

Vai trò của các hoạt động thể dục thể thao ngoại khoá cho sinh viên Trường Đại học Đồng Tháp

Nguyễn Trung Nam*

*Giảng viên khoa GDTC và Sư phạm nghệ thuật, Trường Đại học Đồng Tháp

Received: 19/3/2024; Accepted: 29/3/2024; Published: 8/4/2024

Abstract: The study conducted student assessments on the role of extracurricular physical and sports activities of students at Dong Thap University. The research results are a valuable scientific basis to propose appropriate solutions to develop extracurricular sports activities, meeting the needs and aspirations of extracurricular sports and physical training of the students in Dong Thap University.

Keywords: Role, extracurricular activities, physical and sports activities, student in Dong Thap University.

1. Đặt vấn đề

Hoạt động thể dục thể thao (TDTT) ngoại khóa là một hoạt động mang tính chất tự nguyện, tự giác và tự quản của sinh viên (SV) nhằm mục đích duy trì và nâng cao sức khỏe. SV có thể tham gia hoạt động thể thao ngoại khóa tại trường hoặc ngoài xã hội với rất nhiều lựa chọn khác nhau. Việc nhận thức rõ vai trò của các hoạt động TDTT ngoại khóa góp phần nâng cao hoạt động học tập và nâng cao thể chất là hết sức cần thiết của SV. Nhận thức rõ được lợi ích vai trò, tầm quan trọng của các hoạt động ngoại khóa (HĐNK) từ đó làm căn cứ đề xuất các giải pháp phát triển phong trào TDTT trong toàn trường. Chúng tôi tiến hành nghiên cứu: “Vai trò của hoạt động TDTT ngoại khóa của SV Trường Đại học Đồng Tháp” trong bối cảnh hiện nay. Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp: phân tích định lượng và định tính để làm rõ vai trò và các điểm liên quan của các hoạt động TDTT ngoại khóa. Khách thể khảo sát là SV đang học tập tại Trường Đại học Đồng Tháp.

2. Kết quả nghiên cứu

2.1. Đặc điểm nhân khẩu của khách thể nghiên cứu

Khảo sát đã được thực hiện với 310 SV, mẫu khảo sát là mẫu thuận tiện. Nghiên cứu được tiến hành tại tháng tháng 3 năm 2024. Số lượng SV năm nhất chiếm 38.7%, SV năm hai chiếm 30.0%, SV năm ba chiếm 15.5%, SV năm thứ tư chiếm 15.8%. Tổng SV nữ là 109 (35.2%), SV nam là 201 (64.8%).

Bảng 2.1. Đặc điểm nhân khẩu của khách thể nghiên cứu

	Số lượng	Tỷ lệ %

Giới tính	Nữ	109	35.2%
	Nam	201	64.8%
SV khoá	Năm nhất	120	38.7%
	Năm thứ hai	93	30.0%
	Năm thứ ba	48	15.5%
	Năm thứ tư	49	15.8%
	Tổng	310	100.0%

2.2. Hình thức tham gia hoạt động TDTT ngoại khóa của SV

Bảng 2.2. Hình thức và mức độ tập luyện TDTT ngoại khóa của SV

Hình thức tập luyện	Rất thường xuyên		Thường xuyên		Thỉnh thoảng		Không bao giờ	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Tự tập luyện với bạn bè trong trường	120	38.7%	102	32.9%	53	17.1%	35	11.3%
Tự tập luyện riêng	125	40.3%	105	33.9%	48	15.5%	32	10.3%
Tham gia Câu lạc bộ	43	13.9%	120	38.7%	84	27.1%	63	20.3%
Tham gia thi đấu	8	2.6%	16	5.2%	119	38.4%	167	53.9%

Bảng 2.2 cho thấy, tham gia tập luyện gồm có 4 hình thức cơ bản, tự lập luyện với bạn bè trong trường, tự tập luyện riêng, tham gia các câu lạc bộ, tham gia thi đấu có mức độ thường xuyên khác nhau. Có nhiều SV trả lời rằng chưa bao giờ tham gia các câu lạc bộ. Hình thức tự tập luyện với bạn bè trong trường (38.7%) và tự tập luyện riêng (40.3%), SV tự tập luyện TDTT theo nhu cầu của mình, tự chơi những môn yêu thích. Đây là hình thức được nhiều SV lựa chọn vì không bó buộc thời gian, cường độ tập luyện cũng như có thể chơi đa dạng nhiều môn.

