



Original Article

The Student's Physical Behavior Surveyed at a University in Hanoi

Ha Kim Dung*, Le Ngoc Hung

VNU University of Education, 144 Xuan Thuy, Cau Giay, Hanoi, Vietnam

Received 10th July 2024

Revised 02nd August 2024; Accepted 21st August 2024

Abstract: According to the approach of systems theory and behaviorism, this paper considers physical behavior as a kind of characteristic behavior of learners in physical education, namely students' physical behavior in physical education and physical exercise in students' daily life. This article uses a literature review method and a survey method at a university in Hanoi to analyze the current situation, influencing factors and consequences of physical behavior conceptualized into the concept of "physical exercise". The article also aims to identify possible problems and suggest solutions to innovate physical education for the physical behavior transformation into the students' physical habits-for-health to meet the requirements of the physical education quality improvement under the market economy conditions and world integration.

Keywords: Physical behavior, physical education, health, physical exercise.

* Corresponding author.

E-mail address: lengochung.vnu@gmail.com

<https://doi.org/10.25073/2588-1159/vnuer.5161>

Hành vi thể dục của sinh viên qua khảo sát tại một trường đại học ở Hà Nội

Hà Kim Dung*, Lê Ngọc Hùng

Trường Đại học Giáo dục, Đại học Quốc gia Hà Nội, 144 Xuân Thủy, Cầu Giấy, Hà Nội, Việt Nam

Nhận ngày 10 tháng 7 năm 2024

Chỉnh sửa ngày 02 tháng 8 năm 2024; Chấp nhận đăng ngày 21 tháng 8 năm 2024

Tóm tắt: Theo cách tiếp cận lý thuyết hệ thống và lý thuyết hành vi, bài viết này coi hành vi thể dục là một loại hành vi đặc trưng của người học trong giáo dục thể chất, cụ thể là hành vi thể dục của sinh viên trong học tập môn giáo dục thể chất và hành vi thể dục trong cuộc sống hàng ngày của sinh viên. Bài viết này sử dụng phương pháp nghiên cứu tổng quan tài liệu và phương pháp khảo sát tại một trường đại học ở Hà Nội để phân tích thực trạng, yếu tố ảnh hưởng và hệ quả của hành vi thể dục được thao tác hóa thành khái niệm “tập thể dục” của sinh viên. Từ đó, có thể phát hiện vấn đề và gợi mở suy nghĩ về biện pháp giải quyết nhằm đổi mới môn học giáo dục thể chất trong nhà trường và hình thành, phát triển hành vi thể dục thành thói quen tập thể dục của sinh viên đáp ứng yêu cầu nâng cao chất lượng giáo dục thể chất và giáo dục đại học bảo đảm sức khỏe sinh viên để phát triển.

Từ khóa: Hành vi thể dục, giáo dục thể chất, sức khỏe, tập thể dục.

1. Đặt vấn đề

Nghiên cứu về hành vi thể dục của sinh viên đại học có thể áp dụng các cách tiếp cận khác nhau gồm cả lý thuyết các khoa học giáo dục để làm rõ khuôn mẫu hành vi vận động thể lực trong mối quan hệ với sức khỏe và môn học giáo dục thể chất [1]. Một số nghiên cứu về hoạt động giáo dục thể chất trong nhà trường đã phát hiện thấy đa số sinh viên [2-10], ví dụ gần 74% trong tổng số 520 sinh viên được khảo sát đánh giá luyện thể dục thể thao có ảnh hưởng tốt đến sức khỏe và tỉ lệ còn lại 26% đánh giá ảnh hưởng “không tốt” hoặc “không có ảnh hưởng” đến sức khỏe; 77% có thích học giờ thể dục thể thao và 23% còn lại không thích học [2]. Một số nghiên cứu chỉ ra thực trạng thể lực của sinh viên tỉ lệ thuận với mức độ tham gia hoạt động thể dục thể thao của chương trình giáo dục thể chất [3-5]. Một số nghiên cứu về hoạt động thể dục thể thao đã khảo sát “thể dục thể thao ngoại khóa” [6], “tập luyện ngoại khóa” của

sinh viên và phát hiện thấy, ví dụ trên 44% sinh viên không tham gia tập luyện ngoại khóa [2].

Theo cách tiếp cận lý thuyết hệ thống và lý thuyết hành vi [1], bài viết này coi hành vi thể dục là một loại hành vi đặc trưng của người học trong giáo dục thể chất, cụ thể là hành vi thể dục của sinh viên trong học tập môn giáo dục thể chất và hành vi thể dục trong cuộc sống hàng ngày của sinh viên. Bài viết này sử dụng phương pháp nghiên cứu tổng quan tài liệu và phương pháp khảo sát để phân tích thực trạng, yếu tố ảnh hưởng và mối quan hệ của hành vi thể dục với sức khỏe của sinh viên. Từ đó, có thể gợi mở suy nghĩ về các biện pháp quản lý chất lượng giáo dục thể chất trong nhà trường và biện pháp khuyến khích hành vi thể dục của sinh viên góp phần thực hiện mục tiêu giáo dục toàn diện đáp ứng yêu cầu khỏe để phát triển trong điều kiện kinh tế thị trường và hội nhập thể giới.

2. Tổng quan nghiên cứu

Giáo dục thể chất và hành vi thể dục. Trong cơ sở giáo dục đại học “giáo dục thể chất” được

* Tác giả liên hệ.

