

Nghiên cứu nhu cầu tập luyện thể dục thể thao ngoại khóa của sinh viên Trường Đại học Phenikaa

Nguyễn Thị Điềm*

*Trường Đại học Phenikaa

Received: 29/01/2024; Accepted: 06/02/2024; Published: 07/02/2024

Abstract: Learn about the students' awareness of the importance of sports practice, as well as the actual needs of extracurricular sports activities of Phenikaa University students. Thereby, experts and managers in the school create a useful playground to help them avoid social evils, towards healthy and useful activities for students and the community.

Keywords: Psychophysiological characteristics, perceptions and needs of students of Phenikaa University about extracurricular sports activities.

1. Đặt vấn đề

Giáo dục thể chất (GDTC) là lĩnh vực thể dục thể thao (TDTT) xã hội với nhiệm vụ là: Phát triển toàn diện các tố chất thể lực, trên cơ sở đó phát triển các năng lực hoạt động, hoàn thiện cấu trúc hình thể. Một trong những phương tiện hữu dụng để làm việc này là dùng hoạt động TDTT trường học như một phương tiện để thu hút sinh viên (SV) tham gia, TDTT trường học bao gồm GDTC chính khóa và các hoạt động TDTT ngoại khóa. GDTC chính khóa được thực hiện một cách đồng bộ theo đúng quy định, nhưng khách quan nhìn nhận thì thời lượng vẫn còn ít (3 tín chỉ, mỗi tuần 3 tiết, gói gọn trong 3 kỳ). Trong khi nhu cầu được vận động, tập luyện, nhu cầu vui chơi, giao tiếp của SV là rất lớn, GDTC chính khóa chưa thể đáp ứng được. Vì vậy tổ chức thêm một sân chơi qua TDTT ngoại khóa là cần thiết và luôn được sự quan tâm, đầu tư phát triển thường xuyên của nhà Trường.

Muốn công tác được tổ chức một cách có hiệu quả và thuận lợi cần phải hiểu rõ nhiều vấn đề, trong đó tâm lý và nhu cầu của đối tượng tham gia là không thể thiếu. Đời sống tâm lý của con người trong xã hội luôn vận động, biến đổi và không ngừng phát triển theo thời gian, không gian cũng như đặc thù của công việc. Lứa tuổi SV (18 - 25) là giai đoạn phát triển sung mãn nhất về nhận thức, trí tuệ, tình cảm và khả năng tư duy trừu tượng. Do đó nghiên cứu để nắm bắt được quá trình diễn biến tâm lý và nhu cầu của SV sẽ giúp cho công tác tổ chức hoạt động TDTT ngoại khóa được thuận lợi và đạt kết quả cao nhất.

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Thực trạng tâm sinh lý và nhận thức của SV với việc tập luyện TDTT ngoại khóa

Có nhiều quan điểm khác nhau về tuổi thanh niên nhưng tổng hợp lại có thể khẳng định lứa tuổi SV là

lứa tuổi từ 18 – 25 tuổi, tương ứng với giai đoạn tuổi thanh niên. Khi đến 25 tuổi thì con người cũng đã phát triển tương đối toàn diện về GDTC.

Sau khi nghiên cứu về những đặc điểm phát triển tâm sinh lý cơ bản của lứa tuổi SV tác giả tiến hành đánh giá tâm lý SV đối với hoạt động TDTT ngoại khóa như:

- Một số hiện tượng tâm lý phổ biến của SV Trường Đại học Phenikaa trong hoạt động TDTT ngoại khóa.

+ *Hiện tượng lan chuyển tâm lý trong hoạt động TDTT ngoại khóa.*

+ *Bầu không khí tâm lý xã hội ảnh hưởng đến TDTT ngoại khóa.*

+ *Dư luận xã hội tác động đến TDTT ngoại khóa*

- Nhận thức của SV Trường Đại học Phenikaa về vai trò và tác dụng của TDTT ngoại khóa.

Tác giả nhận thấy, nếu SV có nhận thức rõ ràng, đúng đắn về tập luyện TDTT ngoại khóa, trong SV sẽ nảy sinh xúc cảm, tình cảm qua việc biểu hiện thái độ yêu thích (hay chán ghét) đối với hoạt động TDTT ngoại khóa. Một khi thái độ tích cực về một vấn đề nào đó trong SV sẽ nảy sinh nhu cầu thực hiện. Nhu cầu nếu gặp được đối tượng và điều kiện thuận lợi sẽ nảy sinh động cơ và ý chí hành động. Do đó, để thu hút, lôi cuốn SV vào các hoạt động lành mạnh, bổ ích như TDTT ngoại khóa, cần khảo sát và tác động về mặt nhận thức của SV. Nhận thức đúng sẽ có thái độ phù hợp và kéo theo hành động tích cực, hữu ích. Qua khảo sát về nhận thức của SV về tập luyện TDTT ngoại khóa của nhà trường, kết quả được như sau (xem bảng 2.1).

