

RÈN LUYỆN Ý CHÍ, TINH THẦN VƯỢT KHÓ CHO SINH VIÊN QUA CÁC HOẠT ĐỘNG THỂ THAO

Trần Thanh Sơn

Khoa Khoa học Cơ bản, Trường Cao đẳng Lào Cai

Tóm tắt: Hoạt động thể thao không chỉ góp phần nâng cao thể lực mà còn có vai trò đặc biệt trong việc hình thành và phát triển những phẩm chất tâm lý tích cực cho sinh viên, trong đó nổi bật là ý chí và tinh thần vượt khó. Bài viết này tập trung phân tích mối quan hệ giữa thể thao và rèn luyện ý chí, đồng thời đề xuất các giải pháp tổ chức hoạt động thể thao trong nhà trường nhằm nuôi dưỡng tinh thần bền bỉ, kiên trì, ý thức vươn lên trong học tập và cuộc sống của sinh viên. Qua đó khẳng định giá trị toàn diện của thể thao trong giáo dục hiện đại.

Từ khóa: rèn luyện, ý chí, tinh thần vượt khó

CULTIVATING WILLPOWER AND RESILIENCE IN STUDENTS THROUGH SPORTS ACTIVITIES

Tran Thanh Son

Faculty of Basic Sciences, Lao Cai College

Abstract: Sports activities not only enhance physical fitness but also play a crucial role in shaping and developing positive psychological qualities in students, particularly willpower and resilience. This article analyzes the relationship between sports and the development of willpower and proposes solutions for organizing sports activities in schools to foster perseverance, determination, and a strong drive for academic and personal success. The study affirms the comprehensive value of sports in modern education.

Keywords: training, willpower, resilience.

Nhận bài: 11/04/2025

Phản biện: 15/05/2025

Duyệt đăng: 19/05/2025

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong giáo dục đại học hiện nay, việc hình thành và phát triển những phẩm chất nhân cách cốt lõi như ý chí, tinh thần vượt khó ngày càng được coi trọng, bên cạnh mục tiêu trang bị kiến thức chuyên môn. Sinh viên là nhóm đối tượng đang bước vào giai đoạn trưởng thành, thường phải đối mặt với nhiều áp lực trong học tập, định hướng nghề nghiệp và cuộc sống. Tuy nhiên, không ít sinh viên thiếu bản lĩnh, dễ nản chí và buông bỏ trước khó khăn, ảnh hưởng đến kết quả học tập và quá trình phát triển cá nhân.

Thể thao, với đặc thù là môi trường giàu tính trải nghiệm, thử thách và cạnh tranh, được xem là một trong những phương tiện hiệu quả nhất để rèn luyện ý chí. Qua các hoạt động thể thao, sinh viên có cơ hội đối diện với thất bại, vượt qua giới hạn bản thân, làm việc nhóm và học cách kiên trì theo đuổi mục tiêu. Tuy nhiên, trong thực tế, hoạt động thể thao trong nhiều trường đại học vẫn mang tính hình thức, thiếu định hướng giáo dục nhân cách và chưa phát huy hết vai trò trong rèn luyện ý chí.

Xuất phát từ những vấn đề trên, bài viết tập trung phân tích vai trò của thể thao trong việc rèn luyện ý chí, tinh thần vượt khó cho sinh viên, đồng thời đề xuất một số giải pháp tổ chức hoạt động thể thao trong nhà trường đại học theo hướng phát triển toàn diện người học.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Cơ sở lý luận

2.1.1. Khái niệm về ý chí và tinh thần vượt khó

Trong tâm lý học, ý chí được định nghĩa là một quá trình tâm lý đặc biệt, biểu hiện qua khả năng con người điều khiển hành vi một cách có mục tiêu, vượt qua các cản trở bên trong và bên ngoài để đạt được kết quả mong muốn. Ý chí không phải là đặc điểm bẩm sinh mà là phẩm chất được hình thành, rèn luyện trong quá trình sống và học tập.

Tinh thần vượt khó là một biểu hiện cụ thể và quan trọng của ý chí, thể hiện ở khả năng duy trì mục tiêu lâu dài, chấp nhận thử thách, không ngại gian khổ, và đặc biệt là không bỏ cuộc ngay cả khi thất bại. Tinh thần vượt khó được xem là một yếu tố cốt lõi để sinh viên có thể thích nghi và thành công trong bối cảnh giáo dục đại học đầy áp lực như hiện nay.

