

THỰC TRẠNG HÌNH THÁI VÀ THỂ LỰC CỦA SV K51 KHOA GIÁO DỤC THỂ CHẤT TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

CURRENT STATUS OF MORPHOLOGY AND PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS
OF COURSE 51 AT THE FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION, HO CHI MINH
CITY UNIVERSITY OF EDUCATION

TS. Nguyễn Thị Hiền, CN. Đinh Hoàng Phi Long
Trường Đại học Sư phạm Tp. Hồ Chí Minh

Tóm tắt: Nghiên cứu đánh giá thực trạng thể lực và hình thái cơ thể của sinh viên (SV) K51 ngành Giáo dục thể chất (GDTC), Trường Đại học Sư phạm (ĐHSP) Thành phố Hồ Chí Minh (TPHCM) được tiến hành trên 90 SV. Thông qua các phương pháp nghiên cứu cho thấy các chỉ số hình thái cơ bản như chiều cao, cân nặng và BMI của SV đều nằm trong giới hạn bình thường theo tiêu chuẩn tham chiếu. Các chỉ tiêu nhân trắc học có ý nghĩa vận động như chiều dài sải tay, chiều dài chân, rộng vai và vòng đùi thể hiện sự phát triển thuận lợi. Về thể lực, phần lớn SV đạt yêu cầu theo tiêu chuẩn đánh giá thể lực học sinh – SV hiện hành. Kết quả nghiên cứu cung cấp cơ sở khoa học cho việc đánh giá thể lực và định hướng rèn luyện thể chất đối với SV ngành GDTC

Từ khóa: Đánh giá thể lực, giáo dục thể chất, hình thái, nhân trắc học, sinh viên, thể lực.

Abstract: This study evaluates the physical fitness and body morphology of K51 students majoring in Physical Education (PE) at Ho Chi Minh City University of Education (HCMUE), conducted on a sample of 90 students. Through various research methods, the results show that basic morphological indicators such as height, weight, and BMI of the students all fall within normal ranges according to reference standards. Motor-relevant anthropometric indicators, including arm span, leg length, shoulder width, and thigh circumference, demonstrate favorable development. Regarding physical fitness, the majority of students meet the required standards under the current physical fitness assessment criteria for pupils and students. The research findings provide a scientific basis for evaluating physical fitness and guiding physical training orientation for PE majors.

Keywords: Physical fitness assessment, physical education, morphology, anthropometry, students, physical fitness.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong đào tạo giáo viên GDTC, thể lực và hình thái cơ thể được xem là những yếu tố nền tảng quyết định khả năng học tập, rèn luyện cũng như năng lực nghề nghiệp của SV. SV ngành GDTC cần có thể lực tốt để thực hiện các kỹ thuật vận động với cường độ cao, đồng thời phải có hình thái cơ thể phù hợp để làm mẫu động tác và tổ chức hoạt động thể thao trong môi trường sư phạm. Vì vậy, việc đánh giá thực trạng thể lực và đặc điểm hình thái của SV ngành GDTC có ý nghĩa quan

trọng trong việc điều chỉnh nội dung đào tạo và định hướng rèn luyện thể chất trong Nhà trường.

Trên thực tế, đã có những nghiên cứu chỉ ra mối liên hệ chặt chẽ giữa các chỉ số nhân trắc học với khả năng vận động và thành tích thể lực của SV như: (Li et al., 2022) và (López-Sánchez et al., 2019),... Các chỉ số như chiều cao, cân nặng, BMI, tỷ lệ cơ – mỡ, chu vi chi và tỷ lệ sải tay được xem là những yếu tố có ảnh hưởng đáng kể đến hiệu quả thực hiện các hoạt động vận động.

Việc đánh giá thực trạng thể lực và hình thái của SV ngành GDTC là cần thiết nhằm xác định mức độ đáp ứng yêu cầu đào tạo và chuẩn đầu ra nghề nghiệp. Tuy nhiên, hiện nay vẫn chưa có nhiều nghiên cứu cập nhật về đặc điểm thể lực và hình thái của SV các khóa gần đây của khoa GDTC. Chính vì vậy, chúng tôi lựa chọn và nghiên cứu chuyên đề: “*Thực trạng hình thái và thể lực của SV K51 khoa GDTC Trường ĐHSP TPHCM*”.

