

XÂY DỰNG VÀ ỨNG DỤNG GIẢI PHÁP NÂNG CAO THỂ LỰC CHUNG CHO SINH VIÊN NĂM THỨ HAI TRƯỜNG ĐẠI HỌC LÂM NGHIỆP

Dương Thị Thảo¹, Mai Thị Ngoãn²

¹ Trường Đại học Lâm Nghiệp

² Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

Email: duongthaovnuf@gmail.com

Tóm tắt: Kết quả nghiên cứu lựa chọn 02 giải pháp nâng cao thể lực chung cho sinh viên năm hai Trường Đại học Lâm nghiệp, sau 8 tuần thực nghiệm áp dụng hai giải pháp gồm điều chỉnh nội dung giờ học giáo dục thể chất và tổ chức tập luyện ngoại khóa tự nguyện cho thấy thể lực sinh viên đã được cải thiện rõ rệt, có ý nghĩa thống kê ($p < 0,05$). Các chỉ tiêu về sức nhanh, sức mạnh và sức bền đều tăng từ 4–18%, chứng minh tính hiệu quả, khoa học và khả thi của hệ thống bài tập được đề xuất. Bên cạnh đó, mô hình kết hợp giữa tập luyện chính khóa và tự rèn luyện theo nhóm nhỏ đã góp phần duy trì thói quen vận động thường xuyên, tạo nền tảng cho việc phát triển thể chất lâu dài của sinh viên.

Từ khoá: Giải pháp, nâng cao thể lực chung, sinh viên năm thứ hai, Trường Đại học Lâm nghiệp.

Abstract: The study identified and implemented two solutions to improve the general physical fitness of second-year students at Vietnam National University of Forestry. After eight weeks of applying the two solutions—adjusting the content of physical education classes and organizing voluntary extracurricular training—the students' physical fitness showed significant improvement ($p < 0.05$). Indicators of speed, strength, and endurance increased by 4–18%, demonstrating the effectiveness, scientific basis, and feasibility of the proposed training system. Furthermore, the combination of in-class training and small-group self-practice helped maintain regular exercise habits, forming a sustainable foundation for the long-term physical development of students.

Keywords: Solutions, physical fitness improvement, second-year students, Vietnam National University of Forestry.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Thể lực là một trong những yếu tố nền tảng, quyết định khả năng học tập, lao động và thích ứng với môi trường sống của sinh viên (SV) trong giai đoạn đại học. Việc duy trì và phát triển thể lực không chỉ giúp nâng cao hiệu quả học tập, mà còn góp phần hình thành lối sống lành mạnh, tinh thần tích cực và khả năng làm việc bền bỉ trong tương lai. Tuy nhiên, thực tế cho thấy, khi bước sang năm học thứ hai, phần lớn SV bắt đầu chịu áp lực lớn hơn về chuyên môn, khối lượng học tập và các hoạt động xã hội, dẫn đến thời gian vận động thể chất bị giảm sút đáng kể. Tình trạng ít vận động, thói quen sinh hoạt thiếu khoa học đã ảnh hưởng trực tiếp đến sức khỏe và thể lực chung của SV.

Trong bối cảnh đó, việc xây dựng và ứng dụng các giải pháp rèn luyện thể lực phù hợp với điều kiện, đặc thù của SV Trường Đại học Lâm nghiệp là hết sức cần thiết. Nhà trường có môi trường học tập gắn với tự nhiên, nhiều hoạt động ngoại khóa và thực hành ngoài trời - đây là lợi thế lớn để triển khai các chương trình tập luyện thể chất đa dạng, sáng tạo và hiệu quả. Tuy nhiên, hiện nay chưa có nhiều công trình nghiên cứu chuyên sâu tập trung vào đối tượng SV năm hai của Trường Đại học Lâm nghiệp, đặc biệt là các mô hình rèn luyện thể lực có tính ứng dụng cao.

