

ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG THỂ LỰC CỦA SINH VIÊN KHÓA 2024/2028 TRƯỜNG ĐẠI HỌC CÔNG NGHỆ KỸ THUẬT THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

Trần Mạnh Hùng⁽¹⁾; Trần Phong Vinh⁽²⁾
Nguyễn Thanh Bình⁽²⁾; Hàng Long Nhựt⁽²⁾

Thông tin bài báo:

Ngày nhận bài: 21/03/2026

Ngày phản biện: 28/04/2026

Ngày đăng: 28/05/2026

Tác giả liên hệ:

Trần Mạnh Hùng

Email: hungtm@hcmute.edu.vn

Tập 3, số 3 (2026), trang 43-47

DOI: <https://doi.org/10.64024/upes14034>

Bản quyền © 2026. 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:

Nghiên cứu đánh giá thực trạng thể lực của sinh viên khóa 2024/2028 Trường Đại học Công nghệ Kỹ thuật TP. Hồ Chí Minh thông qua 6 test thể lực theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT. Kết quả cho thấy, thể lực của sinh viên có sự khác biệt rõ rệt giữa sinh viên nam và nữ. Nam sinh viên có kết quả thể lực tốt hơn nữ, các chỉ tiêu còn hạn chế chủ yếu là sức bền và sức mạnh cơ bụng. Kết quả nghiên cứu là cơ sở để nhà trường điều chỉnh chương trình Giáo dục thể chất và xây dựng các giải pháp nâng cao thể lực cho sinh viên

Từ khóa: Thể lực, sinh viên khóa 2024/2028, Trường Đại học Công nghệ Kỹ thuật TP.HCM

Assessment of the current physical fitness status of 2024-Intake Students at Ho Chi Minh City University of Technology and Education

Tran Manh Hung⁽¹⁾; Tran Phong Vinh⁽²⁾
Nguyen Thanh Binh⁽²⁾; Hang Long Nhut⁽²⁾

Article Information:

Received: 21/03/2026

Review date: 28/04/2026

Published: 28/05/2026

Corresponding Author:

Tran Manh Hung

Email: hungtm@hcmute.edu.vn

Vol.3, Issue 3 (2026), pp 43-47

DOI: <https://doi.org/10.64024/upes14034>

Copyright © 2026. This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0).

Abstract:

This study assessed the current physical fitness status of 2024-intake students at Ho Chi Minh City University of Technology and Education using six physical fitness tests prescribed in Decision No. 53/2008/QĐ-BGDĐT. The results indicated a clear differentiation in physical fitness between male and female students. Male students performed better than female students, while the main limitations were observed in endurance and abdominal muscle strength. The findings provide a basis for the university to adjust its physical education curriculum and develop measures to improve students' physical fitness.

Keywords: Physical fitness, 2024-intake students, Ho Chi Minh City University of Technology and Education.

⁽¹⁾TS ⁽²⁾ThS Trường Đại học Công nghệ Kỹ thuật TP. Hồ Chí Minh

ĐẶT VẤN ĐỀ

Thể lực là một trong những yếu tố quan trọng phản ánh sức khỏe, khả năng học tập và chất lượng cuộc sống của sinh viên trong môi trường giáo dục đại học. Trong những năm gần đây, yêu cầu về nâng cao thể chất cho sinh viên ngày càng được quan tâm, đặc biệt trong bối cảnh chương trình Giáo dục thể chất (GDTC) theo hướng phát triển năng lực đang được triển khai rộng rãi tại các cơ sở giáo dục đại học ở Việt Nam. Việc đánh giá thể lực định kỳ không chỉ giúp nhà trường nắm bắt được thực trạng sức khỏe của sinh viên mà còn là cơ sở để xây dựng, điều chỉnh chương trình giảng dạy GDTC sao cho phù hợp, hiệu quả và đáp ứng nhu cầu thực tiễn.

Trường Đại học Công nghệ Kỹ thuật TP. Hồ Chí Minh (ĐHCNKTTPHCM) là một trong những cơ sở giáo dục đại học hàng đầu về đào tạo kỹ thuật – công nghệ, với số lượng lớn sinh viên nhập học hằng năm. Sinh viên khóa 2024 là khóa đầu tiên được học theo chương trình GDTC mới của nhà trường, điều này có thể ảnh hưởng đáng kể đến tình trạng thể lực. Tuy nhiên, hiện nay vẫn còn thiếu các nghiên cứu cập nhật, có hệ thống và được thực hiện trên quy mô lớn nhằm đánh giá toàn diện phát triển thể lực của sinh viên khóa mới tại trường.

