

GIÁO DỤC THỂ CHẤT - NỀN TẢNG HÌNH THÀNH NHÂN CÁCH TOÀN DIỆN CHO SINH VIÊN VIỆT NAM HIỆN NAY

Nguyễn Viên Giác
Học viện Hàng không Việt Nam
Email: giacnv@vaa.edu.vn.

Tóm tắt: Giáo dục thể chất là trụ cột quan trọng của giáo dục toàn diện, góp phần phát triển sức khỏe, thể lực và đặc biệt là hình thành nhân cách, ý chí, kỷ luật, tinh thần tự giác và lối sống lành mạnh cho sinh viên Việt Nam. Trong bối cảnh đổi mới giáo dục và chuyển đổi số, giáo dục thể chất ở các trường đại học đã có nhiều cải tiến nhưng vẫn tồn tại những hạn chế về nhận thức, phương pháp giảng dạy và cơ sở vật chất. Bài viết phân tích vai trò của giáo dục thể chất đối với sự phát triển nhân cách sinh viên, chỉ ra những khó khăn hiện nay và đề xuất các giải pháp nâng cao chất lượng giáo dục thể chất. Kết quả nghiên cứu khẳng định rằng đổi mới giáo dục thể chất không chỉ là nhiệm vụ chuyên môn mà là chiến lược quan trọng để xây dựng thể hệ sinh viên Việt Nam khỏe mạnh, năng động, có tri thức, đạo đức và trách nhiệm xã hội.

Từ khóa: Giáo dục thể chất, nhân cách sinh viên, phát triển toàn diện, giáo dục đại học, sức khỏe tinh thần, ý chí và kỷ luật, lối sống lành mạnh.

Nhận bài: 02/11/2025; **Biên tập:** 05/11/2025; **Phản biện:** 07/11/2025; **Duyệt đăng:** 15/11/2025.

1. Mở đầu

Trong chiến lược phát triển con người toàn diện, giáo dục thể chất (GDTC) giữ vai trò đặc biệt quan trọng, góp phần bồi dưỡng sức khỏe, ý chí, phẩm chất và nhân cách cho sinh viên - lực lượng trí thức trẻ của đất nước. Chủ tịch Hồ Chí Minh từng khẳng định: “Giữ gìn dân chủ, xây dựng nước nhà, gây đời sống mới, việc gì cũng cần có sức khỏe mới thành công”. [3,1] Lời dạy ấy cho thấy sức khỏe không chỉ là điều kiện để học tập, lao động mà còn là nền tảng của đạo đức, trí tuệ và nhân cách. Trong bối cảnh toàn cầu hóa và chuyển đổi số mạnh mẽ hiện nay, giáo dục đại học Việt Nam đang hướng tới mục tiêu đào tạo thế hệ sinh viên phát triển đức - trí - thể - mỹ, có năng lực sáng tạo, thích ứng và hội nhập quốc tế. Tuy nhiên, thực tế cho thấy công tác GDTC ở nhiều trường đại học vẫn chưa được quan tâm đúng mức; nhiều sinh viên chưa nhận thức rõ vai trò của việc rèn luyện thể chất, dẫn đến tình trạng thiếu năng động, sức khỏe hạn chế và giảm tinh thần học tập. Từ thực tế đó, bài viết tập trung làm rõ vai trò của GDTC trong việc hình thành nhân cách toàn diện của sinh viên Việt Nam hiện nay, phân tích những khó khăn, hạn chế trong công tác GDTC ở các cơ sở giáo dục đại học, đồng thời đề xuất một số giải pháp nhằm nâng cao hiệu quả giáo dục thể chất, góp phần xây dựng thế hệ sinh viên Việt Nam khỏe mạnh, bản lĩnh và giàu nhân cách.

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Giáo dục thể chất - yếu tố nền tảng trong sự hình thành nhân cách sinh viên

Trong hệ thống giáo dục Việt Nam hiện nay, GDTC không chỉ dừng lại ở việc giúp người học khỏe mạnh, dẻo dai mà còn đóng vai trò nuôi dưỡng nhân cách, ý chí và phẩm chất đạo đức, những yếu

tố cốt lõi tạo nên con người toàn diện. GDTC giúp con người đạt đến sự hài hòa giữa thể chất - tinh thần - trí tuệ, là cơ sở để phát triển những phẩm chất cao đẹp như tính kỷ luật, lòng kiên trì, sự tự tin và tinh thần vượt khó.

