

THỰC TRẠNG HOẠT ĐỘNG THỂ DỤC THỂ THAO NGOẠI KHOA CỦA SINH VIÊN K18 TRƯỜNG ĐẠI HỌC KHOA HỌC - ĐẠI HỌC THÁI NGUYÊN

TS. Lê Trung Kiên¹

Tóm tắt: Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy tiến hành đánh giá thực trạng hoạt động tập luyện thể dục thể thao ngoại khóa của sinh viên K18 trường Đại học Khoa học – Đại học Thái Nguyên trên các mặt: Thực trạng các yếu tố ảnh hưởng tới phong trào tập luyện Thể dục thể thao ngoại khóa của sinh viên; Thực trạng tham gia tập luyện Thể dục thể thao ngoại khóa và tìm hiểu các nguyên nhân không tham gia tập luyện Thể dục thể thao ngoại khóa của đối tượng nghiên cứu, làm căn cứ tác động các giải pháp phát triển phong trào tập luyện Thể dục thể thao ngoại khóa cho sinh viên.

Từ khóa: Thực trạng, Thể dục thể thao ngoại khóa, Trường Đại học Khoa học – Đại học Thái Nguyên.

Abstract: Using conventional scientific research methods to assess the situation of extracurricular physical training and sports of 18-academic-year students at the University of Science - Thai Nguyen University on the following aspects: factors affecting the students' movement of extracurricular physical training and sports; Actual situation of participating in extracurricular physical training and sports and the reasons for not joining in extracurricular physical training and sports of the research subjects, as a basis to encourage students to participate in the extracurricular physical training and sports.

Keywords: Situation, Extracurricular Physical Training and Sports, University of Science - Thai Nguyen University.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Tập luyện thể dục thể thao (TDTT) ngoại khóa là hình thức tập luyện tự nguyện nhằm củng cố và tăng cường sức khỏe, duy trì và nâng cao khả năng hoạt động thể lực, rèn luyện cơ thể và phòng chữa bệnh tật, giáo dục các tố chất thể lực và ý chí. Do đó yêu cầu buổi tập TDTT ngoại khóa có nội dung đơn giản và hẹp hơn so với buổi tập TDTT ngoại khóa. Hình thức buổi tập này đòi hỏi phát huy được tính tự giác tích cực của cá nhân người tập. Nội dung tập luyện không quy định chặt chẽ mà phù hợp với sở thích, nhu cầu và hứng thú của mỗi người. Hoạt động TDTT ngoại khóa bao gồm các giờ tự học của sinh viên (SV), các buổi tập luyện đội tuyển để tham gia các giải thi đấu. Tuy nhiên, trong thực tiễn Trường Đại học Khoa học – Đại học Thái Nguyên (ĐHKH - ĐHTN), hình thức tổ chức hướng dẫn SV tập luyện để hoàn thiện các nội dung học tập chính khóa chưa phát động được phong trào tự tập luyện của SV. Hoạt động xây dựng các câu lạc bộ thể thao chưa được coi trọng, số lượng SV tham gia còn hạn chế.

Việc nghiên cứu về hoạt động TDTT ngoại khóa đối với SV ở một số trường Đại học ở Thái Nguyên đã có một số tác giả đề cập đến như: Nguyễn Đức Trường (2015), Trần Thị Tiệp (2017). Nhưng chưa có tác giả nào đi sâu vào nghiên cứu đánh giá thực trạng hoạt động TDTT ngoại khóa của SV K18 trường ĐHKH - ĐHTN. Nghiên cứu sẽ tìm ra những

yếu tố làm hạn chế hoạt động TDTT ngoại khóa của SV, là cơ sở thực tiễn để đề xuất những giải pháp phù hợp và ứng dụng vào thực tiễn nhằm góp phần nâng cao hiệu quả hoạt động tập luyện TDTT ngoại khóa nhằm nâng cao thể lực cho SV của Nhà trường

Quá trình nghiên cứu đã sử dụng những phương pháp sau: Nghiên cứu và tổng hợp tài liệu; quan sát sư phạm; phỏng vấn tọa đàm và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Thực trạng các yếu tố ảnh hưởng đến phong trào tập luyện TDTT ngoại khóa của SV K18 trường ĐHKH - ĐHTN.

