

THỰC TRẠNG THỂ CHẤT CỦA SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC KIẾN TRÚC HÀ NỘI

THE REALITY OF PHYSICAL FITNESS AMONG STUDENTS OF HANOI ARCHITECTURAL UNIVERSITY

ThS. Cao Tiến Long
Trường Đại học Kiến Trúc Hà Nội

Tóm tắt: Qua tham khảo tài liệu và phỏng vấn các chuyên gia, đề tài đã lựa chọn được 12 test và chỉ tiêu để đánh giá thể chất của sinh viên trường Đại học Kiến Trúc Hà Nội. Qua kiểm tra thể chất sinh viên Trường, đề tài xác định được thực trạng thể chất của sinh viên 4 khóa đại học từ năm thứ nhất đến năm thứ tư, kết quả cho thấy thể chất sinh viên Trường tương đương với thể chất người Việt Nam cùng lứa tuổi và giới tính. Đây là cơ sở để đề xuất giải pháp để nâng cao hiệu quả công tác Giáo dục thể chất của Trường.

Từ khóa: thể chất, sinh viên, Trường Đại học Kiến Trúc Hà Nội.

Abstract: Through literature review and expert interviews, the study selected 12 tests and criteria to assess the physical fitness of students at Hanoi Architectural University. Based on physical fitness testing of the university's students, the study determined the current physical fitness status of students from four cohorts, from their first to fourth year. The results show that the students' physical fitness is comparable to that of Vietnamese people of the same age and gender. These findings provide a basis for proposing solutions to improve the effectiveness of physical education at the university.

Key words: physical Fitness, students, Hanoi Architectural University.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trường Đại học Kiến Trúc Hà Nội là trường đại học kỹ thuật có nhiệm vụ đào tạo kỹ sư, kiến trúc sư cho công cuộc xây dựng chủ nghĩa xã hội ở miền Bắc và đấu tranh giải phóng miền Nam; là trung tâm đào tạo, nghiên cứu khoa học và công nghệ đa ngành, đa lĩnh vực; kết hợp chặt chẽ giữa đào tạo với nghiên cứu khoa học nhằm tạo nguồn nhân lực chất lượng cao và bồi dưỡng nhân tài khoa học, công nghệ; định hướng phát triển thành đại học nghiên cứu ngang tầm với các đại học có uy tín trong khu vực và trên thế giới. Trong đó công tác giáo dục thể chất luôn được nhà trường quan tâm.

Năm 2013, Tổng cục Thể dục thể thao công bố thực trạng thể chất của người Việt Nam từ 6 đến 60 tuổi đầu thế kỷ XXI.

Để nâng cao hiệu quả công tác giáo dục thể chất cho sinh viên (SV) trường Đại học Kiến Trúc Hà Nội cần đánh giá thực trạng thể chất sinh viên Trường. Do vậy, chúng tôi tiến hành

nghiên cứu: “Thực trạng thể chất của sinh viên Trường Đại học Kiến trúc Hà Nội”

Quá trình nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp sau: phương pháp đọc và phân tích tài liệu; phương pháp quan sát sự phạm; phương pháp phỏng vấn; phương pháp kiểm tra sự phạm; phương pháp Y sinh học thể thao; phương pháp toán thống kê.

Khách thể nghiên cứu: Gồm 4.000 sinh viên các khóa 2012-2017, khóa 2013-2018, khóa 2014-2019, khóa 2015-2020 (mỗi khóa gồm 500 sinh viên nam và 500 sinh viên nữ).

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

Năm 2013, Tổng cục TDTT công bố “*Thể chất người Việt Nam từ 6 đến 60 tuổi đầu thế kỷ XXI*”, kết quả công bố này trên cơ sở Dự án công trình khoa học TDTT để biên soạn những chỉ số cơ bản phản ánh thực trạng phát triển thể chất người Việt Nam, tìm giải pháp hữu hiệu nâng cao thể lực và tầm vóc người Việt Nam.

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

Dựa vào kết quả công bố trên, để đánh giá thực trạng thể chất sinh viên trường Đại học Kiến Trúc Hà Nội, đề tài sử dụng các chỉ tiêu, test đã được sử dụng trong đó là:

Hình thái (02 chỉ số trực tiếp và 02 chỉ số gián tiếp): chiều cao; cân nặng; chỉ số Quetelet; chỉ số BMI.

