

HIỆU QUẢ CỦA CÁC CÂU LẠC BỘ THỂ THAO TRONG TRƯỜNG HỌC ĐỐI VỚI SỨC KHỎE VÀ TINH THẦN SINH VIÊN

Nguyễn Duy Hưng
Trường Đại học Tân Trào

Tóm tắt: Bài báo phân tích hiệu quả của các câu lạc bộ thể thao đối với sức khỏe và sự phát triển toàn diện của sinh viên. Kết quả cho thấy tham gia CLB thể thao giúp sinh viên tăng cường thể lực, phòng ngừa bệnh tật, cải thiện tinh thần, giảm căng thẳng, nâng cao tự tin và phát triển kỹ năng xã hội. Hoạt động thể thao cũng hỗ trợ kết quả học tập, định hướng nghề nghiệp và góp phần xây dựng môi trường học đường năng động, lành mạnh.

Từ khóa: câu lạc bộ thể thao; sức khỏe; tinh thần; sinh viên.

THE EFFECT OF SPORTS CLUBS IN SCHOOLS ON STUDENTS' HEALTH AND SPIRIT

Abstract: The article analyzes the effectiveness of sports clubs on students' health and comprehensive development. The results show that participating in sports clubs helps students improve their physical strength, prevent diseases, improve their mental health, reduce stress, increase self-confidence and develop social skills. Sports activities also support academic performance, career orientation and contribute to building a dynamic and healthy school environment.

Keywords: sports clubs; health; spirit; students.

Nhận bài: 10/10/2025

Phản biện: 10/11/2025

Duyệt đăng: 14/11/2025

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong bối cảnh giáo dục đại học đang chuyển mạnh sang mô hình phát triển năng lực và chú trọng rèn luyện toàn diện cho người học, việc chăm lo sức khỏe thể chất và tinh thần của sinh viên trở thành một nhiệm vụ quan trọng trong chiến lược phát triển của các cơ sở đào tạo. Sinh viên hiện nay phải đối mặt với nhiều áp lực từ học tập, thi cử, hoạt động ngoại khóa, định hướng nghề nghiệp và tác động từ môi trường số, dễ dẫn đến căng thẳng, mệt mỏi và suy giảm sức khỏe. Bên cạnh đó, sự gia tăng của lối sống tĩnh tại – hậu quả của việc sử dụng thiết bị công nghệ quá mức – làm giảm thời gian vận động, ảnh hưởng không nhỏ đến sức khỏe thể chất và tâm lý của sinh viên. Những thách thức này đòi hỏi nhà trường phải xây dựng các môi trường hoạt động tích cực nhằm hỗ trợ sinh viên cân bằng đời sống học tập – tinh thần.

Trong bối cảnh đó, các câu lạc bộ (CLB) thể thao trong trường học nổi lên như một mô hình hữu hiệu, không chỉ tạo sân chơi rèn luyện thể lực mà còn đóng vai trò quan trọng trong giáo dục nhân cách, phát triển kỹ năng xã hội và nâng cao sức khỏe tinh thần. CLB thể thao với tính chất tự nguyện, linh hoạt và gần gũi giúp sinh viên có cơ hội tiếp cận hoạt động thể chất một cách chủ động, phù hợp với sở thích cá nhân. Tại đây, các em không chỉ được vận động, giải tỏa căng thẳng mà còn được giao lưu, học hỏi, phát triển năng lực hợp tác, tinh thần trách nhiệm và bản lĩnh cá nhân – những phẩm chất quan trọng của nguồn nhân lực trong thời kỳ hội nhập.

Hiện nay, nhiều trường đại học và cao đẳng ở Việt Nam đã chú trọng phát triển đa dạng các CLB thể thao như bóng đá, bóng rổ, cầu lông, võ thuật, bơi lội, aerobic, yoga,... nhằm thu hút sự tham gia của sinh viên. Thực tiễn cho thấy các CLB này mang lại nhiều giá trị tích cực không chỉ cho từng cá nhân sinh viên mà còn cho môi trường văn hóa học đường nói chung. Tuy nhiên, vẫn còn không ít vấn đề đặt ra như mức độ tham gia chưa đồng đều, hạn chế về cơ sở vật chất, sự thiếu ổn định trong tổ chức hoạt động, hay sự đánh giá chưa đầy đủ về tác động của CLB đối với sức khỏe và sự phát triển toàn diện của sinh viên.

