

NGHIÊN CỨU TÌNH HÌNH THỂ LỰC CỦA SINH VIÊN TRƯỜNG CAO ĐẲNG Y TẾ CẦN THƠ NĂM 2020 - 2021

Nguyễn Quý An^{1*}, Phạm Văn Linh²

1. Trường Cao đẳng Y tế Cần Thơ

2. Trường Đại học Y Dược Cần Thơ

*Email: haianphatct@gmail.com

TÓM TẮT

Đặt vấn đề: Theo Tổ chức Y tế Thế giới, thiếu vận động thể lực là một trong bốn yếu tố nguy cơ hàng đầu gây tử vong trên toàn cầu. **Mục tiêu nghiên cứu:** 1. Xác định tỷ lệ sinh viên có thể lực đạt tiêu chuẩn tại trường Cao đẳng Y tế Cần Thơ năm 2020-2021; 2. Tìm hiểu một số yếu tố liên quan đến thể lực của sinh viên tại trường Cao đẳng Y tế Cần Thơ năm 2020-2021. **Đối tượng và phương pháp nghiên cứu:** Nghiên cứu mô tả cắt ngang có phân tích trên 403 sinh viên cao đẳng chính quy năm thứ nhất đang học ít nhất một học kỳ tại trường Cao đẳng Y tế Cần Thơ năm 2020. Thông tin thu thập gồm thông tin chung và thực trạng thể lực sinh viên. **Kết quả:** Tỷ lệ sinh viên có tình trạng thể lực chung đạt là 48,1% (loại tốt là 25,8%, đạt là 22,3%) và chưa đạt là 51,9%. Trong đó tỷ lệ sinh viên có lực bóp tay thuận đạt loại tốt là 7,7%, đạt là 30,5%; thể lực về nằm ngửa gấp bụng đạt loại tốt là 41,9%, đạt là 36,7%; thể lực về bật xa tại chỗ đạt loại tốt là 53,6%, đạt là 31,5%; thể lực về chạy 30m xuất phát cao đạt loại tốt là 11,2%, đạt là 61,8%; thể lực về chạy con thoi 4×10m đạt loại tốt là 43,9%, đạt là 24,1%; thể lực về chạy tùy sức 5 phút đạt loại tốt là 42,2%, đạt là 41,7%. Ghi nhận có mối liên quan giữa giới tính, nơi ở, hoạt động ngoại khóa với thể lực sinh viên. **Kết luận:** Tình trạng thể lực sinh viên đạt chưa cao và có nhiều yếu tố liên quan đến tình trạng thể lực sinh viên.

Từ khóa: Thể lực sinh viên, tình trạng thể lực, yếu tố liên quan thể lực.

ABSTRACT

RESEARCH ON PHYSICAL STATUS OF STUDENTS
AT CAN THO MEDICAL COLLEGE IN 2020-2021Nguyen Quy An¹, Pham Van Linh²

1. Can Tho Medical College

2. Can Tho University of Medicine and Pharmacy

Background: According to the World Health Organization, physical inactivity was one of the top four risk factors for death globally. **Objectives:** 1. Determining the percentage of students with physical ability who meet the standards at Can Tho Medical College in 2020-2021; 2. Find out some factors related to the fitness of students at Can Tho Medical College in 2020-2021. **Materials and methods:** A cross-sectional descriptive study with analysis on 403 first-year students studying at least one semester at Can Tho Medical College in 2020. Collected information includes general information and students' physical condition. **Results:** Percentage of students with general physical condition reaching 48.1% (25.8% excellent, 22.3% good) and 51.9% unsatisfactory. In Which, the percentage of students with good squeeze force preferred hand is 7.7%; Physical fitness in supine sit-ups was 41.9% of excellent and 36.7% of good; the physical strength of the on-the-spot long-distance bounce was 53.6% of excellent and 31.5% of good; The physical fitness in running 30m with a high starting point was 11.2% of excellent and 61.8% of good; the physical fitness of running the 4×10m shuttle was 43.9% of excellent and 24.1% of good; Physical fitness in running depending on strength 5 minutes was 42.2% of excellent and 41.7% of good. Record the relationship between object gender, place of residence, extracurricular activities and student fitness. **Conclusion:** The student's physical condition is not high and there are many factors related to the student's physical condition.

