

# THỰC TRẠNG THỂ CHẤT CỦA NAM SINH VIÊN NĂM THỨ NHẤT TRƯỜNG ĐẠI HỌC LÂM NGHIỆP

Nguyễn Quang San\*  
Phạm Thu Trang\*\*  
Nguyễn Văn Cường\*\*

## Tóm tắt:

Sử dụng các phương pháp nghiên cứu thường quy đánh giá thực trạng thể chất của nam sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Lâm nghiệp. Kết quả nghiên cứu cho thấy, thể chất của sinh viên tốt hơn so với tiêu chuẩn thể chất người Việt Nam năm 2001, song thể lực của sinh viên còn đến 52% chưa đạt tiêu chuẩn rèn luyện thể lực của Bộ Giáo dục và Đào tạo quy định tại Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT. Thực trạng cho thấy, Trường Đại học Lâm nghiệp cần có kế hoạch, nội dung, chương trình giảng dạy nâng cao thể lực cho sinh viên năm thứ nhất nhằm đáp ứng yêu cầu đổi mới giáo dục.

**Từ khoá:** Thực trạng, thể chất, sinh viên, Trường Đại học Lâm nghiệp

## Physical status of male freshmen at Vietnam National University of Forestry

### Summary:

The topic applied regular research methods to assess the physical condition of first-year male students at the Vietnam National University of Forestry. Research results shown that the physical indicator of students is better than the one of Vietnamese people in 2001; however, there is up to 52% of students that do not meet the physical training standards according to Decision 53 2008 of the Ministry of Education and Training. The reality shows that the Vietnam National University of Forestry needs to have a plan, content and curriculum to improve physical situation for the freshmen in order to meet the requirements of educational reformation.

**Keywords:** Current situation, physical condition, students, Vietnam National University of Forestry.

## ĐẶT VẤN ĐỀ

Thể chất chỉ chất lượng và khối lượng thân thể con người, đó là những đặc trưng tương đối ổn định về hình thái và chức năng của cơ thể được hình thành và phát triển do bẩm sinh di truyền và điều kiện sống. Trường Đại học Lâm nghiệp (ĐHLN) là cơ sở đào tạo đa ngành, đa cấp, đa lĩnh vực đáp ứng nhu cầu nhân lực và giải quyết các nhiệm vụ khoa học công nghệ của đất nước, góp phần quan trọng vào sự nghiệp phát triển ngành, phát triển toàn diện kinh tế xã hội trên địa bàn cả nước. Về cơ cấu sinh viên (SV) của Trường ĐHLN, tỷ lệ sinh viên thuộc

khu vực miền núi chiếm tới 53,03%. Đánh giá đúng thực trạng thể chất của nam SV Trường ĐHLN là cơ sở thực tiễn quan trọng cho việc xây dựng kế hoạch, nội dung chương trình giảng dạy nâng cao năng lực thể chất cho sinh viên, đặc biệt là sinh viên năm thứ nhất, nhằm đáp ứng yêu cầu đổi mới toàn diện giáo dục và đào tạo trong giai đoạn tới.

## PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Trong quá trình nghiên cứu đề tài sử dụng các phương pháp: Phân tích tổng hợp tài liệu, kiểm tra y học, kiểm tra sự phạm và phương pháp toán học thống kê.

\*TS, Trường Đại học Lâm nghiệp

\*\*ThS, Trường Đại học Lâm nghiệp

**KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN**

**1. So sánh mức độ phát triển thể chất của nam sinh viên năm thứ nhất so với trung bình thể chất người Việt Nam lứa tuổi 19**

