

ẢNH HƯỞNG CỦA HOẠT ĐỘNG THỂ CHẤT TRONG GIÁO DỤC QUỐC PHÒNG VÀ AN NINH ĐẾN SỨC KHỎE THỂ CHẤT VÀ TINH THẦN CỦA SINH VIÊN

Trần Quốc Khánh
Trung tâm GDQP & AN, Đại học Quốc Gia Hà Nội

Tóm tắt: Hoạt động thể chất trong Giáo dục quốc phòng và an ninh (GDQP&AN) đóng vai trò quan trọng trong việc phát triển toàn diện cho sinh viên. Bài viết phân tích những ảnh hưởng của các hoạt động thể chất trong GDQP&AN đối với sức khỏe thể chất và tinh thần của sinh viên. Kết quả cho thấy, các hoạt động này không chỉ góp phần nâng cao thể lực, tăng cường sức bền và khả năng thích nghi mà còn giúp giảm căng thẳng, rèn luyện ý chí, phát triển tinh thần kỷ luật và kỹ năng xã hội. Trên cơ sở đó, bài viết đề xuất một số định hướng nhằm nâng cao hiệu quả tổ chức hoạt động thể chất trong GDQP&AN trong các trường đại học hiện nay.

Từ khóa: GDQP&AN, hoạt động thể chất, sức khỏe sinh viên, thể chất, tinh thần.

THE IMPACT OF PHYSICAL ACTIVITIES IN NATIONAL DEFENSE AND SECURITY EDUCATION ON THE PHYSICAL AND MENTAL HEALTH OF STUDENTS

Abstract: Physical activities in National Defense and Security Education (NDSE) play a crucial role in the holistic development of students. This article analyzes the effects of physical activities in NDSE on the physical and mental health of students. The results show that these activities not only contribute to improving physical fitness, increasing endurance and adaptability, but also help reduce stress, cultivate willpower, develop discipline and social skills. Based on this, the article proposes some directions to improve the effectiveness of organizing physical activities in NDSE in universities today.

Keywords: National Defense and Security Education, physical activity, student health, physical fitness, mental fitness.

Nhận bài: 03/03/2026

Phản biện: 24/03/2026

Duyệt đăng: 29/03/2026

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong bối cảnh đổi mới giáo dục đại học theo định hướng phát triển phẩm chất và năng lực người học, yêu cầu đào tạo không chỉ dừng lại ở tri thức chuyên môn mà còn hướng tới phát triển toàn diện cả về thể chất, tinh thần và kỹ năng sống. Một trong những nội dung quan trọng góp phần thực hiện mục tiêu này chính là môn Giáo dục quốc phòng và an ninh (GDQP&AN).

Khác với các môn học lý thuyết thuần túy, GDQP&AN mang tính đặc thù khi kết hợp giữa giáo dục kiến thức quốc phòng với rèn luyện thể chất, kỷ luật và tinh thần tập thể. Trong đó, hoạt động thể chất đóng vai trò trung tâm, là phương tiện trực tiếp giúp sinh viên rèn luyện sức khỏe, nâng cao thể lực và phát triển ý chí.

Thực tiễn hiện nay cho thấy, phần lớn sinh viên có xu hướng ít vận động do ảnh hưởng của lối sống hiện đại, học tập và làm việc với cường độ cao trong môi trường tĩnh. Điều này dẫn đến nhiều hệ lụy như suy giảm thể lực, căng thẳng tâm lý, rối loạn giấc ngủ và giảm khả năng thích nghi. Do đó, việc nghiên cứu ảnh hưởng của hoạt động thể chất trong GDQP&AN là cần thiết, góp phần làm rõ vai trò của môn học này trong giáo dục toàn diện.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Khái quát về hoạt động thể chất trong GDQP&AN

Hoạt động thể chất trong GDQP&AN là hệ thống các bài tập vận động được thiết kế theo mô hình huấn luyện quân sự, mang tính tổ chức, kỷ luật và thực tiễn cao. Các hoạt động này không chỉ nhằm nâng cao thể lực mà còn hướng tới giáo dục phẩm chất, ý chí và tinh thần trách nhiệm cho sinh viên.

Về nội dung, hoạt động thể chất trong GDQP&AN bao gồm nhiều hình thức đa dạng như: điều lệnh đội ngũ, thể dục quân sự, chạy bền, võ thuật, vượt chướng ngại vật, các bài tập sức mạnh và sức bền tổng hợp. Những nội dung này yêu cầu người học phải có sự phối hợp giữa thể lực, kỹ năng vận động và tinh thần kỷ luật.

