

NÂNG CAO NHẬN THỨC VỀ VAI TRÒ CỦA THỂ DỤC THỂ THAO TRONG PHÁT TRIỂN TOÀN DIỆN SINH VIÊN

Th.s Nguyễn Văn Việt - Th.s Bùi Mạnh Dương
Ngành Giáo dục thể chất, khoa GDTC - QP và An ninh, Trường Đại học Thủ đô Hà Nội

Tóm tắt: Bài báo tập trung phân tích mức độ nhận thức của sinh viên về vai trò của thể dục thể thao trong quá trình phát triển toàn diện. Thông qua cơ sở lý luận và khảo sát thực tế, bài viết làm rõ những lợi ích đa chiều của thể dục thể thao đối với thể chất, tinh thần, nhân cách và kỹ năng xã hội của sinh viên. Trên cơ sở đó, bài báo đề xuất một số giải pháp nhằm nâng cao nhận thức và thúc đẩy sinh viên tham gia tích cực vào các hoạt động thể dục thể thao trong môi trường giáo dục đại học hiện nay.

Từ khóa: thể dục thể thao, nhận thức, sinh viên, phát triển toàn diện, giáo dục đại học

RAISING AWARENESS OF THE ROLE OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS IN THE HOLISTIC DEVELOPMENT OF UNIVERSITY STUDENTS

M.A Nguyen Van Viet - M.A Bui Manh Duong
Physical Education Major, Faculty of Physical Education – National Defense and Security
Hanoi Metropolitan University

Abstract: This paper focuses on analyzing university students' awareness of the role of physical education and sports in their overall development. Drawing from both theoretical foundations and practical surveys, the article clarifies the multifaceted benefits of physical education and sports in terms of physical health, mental well-being, personality development, and social skills. Based on these findings, the paper proposes several solutions to enhance awareness and encourage active student participation in physical education and sports activities within the context of higher education today.

Keywords: physical education and sports, awareness, university students, holistic development, higher education

Nhận bài: 20/04/2025

Phản biện: 15/05/2025

Duyệt đăng: 18/05/2025

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong thời đại toàn cầu hóa và đổi mới giáo dục hiện nay, yêu cầu đặt ra đối với sinh viên không chỉ dừng lại ở việc tiếp thu kiến thức chuyên môn mà còn phải phát triển toàn diện về thể chất, tinh thần, kỹ năng và đạo đức. Sự phát triển toàn diện này không chỉ là mục tiêu cuối cùng của quá trình giáo dục mà còn là điều kiện cần thiết để sinh viên thích nghi với môi trường học tập và làm việc đầy cạnh tranh sau khi ra trường. Trong đó, thể dục thể thao đóng vai trò đặc biệt quan trọng như một phương tiện hiệu quả giúp sinh viên nâng cao sức khỏe, tinh thần lạc quan và kỹ năng xã hội. Thể dục thể thao không đơn thuần là hoạt động rèn luyện thể lực, mà còn là một hình thức giáo dục bổ trợ, mang lại nhiều giá trị giáo dục lâu dài thông qua trải nghiệm thực tiễn.

Tuy nhiên, thực tế cho thấy vẫn còn một bộ phận sinh viên chưa nhận thức đầy đủ và đúng đắn về vai trò của thể dục thể thao đối với sự phát triển bản thân. Nhiều sinh viên còn xem thể dục thể thao là môn học bắt buộc, mang tính hình thức và chỉ đáp ứng yêu cầu điểm số hơn là một nhu cầu phát triển tự thân. Việc thiếu nhận thức này kéo theo hệ quả là sự thờ ơ trong tham gia luyện tập, từ đó làm giảm hiệu quả rèn luyện thể chất và tinh thần, ảnh hưởng không nhỏ đến hiệu quả học tập cũng như chất lượng sống của sinh viên trong môi

trường đại học. Trong bối cảnh đó, việc nghiên cứu nhận thức của sinh viên về vai trò của thể dục thể thao trong phát triển toàn diện trở nên cần thiết và có ý nghĩa thực tiễn cao.