Y sinh (01 chỉ số): công số năng tim (HW).

Thể lực (07 test): độ dẻo gập thân (cm); lực bóp tay thuận (kg); nằm ngửa gập bụng (lần/30s); bật xa tại chỗ (cm); chạy 30 mét XPC (s); chạy con thoi 4x10m(s); chạy tùy sức 5 phút (m).

Đối tượng kiểm tra là sinh viên các khóa: từ năm thứ nhất (lứa tuổi 19) đến năm thứ 4 (lứa tuổi 22). Số lượng sinh viên mỗi khóa kiểm tra là: 500 nam và 500 nữ.

Kết quả kiểm tra thể chất và so sánh với người Việt Nam bình thường cùng độ tuổi và giới tính, được trình bày từ bảng 1 đến bảng 4.

Kết quả nghiên cứu cho thấy,

* Đối với nam SV

Theo lứa tuổi chiều cao SV năm thứ 1, năm thứ 2, năm thứ 3 và năm thứ 4 đều cao hơn người Việt Nam, nhưng sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p < 0,05$, chỉ có ở 2 năm cuối.

Theo lứa tuổi cân nặng SV năm thứ 1, năm thứ 2, năm thứ 3 và năm thứ 4 đều hơn người Việt Nam, tuy nhiên sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở nam SV năm thứ 3 hơn người Việt Nam ($p < 0,05$).

Theo lứa tuổi Quetelet SV từ năm thứ 1 đến năm thứ 4 thấp hơn người Việt Nam, sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p < 0,05$.

Theo lứa tuổi BMI SV từ năm thứ 1 và năm thứ 4 đều thấp hơn người Việt Nam, tuy nhiên sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở SV năm thứ 2 và năm thứ 3 ($p < 0,05$).

Theo lứa tuổi ngoại trừ công năng tim SV năm thứ 1 kém hơn người Việt Nam, tuy nhiên sự khác biệt không có ý nghĩa thống kê; Còn công năng tim SV từ năm thứ 2 đến năm

thứ 4 đều tốt hơn người Việt Nam, sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p < 0,05$.

Theo lứa tuổi độ mềm dẻo SV năm thứ 1, năm thứ 2 thấp hơn người Việt Nam, trái lại độ mềm dẻo SV năm thứ 3 và năm thứ 4 lại cao hơn người Việt Nam. Sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p < 0,05$ ở SV năm thứ 2 đến năm thứ 4.

Theo lứa tuổi sức mạnh tay SV cả 4 khóa đều mạnh hơn người Việt Nam, tuy nhiên sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p < 0,05$ ở SV 2 năm cuối.

Theo lứa tuổi sức mạnh nhóm cơ thân mình SV 4 khóa đều mạnh hơn người Việt Nam, tuy nhiên sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p < 0,05$ ở SV 2 năm cuối.

Theo lứa tuổi sức mạnh bật phát chân SV cả 4 khóa đều mạnh hơn người Việt Nam, tuy nhiên sự khác biệt có ý nghĩa thống kê chỉ có ở SV năm thứ 3 và thứ 4 mà thôi ($p < 0,05$).

Theo lứa tuổi sức nhanh và sức mạnh tốc độ SV năm thứ 2 nhanh hơn người Việt Nam, sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p < 0,05$; nhưng ở các năm còn lại thì thấp hơn người Việt Nam, song sự khác biệt không có ý nghĩa thống kê ($p > 0,05$).

Theo lứa tuổi khả năng phối hợp vận động và sức nhanh SV năm thứ 1 tốt hơn người Việt Nam, còn ở các khóa còn lại đều thấp hơn. Tuy nhiên chỉ ở SV năm thứ 2 mới có sự thấp hơn ($p < 0,05$).

Theo lứa tuổi sức bền chung SV năm thứ 1 đến năm thứ 4 đều thấp hơn người Việt Nam và sự khác biệt không có ý nghĩa thống kê ($p < 0,05$).

