

# VĂN HÓA THỂ CHẤT TRONG ĐỜI SỐNG SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỦ DẦU MỘT

Chu Thị Bảo Châu  
Trường Đại học Thủ Dầu Một  
Email: Chauctb@tdmu.edu.vn.

**Tóm tắt:** Văn hóa thể chất là bộ phận của nền văn hóa chung của nhân loại, là tổng thể các giá trị vật chất và tinh thần của xã hội, được sáng tạo nên và sử dụng hợp lý nhằm hoàn thiện thể chất cho con người. Tìm hiểu những yếu tố tạo nên văn hóa thể chất để từ đó có những phương pháp, biện pháp và kế hoạch phù hợp nhằm hỗ trợ cho sinh viên trong việc học tập và rèn luyện thể chất trong trường học cũng như nơi sinh sống, góp phần phát triển phong trào thể dục thể thao cũng như nâng cao hiệu quả công tác Giáo dục thể chất trong trường đại học và tại nơi cư trú của sinh viên trường Đại học Thủ Dầu Một.

**Từ khóa:** Văn hoá thể chất, giáo dục thể chất, sinh viên, thể thao.

Nhận bài: 13/01/2026; Biên tập: 14/01/2026; Phân biện: 19/01/2026; Duyệt đăng: 26/01/2026.

## 1. Mở đầu

Quán triệt quan điểm của Chủ tịch Hồ Chí Minh, trong suốt quá trình cách mạng, Đảng luôn quan tâm đến công tác giáo dục thể chất, thể dục - thể thao (TDTT), đặc biệt ngày 31/01/2024, Bộ Chính trị ký ban hành Kết luận số 70-KL/TW về phát triển thể dục - thể thao trong giai đoạn mới. Thực hiện Kết luận, Bộ Chính trị yêu cầu cần đổi mới giáo dục thể chất và thể thao trường học gắn với mục tiêu giáo dục, phát triển toàn diện về đạo đức, tri thức, văn hóa, sức khỏe, thẩm mỹ và kỹ năng sống cho học sinh, sinh viên, tạo nền tảng để phát hiện, bồi dưỡng năng khiếu và tài năng trẻ. Nâng cao chất lượng giáo dục thể chất, phát triển các loại hình hoạt động, tạo điều kiện cho sinh viên được tham gia hoạt động TDTT, phát triển thể chất bên cạnh đó sẽ nâng cao văn hoá thể chất cho đời sống sinh viên.

Xã hội ngày càng phát triển và hiện đại thì lối sống càng ít vận động, dành nhiều thời gian cho dùng điện thoại, xem phim, việc ngồi máy lạnh với chiếc smartphone hay một laptop có kết nối internet hấp dẫn hơn so với các hoạt động ngoài trời. Không ít bạn thanh thiếu niên mãi chơi game, lướt Facebook, xem TikTok mà quên thú vui khác ngoài màn hình trong đó có chơi thể thao, và điều đó đang phổ biến trong đại bộ phận giới trẻ nói chung và các bạn sinh viên trường Đại học Thủ Dầu Một nói riêng. Đối với các bạn sinh viên để học tốt thì cũng cần phải có đầy đủ sức khỏe. Học tập môn học giáo dục thể chất và tập luyện thể TDTT vừa góp phần nâng cao chất lượng giáo dục trong nhà trường vừa giúp các em sinh viên rèn luyện sức khỏe, trí lực và trở thành con người có ích cho xã hội.

## 2. Nội dung nghiên cứu

### 2.1. Phương pháp nghiên cứu

Để giải quyết các nhiệm vụ và đạt được mục tiêu trên tôi sử dụng các phương pháp nghiên cứu như sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp các tài liệu; Phương pháp phỏng vấn toạ đàm và phương pháp toán học thống kê.

### 2.2. Kết quả nghiên cứu

Giáo dục thể chất cho sinh viên giúp tăng cường thể lực, cải thiện tim mạch, giảm căng thẳng, đồng thời phát triển kỹ năng xã hội, tính kỷ luật và nâng cao kết quả học tập nhờ khả năng tập trung và tiếp thu tốt hơn. Để đánh giá rõ tầm quan trọng văn hoá thể chất dành cho sinh viên tôi đã lập phiếu phỏng vấn dành cho sinh viên để đánh giá vai trò quan trọng của văn hoá thể chất trong đời sống sinh viên thông qua 3 mức độ: Rất quan trọng, quan trọng, không quan trọng với 5 tiêu chí sau:

- Phát triển thể chất và tinh thần.
- Cân bằng giữa học tập và nghỉ ngơi.
- Phát triển những kỹ năng mềm.
- Hình thành lối sống lành mạnh.
- Góp phần xây dựng môi trường học đường lành mạnh.

