

VAI TRÒ CỦA HOẠT ĐỘNG THỂ THAO NGOẠI KHÓA ĐẾN KỸ NĂNG GIAO TIẾP VÀ LÀM VIỆC NHÓM CỦA SINH VIÊN

Lê Hữu Toàn

Học viện Hàng không Việt Nam

Email: toanlh@vaa.edu.vn.

Tóm tắt: Hoạt động thể thao ngoại khóa không chỉ giúp sinh viên nâng cao sức khỏe và thể lực mà còn là môi trường quan trọng để phát triển kỹ năng xã hội, đặc biệt là giao tiếp và làm việc nhóm. Thông qua việc tham gia các câu lạc bộ, giải đấu và hoạt động thể thao tập thể, sinh viên học cách phối hợp, lắng nghe, chia sẻ ý tưởng và giải quyết xung đột. Bài viết phân tích vai trò của hoạt động thể thao ngoại khóa trong việc hình thành các kỹ năng mềm cần thiết cho sinh viên, đồng thời chỉ ra các yếu tố thúc đẩy hoặc hạn chế hiệu quả phát triển kỹ năng này. Kết quả nghiên cứu cho thấy hoạt động thể thao ngoại khóa là công cụ giáo dục toàn diện, góp phần hình thành sinh viên năng động, tự tin và có khả năng hợp tác hiệu quả trong môi trường học tập và công việc sau này.

Từ khóa: Hoạt động thể thao ngoại khóa, kỹ năng giao tiếp, kỹ năng làm việc nhóm, sinh viên đại học, phát triển kỹ năng mềm.

Nhận bài: 10/11/2025; **Biên tập:** 12/11/2025; **Phản biện:** 14/11/2025; **Duyệt đăng:** 19/11/2025.

1. Mở đầu

Trong bối cảnh giáo dục đại học hiện nay, việc phát triển toàn diện cho sinh viên (SV) không chỉ dừng lại ở kiến thức chuyên môn mà còn bao gồm các kỹ năng xã hội cần thiết để thích ứng với môi trường học tập và công việc sau này. Hoạt động thể thao ngoại khóa đóng vai trò quan trọng trong quá trình này, không chỉ giúp nâng cao sức khỏe, thể lực mà còn tạo cơ hội để SV rèn luyện kỹ năng giao tiếp, hợp tác và làm việc nhóm. Các kỹ năng giao tiếp và làm việc nhóm là những yếu tố cốt lõi giúp SV tự tin, năng động và hiệu quả trong học tập cũng như trong các hoạt động xã hội. Tuy nhiên, thực tế tại nhiều trường đại học Việt Nam cho thấy SV chưa nhận thức đầy đủ về vai trò của hoạt động thể thao ngoại khóa trong phát triển kỹ năng mềm, dẫn đến việc tham gia còn hạn chế và chưa mang lại hiệu quả tối ưu. Xuất phát từ thực trạng này, bài viết tập trung nghiên cứu vai trò của hoạt động thể thao ngoại khóa đến kỹ năng giao tiếp và làm việc nhóm của SV đại học, từ đó đề xuất những giải pháp nhằm nâng cao hiệu quả hoạt động thể thao ngoại khóa trong việc phát triển kỹ năng xã hội cho SV.

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Vai trò của hoạt động thể thao ngoại khóa đối với SV

Hoạt động thể thao ngoại khóa trong nhà trường được hiểu là các hoạt động thể dục, thể thao mang tính tự nguyện của học sinh, SV, được tổ chức dưới nhiều hình thức như câu lạc bộ, đội tuyển, nhóm hoặc cá nhân, phù hợp với sở thích, giới tính, lứa tuổi và tình trạng sức khỏe. Thông qua luyện tập và thi đấu thể thao, hoạt động này góp phần hoàn thiện kỹ năng vận động, hỗ trợ thực hiện mục tiêu

giáo dục thể chất, tạo điều kiện cho SV vui chơi, giải trí, phát triển năng khiếu và phát hiện, bồi dưỡng tài năng thể thao. Trong môi trường giáo dục đại học, hoạt động thể thao ngoại khóa giữ vai trò đặc biệt quan trọng đối với sự phát triển toàn diện của SV, thể hiện trên nhiều phương diện.

