



# ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG THỂ LỰC CỦA NỮ SINH VIÊN LỨA TUỔI 18 ĐẾN 20 TRƯỜNG ĐẠI HỌC Y DƯỢC CẦN THƠ

EVALUATING THE STATUS PHYSICAL FITNESS OF FEMALE STUDENT AGED 18 TO 20 AT CAN THO UNIVERSITY OF MEDICINE AND PHARMACY

**TÓM TẮT:** Nghiên cứu đã đánh giá được thực trạng thể lực của nữ sinh viên lứa tuổi 18 đến 20 Trường Đại học Y dược Cần Thơ. Kết quả làm cơ sở khoa học cho việc xây dựng và điều chỉnh hoạt động dạy-học các học phần giáo dục thể chất, nhằm giúp tỷ lệ nữ sinh viên có trình độ thể lực chung, xếp loại ở mức chưa đạt, giảm thiểu tối đa.

**TỪ KHÓA:** Đánh giá, thể lực, nữ sinh viên, Trường Đại học Y dược Cần Thơ

**ABSTRACT:** The study evaluated the status of physical fitness of female students aged 18 to 20 at Can Tho University of Medicine and Pharmacy. The results serve as a scientific basis for building and adjusting teaching-learning activities in physical education modules, in order to help reduce the proportion of female students with a general physical level classified as unsatisfactory.

**KEYWORDS:** Evaluation, physical fitness, female student, Can Tho University of Medicine and Pharmacy.

**VÕ THÀNH TRINH  
NGUYỄN NHẬT TƯỜNG  
TRƯƠNG THỊ TUYẾT CHÂU  
NGUYỄN TRẦN ĐĂNG KHÁNH  
NGUYỄN LÂM MINH ĐĂNG**  
*Trường Đại học Y Dược Cần Thơ*

**VO THANH TRINH  
NGUYEN NHAT TUONG  
TRUONG THI TUYET CHAU  
NGUYEN TRAN DANG KHANH  
NGUYEN LAM MINH DANG**  
*Can Tho University of Medicine and Pharmacy*

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Việc đánh giá thể lực chung của nữ sinh viên (SV) Trường Đại học Y dược Cần Thơ sau một năm học, vừa là một trong những tiền đề quan trọng để đánh giá chất lượng của công tác GDTC Trường; qua đó, xây dựng và điều chỉnh quá trình dạy-học, kế hoạch ngắn hạn, dài hạn trong lĩnh vực quy hoạch, quản lý và phát triển công tác GDTC Trường Đại học Y dược Cần Thơ. Kết quả đánh giá vừa là cơ sở để so sánh, đánh giá thể lực chung giữa nữ SV Trường với tiêu chuẩn về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên do Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành. Nhiều năm qua, vì nhiều điều kiện khó khăn, hạn chế khác nhau nên chưa

có nhiều công trình nghiên cứu đánh giá sự phát triển các tố chất thể lực chung đối với nữ SV của Trường Đại học Y dược Cần Thơ. Việc tiến hành đánh giá thực trạng thể lực của nữ sinh viên lứa tuổi 18 đến 20 Trường Đại Học Y Dược Cần Thơ có ý nghĩa thực tiễn và cần thiết được thực hiện.

### Phương pháp nghiên cứu

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp như sau: Phương pháp tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp kiểm tra sơ phạm, Phương pháp toán học thống kê.

**Khách thể nghiên cứu:** 180 nữ sinh viên (60 SV 18 tuổi, 60 SV 19 tuổi, và 60 SV 20 tuổi) Trường Đại học Y Dược Cần Thơ năm học 2022-2023.

**2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU**

**2.1. Kết quả kiểm tra thể lực của nữ sinh viên lứa tuổi 18 đến 20 Trường Đại học Y dược Cần Thơ**

Dựa vào các nội dung kiểm tra, đánh giá thể lực theo tiêu chuẩn đánh giá, xếp loại thể lực của học sinh, sinh viên được Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/09/2008 đã chọn 04 trong 06 nội dung kiểm tra theo quy định gồm: Bật xa tại chỗ (cm), lực bóp tay thuận (kg), chạy 30m XPC (giây), chạy tùy sức 5 phút (m), chạy con thoi 4 lần x 10 m (giây) và nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây).