Địa chỉ email: lengochung.vnu@gmail.com

<https://doi.org/10.25073/2588-1159/vnuer.5161>

thực hiện thông qua chương trình môn học giáo dục thể chất với thời lượng bốn tín chỉ nhằm cung cấp kiến thức, kỹ năng vận động cơ bản và hình thành thói quen tập luyện thể dục thể thao, có thể gọi chung là “hành vi thể dục” để nâng cao sức khỏe cho sinh viên. Đồng thời với chương trình môn học giáo dục thể chất là hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa được thực hiện trong các câu lạc bộ thể thao và sinh viên tham gia tập luyện theo lịch được thống nhất với giảng viên, huấn luyện viên. Trong nghiên cứu về giáo dục thể chất một số tác giả đã sử dụng những khái niệm khác nhau về hành vi thể dục của sinh viên. Một nghiên cứu sử dụng khái niệm “hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa” được thao tác hóa thành khái niệm “tập luyện thể dục, thể thao” [7] để khảo sát 200 nam sinh viên. Cuộc khảo sát đó cho biết [7]: 25,5% sinh viên “không luyện tập thể dục, thể thao”, chỉ có 6% tập thường xuyên (trên 4 buổi/tuần), 19% tập đều đặn (2-3 buổi/tuần) và 51% tập thỉnh thoảng (1 buổi/tuần); Về thời điểm tập luyện: 9,5% tập vào buổi sáng, 78% vào buổi chiều và 14,1% vào buổi tối. Báo cáo về hành vi sức khỏe của học sinh toàn cầu tại Việt Nam năm 2021 sử dụng khái niệm “hoạt động thể chất” cho biết [8]: khoảng một phần tư (24,1%) số học sinh 13-19 tuổi được khảo sát có “*hoạt động thể chất*” ít nhất 60 phút/ngày từ năm ngày trở lên trong một tuần. Tỷ lệ này đã tăng lên so với tỷ lệ 20,6% năm 2013; Gần 2/3 số học sinh (60,78%) có tham gia các “lớp thể dục thể thao” 2 ngày/tuần; Trong khi đó, 43,07% học sinh cho biết các em dành ít nhất 3 giờ/ngày cho các hoạt động ít tiêu hao năng lượng, ngồi một chỗ. Một nghiên cứu sử dụng khái niệm “hoạt động thể dục thể thao” được thao tác hóa thành khái niệm “tập luyện thể dục thể thao ngoại khóa” và khảo sát thấy 64% trong tổng số 699 sinh viên trả lời khảo sát cho biết [6]: tập luyện thể dục thể thao ngoại khóa với thời lượng 30-45 phút/ngày, với số buổi tập luyện 1 buổi/1 tuần chiếm 80,4% và 19,6% tập 2 buổi/tuần. Về thời điểm tập luyện, 23,5% sinh viên tập buổi sáng (5h0-6h0) và 76,5% tập buổi chiều (17h30-19h30). Nghiên cứu sử dụng từ ngữ “tập luyện ngoại khóa” [2] để nói về tập luyện thể dục thể thao ngoài giờ học giáo dục

thể chất phát hiện thấy 55,8% trong tổng số 520 sinh viên được khảo sát trả lời là “có” và 44,2% sinh viên trả lời “không” tham gia tập luyện ngoại khóa. Nghiên cứu về “giờ tập thể dục thể thao ngoại khóa” của sinh viên phát hiện thấy “trình độ thể lực” của sinh viên thể hiện qua các “tốt chất thể lực” như sức nhanh, mạnh, bền và khéo có khả năng tăng lên nhờ nâng cao chất lượng giờ tập thể dục thể thao ngoại khóa của sinh viên [9].

Các yếu tố ảnh hưởng đến hành vi thể dục. Có thể đánh giá những yếu tố ảnh hưởng từ nhà trường, môn học giáo dục thể chất và yếu tố cá nhân sinh viên đến hành vi thể dục trong giờ học giáo dục thể chất. Về điều này, một nghiên cứu nêu ra 10 yếu tố ảnh hưởng hành vi thể dục của sinh viên, cụ thể là 10 lý do tham gia tập luyện thể dục thể thao của sinh viên trong giờ học giáo dục thể chất [2]. Trong đó, lý do được nhiều sinh viên lựa chọn nhất là giảng viên có trình độ giảng dạy tốt (38,5% trong tổng số 520 sinh viên được khảo sát), lý do thứ hai là nhà trường có đủ dụng cụ phục vụ tập luyện thể dục thể thao (38,5%) và hai lý do ít được sinh viên lựa chọn nhất là “sự động viên của mọi người” và “thích được trở thành vận động viên và vào đội tuyển” với cùng một tỷ lệ là 11,5% sinh viên [2]. Một nghiên cứu khác đối với 1000 sinh viên một cơ sở giáo dục đại học đã nêu ra bốn yếu tố cản trở hành vi thể dục [6]. Trong đó, yếu tố “Thiếu cơ sở vật chất và dụng cụ tập luyện” được nhiều sinh viên lựa chọn nhất với 38%, tiếp đến là yếu tố “Không có thời gian” với 36%, “Ở trọ xa địa điểm tập luyện” 17,5% và “Không thích tập luyện” với 8,5% [6].

Ảnh hưởng của hành vi thể dục đến sức khỏe. Khái niệm “thể lực” được một số nghiên cứu sử dụng để đo lường, đánh giá về sức khỏe của sinh viên trong mối tương quan với hành vi thể dục. Một nghiên cứu cho biết thực trạng thể lực, có thể hiểu là sức khỏe thể lực hay sức khỏe thể chất của sinh viên khoa giáo dục thể chất phụ thuộc và mức độ tham gia các hoạt động thể lực theo chương trình giáo dục thể chất [4]. Nghiên cứu này phát hiện thấy đa số các tiêu chuẩn thể lực gồm sức nhanh, sức mạnh, sức bền, mềm dẻo và khả năng phối hợp vận động của nam, nữ sinh viên ở năm thứ hai,

