

PHÁT TRIỂN LỐI SỐNG LÀNH MẠNH CHO SINH VIÊN THÔNG QUA GIÁO DỤC THỂ CHẤT TRONG BỐI CẢNH HIỆN NAY

Nguyễn Văn Anh

Bộ môn Giáo dục Quốc phòng và An ninh - Thể chất, Khoa Khoa học cơ bản, Trường Đại học Hạ Long

Tóm tắt: Trong bối cảnh toàn cầu hóa và chuyển đổi số diễn ra mạnh mẽ, sinh viên hiện nay đang đối mặt với nhiều thách thức liên quan đến sức khỏe thể chất và tinh thần, xuất phát từ lối sống ít vận động, áp lực học tập và sự phụ thuộc ngày càng lớn vào công nghệ. Giáo dục thể chất trong các trường đại học không chỉ có vai trò nâng cao thể lực mà còn là công cụ quan trọng góp phần hình thành và phát triển lối sống lành mạnh cho sinh viên. Bài viết tập trung làm rõ cơ sở lý luận về lối sống lành mạnh, phân tích vai trò của giáo dục thể chất trong việc định hình hành vi sống tích cực, đồng thời đánh giá thực trạng và đề xuất một số giải pháp nhằm nâng cao hiệu quả giáo dục thể chất theo hướng phát triển toàn diện người học trong bối cảnh hiện nay.

Từ khóa: giáo dục thể chất, lối sống lành mạnh, sinh viên, sức khỏe, đại học.

DEVELOPING A HEALTHY LIFESTYLE FOR STUDENTS THROUGH PHYSICAL EDUCATION IN THE CURRENT CONTEXT

Abstract: In the context of strong globalization and digital transformation, students today are facing many challenges related to physical and mental health, stemming from sedentary lifestyles, academic pressure, and increasing dependence on technology. Physical education in universities not only plays a role in improving physical fitness but is also an important tool contributing to the formation and development of a healthy lifestyle for students. This article focuses on clarifying the theoretical basis of a healthy lifestyle, analyzing the role of physical education in shaping positive behavior, and evaluating the current situation while proposing solutions to improve the effectiveness of physical education towards the holistic development of learners in the current context.

Keywords: physical education, healthy lifestyle, students, health, university.

Nhận bài: 12/04/2026

Phản biện: 15/05/2026

Duyệt đăng: 18/05/2026

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Sức khỏe là yếu tố nền tảng quyết định chất lượng cuộc sống và hiệu quả học tập, lao động của mỗi cá nhân, đồng thời là nguồn lực quan trọng đối với sự phát triển bền vững của xã hội. Trong môi trường giáo dục đại học, sinh viên không chỉ cần được trang bị tri thức chuyên môn mà còn phải được rèn luyện toàn diện về thể chất, tinh thần và lối sống. Tuy nhiên, thực tiễn cho thấy một bộ phận không nhỏ sinh viên hiện nay đang hình thành những thói quen sinh hoạt thiếu khoa học như ít vận động, thức khuya, sử dụng thiết bị công nghệ quá mức và chưa chú trọng đến việc chăm sóc sức khỏe bản thân.

Trong bối cảnh đó, giáo dục thể chất giữ vai trò đặc biệt quan trọng trong việc nâng cao thể lực, hình thành thói quen vận động và định hướng lối sống tích cực cho sinh viên. Tuy nhiên, ở nhiều cơ sở giáo dục đại học, hoạt động giáo dục thể chất vẫn chưa được quan tâm đúng mức, nội dung và phương pháp giảng dạy còn mang tính hình thức, chưa đáp ứng nhu cầu thực tiễn của người học.

Xuất phát từ những vấn đề trên, việc nghiên cứu phát triển lối sống lành mạnh cho sinh viên thông qua giáo dục thể chất có ý nghĩa cấp thiết cả về mặt lý luận và thực tiễn, góp phần nâng cao chất lượng giáo dục đại học trong giai đoạn hiện nay.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Khái niệm lối sống lành mạnh

Lối sống lành mạnh là một khái niệm mang tính tổng hợp, phản ánh hệ thống các hành vi, thói quen và cách thức tổ chức cuộc sống của con người theo hướng tích cực, nhằm duy trì và nâng cao sức khỏe thể chất, tinh thần và xã hội. Theo quan điểm của Tổ chức Y tế Thế giới (WHO), lối sống lành mạnh không chỉ dừng lại ở việc không mắc bệnh mà còn là trạng thái hoàn toàn thoải mái về thể chất, tinh thần và các mối quan hệ xã hội.