Bài báo này tìm hiểu các yếu tố tác động và từ đó đề xuất những giải pháp thiết thực để nâng cao nhận thức cũng như khuyến khích sinh viên chủ động tham gia các hoạt động thể dục thể thao. Việc thúc đẩy sinh viên hiểu đúng, làm đúng và duy trì thói quen vận động sẽ góp phần tạo nên một thể hệ sinh viên khỏe mạnh, năng động, tự tin và hội nhập, đáp ứng yêu cầu đổi mới giáo dục và sự phát triển của xã hội hiện đại.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Khái niệm thể dục thể thao và phát triển toàn diện Thể dục thể thao

Thể dục thể thao là một lĩnh vực hoạt động xã hội mang tính chất vận động có tổ chức, thường được thực hiện một cách có hệ thống, nhằm phát triển sức khỏe, nâng cao thể lực, hoàn thiện chức năng sinh lý và tâm lý của con người. Theo quan điểm hiện đại, thể dục thể thao không chỉ bao gồm các môn vận động cơ bản mà còn bao gồm cả những hoạt động thể chất mang tính rèn luyện thể lực, giải trí lành mạnh và tăng cường kết nối cộng đồng. Thể dục thể thao bao hàm cả hai yếu tố thể dục (nhằm mục tiêu rèn luyện sức khỏe cá

nhân) và thể thao (mang tính thi đấu, cạnh tranh và phong trào xã hội).

Trong môi trường giáo dục, đặc biệt là giáo dục đại học, Thể dục thể thao được xem như một thành tố quan trọng trong chương trình phát triển toàn diện của sinh viên. Không chỉ đóng vai trò như một môn học chính khóa, thể dục thể thao còn hiện diện dưới nhiều hình thức ngoại khóa như câu lạc bộ thể thao, giải đấu phong trào, hoạt động thể chất tự phát... Những hình thức này không chỉ đáp ứng nhu cầu vận động, thư giãn mà còn mang lại cơ hội giao lưu, hợp tác và rèn luyện kỹ năng mềm cho sinh viên.

Phát triển toàn diện sinh viên được hiểu là quá trình tăng trưởng và hoàn thiện đồng bộ trên các mặt: thể chất, tinh thần, trí tuệ, đạo đức và kỹ năng xã hội. Đây là mục tiêu cơ bản và lâu dài trong giáo dục đại học hiện nay. Quá trình phát triển này không diễn ra một cách tự nhiên mà cần đến sự hỗ trợ của nhiều yếu tố như chương trình đào tạo, môi trường học tập, các hoạt động ngoại khóa và đặc biệt là các hoạt động thể dục thể thao. Thể dục thể thao không chỉ giúp cải thiện thể lực mà còn góp phần hình thành lối sống tích cực, tinh thần trách nhiệm, ý chí vượt khó và khả năng thích ứng với môi trường xã hội ngày càng biến đổi nhanh chóng. Quá trình này đòi hỏi sự phối hợp của nhiều yếu tố trong đó thể dục thể thao giữ vai trò hỗ trợ và thúc đẩy các phương diện phát triển đó một cách tích cực. sự phối hợp của nhiều yếu tố trong đó thể dục thể thao giữ vai trò hỗ trợ và thúc đẩy các phương diện phát triển đó một cách tích cực.

2.2. Các yếu tố ảnh hưởng đến nhận thức của sinh viên

Nhận thức của sinh viên về vai trò của thể dục thể thao không phải là yếu tố mang tính bẩm sinh mà được hình thành và chịu ảnh hưởng bởi nhiều yếu tố tác động trong suốt quá trình học tập, sinh hoạt và giao tiếp tại môi trường đại học. Trước hết, chương trình giảng dạy môn Giáo dục thể chất có ảnh hưởng trực tiếp đến nhận thức và thái độ của sinh viên. Nếu nội dung giảng dạy đơn điệu, thiếu cập nhật, không tạo hứng thú hoặc không gắn kết với nhu cầu thực tiễn của sinh viên thì sẽ khó tạo ra sự quan tâm và ý thức tích cực từ phía người học. Ngược lại, nếu chương trình được thiết kế phù hợp với đặc điểm lứa tuổi, sở thích và năng lực vận động của sinh viên thì khả năng cao sẽ khơi

dậy sự yêu thích và tham gia tự nguyện vào các hoạt động thể dục thể thao.