Hình thức tham gia Hoạt động CLB thể thao có 13.9% SV tham gia rất thường xuyên và 20.3% SV

chưa bao giờ tham gia. Đây là hình thức phổ biến ở nhiều trường đại học hiện nay. SV khi tham gia sẽ được sinh hoạt tập thể, tập luyện thể thao theo lịch của CLB và cùng nhau tham gia các giải đấu thể thao.

Hoạt động thi đấu, có 2.6% SV được tham gia thi đấu các giải, và 53.9% SV chưa bao giờ tham gia. Tham gia vào các giải đấu cũng là một hình thức giúp SV luyện tập TDTT. Không chỉ luyện tập mỗi khi gần đến giải đấu, SV cần luyện tập chăm chỉ và đều đặn nếu muốn đạt giải cao.

2.3. Vai trò của các hoạt động TDTT ngoại khóa của SV

Bảng 2.3. Nhận thức về vai trò của các hoạt động TDTT ngoại khóa

	Hoàn toàn đồng ý		Đồng ý		Không đồng ý		Hoàn toàn không đồng ý	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Gắn kết mối quan hệ bạn bè	242	78.1%	49	15.8%	11	3.5%	8	2.6%
Tăng sự tự tin	146	47.1%	153	49.4%	8	2.6%	3	1.0%
Giải trí, giảm căng thẳng	160	51.6%	137	44.2%	3	1.0%	10	3.2%
Nâng cao thể lực	142	45.8%	155	50.0%	9	2.9%	4	1.3%
Rèn luyện kỹ năng sống, mở rộng các kiến thức xã hội	143	46.1%	155	50.0%	10	3.2%	2	0.6%
Cải thiện kết quả học tập các môn học giáo dục thể chất	225	72.6%	63	20.3%	11	3.5%	11	3.5%

Có hơn 90% SV nhận thức cao vai trò gắn kết mối quan hệ bạn bè. Các hoạt động tập thể giúp SV giao lưu, gắn kết bạn bè, nhiều hoạt động TDTT ngoại khóa yêu cầu cả nhóm tập trung mới thực hiện được, giúp SV hiểu thế nào là tinh đồng đội, sự sẻ chia và gắn kết. SV sẽ phải tư duy phản biện, cùng nhau suy nghĩ, thảo luận tìm phương án và nỗ lực hết mình để vượt qua thử thách, như vậy mối quan hệ của SV sẽ được gắn kết hơn.

Tăng sự tự tin, hầu hết SV nhận thức được tầm quan trọng của vai trò này. Việc sớm khám phá ra năng lực phù hợp với hoạt động TDTT ngoại khóa của bản thân giúp SV tự tin hơn. Đồng thời, các HDNK giúp tăng thêm trải nghiệm cho SV, giúp SV mạnh dạn, tự tin hơn khi bước vào những cộng đồng lớn hơn trong xã hội. Hơn nữa, khi bước vào một môi trường mới, SV sẽ mạnh dạn thể hiện năng lực, cá tính của mình.

Hoạt động TDTT ngoại khóa có vai trò giải trí, giảm căng thẳng, giảm áp lực, tạo niềm vui và hứng thú trong học tập, có 51,6% SV hoàn toàn đồng ý

với vai trò này. Đây cũng là một trong những yếu tố quan trọng giúp SV giải tỏa được tâm trạng, lấy lại hứng thú học tập, cải thiện tốt chất lượng học tập và trở nên tích cực hơn trong các hoạt động khác. Vai trò giải trí, giảm căng thẳng, có khoảng 4% SV không đồng tình với vai trò này. Giảng viên nên khuyến khích và tạo điều kiện cho SV tham gia vào các hoạt động thể thao để giải trí, vận động thân thể giúp tinh thần thoải mái hơn.

