

THỰC TRẠNG NHU CẦU TẬP GYM CỦA SINH VIÊN NĂM THỨ NHẤT TRƯỜNG ĐẠI HỌC Y DƯỢC THÁI BÌNH

ThS. Nguyễn Minh Tuấn¹; ThS. Đào Tuấn Minh²;

ThS. Đào Minh Trí³; TS. Trần Thị Tố Hoa⁴

Tóm tắt: Thông qua nghiên cứu chúng tôi đã đánh giá được thực trạng nhu cầu tập Gym của sinh viên năm thứ nhất trường Đại học Y Dược Thái Bình năm 2024 qua các yếu tố như: đối tượng, thời gian và thời lượng tập luyện, các môn tập, mục đích lý do tập luyện, nhu cầu tập luyện, nguyên nhân không thích tập luyện.... Kết quả nghiên cứu là cơ sở để tiến hành lựa chọn các giải pháp thúc đẩy hiệu quả tập luyện bộ môn Gym trong sinh viên năm thứ nhất nói riêng và sinh viên trường Đại học Y dược Thái Bình nói chung.

Từ khóa: Thực trạng, tập luyện, môn Gym, sinh viên năm thứ nhất, Đại học Y dược Thái Bình

Summary: Through our research, we have assessed the current demand for gym training among first-year students at Thai Binh University of Medicine and Pharmacy in 2024. This assessment covers various factors such as: target audience, training time and duration, types of exercises, reasons and purposes for training, training needs, and reasons for disliking training. The research results serve as a basis for selecting solutions to effectively promote gym training among first-year students in particular and students of Thai Binh University of Medicine and Pharmacy in general.

Keywords: Current status, training, gym, first-year students, Thai Binh University of Medicine and Pharmacy.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Ngày nay, sự bùng nổ của khoa học công nghệ đã mở ra một thời phát triển mới của loài người gắn liền với trí tuệ nhân tạo. Cùng với sự phát triển không ngừng của nền kinh tế, mức sống của người dân ngày càng được cải thiện và nâng cao, con người bắt đầu có những thay đổi trong quan niệm sống, ngoài tập trung cho công việc và gia đình thì họ còn có những nhu cầu cá nhân như: du lịch, vui chơi giải trí và làm đẹp. Đặc biệt Gym (thể dục thể hình) được xem như một hình thức giải trí và chăm sóc sức khỏe được nhiều người lựa chọn. Bởi vậy, việc tập thể dục thể thao, luyện tập thể hình hằng ngày không còn là công việc của những người chuyên nghiệp trong giới thể thao mà nó thực sự trở thành phong trào của toàn dân, ai cũng có nhu cầu khỏe đẹp, muốn mình có được một sức khỏe tốt, thân hình thon gọn thì đều có thể tham gia chính điều này đã phát triển nên một phong trào thể hình mạnh mẽ. Hoạt động này mang lại cho người tập nhiều lợi ích như giúp họ sở hữu thân hình săn chắc, vóc dáng thon gọn, rèn luyện sức khỏe, phòng ngừa bệnh béo phì và các bệnh liên quan đến tim mạch.

Từ những lợi ích mà luyện tập Gym mang lại, cùng với nhu cầu và tiềm năng phát triển của môn thể thao này thì việc tìm hiểu thực trạng và các yếu tố liên quan nhu cầu tập Gym của sinh viên (SV) trong các trường đại học nói chung và trường Đại học Y Dược Thái Bình nói riêng là rất cần thiết.

Trước những lợi ích mà luyện tập Gym mang lại đối với người tập, trong quá trình giảng dạy chính khóa, hướng dẫn SV tham gia các hoạt động ngoại khóa cũng như các hoạt động phong trào khác và qua nhiều kênh thông tin nhận thấy được nhu cầu có một thân hình đẹp, khỏe khoắn, dẻo dai là mong muốn của rất nhiều SV trong Nhà trường.

Xuất phát từ những lý do trên chúng tôi lựa chọn đề tài: “**Thực trạng nhu cầu tập Gym của SV năm thứ nhất trường Đại học Y Dược Thái Bình năm 2024**”.

