

## THỰC TRẠNG TẦN SUẤT, THỜI ĐIỂM, NỘI DUNG VÀ HÌNH THỨC THAM GIA TẬP LUYỆN THỂ DỤC THỂ THAO NGOẠI KHOÁ CỦA SINH VIÊN ĐẠI HỌC ĐÀ NẴNG KHÓA K21 KHÔNG CHUYÊN

ThS. Phạm Hữu Thập

*Khoa GDTC - Đại học Đà Nẵng*

**Tóm tắt:** Bài viết sử dụng các phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn và toán học thống kê nhằm làm rõ thực trạng tần suất, thời điểm, nội dung và hình thức tham gia tập luyện ngoại khóa của sinh viên Đại học Đà Nẵng khóa K21 không chuyên. Từ đó làm cơ sở quan trọng để tiếp tục đi sâu tiến hành nghiên cứu, lựa chọn nội dung để tổ chức hướng dẫn sinh viên tập luyện Thể dục thể thao ngoại khóa nhằm nâng cao thể lực cho sinh viên.

**Từ khóa:** Thực trạng tần suất, thời điểm, hình thức tham gia tập luyện thể dục thể thao ngoại khóa, sinh viên Đại học Đà Nẵng, khóa K21 không chuyên.

**Abstract:** The article uses methods of analyzing and synthesizing documents, interviewing methods and statistical mathematics to clarify the reality of the frequency, time, content and form of students' participation in extracurricular activities. The University of Danang, course K21, is a non-specialist. From there, it serves as an important basis to continue to conduct research, select content to organize and guide students to practice extracurricular sports in order to improve students' physical fitness.

**Keywords:** Actual situation of frequency, time, form of participation in extracurricular sports, students of the University of Danang, non-specialized course K21.

### ĐẶT VẤN ĐỀ

Tập luyện thể dục thể thao (TDTT) ngoại khóa là hình thức tập luyện tự nguyện nhằm 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. TDTT ngoại khóa đòi hỏi 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 tại các câu lạc bộ, đội tuyển để tham gia các giải thi đấu.

Nhằm đánh giá thói quen vận động và tính tự giác tích cực rèn luyện TDTT của SV khóa K21 không chuyên Đại học Đà

Nẵng sau hai học kỳ học môn Giáo dục thể chất. Xuất phát từ nhu cầu thực tiễn, bài viết nghiên cứu vấn đề: Đánh giá thực trạng tần suất, thời điểm, nội dung và hình thức tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa của SV Đại học Đà Nẵng khóa K21 không chuyên.

Để tìm hiểu vấn đề này, đầu năm học 2022-2023 đề tài đã khảo sát 600 SV Khóa K21 (SV năm thứ 2) không chuyên Đại học Đà Nẵng.

Các phương pháp được sử dụng trong nghiên cứu này gồm: Phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn và toán học thống kê.

### KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

**1. Tần suất và thời điểm tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa của SV khóa K21 không chuyên Đại học Đà Nẵng**

*Bảng 1. Tần suất và thời điểm tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa của SV khóa K21  
(n = 600)*

| TT | Nội dung phỏng vấn                           | Kết quả |      |
|----|----------------------------------------------|---------|------|
|    |                                              | n       | %    |
| 1  | Số buổi tập luyện/01 tuần                    |         |      |
|    | Tập 1 buổi                                   | 159     | 26,5 |
|    | Tập từ 2-3 buổi                              | 297     | 49,5 |
|    | Tập 4 buổi                                   | 91      | 15,2 |
|    | Tập trên 4 buổi                              | 53      | 8,8  |
| 2  | Thời điểm tham gia hoạt động TDTT ngoại khóa |         |      |
|    | Tập trước giờ học sáng (buổi sáng sớm)       | 98      | 16,3 |
|    | Tập vào buổi trưa (sau giờ học sáng)         | 52      | 8,7  |
|    | Tập sau giờ học chiều                        | 359     | 59,8 |
|    | Tập vào buổi tối                             | 91      | 15,2 |

Bảng 1 cho thấy: Đa số SV khóa K21 không chuyên khi được hỏi đều cho rằng, số buổi tập luyện ngoại khóa các môn thể thao với tần suất từ 2 đến 3 buổi/1 tuần (chiếm 49,5%); tiếp đến là số SV có tần suất tập luyện 1 buổi/1 tuần (chiếm 26,5%), còn lại số ít SV tham gia tập luyện 4 buổi/1 tuần (15,2%) và trên 4 buổi/1 tuần (8,8%).

