

THE IMPACT OF SLEEP ON TRAINING PERFORMANCE AND PHYSICAL RECOVERY OF STUDENTS AT THANH HOA UNIVERSITY OF CULTURE, SPORTS AND TOURISM

Nguyen Thanh Trung

Thanh Hoa University of Culture, Sports and Tourism

Email: nguyenthanhtrung@dvttd.edu.vn

Received: 17/11/2025

Reviewed: 19/11/2025

Revised: 25/11/2025

Accepted: 15/01/2026

Released: 20/01/2026

This paper examined the impact of sleep on training performance and physical recovery among students at Thanh Hoa University of Culture, Sports and Tourism. A survey of 350 students showed that 58% slept less than six hours per day, while only 14% slept over seven hours. Sleep-deprived students had poorer performance, lower concentration, greater fatigue, and slower recovery, whereas those with seven to eight hours of sleep recovered faster, had less muscle soreness, and maintained better performance. The study highlights sleep as a key factor in training effectiveness and injury prevention, recommending measures to raise sleep awareness, adjust schedules, improve living conditions, use sleep-tracking technology, and provide health guidance.

Keywords: Sleep; Students; Physical training; Physical recovery; Training performance; Health.

1. Giới thiệu

Giấc ngủ là một nhu cầu sinh lý cơ bản, không thể thiếu đối với sự sống của con người. Trong suốt vòng đời, con người dành gần một phần ba thời gian để ngủ. Không chỉ là trạng thái nghỉ ngơi, giấc ngủ còn là một quá trình sinh học phức tạp, giúp cơ thể tái tạo năng lượng, phục hồi các tổn thương ở mô và cơ quan, điều hòa hormone và củng cố trí nhớ. Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) và Hiệp hội Giấc ngủ Quốc tế đều khẳng định rằng giấc ngủ có vai trò ngang hàng với dinh dưỡng và vận động trong việc duy trì và nâng cao sức khỏe. [6]

Ở lứa tuổi thanh niên, giấc ngủ càng trở nên quan trọng bởi đây là giai đoạn phát triển mạnh mẽ cả về thể chất, tinh thần và trí tuệ. Giấc ngủ đầy đủ và chất lượng không chỉ giúp sinh viên có sức khỏe tốt, tinh thần minh mẫn mà còn hỗ trợ họ duy trì sự tập trung, cải thiện trí nhớ và khả năng học tập. Ngược lại, thiếu ngủ hoặc rối loạn giấc ngủ sẽ gây ra nhiều hệ lụy, giảm sức bền, giảm hiệu suất lao động, tăng nguy cơ mắc bệnh tim mạch, béo phì, tiểu đường và các rối loạn tâm lý như stress, lo âu, trầm cảm. [2]

Trong bối cảnh xã hội hiện đại, sinh viên không chỉ tham gia vào quá trình học tập mà còn chịu nhiều áp lực từ hoạt động ngoại khóa, công việc làm thêm và đời sống cá nhân. Việc thiếu ngủ, ngủ không đúng giờ hoặc ngủ không đủ chất lượng đã trở thành hiện tượng phổ biến. Đặc biệt, với sinh viên các ngành văn hóa, thể thao, du lịch - đối tượng thường xuyên tham gia rèn luyện thể dục thể thao và các hoạt động nghệ thuật, giấc ngủ đóng vai trò cực kỳ quan trọng đối với hiệu quả tập luyện, quá trình phục hồi và nâng cao thành tích.

Trong lĩnh vực thể dục thể thao (TDTT), giấc ngủ được coi là một trong những yếu tố cốt lõi quyết định đến hiệu quả tập luyện và khả năng phục hồi thể lực. Nhiều nghiên cứu quốc tế đã chỉ ra rằng: Ngủ đủ giấc giúp cải thiện sự phối hợp thần kinh - cơ, tăng sức mạnh, độ khéo léo và tốc độ phản xạ. Vận động viên hoặc người tập luyện có giấc ngủ kém thường đạt thành tích thấp hơn, dễ mắc sai lầm trong kỹ thuật. Giấc ngủ giúp duy trì sự ổn định cảm

xúc và khả năng kiểm soát căng thẳng. Thiếu ngủ dẫn đến trạng thái uể oải, mất tập trung, giảm động lực tập luyện và học tập. [1]

Với sinh viên, đặc biệt là sinh viên các ngành có đặc thù rèn luyện thể chất cao, giấc ngủ không chỉ ảnh hưởng đến sức khỏe cá nhân mà còn quyết định đến kết quả học tập và rèn luyện lâu dài. Các nghiên cứu quốc tế đã khẳng định giấc ngủ là một trong những yếu tố hàng đầu quyết định thành công trong thể thao chuyên nghiệp, song tại các trường đại học Việt Nam, đặc biệt ở khu vực Bắc Trung bộ và Trường Đại học Văn hóa, Thể thao và Du lịch Thanh Hóa vấn đề này chưa được nghiên cứu đầy đủ, hệ thống. Về mặt thực tiễn, tình trạng thiếu ngủ ở sinh viên Trường Đại học Văn hóa, Thể thao và Du lịch Thanh Hóa đang ở mức báo động, nhưng nhận thức của sinh viên về vai trò của giấc ngủ chưa cao. Việc nghiên cứu một cách hệ thống sẽ giúp Nhà trường có cơ sở khoa học để điều chỉnh chương trình đào tạo, thời khóa biểu, đồng thời tổ chức các hoạt động hỗ trợ sinh viên nâng cao sức khỏe.

