

HIỆU QUẢ CỦA VIỆC TĂNG CƯỜNG HOẠT ĐỘNG THỂ THAO NGOẠI KHÓA ĐỐI VỚI SỨC BỀN VÀ SỨC MẠNH SINH VIÊN ĐẠI HỌC VIỆT NAM

Võ Minh Vương

Học viện Hàng không Việt Nam

Email: Vuongvm@vaa.edu.vn.

Tóm tắt: Trong bối cảnh sinh viên đại học ngày càng ít vận động do lối sống hiện đại, việc nâng cao sức khỏe và thể lực cho lực lượng trí thức trẻ trở thành yêu cầu cấp thiết. Hoạt động thể thao ngoại khóa, với tính linh hoạt và tự nguyện, được xem là giải pháp hiệu quả nhằm bổ sung lượng vận động còn thiếu cho sinh viên. Bài viết phân tích tác động của việc tăng cường hoạt động thể thao ngoại khóa đối với sự phát triển sức bền và sức mạnh của sinh viên đại học Việt Nam. Thực tiễn cho thấy, sinh viên tham gia thường xuyên các hoạt động thể thao ngoại khóa có sự cải thiện rõ rệt về sức bền tim - phổi, sức mạnh cơ bắp, đồng thời giảm căng thẳng tâm lý và nâng cao khả năng tập trung học tập. Qua đó, bài viết khẳng định vai trò quan trọng của việc tổ chức và phát triển hoạt động thể thao ngoại khóa trong các trường đại học nhằm góp phần nâng cao chất lượng nguồn nhân lực trẻ.

Từ khóa: Thể thao ngoại khóa, sức bền, sức mạnh, sinh viên đại học, thể lực.

Nhận bài: 26/12/2025; **Biên tập:** 27/12/2025; **Phản biện:** 28/12/2025; **Duyệt đăng:** 6/1/2025.

1. Mở đầu

Trong bối cảnh lối sống hiện đại ngày càng ít vận động, thể lực của sinh viên đại học Việt Nam đang đứng trước nhiều thách thức, đặc biệt là sự suy giảm về sức bền và sức mạnh. Mặc dù giáo dục thể chất chính khóa đã được triển khai trong các trường đại học, nhưng thời lượng và hiệu quả còn hạn chế. Vì vậy, hoạt động thể thao ngoại khóa được xem là giải pháp quan trọng nhằm tăng cường vận động, nâng cao thể lực và hình thành lối sống lành mạnh cho sinh viên. Xuất phát từ thực tiễn đó, bài viết tập trung làm rõ hiệu quả của việc tăng cường hoạt động thể thao ngoại khóa đối với sức bền và sức mạnh của sinh viên đại học Việt Nam.

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Thực trạng thể lực của sinh viên đại học hiện nay

Trong những năm gần đây, thể lực của sinh viên đại học Việt Nam trở thành vấn đề được nhiều nhà trường và xã hội quan tâm. Áp lực học tập gia tăng, thời gian sử dụng thiết bị điện tử kéo dài cùng lối sống ít vận động đã làm giảm đáng kể mức độ hoạt động thể chất của sinh viên. Thực trạng này ảnh hưởng trực tiếp đến sự phát triển các tổ chức thể lực cơ bản, đặc biệt là sức bền và sức mạnh. Nhiều nghiên cứu trong nước cho thấy thể lực sinh viên chưa đạt yêu cầu mong muốn. Khảo sát tại một số cơ sở giáo dục đại học cho thấy chỉ khoảng 25 - 30% sinh viên có thể lực chung ở mức tốt, trong khi hơn một nửa chỉ đạt mức trung bình hoặc chưa đạt theo các tiêu chí đánh giá hiện hành [1]. Điều này cho thấy một bộ phận lớn sinh viên chưa đáp ứng được yêu cầu thể lực phục vụ học tập và lao động.

