

LÝ LUẬN VÀ THỰC TIỄN THỂ DỤC THỂ THAO

4. Trương Quốc Uyên

Tư tưởng Hồ Chí Minh về giáo dục thể chất tuổi trẻ học đường

6. Bùi Văn Mạnh; Phạm Trường Nam

Phát triển thể thao gắn liền với công nghệ kỹ thuật số

10. Trần Thủy

Tiềm năng trong phát triển du lịch gắn với các môn thể thao tại tỉnh Quảng Bình

BÀI BÁO KHOA HỌC

13. Nguyễn Văn Phúc

Đề xuất mô hình giảm thiểu rủi ro pháp lý trong hoạt động thể dục thể thao tại Việt Nam

16. Đỗ Hữu Trường; Phạm Kiên Cường

Đánh giá thực trạng hoạt động sự kiện thể thao của vùng Trung du và Miền núi Bắc bộ

19. Đặng Văn Dũng; Phạm Việt Hùng

Một số kinh nghiệm từ mô hình đào tạo nguồn dự bị thể thao thành tích cao của Liên bang Nga

23. Nguyễn Ngọc Bình

Thực trạng phát triển thể chất của học sinh Trung học phổ thông tỉnh Thái Nguyên

27. Trần Trọng Thân; Đoàn Hùng Tráng

Phân tích hiệu quả dạy học môn Khiêu vũ Bbachata cho sinh viên Trường Đại học Kinh tế - Kỹ thuật công nghiệp theo phương pháp lớp học đảo ngược

33. Trần Gia Kiên; Trần Thanh Tùng; Trần Đức Luân; Vũ Thanh Hùng; Nguyễn Minh Quang; Trần Văn Hải

Đề xuất giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động tập luyện thể thao ngoại khóa cho sinh viên Trường Đại học Hà Nội

38. Phạm Tất Thắng

Thực trạng hoạt động tập luyện thể thao ngoại khóa của nữ sinh viên Trường Đại học Hà Nội

42. Bùi Danh Tuyên

Xây dựng tiêu chuẩn kiểm tra- đánh giá kết quả học tập học phần Bóng đá cho sinh viên Trường Đại học Công nghệ Đông Á

47. Nguyễn Hữu Trung

Hiệu quả phát triển thể lực cho nam sinh viên năm thứ nhất Đội tuyển Bóng ném Trường Đại học Thể thao Thanh niên và Du lịch Nga trong chu kỳ huấn luyện năm

52. Bounnuang Kamphengthong

Giải pháp nâng cao chất lượng giáo dục thể dục thể chất cho học sinh Trung học phổ thông Thủ đô Viêng chăn - Lào

56. Phonesooksin TESO

Thực trạng thể chất và đặc điểm phát triển thể lực của sinh viên Trường Đại học Quốc gia Lào

61. Nguyễn Thị Thu Trang

Lựa chọn và ứng dụng bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam sinh viên Câu lạc bộ Cầu lông Học viện Y Dược học cổ truyền Việt Nam

65. Trần Thị Hồng Việt; Đinh Thị Mai Anh

Thực trạng trình độ thể lực chuyên môn của nam vận động viên Bóng bàn lứa tuổi 14 -15

69. Lê Thị Uyên Phương; Huỳnh Văn Minh; Trần Thị Thùy Linh; Nguyễn Phan Bảo Thành; Nguyễn Thị Diễm Thương

Đánh giá các yếu tố nguy cơ ở người cao tuổi bị tăng huyết áp độ 1 tại thành phố Huế

TIN TỨC - SỰ KIỆN VÀ NHÂN VẬT

74. Minh Đức

Công tác tuyển sinh và những kết quả đạt được trong giai đoạn hình thành và xây dựng Trường Đại học TĐTT Bắc Ninh (1959-1964)

77. Nguyễn Phương Thảo; Phạm Việt Hà

Bài tập giúp cơ thể thon gọn cho nữ

80. Thẻ lệ viết và gửi bài.

THEORY AND PRACTICE OF SPORTS

4. Truong Quoc Uyen

Ho Chi Minh's ideology on physical education of school youth

6. Bui Van Manh; Pham Truong Nam

Sports development is associated with digital technology

10. Tran Thuy

Exploiting the potential in tourism development associated with sports in Quang Binh province

