

# THỰC TRẠNG THỂ LỰC NỮ SINH VIÊN VÀ NHỮNG VẤN ĐỀ ĐẶT RA ĐỐI VỚI CÔNG TÁC GIÁO DỤC THỂ CHẤT TẠI TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM HÀ NỘI 2

Lê Xuân Điệp<sup>(1)</sup>; Tô Trung Kiên<sup>(2)</sup>

## Thông tin bài báo:

Ngày nhận bài: 26/12/2025

Ngày phản biện: 12/04/2026

Ngày đăng: 26/06/2026

## Tác giả liên hệ:

Lê Xuân Điệp

Email: lexuandiep@hpu2.edu.vn

Tập 16, số 3 (2026), trang 19-25

DOI:

<https://doi.org/10.64024/upes13984>

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 được thực hiện nhằm đánh giá các chỉ số nhân khẩu học, chỉ số cơ bản và thực trạng thể lực của nữ sinh viên Trường Đại học Sư phạm Hà Nội 2, đồng thời so sánh mức đáp ứng thể lực với chuẩn đánh giá theo Quyết định 53/2008/QĐ-BGDĐT. Nghiên cứu được tiến hành theo lát cắt ngang trên 328 nữ sinh viên hệ đại học chính quy. Các chỉ số hình thái được thu thập thông qua tự báo cáo có hướng dẫn và kiểm tra sơ phạm; thể lực được đánh giá bằng bốn test gồm chạy tùy sức 5 phút, bật xa tại chỗ, chạy 30m xuất phát cao và co cơ bụng. Kết quả thu được cho thấy các chỉ số sinh lý cơ bản nằm trong giới hạn bình thường; không ghi nhận sự khác biệt có ý nghĩa thống kê về trạng thái thể lực chung của các nữ sinh viên giữa các năm học ( $p > 0.05$ ). So sánh với chuẩn đánh giá cho thấy, có tới 52.7% nữ sinh viên chưa đạt yêu cầu thể lực, đặc biệt hạn chế ở các tố chất sức bền và sức mạnh. Kết quả thu được biểu thị cần có các phương án can thiệp cần thiết nhằm tăng cường hiệu quả công tác giáo dục thể chất hiện hành và tăng cường thể lực cho nữ sinh viên.

**Keywords:** Thể lực; nữ sinh viên; giáo dục thể chất, Đại học sư phạm Hà Nội 2.

## Physical fitness status of female university students and problems in teaching and learning Physical Education at Hanoi Pedagogical University 2

Le Xuan Diep<sup>(1)</sup>; To Trung Kien<sup>(2)</sup>

## Article Information:

Received: 26/12/2025

Review date: 12/04/2026

Published: 26/06/2026

## Corresponding Author:

Le Xuan Diep

Email: lexuandiep@hpu2.edu.vn

Vol 16, Issue 3 (2026), pp 19-25

DOI:

<https://doi.org/10.64024/upes13984>

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 was conducted to evaluate the demographic characteristics, basic anthropometric indicators, and physical fitness status of female students at Hanoi Pedagogical University 2. Meanwhile, the study compared students' physical fitness levels with the standards prescribed in Decision No. 53/2008/QĐ-BGDĐT. A cross-sectional study was carried out involving 328 full-time undergraduate female students. Anthropometric data were collected through guided self-reporting and pedagogical assessments. Physical fitness was evaluated using four tests: the 5-minute run, standing long jump, 30-meter sprint from a high start, and abdominal curl-up test. The results indicate that the participants' basic physiological indicators were within normal ranges. No statistically significant differences were found in overall physical fitness among students across different academic years ( $p > 0.05$ ). However, comparison with the national standards revealed that 52.7% of the female students failed to meet the required physical fitness level, with particularly low performance in endurance and muscular strength. These findings highlight the need for appropriate intervention measures to improve the effectiveness of current physical education programs and enhance the physical fitness of female university students.

