ẢNH HƯỞNG CỦA CÁC ĐẶC ĐIỂM NHÂN KHẨU HỌC ĐẾN ĐỘNG LỰC VÀ HÀNH VI TẬP LUYỆN THỂ DỤC THỂ THAO CỦA SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC LUẬT HÀ NỘI

ĐỖ THỊ TƯƠI
Trường Đại học Luật Hà Nội

Nhận bài ngày 08/9/2026. Sửa chữa xong 12/10/2026. Duyệt đăng 21/10/2026.

Abstract

This study examines the effects of demographic characteristics, including gender, year of study, living arrangements, and socioeconomic status, on exercise motivation and behavior among students at Hanoi Law University. Drawing on relevant theoretical frameworks and empirical findings, the study indicates that demographic factors not only influence students' choices of physical activities but also shape their psychological motivation and perceived barriers to participation. The findings provide a basis for educational administrators to develop targeted and effective policies for promoting physical activity on campus. Accordingly, the study proposes practical measures tailored to the characteristics and needs of law students.

Keywords: *Demographic characteristics, exercise behavior, exercise motivation, university students.*

1. Đặt vấn đề

Trong cấu trúc phát triển nhân văn của xã hội hiện đại, giai đoạn đại học được định vị là thời kỳ chuyển giao mang tính quyết định đối với lối sống, nhận thức và hành vi sức khỏe của cá nhân trước khi bước vào cuộc sống trưởng thành độc lập. Việc duy trì hoạt động thể dục thể thao (TDTT) và rèn luyện thể chất thường xuyên trong giai đoạn này không chỉ đóng vai trò tối ưu hóa các chỉ số sinh học, nâng cao hệ miễn dịch mà còn là công cụ giảm tải áp lực tâm lý, cải thiện năng lực nhận thức và hiệu suất học tập của sinh viên (SV). Từ thời cổ đại, triết gia Cicero đã từng khẳng định: "Chính tập luyện thể dục mới là thứ nâng đỡ tinh thần và giữ cho tâm trí luôn tràn đầy sinh lực" (Cicero, dịch năm 1923). Nhiều nghiên cứu quốc tế đã chứng minh lối sống năng động thời kỳ đại học là nền tảng cốt lõi ngăn ngừa các bệnh lý mãn tính không lây nhiễm trong các giai đoạn sau của cuộc đời.

Trong bối cảnh giáo dục đại học hiện đại, sức khỏe thể chất và tinh thần của SV ngày càng trở thành mối quan tâm hàng đầu của các nhà quản lý và nghiên cứu xã hội. SV đại học đang trong giai đoạn chuyển giao quan trọng của cuộc đời, đối mặt với sự thay đổi lớn về lối sống, phương pháp học tập và trách nhiệm cá nhân. Đặc biệt, SV ngành Luật tại các cơ sở đào tạo chuyên sâu như Trường Đại học Luật Hà Nội phải đối mặt với khối lượng kiến thức lý thuyết khổng lồ, các kỳ thi căng thẳng mang tính tư duy cao độ và áp lực chuẩn bị nghề nghiệp khắt khe. Điều này khiến họ dễ rơi vào lối sống ít vận động, gia tăng mức độ căng thẳng, lo âu và suy giảm sức khỏe thể chất. Để giải bài toán cân bằng này, tư tưởng của Thomas Jefferson luôn mang giá trị thời đại khi ông nhấn mạnh: "Thể dục và giải trí cũng cần thiết như việc đọc sách... vì sức khỏe có giá trị hơn việc học" (Jefferson, 1786). Khi SV quá tập trung vào áp lực học thuật mà bỏ quên rèn luyện thân thể, họ vô tình làm suy giảm chính năng lực trí tuệ của mình, bởi "trí thông minh và kỹ năng chỉ có thể hoạt động ở mức tối đa khi cơ thể khỏe mạnh và mạnh mẽ" (Kennedy, 1960).