Vai trò nâng cao thể lực, có hơn 95% SV hoàn toàn đồng tình và đồng ý. Khi tham gia hoạt động TDTT ngoại khóa, SV sẽ được tham gia các hoạt động như làm việc nhóm, rèn luyện thể lực, để rèn luyện ý chí và tinh thần đồng đội, SV sẽ được vận động cơ thể một cách toàn diện, từ đó giúp phát triển

thể chất và nâng cao sức đề kháng. Các hoạt động vận động giúp SV kiểm soát tốt trọng lượng cơ thể, có lợi cho tim và giúp con người linh hoạt hơn.

Vai trò rèn luyện kỹ năng sống, mở rộng các kiến thức xã hội, có hơn 96% SV đồng ý và hoàn toàn đồng ý. HDNK không chỉ giúp SV nhanh nhẹn, hoạt bát hơn mà thông qua những hoạt động nhà trường xây dựng, còn giúp SV phát triển thêm những kỹ năng mềm khác như kỹ năng tư duy, kỹ năng quản

lý mâu thuẫn, kỹ năng thuyết trình, lãnh đạo, kỹ năng xử lý tình huống,...

Vai trò cải thiện kết quả học tập các môn học giáo dục thể chất, có hơn 90% SV đồng tình cho rằng khi tham gia HDNK cũng là cách để cải thiện kết quả học tập các môn học giáo dục thể chất tại trường.

2.4. Rào cản SV tham gia hoạt động TDTT ngoại khóa

Bảng 2.4. Rào cản SV tham gia các hoạt động TDTT ngoại khóa

	Đúng		Sai	
	n	%	n	%
Lười ra khỏi nhà vào thời gian rảnh	229	73.9%	81	26.1%
Chưa hiểu rõ sự cần thiết của các hoạt động ngoại khóa	126	40.5%	184	59.5%
Quá bị động về thời gian	239	77.1%	71	22.9%
Thiếu bạn bè cùng sở thích	242	78.1%	68	21.9%

Không muốn ra khỏi nhà vào ngày nghỉ, hơn 70% SV cho rằng là một rào cản rất lớn của SV. Khá nhiều SV nghĩ rằng ngày nghỉ là ngày để vui chơi, giải trí thoải mái, bản thân được tự do. Thế nên SV thường cảm thấy lười biếng và không có tinh thần để tham gia các HĐNK do nhà trường hay CLB tổ chức. SV nghĩ rằng ngày nghỉ là ngày xả hơi của bản thân, việc tham gia các HĐNK là điều không cần thiết.

Chưa hiểu rõ sự cần thiết của các HĐNK, có 40.5% SV chưa hiểu hết vai trò của các hoạt động TDTT ngoại khoá. Trên thực tế, SV không hiểu rõ được tầm quan trọng của việc tham gia các HĐNK. Do đó, họ sẽ cảm thấy mất thời gian hay mình không cần phải tham gia vì không thu được lợi ích gì trong vấn đề này.

Quá bị động về thời gian, hơn 70% SV không xếp được thời gian. HĐNK mang tính cộng đồng ít được tổ chức ở những trường vùng nông thôn. Vì thế, SV thường bị động trước các hoạt động TDTT ngoại khoá khi vào học đại học. Đa phần SV sẽ ngại tham gia và khó quản lý tốt thời gian với những hoạt động này.

Thiếu bạn bè cùng sở thích, hầu hết SV khó tìm được bạn bè cùng sở thích để thuận tiện tham gia các hoạt động TDTT ngoại khoá. Đây cũng là rào cản phổ biến theo quan điểm của nhiều SV.

