

XÂY DỰNG MÔI TRƯỜNG THỂ THAO LÀNH MẠNH – NỀN TẢNG HÌNH THÀNH KỸ NĂNG SỐNG VÀ NHÂN CÁCH SINH VIÊN

Nguyễn Duy Trường

Khoa Khoa học cơ bản, Trường Cao đẳng Lào Cai

Tóm tắt: Giáo dục thể chất không chỉ góp phần nâng cao sức khỏe mà còn đóng vai trò quan trọng trong việc hình thành kỹ năng sống và nhân cách sinh viên. Bài viết tập trung phân tích tầm quan trọng của việc xây dựng môi trường thể thao lành mạnh – nơi sinh viên được tham gia, trải nghiệm và phát triển toàn diện về thể chất, tinh thần và xã hội. Từ việc khảo sát thực trạng hoạt động thể thao trong các trường, bài viết đề xuất một số giải pháp nhằm phát triển môi trường thể thao tích cực, tạo tiền đề cho việc hình thành kỹ năng hợp tác, kỷ luật, tự tin, kiên trì và tinh thần trách nhiệm xã hội ở sinh viên.

Từ khóa: giáo dục thể chất; môi trường thể thao; kỹ năng sống; nhân cách sinh viên.

BUILDING A HEALTHY SPORTS ENVIRONMENT: A FOUNDATION FOR DEVELOPING STUDENTS' LIFE SKILLS AND CHARACTER

Abstract: Physical education not only promotes health but also plays a pivotal role in shaping students' life skills and character. This article analyzes the importance of building a healthy sports environment—one in which students can participate, experience, and develop holistically in physical, mental, and social dimensions. Based on a survey of current sports activities in higher education institutions, the paper proposes several solutions to foster a positive sporting environment that lays the groundwork for cultivating cooperation, discipline, self-confidence, perseverance, and a sense of social responsibility among students.

Keywords: physical education; sports environment; life skills; student character.

Nhận bài: 20/10/2025

Phản biện: 19/10/2025

Duyệt đăng: 22/10/2025

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong xu thế đổi mới giáo dục hiện nay, giáo dục không chỉ hướng tới trang bị kiến thức chuyên môn mà còn chú trọng phát triển toàn diện con người về trí tuệ, thể chất, tinh thần và nhân cách. Giáo dục thể chất (GDTC) đóng vai trò quan trọng trong việc hiện thực hóa mục tiêu này, đặc biệt thông qua việc tạo ra môi trường thể thao lành mạnh – nơi sinh viên được rèn luyện sức khỏe, hình thành kỹ năng sống, tinh thần hợp tác và ý thức cộng đồng.

Thực tế tại nhiều trường học hiện nay cho thấy sinh viên vẫn còn thiếu môi trường vận động tích cực; hoạt động thể thao chủ yếu diễn ra trong khuôn khổ môn học chính khóa, ít có sự lan tỏa thành phong trào. Trong khi đó, theo UNESCO, thể thao không chỉ là phương tiện rèn luyện thể lực mà còn là “trường học của cuộc sống”, nơi con người học cách tôn trọng, hợp tác và kiên trì.

Chính vì vậy, việc xây dựng môi trường thể thao học tập lành mạnh không chỉ mang ý nghĩa rèn luyện sức khỏe mà còn là nền tảng để hình thành nhân cách và kỹ năng sống cho sinh viên – lực lượng tri thức trẻ của đất nước.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Cơ sở lý luận về môi trường thể thao và kỹ năng sống của sinh viên

Giáo dục thể chất trong trường học không chỉ là một bộ phận của chương trình đào tạo mà còn là quá trình giáo dục toàn diện, góp phần hình thành và phát triển nhân cách con người. Trong bối cảnh đổi mới căn bản và toàn diện giáo dục hiện nay, hoạt động thể thao được nhìn nhận như một môi trường xã hội – sự phạm đặc thù, nơi sinh viên được rèn luyện cả về thể lực, trí lực, cảm xúc và hành vi xã hội. Theo quan điểm của UNESCO, thể thao không chỉ giúp nâng cao sức khỏe mà còn là “ngôn ngữ toàn cầu” kết nối con người, truyền tải các giá trị nhân văn như tôn trọng, công bằng, đoàn kết, hợp tác và kiên trì. Điều này cho thấy thể thao mang bản chất giáo dục sâu sắc, tạo ra một môi trường học tập trải nghiệm thực tiễn để sinh viên phát triển toàn diện các kỹ năng sống cần thiết cho cuộc sống hiện đại.

