

BẦU KHÔNG KHÍ TÂM LÝ TRONG TẬP LUYỆN CÁC MÔN THỂ THAO CỦA SINH VIÊN ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO ĐÀ NẴNG

ThS. Phùng Thị Cúc

Trường Đại học TDTT Đà Nẵng

Tóm tắt: Trong bất kỳ hoạt động tập thể nào, bầu không khí tâm lý đóng vai trò hết sức quan trọng để góp phần mang lại hiệu quả đối với các hoạt động đó. Tuy nhiên thực tế hiện nay, vấn đề này rất ít được chú trọng nên đôi lúc khiến sinh viên thờ ơ, chán nản, không tạo được động lực trong tập luyện các môn thể thao dẫn đến thành tích tập luyện không cao, ảnh hưởng đến kết quả học tập của sinh viên và chất lượng đào tạo của nhà trường.

Từ khóa: Bầu không khí tâm lý, tập luyện, sinh viên, Đại học Thể dục Thể thao Đà Nẵng.

Abstract: In any collective activity, psychological atmosphere play a very important role to contribute to the effectiveness of those activities. However, today's reality, this issue has received very little attention so sometimes make students listless, bored, can't get motivated in the practice of sports lead to exercise performance is not high, affecting students' learning outcomes and training quality of school education.

Keywords: Psychological atmosphere, practice, student, Da Nang University of Physical Education and Sports.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Tập luyện thể thao có tầm quan trọng góp phần đem lại cho mỗi cá nhân một cơ thể khỏe mạnh, minh mẫn, rèn luyện ý chí, nghị lực và nâng cao sự liên kết cộng đồng.

Bất kỳ một hoạt động nào cũng cần phải hướng đến những mục đích cao nhất. Trong hoạt động thể dục thể thao cũng vậy, hiệu quả hoạt động và thành tích thể thao sẽ góp phần giúp cho sinh viên thể dục thể thao nói riêng và vận động viên nói chung đạt được kết quả cao nhất. Chính vì vậy các hiện tượng tâm lý chung như ý thức tập thể, dư luận tập thể, ý chí tập thể, bầu không khí tâm lý nảy sinh.

Việc quan tâm nghiên cứu những yếu tố này đặc biệt là bầu không khí tâm lý giúp góp phần cải thiện thành tích tập luyện thể thao của sinh viên.

Hiện nay vấn đề về bầu không khí tâm lý trong tập thể đã được quan tâm nghiên cứu ở nhiều môi trường khác nhau như trong các công ty, nhà máy sản xuất...Tuy nhiên vấn đề này lại rất ít được đề cập trong lớp học nhất là trong các buổi tập luyện thể dục thể thao của sinh viên.

Tại trường đại học TDTT Đà Nẵng, sinh viên được học tập và rèn luyện trong bầu không khí tâm lý như thế nào? Các yếu tố nào gây ảnh hưởng đến bầu không khí tâm lý đó? Sự chi phối ngược lại của bầu không khí tâm lý đến các buổi tập luyện của sinh viên... đó chính là trăn trở của người nghiên cứu

Với những lý do trên chúng tôi quyết định tìm hiểu đề tài “**Bầu không khí tâm lý trong tập luyện các môn thể thao của sinh viên trường Đại học TDTT Đà Nẵng**”

Quá trình nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp sau: Tổng hợp và phân tích tài liệu, quan sát, kiểm tra sự phạm và toán học thống kê.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

1. Thái độ của sinh viên Đại học TDTT Đà Nẵng đối với các môn được tập luyện ở trường(n=162)

Môn học	Rất thích (%)	Bình thường (%)	Không thích (%)
Cầu lông	89	9	2
Bóng đá	85	12	3
Bóng bàn	65	22	13
Bóng chuyền	78	17	5
Võ thuật	79	20	1
Bóng rổ	83	17	0
Điền kinh	74	16	10

Qua khảo sát 162 sinh viên Khoa GDTC trường Đại học TDTT Đà Nẵng về thái độ đối với các môn tập luyện cho thấy: Hầu hết sinh viên có thái độ tích cực đối với các môn tập luyện ở trường, một số khác có thái độ bình thường và chỉ có rất ít sinh viên cho rằng

không thích tập luyện các môn thể thao đó. Điều này cho thấy sinh viên đã có nhận thức và thái độ đúng đắn đối với các môn được tập luyện. Đây cũng là cơ sở cho sinh viên có những thuận lợi bước đầu để tập luyện các môn thể thao đạt được kết quả.

