

## THỰC TRẠNG THỂ CHẤT NỮ SINH VIÊN NĂM THỨ NHẤT ĐẠI HỌC QUỐC GIA THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

• ThS. Hoàng Hà<sup>(\*)</sup>; PGS, TS. Huỳnh Trọng Khải<sup>(\*\*)</sup>

### Tóm tắt

*Bài viết sẽ cung cấp các thông tin về thực trạng thể chất của nữ sinh viên năm thứ nhất Đại học Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh. Qua nghiên cứu, chúng tôi đưa ra kết luận xếp loại thể lực của sinh viên dựa theo Quyết định 53/2008/QĐ-BGD&ĐT của Bộ Giáo dục và Đào tạo [1] như sau: loại tốt chiếm 1.69%; loại đạt chiếm 3.73% và loại không đạt chiếm 94.58%.*

*Từ khóa: thực trạng, thể chất, thể lực, giáo dục thể chất, sinh viên.*

### 1. Đặt vấn đề

Sinh viên các trường đại học thuộc Đại học Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh (ĐHQG-HCM) là lực lượng lao động trí thức trong tương lai của đất nước. Lực lượng này đóng vai trò quan trọng trong sự nghiệp đổi mới, công nghiệp hoá, hiện đại hóa đất nước. Sự phát triển thể chất của đối tượng này không chỉ là vấn đề nòi giống mà còn là vấn đề chăm lo bồi dưỡng một lực lượng lao động quan trọng. Do đó, có những thông tin chính xác về thực trạng thể chất của đối tượng này vô cùng cần thiết, đây là căn cứ quan trọng định hướng cho sinh viên trong việc rèn luyện thể chất.

Mục đích nghiên cứu của bài viết nhằm cung cấp các thông tin chính xác về thực trạng thể chất của nữ sinh viên năm thứ nhất ĐHQG-HCM; qua đó giúp các nhà chuyên môn, cán bộ quản lý điều chỉnh chương trình giáo dục thể chất góp phần nâng cao chất lượng công tác giáo dục thể chất cho sinh viên ĐHQG-HCM.

Phương pháp nghiên cứu: phương pháp tham khảo tài liệu, phương pháp kiểm tra sự phạm, phương pháp kiểm tra y sinh học, phương pháp nhân trắc học và toán thống kê. Chúng tôi đánh giá thực trạng thể chất nữ sinh viên các trường thuộc ĐHQG-HCM theo những chỉ số sau: chiều cao đứng (cm), cân nặng (kg), chỉ số BMI, công năng tim, dung tích sống (lít), đứng dẻo gập thân (cm), chạy 30m xuất phát cao (giây), bật xa tại chỗ (cm), lực bóp tay (KG), chạy con thoi 4x10m (giây), chạy tụt sức 5 phút (tính quãng đường, m), nằm ngửa gập bụng 30 giây (lần).

Khách thể nghiên cứu: 590 nữ viên sinh 19 tuổi tại các trường đại học thuộc ĐHQG-HCM gồm: Đại học Khoa học Xã hội và Nhân văn (194 SV), Đại học Bách khoa (66 SV), Đại học Kinh tế - Luật (216 SV), Đại học Tự nhiên (114 SV).

### 2. Kết quả nghiên cứu và bàn luận

Để đánh giá thực trạng thể chất nữ sinh viên năm thứ nhất ĐHQG-HCM, chúng tôi so sánh với thực trạng thể chất người Việt Nam 2001 [5], sinh viên Thành phố Hồ Chí Minh (TP.HCM) cùng độ tuổi, giới tính [4] và đánh giá thể lực của khách thể nghiên cứu theo Quyết định 53 của Bộ Giáo dục và Đào tạo [1].

