

TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG THỂ DỤC DƯỠNG SINH ĐỐI VỚI VIỆC NÂNG CAO HIỆU QUẢ HỌC TẬP CHO HỌC VIÊN TRONG CÁC TRUNG TÂM HỌC TẬP CỘNG ĐỒNG

ThS. NGUYỄN HÙNG DŨNG - ThS. NGUYỄN ĐIỀU MINH CHÂN NHU*

Abstract: The importance of psychology and consciousness in practicing exercise and playing sport, as well as the positive effects of practicing exercise and playing sport, especially the traditional nourishing method on improving ability of conscious and learning have recently been studied by many researchers. The authors inherit many existing research piece and apply the theory of modern sport to analyse and explain the psychology and spiritual respects in the traditional nourishing method, by that, offer to contribute the nourishing activities as the solution for raising the learning in community learning centers.

Keywords: Fitness supplements, academic performance, community learning centers.

1. Theo quan điểm của UNESCO, trung tâm học tập cộng đồng (TTHTCĐ) “là cơ sở giáo dục không chính quy của xã, phường, thị trấn, do cộng đồng thành lập và quản lí nhằm nâng cao chất lượng cuộc sống của người dân và phát triển cộng đồng thông qua việc tạo cơ hội học tập suốt đời của người dân trong cộng đồng”. Không giống với các trường học tập chính quy, chương trình học tập của các TTHTCĐ rất linh hoạt và đa dạng, nhằm nâng cao chất lượng cuộc sống mọi người, với nhiều trình độ, lứa tuổi khác nhau và đáp ứng nhu cầu phong phú và rộng lớn của xã hội. Theo thống kê, số lượng các TTHTCĐ ở nước ta tăng trưởng mạnh mẽ theo từng năm, từ năm 1998, cả nước chỉ có khoảng 10 TTHTCĐ, đến nay con số đó đã lên đến hơn 11 nghìn.

Tuy nhiên, hiệu quả của nhiều TTHTCĐ ở một số địa phương vẫn chưa cao. Có những trung tâm hơn mười mấy năm nay chưa từng triển khai được một chương trình học tập nào. Có nơi, người dân chưa hề biết đến sự tồn tại của trung tâm ở địa phương mình. Một trong những lí do của thực trạng này là các TTHTCĐ chưa có được những chương trình vừa có thể hoạt động thường xuyên, vừa có thể thu hút sự tham gia đều đặn của người dân địa phương. Trong khi đó, hoạt động *thể dục dưỡng sinh* (TDDS), một hoạt động được tham gia một cách đông đảo, đều đặn và càng ngày càng được sự hưởng ứng không chỉ ở những người lớn tuổi mà hầu như ở mọi lứa tuổi, mọi trình độ văn hóa khác nhau, lại vẫn còn tách biệt so với các hoạt động học tập và các sinh hoạt văn hóa khác trong nhiều TTHTCĐ; có lẽ vì quan niệm của cộng đồng cho rằng TDDS chỉ nhằm mục đích duy nhất là nâng cao sức khỏe thể chất của con người. Trên thực tế, hoạt động TDDS còn

có tác dụng lớn đối với sự phát triển nhận thức của con người, đồng thời, cũng có thể xem là một sinh hoạt văn hóa theo nghĩa rộng.

Trong phạm vi bài viết, dưới góc nhìn của chuyên ngành thể dục thể thao (TDTT), chúng tôi sẽ cố gắng từ việc chứng minh mối tương quan giữa một phương pháp (PP) TDDS cụ thể là *Thái cực quyền* với việc nâng cao năng lực nhận thức (và do đó nâng cao khả năng học tập), để tiến tới xem xét việc đưa tổ chức hoạt động TDDS vào chương trình học tập của các TTHTCĐ như một giải pháp vừa để phát huy hiệu quả hoạt động của các TTHTCĐ, vừa khai thác tối đa tác dụng của TDDS đối với đời sống con người.