Môi trường thể thao hiện nay được hiểu là tổng thể các yếu tố vật chất, tinh thần, xã hội và văn hóa hình thành trong quá trình tổ chức, tham gia và duy trì các hoạt động thể dục thể thao trong nhà trường. Đó không chỉ là sân bãi, trang thiết bị

hay giờ học thể chất mà còn là bầu không khí, mối quan hệ, tinh thần và chuẩn mực hành vi được hình thành trong quá trình rèn luyện. Một môi trường thể thao được coi là lành mạnh khi ở đó sinh viên được khuyến khích tham gia tự nguyện, được tôn trọng sự khác biệt, có cơ hội thể hiện năng lực, rèn luyện ý chí và phát triển kỹ năng xã hội. Ngược lại, môi trường thể thao nghèo nàn, thiếu định hướng sư phạm sẽ không phát huy được giá trị giáo dục, thậm chí khiến sinh viên thờ ơ hoặc xem nhẹ vai trò của vận động thể chất.

Xét về bản chất, thể thao là hoạt động mang tính xã hội cao. Thông qua các môn thể thao đồng đội hoặc cá nhân, sinh viên học được cách làm việc nhóm, giao tiếp, hợp tác, chia sẻ và tôn trọng người khác. Những kỹ năng này hình thành tự nhiên qua các tình huống rèn luyện và thi đấu, nơi mỗi cá nhân phải biết cân bằng lợi ích bản thân với tập thể, tuân thủ luật lệ, tôn trọng đối thủ và chấp nhận kết quả. Đây chính là nền tảng hình thành các kỹ năng sống cơ bản như tự nhận thức, kiểm chế cảm xúc, giải quyết mâu thuẫn, tư duy phân biện và ra quyết định. Ở khía cạnh khác, thể thao còn rèn luyện cho sinh viên ý chí, kỷ luật và khả năng tự chủ, bởi mỗi quá trình tập luyện đều đòi hỏi sự kiên trì, vượt qua giới hạn của bản thân và hướng tới mục tiêu chung. Những phẩm chất này không chỉ có ý nghĩa trong hoạt động thể chất mà còn là năng lực cần thiết trong học tập, công việc và cuộc sống xã hội.

Từ góc độ giáo dục nhân cách, môi trường thể thao học tập là nơi tái hiện những tình huống xã hội thu nhỏ, giúp sinh viên trải nghiệm, phản chiếu và điều chỉnh hành vi. Trong các hoạt động thể thao, sinh viên học cách tôn trọng luật lệ, công bằng trong cạnh tranh, trung thực trong hành động và khiêm tốn trong chiến thắng. Chính quá trình đó hình thành nên những giá trị đạo đức cốt lõi, góp phần định hình nhân cách bền vững cho sinh viên. Khi được đặt trong môi trường thể thao tích cực, sinh viên không chỉ khỏe mạnh hơn mà còn sống có mục tiêu, có kỷ luật, có tinh thần đồng đội và ý thức cộng đồng – những phẩm chất mà giáo dục đại học hiện nay đang hướng tới.

Như vậy, có thể khẳng định rằng, môi trường thể thao học tập là môi trường giáo dục mở, năng động và giàu tính nhân văn, nơi các giá trị thể chất

và tinh thần hòa quyện, tạo ra điều kiện thuận lợi để sinh viên phát triển toàn diện kỹ năng sống và nhân cách. Việc xây dựng môi trường thể thao lành mạnh trong nhà trường không chỉ là trách nhiệm của các đơn vị thể chất mà cần được xem như một bộ phận quan trọng trong chiến lược giáo dục toàn diện, góp phần đào tạo những công dân khỏe về thể lực, mạnh về ý chí, chuẩn mực về đạo đức và sáng tạo trong tư duy – đúng với định hướng phát triển con người Việt Nam trong thời kỳ hội nhập quốc tế.

2.2. Giải pháp xây dựng môi trường thể thao học tập lành mạnh

2.2.1. Xây dựng văn hóa thể thao trong nhà trường

Văn hóa thể thao là nền tảng tinh thần quan trọng của môi trường thể thao đại học, bao gồm hệ giá trị, chuẩn mực, thái độ và hành vi của các thành viên nhà trường đối với hoạt động thể dục thể thao. Một môi trường thể thao chỉ thật sự lành mạnh khi các giá trị như tôn trọng – hợp tác – trung thực – kỷ luật – vượt khó được coi là kim chỉ nam cho mọi hành động.

Để xây dựng văn hóa thể thao, nhà trường cần thực hiện song song ba nhóm giải pháp:

Thứ nhất, giáo dục nhận thức và giá trị thể thao cho sinh viên: Thông qua các buổi tọa đàm, diễn đàn, chuyên đề hoặc học phần lồng ghép, giảng viên và cán bộ Đoàn – Hội cần giúp sinh viên hiểu rằng thể thao không chỉ là vận động thể chất, mà còn là một hình thức học tập và rèn luyện nhân cách. Việc này góp phần chuyển đổi tư duy “học cho xong môn GDTC” sang “rèn luyện vì sự phát triển bản thân”.