#### 2.1. So sánh thể chất nữ sinh viên năm thứ nhất ĐHQG-HCM với thể chất của người Việt Nam và sinh viên TP.HCM

Trong so sánh, chúng tôi áp dụng kiểm định t-student một mẫu và tính mức chênh lệch tương đối giữa các giá trị trung bình theo công thức:

$$D = \frac{|\bar{X}_A - \bar{X}_B|}{\bar{X}_B} * 100. \text{ Kết quả so sánh, nếu}$$

$t_{\text{tinh}} \geq t_{05} = 1.96, P \leq 0.05$  sự khác biệt có ý nghĩa thống kê thì chúng tôi mới kết luận là **Tốt hơn** hoặc **kém hơn** còn khi  $t_{\text{tinh}} < t_{05} = 1.96, P > 0.05$  sự khác biệt không có ý nghĩa thống kê thì chúng tôi kết luận là **tương đương** nhau.

Kết quả so sánh giá trị trung bình các chỉ tiêu đánh giá thể chất của khách thể nghiên cứu với nữ sinh viên TP.HCM 19 tuổi (sinh viên TP.HCM) và trung bình thể chất Việt Nam (TBTCVN) 19 tuổi được trình bày tại bảng 1.

<sup>(\*)</sup> Nghiên cứu sinh, Viện Khoa học Thể dục thể thao Việt Nam.

<sup>(\*\*)</sup> Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.

**Bảng 1. So sánh giá trị trung bình các chỉ tiêu đánh giá thể chất nữ sinh viên năm nhất ĐHQG-HCM với nữ sinh viên TP.HCM 19 tuổi và TBTCVN 19 tuổi**

TT	Chỉ tiêu	Sinh viên ĐHQG-HCM		TBTCVN		Sinh viên TP.HCM		$t_1$	$t_2$
		$\bar{X}$	S	$\bar{X}$	D1		D2		
1	Chiều cao đứng (cm)	156.45	5.43	153.66	1.82	156.00	0.29	11.27	1.82
2	Cân nặng (kg)	47.59	5.44	45.77	3.97	46.43	2.49	7.32	4.66
3	Chỉ số BMI	19.44	1.97	19.48	-0.22	19.05	2.04	-0.47	4.32
4	Công năng tim	11.45	2.50	14.04	-18.42	12.71	-9.88	-22.67	-11.01
5	Dung tích sống	1.96	0.37	-	-	-	-	-	-
6	Chạy 30 m XPC (s)	6.34	0.56	6.19	2.44	-	-	5.88	-
7	Bật xa tại chỗ (cm)	166.94	15.81	159.00	4.99	173.00	-3.50	11.01	-8.41
8	Đeo gập thân (cm)	11.07	5.17	13.00	-14.87	12.27	-9.81	-8.20	-5.10
9	Nằm ngửa gập bụng trong 30" (lần)	13.27	3.24	12.00	10.62	-	-	8.62	-
10	Chạy con thoi (s)	12.26	0.81	12.62	-2.89	12.04	1.79	-9.83	5.81
11	Chạy 5 phút tùy sức (m)	730.58	90.21	729.00	0.22	732.10	-0.21	0.39	-0.37
12	Lực bóp tay (KG)	27.74	3.73	29.15	-4.84	-	-	-8.30	-

Số liệu trong bảng 1 cho thấy:

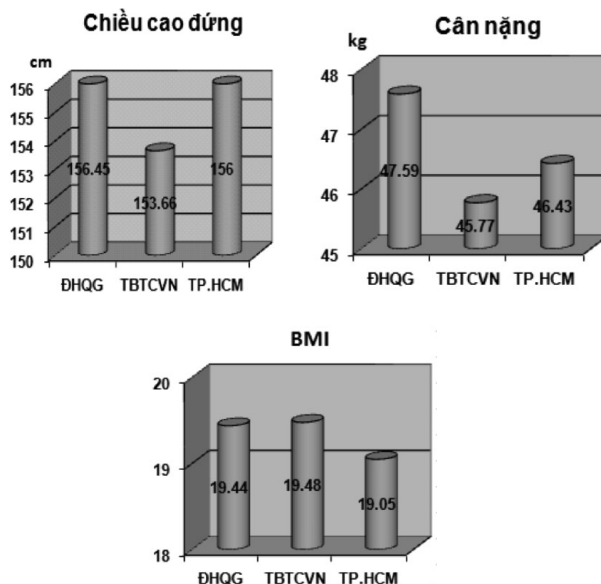
Chiều cao trung bình của nữ sinh viên năm nhất ĐHQG-HCM là 156.45 cm, cao hơn TBTCVN 19 tuổi là 2.79 cm, tương ứng với 1.82% và chênh lệch với sinh viên TP.HCM 19 tuổi là 0.45 cm, tương ứng với 0.29% sự chênh lệch này không đáng kể, có thể coi là tương đương.