Phương pháp nghiên cứu: bài báo sử dụng các phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phỏng vấn, quan sát sự phạm và toán thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Đặc điểm chung của đối tượng nghiên cứu

Thông qua kết quả nghiên cứu được trình bày tại bảng 1 và 2 cho thấy, trong nhóm đối tượng nghiên cứu SV nữ chiếm 58,4%, nam chiếm 41,6%. Trong đó SV có nơi ở thuộc khu vực thành thị chiếm 33,5%; 66,5% sống ở khu vực nông thôn, miền núi. Nhóm đối tượng dưới 20 tuổi chiếm 89,6%; nhóm từ 20 tuổi trở lên chiếm 10,4%. Chỉ có 55/510 (chiếm 8,8%) đối tượng nghiên cứu hiện tại đang có tham gia tập Gym, trong đó nam chiếm 75,6%, nữ 24,4%. Có tới 465/510 đối tượng nghiên cứu hiện tại không tham gia tập Gym trong đó nam chiếm 38,3%, nữ chiếm 61,7%.

2.2. Địa điểm, thời gian tập luyện Gym của đối

Bảng 1. Đặc điểm chung của đối tượng nghiên cứu

STT	Đặc điểm của đối tượng nghiên cứu		SL	Tỉ lệ %
1	Giới tính	Nam	212	41,6
		Nữ	298	58,4
2	Nơi ở	Thành thị	171	33,5
		Nông thôn/miền núi	339	66,5
3	Tuổi	Dưới 20	457	89,6
		Từ 20 trở lên	53	10,4

Bảng 2. Thực trạng đang tham gia tập Gym của đối tượng nghiên cứu

STT	Đối tượng nghiên cứu	Có tham gia		Không tham gia	
		Số lượng	Tỉ lệ %	Số lượng	Tỉ lệ %
1	Nam	34	75,6	178	38,3
2	Nữ	11	24,4	287	61,7
	Tổng	45	100	465	100

tượng nghiên cứu

Ở bảng 3 cho thấy, địa điểm tập Gym của đối tượng nghiên cứu. Đối với SV nam tập ở phòng Gym ngoài trường chiếm 35,4%, phòng Gym của Trường 32,3%, còn lại tập Gym tự do tại nhà hoặc nơi công cộng cũng chiếm 32,3%. Đối với SV nữ địa điểm tập ở phòng Gym ngoài trường chiếm 45,5%, phòng gym của Trường 18,2%, còn lại tập Gym tự do tại nhà hoặc nơi công cộng cũng chiếm 36,3%.

Qua biểu đồ 1 cho thấy, thời gian đã tham gia tập Gym của đối tượng nghiên cứu: Thời gian tập dưới 6 tháng chiếm 58%, từ 6 tháng đến dưới 1 năm là 24 % còn lại là có thời gian tập từ 1 năm đến 3 năm và trên 3 năm chiếm 9%.

Thời gian đã tham gia tập Gym của đối tượng nghiên cứu theo giới được thể hiện rõ trong bảng 4. Thời gian đã tập Gym của nam SV dưới 6 tháng chiếm 58,8%, từ 6 tháng đến dưới 1 năm chiếm 23,5%, thời gian đã tập từ 1 năm đến 3 năm chiếm 11,8%; chỉ có 5,9% đã tham gia tập Gym được trên 3 năm. Đối với SV là nữ thì chỉ có 18,2% đã tham gia tập Gym trên 3 năm, còn lại 27,3% đã tập từ 6 tháng đến dưới 1 năm, 54,5% đã tập dưới 6 tháng.

