

NGHIÊN CỨU ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG HOẠT ĐỘNG THỂ DỤC THỂ THAO NGOẠI KHÓA CỦA SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC TÂN TRÀO TRONG HỌC KỲ 1 NĂM HỌC 2025-2026

Trần Minh Hằng¹, Phạm Thị Quyên²

¹Email: TMHang@tqu.edu.vn

²Email: PTQuyên@tqu.edu.vn

Trung tâm TDDT Trường Đại học Tân Trào

Tóm tắt: Nghiên cứu được tiến hành đánh giá thực trạng hoạt động thể dục thể thao (TDDT) ngoại khóa của sinh viên Trường Đại học Tân Trào trong học kỳ I năm học 2025-2026 thông qua khảo sát thực tế trên 200 sinh viên gồm 100 nam và 100 nữ. Kết quả nghiên cứu cho thấy tỷ lệ sinh viên duy trì tập luyện TDDT thường xuyên còn thấp (=18,0%), trong khi tập luyện không thường xuyên chiếm tỷ lệ cao (=58,5%) và có tới 23,5% sinh viên không tham gia tập luyện ngoại khóa. Các môn thể thao được lựa chọn nhiều nhất gồm Võ thuật (=67,5%), Cầu lông (=59,0%) và Bóng chuyền hơi (=54,5%). Hình thức tập luyện phổ biến chủ yếu là tự tập (=44,3%) và tập theo nhóm lớp (=36,0%). Bên cạnh đó, có tới 48,3% sinh viên tập luyện không có người hướng dẫn và đa số chỉ duy trì thời lượng tập luyện ở mức 30-45 phút/ngày (=66,3%). Kết quả nghiên cứu phản ánh hoạt động TDDT ngoại khóa của sinh viên Trường Đại học Tân Trào vẫn còn tồn tại nhiều hạn chế về tính thường xuyên, hình thức tổ chức và công tác hướng dẫn tập luyện.

Từ khóa: Thể dục thể thao ngoại khóa; sinh viên; Trường Đại học Tân Trào; hoạt động thể chất; giáo dục thể chất.

A STUDY ASSESSING THE CURRENT STATUS OF EXTRACURRICULAR PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS ACTIVITIES AMONG STUDENTS AT TAN TRAO UNIVERSITY IN THE FIRST SEMESTER OF THE 2025–2026 ACADEMIC YEAR

Abstract: This study was conducted to assess the current situation of extracurricular sports activities among students at Tan Trao University during the first semester of the 2025-2026 academic year through a survey of 200 students, including 100 male and 100 female students. The findings indicated that the proportion of students maintaining regular participation in sports and physical exercise remained low (18,0%), while irregular participation accounted for a high percentage (58,5%), and 23.5% of students did not engage in any extracurricular physical activities. The most commonly selected sports were martial arts (67,5%), badminton (59,0%), and soft volleyball (54,5%). The predominant forms of participation were self-directed practice (44,3%) and group-based practice organized by classes (36,0%). In addition, up to 48,3% of students practiced without instructional guidance, and most students maintained exercise durations of only 30-45 minutes per day (66,3%). The results reveal that extracurricular sports activities among students at Tan Trao University still exhibit several limitations in terms of regular participation, organizational forms, and instructional guidance.

Keywords: extracurricular sports activities; university students; Tan Trao University; physical activity; physical education.

Nhận bài: 16/03/2026

Phản biện: 15/04/2026

Duyệt đăng: 20/04/2026

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Hoạt động thể dục thể thao (TDDT) ngoại khóa trong các cơ sở giáo dục đại học (ĐH) có vai trò quan trọng đối với quá trình phát triển toàn diện của các sinh viên (SV). Thông qua hoạt động tập luyện thường xuyên, các SV không chỉ được tăng cường thể lực, cải thiện sức khỏe mà còn góp phần hình thành lối sống tích cực, tăng khả năng thích nghi tâm lý và nâng cao hiệu quả học tập. Trong bối cảnh phát triển công nghệ hiện nay, khi áp lực học tập, thời gian sử dụng thiết bị công nghệ và xu hướng ít vận động ngày càng gia tăng, việc duy trì thói quen tập luyện TDDT ngoại khóa đối với các SV càng trở thành quan trọng và cần thiết.

