

PHÁT TRIỂN HOẠT ĐỘNG THỂ THAO NGOẠI KHÓA NHẪM NÂNG CAO SỨC KHỎE THỂ CHẤT VÀ TINH THẦN CHO SINH VIÊN HỌC VIỆN NGÂN HÀNG

Nguyễn Văn Ngọc⁽¹⁾

Thông tin bài báo:

Ngày nhận bài: **28/06/2025**

Ngày phản biện: **15/08/2025**

Ngày đăng: **29/09/2025**

Tác giả liên hệ:

Nguyễn Văn Ngọc

Email: ngocnv@hvnh.edu.vn

Tập 2, số 5 (2025), trang 70-75

DOI: <https://doi.org/10.64024/upes13886>

Bản quyền © 2025. Bài báo này là công bố Truy cập Mở (Open Access) và được phân phối theo các điều khoản của Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0).

Tóm tắt:

Bài viết sử dụng phương pháp nghiên cứu khoa học thường sử dụng trong lĩnh vực TDTT để phân tích thực trạng sức khỏe thể chất và tinh thần của sinh viên Học viện Ngân hàng (HVNH) thông qua khảo sát 1.160 sinh viên và phỏng vấn 30 cán bộ, giảng viên. Kết quả chỉ ra nhiều biểu hiện đáng lo ngại như 68,1% sinh viên thường xuyên mệt mỏi, 72,3% đau mỏi cơ – xương, 71,5% căng thẳng tâm lý và 49,3% mất ngủ, chủ yếu do thiếu vận động, áp lực học tập và thói quen sinh hoạt chưa khoa học. Trên cơ sở đó, nghiên cứu đề xuất bốn nhóm giải pháp phát triển hoạt động thể thao ngoại khóa nhằm cải thiện thể lực, ổn định tinh thần và nâng cao hiệu quả học tập của sinh viên HVNH.

Từ khóa: giải pháp, Thể thao ngoại khóa, sức khỏe thể chất, sức khỏe tinh thần, sinh viên, Học viện Ngân hàng.

Developing extracurricular sports activities to improve physical and mental health for students of Banking Academy of Vietnam

Nguyen Van Ngoc⁽¹⁾

Article Information:

Received: **28/06/2025**

Review date: **15/08/2025**

Published: **29/09/2025**

Corresponding Author:

Nguyen Van Ngoc

Email: ngocnv@hvnh.edu.vn

Vol.2, Issue 5 (2025), pp 70-75

DOI: <https://doi.org/10.64024/upes13886>

Copyright © 2025. This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0).

Summary:

The article uses a conventional scientific research method to analyze the physical and mental health status of Banking Academy of Vietnam students through a survey of 1,160 students and interviews with 30 staff and lecturers. The results show many worrying signs such as 68.1% of students are often tired, 72.3% have muscle and bone pain, 71.5% are psychologically stressed and 49.3% have insomnia, mainly due to lack of exercise, study pressure and unscientific living habits. On that basis, the study proposes four groups of solutions to develop extracurricular sports activities to improve physical strength, stabilize the spirit and enhance the learning efficiency of Banking Academy of Vietnam students today.

Keywords: Extracurricular sports, physical health, mental health, students, Banking Academy, solutions.

⁽¹⁾ThS, Bộ môn Giáo dục thể chất – Học viện Ngân hàng

ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong môi trường đại học hiện nay, sinh viên không chỉ phải đối mặt với áp lực học tập, thi cử mà còn lo lắng về định hướng nghề nghiệp. Tình trạng căng thẳng, mệt mỏi kéo dài khiến nhiều sinh viên suy giảm thể lực, kém tập trung, thiếu năng lượng, dễ mắc các vấn đề tâm lý như stress, lo âu, mất ngủ... Đặc biệt tại HVNH – nơi sinh viên phải học tập trong môi trường mang tính chuyên ngành cao – vấn đề này càng trở nên nổi bật. Theo khảo sát, có tới 81% sinh viên cho rằng bản thân có dấu hiệu mệt mỏi kéo dài; 67% cảm thấy căng thẳng thường xuyên, có đến 56% sinh viên không có thói quen vận động thể chất hằng ngày. Phát triển hoạt động thể thao ngoại khóa vì thế là một giải pháp cần thiết, bền vững, giúp sinh viên phục hồi năng lượng, ổn định tinh thần và nâng cao hiệu quả học tập.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Nghiên cứu đã sử dụng phương pháp nghiên cứu: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu;