ARTICLES

13. Nguyen Van Phuc

Proposing a model to minimize legal risks in sports activities in Vietnam

16. Do Huu Truong; Pham Kien Cuong

Assessing the current status of sports event activities in the Northern Midlands and Mountains region

19. Dang Van Dung; Pham Viet Hung

Some experiences from the Russian Federation's high-performance sports reserve training model

23. Nguyen Ngoc Binh

Current status of physical development of high school students in Thai Nguyen province

27. Tran Trong Than; Doan Hung Trang

Analyzing the effectiveness of teaching Bachata Dance for students at the University of Economics and Industrial Technology using the flipped classroom method

33. Tran Gia Kien; Tran Thanh Tung; Tran Duc Luan; Vu Thanh Hung; Nguyen Minh Quang; Tran Van Hai

Proposing solutions to improve the effectiveness of extracurricular sports activities for students at Hanoi University

38. Pham Tat Thang

Extracurricular sports activities of female students at Hanoi University

42. Bui Danh Tuyen

Developing testing standards - evaluating the learning outcomes of the Football module for students at Dong A University of Technology

47. Nguyen Huu Trung

Effective physical development for first-year male students of the Handball Team of the Russian University of Youth Sports and Tourism during the training cycle of the year

52. Bounnuang Kamphengthong

Solutions to improve the quality of physical education for high school students in Vientiane Capital - Laos

56. Phonesooksin TESO

Physical status and physical development characteristics of students at the National University of Laos

61. Nguyen Thi Thu Trang

Selecting and applying exercises to develop professional physical fitness for male students of the Badminton Club of Vietnam Academy of Traditional Medicine and Pharmacy

65. Tran Thi Hong Viet; Dinh Thi Mai Anh

Current status of professional physical fitness of 14-year-old male Table Tennis players -15

69. Le Thi Uyen Phuong; Huynh Van Minh; Tran Thi Thuy Linh; Nguyen Phan Bao Thanh; Nguyen Thi Diem Thuong

Evaluate risk factors in Elderly suffered from stage 1 hypertension in Hue city

NEWS - EVENTS AND PEOPLE

74. Minh Duc

Enrollment work and results achieved during the formation and construction phase of Bac Ninh Sports University (1959-1964)

77. Nguyen Phuong Thao; Pham Viet Ha Exercises help women slim their bodies

80. Rules of writing and posting.

THỰC TRẠNG HOẠT ĐỘNG TẬP LUYỆN THỂ THAO NGOẠI KHÓA CỦA NỮ SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC HÀ NỘI

Phạm Tất Thắng⁽¹⁾

Tóm tắt:

Bằng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy chúng tôi đã lựa chọn được 10 tiêu chí và đánh giá được thực trạng. Kết quả cho thấy tỷ lệ sinh viên nữ tham gia tập luyện thể thao ngoại khóa còn hạn chế, không thường xuyên; Hoạt động tập luyện chủ yếu là tự tập, hoặc theo nhóm, lớp hay CLB do SV tổ chức; Không có chương trình và kế hoạch tập luyện bài bản, số lượng tham gia CLB còn hạn chế; Các môn thể thao được lựa chọn chủ yếu là Đi bộ/chạy bộ, Bóng chuyền hơi và Thể dục.

Từ khóa: Thể thao ngoại khóa, nữ sinh viên, Trường Đại học Hà Nội.

Extracurricular sports activities of female students at Hanoi University

Summary:

Using regular scientific research methods, we have selected 10 criteria and evaluated the current situation. The results show that the proportion of female students participating in extracurricular sports is still limited and infrequent; Practice activities are mainly self-practice, or in groups, classes or clubs organized by students; Without a systematic training program and plan, the number of club participants is limited; The main chosen sports are Walking/Jogging, Volleyball and Gymnastics .