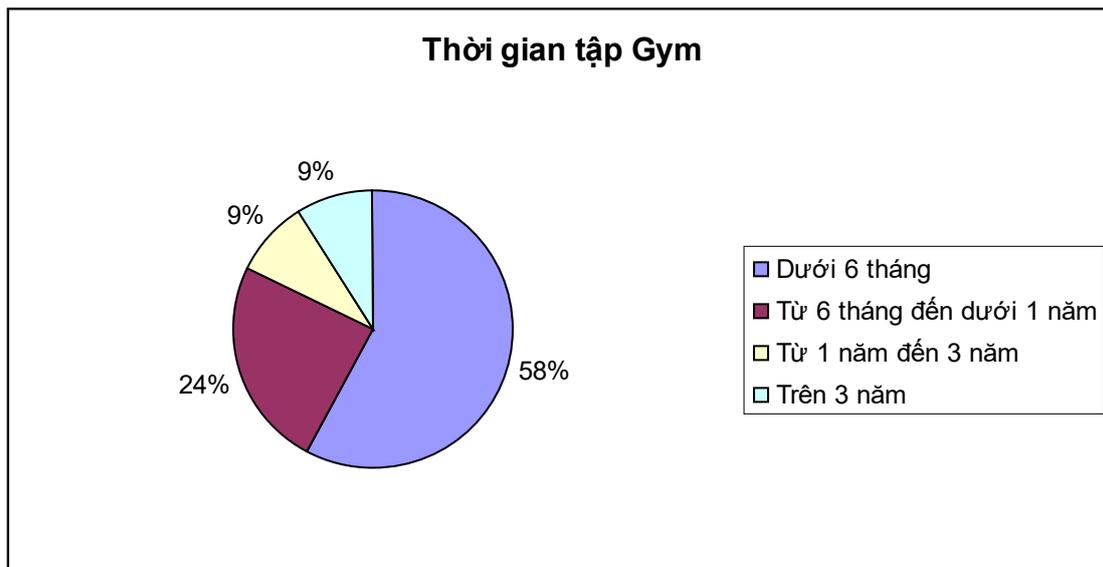
Qua bảng 4 cho thấy, thời gian thường tham gia luyện tập ở mỗi buổi của đối tượng nghiên cứu. Đối với nam, thời gian luyện tập mỗi buổi dưới 1 tiếng chiếm 17,7%, từ 1 đến 2 tiếng chiếm 50%, trên 2 tiếng chiếm 1%, còn lại 29,4% thời gian tập mỗi

Bảng 3. Địa điểm tập Gym của đối tượng nghiên cứu

STT	Địa điểm tập Gym	Nam		Nữ	
		Số lượng	Tỉ lệ %	Số lượng	Tỉ lệ %
1	Phòng Gym ngoài trường	12	35,4	5	45,5
2	Phòng Gym của trường	11	32,3	2	18,2
3	Tập Gym tự do tại nhà hoặc nơi công cộng	11	32,3	4	36,3

Bảng 4. Thời gian đã tham gia tập Gym của đối tượng nghiên cứu theo giới tính

STT	Thời gian đã tham gia tập Gym	Nam		Nữ	
		Số lượng	Tỉ lệ %	Số lượng	Tỉ lệ %
1	Dưới 6 tháng	20	58,8	6	54,5
2	Từ 6 tháng đến dưới 1 năm	8	23,5	3	27,3
3	Từ 1 năm đến 3 năm	4	11,8	0	0,0
4	Trên 3 năm	2	5,9	2	18,2



Biểu đồ 1. Thời gian đã tham gia tập Gym của đối tượng nghiên cứu

buổi là không cố định. Đối với nhóm đối tượng nghiên cứu là SV nữ thì thời gian luyện tập mỗi buổi dưới 1 tiếng là 54,5%, từ 1 đến 2 tiếng chiếm 36,4% còn lại chỉ có 9,1% là thời gian luyện tập trên 2 tiếng.

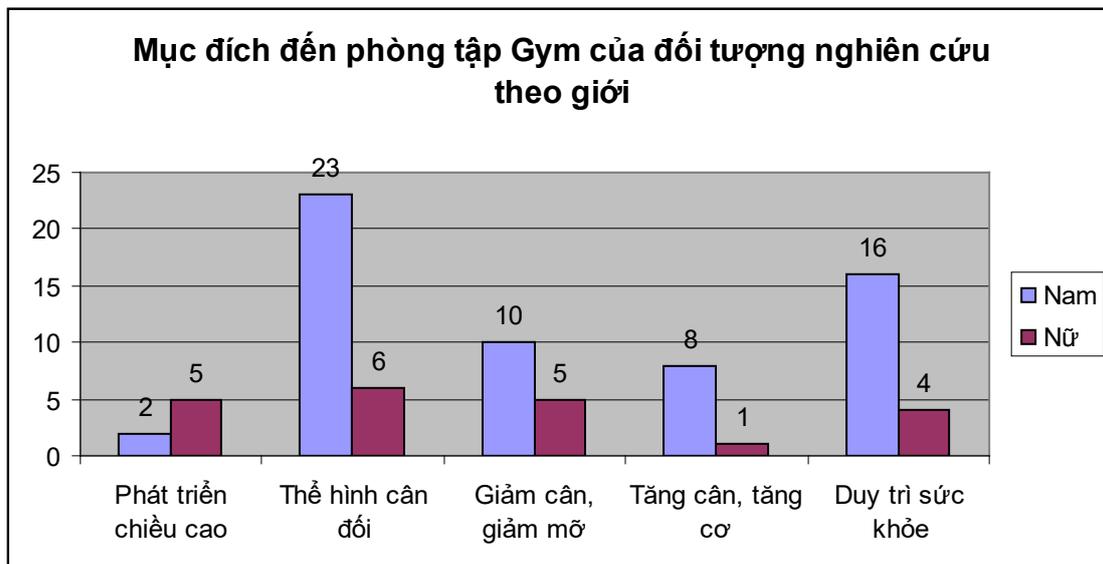
2.3. Mục đích, bài tập và hình thức sử dụng gói