2.1.1. Thực trạng chương trình Giáo dục thể chất của SV trường ĐHKH - ĐHTN

Trong hoạt động Giáo dục thể chất, chương trình giảng dạy là yếu tố cốt lõi, giữ vai trò quyết định chất lượng của mặt giáo dục này. Kết quả nghiên cứu được trình bày tại bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy: Cấu trúc chương trình môn học Giáo dục thể chất ở Trường ĐHKH - ĐHTN hiện nay gồm tổng số giờ là 180 tiết với 04 học kỳ cụ thể như sau:

Kỳ 1: Điền kinh với tổng số giờ 30 tiết (số tín chỉ 01). Kỳ 2: Bóng chuyền với tổng số giờ 30 tiết (số tín chỉ 01). Kỳ 3: Bóng rổ với tổng số giờ 30 tiết (số tín chỉ 01). Kỳ 4: Bóng đá với tổng số giờ 30 tiết (số tín chỉ 01). Thể thao ngoại khóa tổng số giờ là 60 tiết được phân bổ vào học phần 4.

Bảng 1: Chương trình Giáo dục thể chất của SV trường ĐHKH - ĐHTN.

TT	Nội dung	Tổng số giờ	Học kỳ			
			I	II	III	IV
1	Lý thuyết	8	2	2	2	2
2	Điền kinh	28	28			
3	Bóng chuyền	28		28		
4	Bóng rổ	28			28	
5	Bóng đá	28				28
6	Ngoại khóa	60	0	0	0	60
Tổng số		180	30	30	30	60

2.1.2. Cơ sở vật chất tập luyện TDTT ngoại khóa của SV trường ĐHKH - ĐHTN

Về thực trạng cơ sở vật chất phục vụ tập luyện ngoại khóa của SV, đề tài tiến hành điều tra, khảo sát kết hợp với phỏng vấn giảng viên của trường ĐHKH - ĐHTN. Kết quả được trình bày tại bảng 2.

Qua bảng 2 cho thấy: Cơ sở vật chất dành cho hoạt động TDTT của trường ĐHKH - ĐHTN có chất lượng ở mức khá và trung bình. Tuy nhiên, vẫn còn thiếu so với cơ cấu đào tạo của trường, mỗi năm trường tuyển sinh được từ 500 - 700 SV.

Qua phỏng vấn SV, giảng viên về công suất sử dụng và mức độ đáp ứng nhu cầu tập luyện TDTT ngoại khóa cho thấy: Công suất sử dụng của các sân tập này hiện nay đạt đến 100%, sân bãi được sử dụng liên tục để giảng dạy cho SV, thời gian trống để dành cho ngoại khóa là rất hạn chế (chỉ có vào thời gian buổi sáng sớm hoặc buổi chiều muộn). Cũng vì lý do đó mà việc đáp ứng cho tập luyện TDTT ngoại khóa của SV là chưa đáp ứng được, Sân bãi chưa có đủ để đáp ứng SV tham gia tập luyện.

2.1.3. Mức độ yêu thích, nhu cầu và động cơ tập luyện TDTT ngoại khóa của SV trường ĐHKH - ĐHTN

Tiến hành khảo sát mức độ yêu thích và nhu cầu tập luyện TDTT ngoại khóa của 550 SV trường

ĐHKH - ĐHTN. Kết quả khảo sát được trình bày tại bảng 3.

Qua bảng 3 cho thấy: Về mức độ yêu thích tập luyện TDTT ngoại khóa: Có 29.09% số SV được phỏng vấn trả lời không thích tập luyện TDTT ngoại khóa. Điều này cho thấy số lượng SV yêu thích tập luyện nâng cao thể lực, sức khỏe chiếm tỉ lệ lớn 50.18%. Đây là một lợi thế trong quá trình phát triển phong trào tập luyện TDTT ngoại khóa cho SV trường ĐHKH - ĐHTN.

Về nhu cầu tập luyện TDTT ngoại khóa của SV trường ĐHKH - ĐHTN: Có tới 69.45% số SV được phỏng vấn trả lời là có nhu cầu tập luyện TDTT ngoại khóa. Đây cũng là lợi thế lớn trong việc phát triển phong trào tập luyện TDTT ngoại khóa tại trường ĐHKH - ĐHTN.

Khảo sát về nhu cầu tần suất tập luyện cho thấy đa số SV có nhu cầu tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa thường xuyên chiếm 59.42%. Thời điểm tập luyện chủ yếu lựa chọn là buổi chiều (Sau giờ học), địa điểm tập luyện chủ yếu là tại trường chiếm 79.58%. Đây là những định hướng cần thiết trong phát triển phong trào tập luyện TDTT ngoại khóa tại trường ĐHKH - ĐHTN.