năm thứ ba đều đạt mức tốt hơn so với sinh viên năm thứ nhất và năm thứ tư [4]. Rất có thể do cấu trúc của chương trình đào tạo của khoa giáo dục thể chất, sinh viên năm thứ nhất và năm thứ tư đều tham gia hoạt động thể lực ít hơn so với sinh viên năm thứ hai và năm thứ ba. Một cuộc khảo sát về tình trạng thể lực của trên 1592 sinh viên năm thứ nhất và năm thứ hai của một trường đại học cho biết: 27,8% sinh viên loại “tốt” và 19,1% sinh viên “chưa đạt” và còn lại là “đạt” [10]. Sức khỏe [8, 11] được thao tác hóa thành tình trạng thể lực được đo lường, đánh giá qua các tiêu chí thể lực bao gồm lực bóp tay, gập bụng, bật xa tại chỗ, chạy. Một trong những nguyên nhân của tỉ lệ cao (trên 19%) sinh viên “chưa đạt” tiêu chuẩn thể lực được các sinh viên nêu ra là do tập thể dục không thường xuyên. Điều này liên quan đến việc sinh viên chưa nhận thức đầy đủ và rõ ràng về ý nghĩa, tầm quan trọng của giờ học giáo dục thể chất. Cuộc khảo sát 200 nam sinh viên phát hiện thấy khoảng một nửa số sinh viên chưa đạt tiêu chuẩn về “thực trạng thể lực” [7]. Rất có thể tỉ lệ nam sinh viên chưa đạt chuẩn thể lực còn cao là do có liên quan tới tỉ lệ nam sinh viên không hoặc thỉnh thoảng tham gia “hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa” thể hiện qua tỉ lệ 25,5% nam sinh viên không luyện tập thể dục, thể thao hoặc tỉ lệ 51% nam sinh viên thỉnh thoảng luyện tập thể dục, thể thao (51%) [7].

3. Lý thuyết và khái niệm nghiên cứu

Lý thuyết. Hành vi thể dục của sinh viên có thể được xem xét, khảo sát và giải thích căn cứ lý thuyết các khoa học giáo dục bao gồm lý thuyết hệ thống và chủ thuyết hành vi với các biến thể của nó [1, 12-15]. Lý thuyết hành vi đòi hỏi phải tính đến các yếu tố của các môi trường xung quanh, trực tiếp nhất là môi trường giáo dục đại học và môi trường giáo dục thể chất ảnh hưởng đến hành vi thể dục của sinh viên. Lý thuyết hành vi đòi hỏi phải khảo sát các đặc điểm, tính chất có thể quan sát được của hành vi thể dục của người học [12-15]. Đồng thời, theo thuyết hành vi cần phải nghiên cứu các yếu tố ảnh hưởng như là các kích thích đối với hành vi thể dục, đến lượt nó hành vi thể dục

được xem xét như là yếu tố ảnh hưởng, kích thích đối với sức khỏe của sinh viên. Theo cách tiếp cận lý thuyết hệ thống, các khái niệm nghiên cứu đều được hiểu là những hệ thống mở luôn tương tác với các môi trường xung quanh. Ví dụ, cần xem xét hành vi thể dục của sinh viên trong môi trường học tập và môi trường của cuộc sống hàng ngày của sinh viên.

Khái niệm. Nghiên cứu này sử dụng khái niệm “hành vi thể dục” để nhấn mạnh những vận động thể lực nhằm mục tiêu giáo dục thể chất và do vậy có thể gọi một cách khác là “tập thể dục”. Hành vi thể dục hay “tập thể dục” là những vận động thể lực có thể quan sát, đo lường, đánh giá được và những vận động này gọi theo thuyết hành vi là “phản ứng” của cơ thể đối với những yếu tố nhất định mà thuyết hành vi gọi là “kích thích” [12-15]. Đối với sinh viên, hành vi thể dục phức tạp nhất có thể là những bài thể dục, thể thao theo chương trình giáo dục, đào tạo, huấn luyện nhất định và hành vi thể dục đơn giản nhất có thể là hành vi đi bộ vì mục tiêu sức khỏe sức khỏe. Trong nghiên cứu này “hành vi thể dục” được thao tác hóa thành khái niệm “tập thể dục” để có thể khảo sát về các đặc điểm, tính chất ví dụ như thời lượng tập thể dục, nơi tập thể dục và các lý do ảnh hưởng đến tập thể dục. Khái niệm “sức khỏe” được nghiên cứu này hiểu theo định nghĩa của Tổ chức sức khỏe thế giới (WHO). Sức khỏe là một trạng thái thoải mái về thể chất, tinh thần và xã hội [8, 11]. Dựa vào định nghĩa sức khỏe như vậy, nghiên cứu này không đo lường tình trạng hay trình độ thể lực được hiểu là tổ chất thể lực, mà khảo sát sinh viên tự đánh giá tình trạng sức khỏe của sinh viên gắn với các yếu tố hệ thống từ vi mô như đặc điểm cá nhân người đến yếu tố trung mô như môn học giáo dục thể chất và đến yếu tố vĩ mô như chương trình sức khỏe [1, 15].

4. Phương pháp nghiên cứu

Bài viết này sử dụng kết quả đề tài nghiên cứu khoa học, trong đó sử dụng phương pháp khảo sát bằng bảng hỏi đối với sinh viên của một trường đại học ở Hà Nội. Nội dung, cấu trúc của bảng hỏi gồm phần câu hỏi về thông

tin nhân khẩu học (ví dụ tuổi, giới tính, khóa học), phần câu hỏi về hành vi thể dục trong giáo dục thể chất và trong cuộc sống hàng ngày của sinh viên (ví dụ tham gia học môn giáo dục thể chất, hành vi thể dục trong một ngày và trong một tuần, lý do tập thể dục, tình trạng sức khỏe) và phần câu hỏi về giáo dục thể chất trong nhà trường trong đó có những câu hỏi về đề xuất biện pháp cải tiến môn học này. Số lượng và nội dung câu hỏi khảo sát được thiết kế tập trung vào mục đích nghiên cứu và phù hợp với quy mô, phạm vi nghiên cứu xác định của đề tài khoa học. Nghiên cứu sử dụng phương pháp chọn mẫu ngẫu nhiên thuận lợi: tác giả đến từng lớp học trong ngày và đề nghị được sinh viên có mặt tại lớp tham gia trả lời trực tuyến bảng hỏi khuyết danh trong google form về hành vi thể dục của sinh viên. Việc khảo sát bằng bảng hỏi được thực hiện tại lớp học: trong thời gian giữa hai tiết học sinh viên có mặt tại lớp được đề nghị trả lời bảng hỏi trong google forms bằng cách mỗi sinh viên quét mã QR để trả lời trực tuyến.