Đối với sinh viên – nhóm đối tượng đang trong giai đoạn hoàn thiện về thể chất và phát triển mạnh về trí tuệ – lối sống lành mạnh có ý nghĩa đặc biệt quan trọng. Lối sống này được thể hiện thông qua các yếu tố cơ bản như: duy trì thói quen vận động thường xuyên; có chế độ dinh dưỡng cân đối; đảm bảo thời gian nghỉ ngơi hợp lý; biết kiểm soát căng thẳng và cảm xúc; đồng thời tránh xa các hành vi có hại như sử dụng chất kích thích, nghiện thiết bị công nghệ hoặc các thói quen sinh hoạt thiếu khoa học.

Trong bối cảnh hiện nay, khái niệm lối sống lành mạnh còn được mở rộng theo hướng thích ứng với môi trường số. Điều này đòi hỏi sinh viên không chỉ có sức khỏe thể chất mà còn phải biết quản lý thời gian sử dụng công nghệ, duy trì sự cân bằng giữa học tập, giải trí và rèn luyện thân

thể. Như vậy, lối sống lành mạnh không chỉ là mục tiêu cá nhân mà còn là nền tảng cho sự phát triển bền vững của nguồn nhân lực trong xã hội hiện đại.

2.2. Vai trò của giáo dục thể chất trong trường đại học

Giáo dục thể chất là một bộ phận cấu thành quan trọng của giáo dục toàn diện trong hệ thống giáo dục quốc dân, đặc biệt ở bậc đại học. Mục tiêu của giáo dục thể chất không chỉ nhằm nâng cao thể lực mà còn góp phần hình thành nhân cách, phát triển kỹ năng sống và nâng cao chất lượng cuộc sống cho người học.

Trước hết, giáo dục thể chất có vai trò trực tiếp trong việc phát triển thể chất cho sinh viên. Thông qua các hoạt động vận động có hệ thống, sinh viên được cải thiện các chỉ số sức khỏe như sức bền, sức mạnh, sự linh hoạt và khả năng phối hợp vận động. Điều này giúp phòng ngừa nhiều bệnh lý phổ biến trong xã hội hiện đại như béo phì, tim mạch hay rối loạn chuyển hóa.

Bên cạnh đó, giáo dục thể chất còn góp phần quan trọng trong việc phát triển sức khỏe tinh thần. Các hoạt động thể thao giúp giảm căng thẳng, cải thiện tâm trạng và tăng cường khả năng tập trung. Đối với sinh viên – những người thường xuyên chịu áp lực học tập – đây là yếu tố có ý nghĩa thiết thực trong việc duy trì trạng thái tâm lý ổn định.

Ngoài ra, giáo dục thể chất còn là môi trường thuận lợi để rèn luyện các phẩm chất và kỹ năng mềm như tinh thần kỷ luật, ý chí vượt khó, khả năng làm việc nhóm và tinh thần trách nhiệm. Những yếu tố này có vai trò quan trọng trong việc hình thành nhân cách và chuẩn bị cho sinh viên tham gia vào thị trường lao động trong tương lai.

Trong bối cảnh đổi mới giáo dục hiện nay, giáo dục thể chất không chỉ là môn học bắt buộc mà còn cần được nhìn nhận như một công cụ giáo dục toàn diện, góp phần phát triển con người cả về thể chất, trí tuệ và tinh thần.

2.3. Mối quan hệ giữa giáo dục thể chất và phát triển lối sống lành mạnh

Giáo dục thể chất và lối sống lành mạnh có mối quan hệ chặt chẽ và tác động qua lại lẫn nhau. Giáo dục thể chất đóng vai trò là phương tiện quan trọng để hình thành và củng cố các hành vi sống tích cực, trong khi lối sống lành mạnh là kết quả lâu dài của quá trình giáo dục và rèn luyện.

Thông qua các giờ học và hoạt động thể thao, sinh viên không chỉ được trang bị kiến thức và kỹ năng vận động mà còn được trải nghiệm và hình thành thói quen tập luyện thường xuyên. Khi những thói quen này được duy trì một cách tự giác, chúng sẽ trở thành một phần của lối sống lành mạnh.

