

GIẢI PHÁP TĂNG CƯỜNG HOẠT ĐỘNG RÈN LUYỆN THỂ CHẤT CỦA VIÊN CHỨC, NGƯỜI LAO ĐỘNG TẠI HỌC VIỆN QUẢN LÝ GIÁO DỤC

Nguyễn Thị Ngọc Bình
Học viện Quản lý giáo dục
Email: binhntn@naem.edu.vn

Tóm tắt: Bài viết trên cơ sở nghiên cứu lý luận và thực trạng hoạt động rèn luyện thể chất của viên chức, người lao động tại Học viện Quản lý giáo dục, đề tài đề xuất các biện pháp tăng cường hoạt động rèn luyện thể chất của viên chức, người lao động tại Học viện Quản lý giáo dục góp phần nâng cao thể chất của viên chức, người lao động tại Học viện Quản lý giáo dục hiện nay.

Từ khóa: thể chất, hoạt động rèn luyện thể chất, viên chức, người lao động

SOLUTIONS TO ENHANCE PHYSICAL TRAINING ACTIVITIES FOR OFFICIALS AND EMPLOYEES AT THE NATIONAL ACADEMY OF EDUCATION MANAGEMENT

Nguyen Thi Ngoc Binh
National Academy of Education Management
Email: binhntn@naem.edu.vn

Abstract: The article is based on theoretical research and the current status of physical training activities of officials and employees at the Academy of Educational Management. The topic proposes measures to enhance physical training activities of officials and employees at the Academy of Educational Management, contributing to improving the physical fitness of officials and employees at the Academy of Educational Management today.

Keywords: physical, physical training activities, civil servants, workers

Nhận bài: 15/04/2025

Phản biện: 18/05/2025

Duyệt đăng: 23/05/2025

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Bác Hồ, vị cha già kính yêu của dân tộc Việt Nam đã từng nói rằng “Công tác thể dục, thể thao cũng là một công tác trong những công tác cách mạng” [6]. Cho đến ngày nay, những lời Bác dạy về tập luyện thể dục, thể thao nâng cao sức khỏe vẫn luôn đúng với mọi thế hệ, với mọi hoàn cảnh. Mỗi người dân mạnh khỏe sẽ tạo nên sức mạnh của cả dân tộc, từ đó góp phần giúp Việt Nam “dân cường”, “nước thịnh” vượt qua mọi thách thức và khó khăn. Trong bối cảnh đổi mới căn bản và toàn diện giáo dục - đào tạo, việc chăm lo đời sống vật chất và tinh thần cho đội ngũ viên chức, người lao động không chỉ là trách nhiệm của các cơ quan quản lý mà còn là yếu tố then chốt góp phần nâng cao chất lượng nguồn nhân lực. Trong đó, rèn luyện thể chất đóng vai trò quan trọng trong việc bảo vệ và tăng cường sức khỏe, tạo nền tảng vững chắc cho hiệu quả công tác, học tập và sáng tạo. Nhận thức rõ điều này, Học viện Quản lý giáo dục luôn chú trọng đến việc xây dựng môi trường làm việc lành mạnh, khuyến khích phong trào thể dục thể thao phát triển sâu rộng trong toàn thể cán bộ, viên chức và người lao động. Tuy nhiên, thực tế cho thấy hoạt động rèn luyện thể chất tại Học viện vẫn còn gặp một số hạn chế, cần được nghiên cứu và đề xuất các giải pháp thiết thực, hiệu quả hơn

nhằm nâng cao chất lượng và tạo động lực bền vững cho toàn thể đội ngũ. Xuất phát từ yêu cầu thực tiễn đó, nội dung sau đây xin trình bày một số giải pháp tăng cường hoạt động rèn luyện thể chất của viên chức, người lao động tại Học viện Quản lý giáo dục, nhằm góp phần xây dựng một môi trường làm việc tích cực, khỏe mạnh và gắn kết.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Tổng quan về tình hình nghiên cứu

