

Phương pháp nâng cao nhận thức giáo dục thể chất suốt đời của học viên Học viện An ninh Nhân dân

Lã Trọng Nghĩa*

*ThS. Học viện An ninh Nhân dân

Received: 3/12/2023; Accepted: 11/12/2023; Published: 18/12/2023

Abstract: Physical education in colleges and universities is an important connection point between school sports and social sports, and is also an important link to foster lifelong sports consciousness for students. How to cultivate lifelong sports consciousness among college students is an issue that must be concerned and considered in the innovation of physical education in colleges and universities. Aiming to raise the importance of lifelong physical education for students in colleges and universities, this article proposes ways and methods to raise awareness about lifelong physical education. of college students, in order to stimulate and nurture students' interest and interest in exercise and to gradually form a consciousness and habit of lifelong physical exercise.

Keywords: Students; lifelong sports consciousness; Physical education; People's security Academy.

1. Đặt vấn đề

Trong giai đoạn hiện nay, với sự phát triển nhanh chóng của các thành tựu khoa học và công nghệ ở nước ta và sự ra đời của xã hội thông tin, môi trường sống, lối sống, cơ cấu tri thức, phong cách làm việc và cơ cấu nhân lực của toàn xã hội đã có những thay đổi căn bản. Điều này cho thấy xã hội sẽ có yêu cầu ngày càng cao hơn đối với chất lượng nhân lực lao động, đặc biệt là chất lượng sức khỏe cá nhân. Là một phần quan trọng của giáo dục đại học, Giáo dục thể chất (GDTC) trong các trường cao đẳng, đại học và học viện sẽ là đơn vị tiên phong trong việc cung cấp một sự đảm bảo về thể chất cho việc đào tạo những tài năng xuất sắc và có tư duy khoa học, trí thức và trình độ nghề nghiệp cao. Sinh viên (SV), học viên (HV) đại học sắp bước vào xã hội, làm thế nào để nâng cao nhận thức và tập luyện thể thao suốt đời (TTSD) một cách khoa học, hợp lý và hiệu quả trong giai đoạn cuối của các khóa học tập cơ bản về nghề nghiệp. Giai đoạn đại học là giai đoạn tốt nhất để SV, HV nắm vững và hình thành kiến thức, kỹ năng TT. Chính vì vậy cần chú trọng bồi dưỡng ý thức GDTC suốt đời cho SV, HV, hướng dẫn SV, HV hiểu đúng chức năng, nhiệm vụ của TT, trau dồi năng lực, bản lĩnh của SV, HV. Đồng thời cũng phải quan tâm đến việc tham gia tập luyện thể chất và cho phép SV, HV trong việc hình thành thói quen tốt thường xuyên tham gia tập thể chất và đặt nền tảng vững chắc cho các môn TTSD. Trong giới hạn bài viết này, tác giả quan tâm bàn luận về các ý tưởng liên quan tới phương pháp nâng cao nhận thức GDTC suốt đời cho HV Học viện An ninh Nhân dân (HVANND).

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Phương pháp nghiên cứu

Bài viết được tiến hành soạn thảo thông qua việc đánh giá tình hình thực tế, sau đó thông qua các quá trình nghiên cứu tài liệu có liên quan, từ đó hình thành các cơ sở lý luận của vấn đề. Kết hợp tham khảo các ý kiến chuyên gia giáo dục, sau đó hình thành các ý tưởng về phương pháp nâng cao nhận thức GDTC suốt đời của HV HVANND. Để có thể định hướng các quan điểm đúng với cơ sở lý luận và thực tế, tác giả căn cứ vào kinh nghiệm giảng dạy của bản thân và đồng nghiệp tại HVANND tiếp tục thảo luận và nghiệm chứng các vấn đề có liên quan. Cuối cùng tiếp tục tham khảo thêm các ý kiến chuyên môn từ các chuyên gia, qua đó hoàn thiện ý tưởng khoa học và hoàn thiện bài viết khoa học.