Xét về mức độ vận động, gần 40% sinh viên thuộc nhóm có hoạt động thể chất thấp, không đạt khuyến nghị vận động vì sức khỏe [2]. Khoảng 45%

sinh viên chỉ vận động dưới 2 giờ mỗi tuần, chủ yếu là các hoạt động sinh hoạt hằng ngày, chưa đủ để duy trì và phát triển sức bền tim - phổi cũng như sức mạnh cơ bắp [1]. Kết quả đánh giá thể lực cho thấy tỷ lệ sinh viên đạt chuẩn về sức bền và sức mạnh chỉ dao động từ 38 - 45% so với tiêu chuẩn quy định [5]. Mặc dù chương trình giáo dục thể chất chính khóa đã góp phần hình thành kiến thức và kỹ năng vận động cơ bản, song thời lượng học còn hạn chế và thiếu sự duy trì luyện tập ngoài giờ khiến nhiều sinh viên chưa hình thành được thói quen rèn luyện thường xuyên [4]. Sau khi hoàn thành học phần bắt buộc, phần lớn sinh viên không tiếp tục tập luyện, dẫn đến tình trạng thiếu hụt vận động kéo dài.

Thực trạng trên đặt ra yêu cầu cần có các giải pháp bổ sung và tăng cường vận động, đặc biệt là phát triển hoạt động thể thao ngoại khóa, nhằm cải thiện thể lực, nâng cao sức bền, sức mạnh và xây dựng lối sống năng động, lành mạnh cho sinh viên đại học Việt Nam hiện nay.

2.2. Vai trò của hoạt động thể thao ngoại khóa đối với sinh viên

Hoạt động thể thao ngoại khóa giữ vai trò ngày càng quan trọng trong đời sống sinh viên đại học, đặc biệt trong bối cảnh áp lực học tập gia tăng và lối sống ít vận động trở nên phổ biến. Khác với giáo dục thể chất chính khóa mang tính bắt buộc và thời lượng hạn chế, thể thao ngoại khóa là hình thức vận động tự nguyện, linh hoạt và đa dạng, cho phép sinh viên chủ động lựa chọn môn thể thao phù hợp với sở thích, thể trạng và quỹ thời gian cá nhân. Thông qua các câu lạc bộ, đội nhóm hoặc hình thức tập luyện cá nhân như chạy bộ, bóng đá, bóng chuyền, cầu lông, thể hình..., sinh viên có điều kiện duy trì vận động thường xuyên và liên tục.

Trước hết, thể thao ngoại khóa góp phần bổ sung lượng vận động còn thiếu ngoài giờ học chính

khóa, qua đó cải thiện các tổ chất thể lực cơ bản, đặc biệt là sức bền và sức mạnh. Các môn thể thao vận động liên tục giúp nâng cao chức năng tim - phổi, trong khi các bài tập thể lực góp phần tăng cường sức mạnh cơ bắp và sự dẻo dai của cơ thể. Nhờ đó, sinh viên có thể trạng tốt hơn, giảm cảm giác mệt mỏi và thích ứng hiệu quả với cường độ học tập, sinh hoạt hằng ngày.

Bên cạnh lợi ích thể chất, hoạt động thể thao ngoại khóa còn mang lại tác động tích cực về tinh thần. Sinh viên đại học thường xuyên chịu áp lực từ học tập, thi cử và định hướng nghề nghiệp. Việc tham gia tập luyện thể thao giúp giải tỏa căng thẳng, giảm stress, tạo tâm lý thoải mái và cân bằng giữa học tập với cuộc sống. Nhiều sinh viên cho thấy duy trì thói quen tập luyện giúp cải thiện giấc ngủ, nâng cao tinh thần và khả năng tập trung học tập.

Ngoài ra, thể thao ngoại khóa đóng vai trò quan trọng trong việc hình thành lối sống lành mạnh và thói quen rèn luyện lâu dài cho sinh viên. Khi được tham gia vào môi trường thể thao có tổ chức, sinh viên dần hình thành ý thức tự giác vận động, coi rèn luyện thân thể là nhu cầu thiết yếu. Đây là nền tảng giúp duy trì thói quen tập luyện sau khi ra trường, góp phần bảo vệ sức khỏe và nâng cao chất lượng cuộc sống.

