

TÁC ĐỘNG CỦA HOẠT ĐỘNG THỂ THAO NGOẠI KHÓA ĐẾN ĐỜI SỐNG TINH THẦN SINH VIÊN

Th.s Lê Văn Trung
Học viện Quản lý Giáo dục - 31 Phan Đình Giót

Tóm tắt: Bài viết tập trung nghiên cứu mối liên hệ giữa việc tham gia các hoạt động thể thao ngoại khóa và đời sống tinh thần của sinh viên đại học. Thông qua khảo sát và phân tích các khía cạnh như giảm căng thẳng, cải thiện tâm trạng, tăng cường kết nối xã hội và phát triển kỹ năng sống, nghiên cứu chỉ ra rằng thể thao ngoại khóa không chỉ góp phần nâng cao thể chất mà còn có vai trò quan trọng trong việc duy trì và phát triển sức khỏe tâm thần của sinh viên. Trên cơ sở đó, bài viết đề xuất một số giải pháp nhằm đẩy mạnh tổ chức hoạt động thể thao ngoại khóa trong các cơ sở giáo dục đại học.

Từ khóa: thể thao ngoại khóa, đời sống tinh thần, sinh viên, sức khỏe tâm thần, hoạt động phong trào

THE IMPACT OF EXTRACURRICULAR SPORTS ACTIVITIES ON UNIVERSITY STUDENTS' MENTAL WELL-BEING

M.A Le Van Trung
Vietnam Institute of Educational Management – 31 Phan Dinh Giot Street

Abstract: This article focuses on examining the relationship between participation in extracurricular sports activities and the mental well-being of university students. Through surveys and analysis of aspects such as stress reduction, mood improvement, enhanced social connections, and life skills development, the study reveals that extracurricular sports not only contribute to physical health but also play a vital role in maintaining and promoting students' mental health. Based on these findings, the article proposes several solutions to strengthen the organization of extracurricular sports activities in higher education institutions.

Keywords: extracurricular sports, mental well-being, university students, mental health, movement activities

Nhận bài: 18/04/2025

Phản biện: 10/05/2025

Duyệt đăng: 13/05/2025

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong bối cảnh giáo dục đại học hiện nay, chất lượng đào tạo không chỉ được đánh giá qua kiến thức chuyên môn mà còn dựa trên sự phát triển toàn diện về thể chất, tinh thần và kỹ năng sống của sinh viên. Đời sống tinh thần đóng vai trò quan trọng trong quá trình học tập, rèn luyện và hình thành nhân cách của người học, đặc biệt trong giai đoạn sinh viên – khi các em phải đối mặt với nhiều áp lực học tập, mối quan hệ xã hội, sự chuyển tiếp tâm lý và thách thức của cuộc sống tự lập.

Tuy nhiên, thực trạng cho thấy nhiều sinh viên hiện nay đang gặp phải các vấn đề liên quan đến tâm lý như stress, lo âu, mất phương hướng, thiếu động lực... Điều này không chỉ ảnh hưởng đến kết quả học tập mà còn tác động tiêu cực đến sức khỏe lâu dài và khả năng thích nghi xã hội. Trước thực tiễn đó, các giải pháp nâng cao đời sống tinh thần sinh viên ngày càng được quan tâm, trong đó hoạt động thể thao ngoại khóa nổi lên như một kênh hỗ trợ hiệu quả, dễ tiếp cận và phù hợp với đặc điểm lứa tuổi.

Thể thao ngoại khóa không đơn thuần là hình thức rèn luyện thể chất mà còn là môi trường tích cực để sinh viên giải tỏa căng thẳng, xây dựng mối quan hệ xã hội, tăng cường sự tự tin và phát

triển kỹ năng mềm. Tuy nhiên, mức độ tham gia và nhận thức về lợi ích tinh thần của hoạt động thể thao ngoại khóa còn khá khác nhau giữa các nhóm sinh viên và trường đại học. Một số cơ sở giáo dục đã có chính sách và mô hình hỗ trợ tốt, nhưng cũng có nơi hoạt động còn mang tính hình thức, thiếu tổ chức bài bản.