tập của đối tượng nghiên cứu

Số liệu biểu đồ 2 cho thấy, mục đích đến phòng tập Gym của đối tượng nghiên cứu, theo giới: Trong tổng số 45 SV tham gia tập gym thì đến với mục đích phát triển chiều cao có 2 nam, 5 nữ; với mục đích để có thể hình cân đối có 23 nam, 6 nữ; với

Bảng 5. Thời gian thường luyện tập mỗi buổi của đối tượng nghiên cứu

STT	Thời gian luyện tập Gym ở mỗi buổi	Nam		Nữ	
		Số lượng	Tỷ lệ %	Số lượng	Tỷ lệ %
1	Dưới 1 tiếng	6	17,7	6	54,5
2	Từ 1 tiếng đến 2 tiếng	17	50,0	4	36,4
3	Trên 2 tiếng	1	2,9	1	9,1
4	Không cố định	10	29,4	0	0,0



Biểu đồ 2: Mục đích đến phòng tập Gym của đối tượng nghiên cứu theo giới (n=45)

mục đích giảm cân, giảm mỡ có 10 nam, 5 nữ; đến với mục đích tăng cân, tăng cơ có 8 nam, 1 nữ ; còn lại có 16 nam , 4 nữ đến với mục đích duy trì sức khỏe.

Các bài tập thường được sử dụng trong mỗi buổi tập của đối tượng nghiên cứu được thể hiện cụ thể ở bảng 6. Đối với nam, tập tự do chiếm 50%, tập theo các bài tập có sẵn chiếm 26,5%; tập với tạ chiếm 20,6%, sử dụng các bài tập cardio chiếm 2,9%. Đối với nữ, tập tự do và sử dụng các bài tập Cardio chiếm 36,4 %; tập với tạ chiếm 18,2% và chỉ có 9,1% tập theo các bài tập có sẵn.

Bảng 7 cho thấy hình thức sử dụng gói tập của đối tượng. Đối với nam hình thức sử dụng vé ngày là 50%, trọn gói theo tháng là 44,1%; nghiên cứu, còn lại theo quý và theo năm chỉ có 2,9%. Còn đối với nữ hình thức sử dụng vé ngày là 63,7%, trọn gói theo tháng là 36,3%. Không có ai tham gia sử dụng gói tập theo quý và theo năm.

2.4. Nhu cầu tập luyện Gym tại trường và nguyên nhân không tập Gym của đối tượng nghiên cứu

Kết quả bảng 8 thể hiện, các lý do không tập Gym của đối tượng nghiên cứu cho thấy 52,5% SV không tham gia tập Gym vì không có điều kiện kinh

Bảng 6. Bài tập thường tập luyện trong mỗi buổi tập của đối tượng nghiên cứu (n=45)

STT	Bài tập	Nam		Nữ	
		Số lượng	Tỉ lệ %	Số lượng	Tỉ lệ %
1	Tập tự do	17	50,0	4	36,4
2	Tập theo các bài tập có sẵn	9	26,5	1	9,1
3	Tập với tạ	7	20,6	2	18,2
4	Bài tập Cardio	1	2,9	4	36,4