Không chỉ mang lại lợi ích cá nhân, thể thao ngoại khóa còn góp phần phát triển kỹ năng xã hội và kỹ năng mềm cho sinh viên. Thông qua các hoạt động tập thể, sinh viên có cơ hội giao lưu, mở rộng mối quan hệ, rèn luyện tinh thần đoàn kết, kỷ luật và kỹ năng làm việc nhóm. Những yếu tố này có ý nghĩa quan trọng trong việc hình thành nhân cách, tác phong và bản lĩnh của nguồn nhân lực trẻ.

Tóm lại, hoạt động thể thao ngoại khóa không chỉ hỗ trợ cho giáo dục thể chất chính khóa mà còn là bộ phận quan trọng trong giáo dục toàn diện sinh viên. Việc quan tâm tổ chức và khuyến khích sinh viên tham gia thể thao ngoại khóa sẽ góp phần nâng cao thể lực, cải thiện sức khỏe tinh thần và xây dựng lối sống tích cực trong bối cảnh hiện nay.

2.3. Tác động của hoạt động thể thao ngoại khóa đến sức bền

Sức bền là tổ chất thể lực phản ánh khả năng hoạt động lâu dài của cơ thể trong điều kiện duy trì cường độ vận động nhất định. Đây là yếu tố quan trọng quyết định hiệu quả học tập, lao động cũng như khả năng thích ứng với áp lực thể chất và tinh thần của sinh viên đại học. Trong bối cảnh sinh viên phải đối mặt với cường độ học tập cao, thời gian ngồi học kéo dài, việc nâng cao sức bền thông qua hoạt động thể thao ngoại khóa có ý nghĩa đặc biệt quan trọng.

Thực tế cho thấy, khi sinh viên tham gia thường xuyên các hoạt động thể thao ngoại khóa như chạy bộ, bóng đá, bơi lội, cầu lông hay các môn thể thao có tính vận động liên tục, sức bền được cải thiện rõ rệt. Các hoạt động này giúp tăng cường chức năng tim - phổi, nâng cao hiệu quả tuần hoàn và hô hấp, từ đó nâng cao khả năng cung cấp oxy cho cơ thể

trong quá trình hoạt động kéo dài. Nhờ vậy, sinh viên có thể duy trì trạng thái vận động và làm việc trong thời gian dài hơn mà ít bị mệt mỏi.

Bên cạnh tác động sinh lý, việc rèn luyện sức bền thông qua thể thao ngoại khóa còn giúp sinh viên tăng khả năng chịu đựng áp lực học tập. Nhiều sinh viên cho biết sau một thời gian tập luyện đều đặn, họ ít cảm thấy uể oải, buồn ngủ trong giờ học, khả năng tập trung và ghi nhớ được cải thiện. Điều này cho thấy sức bền không chỉ liên quan đến thể lực thuần túy mà còn tác động tích cực đến hiệu quả học tập và sinh hoạt hàng ngày.

Một điểm đáng chú ý là hoạt động thể thao ngoại khóa có ưu thế trong việc giúp sinh viên duy trì tập luyện sức bền một cách thường xuyên và bền vững. Khác với giờ học giáo dục thể chất chính khóa có thời lượng và tần suất hạn chế, các hoạt động ngoại khóa cho phép sinh viên chủ động sắp xếp thời gian, lựa chọn hình thức vận động phù hợp với thể trạng cá nhân. Việc tập luyện theo nhóm hoặc câu lạc bộ cũng tạo động lực giúp sinh viên duy trì thói quen vận động lâu dài, từ đó nâng cao sức bền một cách ổn định.