Nghiên cứu về rèn luyện thể chất, đặc biệt đối với viên chức và người lao động tại các trường đại học, thu hút sự quan tâm của nhiều nhà khoa học trong và ngoài nước. Các công trình tiêu biểu như lý luận giáo dục thể chất của P.Ph. Lexgap, nghiên cứu về phát triển thể chất của Nôvicôv và Matvêev, hay giáo trình quản lý thể dục thể thao của Trần Hữu Hùng và Đỗ Ngọc Cương đã đặt nền tảng cho việc nâng cao chất lượng hoạt động thể dục thể thao trong nhà trường. Các nghiên cứu trong nước gần đây tập trung vào mô hình câu lạc bộ, hoạt động ngoại khóa và thể thao giải trí cho sinh viên, cán bộ, tiêu biểu như công trình của Đào Duy Đông, Nguyễn Hải Đường, Lương Công Lý, Nguyễn Hữu Tâm và Nguyễn Đức Trường. Những kết quả này là cơ sở để khảo sát thực trạng và đề xuất giải pháp tăng cường rèn luyện thể chất

cho viên chức, người lao động tại Học viện Quản lý Giáo dục, góp phần nâng cao sức khỏe và hiệu quả công tác.

2.2. Một số khái niệm liên quan

a) Giáo dục thể chất

Theo Luật Giáo dục thể chất và thể thao Việt Nam (2006, sửa đổi 2018):

“Giáo dục thể chất là quá trình giảng dạy, học tập và tổ chức các hoạt động thể chất nhằm phát triển thể lực, hình thành kỹ năng vận động cơ bản, nâng cao sức khỏe và góp phần phát triển toàn diện nhân cách con người” [12].

b) Thể dục thể thao

Theo Luật Thể dục Thể thao năm 2006, sửa đổi 2018: “Thể dục thể thao là các hoạt động rèn luyện thân thể, thi đấu thể thao nhằm tăng cường sức khỏe, phát triển thể chất, nâng cao chất lượng cuộc sống và xây dựng lối sống lành mạnh, tích cực”.

Thể dục thể thao gồm hai hình thức chính:

Thể dục: Rèn luyện sức khỏe bằng các bài tập thường xuyên, có tính chất phổ thông, không thi đấu.

Thể thao: Các hoạt động mang tính thi đấu, cạnh tranh, có quy định luật lệ và tổ chức.

c) Rèn luyện thể chất

Theo tài liệu Giáo dục thể chất và phát triển thể lực của NXB Giáo dục Việt Nam (2017): “Rèn luyện thể chất là quá trình hoạt động có mục đích nhằm tác động tích cực đến cơ thể con người thông qua các bài tập vận động, giúp nâng cao thể lực, tăng sức đề kháng, phòng chống bệnh tật và cải thiện chất lượng sống”.

Đặc điểm của rèn luyện thể chất:

Có thể thực hiện thường xuyên hoặc định kỳ.

Phù hợp với độ tuổi, thể trạng, môi trường và điều kiện làm việc.

c) Viên chức, người lao động

Theo Luật Viên chức 2010 (sửa đổi, bổ sung 2019): “Viên chức là công dân Việt Nam được tuyển dụng theo vị trí việc làm, làm việc tại đơn vị sự nghiệp công lập theo chế độ hợp đồng làm việc.” Theo Bộ luật Lao động 2019: “Người lao động là người làm việc cho người sử dụng lao động theo thỏa thuận, được trả lương và chịu sự quản lý, điều hành” [13].

Trong phạm vi các cơ sở giáo dục như Học viện, “viên chức, người lao động” thường được hiểu bao gồm toàn bộ cán bộ đang công tác tại đơn vị, cả khối chuyên môn (giảng dạy, nghiên cứu) và khối hành chính - phục vụ.

d) Hoạt động rèn luyện thể chất của viên chức, người lao động

Như vậy, từ các khái niệm trên, Chúng tôi cho rằng: Hoạt động rèn luyện thể chất của viên chức, người lao động là các hình thức vận động thể chất diễn ra trong hoặc ngoài giờ làm việc nhằm duy trì, phục hồi và phát triển sức khỏe; đồng thời góp phần tăng năng suất lao động, giảm stress và nâng cao chất lượng cuộc sống của cán bộ công chức, viên chức.