Chính vì vậy, việc nghiên cứu tác động của hoạt động thể thao ngoại khóa đến đời sống tinh thần của sinh viên là cần thiết và có ý nghĩa thực tiễn cao. Kết quả của nghiên cứu này sẽ giúp các nhà quản lý giáo dục, giảng viên và đoàn thể sinh viên nhìn nhận rõ hơn vai trò của thể thao ngoại khóa, từ đó đề xuất các giải pháp phù hợp nhằm nâng cao chất lượng giáo dục toàn diện trong các trường đại học.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Khái niệm về thể thao ngoại khóa

Thể thao ngoại khóa là các hoạt động thể dục thể thao được tổ chức ngoài chương trình chính khóa, mang tính tự nguyện, linh hoạt và thường diễn ra trong hoặc ngoài khuôn viên nhà trường. Các hoạt động này có thể do nhà trường tổ chức theo hình thức câu lạc bộ, đội nhóm; do Đoàn – Hội sinh viên phát động theo phong trào; hoặc do

chính sinh viên tự tổ chức theo sở thích cá nhân.

So với hoạt động giáo dục thể chất chính khóa mang tính bắt buộc, thể thao ngoại khóa được đánh giá là có tính hấp dẫn và sáng tạo cao hơn, vì người học được chủ động lựa chọn môn thể thao yêu thích, thời gian luyện tập và hình thức tham gia. Do đó, thể thao ngoại khóa không chỉ đóng vai trò là hình thức rèn luyện thể lực mà còn là một phần thiết yếu trong đời sống văn hóa – xã hội của sinh viên.

2.2. Đời sống tinh thần của sinh viên

Đời sống tinh thần được hiểu là tổng hòa các yếu tố tâm lý – cảm xúc, nhận thức, mối quan hệ xã hội và mức độ hài lòng với cuộc sống của cá nhân trong môi trường sống và học tập. Đối với sinh viên – lứa tuổi đang trong giai đoạn chuyển tiếp từ vị thành niên sang trưởng thành, đời sống tinh thần thường nhạy cảm, dễ biến động dưới tác động của nhiều yếu tố như áp lực học tập, vấn đề tài chính, các mối quan hệ xã hội, định hướng nghề nghiệp hay sự thay đổi trong môi trường sống khi xa gia đình.

Khi đời sống tinh thần bị tổn thương, sinh viên có thể gặp phải nhiều vấn đề như: stress kéo dài, rối loạn giấc ngủ, cảm giác cô đơn, giảm động lực học tập, hoặc thậm chí dẫn đến trầm cảm. Vì vậy, việc duy trì một trạng thái tinh thần ổn định, tích cực là điều kiện quan trọng để sinh viên học tập tốt, hòa nhập tốt và phát triển toàn diện.

2.3. Vai trò của thể thao đối với sức khỏe tinh thần

Các nghiên cứu trong và ngoài nước đều chỉ ra rằng hoạt động thể thao không chỉ đem lại lợi ích về thể chất mà còn có tác dụng tích cực đến sức khỏe tinh thần. Khi vận động, cơ thể giải phóng các chất dẫn truyền thần kinh như endorphin, dopamine và serotonin – được xem là “hormone hạnh phúc”, giúp cải thiện tâm trạng, giảm căng thẳng và mang lại cảm giác thư giãn. Đặc biệt, trong môi trường đại học – nơi sinh viên dễ gặp khủng hoảng về tâm lý, thì hoạt động thể thao ngoại khóa chính là “liều thuốc tinh thần” đơn giản mà hiệu quả. Việc tham gia thể thao không chỉ giúp giải tỏa áp lực học tập mà còn tạo cơ hội để sinh viên rèn luyện ý chí, nâng cao sự tự tin, mở rộng quan hệ xã hội và học hỏi kỹ năng làm việc nhóm. Qua đó, thể thao góp phần hình thành lối sống tích cực, tinh thần lạc quan và khả năng thích ứng linh hoạt của sinh viên trong môi trường học thuật và đời sống hàng ngày.