Nghiên cứu tiến hành kiểm tra trên 180 nữ sinh viên (60 SV18 tuổi, 60 SV 19 tuổi, và 60 SV 20 tuổi) Trường Đại học Y Dược Cần Thơ năm học 2022-2023. Kết quả được trình bày chi tiết tại bảng 1. Kết quả thống kê cho thấy thực trạng thể lực của nữ SV lứa tuổi 18 đến 20 của Trường Đại học Y dược Cần Thơ là khá đồng đều ( $C_v < 10\%$  ở 6 test đánh giá). Sai số tương đối của 6 nội dung đánh giá ( $\epsilon < 0.05$ ) chứng tỏ độ phân tán dao động nhỏ giữa các cá thể nghiên cứu, số trung bình mẫu đủ tính đại diện và có thể dùng để ước lượng số trung bình của tổng thể.

**2.2. So sánh thể lực của nữ sinh viên 18 tuổi với nữ sinh viên 19 tuổi**

So sánh thực trạng thể lực nữ SV 18 tuổi với nữ SV 19 tuổi cho thấy tất 06 nội dung kiểm tra thể lực của nữ SV 18 tuổi

**BẢNG 1: KẾT QUẢ KIỂM TRA THỂ LỰC CỦA NỮ SINH VIÊN 18 ĐẾN 20 TUỔI TRƯỜNG ĐẠI HỌC Y DƯỢC CẦN THƠ (n=180)**

TIÊU CHÍ	LỨA TUỔI	CÁC THAM SỐ ĐẶC TRƯNG			
		$\bar{x}$	$\sigma$	$C_v$	$\epsilon$
Lực bóp tay thuận (Kg)	18	26.73	1.54	5.75	0.01
	19	27.30	1.07	3.92	0.01
	20	29.38	2.83	9.65	0.02
Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)	18	15.85	0.95	5.97	0.02
	19	16.08	1.05	6.55	0.01
	20	17.90	1.29	7.19	0.02
Bật xa tại chỗ (cm)	18	161.32	10.53	6.53	0.02
	19	166.47	7.85	4.72	0.01
	20	172.45	9.34	5.42	0.01
Chạy 30m xuất phát cao (giây)	18	6.00	0.41	6.77	0.02
	19	5.77	0.28	4.79	0.01
	20	5.56	0.26	4.69	0.01
Chạy con thoi 4 lần x 10m (giây)	18	13.10	0.32	2.47	0.01
	19	12.51	0.52	4.17	0.01
	20	12.12	0.69	5.65	0.01
Chạy tùy sức 5 phút (m)	18	877.27	24.46	2.79	0.01
	19	962.08	64.38	6.69	0.02
	20	1067.92	49.89	4.67	0.01

đều kém hơn nữ SV 19 tuổi với mức ý nghĩa  $P < 0.01$ .

**2.3. So sánh thể lực của nữ sinh viên 18 tuổi với nữ sinh viên 20 tuổi**

So sánh thực trạng thể lực nữ SV 18 tuổi với nữ SV 19 tuổi cho thấy tất 06 nội dung kiểm tra thể lực của nữ SV 18 tuổi đều kém hơn nữ SV 20 tuổi với mức ý nghĩa  $P < 0.01$ .

**2.4. So sánh thể lực của nữ sinh viên 19 tuổi với nữ sinh viên 20 tuổi**

So sánh thực trạng thể lực nữ SV 19 tuổi với nữ SV 20 tuổi cho thấy tất 06 nội dung kiểm tra thể lực của nữ SV 19 tuổi đều kém hơn nữ SV 20 tuổi với mức ý nghĩa  $P < 0.01$ .

**2.5. So sánh thể lực của nữ sinh viên lứa tuổi 18 đến 20 theo các tiêu chuẩn đánh giá thể lực**

So sánh sự khác biệt thể lực của nữ SV lứa tuổi 18 đến 20 thuộc Trường Đại học Y Dược Cần Thơ nghiên cứu sử dụng pháp phân tích phương sai các test đánh giá thể lực. Kết quả phân tích phương sai ở bảng 5 cho thấy: ở tất cả các test đánh giá ở các lứa tuổi khác nhau có ảnh hưởng đến kết quả hoạt động thể lực của nữ SV về cơ bản là khác nhau với ( $F$ tính từ 19.6 ở tiêu chí lực bóp tay thuận đến 223.28 ở tiêu chí chạy 5 phút) lớn hơn ( $F$ bảng 4.73) ngưỡng xác suất  $P < 0.001$ . Điều đó chứng tỏ hoạt động thể lực nữ SV lứa tuổi 18-20 của Trường Đại học Y

