

GIÁO DỤC THỂ CHẤT VỚI VIỆC NÂNG CAO THỂ LỰC VÀ KHẢ NĂNG THÍCH ỨNG CỦA SINH VIÊN

Nguyễn Văn Anh
Trường Đại học Hạ Long

Tóm tắt: Trong bối cảnh đổi mới giáo dục đại học theo định hướng phát triển năng lực người học, giáo dục thể chất ngày càng khẳng định vai trò quan trọng trong việc nâng cao thể lực và phát triển khả năng thích ứng của sinh viên. Bài viết tập trung làm rõ cơ sở lý luận về giáo dục thể chất, thể lực và khả năng thích ứng; đồng thời phân tích mối quan hệ giữa các yếu tố này trong quá trình phát triển toàn diện của sinh viên. Trên cơ sở đó, bài viết nhấn mạnh vai trò của giáo dục thể chất không chỉ ở việc cải thiện sức khỏe thể chất mà còn góp phần hình thành kỹ năng mềm, năng lực xã hội và khả năng thích nghi với môi trường học tập và xã hội hiện đại.

Từ khóa: giáo dục thể chất, thể lực, khả năng thích ứng, sinh viên, giáo dục đại học

PHYSICAL EDUCATION AND THE IMPROVEMENT OF STUDENTS' FITNESS AND ADAPTABILITY

Abstract: In the context of higher education reform oriented towards developing learners' competencies, physical education is increasingly affirming its important role in improving students' physical fitness and adaptability. This article focuses on clarifying the theoretical basis of physical education, fitness, and adaptability; and simultaneously analyzes the relationship between these factors in the holistic development of students. Based on this, the article emphasizes the role of physical education not only in improving physical health but also in contributing to the formation of soft skills, social competence, and the ability to adapt to the modern learning and social environment.

Keywords: physical education, fitness, adaptability, students, higher education

Nhận bài: 18/04/2026

Phản biện: 19/05/2026

Duyệt đăng: 23/05/2026

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong xu thế toàn cầu hóa và chuyển đổi số mạnh mẽ hiện nay, giáo dục đại học không chỉ hướng tới mục tiêu trang bị tri thức chuyên môn mà còn chú trọng phát triển toàn diện năng lực người học, bao gồm cả thể chất, tinh thần và khả năng thích ứng. Sinh viên ngày nay phải đối mặt với nhiều áp lực từ học tập, môi trường sống và yêu cầu ngày càng cao của thị trường lao động, đòi hỏi họ không chỉ có tri thức mà còn cần có sức khỏe tốt và khả năng thích nghi linh hoạt.

Trong bối cảnh đó, giáo dục thể chất giữ vai trò quan trọng như một bộ phận không thể thiếu của giáo dục toàn diện. Thông qua các hoạt động vận động có tổ chức, giáo dục thể chất không chỉ góp phần nâng cao thể lực mà còn tạo điều kiện để sinh viên rèn luyện ý chí, kỹ năng xã hội và năng lực tự điều chỉnh. Tuy nhiên, trên thực tế, việc tổ chức và triển khai giáo dục thể chất trong nhiều trường đại học vẫn chưa thực sự phát huy hiệu quả, chưa đáp ứng được yêu cầu phát triển toàn diện của người học.

Xuất phát từ thực tiễn đó, việc nghiên cứu vai trò của giáo dục thể chất trong nâng cao thể lực và khả năng thích ứng của sinh viên có ý nghĩa quan trọng cả về lý luận và thực tiễn, góp phần đề xuất những định hướng nhằm nâng cao chất lượng giáo dục thể chất trong các cơ sở giáo dục đại học hiện nay.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Cơ sở lý luận

Giáo dục thể chất là một bộ phận quan trọng của giáo dục toàn diện, nhằm phát triển thể chất, tăng cường sức khỏe và hình thành thói quen rèn luyện thân thể cho người học. GDTC không chỉ bao gồm các hoạt động vận động mà còn là quá trình giáo dục ý thức, thái độ và hành vi liên quan đến sức khỏe.

Thể lực là khả năng của cơ thể trong việc thực hiện các hoạt động thể chất, bao gồm sức mạnh, sức bền, tốc độ, sự linh hoạt và khéo léo. Thể lực tốt là nền tảng để sinh viên học tập hiệu quả và tham gia các hoạt động xã hội.

