

# Thực trạng hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa của sinh viên Khoa Quản lý xã hội, Học viện Hành chính Quốc gia

Bùi Tuấn Anh\*

\*ThS, GV Khoa Khoa học Liên ngành, Học viện Hành chính Quốc gia

Received: 29/3/2023; Accepted: 5/4/2023; Published: 10/4/2023

**Abstract:** Sports activities in general and extracurricular physical training and sports in particular play an important role for students in general and students at Faculty of Social Management in particular. Extracurricular sports and activities are increasingly diverse and attract a large number of students to participate, contributing to helping students practice and develop more comprehensively. However, the frequency of practice of students is not high and there are still many difficulties hindering extracurricular sports activities of students.

**Keywords:** Status, extracurricular sports activities, students, faculty of Social Management, National Academy of Public Administration

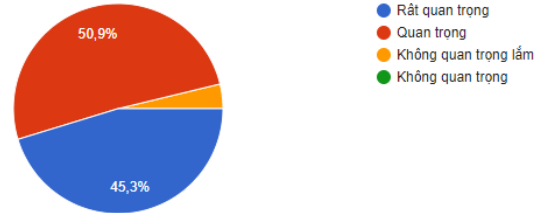
## 1. Đặt vấn đề

Tập luyện thể dục thể thao (TDTT) ngoại khóa (NK) là tổ chức các hoạt động TDTT vào những thời gian rảnh rỗi của sinh viên (SV) một cách lành mạnh và có nội dung, giáo dục những hiểu biết và những kiến thức sử dụng một cách tự giác các phương tiện giáo dục TDTT khác nhau trong đời sống và hoạt động hàng ngày. Những buổi tập NK có nội dung khác nhau sẽ giúp cho SV nắm được nội dung trong chương trình học tập về TDTT, cũng như đáp ứng yêu cầu tiêu chuẩn rèn luyện thân thể..., ngoài ra còn giúp cho việc hoàn thiện các môn thể thao tự chọn [1]. Các hoạt động thể thao nói chung và TDTT NK nói riêng có vai trò quan trọng với SV không kém những tiết học chính khóa trên giảng đường. Hoạt động thể thao trong SV ngày càng phát triển mạnh mẽ trong các trường đại học, cao đẳng. Các hoạt động đó giúp SV rèn luyện và phát triển toàn diện hơn.

Hoạt động TDTT NK là một dạng hoạt động mang tính tự nguyện, tự giác và tự quản của SV. Vai trò của giảng viên trong hoạt động này chỉ mang tính tư vấn, định hướng và dẫn dắt SV hoạt động nhằm mục đích giữ gìn và nâng cao sức khỏe [2]. Hoạt động TDTT NK cần được quan tâm, xây dựng dựa trên thực trạng rèn luyện của SV, trong đó có SV khoa Quản lý xã hội, Học viện Hành chính Quốc gia (HVVHCQG). Chính vì thế, chúng tôi tiến hành khảo sát ngẫu nhiên 106 SV thuộc khoa về thực trạng luyện tập TDTT NK, làm cơ sở đề xuất các giải pháp tổ chức các hoạt động thể dục thể thao NK cho SV Khoa Quản lý xã hội trong thời gian tới.

## 2. Kết quả nghiên cứu

### 2.1. Nhận thức của SV về tầm quan trọng của TDTT NK



Biểu đồ 2.1. Nhận thức của SV về tầm quan trọng của TDTT NK

Kết quả khảo sát từ biểu đồ 2.1 cho thấy đa số SV nhận thức được tầm quan trọng của hoạt động TDTT NK, cụ thể có 50,9% SV lựa chọn phương án “quan trọng” và 45,3% lựa chọn “rất quan trọng”. Điều này cho thấy nhận thức tốt của SV về tầm quan trọng của hoạt động TDTT NK, dù rằng tỉ lệ SV lựa chọn phương án “quan trọng” cao hơn phương án “rất quan trọng” nhưng đều cho thấy SV đánh giá cao hoạt động TDTT NK hiện nay. Thực tế giảng dạy cho thấy, ngoài giờ học Giáo dục thể chất (GDTC) chính khóa đang được áp dụng cho SV đại học chính quy thì SV cần có thêm các hoạt động TDTT NK để rèn luyện thể chất, tăng cường sức khỏe và phát triển các kỹ năng khác như các giải đấu thể thao, luyện tập thể thao sau giờ học... Chia sẻ về vấn đề này, một SV trong khoa cho biết: “em cho rằng TDTT NK là rất quan trọng, bởi vì ngoài giờ học, chúng em cần thêm không gian để luyện tập thể thao, giảm tải áp lực học tập và tăng cường sức khỏe”. Đồng quan điểm này, một giảng viên trong khoa cho biết thêm: “Tôi nhận thấy TDTT NK rất quan trọng đối với SV,