**BẢNG 2: KẾT QUẢ SO SÁNH THỂ LỰC CỦA NỮ SINH VIÊN 18 TUỔI VỚI NỮ SINH VIÊN 19 TUỔI (n=120)**

TIÊU CHÍ ĐÁNH GIÁ	NỮ SV 18 TUỔI (n= 60)		NỮ SV 19 TUỔI (n= 60)		t	P
	$\bar{x}$	$\sigma$	$\bar{x}$	$\sigma$		
Lực bóp tay thuận (Kg)	26.73	1.54	27.30	1.07	-2.34	<0.01
Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	15.85	0.95	16.08	1.05	-1.28	<0.01
Bật xa tại chỗ (cm)	161.32	10.53	166.47	7.85	-3.04	<0.01
Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)	6.00	0.41	5.77	0.28	3.65	<0.01
Chạy con thoi 4x10m (s)	13.10	0.32	12.51	0.52	7.44	<0.01
Chạy tùy sức 5 phút (m)	877.27	24.46	962.08	64.38	-9.54	<0.01

**BẢNG 3: KẾT QUẢ SO SÁNH THỂ LỰC CỦA NỮ SINH VIÊN 18 TUỔI VỚI NỮ SINH VIÊN 20 TUỔI (n=120)**

TIÊU CHÍ ĐÁNH GIÁ	NỮ SV 18 TUỔI (n= 60)		NỮ SV 20 TUỔI (n= 60)		t	P
	$\bar{x}$	$\sigma$	$\bar{x}$	$\sigma$		
Lực bóp tay thuận (Kg)	26.73	1.54	29.38	2.83	-6.37	<0.01
Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	15.85	0.95	17.90	1.29	-9.94	<0.01
Bật xa tại chỗ (cm)	161.32	10.53	172.45	9.34	-6.12	<0.01
Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)	6.00	0.41	5.56	0.26	7.11	<0.01
Chạy con thoi 4x10m (s)	13.10	0.32	12.12	0.69	9.92	<0.01
Chạy tùy sức 5 phút (m)	877.27	24.46	1067.92	49.89	-26.58	<0.01

**BẢNG 4: KẾT QUẢ SO SÁNH THỂ LỰC CỦA NỮ SINH VIÊN 19 TUỔI VỚI NỮ SINH VIÊN 20 TUỔI (n=120)**

TIÊU CHÍ ĐÁNH GIÁ	NỮ SV 19 TUỔI (n= 60)		NỮ SV 20 TUỔI (n= 60)		t	P
	$\bar{x}$	$\sigma$	$\bar{x}$	$\sigma$		
Lực bóp tay thuận (Kg)	27.30	1.07	29.38	2.83	-5.33	<0.01
Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	16.08	1.05	17.90	1.29	-8.46	<0.01
Bật xa tại chỗ (cm)	166.47	7.85	172.45	9.34	-3.80	<0.01
Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)	5.77	0.28	5.56	0.26	4.31	<0.01
Chạy con thoi 4x10m (s)	12.51	0.52	12.12	0.69	3.43	<0.01
Chạy tùy sức 5 phút (m)	962.08	64.38	1067.92	49.89	-10.06	<0.01

Được Cần Thơ là không tương đồng. Đồng thời kết quả ở bảng 4 cũng khẳng định biến thiên trong nhóm tuổi là ngẫu nhiên, còn biến thiên giữa các tố chất thể lực như: sức nhanh, sức mạnh, sức bền, khả năng phối hợp vận động ngoài sự ngẫu nhiên còn do tính chất chất hoạt động thể lực tạo nên.

So sánh kết quả kiểm tra của 06 nội dung bật xa tại chỗ (cm), lực bóp tay thuận (kg), chạy

30m XPC (giây), chạy tùy sức 5 phút (m), chạy con thoi 4 lần x 10 m (giây) và nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây) cho thấy sự hơn kém nhau là có ý nghĩa thống kê với ( $P < 0.01$ ). Trong đó, cao nhất ở 6 nội dung là nữ SV lứa tuổi 20 và thấp nhất là nữ SV lứa tuổi 18.

