

# THỰC TRẠNG HOẠT ĐỘNG THỂ DỤC THỂ THAO NGOẠI KHÓA TRONG SINH VIÊN TẠI TRƯỜNG ĐẠI HỌC TÂY NGUYÊN

ThS. Chu Vương Thìn<sup>1</sup>; ThS. Đỗ Thị Thùy Linh<sup>2</sup>; TS. Phạm Hùng Mạnh<sup>3</sup>

**Tóm tắt:** Thông qua sử dụng phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy trong thể dục thể thao, nghiên cứu đã đánh giá thực trạng hoạt động tập luyện thể dục thể thao ngoại khóa của sinh viên tại trường Đại học Tây Nguyên qua các nội dung: Thực trạng mức độ tập luyện thể thao ngoại khóa; động cơ hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa; nội dung, hình thức, nhu cầu tham gia tập luyện thể thao ngoại khóa; các yếu tố cản trở việc tập luyện thể thao ngoại khóa. Kết quả nghiên cứu là cơ sở thiết thực cho việc xây dựng các mô hình câu lạc bộ thể dục thể thao trong nhà trường. Đồng thời, phát triển phong trào tập luyện thể dục thể thao ngoại khóa cho sinh viên tại trường Đại học Tây Nguyên.

**Từ khóa:** Thực trạng, ngoại khóa, sinh viên, trường Đại học Tây Nguyên.

**Abstract:** Through the use of regular scientific research methods in physical education and sports, the study evaluates the current status of extracurricular physical training and sports activities of students at Tay Nguyen University through Contents: Current status of extracurricular sports practice; Motivation for extracurricular sports activities; Current status of content, form, and need to participate in extracurricular sports training; Factors hindering extracurricular sports practice. The research results are a practical basis for building sports club models in schools. At the same time, develop the movement of extracurricular physical training for students at Tay Nguyen University.

**Keywords:** Current situation, extracurricular activities, students, Tay Nguyen University.

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Hoạt động ngoại khóa là nhu cầu cấp thiết hiện nay đối với sinh viên (SV) góp phần phát triển năng lực, thể chất một cách toàn diện, đồng thời nâng cao thành tích thể thao của SV, nhằm củng cố và hoàn thiện các bài học chính khóa và được tiến hành vào giờ tự học của SV dưới sự hướng dẫn của giảng viên thể dục thể thao (TDTT), hướng dẫn viên. Từ đó có thể tập luyện trong các câu lạc bộ (CLB), tham gia các giải thi đấu trong và ngoài trường được tổ chức hàng năm. Qua đó nhằm thu hút và động viên lôi kéo nhiều người tham gia tập luyện các môn thể thao yêu thích, góp phần nâng cao sức khỏe phục vụ học tập và sinh hoạt trong cuộc sống hàng ngày.

Tuy nhiên, việc tổ chức hướng dẫn SV tập luyện ngoại khóa để hoàn thiện các nội dung học tập chính khóa hiện nay ở nhà trường còn nhiều hạn chế, chưa phát động được phong trào tự giác tập luyện của SV. Việc tổ chức hoạt động của các CLB thể thao chưa được coi trọng, số lượng SV tham gia còn hạn chế.

Theo chương trình đào tạo của trường Đại học Tây Nguyên (ĐHTN), SV chỉ học môn giáo dục thể chất (GDTC) ở 3 học kỳ đầu tiên, 5 học kỳ còn lại SV ít có điều kiện tham gia tập luyện TDTT và điều này gián

tiếp gây ảnh hưởng đến sự phát triển thể chất của SV trong nhà trường. Do đó, việc tăng cường tổ chức các hoạt động thể thao ngoại khóa cho SV có ý nghĩa đặc biệt quan trọng. Xuất phát từ nhu cầu thực tiễn và những hạn chế trong hoạt động GDTC hiện nay ở nhà trường, bài viết nghiên cứu vấn đề: **“Đánh giá thực trạng hoạt động TDTT ngoại khóa trong SV tại trường ĐHTN”**.

Để giải quyết các vấn đề đặt ra, đề tài sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: phân tích và tổng hợp tài liệu, phỏng vấn, quan sát sự phạm, toán học thống kê.

## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

### 2.1. Thực trạng tập luyện thể thao ngoại khóa của SV tại trường ĐHTN

Để đánh giá thực trạng tập luyện thể thao ngoại khóa trong SV tại trường ĐHTN một cách khách quan và chính xác nhất, đề tài tiến hành phỏng vấn ngẫu nhiên các bạn SV đang học tập tại trường. Qua phiếu hỏi, đề tài tìm hiểu về mức độ thường xuyên hay không tập luyện TDTT ngoại khóa và chỉ trả lời ở 3 mức độ: Thường xuyên (2 - 3 buổi/tuần); không thường xuyên và không tập luyện. Kết quả được trình bày ở bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy: Trong số 575 SV được

Bảng 1. Mức độ tập luyện thể thao ngoại khoá của SV trong trường ĐHTN (n=575)

TT	Mức độ	Nam		Nữ		Tổng	
		n	%	n	%	n	%
1	Thường xuyên (2 - 3 buổi/tuần trở lên)	66	11.48	40	6.96	106	18.44
2	Không thường xuyên (2 - 3 buổi nhưng tuần khác lại không tập luyện)	91	15.83	152	26.44	243	42.26
3	Không tập luyện (không tham gia bất kỳ 1 hoạt động TDDT nào)	104	18.09	122	21.22	226	39.30

Bảng 2. Động cơ tập luyện TDDT ngoại khoá trong SV tại trường ĐHTN (n=349)

TT	Động cơ tập luyện TDDT ngoại khóa	Kết quả	
		n	%
1	Tăng cường sức khoẻ	112	32.17
2	Nâng cao thành tích thể thao	79	22.61
3	Giảm căng thẳng, vui chơi, giải trí	106	30.44
4	Có đam mê và hiểu được lợi ích của tập luyện TDDT	52	14.78
Tổng cộng		349	100

hỏi chỉ có 106 em thường xuyên tập luyện TDDT ngoại khoá (chiếm 18.44%) và theo điều tra thì đó là những SV tham gia các CLB tự phát trong nhà trường như bóng đá, bóng chuyền, võ thuật, tennis, cầu lông, bơi, ...

Số SV không thường xuyên tập luyện TDDT chiếm tỷ lệ khá cao (42.26%). Qua tìm hiểu cho thấy, hầu hết những SV này chỉ thỉnh thoảng tập luyện là vì do thời tiết, chương trình học căng thẳng, sức khoẻ không đảm bảo và không có người hướng dẫn tập luyện cũng như không tham gia CLB.

Với 226/575 ý kiến trả lời không tập luyện thể thao (chiếm 39.30%) là một sự thật đáng lo ngại cho việc giữ gìn và nâng cao sức khoẻ của SV. Sở dĩ có điều này

là do nhiều nguyên nhân khác nhau nhưng chủ yếu là: không có thời gian rảnh rỗi, không ham thích, không có sự ràng buộc, ...

## 2.2. Động cơ hoạt động TDDT ngoại khoá trong SV tại trường ĐHTN

Nghiên cứu tiến hành phỏng vấn 349 SV đang tham gia tập luyện TDDT từ các CLB tự phát trong nhà trường về động cơ tham gia tập luyện TDDT ngoại khoá. Kết quả được trình bày tại bảng 2.

Qua bảng 2 cho thấy: Động cơ tập luyện TDDT ngoại khoá của SV rất phong phú và đa dạng, với nhiều mục đích khác nhau nên sự lựa chọn của SV cũng hoàn toàn khác nhau. Nhưng hiện nay hầu hết động cơ tập luyện TDDT ngoại khoá đều chiếm tỉ lệ



Ảnh minh họa (nguồn Internet)

**Bảng 3. Thực trạng về nội dung, hình thức, nhu cầu tham gia tập luyện thể thao ngoại khóa của SV tại trường ĐHTN (n=349)**