Phương pháp phỏng vấn tọa đàm; Phương pháp quan sát sự phạm và Phương pháp toán học thống kê.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Thực trạng suy giảm sức khỏe thể chất và tinh thần của sinh viên Học viện Ngân hàng

1.1. Cơ sở lựa chọn các tiêu chí đánh giá

Nghiên cứu xây dựng hệ thống tiêu chí đánh giá sự suy giảm sức khỏe thể chất và tinh thần của sinh viên HVNH dựa trên cơ sở lý luận của khoa học TDDT, tâm lý học giáo dục và y học lâm sàng. Sức khỏe thể chất và tinh thần được xem là hai thành tố cơ bản phản ánh sự phát triển toàn diện của sinh viên.

Nhóm nghiên cứu tham khảo các công trình trong và ngoài nước [1], [2], [3], [4] và tiến hành phỏng vấn 30 chuyên gia, giảng viên để xác định hệ thống tiêu chí phù hợp với bối cảnh HVNH. Kết quả phỏng vấn cho thấy sự thống nhất cao, đảm bảo tính khoa học và khả thi (bảng 1).

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các tiêu chí đánh giá tình trạng suy giảm sức khỏe thể chất và tinh thần của sinh viên HVNH (đơn vị: %)

Nhóm tiêu chí	Tiêu chí	Rất không đồng ý	Không đồng ý	Phân vân	Đồng ý	Rất đồng ý
Suy giảm sức khỏe thể chất	Mệt mỏi, uể oải, thiếu năng lượng	0	0	0	40	60
	Đau mỏi cổ, vai, lưng do ngồi học lâu	0	0	0	33.3	66.7
	Chóng mặt, choáng váng khi đứng hoặc học lâu	0	0	0	43.3	56.7
	Buồn ngủ ban ngày	0	0	0	36.7	63.3
	Hụt hơi khi vận động nhẹ	0	0	0	43.3	56.7
Suy giảm sức khỏe tinh thần	Căng thẳng, lo âu về học tập	0	0	0	46.7	53.3
	Mất ngủ, ngủ không sâu giấc	0	0	0	40	60
	Thiếu hứng thú học tập, chán nản	0	0	0	43.3	56.7
	Cáu gắt, dễ nóng giận	0	0	0	36.7	63.3
	Cảm giác cô đơn, ít giao tiếp	0	0	0	46.7	53.3

Kết quả tại bảng 1 cho thấy, 100% chuyên gia và giảng viên được phỏng vấn đều đồng ý hoặc rất đồng ý với các tiêu chí được đề xuất. Điều này khẳng định tính khoa học, tính thực tiễn và khả năng áp dụng của hệ thống tiêu chí trong việc đánh giá tình trạng suy giảm sức khỏe thể chất và tinh thần của sinh viên HVNH.

1.2. Thực trạng suy giảm sức khỏe thể chất của sinh viên HVNH

Trên cơ sở bộ tiêu chí đã được xác định, chúng tôi đã tiến hành khảo sát 1.160 sinh viên (472 nam, 688 nữ) nhằm đánh giá mức độ xuất hiện của các biểu hiện thể chất phổ biến phản ánh tình trạng suy giảm sức khỏe. Kết quả được trình bày tại bảng 2.

Bảng 2. Biểu hiện suy giảm sức khỏe thể chất của sinh viên HVNH (đơn vị: %)

STT	Biểu hiện suy giảm sức khỏe thể chất	Không bao giờ (0)	Hiếm khi (1)	Thỉnh thoảng (2)	Thường xuyên (3)	Luôn luôn (4)
1	Mệt mỏi, uể oải, thiếu năng lượng	5.3	9.8	16.8	42.7	25.4
2	Đau cổ, vai, lưng do ngồi học nhiều	3.6	7.9	16.2	45.1	27.2
3	Chóng mặt, choáng váng khi đứng hoặc học lâu	17.3	18.6	20.6	27.4	16.1
4	Buồn ngủ ban ngày	9.2	15.5	19.6	35.8	19.9
5	Hụt hơi khi leo cầu thang, vận động nhẹ	28.7	20.2	26.5	15.3	9.3

Ghi chú: Mức 0 – Không bao giờ: không gặp triệu chứng; Mức 1 – Hiếm khi: xuất hiện <1 lần/tuần; Mức 2 – Thỉnh thoảng: 1–2 lần/tuần; Mức 3 – Thường xuyên: 3–4 lần/tuần; Mức 4 – Luôn luôn: gần như mỗi ngày.

