

THỰC TRẠNG HOẠT ĐỘNG THỂ DỤC THỂ THAO NGOẠI KHÓA CỦA SINH VIÊN TRƯỜNG CAO ĐẲNG SƯ PHẠM TRUNG ƯƠNG

CURRENT STATUS OF EXTRACURRICULAR SPORTS ACTIVITIES OF STUDENTS OF CENTRAL COLLEGE OF PEDAGOGY

ThS. Hoàng Đức Anh

Trường Cao đẳng Sư phạm Trung ương

Tóm tắt: Trên cơ sở lý luận và thực tiễn, nghiên cứu tiến hành đánh giá thực trạng hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa của sinh viên Nhà trường. Kết quả cho thấy, đa số sinh viên trường Cao đẳng Sư phạm Trung ương có nhu cầu tập luyện thể dục thể thao ngoại khóa với động cơ đúng đắn. Tuy nhiên, nội dung và hình thức tập luyện chưa phù hợp, nhiều sinh viên năm thứ nhất của trường chưa đạt yêu cầu theo tiêu chuẩn rèn luyện thân thể của Bộ Giáo dục và Đào tạo.

Từ khóa: Sinh viên, thể dục thể thao ngoại khóa, thực trạng; Trường Cao đẳng Sư phạm Trung ương.

Abstract: Based on theory and practice, the study evaluated the current status of extracurricular sports activities of school students. The results showed that the majority of students at the National College for Education need have to practice extracurricular sports with the right motivation. However, the content and form of exercise are not appropriate and many first-year students of the school do not meet the requirements according to the physical training standards of the Ministry of Education and Training.

Keywords: Student, extracurricular sports and physical education, current situation, National College for Education.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Tập luyện thể dục thể thao (TDTT) ngoại khóa là hình thức tập luyện tự nguyện nhằm củng cố và tăng cường sức khỏe, duy trì và nâng cao khả năng hoạt động thể lực, rèn luyện cơ thể và phòng chống bệnh tật, giáo dục các tố chất thể lực và ý chí. Hình thức buổi tập này đòi hỏi phát huy được tính tự giác tích cực của cá nhân người tập. Nội dung tập luyện không quy định chặt chẽ mà phù hợp với sở thích, nhu cầu và hứng thú của mỗi người. Hoạt động TDTT ngoại khóa bao gồm các giờ tự học của học sinh, sinh viên (HS,SV), các buổi tập luyện đội tuyển để tham gia các giải thi đấu. Hoạt động TDTT ngoại khóa là phương tiện để hợp lý hóa chế độ hoạt động, nghỉ ngơi tích cực, giữ gìn và nâng cao năng lực hoạt động, học tập của HS,SV trong suốt thời kì học tập trong nhà trường, cũng như đảm bảo chuẩn bị thể lực chung và chuyên

môn. Tuy nhiên, việc tổ chức hướng dẫn HS,SV tập luyện ngoại khóa để hoàn thiện các nội dung học tập chính khóa hiện nay còn nhiều hạn chế, chưa phát động được phong trào tự giác tập luyện của HS,SV. Việc tổ chức các hoạt động thể thao chưa được coi trọng, số lượng HS,SV tham gia còn hạn chế. Do đó, việc tăng cường tổ chức các hoạt động thể thao ngoại khóa cho HS,SV có ý nghĩa đặc biệt quan trọng.

Trường Cao đẳng Sư phạm Trung ương (CĐSPTW) là một Trường trọng điểm của cả nước. Nhà trường luôn mở rộng và cải tiến chương trình đào tạo để đáp ứng nhu cầu nhân lực không ngừng gia tăng của thị trường lao động. Mặc dù công tác giáo dục thể chất (GDTTC) đã được lãnh đạo nhà trường hết sức quan tâm, thể hiện qua việc thường xuyên đổi mới, nâng cao trang thiết bị cơ sở vật chất, sân bãi dụng cụ và đội ngũ giảng viên. Nhưng thực

tế công tác GDTC và thể thao trong Nhà trường còn bộc lộ nhiều hạn chế, chưa đáp ứng được yêu cầu mục tiêu giáo dục - đào tạo đã đề ra.

Trên cơ sở ý nghĩa và tầm quan trọng của vấn đề đặt ra, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: “*Đánh giá thực trạng hoạt động TDTT ngoại khóa của sinh viên trường CĐSPTW*”.