2.5. Giải pháp thúc đẩy SV tham gia hoạt động TDTT ngoại khoá

Từ các rào cản trên, tác giả đề xuất giải pháp thúc đẩy các chương trình TDTT ngoại khoá của SV như, các hoạt động được thông báo trước khi tổ chức để SV có thời gian chuẩn bị và tham gia. SV có thể tìm kiếm thông tin trên bảng thông báo của trường, khoa hay trên trang web của nhà trường. Các khoa của trường nên có sự quản lý, giám sát các hoạt động ngoại khoá mà SV tham gia, SV nào tham gia tích cực sẽ được khen thưởng, động viên khích lệ theo mỗi học kỳ trong năm học.

Là SV năm nhất thì có thể nhờ hội SV hỗ trợ thêm hay có thể học hỏi, tham khảo kinh nghiệm từ các anh chị khóa trên mà SV quen biết. Từ đó, SV sẽ được tham gia những HĐNK theo sở thích, nhu cầu của mình. Để thúc đẩy đối với SV năm nhất, các Khoa có GV có chuyên môn về các lĩnh vực giáo dục thể chất khác nhau được phân công để hỗ trợ các câu lạc bộ, hội, nhóm tổ chức nâng cao chất lượng chuyên môn các hoạt động ngoại khoá.

Các môn học giáo dục thể chất của SV trong trường nên được cộng điểm, miễn thi, miễn học cho

SV có thành tích tốt, có chứng nhận khi tham gia các hoạt động TDTT ngoại khoá ở trường và ở cộng đồng. Những SV có thành tích tốt, có năng khiếu, GV giáo dục thể chất nên mời tham gia hoạt động trợ giảng, hỗ trợ các hoạt động thi đấu thể thao, hội thao và các hoạt động ngoại khoá của trường.

Các chương trình ngoại khóa của SV thường được tổ chức theo những hình thức như: Sự kiện trong và ngoài trường học, các CLB thể thao, các cuộc thi, các hoạt động cổ động, cổ vũ phong trào... các chương trình này cần có sự quan tâm nhiều hơn nữa của các tổ chức đoàn thành niên, hội SV. Thúc đẩy vai trò nòng cốt của SV chuyên ngành giáo dục thể chất trong trường góp phần thúc đẩy hoạt động TDTT ngoại khoá.

3. Kết luận

Qua kết quả nghiên cứu về vai trò của hoạt động TDTT ngoại khoá, SV Trường Đại học Đồng Tháp đánh giá cao về các vai trò của các hoạt động TDTT ngoại khoá. Thực tế cho thấy sự chủ động tập luyện TDTT để rèn luyện thân thể của SV còn hạn chế, SV chưa tham gia tích cực vào các hoạt động TDTT ngoại khóa của nhà trường, số SV tập luyện hoạt động TDTT thường xuyên tại các câu lạc bộ chiếm tỉ lệ thấp, chủ yếu là các hoạt động tự tập luyện, các hoạt động tự phát. Do vậy, giảng viên giáo dục thể chất và các giảng viên trong trường cần có những giải pháp cụ thể trong tương lai để thúc đẩy nâng cao hiệu quả hoạt động TDTT ngoại khóa trong SV toàn nhà trường.

Tài liệu tham khảo

[1]. Thủ tướng Chính phủ (2016), *Quyết định số 1076/QĐ-TTg ngày 17/6/2016 phê duyệt Đề án tổng thể phát triển GDTC và thể thao trường học giai đoạn 2016-2020, định hướng đến năm 2025*, Hà Nội.

[2]. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), *Quyết định số 23/2008/TTBGDDĐT ngày 23/12/2008 Quy định về tổ chức hoạt động thể thao ngoại khóa cho HSSV*, Hà Nội.

[3]. Nguyễn Hồng Minh, Đinh Thị Uyên (2022), *Thực trạng hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa của SV Trường đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội*, Tạp chí khoa học Giáo dục thể chất và Thể thao Trường học, số 4/2022, tr. 76-81.

[4]. Phạm Thị Bích Thảo, Nguyễn Văn Dũng (2023), *Thực trạng hoạt động thể dục thể thao của SV trường đại học khoa học – Đại học Thái Nguyên*, Tạp chí Khoa học và Công nghệ Đại học Thái Nguyên số 228 (4), tr. 296-302.