Cân nặng trung bình của nữ sinh viên năm nhất ĐHQG-HCM là 47.59 kg nặng hơn TBTCVN 19 tuổi là 1.82 kg, tương ứng với 3.97% và nặng hơn sinh viên TP.HCM 19 tuổi là 1.16 kg, tương ứng với 2.49%.

Chỉ số BMI trung bình của nữ sinh viên năm nhất ĐHQG-HCM là 19.44 chênh lệch với TBTCVN 19 tuổi là 0.04, tương ứng với 0.22% sự chênh lệch này không đáng kể, có thể coi là tương đương với TBTCVN 19 tuổi và cao hơn sinh viên TP.HCM 19 tuổi là 0.39, tương ứng với 2.04%.

Số liệu ở bảng 1 cho thấy, giá trị trung bình chỉ số BMI của nữ sinh viên năm nhất ĐHQG-HCM là 19.44, dựa theo xếp loại của tổ chức Y tế thế giới là bình thường (18.5 - 25).

Kết quả so sánh về hình thái còn được thể hiện qua biểu đồ 1.



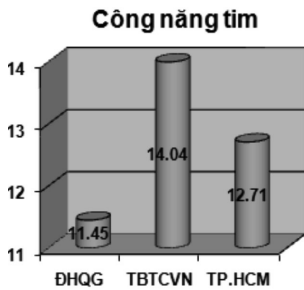
**Biểu đồ 1. So sánh giá trị trung bình các chỉ tiêu hình thái nữ sinh viên năm nhất ĐHQG-HCM với TBTCVN 19 tuổi và sinh viên TP.HCM 19 tuổi Về chức năng:**

Chỉ số công năng tim trung bình của nữ sinh viên năm nhất ĐHQG-HCM là 11.45, tốt hơn TBTCVN 19 tuổi là 2.59, tương ứng với 18.42% và tốt hơn sinh viên TP.HCM 19 tuổi là 1.26, tương ứng với 9.88%.

Kết quả từ bảng 1 cho thấy, giá trị trung bình chỉ số công năng tim của nữ sinh viên năm nhất

ĐHQG-HCM là 11.45, dựa theo phân loại của Ruffier xếp loại kém.

Kết quả so sánh công năng tim còn được thể hiện qua biểu đồ 2.



**Biểu đồ 2. So sánh giá trị trung bình chỉ tiêu công năng tim của nữ sinh viên năm nhất ĐHQG-HCM, nữ sinh viên TP.HCM 19 tuổi và TBTCVN 19 tuổi Về thể lực:**

Thành tích chạy 30m xuất phát cao của nữ sinh viên năm nhất ĐHQG-HCM là 6.34 giây, kém hơn TBTCVN 19 tuổi là 0.15 giây, tương ứng với 2.44%.

Khả năng bật xa tại chỗ của nữ sinh viên năm nhất ĐHQG-HCM 19 tuổi là 166.94cm, tốt hơn TBTCVN 19 tuổi là 7.94cm, tương ứng 4.99% và kém hơn sinh viên TP.HCM 19 tuổi là 6.06cm, tương ứng với 3.50%.

Độ dẻo gập thân nữ sinh viên năm nhất ĐHQG-HCM 19 tuổi là 11.07cm, kém hơn TBTCVN 19 tuổi là 1.93cm, tương ứng với 14.87% và kém hơn sinh viên TP.HCM 19 tuổi là 1.2cm, tương ứng với 9.81%.