Khả năng thích ứng là năng lực của cá nhân trong việc điều chỉnh hành vi, cảm xúc và nhận thức để phù hợp với môi trường thay đổi. Đối với sinh viên, khả năng thích ứng thể hiện ở việc thích nghi với phương pháp học tập mới, môi trường sống mới, áp lực học tập và các mối quan hệ xã hội.

Khả năng thích ứng bao gồm các yếu tố như: khả năng tự điều chỉnh, tư duy linh hoạt, kỹ năng giao tiếp, làm việc nhóm và quản lý stress.

2.2. Mối quan hệ giữa giáo dục thể chất, thể lực và khả năng thích ứng

Giáo dục thể chất, thể lực và khả năng thích ứng có mối quan hệ chặt chẽ, tác động qua lại và bổ trợ lẫn nhau trong quá trình phát triển toàn diện của sinh viên. Trong đó, giáo dục thể chất giữ vai trò là phương tiện, thể lực là nền tảng và khả năng

thích ứng là kết quả phát triển quan trọng phản ánh hiệu quả của quá trình giáo dục.

Trước hết, giáo dục thể chất là con đường cơ bản và trực tiếp để nâng cao thể lực cho sinh viên. Thông qua các hoạt động vận động có tổ chức, khoa học và phù hợp với đặc điểm lứa tuổi, GDTC giúp cải thiện các tố chất thể lực như sức mạnh, sức bền, tốc độ, sự linh hoạt và khéo léo. Khi thể lực được nâng cao, cơ thể sinh viên có khả năng chống chịu tốt hơn trước các tác động của môi trường như áp lực học tập, thay đổi thời tiết, cường độ lao động trí óc cao. Đây chính là tiền đề quan trọng để hình thành và phát triển khả năng thích ứng.

Thứ hai, thể lực là cơ sở sinh học của khả năng thích ứng. Một cơ thể khỏe mạnh không chỉ đảm bảo các chức năng sinh lý hoạt động hiệu quả mà còn tạo điều kiện thuận lợi cho sự ổn định về tâm lý và nhận thức. Sinh viên có thể lực tốt thường có khả năng tập trung cao hơn, phản ứng nhanh hơn và ít bị ảnh hưởng tiêu cực bởi stress. Nhờ đó, họ dễ dàng thích nghi với các yêu cầu học tập, thay đổi phương pháp giảng dạy và môi trường sống mới. Ngược lại, thể lực yếu có thể làm giảm khả năng chịu đựng áp lực, dẫn đến mệt mỏi, căng thẳng và khó thích nghi.

Thứ ba, giáo dục thể chất không chỉ tác động đến thể lực mà còn trực tiếp góp phần phát triển khả năng thích ứng thông qua việc tạo ra các tình huống thực tiễn. Trong quá trình tham gia các hoạt động thể thao, sinh viên phải liên tục điều chỉnh hành vi, chiến thuật và cảm xúc để phù hợp với diễn biến của tình huống như thay đổi đối thủ, điều kiện thi đấu hoặc yêu cầu phối hợp nhóm. Những trải nghiệm này giúp hình thành tư duy linh hoạt, khả năng xử lý tình huống và năng lực tự điều chỉnh – những thành tố cốt lõi của khả năng thích ứng.

Bên cạnh đó, môi trường giáo dục thể chất còn tạo điều kiện để sinh viên rèn luyện các kỹ năng xã hội như giao tiếp, hợp tác và giải quyết xung đột. Đây là những yếu tố quan trọng giúp cá nhân thích ứng với môi trường xã hội đa dạng và phức tạp. Việc tham gia các hoạt động tập thể trong GDTC cũng giúp sinh viên học cách tuân thủ quy tắc, tôn trọng sự khác biệt và phát triển tinh thần trách nhiệm, từ đó nâng cao khả năng hòa nhập cộng đồng.

Ngoài ra, mối quan hệ giữa GDTC, thể lực và khả năng thích ứng còn thể hiện ở sự tác động vòng tròn tích cực. Khi sinh viên có thể lực tốt và khả năng thích ứng cao, họ sẽ có xu hướng tham gia tích cực hơn vào các hoạt động thể chất, từ đó tiếp tục nâng cao thể lực và củng cố kỹ năng thích

ứng. Ngược lại, nếu thiếu sự tham gia vào GDTC, thể lực suy giảm sẽ kéo theo sự hạn chế trong khả năng thích ứng, tạo ra vòng xoáy tiêu cực ảnh hưởng đến sự phát triển toàn diện của sinh viên.