Trong mô hình giáo dục hiện đại, việc giáo dục tinh thần vượt khó không nên chỉ dừng lại ở các bài giảng lý thuyết hay động viên bằng lời nói, mà cần thông qua những hoạt động mang tính trải nghiệm thực tế. Thể thao là một trong những môi trường hiệu quả nhất để rèn luyện những năng lực này.

2.1.2. Tác động của thể thao đến sự phát triển ý chí và tinh thần vượt khó

Thể thao có tính chất đối kháng, cạnh tranh, đòi hỏi người tham gia phải nỗ lực bền bỉ, vượt

qua mệt mỏi, đau đớn, và đôi khi là thất bại. Chính những yếu tố này tạo nên áp lực tích cực, giúp người chơi từng bước phát triển năng lực kiểm soát bản thân, điều tiết cảm xúc, kiên trì theo đuổi mục tiêu. Các nghiên cứu trong và ngoài nước đều cho thấy rằng những người thường xuyên tham gia hoạt động thể thao có mức độ tự kiểm soát cao hơn, khả năng hồi phục tinh thần nhanh hơn, và có xu hướng ít bỏ cuộc hơn khi gặp khó khăn trong học tập hoặc đời sống.

Thể thao còn giúp người học hiểu được giá trị của sự cố gắng dài hạn. Ví dụ, một sinh viên tập chạy đường dài phải kiên trì nhiều tuần mới đạt được thành tích mong muốn; quá trình đó sẽ giúp họ hiểu rằng kết quả không đến ngay lập tức và cần thời gian, sự nỗ lực đều đặn – một bài học quý cho cả học tập và sự nghiệp sau này.

2.1.3. Thể thao như một hình thức giáo dục nhân cách toàn diện

Thể thao không chỉ rèn thể lực mà còn rèn tính cách. Các môn thể thao cá nhân giúp sinh viên tự vượt lên chính mình, còn các môn thể thao đồng đội như bóng đá, bóng chuyền, bóng rổ... giúp tăng cường kỹ năng phối hợp, chia sẻ trách nhiệm và động viên nhau vượt khó. Bên cạnh đó, tinh thần “fair-play” (chơi đẹp), chấp nhận thất bại, tôn trọng đối thủ, và biết đứng lên sau mỗi lần vấp ngã trong thể thao là những bài học đạo đức sống động, khó có thể dạy được chỉ bằng lý thuyết.

Những yếu tố này khiến thể thao trở thành một công cụ giáo dục năng động và hiệu quả trong việc hình thành phẩm chất ý chí và bản lĩnh cho sinh viên – những con người trẻ tuổi đang từng bước chuẩn bị bước vào xã hội đầy thử thách.

2.2. Giải pháp phát huy vai trò rèn luyện ý chí qua thể thao

Thứ nhất, cần đổi mới nội dung chương trình giáo dục thể chất trong các trường đại học theo hướng linh hoạt và đa dạng hóa môn học. Các môn học nên bao gồm cả thể thao truyền thống (bóng đá, bóng chuyền, điền kinh...) và các hình thức hiện đại, có yếu tố thử thách cao như gym, leo núi, bơi đường dài, thể thao phối hợp (crossfit), hoặc chạy marathon sinh viên. Việc tiếp cận với nhiều hình thức vận động khác nhau sẽ giúp sinh viên tự khám phá giới hạn bản thân, từ đó hình thành thói quen rèn luyện và ý chí vượt khó.

Thứ hai, cần tổ chức các hoạt động thể thao theo định hướng cá nhân hóa và thiết lập mục tiêu cụ thể. Sinh viên nên được khuyến khích tự xây dựng kế hoạch rèn luyện cá nhân, đặt ra các mục

tiêu như cải thiện thể lực, tăng sức bền, nâng cao thành tích... Giáo viên có thể hướng dẫn phương pháp lập kế hoạch và theo dõi tiến độ, từ đó giúp sinh viên hiểu rõ giá trị của sự kiên trì, tự giác và vượt qua chính mình qua từng giai đoạn tập luyện.

Thứ ba, cần đẩy mạnh việc tổ chức các sự kiện thể thao có yếu tố thi đua và thử thách nhưng không đặt nặng thành tích. Các chương trình như “Thử thách 30 ngày chạy bộ”, “Chinh phục 5km – 10km”, “Giải đấu thể thao sinh viên không chuyên”, “Ngày hội thể thao vượt giới hạn”... sẽ tạo môi trường để sinh viên trải nghiệm áp lực, cạnh tranh lành mạnh và cảm giác chiến thắng bản thân. Thông qua đó, sinh viên sẽ học được cách giữ vững quyết tâm, không bỏ cuộc giữa chừng – những phẩm chất cốt lõi của ý chí.