Xuất phát từ thực tiễn đó, việc tiến hành “Đánh giá thực trạng thể lực của sinh viên khóa 2024/2008 Trường ĐHCNKTTPHCM là cần thiết.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Trong quá trình nghiên cứu chúng tôi sử dụng các phương pháp sau: Tổng hợp và phân

tích tài liệu; Phòng vấn tọa đàm; Kiểm tra sự phạm và Toán học thống kê.

Mẫu nghiên cứu gồm 500 sinh viên (360 nam, 140 nữ) có độ tuổi là 18, được chọn ngẫu nhiên từ các lớp học học phần GDTC 1.

Thời điểm khảo sát: Học kỳ 2, năm học 2024-2025

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Thực trạng về thể lực của sinh viên khoá 2024/2028 Trường Đại học Công nghệ Kỹ thuật TP. Hồ Chí Minh

Để đánh giá thực trạng thể lực của sinh viên, đề tài ứng dụng các test đánh giá thể lực theo Quyết định 53/2008/QĐ – BGDĐT gồm: Lực bóp tay thuận (kG), Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây), Bật xa tại chỗ (cm), Chạy 30m XPC (giây), Chạy con thoi 4x10m (giây) và Chạy tùy sức 5 phút (m).

Việc kiểm tra thể lực được tiến hành vào đầu học kỳ 2, Kiểm tra được tổ chức theo trình tự từ nhẹ đến nặng, từ các bài kiểm tra sức mạnh, nhanh đến sức bền nhằm hạn chế ảnh hưởng của mệt mỏi đến kết quả. Mỗi sinh viên được thực hiện đầy đủ các nội dung kiểm tra và được nghỉ hợp lý giữa các test. Kết quả kiểm tra được trình bày tại bảng 1 và bảng 2.

Qua bảng 1 cho thấy kết quả lập test có sự dao động, không đồng đều với hệ số biến sai cao, đặc biệt ở các test như lực bóp tay thuận, nằm ngửa gập bụng, bật xa tại chỗ, chạy 30m XPC và chạy tùy sức 5 phút. Tuy nhiên, chỉ số chạy con thoi 4x10m có sự đồng đều hơn với hệ số biến sai thấp. Các chỉ số thể lực của nam sinh viên khóa 2024/2028 tại Trường ĐHCNKTTPHCM có sự phân tán lớn, cho thấy

Bảng 1. Thực trạng thể lực của nam sinh viên khoá 2024/2028 Trường Đại học Công nghệ Kỹ thuật TP. Hồ Chí Minh (n=360)

TT	Chỉ số	Min	Max	\bar{x}	Sd	Cv%
1	Lực bóp tay thuận (kG)	35	62	47.58	7.01	14.74
2	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	10	28	18.06	3.84	21.26
3	Bật xa tại chỗ (cm)	150	260	210.17	24.01	11.43
4	Chạy 30m XPC (s)	4.1	6.21	4.91	0.57	11.55
5	Chạy con thoi 4x10m (s)	9.5	13.5	11.63	0.81	6.93
6	Chạy tùy sức 5 phút (s)	720	1205	905.68	107.5	11.87

sự chênh lệch về thể lực giữa các sinh viên trong cùng khóa. Điều này có thể phản ánh sự khác biệt về chế độ luyện tập, thói quen sinh hoạt hoặc điều kiện sức khỏe của từng cá nhân.

Kết quả bảng 2 cho thấy sự không đồng đều ở hầu hết các chỉ số thể lực của nữ sinh viên với hệ số biến sai cao, đặc biệt là trong các test lực

bóp tay thuận, gập bụng, bật xa tại chỗ và chạy tùy sức 5 phút. Tuy nhiên, chỉ số chạy 30m XPC và chạy con thoi 4x10m có sự đồng đều hơn, với hệ số biến sai thấp. Các chỉ số thể lực của nữ sinh viên khóa 2024/2028 có sự chênh lệch rõ rệt, cho thấy không đồng đều về năng lực thể chất giữa các nữ sinh viên. Điều này có thể phản

Bảng 2. Thực trạng thể lực của nữ sinh viên khoá 2024/2028 Trường Đại học Công nghệ Kỹ thuật TP. Hồ Chí Minh (n=140)