2.4. Tác động của hoạt động thể thao ngoại khóa đến đời sống tinh thần sinh viên

2.4.1. Tác dụng của thể thao ngoại khóa đối với việc giảm căng thẳng

Một trong những tác động nổi bật và dễ nhận thấy nhất của thể thao ngoại khóa chính là khả năng giúp sinh viên giải tỏa căng thẳng và duy trì trạng thái tâm lý ổn định trong quá trình học tập và sinh hoạt tại trường đại học. Thực tế cho thấy sinh viên hiện nay phải đối mặt với nhiều áp lực đến từ khối lượng học tập, kỳ vọng từ gia đình, cạnh tranh học bổng, định hướng nghề nghiệp và cả những vấn đề mang tính cá nhân như thích nghi môi trường sống, các mối quan hệ xã hội hay lo âu về tương lai. Trong bối cảnh đó, việc tham gia vào các hoạt động thể thao trở thành một “kênh xả áp” tự nhiên và hiệu quả.

Các nghiên cứu tâm lý học hiện đại chỉ ra rằng trong quá trình vận động thể chất, cơ thể con người sản sinh ra các chất dẫn truyền thần kinh như endorphin, dopamine và serotonin – những chất được mệnh danh là “hormone hạnh phúc” – có tác dụng làm dịu hệ thần kinh, giảm lo âu và tạo cảm giác phấn chấn. Vì vậy, chỉ cần một buổi chạy bộ nhẹ nhàng hoặc một trận cầu ngắn cùng bạn bè cũng đủ để sinh viên cảm thấy đầu óc minh mẫn, tâm trạng tươi sáng hơn và có động lực quay trở lại với việc học. Không chỉ đơn thuần là tác dụng sinh lý, thể thao còn đem lại hiệu quả tâm lý sâu sắc. Việc vận động thường xuyên giúp sinh viên rèn luyện tính kiên nhẫn, tập trung, kỹ năng kiểm soát nhịp thở và điều tiết cảm xúc. Trong quá trình vận động, sinh viên có thể tạm thời rời xa các thiết bị công nghệ, tách mình khỏi những suy nghĩ tiêu cực và bước vào một trạng thái cân bằng tinh thần. Thể thao, trong trường hợp này, không chỉ là hoạt động rèn luyện thể chất mà còn là một hình thức “thiền động”, giúp sinh viên phục hồi năng lượng tâm lý, từ đó phòng ngừa nguy cơ rơi vào trạng thái căng thẳng kéo dài hoặc các rối loạn tâm lý học đường như lo âu, mất ngủ, trầm cảm nhẹ.

2.4.2. Góp phần nâng cao sự tự tin và cảm xúc tích cực

Thể thao ngoại khóa còn đóng vai trò then chốt trong việc bồi dưỡng sự tự tin và thúc đẩy cảm xúc tích cực ở sinh viên – những yếu tố thiết yếu trong quá trình trưởng thành và phát triển nhân cách. Khi tham gia các hoạt động thể thao, sinh viên không chỉ đơn thuần vận động cơ thể mà còn

liên tục trải nghiệm cảm giác chinh phục, tiến bộ, vượt qua giới hạn cá nhân. Việc đạt được mục tiêu như cải thiện thành tích cá nhân, phối hợp hiệu quả với đồng đội, hay đơn giản là kiên trì theo đuổi một lịch trình tập luyện – tất cả đều giúp hình thành cảm nhận tích cực về giá trị bản thân.