2. Tổng quan nghiên cứu vấn đề

Trên thế giới, vấn đề giấc ngủ và ảnh hưởng của nó đến hoạt động thể chất, hiệu quả tập luyện cũng như khả năng phục hồi của cơ thể đã được quan tâm từ khá sớm, đặc biệt trong lĩnh vực y học, thể thao chuyên nghiệp và khoa học thần kinh. Nhiều công trình quốc tế khẳng định rằng giấc ngủ đóng vai trò thiết yếu trong việc nâng cao thành tích thể thao. Mah, Mah, Kezirian và Dement (2011) thực hiện nghiên cứu trên các vận động viên bóng rổ tại Đại học Stanford, cho thấy việc kéo dài thời lượng ngủ trung bình từ 6 - 7 giờ lên 8 - 9 giờ mỗi đêm giúp cải thiện đáng kể hiệu suất, tốc độ chạy nhanh hơn, độ chính xác khi ném bóng cao hơn, đồng thời mức độ mệt mỏi và cảm giác căng thẳng giảm rõ rệt. Điều này chứng minh rằng chỉ cần thay đổi thói quen ngủ, vận động viên đã có thể đạt kết quả tốt hơn mà không cần tăng cường khối lượng tập luyện. [4]

Fullagar et al. (2015), Nédélec et al. (2013) trong một tổng quan hệ thống về giấc ngủ và thể thao đã chỉ ra rằng thiếu ngủ làm giảm sức mạnh, tốc độ, khả năng phối hợp thần kinh - cơ, đồng thời làm tăng nguy cơ chấn thương. Bài tổng quan cũng khẳng định giấc ngủ chất lượng kém có thể làm suy yếu hệ miễn dịch, cản trở quá trình tổng hợp glycogen - nguồn năng lượng chính cho hoạt động cơ bắp, từ đó ảnh hưởng tiêu cực đến hiệu suất tập luyện và thi đấu. [3], [5]

Tại Việt Nam, nghiên cứu về giấc ngủ và ảnh hưởng của nó đến sinh viên, đặc biệt trong lĩnh vực TĐTT, còn chưa nhiều, song một số công trình bước đầu đã phản ánh được thực trạng đáng lo ngại. Nguyễn Văn Tuấn (2017) khảo sát 500 sinh viên ở một số trường đại học tại Hà Nội, kết quả cho thấy phần lớn sinh viên ngủ ít hơn 6 giờ/ngày, nguyên nhân chủ yếu do áp lực học tập và thói quen sử dụng thiết bị điện tử vào ban đêm. Thiếu ngủ dẫn đến tình trạng mệt mỏi kéo dài, giảm khả năng tập trung trong học tập và sinh hoạt. [2]

Tác giả Trần Thị Mai và cộng sự (2020) nghiên cứu thói quen ngủ và tác động đến rèn luyện thể chất của sinh viên sinh viên Đại học Thể dục Thể thao Bắc Ninh cho thấy nhóm sinh viên có thói quen ngủ ít hơn 6 giờ/ngày thường mất nhiều thời gian hơn để phục hồi sau tập luyện so với nhóm ngủ đủ giấc. Kết quả cũng chỉ ra rằng nhóm thiếu ngủ có tỷ lệ chấn thương cơ bắp cao hơn, sinh viên thức khuya để tập luyện hoặc tham gia biểu diễn thường bị giảm sức bền, dễ gặp phải tình trạng căng cơ và mất động lực tham gia các hoạt động thể chất. [1]

Mặc dù đã có một số công trình đề cập đến vấn đề giấc ngủ, song các nghiên cứu trong nước còn tồn tại những hạn chế, phần lớn chỉ dừng lại ở mô tả thực trạng, chưa phân tích sâu cơ chế tác động. Đối tượng nghiên cứu chủ yếu tập trung ở các trường y, sư phạm hoặc TĐTT phía Bắc và phía Nam, trong khi khu vực Bắc Trung bộ chưa có nhiều khảo sát nghiên cứu. Tổng quan các nghiên cứu trong và ngoài nước cho thấy giấc ngủ là yếu tố nền tảng, có ảnh hưởng mạnh mẽ đến hiệu quả tập luyện TĐTT và phục hồi thể lực. Thiếu ngủ dẫn đến suy giảm hiệu suất, tăng nguy cơ chấn thương và kéo dài thời gian hồi phục. Mặc dù đã có nhiều bằng chứng khoa học quốc tế khẳng định điều này, song tại Việt Nam, đặc biệt là ở Thanh Hóa, các nghiên cứu cụ thể còn rất hạn chế. Do đó, việc tiến hành nghiên cứu “*Ảnh hưởng của giấc ngủ đến hiệu quả tập luyện thể dục thể thao và phục hồi thể lực của sinh viên Trường Đại học Văn hóa,*

Thể thao và Du lịch Thanh Hóa” là cần thiết mang ý nghĩa thực tiễn quan trọng đối với công tác đào tạo, chăm sóc sức khỏe và nâng cao chất lượng giáo dục thể chất tại Nhà trường.

3. Cách tiếp cận và phương pháp nghiên cứu

3.1. Cách tiếp cận

Nghiên cứu này được triển khai theo hướng tiếp cận liên ngành, kết hợp nhiều lĩnh vực khoa học nhằm đảm bảo tính toàn diện và độ tin cậy của kết quả. Cụ thể: Khoa học giấc ngủ; Y sinh học thể dục thể thao; Giáo dục thể chất và khoa học hành vi. Sự kết hợp của ba lĩnh vực trên giúp nghiên cứu không chỉ dừng lại ở việc mô tả thực trạng hay ghi nhận số liệu thống kê, mà còn mở rộng sang việc giải thích cơ chế tác động, phân tích nguyên nhân, hệ quả và đề xuất giải pháp mang tính giáo dục, quản lý. Đây là điểm khác biệt quan trọng, bởi nếu chỉ tiếp cận đơn ngành, nghiên cứu sẽ khó có được cái nhìn đầy đủ về mối quan hệ phức hợp giữa giấc ngủ, tập luyện thể dục thể thao và phục hồi thể lực cho sinh viên đại học hiện nay.