**Keywords:** Physical fitness; female university students; physical education; Hanoi Pedagogical University 2.

<sup>(1)</sup>TS Trường Đại học Sư phạm Hà Nội 2

<sup>(2)</sup>TS Trường Đại học TĐTT Bắc Ninh

## ĐẶT VẤN ĐỀ

Thể lực là một trong các tiêu chuẩn quan trọng của mọi chương trình giáo dục thể chất (GDTC) trường học các cấp. Đánh giá đúng trạng thái thể lực cho phép các nhà giáo dục đề xuất các biện pháp phù hợp trong việc cải thiện và nâng cao hiệu quả giáo dục và đào tạo.

Vấn đề nghiên cứu thể lực của sinh viên (SV) Việt Nam được rất nhiều nhà nghiên cứu trong nước quan tâm với nhiều kết quả, báo cáo khác nhau trên nhiều khía cạnh, góc tiếp cận vấn đề đối với các yếu tố thể lực. Tuy đa dạng và phong phú về nghiên cứu, công bố, báo cáo về vấn đề thể lực của SV nói chung, nữ SV nói riêng, tuy nhiên một trong các hạn chế cơ bản của các nghiên cứu này là phương pháp tiếp cận và xử lý vấn đề, cùng với phạm vi nghiên cứu hẹp dẫn đến kết quả nghiên cứu đảm bảo giá trị thống kê nhưng thiếu hàm lượng khoa học thực tế.

Về vấn đề thể lực của nữ SV, đã có nhiều tác giả quan tâm nghiên cứu như: Nguyễn Hùng Cường trong luận án “Nghiên cứu về năng lực thể chất và một số giá trị sinh học của SV Trường ĐH TDTT I” năm 2010 [3]; tác giả Văn Đình Cường trong luận án “Nghiên cứu giải pháp nâng cao chất lượng GDTC cho SV các trường ĐH tại thành phố Vinh” năm 2020 [2] xác nhận thực trạng trình độ thể lực chung của SV còn nhiều hạn chế; Tác giả Trần Đình Huy trong luận án “Nghiên cứu biện pháp tổ chức hoạt động TDTT ngoại khóa nâng cao thể lực cho SV Học viện An ninh nhân dân” năm 2021 [8] thông qua quá trình nghiên cứu các cơ sở lý luận và thực tiễn xác định các chương trình GDTC chính khóa không đủ để phát triển thể lực cho SV, đặc biệt, tác giả còn cho rằng, các chương trình GDTC hiện hành chưa đáp ứng đủ nhu cầu phát triển thể lực của SV.

Kết quả thu được từ nhiều nghiên cứu khác cũng được xác định là có tính tương đồng. Do đó việc đánh giá thể lực của người học là rất quan trọng trong việc đánh giá thực trạng và làm căn cứ cho các công tác điều chỉnh, thay đổi mục tiêu giảng dạy. Mục đích của nghiên cứu này là đánh giá thực trạng các chỉ số nhân khẩu, sinh lý cơ bản và thể lực của các nữ SV Trường Đại học Sư phạm Hà Nội 2 (HPU2). Kết quả của

nghiên cứu cung cấp các căn cứ định lượng chính xác nhằm hỗ trợ việc xem xét hiệu quả chương trình giảng dạy hiện hành và đề xuất các biện pháp can thiệp phù hợp.

## PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Đối tượng tham gia nghiên cứu là 328 nữ SV chính quy đang học tại HPU2. Tất cả đối tượng tham gia nghiên cứu được kiểm tra các thông tin cơ bản, có xác nhận tham gia nghiên cứu, đáp ứng các tiêu chí lựa chọn và loại trừ do nghiên cứu xây dựng, đồng thời hoàn thành đủ các dữ liệu nghiên cứu.

Để giải quyết các vấn đề nghiên cứu, nghiên cứu tổng thể đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học TDTT và GDTC trường học tin cậy gồm: Phân tích và tổng hợp tài liệu; Quan sát; Phỏng vấn; Kiểm tra sư phạm; Toán học thống kê.

