

# Thực trạng hoạt động tập luyện ngoại khoá thể dục thể thao của học sinh trung học phổ thông thành phố Hà Tĩnh

Lê Thị Thu Huyền \*

\*ThS. Trường TH, THCS, THPT Đại học Hà Tĩnh

Received: 28/11/2023; Accepted: 6/12/2023; Published: 30/12/2023

**Abstract:** Extracurricular physical training is identified as one of the important solutions for physical development of students. To have a practical basis for building and implementing solutions for organizing extracurricular physical training for students, the research process aims to evaluate the current status of extracurricular physical training activities of high school students in Ha Tinh. Thereby, from the strengths and weaknesses of this situation, propose solutions and improvements to optimize the quality and performance of extracurricular training activities.

**Keywords:** Sports extracurricular; practice; student, Ha Tinh.

## 1. Đặt vấn đề

Trong công tác GDTC trường học, hoạt động thể thao ngoại khóa có ý nghĩa rất quan trọng đối với việc rèn luyện sức khỏe thể chất, duy trì và nâng cao khả năng hoạt động thể lực; rèn luyện ý chí, giáo dục tính tự lập cũng như tinh thần tập thể trong quá trình tập luyện; rèn luyện sức khỏe tinh thần cho học sinh sau những giờ học. Bên cạnh đó, những hoạt động này còn tạo cho học sinh có một đời sống tinh thần lành mạnh, tạo hứng thú và niềm đam mê trong học tập và nghiên cứu. Ngoài ra, tham gia tập luyện ngoại khóa TDTT, học sinh còn có thể học được những kỹ năng kỹ xảo vận động mới phức tạp hơn.

Để có căn cứ lựa chọn, xây dựng và ứng dụng một số giải pháp phát triển thể chất cho học sinh trung học phổ thông trên địa bàn thành phố Hà Tĩnh bằng tập luyện TDTT, việc đánh giá thực trạng về hoạt động tập luyện ngoại khóa TDTT là nội dung nghiên cứu quan trọng. Nội dung bài viết tiến hành đánh giá khái quát thực trạng nhu cầu, động cơ tham gia tập luyện ngoại khóa TDTT của học sinh THPT trên địa bàn Hà Tĩnh, làm cơ sở để ứng dụng triển khai các giải pháp phát triển thể chất cho học sinh phù hợp với đặc điểm của các trường THPT.

## 2. Nội dung nghiên cứu

### 2.1. Kết quả xác định động cơ tham gia tập luyện ngoại khóa TDTT.

Bảng 2.1. Kết quả điều tra động cơ tham gia tập luyện ngoại khóa các môn thể thao của học sinh thpt trên địa bàn Hà Tĩnh (n = 2990)

| TT | Nội dung phỏng vấn                | Khối 10 (n = 988) |       | Khối 11 (n = 1012) |       | Khối 12 (n = 990) |       | Tổng cộng (n = 2990) |       |
|----|-----------------------------------|-------------------|-------|--------------------|-------|-------------------|-------|----------------------|-------|
|    |                                   | n                 | %     | n                  | %     | n                 | %     | n                    | %     |
|    | <b>Động cơ chủ quan:</b>          |                   |       |                    |       |                   |       |                      |       |
|    | - Ham thích.                      | 366               | 37.04 | 368                | 36.36 | 365               | 36.87 | 1099                 | 36.76 |
|    | - Tăng cường sức khoẻ             | 272               | 27.53 | 276                | 27.27 | 271               | 27.37 | 819                  | 27.39 |
|    | - Làm đẹp, giảm béo.              | 52                | 5.26  | 55                 | 5.43  | 53                | 5.35  | 160                  | 5.35  |
|    | - Nâng cao năng lực vận động.     | 183               | 18.52 | 187                | 18.48 | 185               | 18.69 | 555                  | 18.56 |
|    | - Chống suy nhược, nhiễm bệnh.    | 67                | 6.78  | 69                 | 6.82  | 68                | 6.87  | 204                  | 6.82  |
|    | - Thói quen vận động              | 23                | 2.33  | 27                 | 2.67  | 24                | 2.42  | 74                   | 2.47  |
|    | - Nhu cầu học tập.                | 11                | 1.11  | 14                 | 1.38  | 11                | 1.11  | 36                   | 1.20  |
|    | - Động cơ khác.                   | 14                | 1.42  | 16                 | 1.58  | 13                | 1.31  | 43                   | 1.44  |
|    | <b>Động cơ khách quan:</b>        |                   |       |                    |       |                   |       |                      |       |
|    | - Nhờ giáo dục trường học         | 254               | 25.71 | 262                | 25.89 | 247               | 24.95 | 763                  | 25.52 |
|    | - Ảnh hưởng của truyền thông      | 157               | 15.89 | 170                | 16.80 | 149               | 15.05 | 476                  | 15.92 |
|    | - Ảnh hưởng của các trường học    | 180               | 18.22 | 163                | 16.11 | 186               | 18.79 | 529                  | 17.69 |
|    | - Ảnh hưởng của gia đình, bạn bè  | 157               | 15.89 | 163                | 16.11 | 157               | 15.86 | 477                  | 15.95 |
|    | - Sự hấp dẫn của môn thể thao     | 214               | 21.66 | 226                | 22.33 | 227               | 22.93 | 667                  | 22.31 |
|    | - Ảnh hưởng của ngôi sao thể thao | 13                | 1.32  | 12                 | 1.19  | 13                | 1.31  | 38                   | 1.27  |
|    | - Động cơ khác                    | 13                | 1.32  | 16                 | 1.58  | 11                | 1.11  | 40                   | 1.34  |

