

THỰC TRẠNG HOẠT ĐỘNG THỂ DỤC THỂ THAO NGOẠI KHÓA CỦA HỌC VIÊN HỌC VIỆN CHÍNH TRỊ KHU VỰC II

Lê Thị Hằng⁽¹⁾; Phạm Trường Nam⁽²⁾

Tóm tắt:

Thông qua các phương pháp nghiên cứu thường quy đã xác định được thực trạng và nhu cầu tập luyện thể dục thể thao ngoại khóa của học viên Học viện Chính trị khu vực II, với tỷ lệ 51.2% tập luyện thường xuyên; cơ sở vật chất còn thiếu, chưa đáp ứng được như sân điền kinh, đường tập đi bộ; chất lượng nhà tập đa năng và nhà tập cầu lông đã cũ cần được đổi mới. Tuy nhiên tỷ lệ 100% học viên nhận thức tích cực về ý nghĩa của việc tập thể dục thể thao ngoại khóa, đây là điều kiện thuận lợi cho việc thu hút và tăng ham muốn tập luyện của học viên...

Từ khóa: Thực trạng; Thể dục thể thao ngoại khóa; Học viện Chính trị khu vực II.

Current status of students' extracurricular physical training and sports activities at the Academy of Politics Region II

Summary:

Through regular research methods, the authors determined the current situation and demands of students' extracurricular physical training and sports activities at the Academy of Politics Region II. The result shows a rate of 51.2% practicing regularly. Facilities are lacking and unsatisfactory, such as athletic fields and walking tracks. The quality of the old multi-purpose gymnasium and badminton gymnasium needs to be renovated. However, 100% of students have a positive awareness about the meaning of extracurricular exercise and sports, which is a favorable condition for attracting and increasing students' desire to exercise...

Keywords: Current situation, extracurricular physical training and sports, Regional Academy of Politics Region II.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Học viện Chính trị khu vực II là một trong những trường có uy tín về đào tạo, bồi dưỡng cán bộ lãnh đạo, quản lý chủ chốt, cán bộ khoa học lý luận chính trị của Đảng, Nhà nước và các đoàn thể chính trị - xã hội tại khu vực Nam bộ. Cùng với nhiệm vụ then chốt đào tạo cán bộ lãnh đạo, Học viện Chính trị khu vực II còn chú ý đến sức khỏe của học viên của học viện, về việc thường xuyên rèn luyện thân thể, học tập, rèn luyện tu dưỡng đạo đức, lối sống theo tấm gương Chủ tịch Hồ Chí Minh, góp phần nâng cao sức khỏe, thể lực, phục vụ sự nghiệp xây dựng và bảo vệ tổ quốc. Tuy nhiên hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa vẫn còn mang tính tự phát, tập luyện theo sở thích, chưa đồng bộ thiếu tính phối hợp. Vì vậy việc đánh giá thực trạng hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa của học viên Học viện Chính trị khu vực II là hết sức cần thiết.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp quan sát sơ phạm; Phương pháp toán học thống kê.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Thực trạng mức độ tập luyện thể dục thể thao ngoại khóa của học viên Học viện Chính trị khu vực II

Áp dụng thông tư số 01/2019/TT-BVHTTDL Quy định về phong trào thể dục, thể thao quần chúng [2], để đánh giá thực trạng chuyên cần tập luyện thể dục thể thao ngoại khóa của học viên qua 3 mức độ đánh giá.

- Mức độ "Thường xuyên" tập luyện là học viên tập luyện mỗi tuần ít nhất 03 lần; mỗi lần tập luyện ít nhất 30 phút và tuần nào cũng tập.

- Mức độ "Không thường xuyên" tập luyện là học viên tập luyện mỗi tuần chỉ tập 01 buổi đến 02 buổi nhưng tuần tập, tuần lại không tập.

⁽¹⁾ThS, Học viện Chính trị khu vực II

⁽²⁾ThS, Đại học Thể Dục Thể Thao Tp.HCM

BÀI BÁO KHOA HỌC

- Mức độ “Không tập luyện” là học viên không tham gia bất kỳ hoạt động thể dục thể thao nào được tổ chức ngoại khóa tại trường.

Kết phỏng vấn 449 học viên, trong đó 168 học viên nữ và 281 học viên nam được trình bày tại bảng 1.

Kết quả bảng 1 cho thấy mức độ tập luyện thể dục thể thao của học viên tập luyện thường xuyên ở mức trung bình khá với tỷ lệ 51.2%; học viên tập luyện không thường xuyên chiếm tỷ lệ 48.8%. Đây cũng là vấn đề đáng để quan tâm tìm hiểu tại sao tỷ lệ tập luyện thường xuyên còn thấp.