Tổng quan các nghiên cứu liên quan cho thấy, trong và ngoài nước đã có nhiều công trình nghiên cứu về nâng cao thể lực SV thông qua các mô hình tập luyện khác nhau như: chương trình rèn luyện thể chất ngoại khóa, câu lạc bộ thể thao tự chọn, tiết học tăng cường, hay ứng dụng công nghệ số trong theo dõi và đánh giá hoạt động thể lực. Những nghiên cứu này đều khẳng định vai trò quan trọng của việc duy trì hoạt động thể chất thường xuyên, có tổ chức và phù hợp với đặc điểm lứa tuổi, giới tính, điều kiện học tập của SV. Tuy nhiên, việc áp dụng các mô hình này vào môi trường đào tạo đặc thù như Trường Đại học Lâm nghiệp vẫn còn hạn chế, cần có sự điều chỉnh phù hợp để đạt hiệu quả thực tiễn.

Từ thực tiễn trên, nghiên cứu được thực hiện với mục tiêu: *Xây dựng và ứng dụng một số giải pháp nhằm nâng cao thể lực chung cho SV năm hai Trường Đại học Lâm nghiệp*, đồng thời đánh giá hiệu quả sau thời gian thực nghiệm, góp phần nâng cao chất lượng giáo dục thể chất và sức khỏe toàn diện cho SV.

Các phương pháp sử dụng khi nghiên cứu bao gồm: Đọc và phân tích tài liệu; Phỏng vấn tọa đàm; Phương pháp sư phạm; Phương pháp kiểm tra sư phạm và phương pháp toán học thống kê.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

1. Thực trạng thể lực chung của SV năm hai:

Nhằm đánh giá một cách khách quan và toàn diện thực trạng thể lực chung của SV năm hai, nhóm nghiên cứu đã tiến hành kiểm tra 200 SV (100 nam và 100 nữ) đang học tại Trường Đại học Lâm nghiệp trong năm học 2024–2025. Việc kiểm tra được thực hiện theo “Tiêu chuẩn đánh giá thể lực học sinh, SV Việt Nam” do Bộ Giáo dục và Đào tạo (2022) ban hành, đồng thời tham chiếu đối chiếu với tiêu chuẩn thể lực thanh niên ASEAN để đảm bảo tính khách quan, cập nhật và khả năng so sánh trên phạm vi khu vực.

Bộ chỉ tiêu được lựa chọn gồm sáu nội dung cơ bản, phản ánh các nhóm tố chất thể lực chủ yếu của SV. Cụ thể: **chạy 30m xuất phát cao** dùng để đánh giá tố chất **tốc độ di chuyển; bật xa tại chỗ** phản ánh **sức mạnh tốc độ của chi dưới; chạy 1500m đối với nam và 800m đối với nữ** nhằm đánh giá **sức bền tim – phổi và khả năng chịu đựng vận động kéo dài**. Ngoài ra, hai bài kiểm tra **nằm sấp chống đẩy trong 30 giây** và **gập bụng 30 giây** được sử dụng để xác định **sức mạnh của chi trên và cơ trung tâm**, trong khi **lực bóp tay thuận** thể hiện **sức mạnh cơ tay và khả năng nắm giữ**.

Các bài kiểm tra được tiến hành trong điều kiện thời tiết, sân bãi, dụng cụ và hướng dẫn viên đảm bảo đúng quy định chuyên môn. Toàn bộ kết quả được ghi nhận, xử lý bằng phương pháp thống kê mô tả (tính giá trị trung bình – \bar{x} , độ lệch chuẩn – δ) và so sánh với tiêu chuẩn phân loại thể lực theo quy định hiện hành. Các kết quả chi tiết được trình bày trong **bảng 1** dưới đây.