Bảng 1. Đặc điểm thể chất của nam sinh viên Trường Đại học Kiến Trúc Hà Nội

Chỉ tiêu, test	Năm thứ nhất (19 tuổi) Khóa 2019-2024 (n= 500)			Năm thứ hai (20 tuổi) Khóa 2018-2023 (n= 500)			Năm thứ ba (21 tuổi) Khóa 2017-2022 (n= 500)			Năm thứ tư (22 tuổi) Khóa 2016-2021 (n= 500)		
	\bar{X}	$\pm \delta$	Cv	\bar{X}	$\pm \delta$	Cv	\bar{X}	$\pm \delta$	Cv	\bar{X}	$\pm \delta$	Cv
Chiều cao (cm)	165,07	3,75	2,27	165,22	4,66	2,82	165,29	5,61	3,39	165,52	4,88	2,95
Cân nặng (kg)	53,17	4,08	7,67	53,31	4,98	9,34	53,97	5,22	9,67	54,45	4,96	9,11
Quetelet (g/cm)	321,47	23,88	7,43	322,18	25,17	7,81	327,66	25,33	7,73	319,26	25,77	8,07
BMI (kg/m ²)	19,45	1,53	7,87	19,36	1,63	8,42	20,15	1,36	6,75	20,21	1,53	7,57
Công số năng tim (HW)	13,09	0,93	7,10	13,11	1,08	8,24	10,87	2,11	19,41	10,85	2,11	19,45
Độ dẻo gập thân (cm)	12,87	1,22	9,48	13,87	1,20	8,65	12,18	1,12	9,20	11,07	1,12	10,12
Lực bóp tay thuận (kg)	44,51	3,62	8,13	44,69	3,94	8,82	43,19	3,46	8,01	43,06	3,46	8,04
Năm ngửa gập bụng (lần/30s)	19,88	1,78	8,95	20,11	1,72	8,55	16,67	1,58	9,48	16,12	1,58	9,80
Bật xa tại chỗ (cm)	218,36	17,38	7,96	221,01	17,11	7,74	205,15	17,01	8,29	204,43	17,01	8,32
Chạy 30 mét XPC (s)	4,90	0,36	7,35	4,74	0,34	7,17	5,31	0,42	7,91	5,42	0,42	7,75
Chạy con thoi 4x10m (s)	10,65	0,69	6,48	10,76	0,91	8,46	11,76	1,04	8,84	11,81	1,04	8,81
Chạy tùy sức 5 phút (m)	944,89	76,91	8,14	940,22	85,16	9,03	849,17	77,33	9,11	842,8	77,33	9,18

Bảng 2. Đặc điểm thể chất của nữ sinh viên Trường Đại học Kiến Trúc Hà Nội

Chỉ tiêu, test	Năm thứ nhất (19 tuổi) Khóa 2019-2024 (n= 500)			Năm thứ hai (20 tuổi) Khóa 2018-2023 (n= 500)			Năm thứ ba (21 tuổi) Khóa 2017-2022 (n= 500)			Năm thứ tư (22 tuổi) Khóa 2016-2021 (n= 500)		
	\bar{X}	$\pm \delta$	Cv	\bar{X}	$\pm \delta$	Cv	\bar{X}	$\pm \delta$	Cv	\bar{X}	$\pm \delta$	Cv
Chiều cao (cm)	153,79	4,72	3,07	154,11	5,47	3,55	154,38	5,56	3,60	154,42	5,53	3,58
Cân nặng (kg)	46,01	3,74	8,13	46,21	4,11	8,89	47,33	4,21	8,89	47,78	3,43	7,18
Quetelet (g/cm)	299,70	24,38	8,13	300,75	24,49	8,14	322,67	24,97	7,74	310,18	25,89	8,35
BMI (kg/m ²)	19,56	1,82	9,30	19,42	1,58	8,14	20,13	2,01	9,99	19,98	1,76	8,81
Công số năng tim (HW)	13,91	0,92	6,61	13,99	1,06	7,58	11,47	1,08	9,42	11,24	0,74	6,58
Độ dẻo gập thân (cm)	12,92	1,07	8,28	12,88	2,18	16,93	10,67	0,92	8,62	9,97	0,85	8,53
Lực bóp tay thuận (kg)	28,99	2,06	7,11	28,99	2,29	7,90	28,76	2,35	8,17	28,33	2,15	7,59
Năm ngửa gập bụng (lần/30s)	15,11	1,29	10,65	15,08	1,07	8,86	14,43	0,86	9,12	13,99	0,67	8,39
Bật xa tại chỗ (cm)	158,69	15,14	9,54	156,43	14,22	9,09	153,99	13,78	8,95	153,21	13,42	8,76
Chạy 30 mét XPC (s)	6,22	0,58	9,32	6,17	0,47	7,62	6,51	0,59	9,06	6,82	0,53	7,77
Chạy con thoi 4x10m (s)	12,72	0,97	7,63	12,74	0,96	7,54	13,86	1,35	9,74	13,97	1,04	7,44
Chạy tùy sức 5 phút (m)	740,57	61,03	8,37	729,36	64,46	8,96	694,60	66,76	9,61	689,66	54,53	7,91