Trong quá trình học tập và rèn luyện, sinh viên phải đối diện với nhiều áp lực từ học tập, thi cử và định hướng nghề nghiệp. Chính hoạt động thể chất thường xuyên giúp sinh viên tăng cường khả năng chịu đựng, rèn luyện bản lĩnh và tinh thần bền bỉ trước thử thách. Khi cơ thể khỏe mạnh, tinh thần ổn định, sinh viên sẽ có động lực học tập tốt hơn, có khả năng quản lý cảm xúc, kiểm soát hành vi và ứng xử đúng mực trong các mối quan hệ xã hội - đó chính là nền tảng của nhân cách trưởng thành.

Tư tưởng Hồ Chí Minh về giáo dục thể chất là cơ sở lý luận sâu sắc cho quan điểm này. Trong bài viết “Sức khỏe và thể dục” đăng trên Báo Cứu quốc số 199, ngày 27/3/1946, Người căn dặn: “Giữ gìn dân chủ, xây dựng nước nhà, gây đời sống mới, việc gì cũng cần có sức khỏe mới thành công.” Câu nói ngắn gọn nhưng hàm chứa triết lý sâu xa: sức khỏe không chỉ là điều kiện sinh học mà còn là vốn liếng tinh thần, là nền tảng đạo đức và trách nhiệm công dân. Người khỏe mạnh thì mới có khả năng cống hiến, học tập, lao động và phụng sự Tổ quốc. Từ đó, rèn luyện thể chất không chỉ là việc của cá nhân mà còn là trách nhiệm xã hội, là biểu hiện của lòng yêu nước, ý thức tập thể và tinh thần tự giác.

Đối với sinh viên - lực lượng trí thức trẻ, tương lai của đất nước, việc rèn luyện thể chất có ý nghĩa vô cùng quan trọng trong quá trình hình thành nhân cách. Một sinh viên có thể lực tốt thường có tinh thần tích cực, năng động, dám nghĩ dám làm, biết hợp tác và biết vượt qua khó khăn. Ngược lại, nếu thiếu sức khỏe và thói quen rèn luyện, người học dễ

roi vào tình trạng mệt mỏi, thiếu tự tin, ngại giao tiếp và thiếu ý chí phấn đấu.

Nhiều nghiên cứu trong và ngoài nước đã chứng minh mối liên hệ chặt chẽ giữa sức khỏe thể chất và sự phát triển nhân cách. Theo Tổ chức Y tế thế giới (WHO), hoạt động thể chất không chỉ giúp cải thiện sức khỏe tim mạch, cơ bắp mà còn tác động tích cực đến não bộ, khả năng nhận thức và cảm xúc. Với sinh viên, điều này thể hiện rõ qua việc tăng khả năng tập trung, ghi nhớ, đồng thời giảm stress, trầm cảm và lo âu, những vấn đề phổ biến trong môi trường đại học hiện nay.

Thực tiễn ở các trường đại học Việt Nam cũng cho thấy, những sinh viên tích cực tham gia hoạt động thể thao thường có tinh thần đoàn kết, năng lực lãnh đạo và khả năng làm việc nhóm tốt hơn. Họ cũng thường thể hiện sự tự tin, chủ động và biết cân bằng giữa học tập và cuộc sống. Nói cách khác, thể chất khỏe mạnh chính là “cái gốc” để nhân cách phát triển vững vàng, là nền móng của trí tuệ, đạo đức và tinh thần trách nhiệm.

Như vậy, có thể khẳng định rằng GDTC không phải là một lĩnh vực tách biệt, mà là trụ cột của quá trình hình thành nhân cách toàn diện. Thông qua việc vận động thể chất, sinh viên không chỉ phát triển sức khỏe mà còn học được tinh thần nỗ lực, ý chí vượt qua giới hạn bản thân và trách nhiệm với cộng đồng. Đó chính là giá trị sâu xa nhất của GDTC - giáo dục con người toàn diện, từ thể lực để tâm hồn, từ hành vi đến lý tưởng sống.