Xuất phát từ yêu cầu đó, nghiên cứu này được thực hiện với mục tiêu:

Đánh giá thực trạng hình thái và thể lực sinh viên K51 Trường Đại học Sư phạm Thành phố Hồ Chí Minh.

Phương pháp nghiên cứu: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; phương pháp kiểm tra sư phạm; phương pháp kiểm tra y học sư phạm; phương pháp toán thống kê.

Khách thể nghiên cứu: bao gồm 90 SV K51 khoa GDTC Trường ĐHSP TPHCM năm thứ I, lứa tuổi 19. Cụ thể: Nam ($n = 68$); Nữ ($n = 22$).

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Cơ sở xác định các test đánh giá hình thái và thể lực SV K51 Khoa GDTC Trường ĐHSP TPHCM

*** Cơ sở xác định các test đánh giá hình thái SV K51 Khoa GDTC Trường ĐHSP TPHCM:**

Việc thu thập dữ liệu về các chỉ số hình thái và công thức tính các chỉ số nhân trắc được tham khảo và chọn lựa từ giáo trình Phương pháp nghiên cứu khoa học TDDT (Nguyễn Thị Gấm et al., 2016) chúng tôi đã lựa chọn sử dụng các chỉ số hình thái để đánh giá hình thái của khách thể nghiên cứu sau:

1. Chiều cao đứng (cm): Phản ánh sự phát triển tổng thể cơ thể và ảnh hưởng đến chiều dài bước chạy, từ đó liên quan đến tốc độ và khả năng di chuyển.

2. Cân nặng (kg): Thể hiện khối lượng cơ thể, ảnh hưởng đến khả năng tăng tốc do

liên quan đến tỷ lệ lực – khối lượng trong vận động.

3. Chỉ số BMI (kg/m^2): Là chỉ số tổng hợp phản ánh thành phần cơ thể, có ảnh hưởng đến sức bền do liên quan đến mức tiêu hao năng lượng.

4. Chiều dài sải tay (cm): Phản ánh sự cân đối cơ thể và có liên quan đến khả năng phối hợp vận động và giữ thăng bằng.

5. Dài chân (cm): Ảnh hưởng trực tiếp đến cơ chế đòn bẩy sinh học và chiều dài bước chạy, từ đó liên quan đến tốc độ và bật nhảy.

6. Rộng vai (cm): Phản ánh cấu trúc thân trên và mức độ phát triển cơ, góp phần ổn định thân người trong vận động.

7. Vòng đùi (cm): Thể hiện mức độ phát triển cơ chi dưới, liên quan trực tiếp đến khả năng sinh lực trong các hoạt động sức mạnh.

8. Vòng eo (cm): Phản ánh lượng mỡ vùng trung tâm cơ thể, có thể ảnh hưởng đến hiệu quả vận động và sức mạnh thân người.

*** Cơ sở xác định các test đánh giá thể lực SV K51 Khoa GDTC Trường ĐHSP TPHCM:**

Để đánh giá thực trạng thể lực của SV K51 Trường ĐHSP TPHCM, chúng tôi đã sử dụng các test đánh giá trình độ thể lực trong “Bộ tiêu chuẩn rèn luyện thể lực cho HS-SV” ban hành theo quyết định số 53/2008 của Bộ Giáo dục và Đào tạo gồm có:

1. Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây): Đánh giá sức mạnh nhóm cơ bụng.