Email: dotuoi.dhluat.hn@gmail.com

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Tiếp cận nhân khẩu học trong nghiên cứu hành vi thị trường và xã hội

Nhân khẩu học là khoa học nghiên cứu thống kê về dân số loài người. Đây là một ngành khoa học chung có thể áp dụng cho bất cứ một quần thể dân số nào mà có sự thay đổi theo thời gian và không gian. Phân tích nhân khẩu học có thể áp dụng cho toàn bộ xã hội hoặc cho các nhóm được xác định dựa trên các tiêu chí như: tuổi tác, giới tính, tình trạng và quy mô gia đình, nghề nghiệp, thu nhập, dân tộc hay tôn giáo.

Từ rất lâu, nhân khẩu học đã trở thành một biến đo lường và xác định thị trường của hầu hết các doanh nghiệp dù ở phân khúc hay ngành nghề nào. Phân tích nhân khẩu học sẽ là cơ sở quan trọng để phân chia các nhóm khách hàng thành những đối tượng cụ thể, tập trung (Dương Nghiệp Chí et al., 2007). Tất cả sở thích, nhu cầu của khách hàng đều liên quan đến nhân khẩu học. Hơn nữa, việc nắm rõ yếu tố nhân khẩu học, giúp dễ dàng đo lường khách hàng của mình, có thể biết được những đặc tính riêng của từng đối tượng. Dựa vào đó việc xác định thị trường mục tiêu, địa điểm tiếp cận và thu hút khách hàng sẽ trở nên dễ dàng hơn. Nhân khẩu học có thể áp dụng cho toàn bộ xã hội hoặc cho các nhóm được xác định bởi các tiêu chí như giáo dục, quốc tịch, tôn giáo và dân tộc. Nhân khẩu học có thể được xem như là một phân ngành của xã hội học mặc dù có một số khoa nhân khẩu học riêng biệt. Đối tượng của nhân khẩu học thường là đo lường tiến trình phát triển của dân số, tuy nhiên những nghiên cứu rộng hơn về nhân khẩu học cũng bao gồm sự phân tích mối quan hệ giữa những quá trình kinh tế, xã hội, văn hóa và sinh học có ảnh hưởng đến dân số (Nguyễn Đình Huy, 1998; Nguyễn Như Ý, 1999).

Tập luyện thể dục thể thao (TDTT) từ lâu đã được chứng minh là một phương thức hữu hiệu không chỉ giúp nâng cao năng lực thể chất mà còn giải tỏa áp lực tâm lý, cải thiện hiệu suất học tập. Tuy nhiên, hành vi tham gia TDTT ngoại khóa mang tính tự nguyện của SV chịu ảnh hưởng sâu sắc bởi các yếu tố cá nhân và môi trường xung quanh. Nhân khẩu học thể thao đóng vai trò là một lăng kính quan trọng giúp bóc tách và lý giải hành vi này. Nghiên cứu thực chứng cho thấy các đặc điểm như giới tính, năm học, hoàn cảnh kinh tế hay hình thức cư trú quyết định phần lớn động cơ và hành vi.

2.1.1. Khung phân tích tích hợp Thuyết Tự quyết (SDT) và Thuyết Hành vi Dự định (TPB)

Mặc dù hoạt động tập luyện TDTT ngoại khóa mang lại những giá trị thực chứng về mặt thể chất và tâm lý học đường, hành vi tham gia tự nguyện của SV lại chịu sự co giãn lớn bởi các rào cản nội sinh và ngoại sinh. Để xây dựng một khung phân tích toàn diện, nghiên cứu này thực hiện tích hợp hai mô hình lý thuyết kinh điển trong tâm lý học hành vi: Thuyết Tự quyết (Self-Determination Theory - SDT) của Deci và Ryan (1985, 2000) và Thuyết Hành vi Dự định (Theory of Planned Behavior - TPB) của Ajzen (1991). Sự giao thoa này cho phép bóc tách đồng thời cơ chế chuyển hóa động lực nội tâm (góc độ SDT) và quy trình ra quyết định, thực thi hành vi dưới áp lực của cấu trúc nguồn lực vĩ mô (góc độ TPB), trong đó các đặc điểm nhân khẩu học đóng vai trò là những biến số tiền đề (Antecedents).