2.2. Vai trò của giáo dục thể chất trong việc hình thành nhân cách sinh viên

GDTC không chỉ giúp sinh viên có sức khỏe dẻo dai mà còn đóng vai trò định hình nhân cách, ý chí và phẩm chất sống tích cực. Trong môi trường đại học - nơi đào tạo thế hệ trí thức trẻ, GDTC giữ vai trò là trung tâm kết nối giữa sức khỏe thể chất và sự phát triển đạo đức, trí tuệ, tinh thần. Cụ thể, GDTC góp phần hình thành nhân cách sinh viên qua bốn phương diện chính sau:

Một là, rèn luyện ý chí, nghị lực và tinh thần vượt khó. Mỗi bài tập, mỗi môn thể thao đều là quá trình sinh viên vượt qua giới hạn của bản thân. Khi luyện tập thể thao, sinh viên học cách chịu đựng mệt mỏi, kiên trì theo đuổi mục tiêu và không bỏ cuộc dù gặp khó khăn. Chính quá trình lặp đi lặp lại ấy rèn cho người học ý chí kiên cường, lòng dũng cảm và tinh thần tự giác. Ví dụ, trong các hoạt động thể thao đồng đội như chạy tiếp sức, bóng đá hay bóng chuyền, sinh viên phải tuân thủ thời gian, kỷ luật và nỗ lực vì tập thể. Từ đó, họ hình thành được phẩm chất “sống có mục tiêu, có kỷ luật và có trách nhiệm” - nền tảng của nhân cách trưởng thành. GDTC vì thế không chỉ tạo ra những con người khỏe mạnh về thể chất, mà còn bồi dưỡng sức mạnh tinh thần - yếu tố cốt lõi trong việc hình thành nhân cách kiên định và bản lĩnh sống.

Hai là, bồi dưỡng đạo đức, lối sống và tinh thần tập thể. Hoạt động thể thao là môi trường đặc biệt để rèn luyện đạo đức và ứng xử văn hóa. Trong thi đấu, sinh viên học cách tôn trọng luật chơi, trung thực, công bằng và tinh thần “fair-play”. Những hành vi vi phạm chẳng nhỏ như bắt tay đối thủ, chúc mừng bạn thắng cuộc hay chấp nhận thất bại chính là bài học nhân cách sống động hơn bất kỳ lý thuyết nào. Bên cạnh đó, GDTC khuyến khích tinh thần đồng đội, lòng nhân ái và sự sẻ chia. Khi cùng nhau tập luyện hoặc thi đấu, sinh viên hiểu giá trị của sự hợp tác, cảm thông và hỗ trợ lẫn nhau. Đây là nền tảng hình thành tinh thần cộng đồng một phẩm chất quan trọng trong xây dựng nhân cách và bản lĩnh công dân hiện đại.

Ba là, phát triển trí tuệ, cảm xúc và sức khỏe tinh thần. Một cơ thể khỏe mạnh giúp nuôi dưỡng một tinh thần minh mẫn. Hoạt động thể chất kích thích sản sinh hormone tích cực (endorphin, serotonin), giúp sinh viên giảm stress, cải thiện tâm trạng và tăng khả năng tư duy sáng tạo. Theo nghiên cứu của WHO (2023), sinh viên duy trì hoạt động thể chất ít nhất 150 phút/tuần có khả năng tập trung cao hơn, tư duy logic hơn và hạn chế tình trạng trầm cảm, lo âu - những vấn đề đang phổ biến trong đời sống học đường hiện nay. Như vậy, GDTC không chỉ tác động đến cơ thể mà còn nuôi dưỡng cảm xúc lành mạnh và năng lượng tích cực, giúp sinh viên ứng xử hài hòa, tự tin và lạc quan - những yếu tố cấu thành nhân cách hài hòa giữa thể chất - tâm lý - trí lực.

Bốn là, hình thành thói quen, lối sống khoa học và tinh thần trách nhiệm. Thường xuyên rèn luyện thể chất giúp sinh viên hình thành thói quen sống có kỷ luật: ngủ đúng giờ, ăn uống khoa học, làm việc điều độ và sắp xếp thời gian hợp lý. Từ thói quen nhỏ này, người học dần phát triển ý thức tự quản lý bản thân - biểu hiện cao của nhân cách trưởng thành. Bên cạnh đó, GDTC còn giáo dục tinh thần trách nhiệm cá nhân và cộng đồng: mỗi sinh viên khỏe mạnh không chỉ vì bản thân mà còn để có đủ năng lực học tập, cống hiến và giúp ích cho xã hội. Một tập thể sinh viên năng động, khỏe mạnh cũng là hình ảnh của một môi trường giáo dục văn minh, tiến bộ.