Thời điểm SV khóa K21 không chuyên TDTT tham gia hoạt động ngoại khóa tập trung chủ yếu vào sau giờ học buổi chiều (chiếm tỉ lệ đến 59,8%); tiếp đến là số SV tập ngoại khóa vào buổi sáng sớm chiếm 16,3%; số SV tập vào buổi tối 15,2% và số SV tập vào buổi trưa (sau giờ học sáng) chiếm tỉ lệ thấp nhất với 8,7%.

Như vậy, từ những kết quả phân tích tổng hợp nêu trên có thể thấy rằng, đa số SV khóa K21 đã ý thức được tác dụng của tập luyện ngoại khóa đến rèn luyện thể lực, sức khỏe, cũng như ham thích tập luyện ngoại khóa các môn thể thao.

## 2. Thực trạng về nội dung, hình thức tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa của SV khóa K21 không chuyên Đại học Đà Nẵng

Để giải quyết nhiệm vụ trên, đề tài tiến hành khảo sát về thực trạng nội dung, hình thức tập luyện TDTT ngoại khóa của SV khóa K21 không chuyên Đại học Đà Nẵng. Kết quả như sau:

*Bảng 2. Kết quả phỏng vấn về nội dung và hình thức tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa của SV khóa K21 không chuyên Đại học Đà Nẵng (n = 600)*

| TT | Nội dung phỏng vấn                | Kết quả |      |
|----|-----------------------------------|---------|------|
|    |                                   | n       | %    |
| 1  | Môn thể thao tập luyện ngoại khóa |         |      |
|    | Bóng chuyền                       | 59      | 9,8  |
|    | Bóng rổ                           | 65      | 10,8 |
|    | Cầu lông                          | 135     | 22,5 |
|    | Bơi lội                           | 28      | 4,7  |
|    | Võ thuật                          | 51      | 8,5  |
|    | Bóng bàn                          | 34      | 5,7  |
|    | Bóng đá                           | 201     | 33,5 |
|    | Các môn thể thao khác             | 27      | 4,5  |

|   |                                                |     |      |
|---|------------------------------------------------|-----|------|
|   | <i>Hình thức tham gia tập luyện ngoại khóa</i> |     |      |
| 2 | Tự tập luyện                                   | 192 | 32   |
|   | Tập luyện theo nhóm, lớp                       | 278 | 46,3 |
|   | Tập luyện theo đội tuyển                       | 27  | 4,5  |
|   | Tập luyện theo Câu lạc bộ (CLB)                | 103 | 17,2 |

Bảng 2 cho thấy:

- Về nội dung tập luyện TDTT ngoại khóa: Nội dung tập luyện TDTT ngoại khóa của SV khóa K21 khá tản mạn. Số môn thể thao mà các em tham gia là tương đối nhiều (07 môn, chưa kể các môn thể thao khác), nhưng lại có sự chênh lệch đáng kể. Tuy nhiên, qua bảng 2 cho thấy, về tổng thể các môn thể thao mà SV khóa K21 không chuyên Đại học Đà Nẵng yêu thích và tập luyện nhiều hơn cả là Bóng đá (chiếm tỉ lệ 33,5%); Cầu lông (chiếm tỉ lệ 22,5%); Bóng rổ (chiếm 10,8%). Đây cũng là các môn có tính hấp dẫn cao, phổ biến, dễ tập, điều kiện sân bãi thuận lợi, được giảng dạy trong chương trình học chính khóa; còn các môn thể thao khác do những nguyên nhân khác nhau như điều kiện sân bãi, thời gian, tính hấp dẫn hay nhu cầu, sở thích, giới tính mà không được SV lựa chọn nhiều trong buổi tập ngoại khóa.