Quá trình nghiên cứu chúng tôi sử dụng các phương pháp sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn,

phương pháp điều tra xã hội học, phương pháp toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Khảo sát nhu cầu tham gia các hoạt động TDTT ngoại khóa của SV trường CĐSPTW

Đề tài tiến hành khảo sát về nhu cầu tập luyện TDTT ngoại khóa đối với 200 SV năm thứ nhất khoa Giáo dục nghề nghiệp trường CĐSPTW bằng phiếu hỏi. Kết quả được trình bày ở bảng 1.

Bảng 1. Kết quả khảo sát về nhu cầu tập luyện TDTT ngoại khóa của SV trường CĐSPTW (n= 200)

TT	Nhu cầu	Tham gia TDTT ngoại khóa					
		Nam SV n = 40		Nữ SV n = 160		Tổng số	
		n	%	n	%	n	%
1	Rất có nhu cầu	4	10.0	16	10.0	20	10.0
2	Có nhu cầu	24	60.0	80	50.0	104	52.0
3	Lưỡng lự	8	20.0	40	25.0	48	24.0
4	Không có nhu cầu	4	10.0	16	10.0	20	10.0
5	Rất không có nhu cầu	0	0.0	8	5.0	8	4.0

Khảo sát về nhu cầu tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa của SV năm thứ nhất khoa Giáo dục nghề nghiệp trường CĐSPTW cho thấy: Số SV rất có nhu cầu tập luyện là 20 SV chiếm tỷ lệ 10.0%, số SV có nhu cầu tập luyện là 104 SV chiếm tỷ lệ 52.0%, số SV còn đang lưỡng lự là 48 SV chiếm tỷ lệ 24.0%, số SV không có nhu cầu tập luyện là 20 SV chiếm tỷ lệ 10%, số SV rất không có nhu cầu tập luyện là 8 SV chiếm tỷ lệ 4.0%. Như vậy, đa số SV năm thứ nhất khoa Giáo dục nghề nghiệp

trường CĐSPTW có và rất có nhu cầu tập luyện TDTT ngoại khóa với tổng số SV chiếm tỷ lệ 62.0%.

2.2. Khảo sát động cơ tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa của SV trường CĐSPTW

Đề tài tiến hành khảo sát về động cơ cầu tập luyện TDTT ngoại khóa đối với 200 SV năm thứ nhất khoa Giáo dục nghề nghiệp trường CĐSPTW bằng phiếu hỏi. Kết quả được trình bày ở bảng 2.

Bảng 2. Kết quả khảo sát về động cơ tập luyện TDTT ngoại khóa của SV trường CĐSPTW (n= 200)

TT	Nội dung phỏng vấn	Kết quả phỏng vấn	
		n	%
1	Bạn có thích tập luyện TDTT ngoại khóa không?		
	- Thích tập	160	80.0
	- Không thích tập	40	20.0
2	Bạn có tập luyện TDTT thường xuyên không?		
	- Thường xuyên	100	50.0
	- Không thường xuyên	60	30.0

TT	Nội dung phỏng vấn	Kết quả phỏng vấn	
		n	%
	- Không tập	40	20.0
3	Bạn tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa vì? (n=160)		
	- Yêu thích tập luyện thể thao	100	62.5
	- Để nâng cao thành tích thi đấu thể thao	10	6.25
	- Giao lưu với bạn bè	20	12.5
	- Để thư giãn nghỉ ngơi tích cực	30	18.75

Qua bảng 2 cho thấy, phần lớn SV năm thứ nhất khoa Giáo dục nghề nghiệp trường CĐSPTW có nhu cầu tập luyện TDTT ngoại khóa (80%) thích tập môn thể thao tự chọn và hiểu biết về tầm quan trọng của TDTT và GDTC đối với sức khỏe và phát triển thể lực. Nhưng tỷ lệ SV tham gia tập luyện thường xuyên lại chỉ chiếm 50% số SV được phỏng vấn. Vấn đề trên cho thấy sự mâu thuẫn, tuy nhiên hoàn toàn hiểu được là SV yêu thích thể thao là do sự hấp dẫn của hoạt động thể thao mang lại, sự hâm mộ đối với từng môn thể thao.

Kết quả khảo sát về động cơ tập luyện TDTT ngoại khóa cho thấy, 62.5% số SV được hỏi tập luyện TDTT ngoại khóa vì yêu thích tập luyện thể thao, 6.25% nhằm đạt mục đích nâng cao thành tích thi đấu thể thao,

12.5% số SV tập luyện TDTT ngoại khóa để giao lưu với bạn bè và 18.755% số SV tập luyện TDTT ngoại khóa để thư giãn, nghỉ ngơi tích cực sau những giờ học tập căng thẳng và mệt mỏi. Như vậy, động cơ tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa của SV năm thứ nhất khoa Giáo dục nghề nghiệp trường CĐSPTW là đúng đắn và chủ yếu là do yêu thích tập luyện thể thao.