Do đó, nghiên cứu về hiệu quả của các CLB thể thao trong trường học đối với sức khỏe và tinh thần sinh viên có ý nghĩa thiết thực và cấp thiết. Kết quả nghiên cứu không chỉ góp phần làm rõ vai trò của hoạt động thể thao trong giáo dục đại học mà còn giúp các cơ sở đào tạo xây dựng chiến lược phát triển CLB khoa học, phù hợp, hướng tới mục tiêu tạo dựng môi trường học đường năng động, lành mạnh và hỗ trợ tốt nhất cho sự phát triển của sinh viên trong bối cảnh mới. Đây cũng là cơ sở quan trọng để đề xuất các giải pháp nhằm nâng cao chất lượng hoạt động thể thao ngoại khóa, đóng góp cho mục tiêu phát triển con người toàn diện trong giai đoạn đổi mới giáo dục hiện nay.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Cơ sở lý luận

2.1.1. Lý thuyết về sức khỏe tinh thần và vận động

Các nghiên cứu tâm lý học cho thấy hoạt động thể thao có tác dụng kích thích cơ thể sản sinh dopamine, serotonin và endorphin – những hormone gắn liền với cảm giác hạnh phúc, giảm stress và cải thiện chất lượng giấc ngủ. Mô hình “well-being” của Seligman (PERMA) cũng chỉ ra rằng sự tham gia các hoạt động tích cực như thể thao giúp tăng mức độ hứng thú (Engagement), tăng cảm xúc tích cực (Positive Emotion) và xây dựng mối quan hệ xã hội (Relationship).

2.1.2. Lý luận về câu lạc bộ trong môi trường giáo dục

Mô hình CLB trong trường học là một dạng tổ chức xã hội nhỏ, được thành lập dựa trên sự tự nguyện, có tôn chỉ hoạt động và mục tiêu giáo dục cụ thể. CLB thể thao có đặc trưng là kết hợp giữa hoạt động thể chất, giao lưu xã hội và rèn luyện kỹ năng sống. Theo lý thuyết học tập trải nghiệm của Kolb, sinh viên chỉ phát triển toàn diện khi được tham gia hoạt động thực tiễn, tự trải nghiệm, phản tư và vận dụng kiến thức vào đời sống. CLB thể thao chính là “môi trường trải nghiệm” nơi sinh viên được thỏa mãn nhu cầu giao tiếp, thể hiện bản thân, đồng thời học hỏi và phát triển kỹ năng xã hội.

2.2. Quan điểm giáo dục toàn diện trong bối cảnh giáo dục hiện đại

Trong triết lý giáo dục hiện đại, mục tiêu phát triển con người toàn diện luôn được đặt lên hàng đầu. UNESCO (2015) đã khẳng định giáo dục thế kỷ XXI cần hướng đến bốn trụ cột: Học để biết – Học để làm – Học để chung sống – Học để làm người. Trong đó, “học để làm người” nhấn mạnh đến sự phát triển hài hòa về thể chất, tinh thần và nhân cách. Giáo dục thể chất, thông qua các hoạt động thể thao và rèn luyện sức khỏe, được xem là một bộ phận cấu thành lực lượng quan trọng trong hệ thống giáo dục toàn diện.

Ở Việt Nam, quan điểm phát triển toàn diện đã được thể hiện rõ trong mục tiêu chương trình giáo dục đại học cũng như các văn bản của Bộ Giáo dục và Đào tạo, nhấn mạnh yêu cầu sinh viên phải có sức khỏe tốt, phẩm chất đạo đức, năng lực xã hội và thái độ sống tích cực.

