

THỰC TRẠNG HOẠT ĐỘNG THỂ DỤC THỂ THAO NGOẠI KHÓA CỦA SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC TÂY BẮC

Nguyễn Bá Diệp
Trường Đại học Tây Bắc

Tóm tắt: Bài báo đã tiến hành đánh giá thực trạng nội dung và hình thức tổ chức tập luyện trên 630 sinh viên, thực trạng nhận thức của sinh viên về vai trò tác dụng của luyện tập thể dục thể thao ngoại khóa đối với người tập, xác định các điều kiện cơ bản đáp ứng nhu cầu hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa, đồng thời xác định nguyên nhân ảnh hưởng đến nội dung và hình thức tập luyện. Từ đó đề xuất 10 giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa cho sinh viên trong Nhà trường.

Từ khóa: Nội dung, hình thức, thể thao ngoại khóa, sinh viên.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa (TDTT NK) là hoạt động được triển khai theo kế hoạch của nhà trường và các cấp quản lý giáo dục, bao gồm: Tự luyện tập, luyện tập có hướng dẫn, luyện tập theo nội dung tiêu chuẩn rèn luyện thân thể áp dụng cho từng lứa tuổi, luyện tập các môn thể thao có trong chương trình thi đấu của Hội khỏe Phù đồng, Đại hội TDTT, sinh viên, học sinh chuyên nghiệp trong và ngoài nước; luyện tập trong các câu lạc bộ TDTT hoặc các trung tâm TDTT trong và ngoài nhà trường; luyện tập và thi đấu trong các đội tuyển TDTT của trường, địa phương, ngành và quốc gia.

Để hoạt động TDTT NK được tổ chức có hiệu quả, ngoài nhiều việc phải làm như: Đẩy mạnh công tác tuyên truyền về lợi ích của tập luyện, chú trọng đầu tư về cơ sở vật chất TDTT, tăng cường sự chỉ đạo của lãnh đạo trường, các khoa và đặc biệt là khoa TDTT...thì vấn đề quan trọng đặc biệt cần quan tâm là phải có nội dung và hình thức phù hợp, nhằm lôi cuốn được đông đảo sinh viên (SV) tham gia. Vấn đề này được ít người nghiên cứu, đặc biệt tại Trường Đại học Tây Bắc, chưa có công trình

nghiên cứu nào. Xuất phát từ những lý do trên, chúng tôi tiến hành đề tài: **“Thực trạng hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa của sinh viên Trường Đại học Tây Bắc”**.

Trong quá trình nghiên cứu bài báo sử dụng các phương pháp: Phương pháp quan sát sự phạm, phương pháp phỏng vấn, phương pháp điều tra xã hội học, phương pháp toán học thống kê.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Thực trạng tập luyện thể dục thể thao ngoại khóa của sinh viên Trường Đại học Tây Bắc

Để giải quyết vấn đề này, chúng tôi đã tiến hành phỏng vấn ngẫu nhiên 630 SV (320 SV nam và 310 SV nữ) của Trường Đại học Tây Bắc dưới các góc độ như: Nội dung, hình thức, thời gian học tập, tính chuyên cần, số buổi tập luyện, thời lượng và thời điểm tập luyện TDTT NK.

1.1. Thực trạng nội dung luyện tập thể dục thể thao ngoại khóa của sinh viên

Kết quả khảo sát thực trạng nội dung luyện tập TDTT NK của SV được trình bày ở bảng 1.