TT	Thực trạng về nội dung, hình thức, nhu cầu tham gia tập luyện thể thao ngoại khóa	n	%
<b>I</b>	<b>Nội dung tập luyện TDTT ngoại khóa</b>	<b>349</b>	<b>100</b>
1	Bóng đá	124	35.65
2	Bóng chuyền	82	23.48
3	Bóng rổ	21	6.09
4	Cầu lông	67	19.13
5	Võ	15	4.35
6	Bơi lội	9	2.61
7	Điền kinh	3	0.87
8	Aerobic	6	1.74
9	Bóng bàn	3	0.87
10	Môn khác	18	5.22
<b>II</b>	<b>Hình thức tập luyện TDTT ngoại khóa</b>	<b>349</b>	<b>100</b>
1	Tự tập luyện	39	11.30
2	Tập luyện theo nhóm, lớp	158	45.22
3	Tập luyện theo đội tuyển	27	7.83
4	Tập luyện lớp năng khiếu	39	11.30
5	Tập luyện theo các CLB	85	24.35
<b>III</b>	<b>Nhu cầu tập luyện TDTT ngoại khóa</b>	<b>349</b>	<b>100</b>
1	Rất muốn tham gia tập luyện	273	78.26
2	Bình thường	66	19.13
3	Không cần thiết	10	2.61

thấp trong các ý kiến được hỏi như: việc tăng cường sức khoẻ chỉ có 32.17% ý kiến của SV; Để nâng cao thành tích thể thao chỉ 22.61% ý kiến; Vì giảm căng thẳng, vui chơi, giải trí có 30.44% ý kiến được hỏi và động cơ có đam mê và hiểu được lợi ích của tập luyện TDTT chiếm tỉ lệ thấp nhất trong các nội dung được hỏi chỉ có 14.78% ý kiến của SV tại trường ĐHTN.

### 2.3. Thực trạng về nội dung, hình thức, nhu cầu tham gia tập luyện thể thao ngoại khóa trong SV tại trường ĐHTN

Nghiên cứu tiến hành khảo sát thực trạng về nội dung, hình thức, nhu cầu tham gia tập luyện thể thao ngoại khóa của 349 SV tại trường ĐHTN thường xuyên tham gia tập luyện ngoại khóa. Kết quả được trình bày tại bảng 3.

Qua bảng 3 cho thấy: Về nội dung tập luyện TDTT ngoại khóa: Nội dung tập luyện TDTT ngoại khóa của SV trường ĐHTN khá tản mạn. Số môn thể thao mà các em tham gia là tương đối nhiều (09 môn, chưa kể

các môn thể thao khác), nhưng lại có sự chênh lệch đáng kể. Tuy nhiên, qua bảng 3 cho thấy về tổng thể các môn thể thao mà SV trường ĐHTN yêu thích và tập luyện nhiều hơn cả là Bóng đá (chiếm tỉ lệ 35.65%); Bóng chuyền (chiếm 23.48%); Cầu lông (chiếm tỉ lệ 19.13%). Đây cũng là các môn có tính hấp dẫn cao, phổ biến, dễ tập, điều kiện sân bãi thuận lợi, được giảng dạy trong chương trình học chính khóa; còn các môn thể thao khác do những nguyên nhân khác nhau như điều kiện sân bãi, thời gian, tính hấp dẫn hay nhu cầu, sở thích, giới tính mà không được SV lựa chọn nhiều trong buổi tập ngoại khóa. Kết quả trên cũng là cơ sở để đề tài căn cứ lựa chọn hình thức tập luyện TDTT ngoại khóa cho SV trường ĐHTN hiện nay.

Về hình thức ngoại khóa TDTT: Qua bảng 3 cho thấy SV trường ĐHTN hoạt động ngoại khóa TDTT theo nhiều hình thức khác nhau và hình thức tập theo nhóm, lớp được SV tham gia nhiều nhất (chiếm 45.22%). Chủ yếu là tập theo nhóm tự phát, không có giáo viên hướng dẫn. Cụ thể:

+ Hình thức tự tập luyện chiếm khoảng 11.30%. Hình thức này có ưu và nhược điểm là SV chủ động về mặt thời gian, luyện tập theo sự đam mê, bằng ý thức tự giác tập luyện của cá nhân tại những môn thể thao như chạy, đi bộ, cầu lông,...

+ Tập theo CLB chiếm 24.35%, số lượng SV tham gia ít có thể là do hình thức tập luyện theo CLB TDTT còn rất mới mẻ đối với SV của nhà trường. Hiện nay, chủ yếu là CLB ở tại trường như CLB Bóng đá, CLB Bóng chuyền, CLB Tennis, võ thuật (Vovinam, Taekwondo, Karatedo) hoặc CLB tại những trung tâm tư nhân như: Bơi, thể hình, thể dục thẩm mỹ, ... Đối tượng tham gia chỉ gồm một số ít SV có điều kiện về kinh tế.