Bảng 3. So sánh Thể chất của nam sinh viên Trường Đại học Kiến Trúc Hà Nội với thể chất người Việt Nam cùng lứa tuổi

Chỉ tiêu	Năm thứ nhất (n=500)		VN 19 tuổi		t	p	Năm thứ hai (n=500)		VN 20 tuổi		t	p	Năm thứ tư (n=500)		VN 21-22 tuổi		t	p
	$\bar{X} \pm \delta$	$\bar{X} \pm \delta$	$\bar{X} \pm \delta$	$\bar{X} \pm \delta$			$\bar{X} \pm \delta$	$\bar{X} \pm \delta$	$\bar{X} \pm \delta$	$\bar{X} \pm \delta$			$\bar{X} \pm \delta$	$\bar{X} \pm \delta$				
Chiều cao (cm)	165,07 ± 3,75	164,87 ± 5,41	165,22 ± 4,66	165,14 ± 5,61	1,90	>0,05	165,29 ± 5,61	163,66 ± 5,45	163,66 ± 5,45	163,66 ± 5,45	16,66	<0,05	165,27 ± 4,88	163,66 ± 5,45	13,91	<0,05		
Cân nặng (kg)	53,17 ± 4,08	53,16 ± 5,71	53,31 ± 4,98	53,16 ± 5,71	0,09	>0,05	53,97 ± 5,22	54,40 ± 5,93	54,40 ± 5,93	54,40 ± 5,93	3,58	<0,05	54,45 ± 4,96	54,40 ± 5,93	0,42	>0,05		
Quetelet (g/cm)	321,47 ± 23,88	322,31 ± 29,40	322,18 ± 25,17	322,84 ± 30,10	3,24	<0,05	327,66 ± 25,33	331,96 ± 32,20	331,96 ± 32,20	331,96 ± 32,20	16,01	<0,05	329,26 ± 25,77	331,96 ± 32,20	9,99	<0,05		
BMI (kg/m ²)	19,45 ± 1,53	19,55 ± 1,81	19,36 ± 1,63	19,55 ± 1,77	1,53	>0,05	20,15 ± 1,36	20,29 ± 1,95	20,29 ± 1,95	20,29 ± 1,95	2,21	<0,05	20,21 ± 1,53	20,29 ± 1,95	1,21	>0,05		
Công số năng tim (HW)	12,83 ± 0,93	13,20 ± 3,71	13,11 ± 1,08	12,95 ± 3,62	1,67	>0,05	10,87 ± 2,11	10,69 ± 2,97	10,69 ± 2,97	10,69 ± 2,97	2,29	<0,05	10,85 ± 2,11	10,69 ± 2,97	2,03	<0,05		
Độ dẻo gập thân(cm)	12,87 ± 1,42	13,00 ± 6,01	13,87 ± 1,20	14,00 ± 5,95	1,62	>0,05	12,18 ± 1,12	10,00 ± 6,78	10,00 ± 6,78	10,00 ± 6,78	26,51	<0,05	11,07 ± 1,12	10,00 ± 6,78	13,01	<0,05		
Lực bóp tay thuận (kG)	44,51 ± 3,62	44,44 ± 6,12	44,69 ± 3,94	44,57 ± 6,42	0,66	>0,05	43,19 ± 3,46	42,50 ± 7,35	42,50 ± 7,35	42,50 ± 7,35	6,35	<0,05	43,06 ± 3,46	42,50 ± 7,35	5,15	<0,05		
Năm ngựa gập bụng (lần/30s)	19,88 ± 1,78	20,00 ± 3,59	20,11 ± 1,72	20,00 ± 4,00	1,56	>0,05	16,67 ± 1,58	15,00 ± 4,00	15,00 ± 4,00	15,00 ± 4,00	21,88	<0,05	16,12 ± 1,58	15,00 ± 4,00	14,67	<0,05		
Bật xa tại chỗ (cm)	218,36 ± 17,38	218,00 ± 20,70	221,01 ± 17,11	220,00 ± 20,80	1,63	>0,05	205,15 ± 17,01	206,00 ± 25,70	206,00 ± 25,70	206,00 ± 25,70	3,76	<0,05	204,43 ± 17,01	206,00 ± 25,70	6,94	<0,05		
Chạy 30 mét XPC (s)	4,90 ± 0,36	4,85 ± 0,49	4,74 ± 0,34	4,85 ± 0,53	1,55	>0,05	5,31 ± 0,42	5,28 ± 1,01	5,28 ± 1,01	5,28 ± 1,01	0,77	>0,05	5,42 ± 0,42	5,28 ± 1,01	3,60	<0,05		
Chạy con thoi 4x10m(s)	10,65 ± 0,69	10,59 ± 0,94	10,76 ± 0,91	10,61 ± 0,97	1,34	>0,05	11,76 ± 1,04	11,74 ± 1,30	11,74 ± 1,30	11,74 ± 1,30	0,37	>0,05	11,81 ± 1,04	11,74 ± 1,30	1,29	>0,05		
Chạy tụy sức 5 phút (m)	934,89 ± 76,91	954,00 ± 122,0	940,22 ± 85,16	942,00 ± 118,0	39,41	<0,05	849,17 ± 77,33	852,00 ± 134,0	852,00 ± 134,0	852,00 ± 134,0	5,73	<0,05	842,80 ± 77,33	852,00 ± 134,0	18,63	<0,05		