Thành tích nằm ngửa gập bụng của nữ sinh viên năm nhất ĐHQG-HCM 19 tuổi là 13.27 lần, tốt hơn TBTCVN 19 tuổi 1.27 lần, tương ứng với 10.62%.

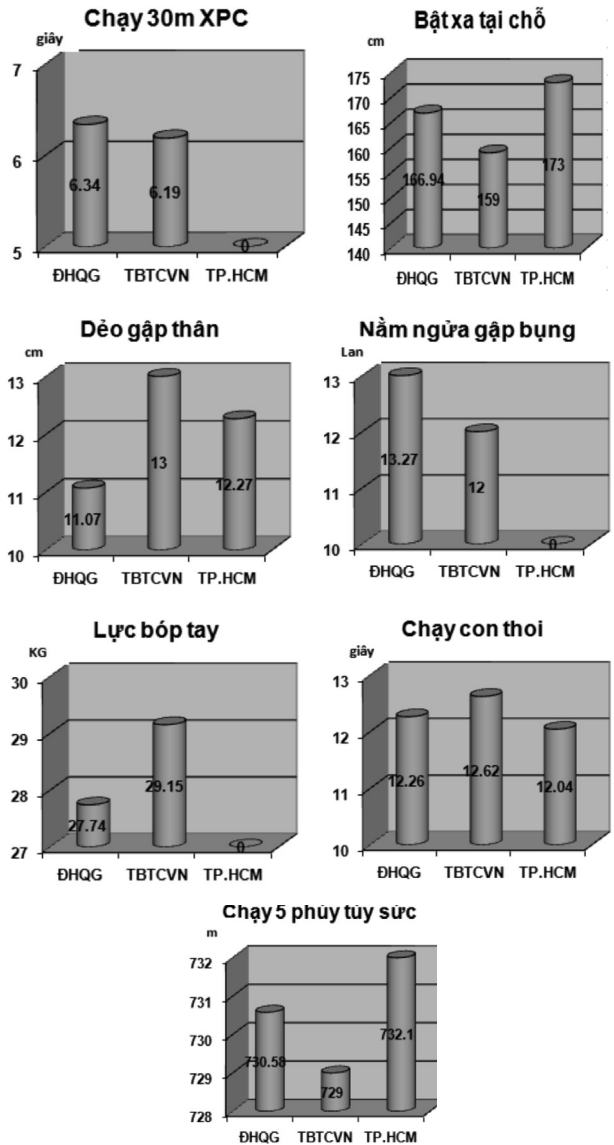
Thành tích lực bóp tay thuận của nữ sinh viên năm nhất ĐHQG-HCM 19 tuổi là 27.74KG kém hơn TBTCVN 19 tuổi 1.41KG, tương ứng với 4.84%.

Thành tích chạy 4x10m của nữ sinh viên năm nhất ĐHQG-HCM 19 tuổi là 12.26 giây, kém hơn TBTCVN 19 tuổi là 0.36 giây, tương ứng với 2.89% và kém hơn sinh viên TP.HCM 19 tuổi là 0.22 giây, tương ứng với 1.79%.

Thành tích chạy 5 phút tùy sức của nữ sinh viên năm nhất ĐHQG-HCM 19 tuổi là 730.58m, chênh lệch với TBTCVN 19 tuổi là 1.58m, tương ứng với 0.22% và chênh lệch với sinh viên TP.HCM

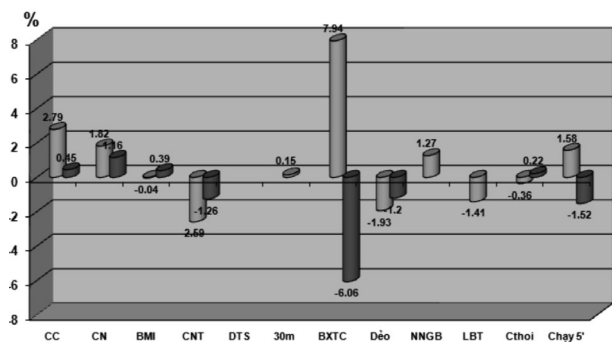
19 tuổi, tương ứng với 0.21% sự chênh lệch này không đáng kể, có thể coi là tương đương với TBTCVN 19 tuổi và sinh viên TP.HCM 19 tuổi.

