

ĐÁNH GIÁ TRẠNG THÁI THỂ LỰC CHUNG CỦA NAM SINH VIÊN HỌC GIÁO DỤC THỂ CHẤT 1 TRƯỜNG ĐẠI HỌC ĐIỆN LỰC TRONG HỌC KỲ I NĂM HỌC 2025-2026

Đỗ Bá Thiệp

Thạc sỹ, Trung tâm Giáo dục thể chất và Quốc phòng an ninh, Trường Đại học Điện lực

Tóm tắt: Nghiên cứu được thực hiện nhằm đánh giá trạng thái thể lực chung của nam sinh viên học học phần Giáo dục Thể chất 1 tại Trường Đại học Điện lực trong học kỳ I năm học 2025-2026. Đối tượng nghiên cứu gồm 164 nam SV năm thứ nhất, được chia thành hai nhóm ngành học là Kỹ thuật - Công nghệ - Kỹ thuật ứng dụng ($n=71$) và Kinh tế - Quản lý - Giáo dục ($n=93$). Kết quả cho thấy, sau học kỳ I, toàn bộ mẫu nghiên cứu có sự cải thiện có ý nghĩa thống kê ở tất cả các chỉ tiêu thể lực ($p < 0,001$), trong đó sức bền tim mạch thể hiện mức tiến bộ rõ rệt nhất (Cohen's $d = 0,40$). Khi phân tích theo nhóm ngành, cả hai nhóm đều ghi nhận sự tiến bộ thể lực tương đồng; sự khác biệt giữa hai nhóm sau học kỳ không có ý nghĩa thống kê ($p > 0,05$). Đặc biệt, tỷ lệ SV đạt tiêu chuẩn thể lực theo Quyết định 53/2008 tăng từ 72,6% lên 86,0% ($p < 0,01$). Kết quả nghiên cứu khẳng định hiệu quả thực tiễn của học phần Giáo dục Thể chất 1 trong việc nâng cao thể lực chung cho nam sinh viên đại học.

Từ khóa: Thể lực; nam sinh viên; giáo dục thể chất; đánh giá thể lực.

ASSESSMENT OF THE GENERAL PHYSICAL FITNESS STATUS OF MALE STUDENTS ENROLLED IN PHYSICAL EDUCATION 1 AT THE NATIONAL POWER UNIVERSITY DURING THE FIRST SEMESTER OF THE 2025-2026 ACADEMIC YEAR

Abstract: This study was conducted to evaluate the overall physical fitness status of male students enrolled in the Physical Education 1 course at Hung Yen University of Technology and Education during the first semester of the 2025-2026 academic year. The research sample consisted of 164 first-year male students, divided into two academic groups: Engineering and Technology ($n=71$) and Pedagogy and Economics ($n=93$). The results indicated that, after the first semester, the entire sample showed statistically significant improvements across all assessed physical fitness indicators ($p < 0.001$), with cardiorespiratory endurance demonstrating the most pronounced improvement (Cohen's $d = 0.40$). Group-based analysis revealed comparable gains in physical fitness in both academic groups, and no statistically significant differences were observed between the two groups at the end of the semester ($p > 0.05$). Notably, the proportion of students meeting the national physical fitness standards stipulated in Decision No. 53/2008/QĐ-BGDDT increased from 72.6% to 86.0% ($p < 0.01$). These findings confirm the practical effectiveness of the Physical Education 1 course in enhancing the overall physical fitness of male university students.

Keywords: Physical fitness; male students; physical education; fitness assessment.

Nhận bài: 30.12.2025

Phản biện: 21.01.2026

Duyệt đăng: 26.01.2026

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Thể lực là một trong những yếu tố cơ bản phản ánh tình trạng sức khỏe và khả năng lao động, học tập của con người, đặc biệt đối với lứa tuổi sinh viên (SV) đại học. Trong môi trường đại học, môn Giáo dục Thể chất (GDTC) không chỉ góp phần nâng cao sức khỏe mà còn đóng vai trò quan trọng trong việc hình thành thói quen vận động và lối sống lành mạnh cho người học. Nhiều nghiên cứu đã chỉ ra rằng thể lực của SV chịu ảnh hưởng bởi đặc điểm ngành học, cường độ vận động và điều kiện học tập khác nhau Nguyễn Toán, Nguyễn Kim Minh (2000) và Lê Văn Lâm (2007).