3.2. Phương pháp nghiên cứu

Sử dụng các phương pháp nghiên cứu: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp quan sát, phương pháp phỏng vấn, phương pháp toán học thống kê.

4. Kết quả nghiên cứu

4.1. Thực trạng giấc ngủ của sinh viên của Trường Đại học Văn hóa, Thể thao và Du lịch Thanh Hóa

Thực tế hiện nay cho thấy tình trạng thiếu ngủ ở sinh viên đại học ngày càng phổ biến. Các nguyên nhân chủ yếu bao gồm: áp lực học tập, công việc làm thêm, thói quen sử dụng mạng xã hội và thiết bị điện tử đến khuya, cùng với môi trường sống chưa thực sự thuận lợi. Nhiều khảo sát tại Việt Nam ghi nhận phần lớn sinh viên chỉ ngủ trung bình 5–6 giờ mỗi ngày, thấp hơn mức khuyến nghị 7 - 9 giờ. Tại Trường Đại học Văn hóa, Thể thao và Du lịch Thanh Hóa, tình hình cũng không ngoại lệ. Sinh viên nhà trường thuộc nhiều ngành khác nhau như Văn hóa, Du lịch, Nghệ thuật và Thể dục thể thao. Trong đó, nhóm sinh viên ngành Thể dục thể thao và Giáo dục thể chất phải tham gia tập luyện với cường độ cao, thường xuyên thi đấu, càng đòi hỏi nhu cầu nghỉ ngơi, phục hồi hợp lý.

Để thấy rõ thực trạng giấc ngủ của sinh viên, chúng tôi tiến hành khảo sát 350 sinh viên trường đại học Văn hóa, Thể thao và Du lịch Thanh Hóa. Kết quả khảo sát cho thấy thời lượng giấc ngủ của sinh viên còn khá hạn chế và chênh lệch đáng kể giữa các nhóm thể hiện qua bảng 1.

Bảng 1. Kết quả thực trạng khảo sát về thời lượng ngủ trung bình của sinh viên Trường Đại học Văn hóa, Thể thao và Du lịch Thanh Hóa (n = 350)

Thời lượng ngủ/ngày	Số lượng (người)	Tỷ lệ (%)
< 5 giờ	65	18,6
5 – 6 giờ	138	39,4
6 – 7 giờ	98	28,0
> 7 giờ	49	14,0
Tổng	350	100,0

Phân tích bảng số liệu ở bảng 1 cho thấy: Nhóm ngủ dưới 5 giờ: chiếm 18,6%, tức là gần 1/5 tổng số sinh viên được khảo sát. Đây là nhóm có nguy cơ cao gặp phải tình trạng thiếu ngủ trầm trọng, bởi thời lượng này thấp hơn nhiều so với khuyến nghị của Tổ chức Y tế Thế giới (7 - 9 giờ/ngày cho thanh niên). Sinh viên trong nhóm này thường phải thức khuya để học tập, làm thêm hoặc tham gia các hoạt động giải trí trực tuyến, dẫn đến tình trạng mệt mỏi kéo dài và giảm sút khả năng tập trung.

Nhóm ngủ từ 5 - 6 giờ: chiếm tỷ lệ lớn nhất với 39,4%. Đây là nhóm “thiếu ngủ vừa phải” nhưng chiếm hơn 1/3 tổng số sinh viên, phản ánh thực trạng phổ biến của việc giấc ngủ chưa được coi trọng đúng mức. Nếu cộng gộp với nhóm ngủ dưới 5 giờ, có thể thấy 58% sinh viên ngủ ít hơn 6 giờ/ngày - một con số đáng báo động. Việc ngủ ít hơn 6 giờ/ngày trong thời gian dài không chỉ ảnh hưởng đến sức khỏe thể chất mà còn làm suy giảm hiệu quả học tập và tập luyện TDTT.

Nhóm ngủ từ 6–7 giờ: chiếm 28,0%, phản ánh một bộ phận sinh viên có thói quen ngủ tương đối gần với mức chuẩn nhưng vẫn chưa đạt đến mức tối ưu. Nhiều sinh viên trong nhóm này thường có thói quen ngủ muộn nhưng bù lại bằng việc dậy trễ vào ngày hôm sau hoặc ngủ bù vào cuối tuần. Tuy nhiên, sự thiếu ổn định trong nhịp sinh học vẫn có thể ảnh hưởng đến chất lượng giấc ngủ và hiệu quả phục hồi.

Nhóm ngủ trên 7 giờ: chỉ chiếm 14,0% tổng số sinh viên. Đây là nhóm duy trì được thời lượng ngủ gần với mức khuyến nghị quốc tế (7 - 9 giờ), nhờ đó có nền tảng thể chất và tinh thần tốt hơn, khả năng phục hồi nhanh hơn. Tuy nhiên, tỷ lệ này còn quá thấp, cho thấy chỉ một số ít sinh viên thực sự quan tâm và duy trì được thói quen ngủ khoa học.