+ Tập luyện theo đội tuyển chiếm tỉ lệ 7.83%, chủ yếu là đội tuyển của các khoa tập luyện để tham gia các giải thể thao được tổ chức thường niên trong nhà trường, của các khoa với nhau và trong nội bộ khoa. Hình thức tập luyện này mang tính chất thời vụ, tự phát.

+ Tập luyện theo hình thức lớp năng khiếu chỉ chiếm 11.30%.

Như vậy, tập luyện theo hình thức nhóm, lớp vẫn chiếm ưu thế và đây là biện pháp tổ chức hoạt động ngoại khóa TDTT mà SV hay tham gia tập luyện. Hình thức CLB là hình thức mang lại hiệu quả cao nhất đối với sự phát triển thể chất của SV nhưng hiện nay hình thức này chưa thu hút được nhiều SV tham gia tập luyện. Đây là yếu tố quan trọng để đề tài tiến hành nghiên cứu lựa chọn nội dung tập luyện TDTT ngoại khóa hợp lí cho SV.

- Khi tìm hiểu về nhu cầu tập luyện TDTT ngoại khóa thì được số SV đánh giá rất muốn tập luyện TDTT ngoại khóa rất cao chiếm 78.26% và không cần thiết tập luyện TDTT ngoại khóa chiếm tỷ lệ rất thấp chỉ 2.61%.

#### 2.4. Các yếu tố cản trở việc tập luyện thể thao ngoại khóa trong SV tại trường ĐHTN

Việc tập luyện TDTT ngoại khóa trong SV tại trường ĐHTN hiện nay còn rất hạn chế. Để tìm hiểu những nguyên nhân làm chất lượng hoạt động này không cao, đề tài tiến hành phỏng vấn 12 cán bộ giảng viên (giáo viên) và 575 SV tại trường ĐHTN. Kết quả được trình bày tại bảng 4.

Qua bảng 4 cho thấy: Về cơ sở vật chất thiếu thốn, điều kiện sân bãi, dụng cụ tập luyện TDTT hạn chế là một trong những nguyên nhân chiếm tỉ lệ cao trong các ý kiến được hỏi. Có 75% ý kiến giáo viên và có 85.22% ý kiến SV cho rằng đây là nguyên nhân chính gây cản trở quá trình tập luyện TDTT ngoại khóa.

Không có giáo viên hướng dẫn là nguyên nhân chiếm tỷ lệ cao nhất trong các yếu tố ảnh hưởng hiệu quả hoạt động TDTT với ý kiến của giáo viên (chiếm 83.33%) và ý kiến của SV được hỏi (chiếm 93.91%).

Với 58.33% ý kiến giáo viên và 60.00% ý kiến SV được phỏng vấn cho rằng các môn học khác chi phối nhiều thời gian dẫn đến việc SV không có thời gian nhàn rỗi để tập luyện TDTT cũng là một nguyên nhân.

Thiếu tự tin khi tham gia các hoạt động TDTT ngoại khóa chiếm 25% ý kiến giáo viên và 30.44% ý kiến của SV. Như vậy đây chưa phải là nguyên nhân chủ yếu gây cản trở việc tập luyện TDTT ngoại khóa của SV.

Không đủ chi phí cho các hoạt động TDTT ngoại khóa và chưa có sự quan tâm thật sự của các cấp quản lý cũng không phải là nguyên nhân chủ yếu làm hạn chế đến chất lượng hoạt động TDTT ngoại khóa của SV với lần lượt tỉ lệ là 33.33% và 50.00% (ý kiến giáo viên), 35.65% và 55.65% (ý kiến SV) được hỏi.