1.1 Thái độ của sinh viên đối với giáo viên hướng dẫn tập luyện (n=162)

TT	Thái độ đối với giáo viên hướng dẫn	Rất tích cực (%)	Tích cực (%)	Không tích cực (%)
1	Trao đổi với GV hướng dẫn những rắc rối của mình trong quá trình tập luyện	88	9	3
2	Thích những bài tập do giáo viên đưa ra	55	30	15
3	Phương pháp luyện tập của GV dễ hiểu	87	11	2
4	Trao đổi thoải mái với GV về giáo án tập luyện	65	25	10
5	Mục tiêu giáo viên đưa ra là vừa sức	77	21	2
6	Học được nhiều bài học về đạo đức, lối sống của GV	57	30	13
7	GV luôn thực hiện tốt các động tác thị phạm	87	13	0

Trong quá trình tập luyện sinh viên có thể trao đổi khá thoải mái đối với GV hướng dẫn tập (chiếm tới 78%). Đây cũng là ý kiến rất tích cực để tạo được bầu không khí tâm lý thoải mái cho SV trong quá trình tiếp thu

và thực hiện các bài tập thể thao. Trao đổi về vấn đề này, nhiều GV cho rằng những rắc rối mà SV gặp phải trong khi tập luyện khá đa dạng. Các em thường chia sẻ những nỗi sợ về chấn thương khiến việc tập luyện bị cản trở,

không thoải mái về mặt tâm lý, chưa hiểu rõ nội dung bài tập, ý đồ của GV hướng dẫn... Với những trường hợp như vậy, GV hướng dẫn sẽ tiếp thu ý kiến, cùng các em giải quyết những khúc mắc nhằm duy trì tình trạng thể chất và tâm lý tốt nhất để từng buổi tập có thể đạt kết quả mong muốn nhất.

Xếp vị trí thứ hai, cùng có mức độ “Rất tích cực” là ý kiến: “*Phương pháp luyện tập của GV dễ hiểu*” và “*GV luôn thực hiện tốt các động tác thị phạm*”. SV cho rằng phương pháp luyện tập của GV là dễ hiểu,

dễ tiếp thu và vừa sức đối với họ. Bên cạnh đó, ngoài những năng lực và phẩm chất đặc thù của GV, việc thực hiện tốt các động tác thị phạm sẽ giúp họ có được hình ảnh đúng đắn về động tác để giúp họ hình dung động tác dễ dàng hơn.

Tuy nhiên vẫn có 15% SV cho rằng họ không có thái độ tích cực đối với những bài tập do GV đưa ra. Đây là quan điểm riêng và phụ thuộc vào đặc điểm cá nhân của từng người nên điều này cũng tương đối dễ hiểu.

1.2 Thái độ của sinh viên đối với người cùng tập(n=162)

TT	Thái độ đối với người cùng tập	Rất tích cực (%)	Tích cực (%)	Không tích cực (%)
1	Trao đổi thoải mái đối với bạn tập	57	42	1
2	Tự hào khi bạn tập đạt được thành tích tập luyện	79	18	3
3	Tập luyện dễ dàng đối với bất kỳ bạn tập nào	43	37	20
4	Không hài lòng với một vài người trong khi tập	77	17	6
5	Nhận được nhiều sự hỗ trợ của bạn tập	92	7	1
6	Góp ý chỉnh sửa nếu bạn tập thực hiện sai động tác	64	28	8
7	Hiểu rõ điểm mạnh, điểm yếu của bạn tập	59	31	10
8	Có những bí quyết tập luyện riêng không thể nói với người khác	23	16	61
9	Rất vui khi bạn tập tiến bộ	87	12	1
10	Luôn cảm thấy sự quan trọng của đồng đội	98	2	0

Bảng số liệu cho thấy, hầu hết SV (chiếm 98%) có thái độ rất tích cực đối với sự quan trọng của đồng đội trong quá trình tập luyện. Điều này chứng tỏ trong bất kỳ môn thể thao nào cũng cần sự quan tâm hỗ trợ của bạn tập để tạo động lực và giúp đỡ nhau để thực hiện được các bài tập ở các mức độ khác

nhau. Ngược lại ý kiến cho rằng “Có những bí quyết tập luyện riêng không thể nói với người khác” thì SV hầu như không đồng tình (61%). Điều đó cũng chứng tỏ được quan điểm đúng đắn của SV khi nhận thức được phải chia sẻ và giúp đỡ nhau thì tập luyện mới nhanh chóng đạt kết quả tốt nhất.