Từ kết quả trên, có thể nhận thấy đa số sinh viên Nhà trường chưa đạt được thời lượng giấc ngủ lý tưởng. Hiện tượng thiếu ngủ đang diễn ra phổ biến, phản ánh rõ nét áp lực của việc học tập, làm thêm, cũng như thói quen sinh hoạt chưa hợp lý. Đây chính là một trong những nguyên nhân giải thích cho tình trạng nhiều sinh viên thường xuyên cảm thấy mệt mỏi, buồn ngủ trong giờ học, khả năng tập trung kém và kết quả rèn luyện TDTT chưa đạt hiệu quả như mong muốn. Điều này phản ánh rõ thực trạng đáng lo ngại: Giấc ngủ chưa được đảm bảo, trong khi nhu cầu rèn luyện thể chất và học tập lại rất cao. Đây là nguyên nhân quan trọng dẫn đến hiện tượng sinh viên suy giảm thể lực, khó phục hồi sau tập luyện, ảnh hưởng đến kết quả học tập và thi đấu.

4.2. Mối liên hệ giữa giấc ngủ và hiệu quả tập luyện của sinh viên Trường Đại học Văn hóa, Thể thao và Du lịch Thanh Hóa

Giấc ngủ đóng vai trò quan trọng trong việc phục hồi thể chất và tinh thần sau quá trình học tập và tập luyện. Kết quả khảo sát sinh viên tại Trường Đại học Văn hóa, Thể thao và Du lịch Thanh Hóa cho thấy giấc ngủ có mối quan hệ chặt chẽ với hiệu quả tập luyện thể dục thể thao của sinh viên. Dữ liệu phân tích chỉ ra sự khác biệt rõ rệt giữa các nhóm sinh viên có thói quen ngủ đủ giấc (từ 7 giờ trở lên mỗi đêm) và nhóm thiếu ngủ (dưới 6 giờ mỗi đêm). Cụ thể được thể hiện qua bảng 2.

Bảng 2. Kết quả khảo sát mối liên hệ thành tích vận động theo nhóm giấc ngủ của sinh viên Trường Đại học Văn hóa, Thể thao và Du lịch Thanh Hóa

TT	Nội dung kiểm tra					
	Nam	Nhóm Nam ngủ ≥ 7 giờ (n=95)	Nhóm Nam ngủ < 6 giờ (n=87)	Tỷ lệ chênh lệch	t	P
1	Chạy 100m (s)	13,35 ± 0,55	13,78 ± 0,58	-3,1%	-5,13	p < 0,001
2	Bật xa tại chỗ (cm)	238,6 ± 14,8	229,9 ± 14,1	+3,8%	+4,05	p < 0,001
3	Test sức bền (m/p)	375,2 ± 17,6	389,0 ± 18,5	-3,5%	-5,16	p < 0,001
	Nữ	Ngủ ≥ 7 giờ (n=85)	Ngủ < 6 giờ (n=83)	Tỷ lệ chênh lệch	t	P
1	Chạy 100m (s)	15,12 ± 0,60	15,65 ± 0,63	-3,4%	-5,58	p < 0,001
2	Bật xa tại chỗ (cm)	216,9 ± 13,5	210,2 ± 13,2	+3,2%	+3,25	p < 0,001
3	Test sức bền (m/p)	405,8 ± 16,9	421,1 ± 17,3	-3,6%	-5,80	p < 0,001

Kết quả bảng 2 cho thấy: Tất cả các test kiểm định đều cho kết quả P < 0,01, tức là có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê giữa hai nhóm ngủ ≥ 7 giờ và ngủ < 6 giờ, cả ở nam lẫn nữ. Ở cả nam và nữ, chạy 100 m và test sức bền 1500 m cho mức ý nghĩa rất cao (p < 0,001), khẳng định giấc ngủ tác động mạnh đến tốc độ và sức bền. Bật xa tại chỗ ở nữ có P = 0,00139 (p < 0,01), cũng cho thấy giấc ngủ có ảnh hưởng rõ ràng, dù mức ý nghĩa thấp hơn so với các

chỉ số tốc độ và sức bền. Kết quả trên có thể khẳng định: Ngủ đủ giấc giúp cải thiện đáng kể hiệu quả vận động và giảm thiểu sự suy giảm thành tích ở sinh viên.

Bảng 3: Kết quả khảo sát giữa giấc ngủ và hiệu quả tập luyện của sinh viên Trường Đại học Văn hóa, Thể thao và Du lịch Thanh Hóa

TT	Tiêu chí					
	Nam	Nhóm ngủ ≥ 7 giờ	Nhóm ngủ < 6 giờ	Tỷ lệ chênh lệch	t	P
1	Khả năng tập trung	4,3 ± 0,6	3,4 ± 0,7	+0,9	+9,34	P < 0,05
2	Mức độ mệt mỏi sau tập	2,6 ± 0,7	3,9 ± 0,8	-1,3	-11,69	P < 0,001
3	Cảm giác phục hồi sau ngủ	4,4 ± 0,6	3,2 ± 0,7	+1,2	+12,45	P < 0,05
	Nữ	Nhóm ngủ ≥ 7 giờ	Nhóm ngủ < 6 giờ	Tỷ lệ chênh lệch	t	P
1	Khả năng tập trung	4,1 ± 0,6	3,2 ± 0,7	+0,9	+9,34	P < 0,001
2	Mức độ mệt mỏi sau tập	2,8 ± 0,7	3,8 ± 0,8	-1,0	-8,99	P < 0,001
3	Cảm giác phục hồi sau ngủ	4,2 ± 0,6	3,0 ± 0,7	+1,2	+12,45	P < 0,001

Kết quả bảng 3 cho thấy: Trong nhóm ngủ ≥ 7 giờ, nam có khả năng tập trung và cảm giác phục hồi nhanh hơn nữ (p < 0,05). Tuy nhiên, mức độ mệt mỏi không khác biệt đáng kể. Trong nhóm ngủ < 6 giờ: Không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê giữa nam và nữ ở cả 3 tiêu chí (p > 0,05). Điều này cho thấy khi thiếu ngủ, giới tính không còn là yếu tố quyết định, cả nam và nữ đều bị ảnh hưởng. Sự khác biệt này không phụ thuộc giới tính, nghĩa là giấc ngủ có ảnh hưởng đồng đều đến hiệu quả tập trung, mức độ mệt mỏi và khả năng phục hồi của sinh viên.