Kết quả so sánh về thể lực còn thể hiện qua biểu đồ 3.



**Biểu đồ 3. So sánh giá trị trung bình các chỉ tiêu đánh giá thể lực của nữ sinh viên năm nhất ĐHQG-HCM, nữ sinh viên TP.HCM 19 tuổi và TBTCVN 19 tuổi**

Mức chênh lệch giữa các chỉ tiêu đánh giá thể chất của nữ sinh viên năm nhất ĐHQG-HCM, nữ sinh viên TP.HCM 19 tuổi và TBTCVN 19 tuổi được thể hiện qua biểu đồ 4.



**Biểu đồ 4. Sự chênh lệch các chỉ tiêu đánh giá thể chất của nữ sinh viên năm nhất ĐHQG-HCM, nữ sinh viên TP.HCM 19 tuổi và TBTCVN 19 tuổi**

Từ những phân tích trên và biểu đồ 1, 2, 3 và 4 cho thấy:

Thể chất của nữ sinh viên năm nhất ĐHQG-HCM tốt hơn TBTCVN 19 tuổi ở chiều cao đứng, cân nặng, công năng tim, nằm ngửa gập bụng trong 30 giây và bật xa tại chỗ; tương đương ở chỉ số BMI, chạy con thoi 4x10m và chạy 5 phút tùy sức; kém hơn ở các chỉ tiêu chạy 30m xuất phát cao, lực bóp tay thuận và chỉ tiêu dẻo gập thân. Hay thể chất của nữ sinh viên năm nhất ĐHQG-HCM tốt hơn TBTCVN 19 tuổi ở chiều cao đứng, cân nặng, công năng tim, sức mạnh nhóm cơ lưng bụng và

sức mạnh chân; tương đương ở chỉ số BMI, khéo léo và sức bền chung; kém hơn ở sức nhanh, sức mạnh tay và độ dẻo.

Thể chất của nữ sinh viên năm nhất ĐHQG-HCM tốt hơn sinh viên TP.HCM 19 tuổi ở cân nặng, BMI và công năng tim; tương đương ở chiều cao đứng và chạy 5 phút tùy sức; kém hơn ở chỉ tiêu dẻo gập thân, bật xa tại chỗ và chạy con thoi 4x10m. Hay thể chất nữ sinh viên năm nhất ĐHQG-HCM tốt hơn sinh viên TP.HCM 19 tuổi ở chiều cao đứng, cân nặng và công năng tim; tương đương ở chỉ tiêu BMI và sức bền chung; kém hơn ở độ dẻo, sức mạnh chân, sự khéo léo.

**2.2. Đánh giá thể lực nữ sinh viên năm thứ nhất ĐHQG-HCM theo Quyết định 53/2008/QĐ-BGD&ĐT**

Bài viết tiến hành đánh giá từng chỉ tiêu theo tiêu chuẩn của Bộ và đánh giá tổng hợp thể lực qua 4 chỉ tiêu: bật xa tại chỗ (sức mạnh), chạy 30m xuất phát cao (sức nhanh), chạy con thoi 4x10m (khéo léo) và chạy 5 phút tùy sức (sức bền). Kết quả đánh giá thể lực nữ sinh viên năm thứ nhất ĐHQG-HCM theo Quyết định 53/2008/QĐ-BGD&ĐT được trình bày tại bảng 2.