Bảng 1. Thực trạng nội dung luyện tập TDTT NK của SV Trường Đại học Tây Bắc

TT	Nội dung	Tổng số sinh viên (n = 630)		Giới tính			
				Nam (n = 320)		Nữ (n = 310)	
		n	%	n	%	n	%
1	Bóng đá	107	16,98	76	23,75	21	6,77
2	Bóng chuyền	81	12,85	53	16,56	28	9,03
3	Bóng bàn	28	4,44	18	5,63	10	3,23
4	Bóng rổ	37	5,87	20	6,25	17	5,48
5	Cầu lông	56	8,89	32	10	24	7,74
6	Điền kinh	22	3,49	13	4,06	9	2,91
7	Võ thuật	51	8,09	30	9,37	21	6,77
8	Bơi lội	49	7,78	26	8,13	23	7,41
9	Đá cầu	60	9,53	33	10,31	27	8,71
10	Gym	74	11,74	28	8,75	46	14,83
11	Aerobic	44	6,98	12	3,75	32	10,32
12	Các môn TT khác	21	3,34	7	2,18	14	4,52
Tổng		630	100	320	100	310	100

Kết quả bảng 1 cho thấy: 100% SV khi được phỏng vấn đều tham gia luyện tập TDTT NK. Tuy nhiên, các môn thể thao mà SV lựa chọn còn tương đối tản mạn, chủ yếu tập trung ở những môn thể thao mà SV yêu thích như: Bóng đá, gym, bóng chuyền, võ thuật... ngoài ra tỷ lệ về giới tính tham gia tập luyện cũng không đồng đều nhau ở các môn thể thao: nam SV chủ yếu luyện tập môn bóng đá 23,75%, bóng chuyền 16,56%, cầu lông 10%, võ thuật 9,37%, đá cầu 10,31%. Trong khi đó nữ SV lại tập trung luyện tập ở các môn như Gym

14,83%, Aerobic 10,32%, đá cầu 8,71%, bóng chuyền 9,03%.

1.2. Thực trạng hình thức tập luyện thể dục thể thao ngoại khóa của sinh viên

Để tìm hiểu vấn đề này, bài báo đã tiến hành phỏng vấn các hình thức phổ biến nhất để SV tùy chọn, qua đó phân tích đánh giá lần lượt trên 2 mức độ (thường xuyên và không thường xuyên) để xem hình thức nào SV hiện tập nhiều và chuyên cần nhất. Kết quả phỏng vấn được giới thiệu ở bảng 2.

Bảng 2. Thực trạng hình thức tập luyện TDTT NK của SV Trường Đại học Tây Bắc

STT	Hình thức tập luyện	Mức độ trả lời	Kết quả phỏng vấn (n=630)		So sánh	
			n_i	%	χ^2	P
1	TD buổi sáng	Thường xuyên	35	5,56	864	<0.001
		Không thường xuyên	595	94,44		
2	TD giữa giờ	Thường xuyên	0	0	630	<0.001
		Không thường xuyên	630	100		
3	Đội tuyển trường	Thường xuyên	42	6,67	493	<0.001
		Không tham gia	588	93,33		

4	Nhóm, lớp	Thường xuyên	189	30	162	<0.001
		Không thường xuyên	441	70		
5	Câu lạc bộ	Thường xuyên	114	18,09	331	<0.001
		Không thường xuyên	516	81,91		
6	Tự tập	Thường xuyên	196	31,11	177	<0.001
		Không thường xuyên	434	68,89		
7	Các hình thức khác	Không				
8	Tổ chức tập luyện	Không có hướng dẫn	375	59,52	146.05	<0.001
		Có hướng dẫn	107	16,98		
		Kết hợp	148	23,49		

Bảng 2 cho thấy, các hình thức tập luyện TDTT NK của sinh viên Trường Đại học Tây Bắc là rất đa dạng. Tỷ lệ SV tham gia tập TD buổi sáng thường xuyên rất ít, chỉ có 5,56%, trong khi đó hoạt động TD giữa giờ 100% SV không thường xuyên tham gia tập luyện, các đội tuyển SV tham gia tập luyện thường xuyên cũng rất ít chỉ có 6,67%, đặc biệt cần lưu ý đây là những SV tham gia chỉ mang tính thời vụ, chỉ gần đến ngày có giải đấu thì mới tập trung để luyện tập. Ở các nhóm, lớp, câu lạc bộ hầu hết sinh viên tự nguyện tham gia tập luyện dưới các hình thức tập

luyện dịch vụ ngoài nhà trường có hoặc không có người hướng dẫn. Điều đó cho thấy các loại hình tổ chức tập luyện hiện nay trong nhà trường là chưa tốt, nhất thiết cần phải có các giải pháp nhằm nâng cao hiệu quả tập luyện TDTT NK tạo sân chơi lành mạnh bổ ích cho SV tham gia.