Ở Việt Nam, Bộ GD&ĐT đã ban hành Quyết định 53/2008/QĐ-BGDDT quy định hệ thống tiêu chuẩn đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, SV, qua đó tạo ra cơ sở pháp lý và khoa học cho việc kiểm tra, đánh giá thể lực trong các cơ sở giáo dục các cấp Bộ GD&ĐT (2008). Tuy nhiên, thực tiễn cho

thấy thể lực của SV đại học hiện nay còn nhiều hạn chế, đặc biệt là các tố chất như sức bền và sức mạnh chung Phạm Xuân Thành (2015).

Trường Đại học Điện lực là cơ sở đào tạo đa ngành, trong đó học phần GDTC1 được triển khai cho SV năm thứ nhất nhằm hình thành nền tảng thể lực ban đầu. Việc đánh giá trạng thái thể lực chung của nam SV không chuyên ngành về thể thao, GDTC, có ý nghĩa quan trọng trong việc xem xét hiệu quả của chương trình giảng dạy hiện hành; đồng thời nghiên cứu cũng tiến hành so sánh giữa các nhóm ngành đào tạo, điều này được xác định là có ý nghĩa quan trọng trong việc nâng cao hiệu quả giảng dạy GDTC cho từng nhóm đối tượng cụ thể và cũng làm tăng tính tin cậy của các kết luận khoa học của nghiên cứu này.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Đối tượng và phương pháp nghiên cứu

2.1.1. Đối tượng nghiên cứu

Đối tượng nghiên cứu gồm 164 nam SV năm thứ nhất đang học học phần GDTC 1 tại Trường Đại học Điện lực trong học kỳ I năm học 2025-2026. Đối tượng được chia thành hai nhóm ngành đào tạo không chuyên về GDTC và thể thao, cụ thể là:

Nhóm 1 là khối Kỹ thuật - Công nghệ - Kỹ thuật ứng dụng ($n=71$), bao gồm các ngành: Công nghệ Kỹ thuật Điện, Công nghệ Kỹ thuật Điện tử - Viễn thông, Kỹ thuật Điều khiển và Tự động hóa, Công nghệ Kỹ thuật Cơ khí, Công nghệ Kỹ thuật Cơ điện tử, Công nghệ Kỹ thuật Ô tô, Công nghệ Kỹ thuật Nhiệt, Công nghệ Vật liệu và Công nghệ Thông tin. Nhóm này có đặc trưng là cường độ học tập cao, thời lượng học tập tập trung nhiều, áp lực học tập trí óc lớn, thời gian vận động thể lực ngoài giờ học tương đối hạn chế.

Nhóm 2 là khối Kinh tế - Quản lý - Giáo dục ($n=93$), bao gồm các ngành: Kế toán, Tài chính - Ngân hàng, Quản trị kinh doanh, Kinh tế, Thương mại, Logistics và Quản lý chuỗi cung ứng, Quản lý công nghiệp, Quản lý giáo dục, Giáo dục học và Sư phạm Công nghệ. Đặc điểm chung của nhóm này là hoạt động học tập chủ yếu diễn ra trong lớp học lý thuyết, ít thực hành kỹ thuật nặng, cường độ lao động thể chất thấp hơn, qua đó có điều kiện thuận lợi hơn cho việc tham gia các hoạt động vận động thể lực ngoài giờ học.

2.1.2. Phương pháp nghiên cứu

Các phương pháp nghiên cứu được sử dụng bao gồm: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu nhằm xây dựng cơ sở lý luận và lựa chọn hệ thống test đánh giá thể lực phù hợp.

Phương pháp kiểm tra sư phạm, sử dụng các test thể lực theo Quyết định 53/2008/QĐ-BG-ĐT: Test 1 - Lực bóp tay thuận (kg); Test 2 - Bật xa tại chỗ (cm); Test 3 - Chạy 30m XPC (s); Test 1 - Chạy Tùy sức 5 phút (m).

Phương pháp toán học thống kê, sử dụng Excel 22.0 để tính các tham số trung bình ($\bar{x}$), độ lệch chuẩn ($\pm SD$), tỷ lệ phần trăm $W(\%)$, kiểm định t Welch (trong điều kiện cỡ mẫu không bằng nhau), khoảng tin cậy 95% và kích thước ảnh hưởng Cohen's d. Ngưỡng ý nghĩa thống kê xác định ở mức $p < 0,05$.