**Bảng 2. Đánh giá thể lực nữ sinh viên năm thứ nhất ĐHQG-HCM theo Quyết định 53/2008/QĐ-BGD&ĐT**

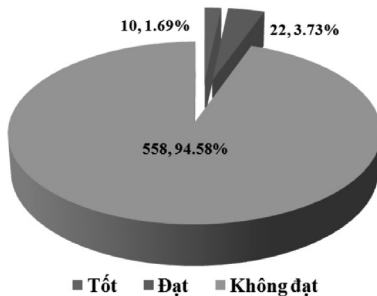
		Lực bóp tay thuận (kg)	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)	Bật xa tại chỗ (cm)	Chạy 30m XPC (giây)	Chạy con thoi 4x10m (giây)	Chạy 5 phút tùy sức (m)	Thể lực sinh viên ĐHQG-HCM
Quy định Bộ Giáo dục và Đào tạo	Tốt	> 31,6	> 19	> 169	< 5,70	< 12,00	> 940	
	Đạt	≥ 26,7	≥ 16	≥ 153	≤ 6,70	≤ 13,00	≥ 870	
Sinh viên ĐHQG-HCM	Tốt	80 13.51%	25 4.16%	289 48.86%	59 9.98%	233 39.50%	14 2.29%	<b>10</b> <b>1.69%</b>
	Đạt	288 48.86%	108 18.30%	175 29.73%	403 68.40%	238 40.33%	26 4.57%	<b>22</b> <b>3.73%</b>
	Không đạt	222 37.63%	457 77.55%	126 21.41%	128 21.62%	119 20.17%	550 93.14%	<b>558</b> <b>94.58%</b>

Số liệu tại bảng 2 cho thấy, kết quả xếp loại theo từng chỉ tiêu và xếp loại thể lực nữ sinh viên năm thứ nhất ĐHQG-HCM theo Quyết định 53/2008/QĐ-BGD&ĐT loại tốt có 10 sinh viên, chiếm tỷ lệ 1.69%; loại đạt có 22 sinh viên, chiếm tỷ lệ 3.73% và loại không đạt có 558 sinh viên, chiếm tỷ lệ 94.58%. Trong các chỉ tiêu thì sức bền

(chạy 5 phút tùy sức) có trên 93% sinh viên không đạt (550 sinh viên), chỉ tiêu chạy con thoi 4x10m (khéo léo) có tỷ lệ đạt cao nhất gần 80% (471 sinh viên); về loại tốt thì chỉ tiêu bật xa tại chỗ (sức mạnh chi dưới) có tỷ lệ cao nhất 48.86% và chỉ tiêu chạy 5 phút tùy sức (sức bền) có tỷ lệ tốt thấp nhất 2.29%. Kết quả đánh giá trên cho thấy nữ sinh

viên năm nhất ĐHQG-HCM rất kém ở sức bền, sức mạnh cơ lưng bụng; nhưng có ưu thế ở sức mạnh chi dưới, sự khéo léo, sức nhanh và sức mạnh tay.

Tỷ lệ % xếp loại thể lực nữ sinh viên năm nhất ĐHQG-HCM theo tiêu chuẩn của Bộ Giáo dục và Đào tạo được trình bày trên biểu đồ 5.



**Biểu đồ 5. Tỷ lệ % xếp loại thể lực nữ sinh viên năm nhất ĐHQG-HCM theo tiêu chuẩn của Bộ Giáo dục và Đào tạo**

Kết quả phân tích ở bảng 2 và biểu đồ 5 cho thấy, loại không đạt có 558 sinh viên, chiếm tỷ lệ 94.58% hầu hết các sinh viên không đạt do tiêu chí chạy 5 phút tùy sức không đạt. Như ta biết, chạy 5 phút tùy sức là test đánh giá sức bền chung, muốn có sức bền chung tốt người tập phải dành nhiều thời gian để rèn luyện cho mỗi buổi tập và rèn luyện thường xuyên. Bên cạnh đó, tập luyện sức bền đòi hỏi người tập phải có ý chí vượt qua các giai đoạn khó khăn và phải kiên nhẫn. Thực tế cho thấy, nữ sinh viên năm nhất ĐHQG-HCM ít tham gia tập luyện thể dục thể thao, đa số dành thời gian cho học tập các học phần khác; mặt khác, các điều kiện đảm bảo, hỗ trợ cho tập luyện thể dục thể thao cho sinh viên năm nhất