a. Thuyết Tự quyết (Self-Determination Theory - SDT)

Thuyết tự quyết cho rằng con người được thúc đẩy để phát triển và thay đổi bởi ba nhu cầu tâm lý bẩm sinh (quyền tự chủ, năng lực và sự gắn kết). Khái niệm về động cơ nội tại hoặc sự gắn kết trong các hoạt động bởi phần thưởng vốn có của bản thân hành vi đó, đóng một vai trò quan trọng trong lý thuyết này và theo đó, lý thuyết tự quyết cho rằng mọi người có thể tự quyết khi các nhu cầu về năng lực, sự gắn kết và quyền tự chủ của họ được đáp ứng.

Lý thuyết tự quyết đưa ra hai giả định chính: - Nhu cầu phát triển thúc đẩy hành vi: Giả thiết đầu tiên của lý thuyết về quyền tự quyết là mọi người tích cực hướng tới sự phát triển. Làm chủ được các thách thức trong cuộc sống và trải nghiệm những yếu tố mới là những điều cần thiết để phát triển ý thức gắn kết về bản thân; - Động lực tự chủ là yếu tố quan trọng: Trong khi mọi người thường bị thúc đẩy hành động bởi những phần thưởng bên ngoài như tiền bạc, giải thưởng và sự tán dương, thì lý thuyết tự quyết tập trung chủ yếu vào các động lực bên trong như nhu cầu đạt được kiến thức hoặc sự độc lập.

Các thành phần của sự tự quyết: - Quyền tự chủ: Mọi người cần cảm thấy kiểm soát được hành vi và mục tiêu của chính mình. Cảm giác có thể thực hiện một hành động trực tiếp dẫn đến một thay đổi nào đó là một cảm giác quan trọng trong việc giúp mọi người cảm thấy tự quyết định; - Năng lực: Mọi người cần phải thông thạo các nhiệm vụ và học các kỹ năng khác nhau. Khi mọi người cảm thấy rằng họ có các kỹ năng cần thiết để thành công, họ có nhiều khả năng thực hiện các hành động giúp họ đạt được mục tiêu của mình; - Kết nối hoặc gắn kết: Mọi người cần trải nghiệm cảm giác thân thuộc và gắn bó với người khác.

Cách thức hoạt động: Điều quan trọng là phải nhận ra rằng sự phát triển tâm lý được mô tả bởi lý thuyết tự quyết không xảy ra một cách bị động. Mặc dù mọi người có thể được định hướng phát triển quyền tự quyết theo hướng như vậy nhưng nó đòi hỏi sự chủ động - việc nó cần phải được duy trì liên tục. Ryan và Deci đã gợi ý rằng xu hướng chủ động hay thụ động trong phát triển quyền tự quyết phần lớn chịu ảnh hưởng bởi các điều kiện xã hội gắn với việc chúng ta trưởng thành. Hỗ trợ xã hội chính là chìa khóa. Thông qua các mối quan hệ và tương tác với những người khác, chúng ta có thể thúc đẩy hoặc ngăn cản sự phát triển của bản thân cũng như hạnh phúc. Các yếu tố khác góp mặt trong việc hỗ trợ hoặc cản trở "ba yếu tố cần thiết" cho sự phát triển bao gồm:

Những động lực bên ngoài: Đôi khi có thể hạ thấp quyền tự quyết của bản thân. Theo Deci, việc trao cho mọi người phần thưởng bên ngoài cho một hành vi có động cơ thực chất có thể làm suy yếu quyền tự chủ. Khi hành vi ngày càng bị kiểm soát bởi phần thưởng bên ngoài, mọi người bắt đầu cảm thấy ít kiểm soát hành vi của mình hơn và động lực nội tại bị giảm đi.