Về đặc điểm, hoạt động thể chất trong GDQP&AN có những nét khác biệt so với hoạt động thể dục thể thao thông thường. Trước hết là tính kỷ luật nghiêm ngặt, thể hiện qua việc tuân thủ mệnh lệnh, thời gian và đội hình. Thứ hai là tính tập thể cao, đòi hỏi sự phối hợp đồng bộ giữa các cá nhân. Thứ ba là môi trường huấn luyện mang tính mô phỏng quân sự, giúp sinh viên làm quen với nề nếp và tác phong quân đội.

Về vai trò, hoạt động thể chất trong GDQP&AN không chỉ góp phần nâng cao sức khỏe mà còn giúp hình thành nhân cách, ý chí, tinh thần vượt khó và ý thức trách nhiệm đối với cộng đồng và đất nước.

2.2. Ảnh hưởng của hoạt động thể chất đến sức khỏe thể chất của sinh viên

Hoạt động thể chất trong GDQP&AN không chỉ đóng vai trò như một hình thức rèn luyện thể lực thông thường mà còn là một quá trình tác động toàn diện, có hệ thống đến sự phát triển sinh lý, cấu trúc cơ thể và khả năng thích nghi của sinh viên. Những ảnh hưởng này diễn ra trên nhiều phương diện, từ mức độ vi mô (tế bào, cơ quan) đến mức độ vĩ mô (thể lực, sức khỏe tổng thể), cụ thể như sau:

Thứ nhất, phát triển đồng bộ các tổ chức thể lực theo nguyên lý huấn luyện khoa học; Các nội dung vận động trong GDQP&AN được xây dựng dựa trên nguyên tắc kết hợp nhiều dạng vận động khác nhau, bao gồm sức mạnh, sức bền, tốc độ và sự khéo léo. Không giống như các hoạt động thể thao đơn lẻ thường tập trung vào một vài tổ chức nhất định, GDQP&AN tạo ra môi trường vận động đa dạng, giúp sinh viên phát triển cân đối toàn diện.

Quá trình luyện tập lặp lại với cường độ và thời gian hợp lý còn giúp cơ thể thích nghi dần, hình thành nền tảng thể lực bền vững, tránh hiện tượng “quá tải cục bộ” hoặc mất cân bằng thể lực.

Thứ hai, cải thiện sâu sắc chức năng của hệ tim mạch và hệ hô hấp: Khi tham gia các hoạt động như chạy bền, hành quân, vượt chướng ngại vật, nhịp tim và tần số hô hấp của sinh viên tăng lên, từ đó kích thích hệ tim mạch hoạt động hiệu quả hơn. Theo thời gian, tim trở nên khỏe hơn, tăng khả năng co bóp và bơm máu, giúp cải thiện tuần hoàn máu toàn cơ thể.

Song song với đó, hệ hô hấp cũng được cải thiện rõ rệt thông qua việc tăng dung tích sống của phổi và hiệu quả trao đổi khí. Điều này giúp cơ thể hấp thụ oxy tốt hơn, đặc biệt quan trọng trong các hoạt động học tập và lao động cường độ cao.

Thứ ba, tác động tích cực đến hệ thần kinh và khả năng điều khiển vận động: Các bài tập trong GDQP&AN đòi hỏi sự chính xác, nhịp nhàng và phản xạ nhanh, đặc biệt trong điều lệnh đội ngũ hoặc các tình huống mô phỏng chiến thuật. Điều này giúp hệ thần kinh trung ương được kích thích tích cực, tăng khả năng phối hợp giữa não bộ và cơ bắp.

Nhờ đó, sinh viên nâng cao khả năng phản xạ, điều khiển vận động và duy trì sự cân bằng cơ

thể, đồng thời cải thiện khả năng tập trung và xử lý tình huống trong học tập cũng như cuộc sống.

Thứ tư, tăng cường hệ miễn dịch và khả năng thích nghi sinh học: Việc luyện tập thường xuyên trong môi trường ngoài trời, chịu tác động của các yếu tố tự nhiên như nắng, gió, nhiệt độ thay đổi giúp cơ thể sinh viên thích nghi tốt hơn với môi trường sống.