1.3. Thực trạng nhận thức về vai trò, tác dụng của thể dục thể thao ngoại khóa của sinh viên

1.3.1. Nhận thức sinh viên được phỏng vấn theo tổng thể

Bảng 3. Nhận thức của SV về tập luyện TDTT NK Trường Đại học Tây Bắc

STT	Nội dung trả lời	Phỏng vấn trên tổng mẫu (n=630)	
		<i>n_i</i>	%
1	Rèn luyện sức khỏe	124	19,68
2	Rèn luyện ý chí	73	11,58
3	Thư giãn giải trí	165	26,19
4	Tạo hưng phấn	52	8,25
5	Sử dụng quỹ thời gian hợp lý	79	12,53
6	Tốn kém	30	4,76
7	Không quan trọng	33	5,23
8	Không tác dụng	11	1,75
9	Nguy hiểm	27	4,28
10	Mất thời gian	40	6,35

Kết quả phỏng vấn thu được trình bày tại bảng 3 phản ánh: Có 26,19% SV nhận thức được rằng, TDTT NK có tác dụng thư giãn, vui

chơi giải trí lành mạnh. Bên cạnh đó, có 12,53% SV cho rằng TDTT NK giúp SV sử dụng quỹ thời gian hợp lý (tránh các tệ nạn xã hội, gây rối

trật tự an ninh...) và 8,25% SV nhận định việc tập luyện TDTT NK sẽ làm cho tinh thần hưng phấn, sáng khoái tích cực thúc đẩy học tốt các môn học khác. Bên cạnh đó, vẫn còn không ít SV cho rằng luyện tập TDTT NK không có tác dụng 5,23% và mất thời gian của cá nhân 6,35%.

Ngoài ra, khảo sát cũng thu được 19,68% SV thừa nhận rằng TDTT NK còn là phương tiện rèn luyện sức khỏe hữu hiệu để trở thành một SV toàn diện và 11,58% khẳng định tập luyện TDTT NK sẽ góp phần rèn luyện nhân cách, ý chí, tinh đồng đội, đoàn kết tương trợ lẫn nhau.

Bảng 4. Đánh giá về nhận thức của SV đối với hoạt động TDTT NK (n = 630)

Xu hướng nhận thức	Ý kiến trả lời		So sánh	
	n_i	%	χ^2	P
Tích cực (đúng đắn)	562	89.21	313	<0.001
Tiêu cực (chưa đúng đắn)	68	10.79		

Như vậy, qua khảo sát rút ra được là, đại đa số SV (89.21%) có nhận thức đúng đắn, tích cực về vai trò, tác dụng hữu ích mà TDTT NK mang lại cho người tập (P<0.001).

1.3.2. Nhận thức về sự cần thiết và nhu cầu tập

luyện thể dục thể thao ngoại khóa của sinh viên
Để giải quyết vấn đề này, chúng tôi cũng đã khảo sát ý kiến của 630 SV và 28 GV GDTC trong trường Đại học Tây Bắc. Kết quả thu nhận được ở bảng 5.