2.2. Kết quả nghiên cứu và bàn luận

2.2.1. Tầm quan trọng của việc nâng cao nhận thức về GDTC suốt đời của HV HVANND

GDTC suốt đời đã trở thành một chủ đề quan trọng trong nghiên cứu về giáo dục. Trau dồi nhận thức GDTC suốt đời cho HV HVANND, để HV có thể duy trì khả năng, hành vi TT và sức khỏe liên tục, độc lập về thể chất, tâm lý và xã hội sau khi họ vào thực tế nghề nghiệp trong xã hội, để đảm bảo rằng họ có thể cống hiến hết mình cho công việc đầy tính thách thức và nguy hiểm. Đồng thời đạt được cuộc sống một cách lành mạnh và góp phần nâng cao nghiệp vụ chuyên môn, đảm bảo tính an ninh, trật tự của xã hội, góp phần quan trọng vào sự nghiệp hiện đại hóa, hội nhập thể giới của đất nước. GDTC trong HVANND là phần cuối cùng và quan trọng nhất của

GDTC trong nhà trường, HV cần phải được hướng dẫn để có thể tận dụng thời gian quý báu của mình ở trường để có thể nâng cao ý thức rèn luyện thể chất suốt đời của bản thân và thông qua đó đặt nền tảng tư tưởng và sự chuẩn bị tốt nhất về thể chất, nền tảng chuyên môn vật chất cho cuộc sống và nghề nghiệp suốt đời.

Đây là môn học được giảng dạy lâu dài trong giáo dục nhà trường, sau 12 năm học GDTC ở cấp tiểu học, trung học cơ sở và trung học phổ thông, HV HVANND có thể nói là đã được trang bị tương đối tốt về nền tảng, năng lực thể chất, tình trạng sức khỏe, văn hóa thể chất cơ bản. Tuy nhiên, đánh giá từ dữ liệu thống kê về các bài kiểm tra thể lực của HV HVANND trong những năm gần đây cho thấy thể lực của HV HVANND không khả quan so với yêu cầu về đặc thù nghề nghiệp, cần có những biện pháp hợp lý và hiệu quả để nâng cao chất lượng giảng dạy GDTC và nâng cao thể lực của HV HVANND. Vì vậy, các giảng viên GDTC HVANND cần xác định rõ ràng mục tiêu, phương pháp và biết tận dụng tối đa cơ hội học tập tại trường của HV, đồng thời nâng cao thể chất cho HV, cần quan tâm hơn nữa đến việc bồi dưỡng thói quen và khả năng rèn luyện thân thể suốt đời của HV, đặt nền móng vững chắc cho việc tham gia tích cực các hoạt động thể chất suốt đời. Qua đó nâng cao sức khỏe của HV, tăng cường thể chất và cải thiện năng lực chuyên môn nhằm tăng cường hiệu quả phụ vụ, xây dựng đất nước của chúng ta.

2.2.2. Phương pháp nâng cao ý thức TTSD của HV HVANND

a. Nhấn mạnh và tăng cường giáo dục lý luận về ý thức TTSD cho HV HVANND: HV, SV đại học hiện nay nói chung có hiểu biết tốt về TT sau khi học GDTC ở các trường tiểu học và trung học đã qua. Các em có hiểu biết nhất định, nhưng một số HV chỉ biết hình thức bên ngoài, tức là các động tác kỹ thuật thuần túy, mà thiếu hiểu biết về kiến thức lý thuyết, dẫn đến hiện tượng chỉ biết nó là gì mà không biết tại sao. Trong dạy học GDTC, các giảng viên cần tăng cường giáo dục kiến thức lý thuyết, để HV không chỉ nắm vững các động tác kỹ thuật mà còn tăng cường nghiên cứu lý thuyết về chiến thuật và phương pháp tập luyện GDTC, để trau dồi cho HV quan niệm khoa học đúng về TT. Ngoài ra, các phương tiện quảng cáo, truyền thông hiệu quả cũng có thể làm cho TT được phổ biến rộng rãi. Chúng ta có thể sử dụng rộng rãi các nguồn lực sẵn có của trường để truyền bá một số ý nghĩa và chức năng chung của TT, chẳng hạn như phát thanh, tuyên truyền của Đoàn thanh niên,

Hội SV, các hội thi, giải thi đấu,... Thông qua các phương pháp truyền thông cụ thể và hiệu quả, HV có thể hiểu thêm về lợi ích của việc tham gia tập luyện thể dục, mở rộng hiểu biết của HV về kiến thức TT và nâng cao kiến thức lý thuyết về TT. Làm sâu sắc hơn sở thích và sở thích của HV trong việc tham gia tập luyện GDTC, trau dồi ý thức và sự thường xuyên của HV trong việc tham gia tập luyện GDTC và đặt nền tảng vững chắc cho các môn TTSD của HV HVANND.