Thứ nhất, hoạt động thể thao ngoại khóa góp phần nâng cao sức khỏe và thể lực cho SV. So với giờ học giáo dục thể chất chính khóa vốn bị giới hạn về thời lượng và nội dung, hoạt động ngoại khóa tạo điều kiện để SV chủ động lựa chọn môn thể thao phù hợp, tập luyện thường xuyên và linh hoạt theo nhu cầu cá nhân. Việc tham gia các môn thể thao như bóng đá, bóng chuyền, cầu lông, bơi lội hay chạy bộ giúp tăng cường sức bền, sức mạnh cơ bắp, sự dẻo dai và linh hoạt của cơ thể; đồng thời cải thiện chức năng tim mạch, hô hấp và khả năng chuyển hóa năng lượng. Tập luyện thể thao thường xuyên còn góp phần phòng ngừa các bệnh học đường như béo phì, cong vẹo cột sống, cận thị và giảm căng thẳng, mệt mỏi do áp lực học tập. Đặc biệt, trong giai đoạn trưởng thành của SV, hoạt động thể thao ngoại khóa có ý nghĩa quan trọng trong việc phát triển hệ xương khớp, nâng cao khả năng phản xạ, phối hợp vận động và giữ cân bằng cơ thể. Qua đó, SV hình thành thói quen rèn luyện thân thể lâu dài và lối sống lành mạnh.

Thứ hai, hoạt động thể thao ngoại khóa là môi trường thuận lợi để phát triển kỹ năng giao tiếp và năng lực xã hội cho SV. Khi tham gia các môn thể thao tập thể hoặc sinh hoạt câu lạc bộ, SV phải thường xuyên trao đổi, phối hợp và hỗ trợ lẫn nhau nhằm đạt được mục tiêu chung. Quá trình này giúp SV rèn luyện kỹ năng giao tiếp, biết lắng nghe, tôn trọng ý kiến của người khác và trình bày quan điểm một cách rõ ràng, thuyết phục. Thông qua các hoạt

động thi đấu, giao lưu thể thao, SV còn học được cách giải quyết mâu thuẫn, xử lý tình huống và ra quyết định nhanh chóng. Bên cạnh đó, hoạt động thể thao ngoại khóa giúp SV mở rộng các mối quan hệ xã hội, xây dựng tinh thần đoàn kết, gắn bó tập thể và nâng cao khả năng thích ứng với môi trường học tập, làm việc đa dạng. Những kỹ năng mềm này có ý nghĩa quan trọng đối với sự thành công của SV trong học tập cũng như trong nghề nghiệp tương lai.

Thứ ba, hoạt động thể thao ngoại khóa góp phần hình thành ý thức tự giác, kỷ luật và tinh thần trách nhiệm cho SV. Việc tham gia tập luyện và thi đấu đòi hỏi SV phải chủ động sắp xếp thời gian, duy trì thói quen luyện tập đều đặn và tuân thủ các quy định, luật lệ của từng môn thể thao. Điều này giúp SV rèn luyện khả năng tự quản lý bản thân, nâng cao tính kỷ luật và ý thức trách nhiệm đối với tập thể. Trong quá trình sinh hoạt câu lạc bộ hoặc thi đấu, SV học được cách phối hợp với đồng đội, tôn trọng vai trò cá nhân trong tập thể và chịu trách nhiệm về hành vi của mình. Đồng thời, thông qua sự hướng dẫn của giảng viên và huấn luyện viên, SV được giáo dục về tinh thần kiên trì, nỗ lực vượt khó và ý chí vươn lên. Đây là những phẩm chất quan trọng góp phần hình thành nhân cách và thái độ sống tích cực cho các em.

Thứ tư, hoạt động thể thao ngoại khóa có vai trò bổ trợ và củng cố kiến thức giáo dục thể chất chính khóa. Trong các giờ học chính khóa, SV được trang bị kiến thức lý thuyết, kỹ thuật cơ bản và phương pháp tập luyện. Tuy nhiên, do hạn chế về thời gian, việc thực hành và hoàn thiện kỹ năng chưa thể đạt hiệu quả cao. Hoạt động ngoại khóa tạo điều kiện để SV vận dụng những kiến thức đã học vào thực tiễn, qua đó nâng cao kỹ năng vận động, khả năng phối hợp và chiến thuật thi đấu. Việc tham gia các câu lạc bộ, đội tuyển hoặc các giải thể thao nội bộ giúp SV rèn luyện thường xuyên, hình thành thói quen tập luyện bền bỉ và nâng cao hiệu quả học tập môn giáo dục thể chất. Như vậy, thể thao ngoại khóa góp phần hoàn thiện nội dung giáo dục thể chất, gắn lý thuyết với thực hành một cách hiệu quả.