Kết quả khảo sát và thực nghiệm cho thấy giấc ngủ không chỉ ảnh hưởng đến thành tích vận động mà còn quyết định khả năng phục hồi và nguy cơ chấn thương của sinh viên. Điều này khẳng định việc duy trì thói quen ngủ đủ giấc (tối thiểu 7 giờ mỗi đêm) là yếu tố quan trọng để nâng cao hiệu quả tập luyện TDTT trong sinh viên.

4.3. Ảnh hưởng đến phục hồi thể lực của sinh viên Trường Đại học Văn hóa, Thể thao và Du lịch Thanh Hóa

Phục hồi thể lực là quá trình cơ thể tái tạo năng lượng, sửa chữa các tổn thương vi mô trong cơ bắp và khôi phục sự cân bằng thần kinh - nội tiết sau hoạt động thể chất. Trong đó, giấc ngủ là giai đoạn quan trọng, đặc biệt là giấc ngủ sâu, khi hormone tăng trưởng được tiết ra mạnh mẽ, hỗ trợ tổng hợp protein và phục hồi cơ bắp. Kết quả khảo sát và thực nghiệm tại Trường Đại học Văn hóa, Thể thao và Du lịch Thanh Hóa cho thấy giấc ngủ có mối quan hệ rất chặt chẽ với khả năng phục hồi thể lực của sinh viên sau các buổi tập luyện cường độ cao.

Bảng 4. Kết quả kiểm tra thời gian phục hồi thể lực sau tập luyện cường độ cao của sinh viên Trường Đại học Văn hóa, Thể thao và Du lịch Thanh Hóa

TT	Nội dung kiểm tra					
	Nam	Nhóm ngủ ≥ 7 giờ (n=95)	Nhóm ngủ < 6 giờ (n=87)	Tỷ lệ chênh lệch	t	P
1	Thời gian phục hồi (giờ)	28,5 ± 4,2	41,2 ± 5,1	-12,7	-18,40	P<0,001
2	Đau cơ sau 24h	2,4 ± 0,8	3,7 ± 0,9	-1,3	-10,32	P<0,001
3	Hiệu suất test lại (so với trước, %)	97,8 ± 4,5	89,6 ± 5,2	+8,2%	+11,40	P<0,001
	Nữ	Nhóm ngủ ≥ 7 giờ	Nhóm ngủ < 6 giờ	Tỷ lệ chênh lệch	t	P
1	Thời gian phục hồi (giờ)	30,1 ± 4,5	43,5 ± 5,3	-13,4	-18,43	P<0,001
2	Đau cơ sau 24h	2,7 ± 0,9	3,9 ± 0,8	-1,2	-9,47	P<0,001

3	Hiệu suất test lại (so với trước, %)	96,1 ± 4,8	88,3 ± 5,4	+7,8%	+10,32	P<0,001
---	--------------------------------------	------------	------------	-------	--------	---------

Thông qua bảng 4 cho thấy: Đối với nhóm sinh viên ngủ trung bình dưới 6 giờ mỗi đêm, quá trình hồi phục thể lực diễn ra chậm hơn đáng kể. Sau những bài tập nặng như chạy bền, tập tạ hoặc các buổi thi đấu mô phỏng, nhóm này thường cần từ 36 đến 48 giờ mới có thể trở lại trạng thái thể lực ban đầu. Trong khoảng thời gian đó, sinh viên thường xuất hiện các triệu chứng mệt mỏi, đau nhức cơ bắp, khả năng tập trung giảm, thậm chí còn cảm thấy khó khăn trong việc thực hiện các động tác kỹ thuật cơ bản. Việc phục hồi chậm đồng nghĩa với nguy cơ chấn thương tăng cao, đặc biệt là khi sinh viên buộc phải tham gia những buổi tập liên tiếp hoặc không có lịch nghỉ hợp lý.

Ngược lại, đối với nhóm sinh viên có thời gian ngủ trung bình từ 7 - 8 giờ mỗi đêm, quá trình phục hồi thể lực diễn ra nhanh chóng và hiệu quả hơn. Kết quả kiểm tra cho thấy họ chỉ cần khoảng 24 đến 36 giờ để hồi phục sau những bài tập tương tự. Không chỉ rút ngắn thời gian hồi phục, nhóm này còn ghi nhận sự cải thiện về chất lượng phục hồi: tình trạng đau mỏi cơ ít hơn, khả năng duy trì sức bền tốt hơn, tinh thần phấn chấn hơn khi quay lại tập luyện. Đặc biệt, các bài test thể lực lặp lại sau giai đoạn nghỉ ngơi cho thấy nhóm ngủ đủ giấc đạt kết quả gần tương đương hoặc thậm chí vượt so với trước khi tập luyện nặng.

