



THỰC TRẠNG HOẠT ĐỘNG THỂ DỤC THỂ THAO NGOẠI KHÓA CỦA SINH VIÊN KHÔNG CHUYÊN NGÀNH THỂ DỤC THỂ THAO TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM – ĐẠI HỌC THÁI NGUYÊN

Nguyễn Đức Trường*

Tóm tắt:

Hoạt động Thể dục Thể thao (TDTT) ngoại khóa có ý nghĩa rất quan trọng đối với việc rèn luyện sức khỏe thể chất và sức khỏe tinh thần cho sinh viên sau những giờ học tập nghiên cứu căng thẳng. 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 nghiên cứu. Bài viết nhằm tìm hiểu thực trạng hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa của sinh viên Trường Đại học Sư phạm – Đại học Thái Nguyên (Trường ĐHSPTN - ĐHTN), từ đó đề xuất 04 các giải pháp để nâng cao hiệu quả hoạt động thể thao ngoại khóa của sinh viên trong Trường.

Từ khóa: Thực trạng, TDTT ngoại khóa, Trường Đại học Sư phạm – Đại học Thái Nguyên.

Status of extra-curricular physical education and sports activities of non-specialized students majoring in Physical Education from Thai Nguyen University of Education - Thai Nguyen University

Summary:

Extra-curricular activities are important for the physical and mental health of students after intense study hours. In addition, these activities also provide students with a healthy spiritual life, creating excitement and passion in academic study. This article aims to find out the current status of extra-curricular physical activity of students of Thai Nguyen University of Education (TNU), thus offering solutions to improve the efficiency of these activities. The author conducts research and surveys on the subject of students at the school based on the data collected. Since then, the author has made suggestions and recommendations to the leaders so that the quality of the extra-curricular activities of students in the school can be enhanced more.

Keywords: Current status, outdoor sports, University of Education - Thai Nguyen University.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Tập luyện 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 chữa bệnh tật, giáo dục các tố chất thể lực và ý chí. Do đó yêu cầu buổi tập TDTT ngoại khóa có nội dung đơn giản và hẹp hơn so với buổi tập TDTT ngoại khóa. 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 sinh viên (SV), các buổi tập luyện đội tuyển để tham gia các giải thi đấu. Tuy nhiên, trong thực tiễn Trường Đại học Sư phạm Thái Nguyên, hình thức tổ chức hướng dẫn SV tập luyện để hoàn thiện các nội dung học tập chính khóa còn chưa có, chưa phát động được phong trào tự tập luyện của SV. Hoạt động xây dựng các CLB thể thao chưa được coi trọng, số lượng SV tham gia còn hạn chế.

*ThS, Trường Đại học Sư phạm - Đại học Thái Nguyên; Email: nguyenductruong@dhsptn.edu.vn

Tham khảo các tài liệu liên quan đến công tác GDTC, đã có nhiều tác giả, các nhà khoa học quan tâm nghiên cứu như: Nguyễn Thị Thu Hiền (2012); Nguyễn Đức Tiến (2013); Hoàng Tiến Dũng (2013); Nguyễn Chí Hiếu (2014)... xong chưa có công trình nào đi sâu nghiên cứu đánh giá thực trạng hoạt động TDTT ngoại khóa cho sinh viên không chuyên ngành TDTT Trường Đại học Sư phạm – Đại học Thái Nguyên (ĐHSP–ĐHTN). Xuất phát từ nhu cầu thực tiễn và những hạn chế hiện nay, trong khuôn khổ của bài viết này, tôi đề cập đến vấn đề: Thực trạng hoạt động TDTT ngoại khóa của sinh viên không chuyên ngành TDTT Trường ĐHSP - ĐHTN.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương

pháp sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn tọa đàm, phương pháp toán học thống kê.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Động cơ và thái độ tham gia hoạt động TDTT ngoại khóa của sinh viên không chuyên ngành TDTT Trường ĐHSP – ĐHTN

Tính tích cực của người tập TDTT thường thể hiện qua hoạt động tự giác, gắng sức nhằm hoàn thành những nhiệm vụ học tập, rèn luyện. Để nắm bắt được vấn đề này, đề tài đã tiến hành phỏng vấn gián tiếp 300 Sinh viên Trường ĐHSP - ĐHTN về động cơ tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa và thu được kết quả như trình bày trong bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy: Động cơ tập luyện