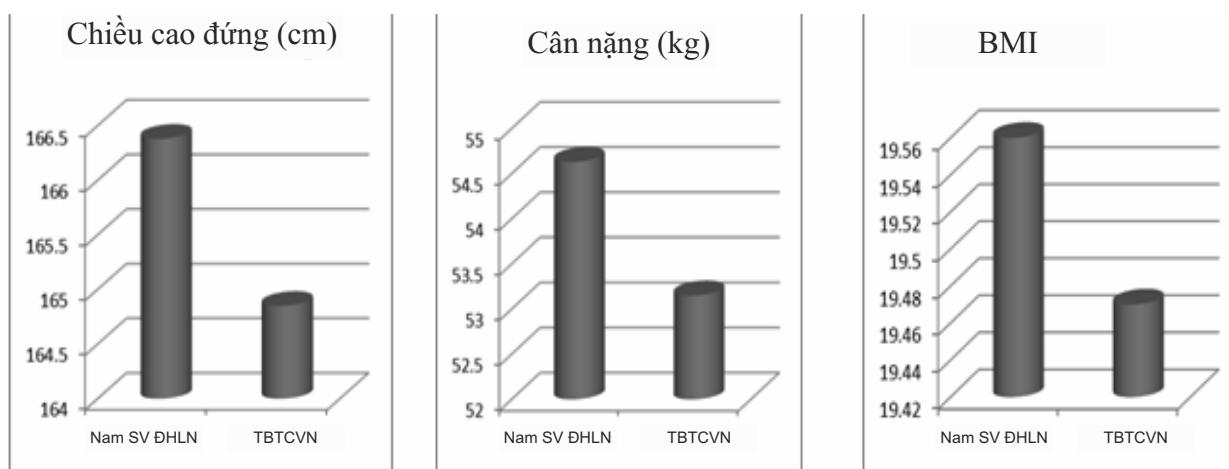
Đánh giá về thể chất cần được đo lường, đánh giá tổng hợp và toàn diện, bao gồm đặc điểm thể hình, tình trạng dinh dưỡng và thành phần cơ thể; Tình trạng chức năng cơ thể gồm: Trạng thái trao đổi chất và hiệu quả hoạt động của các hệ thống cơ quan trong cơ thể; Trình độ năng lực vận động thông qua các tố chất thể lực bao gồm: Sức nhanh, sức mạnh, sức bền, tính linh hoạt, mềm dẻo, tính nhịp điệu và các năng lực vận động cơ

bản như đi, chạy, nhảy, ném, đẩy.

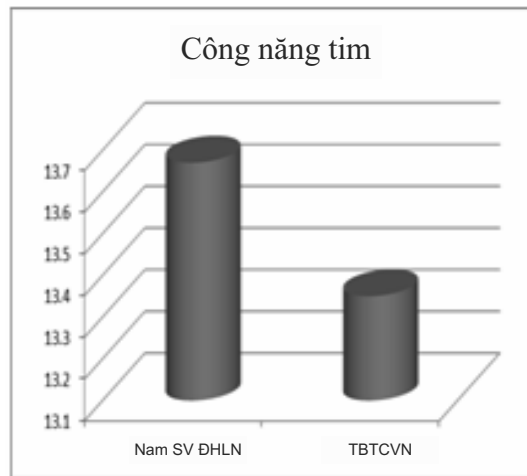
Để đánh giá thể chất của nam sinh viên năm thứ nhất Trường ĐHLN, chúng tôi đã sử dụng các test kiểm tra thể chất người Việt Nam (2001) và tiêu chuẩn đánh giá thể lực học sinh, sinh viên theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT. Kết quả kiểm tra và đánh giá thực trạng mức độ phát triển thể chất của sinh viên được tiến hành vào tháng 9 năm 2020. Đây là thời điểm sau gần 20 năm tiến hành điều tra thể chất nhân dân năm 2001. Kết quả so sánh được trình bày tại bảng 1 và từ biểu đồ 1 đến 3.

**Bảng 1. So sánh giá trị trung bình các chỉ tiêu đánh giá mức độ phát triển thể chất của nam sinh viên Trường ĐHLN và TBTCVN 19 tuổi**

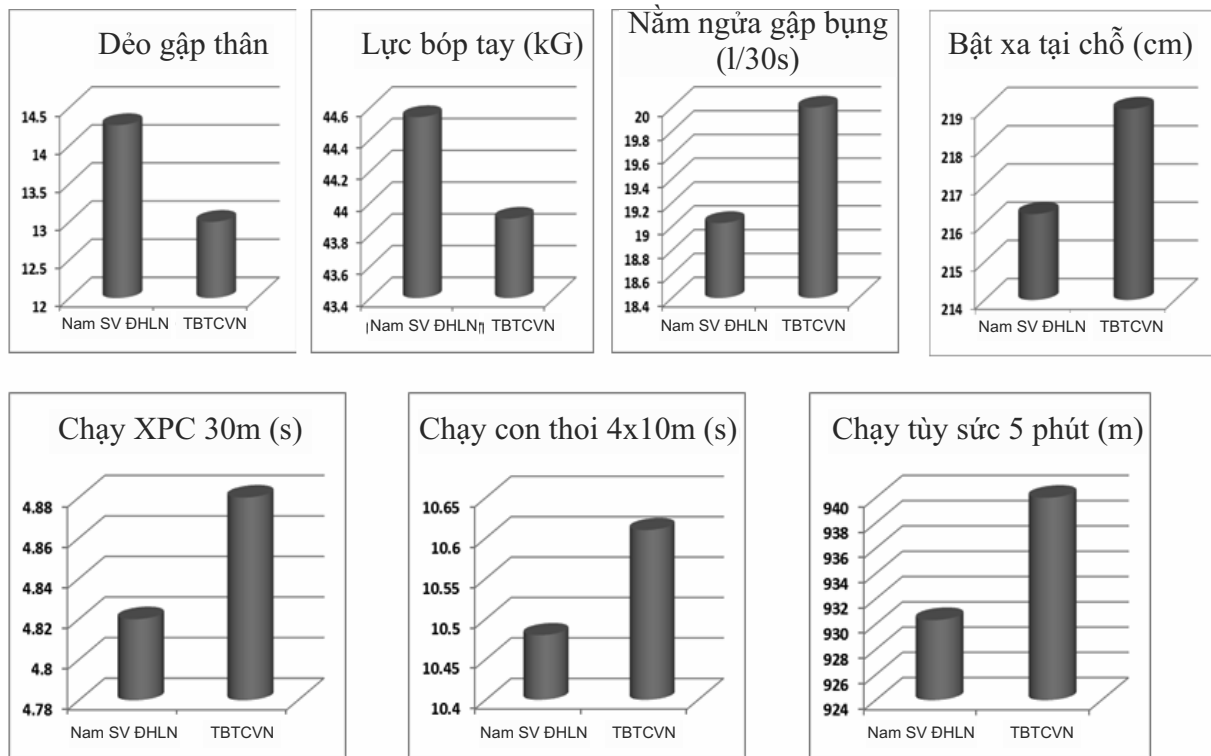
TT	Test	Nam SVĐHLN (n=250)		TBTCVN (n=1500)		t	P
		$\bar{x}$	$\delta$	$\bar{x}$	$\delta$		
1	Chiều cao đứng (cm)	166.38	5.46	164.85	5.22	4.13	<0.001
2	Cân nặng (kg)	54.63	6.34	53.15	6.88	3.37	<0.001
3	Chỉ số BMI	19.56	2.23	19.47	2.12	0.59	>0.05
4	Chỉ số công năng tim	13.67	3.47	13.35	3.58	1.34	>0.05
5	Đeo gập thân (cm)	14.27	6.54	13	5.77	2.89	<0.001
6	Lực bóp tay thuận (kG)	44.54	3.69	43.9	6.5	2.23	<0.01
7	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	19.03	2.36	20	3.59	5.52	<0.001
8	Bật xa tại chỗ (cm)	216.25	16.25	219	21.1	2.36	<0.01
9	Chạy XPC 30m (s)	4.82	0.33	4.88	0.5	2.44	<0.01
10	Chạy con thoi 4x10m (s)	10.48	0.62	10.61	0.85	2.89	<0.005
11	Chạy tùy sức 5phút (m)	925.33	70.07	940	111	2.78	<0.005



**Biểu đồ 1. So sánh giá trị trung bình các chỉ tiêu hình thái của nam SV năm thứ nhất Trường ĐHLN với trung bình thể chất người Việt Nam 19 tuổi**



**Biểu đồ 2. So sánh giá trị trung bình chỉ số công năng tim của nam SV năm thứ nhất Trường ĐHLN và trung bình thể chất người Việt Nam 19 tuổi**



**Biểu đồ 3. So sánh giá trị trung bình các tố chất thể lực của nam SV năm thứ nhất Trường ĐHLN với trung bình thể chất người Việt Nam 19 tuổi**

Kết quả bảng 1 cho thấy:

**- Về hình thái:**

*Chiều cao:* Chiều cao đứng trung bình của nam SV năm thứ nhất Trường ĐHLN là 166.38cm, cao hơn so với trung bình thể chất Việt Nam (TBTCVN) năm 2001, ( $P < 0.001$ ). Theo Lê Văn Lãm và cộng sự (2000) chiều cao trung bình của nam SV toàn quốc là 165,16cm; Hoàng Hà và cộng sự (2016), chiều cao trung

bình của SV ĐH Quốc gia TPHCM là 167,50cm.

*Cân nặng:* Cân nặng trung bình của SV Trường ĐHLN là 54,63kg, cao hơn so với TBTCVN năm 2001, ( $P < 0.001$ ). Theo Lê Văn Lãm và cộng sự (2000) cân nặng trung bình của nam SV toàn quốc là 52.92kg; Hoàng Hà và cộng sự (2016) cân nặng của SV ĐH Quốc gia TPHCM là 56,30kg.

## BÀI BÁO KHOA HỌC

Kết quả nghiên cứu cho thấy, sau gần 20 năm, cùng với sự phát triển kinh tế xã hội, đời sống được nâng cao, chế độ dinh dưỡng tốt hơn đã có sự chuyên biến tích cực về hình thái đối với nam SV Trường ĐHLN.

Chỉ số BMI: Sự khác biệt về chỉ số BMI giữa nam SV ĐHLN và TBTCVN không có ý nghĩa thống kê ( $P>0.05$ ). Chỉ số BMI tại bảng 1 cho thấy nam SV Trường ĐHLN là 19,56, theo phân loại của tổ chức Y tế thế giới đạt mức trung bình (19-25). Kết quả so sánh được thể hiện tại biểu đồ 1.

- *Về chức năng*: Thông qua chỉ số công năng tim để đánh giá năng lực thể lực chung của cơ thể. Kết quả bảng 1 cho thấy chỉ số công năng tim của SV Trường ĐHLN là 13,67, kém hơn TBTCVN 13,35. Sự khác biệt không có ý nghĩa thống kê ( $P>0.05$ ). Kết quả so sánh được thể hiện qua biểu đồ 2.

- *Về thể lực*: Kết quả bảng 1 cho thấy 7/7 test thể lực đã có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ( $P<0.001$ ). Sự khác biệt diễn ra ở 2 khía cạnh tốt hơn và kém hơn. Các test dẻo gập thân, lực

bóp tay thuận, chạy XPC 30m và chạy con thoi 4x10m của nam SV Trường ĐHLN tốt hơn so với TCTCVN; Ngược lại, các test nằm ngửa gập bụng, bật xa tại chỗ và chạy 5 phút tùy sức của nam SV Trường ĐHLN lại kém hơn so với TCTCVN. Kết quả so sánh được thể hiện qua biểu đồ 3.

### 2. Đánh giá phân loại mức độ phát triển thể lực của sinh viên năm thứ nhất Trường ĐHLN theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT

Căn cứ Quyết định 53/2008/QĐ-BGDĐT của Bộ GD&ĐT, thể lực của học sinh, sinh viên được phân loại theo các mức tốt, đạt, không đạt. Theo quy định đánh giá thể lực SV được lựa chọn 4 trong 7 test để đánh giá, trong đó có 2 test bắt buộc gồm: Bật xa tại chỗ và chạy tùy sức 5 phút và chúng tôi chọn thêm test nằm ngửa gập bụng và chạy con thoi 4x10m để đánh giá. Kết quả đánh giá mức độ phát triển thể lực nam SV năm thứ nhất Trường ĐHLN được trình bày tại bảng 2 và biểu đồ 4.

**Bảng 2. Đánh giá phân loại thể lực của nam sinh viên năm thứ nhất Trường ĐHLN theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT (n=250)**

Đối tượng	Xếp loại	Nằm ngửa gập bụng (1/30giây)	Bật xa tại chỗ (cm)	Chạy con thoi 4x10m (giây)	Chạy tùy sức 5 phút (m)	Phân loại thể lực SV ĐHLN
Quy định của Bộ GD&ĐT	Tốt	>22	>222	<11.80	1050	
	Đạt	>17	>205	>12.50	940	
Sinh viên ĐHLN	Tốt $m_i$ (%)	86 34.4	75 30.0	135 54.0	34 13.6	27 10.8
	Đạt $m_i$ (%)	94 37.6	124 49.6	86 34.4	96 38.4	92 36.8
	Chưa đạt $m_i$ (%)	70 28.0	51 20.4	29 11.6	120 48.0	131 52.4

Số liệu bảng 2 cho thấy, kết quả xếp loại thể lực theo từng chỉ tiêu cụ thể như sau:

- Nằm ngửa gập bụng (1/30giây): Tốt có 86SV chiếm tỉ lệ 34.4%; đạt 94SV chiếm tỉ lệ 37.6%, chưa đạt có 70SV chiếm tỉ lệ 28%.

- Bật xa tại chỗ (cm): Tốt có 75SV chiếm tỉ lệ 30.0%; đạt 124SV chiếm tỉ lệ 49.6%, chưa đạt có 51SV chiếm tỉ lệ 20.40%.

- Chạy con thoi 4x10m (giây): Tốt có 135SV

chiếm tỉ lệ 54.0%; đạt 86SV chiếm tỉ lệ 34.4%, chưa đạt có 29SV chiếm tỉ lệ 11.6%.

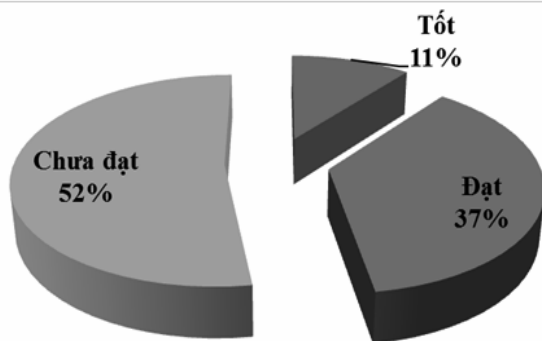
- Chạy tùy sức 5 phút (m) (giây): Tốt có 24SV chiếm tỉ lệ 9.6%; đạt 96SV chiếm tỉ lệ 40.8%, chưa đạt có 130SV chiếm tỉ lệ 49.6%.

Kết quả phân loại thể lực chung của nam SV năm thứ nhất Trường ĐHLN: Loại tốt có 27SV chiếm tỉ lệ 10.8%; đạt 92SV chiếm tỉ lệ 36.8%, chưa đạt có 131SV chiếm tỉ lệ 52.4%. Kết quả



**Trường Đại học Lâm Nghiệp đã tổ chức nhiều hoạt động TDTT ngoại khóa với mục đích tạo môi trường tập luyện, thi đấu, giao lưu TDTT cũng như phát triển thể lực cho sinh viên**

ngiên cứu trên cũng cho thấy tỷ lệ này tương đồng kết quả nghiên cứu của Nguyễn Việt Hoà và cộng sự (2019) xếp loại thể lực của sinh viên ĐH Quốc gia HN (loại tốt 12.38%, đạt 27.87% và không đạt 59.75%), và kết quả nghiên cứu của Hoàng Hà và cộng sự (2016) xếp loại thể lực của sinh viên ĐH Quốc gia TPHCM (loại tốt 20.25%, đạt 25.70% và không đạt 54.05%).



**Biểu đồ 4. Kết quả phân loại thể lực của nam sinh viên năm thứ nhất Trường ĐHLN**

Kết quả nghiên cứu cũng cho thấy, quy định đánh giá xếp loại thể lực học sinh, SV theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT cần có sự điều chỉnh cho phù hợp với thực trạng trình độ phát triển thể lực của CS, VS Việt Nam.

**KẾT LUẬN**

Kết quả đánh giá thực trạng thể chất của nam SV năm thứ nhất Trường ĐHLN so với TBTCVN 19 tuổi cho phép bước đầu thu được các kết luận: (1) Tốt hơn về hình thái, mềm dẻo, sức nhanh và sức mạnh của tay; (2) Ngang bằng ở chức năng tim và (3) Kém hơn ở sức mạnh cơ lưng bụng, sức mạnh cơ chi dưới và sức bền.

Kết quả xếp loại thể lực của SV Trường ĐHLN theo Quy định 53/2008/QĐ-BGDĐT: loại tốt chiếm tỉ lệ 10.8%; đạt chiếm tỉ lệ 36.8%, chưa đạt chiếm tỉ lệ 52.4%.

**TÀI LIỆU THAM KHẢO**

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo, *Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008 của Bộ trưởng Bộ GD&ĐT.*
2. 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 21*, Nxb TDTT, Hà Nội.
3. Ủy ban TDTT (2003), *Điều tra thể chất nhân dân từ 6 đến 60 tuổi*, Nxb TDTT, Hà Nội.

(Bài nộp ngày 20/11/2020, phản biện ngày 2/4/2021, duyệt in ngày 29/6/2021)

Chịu trách nhiệm chính: Nguyễn Quang San;  
Email:sanvu@gmail.com)