Keywords: Extracurricular sports, female students, Hanoi University.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Với uy tín, thương hiệu về chất lượng và bề dày truyền thống hơn 60 năm, Trường Đại học Hà Nội luôn mang trong mình sự đa dạng của các nền văn hóa, tạo dựng một môi trường học tập và làm việc phong phú với sự kế thừa những giá trị mang tính bản sắc dân tộc và sự tiếp nhận tính đa văn hóa, năng động và hiện đại từ nhiều quốc gia trên thế giới.

Công tác GDTC luôn được Trường đặc biệt quan tâm thông qua các phong trào thi đua sôi nổi, lành mạnh, phát huy tốt các môn thể thao thể mạnh, bồi dưỡng cá nhân xuất sắc về TDTT, coi đây là một trong những nhiệm vụ trọng tâm. Trường đã đầu tư về cơ sở vật chất phục vụ cho các hoạt động TDTT và môn học GDTC, từng bước đáp ứng nhu cầu tập luyện của cán bộ, giáo viên, sinh viên (SV). Bên cạnh đó, các hoạt động thể thao ngoại khóa (TTNK) cũng được nhà trường quan tâm. Tuy vậy, thực tiễn cho thấy tỷ lệ SV nữ tham gia TTNK còn hạn chế,

không thường xuyên, hình thức và nội dung thiếu đa dạng, chưa lôi cuốn được đông đảo SV đã ảnh hưởng không nhỏ tới chất lượng công tác đào tạo.

Từ thực tiễn đó, chúng tôi tiến hành đánh giá thực trạng hoạt động TTNK của nữ SV Trường Đại học Hà Nội, làm cơ sở cho việc lựa chọn, xây dựng các giải pháp hữu hiệu nâng cao chất lượng hoạt động của công tác này trong thời gian tới.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Chúng tôi sử dụng các phương pháp: Phân tích và tổng hợp tài liệu tham khảo; Phỏng vấn tọa đàm; Quan sát sự phạm và Phương pháp toán thống kê.

Đối tượng được khảo sát: 400 SV nữ Trường Đại học Hà Nội

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Xác định tiêu chí đánh giá thực trạng hoạt động tập luyện thể thao ngoại khóa của nữ sinh viên Trường Đại học Hà Nội

⁽¹⁾ThS, Trường Đại học Hà Nội; Email: thangpt@hanu.edu.vn

Thông qua kết quả tham khảo tài liệu, phỏng vấn chuyên gia, kiểm định độ tin cậy và kiểm định KMO đã lựa chọn được 10 tiêu chí đánh giá hoạt động tập luyện TTNK của đối tượng nghiên cứu gồm:

(1) Thực trạng hoạt động tập luyện và nội dung tập luyện thể thao ngoại khóa: 5 tiêu chí:

TC1.1. Mức độ tham gia tập luyện: Thường xuyên/ Không thường xuyên/ Không tham gia.

TC1.2. Động cơ tham gia tập luyện: Vì kết quả học tập môn GDTC/ Vì yêu thích thể thao/ Nâng cao sức khỏe/ Vui chơi, giải trí/ Giao lưu bạn bè/ Bạn bè lôi kéo.

TC1.3. Thời điểm tập luyện: Buổi sáng (sáng sớm từ 5h00-6h00)/ Tập vào buổi trưa/ Tập sau giờ học chiều (từ 17h30)/ Tập vào buổi tối (sau 20h00)/ Bất cứ khi nào có thời gian rảnh, không cố định.

TC1.4. Thời gian tham gia tập luyện TTNK trong một ngày: <30 phút/ 45-60 phút/ 60-90 phút/ 90-120 phút.

TC1.5. Thực trạng ứng dụng kế hoạch tập luyện: Tập luyện theo chương trình bài bản/ Tập luyện không theo chương trình/ Thi đấu.

TC1.6. Nội dung tập luyện TTNK: Bóng đá /Bóng rổ/ Bóng bàn/ Bóng chuyền/ Bóng chuyền hơi/ Cầu lông/ Cờ vua/ Đi bộ, chạy/ Thể dục Aerobic/Gym.

(2) Hình thức tập luyện và hình thức tổ chức các hoạt động tập luyện thể thao ngoại khóa: 4 tiêu chí

TC2.1. Hình thức tham gia tập luyện: Tự tập một mình/ Theo nhóm, lớp tự thành lập/ Câu lạc bộ/ Đội tuyển.