Thứ hai, hình thành các chuẩn mực hành vi thể thao tích cực: Nhà trường có thể ban hành “Bộ quy tắc ứng xử trong hoạt động thể thao”, nhấn mạnh tinh thần fair-play, tôn trọng đối thủ, tuân thủ luật lệ, và biết chấp nhận thất bại. Những quy tắc này giúp định hình thái độ đúng đắn, hạn chế các biểu hiện tiêu cực như bạo lực, ganh đua quá mức hoặc thờ ơ với vận động.

Thứ ba, lan tỏa giá trị thể thao thông qua truyền thông và nêu gương: Việc truyền thông nội bộ (bảng tin, fanpage, video, bản tin sinh viên) về các gương sinh viên tiêu biểu trong rèn luyện thể thao sẽ góp phần hình thành “thương hiệu văn hóa thể thao” của nhà trường. Khi thể thao trở thành niềm tự hào, là nét đẹp văn hóa được tôn vinh, sinh viên sẽ chủ động tham gia hơn.

Văn hóa thể thao không hình thành trong ngày một ngày hai, nhưng khi được duy trì ổn định, nó sẽ trở thành sức mạnh mềm của các trường học góp phần tạo nên môi trường giáo dục thân thiện, tích cực và nhân văn.

2.2.2. Phát triển hệ thống câu lạc bộ thể thao sinh viên bền vững

Câu lạc bộ (CLB) thể thao sinh viên là hạt nhân cốt lõi của môi trường thể thao học tập. Đây là không gian để sinh viên tự tổ chức, tự quản lý, giao lưu và học hỏi lẫn nhau thông qua các hoạt động rèn luyện thể chất. Mô hình CLB không chỉ giúp duy trì phong trào thể thao thường xuyên mà còn trực tiếp rèn luyện cho sinh viên nhiều kỹ năng sống quan trọng như kỹ năng lãnh đạo, tổ chức, làm việc nhóm, và quản lý thời gian.

Để phát huy hiệu quả của hệ thống CLB, cần chú trọng các khía cạnh sau:

Một là, xây dựng mô hình tổ chức linh hoạt, đa dạng: Các CLB có thể được tổ chức theo ba hướng: (1) theo môn thể thao (bóng đá, cầu lông, bóng chuyền...); (2) theo mục tiêu rèn luyện sức khỏe (chạy bộ, yoga, thể hình); hoặc (3) theo định hướng giao lưu – trải nghiệm (CLB thể thao kết hợp thiện nguyện). Cấu trúc này tạo điều kiện cho sinh viên lựa chọn hoạt động phù hợp với năng lực, sở thích và nhu cầu cá nhân.

Hai là, tăng cường vai trò dẫn dắt của giảng viên và tổ chức Đoàn – Hội: Giảng viên GDTC cần đóng vai trò cố vấn chuyên môn, định hướng phương pháp rèn luyện khoa học, còn cán bộ Đoàn – Hội đảm nhận công tác tổ chức, truyền thông và huy động nguồn lực. Sự phối hợp này giúp hoạt động CLB duy trì bền vững, không rơi vào tình trạng “phong trào nhất thời”.

Ba là, xây dựng cơ chế khuyến khích và đánh giá kết quả hoạt động CLB: Nhà trường nên xem xét việc công nhận hoạt động CLB như một phần của điểm rèn luyện sinh viên, hoặc tiêu chí xét học bổng, khen thưởng. Khi sinh viên thấy lợi ích rõ ràng từ việc tham gia, phong trào thể thao sẽ trở nên tự giác và lan tỏa mạnh mẽ.

2.2.3. Ứng dụng công nghệ số trong quản lý và lan tỏa hoạt động thể thao

Trong bối cảnh chuyển đổi số giáo dục, việc ứng dụng công nghệ trong tổ chức và quản lý hoạt động thể thao là một xu thế tất yếu, mang lại hiệu

quả cao trong việc tăng cường sự tham gia, tạo động lực rèn luyện và lan tỏa giá trị thể thao trong sinh viên.

Thứ nhất, số hóa công tác quản lý và tổ chức hoạt động thể thao: Các trường học có thể phát triển ứng dụng hoặc nền tảng trực tuyến để quản lý việc đăng ký môn học thể chất, theo dõi lịch rèn luyện, cập nhật kết quả tập luyện và tích điểm thưởng. Hệ thống này giúp sinh viên chủ động hơn, đồng thời hỗ trợ giảng viên trong công tác quản lý, thống kê và đánh giá.