Keywords: Student fitness, physical condition, fitness-related factors.

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Theo Tổ chức Y tế Thế giới, thiếu vận động thể lực là một trong bốn yếu tố nguy cơ hàng đầu gây tử vong trên toàn cầu. Vận động thể lực đầy đủ sẽ giảm 30% nguy cơ tử vong do mọi nguyên nhân; giảm từ 20-40% nguy cơ mắc các bệnh tim mạch, đái tháo đường, ung thư đại trực tràng và ung thư vú ở phụ nữ; giảm nguy cơ mắc trầm cảm, phòng ngừa bệnh loãng xương, cải thiện trí nhớ và giúp kiểm soát cân nặng [1], [11]. Tại Việt Nam hiện nay, có khoảng 30% người trưởng thành thiếu vận động thể lực. Đây là một trong những yếu tố nguy cơ làm gia tăng nhanh gánh nặng bệnh không lây nhiễm, ảnh hưởng đến thể chất, tinh thần và làm giảm tuổi thọ của người dân. Một nghiên cứu tại Trường Đại học Công nghiệp Thực phẩm thành phố Hồ Chí Minh cho thấy tỷ lệ đạt thể lực ở nam là 82%, nhưng ở nữ chỉ có 12% [2], [10]. Một nghiên cứu tại Đại học Y Hà Nội cho thấy các sinh viên hệ cử nhân dinh dưỡng có tỷ lệ thể lực đạt là 71,9% [3]. Sinh viên là những nhà trí thức, lực lượng lao động quan trọng tương lai của đất nước. Hoạt động thể lực thường xuyên đem lại nhiều lợi ích với sức khỏe và cả tinh thần giúp cho việc học tập tốt hơn, sáng tạo hơn để giúp ích cho xã hội sau này. Tại trường Cao đẳng Y tế Cần Thơ hàng năm có hàng trăm sinh viên theo học với các khối ngành y, dược, điều dưỡng... vấn đề thể lực luôn được nhà trường xem trọng. Vì vậy, chúng tôi thực hiện đề tài với các mục tiêu sau:

1. Xác định tỷ lệ sinh viên có thể lực đạt tiêu chuẩn tại Trường Cao đẳng Y tế Cần Thơ năm 2020-2021

2. Tìm hiểu một số yếu tố liên quan đến thể lực của sinh viên tại Trường Cao đẳng Y tế Cần Thơ năm 2020-2021.

II. ĐỐI TƯỢNG VÀ PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

2.1. Đối tượng nghiên cứu

Sinh viên đang học tại Trường Cao đẳng Y tế Cần Thơ năm 2020.

- **Tiêu chuẩn chọn mẫu:** Sinh viên cao đẳng chính quy năm thứ nhất đang học ít nhất một học kỳ tại Trường Cao đẳng Y tế Cần Thơ năm 2020.

- **Tiêu chuẩn loại trừ:** Sinh viên không đồng ý tham gia nghiên cứu, có các khuyết tật tứ chi hoặc vắng mặt trong thời gian nghiên cứu.

2.2. Phương pháp nghiên cứu

- **Phương pháp nghiên cứu:** Nghiên cứu sử dụng phương pháp mô tả cắt ngang có phân tích.

- **Cỡ mẫu:** Tính theo công thức tính ước lượng một tỷ lệ

$$n = \frac{Z_{1-\alpha/2}^2 \times p(1-p)}{d^2}$$

Với $Z_{1-\alpha/2} = 1,96$, $p=80,56\%$, $d=5\%$, thay vào công thức được $n=241$ sinh viên, chọn hệ số thiết kế $D=1,5$, cộng 10% hao hụt mẫu và làm tròn chúng tôi chọn cỡ mẫu nghiên cứu là 400 sinh viên. Thực tế nghiên cứu trên 403 sinh viên.

