

# THỰC TRẠNG HOẠT ĐỘNG THỂ DỤC THỂ THAO NGOẠI KHÓA CỦA SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM THỂ DỤC THỂ THAO HÀ NỘI

## THE REALITY OF EXTRACURRICULAR ACTIVITIES IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS FOR STUDENTS OF HANOI UNIVERSITY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

ThS. Nguyễn Hồng Minh, ThS. Đinh Thị Uyên

Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

**Tóm tắt:** Sử dụng các phương pháp nghiên cứu trong lĩnh vực thể dục thể thao, nghiên cứu tiến hành đánh giá thực trạng hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa của sinh viên trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội. Kết quả nghiên cứu là cơ sở hết sức có giá trị để đề xuất giải pháp phù hợp, đáp ứng nhu cầu, nguyện vọng tập luyện TDTT ngoại khóa của sinh viên nhà Trường.

**Từ khóa:** Thực trạng; Hoạt động ngoại khóa, Sinh viên; Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

**Abstract:** Using research methods in the field of physical education and sports, the study assesses the reality of extracurricular sports activities of students at Hanoi University of Physical Education and Sports. The research results are a very valuable basis to propose appropriate solutions to meet the needs and aspirations of extracurricular sports training of the University's students.

**Keywords:** Reality; Extracurricular activities; Students; Hanoi University of Physical Education and Sports.

### 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao (TDTT) Hà Nội là trường đại học công lập, thành lập năm 1961, tiền thân là trường TDTT, thuộc Bộ Giáo dục và Đào tạo. Là trường đầu tiên tại Việt Nam có nhiệm vụ đào tạo giáo viên TDTT trình độ đại học và sau đại học; Bồi dưỡng chuyên môn nghiệp vụ cho đội ngũ giáo viên TDTT; Nghiên cứu và ứng dụng khoa học giáo dục thể chất; Đào tạo kiến thức quốc phòng và an ninh cho sinh viên các trường đại học, cao đẳng, trung cấp chuyên nghiệp khu vực Hà Nội. Đến nay, trường tự hào là sở sở giáo dục uy tín nhất tại Việt Nam trong lĩnh vực giáo dục thể chất, TDTT, hằng năm trường có 100% sinh viên tốt nghiệp có việc làm, trong đó có trên 95% sinh viên tốt nghiệp có việc làm đúng với chuyên ngành được đào tạo; hằng năm là đơn vị đăng cai nhiều giải thi đấu thể thao toàn quốc và khu vực, được các bộ ngành, tỉnh thành tin tưởng mời dàn dựng, đạo diễn tổ chức các chương

trình đồng diễn, các sự kiện văn hóa, TDTT, hội thảo, hội nghị cấp quốc gia và khu vực...

Hoạt động TDTT ngoại khóa là một hoạt động mang tính chất tự nguyện, tự giác và tự quản của sinh viên nhằm mục đích giữ gìn và nâng cao sức khỏe. Sinh viên có thể tham gia hoạt động thể thao ngoại khóa tại trường hoặc ngoài xã hội với rất nhiều lựa chọn khác nhau. Việc nắm bắt những nhu cầu, động cơ, trở ngại nêu là hết sức cần thiết. Đây là các yếu tố rất quan trọng trong công tác phát triển phong trào thể thao ngoại khóa, tăng cường thời lượng vận động thể dục thể thao, nâng cao sức khỏe, phát triển về thể chất lẫn tinh thần cho sinh viên, phát huy năng lực học tập, làm việc và nghiên cứu. Đặc biệt trong năm 2019 do tình hình diễn biến dịch Covid-19 không chỉ ở Việt Nam mà trên toàn thế giới đã ảnh hưởng rất nhiều tới kinh tế-đời sống của người dân trong đó ngành giáo dục bị ảnh hưởng trực tiếp tới các em sinh viên chính vì thế cần có giải pháp tức thời phù hợp để duy trì phát triển hoạt

động ngoại khóa khi các em không đến trường, cùng với đó là sự đổi mới đầu tư cơ sở vật chất của nhà trường trong những năm gần đây.

Nhận thức được tầm quan trọng của hoạt động TDTT ngoại khóa trong trường học, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: “*Đánh giá thực trạng hoạt động TDTT ngoại khóa của sinh viên trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội*”.