2.3. Khảo sát về hình thức tập luyện TDTT ngoại khóa của SV trường CĐSPTW

Đề tài tiến hành phỏng vấn 160 em SV năm thứ nhất khoa Giáo dục nghề nghiệp trường CĐSPTW (thường xuyên và không thường xuyên tập luyện TDTT ngoại khóa) về hình thức tập luyện TDTT ngoại khóa. Kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 3.

Bảng 3. Kết quả khảo sát về hình thức tập luyện TDTT ngoại khóa của SV trường CĐSPTW (n = 160)

TT	Nội dung		Tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa			
			Thường xuyên		Không thường xuyên	
			n	%	n	%
1	Hình thức tập luyện	Đội tuyển	2	2.0	0	0
		Nhóm, lớp	28	28.0	24	40.0
		Câu lạc bộ	12	12.0	0	0.0
		Tự tập	58	58.0	36	60.0
		Tổng	100	100.0	60	100.0
2	Hình thức tổ chức tập luyện	Có người hướng dẫn	6	6.0	3	5.0
		Không có người hướng dẫn	94	94.0	57	95.0
		Cả hai	0	0.0	0	0.0
		Tổng	100	100.0	60	100.0
3	Thời gian	Dưới 30 phút	0	0.0	4	6.7

TT	Nội dung		Tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa			
			Thường xuyên		Không thường xuyên	
			n	%	n	%
	tập luyện	30 – 60 phút	35	35.0	30	50.0
		60 – 120 phút	61	61.0	24	40.0
		Trên 120 phút	4	4.0	2	3.3
		Tổng	100	100.0	60	100.0
	Thời điểm tập luyện	Buổi sáng	46	46.0	10	16.7
		Buổi trưa	4	4.0	2	3.3
		Buổi chiều	48	48.0	42	70.0
		Mọi lúc khi rảnh	2	2.0	6	10.0
		Tổng	100	100.0	60	100.0

Qua bảng 3 cho thấy:

- Về hình thức tập luyện: Tự tập luyện là hình thức chiếm tỷ lệ cao nhất với 58% số SV thường xuyên tập luyện TDTT ngoại khóa và 60% số SV không thường xuyên tập luyện TDTT ngoại khóa, tập luyện theo nhóm, lớp chiếm tỷ lệ lần lượt là 28.0% và 40% đối với 2 nhóm SV, có 12% số SV thường xuyên tập luyện TDTT ngoại khóa tham gia các câu lạc bộ, thấp nhất là hình thức tập luyện đội tuyển với 2% số SV thường xuyên tập luyện TDTT ngoại khóa. Như vậy, tự tập luyện là hình thức tập luyện chủ yếu của SV năm thứ nhất khoa Giáo dục nghề nghiệp trường CĐSPTW.

- Về hình thức tổ chức tập luyện: Hình thức có người hướng dẫn chiếm tỷ lệ 6.0% số SV thường xuyên tập luyện TDTT ngoại khóa và 5.0% số SV không thường xuyên tập luyện TDTT ngoại khóa, tập luyện không có người hướng dẫn chiếm tỷ lệ 94.0% số SV thường xuyên tập luyện TDTT ngoại khóa và 95.0% số SV không thường xuyên tập luyện TDTT ngoại khóa, không có SV tham gia cùng lúc cả 2 hình thức tổ chức tập luyện trên. Như vậy, hình thức tổ chức tập luyện chủ yếu của SV năm thứ nhất khoa Giáo dục nghề nghiệp trường CĐSPTW là tập luyện không có người hướng dẫn.

- Về thời gian tập luyện: Có 6.7% số SV không thường xuyên tập luyện TDTT ngoại khóa tập luyện dưới 30 phút/buổi, 35% số SV thường xuyên tập luyện TDTT ngoại khóa và 30% số SV không thường xuyên tập luyện TDTT ngoại khóa tập luyện từ 30-60 phút/buổi, 61% số SV thường xuyên tập luyện TDTT ngoại khóa và 40% số SV không thường xuyên tập luyện TDTT ngoại khóa tập luyện từ 60-120 phút/buổi, 4.0% số SV thường xuyên tập luyện TDTT ngoại khóa và 3.3% số SV không thường xuyên tập luyện TDTT ngoại khóa tập luyện trên 120 phút/buổi. Như vậy, thời gian tập luyện chủ yếu của SV năm thứ nhất khoa Giáo dục nghề nghiệp trường CĐSPTW là từ 60 - 120 phút/buổi.