Về động cơ tập luyện TDTT ngoại khóa của SV trường ĐHKH - ĐHTN: Đa số các em đều có động cơ tích cực và bền vững trong việc tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa như: Tập để nâng cao sức khỏe và thể lực; tập để tạo mối quan hệ giao lưu học hỏi; Tập để có thể hình đẹp; Tập để phát triển khả năng nhận thức... các động cơ đó chiếm đến 67.02%. Còn lại 32.98% SV được phỏng vấn trả lời là tập TDTT để có thể thi qua học phần. Mặc dù các em không thích tập luyện TDTT ngoại khóa, tuy nhiên đã có ý thức về việc tập luyện để có thể thi qua học phần, đó cũng là một tín hiệu tốt trong việc phát triển phong trào tập luyện TDTT ngoại khóa.

Bảng 2. Thực trạng cơ sở vật chất phục vụ học tập và tập luyện TDTT ngoại khóa của SV trường ĐHKH - ĐHTN.

Loại hình sân bãi – dụng cụ	Số lượng	Chất lượng	Công suất sử dụng (%)	Mức độ đáp ứng nhu cầu hoạt động ngoại khóa
Sân Cầu lông	4	Khá	100	Chưa đáp ứng
Sân Bóng chuyền	2	Khá	100	Chưa đáp ứng
Sân Bóng rổ	1	Khá	100	Chưa đáp ứng
Bàn Bóng bàn	8	Khá	100	Chưa đáp ứng
Sân Bóng đá	1	Trung bình	100	Chưa đáp ứng
Sân Điền kinh	1	Trung bình	100	Chưa đáp ứng

2.2. Thực trạng tham gia và nguyên nhân không tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa của SV K18 trường ĐHKH - ĐHTN

2.2.1. Thực trạng tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa của SV K18 trường ĐHKH - ĐHTN

Khảo sát thực trạng nội dung tập luyện TDTT ngoại khóa của SV K18 trường ĐHKH - ĐHTN thông qua điều tra 750 SV (400 SV nam và 150 SV nữ). Phỏng vấn được tiến hành bằng phiếu hỏi. Kết quả được trình bày tại bảng 4.

Qua bảng 4 cho thấy: Tỷ lệ SV tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa thấp chỉ đạt 39.45% tổng số SV, trong đó tỷ lệ SV tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa của nam cao hơn nữ. Qua phỏng vấn cũng cho thấy: Có 2 lý do các em không tham gia tập luyện ngoại khóa là do sân bãi không đủ để tập luyện và do phải đi làm thêm...

Tỷ lệ SV tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa cao ở các môn Điền kinh (nam chiếm 18.89%, nữ chiếm 11.86%); Cầu lông (nam chiếm 17.97%, nữ chiếm 22.03%); Bóng đá (chủ yếu ở nam chiếm tỷ lệ 15.82%), còn lại là các môn Bóng rổ, Võ thuật, Bóng bàn. Các môn thể thao khác chiếm tỷ lệ ít hơn.

Qua phỏng vấn còn cho thấy lý do các em chọn môn Bóng đá, Điền kinh, Cầu lông tập luyện là do, các môn này không yêu cầu sân bãi đạt chất lượng, chỉ cần có sân là có thể tập luyện, các môn này cũng dễ dàng tập luyện, không yêu cầu kỹ thuật cao.

2.2.2. Nguyên nhân không tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa của SV K18 trường ĐHKH - ĐHTN

Kết quả tìm hiểu các nguyên nhân không tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa của SV K18 trường ĐHKH - ĐHTN được trình bày tại bảng 5.

Bảng 3. Thực trạng mức độ yêu thích, nhu cầu và động cơ tập luyện TDTT ngoại khóa của SV K18 trường ĐHKH - ĐHTN (n=550)