Như vậy có thể thấy rằng, về cơ bản, học sinh THPT trên địa bàn Hà Tĩnh cũng có nhận thức được vai trò, tác dụng của tập luyện ngoại khóa TDTT đến việc tăng cường sức khỏe và phục vụ học tập, trong

đó đa phần học sinh đều rất ham thích tập luyện ngoại khoá các môn thể thao.

Khi xem xét đến yếu tố động cơ khách quan tham gia tập luyện ngoại khoá các môn thể thao cho thấy: Đa số ý kiến cho rằng, việc tập luyện ngoại khoá các môn thể thao là do yếu tố giáo dục của nhà trường (chiếm tỷ lệ 25.52%); do sự hấp dẫn của các môn thể thao tham gia tập luyện (chiếm tỷ lệ 22.31%); do ảnh hưởng của các trường học khác (chiếm tỷ lệ 17.69%); do ảnh hưởng của gia đình, bạn bè (chiếm tỷ lệ 15.95%); do ảnh hưởng của các phương tiện thông tin đại chúng (chiếm tỷ lệ 15.92%). Ngoài ra số ít các ý kiến còn lại cho rằng, việc tham gia tập luyện ngoại khoá các môn thể thao là do tác động của các ngôi sao thể thao trong và ngoài nước, các VĐV đỉnh cao (chiếm tỷ lệ 1.27%); do các động cơ khác (chiếm tỷ lệ 1.34%).

Như vậy, tổng hợp những kết quả thu được ở bảng 1 cho thấy: Đa số học sinh đều nhận thức được vai trò, tác dụng của tập luyện ngoại khoá các môn thể thao đến sức khỏe, nâng cao năng lực vận động phục vụ học tập, đồng thời cũng do sự ham thích các môn thể thao. Có thể nói rằng, đây là một trong những yếu tố thuận lợi, và là nhân tố quan trọng để phát triển phong trào tập luyện ngoại khoá các môn thể thao nhằm phát triển thể chất cho học sinh, góp phần nâng cao chất lượng công tác GDTC trong nhà trường hiện nay.

## 2.2. Kết quả xác định thực trạng về tần suất, thời gian và hình thức tham tập luyện ngoại khoá TĐTT.

*Bảng 2.2. Tần suất tham gia tập luyện ngoại khoá trong tuần và thâm niên tham gia tập luyện ngoại khoá các môn thể thao của học sinh THPT trên địa bàn Hà Tĩnh (n = 2990)*