Phản hồi tích cực: Có thể thúc đẩy quyền tự quyết. Deci cũng gợi ý rằng đưa ra những lời động viên và phản hồi tích cực bất ngờ về việc thực hiện nhiệm vụ của một người có thể làm tăng động lực nội tại. Loại phản hồi này giúp mọi người cảm thấy có năng lực hơn, đó là nhu cầu chính để phát triển cá nhân.

b. Thuyết Hành vi Dự định (Theory of Planned Behavior - TPB)

Theo thuyết hành vi hoạch định của Ajzen (1991), tác giả cho rằng ý định thực hiện hành vi sẽ chịu ảnh hưởng bởi ba nhân tố như thái độ đối với hành vi, tiêu chuẩn chủ quan và nhận thức về kiểm soát hành vi.

Thuyết hành vi hoạch định được phát triển từ lí thuyết hành vi hợp lí (Ajzen và Fishbein, 1975), lí thuyết này được tạo ra do sự hạn chế của lí thuyết trước về việc cho rằng hành vi của con người là hoàn toàn do kiểm soát lí trí. Ngoài ra, nó còn được phát triển dựa trên sự tự nhận thức hay khả năng thực hiện hành vi (self-efficacy, viết tắt: SET). SET được đề xuất bởi Bandura vào năm 1977, xuất phát từ lý thuyết nhận thức xã hội. Theo Bandura, những kỳ vọng như động lực, hiệu suất và cảm giác thất vọng khi thất bại liên tục quyết định hiệu quả và phản ứng hành vi. Bandura chia kỳ vọng thành hai loại khác nhau: niềm tin vào năng lực bản thân và kết quả kỳ vọng. Ông định nghĩa: 1) Khả năng thực hiện hành vi là niềm tin rằng mức độ thành công mà một người thực hiện hành vi cụ thể; 2) Kết quả kỳ vọng đề cập đến sự kỳ vọng về kết quả cụ thể của một hành vi nhất định. Ông nói rằng sự nhận thức khả năng thực hiện hành vi là điều kiện tiên quyết quan trọng nhất để thay đổi hành vi, vì nó là dấu hiệu của sự chấn chỉnh tâm lý bằng hành động trong và sau một tình huống khó khăn. Các cuộc điều tra trước đây đã chỉ ra hành vi của một người sẽ bị ảnh hưởng mạnh mẽ bởi niềm tin vào năng lực của chính bản thân họ. Vì lý thuyết khả năng thực hiện hành vi góp phần giải thích các mối quan hệ khác nhau giữa niềm tin, thái độ, ý định và hành vi nên SET đã được áp dụng rộng rãi cho các lĩnh vực liên quan đến sức khỏe thể chất và cả tinh thần.

Ba yếu tố quyết định cơ bản trong lí thuyết hành vi hoạch định bao gồm: - Yếu tố cá nhân là thái độ cá nhân đối với hành vi về việc tích cực hay tiêu cực của việc thực hiện hành vi; - Về ý định nhận thức áp lực xã hội của người đó, vì nó đối phó với nhận thức của áp lực hay sự bắt buộc có tính qui tắc nên được gọi là chuẩn chủ quan; - Sự tự nhận thức (self-efficacy) hoặc khả năng thực hiện hành vi, được gọi là kiểm soát nhận thức hành vi (Ajzen, 2005). Lí thuyết cho thấy tầm quan trọng của thái độ đối với hành vi, chuẩn chủ quan và kiểm soát nhận thức hành vi dẫn đến sự hình thành của một ý định hành vi.