Bên cạnh đó, vai trò của giảng viên Giáo dục thể chất là một nhân tố then chốt trong việc hình thành nhận thức tích cực của sinh viên. Giảng viên không chỉ truyền đạt kiến thức mà còn là người truyền cảm hứng, hướng dẫn kỹ thuật, xây dựng niềm tin và khơi dậy đam mê vận động. Phong cách sư phạm, thái độ, mức độ tương tác và khả năng tạo động lực của giảng viên có thể tạo ra sự chuyển biến rõ rệt trong cách sinh viên nhìn nhận về thể dục thể thao. Khi sinh viên cảm thấy được tôn trọng, hỗ trợ và đồng hành trong quá trình tập luyện, họ sẽ dễ dàng thay đổi nhận thức và tích cực hơn trong tham gia.

Yếu tố môi trường cũng đóng vai trò quan trọng. Một môi trường học đường khuyến khích vận động, có cơ sở vật chất đầy đủ, không gian luyện tập thoải mái, đa dạng hình thức tổ chức thể dục thể thao (câu lạc bộ, giải đấu, phong trào thể thao nội bộ...) sẽ giúp sinh viên tiếp cận thể thao một cách dễ dàng và thuận lợi hơn. Ngược lại, môi trường thiếu không gian, hạn chế thiết bị, hoặc chỉ chú trọng đến lý thuyết mà bỏ qua yếu tố thực hành sẽ khiến thể dục thể thao trở nên xa lạ, thậm chí bị xem nhẹ.

Ngoài ra, yếu tố tâm lý cá nhân và ảnh hưởng từ bạn bè cũng là các nhân tố ảnh hưởng đáng kể. Những sinh viên từng có trải nghiệm tiêu cực trong quá khứ như chấn thương, mặc cảm thể hình, thất bại trong thi đấu... thường dễ nảy sinh tâm lý né tránh hoạt động thể dục thể thao. Ngược lại, nếu sinh viên được bạn bè khích lệ, cùng tham gia hoặc có hình mẫu tích cực trong tập luyện, họ sẽ dễ dàng hình thành nhận thức tích cực và chủ động hơn. Tác động của truyền thông nội bộ nhà trường, mạng xã hội và các chiến dịch tuyên truyền về thể dục thể thao cũng góp phần làm thay đổi nhận thức, đặc biệt nếu các nội dung này được xây dựng gần gũi, sinh động và gắn liền với hình ảnh sinh viên thực tế.

Như vậy nhận thức của sinh viên về vai trò của thể dục thể thao là kết quả của sự tương tác giữa nhiều yếu tố: chương trình đào tạo, đội ngũ giảng viên, môi trường học đường, tâm lý cá nhân và tác động từ xã hội. Việc nhận diện đúng và đầy đủ các yếu tố này là cơ sở để xây dựng chiến lược nâng cao nhận thức, từ đó thúc đẩy sinh viên chủ động, tích cực tham gia thể dục thể thao như một phần không thể thiếu trong hành trình phát triển toàn diện.

2.3. Nhận thức về vai trò của thể dục thể thao trong phát triển toàn diện sinh viên

Để nâng cao nhận thức và thúc đẩy sinh viên tham gia TDTT một cách bền vững, cần triển khai đồng bộ nhiều giải pháp từ cấp quản lý giáo dục đến từng đơn vị tổ chức và cá nhân giảng viên. Trước hết, về mặt chính sách, các cơ sở giáo dục đại học cần xây dựng chiến lược phát triển TDTT rõ ràng, coi đây là một cấu phần quan trọng trong chương trình giáo dục toàn diện. Việc tích hợp TDTT vào kế hoạch đào tạo, phân bổ thời lượng học tập hợp lý, cũng như tăng cường đầu tư cho cơ sở vật chất, trang thiết bị phục vụ luyện tập là điều kiện tiên quyết để tạo môi trường thuận lợi cho sinh viên tiếp cận hoạt động thể chất.

