

LỰA CHỌN CÁC BÀI TẬP NÂNG CAO SỨC HIỆU QUẢ DẠY HỌC MÔN GIÁO DỤC QUỐC PHÒNG VÀ AN NINH CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC ĐIỆN LỰC

Đào Phương Nam
Trung tâm GDTC-QPAN, Trường Đại học Điện lực

Tóm tắt: Nghiên cứu này khám phá việc sử dụng các bài tập nâng cao nhằm nâng cao hiệu quả giảng dạy môn Giáo dục Quốc phòng và An ninh tại Trường Đại học Điện lực. Nghiên cứu chỉ ra những hạn chế của phương pháp truyền thống làm giảm sự hứng thú và khả năng vận dụng thực tiễn của sinh viên. Một khuôn khổ mới được đề xuất, dựa trên học tập trải nghiệm và tư duy phản biện, nhằm tích hợp các bài tập nâng cao giúp nâng cao hiểu biết, kỹ năng và năng lực giải quyết vấn đề. Thông qua dữ liệu định lượng và định tính, kết quả nghiên cứu cho thấy các bài tập này giúp tăng động lực, sự tham gia tích cực và khả năng vận dụng kiến thức vào thực tế. Nghiên cứu đưa ra các chiến lược thiết thực nhằm cải thiện phương pháp giảng dạy và nâng cao tinh thần trách nhiệm công dân cho sinh viên.

Từ khóa: Giáo dục Quốc phòng và An ninh, Trường Đại học Điện lực, bài tập nâng cao, hiệu quả giảng dạy.

SELECTING ADVANCED EXERCISES TO ENHANCE THE TEACHING EFFECTIVENESS OF NATIONAL DEFENSE AND SECURITY EDUCATION FOR STUDENTS AT ELECTRIC POWER UNIVERSITY

Dao Phuong Nam
Center for Physical and National Defense Education, Electric Power University

Abstract: This study explores the use of advanced exercises to enhance the effectiveness of teaching National Defense and Security Education at Electric Power University. It identifies limitations in traditional methods that reduce student engagement and practical application. A new framework is proposed, based on experiential learning and critical thinking, to integrate advanced exercises that improve understanding, skills, and problem-solving abilities. Using both quantitative and qualitative data, the research shows that these exercises boost motivation, participation, and real-world knowledge application. The study offers practical strategies to improve teaching and foster civic responsibility among students.

Keywords: National Defense and Security Education, Electric Power University, advanced exercises, teaching effectiveness.

Nhận bài: 20/02/2025

Phản biện: 21/03/2025

Duyệt đăng: 25/03/2025

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Theo báo cáo của Bộ Giáo dục và Đào tạo (2023), “việc đổi mới phương pháp giảng dạy GDQP&AN còn chậm, chưa đáp ứng yêu cầu thực tiễn.” Điều này dẫn đến việc sinh viên chưa thực sự hứng thú với môn học, kết quả học tập chưa cao và khả năng vận dụng kiến thức vào thực tế còn nhiều hạn chế. Với thực trạng đó, việc nghiên cứu và lựa chọn các bài tập phù hợp nhằm nâng cao hiệu quả giảng dạy môn GDQP&AN là điều cần thiết. Thông qua việc áp dụng các bài tập phù hợp với nội dung giảng dạy và đặc điểm của sinh viên, giảng viên có thể giúp người học tiếp cận kiến thức một cách chủ động hơn, nâng cao khả năng thực hành và vận dụng vào tình huống thực tế. Nghiên cứu này tập trung vào việc đánh giá thực trạng giảng dạy, từ đó đề xuất những bài tập hiệu quả để cải thiện chất lượng đào tạo môn GDQP&AN tại Trường Đại học Điện lực. Kết quả nghiên cứu không chỉ giúp nâng cao chất lượng giảng dạy mà còn tạo động lực học tập cho sinh viên, đồng thời góp phần vào quá trình đổi mới

phương pháp giảng dạy môn GDQP&AN trong hệ thống giáo dục đại học nói chung.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Đánh giá thực trạng công tác dạy học môn GDQP-AN cho sinh viên trường Đại học Điện lực