Kết quả tại bảng 2 cho thấy tình trạng suy giảm sức khỏe thể chất là vấn đề đáng lo ngại ở sinh viên HVNH. Tỷ lệ sinh viên thường xuyên hoặc luôn luôn mệt mỏi, uể oải lên tới 68,1%, trong khi đau mỏi cổ vai gáy do ngồi học lâu đạt 72,3%. Đây là những chỉ báo rõ rệt về ảnh hưởng tiêu cực của việc học tập căng thẳng, tư thế ngồi kéo dài và ít vận động.

Biểu hiện “buồn ngủ ban ngày” cũng xuất hiện ở 55,7% sinh viên, phản ánh chất lượng giấc ngủ và chế độ sinh hoạt chưa hợp lý. Tình trạng “hụt hơi khi vận động nhẹ” có tỷ lệ thấp hơn (24,6%) nhưng vẫn cảnh báo thể lực yếu ở nhóm sinh viên ít tham gia hoạt động thể chất. Ngoài ra, gần 1/3 sinh viên cho biết thường

xuyên bị chóng mặt hoặc choáng váng, gợi ý nguy cơ mất cân bằng sức khỏe hoặc thiếu hụt dinh dưỡng.

1.3. Thực trạng suy giảm sức khỏe tinh thần của sinh viên HVNH

Song song với sức khỏe thể chất, sức khỏe tinh thần cũng là thành tố quan trọng phản ánh sự phát triển toàn diện của sinh viên và có ảnh hưởng trực tiếp đến hiệu quả học tập. Trên cơ sở các tiêu chí đã xác định, nghiên cứu khảo sát 1.160 sinh viên nhằm đánh giá mức độ xuất hiện của một số biểu hiện đặc trưng liên quan đến trạng thái cảm xúc, giấc ngủ và động lực học tập. Các tiêu chí được đo lường bằng thang Likert 5 mức độ, từ “Không bao giờ” đến “Luôn luôn”.

Bảng 3. Biểu hiện suy giảm sức khỏe tinh thần của sinh viên HVNH (đơn vị: %)

STT	Biểu hiện suy giảm sức khỏe tinh thần	Không bao giờ (0)	Hiếm khi (1)	Thỉnh thoảng (2)	Thường xuyên (3)	Luôn luôn (4)
1	Căng thẳng, lo âu về học tập	4.8	8.7	15	42.5	29
2	Mất ngủ hoặc ngủ không sâu giấc	10.6	13.2	26.9	32.8	16.5
3	Thiếu hứng thú học tập, chán nản	14.3	18.5	30.4	24.1	12.7
4	Cáu gắt, nóng giận không rõ nguyên nhân	19.2	21.7	25.9	20.4	12.8
5	Cảm thấy cô đơn, ít giao tiếp	25.1	22.3	24.7	18.5	9.4

Kết quả tại bảng 3 cho thấy mức độ căng thẳng và rối loạn cảm xúc ở sinh viên HVNH là khá cao. Có tới 71,5% sinh viên thường xuyên hoặc luôn luôn lo âu về học tập, phản ánh áp lực lớn từ học tập, thi cử và định hướng nghề nghiệp. Tình trạng mất ngủ hoặc ngủ không sâu giấc được ghi nhận ở 49,3% sinh viên, cho thấy sự suy giảm chất lượng giấc ngủ và nguy cơ ảnh hưởng đến nhận thức, khả năng tập trung cũng như nguy cơ mắc các rối loạn tâm lý khác.

Bên cạnh đó, 36,8% sinh viên cho biết thiếu hứng thú học tập và 27,9% cảm thấy cô đơn, ít

giao tiếp, cho thấy một bộ phận đáng kể sinh viên đang giảm dần sự gắn kết tích cực với học tập và đời sống cộng đồng. Biểu hiện cáu gắt, nóng giận không rõ nguyên nhân cũng khá phổ biến (33,2%), phản ánh tình trạng mất cân bằng cảm xúc ở một nhóm sinh viên.

