THỰC TRẠNG PHÁT TRIỂN HOẠT ĐỘNG THỂ DỤC THỂ THAO NGOẠI KHÓA SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC KHÁNH HÒA

Nguyễn Ngọc Nguyên Vỹ
Thạc sỹ, Đại học Khánh Hòa

Tóm tắt: *Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy tiến hành đánh giá thực trạng hoạt động tập luyện thể dục thể thao ngoại khóa của sinh viên trường Đại học Khánh Hòa trên các mặt: Thực trạng các yếu tố ảnh hưởng tới phong trào tập luyện Thể dục thể thao ngoại khóa của sinh viên; Thực trạng tham gia tập luyện Thể dục thể thao ngoại khóa và tìm hiểu các nguyên nhân không tham gia tập luyện Thể dục thể thao ngoại khóa của đối tượng nghiên cứu, làm căn cứ tác động các giải pháp phát triển phong trào tập luyện Thể dục thể thao ngoại khóa cho sinh viên.*

Từ khóa: *Thực trạng, Thể dục thể thao ngoại khóa, Trường Đại học Khánh Hòa*

CURRENT STATUS OF EXTRACURRICULAR SPORTS ACTIVITIES DEVELOPMENT AMONG STUDENTS AT KHANH HOA UNIVERSITY

Abstract: *Using conventional scientific research methods to assess the situation of extracurricular physical training and sports students at the Khanh Hoa University: factors affecting the students' movement of extracurricular physical training and sports; Actual situation of participating in extracurricular physical training and sports and the reasons for not joining in extracurricular physical training and sports of the research subjects, as a basis to encourage students to participate in the extracurricular physical training and sports.*

Keywords*: Situation, Extracurricular Physical Training and Sports, Khanh Hoa University*

Nhận bài: 26.12.2025 Phản biện: 17.01.2026 Duyệt đăng: 23.01.2026

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Tập luyện thể dục thể thao (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 Khánh Hoà, hình thức tổ chức hướng dẫn SV tập luyện để hoàn thiện các nội dung học tập chính khóa chưa phát động được phong trào tự tập luyện của SV. Hoạt động xây dựng các câu lạc bộ thể thao chưa được coi trọng, số lượng SV tham gia còn hạn chế.

Việc nghiên cứu về hoạt động TDTT ngoại khoá đối với SV ở một số trường Đại học đã có một số tác giả đề cập đến như: Nguyễn Đức Trường (2015), Trần Thị Tiệp (2017). Nhưng chưa có tác giả nào đi sâu vào nghiên cứu đánh giá thực trạng hoạt động TDTT ngoại khoá của sinh viên Đại học Khánh Hòa. Nghiên cứu sẽ tìm ra những yếu tố làm hạn chế hoạt động TDTT ngoại khoá của SV, là cơ sở thực tiễn để đề xuất những giải pháp phù hợp và ứng dụng vào thực tiễn nhằm góp phần nâng cao hiệu quả hoạt động tập luyện TDTT ngoại khoá nhằm nâng cao thể lực cho SV của Nhà trường Quá trình nghiên cứu đã sử dụng những phương pháp sau: Nghiên cứu và tổng hợp tài liệu; quan sát sư phạm; phỏng vấn tọa đàm và toán học thống kê.

II. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Thực trạng các yếu tố ảnh hưởng đến phong trào tập luyện thể dục thể thao ngoại khóa của sinh viên Đại học Khánh Hòa

2.1.1. Thực trạng chương trình Giáo dục thể chất của sinh viên Đại học Khánh Hòa

Trong hoạt động Giáo dục thể chất, chương trình giảng dạy là yếu tố cốt lõi, giữ vai trò quyết định chất lượng của mặt giáo dục này. Kết quả nghiên cứu được trình bày tại bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy: Cấu trúc chương trình môn học Giáo dục thể chất ở Trường ĐH Khánh Hòa hiện nay gồm tổng số giờ là 90 tiết với 3 học kỳ cụ thể như sau:

Kỳ 1: Điền kinh với tổng số giờ 30 tiết (số tín chỉ 01). Kỳ 2: Bóng chuyền với tổng số giờ 30 tiết (số tín chỉ 01). Kỳ 3: Bóng rổ với tổng số giờ 30 tiết (số tín chỉ 01).