Thứ hai, phát triển các cộng đồng thể thao trực tuyến: Sinh viên có thể tham gia các “challenge” (thử thách thể thao), thi đua theo nhóm, chia sẻ kết quả luyện tập qua mạng xã hội của trường. Việc gắn kết giữa không gian thực và không gian số giúp mở rộng phạm vi ảnh hưởng của phong trào thể thao, biến rèn luyện thể chất thành thói quen thường nhật thay vì nghĩa vụ học tập.

Thứ ba, áp dụng công nghệ theo dõi sức khỏe và huấn luyện cá nhân hóa: Các thiết bị đeo thông minh, phần mềm đo nhịp tim, lượng calo tiêu hao hay ứng dụng huấn luyện trực tuyến có thể giúp sinh viên hiểu rõ hơn về thể trạng bản thân, điều chỉnh cường độ luyện tập phù hợp. Điều này không chỉ hỗ trợ rèn luyện hiệu quả mà còn hình thành kỹ năng tự quản lý bản thân – một kỹ năng sống quan trọng trong thời đại số.

Ứng dụng công nghệ số giúp nhà trường hiện đại hóa công tác giáo dục thể chất, đồng thời thu hút sinh viên thế hệ Gen Z – nhóm có xu hướng yêu thích trải nghiệm tương tác và gắn kết cộng đồng qua nền tảng số. Từ đó, môi trường thể thao trở nên sinh động, hấp dẫn, và có khả năng duy trì bền vững lâu dài.

III. KẾT LUẬN

Xây dựng môi trường thể thao học tập lành mạnh là một trong những nhiệm vụ trọng tâm góp phần thực hiện mục tiêu giáo dục toàn diện trong giai đoạn đổi mới hiện nay. Môi trường thể thao không chỉ là không gian rèn luyện thể chất mà còn là môi trường xã hội đặc thù, nơi sinh viên được trải nghiệm, tương tác và phát triển các giá trị nhân văn, kỹ năng sống và phẩm chất đạo đức. Thông qua các hoạt động thể dục thể thao, sinh viên được rèn luyện ý chí, tính kỷ luật, tinh thần hợp tác, khả năng thích ứng và năng

lực tự chủ – những yếu tố nền tảng để hình thành nhân cách con người hiện đại.

Thực tiễn cho thấy, nơi nào có môi trường thể thao lành mạnh, nơi đó sinh viên năng động, tích cực và có tinh thần cống hiến. Do vậy, việc xây dựng môi trường thể thao trong trường học cần được xem là một chiến lược phát triển bền vững, gắn với văn hóa học đường và định hướng phát triển con người. Ba biện pháp trọng tâm gồm: xây dựng văn hóa thể thao trong nhà trường; phát triển hệ thống câu lạc bộ thể thao sinh viên; và ứng dụng công nghệ số trong tổ chức, quản lý và lan tỏa hoạt động thể thao – nếu được triển khai đồng bộ, sẽ tạo nên hệ sinh thái thể thao năng động, nhân văn và bền vững.

Về mặt lâu dài, việc phát triển môi trường thể thao không chỉ mang lại lợi ích cho cá nhân sinh viên mà còn góp phần định hình “bản sắc thể thao học đường”, trở thành sức mạnh mềm của các cơ sở giáo dục ở Việt Nam trong thời kỳ hội nhập. Khi thể thao trở thành một phần tự nhiên của đời sống sinh viên sẽ được phát triển hài hòa cả về thể chất, trí tuệ và tâm hồn – đúng với tinh thần mà Nghị quyết số 29-NQ/TW đã khẳng định: “*Giáo dục con người Việt Nam phát triển toàn diện, có sức khỏe, năng lực, phẩm chất và trách nhiệm xã hội, đáp ứng yêu cầu phát triển đất nước và hội nhập quốc tế.*”

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Bộ Giáo dục và Đào tạo (2020), *Chiến lược phát triển giáo dục thể chất và thể thao trường học giai đoạn 2021–2030, tầm nhìn đến năm 2045*, Hà Nội.
- Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch (2021), *Chiến lược phát triển thể dục, thể thao Việt Nam đến năm 2030, tầm nhìn đến năm 2050*, Nxb Thể dục Thể thao, Hà Nội.
- Nguyễn Đình Long (2022), *Phát triển phong trào thể dục thể thao trong sinh viên các trường đại học Việt Nam hiện nay*, Tạp chí Khoa học Thể dục Thể thao, số 12(3), tr. 45–52.
- Nguyễn Thị Hồng Nhung (2021), *Giáo dục thể chất với việc hình thành kỹ năng sống cho sinh viên đại học trong bối cảnh đổi mới giáo dục hiện nay*, Tạp chí Giáo dục, số 500, tr. 26–30.