b. Nuôi dưỡng hứng thú tham gia và phát triển thói quen tham gia tập luyện GDTC tốt: Thực tiễn đã chứng minh rằng chìa khóa để nuôi dưỡng ý thức tập luyện TTSD của HV HVANND là nuôi dưỡng sở thích, hứng thú TT bền vững. Hứng thú là thành phần tích cực nhất trong học tập, nó là điểm khởi đầu của việc rèn luyện động lực và nó cũng khiến con người có trải nghiệm cảm xúc tích cực. Do đó, một mặt, trong GDTC và các bài tập ngoại khóa, điều quan trọng là phải kích thích và nuôi dưỡng hứng thú của HV đối với GDTC, đồng thời phải giải phát hiện, nuôi dưỡng và bảo vệ sở thích và sở thích của HV, đồng thời kích thích tính chủ động của HV trong đối với sự nhiệt tình trong học, tập luyện. Mặt khác, giảng viên nên sử dụng tài liệu giảng dạy phong phú, phương pháp giảng dạy đa dạng, phương pháp luyện tập linh hoạt, đa dạng để kích thích và nuôi dưỡng hứng thú tham gia TT của HV, để HV tự mình trải nghiệm sự hài lòng và thú vị do TT mang lại và tham gia tích cực hơn trong TT qua đó hình thành các tư tưởng tham gia tập luyện GDTC hiệu quả, để HV hình thành khái niệm và nhận thức về TTSD

c. Nỗ lực trau dồi khả năng rèn luyện TT của HV HVANND: Giáo dục tổng thể ở HVANND nhằm bồi dưỡng phẩm chất toàn diện của HV, trong khi giảng dạy GDTC tập trung vào việc nuôi dưỡng sự phát triển thể chất toàn diện của HV, nắm vững kiến thức và kỹ năng cơ bản làm phương tiện, tập trung vào nâng cao năng lực và cuối cùng đạt được mục tiêu nâng cao thể chất. Vì vậy, trong quá trình giảng dạy, giảng viên cần cố gắng hết sức để làm cho tư duy của HV luôn đạt mức tích cực cao, để truyền cảm hứng tốt hơn cho tư duy rèn luyện thể chất của HV, chẳng hạn như: Chú ý đến việc trau dồi sự hiểu biết và trí tưởng tượng của HV. Để HV tích hợp công nghệ và lý thuyết, trải nghiệm lý thuyết từ công nghệ, đưa lý thuyết vào hành động thực tế, hiểu đầy đủ ý nghĩa của TT, nâng cao khả năng nắm vững và ghi nhớ kiến thức cơ bản, đồng thời huy động sự quan tâm của HV đối với TT. Ngoài ra, trong quá trình dạy học GDTC,

các giảng viên cần không ngừng nâng cao nhận thức về thể chất của HV, rèn luyện cho HV khả năng tự điều chỉnh tốt về thời gian, cường độ, tần suất tập luyện, tự điều chỉnh động tác trong quá trình tự tập luyện. Điều này có ý nghĩa trong việc thúc đẩy sự nhiệt tình, ý thức tham gia tập luyện GDTC của HV qua đó đặt nền tảng tốt cho các ý tưởng và quan điểm rèn luyện TTSD.

d. Thay đổi quan niệm về GDTC trong nhà trường và hình thành tư tưởng tổ chức, chỉ đạo đúng đắn: TTSD có nghĩa là con người đã tham gia TT từ khi họ tiếp xúc với TT cho đến khi chết, tức là TT xuyên suốt toàn bộ quá trình của cuộc đời. Mục tiêu cuối cùng của GDTC ở HVANND là giúp HV tiếp tục rèn luyện thể chất trong công việc và cuộc sống tương lai thông qua GDTC, cải thiện thể chất và giúp họ khỏe mạnh và sống có ý nghĩa khi về già. Điều này có nghĩa là biểu tượng cho sự thành công của TT học đường không chỉ là HV đã cải thiện được bao nhiêu về thể chất và đạt được bao nhiêu thành tích đáng kinh ngạc trong thời gian đi học, mà là liệu HV có ý thức về sức khỏe và khả năng thể chất sau khi được GDTC hay không, và liệu họ đã phát triển thói quen tự tiến hành rèn luyện thể chất hay chưa. Vì vậy, các hoạt động giáo dục trong HVANND cũng cần sự phối hợp trong việc truyền thông để quán triệt mục đích, bản chất cơ bản của GDTC, phù hợp với đặc điểm phát triển thể chất và tinh thần của HV, để GDTC sát với thực tế của HV, với mục tiêu cá nhân và không để HV chỉ hiểu TT mà còn thích TT, để hình thành nhận thức và thói quen TTSD, tạo nền tảng vững chắc cho hành trình rèn luyện TTSD cho HV HVANND.