Do đặc thù ở Tây Nguyên có 2 mùa nên điều kiện thời tiết không thuận lợi cũng là một trong những nguyên nhân ảnh hưởng rất lớn đến hoạt

**Bảng 4. Các yếu tố làm ảnh hưởng đến hoạt động TDTT ngoại khóa của SV tại trường ĐHTN**

TT	Các yếu tố	GV (n=12)		SV (n=575)	
		n	%	n	%
1	Không đủ điều kiện sân bãi, dụng cụ	9	75.00	490	85.22
2	Không có giảng viên hướng dẫn	10	83.33	540	93.91
3	Nội dung học các môn học khác chi phối quá nhiều	7	58.33	345	60.00
4	Thiếu tự tin khi tham gia các hoạt động TDTT ngoại khóa	3	25.00	175	30.44
5	Không đủ chi phí cho các hoạt động TDTT ngoại khóa	4	33.33	205	35.65
6	Do thời tiết không thuận lợi (mưa nhiều)	8	66.66	475	82.61
7	SV chưa nhận thức được vai trò của hoạt động TDTT ngoại khóa	7	58.33	435	75.65
8	Chưa có sự quan tâm thật sự của các cấp quản lý	6	50.00	320	55.65

động TDTT ngoại khoá của SV, điều đó thể hiện qua 66.66% ý kiến giáo viên được hỏi và ý kiến SV (chiếm 82.61%) được hỏi đồng ý.

Ngoài ra còn có nguyên nhân sâu xa, mang tính bản chất của vấn đề nữa là SV chưa nhận thức được vai trò của hoạt động TDTT ngoại khoá chiếm 58.33% ý kiến giáo viên và 75.65% ý kiến SV được hỏi.

Từ những kết quả trên chúng tôi đưa ra một số nhận xét như sau:

- Nhu cầu và nguyện vọng của một bộ phận lớn SV là rất muốn được tham gia tập luyện ngoại khoá ngoài giờ có sự hướng dẫn của giáo viên, song nhìn chung là bộ môn và Khoa chưa đáp ứng được nguyện vọng của các em.

- Nhìn chung từ trước đến nay đã có một bộ phận SV tham gia tập luyện ngoại khoá, song các em chưa có phương pháp tập luyện đúng, nên quá trình tập luyện của các em chưa đem lại hiệu quả cao.

- Bộ môn cần có biện pháp tổ chức tập luyện ngoại khoá cho các em, phù hợp và đáp ứng được nhu cầu, nguyện vọng của SV nhằm nâng cao kết quả học tập.

### 3. KẾT LUẬN

Qua nghiên cứu về thực trạng hoạt động TDTT ngoại khoá trong SV tại trường ĐHTN. Có thể nhận thấy rằng: Thực trạng mức độ tập luyện thể thao ngoại khoá của SV trường ĐHTN là không thường xuyên và không tập luyện chiếm tỷ lệ 81.48%; Động cơ hoạt động TDTT ngoại khoá của SV trường ĐHTN rất phong phú và đa dạng với nhiều mục đích khác nhau; Thực trạng nội dung, hình thức, nhu cầu tham gia tập luyện thể thao ngoại khoá của SV trường ĐHTN chủ yếu tập trung vào những môn thể thao điểm mạnh của nhà trường; Các yếu tố cản trở việc tập luyện thể thao ngoại khoá của SV trường ĐHTN là không có giảng viên hướng dẫn.



Ảnh minh họa (nguồn Internet)

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), Quyết định số 72/2008/QĐ-BGDĐT ngày 23 tháng 12 năm 2008 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo về quy định tổ chức hoạt động ngoại khóa cho học sinh, SV.
2. Lê Văn Lãm, Phạm Xuân Thành (2008), *Giáo trình TDTT trường học*, Nxb TDTT Hà Nội.
3. Lê Quý Phương, Đặng Quốc Bảo (2002), *Cơ sở sinh lý học của hoạt động TDTT vì sức khỏe*, Nxb TDTT Hà Nội.
4. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2000), *Lý luận và phương pháp TDTT*, Nxb TDTT Hà Nội.
5. Nguyễn Hoàng Minh Thuận, Chu Thị Bích Vân (2016), *Giáo trình lý luận và thực tiễn TTGT*, Nxb: Đại học Quốc gia TP.HCM.
6. Nguyễn Đức Văn (2001), *Phương pháp thống kê trong TDTT*, Nxb TDTT Hà Nội.

**Nguồn bài báo:** trích từ kết quả nghiên cứu đề tài cơ sở năm học 2022 – 2023 tại trường ĐHTN: “Xây dựng mô hình CLB TDTT trong SV tại trường ĐHTN”, Hà Viết Hùng và cộng sự, *GVHD Vương Chu Thìn*, 2023.

**Ngày nhận bài:** 12/4/2024; **Ngày duyệt đăng:** 20/7/2024