2. PP TDDS Thái cực quyền với việc nâng cao năng lực nhận thức

2.1. Tương quan giữa ý thức và thể chất trong quá trình tập luyện TDDS

Quan niệm về tác dụng chủ đạo của ý thức đối với tập luyện TDDS cũng như thông qua việc tập luyện dưỡng sinh để nâng cao đời sống tinh thần, nâng cao khả năng nhận thức đã có trong nhiều hệ thống TDDS khác nhau, như Ngũ cảm hí, Lục âm linh pháp,... Nhưng có lẽ phải đến Thái cực quyền nguyên lí đó mới được phát biểu một cách rõ ràng, mang tính lí luận, đúc kết kinh nghiệm thực tiễn thành nguyên lí chung. Thái cực quyền thập yếu của lão sư Dương Trừng Phủ có nêu lên nguyên tắc “Dụng ý bất dụng lực” (dùng ý không dùng sức) [1; tr 286]. Thập tam thể hành công tâm giải của Võ Vũ Tương có nói: “Tiên tại tâm, hậu tại thân” (trước tiên phải ở tâm, sau đó mới ở thân) [1; tr 548], “Tâm vi lệnh, khí vi kì” (tâm là lệnh, khí là cờ nhận lệnh) [1; tr 547], “Dĩ tâm hành khí” (lấy

* Trường Đại học Đồng Tháp

tâm điều hành khí) [1; tr 542], “Toàn thân ý tại tinh thần bất tại khí” (toàn thân ý ở tinh thần không ở khí) [1; tr 549], “Nội cố tinh thần, ngoại thị an dật” (trong thì làm cho tinh thần vững chắc, ngoài thì an nhiên tự tại) [1; tr 549]. Hay như trong Thái cực quyền luận của Võ Vũ Tương cũng viết: “Thượng hạ tiền hậu tả hữu giai nhiên, phạm thử giai thị ý” (trên dưới trước sau phải trái đều tự nhiên, tất cả đều nằm trong ý, chứ không phải ở hình thức) [1; tr 552].

Như vậy, theo lí luận dưỡng sinh của Thái cực quyền, mỗi động tác đều bắt đầu từ ý, sau đó mới vận động ở thân thể. Nguyên lí này đòi hỏi trong mỗi động tác tập luyện, không phải thực hiện máy móc theo quán tính là đủ, mà từ mỗi một động tác quen thuộc phải có sự tham gia sáng tạo của ý thức. Phải để tâm vào động tác của mình từng chút một. Mặt khác, luyện tập thể chất phải được thực hiện đồng thời với việc luyện tập tinh thần. Thậm chí, luyện tập tinh thần còn đóng một vai trò then chốt, vai trò chủ đạo trong quá trình luyện tập thể chất. Cụ thể là thông qua các động tác tập luyện mà hình thành sức tập trung, sức mạnh tinh thần ngụ trong thái độ thư thái, điềm tĩnh lắng đọng. Như vậy là luyện tập một cách toàn diện.

Lí thuyết tâm lí học TDDT hiện đại cũng khẳng định rằng ý thức nói riêng, hay tâm lí nói chung có vai trò không nhỏ đối với việc điều khiển hoạt động của nhân thể. Thực ra, bản thân yếu tố tâm lí đã là một dạng hoạt động, có điều hoạt động này gắn bó trực tiếp với não và do đó mà không thể tách rời với hoạt động của cơ thể. “Tâm lí thực chất là sự hoạt động của não, là một mặt tồn tại của cơ thể sống...” [2; tr 15]. Qua bốn chức năng chính của tâm lí “định hướng hành vi, hành động”; “điều khiển hành động theo mục đích”; “điều chỉnh ý thức và hành động cho phù hợp để đạt tới hiệu quả theo mục đích đã đề ra”; “chức năng động lực thúc đẩy” [2; tr 16] ta có thể thấy rõ mối tương quan theo nguyên nhân - hệ quả của nó trong các động tác rèn luyện cơ thể.

Tâm lí, ý thức thúc đẩy hoạt động. Cả vận động tâm lí và vận động nếu kết hợp một cách khoa học, hợp lí, sẽ đem lại một hiệu quả về sức khỏe toàn diện. Quan tâm đến sự vận động tâm lí trong hoạt động TDDT là điểm mấu chốt mà PP dưỡng sinh truyền thống lẫn thể dục hiện đại đều hướng đến. Tuy nhiên, như chúng ta đã thấy, PP dưỡng sinh truyền thống của Thái cực quyền có chú ý đến luyện tập tâm lí, hay ý thức. Và, vì sự hình thành và phát triển tâm lí, ý thức phụ thuộc vào nhiều yếu tố, trong đó có “yếu tố sinh học của cơ thể”; “Yếu tố tự tu dưỡng và rèn luyện của bản thân thông qua các hoạt động (...) rèn luyện thân