| TT                                       | Nội dung phỏng vấn           | Khối 10 (n = 988) |       | Khối 11 (n = 1012) |       | Khối 12 (n = 990) |       | Tổng cộng (n = 2990) |       |
|--|------------------------------|-------------------|-------|--------------------|-------|-------------------|-------|----------------------|-------|
|  |                              | n                 | %     | n                  | %     | n                 | %     | n                    | %     |
| Số buổi tập luyện trong 1 tuần.          | Tập 1 buổi                   | 483               | 48.89 | 462                | 45.65 | 510               | 51.52 | 1455                 | 48.66 |
|  | Tập từ 2 - 3 buổi            | 229               | 23.18 | 208                | 20.55 | 279               | 28.18 | 716                  | 23.95 |
|  | Tập 4 buổi.                  | 237               | 23.99 | 256                | 25.30 | 144               | 14.55 | 637                  | 21.30 |
|  | Tập trên 4 buổi              | 39                | 3.95  | 86                 | 8.50  | 57                | 5.76  | 182                  | 6.09  |
| Thâm niên tham gia tập luyện ngoại khoá. | Tập dưới 1 năm.              | 238               | 24.09 | 243                | 24.01 | 78                | 7.88  | 559                  | 18.70 |
|  | Tập từ 1 đến 2 năm.          | 289               | 29.25 | 261                | 25.79 | 213               | 21.52 | 763                  | 25.52 |
|  | Tập từ trên 2 năm đến 3 năm. | 408               | 41.30 | 433                | 42.79 | 486               | 49.09 | 1327                 | 44.38 |
|  | Tập trên 3 năm.              | 53                | 5.36  | 75                 | 7.41  | 213               | 21.52 | 341                  | 11.40 |

Đa số học sinh các khối 10, 11 và 12 các trường THPT trên địa bàn Hà Tĩnh khi được hỏi đều cho rằng, số buổi tập luyện ngoại khoá các môn thể thao với tần suất tập luyện 1 buổi/1 tuần (chiếm tỷ lệ 48.66%, trong đó học sinh khối 12 chiếm tỷ lệ cao hơn cả là 51.52%); tiếp đến là tần suất tập luyện từ 2 - 3 buổi/1 tuần (chiếm tỷ lệ 23.95%, trong đó học sinh khối 12 chiếm tỷ lệ cao hơn cả là 28.18%); tiếp đến là số học sinh có tần suất tập luyện 4 buổi/1 tuần (chiếm tỷ lệ 21.30%, trong đó chiếm tỷ lệ cao hơn cả là đối tượng học sinh khối 11 là 25.30%); còn lại số ít học sinh tham gia tập luyện trên 4 buổi/1 tuần (chiếm tỷ lệ 6.09%).

Khi xem xét đến thâm niên tham gia tập luyện ngoại khoá các môn thể thao cho thấy, có sự tương đồng giữa thâm niên tham gia tập luyện và tần suất tập luyện ngoại khoá của học sinh các khối 10, 11 và 12. Đa số học sinh được hỏi đều cho rằng có thâm niên tập luyện từ trên 2 năm đến 3 năm (chiếm tỷ lệ 44.38%, trong đó đối tượng học sinh khối 12 chiếm tỷ lệ cao hơn cả là 49.09%); từ 1 đến 2 năm chiếm tỷ lệ 25.52% (trong đó học sinh khối 10 chiếm tỷ lệ cao hơn cả là 29.25%); dưới 1 năm (chiếm tỷ lệ 18.70%); tiếp đến là số học sinh có thâm niên tập luyện trên 3 năm (chiếm tỷ lệ 11.40%, trong đó đối tượng học sinh khối 12 chiếm tỷ lệ cao hơn cả là 21.52%). Như vậy từ những kết quả phân tích tổng hợp nêu trên có thể thấy rằng, đa số học sinh các trường THPT trên địa bàn Hà Tĩnh đã ý thức được tác dụng của tập luyện ngoại khoá đến rèn luyện thể lực, sức khỏe, cũng như ham thích tập luyện ngoại khoá các môn thể thao. Đa số các em đều đã từng tham gia tập luyện ngoại khoá các môn thể thao từ cấp học THCS (trước khi chuyển sang cấp học THPT).

## 2.3. Kết quả xác định thực trạng về môn thể thao, hình thức tham gia và nhu cầu tập luyện ngoại khoá các môn thể thao.