5. Kết quả nghiên cứu

Đặc điểm mẫu khảo sát

Tuổi. Đa số sinh viên (247/469 người, 52,7%) sinh năm 2004, tính đến năm 2024 là tròn 20 tuổi, gần 25% sinh viên 21 tuổi, 17,7% sinh viên 19 tuổi và 4,7% sinh viên 22-23 tuổi.

Giới tính. Trong tổng số 469 sinh viên được khảo sát, 50 nam sinh viên chiếm 10,7% và 419 nữ sinh viên chiếm 89,3%.

Năm học. Trong tổng số 469 sinh viên trả lời phiếu khảo sát, 289 sinh viên đang học năm thứ hai chiếm 61,6%, 89 sinh viên năm thứ nhất (19%), 78 sinh viên năm thứ ba (16,6%) và 13 sinh viên năm thứ tư (2,8%).

Thời lượng và mức độ đều đặn của hành vi thể dục

Thời lượng tập thể dục trong ngày. Để làm rõ điều này câu hỏi khảo sát là: tính trung bình một ngày bạn dành bao nhiêu thời gian để tập thể dục? (ghi số lượng phút, ví dụ: 60 phút). Trong tổng số 469 sinh viên được khảo sát, 76 sinh viên (16,2%) không trả lời hoặc trả lời định tính, trả lời không rõ ràng. Câu trả lời của 393 (83,8%) sinh viên còn lại cho biết trung bình một sinh viên dành 40,7 phút/ngày để tập thể dục. Trên 80% sinh viên tập thể dục dưới 60 phút một ngày và 20% tập thể dục trên 60 phút một ngày, trong đó có 5,4% sinh viên tập trên 180 phút/ngày (Bảng 1). Gần 84,8% nữ sinh viên tập thể dục dưới 60 phút/ngày, nhiều hơn so với tỉ lệ 45,4% nam sinh viên. Tỉ lệ nam sinh viên tập thể dục trên 60 phút/ngày nhiều gấp ba lần so với tỉ lệ nữ sinh viên.

Thời lượng tập thể dục trong tuần (bảy ngày qua). Tương tự với câu hỏi về thời lượng trong ngày, câu trả lời của 399 sinh viên đối với câu hỏi này cho biết bình quân một sinh viên tập khoảng 210 phút (3,5 giờ) trong một tuần (bảy ngày) vừa qua (trước thời điểm khảo sát). Trong đó, 23,6% sinh viên tập thể dục dưới 120 phút (2 giờ)/tuần, gần 60% sinh viên tập thể dục 120 - 360 phút (2-6 giờ)/tuần và 16,5% sinh viên tập thể dục trên 360 phút (6 giờ)/tuần.

Mức độ đều đặn tập thể dục hàng ngày. Đối với nhận định “Tôi luôn tập thể dục đều đặn hàng ngày”, chỉ có trên 37% trả lời “đồng ý”, số còn lại có 32% trả lời “không đồng ý” và gần 31% cảm thấy phân vân khó trả lời. Điều này chứng tỏ chỉ trên một phần ba sinh viên tập thể dục đều đặn hàng ngày.

Bảng 1. Số lượng và tỉ lệ sinh viên chia theo giới tính và thời lượng (số lượng phút) tập thể dục trong ngày

Trung bình một ngày bạn dành bao nhiêu thời gian để tập thể dục		Dưới 30 phút	30-60 phút	60-90 phút	120-180 phút	Trên 180 phút	Chung
Giới tính	Nữ	Số lượng	128	167	42	4	349
		Tỉ lệ (%)	37,0	47,8	12,0	1,0	100
	Nam	Số lượng	5	15	15	9	44
		Tỉ lệ (%)	11,3	34,1	34,1	20,5	100
Chung		Số lượng	133	182	57	13	393
		Tỉ lệ (%)	33,8	46,3	14,5	3,3	100

Hành vi thể dục ở nhà, phòng gym và ngoài trời

Số lần tập thể dục ở nhà. Để làm rõ điều này cuộc khảo sát đề nghị sinh viên cho biết trong một tuần (7 ngày) vừa qua, sinh viên có tập thể dục lần nào ở nhà không? Sinh viên chọn một trong bảy phương án trả lời từ “không (0) lần nào” đến “8 lần trở lên”. Bảng 2 cho biết: trong tổng số 469 sinh viên trả lời câu hỏi này, 131 sinh viên (27,9%) chọn phương án không tập thể dục lần nào ở nhà và số còn lại 338 sinh viên (72,1%) có tập thể dục ở nhà. Trong 338 sinh viên có tập thể dục ở nhà, chỉ có 2,3% tập thể dục từ 8 lần trở lên/1 tuần và 9,6%/1 lần. Trong tổng số 469 sinh viên, có 101

sinh viên (21,5%) tập thể dục 4-5 lần/tuần. Trong số 338 sinh viên có tập thể dục, số lần phổ biến nhất là 4-5 lần/tuần với 29,9% sinh viên. Tính bình quân, mỗi sinh viên tập thể dục ở nhà 3-4 lần/tuần trước thời điểm khảo sát.

Số lần tập thể dục ở phòng gym. Tương tự như đối với câu hỏi về tình trạng thể dục ở nhà, trong tuần qua có tới 421 sinh viên (chiếm 89,8% trong tổng số 469 sinh viên) “không lần nào” tập thể dục ở phòng gym và chỉ có 10,2% có tập thể dục ở phòng gym từ 1 lần đến trên 8 lần. Số lần phổ biến nhất là 2 lần/tuần với 29,2% (14/48 sinh viên). Tính bình quân, mỗi sinh viên tập thể dục ở phòng gym trên 4 lần/1tuần).