Đặc biệt đối với những sinh viên vốn rụt rè, thiếu tự tin hoặc gặp khó khăn trong giao tiếp, môi trường thể thao trở thành không gian an toàn để họ thể hiện bản thân mà không bị đánh giá khắt khe. Trong không khí vui vẻ, cởi mở và giàu tính kết nối của các hoạt động thể thao, những cá nhân nhút nhát có thể dần học cách giao tiếp, thể hiện ý kiến, thậm chí dẫn dắt nhóm trong một trận thi đấu. Chính quá trình lặp lại này giúp sinh viên dần dần thay đổi hình ảnh về bản thân, trở nên tự tin hơn không chỉ trong thể thao mà cả trong học tập và các hoạt động xã hội khác. Ngoài ra, cảm xúc tích cực phát sinh từ thể thao là yếu tố quan trọng góp phần duy trì trạng thái tinh thần tích cực cho sinh viên. Những khoảnh khắc vui vẻ, phấn khích trong khi thi đấu, cảm giác hạnh phúc khi hoàn thành một buổi tập, hay sự hân hoan khi được cổ vũ từ bạn bè đều là “chất xúc tác” giúp sinh viên xây dựng lối sống lạc quan, tích cực. Những cảm xúc này không những giúp giảm thiểu cảm giác mệt mỏi, chán nản thường gặp trong đời sống học đường mà còn lan tỏa sang các lĩnh vực khác như học tập, các mối quan hệ xã hội và khả năng tự quản lý bản thân.

Như vậy, thể thao ngoại khóa không chỉ là công cụ hỗ trợ nâng cao thể lực mà còn là một “liệu pháp” xây dựng tinh thần tích cực, sự tự tin và ý thức giá trị bản thân – những yếu tố có ý

2.4.3. Tăng cường mối quan hệ xã hội và khả năng hòa nhập

Một trong những ảnh hưởng tích cực và có ý nghĩa bền vững của hoạt động thể thao ngoại khóa đối với sinh viên chính là khả năng tăng cường các mối quan hệ xã hội và thúc đẩy quá trình hòa nhập cộng đồng học đường. Trong môi trường đại học, đặc biệt là giai đoạn đầu khi sinh viên còn ngỡ ngàng, xa gia đình, việc xây dựng một mạng lưới bạn bè và cảm giác thuộc về cộng đồng là yếu tố then chốt giúp các em duy trì trạng thái tinh thần ổn định và tích cực.

Thể thao, đặc biệt là các hoạt động mang tính đồng đội như bóng đá, bóng chuyền, kéo co, chạy tiếp sức... tạo điều kiện thuận lợi cho sinh viên

gặp gỡ, tương tác và phối hợp hành động với nhau trong bối cảnh tự nhiên, không gò bó. Trong môi trường này, các rào cản giao tiếp thường gặp trong lớp học như sự e dè, ngại ngùng, khác biệt ngành học hay vùng miền dần được xóa bỏ. Thay vào đó là một không khí sôi nổi, chia sẻ, khuyến khích người tham gia thể hiện bản thân, từ đó hình thành các mối quan hệ thân thiết và bền vững. Ngoài tác dụng tạo điều kiện kết nối, thể thao còn là môi trường rèn luyện kỹ năng xã hội. Sinh viên học được cách lắng nghe đồng đội, tôn trọng sự khác biệt, quản lý cảm xúc khi thắng – thua, cũng như phát triển khả năng làm việc nhóm – những kỹ năng quan trọng không chỉ trong học tập mà còn trong môi trường nghề nghiệp tương lai. Đặc biệt, với những sinh viên ít nói, hướng nội hoặc từng gặp khó khăn trong giao tiếp, thể thao chính là “cánh cửa mở” để họ bước ra khỏi vùng an toàn, trải nghiệm sự công nhận xã hội và tăng dần sự tự tin trong mối quan hệ với người khác.