Bảng 1: Chương trình Giáo dục thể chất của SV trường ĐH Khánh Hòa

TT	Nội dung	Tổng số giờ	Học kỳ		
			I	II	III
1	Điền kinh	30	30		
2	Bóng chuyền	30		30	
3	Bóng rổ	30			30
Tổng số		**90**	**30**	**30**	**30**

2.1.2. Cơ sở vật chất tập luyện thể dục thể thao ngoại khóa của sinh viên trường đại học Khánh Hòa

Về thực trạng cơ sở vật chất phục vụ tập luyện ngoại khóa của SV, đề tài tiến hành điều tra, khảo sát kết hợp với phỏng vấn giảng viên của trường ĐH Khánh Hòa.

Cơ sở vật chất dành cho hoạt động TDTT của trường ĐH Khánh Hòa có chất lượng ở mức khá và trung bình. Tuy nhiên, vẫn còn thiếu so với cơ cấu đào tạo của trường, mỗi năm trường tuyển sinh được từ 2000 - 2200 SV.

Qua phỏng vấn SV, giảng viên về công suất sử dụng và mức độ đáp ứng nhu cầu tập luyện TDTT ngoại khóa cho thấy: Công suất sử dụng của các sân tập này hiện nay đạt đến 100%, sân bãi được sử dụng liên tục để giảng dạy cho SV, thời gian trống để dành cho ngoại khóa là rất hạn chế (chỉ có vào thời gian buổi sáng sớm hoặc buổi chiều muộn). Cũng vì lý do đó mà việc đáp ứng cho tập luyện TDTT ngoại khóa của SV là chưa đáp ứng được, Sân bãi chưa có đủ để đáp ứng SV tham gia tập luyện.

2.1.3. Mức độ yêu thích, nhu cầu và động cơ tập luyện thể dục thể thao ngoại khóa của sinh viên trường đại học Khánh Hòa

Tiến hành khảo sát mức độ yêu thích và nhu cầu tập luyện TDTT ngoại khóa của 550 SV trường ĐH Khánh Hòa. Kết quả khảo sát được trình bày tại bảng 2.

Qua bảng 2 cho thấy: Về mức độ yêu thích tập luyện TDTT ngoại khóa: Có 29.09% số SV được phỏng vấn trả lời không thích tập luyện TDTT ngoại khóa. Điều này cho thấy số lượng SV yêu thích tập luyện nâng cao thể lực, sức khỏe chiếm tỉ lệ lớn 50.18%. Đây là một lợi thế trong quá trình phát triển phong trào tập luyện TDTT ngoại khóa cho SV trường ĐH Khánh Hòa.

Về nhu cầu tập luyện TDTT ngoại khóa của SV trường ĐH Khánh Hoà: Có tới 69.45% số SV được phỏng vấn trả lời là có nhu cầu tập luyện TDTT ngoại khóa. Đây cũng là lợi thế lớn trong việc phát triển phong trào tập luyện TDTT ngoại khóa tại trường ĐH Khánh Hòa.

Khảo sát về nhu cầu tần suất tập luyện cho thấy đa số SV có nhu cầu tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa thường xuyên chiếm 59.42%. Thời điểm tập luyện chủ yếu lựa chọn là buổi chiều (Sau giờ học), địa điểm tập luyện chủ yếu là tại trường chiếm 79.58%. Đây là những định hướng cần thiết trong phát triển phong trào tập luyện TDTT ngoại khóa tại trường ĐH Khánh Hòa.

Về động cơ tập luyện TDTT ngoại khóa của SV trường ĐH Khánh Hòa: Đa số các em đều có động cơ tích cực và bền vững trong việc tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa như: Tập để nâng cao sức khỏe và thể lực; tập để tạo mối quan hệ giao lưu học hỏi; Tập để có thể hình đẹp; Tập để phát triển khả năng nhận thức… các động cơ đó chiếm đến 67.02%. Còn lại 32.98% SV được phỏng vấn trả lời là tập TDTT để có thể thi qua học phần. Mặc dù các em không thích tập luyện TDTT ngoại khóa, tuy nhiên đã có ý thức về việc tập luyện để có thể thi qua học phần, đó cũng là một tín hiệu tốt trong việc phát triển phong trào tập luyện TDTT ngoại khóa.