- **Phương pháp chọn mẫu:** Áp dụng phương pháp chọn mẫu nhiều giai đoạn. Giai đoạn 1 chọn ngành, giai đoạn 2 chọn khóa học, giai đoạn 3 chọn lớp và giai đoạn 4 chọn sinh viên.

- **Nội dung nghiên cứu:** Thông tin chung bệnh nhân: Tuổi, giới, kinh tế gia đình, nơi ở, BMI, hoạt động ngoại khóa. Thực trạng thể lực sinh viên: Lực bóp tay thuận, nằm ngửa gập bụng, bật xa tại chỗ, chạy 30m xuất phát cao, chạy con thoi 4 x 10m và chạy tùy sức 5 phút.

- **Tiêu chuẩn đánh giá:** Theo QĐ số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo [2]. Kết quả đánh giá chia làm 3 giá trị tốt, đạt và chưa đạt.

- **Phương pháp thu thập số liệu:** Thông tin chung được thu thập qua phỏng vấn, nội dung đánh giá thể lực được thu thập qua tổ chức thực địa theo đúng quy định.

- **Phương pháp xử lý và phân tích số liệu:** Nhập số liệu và phân tích bằng phần mềm SPSS 18.0. Số liệu thống kê mô tả được trình bày theo tần số, tỷ lệ. Xác định các yếu tố liên quan, sử dụng phép kiểm định χ^2 . Tính OR và khoảng tin cậy 95% của OR ở mức ý nghĩa thống kê 5% để đo lường sự liên quan.

III. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

Nghiên cứu thực hiện trên 403 sinh viên, trong đó tỷ lệ sinh viên 18 tuổi chiếm 69,5%, 19 tuổi là 18,5%, 20 tuổi là 5,5% và trên 20 tuổi là 6,2%. Tỷ lệ nữ chiếm 72,7% và nam là 27,3%. Sinh viên sống tại thành phố Cần Thơ chiếm 39,2%, tại các thành phố khác 60,8%. Tỷ lệ có tham gia các hoạt động thể thao ngoại khóa là 40,4%.

3.1. Thực trạng thể lực sinh viên

Bảng 1. Tình trạng thể lực chung của sinh viên

Thể lực chung	Tần số (n)	Tỷ lệ %
Tốt	104	25,8
Đạt	90	22,3
Chưa đạt	209	51,9
Tổng	403	100

Nhận xét: Tỷ lệ sinh viên có tình trạng thể lực chung đạt loại tốt là 25,8%, đạt là 22,3% và chưa đạt là 51,9%.

Bảng 2. Thực trạng thể lực 6 nội dung của sinh viên

Nội dung	Tốt n (%)	Đạt n (%)	Chưa đạt n (%)
Lực bóp tay thuận	31 (7,7%)	123 (30,5)	249 (61,8)
Nằm ngửa gập bụng	169 (41,9)	148 (36,7)	86 (21,3)
Bật xa tại chỗ	216 (53,6)	127 (31,5)	60 (14,9)
Chạy 30m xuất phát cao	45 (11,2)	249 (61,8)	109 (27,0)
Chạy con thoi 4 x 10m	177 (43,9)	97 (24,1)	129 (32,0)
Chạy tùy sức 5 phút	170 (42,2)	168 (41,7)	65 (16,1)

Nhận xét: Tỷ lệ thể lực về lực bóp tay thuận đạt loại tốt là 7,7%, đạt 30,5%, nằm ngửa gập bụng là 41,9% và 36,7%, bật xa tại chỗ là 53,6% và 31,5%, chạy 30m xuất phát cao là 11,2% và 61,8%, chạy con thoi 4×10m là 43,9% và 24,1% và chạy tùy sức 5 phút là 42,2% và 41,7%.