Ngoài ra, các môn thể thao ngoại khóa mang tính đối kháng hoặc đồng đội như bóng đá, bóng chuyền còn giúp sinh viên rèn luyện sức bền trong điều kiện vận động đa dạng, thay đổi nhịp độ liên tục. Điều này góp phần nâng cao khả năng thích nghi của hệ tim mạch và hô hấp trước các tình huống vận động khác nhau, giúp sức bền phát triển toàn diện hơn so với các hình thức vận động đơn điệu.

Từ thực tiễn trên có thể khẳng định, hoạt động thể thao ngoại khóa có tác động tích cực và rõ rệt đến sự phát triển sức bền của sinh viên đại học. Việc duy trì tập luyện thường xuyên không chỉ giúp cải thiện khả năng chịu đựng vận động mà còn góp phần nâng cao sức khỏe tổng thể, tạo nền tảng thể lực vững chắc để sinh viên đáp ứng tốt yêu cầu học tập và lao động trong giai đoạn hiện nay.

2.4. Tác động của hoạt động thể thao ngoại khóa đến sức mạnh

Sức mạnh là tổ chất thể lực phản ánh khả năng tạo ra lực của hệ cơ, giữ vai trò quan trọng trong việc thực hiện các hoạt động học tập, sinh hoạt và lao động của sinh viên đại học. Trong điều kiện sinh viên phải ngồi học nhiều, ít vận động, sức mạnh cơ bắp - đặc biệt là các nhóm cơ tay, cơ bụng và chi dưới - có nguy cơ suy giảm nếu không được rèn luyện thường xuyên. Do đó, việc tham gia hoạt động thể thao ngoại khóa có ý nghĩa thiết thực trong việc duy trì và nâng cao sức mạnh cho sinh viên.

Thực tế cho thấy, sinh viên tham gia các hoạt động thể thao ngoại khóa như tập thể hình, bóng đá, bóng chuyền, cầu lông hoặc các bài tập hỗ trợ như gập bụng, chống đẩy, bật xa tại chỗ thường có sự cải thiện rõ rệt về sức mạnh cơ bắp. Các hình thức vận động này tác động trực tiếp đến hệ cơ, giúp tăng khả năng co cơ, nâng cao sức mạnh và

độ bền của cơ, từ đó cải thiện khả năng thực hiện các hoạt động thể chất trong thời gian dài.

Một số nghiên cứu trong nước cho thấy tỷ lệ sinh viên đạt chuẩn các chỉ tiêu sức mạnh còn ở mức thấp. Theo kết quả đánh giá thể lực sinh viên tại một số cơ sở giáo dục đại học, tỷ lệ sinh viên đạt chuẩn về sức mạnh cơ bụng và chi trên chỉ dao động khoảng 38 - 42%, trong khi phần lớn sinh viên còn lại ở mức trung bình hoặc chưa đạt yêu cầu [1], [5]. Điều này cho thấy nếu không có các hình thức vận động bổ trợ ngoài giờ học chính khóa, sức mạnh cơ bắp của sinh viên khó có thể phát triển đầy đủ.

Hoạt động thể thao ngoại khóa có ưu thế rõ rệt trong việc bổ sung lượng vận động cần thiết để phát triển sức mạnh. Không giống các giờ học giáo dục thể chất chính khóa có thời lượng hạn chế, hoạt động ngoại khóa cho phép sinh viên chủ động lựa chọn cường độ, thời gian và hình thức tập luyện phù hợp với thể trạng cá nhân. Việc duy trì tập luyện đều đặn từ 3 - 4 buổi mỗi tuần giúp các nhóm cơ được kích thích thường xuyên, tạo điều kiện cho sức mạnh phát triển ổn định và bền vững.

Bên cạnh tác động trực tiếp đến sức mạnh cơ bắp, hoạt động thể thao ngoại khóa còn góp phần cải thiện tư thế và phòng ngừa các vấn đề sức khỏe thường gặp ở sinh viên như đau lưng, mỏi cổ vai gáy do ngồi học lâu. Việc rèn luyện các nhóm cơ vùng thân và chi dưới giúp tăng khả năng chịu lực của cơ thể, giảm nguy cơ chấn thương và nâng cao hiệu quả vận động trong sinh hoạt hàng ngày.