Thứ năm, hoạt động thể thao ngoại khóa góp phần quan trọng trong việc hình thành và phát triển nhân cách toàn diện cho SV. Thông qua các hoạt động thể thao, SV được giáo dục những giá trị đạo đức như tinh thần trung thực, ý thức trách nhiệm, lòng nhân ái và tinh thần cộng đồng. Đồng thời, thể thao ngoại khóa còn kích thích tư duy sáng tạo, khả năng phân tích và giải quyết vấn đề khi SV phải xây dựng chiến thuật thi đấu hoặc tự điều chỉnh kỹ năng cá nhân. Bên cạnh đó, hoạt động này giúp SV cân bằng giữa học tập, rèn luyện và giải trí, hình thành lối sống năng động, lành mạnh và văn minh. Những trải nghiệm từ hoạt động thể thao ngoại khóa không chỉ giúp SV phát triển hài hòa về thể chất, trí tuệ và tinh thần, mà còn chuẩn bị cho họ hành trang cần

thiết để tự tin, bản lĩnh và có trách nhiệm trong cuộc sống và nghề nghiệp sau này.

Tóm lại, hoạt động thể thao ngoại khóa giữ vai trò quan trọng trong giáo dục đại học, góp phần phát triển toàn diện SV về sức khỏe, kỹ năng xã hội, ý thức kỷ luật, kiến thức giáo dục thể chất và nhân cách. Việc tổ chức hiệu quả các hoạt động thể thao ngoại khóa không chỉ nâng cao chất lượng giáo dục thể chất (GDTC), mà còn đóng góp tích cực vào mục tiêu đào tạo nguồn nhân lực năng động, khỏe mạnh và có trách nhiệm với xã hội.

2.2. Các hình thức tổ chức thể thao ngoại khóa

Một là, tổ chức theo câu lạc bộ và đội nhóm. Một trong những hình thức phổ biến và hiệu quả nhất của hoạt động thể thao ngoại khóa là tổ chức theo câu lạc bộ và đội nhóm. SV có thể tự nguyện tham gia các câu lạc bộ thể thao theo sở thích, năng lực và lứa tuổi, từ bóng đá, bóng chuyền, cầu lông, võ thuật, bơi lội đến các môn thể thao hiện đại như aerobic, yoga hay nhảy thể dục. Việc này không chỉ giúp SV luyện tập kỹ năng chuyên môn, củng cố kiến thức đã học trong GDTC chính khóa, mà còn rèn luyện tính kỷ luật, tinh thần hợp tác và khả năng làm việc nhóm - những kỹ năng quan trọng trong học tập và công việc sau này.

Các câu lạc bộ và đội nhóm thường tổ chức buổi tập định kỳ, thi đấu nội bộ, giao lưu với các trường khác, tạo môi trường cạnh tranh lành mạnh, khuyến khích SV nâng cao trình độ, thử thách bản thân và phát triển tinh thần trách nhiệm. Ví dụ, tại Học viện Hàng Không Việt Nam, các câu lạc bộ bóng rổ, cầu lông và bóng đá thường xuyên tổ chức giải đấu nội bộ và giao lưu liên trường, giúp SV không chỉ rèn luyện thể lực mà còn phát triển kỹ năng giao tiếp, lãnh đạo và quản lý nhóm.

Ngoài ra, việc tham gia câu lạc bộ còn giúp SV xây dựng mạng lưới quan hệ xã hội rộng rãi, học cách phối hợp với nhiều cá nhân khác nhau, phát triển năng lực tổ chức, lập kế hoạch và giải quyết vấn đề trong các tình huống thực tế. Điều này góp phần hình thành nhân cách toàn diện, kết hợp hài hòa giữa thể chất, tinh thần, kỹ năng xã hội và thái độ sống tích cực.

