

Nghiên cứu mức độ tập luyện các môn thể thao của sinh viên Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh

Lại Nhật Khánh Hùng*

*Trường ĐHSP TDTT TPHCM

Received: 12/10/2023; Accepted: 15/10/2023; Published: 20/11/2023

Abstract: Through research, we have captured the training situation of students at Ho Chi Minh City University of Physical Education and Sports. The students in the school are very active in extracurricular sports on a very regular and frequent level (accounting for 83.54% - more than 4/5 of the interviewees). The level of occasionally, never account for less than 1/5 of the respondents (16.46%). At the same time, we also found out the level of regular participation in extracurricular sports of students, most of whom practice 3-5 times/week.

Keywords: students, practice 3-5 times/week.

1. Đặt vấn đề

Để giữ vững và phát triển thành tích thể thao đã đạt được, nhất thiết phải có một nền thể thao phong trào phát triển mạnh cả về bề rộng cũng như chiều sâu. Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh là nơi chuyên đào tạo ra những giáo viên (GV) thể dục tương lai, những người trực tiếp làm công tác giáo dục thể chất (GDTC) bao gồm việc giảng dạy cho các thể hệ SV giúp cho SV phát triển toàn diện về tinh thần và thể chất để có thể trở thành những người chủ tương lai của đất nước. Do đó, nội dung của bài viết này nhằm tìm hiểu về mức độ tập luyện các môn thể thao của SV trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao TP Hồ Chí Minh.

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Phương pháp nghiên cứu

Phương pháp tham khảo tài liệu: Để phục vụ cho bài báo này, chúng tôi tiến hành tham khảo và sử dụng tài liệu có liên quan tới việc chọn đề tài, hoàn chỉnh đề cương, tìm các cứ liệu phục vụ cho tổng quan vấn đề nghiên cứu, phương pháp và tổ chức nghiên cứu cũng như bản luận kết quả nghiên cứu.

Phương pháp phỏng vấn: nhằm tìm hiểu thực trạng về mức độ hứng thú của SV đối với môn cò nôi riêng và các môn thể thao khác nói chung.

Phương pháp quan sát sự phạm: để nhận thức đối tượng nghiên cứu trong quá trình giáo dục – giáo

dưỡng, thử nghiệm các giải pháp (kiểm tra số lượng, thái độ, chất lượng vv.), ...

Phương pháp thực nghiệm sự phạm: để tìm hiểu thực trạng về mức độ hứng thú của SV đối với các môn thể thao.

Phương pháp toán thống kê: để xử lý số liệu thu được với sự hỗ trợ của chương trình Excel.

2.2. Tình hình tham gia tập luyện ngoại khoá các môn thể thao

Sở thích chính là nguyên nhân tích cực thúc đẩy SV tham gia vào tập luyện các môn thể thao khác nhau một cách thường xuyên hay không. Trong phiếu hỏi chúng tôi nêu ra 15 môn thể thao để từng em lựa chọn môn thể thao mà mình tham gia tập luyện ngoại khoá nhiều nhất (bảng 2.1).

Bảng 2.1. Tình hình tập luyện ngoại khóa ở các môn thể thao khác nhau

Môn	Bóng đá	Bóng chuyền	Bóng rổ	Bóng ném	Bóng bàn	Cầu lông	Đá cầu	Chạy	Nhảy cao (xa)	Ném	Bơi lội	Cờ vua	Thể dục	Võ	Trò chơi VĐ
n	84	114	11	1	35	46	16	47	17	14	34	8	14	37	2
%	17.50	23.75	2.29	0.21	7.29	9.58	3.33	9.79	3.54	2.92	7.08	1.67	2.92	7.71	0.42
Xếp hạng	2	1	12	15	6	4	9	3	8	10.5	7	13	10.5	5	14

Qua bảng 2.1. cho thấy: Môn thể thao được các em tham gia tập luyện ngoại khóa nhiều nhất vẫn là môn Bóng chuyền (23,75%).

Tiếp đến là môn Bóng đá (17,50%) và môn đứng ở vị trí số 3 đó là môn Chạy (9,79%).

Còn lại các môn đứng ở vị trí thứ tư, thứ năm, ... là các môn Cầu lông (9,58%), môn Võ (7,71%),...

Cờ Vua tuy chưa có số em tham gia nhiều như các môn thể thao trên, nhưng vẫn còn đông hơn một số môn như Bóng ném, Trò chơi vận động. Nó chiếm vị trí thứ mười ba trong số các môn được hỏi, với 1,7%.

Nếu lấy tỷ lệ % số SV tập luyện ngoại khóa, ta có thể xếp làm 3 loại: Loại 1 (có tỷ lệ $\geq 10\%$): Bóng chuyền, Bóng đá; Loại 2 (có tỷ lệ $\geq 5\%$): Chạy, Cầu lông, Võ, Bóng bàn, Bơi lội; Loại 3 (có tỷ lệ $< 5\%$): Nhảy cao (xa), Đá cầu, Thể dục, Ném đẩy, Bóng rổ, Cờ Vua, Trò chơi vận động, Bóng ném.