TT	Chỉ số	Min	Max	\bar{x}	Sd	Cv%
1	Lực bóp tay thuận (kG)	20	50	27.93	4.66	16.67
2	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	8	25	15.01	3.16	21.05
3	Bật xa tại chỗ (cm)	115	220	160.23	22.59	14.1
4	Chạy 30m XPC (s)	4.5	7.5	6.2	0.61	9.88
5	Chạy con thoi 4x10m (s)	10.5	14.6	12.79	1.06	8.26
6	Chạy tùy sức 5 phút (s)	550	1120	760.82	86.14	11.32

ánh sự khác biệt về mức độ tập luyện và điều kiện sức khỏe cá nhân.

2. Thực trạng xếp loại thể lực của sinh viên khoá 2024/2028 Trường Đại học Công nghệ Kỹ thuật TP. Hồ Chí Minh theo tiêu chuẩn đánh giá của Bộ Giáo dục và Đào tạo

Để có thêm thông tin về thực trạng thể lực của sinh viên khoá 2024/2028 Trường ĐHCNKTTPHCM, đề tài cũng tiến hành so sánh giá trị trung bình với tiêu chuẩn đánh giá xếp loại thể lực sinh viên của Bộ Giáo dục và Đào tạo. Kết quả được trình bày tại bảng 3 và 4.

Khi đánh giá thực trạng thể lực của nam sinh viên khoá 2024/2028 Trường ĐHCNKT Tp. HCM theo tiêu chuẩn đánh giá xếp loại thể lực sinh viên của Bộ Giáo dục và Đào tạo được trình bày qua bảng 3 cho thấy: thể lực của nam sinh viên khoá 2024/2028 Trường ĐHCNKT Tp. HCM có 2/6 chỉ số ở mức Tốt; 3/6 chỉ số ở mức Đạt. 1/6 chỉ số ở mức Không đạt.

Khi đánh giá thực trạng thể lực của nữ sinh viên khoá 2024/2028 Trường Đại học Công nghệ Kỹ thuật TP.HCM theo tiêu chuẩn đánh giá thể lực sinh viên của Bộ Giáo dục và Đào tạo

Bảng 3. So sánh thực trạng thể lực của nam sinh viên khoá 2024 Trường Đại học Công nghệ Kỹ thuật TP. Hồ Chí Minh với tiêu chuẩn đánh giá thể lực sinh viên của Bộ Giáo dục và Đào tạo (n=360)

TT	Nội dung các test	\bar{x}	Tiêu chuẩn của Bộ GD&ĐT			Xếp loại
			Tốt	Đạt	Không đạt	
1	Lực bóp tay thuận (kG)	47.58	> 47.5	> 41.4	< 41.4	Tốt
2	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	18.06	> 22	>17	< 17	Đạt
3	Bật xa tại chỗ (cm)	210.17	> 225	> 207	< 207	Đạt
4	Chạy 30m XPC (s)	4.91	< 4.70	< 5.70	> 5.70	Đạt
5	Chạy con thoi 4x10m (s)	11.63	< 11.75	< 12.40	>12.4	Tốt
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	905.68	>1060	> 950	< 950	Không đạt



Ngoài học tập các môn lý thuyết, sinh viên Nhà trường tích cực tham gia các hoạt động TDTT ngoại khóa

Bảng 4. Thực trạng xếp loại thể lực của nữ sinh viên khoá 2024/2028 Trường Đại học Công nghệ Kỹ thuật TP. Hồ Chí Minh theo tiêu chuẩn đánh giá của Bộ GD&ĐT (n=140)

TT	Chỉ số	x̄	Tiêu chuẩn của Bộ GD&ĐT			Xếp loại
			Tốt	Đạt	Không đạt	
1	Lực bóp tay thuận (kG)	27.93	> 31.6	> 26.7	< 26.7	Đạt
2	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	15.01	> 19	>16	< 16	Không Đạt
3	Bật xa tại chỗ (cm)	160.23	> 169	> 153	< 153	Đạt
4	Chạy 30m XPC (s)	6.2	< 5.7	< 6.7	> 6.7	Đạt
5	Chạy con thoi 4x10m (s)	12.79	< 12	< 13	> 13	Đạt
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	760.82	> 940	> 870	< 870	Không Đạt