Bảng 2.1: Nhận thức của SV về tập luyện TDTT ngoại khóa

TT	Nội dung trả lời	Kết quả phỏng vấn (n=250)	
		n	%

1	Mất thời gian	7	2.8
2	Sử dụng quỹ thời gian hợp lý	43	17.2
3	Không có tác dụng	5	1.8
4	Thư giãn, giảm stress	64	25.48
5	Nguy hiểm	2	0.72
6	Tạo hưng phấn học tập	44	17.6
7	Tồn kém	3	1.24
8	Rèn luyện sức khỏe	41	16.32
9	Không quan trọng	3	1.16
10	Rèn luyện các phẩm chất (ý trí, tính đồng đội, lòng dũng cảm...)	38	15.68

Khi phân ý kiến nhận thức ra làm 2 nhóm: Nhóm tích cực (Sử dụng quỹ thời gian hợp lý, Thư giãn, giảm stress, Tạo hưng phấn học tập, Rèn luyện sức khỏe, Rèn luyện các phẩm chất (ý trí, tính đồng đội, lòng dũng cảm...)) và nhóm tiêu cực (Mất thời gian, Không có tác dụng, Nguy hiểm, Tồn kém, Không quan trọng), thì số SV có nhận thức tích cực chiếm tỷ lệ cao.

Qua khảo sát nhận thức của SV và GV các khoa trong trường về sự cần thiết của hoạt động TDDT ngoại khóa, kết quả thu được như sau: Các GV và SV cũng nhìn nhận rằng, ngoài việc giảng dạy chính khóa, đủ lượng và chất thì việc tổ chức thêm các hoạt động TDDT ngoại khóa vô cùng cần thiết. Kết quả thu được như sau (xem bảng 2.2).

Bảng 2.2: Đánh giá về tính cần thiết tập luyện TDDT ngoại khóa

Đối tượng	Tính cần thiết của tập luyện TDDT ngoại khóa	Ý kiến trả lời	
		n	%
SV	≥ Cần thiết	228	91.4
	Không cần thiết	22	8.6
GV	≥ Cần thiết	53	96.36
	Không cần thiết	2	3.64

Qua bảng 2.2 cho thấy nhận thức về sự cần thiết của tập luyện TDDT ngoại khóa là xu hướng phổ biến trong Trường Đại học Phenikaa hiện nay.

2.2. Nhu cầu của SV Trường Đại học Phenikaa đối với TDDT ngoại khóa

Mỗi con người đơn lẻ hay con người trong tổ chức chủ yếu là hành động theo nhu cầu. Chính sự thỏa mãn nhu cầu là mỗi con người hài lòng và khuyến khích họ hành động. Nhu cầu được thỏa mãn và thỏa mãn tối đa là mục đích hành động của con người. Các loại nhu cầu được chia làm: Nhu cầu cấp thấp (nhu cầu an toàn, nhu cầu sinh lý) và Nhu cầu cấp cao (nhu cầu xã hội, nhu cầu được tôn trọng, nhu cầu được thể hiện mình). Như vậy nhu cầu của SV mang tính tổng hợp, bao gồm nhu cầu vật chất, tinh thần và xã hội. Ba nhu cầu này tồn tại thường xuyên không tách rời trong đời sống SV. Thông qua hoạt động TDDT ngoại khóa mà hiệu quả mang lại sẽ giải quyết được các đòi hỏi

của các loại nhu cầu trên.

Nhu cầu vận động của SV (nhu cầu vật chất) là một trong những nhu cầu của con người. Khoa học đã chứng minh ý nghĩa to lớn của việc thỏa mãn nhu cầu vận động đối với sự phát triển sức khỏe và sự phát triển bình thường của mỗi người. Thiếu vận động sẽ để lại những hậu quả nghiêm trọng đến hoạt động sống của SV. Bên cạnh đó nhu cầu tinh thần dẫn đến sự nảy sinh ra TDDT và nhu cầu này liên quan đến sự hoàn thiện thể chất, thẩm mỹ, sáng tạo, thư giãn, hình thành nhân cách, phát triển trí tuệ... Ngoài ra tập luyện TDDT ngoại khóa giúp cho SV sử dụng quỹ thời gian hợp lý, sinh hoạt trong môi trường lành mạnh, tránh xa tệ nạn xã hội. Hoạt động TDDT ngoại khóa cũng thỏa mãn nhu cầu giao lưu, giao tiếp của SV.