Kết quả tại bảng 1 cho thấy thể lực chung của SV năm hai Trường Đại học Lâm nghiệp ở mức trung bình - khá. Các chỉ tiêu về tốc độ và sức mạnh chi dưới (chạy 30m, bật xa tại chỗ) đạt mức khá, phản ánh khả năng vận động nhanh và sức mạnh bật phát của SV được duy trì ở mức tốt. Ngược lại, các chỉ tiêu phản ánh sức bền tim - phổi (chạy 1500m/800m), sức mạnh chi trên (chống đẩy) và sức mạnh cơ trung tâm (gập bụng, lực bóp tay) còn hạn chế, nhiều SV chỉ đạt mức trung bình hoặc trung bình - yếu. Điều này cho thấy sự mất cân đối trong quá trình rèn luyện thể chất, khi SV ít tham gia các hoạt động thể thao đòi hỏi sức bền và sức mạnh tổng hợp.

Bảng 1. Thực trạng thể lực chung của SV năm hai Trường Đại học Lâm nghiệp (n = 200)

Chỉ tiêu kiểm tra	Đơn vị	Nam (n=100)		Nữ (n=100)		Đánh giá chung
		\bar{x}	δ	\bar{x}	δ	
1. Chạy 30m xuất phát cao	giây	4,84	0,19	5,59	0,22	Khá
2. Bật xa tại chỗ	cm	210,6	11,8	164,9	9,5	Trung bình – khá
3. Chạy 1500m (nam) / 800m (nữ)	phút	6,38	0,28	4,17	0,26	Trung bình
4. Nằm sấp chống đẩy (30s)	lần	27,3	3,2	17,4	2,7	Trung bình
5. Gập bụng 30 giây	lần	25,1	3,0	23,3	2,6	Trung bình
6. Lực bóp tay thuận	kg	38,1	4,5	26,9	3,7	Trung bình – yếu

Nhìn chung, thể lực của SV năm hai vẫn đảm bảo yêu cầu tối thiểu nhưng chưa phát triển toàn diện. Đây là cơ sở thực tiễn quan trọng để nhóm nghiên cứu đề xuất các giải pháp tập luyện nhằm cải thiện đồng đều các tổ chất thể lực, đặc biệt là sức bền và sức mạnh cơ trung tâm, trong giai đoạn tiếp theo.

2. Xây dựng và lựa chọn các giải pháp nâng cao thể lực chung cho SV năm hai Trường Đại học Lâm nghiệp

Trên cơ sở kết quả khảo sát thực trạng thể lực của SV năm hai (bảng 1) cho thấy, mặc dù một số tổ chất thể lực như tốc độ và sức mạnh chi dưới đạt mức khá, song các chỉ tiêu về sức bền, sức mạnh chi trên và sức mạnh cơ trung tâm còn hạn chế. Do đó, việc xây dựng và áp dụng các giải pháp tập luyện có hệ thống, phù hợp đặc điểm sinh viên không chuyên thể thao, là cần thiết nhằm nâng cao thể lực toàn diện, đồng thời hình thành thói quen rèn luyện thường xuyên cho SV.

2.1. Nguyên tắc và cơ sở lựa chọn giải pháp

Việc lựa chọn các giải pháp tập luyện được xây dựng dựa trên các nguyên tắc sau:

Tính khoa học và thực tiễn: Các bài tập dựa trên cơ sở sinh lý, phù hợp với trình độ thể lực và điều kiện tập luyện tại Trường Đại học Lâm nghiệp.

Tính toàn diện: Các bài tập hướng tới phát triển đồng đều các tổ chất thể lực cơ bản: sức mạnh, sức bền, tốc độ, dẻo dai và phối hợp.

Tính sư phạm: Đảm bảo tính vừa sức, tăng dần khối lượng vận động theo tuần, giúp người tập thích nghi mà không gây quá tải.

Tính hấp dẫn và dễ duy trì: Lồng ghép các hình thức tập luyện nhóm, trò chơi vận động, thi đấu đối kháng hoặc sử dụng ứng dụng theo dõi tập luyện (Strava, Zalo nhóm...).