thể, văn hóa nghệ thuật” [2; tr 16], nên có thể xem hoạt động thể dục không chỉ với mục đích kiện toàn sức khỏe thể chất, mà còn như là một phương thức rèn luyện tâm lí, ý thức. Đây là một tinh hoa được đúc kết từ thực tiễn hoạt động TDDT truyền thống mà thiết nghĩ thể dục hiện đại cần phải quan tâm đúng mức hơn nữa, nhằm phát huy tối đa tác dụng tích cực của hoạt động này đối với đời sống con người trong xã hội hiện đại.

2.2. Phân tích nội dung cụ thể của ý thức trong luyện tập TDDT

Theo lí luận Thái cực quyền, ý thức trước hết biểu hiện qua *sức tưởng tượng*. “Một cái nhấc tay của chúng ta hay một chuyển động chân, cần phải nắm vững vô số cử động trong quá trình động tác, chỗ nào ý thức cũng dẫn đạo cẩn mật khiến cho một động một tĩnh cực nhỏ cũng không ngoại lệ. Chiều theo như vậy dùng sức tưởng tượng không ngừng tiếp nối, khiến cho động tác càng luyện càng tinh tế (...) dùng ý thức tưởng tượng ra nó, thậm chí trong tưởng tượng khoa trương lớn thêm. Từ đó cơ bắp thường hoạt động dưới sự ảnh hưởng của một loại tác dụng tâm lí. Căn cứ vào lí luận sinh lí thần kinh, tâm lí đủ khả năng tác động lên vận động của chúng ta, tự nhiên vô hình chung có thể nâng cao kĩ năng cơ thể” [1; tr 437-438].

Về điểm này, quan điểm của TDDT truyền thống có sự tương đồng với phát hiện của Hall, Mack, Paivio, và Hausenblas về 5 chức năng của tưởng tượng trong hoạt động TDDT: tưởng tượng nhận thức tổng hợp; tưởng tượng nhận thức chuyên biệt; tưởng tượng động cơ tổng hợp; tưởng tượng động cơ thành thực và tưởng tượng động cơ chuyên biệt. Như vậy, đối với các nhà nghiên cứu TDDT hiện đại, tưởng tượng có vai trò trong cả nhận thức và hành vi. Thực tế các vận động viên xuất sắc có thể vận dụng cả 5 chức năng của tưởng tượng để đạt thành tích tốt nhất trong luyện tập và thi đấu. Cho đến nay, đây vẫn là một lĩnh vực cần được đào sâu, khai thác và nghiên cứu kĩ lưỡng với những đo lường chuẩn xác hơn. Dẫu sao thì các vận động viên vẫn nên được dạy để tưởng tượng hình ảnh và động tác giỏi hơn; khuyến khích để sử dụng tưởng tượng nhận thức chuyên biệt và theo đó nên nhận ra những ích lợi hợp lí (như tăng cường học kĩ năng).

Bên cạnh việc phát huy sức tưởng tượng, nguyên tắc rèn luyện ý thức trong TDDT Thái cực quyền còn được hiểu là *rèn luyện sức chú ý*. Sức chú ý “chuyên nhất, bền vững, linh hoạt không trì trệ” [1; tr 20] được xem như là mục tiêu cần đạt đến trong luyện ý của PP dưỡng sinh Thái cực quyền. Chính nhờ sức chú ý bền vững mà động tác được liên tục không gián đoạn, nhẹ

nhàng thư thái mà có thể nâng cao tổ chất sức khỏe của cơ thể lẫn tinh thần. Nói cách khác, khi xét về hệ thống tư tưởng chỉ đạo một cách tổng thể trong rèn luyện và bồi dưỡng con người của thể thao hiện đại ngày nay thì khi phát huy được hết những nét đặc sắc trong quá trình luyện tập các môn võ cổ truyền nói chung và Thái cực quyền nói riêng sẽ có giá trị cao hơn các môn thể thao hiện đại, bởi theo quan niệm chính thể và tư tưởng hệ thống ngay từ khi ra đời các môn võ xưa nay coi con người là một chỉnh thể, kết hợp chặt chẽ giữa rèn luyện “ý - khí - lực”. Điều đó có nghĩa không chỉ rèn luyện về cơ bắp, xương, gân tham gia vận động mà còn về ý niệm, tinh thần, yêu cầu “ý động thân tùy”, dùng ý thức chỉ dẫn động tác làm sao hoàn mĩ nhất, linh hoạt nhất và phát triển cơ thể tốt nhất.