Ghi chú: SV năm thứ nhất 19 tuổi; SV năm thứ hai 20 tuổi; SV năm thứ ba 21 tuổi; SV năm thứ tư 22 tuổi

Bảng 4. So sánh Thể chất của nữ sinh viên Trường Đại học Kiến Trúc Hà Nội với thể chất người Việt Nam cùng lứa tuổi

Chỉ tiêu	Năm thứ nhất (n=500)		VN 19 tuổi		t	p	Năm thứ hai (n=500)		VN 20 tuổi		t	p	Năm thứ ba (n=500)		VN 21-22 tuổi		t	p	Năm thứ tư (n=500)		VN 21-22 tuổi		t	p
	$\bar{X} \pm \delta$	$\bar{X} \pm \delta$	$\bar{X} \pm \delta$	$\bar{X} \pm \delta$			$\bar{X} \pm \delta$	$\bar{X} \pm \delta$	$\bar{X} \pm \delta$	$\bar{X} \pm \delta$			$\bar{X} \pm \delta$	$\bar{X} \pm \delta$	$\bar{X} \pm \delta$	$\bar{X} \pm \delta$			$\bar{X} \pm \delta$	$\bar{X} \pm \delta$	$\bar{X} \pm \delta$	$\bar{X} \pm \delta$		
Chiều cao (cm)	153,79 ± 4,72	153,66 ± 4,98	1,14	>0,05	154,11 ± 5,47	153,88 ± 5,28	1,90	>0,05	154,38 ± 5,56	153,85 ± 5,19	4,16	<0,05	154,42 ± 5,53	153,85 ± 5,19	4,49	<0,05								
Cân nặng (kg)	46,01 ± 3,74	45,77 ± 5,03	2,28	<0,05	46,21 ± 4,11	45,77 ± 5,33	4,01	<0,05	47,33 ± 4,21	47,20 ± 5,32	1,11	>0,05	47,78 ± 3,43	47,20 ± 5,32	5,28	<0,05								
Quetelet (g/cm)	229,70 ± 24,38	299,39 ± 27,00	1,19	>0,05	300,75 ± 24,49	298,54 ± 28,30	8,40	<0,05	322,67 ± 24,97	306,26 ± 30,10	58,25	<0,05	310,18 ± 25,89	306,26 ± 30,10	13,76	<0,05								
BMI (kg/m2)	19,56 ± 1,82	19,48 ± 1,85	1,14	>0,05	19,42 ± 1,58	19,43 ± 1,97	0,15	>0,05	20,13 ± 2,01	19,90 ± 1,87	3,01	<0,05	19,98 ± 1,76	19,90 ± 1,87	1,09	>0,05								
Công số năng tim (HW)	13,91 ± 0,92	14,04 ± 3,30	2,01	<0,05	13,99 ± 1,06	14,13 ± 3,30	2,09	<0,05	11,47 ± 1,08	11,22 ± 2,69	3,61	<0,05	11,24 ± 0,74	11,22 ± 2,69	0,31	>0,05								
Độ dẻo gập thân(cm)	12,92 ± 1,07	13,00 ± 6,00	1,00	>0,05	12,88 ± 2,18	12,00 ± 5,78	9,55	<0,05	10,67 ± 0,92	9,00 ± 6,60	18,34	<0,05	9,97 ± 0,85	9,00 ± 6,60	10,74	<0,05								
Lực bóp tay thuận (kg)	28,99 ± 2,06	29,15 ± 4,91	1,83	>0,05	28,99 ± 2,29	28,83 ± 4,74	1,79	>0,05	28,76 ± 2,35	28,50 ± 5,59	2,58	<0,05	28,33 ± 2,15	28,50 ± 5,59	1,72	>0,05								
Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	15,11 ± 1,29	12,00 ± 3,99	42,2	<0,05	15,08 ± 1,07	12,00 ± 3,88	43,95	<0,05	14,43 ± 0,86	8,00 ± 4,34	83,27	<0,05	13,99 ± 0,67	8,00 ± 4,34	80,17	<0,05								
Bật xa tại chỗ (cm)	158,69 ± 15,14	159,00 ± 17,10	1,50	>0,05	156,43 ± 14,22	157,00 ± 17,10	2,83	<0,05	153,99 ± 13,78	154,00 ± 23,10	0,04	>0,05	153,21 ± 13,42	154,00 ± 23,10	3,55	<0,05								
Chạy 30 mét XPC(s)	6,22 ± 0,58	6,19 ± 0,61	0,75	>0,05	6,17 ± 0,47	6,22 ± 0,62	1,34	>0,05	6,51 ± 0,59	6,85 ± 1,29	6,88	<0,05	6,82 ± 0,53	6,85 ± 1,29	0,62	>0,05								
Chạy con thoi 4x10m(s)	12,72 ± 0,97	12,62 ± 1,09	1,92	>0,05	12,74 ± 0,96	12,62 ± 1,09	2,31	<0,05	13,86 ± 1,35	13,85 ± 1,63	0,15	>0,05	13,97 ± 1,04	13,85 ± 1,63	1,98	>0,05								
Chạy tủy sức 5 phút (m)	740,57 ± 61,03	729,00 ± 101,0	26,25	>0,05	739,36 ± 64,46	721,00 ± 96,70	41,26	<0,05	694,60 ± 66,76	697,00 ± 104,0	4,95	<0,05	689,66 ± 54,53	697,00 ± 104,0	15,99	<0,05								