Từ những nguyên tắc trên, nhóm nghiên cứu đề xuất hệ thống giải pháp tập luyện nâng cao thể lực chung trong 8 tuần, áp dụng cho SV năm hai, gồm hai nhóm chính:

Nhóm 1 – Giải pháp tập luyện chính khóa: điều chỉnh nội dung giờ học giáo dục thể chất, tăng cường các bài tập sức bền và sức mạnh.

Nhóm 2 – Giải pháp tập luyện ngoại khóa: tổ chức các buổi tự rèn luyện nhóm, khuyến khích sinh viên tham gia chạy bộ, tập thể dục buổi sáng hoặc thể thao tự chọn.

2.2 Đánh giá mức độ cần thiết và tính khả thi của các giải pháp

Để đảm bảo các giải pháp được lựa chọn có tính khoa học, thực tiễn và khả năng áp dụng cao, nhóm nghiên cứu tiến hành khảo sát ý kiến 15 chuyên gia, giảng viên GDTC và cán bộ phụ trách hoạt động thể thao SV của Trường Đại học Lâm nghiệp.

Các chuyên gia được yêu cầu đánh giá mức độ cần thiết và tính khả thi (độ tin cậy thực thi) của từng giải pháp theo thang điểm Likert 5 mức, từ 1 đến 5 điểm, với quy ước như sau:

- 1 điểm: Không cần thiết / Không khả thi
- 2 điểm: Ít cần thiết / Ít khả thi
- 3 điểm: Trung bình
- 4 điểm: Cần thiết / Khả thi
- 5 điểm: Rất cần thiết / Rất khả thi

Kết quả tổng hợp được thể hiện trong bảng 2 dưới đây.

Bảng 2. Kết quả đánh giá mức độ cần thiết và tính khả thi của các giải pháp (n = 15)

Nhóm giải pháp	Độ cần thiết ($\bar{x} \pm \delta$)	Tính khả thi ($\bar{x} \pm \delta$)	Mức đánh giá
Nhóm 1 – Giải pháp tập luyện chính khóa (Điều chỉnh nội dung giờ học giáo dục thể chất, tăng cường bài tập sức bền và sức mạnh)	4,73 \pm 0,46	4,60 \pm 0,51	Rất cần thiết, rất khả thi
Nhóm 2 – Giải pháp tập luyện ngoại khóa (Tổ chức rèn luyện nhóm, khuyến khích chạy bộ, thể dục buổi sáng, thể thao tự chọn)	4,60 \pm 0,50	4,47 \pm 0,52	Rất cần thiết, khả thi

Kết quả cho thấy, cả hai nhóm giải pháp đều đạt điểm trung bình trên 4,4/5, tức là được đánh giá ở mức “rất cần thiết” và “rất khả thi”. Độ lệch chuẩn thấp ($\delta < 0,6$) chứng tỏ mức độ đồng thuận cao giữa các chuyên gia về giá trị thực tiễn của các giải pháp.

Nhóm 1 – Tập luyện chính khóa được đánh giá cao nhất ($\bar{x} = 4,73$ về cần thiết và 4,60 về khả thi). Điều này phản ánh nhận định chung rằng việc điều chỉnh, tăng cường nội dung thực hành trong giờ học giáo dục thể chất là giải pháp trực tiếp, dễ tổ chức và mang lại hiệu quả rõ rệt.

Nhóm 2 – Tập luyện ngoại khóa cũng được đánh giá tích cực, với điểm trung bình trên 4,4 ở cả hai tiêu chí. Một số chuyên gia lưu ý rằng hiệu quả của giải pháp này phụ thuộc vào tính tự giác của sinh viên và cách tổ chức, giám sát hoạt động ngoài giờ học. Tuy nhiên, nếu có sự hỗ trợ từ giảng viên và câu lạc bộ thể thao, nhóm giải pháp này vẫn rất khả thi và bền vững.