Hai là, tổ chức các giải thi đấu trong và ngoài trường. Các giải thi đấu thể thao, cả trong và ngoài trường, đóng vai trò quan trọng trong việc phát triển kỹ năng, thể lực và nhân cách của SV. Những giải đấu này thường được tổ chức hàng năm, theo từng môn thể thao cụ thể như bóng đá, bóng chuyền, cầu lông, điền kinh, bơi lội hay võ thuật và được phân chia theo cấp độ từ cấp lớp, khoa đến cấp trường. Việc tham gia các giải đấu cũng giúp SV rèn luyện tinh thần cạnh tranh lành mạnh, ý chí kiên trì và khả năng vượt khó. Trong quá trình thi đấu, SV phải đối mặt với áp lực, thử thách từ đối thủ và hoàn cảnh thi đấu, từ đó học cách kiểm soát cảm xúc, đưa ra quyết định nhanh chóng, phối hợp đồng đội và tôn trọng

luật chơi. Những trải nghiệm này góp phần hình thành phẩm chất đạo đức, tinh thần trách nhiệm và kỹ năng xã hội, những yếu tố quan trọng trong quá trình phát triển nhân cách toàn diện. Ngoài ra, các giải đấu còn tạo môi trường giao lưu, xây dựng tình bạn, kết nối SV từ nhiều khoa, trường khác nhau, giúp SV mở rộng quan hệ xã hội, phát triển kỹ năng giao tiếp và hợp tác. Như vậy, tổ chức các giải thi đấu không chỉ nâng cao chất lượng GDTC mà còn góp phần phát triển toàn diện về thể chất, trí tuệ, nhân cách và kỹ năng xã hội của SV, trở thành một trong những hình thức hoạt động ngoại khóa thiết yếu và hiệu quả trong giáo dục đại học.

Ba là, luyện tập và tự rèn luyện ngoài giờ học chính khóa. Bên cạnh các giờ học GDTC chính khóa và các hoạt động câu lạc bộ hay giải đấu, luyện tập và tự rèn luyện ngoài giờ học chính khóa là một trong những yếu tố quan trọng giúp SV duy trì sức khỏe và phát triển thể lực bền vững. Hình thức này bao gồm các bài tập thể dục hàng ngày, các buổi chạy bộ, tập gym, bơi lội, yoga hoặc các môn thể thao yêu thích, được SV thực hiện một cách tự giác, thường xuyên và phù hợp với điều kiện sức khỏe cá nhân. Việc tự luyện tập giúp SV phát triển tính chủ động, ý thức tự giác và khả năng tự quản lý bản thân. Khi SV tự lựa chọn thời gian, hình thức và cường độ luyện tập, họ học được cách lập kế hoạch rèn luyện, kiểm soát tiến độ và tự đánh giá kết quả, từ đó hình thành thói quen vận động lâu dài, góp phần nâng cao thể chất và phòng tránh các bệnh học đường phổ biến như cận thị, béo phì, mệt mỏi hay căng thẳng tâm lý. Ngoài ra, tự luyện tập còn giúp SV củng cố kỹ năng và kiến thức đã học trong các giờ GDTC chính khóa. Ví dụ, các bài tập về kỹ thuật cá nhân trong bóng đá, bóng chuyền, cầu lông hay võ thuật được thực hành thường xuyên sẽ giúp SV nắm vững động tác, phản xạ nhanh nhẹn và phối hợp linh hoạt, từ đó nâng cao hiệu quả học tập và thi đấu.

Như vậy, luyện tập và tự rèn luyện ngoài giờ học chính khóa không chỉ là phương tiện duy trì thể lực mà còn là yếu tố then chốt trong GDTC toàn diện, giúp SV phát triển cả về thể chất, tinh thần, kỹ năng và nhân cách.

