

**THỰC TRẠNG HOẠT ĐỘNG THỂ DỤC THỂ THAO NGOẠI KHÓA  
CỦA SINH VIÊN TRƯỜNG CAO ĐẲNG SƠN LA**  
**THE REALITY OF EXTRACURRICULAR SPORTS ACTIVITIES OF STUDENTS  
OF SON LA COLLEGE**

*ThS. Đinh Công Tiệp, ThS. Trần Thị Thuận – Cao đẳng Sơn La*

**Tóm tắt:** Tập luyện thể dục thể thao ngoại khóa là một hoạt động ngoài giờ lên lớp và được xác định là một trong những giải pháp quan trọng nhằm phát triển thể chất cho sinh viên. Nghiên cứu tiến hành khảo sát, đánh giá thực trạng hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa của sinh viên Trường Cao đẳng Sơn La, làm cơ sở để xây dựng và triển khai các giải pháp phát triển thể dục thể thao ngoại khóa nhằm phát triển thể chất cho sinh viên Nhà trường.

**Từ khóa:** Thực trạng; Giải pháp; Thể dục thể thao ngoại khóa; Trường Cao đẳng Sơn La.

**Abstract:** Extracurricular sports is an activity outside of school hours and it is identified as one of the important solutions for students' physical development. The research has surveyed and evaluated the reality of extracurricular sports activities of students at Son La College, which is the basis of building and implementing solutions to develop extracurricular sports in order to improve physical development for students of the College.

**Keyword:** Reality; Solution; Extracurricular sports; Son La College.

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Hoạt động thể dục thể thao (TDTT) ngoại khóa có vị trí quan trọng trong công tác giáo dục thể chất (GDTC) và thể thao trường học. Các hoạt động TDTT ngoại khóa kết hợp cùng với các hoạt động dạy học cấu thành một cấu trúc giáo dục trường học hoàn chỉnh, góp phần hoàn thành mục tiêu, nhiệm vụ giáo dục. Trong quá trình tổ chức tập luyện thể thao còn có thể giải quyết có hiệu quả các nhiệm vụ: tăng cường sức khỏe, phát triển toàn diện và hài hòa; giáo dục tố chất thể lực và hình thành các kỹ năng, kỹ xảo vận động cần thiết trong học tập và lao động; trang bị những tri thức cần thiết để thực hành TDTT trong đời sống hàng ngày.

Hiện nay, hầu hết các trường học hoạt động TDTT ngoại khóa để hoàn chỉnh nội dung chính khóa và thực hiện tiêu chuẩn rèn luyện thân thể. Hầu hết các trường đều có đội tuyển tham gia ở các giải hoặc hình thành các CLB thể thao với các môn như: Bóng đá, Bóng bàn, Cầu lông, Điền kinh, Bơi lội, Võ thuật, Cờ vua, Đá cầu, Thể dục thẩm mỹ... Ngoài ra, hoạt động TDTT ngoại khóa còn có tác dụng rất lớn trong 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 sinh viên sau những giờ học. Bên cạnh đó, những hoạt động này còn tạo cho sinh viên 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, sinh viên còn có thể học được những kỹ năng kỹ xảo vận động mới phức tạp hơn.

Để có căn cứ đề xuất một số giải pháp phát triển thể chất cho sinh viên nhà trường bằng tập luyện TDTT ngoại khóa, việc đánh giá thực trạng về hoạt động tập luyện ngoại khóa TDTT là nội dung nghiên cứu quan trọng. Nghiên cứu tiến hành đánh giá thực trạng hoạt động tập luyện TDTT ngoại khóa của sinh viên nhà trường, làm cơ sở để ứng dụng triển khai các giải pháp phát triển TDTT ngoại khóa cho sinh viên Trường Cao đẳng Sơn La là cần thiết, cấp thiết và có giá trị thực tiễn.

## 2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Trong quá trình nghiên cứu, đề tài sử dụng những phương pháp nghiên cứu sau: Phương pháp nghiên cứu và tổng hợp tài liệu; Phương pháp quan sát sư phạm; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp toán học thống kê.

## Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và thể thao trường học

### 3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

Nội dung chương trình giảng dạy chính khóa của Trường Cao đẳng Sơn La được trình bày ở bảng 1.

#### 3.1. Chương trình môn học GDTC cho SV trường Cao đẳng Sơn La

**Bảng 1. Chương trình môn GDTC cho SV trường Cao đẳng Sơn La**

TT	Chương/ bài	Thời gian (giờ)			
		Tổng số	Lý thuyết	Thực hành	Kiểm tra
I	BÀI MỞ ĐẦU	1	1		
II	Chương I: GIÁO DỤC THỂ CHẤT CHUNG				
1	Bài 1: Thể dục cơ bản	13	1	12	
2	Bài 2: Điền kinh	14	1	13	
3	Kiểm tra giáo dục thể chất chung	2			2
III	Chương II: CHUYÊN ĐỀ THỂ DỤC THỂ THAO TỰ CHỌN (chọn 1 trong các chuyên đề sau)	30	2	26	2
1	Chuyên đề 1: Đá cầu	30	2	26	2
2	Chuyên đề 2: Môn cầu lông	30	2	26	2
3	Chuyên đề 3: Môn bóng chuyền	30	2	26	2
4	Chuyên đề 4: Môn bóng rổ	30	2	26	2
5	Chuyên đề 5: Môn bóng đá	30	2	26	2
6	Chuyên đề 6: Môn bóng bàn	30	2	26	2
7	Chuyên đề 7: Môn TDTT khác	30	2	26	2
	<b>Cộng</b>	<b>60</b>	<b>5</b>	<b>51</b>	<b>4</b>

#### 3.2. Kết quả thực hiện chương trình ngoại khóa thể dục thể thao tại Trường Cao đẳng Sơn La

Tổ chức các hoạt động TDTT ngoại khóa cho sinh viên Trường Cao đẳng Sơn La trong nhằm tạo sân chơi lành mạnh và bổ ích cho sinh viên, rèn luyện thân thể, nâng cao sức khỏe theo qui định của Bộ Giáo dục và Đào tạo. Tuy nhiên, các hoạt động thể thao ngoại khóa cho sinh viên chưa được nhà trường quan tâm, việc xây dựng các CLB TDTT ngoại

khóa cho sinh viên chưa có chủ trương, các Câu lạc bộ thành lập tự phát theo nhóm chưa có người hướng dẫn, công tác tổ chức các giải thể thao cho sinh viên trong nhà trường chủ yếu tự phát do các khoa tổ chức, ngoài ra Đoàn thanh niên trường có tổ chức nhưng không mang tính thường xuyên.

Thực trạng công tác tổ chức hoạt động TDTT ngoại khóa cho sinh viên, Trường Cao đẳng Sơn La được trình bày tại bảng 2.

**Bảng 2. Thực trạng công tác tổ chức hoạt động TDTT ngoại khóa cho sinh viên trường Cao đẳng Sơn La**

Thời lượng	Các môn thể thao	Hình thức tổ chức	Chế độ cho GV
Tự phát/ có giải mới tập luyện	Bóng đá, Bóng chuyền, Cầu lông, Bóng bàn, đá cầu, điền kinh, võ cổ truyền, thể dục Aerobic	Ngoại khóa chưa có giáo viên hướng dẫn ngoài giờ	Theo quy chế chi tiêu nội bộ/ theo các trận đấu

## Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và thể thao trường học

Qua bảng 2 cho thấy: Thời lượng hoạt động ngoài khóa của sinh viên là tự phát hoặc có giải đấu mới tập luyện là chưa phù hợp; Các môn thể thao được đưa vào sinh hoạt ngoài khóa chưa thực sự đa dạng, chủ yếu là các môn bóng; Hoạt động TDTT ngoài khóa chỉ mang tính tự phát không có người hướng dẫn.