Hoạt động thể chất còn thúc đẩy quá trình trao đổi chất, kích thích sản sinh các tế bào miễn dịch, từ đó nâng cao sức đề kháng. Sinh viên tham gia luyện tập đều đặn có xu hướng ít mắc các bệnh thông thường như cảm cúm, suy nhược hoặc mệt mỏi kéo dài.

Thứ năm, hoàn thiện cấu trúc hình thái cơ thể và hệ vận động: Các bài tập sức mạnh, kéo giãn và vận động tổng hợp trong GDQP&AN giúp phát triển hệ cơ – xương – khớp một cách vững chắc. Cơ bắp trở nên săn chắc, xương khớp linh hoạt và tăng mật độ xương, đặc biệt quan trọng đối với sinh viên trong giai đoạn phát triển hoàn thiện cơ thể.

Ngoài ra, việc rèn luyện thường xuyên còn giúp điều chỉnh tư thế, hạn chế các vấn đề phổ biến ở sinh viên như gù lưng, cong vẹo cột sống do ngồi học nhiều hoặc sử dụng thiết bị điện tử kéo dài.

Thứ sáu, nâng cao khả năng chịu đựng thể lực và phục hồi sinh lý: Một trong những đặc trưng của GDQP&AN là cường độ vận động tương đối cao và kéo dài. Điều này buộc cơ thể phải thích nghi với áp lực vận động, từ đó nâng cao khả năng chịu đựng thể lực.

Đồng thời, quá trình luyện tập còn giúp cơ thể cải thiện cơ chế phục hồi sau vận động, giảm thời gian mệt mỏi và tăng hiệu quả tái tạo năng lượng. Đây là yếu tố quan trọng giúp sinh viên duy trì hiệu suất học tập và làm việc ổn định.

Thứ bảy, điều hòa chuyển hóa năng lượng và phòng ngừa bệnh lý hiện đại: Hoạt động thể chất giúp tăng cường quá trình trao đổi chất, kiểm soát cân nặng và giảm tích tụ mỡ thừa. Điều này có ý nghĩa đặc biệt trong bối cảnh sinh viên hiện nay có nguy cơ cao mắc các bệnh liên quan đến lối sống ít vận động như béo phì, tim mạch, tiểu đường. Việc duy trì vận động thường xuyên còn giúp ổn định đường huyết, huyết áp và cải thiện chức năng nội tiết, góp phần phòng ngừa các bệnh mãn tính.

Thứ tám, hình thành thói quen vận động và lối sống khoa học: Thông qua GDQP&AN, sinh viên được tiếp cận với môi trường rèn luyện có tổ chức, từ đó hình thành ý thức tự giác vận động. Khi thói quen này được duy trì lâu dài, nó sẽ trở thành một phần trong lối sống, giúp sinh viên cân bằng giữa

học tập, nghỉ ngơi và vận động. Đây chính là nền tảng quan trọng để nâng cao chất lượng cuộc sống và sức khỏe bền vững trong tương lai.

Thứ chín, nâng cao năng suất học tập và khả năng lao động: Sức khỏe thể chất tốt giúp sinh viên duy trì trạng thái tinh táo, tăng khả năng tập trung và giảm mệt mỏi trong quá trình học tập. Nhiều nghiên cứu cho thấy, sinh viên thường xuyên vận động có kết quả học tập cao hơn và khả năng thích nghi tốt hơn với áp lực học tập. Ngoài ra, thể lực tốt còn là tiền đề giúp sinh viên đáp ứng yêu cầu công việc trong tương lai, đặc biệt trong những ngành nghề đòi hỏi sức bền và khả năng chịu áp lực.

Như vậy: hoạt động thể chất trong GDQP&AN có tác động sâu rộng và toàn diện đến sức khỏe thể chất của sinh viên, không chỉ ở khía cạnh phát triển thể lực mà còn góp phần hoàn thiện chức năng sinh lý, cấu trúc cơ thể và hình thành lối sống lành mạnh. Đây là một trong những yếu tố quan trọng giúp sinh viên phát triển bền vững, đáp ứng yêu cầu học tập và thích nghi với xã hội hiện đại.