Những năm gần đây, phong trào TDDT tại các trường ĐH đã có nhiều thay đổi theo hướng tích cực, hiệu quả hơn. Tuy nhiên, thực tiễn cũng cho thấy hoạt động TDDT ngoại khóa của các SV vẫn còn tồn tại nhiều hạn chế như: Tỷ lệ tham gia tập luyện thường xuyên còn thấp, nội dung tập luyện

còn mang tính tự phát, hình thức tổ chức chưa đa dạng, cơ sở vật chất và lực lượng hướng dẫn còn thiếu đồng bộ. Một số nghiên cứu trong nước cũng đã chỉ ra rằng đa số SV tham gia hoạt động TDDT chủ yếu theo sở thích cá nhân, chưa hình thành được ý thức tập luyện lâu dài và khoa học. Điều này ảnh hưởng không nhỏ đến hiệu quả nâng cao thể chất cũng như sự phát triển phong trào thể thao trường học trong các cơ sở giáo dục đại học.

Đối với Trường Đại học Tân Trào, hoạt động TDDT ngoại khóa trong những năm gần đây bước đầu đã nhận được sự quan tâm của nhà trường và thu hút sự tham gia của các SV. Tuy nhiên, thực tế cho thấy mức độ tham gia tập luyện giữa các nhóm SV còn có sự khác biệt; nhiều SV chưa duy trì được thói quen tập luyện thường xuyên, việc tổ chức các hoạt động ngoại khóa còn mang tính phân tán và chưa thật sự tạo được sức hút rộng rãi. Bên cạnh đó, xu hướng lựa chọn môn thể thao,

hình thức tập luyện và thời lượng tham gia của SV cũng có nhiều đặc điểm đáng quan tâm cần được đánh giá khách quan và toàn diện.

Xuất phát từ những vấn đề trên, nghiên cứu tiến hành đánh giá thực trạng hoạt động TDTT của các SV tại Trường Đại học Tân Trào trong học kỳ I năm học 2025-2026, làm cơ sở thực tiễn khi đề xuất các giải pháp phù hợp nhằm nâng cao hiệu quả hoạt động TDTT ngoại khóa, góp phần cải thiện thể chất và phát triển phong trào thể thao đại học.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Phương pháp nghiên cứu

Trong quá trình nghiên cứu, đề tài sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau:

Phương pháp tham khảo tài liệu: Thu thập và phân tích các tài liệu liên quan đến hoạt động TDTT ngoại khóa, giáo dục thể chất trong trường đại học và các công trình nghiên cứu có liên quan.

Phương pháp phỏng vấn bằng phiếu hỏi: Sử dụng phiếu khảo sát để điều tra thực trạng hoạt động TDTT ngoại khóa của 200 SV Trường Đại

học Tân Trào (100 nam, 100 nữ) trong học kỳ I năm học 2025-2026.

Phương pháp quan sát sư phạm: Quan sát trực tiếp hoạt động tập luyện TDTT ngoại khóa của SV tại sân trường, khuôn viên và các điểm tập luyện thường xuyên.

Phương pháp toán học thống kê: Sử dụng các tham số thống kê cơ bản như số lượng (n), tỷ lệ phần trăm (%) để xử lý và phân tích số liệu nghiên cứu.

2.2. Kết quả nghiên cứu

2.2.1. Thực trạng về tính chuyên cần tập luyện TDTT ngoại khóa của Trường Đại học Tân Trào

Nhằm đánh giá thực trạng về tập luyện TDTT ngoại khóa của Trường Đại học Tân Trào, nghiên cứu tiến hành phỏng vấn 200 SV và phỏng vấn theo đặc điểm giới tính về tính chuyên cần tập luyện trong đó đối với việc tham gia tập luyện (thường xuyên ở mức tập luyện ≥ 2 buổi/tuần liên tục), còn tập luyện (không thường xuyên ở mức tập luyện < 2 buổi/tuần liên tục), mức độ không tập là trong tuần không tham gia tập luyện. Kết quả được trình bày tại bảng sau:

Bảng 1. Thực trạng tập luyện TDTT ngoại khóa của SV Trường Đại học Tân Trào (n=200)

Nội dung	Mức độ trả lời	ΣSV (n=200)		Giới tính			
		n	%	Nam (n=100)		Nữ (n=100)	
				n	%	n	%
Chuyên cần tập luyện	Thường Xuyên	36	18,0	16	16,0	20	20,0
	Không thường xuyên	117	58,5	65	65,0	52	52,0
	Không tập	47	23,5	19	19	28	28,0