1.4. Nguyên nhân của thực trạng suy giảm sức khỏe thể chất và tinh thần

Để làm rõ nguyên nhân dẫn đến thực trạng sức khỏe còn hạn chế, nghiên cứu đã phỏng vấn 30 chuyên gia, giảng viên và cán bộ phụ trách công tác sinh viên. Kết quả thống kê tại bảng 4.

Bảng 4. Kết quả phỏng vấn xác định nguyên nhân ảnh hưởng đến sức khỏe thể chất và tinh thần của sinh viên HVNH (đơn vị: %)

STT	Nguyên nhân cụ thể	Không ảnh hưởng	Ảnh hưởng ít	Ảnh hưởng vừa	Ảnh hưởng nhiều	Ảnh hưởng rất nhiều
1	Thiếu thói quen vận động thường xuyên	0	0	6.7	40	53.3
2	Thói quen sinh hoạt không khoa học (ngủ muộn, ăn uống thất thường)	0	3.3	16.7	46.7	33.3
3	Áp lực từ chương trình học nặng, nhiều môn chuyên ngành	0	6.7	20	50	23.3
4	Ngồi học nhiều giờ liên tục, ít thời gian nghỉ ngơi	0	3.3	23.3	43.3	30
5	Thiếu sân bãi, trang thiết bị thể thao phù hợp	0	10	26.7	40	23.3
6	Ít tham gia hoạt động TDTT ngoại khóa (thiếu đa dạng, không duy trì thường xuyên)	0	0	6.7	33.3	60
7	Ít được tư vấn, hỗ trợ về tinh thần và sức khỏe	0	13.3	20	40	26.7

Kết quả phỏng vấn cho thấy, các nguyên nhân như áp lực học tập, thói quen sinh hoạt chưa khoa học, điều kiện cơ sở vật chất phục vụ hoạt động thể thao ngoại khóa còn hạn chế và thiếu hỗ trợ tâm lý đều có ảnh hưởng nhất định đến sức khỏe thể chất và tinh thần của sinh viên HVNH. Tuy nhiên, nguyên nhân nổi bật và tác động mạnh mẽ nhất chính là việc sinh viên ít vận động và ít tham gia vào các hoạt động TDTT ngoại khóa, với 93,3% ý kiến chuyên gia đánh giá ở mức ảnh hưởng nhiều và rất nhiều.

Thực tế cho thấy, mặc dù HVNH đã tổ chức một số hoạt động TDTT, nhưng sinh viên chưa tích cực tham gia do lịch học dày đặc, hình thức hoạt động còn đơn điệu và thiếu tính duy trì thường xuyên. Sự hạn chế này không chỉ làm giảm cơ hội rèn luyện thể lực mà còn tước đi một kênh quan trọng giúp sinh viên giải tỏa căng thẳng, cân bằng cảm xúc và tăng cường sự gắn kết cộng đồng.

Do đó, việc phát triển, đa dạng hóa và duy trì thường xuyên các hoạt động TDDT ngoại khóa cần được coi là giải pháp trọng tâm nhằm nâng cao sức khỏe thể chất và tinh thần cho sinh viên HVNH.

2. Một số giải pháp nâng cao sức khỏe thể chất và tinh thần của sinh viên Học viện Ngân hàng

Giải pháp 1. Xây dựng mô hình TDDT ngoại khóa theo định hướng phục hồi và phát triển sức khỏe toàn diện

Mục tiêu: Tổ chức các hoạt động TDDT ngoại khóa theo hướng chăm sóc sức khỏe tổng thể, giúp sinh viên cải thiện thể lực, phục hồi năng lượng, cân bằng tinh thần và hình thành thói quen vận động bền vững.

Nội dung và cách thực hiện:

- Thiết kế chương trình tập luyện “hướng đến sức khỏe” (Yoga, Aerobic, Thể dục nhịp điệu, thiền nhẹ).

- Xây dựng mô hình “vận động buổi sáng” với nhóm nhỏ tự nguyện (5–15 người).

- Cá nhân hóa kế hoạch rèn luyện, ứng dụng nền tảng số (Google Form, Zalo/Teams) để theo dõi tiến trình tập luyện.