Năm là, góp phần xây dựng hình mẫu “sinh viên Việt Nam thời đại mới”. Trong bối cảnh hội nhập quốc tế và chuyển đổi số, xã hội đang cần thế hệ trẻ vừa có tri thức, vừa có sức khỏe, vừa có nhân cách. GDTC góp phần hình thành hình mẫu sinh viên Việt Nam năng động, tự tin, chủ động thích ứng với biến đổi và có khát vọng vươn lên. Những giá trị mà GDTC mang lại - ý chí, đạo đức, tinh thần đoàn kết và lối sống lành mạnh chính là nền tảng để sinh viên trở thành những công dân có ích, biết cống hiến cho cộng đồng, phù hợp với tinh thần “đức - trí - thể - mỹ” mà giáo dục Việt Nam hướng tới.

Tóm lại, giáo dục thể chất không chỉ rèn luyện thân thể mà còn rèn luyện con người - từ hành vi, cảm xúc đến nhân cách. Mỗi giờ thể dục, mỗi trận thi đấu, mỗi lần vượt qua giới hạn bản thân đều là một bài học sống động giúp sinh viên trưởng thành. Khi GDTC được coi trọng đúng mức, nhà trường không chỉ tạo ra những sinh viên khỏe mạnh mà còn góp phần hình thành một thế hệ người Việt Nam mới - có đạo đức, có trí tuệ, có nghị lực và có khát vọng cống hiến.

2.3. Thực trạng công tác giáo dục thể chất trong các trường đại học ở Việt Nam hiện nay

Trong những năm gần đây, cùng với xu hướng đổi mới căn bản và toàn diện giáo dục đại học, GDTC tại các trường đại học Việt Nam đã có nhiều chuyển biến tích cực. Nhiều cơ sở giáo dục đã chú trọng đầu tư cơ sở vật chất, đa dạng hóa chương trình giảng dạy, ứng dụng công nghệ thông tin trong tổ chức các hoạt động học tập và kiểm tra đánh giá. Tuy nhiên, bên cạnh những kết quả đạt được, công tác GDTC vẫn còn tồn tại nhiều hạn chế, ảnh hưởng đến chất lượng rèn luyện thể chất và sự hình thành nhân cách sinh viên.

2.3.1. Ưu điểm

Bên cạnh những nỗ lực đổi mới của các trường đại học trong việc nâng cao chất lượng GDTC, công tác GDTC thời gian qua đã đạt được nhiều kết quả tích cực, góp phần thúc đẩy sự phát triển thể lực và nhân cách của sinh viên.

Một là, sự quan tâm ngày càng lớn của lãnh đạo các cơ sở giáo dục đại học. Nhiều trường đại học đã nhận thức rõ vai trò của GDTC trong sự phát triển toàn diện của sinh viên, từ đó đưa GDTC vào chiến lược phát triển dài hạn. Các trường bắt đầu coi thể chất là “trụ cột” ngang hàng với trí tuệ và phẩm chất đạo đức, chứ không còn là môn học mang tính hình thức. Điều này tạo động lực quan trọng để xây dựng môi trường rèn luyện chuyên nghiệp và bền vững hơn.

Hai là, đa dạng hóa mô hình tổ chức giảng dạy

Ngoài các tiết học theo thời khóa biểu, nhiều trường đã triển khai các mô hình giảng dạy linh hoạt như học phần theo tín chỉ, học tập theo dự án thể thao, các câu lạc bộ thể thao ngoại khóa hoặc tổ chức lớp học theo nhu cầu và trình độ của từng nhóm sinh viên. Sự đa dạng này không chỉ giúp sinh viên lựa chọn môn học phù hợp mà còn tạo điều kiện phát huy sở trường cá nhân, qua đó hình thành lối sống năng động, tích cực.

Ba là, nhiều trường chú trọng phát triển phong trào thể thao thành tích cao. Phong trào thể thao sinh viên phát triển mạnh mẽ ở nhiều trường thông qua việc tham gia các giải đấu cấp khu vực, toàn quốc hoặc quốc tế. Những vận động viên là sinh viên đạt thành tích cao được xem như tấm gương truyền cảm hứng cho cộng đồng học sinh, sinh viên, đồng thời khẳng định vai trò của thể thao trong phát

triển hình ảnh và thương hiệu của nhà trường.