Hơn nữa, giáo dục thể chất còn góp phần định hướng nhận thức và thái độ của sinh viên đối với sức khỏe. Khi hiểu rõ lợi ích của việc vận động và rèn luyện thân thể, sinh viên sẽ có xu hướng lựa chọn những hành vi tích cực, hạn chế các thói quen có hại. Điều này giúp hình thành một lối sống khoa học, cân bằng và bền vững.

Trong bối cảnh xã hội hiện đại với nhiều yếu tố tác động tiêu cực đến sức khỏe, việc phát huy vai trò của giáo dục thể chất trong xây dựng lối sống lành mạnh cho sinh viên là hết sức cần thiết. Đây không chỉ là nhiệm vụ của nhà trường mà còn là trách nhiệm của mỗi cá nhân sinh viên trong việc tự rèn luyện và hoàn thiện bản thân.

2.4. Giải pháp phát triển lối sống lành mạnh cho sinh viên thông qua giáo dục thể chất

Trên cơ sở những vấn đề lý luận và thực trạng đã phân tích, việc phát triển lối sống lành mạnh cho sinh viên thông qua giáo dục thể chất cần được triển khai một cách đồng bộ, có hệ thống và phù hợp với bối cảnh đổi mới giáo dục hiện nay. Các giải pháp không chỉ tập trung vào nội dung giảng dạy mà còn phải tác động đến nhận thức, hành vi và môi trường học tập của sinh viên.

Thứ nhất, cần đổi mới mạnh mẽ nội dung và phương pháp giảng dạy giáo dục thể chất theo hướng hiện đại, linh hoạt và lấy người học làm trung tâm. Nội dung chương trình cần được thiết kế đa dạng, phù hợp với đặc điểm thể chất, sở thích và nhu cầu của sinh viên. Bên cạnh các môn thể thao truyền thống, cần đưa vào các hình thức vận động hiện đại như yoga, gym, aerobic, khiêu vũ thể thao hoặc các hoạt động vận động sáng tạo. Đồng thời, phương pháp giảng dạy cần chuyển từ tiếp cận truyền thống sang phát huy tính chủ động, tích cực của sinh viên, khuyến khích tự rèn luyện và xây dựng kế hoạch tập luyện cá nhân. Việc đánh giá kết quả học tập cũng cần linh hoạt, chú trọng quá trình hơn là chỉ dựa vào kết quả cuối cùng.

Thứ hai, tăng cường tổ chức các hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa nhằm tạo môi trường vận động thường xuyên và liên tục cho sinh viên. Nhà trường cần xây dựng và phát triển các câu lạc bộ thể thao đa dạng, tổ chức các giải thi đấu, hội thao sinh viên, ngày hội thể thao hoặc các chương trình vận động cộng đồng. Những hoạt động này không chỉ góp phần nâng cao thể lực mà còn tạo cơ hội giao lưu, gắn kết và phát triển kỹ năng xã hội cho sinh viên. Quan trọng hơn, việc tham gia thường xuyên vào các hoạt động ngoại khóa sẽ giúp hình thành thói quen vận động – yếu tố cốt lõi của lối sống lành mạnh.

Thứ ba, đẩy mạnh ứng dụng công nghệ số trong giáo dục thể chất nhằm nâng cao hiệu quả quản lý và hỗ trợ quá trình tự rèn luyện của sinh viên. Các ứng dụng theo dõi sức khỏe, phần mềm quản lý hoạt động thể chất, hệ thống học liệu số hay các nền tảng học tập trực tuyến có thể được tích hợp vào quá trình giảng dạy. Thông qua đó, sinh viên có thể chủ động theo dõi quá trình luyện tập, đánh giá mức độ tiến bộ và điều chỉnh kế hoạch rèn luyện phù hợp. Đồng thời, giảng viên cũng có thể sử dụng công nghệ để cá thể hóa hoạt động dạy học và tăng cường tương tác với người học.

Thứ tư, nâng cao nhận thức và thay đổi hành vi của sinh viên về tầm quan trọng của lối sống lành mạnh. Đây là yếu tố mang tính nền tảng, quyết định hiệu quả của các giải pháp khác. Nhà trường cần tăng cường các hoạt động tuyên truyền, giáo dục kỹ năng sống, tổ chức hội thảo, chuyên đề về sức khỏe thể chất và tinh thần. Nội dung giáo dục lối sống lành mạnh cần được lồng ghép vào các chương trình đào tạo, hoạt động ngoại khóa và công tác tư vấn sinh viên. Bên cạnh đó, vai trò nêu gương của giảng viên và cán bộ quản lý cũng có ý nghĩa quan trọng trong việc định hướng hành vi cho sinh viên.