Bốn là, lồng ghép hoạt động ngoại khóa với giáo dục GDTC chính khóa. Hoạt động thể thao ngoại khóa khi được lồng ghép với GDTC chính khóa sẽ tạo nên một mô hình rèn luyện toàn diện, giúp SV vừa nắm vững lý thuyết, vừa thực hành kỹ năng một cách hiệu quả. Theo nguyên tắc “học đi đôi với hành”, giờ học chính khóa tập trung vào truyền đạt kiến thức, kỹ thuật cơ bản và chiến thuật của môn thể thao, trong khi các hoạt động ngoại khóa là nơi SV thực hành, luyện tập và phát triển kỹ năng một cách chủ động, từ đó nâng cao hiệu quả học tập và rèn luyện thể lực.

Việc lồng ghép này giúp SV củng cố kỹ thuật,

rèn luyện phản xạ, nâng cao sự phối hợp linh hoạt và cải thiện thể lực. Ví dụ, trong môn bóng chuyền, SV có thể học lý thuyết về các kỹ thuật đánh, chuyền bóng, vị trí và chiến thuật trong giờ chính khóa, sau đó áp dụng trong các buổi tập ngoại khóa, giải đấu nội bộ hay câu lạc bộ. Quá trình này tăng cường sự ghi nhớ, phản xạ và khả năng phối hợp đồng đội, đồng thời hình thành thói quen luyện tập thường xuyên.

Ngoài ra, việc kết hợp hai hình thức còn phát triển toàn diện các phẩm chất nhân cách và kỹ năng xã hội. SV học được tinh thần kỷ luật, ý thức tự giác, tinh thần hợp tác, khả năng giao tiếp và kỹ năng làm việc nhóm thông qua các hoạt động ngoại khóa, trong khi các giờ học chính khóa cung cấp kiến thức và định hướng bài bản. Điều này giúp quá trình GDTC trở nên liên tục, có hệ thống và mang tính bền vững, đồng thời tăng cường động lực rèn luyện và yêu thích thể thao.

Như vậy, lồng ghép hoạt động thể thao ngoại khóa với giáo dục chính khóa không chỉ là phương pháp nâng cao hiệu quả học tập mà còn là công cụ phát triển toàn diện về thể chất, kỹ năng và nhân cách, góp phần xây dựng SV năng động, khỏe mạnh và có phẩm chất toàn diện.

2.3. Giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động thể thao ngoại khóa cho SV

Để hoạt động thể thao ngoại khóa phát huy tối đa vai trò trong phát triển toàn diện SV, cần thực hiện đồng bộ các giải pháp sau:

Thứ nhất, nâng cao nhận thức và động lực tham gia của SV. Tuyên truyền, giáo dục về tầm quan trọng của hoạt động thể thao ngoại khóa đối với sức khỏe, kỹ năng mềm và nhân cách. Khuyến khích SV tham gia tự nguyện, chủ động bằng cách xây dựng các câu lạc bộ, đội nhóm theo sở thích, lứa tuổi và trình độ. Tổ chức các chương trình, hội thảo, buổi trải nghiệm về lợi ích của thể thao, nhằm tạo động lực lâu dài cho SV.

Thứ hai, cải thiện cơ sở vật chất và trang thiết bị. Đầu tư, nâng cấp sân bãi, nhà thi đấu, phòng tập gym, bể bơi để đáp ứng nhu cầu luyện tập và thi đấu. Trang bị đầy đủ dụng cụ, thiết bị tập luyện an toàn, hiện đại và phù hợp với nhiều môn thể thao khác nhau. Tận dụng không gian ngoài trời, sân trường, khu thể thao đa năng để tăng khả năng tiếp cận và tham gia của SV.

Thứ ba, đổi mới phương pháp tổ chức và giảng dạy. Lồng ghép hoạt động ngoại khóa với giờ học GDTC chính khóa để củng cố kiến thức, kỹ năng và kỹ thuật. Đổi mới phương pháp tổ chức: không chỉ dạy “mẫu - bắt chước” mà tăng cường hoạt động thực hành, thi đấu, trò chơi, thử thách và sáng tạo. Ứng dụng công nghệ số, như app theo dõi sức khỏe, video hướng dẫn kỹ thuật, nền tảng học trực tuyến, để SV tự luyện tập và tự đánh giá kết quả.