2.1.2. Cơ chế phân hóa động lực từ các đặc điểm nhân khẩu học dưới lăng kính SDT

Thuyết Tự quyết (SDT) giả định rằng hành vi của con người vận hành trên một dải liên tục các trạng thái động lực (Motivation Continuum), dịch chuyển từ Vô động lực (Amotivation), qua Động lực ngoại tại (Extrinsic Motivation - bao gồm Điều chỉnh bên ngoài, Điều chỉnh áp đặt, Điều chỉnh đồng hóa, Điều chỉnh tích hợp), đến Động lực nội tại (Intrinsic Motivation). Tiến trình tự quyết này phụ thuộc vào mức độ thỏa mãn của ba nhu cầu tâm lý cơ bản: Sự tự chủ (Autonomy), Năng lực (Competence) và Sự gắn kết (Relatedness).

Trong mô hình nghiên cứu này, các đặc điểm nhân khẩu học đóng vai trò là yếu tố bối cảnh (Contextual factors) can thiệp trực tiếp vào quy trình thỏa mãn các nhu cầu trên:

Biến số Giới tính và sự phân hóa thang đo động lực: Giới tính định hình cách thức cá nhân tiếp nhận và phản hồi các kích thích thể chất. SV nam thường ghi nhận mức độ thỏa mãn nhu cầu Năng lực (Competence) cao thông qua các loại hình vận động mang tính đối kháng và chinh phục thử thách, từ đó thiết lập trạng thái Động lực nội tại (Intrinsic Motivation) bền vững. Ngược lại, SV nữ chịu sự chi phối mạnh mẽ của cấu trúc Điều chỉnh áp đặt (Introjected Regulation) - một dạng động lực ngoại tại xuất hiện khi cá nhân hành động để giải tỏa áp lực tâm lý tiêu cực (cảm giác tội lỗi) hoặc để củng cố giá trị tự thân trước các tiêu chuẩn vóc dáng do xã hội định khuôn.

Biến số Tiến trình năm học và sự biến thiên nhu cầu gắn kết: Nhu cầu gắn kết (Relatedness) có xu hướng biến thiên phi tuyến tính theo thời gian tích lũy học phần tại trường. SV năm thứ nhất, dưới tác động của sự đứt gãy mạng lưới xã hội cũ từ bậc phổ thông, thường đối mặt với sự suy giảm cảm giác thuộc về (Sense of belonging), dẫn đến trạng thái Vô động lực (Amotivation) tạm thời đối với các hoạt động thể chất ngoại khóa. Ngược lại, SV năm hai và năm ba đạt mức độ thỏa mãn nhu cầu gắn kết cao nhờ sự thích nghi và gia nhập các câu lạc bộ thể thao, biến hoạt động TDTT thành phương thức tích lũy vốn xã hội (Social capital).

2.1.3. Vai trò biến số ngoại sinh của nhân khẩu học trong mô hình TPB

Theo Thuyết Hành vi Dự định (TPB) của Ajzen (1991), Ý định hành vi (Behavioral Intention) là biến số dự báo trực tiếp và mạnh mẽ nhất đối với Hành vi thực tế. Ý định này được quyết định bởi ba nhân tố độc lập: Thái độ đối với hành vi (Attitude), Chuẩn chủ quan (Subjective Norm) và Nhận thức kiểm soát hành vi (Perceived Behavioral Control - PBC). Nghiên cứu này định vị các thuộc tính nhân khẩu học là các biến số ngoại sinh (Exogenous variables) gián tiếp cấu trúc lại ba nhân tố tiền đề của TPB:

Điều kiện kinh tế gia đình (SES) và Nhận thức kiểm soát hành vi (PBC): Biến số PBC phản ánh nhận thức của SV về mức độ dễ dàng hay khó khăn khi thực thi hành vi, phụ thuộc vào tính sẵn có của các nguồn lực hỗ trợ (tài chính, thời gian, cơ sở vật chất). Nhóm SV có vị thế kinh tế - xã hội thấp (Low-SES) ghi nhận chỉ số PBC suy giảm nghiêm trọng do rào cản chi phí (thẻ hội viên phòng tập, trang thiết bị chuyên dụng) hoặc do áp lực tối ưu hóa quỹ thời gian cho các công việc làm thêm thu nhập. Ngược lại, nhóm High-SES sở hữu quyền kiểm soát hành vi mạnh mẽ, giúp thúc đẩy tiến trình chuyển hóa từ Ý định sang Hành vi thực tế một cách mượt mà nhờ triệt tiêu được các nút thắt về nguồn lực khách quan.