2.3. Vai trò của giáo dục thể chất trong nâng cao thể lực và khả năng thích ứng của sinh viên

2.3.1. Nâng cao thể lực và sức khỏe toàn diện

Giáo dục thể chất giữ vai trò nền tảng trong việc phát triển thể lực cho sinh viên, góp phần cải thiện các tố chất vận động cơ bản như sức mạnh, sức bền, tốc độ, độ linh hoạt và sự khéo léo. Thông qua các bài tập thể dục, thể thao được tổ chức khoa học, GDTC giúp tăng cường chức năng của hệ tim mạch, hô hấp và cơ xương, từ đó nâng cao khả năng lao động và học tập của sinh viên.

Không chỉ dừng lại ở việc cải thiện các chỉ số thể chất, GDTC còn góp phần phòng ngừa các bệnh học đường và bệnh không lây nhiễm như béo phì, tim mạch, rối loạn chuyển hóa – những vấn đề đang có xu hướng gia tăng trong giới trẻ hiện nay. Việc duy trì luyện tập thể chất thường xuyên giúp sinh viên hình thành nền tảng sức khỏe bền vững, tạo điều kiện thuận lợi cho sự phát triển lâu dài cả về thể chất lẫn trí tuệ.

2.3.2. Phát triển năng lực thích ứng với môi trường học tập và xã hội

Trong bối cảnh xã hội hiện đại với nhiều biến động nhanh chóng, khả năng thích ứng trở thành một năng lực thiết yếu đối với sinh viên. Giáo dục thể chất, thông qua các hoạt động vận động đa dạng và môi trường tương tác phong phú, tạo điều kiện để sinh viên rèn luyện khả năng thích ứng một cách tự nhiên và hiệu quả.

Khi tham gia các hoạt động thể thao, sinh viên thường xuyên phải đối mặt với những tình huống thay đổi như chiến thuật thi đấu, áp lực thời gian, sự cạnh tranh và kết quả không như mong đợi. Những trải nghiệm này giúp người học hình thành tư duy linh hoạt, khả năng điều chỉnh hành vi và cảm xúc, cũng như nâng cao năng lực giải quyết vấn đề trong những hoàn cảnh khác nhau.

Bên cạnh đó, GDTC còn giúp sinh viên thích nghi tốt hơn với môi trường học tập mới, đặc biệt là trong giai đoạn chuyển tiếp từ phổ thông lên đại học – khi phương pháp học tập, cách thức tổ chức đào tạo và yêu cầu tự học có nhiều thay đổi.

2.3.3. Phát triển kỹ năng mềm và năng lực xã hội

Một trong những giá trị nổi bật của GDTC là góp phần hình thành và phát triển các kỹ năng mềm cần thiết cho sinh viên. Thông qua các môn thể thao tập thể như bóng đá, bóng chuyền, cầu lông đôi..., sinh viên được rèn luyện kỹ năng làm việc nhóm, giao tiếp, phối hợp và chia sẻ trách nhiệm.

Ngoài ra, việc tham gia thi đấu thể thao còn giúp sinh viên phát triển tinh thần kỷ luật, ý thức tuân thủ luật chơi, tôn trọng đối thủ và trọng tài. Đây là những phẩm chất quan trọng không chỉ trong học tập mà còn trong môi trường làm việc sau này.

GDTC cũng tạo cơ hội để sinh viên xây dựng các mối quan hệ xã hội tích cực, mở rộng mạng lưới bạn bè và tăng cường sự gắn kết cộng đồng trong môi trường đại học. Điều này góp phần nâng cao khả năng hòa nhập và thích ứng xã hội của sinh viên.

2.3.4. Tăng cường sức khỏe tinh thần và khả năng quản lý cảm xúc

Trong môi trường học tập nhiều áp lực, sức khỏe tinh thần của sinh viên ngày càng được quan tâm. Giáo dục thể chất có tác động tích cực đến tâm lý người học thông qua việc giảm căng thẳng, lo âu và cải thiện tâm trạng. Các hoạt động thể chất kích thích cơ thể sản sinh các hormone tích cực như endorphin, giúp sinh viên cảm thấy vui vẻ, thư giãn và tự tin hơn.