Quá trình nghiên cứu tiến hành khảo sát về thực trạng các môn thể thao thường xuyên tham gia tập luyện ngoại khoá, hình thức và nhu cầu tham gia tập luyện ngoại khoá các môn thể thao nếu như được nhà trường tổ chức. Kết quả thu được như trình bày ở bảng 3.3 cho thấy:

Về các môn thể thao thường xuyên tập luyện ngoại khoá thì nhu cầu tập luyện của các em được thể hiện cho 9 môn. Song phải nói rằng, với 2 môn bóng rổ, bóng chuyền có số học sinh thường xuyên tập luyện chiếm tỷ lệ thấp hơn cả; nhóm thứ 2 là các môn: bơi lội, bóng bàn, cờ vua, điền kinh có tỷ lệ học sinh tập luyện cao hơn song cũng còn thấp (tỷ lệ dưới 25.00%). Chiếm tỷ lệ cao nhất là nhóm các môn: cầu

lông, bóng đá và đá cầu có số học sinh ưa thích tập luyện nhiều hơn cả, chiếm tỷ lệ 53.61%, 49.50% và 44.82%.

**Bảng 2.3. Kết quả phỏng vấn về nhu cầu và hình thức tham gia tập luyện ngoại khóa các môn thể thao của học sinh THPT trên địa bàn Hà Tĩnh (n = 2990)**

| TT | Nội dung phỏng vấn                                    | Khối 10 (n = 988) |              | Khối 11 (n = 1012) |              | Khối 12 (n = 990) |              | Tổng cộng (n = 2990) |              |
|----|---|-------------------|--------------|--------------------|--------------|-------------------|--------------|----------------------|--------------|
|    |   | n                 | %            | n                  | %            | n                 | %            | n                    | %            |
|    | <b>Môn thể thao tập luyện ngoại khóa</b>              |                   |              |                    |              |                   |              |                      |              |
|    | Bóng đá   | 519               | <b>52.53</b> | 532                | <b>52.57</b> | 429               | <b>43.33</b> | 1480                 | <b>49.50</b> |
|    | Bóng bàn  | 181               | <b>18.32</b> | 203                | <b>20.06</b> | 198               | <b>20.00</b> | 582                  | <b>19.46</b> |
|    | Cờ vua  | 179               | <b>18.12</b> | 187                | <b>18.48</b> | 193               | <b>19.49</b> | 559                  | <b>18.70</b> |
|    | Đá cầu  | 401               | <b>40.59</b> | 421                | <b>41.60</b> | 518               | <b>52.32</b> | 1340                 | <b>44.82</b> |
|    | Cầu lông  | 560               | <b>56.68</b> | 578                | <b>57.11</b> | 465               | <b>46.97</b> | 1603                 | <b>53.61</b> |
|    | Bóng chuyền   | 98                | <b>9.92</b>  | 89                 | <b>8.79</b>  | 96                | <b>9.70</b>  | 283                  | <b>9.46</b>  |
|    | Bơi lội   | 203               | <b>20.55</b> | 236                | <b>23.32</b> | 241               | <b>24.34</b> | 680                  | <b>22.74</b> |
|    | Điền kinh   | 189               | <b>19.13</b> | 178                | <b>17.59</b> | 193               | <b>19.49</b> | 560                  | <b>18.73</b> |
|    | Bóng rổ   | 84                | <b>8.50</b>  | 92                 | <b>9.09</b>  | 76                | <b>7.68</b>  | 252                  | <b>8.43</b>  |
|    | Các môn thể thao khác                                 | 62                | <b>6.28</b>  | 74                 | <b>7.31</b>  | 40                | <b>4.04</b>  | 176                  | <b>5.89</b>  |
|    | <b>Hình thức tham gia tập luyện ngoại khóa</b>        |                   |              |                    |              |                   |              |                      |              |
|    | Tự tập luyện  | 597               | <b>60.43</b> | 602                | <b>59.49</b> | 531               | <b>53.64</b> | 1730                 | <b>57.86</b> |
|    | Tập luyện theo nhóm                                   | 305               | <b>30.87</b> | 317                | <b>31.32</b> | 368               | <b>37.17</b> | 990                  | <b>33.11</b> |
|    | Tập luyện theo lớp năng khiếu                         | 0                 | <b>0.00</b>  | 0                  | <b>0.00</b>  | 0                 | <b>0.00</b>  | 0                    | <b>0.00</b>  |
|    | Tập luyện theo đội tuyển                              | 86                | <b>8.70</b>  | 93                 | <b>9.19</b>  | 91                | <b>9.19</b>  | 270                  | <b>9.03</b>  |
|    | Tập luyện theo câu lạc bộ                             | 0                 | <b>0.00</b>  | 0                  | <b>0.00</b>  | 0                 | <b>0.00</b>  | 0                    | <b>0.00</b>  |
|    | <b>Nhu cầu tham gia tập luyện ngoại khóa theo CLB</b> |                   |              |                    |              |                   |              |                      |              |
|    | Rất muốn.   | 712               | <b>72.06</b> | 755                | <b>74.60</b> | 705               | <b>71.21</b> | 2172                 | <b>72.64</b> |
|    | Bình thường.  | 194               | <b>19.64</b> | 168                | <b>16.60</b> | 172               | <b>17.37</b> | 534                  | <b>17.86</b> |
|    | Không cần thiết.                                      | 82                | <b>8.30</b>  | 89                 | <b>8.79</b>  | 113               | <b>11.41</b> | 284                  | <b>9.50</b>  |