Khối ngành đào tạo và Chuẩn chủ quan (Subjective Norm): Chuẩn chủ quan đo lường áp lực xã hội nhận thức được từ các chủ thể có tầm ảnh hưởng (đồng lứa, giảng viên). Đặc thù văn hóa học đường (Campus Culture) của từng khối ngành thiết lập các chuẩn chủ quan khác biệt. Khối ngành Kinh tế - Xã hội thường kiến tạo áp lực đồng lứa (Peer pressure) mạnh mẽ về việc duy trì hình ảnh cá nhân năng động, từ đó gia tăng chỉ số Chuẩn chủ quan hướng tới ý định TDTT. Ngược lại, khối ngành Kỹ thuật - Công nghệ với xu hướng đề cao hiệu suất học thuật vô hình trung bình thường hóa lối sống tĩnh tại (Sedentary lifestyle), làm suy giảm nghiêm trọng các kích thích từ chuẩn chủ quan đối với việc vận động thể chất.

2.2. Kết quả thảo luận và phân tích chuyên sâu

2.2.1. Giới tính và cơ chế định khuôn tâm lý - xã hội (Gender Roles & Motivation)

Kết quả phân tích chuyên sâu cho thấy tác động của giới tính lên hành vi TDTT của SV vượt ra ngoài

các giới hạn về mặt sinh học thuần túy, phản ánh sâu sắc cấu trúc định khuôn giới (Gender Roles) trong không gian học đường.

Về mặt động lực học (Lý thuyết SDT), có sự phân cực rõ rệt trong cấu trúc định hướng mục tiêu. SV nam thể hiện xu hướng tìm kiếm sự khẳng định năng lực thông qua tính cạnh tranh, tốc độ và sức mạnh thể chất. Trong khi đó, hành vi TDTT của SV nữ bị thúc đẩy mạnh mẽ bởi cơ chế "Điều chỉnh áp đặt". Động cơ tập luyện của nhóm đối tượng này thường gắn liền với các mục tiêu quản lý trọng lượng cơ thể và tinh chỉnh vóc dáng nhằm tiệm cận với các quy chuẩn thẩm mỹ xã hội đương đại.

Về mặt không gian hành vi (Spatial Behavior), nghiên cứu ghi nhận sự phân hóa loại hình bộ môn chịu sự chi phối của hội chứng Sự bối rối về hình thể trước xã hội (Social Physique Anxiety - SPA). SV nam chiếm ưu thế tuyệt đối tại các không gian mở, mang tính tập thể và đối kháng cao như sân bóng đá, bóng rổ hoặc khu vực cử tạ nặng. Ngược lại, SV nữ có xu hướng co cụm và ưu tiên lựa chọn các không gian đóng, mang tính an toàn tâm lý cao như phòng tập Yoga, Aerobics hoặc Pilates. Xu hướng chọn lựa này đóng vai trò như một cơ chế tự vệ tâm lý nhằm giảm thiểu tối đa các trải nghiệm bị quan sát, đánh giá ngoại hình từ các chủ thể khác giới trong môi trường tập luyện chung đông người.

2.2.2. Tiến trình năm học và sự khủng hoảng quỹ thời gian (Year of Study & Opportunity Cost)

Hành vi và ý định TDTT biến thiên phi tuyến tính qua các năm học, chịu sự chi phối mạnh mẽ bởi áp lực chuyển đổi môi trường và áp lực nghề nghiệp.