Thứ tư, vai trò của giảng viên thể chất cần được nâng lên thành người truyền cảm hứng và hướng dẫn tinh thần. Thầy cô không chỉ là người dạy kỹ thuật mà còn là người kể chuyện, phân tích tình huống, chia sẻ tấm gương thực tế về nghị lực vượt khó trong thể thao và cuộc sống. Khi giảng viên thể hiện được sự nhiệt huyết, đồng hành và khích lệ sinh viên trong suốt quá trình tập luyện, họ sẽ góp phần xây dựng được môi trường rèn luyện ý chí giàu cảm xúc và tính kết nối.

Thứ năm, công nghệ nên được tích hợp vào hoạt động giáo dục thể chất nhằm theo dõi tiến trình và tạo động lực tập luyện. Sử dụng các ứng dụng như Strava, Garmin, hay Google Fit có thể giúp sinh viên đo lường hiệu quả rèn luyện, chia sẻ kết quả cùng bạn bè và nhận phản hồi tức thì. Việc nhìn thấy sự tiến bộ qua từng ngày, từng chỉ số cụ thể sẽ giúp sinh viên có thêm động lực duy trì luyện tập, từ đó hình thành sự kiên định và khả năng chinh phục mục tiêu trong học tập cũng như cuộc sống.

Cuối cùng, thể thao nên được kết nối với các giá trị cộng đồng và nhân văn để làm sâu sắc thêm trải nghiệm tinh thần vượt khó. Các hoạt động thể thao vì cộng đồng như “Chạy bộ gây quỹ từ thiện”, “Ngày hội thể thao xanh”, “Team building sinh viên kết nối địa phương”... không chỉ giúp sinh viên vận động, mà còn giúp họ hiểu được ý nghĩa của việc cống hiến, sẻ chia và vượt lên vì mục tiêu lớn hơn bản thân. Từ đó, họ không chỉ phát triển ý chí cá nhân mà còn hình thành tinh thần trách nhiệm, bền bỉ và cống hiến cho xã hội.

III. KẾT LUẬN

Trong bối cảnh giáo dục hiện đại đặt trọng tâm vào việc phát triển toàn diện con người, thể thao

không còn chỉ đơn thuần là một hoạt động thể chất mà đã trở thành một phương tiện giáo dục nhân cách hữu hiệu, đặc biệt là trong việc hình thành và rèn luyện ý chí, tinh thần vượt khó cho sinh viên. Các hoạt động thể thao, với đặc thù giàu tính thử thách, đối kháng và liên tục tạo áp lực, đã góp phần giúp người học tôi luyện bản lĩnh, nâng cao khả năng tự kiểm soát, kiên trì theo đuổi mục tiêu và thích nghi tốt với biến động.

Qua phân tích lý luận và định hướng giải pháp, có thể khẳng định rằng thể thao mang lại những tác động sâu sắc không chỉ về mặt thể chất mà còn ở bình diện tâm lý – xã hội. Đặc biệt trong

giai đoạn sinh viên – thời kỳ chuyển tiếp đầy nhạy cảm giữa tuổi trẻ và trưởng thành – việc được tiếp xúc với thể thao theo một cách thức giáo dục tích cực sẽ là nền tảng giúp sinh viên phát triển tư duy bền vững, có khả năng tự vượt qua trở ngại trong học tập, cuộc sống và nghề nghiệp tương lai. Bài viết đồng thời cũng nhấn mạnh vai trò định hướng của nhà trường, giảng viên, và cơ chế tổ chức hoạt động trong việc nâng cao hiệu quả giáo dục tinh thần qua thể thao. Nếu được thiết kế bài bản và triển khai nghiêm túc, hoạt động thể thao sẽ là “trường học thứ hai” đào tạo những con người có bản lĩnh, nghị lực và tinh thần không khuất phục.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2020). *Hướng dẫn thực hiện chương trình giáo dục thể chất trong các cơ sở giáo dục đại học theo định hướng phát triển phẩm chất, năng lực người học*.
2. Nguyễn Đức Thịnh (2021). *Tâm lý học nhân cách và giáo dục tinh thần sinh viên*. Nhà xuất bản Đại học Quốc gia Hà Nội.
3. Lê Trung Thành (2022). “Giá trị giáo dục ý chí trong thể thao học đường”. *Tạp chí Giáo dục và Xã hội*, số 142, tr. 56–60.
4. Phạm Hữu Hưng (2020). “Tổ chức hoạt động thể thao gắn với rèn luyện kỹ năng sống cho sinh viên”. *Tạp chí Khoa học Giáo dục Thể chất*, số 12, tr. 32–37.