TC2.2. Hình thức tổ chức tập luyện: Có người hướng dẫn/ Không có người hướng dẫn/ Kết hợp.

TC2.3. Các loại hình CLB (hay hình thức quản lý): CLB do SV tổ chức/ CLB do Trường tổ chức/ Đội tuyển thể thao/ CLB thể thao có thu phí.

TC2.4. Thực trạng tổ chức và tham gia các giải thi đấu.

2. Đánh giá thực trạng hoạt động tập luyện thể thao ngoại khóa của sinh viên nữ Trường Đại học Hà Nội

2.1. Thực trạng tập luyện và nội dung tập luyện thể thao ngoại khóa của sinh viên nữ Trường Đại học Hà Nội

Để tìm hiểu về vấn đề này chúng tôi tiến hành phỏng vấn bằng phiếu hỏi tới 400 SV nữ (mỗi khóa 100 SV). Các câu hỏi được đặt ra bám sát các tiêu chí đã được lựa chọn. Trong đó, mức độ tập luyện thường xuyên được tính từ 3 buổi/tuần trở lên, mỗi buổi từ 30 phút trở lên, duy trì liên tục trong 6 tháng. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy:

Tỷ lệ nữ SV có tham gia tập luyện TTNK đạt 58%, trong đó tỷ lệ tập luyện thường xuyên chỉ đạt 21.25%. Tỷ lệ ở 4 khóa là tương đương, sự chênh lệch không đáng kể dao động từ 57% - 60%, cao nhất là khóa 20 và thấp nhất là khóa 23.

Về động cơ tham gia tập luyện. Đa số nữ SV đã có những động cơ tập luyện TTNK tích cực và bền vững, song cũng còn một số lượng lớn tập luyện do bị bạn bè lôi kéo. Nếu như ở khóa 23, động cơ bạn bè lôi kéo chiếm đến 53.33% và vì kết quả học tập môn GDTC là 36.67% thì đến năm thứ tư, các động cơ này đã giảm, chỉ còn lần lượt là 44.64%, 14.29%. Tỷ lệ cho thấy, SV nữ năm thứ tư đã có động cơ tích cực và bền vững, song do chương trình GDTC đã kết thúc, không còn là động chính.

Về thời điểm tập luyện TTNK: Đa phần lựa chọn vào thời điểm sau giờ học chiều với tỷ lệ 40.52%, tiếp đến là không cố định, lượng SV tập luyện vào buổi sáng, buổi trưa và buổi tối thấp. Thực trạng này ở 4 khóa cũng khá tương đồng.

Về thời gian tập luyện trong ngày: từ 60-90 phút chiếm đa số và khá tương đồng ở các khóa.

Về thực trạng ứng dụng kế hoạch tập luyện TTNK: Có đến 52.59% cho rằng đang tập luyện không theo chương trình bài bản, không có chương trình, kế hoạch tập luyện nào được xây dựng và phê duyệt. Tỷ lệ sinh viên tập luyện theo chương trình bài bản chỉ đạt 28.88%, đây là số SV tập tại các đội tuyển, phòng tập Gym có HLV riêng (PT).

Về nội dung tập luyện TTNK: Các môn được yêu thích, tham gia tập luyện là Bóng chuyền hơi, Đi bộ/Chạy bộ, Thể dục (Gym, Aerobic, Dance Sports...). Các môn thể thao khác có tỷ lệ tham gia thấp hơn, đặc biệt Bóng đá, Đá cầu không có SV nữ tham gia.