Bảng 5. Đánh giá về tính cần thiết tập luyện TDTT NK

Đối tượng	Tính cần thiết tập luyện NK	Ý kiến trả lời		So sánh	
		n_i	%	χ^2	P
SV	≥ Cần thiết	587	93,17	458	<0.001
	Không cần thiết	43	6,83		
GV	≥ Cần thiết	27	96,43	21.4	<0.001
	Không cần thiết	1	3.57		

1.3.3. Nhu cầu tập luyện thể dục thể thao ngoại khóa của sinh viên

Xét theo tổng thể, ở bảng 6 cho thấy có đến gần 70% (436/630) SV sẵn sàng tập luyện khi được tổ chức hướng dẫn quy củ, bài bản. Số

SV lưỡng lự do các khó khăn nhất định nào đó chỉ chiếm 25,07% (158/630) SV. So sánh giữa những SV sẵn sàng tham gia TDTT NK và những em chưa sẵn sàng cho thấy, số sẵn sàng chiếm ưu thế (P <0.001).

Bảng 6. Nhu cầu tổng thể về tập luyện TDTT NK của SV

Mức độ nhu cầu tập luyện	Phân bố tỉ lệ (n=630)		Tổng hợp		So sánh	
	n_i	%	n_i	%	χ^2	P
Sẵn sàng tập luyện	436	69,21	436	69,21	104.04	<0.001
Lưỡng lự	158	25,07	194	30,79		
Không tập luyện	36	5,72				

1.4. Các điều kiện cơ bản đáp ứng cho hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa

Chất lượng của hoạt động TDTT NK ra sao phần nhiều còn phụ thuộc vào các điều kiện như: Cơ sở vật chất trang thiết bị tập luyện, sân bãi, nhà thi đấu, cán bộ hướng dẫn hoạt động TDTT, thời gian, kinh phí hoạt động...

Xét trên tổng thể SV phỏng vấn, qua phỏng vấn ngẫu nhiên bằng phiếu hỏi 630 SV về những vấn đề khó khăn khi tập luyện TDTT NK, bảng 7 cho thấy rằng, vấn đề điều kiện sân bãi và trang thiết bị tập luyện vẫn là khó khăn hàng đầu hiện nay ở Trường Đại học Tây Bắc. Kế đến là sự thiếu hụt lực lượng hạt nhân trong các hoạt động phong trào, đó là GV, cán bộ hướng dẫn TDTT.

Bảng 7 Các vấn đề khó khăn khi tập luyện TDTT NK

STT	Nội dung trả lời	Số lượng SV trả lời PV (n=630)	
		n_i	%
1	Thiếu thời gian	99	15,71
2	Thiếu sân bãi	141	22,38
3	Kinh phí	75	11,91
4	Dụng cụ	139	22,06
5	Thiếu người HD	117	18,57
6	Thiếu quyết tâm	28	4.45
7	Thiếu kế hoạch	15	2,38
8	Các lý do khác	16	2,54
Σ		630	100

Vậy trong các nguyên nhân trên, nguyên nhân nào đang gây cản trở cho việc triển khai TDTT NK? Phân tích nêu trên được cụ thể hóa ở bảng 8.

Bảng 8. Các nguyên nhân ảnh hưởng đến tập luyện TDTT NK của SV

Nguyên nhân	Tổng hợp (n=630)		So sánh	
	n_i	%	χ^2	P
Khách quan (Thiếu dụng cụ sân bãi, người hướng dẫn)	389	61,74	312.92	<0.001
Chủ quan (Thiếu kinh phí, quyết tâm, kế hoạch, thời gian)	215	34,13		
Nguyên nhân khác	26	4,13		

Kết quả ở bảng 8 chứng tỏ về tổng thể, vai trò của các nguyên nhân ảnh hưởng bất lợi tới tổ chức TDTT NK, trước hết là nguyên nhân khách quan (61.74%), thứ đến là nguyên nhân chủ quan (34.13%), còn các nguyên nhân khác chỉ là thứ yếu (4.13%). Điều đó đã được chỉ số χ^2 làm

sáng tỏ ($\chi^2_{\text{tính}} = 312.92 > \chi^2_{\text{bảng}}$ với $P < 0.001$).