Bảng 7. Hình thức sử dụng gói tập của đối tượng nghiên cứu

STT	Gói tập	Nam (34)		Nữ (11)	
		Số lượng	Tỉ lệ %	Số lượng	Tỉ lệ %
1	Vé ngày	17	50,0	7	63,7
2	Trọn gói theo tháng	15	44,1	4	36,3
3	Trọn gói theo quý	1	2,9	0	0,0
4	Trọn gói theo năm	1	2,9	0	0,0

Bảng 8. Lý do không tập Gym của đối tượng nghiên cứu

STT	Lý do	Nam (178)		Nữ (287)		Tổng (465)	
		Số lượng	Tỉ lệ %	Số lượng	Tỉ lệ %	Số lượng	Tỉ lệ %
1	Lịch học dày đặc	76	16,3	110	23,7	186	40
2	Giờ mở cửa phòng Gym không thích hợp	25	5,4	23	4,9	48	10,3
3	Tâm lý ngại ngùng	43	9,2	116	24,9	159	34,2
4	Không có điều kiện kinh tế	91	19,6	153	32,9	244	52,5
5	Không có người hướng dẫn	53	11,4	87	18,7	140	30,1
6	Sức khỏe thể chất quá yếu	33	7,1	77	16,6	110	23,7

Bảng 9. Nhu cầu được tập luyện tại phòng Gym nhà trường của đối tượng nghiên cứu

STT	Đối tượng nghiên cứu	Có nhu cầu		Không có nhu cầu	
		Số lượng	Tỉ lệ %	Số lượng	Tỉ lệ %
1	Nam	106	36,7	106	48,0
2	Nữ	183	63,3	115	52,0
	Tổng số	289	100	221	100

tế; 40% vì có lịch học dày đặc; 34,2% do tâm lý ngại ngại; 30,1% với lý do không có người hướng dẫn tập; có 23,7% do sức khỏe thể chất quá yếu còn lại có 10,3% không tham gia vì lý do giờ mở cửa của phòng Gym không thích hợp.

Ở bảng 9 cho thấy, nhóm đối tượng nghiên cứu có nhu cầu được tập luyện tại phòng Gym của nhà trường là 289/510 chiếm 56,7% (trong đó nam 36,7%, nữ 63,3%); không có nhu cầu là 221/510 chiếm 43,3% (trong đó nam 48%, nữ 52%).

3. KẾT LUẬN

Qua phân tích kết quả nghiên cứu chúng tôi rút ra một số kết luận sau:

1. Thực trạng nhu cầu tập Gym của SV năm thứ nhất trường Đại học Y Dược Thái Bình năm 2024.

- Thực trạng tập Gym của đối tượng nghiên cứu: Chỉ có 8,8% (45/510) hiện tại đang có tham gia tập, còn lại 91,2 không tham gia tập Gym.

- Đối tượng nghiên cứu chủ yếu tập ở phòng Gym ngoài trường nam chiếm 35,4%, nữ 45,5%.

- Thời gian đã tham gia tập Gym của đối tượng nghiên cứu: Dưới 6 tháng chiếm 58%, từ 6 tháng đến dưới 1 năm là 24 %, còn lại là có thời gian tập từ 1 năm đến 3 năm và trên 3 năm chiếm 9%.

- Thời lượng luyện tập ở mỗi buổi của đối tượng nghiên cứu chủ yếu dưới 1 tiếng (nam 17,7%, nữ 54,5%), và từ 1 đến 2 tiếng (nam 50%, nữ 36,4%).

- Mục đích tham gia tập Gym: 15,6% để phát triển chiều cao, 64,4% để có thể hình cân đối, 33,3% để giảm cân, giảm mỡ, 20% để tăng cân, tăng cơ và 44,4 % với mục đích duy trì sức khỏe.

- Bài tập tự do là lựa chọn được sử dụng chủ đạo của đối tượng nghiên cứu trong mỗi buổi tập (nam 50%, nữ 36,4%).

- Vé ngày, vé tháng là hình thức gói tập được lựa chọn sử dụng chủ yếu của đối tượng nghiên cứu.