Thực tế cho thấy nhiều quốc gia tiên tiến đã đưa thể thao trở thành chiến lược quốc gia nhằm nâng cao chất lượng nguồn nhân lực. Nhật Bản, Hàn Quốc, Mỹ đều coi hoạt động thể thao trong học đường là yếu tố trung tâm để phát triển tài năng trẻ, tăng cường sức khỏe cộng đồng và hỗ trợ tinh thần của học sinh – sinh viên. Những mô hình như “trường học hạnh phúc”, “trường học thân thiện – học sinh tích cực” đều đặt vận động thể chất là một tiêu chí quan trọng.

Như vậy, xét trên bình diện lý luận giáo dục hiện đại, thể thao không đơn thuần là rèn luyện cơ bắp, mà là một phương tiện nuôi dưỡng con người toàn diện, đảm bảo sự phát triển hài hòa giữa trí tuệ – thể chất – cảm xúc – xã hội.

2.3. Hiệu quả của các câu lạc bộ thể thao đối với sức khỏe và tinh thần sinh viên

Từ cơ sở lý luận về giáo dục toàn diện, sức khỏe thể chất – tinh thần và mô hình câu lạc bộ trong trường học, có thể khẳng định rằng các câu lạc bộ (CLB) thể thao mang lại nhiều hiệu quả tích cực, toàn diện cho sinh viên. Những hiệu quả này không chỉ dừng lại ở việc nâng cao thể lực mà còn tác động sâu sắc tới cảm xúc, nhân cách, kỹ năng xã hội, kết quả học tập và định hướng nghề nghiệp, qua đó góp phần xây dựng môi trường học đường lành mạnh, năng động.

2.3.1. Hiệu quả đối với sức khỏe thể chất

Tham gia các câu lạc bộ thể thao giúp sinh viên nâng cao thể lực, phát triển sức bền, sức mạnh cơ bắp và khả năng vận động thông qua quá trình luyện tập có tổ chức và đều đặn. Hoạt động thể thao giúp cơ thể thích nghi tốt hơn với áp lực học tập, giảm cảm giác mệt mỏi và tăng năng lượng cho sinh hoạt hằng ngày. Ngoài ra, việc tập luyện còn có tác dụng phòng ngừa các bệnh lý phổ biến ở sinh viên như béo phì, đau lưng, rối loạn cột sống, bệnh tim mạch hay rối loạn chuyển hóa, nhờ khả năng điều hòa tuần hoàn máu, tăng trao đổi chất và cải thiện chức năng cơ – xương – khớp.

Thể thao góp phần điều hòa nhịp sinh học, nâng cao chất lượng giấc ngủ, giúp sinh viên phục hồi nhanh sau học tập và duy trì trạng thái tinh thần tỉnh táo. Hoạt động vận động thường xuyên cũng thúc đẩy hệ miễn dịch, tăng khả năng thích nghi của cơ thể và giảm nguy cơ bệnh tật. Quan trọng hơn, tham gia CLB thể thao giúp sinh viên hình

thành thói quen sinh hoạt lành mạnh, biết chăm sóc sức khỏe, cân bằng thời gian học tập – nghỉ ngơi, từ đó tạo nền tảng thể chất vững chắc cho quá trình học tập và phát triển lâu dài.

2.3.2. Hiệu quả đối với sức khỏe tinh thần và đời sống cảm xúc

Các câu lạc bộ thể thao mang lại tác động tích cực rõ rệt đối với sức khỏe tinh thần của sinh viên thông qua việc giảm căng thẳng, lo âu và áp lực học tập. Khi tham gia vận động, cơ thể tiết ra endorphin, dopamine và serotonin, giúp cải thiện tâm trạng, tạo cảm giác thư giãn và hạn chế những biểu hiện tiêu cực như mệt mỏi, căng thẳng kéo dài hay mất cân bằng cảm xúc.