Thứ hai, cần đổi mới nội dung và phương pháp giảng dạy môn Giáo dục thể chất theo hướng hiện đại, linh hoạt và phù hợp với nhu cầu, đặc điểm tâm lý – thể chất của sinh viên. Việc áp dụng các hình thức giảng dạy tích cực, kết hợp giữa lý thuyết và thực hành, cá nhân hóa lộ trình rèn luyện theo năng lực và sở thích sẽ giúp nâng cao chất lượng giảng dạy và khơi dậy hứng thú học tập. Các giảng viên cần đóng vai trò là người truyền cảm hứng, hỗ trợ, hướng dẫn sinh viên tiếp cận hoạt động TDTT như một nhu cầu thiết yếu, thay vì một nghĩa vụ mang tính hình thức.

Thứ ba, các tổ chức Đoàn – Hội và Câu lạc bộ sinh viên cần phát huy vai trò trong việc tổ chức các hoạt động thể thao phong trào mang tính tự nguyện, thi đua và gắn với văn hóa học đường. Việc duy trì thường xuyên các giải đấu thể thao, ngày hội thể thao, hoạt động ngoại khóa như

trekking, chạy bộ vì cộng đồng... không chỉ tạo sân chơi lành mạnh mà còn góp phần xây dựng môi trường học tập năng động, đoàn kết và tích cực.

Thứ tư, công tác truyền thông nội bộ cần được chú trọng, sử dụng đa dạng các hình thức như poster, video ngắn, mạng xã hội, sự kiện truyền cảm hứng... nhằm lan tỏa các thông điệp về lợi ích của TDTT một cách gần gũi và hiệu quả. Các chiến dịch truyền thông nên đi kèm với hình ảnh thực tế, câu chuyện sinh viên tiêu biểu để tăng tính thuyết phục và khuyến khích hành động cụ thể từ người học.

Thứ năm, bản thân sinh viên cần chủ động điều chỉnh nhận thức và hành vi của mình. Việc nâng cao nhận thức phải đi đôi với hành động cụ thể: sắp xếp thời gian biểu hợp lý, lựa chọn hình thức vận động phù hợp, tham gia các câu lạc bộ thể thao, và duy trì thói quen luyện tập lâu dài. Từng sinh viên cần được xem là chủ thể tích cực, tự chịu trách nhiệm với sức khỏe và sự phát triển toàn diện của bản thân.

III. KẾT LUẬN

Thể dục thể thao có vai trò không thể thiếu trong quá trình phát triển toàn diện sinh viên. Tuy nhiên, thực tế cho thấy còn nhiều sinh viên chưa nhận thức đầy đủ và sâu sắc về giá trị của hoạt động này. Nâng cao nhận thức về thể dục thể thao không chỉ là nhiệm vụ của người học mà còn cần sự phối hợp đồng bộ từ phía nhà trường, giảng viên và các tổ chức hỗ trợ. Từ đó, thể dục thể thao mới thực sự trở thành một phần không thể thiếu trong môi trường giáo dục hiện đại, góp phần tạo nên những thế hệ sinh viên khỏe mạnh, toàn diện và sẵn sàng hội nhập.

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: NXB Giáo dục Việt Nam.
- Nguyễn Thị Mai Hương (2020). *Nhận thức của sinh viên về vai trò của thể dục thể thao trong giáo dục đại học*. Tạp chí Khoa học Giáo dục Thể chất, 6(2), tr. 55–62.
- Trần Văn Khánh (2019). *Thể dục thể thao trong phát triển thể chất và tinh thần sinh viên*. Tạp chí Giáo dục và Xã hội, số 110, tr. 28–32.
- World Health Organization (2018). *Global Action Plan on Physical Activity 2018–2030: More active people for a healthier world*. Geneva: WHO