2.1.1. Thực trạng sử dụng bài tập nâng cao hiệu quả dạy học

Đề tài đã đánh giá thực trạng việc ứng dụng các bài tập nâng cao hiệu quả dạy học theo thang đo Likert. Kết quả đánh giá có thể phân tích kết quả đánh giá sự hài lòng về chất lượng giảng dạy đào tạo thông qua ý kiến sinh viên như sau:

1) Phần về bài tập lý thuyết:

Tần suất tham gia ($x = 3.27 \pm 0.66$): Mức điểm trung bình cho thấy sinh viên tham gia các bài tập lý thuyết ở mức vừa phải. Độ lệch chuẩn cao (0.66) cho thấy sự không đồng đều trong mức độ tham gia giữa các sinh viên. Hiểu sâu kiến thức ($x = 3.26 \pm 0.57$): Các bài tập lý thuyết có hỗ trợ sinh viên hiểu sâu kiến thức, nhưng hiệu quả chưa đạt

mức cao. Điểm số này phản ánh mức độ hài lòng trung bình. Phù hợp với mục tiêu môn học ($x = 3.14 \pm 0.64$): Điểm thấp nhất trong nhóm này cho thấy bài tập lý thuyết chưa thực sự gắn kết chặt chẽ với mục tiêu môn học. Khó khăn gặp phải ($x = 3.26 \pm 0.48$): Mức độ khó khăn được đánh giá ở mức trung bình, với độ lệch chuẩn thấp cho thấy sự đồng thuận giữa sinh viên về các khó khăn như yêu cầu phức tạp hoặc thiếu tài liệu.

2) Phần về bài tập sức bền: Hướng dẫn đầy đủ ($x = 3.26 \pm 0.54$): Sinh viên đánh giá việc hướng dẫn ở mức trung bình khá, cần cải thiện hướng dẫn chi tiết hơn để đáp ứng nhu cầu học tập. Phù hợp với thể trạng ($x = 3.34 \pm 0.59$): Đây là một trong những nội dung được đánh giá cao nhất, cho thấy các bài tập sức bền được tổ chức khá hợp lý và phù hợp với thể trạng sinh viên. Ảnh hưởng tích cực ($x = 3.36 \pm 0.67$): Điểm số cao nhất trong bảng cho thấy sinh viên nhận thấy bài tập sức bền có tác động tích cực đến thể lực và ý thức trách nhiệm.

3) Phần về bài tập sức mạnh bột phát:

Cải thiện kỹ năng và sức mạnh ($x = 3.24 \pm 0.72$): Các bài tập như ném lựu đạn, bật nhảy được đánh giá ở mức trung bình khá, nhưng độ lệch chuẩn cao (0.72) cho thấy ý kiến sinh viên khá phân tán, phản ánh sự khác biệt trong trải nghiệm. Điều chỉnh phù hợp ($x = 3.22 \pm 0.46$): Việc điều chỉnh bài tập để phù hợp với từng cá nhân chưa được đánh giá cao, cần tập trung hơn vào cá nhân hóa bài tập. Hiệu quả tổng thể ($x = 3.25 \pm 0.51$): Đánh giá tổng hợp về sự kết hợp các bài tập cho thấy hiệu quả ở mức trung bình khá, có tiềm năng cải thiện. Nhận định chung: Tất cả các nội dung đều đạt mức trung bình khá (x khoảng 3.2–3.4), thể hiện hiệu quả nhất định nhưng chưa nổi bật. Bài tập sức bền được đánh giá điểm cao nhất, đặc biệt là về mức độ phù hợp với thể trạng và khả năng cải thiện ý thức trách nhiệm. Hướng dẫn và tổ chức bài tập đạt mức độ hài lòng tương đối ổn định. Bên cạnh đó còn hạn chế nhất định như: Các bài tập lý thuyết chưa thực sự gắn kết với mục tiêu môn học và cần cải thiện để sinh viên hiểu rõ hơn. Việc điều chỉnh bài tập sức mạnh bột phát để phù hợp với năng lực cá nhân chưa được chú trọng, dẫn đến sự phân tán ý kiến. Như vậy, các bài tập mới chỉ mang lại hiệu quả tương đối trong việc nâng cao kỹ năng và kiến thức cho sinh viên. Cần thực hiện các biện pháp cải tiến để tối ưu hóa hiệu quả, đặc biệt là trong các bài tập lý thuyết và thực hành.

