáo dục thể chất và hoạt động thể dục thể thao của nhà trường hiện nay tuy đã đạt được những kết quả đáng khích lệ, song nội dung, phương pháp tổ chức quá trình giáo dục mới chỉ phát huy trong các giờ chính khóa, còn việc tổ chức hoạt động ngoại khóa cho học viên lại chưa được quan tâm đúng mức. Cơ sở vật chất phục vụ môn GDTC còn có hạn chế, một số nội dung chưa có sẵn bãi, dụng cụ đạt chuẩn.

Nhận thức tốt hơn về vai trò của giáo dục thể chất và hoạt động thể dục thể thao đối với sức khỏe và kết quả học tập vui chơi giải trí trong giờ học.

Được tham gia các câu lạc bộ thể thao tự chọn ngoài giờ học và tham gia thi đấu các giải thể thao thường xuyên.

Muốn duy trì phát triển công tác GDTC của trường cần có nhiều các biện pháp và phải có sự phối hợp hài hòa để chất lượng GDTC của trường T10 ngày càng phát triển có chất lượng tốt hơn.

Để nâng cao chất lượng công tác giáo dục thể

chất và hoạt động thể dục thể thao trong nhà trường, yếu tố có tính quyết định là sự quan tâm chỉ đạo của lãnh đạo nhà trường trong việc định hướng toàn diện về quản lý chỉ đạo, tăng cường đội ngũ giảng viên GDTC, xây dựng cơ sở vật chất của TĐTT trong nhà trường. Vai trò năng động sáng tạo của đội ngũ giảng viên GDTC phải được thể hiện rõ hơn. Sự phối hợp chặt chẽ với BCH đoàn trường, các phòng, khoa và sự cố gắng của học viên trong việc tạo ra một phong trào thi đua học tập và rèn luyện giữa các khối lớp, các khoa, các chi đoàn với mục tiêu dạy thật tốt và học thật tốt.

### 3. Kết luận

Từ kết quả nghiên cứu trên, đề tài đã rút ra một số kết luận sau:

- Thực trạng tính tự giác tích cực của học viên trong giờ học GDTC là chưa cao, còn nhiều vấn đề cần khắc phục.

- Điều kiện cơ sở vật chất phục vụ cho giảng dạy đáp ứng yêu cầu giảng dạy GDTC cho học viên cần phải được đầu tư tốt hơn, đáp ứng nhu cầu tập luyện và huấn luyện thi đấu cho học viên.

- Qua nghiên cứu đề tài lựa chọn được 7 biện pháp nâng cao tính tự giác tích cực trong tập luyện môn GDTC. Việc nâng cao tính tự giác tích cực trong học tập cho học viên để các em có động cơ học tập tốt môn GDTC là điều rất quan trọng. Đề tài đưa ra một số biện pháp cần thiết tuy chưa phải là tối ưu nhất nhưng sẽ giúp các em nhìn nhận được vấn đề.

Đây không phải là yêu cầu đặt ra chỉ riêng cho đội ngũ thầy cô giáo làm công tác GDTC mà cần có sự đóng góp chung tay của các đơn vị liên quan trong toàn trường. Điều này đặt ra yêu cầu cần thiết cho hoạt động giáo dục trong Nhà trường là phải tổ chức dạy và học như thế nào để hình thành và nâng cao tính tự giác tích cực cho học viên.

### Tài liệu tham khảo

1. Bộ Công an (2020), Thông tư số 106/2020/TT-BCA ngày 08/10/2020, quy định về chế độ rèn luyện thể lực trong CAND, Hà Nội.

2. Viễn, P. N. (2006). *Giáo trình "Tâm lý học TĐTT"*. NXB Thể dục Thể thao Hà Nội.

3. Tiến, N.T (2015), *Giáo trình lý luận và phương pháp giảng dạy đại học TĐTT*, NXB ĐHQG TP HCM.

4. Tươi, Đ.T (2018), *Nghiên cứu biện pháp nâng cao hứng thú trong giờ học GDTC cho SV các trường Đại học ở Hà Nội*, Luận án tiến sĩ Giáo dục học, Đại học TĐTT Bắc Ninh.