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

* Đối với nữ SV

Theo lứa tuổi chiều cao SV năm thứ 1, năm thứ 2, năm thứ 3 và năm thứ 4 đều cao hơn người Việt Nam, nhưng sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ($p < 0,05$) ở 2 năm cuối.

Theo lứa tuổi cân nặng SV 4 năm học đều hơn người Việt Nam, sự khác biệt có ý nghĩa thống kê chỉ ở SV năm thứ 1, năm thứ 2 và năm thứ 4 ($p < 0,05$).

Theo lứa tuổi Quetelet SV năm thứ 1 lớn hơn người Việt Nam, nhưng không có ý nghĩa thống kê ($p > 0,05$) và sự khác biệt rõ rệt chỉ tìm thấy ở SV năm thứ 2 đến năm thứ 4 so với người Việt Nam ($p < 0,05$).

Theo lứa tuổi BMI SV 4 năm đều thấp hơn người Việt Nam, tuy nhiên sự khác biệt có ý nghĩa thống kê chỉ có ở SV năm thứ 1, thứ 3 và thứ 4 ($p < 0,05$).

Theo lứa tuổi công năng tim SV năm thứ 1 và năm thứ 2 kém hơn, Công năng tim SV năm thứ 3 và năm thứ 4 tốt hơn người Việt Nam. Tuy nhiên sự khác biệt có ý nghĩa thống kê chỉ có ở SV năm thứ 3 ($p < 0,05$).

Theo lứa tuổi độ mềm dẻo SV năm thứ 1 thấp hơn người Việt Nam, tuy nhiên sự khác biệt không có ý nghĩa thống kê ($p > 0,05$). Độ mềm dẻo SV từ năm thứ 2 đến năm thứ 4 cao hơn người Việt Nam, sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p < 0,05$.