Hoạt động trong CLB giúp sinh viên củng cố sự tự tin khi được khẳng định năng lực, trải nghiệm thành công và vượt qua thử thách trong luyện tập và thi đấu. Môi trường giao lưu, tương tác tích cực trong CLB góp phần nuôi dưỡng tinh thần lạc quan, giảm cảm giác cô đơn, tăng sự gắn kết và hỗ trợ tinh thần từ bạn bè, từ đó giúp sinh viên có khả năng kiểm soát cảm xúc tốt hơn, duy trì trạng thái tinh thần ổn định và có thái độ sống tích cực. Hiệu quả tinh thần này không chỉ giúp sinh viên học tập hiệu quả hơn mà còn tạo nền tảng cho sự phát triển nhân cách và sức khỏe tâm lý lâu dài.

2.3.3. Hiệu quả đối với kỹ năng xã hội và sự phát triển nhân cách

Tham gia các câu lạc bộ thể thao giúp sinh viên phát triển rõ rệt các kỹ năng xã hội thông qua quá trình giao tiếp, hợp tác và tương tác với đồng đội trong luyện tập và thi đấu. Thể thao tạo cơ hội để sinh viên học cách lắng nghe, chia sẻ, phối hợp và giải quyết tình huống, từ đó nâng cao khả năng làm việc nhóm và giao tiếp hiệu quả.

Các hoạt động có tổ chức trong CLB giúp rèn luyện tính kỷ luật, tinh thần trách nhiệm và ý thức tuân thủ quy định, góp phần hình thành tác phong làm việc khoa học và thái độ sống tích cực. Sự đối mặt với thử thách, thất bại và áp lực thi đấu còn giúp sinh viên phát triển bản lĩnh, kiên trì và khả năng vượt khó, đồng thời xây dựng sự tự tin và ổn định cảm xúc. Nhờ vậy, CLB thể thao trở thành môi trường quan trọng trong việc bồi dưỡng nhân cách, góp phần hình thành những phẩm chất thiết yếu cho sinh viên trong học tập, công việc và cuộc sống.

2.3.4. Hiệu quả đối với kết quả học tập và định hướng tương lai

Việc tham gia các câu lạc bộ thể thao mang lại nhiều tác động tích cực không chỉ cho sức khỏe mà còn cho kết quả học tập và định hướng tương lai của sinh viên. Trước hết, thể thao giúp sinh viên duy trì trạng thái thể chất và tinh thần ổn định, qua đó nâng cao khả năng tập trung, sự tỉnh táo và hiệu suất xử lý thông tin. Khi cơ thể được vận động đều đặn, máu lưu thông tốt hơn tới não, giúp cải thiện trí nhớ, tăng khả năng tư duy logic và sự linh hoạt trong học tập. Điều này đặc biệt quan trọng đối với sinh viên phải tiếp nhận lượng kiến thức lớn và tham gia nhiều hoạt động học thuật đòi hỏi sự tập trung cao. Đồng thời, thể thao giúp cân bằng cảm xúc và giảm áp lực, từ đó hạn chế tình trạng mất động lực hoặc kiệt sức trong học tập – những vấn đề phổ biến trong đời sống sinh viên hiện nay.

Tham gia CLB thể thao còn góp phần hình thành và củng cố các kỹ năng học tập quan trọng như quản lý thời gian, lập kế hoạch, tự điều chỉnh hành vi và duy trì kỷ luật bản thân. Khi tham gia CLB, sinh viên phải sắp xếp thời gian hợp lý giữa học tập và luyện tập, đảm bảo không bỏ lỡ buổi tập nhưng cũng không để hoạt động ngoại khóa ảnh hưởng đến tiến độ học tập. Thói quen này dần trở thành kỹ năng quản lý bản thân hiệu quả, giúp sinh viên chủ động hơn trong các nhiệm vụ học tập, biết đặt mục tiêu, phân bổ thời gian và đánh giá tiến trình thực hiện, qua đó nâng cao chất lượng học tập một cách bền vững.