2.4.4. Góp phần định hình lối sống lành mạnh, tích cực

Thể thao ngoại khóa không chỉ là một hoạt động mang tính giải trí hay vận động nhất thời, mà còn là yếu tố quan trọng góp phần định hình và duy trì một lối sống lành mạnh, cân bằng và tích cực cho sinh viên – một nhóm đối tượng đang trong giai đoạn phát triển quan trọng về mặt thể chất lẫn tâm lý. Thông qua việc duy trì thói quen vận động, sinh viên học được cách quản lý thời gian hợp lý hơn, biết phân bổ giữa học tập và nghỉ ngơi, từ đó hình thành nếp sống khoa học. Họ dần rời xa các thói quen có hại như lười vận động, sử dụng thiết bị điện tử quá mức, thức khuya kéo dài hoặc bỏ bữa. Thay vào đó là sự chủ động trong việc rèn luyện sức khỏe, lựa chọn chế độ ăn uống, và hình thành thói quen sống có trách nhiệm với bản thân. Lối sống này không chỉ giúp nâng cao chất lượng cuộc sống hiện tại mà còn đặt nền móng vững chắc cho sức khỏe và thái độ sống tích cực trong tương lai.

Bên cạnh lợi ích cá nhân, sinh viên còn trở thành nguồn cảm hứng tích cực cho bạn bè, người thân và cộng đồng học đường khi duy trì được phong cách sống khỏe mạnh và chủ động. Ở góc độ xã hội, một sinh viên có thói quen sống lành mạnh sẽ có khả năng làm việc hiệu quả, học tập bền bỉ, đồng thời sẵn sàng tham gia các hoạt động cộng đồng với tinh thần năng động và trách nhiệm

cao. Không chỉ vậy, lối sống hình thành từ thể thao cũng góp phần nâng cao nhận thức của sinh viên về giá trị sống tích cực, như biết yêu quý bản thân, đề cao sự cân bằng giữa tinh thần và thể chất, đồng thời có thái độ sống hướng thiện, vượt lên thử thách. Những yếu tố này không chỉ góp phần hình thành bản lĩnh cá nhân mà còn là nền tảng cho sự phát triển toàn diện của thể hệ trẻ trong bối cảnh xã hội hiện đại, nhiều biến động và áp lực.

III. KẾT LUẬN

Hoạt động thể thao ngoại khóa có tác động tích cực rõ rệt đến đời sống tinh thần của sinh viên,

thể hiện qua việc giảm căng thẳng, nâng cao sự tự tin, cải thiện các mối quan hệ xã hội và hình thành lối sống tích cực. Đây không chỉ là hình thức rèn luyện thể chất mà còn là môi trường hỗ trợ sinh viên phát triển toàn diện về tâm lý và xã hội. Để phát huy hiệu quả của hoạt động này, cần có sự phối hợp chặt chẽ giữa nhà trường, tổ chức sinh viên và chính bản thân người học trong việc xây dựng môi trường thể thao thuận lợi, đa dạng và hấp dẫn. Từ đó, thể thao ngoại khóa có thể trở thành một phần thiết yếu trong quá trình giáo dục và phát triển con người toàn diện trong bối cảnh giáo dục đại học hiện nay.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

Bộ Giáo dục và Đào tạo (2021). *Chiến lược phát triển giáo dục thể chất và thể thao trong trường học giai đoạn 2021–2030*. Hà Nội: Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam.

Nguyễn Thị Mai Hương (2020). Ảnh hưởng của hoạt động thể thao ngoại khóa đến sức khỏe tinh thần của sinh viên. *Tạp chí Khoa học Giáo dục Thể chất*, 6(3), tr. 45–52.

Trần Văn Khánh (2019). Vai trò của thể dục thể thao trong phát triển toàn diện sinh viên đại học. *Tạp chí Giáo dục và Xã hội*, số 118, tr. 23–27.

World Health Organization (2018). *Global Action Plan on Physical Activity 2018–2030: More active people for a healthier world*. Geneva: WHO Press.