TT	Nội dung	Kết quả phỏng vấn	
		m _i	%
1	Mức độ yêu thích tập luyện TDTT (n = 550)		
	Yêu thích	276	50.18
	Bình thường	114	20.72
	Không yêu thích	160	29.09
2	Nhu cầu tập luyện TDTT ngoại khóa (n=550)		
	Có nhu cầu	382	69.45
	Không có nhu cầu	168	30.54
3	Nhu cầu về thời gian tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa (n=382)		
	Thường xuyên (từ 3 buổi/tuần trở lên)	227	59.42
	Không thường xuyên (từ 1 đến 2 buổi/tuần)	112	29.31
	Thỉnh thoảng (1 tới 2 buổi/ tháng)	43	11.25
4	Nhu cầu về thời điểm tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa (n=382)		
	Sáng sớm (trước giờ học)	55	14.39
	Buổi chiều (sau giờ học)	265	69.37
	Buổi tối (sau 8h tối)	62	16.23
5	Nhu cầu về địa điểm tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa (n=382)		
	Tại các sân tập của trường	304	79.58
	Các Câu lạc bộ ngoài trường	16	4.18
	Địa điểm tự do	62	18.23
6	Động cơ tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa (n=382) (Chỉ chọn động cơ lớn nhất)		
	Tập TDTT để thi kết thúc học phần	126	32.98
	Nâng cao sức khỏe và thể lực	129	33.76
	Được giao lưu mở rộng mối quan hệ	36	9.42
	Tập TDTT để có thể hình đẹp	51	13.35
	Phát triển khả năng nhận thức và các kỹ năng mềm trong cuộc sống	40	10.47

Bảng 4. Thực trạng tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa của SV K18 trường ĐHKH - ĐHTN (n=550)

TT	Nội dung	Tổng số		Giới tính			
		m _i	%	SV nam (n=400)		SV nữ (n=150)	
				m _i	%	m _i	%
1	Không tham gia tập luyện	333	60.54	242	60.5	91	60.66
2	Có tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa	217	39.45	158	39.5	59	39.33
Nội dung tập luyện		n = 217		n = 158		n = 59	
2.1	Bóng đá	25	10.52	25	15.82	0	0
2.2	Bóng rổ	16	6.95	10	15.8	6	10.16
2.3	Cầu lông	37	17.97	26	16.45	13	22.03
2.4	Điền kinh	41	18.89	34	21.51	7	11.86
2.5	Võ thuật	15	6.91	12	7.59	3	5.08
2.6	Bóng bàn	27	10.86	17	10.75	10	16.94
2.7	Môn thể thao khác	54	24.88	34	21.51	20	33.89

Bảng 5. Nguyên nhân không tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa của SV trường ĐHKH - ĐHTN (n=333)

TT	Nguyên nhân	Kết quả	
		m _i	%
1	Không yêu thích	127	38.13
2	Không có thời gian tập	54	16.21
3	Không được sự ủng hộ của gia đình, bạn bè	5	1.50
4	Không có kinh phí tham gia tập luyện	13	3.90
5	Không đủ cơ sở vật chất tập luyện	82	24.62
6	Không có giáo viên hướng dẫn	15	4.5
7	Tập luyện TDTT ảnh hưởng tiêu cực tới việc học	22	6.66
8	Các nguyên nhân khác	15	4.50

Bảng 6. Thực trạng thể lực chung của SV K18 trường ĐHKH - ĐHTN (n=550)

TT	Nội dung kiểm tra	Tiêu chuẩn RLTT	Xếp loại thể lực của nam (n=400)					
			Tốt	%	Đạt	%	Không đạt	%
1	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	17 - 22	55	13.75	284	71.0	61	15.25
2	Bật xa tại chỗ (cm)	207 - 225	50	12.4	286	71.5	64	16.0
3	Chạy 30m xuất phát cao (s)	5.70 - 4.70	69	17.25	292	73.0	39	9.75
4	Chạy con thoi 4x10m (s)	12.40 - 11.75	77	19.25	275	68.75	48	12.0
5	Chạy tùy sức 5 phút (m)	950 - 1060	86	21.5	273	68.25	41	10.25
TT	Nội dung kiểm tra	Tiêu chuẩn RLTT	Xếp loại thể lực của nữ (n=150)					
			Tốt	%	Đạt	%	Không đạt	%
1	Nằm ngửa gập bụng (l/30s)	16 - 19	17	11.3	107	71.3	26	17.3
2	Bật xa tại chỗ (cm)	153 - 169	20	13.3	105	70.0	25	16.7
3	Chạy 30m xuất phát cao (s)	6.70 - 5.70	23	15.3	109	72.6	18	12.0
4	Chạy con thoi 4x10m (s)	13 - 12	24	16.0	111	74.0	15	10.0
5	Chạy tùy sức 5 phút (m)	870 - 940	17	11.3	104	69.3	29	19.3

Qua bảng 5 cho thấy: Có 5 nguyên nhân có được các SV đánh giá có mức độ ảnh hưởng lớn tới quá trình tập luyện TDTT ngoại khóa của SV trường ĐHKH - ĐHTN đó là không đủ cơ sở vật chất chiếm 24.62%; Không yêu thích chiếm 38.13% và nguyên nhân thứ 3 đó là không có thời gian để tập luyện do phải đi học 16.21%. Còn lại các nguyên nhân như tập luyện gây ảnh hưởng đến việc học; Không có kinh phí tập... đều chiếm tỉ lệ thấp.