3.2. Một số yếu tố liên quan đến thể lực

Bảng 3. Liên quan giữa giới, nơi ở, dân tộc và hoạt động thể thao ngoại khóa với thể lực sinh viên

Nội dung		Thể lực đạt		Thể lực chưa đạt		OR CI 95%	p*
		n	%	N	%		
Giới	Nam	77	70,0	33	30,0	3,510 2,194-5,616	<0,001
	Nữ	117	39,9	176	60,1		
Quê quán	Tại Cần Thơ	86	54,4	72	45,6	1,515 1,014-2,265	0,042
	Tỉnh khác	108	44,1	137	55,9		
Dân tộc	Kinh	186	48,2	200	51,8	1,046 0,395-2,768	0,927
	Khác	8	47,1	9	52,9		
Hoạt động ngoại khóa	Có	96	58,9	67	41,1	2,076 1,385-3,111	<0,001
	Không	98	40,8	142	59,2		
Tổng		194	48,1	209	51,9		

* Kiểm định chi-square

Nhận xét: Ghi nhận mối liên quan giữa giới, nơi ở và hoạt động thể thao ngoại khóa với thể lực sinh viên, $p < 0,05$. Chưa ghi nhận mối liên quan giữa dân tộc với thể lực sinh viên, $p > 0,05$.

Bảng 4. Liên quan giữa độ tuổi và BMI với thể lực sinh viên

Nội dung		Thể lực đạt		Thể lực chưa đạt		OR CI 95%	p*
		n	%	n	%		
Tuổi	18 tuổi	144	51,4	136	48,6	1 1,537 0,919-2,570	1 0,100 0,163
	19 tuổi	31	40,8	45	59,2		
	20 tuổi	19	40,4	28	59,6		
BMI	$18,5 \leq \text{BMI} < 23$	96	50,0	96	50,0	1 1,194 0,783-1,821	1 0,409 0,903
	$\text{BMI} < 18,5$	72	45,6	86	54,4		
	$\text{BMI} \geq 23$	26	49,1	27	50,9		
Tổng		194	48,1	209	51,9		

*Kiểm định chi-square

Nhận xét: Chưa ghi nhận mối liên quan giữa độ tuổi và BMI với thể lực sinh viên, $p > 0,05$.

IV. BÀN LUẬN

Thể lực của sinh viên là một vấn đề luôn được quan tâm trong nhà trường, có thể lực tốt mới có thể học tập tốt. Kết quả nghiên cứu ghi nhận tỷ lệ sinh viên ở độ tuổi 18 chủ yếu với 69,5%, kết quả này cũng phù hợp vì các sinh viên đều là sinh viên năm nhất. Tỷ lệ giới có sự chênh lệch với tỷ lệ nữ (72,7%) cao hơn nam (27,3%), do đặc điểm của ngành nghề gồm điều dưỡng, dược, hộ sinh và một số ngành khác nên tỷ lệ nữ cao hơn cũng là phù hợp. Tiêu chuẩn thể lực của nam và nữ khác nhau do đó tỷ lệ nữ chiếm ưu thế cũng không ảnh hưởng đến đánh giá thể lực của sinh viên.

Yếu tố thể lực sẽ chịu ảnh hưởng nhiều bởi vấn đề tham gia các hoạt động thể thao, kết quả nghiên cứu ghi nhận có 40,4% sinh viên có tham gia các hoạt động ngoại khóa khác liên quan đến thể lực. Tham gia các hoạt động ngoại khóa luôn được nhà trường quan tâm và tạo điều kiện để các sinh viên tham gia, tuy nhiên với việc phát triển các nền tảng xã hội như zalo, facebook, games... nên có một bộ phận lớn sinh viên đã hạn chế tham gia các động liên quan đến thể lực.