Thứ năm, đầu tư cơ sở vật chất và xây dựng môi trường giáo dục thân thiện với hoạt động thể chất. Hệ thống sân bãi, nhà thi đấu, phòng tập cần được nâng cấp và sử dụng hiệu quả nhằm đáp ứng nhu cầu rèn luyện ngày càng đa dạng của sinh viên. Đồng thời, nhà trường cần quy hoạch không gian học tập theo hướng mở, tạo điều kiện để sinh viên có thể tham gia các hoạt động vận động một cách thuận tiện và thường xuyên. Việc xây dựng môi trường giáo dục tích cực, khuyến khích vận động sẽ góp phần hình thành và duy trì lối sống lành mạnh trong cộng đồng sinh viên.

Thứ sáu, tăng cường sự phối hợp giữa nhà trường, gia đình và xã hội trong việc giáo dục lối sống lành mạnh cho sinh viên. Mặc dù giáo dục thể chất trong nhà trường giữ vai trò chủ đạo, nhưng việc hình thành thói quen sống tích cực cần

có sự tác động đồng bộ từ nhiều phía. Gia đình cần quan tâm, định hướng và tạo điều kiện cho sinh viên rèn luyện thể chất; trong khi xã hội cần xây dựng môi trường sống lành mạnh, phát triển các dịch vụ thể thao cộng đồng và tạo cơ hội cho sinh viên tham gia các hoạt động vận động ngoài nhà trường.

Tóm lại, phát triển lối sống lành mạnh cho sinh viên thông qua giáo dục thể chất là một quá trình lâu dài, đòi hỏi sự đổi mới toàn diện từ nội dung, phương pháp đến môi trường giáo dục. Việc triển khai đồng bộ các giải pháp trên sẽ góp phần nâng cao hiệu quả giáo dục thể chất, đồng thời hình thành những thói quen tích cực, bền vững cho sinh viên trong bối cảnh hiện nay.

III. KẾT LUẬN

Phát triển lối sống lành mạnh cho sinh viên là một yêu cầu tất yếu trong bối cảnh xã hội hiện đại, nơi mà các yếu tố công nghệ và áp lực học tập ngày càng tác động sâu sắc đến đời sống cá nhân. Giáo dục thể chất, với vai trò là một bộ phận quan trọng của giáo dục toàn diện, không chỉ góp phần nâng cao thể lực mà còn định hướng hành vi, hình thành thói quen sống tích cực và bền vững cho sinh viên.

Kết quả nghiên cứu cho thấy, để giáo dục thể chất thực sự phát huy hiệu quả trong việc xây dựng lối sống lành mạnh, cần có sự đổi mới đồng bộ về nội dung, phương pháp giảng dạy, tăng cường hoạt động ngoại khóa, ứng dụng công nghệ số và xây dựng môi trường giáo dục thuận lợi cho hoạt động vận động. Đồng thời, việc nâng cao nhận thức của sinh viên và tăng cường sự phối hợp giữa nhà trường, gia đình và xã hội cũng là những yếu tố quan trọng bảo đảm tính bền vững của quá trình này.

Trong thời gian tới, các cơ sở giáo dục đại học cần tiếp tục quan tâm đầu tư và đổi mới giáo dục thể chất theo hướng hiện đại, linh hoạt và gắn với nhu cầu thực tiễn của sinh viên. Qua đó, góp phần hình thành nguồn nhân lực trẻ có sức khỏe tốt, lối sống tích cực và khả năng thích ứng cao với những biến động của xã hội hiện đại.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Bộ Giáo dục và Đào tạo (2018), *Chương trình giáo dục thể chất trong các trường đại học*, NXB Giáo dục Việt Nam, Hà Nội.
- Bộ Giáo dục và Đào tạo (2020), *Thông tư quy định về giáo dục thể chất và hoạt động thể thao trong nhà trường*, Hà Nội.
- World Health Organization (2010), *Global Recommendations on Physical Activity for Health*, WHO Press, Geneva.
- World Health Organization (2020), *Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*, Geneva.
- Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2000), *Lý luận và phương pháp thể dục thể thao*, NXB Thể dục Thể thao, Hà Nội.
- Lê Văn Lâm (2015), *Giáo dục thể chất trong trường học*, NXB Đại học Sư phạm, Hà Nội.