2. Bật xa tại chỗ (cm): Đánh giá sức mạnh bật phát của nhóm cơ chi dưới khi co duỗi nhanh lúc bật nhảy về trước.

3. Chạy 30m xuất phát cao (giây): Đánh giá sức nhanh và sức mạnh tốc độ.

4. Chạy con thoi 4x10m (giây): Đánh giá khả năng phối hợp vận động và sức nhanh.

5. Chạy tùy sức 5 phút (m): Đánh giá sức bền chung (sức bền ưa khí).

2.2. Tổ chức thực hiện

2.2.1. Kết quả đánh giá thực trạng các chỉ tiêu hình thái của SV K51 Khoa GDTC trường ĐHSP TPHCM

Bảng 1. Đặc điểm hình thái SV K51 khoa GDTC

TT	Chỉ tiêu	Nam (n=68)				Nữ (n=22)			
		$\bar{x}$	δ	$C_v\%$	ε	$\bar{x}$	δ	$C_v\%$	ε
1	Chiều cao đứng (cm)	171,50	4,67	2,72	0,01	163,59	4,94	3,02	0,01
2	Cân nặng (kg)	65,62	11,09	16,90	0,04	56,64	10,03	17,71	0,08
3	BMI (kg/m ²)	22,25	3,09	13,90	0,03	21,09	3,12	14,78	0,07
4	Chiều dài sải tay (cm)	174,99	6,09	3,48	0,01	164,41	6,70	4,08	0,02
5	Dài chân (cm)	100,71	4,10	4,07	0,01	97,64	3,35	3,43	0,02
6	Rộng vai (cm)	52,15	3,59	6,89	0,02	47,86	4,00	8,36	0,04
7	Vòng đùi (cm)	60,24	5,21	8,65	0,02	59,00	5,80	9,83	0,04
8	Vòng eo (cm)	79,07	8,74	11,05	0,03	75,50	6,72	8,90	0,04

- Chiều cao đứng (cm):

Đối với nam: có giá trị trung bình $\bar{x} = 171,50 \pm 4,67$ (cm), hệ số biến thiên $C_v = 2,72\% < 10\%$ cho thấy số đo chiều cao đứng của nam SV K51 Khoa GDTC Trường ĐHSP TPHCM là tương đối đồng đều.

Đối với nữ: có giá trị trung bình $\bar{x} = 163,59 \pm 4,94$ (cm), hệ số biến thiên $C_v = 3,02\% < 10\%$ cho thấy số đo chiều cao đứng của nữ SV K51 Khoa GDTC Trường ĐHSP TPHCM là tương đối đồng đều.

Thực trạng chiều cao đứng của SV K51 Khoa GDTC Trường ĐHSP TPHCM so với đặc điểm nhân trắc người Việt Nam trong lứa tuổi lao động năm 2018 - 2019 chúng ta thấy hoàn toàn cao hơn so với chiều cao đứng trung bình cùng nhóm tuổi (165,5cm đối với nam và 155,0 đối với nữ). Nguồn: (Phạm Thị Bích Ngân et al., 2023)

- Cân nặng (kg):

Đối với nam: có giá trị trung bình $\bar{x} = 65,62 \pm 11,09$ (kg), hệ số biến thiên $C_v = 16,90\% > 10\%$ cho thấy cân nặng của nam SV K51 Khoa GDTC Trường ĐHSP TPHCM là không đồng đều.

Đối với nữ: có giá trị trung bình $\bar{x} = 56,64 \pm 10,03$ (kg), hệ số biến thiên $C_v = 17,71\% > 10\%$ cho thấy cân nặng của nữ SV K51 Khoa GDTC Trường ĐHSP TP. HCM là không đồng đều.

Cân nặng trung bình của SV K51 Khoa GDTC so với đặc điểm nhân trắc người Việt Nam trong lứa tuổi lao động năm 2018 - 2019 hoàn toàn cao hơn cân nặng trung bình của

cùng nhóm tuổi cụ thể là 65,62kg nặng hơn 6,92kg so với 58,7 kg đối với nam và 56,64kg nặng hơn 6,44kg so với 50,2kg đối với nữ. Nguồn: (Phạm Thị Bích Ngân et al., 2023)

- BMI (kg/m²):

Đối với nam: có giá trị trung bình $\bar{x} = 22,25 \pm 3,09$, hệ số biến thiên $C_v = 13,90\% > 10\%$ cho thấy chỉ số BMI của nam SV K51 Khoa GDTC Trường ĐHSP TPHCM là không đồng đều.

Đối với nữ: có giá trị trung bình $\bar{x} = 21,09 \pm 3,12$, hệ số biến thiên $C_v = 14,78\% > 10\%$ cho thấy chỉ số BMI của nữ SV K51 Khoa GDTC Trường ĐHSP TPHCM là không đồng đều.