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp: Phương pháp phân tích tổng hợp tài liệu; Phương pháp quan sát sư phạm; Phương pháp phỏng vấn, Phương pháp thực nhiệm sư phạm; Phương pháp toán thống kê;

## **2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU**

### **2.1. Đánh giá thực trạng hoạt động TDTT ngoại khóa cho sinh viên trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội**

**Bảng 1. Mức độ tập luyện TDTT ngoại khóa của sinh viên trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội**

TT	Mức độ trả lời	Tổng SV (n=1124)		Giới tính			
				Nam SV (844)		Nữ SV (280)	
		n	%	n	%	n	%
1	Thường xuyên	196	17.43	160	18.95	36	12.86
2	Không thường xuyên	872	77.58	649	76.90	223	79.64
3	Không tập	56	4.98	35	4.15	21	7.5

*Theo tổng thể sinh viên:* Từ kết quả bảng 1 cho thấy có đến 77.58 tập luyện không thường xuyên và số rất ít sinh viên tập luyện thường xuyên chiếm tỷ lệ 17.34%. và 4.98% không tham gia tập luyện, từ kết quả trên cho thấy, việc tập luyện TDTT ngoại khóa của sinh viên nhà trường chưa trở thành thói quen, đa số các em có ý nghĩ chỉ cần tập luyện trong các giờ học chính khóa là đủ.

*Theo đặc điểm giới tính:* Cho thấy, số sinh viên tập luyện không thường xuyên chiếm tỷ lệ 76.90% của nam và 79.64% của nữ, số ít còn lại tập luyện thường xuyên với 18.95% với nam và 12.86 đối với nữ và số không

#### **2.1.1. Về mức độ tập luyện TDTT ngoại khóa của sinh viên trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội**

Nhằm đánh giá thực trạng về tập luyện TDTT ngoại khóa của sinh viên trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội, đề tài tiến hành phỏng vấn tổng thể 1124 sinh viên khóa 51; 52; 53; 54 của nhà trường và phỏng vấn theo đặc điểm giới tính về tính chuyên cần tập luyện trong đó đối với tập luyện (thường xuyên) phải tập luyện  $\geq 3$  buổi trong tuần nào cũng tập, còn tập luyện (không thường xuyên) là tập luyện  $< 3$  buổi trong tuần và tháng nào cũng phải tập, còn mức độ (không tập) là trong tuần không tham gia tập luyện, kết quả được trình bày tại bảng 1.

tham gia tập luyện là 4.15% đối với nam và 7.5 đối với nữ.

#### **2.1.2. Về hình thức tập luyện TDTT ngoại khóa của sinh viên trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội**

Với mục đích đánh giá thực trạng hình thức tập luyện TDTT ngoại khóa của sinh viên trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội, chúng tôi tiến hành phỏng vấn 1124 sinh viên các khóa 51 đến 54 của nhà trường và theo đặc điểm giới tính, về sự lựa chọn các hình thức tập luyện. Kết quả phỏng vấn được trình bày tại bảng 2.

**Bảng 2. Hình thức tập luyện TDTT ngoại khóa của sinh viên trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội**

T T	Hình thức tập luyện	Tổng SV (n=1124)		Giới tính			
				Nam SV (844)		Nữ SV (280)	
		n	%	n	%	n	%
1	Tập luyện CLB	180	16,01	165	19,55	15	5,36
2	Tập luyện đội tuyển	135	4,63	125	14,81	10	3,57
3	Tập theo nhóm lớp	262	17,44	216	25,59	46	16,43
4	Tự tập luyện	378	27,40	207	24,53	171	61,07
5	Thể dục sáng	169	44,30	131	15,52	38	13,57

Từ phân tích kết quả bảng 2 cho thấy, hiện nay sinh viên đang tập luyện TDTT ngoại khóa tản mát ở nhiều hình thức khác nhau, tuy nhiên tập trung chủ yếu vào 03 hình thức đó là tự tập, nhóm lớp và thể dục sáng.

**2.1.3. Về hình thức tổ chức tập luyện TDTT ngoại khóa của sinh viên trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội**

Thực trạng về hình thức tổ chức tập luyện TDTT ngoại khóa của sinh viên trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội được trình bày tại bảng 3.

**Bảng 3. Thực trạng quản lý tập luyện TDTT ngoại khóa của sinh viên trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội**

TT	Hình thức tổ chức tập luyện	Ý kiến trả lời (n=1124)	
		n	%
1	Thường xuyên có người hướng dẫn	21	1,87
2	Có người hướng dẫn nhưng không thường xuyên	170	15,13
3	Không có người hướng dẫn	933	83,00

Qua bảng 3 cho thấy, quản lý tập luyện hiện nay sinh viên đang tập luyện theo hình thức tổ chức không có người hướng dẫn là đa số và có đến 933/1124 sinh viên tập luyện, chiếm tỷ lệ (83,00%), và tổ chức tập luyện có người hướng dẫn nhưng không thường xuyên chiếm tỷ lệ ít hơn với 170/1124 sinh viên, chiếm tỷ lệ (15,13%) còn tổ chức tập luyện Thường xuyên có người hướng dẫn, chiếm tỷ lệ rất thấp 21/1124 đạt (1,87%).

