THỰC TRẠNG CÁC YẾU TỐ LIÊN QUAN ĐẾN SỰ THAM GIA VÀ DUY TRÌ HOẠT ĐỘNG GIÁO DỤC THỂ CHẤT CỦA SINH VIÊN ĐẠI HỌC QUỐC GIA HÀ NỘI

CURRENT STATUS OF FACTORS RELATED TO THE PARTICIPATION AND CONTINUATION OF PHYSICAL EDUCATION ACTIVITIES AMONG STUDENTS AT VIETNAM NATIONAL UNIVERSITY, HANOI

TS. Nguyễn Thị Thư[1]; PGS.TS. Nguyễn Ngọc Minh[1]; TS. Nguyễn Việt Hòa[1]
ThS. Nguyễn Văn Sơn[1]; TS. Nguyễn Mạnh Toàn[2]
[1] Trung tâm Giáo dục Thể chất và Thể thao - Đại học Quốc gia Hà Nội
[2] Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

Tóm tắt: Nghiên cứu này đánh giá thực trạng các yếu tố liên quan đến sự tham gia và duy trì hoạt động giáo dục thể chất của 250 sinh viên Đại học Quốc gia Hà Nội. Sử dụng bảng hỏi Likert 5 mức với 28 biến quan sát thuộc 7 nhóm yếu tố, dữ liệu được xử lý bằng Cronbach's Alpha, thống kê mô tả, kiểm định t độc lập và ANOVA. Các thang đo đều đạt độ tin cậy (α = 0,773–0,850). Kết quả cho thấy sự hài lòng đạt điểm cao nhất (M = 4,367), tiếp đến là ý định duy trì tập luyện (M = 4,213) và năng lực, sự hỗ trợ của giảng viên (M = 4,126); trong khi thói quen tập luyện có điểm thấp nhất (M = 3,440). Không ghi nhận sự khác biệt có ý nghĩa thống kê theo giới tính và năm học (p > 0,05). Trên cơ sở đó nghiên cứu khuyến nghị ưu tiên hình thành thói quen tập luyện, gia tăng sự phù hợp của nội dung và cải thiện các điều kiện hỗ trợ.

Từ khóa: giáo dục thể chất; duy trì tập luyện; sinh viên; Đại học Quốc gia Hà Nội.

Abstract: This study evaluates the current status of factors related to the participation and continuation of physical education (PE) activities among students at Vietnam National University, Hanoi. Using a 5-point Likert scale questionnaire comprising 28 observed variables across 7 factor groups, the data were analyzed using Cronbach's Alpha, descriptive statistics, independent t-tests, and ANOVA. Scale reliability was acceptable (α = 0.773–0.850). Satisfaction had the highest mean score (M = 4.367), followed by continuance intention (M = 4.213) and instructor competence and support (M = 4.126), whereas exercise habit was lowest (M = 3.440). No statistically significant differences were found regarding gender and academic year (p > 0.05). The findings highlight exercise habit formation, content appropriateness, and facilitating conditions as priority areas for improving PE activities.

Keywords: physical education; exercise continuation; university students; Vietnam National University, Hanoi.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Giáo dục thể chất là thành tố quan trọng của giáo dục đại học, góp phần phát triển thể chất, tinh thần, lối sống lành mạnh và kỹ năng xã hội của người học. GDTC có chất lượng cần tạo trải nghiệm tích cực, phù hợp với đặc điểm người học và hướng tới duy trì hoạt động thể chất lâu dài. Trong khi đó, mức độ hoạt động thể chất của người trẻ còn hạn chế, đặt ra yêu cầu tăng cường các giải pháp thúc đẩy vận động thường xuyên trong môi trường giáo dục.