Về hình thức tham gia tập luyện: Đa số học sinh đều tham gia tập luyện ngoại khóa các môn thể thao dưới hình thức tự tập (chiếm tỷ lệ 57.86%) hoặc tự tập theo nhóm (chiếm tỷ lệ 33.11%), trong khi đó với số lượng 9.03% số học sinh tham gia tập luyện ngoại khóa dưới hình thức đội tuyển các môn thể thao của nhà trường, thì qua khảo sát cho thấy, số học sinh này được nhà trường tuyển chọn vào các đội tuyển tham gia thi đấu các giải thể thao của huyện, tỉnh trong chương trình Hội khỏe Phù Đổng cấp thành phố, và

chỉ tham gia tập luyện vào thời điểm nhất định trước khi thi tham gia thi đấu. Qua kết quả ở bảng 3.3 còn cho thấy, nhà trường chưa tổ chức các hình thức tập luyện ngoại khóa theo mô hình lớp năng khiếu, hay câu lạc bộ thể thao cho học sinh. Do đó, để nâng cao chất lượng GDTC trong nhà trường, việc xây dựng mô hình tổ chức, quản lý phong trào tập luyện ngoại khóa các môn thể thao nhằm thu hút số học sinh tham gia tập luyện thường xuyên là hết sức cần thiết.

Khi tìm hiểu về nhu cầu tham gia tập luyện dưới các hình thức lớp năng khiếu thể thao có giáo viên hướng dẫn, câu lạc bộ thể thao thì được số học sinh đánh giá rất cao, số phiếu hỏi có nguyện vọng tham gia chiếm tỷ lệ đến 72.64%.

### 3. Kết luận

Công tác GDTC nói chung và hoạt động tập luyện ngoại khóa TDTT cho học sinh THPT trên địa bàn Hà Tĩnh về cơ bản đã thu được những kết quả nhất định như: Phần lớn các em học sinh đều ham thích tập luyện TDTT, và nhận thức được tác dụng của tập luyện TDTT đến sức khỏe và phát triển thể lực. Các em học sinh tham gia tập luyện ngoại khóa các môn thể thao với một động cơ tốt và cơ cấu tương đối đồng đều.

Kết quả khảo sát ý kiến của học sinh đã đánh giá được các điều kiện cơ sở vật chất, các điều kiện đảm bảo về cán bộ cho hoạt động ngoại khóa TDTT còn nhiều khó khăn. Hầu hết các trường chưa bố trí được đội ngũ giáo viên TDTT tham gia phụ trách, hướng dẫn học sinh tập luyện ngoại khóa một cách có hiệu quả. Chưa có những hình thức tổ chức tập luyện ngoại khóa TDTT cho học sinh, trong khi nhu cầu của học sinh là tương đối cao (với tỷ lệ 72.64% học sinh có nhu cầu tham gia các câu lạc bộ thể thao ngoại khóa).

### Tài liệu tham khảo

1. Lê Văn Lãm, Phạm Xuân Thành (2008), *Giáo trình thể dục thể thao trường học*, Nxb TDTT, Hà Nội
2. Nguyễn Cẩm Ninh (chủ biên), Phạm Đình Bẩm, ThS. Đặng Đình Minh (2015), *Phạm Việt Hùng Giáo trình Quản lý thể dục thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
3. Nguyễn Xuân Sinh (1999), *Giáo trình phương pháp NCKH TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.
4. Nguyễn Văn Trạch (2004), *Phương pháp giảng dạy TDTT trong trường phổ thông*, Nxb TDTT, Hà Nội
5. Đồng Văn Triệu (chủ biên), Trương Anh Tuấn (2015), *Giáo trình Lý luận và phương pháp huấn luyện thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.