- Về thời điểm tập luyện: 46.0% số SV thường xuyên và 16.7% số SV không thường xuyên tập luyện TDTT ngoại khóa tập luyện vào buổi sáng, 4.0% số SV thường xuyên và 3.3% số SV không thường xuyên tập luyện TDTT ngoại khóa tập luyện vào buổi trưa. 48.0% số SV thường xuyên và 70.0% số SV không thường xuyên tập luyện TDTT ngoại khóa tập luyện vào buổi chiều, 2.0% số SV thường xuyên và 10.0% số SV không thường xuyên tập luyện TDTT ngoại khóa tập luyện mọi lúc khi rảnh. Như vậy, thời điểm tập luyện chủ yếu của SV năm thứ nhất khoa Giáo dục nghề nghiệp trường CĐSPTW là buổi chiều.

2.4. Khảo sát về nội dung tập luyện TDTT ngoại khóa của SV trường CDSPTW

Đề tài tiến hành phỏng vấn 160 em SV năm thứ nhất khoa Giáo dục nghề nghiệp trường CDSPTW thường xuyên và không thường xuyên về hình thức tập luyện TDTT ngoại khóa. Kết quả phỏng vấn được thể hiện trong bảng 4.

Bảng 4. Kết quả khảo sát về nội dung tập luyện TDTT ngoại khóa của SV trường CDSPTW (n = 200)

TT	Môn thể thao	Kết quả			
		Thường xuyên		Không thường xuyên	
		Số lượng	Tỷ lệ %	Số lượng	Tỷ lệ %
1	Bóng đá mi ni	12	12.0	3	5.0
2	Bóng rổ	15	15.0	6	10.0
3	Bóng chuyền	9	9.0	3	5.0
4	Bóng bàn	3	3.0	2	3.3
5	Cầu lông	10	10.0	8	13.3
6	Võ thuật	5	5.0	2	3.3
7	Đi hoặc chạy bộ	30	30.0	20	33.3
8	Thể dục Aerobic	7	7.0	2	3.3
9	Bơi lội	4	4.0	1	1.67
10	Môn thể thao khác	5	5.0	13	21.7

Qua bảng 4 cho thấy: Môn thể thao được SV lựa chọn nhiều nhất là đi hoặc chạy bộ với 30.0% số SV thường xuyên tập luyện TDTT ngoại khóa và 33.3% số SV không thường xuyên tập luyện TDTT ngoại khóa lựa chọn, tiếp theo là môn bóng rổ với 15.0% và 10.0% số SV lựa chọn..., thấp nhất là môn Bơi lội với 4.0% số SV thường xuyên tập luyện TDTT ngoại khóa và 1.67% số SV không thường xuyên tập luyện TDTT ngoại khóa lựa chọn. Như vậy, những môn thể thao được sinh viên SV năm thứ nhất khoa Giáo dục nghề nghiệp trường CDSPTW yêu thích và lựa chọn tập

luyện là: Đi hoặc chạy bộ, Bóng rổ, Cầu lông, Bóng đá.

2.5. Thực trạng trình độ thể lực của SV trường CDSPTW

Để đánh giá trình độ thể lực của SV năm thứ nhất khoa Giáo dục nghề nghiệp trường CDSPTW, đề tài sử dụng 04 test đánh giá về thể lực theo tiêu chuẩn RLTT của HS,SV được quy định tại quyết định 53/2008/QĐ-BGDDT với các tiêu chí kiểm tra sau: Bật xa tại chỗ (cm); Chạy 30m xuất phát cao (s); Chạy tùy sức 5 phút (m); Chạy con thoi 4 x 10m (s). Kết quả kiểm tra được trình bày ở bảng 5.

Bảng 5. Kết quả phân loại trình độ thể lực của SV năm thứ nhất Trường Cao đẳng sư phạm Trung ương

TT	Nội dung kiểm tra	$\overline{X} \pm \delta$	Kết quả					
			Tốt		Đạt		K. đạt	
			n	%	n	%	n	%
Nam SV (n=40)								
1	Chạy 30m xuất phát cao (s)	4.70±0.43	8	20.0	26	65.0	6	15.0
2	Bật xa tại chỗ (cm)	227.8±9.4	7	17.5	27	67.5	6	15.0

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

3	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	10.26±0.65	9	22.5	26	65.0	5	12.5
4	Chạy 5 phút (m)	984.9±65.8	4	10.0	25	62.5	11	27.5
Nữ SV (n=160)								
1	Chạy 30m xuất phát cao (s)	5.88±0.49	31	19.4	64.4	65.0	26	16.2
2	Bật xa tại chỗ (cm)	167.7±10.5	27	16.9	108	67.5	25	15.6
3	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	11.93±0.75	36	22.5	100	62.5	24	15.0
4	Chạy 5 phút (m)	761.9±75.5	17	10.6	95	59.4	48	30.0