2. Thực trạng nhận thức về hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa của học viên Học viện Chính trị khu vực II

Để đánh giá thực trạng, nhận thức về tập

luyện thể dục thể thao ngoại khóa đối với sức khỏe của học viên. Kết quả phỏng vấn n = 449 được trình bày tại bảng 2.

Từ kết quả bảng 2 cho thấy nhận thức của học viên về tập luyện thể dục thể thao ngoại khóa, với ý nghĩa để phòng ngừa bệnh tật tỷ lệ là 76.1%; rèn luyện sức khỏe với tỷ lệ 100%; tăng năng lượng tích cực với tỷ lệ 74.6%; xây dựng lòng tự trọng với tỷ lệ 90.8%; sự tập trung với tỷ lệ 96%; sự kiên nhẫn với tỷ lệ 96.4%; tăng khả năng lãnh đạo 52.3%; vừa vui vừa hòa nhập với tỷ lệ 100%. Với tỷ lệ 100% học viên nhận thức tích cực về ý nghĩa của việc tập thể dục thể thao ngoại khóa, đây là điều kiện thuận lợi cho việc thu hút và tăng ham muốn tập luyện thể thao của học viên.

Bảng 1. Thực trạng mức độ tập luyện thể dục thể thao ngoại khóa của học viên Học viện Chính trị khu vực II

| TT | Mức độ chuyên cần | Tổng (n=449) | | Giới tính | | | |
|----|------------------------------|----------------|------|----------------|------|----------------|------|
| | | | | Nữ (n=168) | | Nam (n=281) | |
| | | m _i | % | m _i | % | m _i | % |
| 1 | Thường xuyên tập luyện | 230 | 51.2 | 69 | 41.1 | 161 | 57.2 |
| 2 | Tập luyện không thường xuyên | 219 | 48.8 | 99 | 58.9 | 120 | 42.7 |
| 3 | Không tập luyện | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |

Bảng 2. Thực trạng nhận thức về tập luyện thể dục thể thao ngoại khóa của học viên Học viện Chính trị khu vực II

| Nhận thức | Nội dung | Tổng số HV (n=449) | | Tổng % | |
|--------------------|----------------------------|--------------------|--------|----------------|-----|
| | | m _i | % | m _i | % |
| Nhận thức tích cực | Phòng ngừa bệnh tật | 342 | 76.10 | 449 | 100 |
| | Rèn luyện sức khỏe | 449 | 100.00 | | |
| | Tăng năng lượng tích cực | 335 | 74.60 | | |
| | Xây dựng lòng tự trọng | 408 | 90.80 | | |
| | Sự tập trung | 431 | 96.00 | | |
| | Sự kiên nhẫn | 433 | 96.40 | | |
| | Tăng khả năng lãnh đạo | 235 | 52.30 | | |
| | Vừa vui vừa hòa nhập | 449 | 100.00 | | |
| Nhận thức tiêu cực | Nguy hiểm (dễ chấn thương) | 0 | 0.00 | 0 | 0 |
| | Mất thời gian | 0 | 0.00 | | |
| | Tốn kém | 0 | 0.00 | | |
| | Tăng sự uể oải (mệt mỏi) | 0 | 0.00 | | |

3. Thực trạng nội dung tập luyện thể dục thể thao ngoại khóa của học viên Học viện Chính trị khu vực II

Để đánh giá thực trạng nội dung tập luyện

thể dục thể thao ngoại khóa của học viên, với 8 môn thể thao được tổ chức tại học viện. Kết quả phỏng vấn được trình bày tại bảng 3.

Bảng 3. Thực trạng nội dung tập luyện thể dục thể thao ngoại khóa của học viên Học viện Chính trị khu vực II

| TT | Nội dung tập luyện | Kết quả thống kê (n = 449) | | Kết quả thống kê theo giới tính | | | |
|----|---|----------------------------|-------|---------------------------------|-------|----------------|-------|
| | | | | Nữ (n=168) | | Nam (n=281) | |
| | | m _i | % | m _i | % | m _i | % |
| 1 | Bóng chuyền | 39 | 8.70 | 15 | 8.90 | 24 | 8.50 |
| 2 | Bóng đá | 85 | 18.90 | 0 | 0.00 | 85 | 30.20 |
| 3 | Bóng bàn | 86 | 19.10 | 30 | 17.80 | 56 | 19.90 |
| 4 | Cầu lông | 70 | 15.60 | 32 | 19.00 | 38 | 15.50 |
| 5 | Tennis | 49 | 10.90 | 6 | 3.60 | 43 | 15.30 |
| 6 | Điền kinh | 25 | 5.70 | 0 | 0.00 | 25 | 8.90 |
| 7 | Đi bộ | 85 | 18.90 | 85 | 50.50 | 0 | 0.00 |
| 8 | Thể dục (xà đơn, xà kép gập bụng, cơ lưng...) | 10 | 2.20 | 0 | 0.00 | 10 | 3.60 |