Từ kết quả nghiên cứu trên cho thấy, số sinh viên hiện đang tập luyện ở 2 hình thức tổ chức Không có người hướng dẫn thường xuyên và không có người hướng dẫn là chủ yếu. Tuy nhiên, về hình thức tổ chức tập

luyện (không có người hướng dẫn) là chiếm đa số. Mặt khác, tổ chức tập luyện thường xuyên có người hướng dẫn, hiện nay thu hút sinh viên còn chiếm tỷ lệ thấp nhất.

**2.1.4. Về thời lượng, thời điểm và số buổi tập luyện thể dục thể thao ngoại khóa của sinh viên**

Nhằm đánh giá thực trạng về thời lượng tập luyện TDTT ngoại khóa trong một ngày của sinh viên trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội, đề tài tiến hành phỏng vấn tổng thể 1124 sinh viên của nhà trường và phỏng vấn theo đặc điểm giới tính, kết quả được trình bày tại bảng 4.

**Bảng 4. Thực trạng thời gian tập luyện Thể dục thể thao ngoại khóa của sinh viên trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội**

T T	Nội dung	Mức độ tập luyện	Tổng SV(n=1124)		Giới tính			
					Nam SV(844)		Nữ SV (280)	
			n	%	n	%	n	%
1	Thời lượng tập luyện trong ngày	30-45'	696	61.92	506	59.95	192	68.57
		45-90'	428	38.08	338	40.05	88	31.43
2	Thời điểm tập luyện	Từ 5h-6h30	308	24.76	326	36.63	106	37.86
		Từ 17h-18h30	936	75.24	518	61.37	174	62.14
3	Số buổi tập luyện trong tuần	1-2 buổi	926	82.38	682	80.81	238	85.00
		≥3 buổi	198	17.62	162	19.19	42	45.00

Từ bảng 4 cho thấy:

- Về thời lượng tập luyện TDTT ngoại khóa của sinh viên: Xét theo tổng thể và theo giới tính đều có kết quả tương đồng: Đa số sinh viên tập luyện TDTT ngoại khóa từ 30-45 phút/ngày, chiếm tỷ lệ 61.45%.

- Về thời điểm tập luyện TDTT ngoại khóa của sinh viên: rất đa dạng, tuy nhiên chủ yếu tập trung và lúc giờ 7-8 buổi chiều chiếm, tỷ lệ cao nhất 75.24% (nam 61.37 %; Nữ 85%) đây là thời điểm mà các em vừa học xong các giờ học chính khóa căng thẳng, về thời điểm còn

lại trong ngày chiếm số ít, với tỷ lệ 24.76% (Nam 36.63%: Nữ 37.86%).

- Về số buổi tập trong tuần: Đa số là 1-2 buổi trong một tuần chiếm tỷ lệ 82.38% (Nam 80.81%; Nữ 85.00%), còn số buổi tập từ 3 buổi trở lên trong tuần chiếm số ít với tỷ lệ 17.62% (nam 19.19%; Nữ 15.00%).

**2.1.5. Về nội dung tập luyện TDTT ngoại khóa của sinh viên trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội**

Thực trạng nội dung tập luyện TDTT ngoại khóa của sinh viên trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội được trình bày tại bảng 5.

**Bảng 5. Thực trạng nội dung tập luyện Thể dục thể thao ngoại khóa của đối tượng nghiên cứu**

TT	Môn thể thao	Số lượng sinh viên tham gia (n = 1124)	
		n	%
1	Bóng đá	846	84.67
2	Bóng rổ	696	61.92
3	Cầu lông	428	38.08
4	Bóng bàn	522	46.44
5	Thể dục	308	24.76
6	Điền kinh	456	40.57
7	Võ thuật	265	23.58
8	Bóng chuyền	318	28.29
9	Cờ vua	222	19.75
10	Tennis	198	17.62
11	Bơi lội	236	21.00

Từ kết quả tại bảng 5 cho thấy, tổng thể sinh viên tập luyện các môn thể thao ngoại khóa là không tập trung, các môn thể thao mà

sinh viên hiện đang tập ngoại khóa cũng không đồng đều nhau. Trong đó, các môn thể thao được sinh viên tập luyện nhiều nhất là: Bóng

đá (84.67%), Bóng rổ (61.92%), Bóng bàn (46.44%), Điền kinh (40.57%), Tiếp đó là các môn: Cầu lông (38.08%), Bóng chuyền (28.29%), Thể dục (24.76%), Võ thuật (23.58%). Các môn thể thao còn lại như: Cờ vua, bơi lội và Tennis, chiếm tỉ lệ từ 20% trở xuống.