Bảng 1. Thực trạng tập luyện và nội dung tập luyện thể thao ngoại khóa của sinh viên nữ Trường Đại học Hà Nội (n=400)

Nội dung phỏng vấn	Tổng hợp (n=400)		Khóa đào tạo							
			Khóa 23 (n=100)		Khóa 22 (n=100)		Khóa 21 (n=100)		Khóa 20 (n=100)	
	m _i	%	m _i	%	m _i	%	m _i	%	m _i	%
Mức độ tham gia tập luyện										
Thường xuyên	85	21.25	24	24.00	21	21.00	21	21.00	19	19.00
Không thường xuyên	147	36.75	36	36.00	38	38.00	36	36.00	37	37.00
Không tham gia	168	42.00	40	40.00	41	41.00	43	43.00	44	44.00
Động cơ tham gia tập luyện (n=232)										
Vì kết quả học tập môn GDTC	52	22.41	22	36.67	10	16.95	12	21.05	8	14.29
Vì yêu thích thể thao	103	44.40	26	43.33	24	40.68	25	43.86	28	50.00
Nâng cao sức khỏe	119	51.29	25	41.67	26	44.07	30	52.63	38	67.86
Vui chơi, giải trí	139	59.91	30	50.00	34	57.63	36	63.16	39	69.64
Giao lưu bạn bè	152	65.52	34	56.67	38	64.41	38	66.67	42	75.00
Bạn bè lôi kéo	116	50.00	32	53.33	31	52.54	28	49.12	25	44.64
Thời điểm tập luyện thể thao ngoại khóa (n=232)										
Buổi sáng	19	8.19	5	8.33	6	10.17	4	7.02	4	7.14
Buổi trưa	21	9.05	6	10.00	7	11.86	3	5.26	5	8.93
Sau giờ học chiều	94	40.52	24	40.00	25	42.37	22	38.60	23	41.07
Buổi tối	38	16.38	10	16.67	9	15.25	11	19.30	8	14.29
Không cố định	60	25.86	15	25.00	12	20.34	17	29.82	16	28.57
Thời gian tập luyện thể thao ngoại khóa trong ngày (n=232)										
<30 phút	31	13.36	10	16.67	8	13.56	6	10.53	7	12.50
45-60 phút	69	29.74	16	26.67	17	28.81	19	33.33	17	30.36
60-90 phút	97	41.81	22	36.67	24	40.68	26	45.61	25	44.64
90-120 phút	35	15.09	12	20.00	10	16.95	6	10.53	7	12.50
Thực trạng ứng dụng kế hoạch tập luyện (n=232)										
Tập luyện theo chương trình bài bản	67	28.88	18	30.00	17	28.81	16	28.07	16	28.57
Tập luyện không theo chương trình	122	52.59	29	48.33	30	50.85	31	54.39	32	57.14
Tập luyện dưới dạng thi đấu	43	18.53	13	21.67	12	20.34	10	17.54	8	14.29
Thực trạng nội dung tập luyện thể thao ngoại khóa										
Bóng đá	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00
Bóng chuyền	28	12.07	10	16.67	7	11.86	6	10.53	5	8.93
Bóng chuyền hơi	92	39.66	19	31.67	22	37.29	25	43.86	26	46.43
Bóng bàn	42	18.10	8	13.33	10	16.95	11	19.30	13	23.21
Bóng rổ	20	8.62	4	6.67	5	8.47	6	10.53	5	8.93
Cầu lông	56	24.14	12	20.00	14	23.73	16	28.07	14	25.00
Đi bộ/chạy bộ	138	59.48	35	58.33	37	62.71	34	59.65	32	57.14
Võ thuật	37	15.95	12	20.00	8	13.56	9	15.79	8	14.29
Bơi lội	29	12.50	8	13.33	6	10.17	7	12.28	8	14.29
Đá cầu	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00
Cờ (cờ vua, cờ tướng)	24	10.34	5	8.33	6	10.17	5	8.77	8	14.29
Thể dục (Gym, Aerobic, Dance sport)	101	43.53	26	43.33	25	42.37	24	42.11	26	46.43
Các môn thể thao khác	72	31.03	20	33.33	18	30.51	18	31.58	16	28.57

Bảng 2. Thực trạng hình thức tập luyện và hình thức tổ chức tập luyện thể thao ngoại khóa của sinh viên nữ Trường Đại học Hà Nội (n=232)

