

# TIÊU CHUẨN CƠ BẢN ĐÁNH GIÁ SỰ CÂN ĐỐI VỀ THỂ HÌNH CỦA PHỤ NỮ

*Huỳnh Trọng Khải\**

**TÓM TẮT:** *Phát triển cân đối của cơ thể con người vừa là một trong những nhiệm vụ quan trọng của ngành Thể dục thể thao ở mỗi nước trên thế giới và là nhu cầu của mỗi cá nhân, đặc biệt là phụ nữ. Như vậy, thể hình thể nào được xem là cân đối? Chúng tôi đã tìm hiểu và bước đầu xây dựng thang điểm đánh giá cho từng chỉ tiêu thể hình cơ bản của phụ nữ gồm 7/9 chỉ tiêu thể hình. Đồng thời cũng xây dựng tiêu chuẩn đánh giá sự cân đối về thể hình phụ nữ thông qua tỷ lệ giữa vòng 2 với các chỉ số như: chiều cao đứng, vòng 1 và vòng 3. Từ đó giúp người tập biết chuẩn các vòng cần có để tập luyện trên cơ sở chiều cao của mình.*

## 1. Đặt vấn đề

Cùng với việc nâng cao sức khỏe thì sự phát triển cân đối – hài hòa vừa là mục tiêu vừa là động lực chính của phụ nữ khi tham gia tập luyện thể dục thể thao. Vóc dáng (thể hình) như thế nào được xem là cân đối, vấn đề này cũng đã có nhiều tác giả trong và ngoài nước nghiên cứu và đưa ra cách nhận định đánh giá riêng. Trong phạm vi nghiên cứu này, chúng tôi muốn tìm hiểu sự cân đối về thể hình của phụ nữ thông qua chỉ số chiều cao đứng, để xác định giá trị chỉ số các vòng cơ bản của phụ nữ sao cho cân đối hợp lý. Từ đó, chúng tôi nghiên cứu đề tài: **“Tiêu chuẩn cơ bản đánh giá sự cân đối về thể hình của phụ nữ”**

Đề tài đã giải quyết các mục tiêu sau đây:

- Thực trạng về thể hình của khách thể nghiên cứu
- Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá sự cân đối về thể hình của phụ nữ.

## 2. Phương pháp và tổ chức nghiên cứu

### 2.1. Phương pháp nghiên cứu:

- Phương pháp tham khảo tài liệu.
- Phương pháp phỏng vấn.
- Phương pháp nhân trắc học.
- Phương pháp thực nghiệm sư phạm.
- Phương pháp toán học thống kê.

### 2.2. Tổ chức nghiên cứu

- *Khách thể nghiên cứu:* **phụ nữ lứa tuổi từ 25 đến 35 tuổi đang tham gia tập luyện thể dục thẩm mỹ thường xuyên ở các câu lạc bộ thể dục thẩm mỹ Nguyễn Thị Minh Khai, Quận 1, TP. Hồ Chí Minh.**

---

\* PGS TS, Hiệu trưởng Trường ĐHSP TĐTT, TP. HCM

## 3. Kết quả nghiên cứu

### 3.1. Thực trạng về thể hình của khách thể nghiên cứu

Để lựa chọn các test đánh giá thực trạng thể hình của phụ nữ, chúng tôi tiến hành phỏng vấn bằng phiếu các chị em là huấn luyện viên và học viên có tham gia tập luyện tại các câu lạc bộ thể dục thẩm mỹ ở Quận 1, TP. Hồ Chí Minh về những chỉ tiêu mà các chị em quan tâm tập luyện để cải thiện. Kết quả được trình bày theo bảng 1 sau:

Bảng 1. Bộ phận cơ thể (chỉ tiêu) được quan tâm tập luyện

Caê hoû	CCN		C.Ng(kg)		V1 (cm)		V2 (cm)		V3 (cm)		M. Bụng		M.tay.		M.tay	
	SL	T.le%	SL	T.le%	SL	T.le%	SL	T.le%	SL	T.le%	SL	T.le%	SL	T.le%	SL	T.le%
Quan tâm	2	11.11	12	66.67	10	55.56	15	83.33	10	55.56	8	44.44	6	33.33	10	55.56
Ít quan tâm	8	44.44	6	33.33	4	22.22	3	16.67	6	33.33	6	33.33	10	55.56	6	33.33
K.quan tâm	8	44.44	0	0	4	22.22	0	0	2	11.11	4	22.22	2	11.11	2	11.11