Ngoài ra, việc nâng cao sức mạnh thông qua thể thao ngoại khóa còn mang lại lợi ích rõ rệt về mặt tâm lý. Khi thể lực được cải thiện, sinh viên thường có cảm giác tự tin hơn, tinh thần tích cực hơn trong học tập và cuộc sống. Điều này góp phần hình thành phong thái năng động, chủ động và sẵn sàng thích ứng với các yêu cầu học tập cũng như lao động sau khi ra trường.

Từ những phân tích trên có thể khẳng định, hoạt động thể thao ngoại khóa có tác động tích cực và rõ rệt đến sự phát triển sức mạnh của sinh viên đại học. Việc tổ chức và khuyến khích sinh viên tham gia tập luyện thường xuyên không chỉ giúp nâng cao sức mạnh cơ bắp mà còn góp phần cải thiện sức khỏe tổng thể, tạo nền tảng thể lực vững chắc cho sinh viên trong bối cảnh học tập và lao động hiện nay.

2.5. Giá trị tổng hợp của hoạt động thể thao ngoại khóa

Bên cạnh những lợi ích rõ rệt về mặt thể chất, hoạt động thể thao ngoại khóa còn mang lại giá trị tổng hợp sâu sắc về tinh thần và xã hội đối với sinh viên đại học. Trong môi trường học tập hiện đại, nơi áp lực học tập và cạnh tranh ngày càng lớn, thể thao ngoại khóa trở thành không gian quan trọng giúp sinh viên giải tỏa căng thẳng, tái tạo năng lượng và duy trì trạng thái tinh thần tích cực.

Thông qua việc tham gia tập luyện theo nhóm hoặc trong các câu lạc bộ thể thao, sinh viên có cơ

hội mở rộng giao tiếp xã hội, hình thành các mối quan hệ lành mạnh và bền vững. Quá trình cùng nhau tập luyện, thi đấu giúp sinh viên rèn luyện kỹ năng làm việc nhóm, tinh thần hợp tác, khả năng chia sẻ trách nhiệm và tôn trọng tập thể. Đây là những kỹ năng xã hội quan trọng, có ý nghĩa thiết thực đối với quá trình học tập cũng như khi sinh viên bước vào môi trường lao động sau này.

Hoạt động thể thao ngoại khóa còn góp phần rèn luyện tính kỷ luật, ý thức tổ chức và tinh thần trách nhiệm cho sinh viên. Việc tuân thủ thời gian tập luyện, chấp hành luật chơi, tôn trọng đối thủ và đồng đội giúp sinh viên hình thành tác phong nghiêm túc, thái độ sống tích cực và ý thức tự giác trong các hoạt động chung. Những phẩm chất này không chỉ có giá trị trong thể thao mà còn ảnh hưởng tích cực đến hành vi, thái độ học tập và làm việc của sinh viên trong cuộc sống hằng ngày.

Ngoài ra, thể thao ngoại khóa còn giúp sinh viên xây dựng lối sống cân bằng và lành mạnh. Thông qua việc duy trì thói quen vận động, sinh viên học được cách phân bổ thời gian hợp lý giữa học tập, rèn luyện thân thể và nghỉ ngơi. Điều này góp phần hạn chế các thói quen tiêu cực như thức khuya, ít vận động, lạm dụng thiết bị điện tử - những yếu tố đang ảnh hưởng không nhỏ đến sức khỏe và chất lượng cuộc sống của sinh viên hiện nay.