Thực trạng chỉ số BMI của SV K51 Khoa GDTC Trường ĐHSP TPHCM so với dữ liệu của WHO:

+ Kết quả cho thấy chỉ số BMI trung bình của SV ở cả hai giới đều nằm trong ngưỡng bình thường theo phân loại của WHO với chỉ số lần lượt ở nam và nữ là 22,25 kg/m² và 21,09 kg/m².

- Chiều dài sải tay (cm):

Đối với nam: có giá trị trung bình $\bar{x} = 174,99 \pm 6,09$ (cm), hệ số biến thiên $C_v = 3,48\% < 10\%$ cho thấy chiều dài sải tay của nam SV K51 Khoa GDTC Trường ĐHSP TPHCM là tương đối đồng đều.

Đối với nữ: có giá trị trung bình $\bar{x} = 164,41 \pm 6,70$ (cm), hệ số biến thiên $C_v = 4,08\% < 10\%$ cho thấy chiều dài sải tay của nữ SV K51 Khoa GDTC Trường ĐHSP TPHCM là tương đối đồng đều.

Theo (*Ape Index - Wikipedia, 2025*) cũng đã đề cập đến chỉ số Ape Index. Hay như (Dương Nghiệp Chí et al., 2004) “Chỉ số này được tính bằng hiệu số giữa chiều dài sải tay và chiều cao đứng. Chỉ số này càng lớn chứng tỏ vai càng rộng, 2 tay càng dài.”.

Như vậy, để đánh giá chiều dài sải tay bằng phương pháp tính hiệu số giữa chiều dài

sải tay và chiều cao đứng chúng ta sẽ đánh giá như sau:

- Cách đánh giá:
- + > 0: Sải tay dài
 - + = 0: Sải tay trung bình
 - + < 0: Sải tay ngắn.

Để có cái nhìn trực quan, chuyên đề trình bày kết quả so sánh ở bảng 2 như sau:

Bảng 2. Thực trạng chiều dài sải tay của SV K51

Chỉ tiêu	Dài sải tay (cm) – Chiều cao đứng (cm)		SV K51 Khoa GDTC Trường Đại học Sư Phạm TPHCM	
	Phân loại	Kết quả	Nam (n=68)	Nữ (n=22)
			$\bar{X}$	
Dài sải tay (cm)	Sải tay dài	> 0	3,49	0,82
	Sải tay trung bình	= 0		
	Sải tay ngắn	< 0		

Kết quả trình bày ở bảng 2 cho thấy hiệu số giữa chiều dài sải tay và chiều cao đứng của nam và nữ SV đều mang giá trị dương (nam = +3,49 cm; nữ = +0,82 cm), chứng tỏ sải tay của SV dài hơn so với chiều cao cơ thể, vượt mức trung bình theo dữ liệu tham khảo. Điều này phản ánh đặc điểm hình thái phù hợp với vận động ở khách thể nghiên cứu.

- **Dài chân (cm):**

Đối với nam: có giá trị trung bình $\bar{x}$ = 100,71±4,10 (cm), hệ số biến thiên Cv= 4,07% < 10% cho thấy chiều dài chân của nam SV K51 Khoa GDTC Trường ĐHSP TPHCM là tương đối đồng đều.

Đối với nữ: có giá trị trung bình $\bar{x}$ = 97,64±3,35 (cm), hệ số biến thiên Cv = 3,43% < 10% cho thấy chiều dài chân của nữ SV K51 Khoa GDTC Trường ĐHSP TPHCM là tương đối đồng đều.

Bảng 3. Thực trạng chiều dài chân của SV K51

Chỉ tiêu	Tỉ lệ chiều dài chân		SV K51 Khoa GDTC Trường Đại học Sư Phạm TPHCM	
	Phân loại	Tỉ lệ	Nam (n=68)	Nữ (n=22)
			%	
$\frac{\text{Dài chân A (cm)}}{\text{Chiều cao(cm)}}$	Trung bình	55%	59	60
	Tương đối dài	56%		
	Chân dài rõ	>57%		

Nguồn: (Dương Nghiệp Chí et al., 2004)

Từ kết quả đối chiếu với bảng 3 cho thấy, tỷ lệ chiều dài chân so với chiều cao cơ thể của khách thể nghiên cứu ở cả hai giới đều cao hơn mức trung bình theo phân loại tham khảo. Cụ thể, tỷ lệ chiều dài chân của SV nam đạt 59%, trong khi SV nữ đạt 60% chiều cao cơ thể. Như vậy, cả SV nam và SV nữ K51 đều thuộc nhóm “chân dài rõ”, vượt ngưỡng

phân loại cao nhất trong hệ thống đánh giá này.