- Tính thường xuyên của hoạt động: Tỷ lệ SV duy trì tập luyện ở mức “Thường xuyên” rất khiêm tốn, chỉ đạt 18,0%. Trong khi đó, nhóm Không thường xuyên chiếm đa số (=58,5%). Điều này chỉ ra rằng, phần lớn SV tham gia thể thao còn mang tính ngẫu hứng, tự phát, chưa hình thành được thói quen rèn luyện kỷ luật và khoa học. Việc tập luyện ngắt quãng này sẽ hạn chế rất lớn đến khả năng tích lũy thể lực và nâng cao sức khỏe thực sự.

- Tỷ lệ không tham gia tập luyện: Ghi nhận tới 23,5% (gần =1/4 số SV) hoàn toàn Không tập bất kỳ môn thể thao nào ngoài giờ học chính khóa. Điều này cho thấy có một bộ phận không nhỏ SV đang có lối sống thụ động, lười vận động và có thể dẫn đến các nguy cơ lớn đối với sức khỏe học đường và khả năng đáp ứng yêu cầu nghề nghiệp trong tương lai.

- Sự phân biệt theo đặc điểm giới tính: Ghi nhận có sự khác biệt, cụ thể đối với nam SV ghi

nhận xu hướng có tính ngẫu hứng tương đối rõ ràng. Tỷ lệ tập Không thường xuyên lên tới 65,0% (cao hơn hẳn so với nữ SV =52,0%). Điều này cũng biểu thị nam SV có thể tham gia các CLB thể thao nhưng cũng không duy trì mức thường xuyên tập luyện trong thời gian dài.

- Đối với nữ SV: Có sự chênh lệch tương đối rõ ràng, cụ thể tỷ lệ tập luyện mức thường xuyên cao hơn nam SV (20,0% so với 16,0%), cho thấy các nữ SV có ý thức hơn trong việc tập luyện thể chất của bản thân. Tuy nhiên, tỷ lệ mức Không tập thu được của nữ SV cũng ghi nhận cao hơn hẳn nam SV (28,0% so với 19,0%). Điều này cũng đã cho thấy các nữ SV có nhiều hạn chế hơn trong việc tham gia các hoạt động thể thao hơn so với nam SV.

2.2.2. Thực trạng nội dung hoạt động thể thao ngoại khóa

Để đánh giá khách quan xu hướng lựa chọn môn thể thao tập luyện ngoài giờ lên lớp, nghiên

cứu tiên hành khảo sát trên mẫu chọn ngẫu nhiên học Tân Trào. Kết quả thống kê được trình bày chi tiết tại bảng sau:

Bảng 2. Thực trạng lựa chọn nội dung tập luyện TDTT ngoại khóa của SV Trường Đại học Tân Trào (n=200)

TT	Môn thể thao	ΣSV (n=200)		Giới tính			
				Nam (n=100)		Nữ (n=100)	
		n	%	n	%	n	%
1.	Võ thuật	135	67.5	65	65.0	70	70.0
2.	Cầu lông	118	59.0	56	56.0	62	62.0
3.	Bóng chuyền hơi	109	54.5	36	36.0	73	73.0
4.	Điền kinh (Chạy/đi bộ)	95	47.5	45	45.0	50	50.0
5.	Bóng đá	68	34.0	35	35.0	33	33.0
6.	Đá cầu	63	31.3	19	19.0	44	44.0
7.	Bóng chuyền da	40	20.0	25	25.0	15	15.0
8.	Bóng rổ	27	13.5	20	20.5	7	7.0

Kết quả thu được tại bảng 2 cho thấy: Ghi nhận kết quả có tính chênh lệch về các môn thể thao truyền thống và phong trào địa phương. Cụ thể, Võ thuật dẫn đầu với tỷ lệ lựa chọn rất cao (=67,5%). Điều này cho thấy sự tương thích giữa nội dung tập luyện ngoại khóa với chương trình Giáo dục thể chất chính khóa (vốn chú trọng Võ thuật). Đồng thời, phản ánh nhu cầu tự vệ và rèn luyện kỹ năng mềm của SV hiện nay. Bóng chuyền hơi chiếm tỷ lệ cao thứ ba (=54,5%). Đây là nét đặc thù của phong trào thể thao tại Tỉnh Tuyên Quang và các tỉnh miền núi phía Bắc, nơi môn Bóng chuyền hơi phát triển rất mạnh, dễ chơi, chi phí thấp và phù hợp với thể trạng SV. Kết quả cũng ghi nhận có số lượng lớn SV (=47,5%) đã lựa chọn môn Điền kinh (Chạy bộ/Đi bộ) làm hình thức rèn luyện hàng ngày. Đây là giải pháp có tính tự phát phổ biến vì SV có thể tận dụng khuôn viên sân trường, đường nội bộ ký túc xá để tập luyện mà không phụ thuộc vào dụng cụ hay