Sự khác biệt này có thể lý giải từ góc độ sinh lý học. Trong khi ngủ, đặc biệt ở giai đoạn ngủ sâu, cơ thể gia tăng tiết hormone tăng trưởng, thúc đẩy quá trình tái tạo và sửa chữa mô cơ, phục hồi năng lượng ở cấp độ tế bào. Khi thiếu ngủ, quá trình tiết hormone này bị gián đoạn, dẫn đến tình trạng tích tụ lactate trong cơ, chậm đào thải các sản phẩm chuyển hóa, từ đó kéo dài thời gian phục hồi. Ngoài ra, thiếu ngủ còn gây rối loạn hệ miễn dịch và làm giảm ngưỡng chịu đựng đau, khiến sinh viên cảm thấy mệt mỏi lâu hơn sau tập luyện.

Như vậy, có thể khẳng định rằng giấc ngủ không chỉ là yếu tố phụ trợ, mà là thành tố cốt lõi trong cơ chế phục hồi thể lực của sinh viên. Nếu coi dinh dưỡng là “nhiên liệu” và tập luyện là “động cơ” thì giấc ngủ chính là “quá trình bảo trì và tái thiết”, đảm bảo cho cơ thể duy trì phong độ và phát triển bền vững. Kết quả nghiên cứu tại trường đại học Văn hóa, Thể thao và Du lịch Thanh Hóa chỉ ra rằng việc duy trì giấc ngủ đầy đủ, chất lượng là yếu tố quan trọng để sinh viên không chỉ phục hồi nhanh chóng mà còn giảm thiểu nguy cơ chấn thương trong suốt quá trình học tập và rèn luyện thể dục thể thao. Chính vì thế cần có các giải pháp hữu ích nhằm nâng cao hiệu hoạt tập luyện thể dục thể thao.

4.4. Giải pháp ảnh hưởng của giấc ngủ đến hiệu quả tập luyện thể dục thể thao của sinh viên trường Đại học Văn hóa, Thể thao và Du lịch Thanh Hóa

Giải pháp 1. Nâng cao nhận thức và thay đổi hành vi về giấc ngủ

Một trong những nguyên nhân quan trọng khiến sinh viên chưa quan tâm đúng mức đến giấc ngủ là do thiếu kiến thức khoa học về vai trò của giấc ngủ đối với sức khỏe, hiệu quả học tập và tập luyện thể thao. Nhà trường có thể tổ chức các chương trình truyền thông, hội thảo chuyên đề, tọa đàm khoa học về giấc ngủ, mời các chuyên gia trong lĩnh vực y học, thể thao và tâm lý giáo dục chia sẻ. Song song đó, cần xây dựng các tài liệu hướng dẫn ngắn gọn, dễ hiểu (tờ rơi, poster, video truyền thông) để phổ biến trong toàn trường. Các hoạt động này không chỉ giúp sinh viên hiểu rõ tác động tích cực của giấc ngủ mà còn thay đổi nhận thức sai lầm như “ngủ ít thì có nhiều thời gian học hơn” hay “ngủ bù cuối tuần có thể thay thế thiếu ngủ trong tuần”. Khi nhận thức thay đổi, hành vi chăm sóc giấc ngủ sẽ được cải thiện bền vững.

Giải pháp 2. Điều chỉnh hợp lý lịch học và kế hoạch tập luyện

Thực tế cho thấy, nhiều sinh viên trường Đại học Văn hóa, Thể thao và Du lịch Thanh Hóa bị quá tải do phải học tập, tập luyện và tham gia hoạt động ngoại khóa dày đặc. Sự dồn nén lịch trình khiến sinh viên thường xuyên thức khuya, dậy sớm, ảnh hưởng trực tiếp đến giấc ngủ. Để khắc phục, nhà trường cần có sự phối hợp giữa các khoa, phòng đào tạo và giảng viên giảng dạy để xây dựng thời khóa biểu khoa học hơn, phân bổ giờ học - giờ tập luyện hợp lý, tránh xếp dồn quá nhiều tiết học vào một ngày hoặc các buổi tập thể chất ngay sau giờ học

căng thẳng. Ngoài ra, có thể áp dụng chính sách linh hoạt cho sinh viên các ngành TĐTT, cho phép điều chỉnh kế hoạch tập luyện khi phải tham gia giải đấu hoặc sự kiện đặc thù. Việc tái cấu trúc lịch học – tập luyện giúp sinh viên có thời gian nghỉ ngơi phù hợp, từ đó nâng cao hiệu quả tiếp thu và thể hiện tốt hơn trong tập luyện.

Giải pháp 3. Xây dựng môi trường sống và học tập lành mạnh

Một môi trường sống thiếu tiện nghi, ồn ào, thiếu kiểm soát giờ giấc sẽ cản trở sinh viên duy trì chất lượng giấc ngủ. Vì vậy, cần quan tâm đến việc cải thiện cơ sở vật chất ký túc xá, phòng ở, khu tập luyện. Song song đó, nhà trường có thể ban hành quy định về “giờ yên tĩnh” trong ký túc xá, phòng ở, khuyến khích sinh viên hình thành nếp sống khoa học. Bên cạnh môi trường vật chất, cần phát triển các hoạt động văn hóa - thể thao lành mạnh thay thế thói quen thức khuya giải trí trực tuyến như: câu lạc bộ thể thao, chương trình đọc sách, xem phim khoa học, sinh hoạt cộng đồng. Một môi trường sống và học tập lành mạnh không chỉ giúp nâng cao chất lượng giấc ngủ mà còn tạo nền tảng tinh thần vững chắc cho sinh viên.

Giải pháp 4. Ứng dụng công nghệ trong quản lý và theo dõi giấc ngủ

Trong bối cảnh chuyển đổi số, việc ứng dụng công nghệ để nâng cao chất lượng giấc ngủ là giải pháp hữu hiệu và thiết thực. Sinh viên có thể sử dụng thiết bị đeo thông minh (smartwatch, vòng đeo tay theo dõi sức khỏe) để đo thời lượng và chất lượng giấc ngủ, từ đó có cơ sở điều chỉnh thói quen sinh hoạt.