Bảng 1. Thực trạng về động cơ tập luyện TDTT ngoại khóa của sinh viên không chuyên ngành TDTT Trường ĐHSP – ĐHTN

| TT | Nội dung | Kết quả phỏng vấn | | | |
|----|---|-------------------|-------|----------------|-------|
| | | Nam (n=150) | | Nữ (n=150) | |
| | | m _i | % | m _i | % |
| 1 | Tăng cường sức khỏe | 34 | 22.70 | 19 | 12.70 |
| 2 | Nâng cao thành tích thể thao | 15 | 10.00 | 9 | 6.00 |
| 3 | Học vì chương trình GDTC bắt buộc | 68 | 45.30 | 89 | 59.30 |
| 4 | Giảm căng thẳng, vui chơi, giải trí | 20 | 13.30 | 20 | 13.30 |
| 5 | Có hứng thú thực sự và thấy vai trò to lớn của TDTT | 13 | 8.70 | 13 | 8.70 |

TDTT ngoại khóa của SV rất phong phú và đa dạng, với nhiều mục đích khác nhau nên sự lựa chọn của SV cũng hoàn toàn khác nhau. Thực tế trên cho thấy động cơ của sinh viên tham gia hoạt động TDTT ngoại khóa vì mong muốn thi đỗ chương trình GDTC bắt buộc và hầu hết các sinh viên ngại vận động thể thao, sợ các nội dung thể lực chính vì vậy các sinh viên tập luyện cũng để thi kết thúc học phần.

2. Thực trạng hoạt động tập luyện TDTT ngoại khóa hiện nay của sinh viên không chuyên ngành TDTT Trường ĐHSP - ĐHTN

Để đánh giá khách quan hoạt động tập luyện TDTT ngoại khóa hiện nay, đề tài tiến hành phỏng vấn gián tiếp bằng phiếu. Với đối tượng là giảng viên khoa TDTT Trường ĐHSP - ĐHTN (n =27) và đối tượng sinh viên đang học chính quy tại trường. Kết quả phỏng vấn cán bộ, giáo viên, sinh viên được trình bày ở bảng 2 và bảng 3.

Qua bảng 2 thấy: Phong trào tập luyện TDTT

ngoại khóa cho sinh viên không chuyên ngành TDTT của sinh viên chưa nổi bật, rất ít hoạt động được tổ chức. Để có chất lượng GDTC thì công tác giảng dạy không chỉ chú ý quan tâm đến việc đảm bảo khối lượng giảng dạy trong giờ chính khóa mà còn cần phải đặc biệt chú ý quan tâm đến hoạt động TDTT ngoại khóa cũng như nâng cao chất lượng của hoạt động này.

Để đáp ứng được nhu cầu tập luyện TDTT ngoại khóa của sinh viên, đề tài tiến hành phỏng vấn các cán bộ giáo viên về quỹ thời gian dành cho hoạt động ngoại khóa cũng như thời điểm tiến hành tổ chức hoạt động ngoại khóa thích hợp.

Qua bảng 3 cho thấy: Hầu hết các ý kiến được hỏi đều cho để nâng cao hiệu quả của hoạt động ngoại khóa nên tập luyện ngoại khóa 3 buổi/ tuần với thời gian tập luyện là 90 phút/ tuần và tập vào buổi chiều ứng dụng các giải pháp đề tài đề ra.