2.3. Ảnh hưởng của hoạt động thể chất đến sức khỏe tinh thần của sinh viên

Bên cạnh những tác động rõ rệt đối với sức khỏe thể chất, hoạt động thể chất trong Giáo dục quốc phòng và an ninh (GDQP&AN) còn có ảnh hưởng sâu sắc và đa chiều đến sức khỏe tinh thần của sinh viên. Trong bối cảnh áp lực học tập ngày càng gia tăng, cùng với sự thay đổi nhanh chóng của môi trường sống và học tập, việc duy trì trạng thái tinh thần ổn định, tích cực là một yếu tố quan trọng góp phần nâng cao chất lượng cuộc sống và hiệu quả học tập của sinh viên. Những ảnh hưởng của hoạt động thể chất đến sức khỏe tinh thần có thể được phân tích trên các phương diện sau:

Thứ nhất, góp phần giảm căng thẳng, lo âu và áp lực tâm lý: Hoạt động thể chất được xem là một trong những biện pháp tự nhiên và hiệu quả giúp giải tỏa căng thẳng. Khi tham gia các bài tập vận động, cơ thể sẽ kích thích sản sinh các hormone tích cực như endorphin, serotonin và dopamine – những chất dẫn truyền thần kinh có vai trò cải thiện tâm trạng và tạo cảm giác hưng phấn. Trong môi trường GDQP&AN, các hoạt động thể chất được tổ chức theo nhóm, có tính nhịp điệu và kỷ luật cao, giúp sinh viên tạm thời rời xa áp lực học tập, từ đó giảm lo âu, căng thẳng và trạng thái mệt mỏi tinh thần.

Thứ hai, nâng cao khả năng điều hòa cảm xúc và kiểm soát bản thân: Quá trình rèn luyện thể chất đòi hỏi sinh viên phải đối mặt với nhiều thử thách về cường độ vận động, thời gian và điều

kiện môi trường. Điều này góp phần rèn luyện khả năng kiểm soát cảm xúc, kiểm chế phản ứng tiêu cực và duy trì trạng thái tâm lý ổn định. Thông qua các hoạt động mang tính kỷ luật như điều lệnh đội ngũ hay huấn luyện tập thể, sinh viên học được cách tuân thủ quy định, giữ bình tĩnh và xử lý tình huống một cách có kiểm soát, từ đó hình thành năng lực tự điều chỉnh hành vi và cảm xúc.

Thứ ba, phát triển ý chí, nghị lực và tinh thần vượt khó: Một trong những đặc trưng nổi bật của hoạt động thể chất trong GDQP&AN là tính thử thách cao. Các bài tập như chạy bền, vượt chướng ngại vật hay huấn luyện trong điều kiện khắc nghiệt đòi hỏi sinh viên phải nỗ lực vượt qua giới hạn bản thân. Quá trình này giúp hình thành và phát triển các phẩm chất tâm lý quan trọng như ý chí, sự kiên trì, tính bền bỉ và tinh thần không bỏ cuộc. Đây là những yếu tố có ý nghĩa quyết định trong việc giúp sinh viên đối mặt và vượt qua khó khăn trong học tập cũng như cuộc sống.

Thứ tư, hình thành tính kỷ luật, trách nhiệm và tác phong tích cực: Hoạt động thể chất trong GDQP&AN luôn gắn liền với các nguyên tắc kỷ luật nghiêm ngặt. Việc tuân thủ giờ giấc, mệnh lệnh, đội hình và quy định tập luyện giúp sinh viên hình thành ý thức tổ chức, tinh thần trách nhiệm và tác phong làm việc nghiêm túc. Những phẩm chất này không chỉ có ý nghĩa trong môi trường học tập mà còn là nền tảng quan trọng cho sự phát triển nghề nghiệp và cuộc sống sau này.

Thứ năm, tăng cường kỹ năng giao tiếp và khả năng làm việc nhóm: Phần lớn các hoạt động trong GDQP&AN được tổ chức theo hình thức tập thể, đòi hỏi sự phối hợp chặt chẽ giữa các thành viên. Điều này tạo điều kiện thuận lợi để sinh viên rèn luyện kỹ năng giao tiếp, học cách lắng nghe, chia sẻ và hỗ trợ lẫn nhau. Thông qua quá trình tương tác, sinh viên dần hình thành tinh thần đồng đội, nâng cao khả năng làm việc nhóm – một trong những kỹ năng quan trọng trong xã hội hiện đại.