Phân tích kết quả 3 cho thấy về thực trạng học viên tham gia các môn thể thao trong học viện tương đối đồng đều ở các môn. Thống kê môn theo giới tính thì về học viên nữ có kết quả như sau: bóng đá, thể dục, điền kinh đều không tham gia chơi với tỷ lệ 0%; môn bóng chuyền 8.9%; môn bóng bàn 17.8%; môn cầu lông với tỷ lệ 19%; môn tennis với tỷ lệ 3.6%; môn đi bộ là có tỷ lệ rất cao là 50.5% môn này giúp học viên nữ hoạt động không quá mạnh nhưng vẫn đảm bảo lượng vận động giúp cơ thể đào thải và trao đổi chất.

Đối với học viên nam tham gia các môn thể thao đồng đều hơn, chỉ có nội dung đi bộ là học viên nam không gia. Học viên nam chủ yếu chơi các môn thể thao vận động mạnh và mang tính tập thể cao như môn bóng đá với tỷ lệ 30.2%; bóng bàn với tỷ lệ 19.9%; cầu lông với tỷ lệ 15.5%; tennis với tỷ lệ 15.3%; điền kinh với tỷ lệ 8.9%; bóng chuyền với tỷ lệ 8.5%; tỷ lệ 3.5% là môn thể dục chung như xà đơn, xà kép...

Từ thực trạng trên phản ánh tập luyện thể dục thể thao chủ yếu là tự phát và tập theo sở thích, chưa có chương trình tập luyện thể dục thể thao

ngoại khóa và các phong trào hoạt động thể thao cụ thể, hay chủ đề cho học viên tập luyện, số học viên nam tham gia tập luyện đồng đều hơn học viên nữ.

4. Thực trạng thời gian tập luyện thể dục thể thao ngoại khóa của học viên Học viện Chính trị khu vực II

Thực trạng thời gian tập luyện thể dục thể thao ngoại khóa [4] được khảo sát thông qua phỏng vấn. Kết quả được trình bày tại bảng 4.

Kết quả bảng 4 cho thấy học viên Học viện tham gia tập luyện 100%; số tham gia tập luyện thường xuyên là 51.2% và không thường xuyên là 48.8%. Số giờ tập luyện trong ngày của học viên từ 30 phút đến trên 60 phút. Thời gian tập luyện trong ngày cũng rất quan trọng, buổi sáng tập luyện để tăng sự tỉnh táo, tập trung tốt hơn, tăng cường năng lượng, giúp cơ thể sản sinh ra chất hormone Endorphin, có nhiều động lực làm việc năng suất hiệu quả với tỷ lệ 25.6%; tập thể dục chiều có tác dụng giúp cho cơ thể đào thải độc tố nhiều hơn, tiêu hao năng lượng calo dư thừa với tỷ lệ 62.1%; tập thể dục tối giúp tăng cường phát triển cơ bắp nhanh, giảm stress, huyết

Bảng 4. Thực trạng thời gian tập luyện thể dục thể thao ngoại khóa của học viên Học viện Chính trị khu vực II

| TT | Nội dung | Phương án trả lời | Kết quả thống kê n=449 | |
|----|------------------------|--------------------------|---------------------------|-------|
| | | | m _i | % |
| 1 | Thời điểm tập luyện | Buổi sáng | 115 | 25.60 |
| | | Buổi chiều | 279 | 62.10 |
| | | Buổi tối | 55 | 12.20 |
| 2 | Số giờ tập luyện/ngày | ≥ 60 phút | 171 | 38.10 |
| | | < 60 phút | 158 | 35.10 |
| | | < 30 phút | 120 | 26.70 |
| 3 | Số buổi tập luyện/tuần | ≥ 3 buổi/ tuần | 230 | 51.20 |
| | | ≤ 2 buổi/ tuần | 219 | 48.80 |
| | | Không tập buổi nào/ tuần | 0 | 0.00 |