Bốn là, tăng cường yếu tố trải nghiệm và giáo dục giá trị sống thông qua thể thao. Các môn học GDTC hiện nay không chỉ tập trung vào rèn luyện kỹ thuật mà còn chú trọng lồng ghép giáo dục các giá trị nhân văn như tinh thần fair-play, ý chí vượt khó, tinh thần đồng đội, khả năng quản lý cảm xúc và thái độ tôn trọng người khác. Thông qua các hoạt động thi đấu, hợp tác và rèn luyện có tính thách thức, sinh viên có cơ hội trải nghiệm thực tế, phát triển kỹ năng mềm và hoàn thiện nhân cách.

Năm là, sự tham gia tích cực của sinh viên. Nhờ những cải thiện về cơ sở vật chất, phương pháp giảng dạy và hoạt động ngoại khóa, tỷ lệ sinh viên chủ động tham gia các môn thể thao đã tăng đáng kể. Nhiều sinh viên tự xây dựng lịch tập luyện cá nhân, tham gia câu lạc bộ thể thao và duy trì thói quen vận động như một phần của lối sống. Đây là tín hiệu tích cực, thể hiện sự thay đổi trong tư duy và nhận thức của thế hệ trẻ về vai trò của sức khỏe đối với học tập, nghề nghiệp và cuộc sống.

Sáu là, sự kết nối giữa GDTC và chăm sóc sức khỏe tinh thần. Trong bối cảnh áp lực học tập và cuộc sống ngày càng tăng, nhiều cơ sở giáo dục đã tích hợp hoạt động thể thao với các chương trình chăm sóc sức khỏe tinh thần như yoga, thiền, chạy bộ cộng đồng hoặc các chiến dịch “Sinh viên khỏe - Sinh viên hạnh phúc”. Điều này giúp sinh viên giảm stress, tăng sự gắn kết và tạo nên môi trường học đường thân thiện, nhân văn.

2.3.2. Hạn chế

Mặc dù GDTC trong các trường đại học Việt Nam đã có những chuyển biến tích cực, nhưng thực tế cho thấy việc triển khai vẫn còn nhiều hạn chế, chưa đáp ứng được yêu cầu đào tạo nguồn nhân lực chất lượng cao trong bối cảnh hội nhập quốc tế.

Một là, nhận thức chưa đầy đủ của sinh viên về vai trò của GDTC. Đa số sinh viên vẫn xem GDTC như một môn học phụ, chủ yếu để tích lũy tín chỉ hoặc đáp ứng quy định tốt nghiệp. Điều này bắt nguồn từ tâm lý coi trọng các môn chuyên ngành hơn thể chất. Quan niệm sai lầm cho rằng hoạt động thể thao không đóng góp trực tiếp cho nghề nghiệp tương lai. Môi trường học tập và gia đình chưa thực sự khuyến khích vận động thể chất. Chính vì vậy, nhiều sinh viên đến lớp trong trạng thái đối phó, thiếu nhiệt tình, dẫn đến hiệu quả rèn luyện thấp và không hình thành được thói quen vận động khoa học.

Hai là, cơ sở vật chất còn thiếu và không đồng bộ. Dù một số trường đã quan tâm đầu tư nhưng nhìn chung: Sân bãi còn hạn chế, đặc biệt ở các trường trong khu vực đô thị lớn. Nhiều dụng cụ, thiết bị thể thao đã lạc hậu, không đảm bảo an toàn. Kinh phí cho bảo trì, nâng cấp cơ sở vật chất còn hạn chế. Điều này khiến các hoạt động luyện tập

không đa dạng, giảm hứng thú và làm giảm chất lượng dạy - học.

Ba là, phương pháp dạy học chậm đổi mới. Nhiều giảng viên vẫn duy trì cách dạy truyền thống theo hướng “thầy làm - trò làm theo”, ít chú trọng: Động viên, khuyến khích sinh viên tự khám phá khả năng vận động. Ứng dụng công nghệ (video kỹ thuật, mô phỏng 3D, app theo dõi vận động...). Các phương pháp dạy học tích cực như dạy học qua trải nghiệm, học theo dự án thể thao, tích hợp trò chơi vận động. Điều này dẫn đến việc sinh viên thiếu chủ động, ít sáng tạo và không thực sự hiểu sâu bản chất của môn học.