Tóm lại, thông qua hệ thống bài tập vận động để nâng cao năng lực tưởng tượng và sức chú ý, sức tập trung là một ưu điểm nổi bật của PP dưỡng sinh truyền thống. Lí luận TDDT hiện đại cũng thừa nhận giá trị hỗ trợ của sức tưởng tượng trong thành tích TDDT. Và giá trị của tưởng tượng lớn đến đâu, quan trọng đến mức nào trong hoạt động TDDT cần phải có nhiều công trình nghiên cứu sâu, với các thiết bị đo lường chính xác hơn nhằm rút ra kết luận chung, từ đó đề ra PP rèn luyện đúng đắn, hoàn chỉnh. Dù sao, sự gặp gỡ, tương đồng giữa PP dưỡng sinh truyền thống và lí luận TDDT hiện đại đã cho ta một gợi ý để khám phá kĩ lưỡng hơn nữa trong công cuộc nghiên cứu về sức mạnh của sự chú ý và trí tưởng tượng đối với hoạt động thể chất.

2.3. Tác dụng của ngôn ngữ và hình ảnh đối với việc luyện ý trong dưỡng sinh

Đối với giáo dục thể chất hiện đại, PP sử dụng lời nói và PP trực quan vẫn là một trong những PP quan trọng. Lời nói trong giáo dục thể chất có thể được biểu hiện dưới nhiều dạng khác nhau: phân tích, chỉ thị, mệnh lệnh, diễn giảng,... giúp truyền thụ kiến thức cho người học, kích thích tư duy và hỗ trợ quá trình đánh giá và tự đánh giá, thậm chí điều chỉnh hành vi của người học. PP trực quan trong giáo dục thể chất thì hình thành thói quen vận động dựa trên cơ sở cảm giác khi tiếp xúc trực tiếp với hình mẫu động tác. PP này phù hợp với quy luật nhận thức chung của con người đó là từ trực quan cảm tính đến tư duy trừu tượng. Đối với việc giáo dục thể chất cho trẻ em thì đây lại là một PP phát huy được hiệu quả một cách đặc biệt.

Cả hai PP truyền đạt này đều được tích hợp trong một yếu tố của hệ thống TDDS Thái cực quyền, được

gọi là “thiệu” - hầu hết các động tác trong Thái cực quyền đều có “thiệu” hay “Thái cực quyền danh xưng”. Tên gọi của các động tác có thể chia ra làm hai loại chính: 1) Tên gọi là một miêu tả ngắn gọn về động tác. Ví dụ: Chuyển thân đăng cước (xoay người đá gót); Thoái bộ áp chầu (lui bước ép chỏ), Bối chiết khảo (dựa vai đánh bằng lưng), Tiến bộ chỉ đàng trụ (bước tới đâm vào háng); 2) Tên gọi nêu lên một hình ảnh, có thể là một hình ảnh “nên thơ”. Ví dụ: Ngọc nữ xuyên thoa (cô gái đẹp đưa thoa), Phong bãi hà diệp (gió tạt lá sen) hoặc một hình ảnh mạnh mẽ: Pháo đầu thô sơn (pháo nổ đầy núi), Thiểm thông bối (chớp giạt xuyên lưng), Loan cung xạ hổ (trương cung bắn hổ), Dã mã phân tông (ngựa hoang lác bồm).

Ngoài tác dụng phân biệt động tác này với động tác khác, Thái cực quyền danh xưng còn được xem như là một kiểu “mã hóa” ý nghĩa của động tác. Đặc biệt là kiểu thứ hai, tên gọi động tác gợi nên một hình ảnh, từ đó giúp người tập phát huy trí tưởng tượng để hình dung về “thần thái” của động tác. Có thể sơ đồ hóa tiến trình này như sau: *Ngôn ngữ, hình ảnh* → *Sự hình dung, trí tưởng tượng* → *Cảm giác* → *Hiệu quả vận động qua động tác cụ thể*.