Để đánh giá thực trạng hoạt động TDTT ngoại khóa của SV Trường ĐHSP – ĐHTN một



Bảng 2. Kết quả đánh giá của cán bộ, giảng viên về thực trạng tập luyện TDTT ngoại khóa của sinh viên không chuyên ngành TDTT Trường ĐHSP – ĐHTN (n=27)

| TT | Nội dung | Số phiếu lựa chọn | |
|----|---|-------------------|---------|
| | | Đồng ý | Tỷ lệ % |
| 1 | Các hoạt động TDTT ngoại khóa có đáp ứng yêu cầu nâng cao thể lực cho sinh viên của sinh viên không chuyên ngành TDTT hay không? | | |
| | Có | 17 | 63.00 |
| | Không | 10 | 37.00 |
| 2 | Các hoạt động TDTT ngoại khóa hiện nay cần tập trung vào những vấn đề gì? | | |
| | Phải cải tiến chương trình giảng dạy cho phù hợp với điều kiện thực tế nhà trường | 3 | 11.10 |
| | Phải đảm bảo cơ sở vật chất | 10 | 37.00 |
| | Tăng cường tổ chức cải tiến hình thức tập luyện TDTT ngoại khóa cho sinh viên | 12 | 44.40 |
| | Có biện pháp tổ chức và quản lý các CLB TDTT | 2 | 7.40 |
| 3 | Phong trào hoạt động TDTT ngoại khóa của sinh viên không chuyên ngành TDTT ở đơn vị | | |
| | Rất phát triển | 0 | 0 |
| | Có rất ít hoạt động | 17 | 63.00 |
| | Không có hoạt động gì | 10 | 37.00 |
| 4 | Hiệu quả của hoạt động TDTT ngoại khóa của sinh viên không chuyên ngành TDTT của đơn vị | | |
| | Tốt | 3 | 11.10 |
| | Bình thường | 20 | 74.10 |
| | Không có hiệu quả gì | 4 | 14.80 |

Bảng 3. Kết quả phỏng vấn về thời gian, số buổi tập và thời điểm tiến hành hoạt động TDTT ngoại khóa (n = 27)

| TT | Nội dung phỏng vấn | Kết quả | |
|----|---|---------|---------|
| | | Đồng ý | Tỷ lệ % |
| 1 | Số lượng buổi tập bao nhiêu là phù hợp? | | |
| | 1 buổi/ tuần | 4 | 14.80 |
| | 2 buổi/ tuần | 6 | 22.20 |
| | 3 buổi/ tuần | 15 | 55.60 |
| | Nhiều hơn | 2 | 7.40 |
| 2 | Thời gian tập luyện ngoại khóa như thế nào là thích hợp? | | |
| | 90 phút/ buổi | 18 | 66.70 |
| | 120 phút/ buổi | 7 | 25.90 |
| | 150 phút/ buổi | 2 | 7.40 |
| 3 | Thời điểm tổ chức hoạt động ngoại khóa thích hợp? | | |
| | Sáng | 6 | 22.20 |
| | Chiều | 16 | 59.30 |
| | Tối | 5 | 18.50 |

cách khách quan và chính xác nhất, đề tài tiến hành phỏng vấn 300 SV (150 nam, 150 nữ) của Trường ĐHSP - ĐHTN. Thông qua phiếu hỏi đề tài thu được kết quả được trình bày ở bảng 4.

Qua bảng 4 cho thấy: Trong số 300 SV được hỏi, chỉ có 16 em thường xuyên tập luyện TDTT ngoại khóa và theo điều tra đó là những SV tham gia các câu lạc bộ võ thuật, thể hình, cầu lông ở bên ngoài trường. Số SV không thường xuyên tập luyện TDTT chiếm tỷ lệ khá cao (56%), Qua tìm hiểu cho thấy, hầu hết những SV này chỉ thỉnh thoảng tập luyện là vì do thời tiết, chương trình học căng thẳng, sức khỏe không đảm bảo và không có người hướng dẫn tập luyện cũng như không tham gia câu lạc bộ. Với 116/300 ý kiến trả lời là không tập luyện TDTT (chiếm 38.7%), sở dĩ có điều này là do nhiều nguyên nhân khác nhau nhưng chủ yếu là: Không có thời gian rảnh rỗi, không ham thích, không có sự ràng buộc, cơ sở vật chất không đảm bảo...