Bốn là, thiếu tính liên tục và thường xuyên trong hoạt động thể thao. Nhiều trường chưa xây dựng được văn hóa thể thao bền vững. Các hoạt động ngoại khóa hoặc câu lạc bộ thể thao, chưa duy trì đều đặn. Thiếu người hướng dẫn chuyên môn. Chưa được đầu tư cơ sở vật chất hoặc kinh phí hoạt động. Điều này khiến sinh viên thiếu môi trường rèn luyện lâu dài, thiếu động lực duy trì vận động ngoài giờ học.

Năm là, áp lực học tập và lối sống ít vận động. Sinh viên hiện nay chịu áp lực lớn từ việc học tập, thi cử, làm thêm và chuẩn bị cho tương lai nghề nghiệp. Bên cạnh đó, thói quen sử dụng điện thoại, máy tính kéo dài nhiều giờ. Ít vận động, ngủ muộn, bỏ bữa hoặc ăn uống thiếu khoa học. Những yếu tố này làm cho hoạt động thể chất bị xem nhẹ, thậm chí bị “hy sinh” để nhường thời gian cho các hoạt động khác.

2.4. Giải pháp nâng cao chất lượng giáo dục thể chất nhằm phát triển nhân cách toàn diện cho sinh viên

Để GDTC thực sự trở thành nền tảng quan trọng trong việc phát triển nhân cách sinh viên, cần triển khai đồng bộ các giải pháp từ cấp quản lý đến đội ngũ giảng viên, cơ sở vật chất và bản thân sinh viên. Các giải pháp sau đây nhằm hướng tới mục tiêu nâng cao chất lượng GDTC một cách toàn diện, bền vững và phù hợp với yêu cầu đổi mới giáo dục đại học.

Một là, nâng cao nhận thức của sinh viên và cộng đồng về tầm quan trọng của GDTC. Nhận thức đúng là điều kiện tiên quyết để sinh viên tự giác, chủ động rèn luyện. Tổ chức các buổi truyền thông, hội thảo, tọa đàm về vai trò của GDTC đối với sức khỏe thể chất, tinh thần và nhân cách. Xây dựng các chiến dịch phổ biến kiến thức khoa học về tập luyện qua video, infographic, fanpage trường. Lồng ghép nội dung giáo dục lối sống lành mạnh vào môn Giáo dục công dân, hoạt động ngoại khóa. Tạo môi trường rèn luyện thân thiện để sinh viên hứng thú và chủ động tham gia, thay vì học đối phó.

Hai là, đổi mới nội dung, chương trình và phương pháp dạy học GDTC. Xây dựng chương trình GDTC theo hướng mở và linh hoạt, cho phép

sinh viên chọn môn theo sở thích (yoga, aerobic, zumba, bóng chuyền hơi, võ thuật, bơi lội...). Đổi mới phương pháp dạy học: áp dụng mô hình “Học theo dự án thể thao”, “Học qua trải nghiệm”, “Huấn luyện phân hóa theo trình độ”. Kết hợp lý thuyết với thực hành một cách khoa học, đảm bảo sinh viên hiểu được giá trị của từng bài tập. Tăng cường kiểm tra đánh giá theo quá trình (portfolio, nhật ký rèn luyện, bài tập nhóm...) thay vì chỉ đánh giá cuối kỳ.

Ba là, ứng dụng chuyển đổi số trong giáo dục thể chất. Sử dụng phần mềm, ứng dụng theo dõi sức khỏe để sinh viên tự đánh giá mức độ tập luyện, nhịp tim, tiêu hao năng lượng. Tạo các video hướng dẫn kỹ thuật, bài tập mẫu để sinh viên luyện tập ngoài giờ. Áp dụng hình thức lớp học trực tuyến cho phần lý thuyết GDTC, giảm tải áp lực thời gian. Sử dụng công nghệ mô phỏng, phân tích động tác để giúp sinh viên cải thiện kỹ thuật vận động.

Bốn là, tăng cường đầu tư cơ sở vật chất, trang thiết bị thể thao. Đầu tư xây dựng, cải tạo sân bãi, nhà thi đấu, phòng tập đa năng, phòng gym, bể bơi. Trang bị thêm dụng cụ hiện đại và đảm bảo đủ số lượng cho các lớp học đông sinh viên. Bố trí phòng y tế thể thao hoặc khu vực sơ cứu để đảm bảo an toàn khi tập luyện. Khuyến khích xã hội hóa nguồn lực: hợp tác với doanh nghiệp, trung tâm thể thao để mở rộng địa điểm tập luyện.