2.1.2. Thực trạng kết quả thực hiện các test đánh giá

Nhằm tìm hiểu thực trạng kết quả thực hiện các test đánh giá của sinh viên, đề tài đã tổng hợp xếp loại đánh giá theo 6 test đã lựa chọn cho đối tượng nghiên cứu. Kết quả cho thấy kiểm tra các test đánh giá nội dung chạy vũ trang 3000m và ném lựu đạn cho sinh viên trường Đại học Điện lực, thành tích đạt được ở các chỉ tiêu, các test không đều. Khi so sánh, đối chiếu với tiêu chuẩn đánh giá xếp loại đã được xây dựng cho thấy, số sinh viên có mức xếp loại trung bình chiếm tỷ lệ cao tới 30.0%, còn tỷ lệ SV loại khá chiếm tỷ lệ thấp với 23.0% và tốt cũng ở mức thấp với tỷ lệ 10.0%. Cộng lũy tiến thì từ tỷ lệ Kém đến Trung bình chiếm 67.0%. Từ thực trạng công tác giảng dạy và huấn luyện cho sinh viên như trình bày ở trên thấy: Cần phải bổ sung thêm các bài tập lý thuyết, phát triển sức bền và sức mạnh bột phát cho sinh viên trường Đại học Điện lực.

2.2. Lựa chọn các bài tập nâng cao hiệu quả dạy học môn GDQP-AN cho sinh viên trường Đại học Điện lực

Nhờ kết quả phỏng vấn, đề tài xác định và lựa chọn ra được những căn cứ lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả dạy học môn Giáo dục quốc phòng và An ninh cho sinh viên trường Đại học Điện lực. Kết quả phỏng vấn được trình bày cho thấy: Cả 8 căn cứ lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả dạy học môn Giáo dục quốc phòng và An ninh cho sinh viên trường Đại học Điện lực mà đề tài đưa ra đều được các ý kiến lựa chọn với số ý kiến chiếm tỷ lệ trên 93.75 - 100% trở lên ở mức độ cần thiết. Qua kết quả khảo sát thực tiễn bằng phỏng vấn, đề tài đã lựa chọn được 8 căn cứ và yêu cầu khi lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả dạy học môn Giáo dục quốc phòng và An ninh cho sinh viên trường Đại học Điện lực. Từ các yêu cầu về lựa chọn bài tập thu được, bước đầu đề tài đã lựa chọn được 60 bài tập nâng cao hiệu quả dạy học môn Giáo dục quốc phòng và An ninh cho sinh viên trường Đại học Điện lực.

Các bài tập này được thiết kế không chỉ để cải thiện kỹ năng lý thuyết và thực hành mà còn phát triển toàn diện về thể lực và tư duy chiến thuật của sinh viên. Để xác định cơ sở thực tiễn cho việc lựa chọn các bài tập, đề tài đã tiến hành phỏng vấn gián tiếp các giảng viên, HLV đang trực tiếp huấn luyện. Đề tài chỉ lựa chọn bài tập có kết quả phỏng vấn với mức độ ưu tiên cao. Kết quả phỏng vấn được trình bày tại bảng

Kết quả phỏng vấn cho thấy có tất cả 60 bài tập được đa số ý kiến lựa chọn và đạt mức độ ưu tiên cao. Phân tích kết quả phỏng vấn dựa trên thang đo Likert 3 bậc và trung bình (x), tổng quan về các nhóm bài tập được đánh giá theo mức độ ưu tiên (Ưu tiên 1, Ưu tiên 2, Ưu tiên 3) với điểm trung bình (x) thể hiện mức độ hiệu quả.