- **Rộng vai (cm):**

Đối với nam: có giá trị trung bình $\bar{x}$ = 52,15±3,59 (cm), hệ số biến thiên Cv = 6,89% < 10% cho thấy độ rộng vai của nam SV K51 Khoa GDTC Trường ĐHSP TPHCM là tương đối đồng đều.

Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và thể thao trường học

Đối với nữ: có giá trị trung bình $\bar{x} = 47,86 \pm 4,00$ (cm), hệ số biến thiên $C_v = 8,36\%$ < 10% cho thấy độ rộng vai của nữ SV K51

Bảng 4. So sánh rộng vai SV K51 với dữ liệu tham chiếu

Chỉ tiêu	Dữ liệu tham khảo chu vi rộng vai		SV K51 Khoa GDTC Trường Đại học Sư Phạm TPHCM	
	Nam	Nữ	Nam (n=68)	Nữ (n=22)
	$\bar{X}$			
Rộng vai (cm)	53	48	60,24	59

Nguồn: (David Reeves & Aimee Payne, 2025)

Kết quả bảng 4 cho thấy độ rộng vai trung bình của khách thể nghiên cứu ở cả nam và nữ đều cao hơn đáng kể so với số liệu tham khảo. Cụ thể, kết quả trung bình ở nam và nữ là 60,24cm và 59cm so với 53cm và 48cm.

- Vòng đùi (cm):

Đối với nam: có giá trị trung bình $\bar{x} = 60,24 \pm 5,21$ (cm), hệ số biến thiên $C_v = 8,65\%$

< 10% cho thấy vòng đùi của nam SV K51 Khoa GDTC Trường Đại học Sư Phạm TPHCM là tương đối đồng đều.

Đối với nữ: có giá trị trung bình $\bar{x} = 59,00 \pm 5,80$ (cm), hệ số biến thiên $C_v = 9,83\%$ < 10% cho thấy vòng đùi của nữ SV K51 Khoa GDTC Trường ĐHSP TPHCM là tương đối đồng đều.

Bảng 5. So sánh vòng đùi SV K51 với dữ liệu tham chiếu

Chỉ tiêu	Dữ liệu tham khảo nhân trắc học cho trẻ em và người trưởng thành		SV K51 Khoa GDTC Trường Đại học Sư Phạm TPHCM	
	Nam	Nữ	Nam (n=68)	Nữ (n=22)
	$\bar{X}$			
Vòng đùi (cm)	54,8	52,3	60,24	59

Nguồn: (National Health Statistics Reports, 2008)

Vòng đùi trung bình của SV K51 Khoa GDTC Trường ĐHSP TPHCM ở cả nam và nữ đều cao hơn so với giá trị tham chiếu nhân trắc. Cụ thể, kết quả vòng đùi trung bình của nam và nữ SV lần lượt là 60,24cm và 59,0cm, cao hơn rõ rệt so với giá trị tham khảo là 54,8cm và 52,3cm.

Vòng đùi trung bình của SV lớn hơn giá trị tham chiếu và có độ phân bố đồng đều ($C_v < 10\%$), phản ánh sự phát triển tốt của hệ cơ chi dưới, yếu tố quan trọng trong các hoạt động sức mạnh và vận động.

- Vòng eo (cm):

Đối với nam: có giá trị trung bình $\bar{x} = 79,07 \pm 8,74$ (cm), hệ số biến thiên $C_v = 11,05\% > 10\%$ cho thấy vòng eo của nam SV K51 Khoa GDTC Trường ĐHSP TPHCM là không đồng đều.

Đối với nữ: có giá trị trung bình $\bar{x} = 75,50 \pm 6,72$ (cm), hệ số biến thiên $C_v = 8,90\%$ < 10% cho thấy vòng eo của nữ SV K51 Khoa GDTC Trường ĐHSP TPHCM là tương đối đồng đều.