**2.2. Xác định các nguyên nhân ảnh hưởng đến hoạt động TDTT ngoại khóa của sinh viên trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội**

Để xác định các nguyên nhân làm ảnh hưởng đến hoạt động phong trào và chất lượng tập luyện TDTT ngoại khóa của sinh viên trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội, chúng tôi tiến hành phỏng vấn 30 cán bộ quản lý lãnh đạo các phòng, ban, khoa, bộ môn, phỏng vấn 60 giảng viên và 1124 sinh viên về xác định những nguyên nhân cơ bản làm hạn chế hiệu quả hoạt động TDTT của sinh viên trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội. Kết quả được trình bày tại bảng 6.

**Bảng 6. Kết quả phỏng vấn xác định các nguyên nhân ảnh hưởng đến hoạt động TDTT ngoại khóa của sinh viên trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội**

TT	Nội dung	Đối tượng phỏng vấn					
		Cán bộ quản lý (n = 30)		Giảng viên (n = 60)		Sinh viên (n = 1124)	
		n	%	n	%	n	%
1	Chính sách hướng dẫn viên tập luyện TDTT ngoại khóa	30	100	57	95	899	79.98
2	Các nội dung tập luyện TDTT ngoại khóa chưa phong phú.	28	93.3	59	98	902	80.25
3	Hình thức tập luyện chưa đa dạng	29	96.7	58	96.7	938	83.45
4	Nâng cao ý nghĩa tập luyện TDTT ngoại khóa	3	10	6	10	198	17.62

Từ kết quả bảng 6 cho thấy, có 79.98% trở lên cho rằng các nguyên nhân cơ bản ảnh hưởng đến hoạt động TDTT ngoại khóa của sinh viên trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội là: Chính sách hướng dẫn viên tập luyện ngoại khóa, các nội dung tập luyện chưa phong phú; Hình thức tập luyện chưa phong phú, đa dạng, chưa đáp ứng được nhu cầu của sinh viên.

**3. KẾT LUẬN**

- Sinh viên trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội chưa hình thành thói quen tập luyện TDTT ngoại khóa, việc tập luyện ngoại khóa diễn ra không thường xuyên. Sinh viên tập

luyện TDTT ngoại khóa chủ yếu ở 03 hình thức là tự tập, nhóm lớp và thể dục sáng. Đa số sinh viên đang tập luyện theo hình thức tổ chức không có người hướng dẫn, thời gian tập luyện TDTT ngoại khóa từ 30-45 phút/ngày. Các môn thể thao ngoại khóa được sinh viên tập luyện nhiều nhất là: Bóng đá, Bóng rổ, Bóng bàn và Điền kinh.

- Nguyên nhân ảnh hưởng đến hoạt động TDTT ngoại khóa của sinh viên trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội là: Chính sách hướng dẫn viên tập luyện ngoại khóa, các nội dung tập luyện chưa phong phú, Hình thức tập luyện chưa phong phú, đa dạng, chưa đáp ứng được nhu cầu của sinh viên.

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



3. Nguyễn Duy Quyết, Lê Văn Lãm (2020), *Giáo trình phương pháp nghiên cứu khoa học trong thể dục thể thao*, Nxb Thể thao và Du lịch, Hà Nội.

4. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2000), *Lý luận và phương pháp thể dục thể thao*, NXB TDTT Hà Nội.

5. Nguyễn Đức Văn (2001), *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.

**Nguồn bài báo:** Nguyễn Hồng Minh (2020-2022): Bài viết được trích dẫn từ đề tài KH&CN cấp trường: “Nghiên cứu đề xuất một số giải pháp phát triển phong trào hoạt động thể thao ngoại khóa cho sinh viên trường Đại học sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội”. Đề tài đã hoàn thiện và chuẩn bị bảo vệ trước hội đồng khoa học nhà trường theo kế hoạch.

Ngày nhận bài: 05/8/2022

Ngày đánh giá: 10/11/2022

Ngày duyệt đăng: 05/12/2022



**Ảnh minh họa**