2.2. Thực trạng hoạt động rèn luyện thể chất của viên chức, người lao động tại Học viện Quản lý giáo dục

2.2.1. Mục tiêu và nội dung khảo sát: Khảo sát thực trạng hoạt động rèn luyện thể chất của viên chức, người lao động tại Học viện Quản lý giáo dục. Thiết kế 01 phiếu hỏi để đánh giá thực trạng hoạt động rèn luyện thể chất của viên chức, người lao động tại Học viện Quản lý giáo dục với đối tượng cán bộ, viên chức, người lao động Học viện 158 người.

2.2.2. Kết quả khảo sát

Bảng 1. Thực trạng thực hiện mục tiêu hoạt động rèn luyện thể chất

Nội dung \ Mức độ	Rất quan trọng		Quan trọng		Ít quan trọng				Điểm TB	Thứ bậc
	SL	%	SL	%	SL	%	SL	%		
Nâng cao sức khỏe thể chất và tinh thần cho viên chức, người lao động	145	91.8%	13	8.2%	0	0.0%	0	0.0%	3.92	1
Giảm căng thẳng, nâng cao hiệu suất làm việc hàng ngày	125	79.1%	33	20.9%	0	0.0%	0	0.0%	3.79	5
Gắn kết nội bộ, tăng cường tinh thần tập thể và đoàn kết trong đơn vị.	138	87.3%	20	12.7%	0	0.0%	0	0.0%	3.87	4

Tạo thói quen sinh hoạt lành mạnh và duy trì lối sống tích cực	136	86.1%	22	13.9%	0	0.0%	0	0.0%	3.86	3
Nâng cao chất lượng cuộc sống và sự hài lòng trong công việc	139	88.0%	19	12.0%	0	0.0%	0	0.0%	3.88	2

Nhận xét: Cán bộ, viên chức và người lao động Học viện được khảo sát nhận định nâng cao sức khỏe thể chất và tinh thần là mục tiêu quan trọng nhất (91,8% rất quan trọng, điểm TB 3.92, xếp thứ 1). Các mục tiêu khác như nâng cao chất lượng cuộc sống, tạo thói quen lành mạnh, gắn kết nội

bộ cũng được đánh giá cao với điểm trung bình trên 3.8. Mục tiêu giảm căng thẳng, nâng cao hiệu suất làm việc hàng ngày tuy có tỷ lệ đồng tình cao (79,1% rất quan trọng), nhưng lại xếp cuối (thứ 5), cho thấy chưa được quan tâm tương xứng so với các mục tiêu khác

Bảng 2. Thực trạng thực hiện nội dung hoạt động rèn luyện thể chất

Nội dung \ Mức độ	Rất thường xuyên		Thường xuyên		Thỉnh thoảng		Không thực hiện		Điểm TB	Thứ bậc
	SL	%	SL	%	SL	%	SL	%		
Cá nhân tham gia bài tập thể dục buổi sáng hoặc giữa giờ	45	28.5%	35	22.2%	60	38.0%	18	11.4%	2.68	2
Tổ chức các môn thể thao phong trào (bóng đá, bóng chuyền, cầu lông, yoga...)	35	22.2%	33	20.9%	54	34.2%	36	22.8%	2.42	5
Các chương trình tập luyện định kỳ theo nhóm hoặc cá nhân	30	19.0%	20	12.7%	50	31.6%	58	36.7%	2.14	6
Tham gia các cuộc thi, hội thao, ngày hội thể thao của đơn vị	80	50.6%	22	13.9%	37	23.4%	19	12.0%	3.03	1
Tư vấn sức khỏe, các bài tập tăng cường thể lực theo độ tuổi	23	14.6%	38	24.1%	52	32.9%	45	28.5%	2.25	4
Lồng ghép vận động vào hoạt động ngoại khóa hoặc công tác đoàn thể	39	24.7%	38	24.1%	50	31.6%	31	19.6%	2.54	3