4.1. Thực trạng thể lực sinh viên

Kết quả nghiên cứu ghi nhận tỷ lệ sinh viên có tình trạng thể lực chung đạt loại tốt là 25,8%, đạt là 22,3% và chưa đạt là 51,9%, như vậy có 48,1% sinh viên có thể lực đạt chung. Trong nghiên cứu của tác giả Bùi Thị Hiền ghi nhận tỷ lệ sinh viên năm thứ nhất ở mức đạt của 6 chỉ tiêu chỉ chiếm 32-50%; số lượng nữ sinh viên năm thứ 2 ở mức đạt của 6 chỉ tiêu chỉ chiếm 37,2-51,2% và số lượng nữ sinh viên năm thứ 3 ở mức đạt của 6 chỉ tiêu chỉ chiếm 38,5-50,9% [4]. Trong nghiên cứu của tác giả Đặng Thị Thu Hằng ghi nhận có 71,9% sinh viên có mức hoạt động thể lực đạt khuyến nghị tối thiểu của WHO [3]. Theo nghiên cứu của tác giả Nguyễn Anh Tuấn ghi nhận tỷ lệ sinh viên có thể lực đạt là 80,56% cao hơn trong nghiên cứu của chúng tôi [9]. Nhận thấy thể lực của sinh trong nghiên cứu của chúng tôi thấp hơn một số nghiên cứu của các tác giả trước đây. Một thực tế cho thấy song hành cùng với sự phát triển của xã hội ngày nay là sự thụ động của con người, sự tiện lợi của các phương tiện đi lại, sự tiện lợi về công việc do sự trợ giúp từ công nghệ khoa học hiện đại, sự tiện lợi từ các dịch vụ hàng hóa và sự phát triển các nền tảng mạng xã hội làm cho mọi người trở nên thụ động hơn, ít hoạt động thể lực hơn đó là những nguyên nhân sẽ dẫn đến sự sụt giảm về thể chất của con người. Điều này ảnh hưởng rất nhiều đến tình trạng thể lực của sinh viên hiện nay, do đó có thể nhận thấy tình trạng thể lực của sinh viên trong nghiên cứu của chúng tôi thấp hơn so với nghiên cứu trước đây là một thực trạng đáng phải suy ngẫm.

Trong 6 nội dung đánh giá thể lực kết quả nghiên cứu cho thấy tỷ lệ thể lực chưa đạt cao nhất là lực bóp tay thuận với 61,8%, thể lực chưa đạt thấp nhất là bật xa tại chỗ với 14,9%. Theo nghiên cứu của tác giả Nguyễn Thế Tình cho thấy đối với nam thì tỷ lệ chưa đạt cao nhất là chạy con thoi 4×10m với 20,69%, ở nội dung chạy 30m xuất phát cao thì tỷ lệ đạt là 100%, ở nữ thì tỷ lệ chưa đạt cao hơn nhưng thấp nhất là chạy 30m xuất phát cao với 25,0% [8]. Trong nghiên cứu của tác giả Trịnh Thế Linh cũng ghi nhận tỷ lệ chưa đạt cao nhất ở nội dung chạy 30m xuất phát cao với 29,79% và chưa đạt thấp nhất ở nội dung bật xa tại chỗ với 17,03% [6]. Nhận thấy từng nội dung nhằm đánh giá những loại thể lực khác nhau, kết quả nghiên cứu cho thấy lực bóp tay của sinh viên chưa đạt là cao nhất, điều này thể hiện sinh viên thường ít làm những công việc liên quan đến sức tay, ít làm việc nặng nên lực tay khá thấp. Nhìn chung các nội dung đánh giá khác của thể lực trong nghiên cứu

của chúng tôi đều thấp hơn ở các tác giả khác.

Thể lực là điều kiện cần để mọi người có thể thực hiện được các hoạt động sống, đối với lứa tuổi sinh viên còn có một nhiệm vụ quan trọng hơn cả đó là học tập, có được một thể chất tốt thì kết quả học tập mới có thể đạt hiệu quả cao nhất. Vấn đề này có thể ảnh hưởng đến sự phát triển của xã hội sau này, vì chính thể hệ sinh viên hiện tại sẽ là tương lai của xã hội sau này.