Bảng 4. Thực trạng về mức độ tập luyện TDTT ngoại khóa của SV không chuyên ngành TDTT Trường ĐHSP - ĐHTN

| TT | Giới tính | n | Thường xuyên (2 - 3 buổi/tuần) | | Không thường xuyên | | Không tập luyện | |
|-------------|-----------|------------|--------------------------------|------------|--------------------|-----------|-----------------|-------------|
| | | | m _i | % | m _i | % | m _i | % |
| 1 | Nam | 150 | 11 | 7.3 | 76 | 50.7 | 63 | 42 |
| 2 | Nữ | 150 | 5 | 3.3 | 92 | 61.3 | 53 | 35.4 |
| Tổng | | 300 | 16 | 5.3 | 168 | 56 | 116 | 38.7 |

3. Các nhân tố ảnh hưởng đến hoạt động TDTT ngoại khóa của sinh viên

Qua điều tra cho thấy: Các nhân tố cơ bản ảnh hưởng đến hoạt động thể thao ngoại khóa của sinh viên Trường ĐHSP - ĐHTN có thể kể đến như: Sinh viên chưa có nhận thức đúng đắn và đầy đủ về vai trò, ý nghĩa, tác dụng của các hoạt động TDTT nên việc học tập các môn GDTC cũng như tinh thần tham gia các hoạt động TDTT ngoại khóa của trường còn mang tính đối phó, thiếu tính tích cực, tự giác; Điều kiện cơ sở vật chất cho hoạt động thể thao của trường chưa phong phú, chưa đáp ứng được nhu cầu đa dạng và sở thích của sinh viên.

4. Giải pháp nâng cao chất lượng hoạt động TDTT ngoại khóa của SV không chuyên ngành TDTT Trường ĐHSP – ĐHTN

Từ thực trạng hoạt động TDTT ngoại khóa và nguyên nhân dẫn tới thực trạng đó, đề tài nghiên cứu và đưa ra 1 số giải pháp sau nhằm nâng cao chất lượng hoạt động TDTT ngoại khóa của SV không chuyên ngành TDTT Trường ĐHSP – ĐHTN:

- Giải pháp 1: Tăng cường tuyên truyền giáo dục để nâng cao nhận thức về vị trí, vai trò, tác dụng của TDTT.

- Giải pháp 2: Tổ chức hoạt động TDTT ngoại khóa theo kế hoạch đã đề ra với các hình thức tập luyện tập thể có hướng dẫn, quản lý của giáo viên.

- Giải pháp 3: Tăng cường cơ sở vật chất và khai thác, sử dụng tối đa cơ sở vật chất hiện có phục vụ công tác GDTC.

- Giải pháp 4: Thành lập các CLB thể thao của nhà trường để tạo điều kiện thuận lợi cho sinh viên tham gia tập luyện, thi đấu và giao lưu tại CLB.

KẾT LUẬN

Động cơ tập luyện TDTT ngoại khóa của SV rất phong phú và đa dạng, với nhiều mục đích khác nhau nên sự lựa chọn của SV cũng hoàn toàn khác nhau. Thực tế trên cho thấy động cơ của sinh viên tham gia hoạt động TDTT ngoại khóa vì mong muốn thi đạt chương trình GDTC bắt buộc là chủ yếu.

Hoạt động TDTT ngoại khóa của sinh viên chưa thực sự thực sự thu hút đông đảo sinh viên tham gia. Mức độ tập luyện TDTT ngoại khóa của SV không chuyên ngành TDTT Trường ĐHSP – ĐHTN là không thường xuyên bởi vậy hiệu quả của hoạt động TDTT ngoại khóa mang lại chưa cao.

Đã xác định được 4 giải pháp nâng cao chất lượng hoạt động TDTT ngoại khóa của sinh viên không chuyên.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo (1993), *Quy chế về công tác GDTC trong nhà trường các cấp (Ban hành kèm theo quyết định số 93/QĐ/RLTT ngày 29/4/1993)*.
2. *Chương trình môn học GDTC, Dành cho sinh viên khối không chuyên TDTT thuộc đại học Sư phạm Thái Nguyên ban hành ngày 21/5/2010, Trường ĐHSP – ĐHTN.*
3. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tồn (2000), *Lý luận và Phương pháp TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.
4. Dương Nghiệp Chí (1983), *Đo lường thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
5. Nguyễn Kỳ Anh, Vũ Đức Thu (1994), "Những giải pháp thực thi nhằm cải tiến nâng cao chất lượng GDTC trong các trường Đại học", *Tuyển tập NCKH TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.