Tôi đã phát phiếu phỏng vấn đánh giá đến 680 sinh viên của trường Đại học Thủ Dầu Một và kết quả thu được như bảng 1 dưới đây:

**Bảng 1: Mức độ quan trọng của văn hoá thể chất trong đời sống sinh viên (n=680)**

Nội dung	Mức độ đánh giá					
	Rất quan trọng		Quan trọng		Không quan trọng	
	n	%	n	%	n	%
Phát triển thể chất và tinh thần	540	79,4%	140	20,6%	0	0%
Cân bằng giữa học tập và nghỉ ngơi	420	61,8%	256	37,6%	4	0,6%
Phát triển những kỹ năng mềm	520	76,5%	155	22,8%	5	0,7%
Thúc đẩy giáo dục hoà nhập	532	78,2%	148	21,8%	0	0%
Góp phần xây dựng môi trường học đường lành mạnh	528	77,6%	149	22%	3	0,4%

Thông qua kết quả thu được từ bảng 1 cho ta thấy mức độ đánh giá Rất quan trọng đạt tỷ lệ cao ở các tiêu chí: Phát triển thể chất và tinh thần đạt được 79,4%, cân bằng giữa học tập và nghỉ ngơi đạt được tỷ lệ thấp nhất so với các tiêu chí khác là

61,8%. Phát triển những kỹ năng mềm kết quả đạt được với tỷ lệ 76,5%. Thúc đẩy giáo dục hoà nhập đạt được 78,2% và tiêu chí góp phần xây dựng môi trường học đường lành mạnh đạt được 77,6%.

Ở mức độ đánh giá quan trọng tỷ lệ đạt được ở các tiêu chí: Phát triển thể chất và tinh thần đạt được 20,6%, cân bằng giữa học tập và nghỉ ngơi kết quả thu về cao nhất đạt được 37,6%, bên cạnh đó tiêu chí phát triển những kỹ năng mềm đạt được 22,8%, thúc đẩy giáo dục hoà nhập đạt được 21,8% và góp phần xây dựng môi trường học đường lành mạnh chiếm 22%.

Bên cạnh đó mức độ đánh giá không quan trọng kết quả thu được ở các tiêu chí có tỷ lệ: Phát triển thể chất và tinh thần và thúc đẩy giáo dục hoà nhập đạt 0%. Phát triển những kỹ năng mềm đạt 0,5% và góp phần xây dựng môi trường học đường lành mạnh đạt được 0,4%.

*Bảng 2: Thời gian tập luyện thể thao của Sinh viên Đại học Thủ Dầu Một (n = 680)*

Buổi tập luyện thể thao	Tần số	Tỷ lệ %
Sáng	197	29
Trưa	17	2,5
Chiều	220	32,4
Tối	246	36,1

*Bảng 3: Yếu tố ảnh hưởng đến việc tập luyện thể thao của Sinh viên Đại học Thủ Dầu Một (n = 680)*

Yếu tố	Tần số	Tỷ lệ %
Lười vận động	103	15,2
Xa địa điểm tập luyện	80	11,8
Tốn kém chi phí tập luyện	60	8,8
Không có bạn cùng tập luyện	188	27,6
Thời gian học trên lớp nhiều	249	36,6

Thông qua kết quả thu được từ bảng 2 và bảng 3 cho ta thấy tỷ lệ sinh viên tham gia nghiên cứu tập TDTT vào buổi tối chiếm tỷ lệ cao nhất đến 36,1%; thấp hơn là buổi chiều chiếm 32,4% và thấp nhất là buổi trưa chỉ chiếm 2,5% .

Thời gian học trên lớp là yếu tố ảnh hưởng đến việc luyện tập TDTT chiếm đến 36,6%. Thấp hơn là do không có bạn cùng luyện tập TDTT chiếm 27,6%. Thấp nhất là do tốn nhiều chi phí chiếm 8,8%.

Đa số sinh viên đánh giá vai trò của văn hoá thể chất đối với đời sống sinh viên nó có ý nghĩa rất quan trọng trong đời sống hàng ngày. Từ thực tế đó cho ta thấy việc học tập, luyện tập, tham gia các câu lạc bộ, các hoạt động thể thao, các giải thi đấu thể thao là những nhiệm vụ công việc không thể thiếu dành cho tất cả các sinh viên nhằm mục đích nâng cao toàn diện sức khoẻ cho bản thân.