Trải nghiệm trong CLB thể thao còn mở ra cơ hội định hướng tương lai cho sinh viên. Thông qua việc tham gia luyện tập, thi đấu, tổ chức giải đấu, quản lý CLB, sinh viên có thể nhận ra năng lực, sở thích và thế mạnh cá nhân, từ đó xác định rõ hơn con đường nghề nghiệp phù hợp. Một số sinh viên có thể lựa chọn theo đuổi các lĩnh vực liên quan như giáo dục thể chất, huấn luyện thể thao, quản lý sự kiện, truyền thông thể thao hoặc các ngành nghề gắn với chăm sóc sức khỏe và thể hình. Ngay cả đối với những sinh viên không theo đuổi nghề nghiệp trong lĩnh vực thể thao, những kỹ năng tích lũy được từ CLB như lãnh đạo nhóm, giao tiếp, giải quyết vấn đề, tổ chức sự kiện và làm việc dưới áp lực vẫn là hành trang quý báu giúp họ tạo ấn tượng với nhà tuyển dụng và thích nghi nhanh với môi trường làm việc chuyên nghiệp.

III. KẾT LUẬN

Các câu lạc bộ thể thao trong trường học giữ vai trò quan trọng trong việc hỗ trợ sự phát triển toàn diện của sinh viên trong bối cảnh giáo dục hiện đại. Thông qua môi trường hoạt động tự nguyện, năng động và giàu tính tương tác, CLB thể thao không chỉ mang lại những lợi ích rõ rệt đối với sức khỏe thể chất mà còn góp phần cải thiện sức khỏe tinh thần, phát triển kỹ năng xã hội và bồi dưỡng nhân cách. Sinh viên được rèn luyện thể lực, nâng cao sức bền, phòng ngừa bệnh tật và duy trì nhịp sinh hoạt khoa học; đồng thời được giải tỏa căng thẳng, tăng sự tự tin và hình thành thái độ sống tích cực. Những trải nghiệm trong CLB cũng giúp sinh viên phát triển các kỹ năng thiết yếu như giao tiếp, hợp tác, làm việc nhóm, quản lý thời gian và vượt qua thử thách, từ đó nâng cao hiệu quả học tập và mở rộng cơ hội nghề nghiệp.

CLB thể thao còn góp phần xây dựng môi

trường văn hóa học đường lành mạnh, đoàn kết và giàu tinh thần trách nhiệm. Đây là yếu tố nền tảng để nhà trường thực hiện mục tiêu giáo dục toàn diện, đáp ứng yêu cầu đổi mới giáo dục và đào tạo trong giai đoạn hiện nay. Tuy nhiên, để các CLB thể thao phát huy tối đa hiệu quả, cần có sự quan tâm hơn nữa của nhà trường trong việc đầu tư cơ sở vật chất, hoàn thiện cơ chế tổ chức, tăng cường đội ngũ hướng dẫn viên, mở rộng loại hình CLB phù hợp với nhu cầu sinh viên và xây dựng chính sách khuyến khích tham gia.

Kết quả nghiên cứu cho thấy CLB thể thao là một thành tố quan trọng góp phần nâng cao chất lượng giáo dục đại học và phát triển nguồn nhân lực trẻ khỏe mạnh, năng động và có bản lĩnh. Do đó, việc tăng cường phát triển và nâng cao hiệu quả hoạt động CLB thể thao là hướng đi cần thiết, phù hợp với mục tiêu xây dựng môi trường học đường tích cực, hỗ trợ sinh viên phát triển toàn diện và sẵn sàng hội nhập trong thời kỳ mới.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Bộ Giáo dục và Đào tạo (2020). *Chương trình Giáo dục Thể chất trong giáo dục phổ thông*. Hà Nội.
- Đặng Quốc Bảo, Nguyễn Quốc Chí (2018). *Lý luận về giáo dục toàn diện*. NXB Giáo dục Việt Nam.
- Seligman, M. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. Free Press.
- WHO – World Health Organization (2021). *Physical Activity and Health Report*. Geneva.
- Kolb, D. (1984). *Experiential Learning: Experience as the Source of Learning and Development*. Prentice Hall.