khoa QLXH, Trường Đại học Nội vụ Hà Nội (trước 1/1/2023) cũng đã tổ chức các giải đấu thu hút sự tham gia của đông đảo SV trong và ngoài khoa, tạo ra phong trào luyện tập TDTT rất sôi nổi, tạo sân chơi bổ ích cho SV trong thời gian qua”. Tuy vậy, vẫn còn 3,8% SV cho rằng hoạt động TDTT là “không quan trọng lắm”, điều này cho thấy không phải SV nào cũng đánh giá cao tầm quan trọng của hoạt động này. Thiết nghĩ, đây cũng là vấn đề mà giảng viên bộ môn, cố vấn học tập cần quan tâm nâng cao nhận thức của các em về tầm quan trọng của TDTT NK trong thời gian tới.

## 2.2. Thực trạng tham gia luyện tập TDTT NK của SV khoa QLXH, HVHCQG

Có thể nói, TDTT NK rất cần thiết đối với mỗi SV, ngoài giờ học GDTC trên lớp theo thời khóa biểu đã ban hành, SV cần có các hoạt động TDTT NK để rèn luyện sức khỏe, phát triển trí tuệ và xây dựng lối sống lành mạnh cũng như đời sống tinh thần phong phú hơn. Khi tham gia luyện tập TDTT nói chung và TDTT NK nói riêng sẽ giúp SV rèn luyện ý chí, tinh thần đồng đội, tính nhẫn nại và ý thức kỷ luật, góp phần vào quá trình hoàn thiện nhân cách của SV. Trong những năm qua, khoa QLXH, Trường Đại học Nội vụ Hà Nội (nay là Học viện Hành chính Quốc gia) đã tổ chức các giải đấu thể thao trong SV như giải bóng đá nam, giải bóng đá nữ, giải cầu lông, giải bóng chuyền nam - nữ, giải kéo co nhân các ngày lễ lớn trong năm như chào mừng ngày 20/11; ngày thành lập trường 18/12; ngày thành lập Đoàn TNCSHCM 26/3... thu hút được đông đảo SV tham gia. Ngoài các giải đấu do Liên chi đoàn Khoa, đoàn trường tổ chức, SV khoa QLXH cũng tham gia luyện tập TDTT NK với các mức độ, thời điểm và các bộ môn khác nhau, cụ thể ở bảng sau:

Bảng 2.1. Thực trạng tham gia luyện tập TDTT NK của SV

Nội dung	Số lượng	Tỉ lệ %
<i>Tần suất luyện tập TDTT NK theo tuần:</i>		
Thường xuyên ( $\geq$ 4 buổi/tuần)	10	9,4
Đều đặn (2-3 buổi/tuần)	23	21,7
Thỉnh thoảng (1 buổi/tuần)	67	63,2
Không tập	6	5,7
<i>Thời điểm tham gia luyện tập TDTT NK:</i>		
Buổi sáng	20	18,9
Buổi trưa	2	1,9
Buổi chiều	65	61,3
Buổi tối	19	17,9
<i>Môn thể thao thường xuyên luyện tập:</i>		

Bóng đá	22	20,8
Bóng rổ	5	4,7
Bóng chuyền	10	9,4
Cầu lông	37	34,9
Bơi	8	7,5
Thể hình	12	11,3
Bóng bàn	1	0,9
Bộ môn khác	45	42,5

Kết quả bảng 2.1 cho thấy ngoài giờ học GDTC theo thời khóa biểu ban hành, tỉ lệ SV thường xuyên luyện tập TDTT NK rất ít chiếm 9,4%, tỉ lệ SV luyện tập đều đặn chiếm 21,7% và có đến 63,2% SV “thỉnh thoảng” mới luyện tập với tần suất 1 buổi/tuần. Thậm chí, 5,7% SV không luyện tập. Điều này cho thấy, sau khi học xong giờ GDTC trên lớp, tần suất luyện tập TDTT của SV ở các mức độ khác nhau, đa số SV có tham gia luyện tập nhưng tần suất luyện tập rất thấp, chỉ có 1 buổi/tuần. Chia sẻ về vấn đề này, SV trong khoa cho biết: “*Bản thân em mỗi tuần chỉ đi đá bóng 1 lần với đội bóng của mình vào chiều thứ 7 hằng tuần, cũng là thời gian em được nghỉ ngơi không vướng lịch làm thêm và lịch học*”. Một SV khác cho biết: “*em ở trọ gần trường, các buổi chiều nếu không vướng lịch học em đều sang trường để chơi thể thao cùng các bạn, chúng em chủ yếu chơi bóng chuyền hoặc cầu lông, vì không gian sân có hạn nên chúng em chia đội ra tập luyện và tận dụng không gian trống để luyện tập*”. như vậy, SV cũng có những lý do riêng để lý giải tần suất luyện tập TDTT của mình.