Năm là, phát triển đội ngũ giảng viên GDTC theo hướng chuyên nghiệp - hiện đại. Thường xuyên tổ chức bồi dưỡng chuyên môn, cập nhật kiến thức mới về thể thao, dinh dưỡng, phục hồi chức năng. Khuyến khích giảng viên nghiên cứu khoa học trong lĩnh vực GDTC, đổi mới phương pháp dạy học. Tăng cường kỹ năng ứng dụng công nghệ, xây dựng bài giảng điện tử, video tập luyện. Có chính sách đãi ngộ phù hợp để đội ngũ giảng viên yên tâm công tác.

Sáu là, phát triển mạnh mẽ phong trào thể thao trong sinh viên. Thành lập các câu lạc bộ thể thao trong trường (bóng đá, bóng rổ, cầu lông, võ thuật, chạy bộ...). Tổ chức giải thể thao định kỳ cấp khoa, cấp trường và giao lưu với các trường bạn. Tổ chức “Ngày hội thể thao”, “Tuần lễ sinh viên năng động”, “Giải chạy vì sức khỏe tinh thần”. Khuyến khích sinh viên tham gia “một môn thể thao suốt đời” để hình thành thói quen vận động lâu dài.

Bảy là, kết hợp giáo dục thể chất với chăm sóc sức khỏe tinh thần. Lồng ghép các hoạt động như yoga, thiền, chạy bộ cộng đồng để hỗ trợ giảm căng thẳng. Tư vấn tâm lý học đường kết hợp với hướng dẫn tập luyện phù hợp thể trạng. Xây dựng môi trường học đường thân thiện, giúp sinh viên giải tỏa áp lực và duy trì thói quen sống khoa học.

Tám là, tăng cường phối hợp giữa nhà trường - gia đình - xã hội. Nhà trường phối hợp với phụ huynh trong việc theo dõi thói quen sinh hoạt và vận động của sinh viên. Hợp tác với các trung tâm thể

thao, câu lạc bộ cộng đồng để mở rộng môi trường rèn luyện. Lồng ghép hoạt động thể thao vào các chiến dịch xã hội như “Xây dựng trường học hạnh phúc”, “Thanh niên khỏe vì tương lai đất nước”.

3. Kết luận

GDTC là một thành tố quan trọng trong đào tạo sinh viên, không chỉ góp phần nâng cao sức khỏe mà còn hình thành nhân cách, ý chí và lối sống tích cực. Mặc dù đã đạt được nhiều kết quả đáng khích lệ, công tác GDTC trong các trường đại học vẫn còn không ít hạn chế về nhận thức, cơ sở vật chất và phương pháp giảng dạy. Vì vậy, cần có những giải pháp đồng bộ nhằm đổi mới chương trình, tăng

cường đầu tư, ứng dụng công nghệ và xây dựng môi trường thể thao lành mạnh. Khi GDTC được triển khai hiệu quả, sinh viên sẽ phát triển toàn diện hơn, đáp ứng yêu cầu học tập, nghề nghiệp và hội nhập trong giai đoạn mới ■

Tài liệu tham khảo

- [1]. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2018). *Chương trình Giáo dục thể chất trong các cơ sở giáo dục đại học*. Hà Nội.
- [2]. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2020). *Chiến lược phát triển giáo dục 2021 - 2030, tầm nhìn 2045*. Nxb. Giáo dục Việt Nam.
- [3]. Hồ Chí Minh (1946). *Sức khỏe và thể dục*. Báo Cứu quốc, số 199, ngày 27 tháng 3 năm 1946

Physical education - the foundation for forming a comprehensive personality for Vietnamese students today

Nguyen Vien Giac

Vietnam Aviation Academy

Email: giacnv@vaa.edu.vn .

Abstract: Physical education is an important pillar of comprehensive education, contributing to the development of health, physical strength and especially the formation of personality, will, discipline, self-awareness and a healthy lifestyle for Vietnamese students. In the context of educational innovation and digital transformation, physical education in the universities has had many improvements but still has limitations in awareness, teaching methods and facilities. The article analyzes the role of physical education in the development of students' personality, points out current difficulties and proposes solutions to improve the quality of physical education. The research results confirm that physical education innovation is not only a professional task but also an important strategy to build a generation of healthy, dynamic, knowledgeable, ethical and socially responsible Vietnamese students.

Keywords: Physical education, student personality, comprehensive development, university education, mental health, will and discipline, healthy lifestyle.