Từ kết quả của bảng 5 cho thấy, các chỉ số thể lực trên của cả 4 chỉ tiêu kiểm tra của các SV năm thứ nhất khoa Giáo dục nghề nghiệp trường CĐSPTW đều phân bố chưa đồng đều, tính đồng nhất không cao. Đồng thời, căn cứ vào tiêu chuẩn đánh giá xếp loại thể lực của HSSV theo quyết định 53/2008/QĐ-BGDĐT ở lứa tuổi 19 ta thấy, thể lực của SV năm thứ nhất khoa Giáo dục nghề nghiệp trường CĐSPTW chưa tốt. Biểu hiện, có nhiều SV chưa đạt theo tiêu chuẩn RLTT của Bộ GD&ĐT đề ra. Số SV có trình độ thể lực ở các test đạt loại tốt chiếm tỷ lệ từ 10.0 – 22.5%, đây là số SV thường xuyên tham gia và đội tuyển các môn thể thao của nhà trường, số SV có kết quả đạt yêu cầu chiếm tỷ lệ từ 59.4 – 67.5%, tuy nhiên số SV không đạt qua các test còn chiếm tỷ lệ cao từ 12.5 – 30.0%.

3. KẾT LUẬN

- Đa số SV năm thứ nhất khoa Giáo dục nghề nghiệp trường CĐSPTW có và rất có nhu cầu tập luyện TDTT ngoại khóa, chiếm tỷ lệ 62.0% trên tổng số SV.

- Động cơ tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa của SV năm thứ nhất khoa Giáo dục nghề nghiệp trường CĐSPTW là đúng đắn và chủ yếu là do yêu thích tập luyện thể thao, 80% SV có nhu cầu tập luyện TDTT ngoại khóa.

- SV năm thứ nhất khoa Giáo dục nghề nghiệp trường CĐSPTW chủ yếu tự tập luyện, không có người hướng dẫn, thời gian tập luyện từ 60 – 120 phút, thời điểm tập luyện chủ yếu là buổi chiều.

- Những môn thể thao được sinh viên SV năm thứ nhất khoa Giáo dục nghề nghiệp trường CĐSPTW yêu thích và lựa chọn tập luyện là: Đi hoặc chạy bộ, bóng rổ, Cầu lông, Bóng đá.

- Thể lực của SV năm thứ nhất khoa Giáo dục nghề nghiệp trường CĐSPTW chưa tốt, có nhiều SV chưa đạt theo tiêu chuẩn RLTT của Bộ GD&ĐT đề ra, số SV không đạt qua các test còn chiếm tỷ lệ cao từ 12.5 – 30.0%.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 01/11/2008 “*Ban hành Quy định về tiêu chuẩn đánh giá chất lượng giáo dục đại học*”.
2. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), Quyết định số 72/2008/QĐ-BGDĐT ngày 23/12/2008 “*Ban hành Quy định tổ chức hoạt động thể thao ngoại khóa cho học sinh, sinh viên*”.
3. Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch (2011), Thông tư số Số: 18/2011/TT-BVHTTDL ngày 02/12/2011 “*Ban hành Quy định mẫu tổ chức và hoạt động câu lạc bộ thể dục thể thao cơ sở*”.
4. Nguyễn Quốc Huy (2010) “*Nghiên cứu một số biện pháp tổ chức hoạt động Thể dục Thể thao ngoại khóa nâng cao thể lực chung cho sinh viên trường Đại học Ngoại Ngữ - Đại học Quốc gia Hà Nội*”, luận văn thạc sỹ Giáo dục học, trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh.

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

5. Nguyễn Đức Thành (2013), "*Xây dựng nội dung và hình thức tổ chức hoạt động TDTT ngoại khóa của SV một số trường đại học ở thành phố Hồ Chí Minh*", Luận án tiến sĩ Khoa học giáo dục, Viện khoa học TDTT Hà Nội.

Nguồn bài báo: Bài viết được trích dẫn từ đề tài nghiên cứu khoa học và công nghệ cấp cơ sở: "*Xây dựng hoạt động Câu lạc bộ TDTT ngoại khóa nhằm phát triển thể lực cho sinh viên trường Cao đẳng Sư phạm Trung ương*". Đề tài được nghiệm thu tháng 12/2024.

Ngày nhận bài: 06/10/2024; Ngày đánh giá: 22/10/2024; Ngày duyệt đăng: 10/11/2024.