Thực trạng		Kết quả	
		m _i	%
Hình thức tập luyện	Đội tuyển thể thao	18	7.76
	Nhóm, lớp tự thành lập	56	24.14
	CLB	82	35.34
	Tự tập một mình	76	32.76
Hình thức tổ chức tập luyện	Không có người hướng dẫn	134	57.76
	Có người hướng dẫn	67	28.88
	Kết hợp	31	13.36
Các loại hình CLB thể thao (n=100) (lựa chọn nhiều đáp án)	CLB do sinh viên tổ chức	42	42.00
	CLB do Trường tổ chức	24	24.00
	Đội tuyển thể thao	18	18.00
	CLB thể thao có thu phí	16	16.00

2.2. Thực trạng hình thức tập luyện và hình thức tổ chức các hoạt động thể thao ngoại khóa cho sinh viên nữ Trường Đại học Hà Nội

Khảo sát được tiến hành thông qua phỏng vấn bằng phiếu hỏi tới 232 SV nữ có tham gia tập luyện TTNK. Kết quả được trình bày tại bảng 2.

Qua bảng 2 cho thấy: Đa số tham gia các CLB với tỷ lệ 35.34%, tiếp đến là tự tập với 32.76%. Hai hình thức còn lại có tỷ lệ tham gia thấp, lần lượt là 7.76% và 24.14%.

Về hình thức tổ chức tập luyện: Tỷ lệ tập luyện không có người hướng dẫn chiếm 57.76%. Tỷ lệ này đồng nhất với kết quả phỏng vấn ở bảng 1 khi đa số SV nữ cho biết tham gia tập luyện nhưng không có chương trình, kế hoạch tập luyện bài bản.

Về các loại hình CLB thể thao tham gia, số lượng sinh viên nữ tham gia các CLB của sinh viên chiếm tỷ lệ cao với 42%, tiếp đến là các CLB của Trường tổ chức, và CLB thể thao có thu phí chiếm tỷ lệ thấp nhất với 16%.

Đối với nhóm SV nữ có tham gia tập luyện dưới hình thức CLB cho thấy, đa số tham gia các CLB do SV tự tổ chức, các loại hình CLB khác có tỷ lệ tham gia thấp.

Về thực trạng tổ chức và tham gia các giải thi đấu thể thao của SV Trường Đại học Hà Nội, kết quả thống kê trong năm học 2023-2024 cho

thấy, tính đến thời điểm tháng 4/2024, Trường đã tổ chức 6 giải, trong đó có 5 giải thi đấu cấp Trường từng môn thể thao (3 giải Bóng đá; 1 giải Bóng rổ, 1 giải Bóng chuyền), 1 giải Hội thao thi đấu nhiều môn thể thao. Đây là các giải thể thao tổ chức trong toàn trường, tuy nhiên, một số giải chỉ dành cho nam sinh viên như Bóng đá, Bóng chuyền da. Số lượng nữ sinh viên tham gia chủ yếu ở môn Bóng rổ và Cầu Lông tại Hội thao.

KẾT LUẬN

- Đã xác định được 10 tiêu chí đánh giá thực trạng hoạt động TTNK của nữ SV Trường Đại học Hà Nội.

- Số lượng SV nữ tham gia tập luyện TTNK còn hạn chế, không thường xuyên; Hoạt động tập luyện chủ yếu là tự tập, hoặc theo nhóm, lớp hay CLB do SV tổ chức; Không có chương trình và kế hoạch tập luyện bài bản, số lượng tham gia CLB còn hạn chế; Các môn thể thao được lựa chọn chủ yếu là Đi bộ/chạy bộ, Bóng chuyền hơi và Thể dục.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch (2019), *Thông tư 01/2019/TT-BVHTTDL quy định về đánh giá phong trào TDTT quần chúng.*
2. Dương Nghiệp Chí (2004), *Đo lường thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.

(Bài nộp ngày 6/5/2024, phản biện ngày 18/7/2024, duyệt in ngày 28/8/2024)



Tạp chí KHOA HỌC

ĐÀO TẠO VÀ HUẤN LUYỆN THỂ THAO

JOURNAL OF SCIENTIFIC TRAINING AND SPORTS COACHING

Ministry of Culture, Sports and Tourism - Bac Ninh Sport University

Trường Đại học Thể dục Thể thao Bắc Ninh - Bộ Văn hoá, Thể thao và Du lịch

ISSN 1859-4417

Số 4 -2024
(83)