- Các lý do không tập Gym của đối tượng nghiên cứu 52,5% do không có điều kiện kinh tế; 40% vì có lịch học dày đặc; 34,2% do tâm lý ngại ngại; 30,1% với lý do không có người hướng dẫn tập; có 23,7% do sức khỏe thể chất quá yếu còn lại có 10,3% không tham gia vì lý do giờ mở cửa của phòng Gym không thích hợp.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Trịnh Văn, Thái Quang Giáp và nhóm tác giả (2022), Nghiên cứu nhu cầu quan tâm thể hình và sức khỏe của giới trẻ Việt Nam hiện nay để triển khai kinh doanh phòng tập thể hình. *Trường Đại học Kinh tế Thành phố Hồ Chí Minh - Khoa Kinh doanh*

quốc tế Marketing.

2. Nguyễn Khánh Duy, Đinh Văn Quý (2021), Đánh giá sự hài lòng của SV trường Đại học Quốc Tế Hồng Bàng về việc thực hiện chương trình môn học tự chọn Gym - Fitness. *Tạp chí khoa học và đào tạo Thể dục thể thao - Trường Đại học Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh. ISSN: 0866 - 8108.*

3. Lê Hữu Lộc và Hà Mỹ Trang (2022), Các yếu tố tác động đến hành vi tập thể hình: Trường hợp nghiên cứu tại thành phố Cần Thơ. *Tạp chí nghiên cứu tài chính – Marketing . ISSN: 1859 - 3690.*

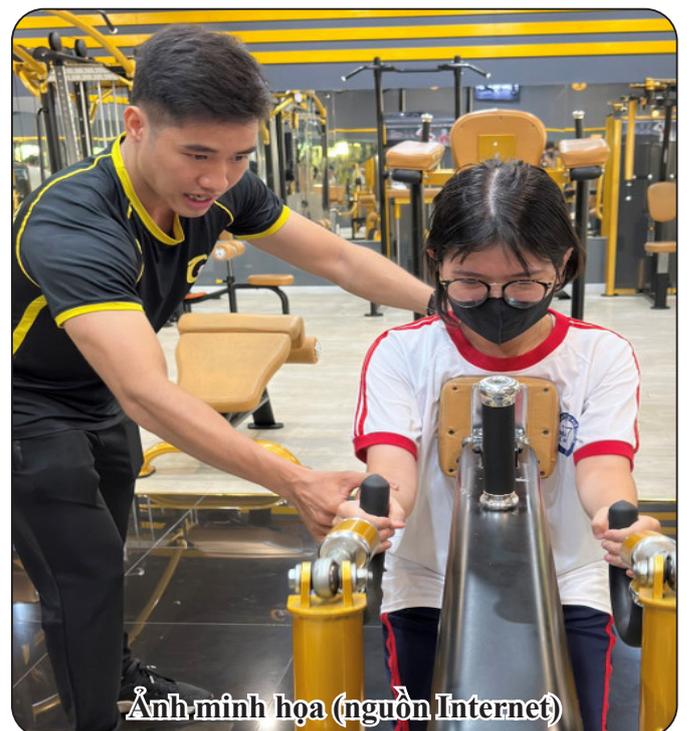
4. Vũ Minh Châu (2022), *Nhân tố ảnh hưởng đến ý định tập Gym của SV trên địa bàn Hà Nội.* Trường Đại học Kinh tế quốc dân.

5. Đào Minh Trị (2020), *Thực trạng công tác Giáo dục Thể chất tại trường Đại học Y Dược Thái Bình năm học 2019 – 2020.* Đề tài cấp cơ sở, Trường Đại học Y Thái Bình.

6. Nguyễn Duy Quyết, Lê Văn Lãm (2020), *Giáo trình phương pháp nghiên cứu khoa học trong thể dục thể thao,* Nxb Thể thao và Du lịch, Hà Nội.

Nguồn bài báo: trích từ kết quả nghiên cứu đề tài cấp cơ sở: “Tìm hiểu thực trạng và một số yếu tố liên quan đến nhu cầu tập Gym của SV năm thứ nhất trường Đại học Y Dược Thái Bình năm 2024”, do ThS. Nguyễn Minh Tuấn làm chủ nhiệm. Đề tài dự kiến bảo vệ tháng 8/2024 tại trường Đại học Y Thái Bình.

Ngày nhận bài: 30/5/2024; **Ngày duyệt đăng:** 20/7/2024



Ảnh minh họa (nguồn Internet)