Tổ chức thu thập số liệu: Các chỉ số nhân khẩu học thông qua tự báo cáo Thể lực các nữ SV được đánh giá thông qua các test theo Quyết định 53/2008/QĐ-BGDĐT [8]. Căn cứ Quyết định 53/2008 và Quyết định 475/QĐ-ĐHSPHN2 và điều kiện thực tế tại đơn vị nghiên cứu, việc tiến hành kiểm tra thể lực của nhóm đối tượng được thông qua 04 test, cụ thể gồm: Nằm ngửa gập bụng, Bật xa tại chỗ, Chạy 30m xuất phát cao (XPC), Chạy tùy sức 5 phút. Các tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực của nhóm đối tượng nghiên cứu được xác định tuân theo các chuẩn quy định tại Quyết định 53/2008/QĐ-BGDĐT. Số liệu được lấy từ Văn phòng Khoa Khoa học TDTT HPU2 theo các lần kiểm tra thể lực hàng năm.

## KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

### 1. Đặc điểm các chỉ số nhân trắc học của các nữ sinh viên HPU2

Kết quả thu được tại bảng 1 cho thấy: Tuổi trung bình của toàn bộ mẫu là  $18.68 \pm 0.68$ . Sự khác biệt về tuổi giữa các nhóm nữ SV có ý nghĩa thống kê tại  $p=0.000$  được xác định là đúng với lứa tuổi và quy luật tăng tiến tuổi tác.

Về các chỉ số hình thái cơ thể, chiều cao trung bình tổng thể thu được  $158.25 \pm 9.45$ cm cho thấy, tính đồng nhất ở mức tương đối giữa các năm học. Sự khác biệt thu được giữa các năm học được ghi nhận tại  $p=0.084$  (không có

**Bảng 1. Đặc điểm các chỉ số nhân trắc học của các nữ sinh viên HPU2 (n=328)**

Năm học	m <sub>i</sub> (%)	Tuổi (năm)	Chiều cao (cm)	Cân nặng (kg)	BMI (kg/m <sup>2</sup> )
Nhất	162 (49.4)	18.01 ± 0.11	159.25 ± 4.00	50.63 ± 6.37	19.80 ± 2.01
Hai	136 (41.5)	19.01 ± 0.30	158.20 ± 4.09	57.12 ± 7.98	22.79 ± 3.70
Ba	19 (5.8)	20.47 ± 0.64	157.58 ± 4.68	55.58 ± 8.79	22.40 ± 3.57
Bốn	11 (3.4)	21.27 ± 0.49	159.45 ± 4.74	55.18 ± 10.17	21.62 ± 3.95
Σ	328 (100)	18.68 ± 0.68	158.25 ± 9.45	52.76 ± 8.40	20.94 ± 3.52
P (ANOVA)		0.086	0.084	0.002	0.001

**Ghi chú:** Mức ý nghĩa phân tích ANNOVA tại p<0.05.

ý nghĩa thống kê) với mức dao động từ 157.58cm (năm ba) →159.45cm (năm bốn). So với dữ liệu tổng thể của nữ thanh niên Việt Nam (x =157→159cm) thì chỉ số của nhóm nữ SV tham gia nghiên cứu ở mức phù hợp tổng thể của lứa tuổi từ 18→22.

Trung bình cân nặng của các nữ SV thu được 52.76±8.40kg, tuy nhiên kết quả thu được ghi nhận sự khác biệt giữa các nhóm là có ý nghĩa thống kê (tại p=0.002). Cụ thể, nữ SV năm hai và ba có xu hướng nặng hơn (=57.12±7.98 và 55.58±8.79kg) so với các SV năm nhất (=50.63±6.37kg) và bốn (55.18±10.17 kg). Điều này cho thấy sự khác biệt này có thể liên quan đến việc thay đổi nhận thức và lối sống của SV theo các năm học với quá trình học tập và sự tự lập của bản thân.

Chỉ số BMI tổng thể thu được 20.94±3.52kg/m<sup>2</sup>, nằm trong ngưỡng bình thường theo phân loại của WHO (=18.5→22.9kg/m<sup>2</sup> cho người châu Á). Tuy nhiên, kết quả phân tích ANOVA cho BMI ghi nhận có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê giữa các năm (tại p=0.001). Cụ thể, nữ SV năm hai thu được chỉ số BMI cao nhất (=22.79±3.70kg/m<sup>2</sup>) và thấp nhất là năm nhất (=19.80±2.01kg/m<sup>2</sup>). Nghiên cứu xác định sự tăng lên này liên quan đến việc SV thích nghi và ổn định các chế độ sinh hoạt, học tập theo thời gian học tập tại trường tốt hơn so với thời điểm mới nhập trường.