Như vậy, ta thấy hầu hết phụ nữ đến tập luyện đều quan tâm tới chỉ số vòng 2 (đạt 83.33%). Đây cũng là kết quả phù hợp với nhu cầu thẩm mỹ về vóc dáng của phụ nữ từ xưa đến nay.

Cùng với kết quả phỏng vấn này, chúng tôi tham khảo các kết quả nghiên cứu về thể hình của phụ nữ để chọn 9 chỉ tiêu cơ bản, dùng đánh giá thể hình của phụ nữ, bao gồm: chiều cao đứng, cân nặng, BMI, vòng 1, vòng 2, vòng 3, mỡ bụng, mỡ tay, mỡ lưng.

Bảng 9 chỉ tiêu này, chúng tôi đã khảo sát hơn 60 chị em đang tham gia tập thể dục thẩm mỹ tại các câu lạc bộ ở Quận 1, TP. HCM, thu được kết quả như sau (bảng 2):

Bảng 2. Thực trạng thể hình của khách thể nghiên cứu

TT	Chỉ tiêu	Nhóm thực nghiệm				Nhóm đối chứng				P
		X	$\sigma$	V%	$\epsilon$	X	$\sigma$	V%	$\epsilon$	
1	Chiều cao (cm)	153.8	5.76	3.74	0.01	154.7	4.72	3.05	0.01	>0.05
2	Cân nặng (kg)	49.3	7.71	15.6	0.06	49.2	5.7	11.6	0.04	>0.05
3	Chỉ số BMI	20.7	2.48	11.9	0.04	20.5	1.61	7.86	0.03	>0.05
4	Vòng 1 (cm)	81.1	4.94	6.1	0.02	80.6	3.59	4.46	0.02	>0.05
5	Vòng 2 (cm)	68.1	4.78	7.03	0.03	67.4	3.64	5.41	0.02	>0.05
6	Vòng 3 (cm)	89.6	6.2	6.92	0.03	88.4	3.42	3.88	0.01	>0.05
7	Mỡ bụng (mm)	27.9	6.46	23.1	0.09	25.4	6.14	24.1	0.09	>0.05
8	Mỡ tay (mm)	16.6	3.11	18.7	0.07	16.15	3.94	24.3	0.09	>0.05
9	Mỡ lưng (mm)	21.03	4.15	19.7	0.07	21.79	4.66	21.3	0.09	>0.05

Qua bảng tổng hợp trên, chúng tôi thấy rằng:

- Thể hình của đối tượng nghiên cứu (cả hai nhóm) phát triển không đồng đều ở các chỉ tiêu như: cân nặng, và các nếp mỡ. Các vòng thì phát triển tương đối đồng đều ( $v\% < 10\%$ )

- Đa số các chỉ tiêu nghiên cứu đều có tính đại diện ( $\epsilon < 0.05$ ), ngoại trừ các chỉ tiêu nếp mỡ.
- Đối tượng nghiên cứu đều có thể hình cân đối: chỉ số BMI nằm trong giới hạn từ 18 đến 24.99 – bình thường, tuy nhiên có phần hơi nghiêng về thừa cân độ 1. (Bảng chỉ số công bố của WHO (Tổ chức Y tế Thế giới) cho người Châu Á).
- Sự phát triển thể hình của hai nhóm nghiên cứu là tương đương nhau ( $P > 0.05$ ).

### 3.2. Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá sự cân đối về thể hình của phụ nữ.

Trong đề tài này chúng tôi chỉ xây dựng thang điểm cho 7/9 chỉ tiêu thể hình đã được khảo sát (bảng 3). Vì chỉ tiêu BMI đã được nghiên cứu trên diện rộng ở Châu Á – Thái Bình Dương và chỉ tiêu cân nặng trên thực tế liên quan nhiều đến các vòng và nếp mỡ dưới da.