1.3 Thái độ của sinh viên đối với việc tập luyện(n=162)

TT	Thái độ đối với việc tập luyện	Rất tích cực (%)	Tích cực (%)	Không tích cực (%)
1	Tuân thủ đúng giờ giấc tập luyện	97	3	0
2	Cố gắng hết sức để hoàn thành bài tập	97	2	1
3	Cảm thấy uể oải khi nghĩ đến việc luyện tập	2	5	93
4	Tất cả các bài tập đều có ích	90	23	7
5	Thường tập luyện thêm ngoài giờ	78	14	8
6	Rất vui và thoải mái khi đến buổi tập	86	13	1
7	Kỹ thuật hoàn thiện dần sau mỗi buổi tập	97	3	0
8	Mơ hồ về vị trí, vai trò trong đội tập	1	20	79
9	Chấp hành nghiêm túc những quy định của buổi tập	94	6	0

“Việc tuân thủ đúng giờ giấc tập luyện” và “cố gắng hết sức để hoàn thành bài tập” sẽ là cơ sở để “Kỹ thuật hoàn thiện dần sau mỗi buổi tập”. Ý kiến “Cảm thấy uể oải khi nghĩ đến việc luyện tập” không được SV đồng tình (chiếm 93%). Điều này cho thấy

SV đã chuẩn bị tâm lý rất tốt, rất hào hứng khi đến các buổi tập. Đó cũng là lý do cho thấy bầu không khí tâm lý thoải mái dễ chịu mới thu hút được SV tập luyện, là động lực thúc đẩy các buổi tập luyện diễn ra tốt đẹp và đạt được hiệu quả cao.

2. Các yếu tố ảnh hưởng đến việc tập luyện(n=162)

TT	Các yếu tố ảnh hưởng đến việc tập luyện	Rất ảnh hưởng (%)	Bình Thường (%)	Không ảnh hưởng (%)
1	Thời gian tập luyện	94	6	0
2	Lịch tập luyện	78	19	3
3	Sân bãi, dụng cụ tập luyện	98	2	0
4	Mức độ quan tâm của giáo viên hướng dẫn trong buổi tập	63	35	2
5	Mức độ quan tâm, giúp đỡ phối hợp của các bạn trong nhóm	94	3	3

Dựa vào bảng số liệu trên cho thấy, SV cho rằng cần phải trang bị đầy đủ dụng cụ, sân bãi là hết sức cần thiết cho việc tập luyện bất kỳ môn thể thao nào. Nếu như thái độ đúng nhưng điều kiện về dụng cụ sân bãi hạn chế cũng sẽ khiến cho việc tập luyện của họ bị cản trở, dẫn đến thành tích không cao. Ngoài ra việc tập luyện có sự tận tình và nhiệt tâm của người hướng dẫn cũng như các bạn cùng tập sẽ góp phần rất lớn tạo nên sự thành công trong các buổi tập (chiếm 94%). Hơn thế nữa SV họ cũng cho rằng sự quan

tâm nhắc nhở của GV hướng dẫn cũng góp phần tạo nên sự yên tâm, gần gũi, dễ chịu trong các giờ tập. Nhờ vậy mà họ hoàn toàn yên tâm về tính chuyên nghiệp và độ khó của các loại bài tập đặt ra.

KẾT LUẬN

Từ kết quả khảo sát thực trạng có thể thấy, đối với việc tập luyện thể thao trong một đội thể thao luôn tồn tại một bầu không khí tâm lý phức tạp, có thể là tích cực, có thể là tiêu cực. Bầu không khí tâm lý được biểu

hiện cụ thể thông qua các thái độ: với GV hướng dẫn, với người cùng tập, với việc tập luyện và với bản thân SV. Trong quá trình tập luyện, những điều kiện về chế độ tập luyện, sự tương hợp về tâm lý giữa các thành viên và đặc điểm tính cách của họ là những yếu tố ảnh hưởng đến bầu không khí tâm lý với những mức độ khác nhau. Từ cơ sở đó có thể đưa ra những đề xuất giải pháp hiệu quả hơn, chú trọng hơn đến những biểu hiện tâm lý của SV trong quá trình tập luyện các môn thể thao để đảm bảo mang lại hiệu quả tốt nhất.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Nguyễn Đình Chính, Phạm Ngọc Uyên (2001), *TLH xã hội*, NXB Giáo Dục.
- [2]. Vũ Dũng (2000), *TLH xã hội*, NXB Khoa học Xã hội.
- [3]. Phạm Mạnh Hà (2001), *Bầu không khí tâm lý xã hội và vai trò của nó đối với sản xuất*, tạp chí Tâm lý học (5), tr. 44-46.
- [4]. Lê Ngọc Lan (2000), *Bầu không khí tâm lý gia đình và việc giáo dục trẻ em*, Tạp chí nghiên cứu giáo dục số 346, tr. 4 – 11.
- [5]. Nguyễn Thị Oanh (2007), *Làm việc theo nhóm*, NXB Trẻ.

Bài nộp ngày 02/8/2022, phản biện ngày 07/10/2022, duyệt đăng ngày 30/10/2022