Bảng 5. Thực trạng chất lượng cơ sở vật chất và mức độ đáp ứng nhu cầu tập luyện của học viên

| Cơ sở vật chất | Số lượng | Chất lượng nhà tập, sân bãi dụng cụ | | | | | | | | Mức độ đáp ứng | | | |
|---------------------|----------|--|-------|----------------|-------|----------------|-------|----------------|------|----------------|-------|----------------|-------|
| | | Tốt | | Khá | | Trung bình | | Kém | | Đủ | | Thiếu | |
| | | m _i | % | m _i | % | m _i | % | m _i | % | m _i | % | m _i | % |
| Nhà tập đa năng | 1 | 0 | 0.00 | 0 | 0.00 | 449 | 100 | 0 | 0.00 | 152 | 33.80 | 297 | 66.20 |
| Bóng Đá | 2 | 114 | 25.30 | 335 | 74.70 | 0 | 0.00 | 0 | 0.00 | 449 | 100 | 0 | 0.00 |
| Bóng Chuyền | 2 | 0 | 0.00 | 449 | 100 | 0 | 0.00 | 0 | 0.00 | 449 | 100 | 0 | 0.00 |
| Bóng Bàn | 3 | 0 | 0.00 | 449 | 100 | 0 | 0.00 | 0 | 0.00 | 132 | 29.30 | 317 | 70.70 |
| Sân cầu Lông | 2 | 0 | 0.00 | 285 | 57.40 | 164 | 36.60 | 0 | 0.00 | 120 | 26.70 | 329 | 73.30 |
| Sân Tennis | 2 | 449 | 100 | 0 | 0.00 | 0 | 0.00 | 0 | 0.00 | 449 | 100 | 0 | 0.00 |
| Xà đơn | 5 | 0 | 0.00 | 449 | 100 | 0 | 0.00 | 0 | 0.00 | 449 | 100 | 0 | 0.00 |
| Xà kép | 5 | 0 | 0.00 | 449 | 100 | 0 | 0.00 | 0 | 0.00 | 449 | 100 | 0 | 0.00 |
| Tập cơ lưng cơ bụng | 3 | 0 | 0.00 | 449 | 100 | 0 | 0.00 | 0 | 0.00 | 449 | 100 | 0 | 0.00 |
| Sân điền kinh | 0 | Chạy điền kinh bằng đường đi trong khuôn viên trường | | | | | | | | 0 | 0.00 | 449 | 100 |
| Đường tập đi bộ | 0 | Tập đi bộ bằng đường đi trong khuôn viên trường | | | | | | | | 0 | 0.00 | 449 | 100 |



Tập luyện thể dục thể thao ngoại khóa là một trong những giải pháp hiệu quả nâng cao sức khỏe cho học viên

áp ổn định và có giấc ngủ ngon với tỷ lệ 12.2%.

5. Thực trạng chất lượng cơ sở vật chất và mức độ đáp ứng nhu cầu tập luyện thể dục thể thao ngoại khóa của học viên

Để đánh giá thực trạng chất lượng cơ sở vật chất và mức độ đáp ứng nhu cầu tập luyện thể dục thể thao ngoại khóa của học viên Học viện. Kết quả đánh giá về chất lượng, nhu cầu, được trình bày tại bảng 5.

Từ kết quả bảng 5 nhận thấy cơ sở vật chất nhà trường đáp ứng cho nhu cầu tập luyện ngoại khóa là chưa cao, như còn thiếu sân điền kinh, đường tập đi bộ; nhà tập đa năng và sân cầu lông chất lượng ở mức trung bình, từ đó cho thấy chưa đáp ứng đủ cho học viên tham gia tập luyện thể dục thể thao ngoại khóa.

KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu thực trạng hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa của học viên Học viện Chính trị khu vực II, đã cho thấy học viên tham gia tập luyện là 100%, nhưng tỷ lệ tập luyện không thường xuyên vẫn ở mức cao là 48.8%; cơ sở vật chất còn thiếu, chưa đáp ứng được như sân điền kinh, đường tập đi bộ; chất lượng nhà tập đa năng và nhà tập cầu lông đã cũ cần

được đổi mới. Những vấn đề trên rất cần được sự quan tâm từ phía học viện và ban giám đốc để đổi mới, đáp ứng nhu cầu tập luyện thể dục thể thao ngoại khóa, có sức khỏe tốt để hoàn thành mọi nhiệm vụ.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ GD&ĐT (2008), *Quyết định số 72/2008/QĐ-BGD-ĐT về việc Ban hành Quy định tổ chức hoạt động TDTT ngoại khóa cho học sinh.*
2. Bộ Văn hoá, Thể thao và Du lịch (2019), *Thông tư 01/2019/TT-BVHTTDL ban hành Quy định về đánh giá phong trào thể dục, thể thao quần chúng.*
3. Dương Nghiệp Chí (2004), *Đo lường thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
4. Phạm Trường Nam, (2022), “Thực trạng phong trào tập luyện thể dục thể thao ngoại khóa của Học Viện Thanh Thiếu Niên Việt Nam - Phân Viện Miền Nam”, *Tạp chí Đào tạo và Huấn luyện thể thao, Số đặc biệt.*

(Bài nộp ngày 25/10/2023, Phản biện ngày 7/11/2023, duyệt in ngày 30/11/2023
 Chịu trách nhiệm chính: Phạm Trường Nam
 Email: thanhnamlinh.st@gmail.com)