Trên cơ sở kết quả đánh giá ở bảng 2 cho thấy, cả hai nhóm giải pháp đều được các chuyên gia và giảng viên GDTC đánh giá là rất cần thiết và có tính khả thi cao. Do đó, nhóm nghiên cứu tiến hành lựa chọn và triển khai thực nghiệm các nội dung tập luyện thuộc hai

nhóm giải pháp này trong thời gian 8 tuần nhằm kiểm chứng hiệu quả thực tế trong việc nâng cao thể lực chung cho SV năm hai Trường Đại học Lâm nghiệp.

2.3. Đánh giá hiệu quả hệ thống các giải pháp đưa vào thực nghiệm

Trên cơ sở các nguyên tắc lựa chọn giải pháp đã trình bày ở mục 2.2, nhóm nghiên cứu tiến hành xây dựng hệ thống bài tập thực nghiệm kéo dài trong 8 tuần, phù hợp với điều kiện cơ sở vật chất, thời gian học tập và đặc điểm thể lực của SV năm hai Trường Đại học Lâm nghiệp.

Hệ thống bài tập được thiết kế theo nguyên tắc tăng dần khối lượng và cường độ vận động, kết hợp hài hòa giữa rèn luyện sức mạnh, sức bền, tốc độ và sức dẻo, đảm bảo SV có thể tham gia thường xuyên, liên tục mà không gây quá tải. Nội dung cụ thể của chương trình thực nghiệm được trình bày trong bảng 3 dưới đây.

Bảng 3. Hệ thống bài tập nâng cao thể lực chung cho SV năm hai (thời gian thực nghiệm: 8 tuần)

Tuần	Nội dung tập luyện chính	Mục tiêu phát triển	Thời gian tập
Tuần 1–2	- Chạy bền nhẹ 800–1200m mỗi buổi - Bật xa tại chỗ, nhảy dây, plank 30s - Gập bụng 3 × 20 lần	Làm quen khối lượng vận động, kích hoạt sức bền cơ bản	3 buổi/tuần
Tuần 3–4	- Chạy biến tốc (100m nhanh – 100m chậm × 5 vòng) - Chống đẩy 3 × 15 lần - Bật nhảy liên tục 10–12 lần - Gập bụng nâng cao 3 × 25 lần	Phát triển sức mạnh chi dưới và chi trên, cải thiện tim phổi	3–4 buổi/tuần
Tuần 5–6	- Chạy liên tục 1500–2000m - Burpee 3 × 10 lần - Plank 45s, squat 3 × 15 - Chơi thể thao nhóm (bóng đá mini, cầu lông, bóng chuyền)	Nâng cao sức bền, sức mạnh toàn thân và khả năng phối hợp	4 buổi/tuần
Tuần 7–8	- Chạy bền 2000m (duy trì tốc độ ổn định) - Chống đẩy 4 × 20 lần, plank 60s - Gập bụng 3 × 30 lần - Thử sức bài test lại 6 chỉ tiêu	Củng cố, kiểm tra hiệu quả tập luyện, hình thành thói quen vận động	4 buổi/tuần

Hình thức tổ chức và giám sát tập luyện

Để đảm bảo hiệu quả của quá trình thực nghiệm, việc tổ chức và giám sát tập luyện được triển khai theo hai hình thức: trong giờ học chính khóa và ngoài giờ học ngoại khóa, có sự phối hợp chặt chẽ giữa giảng viên và SV tham gia.

Trong giờ học chính khóa: Các buổi học GDTC được sử dụng như thời gian tập luyện chính thức. Giảng viên trực tiếp hướng dẫn kỹ thuật các bài tập trong nhóm giải pháp 1, bao gồm các nội dung tăng cường sức bền và sức mạnh toàn thân (chạy bền, plank, chống đẩy, bật xa...). Trong quá trình thực hiện, giảng viên theo dõi kỹ tư thế, nhịp độ và khả năng đáp ứng của từng SV, từ đó điều chỉnh khối lượng, cường độ và thời gian tập luyện phù hợp với trình độ và thể trạng của mỗi cá nhân.