Đặc biệt trong giai đoạn hội nhập kinh tế quốc tế, SV có cơ hội thường xuyên duy trì mối quan hệ bạn bè, đồng đội, giữa các lớp, các khoa, các trường, hay vượt lên đến tầm Quốc gia và quốc tế....

Tập luyện TDDT thường xuyên sẽ mang lại nhiều hiệu quả tích cực:

Hiệu quả chung: Tiêu hao năng lượng thừa - tăng cường miễn dịch - giảm bệnh tật.

Hiệu quả chuyên môn: Tăng cường dự trữ chức năng - Tăng VO_{2max} - nâng cao trạng thái thể lực.

Giảm các nguy cơ có hại: Giảm cholesterol, trọng lượng thừa của cơ thể, huyết áp - kim hãm và chữa xơ vữa động mạch.

Để khảo sát nhu cầu tập luyện TDDT ngoại khóa của SV Trường Đại học Phenikaa tác giả đã phỏng vấn 250 em SV ở các khóa trong nhà trường kết quả thu được như sau. (xem bảng 2.3)

Bảng 2.3: Nhu cầu của SV Trường Đại học Phenikaa về tập luyện TDDT ngoại khóa

Mức độ nhu cầu tập luyện	Tỷ lệ (n=250)		So sánh	
	n	%	X ²	P
Sẵn sàng tập luyện	204	69.68	254.04	<0.001
Lưỡng lự	66	30.32		
Không tập luyện	10			

Như vậy có thể khẳng định tập luyện TDDT ngoại khóa là nhu cầu có thực và chiếm tỉ lệ lớn trong SV nhà trường hiện nay.

2.3. Giải pháp nâng cao hiệu quả tập luyện Ngoại khóa cho SV trường Đại học Phenikaa

Hiệu quả của hoạt động TDDT ngoại khóa chịu tác động của nhiều yếu tố, vì vậy, các giải pháp được lựa chọn phải xuất phát trên cơ sở lý luận và thực tiễn. Trên cơ sở đánh giá thực trạng của công tác GDTC tại trường Đại học Phenikaa đã cho thấy hiệu quả trong công tác này còn chưa cao do thời lượng học tập của

SV dày đặc với khuôn khổ 3 kỳ học một năm. Thêm vào đó lượng GV chuyên trách còn mỏng việc việc chủ trì tạo động lực cho SV còn nhiều hạn chế. Đó cũng là một trong các nguyên nhân làm cho quá trình GDTC của trường chưa hiệu quả. Xuất phát từ những thực tiễn nêu trên, trên cơ sở tuân thủ các nguyên tắc tổ chức hoạt động thể thao ngoại khóa, thông qua quá trình nghiên cứu các tài liệu chuyên môn tác giả tiến hành đề xuất 9 giải pháp. Để có thêm cơ sở thực tiễn cho việc ứng dụng các giải pháp đề tài tiến hành phỏng vấn bằng phiếu hỏi đối với 30 cán bộ GV GDTC đang giảng dạy tại trường Đại học Phenikaa và các trường Đại học trong khu vực. Kết quả nghiên cứu được trình bày ở bảng 2.4.

Bảng 2.4. Kết quả phỏng vấn lựa chọn giải pháp nâng cao chất lượng hoạt động TDTT ngoại khóa cho SV Đại học Phenikaa (n=30)