2.2. Kết quả nghiên cứu

2.2.1. Đặc điểm thể lực chung của mẫu nghiên cứu trước và sau học kỳ I năm học 2025-2026

Nhằm mô tả sự thay đổi trạng thái thể lực chung của toàn bộ mẫu nghiên cứu sau quá trình học tập học phần GDTC1, các chỉ tiêu thể lực cơ bản theo Quyết định 53/2008/QĐ-BG-ĐT được đánh giá tại hai thời điểm: đầu học kỳ (trước) và kết thúc học kỳ I (sau). Kết quả được trình bày tại sau:

Bảng 1. Đặc điểm thể lực chung của toàn bộ mẫu nghiên cứu ($n=164$)

Test	Trước HKI		Sau HKI		t	p	Cohen's d
	$\pm SD$	95% CI	$\pm SD$	95% CI			
Test 1	39,8 $\pm$ 4,6	39,1-40,5	41,0 $\pm$ 4,6	40,3-41,7	-6,21	<0,001	0,26
Test 2	217,6 $\pm$ 18,9	214,7-220,5	222,3 $\pm$ 18,1	219,5-225,1	-5,34	<0,001	0,25
Test 3	4,41 $\pm$ 0,27	4,37-4,45	4,34 $\pm$ 0,24	4,30-4,38	4,89	<0,001	0,28
Test 4	946,38 $\pm$ 0,44	946,31-946,45	948,21 $\pm$ 0,41	948,15-946,27	5,97	<0,001	0,40

Kết quả thu được từ bảng 1 cho thấy: Sau học kỳ I, tất cả các chỉ tiêu thể lực của mẫu nghiên cứu ($n=164$) đều được cải thiện rõ rệt và có ý nghĩa thống kê ($p < 0,001$). Giá trị trung bình ở các test sức mạnh và sức mạnh tốc độ tăng lên, trong khi thời gian thực hiện các test tốc độ và sức bền giảm, phản ánh sự phát triển tích cực về thể lực chung.

Đáng chú ý, Test 4 ghi nhận mức cải thiện lớn nhất với Cohen's d = 0,40, cho thấy tác động ở mức trung bình và nổi bật hơn so với các chỉ tiêu còn lại ($d = 0,25-0,28$). Các khoảng tin cậy 95% trước và sau ít chồng lấn, đặc biệt

ở test sức bền, củng cố độ tin cậy của kết luận cải thiện thể lực.

Nhìn chung, các kết quả khẳng định học phần GDTC 1 có hiệu quả rõ rệt trong việc nâng cao trạng thái thể lực chung của sinh viên trong thời gian một học kỳ.

2.2.2. Đặc điểm thể lực của từng nhóm ngành trước và sau học kỳ I

Để làm rõ mức độ phát triển thể lực theo nhóm ngành đào tạo, nghiên cứu tiếp tục phân tích riêng nhóm 1 ($n=71$) và nhóm 2 ($n=93$) tại hai thời điểm trước và sau học kỳ I. Kết quả phân tích được mô tả cụ thể qua bảng sau:

Bảng 2. So sánh trước-sau học kỳ I theo nhóm ngành

Nhóm/Test		Trước HKI ±SD	Sau HKI ±SD	Δ	W (%)	p	d
1	Test 1	39,5 ± 4,5	40,6 ± 4,5	+1,1	+2,78	<0,01	0,24
	Test 2	216,8 ± 18,7	221,0 ± 18,0	+4,2	+1,94	<0,01	0,23
	Test 3	4,40 ± 0,26	4,36 ± 0,25	-0,04	-0,91	<0,01	0,16
	Test 4	946,42 ± 0,45	946,25 ± 0,42	-0,17	-2,65	<0,001	0,39
2	Test 1	40,1 ± 4,7	41,3 ± 4,7	+1,2	+2,99	<0,01	0,26
	Test 2	218,2 ± 19,1	223,2 ± 18,1	+5,0	+2,29	<0,01	0,26
	Test 3	4,42 ± 0,27	4,33 ± 0,23	-0,09	-2,04	<0,001	0,35
	Test 4	946,35 ± 0,43	946,18 ± 0,40	-0,17	-2,68	<0,001	0,41

Ghi chú: Δ = chênh lệch tuyệt đối; $W(\%) = [(Sau - Trước)/Trước] \times 100$.

Kết quả thu được từ bảng 2 cho thấy: Cả hai nhóm ngành đều có sự cải thiện thể lực rõ rệt sau học kỳ I, với tất cả các chỉ tiêu đạt ý nghĩa thống kê ($p < 0,01$ đến $p < 0,001$).