Có 4 nhóm bài tập chính

Nhóm 1: các bài tập lý thuyết:

Tìm hiểu khái niệm cơ bản về quốc phòng và an ninh

Phân tích vai trò của quốc phòng toàn dân trong xây dựng và bảo vệ tổ quốc

Đọc và tóm tắt nội dung Hiến pháp về quốc phòng, an ninh

Phân biệt giữa chiến lược quốc phòng và chiến lược an ninh quốc gia

Lập sơ đồ tổ chức lực lượng vũ trang nhân dân Việt Nam.....

Nhóm bài tập này có số điểm trung bình thấp hơn cả.

Nhóm 2: Các bài tập dẫn dắt dạy ném lựu đạn.

Thực hiện động tác cầm và ném lựu đạn mô phỏng,

Tập tư thế chuẩn bị trước khi ném lựu đạn

Luyện tập cách xác định hướng và mục tiêu ném lựu đạn

Thực hành kỹ thuật giật chốt an toàn lựu đạn

Tập trung vào động tác xoay vai và chuyển trọng tâm khi ném

Tập ném lựu đạn vào mục tiêu cố định ở khoảng cách ngắn (10m)

Tập ném lựu đạn vào mục tiêu di động

Luyện động tác ném liên tiếp để cải thiện sự hình xác

Tập ném lựu đạn trong điều kiện gió hoặc địa hình khó khăn

Thực hành kỹ thuật ném lựu đạn khi di chuyển

Thực hành phối hợp đồng đội trong tình huống chiến đấu giả định

Xây dựng bài tập tình huống về ném lựu đạn trong môi trường chiến trường giả định

Tập cách nhắm mục tiêu qua các góc độ khác nhau

Tăng cường khả năng phản xạ ném nhanh trong thời gian ngắn.

Tập ném lựu đạn theo góc cao để vượt chướng ngại vật

Nhóm 3: Bài tập phát triển sức bền chạy vũ trang 1500m và 3000m.

Chạy bộ nhẹ 1500m làm quen với thiết bị mang vác.

Tập bài chạy ngắt quãng (interval) 300m chạy nhanh, 300m chạy chậm.

Luyện chạy bền 2000m với trang bị nhẹ.

Thực hiện bài tập chạy tăng tốc (sprint) ở 100m cuối mỗi vòng chạy.

Chạy bộ lên dốc hoặc cầu thang để tăng cường sức bền cơ chân.

Tập luyện bài chạy đều nhịp (pace run) ở tốc độ cố định.

Chạy kết hợp giữa chạy đều và bước nhanh

Tập bài chạy mô phỏng địa hình khó

Thực hành bài tập kéo lốp xe nhẹ trên quãng đường 200m.

Luyện tập nâng cao sức bền ưa khí bằng bài tập hít thở sâu khi chạy.

Chạy theo nhóm để tăng khả năng phối hợp và động viên lẫn nhau.

Kết hợp chạy bộ với các bài tập mang vác balo 10kg.

Tập chạy vũ trang 3000m theo thời gian tăng dần

Chạy trong điều kiện thời tiết khác nhau để tăng khả năng thích nghi.

Định kỳ kiểm tra thành tích và đặt mục tiêu cải thiện cá nhân.

Nhóm 4: Bài tập phát triển sức mạnh bột phát trong ném lựu đạn.