Bảng 2. Số lượng và tỉ lệ sinh viên chia theo số lần tập thể dục ở nhà, phòng gym và ngoài trời trong một tuần (7 ngày qua)

Số lần tập thể dục	Ở nhà		Gym		Ngoài trời	
	Số lượng	Tỉ lệ (%)	Số lượng	Tỉ lệ (%)	Số lượng	Tỉ lệ (%)
0 Không lần nào	131	27,9	421	89,8	158	33,7
1 lần	45	9,6	9	1,9	77	16,4
2 lần	59	12,6	14	3,0	94	20,0
3 lần	67	14,3	9	1,9	61	13,0
4-5 lần	101	21,5	11	2,3	48	10,2
6-7 lần	55	11,7	3	0,6	23	4,9
Từ 8 lần trở lên	11	2,3	2	0,4	8	1,7
Tổng số	469	100	469	100	469	100

Số lần tập thể dục ở ngoài trời. Trong tổng số 469 sinh viên, 158 sinh viên (33,7%) không tập thể dục lần nào ở ngoài trời và 311 sinh viên (66,3%) có tập thể dục ngoài trời từ 1 đến trên 8 lần/1 tuần (7 ngày vừa qua). Số lần phổ biến nhất là 1 lần với 24,6% sinh viên (77/311 sinh viên). Như vậy có thể thấy, tập thể dục ở nhà là phương thức tập thể dục phổ biến nhất với 48,5% trong tổng số 697 lượt sinh viên có tập thể dục ở nhà/phòng gym/ngoài trời. Tiếp đến là tập thể dục ở ngoài trời với 44,6% lượt sinh viên và tập thể dục ở phòng gym là ít phổ biến nhất với gần 7% lượt sinh viên.

Các yếu tố ảnh hưởng: lý do thúc đẩy và cản trở tập thể dục.

Lý do thúc đẩy tập thể dục. Cuộc khảo sát đưa ra các lý do tập thể dục để sinh viên lựa

chọn được chia thành lý do thúc đẩy và lý do cản trở hành vi thể dục, cụ thể là tập thể dục. Ba lý do thúc đẩy tập thể dục là lý do thuộc về cảm xúc cá nhân, quan hệ xã hội và điều kiện kinh tế. Đa số sinh viên (trên 80%) được hỏi đều “đồng ý” với lý do cảm xúc là “Tập thể dục để cho vui vẻ, thoải mái” (Bảng 3).

Lý do quan hệ xã hội thể hiện ở việc bạn bè/người thân giới thiệu cũng có tác dụng thúc đẩy sinh viên thể dục: trên 43% sinh viên đồng ý với lý do này. Lý do kinh tế được nêu ra gắn với tập thể dục ở phòng gym nơi luôn đòi hỏi một khoản tiền phí nhất định. Gần 57% sinh viên đồng ý với nhận định “Nếu có tiền tôi sẽ đi tập thể dục ở phòng gym”.

Bảng 3. Số lượng và tỉ lệ sinh viên chia theo lý do thúc đẩy tập thể dục

Lý do thúc đẩy tập thể dục	Số lượng/ Tỉ lệ	Đồng ý	Phân vân (khó trả lời)	Không đồng ý
1. Tập thể dục để cho vui vẻ, thoải mái	Số lượng	376	65	28
	Tỉ lệ (%)	80,2	13,9	6,0
2. Nhờ có bạn bè/người thân giới thiệu nên tôi tập thể dục	Số lượng	202	137	130
	Tỉ lệ (%)	43,1	29,2	27,7
3. Nếu có tiền tôi sẽ đi tập thể dục ở phòng gym	Số lượng	266	117	86
	Tỉ lệ (%)	56,7	24,9	18,3

Lý do cản trở tập thể dục. Trong sáu lý do cản trở việc tập thể dục của sinh viên nêu trong Bảng 4 có ba lý do thuộc về yếu tố thời gian, một lý do về cảm xúc cá nhân và một lý do về điều kiện nói chung. Ba lý do về thiếu thời gian được nhiều sinh viên lựa chọn nhất. Cụ thể là gần 41% sinh viên đồng ý với lý do “2. Ngoài giờ học, tôi còn phải làm thêm, nên tôi không có thời gian để tập thể dục” và 34,5% sinh viên đồng ý với lý do “1. Việc học tập nhiều quá nên

tôi không còn thời gian để tập thể dục”. Lý do được ít sinh viên đồng ý nhất là lý do “5. Tôi không thấy cần thiết phải tập thể dục”: chỉ gần 11% sinh viên đồng ý, 78% sinh viên không đồng ý và số còn lại trên 11% cảm thấy phân vân/khó trả lời đối với lý do này. Không nhiều sinh viên đồng ý với lý do “6. Tôi không có điều kiện để tập thể dục” (14,5%) và lý do “4. Tôi không thích tập thể dục” (19,4%).

Bảng 4. Số lượng và tỉ lệ sinh viên trả lời câu hỏi về lý do cản trở tập thể dục

Lý do cản trở tập thể dục	Số lượng/tỉ lệ	Đồng ý	Phân vân (khó trả lời)	Không đồng ý	Mean	Xếp hạng
1. Việc học tập nhiều quá nên tôi không còn thời gian để tập thể dục	Số lượng	162	117	190	2,06	2
	Tỉ lệ (%)	34,5	24,9	40,5		
2. Ngoài giờ học, tôi còn phải làm thêm, nên tôi không có thời gian để tập thể dục	Số lượng	192	120	157	1,93	1
	Tỉ lệ (%)	40,9	25,6	33,5		
3. Đơn giản là tôi không có thời gian tập thể dục	Số lượng	118	112	239	2,26	3
	Tỉ lệ (%)	25,2	23,9	51,0		
4. Tôi không thích tập thể dục	Số lượng	91	118	259	2,36	4
	Tỉ lệ (%)	19,4	25,2	55,3		
5. Tôi thấy không cần thiết phải tập thể dục	Số lượng	51	52	366	2,67	6
	Tỉ lệ (%)	10,9	11,1	78,0		
6. Tôi không có điều kiện để tập thể dục	Số lượng	68	121	280	2,45	5
	Tỉ lệ (%)	14,5	25,8	59,7		

Sức khỏe và mức độ hài lòng

Sức khỏe. Cuộc khảo sát đề nghị sinh viên tự đánh giá tình trạng sức khỏe của bản thân. Trong tổng số 469 sinh viên, một phần tư (25,6%) sinh viên tự đánh giá bản thân “khỏe mạnh”, 5,3% “rất khỏe mạnh”, 61,8% “bình thường” và 7,3% sinh viên tự đánh giá “không khỏe mạnh” và thậm chí “rất không khỏe mạnh”.