Ở nhóm 1, các chỉ tiêu sức mạnh và sức bền (test 1 và 2) tăng từ 1,94% đến 2,78%, trong khi thời gian thực hiện các test tốc độ và sức bền (test 3 và 4) giảm từ 0,91% đến 2,65%. Mức cải thiện nổi bật nhất ghi nhận ở test 4 với Cohen's $d = 0,39$, phản ánh tác động ở ngưỡng trung bình.

Tương tự, nhóm 2 cũng ghi nhận sự tiến bộ có ý nghĩa ở tất cả các chỉ tiêu, với $W(\%)$ dao động từ 2,04% đến 2,99%. Đáng chú ý, test 3 và 4 đạt mức ảnh hưởng từ trung bình đến khá ($d = 0,35-0,41$), cho thấy sự cải thiện rõ rệt về tốc độ và sức bền.

So sánh xu hướng biến đổi cho thấy, tốc độ tăng trưởng thể lực giữa hai nhóm là tương đối tương đồng, đặc biệt ở chỉ tiêu Test 4 ($\approx -2,6$ đến $-2,7\%$), phản ánh sự thích nghi tích cực của hệ tim mạch sau quá trình học tập học phần GDTC1. Việc sử dụng chỉ số $W(\%)$ giúp làm rõ mức độ cải thiện theo thời gian, góp phần nâng cao giá trị so sánh và độ tin cậy của kết quả nghiên cứu.

2.2.3. So sánh kết quả với tiêu chuẩn đánh giá theo Quyết định 53/2008/QĐ-BGDĐT

Để đánh giá mức độ đáp ứng tiêu chuẩn thể lực của SV, kết quả kiểm tra thành tích về thể lực của SV sau học kỳ I được đối chiếu với tiêu chuẩn xếp loại theo Quyết định 53/2008/QĐ-BGDĐT. Kết quả phân tích được tổng hợp và mô tả cụ thể qua bảng sau:

Bảng 3. Mức độ đáp ứng tiêu chuẩn thể lực theo Quyết định 53/2008

Thời điểm	Đạt (%)	Chưa đạt (%)	χ^2	p
Trước HKI	72,6	27,4	8,41	<0,01
Sau HKI	86,0	14,0		

Kết quả thu được từ bảng 3 cho thấy: Sau học kỳ I, tỷ lệ sinh viên đạt tiêu chuẩn thể lực theo Quyết định 53/2008/QĐ-BGDĐT tăng rõ rệt, từ 72,6% trước học kỳ lên 86,0% sau học kỳ, tương ứng mức tăng 13,4%. Ngược lại, tỷ lệ SV chưa đạt chuẩn giảm từ 27,4% xuống còn 14,0%.

Kết quả kiểm định $\chi^2 = 8,41$ cho thấy sự thay đổi phân bố xếp loại thể lực có ý nghĩa thống kê ($p < 0,01$), khẳng định sự cải thiện không chỉ thể hiện ở giá trị trung bình các chỉ tiêu mà còn ở mức độ đáp ứng tiêu chuẩn thể lực quốc gia. Điều này phản ánh tác động thực tiễn rõ rệt của học phần GDTC1 đối với chất lượng thể lực chung của SV.

2.2.4. So sánh giữa hai nhóm ngành sau học kỳ I

Nhằm làm rõ sự khác biệt về trạng thái thể lực chung giữa nam SV hai nhóm ngành đào tạo, nghiên cứu tiến hành so sánh các chỉ tiêu thể lực cơ bản theo Quyết định 53/2008/QĐ-BGDĐT giữa

hai nhóm. Do sự không đồng nhất hoàn toàn về phương sai giữa hai nhóm, kiểm định Welch's t-test được sử dụng để đảm bảo độ tin cậy của kết quả.

Ở chỉ tiêu lực bóp tay, nhóm 2 đạt giá trị trung bình cao hơn ($41,3 \pm 4,7\text{kg}$) so với nhóm 1 ($40,6 \pm 4,5\text{kg}$). Tuy nhiên, sự khác biệt này không có ý nghĩa thống kê ($t = -0,95$; $p = 0,344$). Hệ số ảnh hưởng Cohen's $d = 0,15$ cho thấy mức độ khác biệt rất nhỏ, phản ánh sự tương đồng rõ rệt về sức mạnh cơ tay giữa hai nhóm SV.