Nhận xét: Cán bộ, viên chức và người lao động Học viện đánh giá nội dung tham gia các hội thao, ngày hội thể thao là hoạt động phổ biến nhất (50.6% rất thường xuyên, điểm TB 3.03, xếp thứ 1). Các hoạt động cá nhân như thể dục buổi sáng hoặc lồng ghép vận động vào ngoại khóa được thực hiện mức vừa phải. Các hình thức có tính hệ thống như chương trình tập luyện định kỳ, tư vấn sức khỏe vẫn còn thấp, thể hiện qua tỷ lệ "không thực hiện" và điểm trung bình thấp (2.14 và 2.25).

Thực trạng thực hiện phương pháp thực hiện hoạt động rèn luyện thể chất: Cán bộ, viên chức và người lao động Học viện đánh giá phương

pháp linh hoạt như kết hợp thể dục nhẹ – vận động mạnh (điểm TB 2.87) và tập cá nhân (2.80) được thực hiện tương đối nhiều. Tuy nhiên, phương pháp có kế hoạch và theo dõi sức khỏe lại ít được áp dụng (điểm TB 2.25 – thấp nhất). Tương tự, sử dụng công nghệ theo dõi vận động cũng chưa phổ biến (31% không thực hiện).

Thực trạng thực hiện hình thức thực hiện hoạt động rèn luyện thể chất: Hình thức phổ biến nhất là tham gia chương trình do công đoàn tổ chức (điểm TB 3.12, xếp thứ 1), thể hiện vai trò dẫn dắt của tổ chức đoàn thể. Các hình thức tự nguyện như tập luyện cá nhân, tham gia dã ngoại

thể chất cũng được đánh giá tương đối cao. Ngược lại, tham gia câu lạc bộ thể thao tại cơ quan và hội thao cấp học viện có mức độ tham gia thấp (điểm TB 2.32 và 2.43).

Thực trạng điều kiện thực hiện hoạt động rèn luyện thể chất: Các điều kiện nền tảng như không gian tập luyện, thời gian bố trí, thiết bị dụng cụ đều đạt mức trung bình hoặc thấp (chỉ xấp xỉ 20 - 22% đánh giá là “rất đáp ứng”). Chế độ khuyến khích cũng còn yếu (điểm TB 2.17, xếp thứ 4).

Thực trạng thực hiện môi trường thực hiện hoạt động rèn luyện thể chất: Sự tích cực của đồng nghiệp và văn hóa tổ chức đề cao sức khỏe là yếu tố môi trường nổi bật nhất (điểm TB 2.99 và 2.94, xếp 1 và 2). Chính sách cụ thể của Học viện bị đánh giá thấp nhất (chỉ 24.1% “rất cần thiết”, điểm TB 2.61 – xếp cuối).

2.2.3. Nhận xét chung

Nhận thức của viên chức, người lao động Học viện về mục tiêu của hoạt động rèn luyện thể chất là rất tích cực, trong đó yếu tố sức khỏe và chất lượng cuộc sống được đánh giá cao nhất. Tuy nhiên, nội dung và phương pháp thực hiện vẫn còn hạn chế, chủ yếu mang tính phong trào, thiếu tính hệ thống và chuyên nghiệp. Hoạt động thể chất hiện nay phụ thuộc nhiều vào tổ chức công đoàn, trong khi các hình thức tự thân, bài bản (có kế hoạch, có theo dõi sức khỏe, sử dụng công nghệ) vẫn chưa được phát triển. Cơ sở vật chất, chính sách khuyến khích, và không gian rèn luyện còn thiếu và chưa đồng bộ, ảnh hưởng đến sự duy trì thường xuyên của các hoạt động. Yếu tố môi trường xã hội (tinh thần tập thể, sự tích cực của đồng nghiệp) là điểm sáng, nhưng để bền vững, Học viện cần có chính sách cụ thể, lâu dài và đồng bộ hơn nhằm tạo động lực cho việc rèn luyện thể chất.

2.3. Biện pháp nâng cao hoạt động rèn luyện thể chất của viên chức, người lao động tại Học viện Quản lý giáo dục

Biện pháp 1: Tổ chức tuyên truyền hoạt động rèn luyện thể chất của viên chức, người lao động tại Học viện Quản lý giáo dục

* Mục tiêu biện pháp: Nâng cao nhận thức, thay đổi thái độ và thúc đẩy tinh thần tự giác tham gia rèn luyện thể chất trong toàn thể viên chức, người lao động; hình thành thói quen vận động thường xuyên, gắn bó lâu dài với hoạt động thể dục thể thao

* Nội dung và cách thức thực hiện: Phát động

các chiến dịch truyền thông nội bộ về lợi ích của rèn luyện thể chất thông qua bảng tin, website, email, mạng xã hội nội bộ; Tổ chức các buổi tọa đàm, hội thảo chuyên đề về sức khỏe, thể dục và lối sống lành mạnh; Mời chuyên gia y tế, thể thao đến tư vấn trực tiếp; Biểu dương, lan tỏa gương điển hình tích cực tham gia thể thao trong đội ngũ cán bộ, viên chức; Kết hợp thông tin về rèn luyện thể chất vào các cuộc họp, hội nghị công đoàn, sinh hoạt chuyên môn.

Biện pháp 2: Tổ chức các hoạt động rèn luyện thể chất của viên chức, người lao động tại Học viện Quản lý giáo dục

* Mục tiêu biện pháp: Tạo sân chơi lành mạnh, nâng cao đời sống tinh thần và thể chất, xây dựng môi trường làm việc năng động, đoàn kết và tích cực thông qua các hoạt động thể thao phong trào.

* Nội dung và cách thực hiện: Tổ chức thường xuyên các hoạt động thể thao như: bóng đá, cầu lông, bóng bàn, yoga, đi bộ, chạy bộ... theo hình thức câu lạc bộ hoặc theo nhóm tự nguyện; Duy trì các phong trào như “Ngày hội thể thao công chức - viên chức”, hội thao định kỳ cấp Học viện; Khuyến khích mỗi khoa, phòng ban xây dựng kế hoạch hoạt động thể chất định kỳ; Lồng ghép hoạt động thể chất trong các dịp hội nghị, hội thảo, hoạt động tập thể; Cung cấp lịch tập luyện gợi ý hoặc chương trình tập luyện cá nhân hóa cho cán bộ.

Biện pháp 3: Phát huy vai trò của công đoàn, đoàn thanh niên trong nhà trường hỗ trợ hoạt động rèn luyện thể chất của viên chức, người lao động

* Mục tiêu biện pháp: Tăng cường sự phối hợp tổ chức và kết nối giữa các đơn vị chức năng trong Học viện, tạo điều kiện để các tổ chức đoàn thể trở thành lực lượng nòng cốt trong phát triển phong trào thể dục thể thao.

* Nội dung và cách thức thực hiện: Công đoàn chủ động xây dựng kế hoạch hoạt động thể thao gắn với phong trào thi đua trong năm học; Đoàn Thanh niên phối hợp tổ chức các hoạt động thể thao kết hợp gắn kết giữa viên chức trẻ và các đơn vị khác; Huy động các tổ chức đoàn thể tham gia xây dựng nội quy, quy chế hoạt động thể chất; Phân công cán bộ phụ trách phong trào thể thao tại các phòng ban; Kêu gọi tài trợ, xã hội hóa hoạt động thể thao để tăng cường nguồn lực.

Biện pháp 4: Tạo điều kiện về cơ sở vật chất, môi trường cho hoạt động rèn luyện thể chất của viên chức, người lao động

Mục tiêu: Đảm bảo điều kiện thuận lợi và bền vững về hạ tầng và môi trường, thúc đẩy hoạt

động thể chất diễn ra thường xuyên, an toàn và hiệu quả.