Bảng 2. Thực trạng cơ sở vật chất phục vụ học tập và tập luyện TDTT ngoại khóa của SV trường ĐH Khánh Hòa

Loại hình sân bãi – dụng cụ	Số lượng	Chất lượng	Công suất sử dụng (%)	Mức độ đáp ứng nhu cầu hoạt động ngoại khóa
Sân Cầu lông	1	Khá	100	Chưa đáp ứng
Sân Bóng chuyền	3	Khá	100	Chưa đáp ứng
Sân Bóng rổ	2	Khá	100	Chưa đáp ứng
Bàn Bóng bàn	4	Khá	100	Chưa đáp ứng
Sân Bóng đá	1	Trung bình	100	Chưa đáp ứng
Sân Điền kinh	1	Trung bình	100	Chưa đáp ứng

2.2. Thực trạng tham gia và nguyên nhân không tham gia tập luyện thể dục thể thao ngoại khóa của sinh viên trường đại học Khánh Hòa

2.2.1. Thực trạng tham gia tập luyện thể dục thể thao ngoại khóa của sinh viên trường đại học Khánh Hòa

Khảo sát thực trạng nội dung tập luyện TDTT ngoại khóa của SV ĐH Khánh Hòa thông qua điều tra 750 SV (400 SV nam và 150 SV nữ). Phỏng vấn được tiến hành bằng phiếu hỏi.

Tỷ lệ SV tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa thấp chỉ đạt 39.45% tổng số SV, trong đó tỷ lệ SV tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa của nam cao hơn nữ. Qua phỏng vấn cũng cho thấy: Có 2 lý do các em không tham gia tập luyện ngoại khóa là do sân bãi không đủ để tập luyện và do phải đi làm thêm...

Tỷ lệ SV tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa cao ở các môn Điền kinh (nam chiếm 18.89%, nữ chiếm 11.86%); Cầu lông (nam chiếm 17.97%, nữ chiếm 22.03%); Bóng đá (chủ yếu ở nam chiếm tỷ lệ 15.82%), còn lại là các môn Bóng rổ, Võ thuật, Bóng bàn. Các môn thể thao khác chiếm tỷ lệ ít hơn.

Qua phỏng vấn còn cho thấy lý do các em chọn môn Bóng đá, Điền kinh, Cầu lông tập luyện là do, các môn này không yêu cầu sân bãi đạt chất lượng, chỉ cần có sân là có thể tập luyện, các môn này cũng dễ dàng tập luyện, không yêu cầu kỹ thuật cao.

2.2.2. Nguyên nhân không tham gia tập luyện thể dục thể thao ngoại khóa của sinh viên trường đại học Khánh Hòa

Kết quả tìm hiểu các nguyên nhân không tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa của Sv ĐH Khánh Hòa được trình bày tại bảng 3.

Bảng 3. Nguyên nhân không tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa của SV trường ĐH Khánh Hòa (n=333)

TT	Nguyên nhân	Kết quả	
		m_i	%
1	Không yêu thích	127	38.13
2	Không có thời gian tập	54	16.21
3	Không được sự ủng hộ của gia đình, bạn bè	5	1.50
4	Không có kinh phí tham gia tập luyện	13	3.90
5	Không đủ cơ sở vật chất tập luyện	82	24.62
6	Không có giáo viên hướng dẫn	15	4.5
7	Tập luyện TDTT ảnh hưởng tiêu cực tới việc học	22	6.66
8	Các nguyên nhân khác	15	4.50

Qua bảng 3 cho thấy: Có 5 nguyên nhân có được các SV đánh giá có mức độ ảnh hưởng lớn tới quá trình tập luyện TDTT ngoại khóa của SV trường ĐH Khánh Hòa đó là không đủ cơ sở vật chất chiếm 24.62%; Không yêu thích chiếm 38.13% và nguyên nhân thứ 3 đó là không có thời gian để tập luyện do phải đi học 16.21%. Còn lại các nguyên nhân như tập luyện gây ảnh hưởng đến việc học; Không có kinh phí tập… đều chiếm tỉ lệ thấp.

2.2.3. Thực trạng thể lực chung của sinh viên đại học Khánh Hòa theo tiêu chuẩn RLTT

Để đánh giá thực trạng thể lực chung của học viên năm thứ nhất trường ĐH Khánh Hòa, tiến hành kiểm tra bằng test trong QĐ số 53/2008/ QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008 đối với 550 SV, về việc đánh giá xếp loại thể lực học sinh, SV. Kết quả kiểm tra được trình bày ở bảng 4.