e. Chú trọng công tác xây dựng và tạo môi trường TT tốt trong HVANND: Việc thành lập các hội, nhóm, câu lạc bộ TT của HV HVANND là một phương tiện hiệu quả để nâng cao nhận thức về TT của các HV và tạo bầu không khí rèn luyện TT cho HV HVANND. Thực tiễn đã chứng minh rằng dưới sự thúc đẩy cải cách và phát triển GDTC trong các trường cao đẳng và đại học, học viện nói chung, các tổ chức TT của SV nói chung đã nhanh chóng được công nhận và số lượng HV tham gia ngày càng tăng. Các tổ chức này đã đóng một vai trò tích cực trong việc thúc đẩy sự tham gia hoạt động thể chất. Câu lạc bộ TT sẽ tổ chức những người có chung sở thích cùng nhau thực hiện các hoạt động, HV tham gia nhóm này để tham gia theo chuyên môn và sở thích của bản thân, đồng thời cung cấp cho HV một nền tảng để thể hiện và theo đuổi các môn TT yêu thích của mình, để HV có thể học hỏi nhiều hơn trong quá trình học tập. Luôn tham

gia với sự nhiệt tình tích cực và động lực mạnh mẽ. Do đó, HVANND cần phải quan tâm đầy đủ đến việc thành lập các câu lạc bộ TT và hỗ trợ tích cực cho họ, nuôi dưỡng sở thích và sở thích TT của HV thông qua các câu lạc bộ và nâng cao nhận thức của HV về việc tham gia rèn luyện thể chất suốt đời.

g. Tự nâng cao chất lượng giảng viên chuyên môn: Là một giảng viên GDTC phải có kiến thức lý luận sâu sắc, kỹ thuật mới, nghiệp vụ vững vàng, phải không ngừng mở rộng kiến thức của bản thân, tích cực học hỏi kiến thức từ các môn học khác, nâng cao chất lượng bản thân một cách có mục tiêu, để bản thân có thể giảng dạy hiệu quả, có ích trong việc chiếm được lòng tin và sự chào đón của HV, khắc sâu tình cảm của HV đối với TT. Với việc đưa thông tin mạng và đa phương tiện vào lớp học, giảng viên GDTC cần không ngừng tăng cường học tập, củng cố kiến thức cơ bản và kiến thức chuyên môn, đồng thời nâng cao cấu trúc kiến thức của bản thân. Cũng phải không ngừng cập nhật, bổ sung và nâng cao kiến thức và kỹ năng, đổi mới trong giảng dạy, truyền tải những thông tin TT mới nhất đến HV, tạo cho HV cảm nhận được không khí TT mới mẻ, tạo hứng thú và sở thích lớn, hình thành thói quen tham gia rèn luyện thân thể thường xuyên, liên tục cải thiện mức độ sức khỏe của HV.

3. Kết luận

GDTC tại HVANND là giai đoạn tốt nhất để HV nắm vững kiến thức GDTC và rèn luyện sức khỏe trong cuộc sống. Trong đổi mới giảng dạy GDTC, cần chú trọng phát triển theo hướng bồi dưỡng nhận thức và năng lực GDTC suốt đời của HV. Đồng thời tăng cường nghiên cứu các môn học lý thuyết, để các HV hiểu nguyên tắc và phương pháp tập luyện khoa học, qua đó chủ động thực hiện các bài tập GDTC ngoài giờ lên lớp, tạo nền tảng tốt cho việc học tập thể dục TTSD, mang lại lợi ích HV suốt đời.

Tài liệu tham khảo

1. Ban chấp hành (2002), *Chỉ thị 17/CT-TW, ngày 20-3-2002 về phát triển TDTT đến năm 2010*, Hà Nội.
2. Lê Bửu, Dương Nghiệp Chí, Nguyễn Hiệp (1983), *Lý luận và phương pháp tập luyện TT*, Sở TDTT TP. Hồ Chí Minh.
3. Lê Bửu, Nguyễn Thế Truyền (1991). *Lý luận và phương pháp TT trẻ*, NXB TDTT, TP. Hồ Chí Minh.
4. Lê Đình Du (1989), *Nghiên cứu sự phát triển của SV*. NXB TDTT, TP. Hồ Chí Minh.
5. Vũ Thị Nho (1999), *Tâm lý học phát triển*, NXB ĐH Quốc gia Hà Nội.