Thứ tư, tổ chức các hoạt động thi đấu, câu lạc bộ

và phong trào thể thao đa dạng. Duy trì và mở rộng giải thi đấu nội bộ, liên trường, cấp thành phố hoặc quốc gia để nâng cao tính cạnh tranh lành mạnh. Khuyến khích SV tham gia các câu lạc bộ, đội nhóm thể thao để rèn luyện kỹ năng, tinh thần đồng đội và ý thức kỷ luật. Phát triển các môn thể thao mới, đa dạng nhằm đáp ứng sở thích và nhu cầu khác nhau của SV.

Thứ năm, đảm bảo an toàn, sức khỏe và hiệu quả. Xây dựng quy trình tập luyện, thi đấu an toàn, có giám sát chuyên môn của giảng viên hoặc hướng dẫn viên thể dục thể thao. Theo dõi sức khỏe SV, tư vấn chế độ tập luyện hợp lý, tránh quá tải, chấn thương. Định kỳ đánh giá hiệu quả của hoạt động ngoại khóa, từ đó điều chỉnh nội dung, phương pháp và hình thức tổ chức phù hợp.

Thứ sáu, khuyến khích sự tham gia của giảng viên, nhà trường và cộng đồng. Giảng viên thể dục thể thao cần tích cực hướng dẫn, đồng hành và truyền cảm hứng cho SV. Nhà trường xây dựng chính sách khuyến khích SV tham gia như cấp chứng nhận, giải thưởng hoặc cộng điểm rèn luyện. Kết hợp với cộng đồng, doanh nghiệp, tổ chức thể dục thể thao để tạo cơ hội giao lưu, học hỏi, mở rộng kinh nghiệm cho SV. Những giải pháp trên giúp tăng cường hiệu quả hoạt động thể thao ngoại khóa, đồng thời phát triển toàn diện về thể chất, kỹ năng và nhân cách cho SV, tạo nền tảng vững chắc cho học tập, lao động và hội nhập xã hội.

3. Kết luận

Hoạt động thể thao ngoại khóa là yếu tố quan trọng góp phần nâng cao sức khỏe, phát triển kỹ năng giao tiếp và làm việc nhóm cho SV. Thông qua quá trình luyện tập và thi đấu, SV được rèn luyện tinh thần hợp tác, kỷ luật và trách nhiệm, từ đó hình thành nhân cách và kỹ năng mềm cần thiết cho học tập và cuộc sống. Để hoạt động này phát huy hiệu quả, các trường đại học cần tăng cường đầu tư cơ sở vật chất, đa dạng hóa hình thức tổ chức và khuyến khích SV tham gia thường xuyên. Phát triển hoạt động thể thao ngoại khóa chính là hướng đi thiết thực nhằm bồi dưỡng thể hệ SV năng động, khỏe mạnh và có khả năng hội nhập ■

Tài liệu tham khảo

- [1]. Chính phủ (2015). *Nghị định số 11/2015/NĐ-CP 31/01/2015 về Quy định về Giáo dục thể chất và hoạt động thể dục thể thao trong nhà trường.*
- [2]. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008). *Quy định tổ chức hoạt động thể dục, thể thao ngoại khóa cho học sinh, sinh viên. Ban hành theo Quyết định số 72/2008/QĐ-BGDĐT ngày 23/12/2008.*
- [3]. Dương Nghiệp Chí (2007). *Thể thao trường học ở Việt Nam và một số quốc gia trên thế giới.* Tạp chí khoa học Thể dục thể thao, 1, 52 - 56.
- [4]. Triệu Đồng Văn (2006). *Lý luận và phương pháp giáo dục thể chất trong trường học.* Nxb. Thể dục thể thao Hà Nội.

The role of extracurricular sports activities on students' communication and teamwork skills

Le Huu Toan

Vietnam Aviation Academy

Email: toanlh@vaa.edu.vn.

Abstract: *Extracurricular sports activities not only help students improve their health and fitness but also provide an important environment for developing social skills, especially communication and teamwork. Through participating in clubs, tournaments and collective sports activities, students learn how to coordinate, listen, share ideas and resolve conflicts. This article analyzes the role of extracurricular sports activities in forming necessary soft skills for students, and points out factors that promote or limit the effectiveness of developing these skills. Research results show that extracurricular sports activities are a comprehensive educational tool, contributing to the formation of active, confident students who are able to cooperate effectively in the learning and working environment later.*

Keywords: *Extracurricular sports activities, communication skills, teamwork skills, university students, soft skills development.*