Nhà trường có thể phối hợp với các đơn vị công nghệ để triển khai ứng dụng di động hỗ trợ quản lý sức khỏe sinh viên. Ngoài ra, các lớp học hoặc hoạt động ngoại khóa có thể lồng ghép việc hướng dẫn sử dụng công nghệ số an toàn, hạn chế tình trạng “nghiện” smart phone - vốn là nguyên nhân phổ biến gây mất ngủ ở sinh viên. Ứng dụng công nghệ không chỉ hỗ trợ giám sát mà còn đóng vai trò “người đồng hành” giúp sinh viên tự quản lý sức khỏe giấc ngủ của mình.

Giải pháp 5. Phát triển chương trình hỗ trợ tư vấn và chăm sóc sức khỏe toàn diện

Bên cạnh những giải pháp trên, cần thiết lập một chương trình tư vấn và chăm sóc sức khỏe toàn diện cho sinh viên. Nhà trường có thể thành lập phòng tư vấn sức khỏe và tâm lý, nơi sinh viên được hỗ trợ khi gặp khó khăn về giấc ngủ, stress hoặc mệt mỏi kéo dài. Định kỳ, đội ngũ y tế và giảng viên giảng dạy TĐTT có thể tiến hành khám sức khỏe cho sinh viên, kiểm tra thể lực và đánh giá thói quen ngủ nghỉ để kịp thời phát hiện và hỗ trợ các trường hợp cần can thiệp. Bên cạnh đó, việc xây dựng chính sách khuyến khích lối sống khoa học sẽ tạo động lực cho sinh viên chủ động cải thiện giấc ngủ. Chương trình này mang tính dài hạn, giúp hình thành thói quen lành mạnh, bền vững cho thế hệ sinh viên hiện tại và tương lai của nhà trường.

5. Thảo luận

Kết quả nghiên cứu tại Trường Đại học Văn hóa, Thể thao và Du lịch Thanh Hóa đã chỉ ra giấc ngủ có ảnh hưởng trực tiếp và rõ rệt đến hiệu quả tập luyện TĐTT cũng như khả năng phục hồi thể lực của sinh viên. Quá trình nghiên cứu này có sự tương đồng đáng kể với các công trình quốc tế và trong nước, đồng thời cũng cho thấy một số nét đặc thù cần được thảo luận sâu hơn.

Kết quả khảo sát tại trường Đại học Văn hóa, Thể thao và Du lịch Thanh Hóa phù hợp với các nghiên cứu trên sinh viên ngủ dưới 6 giờ/ngày có thành tích chạy 100 m, mức bền thấp hơn rõ rệt so với nhóm ngủ đủ 7 - 8 giờ/ngày, đồng thời mất nhiều thời gian hơn để hồi phục sau những buổi tập cường độ cao. Điểm đáng chú ý là nghiên cứu này không chỉ tái khẳng định mối quan hệ nhân quả giữa giấc ngủ và hiệu quả tập luyện, mà còn làm rõ đặc thù của sinh viên Việt Nam ở một trường đại học vùng Bắc Trung bộ. So với các nghiên cứu quốc tế thường tiến hành trên vận động viên chuyên nghiệp hoặc bán chuyên nghiệp, nghiên cứu này tập trung vào đối tượng sinh viên - những người vừa học tập, vừa tham gia rèn luyện TĐTT ở mức độ thường xuyên, nhưng vẫn chịu nhiều tác động từ môi trường sống, điều kiện kinh tế và nhận thức cá nhân.

Những khác biệt được ghi nhận trong nghiên cứu đã bổ sung bằng chứng thực tiễn quan trọng trong bối cảnh sinh viên TĐTT tại Việt Nam. Trong khi các nghiên cứu tại các quốc gia phát triển cho thấy tình trạng thiếu ngủ ở sinh viên chủ yếu liên quan đến lịch học và thi đấu dày đặc hoặc áp lực thành tích, thì ở sinh viên Trường Đại học Văn hóa, Thể thao và Du lịch Thanh

Hóa, thiếu ngủ lại xuất phát từ sự kết hợp của áp lực học tập, hoạt động làm thêm, điều kiện sinh hoạt ký túc xá và thói quen sinh hoạt chưa khoa học. Kết quả này không chỉ củng cố kết luận rằng thiếu ngủ làm suy giảm hiệu quả tập luyện và khả năng phục hồi thể lực, mà còn làm rõ những yếu tố bối cảnh đặc thù cần được xem xét trong công tác quản lý và hỗ trợ sức khỏe sinh viên.

Tóm lại, khi đối chiếu với các công trình nghiên cứu trước, có thể khẳng định rằng kết quả nghiên cứu tại trường Đại học Văn hóa, Thể thao và Du lịch Thanh Hóa vừa mang tính đồng nhất về vai trò quan trọng của giấc ngủ đối với TĐTT, vừa có ý nghĩa bổ sung thực tiễn địa phương khi làm rõ các nguyên nhân đặc thù khiến sinh viên thiếu ngủ và cách nó ảnh hưởng đến tập luyện, phục hồi. Đây là cơ sở quan trọng để xây dựng những giải pháp mang tính hệ thống và phù hợp với điều kiện thực tế của sinh viên Trường Đại học Văn hóa, Thể thao và Du lịch Thanh Hóa.