### 3.3. Thực trạng về nhu cầu tập luyện ngoài khóa của sinh viên trường Cao đẳng Sơn La

Nghiên cứu tiến hành khảo sát về thực trạng các môn thể thao thường xuyên tham gia tập luyện ngoài khóa, hình thức và nhu cầu của sinh viên mong muốn tham gia tập luyện ngoài khóa các môn thể thao nếu như được nhà trường tổ chức. Kết quả trình bày ở bảng 3.

**Bảng 3. Kết quả phỏng vấn về nhu cầu và hình thức tham gia tập luyện TDTT ngoài khóa các môn thể thao năm học 2020 - 2021 (n = 450)**

TT	Nội dung phỏng vấn	Kết quả n=450	
		n	%
1	<b>Môn thể thao tập luyện ngoài khóa</b>		
	Bóng đá	87	19.33
	Đá cầu	35	7.78
	Bóng bàn	42	9.33
	Cầu lông	56	12.44
	Bóng chuyền	72	16
	Điền kinh (đi bộ, chạy...)	54	12
	Võ cổ truyền	65	14.45
	Thể dục Aerobic	25	5.56
	Các môn thể thao khác	14	3.11
2	<b>Hình thức tham gia tập luyện</b>		
	Tự tập luyện	146	32.44
	Tập luyện theo nhóm	212	47.11
	Tập theo lớp năng khiếu	24	5.33
	Tập luyện theo đội tuyển	42	9.34
Tập luyện theo câu lạc bộ	26	5.78	
3	<b>Nhu cầu tham gia tập luyện</b>		
	Rất muốn	330	73.33
	Bình thường	103	22.89
Không cần thiết	17	3.78	

Qua bảng 3 cho thấy:

Các môn thể thao thường xuyên tập luyện ngoài khóa thì nhu cầu tập luyện của các sinh viên được thể hiện cho 8 môn. Tuy vậy, chỉ có 2 môn đá cầu, thể dục aerobic có số sinh viên thường xuyên tập luyện chiếm tỷ lệ thấp hơn cả; nhóm thứ 2 là các môn: bóng bàn, điền kinh, võ cổ truyền, cầu lông, tỷ lệ sinh viên tập luyện có cao hơn song cũng còn thấp (tỷ lệ

dưới 14.45%). Chiếm tỷ lệ cao nhất là các môn, bóng đá, bóng chuyền, có số sinh viên ưa thích tập luyện nhiều hơn cả, chiếm tỷ lệ lần lượt 19.33% và 16.0%.

Về hình thức tham gia tập luyện: Đa số sinh viên đều tham gia tập luyện ngoài khóa các môn thể thao dưới hình thức tự tập (chiếm tỷ lệ 32.44%) hoặc tự tập theo nhóm (chiếm tỷ lệ 47.11%), trong khi đó với số lượng 9.34% số

## Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và thể thao trường học

sinh viên tham gia tập luyện ngoại khoá dưới hình thức đội tuyển các môn thể thao của nhà trường, nhà trường ít tổ chức các hình thức tập luyện ngoại khoá cho sinh viên theo mô hình lớp năng khiếu (chiếm 5.33%), hay câu lạc bộ thể thao (chiếm 5.78%). 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 khoá các môn thể thao nhằm thu hút số sinh viên 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, câu

lạc bộ thể thao có giáo viên hướng dẫn thì được sinh viên đánh giá rất cao, số phiếu hỏi có nguyện vọng tham gia chiếm tỷ lệ đến 73.33%.

### 3.4. Các yếu tố ảnh hưởng đến việc tập luyện TDTT ngoại khoá của sinh viên trường Cao đẳng Sơn La

Nghiên cứu tiến hành khảo sát thực trạng về các yếu tố ảnh hưởng đến việc tập luyện TDTT ngoại khoá thông qua ý kiến đánh giá của sinh viên. Kết quả được thể hiện ở bảng 4.