Các nghiên cứu trước đây đã chỉ ra rằng sự tham gia và duy trì hoạt động thể chất của sinh viên chịu ảnh hưởng đa chiều. Các rào cản về thời gian, hứng thú, áp lực học tập và điều

kiện tập luyện đã được xác định. Ngược lại, các yếu tố như năng lực giảng viên, sự hài lòng và thói quen tập luyện lại có vai trò thúc đẩy hành vi vận động. Như vậy, việc đánh giá đồng thời cả yếu tố cản trở và thúc đẩy là cần thiết để xác định những ưu tiên cải thiện. Tại ĐHQGHN, học phần GDTC được tổ chức cho sinh viên thuộc nhiều đơn vị đào tạo và năm học khác nhau. Tuy nhiên, còn thiếu nghiên cứu mô tả có hệ thống về mức độ đánh giá của sinh viên đối với các yếu tố liên quan đến sự tham gia và duy trì tập luyện trong bối cảnh này. Vì vậy, nghiên cứu nhằm đánh giá thực trạng các nhóm yếu tố liên quan đến sự tham gia và duy trì hoạt động GDTC của sinh viên ĐHQGHN, đồng thời xem xét sự khác biệt theo giới tính và năm học, làm cơ sở xác định các nội dung cần ưu tiên cải thiện theo định hướng phát triển toàn diện người học.

Phương pháp nghiên cứu: phân tích và tổng hợp tài liệu; phỏng vấn, tọa đàm với 5 chuyên gia (3 giảng viên có trên 10 năm kinh nghiệm giảng dạy GDTC và 2 cán bộ quản lý GDTC tại ĐHQGHN); khảo sát bằng bảng hỏi; và toán học thống kê. Mẫu gồm 250 sinh viên đang học các học phần GDTC tại ĐHQGHN, được chọn thuận tiện từ các lớp có thể tiếp cận; trong đó nữ chiếm 53,6% (n = 134), nam 46,4% (n = 116); năm 1 và năm 4 mỗi nhóm 20,0% (n = 50), năm 2 chiếm 29,6% (n = 74), năm 3 chiếm 30,4% (n = 76). Bảng hỏi Likert 5 mức gồm 28 biến quan sát thuộc 7 nhóm yếu tố. Dữ liệu được xử lý bằng SPSS 24 với Cronbach's Alpha, giá trị trung bình, độ lệch chuẩn, kiểm định t độc lập và ANOVA một yếu tố; mức ý nghĩa thống kê chọn $p < 0,05$.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Xác định các nhóm yếu tố nghiên cứu

Trên cơ sở tổng hợp các nghiên cứu liên quan và ý kiến chuyên gia, nghiên cứu lựa chọn 7 nhóm yếu tố phản ánh các khía cạnh giảng dạy, trải nghiệm và điều kiện duy trì hoạt động GDTC. Mỗi nhóm được đo bằng 4 biến quan sát. Độ tin cậy của các nhóm yếu tố được kiểm tra trước khi phân tích thực trạng, kết quả được trình bày tại bảng 1.

Bảng 1. Các nhóm yếu tố nghiên cứu và độ tin cậy của thang đo

Nhóm yếu tố	Mã hóa	Số biến	Cronbach's Alpha
Năng lực và sự hỗ trợ của giảng viên	PIC	4	0,801
Sự phù hợp của nội dung và hoạt động tập luyện	PCA	4	0,773
Cảm nhận tính hữu ích	PU	4	0,828
Sự hài lòng	SAT	4	0,850
Thói quen tập luyện	HAB	4	0,773
Điều kiện thuận lợi	FC	4	0,779
Ý định duy trì tập luyện	CI	4	0,820

Hệ số Cronbach's Alpha của 7 nhóm yếu tố dao động từ 0,773 đến 0,850, đều lớn hơn 0,70 vì vậy các thang đo có độ nhất quán nội tại đạt yêu cầu và được sử dụng cho các phân tích tiếp theo.

2.2. Thực trạng các nhóm yếu tố liên quan đến sự tham gia và duy trì hoạt động GDTC

Để nhận diện những mặt được sinh viên đánh giá tích cực và những nội dung còn hạn chế, nghiên cứu phân tích giá trị trung bình, độ

lệch chuẩn và thứ hạng của 7 nhóm yếu tố. Kết quả được trình bày tại bảng 2.

Bảng 2. Giá trị trung bình của các nhóm yếu tố nghiên cứu

Mã hóa	Nhóm yếu tố	M	SD	Xếp hạng
SAT	Sự hài lòng	4,367	0,666	1
CI	Ý định duy trì tập luyện	4,213	0,663	2
PIC	Năng lực và sự hỗ trợ của giảng viên	4,126	0,803	3
PU	Cảm nhận tính hữu ích	3,724	0,854	4
PCA	Sự phù hợp của nội dung và hoạt động tập luyện	3,719	0,791	5
FC	Điều kiện thuận lợi	3,697	0,797	6
HAB	Thói quen tập luyện	3,440	0,874	7

Bảng 2 cho thấy điểm trung bình của các nhóm yếu tố dao động từ 3,440 đến 4,367. Sự hài lòng (SAT) được đánh giá cao nhất (M=4,367), tiếp theo là ý định duy trì tập luyện (CI, M=4,213) và năng lực, sự hỗ trợ của giảng viên (PIC, M=4,126). Ngược lại, thói quen tập luyện (HAB) có điểm trung bình thấp nhất (M=3,440). Các nhóm còn lại là PU, PCA và FC có giá trị trung bình xấp xỉ 3,70.

Để xác định cụ thể các nội dung tạo nên điểm mạnh và hạn chế trong từng nhóm yếu tố, nghiên cứu tiếp tục phân tích 28 biến quan sát. bảng 3 được trình bày dạng rút gọn để thuận tiện đối chiếu.

Bảng 3. Thống kê mô tả các biến quan sát (n = 250)

Mã hóa	M	SD	Mã hóa	M	SD
PIC1	4,30	0,984	SAT3	4,37	0,798
PIC2	4,14	0,967	SAT4	4,41	0,803
PIC3	4,07	0,991	HAB1	3,52	1,065
PIC4	3,98	1,116	HAB2	3,42	1,146
PCA1	3,56	1,044	HAB3	3,28	1,145
PCA2	3,62	1,035	HAB4	3,54	1,179
PCA3	3,88	0,962	FC1	3,70	0,940
PCA4	3,82	1,063	FC2	3,73	1,005
PU1	3,64	1,112	FC3	3,77	1,031
PU2	3,64	1,021	FC4	3,59	1,135
PU3	3,72	1,022	CI1	4,15	0,836
PU4	3,90	1,051	CI2	4,19	0,860
SAT1	4,28	0,833	CI3	4,25	0,789
SAT2	4,40	0,771	CI4	4,26	0,802

Tại bảng 3, SAT4 (M=4,41), SAT2 (M=4,40) và SAT3 (M=4,37) có điểm cao nhất. CI3 và CI4 cũng đạt trên 4,20. Ngược lại, HAB3 (M=3,28) và HAB2 (M=3,42) thấp nhất. PCA1 (M=3,56), PCA2 (M=3,62) và FC4 (M=3,59) cũng tương đối thấp. Một số biến có SD trên 1,10 cho thấy đánh giá giữa sinh viên còn phân tán.

Kết quả trên tương đồng với các nghiên cứu trước đây về những rào cản đối với hoạt động thể chất của sinh viên. Việc các yếu tố như thời gian, sự phù hợp của bài tập và điều kiện cơ sở vật chất bị đánh giá thấp đã được ghi nhận trong các nghiên cứu của Daskapan và cộng sự (2006 cũng như Deliens và cộng sự (2015). Đồng thời, mức đánh giá cao ở các yếu tố sự hài lòng (SAT) và năng lực giảng viên (PIC) củng cố nhận định của Chen và Stotlar (2012) về tầm quan trọng của trải nghiệm học tập tích cực và sự hỗ trợ từ giảng viên đối với thái độ của sinh viên trong các học phần GDTC. Điểm mới của nghiên cứu là đã chỉ ra được "khoảng cách" quan trọng giữa Ý định duy trì tập luyện (CI) với Thói quen tập luyện (HAB). Cụ thể, mặc dù sinh viên bày tỏ mong muốn tiếp tục tập luyện (CI đạt thứ hạng cao), nhưng hành vi này lại chưa được thực hiện một cách tự động, thường xuyên (HAB đạt thứ hạng thấp nhất). Phát hiện này ủng hộ quan điểm của Wood và Rünger (2016) rằng để hình thành thói quen, cần có sự lặp lại hành vi trong một bối cảnh ổn định, thay vì chỉ dựa trên ý định. Điều này ngụ ý rằng các hoạt động GDTC chỉ diễn ra trong khuôn khổ học phần là chưa đủ; cần có các chương trình can thiệp để tạo ra môi trường và lịch trình tập luyện thường xuyên, giúp sinh viên vượt qua "khoảng cách" này. Bên cạnh đó, kết quả về PCA1 và PCA2 cho thấy cường độ vận động và độ khó kỹ thuật chưa thực sự phù hợp với sự khác biệt về thể trạng và khả năng tiếp thu của người học. Đây là một hạn chế cần được khắc phục bằng việc phân hóa nội dung giảng dạy. Tương tự, điểm thấp của FC4 cho thấy quỹ thời gian và nguồn lực duy trì tập luyện vẫn là rào cản lớn, phù hợp với nhận định của các nghiên cứu trước.

2.3. So sánh các nhóm yếu tố theo giới tính và năm học

Kiểm định t độc lập được sử dụng để so sánh theo giới tính và ANOVA một yếu tố để so sánh theo năm học. Kiểm định Levene cho thấy phương sai giữa các nhóm đồng nhất ở cả 7 yếu tố (p>0,05), vì vậy kết quả t-test và ANOVA thông thường được sử dụng để diễn giải.

Bảng 4. So sánh các nhóm yếu tố nghiên cứu theo giới tính

Nhóm yếu tố	Nam (n = 116) M ± SD	Nữ (n = 134) M ± SD	t	p
PIC	4,045 ± 0,850	4,196 ± 0,757	-1,482	0,140
PCA	3,718 ± 0,782	3,720 ± 0,802	-0,025	0,980
PU	3,787 ± 0,849	3,670 ± 0,858	1,079	0,282
SAT	4,364 ± 0,664	4,369 ± 0,670	-0,061	0,951
HAB	3,478 ± 0,843	3,407 ± 0,902	0,646	0,519
FC	3,756 ± 0,782	3,646 ± 0,809	1,098	0,273
CI	4,237 ± 0,676	4,192 ± 0,652	0,534	0,594

Bảng 4 cho thấy không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê giữa nam và nữ ở cả 7 nhóm yếu tố (tất cả p>0,05). Các chênh lệch về điểm trung bình đều nhỏ, cho thấy những đặc điểm

được ghi nhận trong mẫu không tập trung riêng
ở một giới

Bảng 5. So sánh các nhóm yếu tố nghiên cứu theo năm học

Nhóm yếu tố	Năm 1 (n=50)	Năm 2 (n=74)	Năm 3 (n=76)	Năm 4 (n=50)	F (p)
PIC	4,125 ± 0,793	4,078 ± 0,855	4,237 ± 0,770	4,030 ± 0,788	0,808 (0,491)
PCA	3,600 ± 0,857	3,693 ± 0,788	3,786 ± 0,739	3,775 ± 0,812	0,668 (0,572)
PU	3,625 ± 1,004	3,642 ± 0,839	3,862 ± 0,764	3,735 ± 0,841	1,116 (0,343)
SAT	4,225 ± 0,788	4,419 ± 0,639	4,431 ± 0,627	4,335 ± 0,626	1,183 (0,317)
HAB	3,395 ± 0,977	3,446 ± 0,878	3,467 ± 0,865	3,435 ± 0,795	0,069 (0,976)
FC	3,740 ± 0,857	3,733 ± 0,907	3,697 ± 0,687	3,600 ± 0,728	0,343 (0,794)
CI	4,130 ± 0,663	4,189 ± 0,715	4,326 ± 0,638	4,160 ± 0,614	1,134 (0,336)

Qua bảng 5, cho thấy không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê giữa sinh viên các năm học đối với PIC, PCA, PU, SAT, HAB, FC và CI (tất cả p>0,05). Do kiểm định tổng thể không có ý nghĩa thống kê, không cần diễn giải các so sánh hậu nghiệm. Kết quả theo giới tính và năm học gợi ý rằng các ưu tiên cải thiện nên được xem xét ở cấp độ chung của chương trình, đồng thời vẫn bảo đảm tính linh hoạt để đáp ứng khác biệt cá nhân.

Từ các kết quả trên, hoạt động GDTC tại ĐHQGHN cần chú trọng tạo điều kiện để sinh viên duy trì lịch tập đều đặn, tăng sự phù hợp của cường độ và độ khó bài tập, đồng thời cải thiện khả năng sử dụng sân bãi, dụng cụ, tài liệu hướng dẫn và hoạt động thể thao ngoại khóa. Việc kết nối học phần chính khóa với câu lạc bộ và các hoạt động vận động thường xuyên có thể hỗ trợ quá trình hình thành thói quen. Tuy nhiên, do mẫu được chọn thuận tiện và dữ liệu thu thập tại một thời điểm bằng tự báo cáo, kết quả chỉ phản ánh mối liên quan và mức độ đánh giá, chưa cho phép khẳng định quan hệ nhân quả hoặc hành vi tập luyện thực tế.

3. KẾT LUẬN

Nghiên cứu trên 250 sinh viên ĐHQGHN xác định 7 nhóm yếu tố liên quan đến sự tham gia và duy trì hoạt động GDTC có độ tin cậy đạt yêu cầu (Cronbach's Alpha từ 0,773 đến 0,850). Sự hài lòng, ý định duy trì tập luyện, năng lực, sự hỗ trợ của giảng viên có điểm trung bình cao nhất; thói quen tập luyện thấp nhất. Không ghi nhận sự khác biệt có ý nghĩa thống kê theo giới tính hoặc năm học. Kết quả cho thấy cần ưu tiên hỗ trợ hình thành thói quen vận động thường xuyên, tăng mức độ phù hợp của nội dung và cải thiện điều kiện duy trì tập luyện; đây là cơ sở thực tiễn cho việc hoàn thiện hoạt động GDTC theo định hướng phát triển toàn diện người học tại ĐHQGHN.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bailey, R. (2006). Physical education and sport in schools: A review of benefits and outcomes. Journal of School Health, 76(8), 397–401.

2. Chen, H. C., & Stotlar, D. K. (2012). An examination of the motivation and satisfaction of college students enrolled in physical education courses. Sport Science Review, 21(1–2), 63–79.

3. Daskapan, A., Tuzun, E. H., & Eker, L. (2006). Perceived barriers to physical activity in university students. Journal of Sports Science and Medicine, 5(4), 615–620.

4. Deliens, T., Deforche, B., De Bourdeaudhuij, I., & Clarys, P. (2015). Determinants of physical activity and sedentary behaviour in university students: A qualitative study. BMC Public Health, 15, 201.

5. Nunnally, J. C., & Bernstein, I. H. (1994). Psychometric Theory (3rd ed.). McGraw-Hill.

6. UNESCO. (2015). Quality Physical Education: Guidelines for Policy-Makers. UNESCO.

7. Wood, W., & Rünger, D. (2016). Psychology of habit. Annual Review of Psychology, 67, 289–314.

8. World Health Organization. (2018). Global Action Plan on Physical Activity 2018–2030: More Active People for a Healthier World. World Health Organization.

Nguồn bài báo: Nguyễn Thị Thư, Bài báo trích từ kết quả đề tài cấp Đại học Quốc gia Hà Nội*: "Nghiên cứu các yếu tố ảnh hưởng đến việc thực hiện các hoạt động giáo dục thể chất theo mô hình giáo dục toàn diện cho sinh viên Đại học Quốc gia Hà Nội",* mã số QG.24.67. Dự kiến nghiệm thu tháng 12/2026.

Ngày nhận bài: 20/7/2026; Ngày đánh giá: 05/8/2026; Ngày duyệt đăng: 15/8/2026.



Ảnh: Sinh viên Trường Đại học Quốc gia Hà Nội (nguồn internet)