ĐHQG-HCM còn khó khăn như sân bãi, trang thiết bị dụng cụ và đặc biệt là chương trình giáo dục thể chất chưa có mật độ vận động cao. Từ thực tế trên cho thấy, việc dẫn đến sức bền của nữ sinh viên năm nhất ĐHQG-HCM còn yếu kém là hợp lý; đây cũng là thông tin quan trọng cho các nhà quản lý về giáo dục thể chất có những giải pháp phù hợp góp phần phát triển sức bền cho sinh viên.

### 3. Kết luận

3.1. Thực trạng chỉ số BMI của nữ sinh viên năm nhất ĐHQG-HCM là 19.44, dựa theo xếp loại của tổ chức Y tế thế giới là bình thường (18.5 - 25). Thực trạng chỉ số công năng tim của nữ sinh viên năm nhất ĐHQG-HCM là 11.45, dựa theo phân loại của Ruffier xếp loại kém.

Thể chất của nữ sinh viên năm nhất ĐHQG-HCM tốt hơn TBTCVN 19 tuổi ở chiều cao đứng, cân nặng, công năng tim, sức mạnh nhóm cơ lưng bụng và sức mạnh chân; tương đương ở chỉ số BMI, khéo léo và sức bền chung; kém hơn ở sức nhanh, sức mạnh tay và độ dẻo.

Thể chất của nữ sinh viên năm nhất ĐHQG-HCM tốt hơn sinh viên TP.HCM 19 tuổi ở cân nặng, BMI và công năng tim; tương đương ở chiều cao đứng và sức bền chung; kém hơn ở độ dẻo, sức mạnh chân, sự khéo léo.

2.2. Xếp loại thể lực nữ sinh viên năm thứ nhất ĐHQG-HCM theo Quyết định 53/2008/QĐ-BGD&ĐT loại tốt có 10 sinh viên, chiếm tỷ lệ 1.69%; loại đạt có 22 sinh viên, chiếm tỷ lệ 3.73% và loại không đạt có 558 sinh viên, chiếm tỷ lệ 94.58%./.

### Tài liệu tham khảo

- [1]. Bộ Giáo dục và Đào tạo, Quyết định 53/2008/QĐ-BGDĐT, ngày 18/9/2008 về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên.
- [2]. Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (2003), *Sinh lý học thể dục thể thao*, NXB Thể dục thể thao, Hà Nội.
- [3]. Lê Văn Lãm, Vũ Đức Thu, Nguyễn Trọng Hải, Vũ thị Huệ (2000), *Thực trạng phát triển thể chất học sinh, sinh viên Việt Nam trước thềm thế kỷ XXI*, NXB Thể dục thể thao, Hà Nội.
- [4]. Nguyễn Anh Tuấn và cộng sự (2009), *Nghiên cứu xây dựng tiêu chuẩn đánh giá thể chất cho sinh viên 19-22 tuổi TP.HCM*, Đề tài Sở Khoa học và Công nghệ TP.HCM.
- [5]. Viện Khoa học Thể dục thể thao (2003), *Thực trạng thể chất người Việt Nam từ 6 đến 20 tuổi (thời điểm năm 2001)*, NXB Thể dục thể thao, Hà Nội.

### FEMALE FRESHMEN'S CURRENT PHYSICAL STATUS IN VIETNAM NATIONAL UNIVERSITY, HO CHI MINH CITY

#### Summary

The paper provides information on female freshmen's current physical status in Vietnam National University, Ho Chi Minh City. Basing on the Decision 53/2008 IQB-BGDĐT issued by the Ministry of Education and Training [1], we grade those surveyed freshmen's physical status as follows: Good 1.69%; Average 3.73%; and Poor 94.58%.

Keywords: Current status, physical, strength, physical education, students.

Ngày nhận bài: 5/1/2016; Ngày nhận lại: 19/1/2016; Ngày duyệt đăng: 19/2/2016.