4.2. Một số yếu tố liên quan đến thể lực

Có nhiều yếu tố ảnh hưởng đến vấn đề thể lực của sinh viên, có thể là những yếu tố chủ quan, cũng có thể là những yếu tố khách quan. Kết quả nghiên cứu ghi nhận có mối liên quan giữa giới tính với thể lực sinh viên, kết quả ghi nhận tỷ lệ nam có thể lực đạt (70,0%) cao hơn 3,510 lần so với nữ (39,9%), $p < 0,001$. Theo nghiên cứu của tác giả Nguyễn Thế Tình thì nhận thấy các nội dung đánh giá thể lực ở nam giới đều cao hơn so với nữ, tuy nhiên tác giả chưa có đánh giá là có sự khác biệt có ý nghĩa không [8]. Giới nữ xưa nay vẫn được xem là phái yếu so với nam giới, mà so với tiêu chuẩn thể lực ở nam và nữ theo quy định thì sự chênh lệch là không cao, đây cũng có thể là một nguyên nhân thể lực của nam đạt tiêu chuẩn cao hơn so với nữ.

Kết quả nghiên cứu còn ghi nhận có mối liên quan giữa quê quán của đối tượng với thể lực sinh viên, cụ thể là những sinh viên có quê quán ở Cần Thơ có thể lực đạt (54,4%) cao hơn so với sinh viên có quê ở các tỉnh thành khác (44,1%). Vấn đề này có thể liên quan đến nhiều yếu tố khác về nơi ở của sinh viên như các phong tục tập quán, lối sống, tình trạng kinh tế.

Một yếu tố khác có liên quan khá gần với tình trạng thể lực sinh viên là vấn đề tham gia các hoạt động ngoại khóa, kết quả nghiên cứu ghi nhận có mối liên quan giữa việc tham gia các hoạt động ngoại khóa với tình trạng thể lực, trong đó các sinh viên có tham gia các hoạt động thể thao ngoại khóa có thể lực đạt (58,9%) cao hơn gấp 2,076 lần so với các sinh viên không tham gia các hoạt động ngoại khóa (40,8%). Theo các nghiên cứu của tác giả Đồng Hương Lan cho thấy hoạt động thể thao ngoại khóa có ảnh hưởng lớn đến sự thay đổi về thể lực của sinh viên trường Đại học Hồng Đức [5]. Trong kết quả nghiên cứu của tác giả Nguyễn Xuân Phúc cũng cho thấy sự thay đổi về thể lực theo hướng tích cực về tình trạng thể lực của sinh viên qua các học phần giáo dục thể chất, kết quả cho thấy có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê về thể lực qua các học phần giáo dục thể chất, $p < 0,05$ [7]. Điều này toàn toàn hợp lý vì tham gia các hoạt động thể chất sẽ giúp cải thiện được tình trạng thể lực, tuy nhiên việc vận động thể lực cần đủ thời gian và đảm bảo phù hợp với thể trạng cơ thể.

Qua các kết quả nghiên cứu có thể nhận thấy tình trạng thể lực của sinh viên trường Cao đẳng Y tế Cần Thơ đang ở mức thấp hơn so với những kết quả nghiên cứu trước đây, điều này thể hiện tình trạng thể lực của lứa tuổi sinh viên đang có dấu hiệu giảm sút so với trước đây, có nhiều yếu tố ảnh hưởng đến tình trạng này, trong đó yếu tố tham gia các hoạt động ngoại khóa có thể xem là có liên quan gần nhất với tình trạng thể lực, do đó để có thể cải thiện được tình trạng thể lực của sinh viên thì việc tạo môi trường để sinh viên tham gia các hoạt động ngoại khóa là rất cần thiết.