Theo lứa tuổi sức mạnh tay của SV năm thứ 1 và thứ 4 thấp hơn người Việt Nam, Sức mạnh tay SV năm thứ 2 và năm thứ 3 mạnh hơn người Việt Nam, nhưng sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p < 0,05$.

Theo lứa tuổi sức mạnh nhóm cơ thân mình SV năm thứ 1 đến năm thứ 4 mạnh hơn người Việt Nam sự khác biệt, có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p < 0,05$.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), *Quyết định số 53/2008/QĐ-BGD&ĐT ngày 18/9/2008, “Quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên”*, Bộ Giáo dục và Đào tạo, Hà Nội.

2. Bộ Y tế (2003), *Các giá trị sinh học người Việt Nam bình thường thập kỷ 90 – thế kỷ XX*, NXB Y học, Hà Nội.

Theo lứa tuổi sức mạnh bột phát chân SV 4 khóa đều thấp hơn người Việt Nam, tuy nhiên sự khác biệt có ý nghĩa thống kê chỉ có ở SV năm thứ 2 và thứ 4 ($p < 0,05$).

Theo lứa tuổi sức nhanh và sức mạnh tốc độ SV 4 khóa thấp hơn người Việt Nam, nhất là SV năm thứ 3 mới bộc lộ ($p < 0,05$).

Theo lứa tuổi khả năng phối hợp vận động và sức nhanh SV 4 khóa đều thấp hơn người Việt Nam, tuy nhiên chỉ có ở SV năm thứ 2 có sự khác biệt ($p < 0,05$).

Theo lứa tuổi sức bền chung SV năm thứ 1 và năm thứ 2 tốt hơn người Việt Nam, còn 2 năm cuối kém hơn. Tuy nhiên sự khác biệt đáng kể ở 3 năm cuối ($p < 0,05$).

Như vậy:

Qua kết quả đánh giá thực trạng thể chất của SV Trường Đại học Kiến trúc Hà Nội có sự tương đồng với thể chất người Việt Nam cùng lứa tuổi và giới tính.

Có chỉ tiêu SV Trường Đại học Kiến trúc Hà Nội trội hơn (chẳng hạn như chiều cao nam và nữ), có chỉ tiêu thì chỉ số người Việt Nam cùng lứa tuổi trội hơn (chẳng hạn như chạy con thoi 4x10m nam và nữ).

3. KẾT LUẬN

Đề tài xác định được thực trạng thể chất của sinh viên 4 khóa Trường Đại học Kiến trúc Hà Nội từ năm thứ nhất đến năm thứ tư, kết quả cho thấy thể chất sinh viên Trường tương đương với thể chất người Việt Nam cùng lứa tuổi và giới tính.

02 chỉ tiêu, test (chiều cao và chạy con thoi 4x10m) của cả nam và nữ sinh viên Trường Đại học Kiến trúc Hà Nội trội hơn người Việt Nam bình thường cùng lứa tuổi và giới tính.

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

3. Dương Nghiệp Chí, Trần Đức Dũng, Tạ Hữu Hiếu, Nguyễn Đức Văn (2004), *Đo lường thể thao*, NXB TĐTT, Hà Nội.

4. Lê Văn Lãm, Vũ Đức Thu, Nguyễn Trọng Hải, Vũ Bích Huệ (2000), *Thực trạng phát triển thể chất của học sinh – sinh viên trước thềm thế kỷ 21*, NXB TĐTT, Hà Nội, tr 155-157.

5. Nguyễn Xuân Sinh và các cộng sự (2012), “*Giáo trình Lý luận và phương pháp nghiên cứu khoa học TĐTT*”, NXB TĐTT, Hà Nội.

6. Tổng cục Thể dục thể thao (2013), *Thể chất người Việt Nam từ 6 đến 60 tuổi đầu thế kỷ XXI*, NXB TĐTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: Cao Tiến Long (2024), Bài báo trích từ đề tài cấp cơ sở “*Nghiên cứu giải pháp nâng cao hiệu quả giáo dục thể chất của sinh viên trường Đại học Kiến Trúc Hà Nội*”. Đề tài đã được Hội đồng khoa học trường Đại học Kiến Trúc Hà Nội thông qua.

Ngày nhận bài: 14/01/2026; Ngày đánh giá: 27/01/2026; Ngày duyệt đăng: 05/02/2026.



Ảnh: Sinh viên Trường Đại học Kiến trúc Hà Nội