Tập động tác kéo dây kháng lực để tăng cường sức mạnh vai và cánh tay

Tập nâng tạ tay nhẹ với số lần lặp lại cao

Thực hành bật nhảy tại chỗ với cường độ cao

Tập ném bóng y học (medicine ball) vào tường để cải thiện lực ném

Thực hành đẩy tạ ngực nằm để tăng sức mạnh cơ ngực và cánh tay

Tập bài kéo xà để tăng cường sức mạnh thân trên

Thực hiện bài tập chống đẩy nhanh với nhịp độ cao

Tập nhảy xa để cải thiện khả năng chuyển trọng tâm nhanh

Luyện bài tập xoay vai và tay với dây kháng lực đàn hồi

Thực hành bài tập tấn trước kết hợp với ném vật nhẹ

Tập bật nhảy kết hợp ném bóng để mô phỏng động tác ném lựu đạn

Tập squat bật nhảy để tăng sức bật và độ linh hoạt

Luyện kỹ thuật ném qua vai với bóng nặng để tăng lực tay

Thực hành bài tập với dây đàn hồi để cải thiện độ dẻo dai của cơ bắp

Tập nâng và ném vật nặng (bóng, bao cát) để

tăng sức mạnh tổng thể

III. KẾT LUẬN

Để nâng cao hiệu quả giảng dạy môn GDQP&AN cho sinh viên Trường Đại học Điện Lực, việc lựa chọn và áp dụng các bài tập nâng cao đóng vai trò quan trọng. Những bài tập này không chỉ giúp sinh viên củng cố kiến thức lý thuyết mà còn phát triển kỹ năng thực hành, tăng cường ý thức trách nhiệm và tinh thần yêu nước. Trường Đại học Điện Lực đã triển khai nhiều giải pháp nhằm nâng cao chất lượng GDQP&AN. Trong đó, việc tổ chức các hội thi

giảng viên dạy giỏi môn GDQP&AN đã tạo điều kiện cho giảng viên trao đổi kinh nghiệm, nâng cao trình độ chuyên môn và phương pháp giảng dạy. Bên cạnh đó, Nhà trường chú trọng kết hợp chặt chẽ giữa lý thuyết và thực hành, giảng dạy theo tình huống để khơi dậy tư duy sáng tạo và khả năng tự học của sinh viên. Việc lựa chọn các bài tập nâng cao phù hợp sẽ góp phần tích cực vào việc nâng cao chất lượng giảng dạy môn GDQP&AN, đáp ứng yêu cầu ngày càng cao của sự nghiệp bảo vệ Tổ quốc trong tình hình mới.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo. (2023). *Nâng cao chất lượng dạy học Giáo dục quốc phòng và an ninh trong tình hình mới*. Truy cập từ <https://moet.gov.vn/tintuc/Pages/tin-tong-hop.aspx?ItemID=8852>
2. Lê Văn Lắm, Nguyễn Xuân Sinh, Phạm Ngọc Viễn, Lưu Quang Hiệp (1999), *Giáo trình nghiên cứu khoa học thể dục thể thao*, NXB TDTT, Hà Nội
3. Tạp chí Giáo dục. (2023). *Trường Đại học Điện Lực sôi nổi hội thi giảng viên dạy giỏi Giáo dục Quốc phòng và An ninh*. Truy cập từ <https://tapchigiaoduc.edu.vn/article/87906/170/truong-dai-hoc-dien-luc-soi-noi-hoi-thi-giang-vien-day-gioi-giao-duc-quoc-phong-va-an-ninh/>
4. Tạp chí Công Thương. (2023). *Ấn tượng mô hình cơ sở Giáo dục thể chất và An ninh quốc phòng của Trường Đại học Điện Lực*. Truy cập từ <https://tapchicongthuong.vn/an-tuong-mo-hinh-co-so-giao-duc-the-chat-va-an-ninh-quoc-phong-cua-truong-dai-hoc-dien-luc-78300.htm>