Từ góc độ lâu dài, những giá trị tinh thần và xã hội mà hoạt động thể thao ngoại khóa mang lại có ý nghĩa quan trọng trong việc nâng cao chất lượng nguồn nhân lực trẻ. Sinh viên có thói quen rèn luyện thể chất, tinh thần tích cực, kỹ năng xã hội tốt và lối sống lành mạnh sẽ có khả năng thích ứng cao hơn với yêu cầu của thị trường lao động, đồng thời góp phần xây dựng lực lượng lao động khỏe mạnh, năng động và có trách nhiệm với cộng đồng.

Có thể khẳng định rằng, hoạt động thể thao ngoại khóa không chỉ là hình thức vận động bổ trợ cho giáo dục thể chất chính khóa, mà còn là môi trường giáo dục toàn diện, góp phần hình thành nhân cách, lối sống và các giá trị xã hội tích cực cho sinh viên đại học. Đây là những giá trị mà chương trình học tập thuần túy khó có thể thay thế, nhưng lại có ý nghĩa bền vững đối với sự phát triển của cá nhân sinh viên và của xã hội trong tương lai.

2.6. Một số giải pháp nhằm phát huy hiệu quả hoạt động thể thao ngoại khóa

Để hoạt động thể thao ngoại khóa thực sự phát huy hiệu quả trong việc nâng cao sức bền, sức mạnh và sức khỏe toàn diện cho sinh viên, các trường đại học cần có những giải pháp đồng bộ, phù hợp với điều kiện thực tế của từng cơ sở đào tạo. Trước hết, việc quan tâm đầu tư và nâng cấp cơ sở vật chất thể thao là yếu tố nền tảng. Nhà trường cần từng bước hoàn thiện hệ thống sân bãi, nhà tập, trang thiết bị phục vụ tập luyện, bảo đảm điều kiện an toàn và thuận tiện cho sinh viên tham gia các hoạt động thể thao ngoài giờ học. Cơ sở

vật chất đầy đủ và dễ tiếp cận sẽ tạo động lực quan trọng để sinh viên chủ động rèn luyện thân thể.

Bên cạnh đó, các trường đại học cần đa dạng hóa loại hình và hình thức tổ chức thể thao ngoại khóa, phù hợp với nhu cầu, sở thích và thể trạng của sinh viên. Ngoài các môn thể thao truyền thống như bóng đá, bóng chuyền, cầu lông, cầu quyền khích phát triển thêm các hình thức vận động hiện đại như chạy bộ, fitness, yoga, aerobic, thể thao giải trí... Việc đa dạng hóa này giúp sinh viên dễ dàng lựa chọn môn thể thao phù hợp, từ đó duy trì tập luyện thường xuyên và lâu dài.

Một yếu tố quan trọng khác là tạo cơ chế khuyến khích và hỗ trợ sinh viên tham gia hoạt động thể thao ngoại khóa. Nhà trường có thể gắn việc tham gia thể thao với các hoạt động phong trào, đánh giá rèn luyện, hoặc tổ chức các giải đấu, ngày hội thể thao nhằm tạo không khí sôi nổi, thu hút đông đảo sinh viên tham gia. Việc thành lập và duy trì hiệu quả các câu lạc bộ thể thao sinh viên cũng là giải pháp thiết thực giúp hoạt động ngoại khóa đi vào chiều sâu và ổn định.

Song song với đó, cần đẩy mạnh công tác tuyên truyền, giáo dục nâng cao nhận thức cho sinh viên về vai trò của rèn luyện thể chất đối với sức khỏe, học tập và chất lượng cuộc sống. Khi sinh viên nhận thức rõ lợi ích lâu dài của việc tập luyện thể thao, họ sẽ chủ động hơn trong việc sắp xếp thời gian, hình thành thói quen vận động và coi thể thao là một phần không thể thiếu trong đời sống hằng ngày.

Ngoài ra, sự phối hợp giữa nhà trường, tổ chức Đoàn - Hội và gia đình cũng đóng vai trò quan trọng trong việc duy trì và phát triển hoạt động thể thao ngoại khóa. Các tổ chức Đoàn - Hội sinh viên có thể đóng vai trò nòng cốt trong việc tổ chức phong trào, kết nối sinh viên và lan tỏa tinh thần rèn luyện thân thể trong toàn trường.