Tóm lại, đặc điểm nhân trắc học của các nữ

SV HPU2 tham gia nghiên cứu cho thấy đối tượng ở trạng thái bình thường và khỏe mạnh. Kết quả cũng ghi nhận những sự khác biệt (tuổi, cân nặng, và BMI) giữa các năm học, tuy nhiên sự khác biệt này được xác định là phù hợp với các quy luật phát triển tự nhiên và cũng biểu thị sự thích nghi bình thường của nữ SV với sự thay đổi về việc học tập và sinh hoạt, cuộc sống hàng ngày ở cấp đại học.

## **2. Đặc điểm thể lực của các nữ sinh viên HPU2**

### **2.1. Đặc điểm thể lực chung**

Kết quả thu được tại bảng 2 cho thấy, kết quả ghi nhận tính ổn định trên tổng thể đối tượng. Cụ thể, ở test chạy tùy sức 5 phút, thành tích trung bình dao động từ 768.79±58.23m (năm ba) đến 789.67±71.64m (năm hai) với trung bình tổng 781.20±68.46m. Tương tự, ở test bật xa tại chỗ cũng ghi nhận kết quả tương đối đồng đều từ 1.48±0.20m đến 1.52±0.17m; thời gian chạy 30m XPC dao động từ 6.30±0.53s đến 6.14±0.65s; số lần co cơ bụng dao động từ 14.64±2.79 đến 15.45±3.21 lần.

Kết quả kiểm định ANOVA một chiều không phát hiện sự khác biệt có ý nghĩa thống kê giữa các năm học ở cả bốn biến thể lực. Cụ thể, test chạy tùy sức 5 phút thu được F=1.25 tại p=0.291 với η<sup>2</sup>=0.009; test bật xa tại chỗ thu được F=0.58 tại p=0.627 với η<sup>2</sup>=0.005; test chạy 30m XPC thu được F=0.62 tại p=0.600 với η<sup>2</sup>=0.005; và test nằm ngửa gập bụng 30' thu được F=0.26 tại p=0.857 với η<sup>2</sup>=0.002 đều có p>0.05. Thêm

**Bảng 2. Đặc điểm thể lực của các nữ sinh viên HPU2 ( $\bar{x} \pm \delta$ ;  $\Sigma n=328$ )**

Biến	Năm nhất (n=162)	Năm hai (n=136)	Năm ba (n=19)	Năm bốn (n=11)	$\Sigma$	F	p	$\eta^2$
Chạy tùy sức 5 phút (m)	775.81 $\pm 67.87$	789.67 $\pm 71.64$	768.79 $\pm 58.23$	777.18 $\pm 44.36$	781.20 $\pm 68.46$	1.25	0.291	0.009
Bật xa tại chỗ (cm)	1.48 $\pm 0.20$	1.50 $\pm 0.19$	1.52 $\pm 0.17$	1.48 $\pm 0.15$	1.49 $\pm 0.19$	0.58	0.627	0.005
Chạy 30m XPC (s)	6.24 $\pm 0.53$	6.30 $\pm 0.53$	6.14 $\pm 0.65$	6.25 $\pm 0.76$	6.26 $\pm 0.54$	0.62	0.6	0.005
Nằm ngửa gập bụng 30'' (lần)	14.70 $\pm 3.16$	14.64 $\pm 2.79$	14.68 $\pm 2.24$	15.45 $\pm 3.21$	14.70 $\pm 2.95$	0.26	0.857	0.002

**Ghi chú:** ANOVA một chiều được sử dụng để so sánh giá trị trung bình giữa bốn năm học.

vào đó,  $\eta^2$  đều rất nhỏ ( $<0.01$ ) biểu thị mức ảnh hưởng nhỏ của yếu tố năm học đến thành tích thể lực.