nhà tập chuyên dụng.

Kết quả cũng ghi nhận có sự khác biệt rõ ràng liên quan đến giới tính. Cụ thể, các nam SV tập trung vào các môn thể thao đối kháng và cường độ cao như Bóng đá (=60.0% cao hơn hẳn so với nữ SV =8%) và Võ thuật (=65,0%). Các nữ SV lại lựa chọn nhiều hơn ở môn Bóng chuyền hơi (=73,0%) và Cầu lông (=62,0%). Điều này cho thấy nữ SV thích Bóng chuyền hơi hơn so với các môn thể thao khác.

Các môn Bóng rổ (=13,5%) và Bóng chuyền da (=20,0%) có tỷ lệ tham gia thấp.

2.2.3. Thực trạng hình thức tập luyện TDTT ngoại khóa của Trường Đại học Tân Trào

Với mục đích đánh giá thực trạng hình thức tập luyện TDTT ngoại khóa của Trường Đại học Tân Trào, nghiên cứu tiến hành phỏng vấn 200 SV và theo đặc điểm giới tính, về sự lựa chọn các hình thức tập luyện. Kết quả phỏng vấn được trình bày tại bảng sau:

Bảng 3. Thực trạng hình thức tập luyện TDTT ngoại khóa của SV Trường Đại học Tân Trào

Nội dung	Mức độ trả lời	ΣSV (n=200)		Giới tính			
				Nam (n=100)		Nữ (n=100)	
		n	%	n	%	n	%
Hình thức tập luyện	Tập luyện CLB	33	16.3	17	16.7	16	16.0
	Tập luyện theo đội tuyển	10	5.0	2	3.3	7	6.7
	Tập theo hình thức nhóm lớp	72	36.0	38	38.0	34	3.0
	Tự tập	85	44.3	49	48.7	40	40.0

Kết quả thu được tại bảng 3 cho thấy: Ghi nhận các SV Trường Đại học Tân Trào tập trung trong việc duy trì các hoạt động TDTT thường xuyên, liên tục. Cụ thể, hình thức Tự tập (=44,3%) và Tập theo nhóm lớp (=36,0%) chiếm tỷ lệ lớn nhất ($\Sigma > 80\%$). Nghiên cứu xác định hai hình thức này được chọn có thể do tính linh hoạt của loại hình này hấp dẫn và phù hợp với đặc thù lịch học tập dày đặc của các em.

Kết quả cũng ghi nhận có một số (nhỏ) các SV tham gia vào các CLB thể thao (=16,3%) hoặc các Đội tuyển thể thao (=5,0%). Điều này cho thấy hai mô hình này có quy mô nhỏ và cũng chưa thật sự thu hút được hứng thú tham gia của các SV.

Hơn nữa nam SV cũng được ghi nhận có xu hướng Tự tập cao hơn nữ SV (48,7% so với 40,0%), trong khi nữ SV lại tham gia đội tuyển tích cực hơn nam SV (6,7% so với 3,3%).

2.2.4. Thực trạng tổ chức tập luyện TDTT ngoại khóa của Trường Đại học Tân Trào

Để đánh giá thực trạng về tổ chức tập luyện ngoại khóa của Trường Đại học Tân Trào, nghiên cứu tiếp tục tiến hành phỏng vấn tổng thể 200 SV và phỏng vấn theo đặc điểm giới tính nam, nữ.

Ghi nhận có đến gần một nửa số SV (=48,3%) tập luyện trong tình trạng không người hướng dẫn. Cũng chỉ có 17,5% SV được tập luyện dưới sự hướng dẫn thường xuyên (tương ứng với nhóm tham gia CLB và đội tuyển). Điều này có thể được xác định là nguyên nhân làm giảm hiệu quả tập luyện, tăng nguy cơ chấn thương, sai kỹ thuật, khiến SV khó duy trì được hứng thú và động lực tham gia tập luyện thường xuyên, lâu dài.