### 3. KẾT LUẬN

Nghiên cứu đã đánh giá được thực trạng thể lực của nữ SV

lứa tuổi từ 18 đến 20 tuổi cho thấy tất cả các tiêu chí đánh giá thông qua giá trị trung bình thì thể lực của nữ SV 18 tuổi kém hơn nữ SV 19 tuổi, 20 tuổi và SV 19 tuổi kém hơn SV 20 tuổi. Kết quả nghiên cứu đã chứng minh được yếu tố lứa tuổi khác nhau sẽ có trình độ vận động thể lực khác nhau là ngẫu nhiên.

Kết quả của nghiên cứu này sẽ giúp cho Bộ môn GDTC Trường Đại học Y dược Cần

**BẢNG 5: KẾT QUẢ SO SÁNH THỂ LỰC CỦA NỮ SINH VIÊN LỬA TUỔI 18 ĐẾN 20 THEO CÁC TIÊU CHUẨN ĐÁNH GIÁ THỂ LỰC**

CHỈ TIÊU	NGUỒN GỐC BIẾN SAI	TỔNG ĐỘ LỆCH BÌNH PHƯƠNG (1)	BẬC TỰ DO (2)	$s^2$ (1): (2)	F	F crit	P
Lực bóp tay thuận (kg)	Giữa các nhóm (I)	174.8	2	1.35	19.61	4.73	< 0.01
	Trong các nhóm (II)	788.6	177	1.16			
	Chung	963.4	179	10.85			
Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	Giữa các nhóm (I)	81.1	2	1.03	20.94	4.73	< 0.01
	Trong các nhóm (II)	342.6	177	0.69			
	Chung	423.7	179	4.08			
Bật xa tại chỗ (cm)	Giữa các nhóm (I)	3725.48	2	112.83	21.14	4.73	< 0.01
	Trong các nhóm (II)	15594.77	177	62.69			
	Chung	19320.24	179	88.79			
Chạy 30m XPC (s)	Giữa các nhóm (I)	18.78	2	0.16	85.97	4.73	< 0.01
	Trong các nhóm (II)	19.34	177	0.07			
	Chung	38.12	179	0.10			
Chạy con thoi 4x10m (s)	Giữa các nhóm (I)	28.71	2	0.11	50.02	4.73	< 0.01
	Trong các nhóm (II)	50.79	177	0.28			
	Chung	79.50	179	0.48			
Chạy tùy sức 5 phút (m)	Giữa các nhóm (I)	1094840	2	608.2	223.28	4.73	< 0.01
	Trong các nhóm (II)	433962.9	177	4215.5			
	Chung	1528803	179	2531.6			

Thơ vận dụng để làm cơ sở xây dựng chương trình môn học GDTC cho phù hợp theo lứa tuổi và giới tính của sinh viên. Bên cạnh đó, kết quả nghiên

cứu còn làm tài liệu giúp cho giảng viên bộ môn sắp xếp cường độ vận động phù hợp cho từng lứa tuổi và giới tính của sinh viên khi giảng dạy môn

**GDTC. ■**

(Ngày tòa soạn nhận bài: 16/11/2023;  
ngày phản biện đánh giá: 26/11/2023;  
ngày chấp nhận đăng: 11/12/2023)

**TÀI LIỆU THAM KHẢO**

- Bộ GD&ĐT (2008), Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT, ngày 18/09/2008 về việc ban hành Quy định kiểm tra, đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên.
- Bộ Giáo dục và Đào tạo (2022), Công văn 4268/BGDĐT-GDTC ngày 31/08/2022 về việc ban hành Hướng dẫn nhiệm vụ giáo dục thể chất, hoạt động thể thao và y tế trong năm học 2022-2023.
- Calestine, J., et al. (2017), College student work habits are related to physical activity and fitness, Int J Exerc Sci, 10(7): 1009-1017.
- Nguyễn Xuân Quắc, Trương Quốc Huy, Thái Bình Thuận (2023), Đánh giá sự phát triển thể lực chung của nữ sinh viên năm thứ nhất và năm thứ hai Trường Đại học Quy Nhơn sau khi kết thúc học phần Giáo dục thể chất 1 và Giáo dục thể chất 3, Tạp chí Khoa học và Đào tạo Thể dục Thể thao, số 1, tr46-50.
- Đỗ Vĩnh, Huỳnh Trọng Khải (2008), Thống kê học trong Thể dục thể thao, Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Hà Nội.