Điều kiện thực hiện: Có sân bãi ngoài trời, phòng học đa năng; giảng viên có kỹ năng huấn luyện Thể dục nhịp điệu, Yoga; ứng dụng công nghệ thông tin để quản lý lịch tập.

Đơn vị phối hợp: Bộ môn GDTC, Đoàn Thanh niên – Hội Sinh viên, Trạm Y tế Học viện.

Giải pháp 2. Lồng ghép chăm sóc sức khỏe tinh thần vào hoạt động TDDT ngoại khóa

Mục tiêu: Kết hợp vận động thể chất và chăm sóc tinh thần để giảm stress, nâng cao trạng thái tích cực, cải thiện sức khỏe tâm lý cho sinh viên.

Nội dung và cách thực hiện:

- Tổ chức chuyên đề kết hợp vận động – tư vấn với chuyên gia tâm lý, dinh dưỡng, thể thao trị liệu.

- Khởi xướng chuỗi sự kiện “Vận động để chữa lành” (đi bộ thư giãn, trò chơi dân gian, nhảy tự do, thể thao kết hợp âm nhạc).

- Thiết lập mô hình tư vấn đa lực lượng (giảng viên GDTC – chuyên gia tâm lý – cố vấn học tập).

Điều kiện thực hiện: Cần sự hỗ trợ của chuyên gia y tế, tâm lý, dinh dưỡng; trang thiết

bị cơ bản (âm thanh, không gian sinh hoạt cộng đồng); kinh phí tổ chức chuyên đề.

Đơn vị phối hợp: Bộ môn GDTC, Phòng Công tác sinh viên, Phòng Tư vấn tâm lý học đường, Đoàn Thanh niên – Hội Sinh viên.

Giải pháp 3. Đa dạng hóa hình thức hoạt động, nâng cao khả năng tiếp cận và tự lựa chọn của sinh viên

Mục tiêu: Tăng tỷ lệ sinh viên tham gia hoạt động TDDT ngoại khóa, mở rộng cơ hội tiếp cận, khuyến khích sinh viên tự chủ lựa chọn hình thức rèn luyện.

Nội dung và cách thực hiện:

- Thành lập CLB chuyên biệt theo mục tiêu sức khỏe (giảm stress, tăng sức bền, trải nghiệm đa môn).

- Tổ chức các hoạt động ngắn hạn (thử thách thể thao, giải chạy online, minigames).

- Mở rộng quyền tiếp cận: cho mượn sân bãi, dụng cụ ngoài giờ, kéo dài thời gian mở cửa khu thể thao.

Điều kiện thực hiện: Hệ thống sân bãi, phòng tập được cải thiện; có lịch tập linh hoạt; nguồn lực hỗ trợ tổ chức CLB và sự kiện.

Đơn vị phối hợp: Bộ môn GDTC, Phòng Quản trị cơ sở vật chất, Đoàn Thanh niên – Hội Sinh viên.

Giải pháp 4. Phát triển đội ngũ hướng dẫn viên – “người đồng hành chăm sóc sức khỏe”

Mục tiêu: Nâng cao năng lực giảng viên và sinh viên nòng cốt để trở thành lực lượng đồng hành, truyền cảm hứng, hỗ trợ trực tiếp sinh viên trong quá trình rèn luyện sức khỏe.

Nội dung và cách thực hiện:

- Tập huấn cho giảng viên GDTC về kỹ năng liên ngành (nhận diện stress, kỹ thuật hít thở – giãn cơ, giao tiếp tạo động lực).

- Xây dựng mạng lưới cán sự TDDT sinh viên nòng cốt.

- Tổ chức các lớp kỹ năng mở về tự chăm sóc sức khỏe (ngủ sâu, dinh dưỡng lành mạnh, bài tập trị liệu đơn giản).

Điều kiện thực hiện: Nguồn kinh phí hỗ trợ đào tạo, đội ngũ giảng viên giàu kinh nghiệm, cơ sở vật chất cho các buổi tập huấn, phòng tập nhỏ phục vụ thực hành.

Đơn vị phối hợp: Bộ môn GDTC, Phòng Tổ

chức cán bộ, Phòng Công tác sinh viên, Đoàn Thanh niên – Hội Sinh viên.