Bảng 4. Thực trạng thể lực chung của SV ĐH Khánh Hòa (n=550)

TT	Nội dung kiểm tra	Tiêu chuẩn RLTT	Xếp loại thể lực của nam (n=400)					
			Tốt	%	Đạt	%	Không đạt	%
1	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	17 -22	55	13.75	284	71.0	61	15.25
2	Bật xa tại chỗ (cm)	207 -225	50	12.4	286	71.5	64	16.0
3	Chạy 30m xuất phát cao (s)	5.70 -4.70	69	17.25	292	73.0	39	9.75
4	Chạy con thoi 4x10m (s)	12.40 – 11.75	77	19.25	275	68.75	48	12.0
5	Chạy tùy sức 5 phút (m)	950 - 1060	86	21.5	273	68.25	41	10.25
TT	Nội dung kiểm tra	Tiêu chuẩn RLTT	Xếp loại thể lực của nữ (n=150)					
			Tốt	%	Đạt	%	Không đạt	%
1	Nằm ngửa gập bụng (l/30s)	16 - 19	17	11.3	107	71.3	26	17.3
2	Bật xa tại chỗ (cm)	153 - 169	20	13.3	105	70.0	25	16.7
3	Chạy 30m xuất phát cao (s)	6.70 - 5.70	23	15.3	109	72.6	18	12.0
4	Chạy con thoi 4x10m (s)	13 – 12	24	16.0	111	74.0	15	10.0
5	Chạy tùy sức 5 phút (m)	870 - 940	17	11.3	104	69.3	29	19.3

Từ kết quả thu được ở bảng 4 cho thấy: Thực trạng thể lực chung của SV ĐH Khánh Hòa còn một số hạn chế như tỷ lệ học viên xếp loại tốt còn thấp, và xếp loại không đạt còn cao. Nhiều nhất ở các test đánh giá sức bền và ít hơn ở các test đánh giá sức nhanh và sức mạnh.

Để thấy rõ hơn thực trạng thể lực chung của SV ĐH Khánh Hòa, chúng tôi tổng hợp xếp loại thể lực chung của SV.

Trình độ thể lực của SV ĐH Khánh Hòa chủ yếu ở mức độ trung bình. Tỷ lệ SV đạt loại tốt chiếm khoảng 30%, tuy nhiên, tỷ lệ SV không đạt tiêu chuẩn RLTT còn từ 18.66-19.5%.

III. KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu đánh giá thực trạng hoạt động TDTT ngoại khóa của SV ĐH Khánh Hòa: cơ sở vật chất dành cho hoạt động TDTT của trường ĐH Khánh Hòa, chất lượng ở mức khá và trung bình, còn thiếu về số lượng nên chưa đáp ứng nhu cầu hoạt động TDTT NK; Còn 29.09% số SV được hỏi không thích tập luyện TDTT NK; Số lượng SV có nhu cầu nhưng chưa tham gia tập luyện cao; SV có nhu cầu tập luyện sau giờ học, địa điểm tại sân trường; Đa số các em đều có động cơ tích cực và bền vững trong việc tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa. Thực trạng thể lực chung của sv ĐH Khánh Hòa còn một số hạn chế. Các nguyên nhân chính khiến SV không tham gia tập luyện TDTT NK gồm: Không đủ cơ sở vật chất; không yêu thích tập luyện TDTT và không có thời gian tập luyện.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), *Quyết định 53/QĐ-BGDĐT ngày 18/09/2008, ban hành quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực HS, SV.*

Bộ Giáo dục và Đào tạo (2015), *Thông tư số 25/2015/TT-BGDĐT ban hành quy định về chương trình môn học Giáo dục thể chất thuộc các chương trình đào tạo Đại học, ngày 14/10/2015.*

Bộ Giáo dục và Đào tạo (2020), *Thông tư số 48/2020/TT-BGDĐT ngày 31/12/2020 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo quy định về hoạt động thể thao trong Nhà trường.*

Nguyễn Toán, Phạm Danh Tốn (2006), *Lý luận và phương pháp TDTT,* Nxb TDTT, Hà Nội.