2.2.3. Thực trạng thể lực chung của SV K18 trường ĐHKH - ĐHTN theo tiêu chuẩn RLTT.

Để đánh giá thực trạng thể lực chung của học viên năm thứ nhất trường ĐHKH - ĐHTN, đề tài tiến hành kiểm tra bằng test trong QĐ số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008 đối với 550 SV K18, về việc đánh giá xếp loại thể lực học sinh, SV. Kết quả kiểm tra được trình bày ở bảng 6.

Từ kết quả thu được ở bảng 6 cho thấy: Thực trạng thể lực chung của SV K18 trường ĐHKH - ĐHTN còn một số hạn chế như tỷ lệ học viên xếp loại tốt còn thấp, và xếp loại không đạt còn cao. Nhiều nhất ở các test đánh giá sức bền và ít hơn ở các test đánh giá sức nhanh và sức mạnh.

Để thấy rõ hơn thực trạng thể lực chung của SV K18 trường ĐHKH - ĐHTN, chúng tôi tổng hợp xếp loại thể lực chung của SV. Kết quả cụ thể được trình bày tại bảng 7.

Bảng 7. Tổng hợp xếp loại thể lực chung của SV K18 trường ĐHKH - ĐHTN (n=550)

Xếp loại	SV nam (n=400)		SV nữ (n=150)	
	Số lượng	Tỷ lệ %	Số lượng	Tỷ lệ %
Tốt	123	30.75	44	29.33
Đạt	199	49.75	78	52.00
Không đạt	78	19.5	28	18.66

Qua bảng 7 cho thấy: Trình độ thể lực của SV K18 trường ĐHKH - ĐHTN chủ yếu ở mức độ trung bình. Tỷ lệ SV đạt loại tốt chiếm khoảng 30%, tuy nhiên, tỷ lệ SV không đạt tiêu chuẩn RLTT còn từ 18.66-19.5%.

3. KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu đánh giá thực trạng hoạt động TDTT ngoại khóa của SV K18 trường ĐHKH - ĐHTN cho thấy: cơ sở vật chất dành cho hoạt động TDTT của trường ĐHKH - ĐHTN chất lượng ở mức khá và trung bình, còn thiếu về số lượng nên chưa đáp ứng nhu cầu hoạt động TDTT NK; Còn 29.09%

số SV được hỏi không thích tập luyện TDTT NK; Số lượng SV có nhu cầu nhưng chưa tham gia tập luyện cao; SV có nhu cầu tập luyện sau giờ học, địa điểm tại sân trường; Đa số các em đều có động cơ tích cực và bền vững trong việc tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa. Thực trạng thể lực chung của SV K18 trường ĐHKH - ĐHTN còn một số hạn chế. Các nguyên nhân chính khiến SV không tham gia tập luyện TDTT NK gồm: Không đủ cơ sở vật chất; không yêu thích tập luyện TDTT và không có thời gian tập luyện.



Ảnh minh họa (nguồn Internet)

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), *Quyết định 53/QĐ-BGDĐT ngày 18/09/2008, ban hành quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực HS, SV.*
2. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2015), *Thông tư số 25/2015/TT-BGDĐT ban hành quy định về chương trình môn học Giáo dục thể chất thuộc các chương trình đào tạo Đại học, ngày 14/10/2015.*
3. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2020), *Thông tư số 48/2020/TT-BGDĐT ngày 31/12/2020 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo quy định về hoạt động thể thao trong Nhà trường.*
4. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2006), *Lý luận và phương pháp TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: Bài báo được trích từ đề tài NCKH: “Nghiên cứu giải pháp nâng cao chất lượng ngoại khóa một số môn học thực hành cho SV khóa 18 Trường ĐHKH - ĐHTN”, Đề tài cấp cơ sở, Trường ĐHKH - ĐHTN, Dự kiến nghiệm thu tháng 10/2022). Chủ nhiệm TS. Lê Trung Kiên.

Ngày nhận bài: 16/8/2022; **Ngày duyệt đăng:** 11/10/2022