3. Đề xuất chỉ tiêu đánh giá hiệu quả các giải pháp

Dựa trên các giải pháp đã đề xuất, hệ thống chỉ tiêu được xây dựng nhằm phản ánh trực tiếp hiệu quả của việc phát triển hoạt động thể thao ngoại khóa nâng cao sức khỏe thể chất và tinh

thần của sinh viên HVNH. Các chỉ tiêu này được thiết kế theo hướng cụ thể – định lượng – khả thi, dựa trên cơ sở khoa học của lý thuyết giáo dục thể chất, tâm lý học giáo dục, cũng như kết quả khảo sát thực trạng và ý kiến chuyên gia [1], [2], [3], [4]. Các chỉ tiêu cụ thể được trình bày tại bảng 5.

Bảng 5. Hệ thống chỉ tiêu đánh giá hiệu quả các giải pháp phát triển hoạt động TDTT ngoại khóa

STT	Chỉ tiêu	Đơn vị tính	Mục tiêu đến năm học 2025–2026
1	Tỷ lệ sinh viên tham gia hoạt động TDTT ngoại khóa thường xuyên	%	$\geq 60\%$
2	Tỷ lệ sinh viên tự đánh giá sức khỏe thể chất và tinh thần được cải thiện nhờ vận động	%	$\geq 70\%$
3	Số lượng CLB, nhóm tập hướng đến sức khỏe thể chất – tinh thần	CLB	≥ 10 CLB
4	Tỷ lệ sinh viên hài lòng về hoạt động TDTT	%	$\geq 80\%$

Việc thiết lập và giám sát hệ thống chỉ tiêu này không chỉ cho phép đánh giá khách quan mức độ thành công của từng giải pháp, mà còn là cơ sở khoa học để:

- Điều chỉnh chính sách và kế hoạch hoạt động cho phù hợp với nhu cầu thực tiễn.
- Phân bổ nguồn lực hợp lý, tránh dàn trải và kém hiệu quả.
- Đảm bảo sự phát triển bền vững của hoạt động TDTT ngoại khóa tại HVNH.

Đồng thời, các chỉ tiêu này cũng hướng đến mục tiêu lớn hơn là xây dựng một môi trường học đường lành mạnh, cân bằng giữa học thuật và phát triển thể chất – tinh thần, phù hợp với xu thế giáo dục đại học hiện đại và yêu cầu của Chương trình Giáo dục thể chất trong nhà trường.

KẾT LUẬN

Khảo sát cho thấy sức khỏe thể chất và tinh thần của sinh viên HVNH còn nhiều hạn chế: 68,1% thường xuyên mệt mỏi, 72,3% đau mỏi cơ – xương, 71,5% căng thẳng học tập và 49,3% mất ngủ. Nguyên nhân chủ yếu là thiếu vận động, áp lực học tập, thói quen sinh hoạt chưa khoa học và cơ sở vật chất còn hạn chế.

Nghiên cứu đã đề xuất bốn nhóm giải pháp:

- (1) Xây dựng mô hình TDTT ngoại khóa theo định hướng phục hồi và phát triển sức khỏe toàn diện; (2) Lồng ghép chăm sóc sức khỏe tinh thần vào hoạt động TDTT ngoại khóa; (3) Đa dạng hóa hình thức hoạt động, nâng cao khả năng tiếp cận và tự lựa chọn của sinh viên; (4) Phát triển đội ngũ hướng dẫn viên – “người đồng hành chăm sóc sức khỏe”. Các giải pháp được đề xuất trong nghiên cứu mang tính khả thi và phù hợp với nhu cầu thực tiễn của HVNH.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2020), *Thông tư số 48/2020/TT-BGDĐT ngày 31/12/2020 quy định về hoạt động thể thao trong nhà trường*, Hà Nội.

2. Nguyễn, V. P. (2019), “Tác động của hoạt động thể thao ngoại khóa đến sức khỏe tâm thần sinh viên đại học”, *Tạp chí Khoa học Thể dục Thể thao*, (10), 45–52.

3. Lê, T. H. (2020), “Rèn luyện thể chất và hỗ trợ sức khỏe tinh thần cho sinh viên qua hoạt động ngoại khóa”, *Tạp chí Giáo dục*, (498), 12–16.

4. World Health Organization (2024), *Physical activity and health*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>.