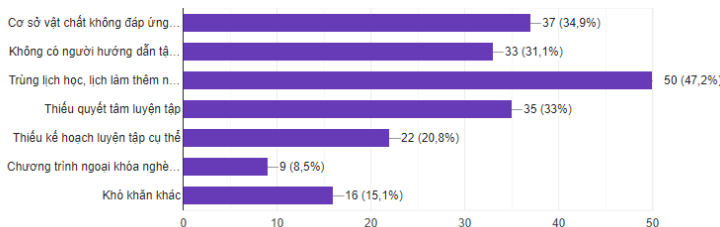
Thời điểm luyện tập TDTT NK của SV có sự khác nhau. Đa số SV lựa chọn là buổi chiều sau khi học xong, SV luyện tập TDTT sau đó về nhà nghỉ ngơi chiếm 61,3%. 18,9% SV lựa chọn tập luyện vào buổi sáng và tỉ lệ 17,9% SV luyện tập vào buổi tối và chỉ có 1,9% SV lựa chọn buổi trưa.

Môn thể thao SV lựa chọn luyện tập rất phong phú và đa dạng với các tỉ lệ lựa chọn khác nhau. Cụ thể, có 34,9% SV lựa chọn bộ môn Cầu lông để luyện tập. Trong khuôn viên Trường Đại học Nội vụ Hà Nội (nay là Học viện Hành chính Quốc gia) tại cơ sở 36 Xuân La có sân cầu lông thu hút rất đông SV luyện tập, dù không gian luyện tập còn hạn chế nhưng theo quan sát của chúng tôi, đa số các buổi chiều đều có cả GV, SV tham gia luyện tập. Thậm chí cả GV, SV luyện tập, thi đấu cùng nhau rất hấp dẫn. Ngoài cầu lông, phong trào bóng đá nam, nữ ở Khoa QLXH đều rất mạnh, đa số các giải đấu bóng đá do đoàn trường tổ chức, đội bóng của khoa đều đạt giải cao. Cụ thể, Chiều 04/11/2022, tại Sân bóng Trung tâm Thể dục thể thao quận Tây Hồ đã diễn ra Lễ khai

mạc Giải thể thao HUHA CUP 2022 trong không khí vô cùng náo nhiệt. Đây là giải đấu thường niên được tổ chức nhằm tạo ra sân chơi hữu ích, quen thuộc cho SV Trường Đại học Nội vụ Hà Nội (trước ngày 1/1/2023) đam mê môn Thể thao “vua” và điền kinh ở hạng mục nam và nữ. Tham gia giải đấu này Liên chi đoàn Khoa Quản lý xã hội góp mặt với đội bóng đá nam, đội bóng đá nữ với các thứ hạng cao lần lượt là Giải nhất bóng đá Nam và giải ba bóng đá Nữ. Chia sẻ về hoạt động ý nghĩa này, Thầy Phạm Duy Cảnh Phó Bí thư Đoàn trường, Trưởng Ban tổ chức giải nhấn mạnh: “Thông qua sân chơi này, SV không chỉ được phát triển tài năng trong lĩnh vực thể dục thể thao, mà còn có môi trường để vui chơi lành mạnh, giao lưu cùng nhau. Từ đó, giúp cho phong trào thể thao trong trường phát triển hơn. Đây cũng là hoạt động giúp SV nâng cao thể chất và làm phong phú thêm đời sống tinh thần, giúp SV có được sự hứng khởi trong học tập” [3]