+ Đối với vòng eo, số liệu trung bình của SV nam là 79,07cm và SV nữ là 75,50cm. Khi so sánh với tiêu chuẩn WHO về nguy cơ biến chứng chuyển hóa, cả hai nhóm đều thấp hơn rõ rệt so với ngưỡng cảnh báo (nam >94cm, nữ >80cm).

2.2.2. Thực trạng thể lực của SV K51 Khoa GDTC Trường ĐHSP TPHCM

Trên cơ sở các test lựa chọn từ Quyết định Số:53/2008/QĐ-BGDĐT, đề tài tiến hành kiểm tra và đánh giá thực trạng thể lực của nam và nữ SV K51 Khoa GDTC Trường ĐHSP TPHCM theo hướng dẫn. Kết quả kiểm tra được thể hiện ở bảng sau:

Bảng 6. Thực trạng thể lực nam và nữ SV K51

TT	TEST	Nam (n=68)				Nữ (n=22)			
		$\bar{x}$	δ	$C_v\%$	ε	$\bar{x}$	δ	$C_v\%$	ε
1	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 s)	23,60	2,34	9,93	0,02	22,5	2,18	9,67	0,04
2	Bật xa tại chỗ (cm)	239,10	16,12	6,74	0,02	194,5	14,09	7,24	0,03
3	Chạy 30m XPC (s)	5,18	0,68	13,20	0,03	5,75	0,57	9,98	0,04
4	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	12,19	0,90	7,36	0,02	12,58	0,93	7,37	0,03
5	Chạy tùy sức 5 phút (m)	1058,95	104,45	9,86	0,02	933,20	81,80	8,76	0,04

- Ở test nằm ngửa gập bụng (lần/30s):

Đối với nam: có giá trị trung bình $\bar{x} = 23,60 \pm 2,34$ (lần/30s), hệ số biến thiên $C_v = 9,93\% < 10\%$ cho thấy thành tích nằm ngửa gập bụng của nam SV K51 Khoa GDTC Trường ĐHSP TPHCM là tương đối đồng đều.

Đối với nữ: có giá trị trung bình $\bar{x} = 22,5 \pm 2,18$ (lần/30s), hệ số biến thiên $C_v = 9,67\% < 10\%$ cho thấy thành tích nằm ngửa gập bụng của nữ SV K51 Khoa GDTC Trường ĐHSP TPHCM là tương đối đồng đều.

- Ở test bật xa tại chỗ (cm):

Đối với nam: có giá trị trung bình $\bar{x} = 239,10 \pm 16,12$ (cm), hệ số biến thiên $C_v = 6,74\% < 10\%$ cho thấy thành tích bật xa tại chỗ của nam SV K51 Khoa GDTC Trường ĐHSP TPHCM là tương đối đồng đều.

Đối với nữ: có giá trị trung bình $\bar{x} = 194,5 \pm 14,09$ (cm), hệ số biến thiên $C_v = 7,24\% < 10\%$ cho thấy thành tích bật xa tại chỗ của nữ SV K51 Khoa GDTC Trường ĐHSP TPHCM là tương đối đồng đều.

- Ở test chạy 30m XPC (s):

Đối với nam: Chạy 30m XPC có giá trị trung bình $\bar{x} = 5,18 \pm 0,68$ (s). Hệ số biến thiên $C_v = 13,20\% > 10\%$ cho thấy thành tích chạy 30m XPC của nam SV K51 Khoa GDTC Trường ĐHSP TPHCM là không đồng đều.

Đối với nữ: có giá trị trung bình $\bar{x} = 5,75 \pm 0,57$ (s). Hệ số biến thiên $C_v = 9,98\% < 10\%$ cho thấy thành tích chạy 30m XPC của nữ SV

K51 Khoa GDTC Trường ĐHSP TPHCM là tương đối đồng đều.

- Ở test chạy con thoi 4 x 10m (s):

Đối với nam: có giá trị trung bình $\bar{x} = 12,19 \pm 0,90$ (s), hệ số biến thiên $C_v = 7,36\% < 10\%$ cho thấy thành tích chạy con thoi 4 x 10m của nam SV K51 Khoa GDTC Trường ĐHSP TPHCM là tương đối đồng đều.