- Về hình thức ngoại khóa TDTT: Bảng 2 cho thấy, SV khóa K21 không chuyên Đại học Đà Nẵng hoạt động ngoại khóa TDTT theo nhiều hình thức khác nhau và hình thức tập theo nhóm, lớp được SV tham gia nhiều nhất (chiếm 46,3%). Chủ yếu là tập theo nhóm tự phát, không có giảng viên, huấn luyện viên hướng dẫn. Cụ thể:

+ Hình thức tự tập luyện chiếm khoảng 32%. Hình thức này có ưu và nhược điểm là SV chủ động về mặt thời gian, luyện tập theo sự đam mê, bằng ý thức tự giác tập luyện của cá nhân;

+ Tập theo CLB chiếm 17,2%, số lượng SV tham gia vẫn chưa cao có thể là do hình thức tập luyện theo CLB TDTT còn rất mới mẻ đối với SV khóa K21 không chuyên Đại

học Đà Nẵng. Đối tượng tham gia chỉ gồm một số ít SV có điều kiện về kinh tế;

+ Tập luyện theo đội tuyển chiếm tỉ lệ 4,5%, chủ yếu là đội tuyển của các khoa, trường thành viên tập luyện để tham gia các giải thể thao được tổ chức thường niên trong Đại học Đà Nẵng, của các khoa với nhau và trong nội bộ khoa. Hình thức tập luyện này mang tính chất thời vụ.

Như vậy, tập luyện theo hình thức nhóm, lớp và tự tập luyện vẫn chiếm ưu thế và đây là biện pháp tổ chức hoạt động ngoại khóa TDTT mà SV hay tham gia tập luyện. Hình thức CLB là hình thức mang lại hiệu quả cao nhất đối với sự phát triển thể chất của SV, nhưng hiện nay, hình thức này chưa thu hút được nhiều SV tham gia tập luyện.

## KẾT LUẬN

Qua nghiên cứu về thực trạng tần suất, thời điểm, nội dung và hình thức tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa của SV Đại học Đà Nẵng khóa K21 không chuyên. Đa số SV đều nhận thức được vai trò, tác dụng của tập luyện ngoại khóa các môn thể thao đến sức khỏe, nâng cao năng lực vận động, phục vụ học tập, đồng thời ham thích tập luyện các môn thể thao. Tuy nhiên hiện nay, các hoạt động TDTT ngoại khóa của các em chủ yếu mang tính tự phát, số môn thể thao mà các em tham gia là khá nhiều, 7 môn, chưa kể các môn thể thao khác, nhưng lại có sự chênh lệch đáng kể về số lượng, thời gian. Đây là cơ sở quan trọng để đề tài tiếp tục đi sâu tiến hành nghiên cứu, lựa chọn nội dung để tổ chức hướng dẫn SV tập luyện TDTT ngoại khóa nhằm nâng cao thể lực cho SV Đại học Đà Nẵng khóa K21 không chuyên.

## TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. TT-BGD-ĐT (2020), *Quy định về hoạt động thể thao trong nhà trường*.
- [2]. Bộ GD-ĐT (2008), *Quy định tổ chức hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa cho học sinh, sinh viên*. (Ban hành kèm theo Quyết định số 72/2008/QĐ-BGDĐT ngày 23/12/2008 của Bộ trưởng Bộ GD-ĐT).
- [3]. Lê Trường Sơn Chấn Hải (2003), *Tổ chức hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa các môn thể thao như một biện pháp nâng cao chất lượng giáo dục thể chất cho sinh viên Trường Đại học Sư phạm Hà Nội*, Luận án tiến sĩ Giáo dục học, Trường Đại học Sư phạm Hà Nội.
- [4]. Nguyễn Toán – Nguyễn Sĩ Hà – Nguyễn Văn Bé Hai (2018), *Giáo trình lý luận và Phương pháp thể dục thể thao*, NXB Thể dục thể thao.
- [5]. Nguyễn Thanh Tùng, Dương Mạnh Thắng, Nguyễn Thị Hùng, Giao Thị Kim Đông, (2017), *Giáo trình Đo lường thể thao*, Trường Đại học Thể dục thể thao Đà Nẵng, NXB Thông tin và truyền thông, Hà Nội.

*Bài nộp ngày 05/9/2022, phản biện ngày 15/9/2022, duyệt đăng ngày 30/10/2022*