Cơ thể sinh viên cần hoạt động thể chất để duy trì sức khoẻ. Đồng thời, mỗi sinh viên phải biết khả năng thể chất của cơ thể mình và biết sử dụng ở mức độ cần thiết tổ chức và sắp xếp cuộc sống của mình một cách tốt nhất. Các hoạt động TDTT và môn học Giáo dục thể chất là vô cùng quan trọng không chỉ về việc tuân thủ các yêu cầu của quá trình giáo dục mà còn bởi vì thể chất của sinh viên và sức khoẻ của toàn dân. Trong chương trình học của sinh viên môn giáo dục thể chất 75 tiết bao gồm 45 tiết thực hành và 30 tiết lý thuyết, về phần thực hành sẽ có nhiều môn thể thao tự chọn tùy theo điều kiện cơ sở vật chất của trường để lựa chọn cho phù hợp. Thế hệ sinh viên ngày nay chưa hiểu hết tầm quan trọng của văn hoá thể chất. Có nhiều yếu tố khác nhau góp phần vào điều này, bao gồm sự lây lan của các thói quen xấu như tệ nạn xã hội, sự lười biếng vận động, quá lạm dụng vào việc sử dụng máy vi tính, yếu tố môi trường sống... nó ảnh hưởng đến hệ lụy về sức khoẻ tinh thần của tất cả chúng ta. Hiện nay, Bộ Giáo dục và Đào tạo tiếp tục chỉ đạo đẩy mạnh thực hiện Chiến lược phát triển TDTT Việt Nam đến năm 2030 tầm nhìn đến năm 2045; Đề án tổng thể phát triển thể lực, tầm vóc người Việt Nam giai đoạn 2011 - 2030, chương trình “Sức khỏe học đường giai đoạn 2021 - 2025”, đề án Sức khỏe học đường giai đoạn 2021 - 2025 tầm nhìn đến năm 2030. Trong xã hội ngày nay, nền tảng kỹ thuật số đã giúp đỡ việc cung cấp cho mọi người về các hoạt động thể thao, sự kiện thể thao, thông tin trở nên dễ dàng hơn. Việc tiếp cận các bài tập thể thao, các hoạt động thể thao trên các nền tảng kỹ thuật số cũng thuận lợi hơn cho sinh viên tiếp cận, do đó các em sinh viên có thể cập nhật mọi lúc mọi nơi các bài tập thể thao mà mình yêu thích để tập luyện vào thời gian rảnh nhằm nâng cao thể chất cho bản thân.

**2.3. Bàn luận và đề xuất giải pháp phát triển văn hoá thể chất trong đời sống sinh viên**

Từ kết quả nghiên cứu cho thấy, đa số sinh viên Trường Đại học Thủ Dầu Một đều nhận thức rõ vai trò quan trọng của văn hoá thể chất đối với sự phát triển toàn diện về thể chất, tinh thần và kỹ năng xã hội. Tuy nhiên, nhận thức tích cực chưa hoàn toàn chuyển hóa thành hành vi tập luyện thường xuyên và bền vững. Điều này phản ánh một khoảng cách nhất định giữa nhận thức và hành động, vốn là thách thức phổ biến trong giáo dục thể chất và phát triển văn hoá thể chất trong môi trường đại học hiện nay.

Một trong những nguyên nhân quan trọng là áp lực học tập và thời gian học trên lớp chiếm tỷ lệ cao, khiến sinh viên khó sắp xếp thời gian tham gia các hoạt động TDTT. Bên cạnh đó, việc thiếu bạn đồng hành tập luyện, hạn chế về không gian, điều kiện tập luyện và chi phí cũng ảnh hưởng đáng kể đến

mức độ tham gia của sinh viên. Ngoài ra, tác động của lối sống hiện đại, sự lệ thuộc vào các thiết bị công nghệ số và các hình thức giải trí thụ động đã làm giảm hứng thú vận động thể chất của một bộ phận sinh viên.

Trước thực trạng đó, việc phát triển văn hoá thể chất trong đời sống sinh viên cần được nhìn nhận như một nhiệm vụ mang tính hệ thống, gắn kết giữa giáo dục thể chất chính khoá, hoạt động thể thao ngoại khoá và môi trường sinh hoạt hàng ngày của sinh viên. Trước hết, nhà trường cần tiếp tục đổi mới nội dung và phương pháp giảng dạy môn Giáo dục thể chất theo hướng tăng cường trải nghiệm, đa dạng hoá các môn thể thao tự chọn, phù hợp với sở thích, giới tính và thể trạng của sinh viên. Việc tạo cơ hội cho sinh viên được lựa chọn môn học yêu thích sẽ góp phần nâng cao động cơ học tập và hình thành thói quen vận động lâu dài.

Bên cạnh đó, cần chú trọng phát triển các câu lạc bộ thể thao sinh viên theo hướng tự quản, linh hoạt về thời gian và hình thức hoạt động. Các câu lạc bộ không chỉ là nơi rèn luyện thể chất mà còn là môi trường giao lưu, kết nối xã hội, góp phần xây dựng đời sống tinh thần lành mạnh trong sinh viên. Nhà trường cần có cơ chế hỗ trợ về cơ sở vật chất, kinh phí và nhân sự chuyên môn nhằm duy trì hoạt động bền vững của các câu lạc bộ thể thao.