Nội dung và cách thực hiện: Đầu tư nâng cấp các khu vực tập luyện thể thao như sân bóng, phòng tập, khu vận động ngoài trời; Trang bị thêm các dụng cụ thể dục, thiết bị hỗ trợ phù hợp với các nhóm tuổi; Bố trí không gian sinh hoạt chung thuận tiện cho hoạt động nhóm hoặc cá nhân; Thiết kế khu vực “góc vận động” trong khuôn viên Học viện (khu đi bộ, tập dưỡng sinh...); Cải thiện hệ thống chiếu sáng, an toàn, cây xanh tạo môi trường vận động thân thiện; Đề xuất lồng ghép yếu tố thể chất vào kiến trúc không gian làm việc mới của đơn vị.

III. KẾT LUẬN

Hoạt động rèn luyện thể chất không chỉ góp phần nâng cao sức khỏe mà còn đóng vai trò quan trọng trong việc xây dựng môi trường làm việc tích cực, gắn kết nội bộ và nâng cao hiệu quả công tác tại Học viện Quản lý giáo dục. Việc triển khai đồng bộ các biện pháp như tuyên truyền nhận thức, tổ chức phong trào, phát huy vai trò của tổ chức đoàn thể và cải thiện điều kiện cơ sở vật chất sẽ tạo nên nền tảng vững chắc để xây dựng văn hóa rèn luyện thể chất trong đội ngũ viên chức, người lao động. Đây cũng là một trong những tiêu chí quan trọng để xây dựng đội ngũ cán bộ khỏe mạnh, chuyên nghiệp và phát triển bền vững trong bối cảnh hiện đại.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Đỗ Ngọc Cương, (2021), Giáo trình Quản lý thể dục thể thao, NXB Đại học Thái Nguyên.
2. Tác giả Đào Duy Đông, (2021), Nghiên cứu mô hình câu lạc bộ thể dục thể thao cho cán bộ giảng viên, sinh viên tại trường Đại học Công nghiệp Việt Trì, Tạp chí Khoa học và Công nghệ, số 1, 2021, tr.56-61.
3. Nguyễn Hải Đường, (2023), Nghiên cứu một số biện pháp tổ chức hoạt động ngoại khóa các môn thể thao cho sinh viên Trường Đại học Quảng Nam, Tạp chí
4. Trần Hữu Hùng (2019), “Giáo trình Quản lý Thể dục Thể thao cho mọi người” Nhà xuất bản Thông tin và Truyền thông - Năm 2019.
5. Lương Công Lý, Nguyễn Hữu Tâm (2023), Phát triển phong trào thể dục thể thao theo quan điểm của Hồ Chí Minh cho sinh viên, giảng viên các trường đại học ở Việt Nam hiện nay, Tạp chí Nghiên cứu, phát triển lý luận và bảo vệ nền tảng tư tưởng của Đảng, Số 356, trang 31-35
6. Hồ Chí Minh Toàn tập, Nxb.CTQG, H.1995, t.4, tr.212
7. Nguyễn Thanh Tâm, Nguyễn Thành Trung (2023), Giải pháp phát triển phong trào tập luyện thể dục thể thao quần chúng tại trường Đại học Văn hóa, Thể thao và Du lịch Thanh Hóa, Tạp chí Thể dục Thể thao, số 2, tr.77-88
8. Giáo dục thể chất và phát triển thể lực của NXB Giáo dục Việt Nam (2017)
9. Nguyễn Đức Trường, (2023), Lựa chọn và ứng dụng thể thao giải trí cho sinh viên học viện quản lý giáo dục, Tạp chí Quản lý giáo dục, số 4, Trang 167-171
10. Novicop. AD, Matveep L.P (1990), Lý luận và phương pháp giáo dục thể chất (Lê Văn Lắm, Phạm Trọng Thanh dịch), NXB TĐTT Hà Nội.
11. Ph. Lexgap (1979), Lý luận và phương pháp GDTC, Tập 1,2,3, Nxb TĐTT Hà Nội.
12. Quốc hội, Luật Giáo dục thể chất và thể thao Việt Nam (2006, sửa đổi 2018).
13. Quốc hội, Luật Viên chức 2010 (sửa đổi, bổ sung 2019).