Đối với nữ: có giá trị trung bình $\bar{x} = 12,58 \pm 0,93$ (s), hệ số biến thiên $C_v = 7,37\% < 10\%$ cho thấy thành tích chạy con thoi 4 x 10m của nữ SV K51 Khoa GDTC Trường ĐHSP TPHCM là tương đối đồng đều.

- Ở test chạy tùy sức 5 phút (m):

Đối với nam: có giá trị trung bình $\bar{x} = 1058,95 \pm 104,45$ (m), hệ số biến thiên $C_v = 9,86\% < 10\%$ cho thấy thành tích chạy tùy sức 5 phút của nam SV K51 Khoa GDTC Trường ĐHSP TPHCM là tương đối đồng đều.

Đối với nữ: có giá trị trung bình $\bar{x} = 933,20 \pm 81,80$ (m), hệ số biến thiên $C_v = 8,76\% < 10\%$ cho thấy thành tích chạy tùy sức 5 phút của nữ SV K51 Khoa GDTC Trường ĐHSP TPHCM là tương đối đồng đều.

*** So sánh trình độ thể lực của nam và nữ SV K51 Khoa GDTC Trường ĐHSP TPHCM với các tiêu chuẩn đánh giá thể lực học sinh SV cùng lứa tuổi:**

Theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/9/2008 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo được thể hiện qua bảng 7 như sau:

Bảng 7. So sánh trình độ thể lực của nam và nữ SV K51 với Quyết định Số 53/2008/QĐ-BGDĐT cùng lứa tuổi

Tuổi	Phân loại	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)	Bật xa tại chỗ (cm)	Chạy 30m XPC (giây)	Chạy con thoi 4 x 10m (giây)	Chạy tùy sức 5 phút (m)
SV Nam (n=68)	$\bar{x}$	23,60	239,10	5,18	12,19	1058,95
Nam lứa tuổi 19	Tốt	> 22	> 225	< 4.70	< 11.75	> 1060
	Đạt	≥ 17	≥ 207	≤ 5.70	≤ 12.40	≥ 950
SV Nữ (n=22)	$\bar{x}$	22,5	194,5	5,75	12,58	933,20
Nữ lứa tuổi 19	Tốt	> 19	> 169	< 5.70	< 12.00	> 940
	Đạt	≥ 16	≥ 153	≤ 6.70	≤ 13.00	≥ 870

*Nguồn: trích Quyết định Số: 53/2008/QĐ-BGDĐT, ngày 18/09/2008.

Theo “Bộ tiêu chuẩn rèn luyện thể lực cho HS-SV” ban hành theo quyết định số 53/2008 của Bộ Giáo dục và Đào tạo, ta thấy:

** Đối với nam:*

Có 1/5 test có thành tích trung bình cao hơn mức đạt ở độ tuổi 19 là: Nằm ngửa gập bụng (lần/30).

Có 4/5 test có thành tích trung bình là mức đạt ở độ tuổi 19 là: Bật xa tại chỗ (cm); Chạy 30m XPC (giây); Chạy con thoi 4 x 10m (giây) và Chạy tùy sức 5 phút (m).

** Đối với nữ:*

Có 2/5 test có thành tích trung bình cao hơn mức đạt ở độ tuổi 19 là: Nằm ngửa gập bụng (lần/30) và Bật xa tại chỗ (cm).

Có 3/5 test có thành tích trung bình là mức đạt ở độ tuổi 19 là: Chạy 30m XPC (giây); Chạy con thoi 4 x 10m (giây) và Chạy tùy sức 5 phút (m).

Tóm lại, đối với nam SV: 4/5 test đánh giá thể lực đều có $C_v < 10\%$, là các test: Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây); Bật xa tại chỗ (cm), Chạy con thoi 4 x 10m (s); Chạy tùy sức 5 phút (m) và có 1/5 test đánh giá thể lực có $C_v > 10\%$, là test: Chạy 30m XPC (s). Đối với nữ SV: 5/5 test đánh giá thể lực đều có $C_v < 10\%$. Chỉ số sai số tương đối của mỗi test của cả nam và nữ SV đều nhỏ hơn 0.05, chứng tỏ có sự đồng đều về thể lực giữa các SV.