V. KẾT LUẬN

Tỷ lệ sinh viên có tình trạng thể lực chung đạt loại tốt là 25,8%, đạt là 22,3% và chưa đạt là 51,9%. Trong đó tỷ lệ thể lực đạt loại tốt và đạt về lực bóp tay thuận là 7,7%, đạt 30,5%, nằm ngửa gập bụng là 41,9% và 36,7%, bật xa tại chỗ là 53,6% và 31,5%, chạy 30m xuất phát cao là 11,2% và 61,8%, chạy con thoi 4×10m là 43,9% và 24,1% và chạy tùy

sức 5 phút là 42,2% và 41,7%. Ghi nhận có mối liên quan giữa giới tính, quê quán và tham gia hoạt động ngoại khóa của sinh viên với thực trạng thể lực, $p < 0,05$.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Y tế (2008), Đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên, Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 09 năm 2008 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo.
2. Bộ Y tế (2019), Chỉ thị về việc tăng cường vận động thể lực trong ngành y tế, Số 06/CT-BYT ngày 14 tháng 05 năm 2019 của Bộ Y tế.
3. Đặng Thị Thu Hằng, Tạ Thị Như Quỳnh, Nguyễn Thị Hải Hà, Đặng Bảo Ngọc, Trần Công Minh và Nguyễn Quang Dũng (2018), Hoạt động thể lực của sinh viên hệ cử nhân dinh dưỡng Đại học Y Hà Nội, *Tạp chí Y tế công cộng*, Số 45 tháng 6/2018, tr.24-32.
4. Bùi Thị Hiền (2018), Thực trạng thể lực chung của nữ sinh viên khoa sư phạm mầm non năm thứ nhất Trường đại học Hồng Đức, *Tạp chí Giáo dục*, Số đặc biệt tháng 6/2018, tr.232-234.
5. Đồng Hương Lan (2015), Đánh giá thực trạng hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa của sinh viên Trường đại học Hồng Đức, *Tạp chí giáo dục số 330*, Kỳ 2-11/2015, tr.58-60.
6. Trịnh Thế Linh (2018), Thực trạng thể lực và một số bài tập nhằm phát triển thể lực cho nữ sinh viên năm thứ nhất Trường đại học Tây Bắc, *Tạp chí Giáo dục*, Số đặc biệt Kỳ 2 tháng 5/2018, tr.228-232.
7. Nguyễn Xuân Phúc (2018), Đánh giá diễn biến thể lực của sinh viên Trường Đại học công nghiệp thực phẩm tp.HCM trong quá trình học môn giáo dục thể chất, *Tạp chí Khoa học Công nghệ và Thực phẩm*, Số 17 (1), tr.143-152.
8. Nguyễn Thế Tình, Nguyễn Văn Cường và Phạm Tuấn Dũng (2017), Thực trạng thể lực của sinh viên chuyên ngành khoa giáo dục thể chất Đại học Huế, *Tạp chí Khoa học – Đại học Huế*, Tập 126, Số 6B, 2017, tr.123-132.
9. Nguyễn Anh Tuấn (2017), Thực trạng và giải pháp nâng cao thể lực cho sinh viên Trường Đại học Quảng Bình, *Tạp chí thông tin Khoa học & Công nghệ Quảng Bình*, Số 2/2017, tr.51-55.
10. Mohammad Nikravan, Ali mohammad Safania, Ali Zarei (2018), Physical Education Method: Effects on Physical Fitness and Competency of the Students, *Ann Appl Sport Sci* 7(4) 2019, pp.17-26.
11. Sarah Ahmed Alkhateeb, Najwa Fahad Alkhameesi, *et al.* (2019), Pattern of physical exercise practice among university students in the Kingdom of Saudi Arabia (before beginning and during college): A cross-sectional study, *BMC Public Health*, (2019) 19:1716, pp.2-7.

(Ngày nhận bài: 26/8/2021 - Ngày duyệt đăng: 29/9/2021)