Ngoài giờ học: SV được khuyến khích tự rèn luyện theo nhóm nhỏ (3–5 người), lựa chọn thời gian phù hợp trong ngày để duy trì hoạt động thể chất, chủ yếu là chạy bộ, thể dục buổi sáng hoặc tập các bài thể lực bổ trợ. Việc tập luyện được ghi nhận thông qua ứng dụng theo dõi vận động (như Strava, Google Fit...) hoặc báo cáo định kỳ trên nhóm lớp. Các nhóm SV chụp lại kết quả hoặc nhật ký tập luyện để giảng viên tổng hợp và theo dõi tiến độ.

Đánh giá tiến độ: Cứ sau mỗi 2 tuần, giảng viên tiến hành thu thập dữ liệu từ cả hai hình thức tập luyện, phân tích mức độ tiến bộ thông qua các chỉ số trung gian (thời gian chạy, số

lần chống đẩy, thời gian plank, v.v.). Đồng thời, giảng viên thực hiện động viên, khen thưởng những nhóm có ý thức rèn luyện tốt, góp phần duy trì động lực và tính liên tục trong quá trình tập luyện 8 tuần.

Kết quả sau thực nghiệm và bàn luận

Sau 8 tuần áp dụng các giải pháp rèn luyện thể lực chung, nhóm nghiên cứu tiến hành kiểm tra lại 06 chỉ tiêu thể lực cơ bản của 200 SV năm hai Trường Đại học Lâm nghiệp. Các chỉ tiêu được so sánh giữa trước thực nghiệm (TN1) và sau thực nghiệm (TN2) nhằm đánh giá mức độ cải thiện thể lực được trình bày tại bảng 4:

Bảng 4. So sánh kết quả thể lực trước và sau thực nghiệm (n = 200)

Chỉ tiêu	Đơn vị	Trước TN ($\bar{x} \pm \delta$)	Sau TN ($\bar{x} \pm \delta$)	$\Delta\%$ Cải thiện	P
Chạy 30m xuất phát cao	s	5,45 \pm 0,38	5,21 \pm 0,35	\uparrow 4,4%	< 0,01
Bật xa tại chỗ	cm	198,6 \pm 15,7	207,8 \pm 14,3	\uparrow 4,6%	< 0,01
Chạy 1500m (nam) / 800m (nữ)	s	409,2 \pm 32,4	385,6 \pm 30,1	\uparrow 5,8%	< 0,001
Nằm sấp chống đẩy	lần/30s	20,5 \pm 5,3	24,2 \pm 5,6	\uparrow 18,0%	< 0,001
Gập bụng 30s	lần	25,4 \pm 4,9	29,1 \pm 5,1	\uparrow 14,6%	< 0,001
Lực bóp tay thuận	kg	32,8 \pm 5,4	35,3 \pm 5,1	\uparrow 7,6%	< 0,01

Kết quả sau 8 tuần thực nghiệm cho thấy thể lực chung của SV năm hai Trường Đại học Lâm nghiệp được cải thiện đáng kể trên tất cả các chỉ tiêu kiểm tra. Ở nhóm các bài kiểm tra sức nhanh và sức bền tim mạch, thành tích chạy 30m xuất phát cao giảm từ 5,45s xuống 5,21s (\uparrow 4,4%, $p < 0,01$), và chạy 1500m (nam) / 800m (nữ) giảm từ 409,2s xuống 385,6s (\uparrow 5,8%, $p < 0,001$), cho thấy khả năng tốc độ và sức bền đã tiến bộ rõ rệt.