Mặt khác, phát huy yếu tố ngôn ngữ, hình ảnh còn làm cho hoạt động luyện tập vượt ra ngoài khuôn khổ của hoạt động thể dục thông thường, mang tầm của một sinh hoạt văn hóa. Về đẹp của động tác ngụ trong ý nghĩa và về đẹp của danh xưng. Luyện tập thể dục trở thành một môn nghệ thuật hướng đến cái đẹp. Lối văn bát cổ trong Thái cực quyền luận mang tính biến ngẫu, sử dụng phép đối rõ rệt. Ví dụ như: “Thái cực giả; vô cực nhi sinh; âm dương chi mầu dã. Động chi tắc phân; Tĩnh chi tắc hợp” [1; tr 532]. Hay như lời thơ trong “Đá thủ ca” không chỉ tóm lược tinh thần của Thái cực quyền mà còn thể hiện ý khí khoáng đạt của con người trước cuộc sống. Như vậy, đủ thấy người xưa coi trọng khía cạnh tinh thần, khía cạnh văn hóa của việc rèn luyện thể chất như thế nào.

Từ lời “thiệu” trong Thái cực quyền, hay từ Thái cực quyền luận, Thái cực quyền kinh, chúng ta có thể thấy rõ sự giao thoa giữa giáo dục, thể thao và văn hóa. Các văn bản về Thái cực quyền trước hết được viết ra để truyền thụ những điểm tinh yếu của nó cho thế hệ sau (giáo dục). Điểm tinh yếu này nằm trong việc rèn luyện sức khỏe, nâng cao hiệu quả trong thi đấu hay chiến đấu (TDDT), đồng thời xét về khía cạnh văn hóa, nó hình thành nên tinh thần yêu cái đẹp của mỗi động tác, tinh thần trọng thị đối với sinh mệnh của mình và của người; sử dụng PP vận động để “phát triển mặt trực giác của ý thức” [3; tr 50], phân tinh hoa

của con người. Như vậy, rõ ràng, trong hệ thống TDDS cũng có yếu tố văn hóa sâu sắc. Tập luyện TDDS cũng chính là một hình thức sinh hoạt văn hóa, nâng cao sự hiểu biết của người dân, giao lưu văn hóa thể giới, làm giàu cho vốn văn hóa dân tộc - một hình thức rất phù hợp trong hoạt động của TTHTCĐ.

3. Chương trình học tập trong các TTHTCĐ và ưu điểm của việc đưa TDDS và chương trình hoạt động thường xuyên của các TTHTCĐ

Nếu các chức năng chính của TTHTCĐ là chức năng giáo dục và huấn luyện, chức năng thông tin và tư vấn, chức năng phát triển cộng đồng và chức năng liên kết phối hợp thì tổ chức hoạt động TDDS nằm ở chức năng phát triển cộng đồng.

Ưu điểm của việc luyện tập TDDS: 1) Vừa nâng cao sức khỏe cộng đồng, vừa hỗ trợ cho việc phát triển các chương trình học tập khác, ở chỗ hoạt động TDDS có tác dụng nâng cao nhận thức, nâng cao hiệu quả học tập cho cộng đồng; 2) Tổ chức hoạt động TDDS không như các môn TDTT đòi hỏi nhiều kĩ năng và tính chuyên môn cao, nó phù hợp với mọi lứa tuổi, mọi trình độ và hầu hết các điều kiện sức khỏe khác nhau đều có thể tham gia tập luyện; 3) Có thể thông qua việc phối hợp hoạt động với các trung tâm hoặc các câu lạc bộ TDDS khác nhau, tạo môi trường sinh hoạt văn hóa, giao lưu văn hóa rộng rãi, nâng cao dân trí, cải thiện đời sống tinh thần cho người dân.

Về mặt cơ sở hạ tầng, cần chú ý phát triển không gian, điều kiện để tập luyện TDDS trong các TTHTCĐ, thậm chí đáp ứng đủ điều kiện để hoạt động này có thể diễn ra hằng ngày.