Tóm lại, kết quả phân tích thu được cho thấy, trạng thái thể lực của các năm học là tương đối đồng đều. Điều này ngược lại cho thấy tác dụng của chương trình GDTC hiện hành dường như hạn chế về hiệu suất đối với yếu tố thể lực của đối tượng nghiên cứu. Thêm vào đó, vấn đề phát triển thể lực liên quan nhiều đến HĐTC và lối sống, học tập của SV. Xét về chương trình hiện hành, thời lượng giờ học GDTC mức 1 buổi/1 tuần thiếu tính khoa học khi tiếp cận từ các nguyên tắc phát triển thể lực cơ bản.

## 2.2. So sánh đặc điểm thể lực của nữ sinh viên với chuẩn đánh giá theo Quyết định 53/2008/QĐ-BGDĐT.

Nhằm đánh giá thực trạng mức đáp ứng yêu cầu thể lực theo chuẩn đánh giá trong Quyết định 53/2008/QĐ-BGDĐT [8] (tốt, đạt và chưa đạt) của nữ SV, nghiên cứu tiến hành so sánh kết quả thu được và mô tả qua bảng 3.

Kết quả thu được từ bảng 3 cho thấy: Ghi nhận có tỷ lệ lớn nữ SV tham gia nghiên cứu chưa đáp ứng yêu cầu thể lực theo chuẩn đánh giá. Kết quả kiểm tra ghi nhận, trên tổng mẫu 328 SV, chỉ có 9.35% mức tốt, 37.95% đạt mức đạt, trong khi phần lớn (52.70%) thuộc nhóm đánh giá loại chưa đạt. Kết quả này biểu thị nền tảng thể lực thấp của đối tượng tham gia nghiên cứu khi so sánh cùng giới tính, lứa tuổi. Kết quả thu được cụ thể ở từng test được trình bày ở bảng 3 cho thấy:

Ở test Chạy tùy sức 5 phút (m): Kết quả thu được biểu thị tỷ lệ chưa đạt cao ở tất cả các năm học (từ 46.3% ở năm thứ nhất và tăng lên 72.7% ở năm thứ bốn) cho thấy sức bền tim mạch và hô hấp của SV ở mức hạn chế. Tuy kết quả so sánh không có ý nghĩa thống kê ( $\chi^2=5.23$ ,  $p=0.157$ ) nhưng việc giảm liên tục theo năm cũng cho thấy xu hướng giảm dần mức độ HĐTC trong quá trình học đại học của các SV nói chung;

Ở test Bật xa tại chỗ (cm): Kết quả ghi nhận từ 50%  $\rightarrow$  73% số SV ở mức chưa đạt qua các năm học. Tương tự sức bền, kết quả so sánh cũng không có ý nghĩa thống kê ( $\chi^2=2.86$ ,  $p=0.413$ ) cho thấy mức phát triển sức mạnh cơ chi dưới ở mức thấp và tương đối đồng nhất trong toàn bộ mẫu tham gia nghiên cứu;

Ở test Chạy 30m XPC (s): Ghi nhận kết quả tốt nhất trong 4 test khi thu được mức đạt và tốt  $\approx 83.5\%$  (trong đó, mức tốt chỉ =15.2%). Tuy nhiên, kết quả theo từng năm cũng ghi nhận có xu hướng giảm nhẹ tỷ lệ đạt mức tốt theo từng năm học (từ 16.7% xuống còn 9.1%) cũng cho thấy yếu tố sức nhanh giảm theo năm học. Mặc dù xu hướng giảm này không có ý nghĩa thống kê ( $\chi^2=4.91$  tại  $p=0.179$ ) nhưng cũng đã cho thấy hạn chế của chương trình GDTC khi thời gian học chỉ tập trung vào hai năm học đầu khóa học.