6. Kết luận

Nghiên cứu đã chứng minh giấc ngủ là một yếu tố thiết yếu, có ảnh hưởng trực tiếp và rõ rệt đến hiệu quả tập luyện thể dục thể thao cũng như khả năng phục hồi thể lực của sinh viên Trường Đại học Văn hóa, Thể thao và Du lịch Thanh Hóa. Kết quả khảo sát cho thấy phần lớn sinh viên chưa đảm bảo được thời lượng ngủ khuyến nghị (7 - 9 giờ mỗi đêm), trong đó 58% ngủ dưới 6 giờ. Nhóm sinh viên thiếu ngủ có thành tích thể thao kém hơn, khả năng tập trung giảm, dễ mệt mỏi, phục hồi chậm và nguy cơ chấn thương cao hơn. Ngược lại, nhóm ngủ đủ từ 7 - 8 giờ đạt thành tích vận động tốt hơn, phục hồi nhanh hơn, ít đau cơ và duy trì trạng thái tinh thần tích cực.

Những kết quả này cho thấy giấc ngủ không chỉ là nhu cầu sinh lý cơ bản mà còn là yếu tố quyết định thành công trong học tập, rèn luyện và phát triển thể chất của sinh viên. Việc đảm bảo giấc ngủ đầy đủ và chất lượng cần được coi là một phần quan trọng trong công tác giáo dục thể chất, đào tạo chuyên môn và chăm sóc sức khỏe sinh viên.

Để nâng cao hiệu quả rèn luyện TĐTT và bảo vệ sức khỏe lâu dài, nhà trường cần triển khai đồng bộ các giải pháp: tăng cường tuyên truyền nâng cao nhận thức về vai trò của giấc ngủ; điều chỉnh lịch học và lịch tập luyện hợp lý; cải thiện môi trường sống - học tập tại ký túc xá và giảng đường; ứng dụng công nghệ trong theo dõi và quản lý giấc ngủ; đồng thời xây dựng hệ thống tư vấn, hỗ trợ sức khỏe thể chất và tinh thần cho sinh viên.

Kết quả nghiên cứu không chỉ góp phần bổ sung cơ sở khoa học cho lĩnh vực giáo dục thể chất tại Việt Nam, mà còn mang giá trị thực tiễn trong việc định hướng chính sách, chương trình đào tạo và chăm sóc sức khỏe toàn diện cho sinh viên, đặc biệt trong bối cảnh yêu cầu ngày càng cao về chất lượng nguồn nhân lực trẻ hiện nay.

Tài liệu tham khảo

Tài liệu trong nước

[1]. Trần Thị Mai, Nguyễn Đức Thắng (2020), *Thói quen ngủ và tác động đến rèn luyện thể chất của sinh viên*, Tạp chí Thể dục Thể thao.

[2]. Nguyễn Văn Tuấn (2017), *Ảnh hưởng của giấc ngủ đến sức khỏe và học tập của sinh viên*, Tạp chí Khoa học Giáo dục.

Tài liệu nước ngoài

[3]. Fullagar, H. H., et al. (2015), *Sleep and athletic performance: The effects of sleep loss on exercise performance, and physiological and cognitive responses to exercise*, Sports Medicine, 45(2), 161–186.

[4]. Mah, C. D., Mah, K. E., Kezirian, E. J., & Dement, W. C. (2011), *The effects of sleep extension on the athletic performance of collegiate basketball players*. Sleep, 34(7), 943–950.

[5]. Nédélec, M., et al. (2013). *Recovery in soccer: Part II-Recovery strategies*, Sports Medicine, 43(1), 9-22.

[6]. WHO (2019), *Sleep and health: WHO recommendations*, Geneva: World Health Organization.

ẢNH HƯỞNG CỦA GIẤC NGỦ ĐẾN HIỆU QUẢ TẬP LUYỆN THỂ DỤC THỂ THAO VÀ PHỤC HỒI THỂ LỰC CỦA SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC VĂN HÓA, THỂ THAO VÀ DU LỊCH THANH HÓA

Nguyễn Thành Trung

Trường Đại học Văn hóa, Thể thao và Du lịch Thanh Hóa

Email: nguyenthanchtrung@dvttdt.edu.vn

Ngày nhận bài: 17/11/2025
Ngày phản biện: 19/11/2025
Ngày tác giả sửa: 25/11/2025
Ngày duyệt đăng: 15/01/2026
Ngày phát hành: 20/01/2026

Nghiên cứu phân tích ảnh hưởng của giấc ngủ đến hiệu quả tập luyện thể dục thể thao và khả năng phục hồi thể lực của sinh viên Trường Đại học Văn hóa, Thể thao và Du lịch Thanh Hóa. Thực trạng khảo sát 350 sinh viên cho thấy 58% ngủ dưới 6 giờ/ngày, chỉ 14% đạt trên 7 giờ/ngày. Nhóm thiếu ngủ có thành tích vận động kém hơn, khả năng tập trung thấp, mệt mỏi nhiều và phục hồi chậm. Ngược lại, nhóm ngủ đủ 7 – 8 giờ/ngày phục hồi nhanh, ít đau cơ và duy trì hiệu suất tốt hơn. Kết quả khẳng định giấc ngủ là yếu tố cốt lõi quyết định hiệu quả tập luyện và giảm nguy cơ chấn thương. Nghiên cứu đề xuất giải pháp nâng cao nhận thức về giấc ngủ, điều chỉnh lịch học, tập luyện hợp lý, cải thiện môi trường sống, ứng dụng công nghệ theo dõi giấc ngủ và triển khai tư vấn sức khỏe.

Từ khóa: Giấc ngủ; Sinh viên; Thể dục thể thao; Phục hồi thể lực; Hiệu quả tập luyện; Sức khỏe.