Việc ứng dụng công nghệ số trong phát triển văn hoá thể chất cũng là một hướng đi phù hợp trong bối cảnh hiện nay. Các nền tảng số, mạng xã hội và ứng dụng thể thao có thể được sử dụng để hướng dẫn bài tập, theo dõi quá trình luyện tập, tổ chức các thử thách vận động trực tuyến hoặc truyền thông về lợi ích của hoạt động thể chất. Cách tiếp cận này không chỉ giúp sinh viên dễ dàng tiếp cận thông tin mà còn tạo động lực, tăng tính tương tác và duy trì hứng thú tập luyện.

Tóm lại, phát triển văn hoá thể chất trong đời sống sinh viên là quá trình lâu dài, đòi hỏi sự vào cuộc đồng bộ của nhiều chủ thể. Khi văn hoá thể chất được hình thành và duy trì bền vững, sinh viên không chỉ có sức khoẻ tốt mà còn có lối sống tích cực, tinh thần trách nhiệm và năng lực thích ứng cao, đáp ứng yêu cầu đào tạo nguồn nhân lực chất lượng trong giai đoạn hiện nay.

### 3. Kết luận

Để khơi dậy niềm đam mê thể thao phát triển văn hoá thể chất trong đời sống sinh viên cần phải thực hiện nhiều biện pháp. Trước hết, điều quan trọng nhất là gieo mầm được tình yêu thể thao với các em sinh viên, tuyên truyền nêu rõ tác dụng to lớn của việc thường xuyên tập luyện thể thao sẽ đem lại cho mỗi bản thân chúng ta, luôn luôn động viên và hỗ trợ tạo điều kiện cho sinh viên tham gia học tập luyện thể thao trên các giờ học trên lớp.

Về phía sinh viên cần xác định rõ ràng có sức khoẻ là rất điều quý giá nhất để từ đó các em có được kế hoạch học tập và rèn luyện bản thân trong quá trình tham gia học tập chương trình tại trường, từ đó xây dựng thời gian biểu về học tập văn hoá và tập luyện thể thao lâu dài như trong năm, trong quý, trong tháng và từng tuần. Cụ thể, tham gia tập luyện thường xuyên các môn thể thao mình yêu thích và cố gắng duy trì việc tập luyện thường xuyên, đảm bảo sức khoẻ cho mình khi còn trên ghế nhà trường và sau này khi trường công tác xứng đáng là công dân tốt có ích cho xã hội trong tương lai.

Sinh viên có thể xây dựng các mối quan hệ có ý nghĩa, cảm thấy mình được thuộc về và sẵn sàng cho sự nghiệp tương lai của mình bằng cách tham gia thể thao, điều này giúp nó sẽ trở thành phần thiết yếu của giáo dục ■

#### Tài liệu tham khảo

- [1]. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tồn (2006). *Lý luận và phương pháp TDTT*. Nxb. Thể dục thể thao.
- [2]. Thủ tướng Chính phủ (2015). *Nghị định số 11/2015/NĐ-CP ngày 31/01/2015 Quy định về GDTC và hoạt động thể thao trong nhà trường*.
- [3]. Phạm Thế Hoàng (2015). *Thực trạng và những nhân tố ảnh hưởng đến hoạt động thể thao ngoại khóa của sinh viên Đại học Văn hoá Hà Nội*. URL: <http://portal.huc.edu.vn/thuc-trang-va-nhung-nhan-to-anh-huong-den-hoat-dong-the-thao-ngoai-khoa-cua-sv-dhvhcn-1542-vi.htm>
- [4]. *Quyết định số 898/2023/QĐ-BGDĐT ngày 28/3/2023 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo về việc ban hành tài liệu hướng dẫn xây dựng mô hình Câu lạc bộ thể thao trong trường học*.
- [5]. Ủy ban Thể dục Thể thao, Trường Đại học TDTT I (2000). *Phương pháp thống kê trong TDTT*. Nxb. Thể dục thể thao.

### Physical culture in the students' life at Thu Dau Mot University

Chu Thi Bao Chau

Thu Dau Mot University - Email: [Chauctb@tdmu.edu.vn](mailto:Chauctb@tdmu.edu.vn).

**Abstract:** *Physical culture is a part of the overall culture of humanity, encompassing the totality of material and spiritual values of society, created and utilized rationally to improve the physical well-being of human beings. Understanding the factors that shape a physical culture is crucial for developing appropriate methods, strategies, and plans to support students in their studies and physical training both at school and in their living environments, contributing to the development of the sports and physical education movement, as well as improving the effectiveness of physical education in the universities and in the residential areas of students at Thu Dau Mot University.*

**Keywords:** *Physical culture, physical education, students, sports.*