Ở test Nằm ngửa gập bụng 30'' (lần): Ghi nhận kết quả ở mức rất kém trên tổng thể với tỷ lệ 87.2% nữ SV ở mức chưa đạt chuẩn (số SV đạt mức tốt chỉ =1.2%). Đặc biệt, SV ở năm ba và bốn ghi nhận kết quả có đến 100% nằm trong

**Bảng 3. So sánh thành tích kiểm tra thể lực của nữ sinh viên theo Quyết định 53/2008/QĐ-BGDĐT**

Biến	Năm học	Tốt* m <sub>i</sub> (%)	Đạt* m <sub>i</sub> (%)	Chưa đạt* m <sub>i</sub> (%)	χ <sup>2</sup>	p
Chạy tùy sức 5 phút (m)	Năm thứ nhất (n=162)	21(13.0)	66 (40.7)	75 (46.3)	5.23	0.157
	Năm thứ hai (n=136)	5 (3.7)	53 (39.0)	78 (57.4)		
	Năm thứ ba (n=19)	0 (0.0)	4 (21.1)	15 (78.9)		
	Năm thứ bốn (n=11)	0 (0.0)	3 (27.3)	8 (72.7)		
	Σ	26 (7.9)	126 (38.4)	176 (53.7)	-	-
Bật xa tại chỗ (cm)	Năm thứ nhất (n=162)	21 (13.0)	54 (33.3)	87 (53.7)	2.86	0.413
	Năm thứ hai (n=136)	20 (14.7)	47 (34.6)	69 (50.7)		
	Năm thứ ba (n=19)	2 (10.5)	6 (31.6)	11 (57.9)		
	Năm thứ bốn (n=11)	0 (0.0)	3 (27.3)	8 (72.7)		
	Σ	43 (13.1)	110 (33.5)	175 (53.4)	-	-
Chạy 30m XPC (s)	Năm thứ nhất (n=162)	27 (16.7)	115 (71.0)	20 (12.3)	4.91	0.179
	Năm thứ hai (n=136)	19 (14.0)	92 (67.6)	25 (18.4)		
	Năm thứ ba (n=19)	3 (15.8)	11 (57.9)	5 (26.3)		
	Năm thứ bốn (n=11)	1 (9.1)	6 (54.5)	4 (36.4)		
	Σ	50 (15.2)	224 (68.3)	54 (16.5)	-	-
Nằm ngửa gập bụng 30" (lần)	Năm thứ nhất (n=162)	2 (1.2)	21 (13.0)	139 (85.8)	0.84	0.839
	Năm thứ hai (n=136)	2 (1.5)	17 (12.5)	117 (86.0)		
	Năm thứ ba (n=19)	0 (0.0)	0 (0.0)	19 (100.0)		
	Năm thứ bốn (n=11)	0 (0.0)	0 (0.0)	11 (100.0)		
	Σ	4 (1.2)	38 (11.6)	286 (87.2)	-	-
<b>Σ (n=328)</b>		31 (9.35)	125 (37.95)	173 (52.70)	-	-

**Ghi chú:** \*; χ<sup>2</sup>: Phân tích Chi-square; ngưỡng ý nghĩa thống kê tại p=0.05.



**Tham gia tập luyện TDTT thường xuyên giúp cải thiện toàn diện sức khỏe của sinh viên**

mức chưa đạt. Tuy kết quả so sánh được ghi nhận là không có ý nghĩa thống kê ( $\chi^2=0.84$  tại  $p=0.839$ ) nhưng cũng đã biểu thị việc SV thiếu quan tâm đến các nhóm cơ cốt lõi như cơ bụng, và điều này được cho là ảnh hưởng nhiều đến khả năng phối hợp vận động của SV.

Kết quả phân tích Chi-square đều thu được tại ngưỡng  $p>0.05$  cũng đã cho thấy việc không tồn tại khác biệt có ý nghĩa thống kê theo năm học ở bất kỳ test đánh giá thể lực trên. Như vậy, các mối quan hệ thuận giữa việc tăng thời gian dành cho các nhiệm vụ học tập theo số năm học và tăng thể lực là không tồn tại, ngược lại biểu thị xu hướng có mối quan hệ nghịch rõ ràng hơn khi việc giảm thể lực được ghi nhận ở tất cả các test diễn ra theo số năm học nhiều hơn trong kết quả phân tích thu được.