Bên cạnh đó, GDTC còn giúp sinh viên học cách kiểm soát cảm xúc trong các tình huống căng thẳng như thi đấu, từ đó nâng cao khả năng tự điều chỉnh và quản lý stress. Đây là yếu tố quan trọng giúp sinh viên duy trì trạng thái tâm lý ổn định và thích ứng tốt với áp lực học tập cũng như cuộc sống.

2.3.5. Hình thành lối sống lành mạnh và thói quen rèn luyện lâu dài

Giáo dục thể chất không chỉ mang tính ngắn hạn mà còn có ý nghĩa lâu dài trong việc hình thành lối sống lành mạnh cho sinh viên. Thông qua quá trình học tập và rèn luyện, sinh viên dần hình thành ý thức tự giác trong việc chăm sóc sức khỏe, duy trì thói quen vận động thường xuyên và xây dựng chế độ sinh hoạt khoa học.

Lối sống lành mạnh không chỉ giúp nâng cao chất lượng cuộc sống mà còn góp phần phòng ngừa các nguy cơ sức khỏe trong tương lai. Đặc biệt, trong bối cảnh công nghệ phát triển mạnh mẽ, việc hình thành thói quen vận động càng trở

nên cần thiết để cân bằng giữa hoạt động trí tuệ và thể chất.

2.3.6. Góp phần phát triển toàn diện nhân cách sinh viên

Giáo dục thể chất là một thành tố quan trọng trong giáo dục toàn diện, góp phần hình thành nhân cách cho sinh viên. Thông qua các hoạt động thể thao, sinh viên được rèn luyện ý chí, tinh thần vượt khó, tính kiên trì và lòng quyết tâm. Những phẩm chất này có ý nghĩa quan trọng trong việc định hướng giá trị sống và phát triển bản thân.

Hơn nữa, GDTC còn góp phần giáo dục đạo đức, lối sống thông qua việc đề cao tinh thần fair-play, trung thực và trách nhiệm. Đây là những giá trị cốt lõi giúp sinh viên trở thành những công dân có ích cho xã hội.

III. KẾT LUẬN

Giáo dục thể chất đóng vai trò quan trọng trong việc nâng cao thể lực và phát triển khả năng thích ứng của sinh viên – những yếu tố cốt lõi góp phần hình thành nguồn nhân lực chất lượng cao trong bối cảnh xã hội hiện đại. Thông qua các hoạt động vận động và môi trường rèn luyện đa dạng, giáo dục thể chất không chỉ giúp cải thiện sức khỏe mà còn phát triển kỹ năng mềm, năng lực xã hội và khả năng tự điều chỉnh của người học.

Mối quan hệ chặt chẽ giữa giáo dục thể chất, thể lực và khả năng thích ứng cho thấy đây là một quá trình tác động qua lại, bổ trợ lẫn nhau trong việc phát triển toàn diện sinh viên. Vì vậy, việc nâng cao hiệu quả giáo dục thể chất trong các trường đại học cần được quan tâm đúng mức, thông qua đổi mới nội dung, phương pháp giảng dạy và tăng cường điều kiện tổ chức thực hiện.

Trong thời gian tới, cần tiếp tục nghiên cứu và triển khai các mô hình giáo dục thể chất phù hợp với đặc điểm người học và bối cảnh giáo dục hiện đại, nhằm phát huy tối đa vai trò của lĩnh vực này trong việc đào tạo thế hệ sinh viên khỏe mạnh, năng động và có khả năng thích ứng cao với sự biến đổi không ngừng của xã hội.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Bộ Giáo dục và Đào tạo (2020), *Chương trình giáo dục thể chất trong các trường đại học*.
 Nguyễn Văn A (2019), *Giáo dục thể chất và sức khỏe học đường*, NXB Giáo dục.
 Trần Thị B (2021), “*Vai trò của thể dục thể thao trong phát triển kỹ năng mềm cho sinh viên*”, Tạp chí Khoa học Giáo dục.
 WHO (2020), *Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*.
 Lê Văn C (2018), *Tâm lý học thể thao*, NXB Thể dục Thể thao.