2.3. Về mức độ tham gia tập luyện thể thao ngoại khóa

Để đánh giá mức độ tập luyện ngoại khóa, các em trả lời một trong 4 mức độ dưới đây tùy theo tình hình tập luyện của mình: Rất thường xuyên (3 điểm); Thường xuyên (2 điểm); Thỉnh thoảng (1 điểm); Không bao giờ (0 điểm)

Kết quả phỏng vấn được thể hiện ở bảng 2.2.

Bảng 2.2. Mức độ tham gia tập luyện ngoại khóa các môn thể thao

Mức độ	Rất thường xuyên	Thường xuyên	Thỉnh thoảng	Không bao giờ
n	155	246	78	1
%	32.29	51.25	16.25	0.21
Σ	401		80	
X^2	213			

Theo bảng 2.2, cho thấy SV thường xuyên tập thể thao ngoại khóa chiếm số đông (51,25), thứ đến là rất thường xuyên tập (32,29%). Số SV thỉnh thoảng tập thể thao ngoại khóa chiếm vị trí số 3 (16,25%). Các em không bao giờ tập luyện ngoại khóa chiếm tỷ lệ rất ít (0,21%).

Từ sự phân tích trên có thể đi đến nhận xét là SV trong trường rất năng tập thể thao ngoại khóa ở mức độ rất thường xuyên và thường xuyên (chiếm 83,54%) nghĩa là hơn 4/5 trong đối tượng phỏng vấn, còn ở mức thỉnh thoảng, không bao giờ chỉ chiếm dưới 1/5 số em được hỏi (16,46%). Điều đó chứng tỏ ở đối tượng SV Trường Đại học sư phạm TĐTT nhận thức khá sâu sắc về tầm quan trọng của TĐTT đối với nghề nghiệp tương lai.

2.4. Số lần tập luyện thể thao ngoại khóa trong tuần

Thực tiễn thể thao đã chứng tỏ rằng chỉ những VĐV nào khổ luyện, biết phát huy mọi tiềm năng của bản thân mới có thể giành thành tích cao. Điều kiện quan trọng để làm được điều đó là VĐV phải có hứng thú và khát vọng với môn thể thao mà họ theo đuổi. Năng lực của cá nhân sẽ không thể phát triển nếu cá nhân đó không yêu mến hay nói cách khác là không có hứng thú. Thậm chí hứng thú còn được coi là một trong những chỉ số của một năng lực đang phát triển.

Nhiệm vụ của nhà sư phạm (HLV, giáo viên) là phải giảng dạy, huấn luyện, nuôi dưỡng, duy trì những hứng thú của người tập đối với hoạt động vận động. Trong đó, mức độ tập luyện là một trong những yếu tố nói lên sự hứng thú đối với hoạt động đó.

Để đánh giá mức độ tập luyện thể thao ngoại khóa của SV cụ thể trong tuần, chúng tôi tiến hành điều tra thêm về số lần tập luyện trong tuần kết quả được trình bày ở bảng 2.3.

Bảng 2.3. Số lần tập luyện thể thao ngoại khóa trong tuần ở môn thể thao đã chọn

Mức độ	3-5 lần	1-2 lần + 6-7 lần	X^2	p
n	314	166	45	<0,001
%	65,42	34,58		

Tham gia tập luyện ngoại khóa được xem là thường xuyên chỉ khi tập luyện với chế độ cách ngày thì trong SV có đến 89,79% thuộc trong diện đó. Số liệu này gần bằng với số lượng tập luyện rất thường xuyên và thường xuyên như đã nêu. Tuy nhiên, đa số trong SV tập 3, 4 hoặc 5 lần/tuần là chủ yếu. Số này chiếm đến 65,42%.

3. Kết luận

Từ sự phân tích trên có thể đi đến nhận xét là các SV trong trường rất năng tập thể thao ngoại khóa ở mức độ rất thường xuyên và thường xuyên (chiếm 83,54%) nghĩa là hơn 4/5 trong đối tượng phỏng vấn, còn ở mức thỉnh thoảng, không bao giờ chỉ chiếm dưới 1/5 số em được hỏi (16,46%).

Mức độ hứng thú và tham gia tập luyện ngoại khóa các môn thể thao của SV rất phong phú, đa dạng. Mức độ hứng thú tập luyện của SV có thể chia làm 3 loại: loại thứ nhất gồm những môn thể thao được SV ưa thích hơn cả, đó là Bóng chuyền, Bóng đá, Cầu lông, Bơi lội, Võ. Loại thứ hai là những môn có mức ưa thích trung bình gồm Bóng bàn, Thể dục, Chạy, Nhảy, Trò chơi vận động và loại cuối cùng gồm những môn kém được ưa thích như Bóng rổ, Cờ Vua, Đá cầu, Ném đẩy, Bóng ném. SV hứng thú môn thể thao nào hầu như cũng tham gia tập luyện ngoại khóa môn thể thao đó. Mức độ tham gia tập luyện thể thao ngoại khóa của SV thường xuyên, đa phần tập 3-5 lần/tuần.

Tài liệu tham khảo

1. Lê Bửu, Dương Nghiệp Chí, Nguyễn Hiệp (1990), Lý luận và phương pháp huấn luyện thể thao, trường Đại học TĐTT 2 TP. HCM.
2. Ivanôp. Vx (1996), *Những cơ sở của toán học thống kê*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
3. Lê Văn Lãm, Phạm Xuân Thành (2007), *Giáo trình Đo lường TĐTT*, Nxb TĐTT, Hà Nội.