Mức độ hài lòng. Đối với môn giáo dục thể chất, đa số sinh viên (51,2%) cho biết “hài lòng” hoặc “rất hài lòng” với môn giáo dục thể chất của nhà trường và chỉ một tỉ lệ nhỏ (3%) không hài lòng hoặc rất không hài lòng (Bảng 5). Tuy nhiên, đối với hành vi tập thể dục của bản thân, chỉ 16,4% sinh viên “hài lòng” hoặc “rất hài lòng” và gần một phần ba (32%) sinh viên “không hài lòng” hoặc “rất không hài lòng”. Về tình trạng

sức khỏe, 21,3% sinh viên cho biết “không hài lòng” hoặc “rất không hài lòng” với “tình trạng sức khỏe của bản thân hiện tại”. Đây là một vấn

đề rất cần được quan tâm và tìm cách cải thiện sức khỏe của sinh viên, trong đó có biện pháp giáo dục thể chất và tập thể dục.

Bảng 5. Số lượng và tỉ lệ sinh viên chia theo mức độ hài lòng đối với môn giáo dục thể chất, tập thể dục và tình trạng sức khỏe của bản thân

Nội dung	Số lượng/ Tỉ lệ	Rất không hài lòng	Không hài lòng	Bình thường	Hài lòng	Rất hài lòng
1. Môn giáo dục thể chất của nhà trường	Số lượng	4	10	215	186	54
	Tỉ lệ (%)	0,9	2,1	45,8	39,7	11,5
2. Việc tập thể dục của bản thân	Số lượng	39	111	242	63	14
	Tỉ lệ (%)	8,3	23,7	51,6	13,4	3,0
3. Tình trạng sức khỏe của bản thân	Số lượng	23	77	249	107	13
	Tỉ lệ (%)	4,9	16,4	53,1	22,8	2,8

Môn học giáo dục thể chất: sức khỏe và ý định tập thể dục

Mức độ cần thiết của môn giáo dục thể chất. Đa số sinh viên (273 người chiếm 58,2%) cho biết môn giáo dục thể chất là “cần thiết” hoặc “rất cần thiết” đối với sinh viên, 35,4% cho là “bình thường” và 6,4% cho là “rất không cần thiết” hoặc “không cần thiết”. Nhìn chung, nhiều sinh viên “có tập thể dục” đánh giá môn giáo dục thể là cần thiết hoặc rất cần thiết nhiều hơn so với sinh viên “không tập thể dục”; Đồng thời số lượng sinh viên “có tập thể dục” đánh giá môn giáo dục thể chất là “không cần thiết” hoặc “rất không cần thiết” (6,4%) chỉ bằng một phần năm tổng số một số sinh viên “không tập thể dục” ở nhà hoặc ở ngoài trời.

Ảnh hưởng của môn học giáo dục thể chất. Đa số sinh viên (441 chiếm trên 94%) tin rằng môn học giáo dục thể chất giúp cải thiện sức khỏe thể chất và tinh thần của sinh viên và chỉ có 6% không tin như vậy.

Ý định tăng cường hành vi thể dục. Đa số sinh viên (395 người chiếm 84,2%) có “Ý định tăng cường tham gia thể dục, thể thao trong thời gian tới và 15,8% sinh viên “Không có ý định” này.

6. Thảo luận

Theo lý thuyết các khoa học giáo dục, cụ thể là lý thuyết hệ thống và thuyết hành vi sức khỏe con người, nhất là sức khỏe của học sinh,

sinh viên gắn liền với hành vi thể dục và môn giáo dục thể chất trong môi trường học tập và đời sống sinh hoạt của sinh viên [1]. Trên cấp độ vĩ mô (macro level) như chính sách quốc gia, một mục tiêu cụ thể hàng đầu của Chương trình sức khỏe Việt Nam là tăng cường “vận động thể lực” để cải thiện tầm vóc và nâng cao sức khỏe cho người dân để nâng cao sức khỏe tầm vóc, tuổi thọ và chất lượng cuộc sống của người dân [11]. Một lĩnh vực ưu tiên hàng đầu của Chương trình sức khỏe Việt Nam là tăng cường “vận động thể lực” [11] cho người Việt Nam trong đó có học sinh, sinh viên. Trên cấp độ hệ thống trung mô (meso level), biện pháp được nêu ra đối với nhà trường là tổ chức tốt các chương trình giáo dục thể chất trong trường học [11]. “Bảo đảm mỗi học sinh tối thiểu được vận động thể lực 60 phút trong một ngày” [11]. Trên cấp độ vi mô (micro level), căn cứ tiêu chuẩn tối thiểu “vận động thể lực 60 phút/ngày” có thể thấy trong tổng số sinh viên được khảo sát có tập thể dục, 80% sinh viên tập thể dục chưa đạt tiêu chuẩn và chỉ 20% sinh viên có tập thể dục đạt tiêu chuẩn từ 60 phút trở lên. Vấn đề đặt ra đối với giáo dục thể chất trong trường đại học là làm sao hình thành, phát triển hành vi thể dục thành thói quen tập thể dục đạt mức tối thiểu 60 phút một ngày. Việc sinh viên tập thể dục ở nhà, phòng gym hay ngoài trời không đơn giản là sự thay đổi về địa điểm, không gian, môi