Các nguyên nhân ảnh hưởng đến hoạt động TDTT NK của SV cho thấy, đại đa số SV có nhận thức đúng đắn về tác dụng thiết thực mà TDTT mang lại cho người tập, đây chẳng những không phải là

rào cản từ phía SV mà còn là thuận lợi rất lớn cho hoạt động này. Tuy nhiên, hiện đang tồn tại những khó khăn làm cản trở đến hoạt động TDTT NK là: thiếu điều kiện sân bãi, trang thiết bị tập luyện và sự thiếu hụt lực lượng hạt nhân trong các hoạt động phong trào, đó là GV, cán bộ hướng dẫn TDTT.

2. Đề xuất giải pháp nâng cao hiệu quả nội dung và hình thức tập luyện thể thao ngoại khóa cho sinh viên

Bảng 9. Kết quả lựa chọn giải pháp nâng cao hiệu quả nội dung và hình thức tập luyện TDTT NK cho sinh viên

TT	Giải pháp	Kết quả phỏng vấn (n=42)			
		Đồng ý	%	Không đồng ý	%
1	Tăng cường về sân bãi, cơ sở vật chất trang thiết bị TDTT	39	92,85	3	7,15
2	Tăng cường sự quan tâm của lãnh đạo nhà trường đối với hoạt động TDTT NK	38	90,47	4	9,53
3	Bồi dưỡng đội ngũ cán bộ, giảng viên, hướng dẫn viên TDTT	37	88,09	5	11,91
4	Nâng cao nhận thức, sự cần thiết và nhu cầu tập luyện TDTT NK của SV	42	100	0	0
5	Đáp ứng nhu cầu tập luyện TDTT ngoại khóa của sinh viên	36	85,71	6	14,29
6	Đa dạng các hình thức tổ chức tập luyện TDTT NK cho sinh viên	39	92,85	3	7,15
7	Thường xuyên đổi mới nội dung tập luyện TDTT ngoại khóa của sinh viên	41	97,61	1	2,39
8	Tăng cường kinh phí cho hoạt động TDTT ngoại khóa	40	95,23	2	4,77
9	Xây dựng mô hình tổ chức hoạt động TDTT ngoại khóa cho SV	40	95,23	2	4,77
10	Đưa các môn thể thao dân tộc và tập luyện trong các mô hình hoạt động TDTT NK	42	100	0	0

Qua kết quả bảng 9 cho thấy, 10 giải pháp mà đề tài lựa chọn đều được các chuyên gia, lãnh đạo, quản lý và giảng viên đánh giá cao, tất cả các giải pháp đều có tỷ lệ đồng ý đạt từ 85% trở lên. Đây sẽ là những giải pháp được lựa chọn để nâng cao hiệu quả nội dung và hình thức tập luyện TDTT NK cho sinh viên Trường Đại học Tây Bắc.

3. Kết luận

Xuất phát từ những thực trạng trên, chúng tôi đề xuất các giải pháp đồng thời tiến hành phỏng vấn các chuyên gia, các nhà lãnh đạo, quản lý, các giảng viên Khoa TDTT Trường Đại học Tây Bắc về việc lựa chọn các giải pháp nâng cao hiệu quả nội dung và hình thức tập luyện TDTT NK cho sinh viên trong nhà trường. Kết quả được trình bày ở bảng 9.

Từ kết quả nghiên cứu trên rút ra một số kết luận sau:

1. Nội dung tập luyện các môn thể thao dành cho SV rất đa dạng. Tuy nhiên, hầu hết SV chỉ chủ yếu tập trung tập luyện một số môn thể thao phong trào như: Bóng đá, bóng chuyền, gym... trong khi đó các môn thể thao dân tộc chưa được đưa vào để sinh viên đăng ký tập luyện. Vì đại đa số SV trong nhà trường là người dân tộc thiểu số.

