

VAI TRÒ CỦA CÂU LẠC BỘ THỂ THAO TRONG VIỆC PHÁT TRIỂN KỸ NĂNG SỐNG CHO SINH VIÊN

Phạm Chính Trực

Khoa Quân sự, võ thuật, thể dục thể thao, Trường Đại học An ninh nhân dân

Tóm tắt: Hoạt động câu lạc bộ thể thao trong trường đại học không chỉ góp phần nâng cao sức khỏe mà còn đóng vai trò quan trọng trong việc hình thành và phát triển các kỹ năng sống cần thiết cho sinh viên trong bối cảnh giáo dục đại học hiện nay. Bài viết phân tích vai trò của câu lạc bộ thể thao trong việc rèn luyện kỹ năng giao tiếp, hợp tác nhóm, quản lý thời gian, tư duy kỹ thuật, giải quyết vấn đề và nâng cao tinh thần trách nhiệm. Đồng thời, bài viết đề xuất một số giải pháp tăng cường hiệu quả hoạt động của câu lạc bộ thể thao nhằm hỗ trợ sinh viên phát triển toàn diện.

Từ khóa: câu lạc bộ thể thao, kỹ năng sống, sinh viên, giáo dục đại học, phát triển toàn diện.

THE ROLE OF SPORTS CLUBS IN DEVELOPING STUDENTS' LIFE SKILLS

Abstract: Sports club activities at universities not only enhance health but also play a crucial role in shaping and developing the essential life skills students need in today's higher-education context. This article analyzes how participation in sports clubs cultivates communication skills, teamwork, time management, disciplined thinking, problem solving, and a stronger sense of responsibility. It also proposes several measures to increase the effectiveness of sports club operations so as to better support students' holistic development.

Keywords: sports clubs; life skills; students; higher education; holistic development.

Nhận bài: 23/10/2025

Phản biện: 23/10/2025

Duyệt đăng: 26/10/2025

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong bối cảnh đổi mới căn bản và toàn diện giáo dục đại học hiện nay, việc phát triển năng lực toàn diện cho sinh viên được xem là một trong những mục tiêu ưu tiên hàng đầu. Bên cạnh kiến thức chuyên môn và năng lực nghề nghiệp, các kỹ năng sống – bao gồm kỹ năng giao tiếp, hợp tác, quản lý thời gian, giải quyết vấn đề, quản lý cảm xúc và tinh thần trách nhiệm – ngày càng được khẳng định là những yếu tố cốt lõi giúp sinh viên thích ứng hiệu quả với môi trường học tập cũng như thị trường lao động đầy cạnh tranh.

Nhiều nghiên cứu trong và ngoài nước đã chỉ ra rằng quá trình hình thành kỹ năng sống không thể chỉ dựa vào các giờ học chính khóa mà cần được hỗ trợ bởi các hoạt động trải nghiệm thực tế, trong đó hoạt động thể thao đóng vai trò đặc biệt quan trọng. Thể thao không chỉ nâng cao thể chất mà còn tạo môi trường tương tác xã hội lành mạnh, nơi sinh viên có cơ hội tham gia các hoạt động nhóm, rèn luyện sự kiên trì, bản lĩnh, tính kỷ luật và khả năng kiểm soát cảm xúc.

Không gian hoạt động của các câu lạc bộ thể thao trong trường đại học là một môi trường giáo dục mở, linh hoạt và giàu tính trải nghiệm. Tại đây, sinh viên có thể chủ động lựa chọn môn thể thao phù hợp với năng lực và sở thích, đồng thời tham gia vào nhiều loại hình hoạt động như luyện tập định kỳ, giao lưu thể thao, thi đấu nội bộ hoặc liên trường. Những hoạt động này không chỉ đáp

ứng nhu cầu vận động mà còn thúc đẩy sinh viên phát triển những kỹ năng sống quan trọng thông qua các mối quan hệ xã hội, sự phối hợp trong đội nhóm và những thử thách mang tính cạnh tranh.

Trong thực tế, nhiều trường đại học tại Việt Nam đang chú trọng phát triển hệ thống câu lạc bộ thể thao như một phần trong chiến lược nâng cao chất lượng giáo dục toàn diện. Tuy nhiên, vai trò của câu lạc bộ thể thao không chỉ dừng ở việc tạo sân chơi mà còn là công cụ hữu hiệu góp phần hình thành phẩm chất và năng lực của người học. Vì vậy, việc nghiên cứu một cách hệ thống về vai trò của câu lạc bộ thể thao đối với sự phát triển kỹ năng sống của sinh viên là cần thiết, giúp các cơ sở giáo dục có thêm cơ sở khoa học để thiết kế, tổ chức và quản lý hoạt động thể thao một cách hiệu quả hơn.