trường thể dục. Mà đây là vấn đề thuộc phương thức thực hiện hành vi thể dục: so với ở nhà và ngoài trời, phòng gym là nơi có cơ sở vật chất, trang thiết bị và công nghệ mang tính chuyên nghiệp, hiện đại, tiên tiến phù hợp đối với hành vi thể dục vượt trội so với “ở nhà” và “ngoài trời”. Việc ít sinh viên đến phòng gym là do khoản đầu tư không nhỏ về tài chính mà sinh viên khó có thể đáp ứng. Tuy nhiên, khảo sát cho biết một phần tư sinh viên (24,9%) cảm thấy khó trả lời/phân vân với câu hỏi nếu có tiền có đi tập thể dục ở phòng gym không. Nói cách khác, việc có tiền là yếu tố cần, nhưng chưa đủ để thúc đẩy sinh viên đến phòng gym để thể dục. Nhưng việc sinh viên tập thể dục ở nhà hoặc ngoài trời có thể còn liên quan đến việc thiếu cơ sở vật chất và trang thiết bị thể dục thể thao trong cơ sở giáo dục đại học.

Việc đa số sinh viên cho rằng “Tập thể dục để cho vui vẻ, thoải mái” cho thấy hành vi thể dục gắn với cảm xúc và có ảnh hưởng làm tăng sức khỏe tinh thần được hiểu là một phần tất yếu của sức khỏe theo định nghĩa của Tổ chức Sức khỏe Thế giới (WHO) [8].

Hai loại hành vi trái ngược nhau là “hành vi thể dục” và “hành vi không thể dục”, “vận động thể lực” và “không vận động thể lực” có thể được giải thích bởi hai lý thuyết vừa giống nhau vừa khác nhau [12]. Lý thuyết cảm xúc - phản ánh (affective - reflective) cho biết hành vi thể dục có thể cùng lúc chịu ảnh hưởng của hai yếu tố là cảm xúc và phản ánh [13]. Dựa vào mô hình lý thuyết niềm tin về hành vi sức khỏe, một cuộc khảo sát với mẫu thuận tiện gồm 124 sinh viên trong tổng số 2000 sinh viên của một trường cao đẳng ở Hoa Kỳ cho biết những lý do thúc đẩy hành vi thể dục là lần lượt là: muốn khỏe mạnh, có thói quen thể dục, muốn cảm giác vui vẻ khi tập, để kết kết bạn và cảm thấy thừa cân [14].

Nghiên cứu hành vi thể dục của sinh viên phát hiện thấy yếu tố gây trở ngại lớn nhất đối với hành vi thể dục của sinh viên được đa số sinh viên đánh giá là “thiếu thời gian”. Lý do này có thể phù hợp với những sinh viên học thêm chương trình giáo dục, đào tạo khác, ví dụ

học thêm chương trình văn bằng hai hoặc sinh viên vừa học vừa làm việc thêm. Tuy nhiên, xem xét kỹ có thể thấy yếu tố thời gian trên cấp độ hệ thống giáo dục nhà trường (trung mô) có thể không phải là vấn đề quá lớn đối với hành vi thể dục, mà vấn đề là yếu tố vi mô thể hiện ở nỗ lực quản lý thời gian và đầu tư có hiệu quả của cá nhân sinh viên cho việc thực hiện chuẩn tối thiểu “vận động thể lực 60 phút một ngày). Đặc biệt, mặc dù rất ít sinh viên không hài lòng với môn học giáo dục thể chất của nhà trường, nhưng một phần ba sinh viên không hài lòng với việc tập thể dục của bản thân và trên một phần sáu sinh viên không hài lòng với tình trạng sức khỏe của bản thân. Điều này có thể gợi ra vấn đề cải thiện môn học giáo dục thể chất nhiều hơn nữa theo hướng thúc đẩy hình thành thói quen hành vi thể dục, cụ thể là tập thể dục hàng ngày đạt tiêu chuẩn tối thiểu trở lên để nâng cao sức khỏe của sinh viên. Vấn đề cải thiện môn giáo dục thể chất trong nhà trường càng trở nên cấp thiết khi vẫn có một tỉ lệ nhất định sinh viên cho rằng môn học này là không cần thiết và không tin môn học này có ảnh hưởng tốt đến sức khỏe của bản thân.

Theo thuyết hành vi, việc thay đổi hành vi thể dục là cần thiết và khả thi hơn rất nhiều so với thay đổi thái độ và cách đánh giá của sinh viên. Do vậy, việc có gần 16% sinh viên không có ý định tăng cường tham gia thể dục có thể trở thành vấn đề đòi hỏi phải có biện pháp giải quyết từ góc độ thay đổi hành vi thể dục của sinh viên. Theo cách tiếp cận lý thuyết các khoa học giáo dục, nhất là lý thuyết hệ thống và thuyết hành vi [1, 15], để thay đổi hành vi thể dục của sinh viên rất cần tính đến các yếu tố liên cấp độ hệ thống giáo dục. Cần tính đến các yếu tố từ đổi mới giáo dục và đào tạo được cụ thể hóa trong đổi mới mục đích, yêu cầu, nội dung, phương pháp của môn học giáo dục thể chất trong nhà trường đến đổi mới lịch giáo dục thể chất và điều kiện tập thể dục thể thao của nhà trường đến nhận thức của các cá nhân về mối quan hệ giữa thể dục với sức khỏe để giáo dục và nâng cao sức khỏe thông qua thay đổi hành vi thể dục của học sinh, sinh viên.