### 3. Bàn luận

Kết quả nghiên cứu thu được về đặc điểm phát triển hình thái và thể lực của nữ sinh viên HPU2 không chuyên thể thao điển hình bậc đại học tại Việt Nam. Nhìn chung, các chỉ số cơ bản của đối tượng nghiên cứu nằm trong giới hạn bình thường, tuy nhiên trình độ thể lực chung chủ yếu ở mức trung bình và không có xu hướng cải thiện rõ rệt theo năm học [4, 7]. Kết quả thu được của nghiên cứu dù không ghi nhận sự khác biệt có ý nghĩa thống kê về thể lực giữa các năm học song cũng gợi mở vấn đề có liên quan đến công tác GDTC tại Trường HPU2.

### 3.1. Đặc điểm hình thái của nữ sinh viên tham gia nghiên cứu

Chiều cao trung bình của nữ SV trong nghiên cứu tương đồng với trung bình của nữ giới cùng lứa tuổi của Việt Nam, điều này cho thấy sự ổn định tương đối của chỉ số hình thái ở giai đoạn 18-22 tuổi của nhóm SV tham gia nghiên cứu, phù hợp với đặc điểm phát triển sinh học về sự phát triển chiều cao theo lứa tuổi [3].

Ngược lại, cân nặng và chỉ số BMI của nữ SV thu được lại biểu thị có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê giữa các năm

học với xu hướng tăng rõ hơn ở năm hai và năm ba. Kết quả này cho thấy việc nữ SV thích nghi với môi trường học tập đại học đã có ảnh hưởng nhất định đến thành phần cơ thể của các nữ SV này. Một số báo cáo khác cũng đồng thuận và cho rằng sự thay đổi nhịp sinh hoạt, giảm vận động và tăng thời gian ít vận động là những yếu tố quan trọng có thể làm tăng chỉ số BMI ở các SV đại học [3, 5]. Những kết quả thu được này cũng đã cho thấy tính tăng tiến tương đối của các chỉ số trên và điều này được xác định là có thể liên quan đến các hoạt động vận động được trang bị từ các chương trình GDTC hiện hành dành cho nữ SV, tuy nhiên để tạo được sự thay đổi rõ ràng đối với các chỉ số thể lực cụ thể cần có thêm các nghiên cứu đánh giá rõ ràng hơn [5, 6].

### 3.2. Đặc điểm thể lực chung của nữ sinh viên tham gia nghiên cứu

Kết quả đánh giá thể lực theo các test tại Quyết định 53/2008/QĐ-BGDĐT cho thấy trình độ thể lực của nữ SV tương đối đồng đều giữa các năm học và không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ( $p>0.05$ ). Tuy nhiên, kết quả kiểm tra theo từng năm lại cho thấy, không ghi nhận việc tăng tiến thể lực theo số năm học đã trải qua, điều này được xác định là nếu việc tăng cường lượng HĐTC thực thi mức thay đổi liên quan đến trình độ thể lực là hạn chế. Theo quan điểm của nghiên cứu, sự phát triển thể lực chỉ xuất

hiện khi lượng HĐTC làm thay đổi các chỉ số sinh lý và thích nghi của cơ thể, tức là đủ về cường độ, thời lượng. Tuy nhiên với cách tổ chức chương trình GDTC đại học hiện nay ở Việt Nam (2 tiết/tuần, mục tiêu hướng về việc trang bị, rèn luyện kỹ năng vận động cơ bản và có tính giới hạn về thời gian, đặc biệt không duy trì đến các năm cuối đại học) là không đủ để tạo thành những thay đổi thực chất về thể lực [2].

Về trình độ thể lực tổng thể, kết quả thu được từ nghiên cứu này đồng thuận với các nghiên cứu cùng loại đã công bố khi cùng xác định nữ SV đa số nằm trong ngưỡng trung bình hoặc dưới trung bình, hạn chế chủ yếu được xác định là tố chất sức bền và sức mạnh [8]. Hơn nữa, cũng có bằng chứng tin cậy xác định hành vi ít vận động kéo dài và mức HĐTC từ trung bình đến mạnh thấp là những yếu tố quan trọng ảnh hưởng tới sự phát triển thể lực của nữ SV [6].