**Bảng 4. Kết quả khảo sát sinh viên về yếu tố ảnh hưởng đến tập luyện TDTT ngoại khóa của sinh viên Trường Cao đẳng Sơn La (n = 450)**

TT	Nội dung phỏng vấn	Kết quả n = 450	
		n	%
1	Không có giáo viên hướng dẫn	224	49.78
2	Không có thời gian	9	2.00
3	Không có đủ điều kiện sân bãi dụng cụ tập luyện	182	40.44
4	Không được sự ủng hộ bạn bè, người thân	16	3.56
5	Không ham thích môn thể thao nào	19	4.22



Ảnh minh họa

## Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và thể thao trường học

Qua bảng 4 cho thấy, những yếu tố ảnh hưởng đến hoạt động TDTT ngoại khoá của sinh viên trường Cao đẳng Sơn La, được đa số các ý kiến đánh giá bao gồm: Không có tổ chức, giáo viên hướng dẫn (chiếm tỷ lệ 49.78%); không có điều kiện sân bãi dụng cụ (chiếm tỷ lệ 40.44%); số ít các ý kiến còn lại cho rằng do chương trình học tập văn hoá nặng nề nên không sắp xếp được thời gian để tham gia tập luyện ngoại khoá (chiếm tỷ lệ 2.00%); do không được bạn bè, người thân ủng hộ (chiếm tỷ lệ 3.56%), và do không ham thích tập luyện ngoại khoá các môn thể thao (chiếm tỷ lệ 4.22%).

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), Quyết định số 72/2008/QĐ-BGDĐT ngày 23 tháng 12 năm 2008 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo về quy định tổ chức hoạt động ngoại khóa cho học sinh, sinh viên.
2. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên.
3. Bộ Văn hoá, Thể thao và Du lịch (2011), Đề án tổng thể phát triển thể lực, tầm vóc người Việt Nam giai đoạn 2011 - 2030, Hà Nội.
4. Đinh Thị Quỳnh Anh (2014), *Nghiên cứu giải pháp nâng cao hiệu quả tập luyện TDTT ngoại khóa cho sinh viên trường Cao đẳng sư phạm Hà Nội*, Luận văn thạc sĩ Giáo dục học, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.
5. Vũ Đức Thu, Nguyễn Trọng Hải, Phùng Thị Hoà, Vũ Bích Huệ (1998), “*Nghiên cứu đánh giá thực trạng công tác GDTC và phát triển TDTT trong nhà trường các cấp*”, Tuyển tập NCKH GDTC, sức khoẻ trong trường học các cấp, Nxb TDTT, Hà Nội.
6. Nguyễn Xuân Sinh (2012), *Lý luận và phương pháp nghiên cứu khoa học thể dục thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.

**Nguồn bài báo:** Đinh Công Tiệp (2014): “*Nghiên cứu biện pháp nâng cao thể chất cho sinh viên Trường Cao đẳng Nông Lâm Sơn La*”. Luận văn thạc sĩ khoa học giáo dục – Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

**Ngày nhận bài: 03/11/2021; Ngày đánh giá: 22/11/2021; Ngày duyệt đăng: 06/12/2021**

### KẾT LUẬN

Hoạt động GDTC nói chung và hoạt động tập luyện TDTT ngoại khóa của sinh viên Trường Cao đẳng Sơn La còn nhiều bất cập. Mặc dù phần lớn các sinh viên đều ham thích tập luyện TDTT ngoại khóa, tuy nhiên, có rất ít sinh viên nhà trường tham gia tập luyện ngoại khóa một cách thường xuyên. Chưa phát huy tối đa các điều kiện cơ sở vật chất và các điều kiện khác cho hoạt động TDTT ngoại khóa. Nhà trường chưa bố trí được đội ngũ giáo viên TDTT tham gia phụ trách, hướng dẫn sinh viên tập luyện ngoại khóa; Chưa xây dựng được mô hình câu lạc bộ TDTT nhằm tạo điều kiện và thu hút sinh viên thường xuyên tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa.