

# THỰC TRẠNG THỂ CHẤT CỦA SINH VIÊN NỮ TRƯỜNG ĐẠI HỌC QUỐC GIA LÀO

Patsaphanh Bounly\*  
Đàm Trung Kiên\*\*

## Tóm tắt:

Qua lựa chọn, xác định được 11 test đánh giá thể chất của sinh viên nữ Trường Đại học Quốc gia Lào. Kết quả kiểm tra cho thấy thực trạng thể chất của nữ sinh viên các năm không đồng đều. Đây là cơ sở để xây dựng bộ tiêu chuẩn đánh giá thể chất cho sinh viên nữ Trường Đại học Quốc gia Lào khi Quốc gia chưa ban hành bộ tiêu chí chung.

**Từ khóa:** Thực trạng, thể chất, sinh viên nữ, Trường Đại học Quốc gia Lào.

## Actual situation of physical fitness of female students of Laos National University

### Summary:

By selection, 11 physical fitness assessment tests for female students at Laos National University were identified. Test results show that the physical status of female students in different years is not equal. This is the basis for developing a set of physical assessment standards for female students of Laos National University when the country has not issued a set of common criteria yet.

**Keywords:** Actual situation, physical condition, female students, Laos National University.

## ĐẶT VẤN ĐỀ

Giáo dục và phát triển giáo dục trong Nhà trường có ý nghĩa to lớn trong việc phát huy và bồi dưỡng nhân tố con người. Giáo dục thể chất (GDTC) góp phần nâng cao thể lực, giáo dục nhân cách, đạo đức, lối sống lành mạnh, làm phong phú đời sống văn hóa và phát huy tinh thần dân tộc, tăng cường và giữ vững an ninh quốc phòng cho đất nước. Hiện nay, các trường đại học và cao đẳng đều có xu hướng phát triển về quy mô và đa dạng hóa loại hình đào tạo. Sự phát triển mạnh mẽ về số lượng sinh viên đã đặt chất lượng giáo dục, trong đó có GDTC trước một thử thách to lớn.

Để đạt được những mục tiêu của GDTC cho sinh viên trước tiên cần phải đánh giá đúng thực trạng thể chất của sinh viên theo độ tuổi, giới tính, theo cấp học trong những giai đoạn cụ thể. Việc tổ chức nghiên cứu đánh giá thực trạng thể chất của sinh viên không chỉ có ý nghĩa đánh giá sức khỏe, thể lực mà còn là căn cứ để so

sánh sự phát triển năng lực về thể chất của học sinh - sinh viên giữa các vùng, các quốc gia trong khu vực và thế giới, cũng như tìm ra các quy luật phát triển thể chất theo lứa tuổi. Đó là cơ sở khoa học để xây dựng nội dung, chương trình GDTC cho phù hợp và đạt hiệu quả cao. Xuất phát từ lý do trên chúng tôi tiến hành nghiên cứu “Thực trạng thể chất của sinh viên nữ Trường Đại học Quốc gia Lào” nhằm định hướng xây dựng bộ tiêu chuẩn đánh giá thể chất của sinh viên nữ Trường Đại học Quốc gia Lào.

## PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Để giải quyết vấn đề nghiên cứu chúng tôi đã sử dụng phương pháp: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn tọa đàm, phương pháp kiểm tra sự phạm và phương pháp toán học thống kê.

## KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

**1. Lựa chọn test đánh giá thể chất của sinh viên Trường Đại học Quốc gia Lào**

\*ThS, Trường Đại học Quốc gia Lào

\*\*TS, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

## BÀI BÁO KHOA HỌC

Do ở Lào hiện chưa có tiêu chuẩn đánh giá thể chất nên chúng tôi đã tham khảo các công trình nghiên cứu đánh giá sự phát triển thể chất của học sinh - sinh viên của các nước trong khu vực và thế giới và bước đầu đề xuất 21 test đánh giá thể chất cho đối tượng nghiên cứu. Để khảo sát độ tin cậy của kết quả nghiên cứu chúng tôi đã phỏng vấn 30 cán bộ lãnh đạo, các nhà sư phạm và các giáo viên TDTT hiện đang làm công tác tổ chức, quản lý, giảng dạy, huấn luyện sinh viên tại Trường Đại học Quốc gia Lào và 50 cán bộ lãnh đạo phụ trách TDTT của Bộ Giáo Dục và Thể thao, chuyên gia trong nước và quốc tế đã xác định được 11 test. Từ kết quả thu được, bằng phương pháp toán học thống kê đã xác định tính thông báo và độ tin cậy. Kết quả của các phương pháp đã lựa chọn được 11 test đảm bảo đủ yêu cầu của test để sử dụng đánh giá thể chất của sinh viên nữ Trường Đại học Quốc gia Lào. Cụ thể:

1. Nằm sấp chống đẩy 20 giây (lần);
2. Bật xa tại chỗ (cm);

3. Nằm ngửa gập bụng 30 giây (lần);
4. Chạy 30m xuất phát cao (s);
5. Chạy thoi 4 x 10m (s);
6. Chạy Cooper (m);
7. Chiều cao đứng (cm);
8. Cân nặng (kg);
9. Chỉ số Quetelet (g/cm);
10. Chỉ số công năng tim (HW);
11. Dung tích sống (lít).

Các test được lựa chọn có sự tương đồng cao với các test được sử dụng trong đánh giá thực trạng thể chất của một số quốc gia Đông Nam Á như Việt Nam, Campuchia.

### 2. Thực trạng thể chất của sinh viên nữ Trường Đại học Quốc gia Lào

Bằng phương pháp kiểm tra sư phạm, kiểm tra y sinh theo các test đã được lựa chọn, chúng tôi xác định được thực trạng thể chất của sinh viên nữ Trường Đại học Quốc gia Lào. Kết quả kiểm tra thể chất của cả 4 khóa được trình bày ở bảng 1.

**Bảng 1. Thực trạng thể chất của sinh viên nữ Trường Đại học Quốc gia Lào**

TT	Test	Năm thứ I (n=223) (1)	Năm thứ II (n=223) (2)	Năm thứ III (n=223) (3)	Năm thứ IV (n=223) (4)	Kết quả so sánh		
		$\bar{x} \pm \delta$	$\bar{x} \pm \delta$	$\bar{x} \pm \delta$	$\bar{x} \pm \delta$	t <sub>1-2</sub>	t <sub>2-3</sub>	t <sub>3-4</sub>
1	Nằm sấp chống đẩy 20s (lần)	10.51±2.65	11.00±2.61	11.52±3.26	12.25±3.49	2.37*	2.34*	2.68*
2	Bật xa tại chỗ (cm)	155.70±4.45	157.89±12.69	159.90±4.23	160.56±3.00	2.15*	2.16*	2.04*
3	Nằm ngửa gập bụng 30 s (lần)	11.00±3.15	11.62±3.21	12.33±2.25	13.00±3.15	2.41*	2.98*	3.43*
4	Chạy 30m xuất phát cao (s)	6.09±0.73	5.92±0.31	5.87±0.68	5.77±0.55	3.45*	2.20*	2.13*
5	Chạy thoi 4 x 10m (s)	11.55±0.37	11.48±0.49	11.40±0.63	11.28±0.60	2.69*	2.33*	2.74*
6	Chạy Cooper (m)	1431.53±60.89	1493.57±61.72	1628.36±107.76	1693.89±73.24	2.93*	2.40*	2.10*
7	Chiều cao đứng (cm)	154.80±4.40	155.80±4.01	156.68±5.66	156.92±4.16	2.73*	2.14*	0.53
8	Cân nặng (kg)	52.41±5.41	51.35±4.78	52.35±5.32	53.41±5.39	2.30*	2.25*	2.18*
9	Chỉ số Quetelet (g/cm)	320.00±45.03	325.00±29.21	330.00±36.63	335.00±32.59	0.73	0.63	0.69
10	Chỉ số công năng tim (HW)	8.13±1.70	8.03±1.25	8.08±1.50	7.98±1.66	0.83	0.53	0.89
11	Dung tích sống (lít)	3.12±0.54	3.20±0.50	3.32±0.79	3.45±0.82	2.05*	3.40*	2.33*

(Ghi chú: \* P<0.05)

Qua bảng 1 cho thấy:

Thực trạng về thể chất của sinh viên nữ Trường Đại học Quốc gia Lào có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê giữa các năm học ở phần lớn các test kiểm tra ( $P < 0.05$ ) ở hầu hết các test kiểm tra. Kết quả kiểm tra hoàn toàn phù hợp với sự phát triển thực tế lứa tuổi sinh viên. Riêng chỉ số Quetelet ( $g/cm$ ) là chỉ số tương quan giữa chiều cao và cân nặng (chỉ số trung gian) và chỉ số Công năng tim (HW) không thấy có sự khác biệt kết quả kiểm tra của sinh viên các khóa.

Như vậy, có thể thấy sự phát triển thể chất của nữ sinh viên Trường Đại học Quốc gia Lào tuân thủ theo quy luật phát triển thể chất chung,

đồng thời, khi xây dựng tiêu chuẩn đánh giá thể chất cho học sinh Nhà trường, cần xây dựng tiêu chuẩn đánh giá riêng cho sinh viên theo từng năm học.

Kết quả kiểm tra các test phù hợp với hằng số sinh học chung của một số quốc gia Đông Nam Á như Việt Nam, Campuchia.

Để thấy rõ sự khác biệt đề tài cũng so sánh với tiêu chuẩn đánh giá thể lực học sinh, sinh viên Việt Nam ban hành theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/9/2008 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục - Đào tạo Việt Nam. Kết quả thể hiện bảng 2.

**Bảng 2. So sánh kết quả kiểm tra thể lực của sinh viên nữ Trường Đại học Quốc gia Lào với tiêu chuẩn đánh giá thể lực học sinh, sinh viên Việt Nam**

TT	Test	Năm thứ I (n=223) (1)	Năm thứ II (n=223) (2)	Năm thứ III (n=223) (3)	Năm thứ IV (n=223) (4)
		$\bar{x} \pm \delta$	$\bar{x} \pm \delta$	$\bar{x} \pm \delta$	$\bar{x} \pm \delta$
1	Bật xa tại chỗ (cm)	155.70 ± 4.45	157.89 ± 12.69	159.9 ± 4.23	160.56 ± 3.00
	Chuẩn VN - đạt	151.00	153.00	155.00	155.00
	Chuẩn VN - tốt	168.00	169.00	170.00	170.00
2	Nằm ngửa gập bụng 30 giây (lần)	11.00 ± 3.15	11.62 ± 3.21	12.33 ± 2.25	13.00 ± 3.15
	Chuẩn VN - đạt	15.00	16.00	17.00	17.00
	Chuẩn VN - tốt	18.00	19.00	20.00	20.00
3	Chạy 30m xuất phát cao (s)	6.09 ± 0.73	5.92 ± 0.31	5.87 ± 0.68	5.77 ± 0.55
	Chuẩn VN - đạt	6.80	6.70	6.60	6.60
	Chuẩn VN - tốt	5.80	5.70	5.60	5.60
4	Chạy con thoi 4x10m (s)	11.55 ± 0.37	11.48 ± 0.49	11.40 ± 0.63	11.28 ± 0.60
	Chuẩn VN - đạt	13.10	13.00	12.90	12.90
	Chuẩn VN - tốt	12.10	12.00	11.90	11.90

Qua bảng 2 cho thấy: Kết quả so sánh thực trạng thể lực của nữ sinh viên Lào từ năm thứ nhất đến năm thứ 4 với tiêu chuẩn đánh giá thể lực của sinh viên Việt Nam ở nhiều chỉ tiêu đánh giá thể lực sinh viên nữ Trường Đại học Quốc gia Lào đã có những kết quả ngang bằng tiêu chuẩn đánh giá của sinh viên Việt Nam, thậm chí còn có những chỉ tiêu đạt mức tốt. Cụ thể:

Về test bật xa tại chỗ: Sinh viên nữ Trường Đại học Quốc gia Lào đều đạt trên tiêu chuẩn

trung bình của sinh viên Việt Nam (155.7-160.56cm so với 151 - 155cm);

Về test chạy 30m xuất phát cao: Sinh viên nữ Trường Đại học Quốc gia Lào đạt trên chuẩn của sinh viên Việt Nam (mức đạt) cụ thể các năm đều đạt từ 6.09 - 5.77s so với chuẩn Việt Nam là 6.8 - 6.6s;

Về test chạy con thoi 4x10m: Ở tất cả các năm sinh viên nữ Trường Đại học Quốc gia Lào đều vượt xa ngưỡng đạt bộ tiêu chuẩn của Việt





**Phát triển thể chất cho học sinh, sinh viên trong trường học các cấp nói chung và nữ sinh viên nói riêng là vấn đề được quan tâm tại nhiều quốc gia trên thế giới**

Nam, các năm thứ nhất đến thứ 4 đều đạt ngưỡng tốt (từ 11,55 - 11.28s) và ở mức tốt 11.28s so với 11.90s;

Duy nhất test nằm ngửa gập bụng 30 giây: Sinh viên nữ Trường Đại học Quốc gia Lào chưa đạt được ngang với chuẩn đánh giá thể lực của sinh viên Việt Nam. Các năm đều đạt từ 10.51 – 12.25 lần so với chuẩn đạt của sinh viên Việt Nam là từ 15 - 17 lần theo từng năm học.

Thông qua đánh giá thực trạng thể chất của các nữ sinh viên thấy còn những biểu hiện khác biệt về thể lực, đặc biệt là so sánh với tiêu chuẩn đánh giá thể lực của sinh viên Việt Nam. Đây chính là cơ sở cần thiết để tiến tới nghiên cứu xây dựng tiêu bộ chuẩn đánh giá thể chất cho sinh viên nữ Trường Đại học Quốc gia Lào nói riêng và sinh viên Lào nói chung trong quá trình cải tiến chương trình đào tạo hội nhập Quốc tế.

### **KẾT LUẬN**

1. Lựa chọn được 11 test đánh giá thể chất của sinh viên nữ Trường Đại học Quốc gia Lào.

2. Tiến hành kiểm tra và so sánh kết quả kiểm tra thể chất của sinh viên qua các năm học đã có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở hầu hết các test kiểm tra, đồng thời cho thấy có sự khác biệt của nữ sinh viên các năm so với bộ tiêu chuẩn mà các nước trong khu vực đã ban hành (Việt

Nam). Đây chính là căn cứ để nghiên cứu xây dựng tiêu chuẩn đánh giá thể chất cho sinh viên nữ Trường Đại học Quốc gia Lào nói riêng và nữ sinh viên trên đất nước Lào nói chung khi Quốc gia chưa có tiêu chuẩn thống nhất.

### **TÀI LIỆU THAM KHẢO**

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), *Quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên (ban hành kèm theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo, Việt Nam).*

2. Dương Nghiệp Chí và cộng sự (2004), *Đo lường thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội.

3. Bùi Quang Hải và cộng sự (2009), *Tuyển chọn tài năng thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội.

4. Nguyễn Xuân Sinh (2006), *Giáo trình phương pháp nghiên cứu khoa học TĐTT*, Nxb TĐTT, Hà Nội.

5. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tồn (2000), *Lý luận và phương pháp TĐTT*, Nxb TĐTT, Hà Nội.

(Bài nộp ngày 6/8/2019, Phản biện ngày 28/8/2019, duyệt in ngày 26/9/2019

Chịu trách nhiệm chính: Patsaphanh Bounly;  
Email: Patsaphanhbounly@gmail.com)