Bảng 5. Kết quả xếp loại trình độ thể lực của sinh viên khoá 2024 Trường Đại học Công nghệ Kỹ thuật TP. Hồ Chí Minh (n=500)

Phân loại	Tổng số (n=500)		Nam (n=360)		Nữ (n=140)	
	mi	%	mi	%	mi	%
Tốt	89	17.8	80	22.22	9	6.43
Đạt	297	59.4	211	58.61	86	61.43
Không đạt	114	22.8	69	19.17	45	32.14

được trình bày qua bảng 4 cho thấy: thành tích thể lực của nữ sinh viên khoá 2024/2028 Trường ĐHCNKTTPHCM có 4/6 chỉ số ở mức Đạt, 2/6 chỉ số ở mức Không đạt.

Để đánh giá chính xác trình độ thể lực của sinh viên khoá 2024/2028 Trường ĐHCNKT Tp. HCM, chúng tôi tiến hành xếp loại trình độ

thể lực của SV theo tiêu chuẩn được quy định trong Quyết định số: 53/2008/QĐ BGDĐT trên cơ sở kết quả kiểm tra các test Lực bóp tay thuận (KG), Bật xa tại chỗ (cm), Chạy 30m XPC (s) và chạy tùy sức 5 phút (m). Kết quả được trình bày tại bảng 5.



Đề nâng cao trình độ thể lực của sinh viên, phát triển mạnh mẽ các hoạt động TDTT ngoại khóa tại trường là một biện pháp hữu hiệu

Kết quả phân loại trình độ thể lực của sinh viên khóa 2024/2028 Trường Đại học Công nghệ Kỹ thuật TP. Hồ Chí Minh cho thấy: Nhìn chung, đa số sinh viên đạt mức thể lực từ Đạt trở lên, chiếm tỷ lệ 77,2% . Số sinh viên đạt loại Tốt chiếm 17,80%, trong khi tỷ lệ sinh viên Không đạt vẫn còn tương đối cao, chiếm 22,80%. Xét theo giới tính, có sự khác biệt rõ rệt: Ở nam sinh, tỷ lệ đạt loại Tốt khá cao (22,22%), đồng thời tỷ lệ Không đạt thấp hơn (19,17%). Điều này cho thấy thể lực nam sinh nhìn chung tốt hơn. Ngược lại, ở nữ sinh, tỷ lệ đạt loại Tốt rất thấp (6,43%), trong khi tỷ lệ Không đạt lại cao nhất (32,14%). Điều này phản ánh thể lực của nữ sinh còn hạn chế, cần được quan tâm cải thiện.

KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu cho thấy thể lực của sinh viên khóa 2024/2028 Trường Đại học Công nghệ Kỹ thuật TP. Hồ Chí Minh còn chưa đồng đều giữa các cá nhân và giữa nam, nữ. Đa số sinh viên đạt mức thể lực từ “Đạt” trở lên, chiếm 77,20%; tuy nhiên, tỷ lệ “Không đạt” vẫn còn 22,80%, trong đó nữ sinh viên có tỷ lệ không đạt cao hơn nam sinh viên. Các hạn chế chủ yếu

tập trung ở sức bền và sức mạnh cơ bụng. Vì vậy, nhà trường cần có các giải pháp phù hợp nhằm nâng cao hiệu quả GDTC, tăng cường rèn luyện thể lực và khuyến khích sinh viên tham gia hoạt động thể thao thường xuyên.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo. (2008). *Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008 về việc ban hành quy định đánh giá, xếp loại thể lực của học sinh, sinh viên*. Hà Nội, Việt Nam: Bộ Giáo dục và Đào tạo.
2. Dương Nghiệp Chí, Nguyễn Danh Thái, và cộng sự. (2003). *Thực trạng thể chất người Việt Nam từ 6 tới 20 tuổi (thời điểm 2001)*. Hà Nội, Việt Nam: Nhà xuất bản Thể dục Thể thao.
3. Lê Văn Tùng. (2020). *Phân tích xu hướng biến đổi các chỉ số thể lực của sinh viên Việt Nam từ năm 2010 đến 2019*. Tạp chí Giáo dục Thể chất.
4. Lê Văn Lãm, Vũ Đức Thu, Nguyễn Trọng Hải, & Vũ Bích Huệ. (2000). *Thực trạng phát triển thể chất của học sinh – sinh viên nữ trước thềm thế kỷ 21*. Hà Nội, Việt Nam: Nhà xuất bản Thể dục Thể thao.