Thứ sáu, nâng cao sự tự tin và giá trị bản thân: Việc hoàn thành các nhiệm vụ vận động, đặc biệt là những thử thách khó, giúp sinh viên cảm nhận được sự tiến bộ của bản thân. Từ đó, họ hình thành niềm tin vào năng lực cá nhân và nâng cao lòng tự trọng. Sự tự tin này không chỉ giới hạn trong hoạt động thể chất mà còn lan tỏa sang các lĩnh vực khác như học tập, giao tiếp và hoạt động xã hội.

Thứ bảy, cải thiện chất lượng giấc ngủ và trạng thái tâm lý tích cực: Hoạt động thể chất giúp cơ thể tiêu hao năng lượng hợp lý, từ đó cải thiện

chất lượng giấc ngủ. Giấc ngủ sâu và đủ giúp hệ thần kinh được phục hồi, góp phần duy trì trạng thái tinh thần ổn định.

Bên cạnh đó, việc tham gia vận động thường xuyên còn giúp giảm các triệu chứng như mất ngủ, mệt mỏi tinh thần, từ đó nâng cao chất lượng cuộc sống.

Thứ tám, góp phần phòng ngừa các rối loạn tâm lý trong sinh viên: Trong bối cảnh nhiều sinh viên gặp phải các vấn đề như stress, trầm cảm, lo âu học đường, hoạt động thể chất được xem là một giải pháp hỗ trợ hiệu quả. Việc duy trì vận động thường xuyên giúp cân bằng trạng thái tâm lý, giảm nguy cơ mắc các rối loạn tinh thần và cải thiện sức khỏe tâm thần tổng thể.

III. KẾT LUẬN

Trên cơ sở phân tích lý luận và thực tiễn, có thể khẳng định rằng hoạt động thể chất trong môn Giáo dục quốc phòng và an ninh (GDQP&AN) giữ vai trò đặc biệt quan trọng trong việc phát triển toàn diện cho sinh viên. Không chỉ góp phần nâng cao thể lực, cải thiện chức năng sinh lý và hình thành lối sống lành mạnh, các hoạt động này còn tác động sâu sắc đến sức khỏe tinh thần thông qua việc giảm căng thẳng, nâng cao khả năng điều hòa cảm xúc, phát triển ý chí, tinh thần kỷ luật và kỹ năng xã hội.

Kết quả nghiên cứu cho thấy, trong bối cảnh sinh viên hiện nay có xu hướng ít vận động và chịu nhiều áp lực học tập, việc tổ chức hiệu quả các hoạt động thể chất trong GDQP&AN là một giải pháp thiết thực nhằm nâng cao chất lượng giáo dục toàn diện. Đây không chỉ là môi trường rèn luyện thể chất mà còn là “không gian giáo dục” giúp hình thành nhân cách, thái độ sống tích cực và năng lực thích ứng với xã hội hiện đại.

Tuy nhiên, để phát huy tối đa hiệu quả của hoạt động thể chất trong GDQP&AN, các cơ sở giáo dục đại học cần tiếp tục đổi mới nội dung, phương pháp tổ chức giảng dạy theo hướng hiện đại, linh hoạt, phù hợp với đặc điểm người học; đồng thời tăng cường cơ sở vật chất, điều kiện tập luyện và nâng cao năng lực chuyên môn cho đội ngũ giảng viên. Bên cạnh đó, cần gắn kết chặt chẽ giữa rèn luyện thể chất với giáo dục kỹ năng sống và định hướng phát triển toàn diện cho sinh viên.

Như vậy, hoạt động thể chất trong GDQP&AN không chỉ là một nội dung bắt buộc trong chương trình đào tạo mà còn là một yếu tố quan trọng góp phần xây dựng thể hệ sinh viên phát triển toàn diện về thể chất, tinh thần và phẩm chất, đáp ứng yêu cầu của xã hội trong giai đoạn mới.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Bộ Giáo dục và Đào tạo (2020), *Chương trình Giáo dục quốc phòng và an ninh trong các trường đại học, cao đẳng*, Hà Nội.
- Nguyễn Toán, Phạm Danh Tồn (2019), *Lý luận và phương pháp thể dục thể thao*, NXB Thể dục Thể thao, Hà Nội.
- World Health Organization (2020), *Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*, Geneva.
- American College of Sports Medicine (2018), *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription*, 10th Edition.
- Nguyễn Hữu Châu (2018), *Giáo dục phát triển toàn diện trong bối cảnh đổi mới giáo dục*, NXB Giáo dục Việt Nam.