- Sinh viên năm thứ nhất (Giai đoạn đứt gãy thói quen): Sự suy giảm hành vi TDTT ở nhóm này bắt nguồn từ sự suy giảm Nhận thức kiểm soát hành vi (Perceived Behavioral Control). Việc thay đổi môi trường sống (chuyển từ phổ thông lên đại học, sống xa nhà) tạo ra các cú sốc thích nghi, khiến SV ưu tiên thời gian cho việc ổn định sinh hoạt hơn là duy trì hoạt động thể chất.

- Sinh viên năm thứ hai và thứ ba (Giai đoạn tối ưu hóa mạng lưới): Đây là đỉnh cao của hành vi thể chất. Động lực tập luyện chuyển dịch sang nhu cầu gắn kết xã hội (Relatedness). TDTT đóng vai trò như một dạng Vốn xã hội (Social Capital) giúp SV kết nối bè bạn, tham gia vào các câu lạc bộ.

- Sinh viên năm cuối (Khủng hoảng"Chi phí cơ hội"): Hành vi TDTT sụt giảm nghiêm trọng do áp lực từ thực tập, khóa luận và chuẩn bị việc làm. Theo lý thuyết kinh tế hành vi, thời gian dành cho thể thao lúc này tạo ra chi phí cơ hội lớn, khiến SV rơi vào trạng thái Kiệt sức (Burnout) và loại bỏ TDTT ra khỏi danh mục ưu tiên hằng ngày.

2.3. Điều kiện kinh tế - xã hội và sự phân hóa nguồn lực (Socioeconomic Status - SES)

Điều kiện kinh tế gia đình và mức chi tiêu hàng tháng là yếu tố nền tảng quyết định đến cơ hội tiếp cận và chất lượng hành vi TDTT.

Biến số phân tích	Nhóm SV có SES cao	Nhóm SV có SES thấp
Đặc điểm Động lực	Động lực trải nghiệm, tối ưu hóa chất lượng sống, khẳng định vị thế.	Động lực giải tỏa áp lực học tập, duy trì sức bền cơ bản.
Loại hình Hành vi	Mang tính thương mại, cố định (Gym Center, Pilates, Tennis).	Mang tính tự do, phụ thuộc hạ tầng công cộng (Công viên, sân trường).
Hành vi bổ trợ	Đầu tư trang thiết bị cá nhân, PT riêng, thực phẩm bổ sung.	Tự rèn luyện qua các nền tảng mở, hạn chế chi phí phụ trợ.
Độ bền vững hành vi	Cao (nhờ Hiệu ứng chi phí chìm - Sunk Cost Fallacy khi trả tiền thẻ thành viên).	Dễ đứt gãy (do phụ thuộc thời tiết hoặc biến động lịch trình làm thêm).

2.4. Khối ngành đào tạo và văn hóa lối sống đặc thù (Field of Study & Campus Culture)

Khối ngành học không chỉ cung cấp kiến thức mà còn trực tiếp định hình Hành vi tĩnh tại (Sedentary Behavior) và nhận thức về sức khỏe của SV.

- Khối ngành Kỹ thuật&Công nghệ (IT, Điện tử...): Đặc thù khối lượng đồ án nặng và thời gian tương tác với máy tính kéo dài làm gia tăng hành vi tĩnh tại. Động lực TDTT của nhóm này mang tính"chữa

lành" hoặc khắc phục các triệu chứng bệnh lý nghề nghiệp (đau mỏi cơ xương khớp) hơn là chủ động rèn luyện thể lực.

- *Khối ngành Kinh tế&Xã hội&Nghệ thuật:* Thường có lịch trình linh hoạt hơn. Động lực TDTT ở nhóm này chịu tác động mạnh mẽ bởi Hiệu ứng lan truyền xã hội (Social Contagion Effect) và áp lực đồng trang lứa (Peer pressure) về việc duy trì phong cách sống năng động, hiện đại và chú trọng ngoại hình.