Về mặt tổ chức, cần kết hợp giữa việc tổ chức hoạt động TDDS với các chương trình học tập khác, lồng ghép theo khuynh hướng tích hợp một cách hợp lí. Cần có những buổi biểu diễn, thi đấu thường xuyên nhằm đẩy mạnh tuyên truyền, giáo dục về ích lợi của TDDS, thu hút mạnh mẽ mọi tầng lớp tham gia trong cộng đồng.

Theo quan điểm biện chứng, việc rèn luyện thể chất không thể tách rời với việc rèn luyện ý thức. Nói rộng ra, sự phát triển của một cá nhân về phương diện thể trạng phải đặt trong sự phát triển ý thức về văn hóa. Tích hợp các yếu tố này với nhau sẽ có được một hệ thống luyện tập hoàn thiện, bồi dưỡng con người trên các phương diện: đức, trí, thể, mỹ. Đó là mục tiêu mà con người từ thế này đến thế hệ khác không ngừng tìm tòi, nghiên cứu PP để phát huy.

Vận dụng các thành quả nghiên cứu vừa nêu ra ở trên, có thể phát triển chương trình TDDS vào hệ thống

chương trình giáo dục cộng đồng như một chương trình căn bản, đảm bảo cho việc hoạt động thường xuyên của TTHTCĐ, thúc đẩy các chương trình học tập khác phát triển, hỗ trợ toàn diện đối với nhu cầu học tập và sinh hoạt của cộng đồng xã hội. □

Tài liệu tham khảo

[1] Nguyễn Anh Vũ (biên dịch) (2000). *Thái cực quyền toàn tập*. NXB Đồng Nai.

[2] Lê Văn Xem (2010). *Giáo trình tâm lý học thể dục thể thao*. NXB Đại học Sư phạm.

[3] Nguyễn Tường Bách (biên dịch) (2001). *Đạo của Vật lý*. NXB Trẻ, TP. Hồ Chí Minh.

Trách nhiệm của học sinh, sinh viên...

(Tiếp theo trang 189)

Bảo vệ toàn vẹn chủ quyền lãnh thổ, BGQG là nhiệm vụ nặng nề nhưng hết sức thiêng liêng và cao cả. Bởi vì, đó chính là nhiệm vụ gìn giữ tài sản vô giá mà ông cha ta đã phải đổi bằng xương máu trong lịch sử tồn tại và phát triển của QG, dân tộc. Sự nghiệp ấy đòi hỏi phải có sự quan tâm thích đáng của Đảng, Nhà nước và sự tham gia với tinh thần trách nhiệm cao của các Bộ, Ngành từ Trung ương đến địa phương cùng nhân dân cả nước, với tinh thần "tất cả hướng về BG", xây dựng BG ngày càng giàu mạnh. Trong thời bình hiện nay, HS, SV cần phải nhận thức sâu sắc trách nhiệm của mình trong việc xây dựng và giữ gìn, bảo vệ chủ quyền BG lãnh thổ QG. Luôn nêu cao tinh thần cảnh giác, đấu tranh đối với các thế lực thù địch có ý đồ xâm phạm chủ quyền BG lãnh thổ QG Việt Nam. □

Tài liệu tham khảo

[1] Phan Huy Chú (1983). *Lịch triều hiến chương loại chí, tập 1*. NXB Sử học.

[2] Quốc hội (2004). *Luật Biên giới quốc gia*. NXB Chính trị Quốc gia - Sự thật.

[3] Đảng Cộng sản Việt Nam (1993). *Văn kiện Hội nghị Ban Chấp hành Trung ương 4 khóa VII*. NXB Chính trị Quốc gia - Sự thật.

[4] Đảng Cộng sản Việt Nam (2001). *Văn kiện Đại hội đại biểu toàn quốc lần thứ IX*. NXB Chính trị Quốc gia - Sự thật.

[5] Bộ GD-ĐT (2013). *Giáo trình Giáo dục quốc phòng - An ninh, tập 1*. NXB Giáo dục Việt Nam.

[6] Quân chủng hải quân - Quân đội nhân dân Việt Nam (2008). *Một số vấn đề về chủ quyền biển, đảo Việt Nam*. NXB Quân đội nhân dân.

[7] Vụ Giáo dục quốc phòng - Bộ Quốc phòng (2007). *Giáo trình một số nội dung cơ bản về lãnh thổ quốc gia, biên giới quốc gia*. NXB Quân đội nhân dân.