Xuất phát từ những yêu cầu thực tiễn và lí luận trên, bài viết tập trung phân tích sâu vai trò của các câu lạc bộ thể thao trong việc phát triển kỹ năng sống cho sinh viên; đồng thời đề xuất một số giải pháp nhằm tăng cường hiệu quả hoạt động của câu lạc bộ thể thao trong môi trường giáo dục đại học hiện nay.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Vai trò của câu lạc bộ thể thao trong việc phát triển kỹ năng sống cho sinh viên

Câu lạc bộ thể thao trong các trường đại học không chỉ tạo môi trường rèn luyện sức khỏe mà còn đóng vai trò như một “không gian giáo dục

mở”, nơi sinh viên được trải nghiệm, tương tác và phát triển các nhóm kỹ năng sống thiết yếu. Thông qua các hoạt động luyện tập định kỳ, thi đấu, giao lưu và sinh hoạt tập thể, sinh viên có cơ hội hình thành những phẩm chất và năng lực mà chương trình giáo dục chính khóa khó có thể mang lại đầy đủ.

2.2. Phát triển kỹ năng giao tiếp và hợp tác

Hoạt động thể thao buộc sinh viên phải tương tác thường xuyên với bạn tập, huấn luyện viên và thành viên đội nhóm. Trong quá trình trao đổi chiến thuật, điều chỉnh động tác hay khích lệ tinh thần thi đấu, sinh viên rèn luyện được khả năng diễn đạt rõ ràng, biết lắng nghe, phản hồi tích cực và sử dụng ngôn ngữ phù hợp với bối cảnh.

Ngoài giao tiếp bằng lời nói, các môn thể thao còn thúc đẩy **giao tiếp phi ngôn ngữ** như ánh mắt, tín hiệu tay, nét mặt – đặc biệt trong bóng rổ, bóng đá, bóng chuyền. Đây là những kỹ năng quan trọng giúp sinh viên tăng khả năng thích ứng trong các môi trường làm việc đa dạng sau này.

Tinh thần hợp tác cũng được nâng cao khi mỗi thành viên phải biết nhường nhịn, hỗ trợ và đặt lợi ích của đội lên trên.

2.3. Rèn luyện kỹ năng làm việc nhóm

Câu lạc bộ thể thao là nơi sinh viên được trải nghiệm mô hình làm việc nhóm một cách tự nhiên và liên tục. Các thành viên phải phân chia vai trò (đội trưởng, hậu vệ, tấn công, hỗ trợ kỹ thuật...), phối hợp chặt chẽ và cùng nhau giải quyết vấn đề phát sinh trong trận đấu.

Sinh viên cũng học được cách **tôn trọng sự khác biệt**, thấu hiểu điểm mạnh – điểm yếu của từng người để phân công nhiệm vụ phù hợp. Tính tương thuộc trong đội nhóm buộc sinh viên phải nỗ lực vì thành tích chung, từ đó phát triển tinh thần đồng đội – một trong những tiêu chí quan trọng mà các nhà tuyển dụng hiện nay đánh giá cao.

2.4. Phát triển kỹ năng quản lý thời gian

Sinh viên tham gia câu lạc bộ thể thao phải cân đối giữa thời gian học tập, làm thêm và luyện tập. Việc duy trì lịch tập 2–3 buổi mỗi tuần giúp sinh viên hình thành thói quen lập kế hoạch rõ ràng, biết ưu tiên nhiệm vụ và tự điều chỉnh lịch học sao cho khoa học.

Quá trình này giúp sinh viên rèn **tính đúng giờ, khả năng cam kết và kỷ luật cá nhân**. Những kỹ

năng này có tác động trực tiếp đến hiệu quả học tập và công việc, bởi người quản lý thời gian tốt sẽ luôn đạt hiệu suất cao hơn, hạn chế căng thẳng và chủ động trong mọi nhiệm vụ.

2.5. Nâng cao tư duy kỷ luật và tinh thần trách nhiệm

Tham gia câu lạc bộ thể thao đòi hỏi sinh viên phải tuân thủ các **nội quy cơ bản**: đến đúng giờ, giữ gìn dụng cụ, tôn trọng đồng đội và huấn luyện viên, tuân thủ kế hoạch luyện tập.

Trong thi đấu, mỗi cá nhân phải có trách nhiệm với vai trò được giao, không bỏ buổi tập, không tùy tiện thay đổi vị trí và luôn nỗ lực hết sức vì tập thể. Những yêu cầu này giúp sinh viên phát triển tư duy kỷ luật và tính trách nhiệm – yếu tố quan trọng hình thành nhân cách và đạo đức nghề nghiệp trong tương lai.

Đặc biệt, khi giữ vai trò đội trưởng, cán bộ câu lạc bộ, sinh viên còn phát triển thêm kỹ năng lãnh đạo, năng lực dẫn dắt và tạo động lực cho nhóm.