3. Kết luận

Trong giai đoạn hiện nay, bức tranh thực trạng về hành vi thể chất của SV đại học đang bộc lộ những nghịch lý đáng quan ngại. Dưới tác động của cuộc cách mạng công nghệ số và áp lực từ chương trình đào tạo ngày càng nặng, nhiều SV đang có xu hướng dịch chuyển mạnh mẽ sang lối sống tĩnh tại. Thực trạng này gợi nhắc đến lời cảnh báo sâu sắc của triết gia Plato: "Lối sống thiếu vận động sẽ phá hủy tình trạng tốt đẹp của mỗi con người, trong khi sự vận động và bài tập thể chất có phương pháp sẽ cứu vãn và bảo tồn nó" (Plato, dịch năm 1997). Tỷ lệ SV không đạt tiêu chuẩn về thời lượng vận động khuyến nghị của Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) vẫn ở mức cao, kéo theo hệ lụy về sự suy giảm thể lực và gia tăng các tổn thương sức khỏe tâm thần như trầm cảm, lo âu. Đáng chú ý, mặc dù các cơ sở giáo dục đại học đã có những nỗ lực nhất định trong việc đầu tư hạ tầng thể chất, mức độ tham gia phong trào TDTT của SV vẫn phân hóa rất lớn và thiếu tính bền vững.

Tại Trường Đại học Luật Hà Nội, một đặc thù nhân khẩu học nổi bật là tỷ lệ SV nữ thường chiếm ưu thế rõ rệt so với SV nam trong hầu hết các khóa học. Đồng thời, cấu trúc thời gian biểu và áp lực học tập có sự phân hóa mạnh mẽ giữa SV năm thứ nhất và SV năm cuối. Do đó, hướng nghiên cứu này mang cả ý nghĩa khoa học và thực tiễn cao, giúp nhà trường có cái nhìn toàn diện để xây dựng chính sách phát triển phong trào TDTT học đường phù hợp và hiệu quả hơn. Mục tiêu chiến lược này hoàn toàn thống nhất với quan điểm của Chủ tịch Hồ Chí Minh: "Muốn lao động sản xuất tốt, công tác và học tập tốt thì cần có sức khỏe. Muốn giữ sức khỏe thì nên thường xuyên tập thể dục, thể thao" (Hồ Chí Minh, 1960). Việc bóc tách các đặc điểm nhân khẩu học chính là cơ sở cốt lõi để hiện thực hóa lời căn dặn của Người nhằm "phát triển phong trào thể dục, thể thao cho rộng khắp" (Hồ Chí Minh, 1960), hướng tới một môi trường giáo dục luật học phát triển toàn diện cả về thể lực lẫn trí lực.

Tài liệu tham khảo

Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes,* 50(2), 179-211.

Cicero, M. T. (1923). *On old age (W. A. Falconer, Trans.).* Harvard University Press.

Cổng thông tin điện tử Khu di tích Chủ tịch Hồ Chí Minh tại Phủ Chủ tịch. (n.d.). http://nhasanbacho.vn

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior.* Plenum Press.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry,* 11(4), 227-268.

Dương Nghiệp Chí, Lâm Quang Thành, Phạm Ngọc Viễn, Tạ Xuân Lai (2007). *Tài sản thể dục thể thao kinh doanh và quản trị.* NXB Thể dục thể thao.

Hồ Chí Minh (1960). *Thư gửi Hội nghị cán bộ thể dục, thể thao toàn miền Bắc*, ngày 31/3/1960.

Jefferson, T. (1786, August 27). *Letter to Thomas Mann Randolph, Jr.* Founders Online, National Archives. http://archives.gov.

Kennedy, J. F. (1960, December 26). Sport at the New Frontier: The Soft American. *Sports Illustrated,* 13(26), 14-17.

Nguyễn Đình Huy (1998). *Xã hội học đại cương*. NXB Đại học Quốc gia Hà Nội.

Nguyễn Như Ý (1999). *Đại từ điển Tiếng Việt*. NXB Văn hóa - Thông tin.

Plato. (1997). *Plato: Complete works (J. M. Cooper, Ed.).* Hackett Publishing.