Như vậy, sự ổn định của yếu tố thể lực giữa các năm học trong nghiên cứu này không chỉ biểu thị tính hiệu quả ở mức giới hạn của chương trình GDTC nội khóa hiện hành, mà còn cho thấy vai trò quyết định của thói quen và hành vi vận động tích cực đối với yếu tố thể lực của nữ SV.

### **KẾT LUẬN**

Kết quả nghiên cứu thu được đã cung cấp các minh chứng định lượng về thực trạng thể lực của nữ SV tại HPU2 trên cơ sở các test đánh giá theo Quyết định 53/2008/QĐ-BGDĐT. Kết quả cho thấy các chỉ số hình thái của khách thể nghiên cứu nằm trong giới hạn bình thường, tuy nhiên trình độ thể lực chung còn hạn chế với hơn một nửa số nữ sinh viên (52,7%) chưa đạt chuẩn thể lực quy định; các tố chất yếu nhất tập trung ở sức bền và sức mạnh cơ. Kết quả thu được cũng ghi nhận sự khác biệt không có ý nghĩa thống kê về thể lực giữa các năm học, cho thấy chương trình GDTC nội khóa hiện hành chưa tạo được sự cải thiện rõ ràng về thể lực theo thời gian học tập đại học. Kết quả thu được của nghiên cứu này đặt ra yêu cầu cần xem xét điều chỉnh nội dung, thời lượng và hình thức tổ chức GDTC, đồng thời tăng cường các giải pháp thúc đẩy các loại HĐTC thường xuyên và bền vững cho nữ SV nhằm nâng cao thể lực và đáp ứng tốt hơn các chuẩn đánh giá hiện hành.

### **TÀI LIỆU THAM KHẢO**

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo. (2008). *Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/9/2008 về việc ban hành quy định đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên.*
2. Văn Đình Cường. (2020). *Nghiên cứu giải pháp nâng cao chất lượng giáo dục thể chất cho sinh viên các trường đại học tại Thành phố Vinh.* Luận án tiến sĩ, Trường Đại học Vinh.
3. Nguyễn Hùng Cường. (2010). *Nghiên cứu năng lực thể chất và một số giá trị sinh học của sinh viên Trường Đại học Thể dục Thể thao I.* Luận án tiến sĩ, Trường Đại học Thể dục Thể thao Bắc Ninh.
4. Tram, T. N., Huynh, S. T., Vinh, N. N., & Le, P. A. (2025). The prevalence and determinants of physical activity in secondary Vietnamese students: A hierarchical analysis. *BMC Public Health*, 25, 1694. <https://doi.org/10.1186/s12889-025-22308-z>
5. Lê Xuân Điệp, & Vũ Mạnh Trường. (2025). Mô hình cấu trúc về nhận thức lợi ích và rào cản việc tham gia hoạt động thể chất tích cực của nữ sinh viên Việt Nam. Trong *Kỷ yếu Hội thảo Khoa học Quốc gia “Nâng cao hiệu quả công tác giáo dục thể chất và hoạt động thể thao trong các học viện, đại học, cao đẳng”* (tr. 312–321). Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội.
6. Lê Xuân Điệp, & Dương Văn Vĩ. (2025). Cấu trúc hành vi ít vận động của sinh viên Việt Nam: Tiếp cận từ các nghiên cứu chuyên sâu và mô hình hóa. Trong *Kỷ yếu Hội thảo Khoa học Quốc gia “Nâng cao hiệu quả công tác giáo dục thể chất và hoạt động thể thao trong các học viện, đại học, cao đẳng”* (tr. 443–449). Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội.
7. Tran Nam Giao. (2025). Physical fitness of female students of Vietnam National University Ho Chi Minh City, Vietnam. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 12(8). <https://doi.org/10.46827/ejpe.v12i8.6276>
8. Trần Đình Huy. (2021). *Nghiên cứu biện pháp tổ chức hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa nhằm nâng cao thể lực cho sinh viên Học viện An ninh Nhân dân.* Luận án tiến sĩ, Viện Khoa học TDTT Việt Nam.