Khi hoạt động thể thao ngoại khóa được tổ chức một cách bài bản, linh hoạt và phù hợp với điều kiện thực tế, đây sẽ là giải pháp hiệu quả góp phần nâng cao sức bền, sức mạnh và sức khỏe toàn diện cho sinh viên đại học Việt Nam. Đồng thời, việc phát triển mạnh mẽ thể thao ngoại khóa còn góp phần xây dựng môi trường giáo dục lành mạnh, năng động, hướng tới mục tiêu đào tạo nguồn nhân lực trẻ khỏe mạnh, chủ động và có khả năng thích ứng cao với yêu cầu của xã hội hiện đại.

3. Kết luận

Trong bối cảnh lối sống hiện đại ngày càng ít vận động, hoạt động thể thao ngoại khóa có vai trò quan trọng trong việc nâng cao sức bền, sức mạnh và sức khỏe toàn diện cho sinh viên đại học Việt Nam. Thực tiễn cho thấy, việc tham gia thường xuyên các hoạt động thể thao ngoại khóa không chỉ giúp sinh viên cải thiện thể lực mà còn góp phần nâng cao tinh thần, khả năng thích ứng với áp lực học tập và sinh hoạt. Hoạt động thể thao

ngoại khóa tác động toàn diện đến đời sống sinh viên, từ phát triển thể chất, hình thành lối sống lành mạnh đến rèn luyện kỹ năng xã hội và hoàn thiện nhân cách. Vì vậy, việc quan tâm tổ chức và phát triển thể thao ngoại khóa cần được xem là nội dung quan trọng trong chiến lược giáo dục toàn diện của các trường đại học, góp phần nâng cao chất lượng nguồn nhân lực trẻ và đáp ứng yêu cầu phát triển bền vững của xã hội ■

Tài liệu tham khảo

- [1]. Đinh Công Tiệp, Trần Thị Thuận (2021). *Thực trạng hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa của sinh viên một số cơ sở giáo dục đại học*. Tạp chí Giáo dục thể chất và Thể thao trường học, số 3, tr. 92 - 96.
- [2]. Nguyễn Thị Thu Hà, Nguyễn Văn Hùng (2020). *Thực trạng hoạt động thể lực và một số yếu tố liên quan của sinh viên đại học*. Tạp chí Khoa học Giáo dục, số 167, tr. 45 - 50.
- [3]. Lê Ngọc Trọng và cộng sự (2003). *Các giá trị sinh học người Việt Nam bình thường thập kỷ 90 - thế kỷ XX*. Hà Nội: Nxb. Y học.
- [4]. Dương Nghiệp Chí (2004). *Đo lường thể thao*. Hà Nội: Nxb. Thể dục thể thao.
- [5]. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008). *Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên*. Hà Nội.
- [6]. World Health Organization (WHO) (2010). *Global recommendations on physical activity for health*. Geneva.

The effectiveness of increasing extracurricular sports activities on the endurance and strength of Vietnamese university students

Vo Minh Vuong

Vietnam Aviation Academy

Email: Vuongvm@vaa.edu.vn.

Abstract: In the context of the university students becoming increasingly sedentary due to modern lifestyles, improving the health and fitness of young intellectuals has become an urgent requirement. Extracurricular sports activities, with their flexibility and voluntary nature, are considered an effective solution to supplement the lack of physical activity among students. This article analyzes the impact of increasing extracurricular sports activities on the development of endurance and strength among Vietnamese university students. Practical experience shows that students who regularly participate in extracurricular sports activities experience significant improvements in cardiovascular endurance, muscle strength, reduced psychological stress, and enhanced concentration for studying. Therefore, this article affirms the important role of organizing and developing extracurricular sports activities in the universities to contribute to improving the quality of young human resources.

Keywords: Extracurricular sports, endurance, strength, university students, physical fitness.