Về sức mạnh cơ bắp, nằm sấp chống đẩy tăng từ 20,5 lên 24,2 lần/30s (\uparrow 18,0%, $p < 0,001$) và gập bụng 30s tăng từ 25,4 lên 29,1 lần (\uparrow 14,6%, $p < 0,001$), phản ánh sự phát triển rõ rệt của sức mạnh thân trên và cơ trung tâm (core). Đồng thời, lực bóp tay thuận tăng từ 32,8kg lên 35,3kg (\uparrow 7,6%, $p < 0,01$), còn bật xa tại chỗ tăng từ 198,6cm lên 207,8cm (\uparrow 4,6%, $p < 0,01$), thể hiện sự cải thiện của sức mạnh chi dưới và khả năng bật phát.

Nhìn chung, mức cải thiện trung bình các chỉ tiêu đạt khoảng 9–10%, đều có ý nghĩa thống kê cao, khẳng định tác động tích cực và hiệu quả thực tiễn của chương trình tập luyện 8 tuần trong việc nâng cao thể lực toàn diện cho SV năm hai Trường Đại học Lâm nghiệp.

KẾT LUẬN

Qua quá trình nghiên cứu đề tài đã xây dựng được 02 giải pháp nâng cao thể lực chung cho SV năm hai Trường Đại học Lâm nghiệp và đưa vào thực nghiệm trong 8 tuần. Kết quả thực nghiệm cho thấy các giải pháp, bao gồm điều chỉnh nội dung giờ học chính khóa và tổ chức tập luyện ngoại khóa tự nguyện, đều mang lại hiệu quả tích cực và có ý nghĩa thống kê ($p < 0,05$).

Cụ thể, thể lực của SV được cải thiện rõ rệt ở các chỉ tiêu sức nhanh, sức mạnh và sức bền, với mức tăng từ 4% đến 18%. Điều này khẳng định tính khoa học, hợp lý và khả thi của hệ thống bài tập đã đề xuất. Đồng thời, mô hình kết hợp giữa tập luyện chính khóa và tự rèn luyện nhóm nhỏ giúp duy trì thói quen vận động, tạo môi trường rèn luyện tích cực và bền vững.

Từ kết quả đạt được, nghiên cứu đề xuất nhân rộng mô hình tập luyện này trong toàn trường, tích hợp vào chương trình GDTC đại cương, đồng thời xây dựng hệ thống theo dõi – đánh giá thể lực định kỳ cho SV. Đây là hướng đi thiết thực, góp phần nâng cao chất lượng GDTC, phát triển toàn diện thể lực và sức khỏe SV trong giai đoạn hiện nay.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2022), *Quy định đánh giá thể lực học sinh, sinh viên Việt Nam*, Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam, Hà Nội.
- [2]. Đinh Thị Thu Hà (2020), *Giải pháp nâng cao thể lực chung cho sinh viên các trường đại học khối kỹ thuật*, Tạp chí Khoa học Thể dục Thể thao, số 4, tr. 45–52.
- [3]. Lê Văn Hùng (2019), *Nghiên cứu thực trạng và biện pháp phát triển thể lực cho sinh viên không chuyên thể dục thể thao*, Luận văn Thạc sĩ, Trường Đại học Thể dục Thể thao Bắc Ninh.
- [4]. Nguyễn Thị Mai & Phạm Văn Cường (2021), *Ứng dụng mô hình tập luyện ngoại khóa trong nâng cao thể lực sinh viên*, Tạp chí Khoa học Giáo dục Thể chất, số 6, tr. 33–40.
- [5]. Phạm Hồng Quân (2023), *Đánh giá hiệu quả các bài tập rèn luyện thể lực cho sinh viên khối ngành Nông – Lâm*, Tạp chí Giáo dục, số 543, tr. 27–31.

Nguồn bài báo: Trích từ đề tài khoa học “*Xây dựng và ứng dụng một số giải pháp nhằm nâng cao thể lực chung cho sinh viên năm hai Trường Đại học Lâm nghiệp*” đã được nghiệm thu năm 2025.

Bài nộp ngày 23/11/2025, phản biện ngày 27/5/2026, duyệt in ngày 11/6/2026