Bên cạnh đó, hầu hết mỗi lớp đều có đội bóng, lớp nào không đủ số lượng SV sẽ chủ động ghép với các lớp khác để tạo thành đội bóng tham gia giao lưu, luyện tập và thi đấu khi có cơ hội. Tuy nhiên, không phải SV nào cũng biết chơi bóng và đam mê chơi bóng, vì thể luyện tập bóng đá chỉ có 20,8% SV lựa chọn; môn thể thao có tỉ lệ SV ít luyện tập là bóng bàn, bóng rổ và bơi. Bên cạnh đó, có 42,5% SV luyện tập các môn thể thao khác. Kết quả phỏng vấn nhanh cho thấy rất nhiều SV lựa chọn đi bộ, đạp xe hoặc tập yoga để rèn luyện TĐTT NK cho mình. Điều này cho thấy các bộ môn thể thao của SV rất đa dạng, phong phú tùy thuộc vào điều kiện kinh tế, sở thích, đặc điểm thể chất... mỗi SV lựa chọn bộ môn thể thao phù hợp với bản thân. Ngoài ra, mỗi SV có thể luyện tập nhiều môn thể thao khác nhau để nâng cao sức khỏe và tránh nhàm chán khi luyện tập. Đây cũng là một trong những cơ sở để khoa, học viện có thể cân nhắc khi xây dựng các chương trình TĐTT NK cho SV trong thời gian tới.

### 2.3. Một số khó khăn khi luyện tập TĐTT NK của SV



Biểu đồ 2.2. Những khó khăn khi luyện tập TĐTT NK của SV

Theo kết quả khảo sát cho thấy, trong quá trình luyện tập TĐTT NK, SV gặp rất nhiều khó khăn cản trở quá trình luyện tập. Cụ thể, các khó khăn mang tính khách quan được SV lựa chọn như SV bị trùng lịch học, lịch làm thêm chiếm 47,2%; khó khăn về cơ sở vật chất không đáp ứng được nhu cầu tập luyện chiếm 34,9%; không có người hướng dẫn luyện tập chiếm 31,1%; chương trình NK nghèo nàn chưa phong phú chiếm 8,5%. Các khó khăn mang tính chủ quan xuất phát từ chính SV như thiếu quyết tâm luyện tập chiếm 33%; thiếu kế hoạch luyện tập cụ thể chiếm 20,8% và các khó khăn khác chiếm 15,1%. Điều này cho thấy, để SV luyện tập TĐTT NK được thường xuyên, hiệu quả SV phải vượt qua nhiều khó khăn cả về chủ quan và khách quan.

### 3. Kết luận

Như vậy, có thể nhận thấy đa số SV nhận thức được tầm quan trọng của hoạt động TĐTT NK. Tuy nhiên, tỉ lệ SV thường xuyên luyện tập là rất hạn chế, tần suất luyện tập chủ yếu ở mức thỉnh thoảng, buổi chiều là thời gian SV tham gia luyện tập nhiều nhất với đa dạng các môn thể thao khác nhau. SV gặp một số khó khăn cả về chủ quan và khách quan cản trở đến quá trình luyện tập TĐTT NK của SV. Nắm bắt được thực trạng này sẽ giúp cho cố vấn học tập, liên chi đoàn đặc biệt là đội ngũ giảng viên giảng dạy học phần GDTC có những giải pháp tổ chức các chương trình TĐTT NK phong phú, đa dạng hơn, thu hút đông đảo SV tham gia, tạo sân chơi lành mạnh cho SV, góp phần nâng cao chất lượng đào tạo của khoa trong thời gian tới.

### Tài liệu tham khảo

1. Nguyễn Trường Giang, Đặng Ngọc Sơn, *Nghiên cứu nhu cầu tham gia thể dục thể thao NK của SV đại học khối các trường kỹ thuật thành phố Thái Nguyên*, xem tại: <http://mysite.tuaf.edu.vn/nguyentruonggiang/baiviet/2795/nghia-n-ca-u-nhu-ca-u-tham-gia-tha-da-c-tha-thao-ngoai-i-kha-a-ca-a-sinh-via-n-a-i-ha-c-kha-i-ca-c-tr-a-ng-ka-thua-t-tha-nh-pha-tha-i-nguya-n>

2. Nguyễn Văn Tuấn (2020), *Thực trạng hoạt động thể dục thể thao NK của nam SV Trường Đại học Nông – Lâm Bắc Giang*, xem tại:

<https://sti.vista.gov.vn/tw/Lists/TaiLieuKHCN/Attachments/311109/CVv385V12S62020155.pdf>

3. Trung tâm thông tin – thư viện, Khai mạc giải thể thao HUHA CUP 2022 chào mừng ngày nhà giáo, xem tại: <https://huha.edu.vn/index.php/vi-news/Tin-tuc/khai-mac-giai-the-thao-huha-cup-2022-chao-mung-ngay-nha-giao-830.html>