2. Các loại hình tổ chức tập luyện trong Nhà trường chưa đáp ứng được nhu cầu của SV. Hầu hết SV đều tự nguyện tham gia luyện tập ở các câu lạc bộ ngoài nhà trường và phải đóng phí hoạt động cho các câu lạc bộ.

3. Cơ sở vật chất phục vụ cho hoạt động thể thao ngoại khóa còn hạn chế, chưa tạo được động cơ cho SV tham gia. Đội ngũ hướng dẫn viên trong các câu lạc bộ còn thiếu, chưa nhiệt tình, chưa xây dựng được kế hoạch hoạt động cụ thể cho từng nội dung tập luyện. Trong khi đó nhu cầu tập luyện TDTT của SV là rất cao.

4. Bài báo đã đề xuất 10 giải pháp nâng cao hiệu quả nội dung và hình thức tổ chức tập luyện TDTT ngoại khóa cho SV đều được các chuyên gia, giảng viên đánh giá cao, bao gồm: (1) Tăng cường về sân bãi, cơ sở vật chất trang thiết bị TDTT, (2) Tăng cường sự quan tâm của lãnh đạo nhà trường đối với hoạt động TDTT NK, (3) Bồi dưỡng đội ngũ cán bộ, giảng viên, hướng dẫn viên TDTT, (4) Nâng cao nhận thức, sự cần thiết và nhu cầu tập luyện TDTT NK của SV, (5) Đáp ứng nhu cầu tập luyện TDTT ngoại khóa của sinh viên, (6) Đa dạng các hình thức tổ chức tập luyện TDTT NK cho sinh viên, (7) Thường xuyên đổi mới nội dung tập luyện TDTT ngoại khóa của SV, (8) Tăng cường kinh phí cho hoạt động TDTT ngoại khóa, (9) Xây dựng mô hình tổ chức hoạt động TDTT ngoại

khóa cho SV (10) Đưa các môn thể thao dân tộc và tập luyện trong các mô hình hoạt động TDTT ngoại khóa.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ GD&ĐT, Quyết định số 72/2008/QĐ-BGDĐT ngày 23/12/2008 về ban hành Quy định tổ chức hoạt động thể thao ngoại khóa cho học sinh, sinh viên.
2. Dương Nghiệp Chí, Trần Đức Dũng, Tạ Hữu Hiếu, Nguyễn Đức Văn (2004), *Đo lường thể thao*. Nxb TDTT, Hà Nội
3. Nguyễn Đăng Chiêu (2009), “Thực trạng công tác GDTC ở một số trường ĐH tại TP.HCM”, *Tạp chí khoa học thể thao* (3), Viện Khoa học TDTT, Hà Nội, tr.51-57.
4. Trần Kim Cương (2008), “Thực trạng tập luyện thể thao ngoại khóa trong các trường học tỉnh Ninh Bình”, *Tạp chí Khoa học thể thao* (6), Viện Khoa học thể thao, Hà Nội, tr.56 - 60.
5. Nguyễn Quang Huy (2010), “Thực trạng hoạt động TDTT ngoại khóa của học viên quân sự Học viện Kỹ thuật quân sự”, *Tuyển tập nghiên cứu khoa học giáo dục thể chất, y tế trường học (lần V)*, Nxb TDTT, Hà Nội, tr.161 - 165.

THE CURRENT SITUATION OF EXTRACURRICULAR SPORT ACTIVITIES BY STUDENTS AT TAY BAC UNIVERSITY

Dr. Nguyen Ba Diep
Tay Bac University

Abstract: The paper assessed the current status of the training content and form on 630 students, the student's perception on the role of extracurricular physical training for trainees. It also identified basic conditions to meet the needs of extracurricular sport activities, and at the same time determined the causes affecting the content and form of training. Thereby, ten solutions are proposed to improve the efficiency of those sport activities for students at the school.

Kywords: Content, forms, extracurricular sports, students.