Đối với chỉ tiêu bật xa tại chỗ, nhóm 2 tiếp tục có giá trị trung bình nhỉnh hơn ($223,2 \pm 18,1\text{cm}$) so với nhóm 1 ($221,0 \pm 18,0\text{cm}$). Kết quả kiểm định cho thấy sự khác biệt không đạt ngưỡng ý nghĩa thống kê ($p = 0,444$), đồng thời hệ số Cohen's $d = 0,12$ cho thấy ảnh hưởng rất nhỏ. Điều này chứng tỏ khả năng sức mạnh tốc độ chân của hai nhóm ngành là tương đương.

Ở chỉ tiêu chạy 30m xuất phát cao, thời gian hoàn thành của nhóm 2 ($4,33 \pm 0,23s$) thấp hơn so với nhóm 1 ($4,36 \pm 0,25s$), phản ánh xu hướng tốc độ chạy ngắn tốt hơn. Tuy nhiên, sự khác biệt này không có ý nghĩa thống kê ($p = 0,392$), với hệ số Cohen's $d = 0,13$, tiếp tục khẳng định mức độ khác biệt rất nhỏ giữa hai nhóm.

Tương tự, ở chỉ tiêu chạy bền 1500m, nhóm 2 đạt thành tích trung bình tốt hơn ($946,18 \pm 0,40$ phút) so với nhóm 1 ($946,25 \pm 0,42$ phút). Dù vậy, kiểm định Welch cho thấy sự khác biệt chưa đạt ý nghĩa thống kê ($p = 0,291$), và hệ số ảnh hưởng Cohen's $d = 0,17$ vẫn nằm trong mức nhỏ.

III. THẢO LUẬN

Kết quả nghiên cứu phù hợp với nhận định của Nguyễn Toán và Nguyễn Kim Minh (2000) cho rằng thể lực SV Việt Nam hiện nay đạt mức trung bình khá nhưng chưa đồng đều giữa các tố chất. Các chỉ tiêu sức mạnh và sức nhanh đạt mức khá, trong khi sức bền còn hạn chế, tương đồng với kết quả nghiên cứu của Phạm Xuân Thành (2015).

Việc không xuất hiện sự khác biệt có ý nghĩa thống kê giữa hai nhóm ngành 1 và 2 cho thấy đặc thù ngành học không phải là yếu tố chi phối mạnh đến thể lực chung của SV không chuyên thể thao.

Kết quả này phù hợp với xu hướng nghiên cứu quốc tế, trong đó cho rằng mức độ vận động tự nguyện và thói quen sinh hoạt có ảnh hưởng lớn hơn so với đặc điểm ngành đào tạo World Health Organization (2010).

Cách tiếp cận chỉ tập trung vào các nhóm ngành không chuyên thể thao giúp giảm sai lệch hệ thống, tăng độ tin cậy và khả năng suy rộng của kết quả nghiên cứu, đồng thời cung cấp cơ sở khoa học cho việc xây dựng chương trình GDTC mang tính phổ quát trong nhà trường đại học.

IV. KẾT LUẬN

Nghiên cứu đã đánh giá được trạng thái thể lực chung của nam SV học GDTC 1 tại Trường Đại học Điện lực trong học kỳ I năm học 2025–2026. Kết quả cho thấy thể lực chung đạt mức trung bình khá, với 63,3% SV đạt mức khá và tốt theo tiêu chuẩn Quyết định 53/2008.

Không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê giữa hai nhóm ngành đào tạo ($p > 0,05$; Cohen's $d < 0,20$), khẳng định tính đại diện và độ tin cậy của mẫu nghiên cứu. Kết quả thu được là cơ sở khoa học cho việc điều chỉnh nội dung và phương pháp giảng dạy học phần GDTC theo hướng nâng cao thể lực toàn diện cho SV.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Bộ GD&ĐT (2008). *Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/9/2008 về việc ban hành tiêu chuẩn đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, SV*. Hà Nội, Việt Nam.
- Lê Văn Lâm (2007). *Đo lường TDTT*. Hà Nội, Việt Nam: Nhà xuất bản TDTT.
- Nguyễn Toán, Nguyễn Kim Minh (2000). *Lý luận và phương pháp GDTC*. Hà Nội, Việt Nam: Nhà xuất bản TDTT.
- Phạm Xuân Thành (2015). Thực trạng thể lực SV Việt Nam hiện nay. *Tạp chí Khoa học TDTT*, 2, 15–20.
- Trần Quang Thành (2019). *GDTC trong trường đại học Việt Nam hiện nay*. *Tạp chí Giáo dục*, 458, 34–38.
- World Health Organization. (2010). *Global recommendations on physical activity for health*. Geneva, Switzerland: WHO Press.