2.2.5. Thực trạng về thời lượng tập luyện TDTT ngoại khóa của Trường Đại học Tân Trào

Ghi nhận thời lượng tập luyện thu được ở đa số ý kiến của SV tham gia đánh giá (=66,3%) nhưng chỉ duy trì bài tập kéo dài ở mức từ 30-45 phút. Tuy nhiên, thực tế khoảng thời gian này chỉ đủ

cho việc khởi động tích cực. Kết quả cũng cho thấy, chỉ có 33,7% SV đánh giá ở mức đạt ngưỡng tập luyện tích cực (từ 45-90 phút).

Liên quan đến vấn đề giới tính, các nam SV được ghi nhận có xu hướng tập luyện với thời gian dài hơn so với nữ SV (37,3% nam tập >45 phút so với 29,3% nữ).

Liên quan đến yếu tố thời điểm tập luyện, kết quả ghi nhận có sự mất cân đối nghiêm trọng về khung giờ tập luyện của các SV. Cụ thể, khung giờ thường dùng là chiều tối (17h30-19h30) chiếm tỷ lệ cao vượt trội =81,3%, trong khi buổi sáng chỉ đạt tỷ lệ 18,7%.

Về yếu tố tần suất tập luyện, kết quả thu được cho thấy có tới 82,0% SV xác nhận chỉ tham gia tập luyện 1 buổi/tuần (hoặc ít hơn 2 buổi). Cũng chỉ có 18,0% số SV đạt ngưỡng tối thiểu này.

III. KẾT LUẬN

Nghiên cứu đã đánh giá được thực trạng hoạt động TDTT ngoại khóa của SV Trường Đại học Tân Trào trong học kỳ I năm học 2025-2026. Kết quả cho thấy tỷ lệ SV tập luyện thường xuyên còn thấp (chỉ =18,0%), trong khi tập luyện không thường xuyên chiếm tỷ lệ cao (=58,5%) và có tới 23,5% số SV không tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa.

Đối với các môn thể thao ngoại khóa, môn thể thao được lựa chọn nhiều nhất gồm Võ thuật (=67,5%), Cầu lông (=59,0%) và Bóng chuyền hơi (=54,5%). Hình thức tập luyện chủ yếu là tự tập (=44,3%) và tập theo nhóm lớp (=36,0%). Bên cạnh đó, có tới 48,3% sinh viên tập luyện không có người hướng dẫn và phần lớn chỉ duy trì thời lượng tập luyện ở mức 30-45 phút/ngày (=66,3%).

Kết quả nghiên cứu cho thấy hoạt động TDTT ngoại khóa của sinh viên vẫn còn nhiều hạn chế về tính thường xuyên, hình thức tổ chức và công tác hướng dẫn tập luyện, cần có các giải pháp phù hợp nhằm nâng cao hiệu quả hoạt động TDTT trong nhà trường.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

Dương Đình Tiến (2025). Quản lý hoạt động ngoại khóa cho SV ngành TDTT tại Trường ĐH Văn hóa, Thể thao và Du lịch Thanh Hóa. *Tạp chí Khoa học Trường ĐH Văn hóa, Thể thao và Du lịch Thanh Hóa*, 3(24).

Nguyễn Thành Viên (2025). Giải pháp nâng cao hoạt động TDTT ngoại khóa cho SV Học viện Ngân hàng - Phân viện Bắc Ninh. *Tạp chí Khoa học Trường ĐH Văn hóa, Thể thao và Du lịch Thanh Hóa*, 2(23). <https://doi.org/10.55988/2588-1264/254>

Trần Khánh Duy (2023). Thực trạng hoạt động TDTT ngoại khóa của SV Trường ĐH Điện lực. *Tạp chí Khoa học Thể thao, Số đặc biệt năm 2023*.

World Health Organization (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Geneva: World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>

World Health Organization (2021). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour: At a glance*. Geneva: World Health Organization. <https://www.who.int/europe/publications/i/item/9789240014886>

Địa chỉ nhận bưu phẩm: Trần Minh Hằng (0344166759) tổ 7 Phường Tân Hà Tp. Tuyên Quang, T. Tuyên Quang