3. KẾT LUẬN

- Thực trạng các chỉ số hình thái của SV K51 Khoa GDTC Trường ĐHSPT HCM như BMI, vòng eo đều nằm trong giới hạn bình thường theo tiêu chuẩn của WHO; các chỉ số hình thái có ý nghĩa vận động như vòng đùi, rộng vai, chiều dài chân và chiều dài sải tay cho thấy sự phát triển thuận lợi so với các giá trị tham khảo. Những đặc điểm này phản ánh sự phù hợp về mặt hình thái của SV đối với yêu cầu học tập và rèn luyện chuyên ngành GDTC.

- Thực trạng thể lực của nam và nữ SV K51 Khoa GDTC ĐHSPT HCM cho thấy đa số các chỉ tiêu thể lực đạt mức yêu cầu theo tiêu chuẩn hiện hành, phản ánh nền tảng thể lực tương đối tốt của SV. Tuy nhiên, giữa các cá nhân vẫn tồn tại sự khác biệt nhất định, cho thấy mức độ phát triển thể lực chưa hoàn toàn đồng đều.

Kết quả nghiên cứu cung cấp cơ sở khoa học và thực tiễn cho việc đánh giá đặc điểm hình thái và thể lực của SV ngành GDTC, đồng thời là căn cứ để điều chỉnh nội dung, phương pháp giảng dạy và xây dựng các chương trình rèn luyện thể chất phù hợp, góp phần nâng cao chất lượng đào tạo.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

Tiếng Việt:

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/9/2008 về việc ban hành quy định đánh giá, xếp loại thể lực HS-SV.
2. Nguyễn Thị Gấm, Phạm Thị Lệ Hằng, Nguyễn Văn Hùng, Nguyễn Đình Phát, Trần Trường Sơn, Ngô Kiên Trung (2016), *Phương pháp nghiên cứu khoa học Thể dục Thể thao*, NXB ĐHSP TP. Hồ Chí Minh.
3. Phạm Thị Bích Ngân và CS (2023), Một số nhận xét tổng quát về đặc điểm nhân trắc người Việt Nam trong lứa tuổi lao động năm 2018–2019, Viện Khoa học An toàn và Vệ sinh Lao động.

Tiếng Anh:

4. David Reeves & Aimee Payne, MFA. (2025). *How to Measure Shoulder Width, Even If You're By Yourself*. WikiHow. (<https://www.wikihow.com/Measure-Shoulder-Width>)
5. Li, B., Sun, L., Yu, Y., Xin, H., Zhang, H., Liu, J., Zhang, Z. (2022), Associations between body composition and physical fitness among Chinese medical students: a cross-sectional study, *BMC Public Health*.
6. López-Sánchez, G.F., Radzimiński, L., Skalska, M., Jastrzębska, J., Smith, L., Wakuluk, D., Jastrzębski, Z. (2019), Body composition, physical fitness, physical activity and nutrition in Polish and Spanish male students of sports sciences: Differences and correlations, *International Journal of Environmental Research and Public Health*.
7. National Health Statistics Reports (2008), Anthropometric Reference Data for Children and Adults: United States, 2007–2010, U.S. Department of Health and Human Services.
8. WHO (2008), Waist Circumference and Waist-Hip Ratio. (<https://www.who.int/publications/i/item/9789241501491>)
9. Wikipedia (2025), Ape index. (https://en.wikipedia.org/wiki/Ape_index#cite_note-McIver1992p5D-1)

Nguồn bài báo: Đinh Hoàng Phi Long (2025), bài báo trích từ chuyên đề 1 Luận văn tốt nghiệp: “*Thực trạng hình thái và thể lực của sinh viên K51 khoa GDTC Trường ĐHSP TPHCM*” được thông qua hội đồng tại trường ĐHSP TPHCM.

Ngày nhận bài: 27/01/2026; Ngày đánh giá: 10/3/2026; Ngày duyệt đăng: 14/4/2026.



Ảnh: Sinh viên Trường Đại học Sư phạm Tp. Hồ Chí Minh