7. Kết luận

Nghiên cứu này vận dụng cách tiếp cận lý thuyết hệ thống và thuyết hành vi để xem xét hành vi thể dục của sinh viên như một hệ thống phức tạp gồm nhiều thành phần, cấu trúc phức tạp của sự vận động thể lực nhằm bảo đảm sức khỏe. Hành vi thể dục được thao tác hóa thành khái niệm “tập thể dục” và được khảo sát để làm rõ các đặc điểm, tính chất bao gồm thời lượng, mức độ thường xuyên, phương thức thể dục, lý do hay yếu tố ảnh hưởng và mối quan hệ với sức khỏe. Kết quả khảo sát cho thấy nhìn chung sinh viên tập thể dục chưa đạt tiêu chuẩn tối thiểu vận động 60 phút một ngày và còn nhiều sinh viên chưa tập thể dục hàng ngày. Yếu tố cản trở tập thể dục chủ yếu là do thiếu thời gian và yếu tố thúc đẩy thể dục có thể liên quan tới sức khỏe hiểu theo nghĩa là trạng thái thoải mái về thể lực và tinh thần mà thể dục đem lại cho sinh viên. Một bộ phận không nhỏ sinh viên tự đánh giá tình trạng sức khỏe chưa tốt và chưa thấy môn giáo dục thể chất là cần thiết và có ảnh hưởng tốt đến sức khỏe, nhất là chưa có ý định tăng cường thực hiện hành vi thể dục. Những phát hiện này gợi ra vấn đề đổi mới môn giáo dục thể chất trong nhà trường theo hướng hình thành, phát triển thói quen hành vi thể dục, cụ thể là tập thể dục nhằm nâng cao sức khỏe theo chương trình môn học giáo dục thể chất của nhà trường góp phần thực hiện Chương trình sức khỏe Việt Nam [11]. Đây cũng là vấn đề cấp thiết cần giải quyết để góp phần nâng cao chất lượng giáo dục đại học để thực hiện giáo dục con người toàn diện có đầy đủ các phẩm chất, năng lực đức, trí, thể, mỹ, nghề nghiệp, văn hóa và sức khỏe để phát triển. Tuy nhiên, nghiên cứu này còn những hạn chế nhất định cần được cải tiến theo hướng mở rộng quy mô mẫu khảo sát, quy mô mẫu trường đại học và nhất là phương pháp chọn mẫu bảo đảm tính đại diện cao. Phương pháp khảo sát và phương pháp xử lý, phân tích dữ liệu cũng có hạn chế cần được khắc phục theo hướng kết hợp sử dụng những phương pháp hiện đại, tiên tiến

bao gồm cả phương pháp luận và phương pháp nghiên cứu cụ thể về hành vi thể dục trong bối cảnh đổi mới căn bản, toàn diện giáo dục và đào tạo nói chung và giáo dục thể chất nói riêng.

Lời cảm ơn

Bài báo này được thực hiện trong khuôn khổ Hợp đồng nghiên cứu khoa học số QS.NH.24.10 Trường Đại học Giáo dục, Đại học Quốc gia Hà Nội.

Tài liệu tham khảo

- [1] L. N. Hung, Theory of Education Sciences on Society - Education - Individual, VNU Journal: Education Research, Vol. 36, No. 3, 2020, pp. 61-75.
- [2] L. T. Hong, Self-discipline and Positivity of Hong Duc University Students in Physical Education Classes, Vietnam Journal of Education, No. 357, 2015, pp. 50-51.
- [3] N. T. Hong, The Current Situation of Physical Education at Lao Cai Pedagogical College, Vietnam Journal of Education (Special Issue), March, 2015, pp. 173-175.
- [4] N. T. Tinh, N. V. Cuong, P. T. Dung, The Current Physical Fitness of Students of the Faculty of Physical Education, Hue University, Science Journal - Hue University, Vol. 6B, No. 126, 2017, pp. 123-132.
- [5] P. D. Tam, Some Measures to Manage Physical Education Activities for Students at the University of Natural Resources and Environment, Vietnam Journal of Education, No. 464, 2019, pp. 15-18.
- [6] P. T. B. Thao, N. V. Dung, The Current Situation of Physical Training and Sports Activities of Students of the University of Science - Thai Nguyen University, TNU Journal of Science and Technology, Vol. 04, No. 228, 2023, pp. 296-302.
- [7] N. V. Tuan, The Current Situation of Extracurricular Physical Training and Sports Activities of Male Students of Bac Giang University of Agriculture and Forestry, Journal of Education Management, Vol. 12, No. 6, 2020, pp. 155-159.
- [8] World Health Organization, Ministry of Health, Ministry of Education and Training, Global Student Health Behavior Survey Report in Vietnam 2019, Hanoi: October, 2021, pp. 23-25.
- [9] N. V. Quy, Research on Solutions to Improve the Quality of Extracurricular Exercise and Sports Hours for Students of Lang Son Pedagogical

- College, Vietnam Journal of Education, No. 367, 2015, pp 58-61.
- [10] N. A. Tuan, The Current Situation and Solutions to Improve Physical Fitness for Students of Quang Binh University, Quang Binh Science and Technology Information Magazine, No. 2, 2017, pp. 51-55.
- [11] The Prime Minister of Vietnam, Decision Approving the Vietnam Health Program No. 1092/QĐ TTg, Dated September 2, 2018.
- [12] R. Brand, B. Cheval, Theories to Explain Exercise Motivation and Physical Inactivity: Ways of Expanding Our Current Theoretical Perspective, *Frontiers in Psychology*, Vol. 10, 2019, pp. 1147.
- [13] R. Bran, P. Ekkakis, Affective-Reflective Theory of Physical Inactivity and Exercise: Foundations and Preliminary Evidence, *The German Journal of Exercise and Sport Research*, Vol. 48, 2018, pp. 48-58.
- [14] L. Eichorn, K. Bruner, T. Short, P. Samuel, S. P. Abraham, Factors That Affect Exercise Habits of College Students, *Journal of Education and Development*, Vol. 2, No. 1, April, 2018.
- [15] L. N. Hung, *Theory of Educational Sciences: Learning, Leadership, Management* Hanoi, National University Press, 2022.