2.6. Rèn luyện kỹ năng giải quyết vấn đề và ra quyết định

Trong thể thao, các tình huống luôn diễn ra nhanh và khó đoán: chiến thuật bị phá vỡ, đồng đội gặp chấn thương, đối thủ thay đổi lối chơi. Sinh viên phải linh hoạt đánh giá tình huống, đưa ra quyết định tức thời và điều chỉnh chiến thuật phù hợp.

Quá trình thường xuyên đối mặt với thách thức giúp sinh viên hình thành tư duy phản biện, khả năng dự đoán và xử lý tình huống hiệu quả. Đây chính là nền tảng của **kỹ năng giải quyết vấn đề** – một trong những kỹ năng lõi theo khung năng lực thế kỷ 21.

2.7. Tăng cường kỹ năng quản lý cảm xúc và phát triển tinh thần tích cực

Hoạt động thể thao tác động mạnh đến cảm xúc: sự hưng phấn khi thắng trận, thất vọng khi thua cuộc, áp lực khi thi đấu... Việc thường xuyên trải nghiệm những biến động cảm xúc này giúp sinh viên học cách kiểm soát bản thân, duy trì bình tĩnh và suy nghĩ tích cực trong mọi tình huống.

Ngoài ra, thể thao giúp giảm căng thẳng, cải thiện giấc ngủ, gia tăng dopamine và endorphin – chất giúp con người cảm thấy vui vẻ và tràn đầy năng lượng. Điều này tạo tiền đề cho sức khỏe tinh thần bền vững, giúp sinh viên đối mặt hiệu quả với áp lực học tập và cuộc sống.

III. KẾT LUẬN

Hoạt động câu lạc bộ thể thao tại đại học chứng tỏ vai trò then chốt trong phát triển nhân cách và năng lực mềm của sinh viên: rèn luyện giao tiếp, hợp tác nhóm, quản lý thời gian, tư duy kỷ luật, giải quyết vấn đề và củng cố tinh thần trách nhiệm—những phẩm chất ngày càng thiết yếu trong bối cảnh giáo dục hiện nay. Không chỉ là “sân chơi”, câu lạc bộ còn vận hành như một “không gian giáo dục mở”, nơi sinh viên trải nghiệm, tương tác xã hội tích cực và trưởng thành qua luyện tập định kỳ, thi đấu, giao lưu và sinh hoạt tập thể. Xu hướng các trường đại học đẩy mạnh hệ thống câu lạc bộ thể thao như một cấu phần của chiến lược giáo dục toàn diện vì thế là phù hợp, cần được tiếp tục củng cố và mở rộng.

Để nâng cao hiệu quả, nhà trường cần: (1) thể chế hóa vai trò câu lạc bộ trong chiến lược phát triển người học, gắn với chuẩn đầu ra kỹ năng; (2) bảo đảm nguồn lực về cơ sở vật chất, huấn luyện viên, lịch trình, và công nhận kết quả tham gia qua tín chỉ/điểm rèn luyện; (3) thiết kế hoạt động theo dự án, mở rộng giao lưu liên trường—liên ngành; (4) xây dựng cơ chế phối hợp Đoàn–Hội–phòng công tác sinh viên và kết nối doanh nghiệp; (5) áp dụng đánh giá định hướng năng lực (sản phẩm, vai trò, hiệu suất đội nhóm); và (6) bảo đảm tiếp cận bao trùm cho mọi đối tượng. Khi các điều kiện trên được đáp ứng, câu lạc bộ thể thao sẽ trở thành đòn bẩy bền vững, góp phần hình thành hệ giá trị, kỹ năng sống và năng lực thích ứng cho thế hệ sinh viên trong thời đại mới.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Ban Chấp hành Trung ương Đảng. (2013). Nghị quyết số 29-NQ/TW về đổi mới căn bản, toàn diện giáo dục và đào tạo. Hà Nội.
- Thủ tướng Chính phủ. (2016). Quyết định số 1076/QĐ-TTg phê duyệt “Chương trình phát triển thể dục, thể thao trường học giai đoạn 2016–2020, định hướng đến năm 2025”. Hà Nội.
- Quốc hội. (2018). Luật sửa đổi, bổ sung một số điều của Luật Giáo dục đại học (Luật số 34/2018/QH14). Hà Nội: NXB Chính trị quốc gia Sự thật.
- Trần Văn Dũng (Chủ biên). (2017). Lý luận và phương pháp giáo dục thể chất trong nhà trường. Hà Nội: NXB Thể dục Thể thao.
- Lê Thị Thanh Hương. (2019). Phát triển kỹ năng mềm cho sinh viên thông qua hoạt động câu lạc bộ và ngoại khóa tại trường đại học. Tạp chí Giáo dục, (Chuyên đề), 45–50. *(Bài viết tham khảo về cơ chế CLB hỗ trợ giao tiếp, hợp tác, kỷ luật và trách nhiệm của SV)*.