TT	Giải pháp	Kết quả phỏng vấn (n=30)			
		Đồng ý	Tỉ lệ %	Không đồng ý	Tỉ lệ %
1	Tăng cường tuyên truyền giáo dục để nâng cao nhận thức về vị trí, vai trò, tác dụng của TDTT	30	100	0	0
2	Tổ chức hoạt động TDTT ngoại khóa theo kế hoạch đã đề ra với các hình thức tập luyện tập thể có hướng dẫn, quản lí của GV.	29	97,7	1	3,3
3	Tăng cường cơ sở vật chất kinh phí và khai thác, sử dụng tối đa cơ sở vật chất phục vụ công tác GDTC.	27	90	3	10
4	Thành lập các CLB thể thao của nhà trường để tạo điều kiện thuận lợi cho SV tham gia tập luyện, thi đấu và giao lưu tại CLB.	24	80	6	20
5	Mở rộng tăng cường các hoạt động thi đấu thể thao trong SV, xây dựng các đội tuyển thể thao cho nhà trường	26	87	4	13
6	Có chế độ khuyến khích cho SV tập ngoại khóa	10	33,3	20	67,7
7	Tính thêm giờ cho GV hướng dẫn tập luyện ngoại khóa	22	73,3	8	27,7
8	Tổ chức hướng dẫn các hoạt động tự tập luyện, rèn luyện thân thể (RLTT)	12	40	18	60
9	Đề cho các em tự tham gia tập luyện theo nhu cầu	3	10	27	90

Bảng 2.4 cho thấy: Quá trình phỏng vấn GV trực tiếp tham gia giảng dạy tại trường đã thu được 06 giải pháp tổ chức hoạt động thể thao ngoại khóa nhằm nâng cao thể lực chung cho SV Trường Đại học Phenikaa đó là:

Tăng cường tuyên truyền giáo dục để nâng cao nhận thức về vị trí, vai trò, tác dụng của TDTT.

Tổ chức hoạt động TDTT ngoại khóa theo kế hoạch đã đề ra với các hình thức tập luyện tập thể có hướng dẫn, quản lí của GV.

Thành lập các CLB thể thao của nhà trường để tạo điều kiện thuận lợi cho SV tham gia tập luyện, thi đấu và giao lưu tại CLB.

Mở rộng tăng cường các hoạt động thi đấu thể thao trong SV, xây dựng các đội tuyển thể thao cho nhà trường.

Tăng cường cơ sở vật chất kinh phí, khai thác, sử dụng tối đa cơ sở vật chất phục vụ công tác GDTC.

Tính thêm giờ cho GV hướng dẫn tập luyện ngoại khóa.

3. Kết luận

Lứa tuổi SV có đặc điểm tâm sinh lý đa dạng, phong phú và rất phức tạp. Đòi hỏi các nhà quản lý giáo dục cần am hiểu đặc điểm, quy luật phát triển tâm sinh lý, vai trò xã hội, nhận thức và nhu cầu của SV về các hoạt động cơ bản của mình... Là cơ sở để các GV, các nhà quản lý phát động các phong trào ngoại khóa và các hoạt động khác đạt hiệu quả cao.

Về lĩnh vực ngoại khóa của SV Trường Đại học Phenikaa cần nghiên cứu các hiện tượng tâm lý của các em, đặc biệt cần khảo sát, thăm dò ý kiến về nhận thức cũng như nhu cầu thực tế về hoạt động TDTT ngoại khóa của SV. Từ đó tham mưu cho lãnh đạo Nhà trường có những đầu tư cơ sở vật chất cho hoạt động này và cũng cung cấp cho các GV TDTT những thông tin cần thiết để có những biện pháp, lượng vận động vừa sức, hợp lý từ đó kích thích lòng say mê ham thích, đồng thời tạo sân chơi bổ ích tránh xa các tệ nạn xã hội, hướng đến các hoạt động lành mạnh, có ích cho SV và cộng đồng.

Trường Đại học Phenikaa cần đẩy mạnh tuyên truyền về vai trò của tập luyện TDTT đối với sức khỏe cho toàn bộ SV trong trường. Tăng cường giao lưu cũng như có chế độ động viên, khuyến khích phù hợp cho SV khi tham gia tập thể thao ngoại khóa để nâng cao hiệu quả rèn luyện thân thể trong SV.

Tài liệu tham khảo

1. Lưu Quang Hiệp (2000), *Y học TDTT*, NXB TDTT, Hà Nội.
2. Lê Văn Hồng (1998), *Tâm lý học lứa tuổi và tâm lý học sư phạm*. NXB TDTT, Hà Nội.
3. Lê Văn Lãm, Phạm Xuân Thành (2008), *giáo trình TDTT trường học*, NXB TDTT Hà Nội.
4. Vũ Thị Nho (2008), *Tâm lý học phát triển*, NXB Đại học quốc gia Hà Nội.
5. Lê Quý Phương, Đặng Quốc Bảo (2002), *Cơ sở y sinh học của tập luyện TDTT vì sức khỏe*, NXB TDTT, Hà Nội.
6. Phạm Ngọc Viễn (1991), *Tâm lý học TDTT*, NXB TDTT, Hà Nội.