Bảng 3. Thang điểm đánh giá các chỉ tiêu thể hình cơ bản của phụ nữ

Điểm	Cao đứng (cm)	Vòng 1 (cm)	Vòng 2 (cm)	Vòng 3 (cm)	Mỡ bụng (mm)	Mỡ tay (mm)	Mỡ lưng (mm)	Giá trị
	153.83	80.62	65.25	88.63	25.53	14.38	18.23	Trung bình
	5.76	4.68	3.82	4.42	5.58	2.56	3.22	Độ lệch chuẩn
<b>1</b>	142.31	71.25	72.88	79.80	36.69	19.50	24.68	
<b>2</b>	145.19	73.59	70.97	82.01	33.90	18.22	23.07	
<b>3</b>	148.07	75.93	69.07	84.22	31.11	16.94	21.46	
<b>4</b>	150.95	78.27	67.16	86.42	28.32	15.66	19.85	
<b>5</b>	<b>153.83</b>	<b>80.62</b>	<b>65.25</b>	<b>88.63</b>	<b>25.53</b>	<b>14.38</b>	<b>18.23</b>	
<b>6</b>	156.71	82.96	63.34	90.84	22.74	13.10	16.62	
<b>7</b>	159.59	85.30	61.43	93.05	19.95	11.82	15.01	
<b>8</b>	162.47	87.64	59.53	95.26	17.16	10.55	13.40	
<b>9</b>	165.35	89.99	57.62	97.47	14.37	9.27	11.79	
<b>10</b>	168.23	92.33	55.71	99.68	11.58	7.99	10.17	

Từ xưa ông bà ta đã có câu **“Nhất dáng, nhì da”** phản ánh quan điểm Á Đông về nét đẹp của người phụ nữ và khẳng định trong “cái dáng” đó thì vòng 2 lại có ý nghĩa vô cùng quan trọng, thể hiện trong câu ca dao Việt Nam **“Những người thắt đáy lưng ong, vừa khéo chiều chồng vừa khéo nuôi con”**.

Chính vì thế, để bổ sung cho thang điểm theo từng chỉ tiêu thể hình, chúng tôi xây dựng thang điểm theo tỷ lệ giữa vòng 2 với chiều cao và các vòng 1 và vòng 3, như sau (bảng 4):

Bảng 4. Thang điểm đánh giá theo tỷ lệ giữa các chỉ tiêu thể hình cơ bản của phụ nữ

Điểm	Tỷ lệ %			Giá trị
	Vòng 2/Cao	Vòng 2/Vòng 1	Vòng2/Vòng 3	
	42.42	81.01	73.64	Trung bình
	2.06	3.43	2.75	Độ lệch chuẩn
<b>1</b>	46.54	87.87	79.13	
<b>2</b>	45.51	86.16	77.76	
<b>3</b>	44.48	84.44	76.39	
<b>4</b>	43.45	82.73	75.01	
<b>5</b>	<b>42.42</b>	<b>81.01</b>	<b>73.64</b>	
<b>6</b>	41.39	79.30	72.26	
<b>7</b>	40.37	77.58	70.89	
<b>8</b>	39.34	75.87	69.51	
<b>9</b>	38.31	74.15	68.14	
<b>10</b>	37.28	72.44	66.76	

Căn cứ vào bảng 3.18, một phụ nữ có chiều cao 160 cm muốn đạt điểm 10 thể hình thì có chỉ số vòng 2 là:

$$\text{Vòng 2} = \text{Cao} \times 37.28/100$$

$$\Rightarrow \text{Vòng 2} = 160 \times 37.28/100 = 59.6 \text{ cm}$$

Như thế, một phụ nữ có vòng 2 là 59.6 cm muốn đạt điểm 10 thể hình thì cần vòng 1 và vòng 3 là:

$$\text{Vòng 1} = \text{Vòng 2} \times 100 / 72.44 = 59.6 \times 100 / 72.44 = 82.34 \text{ cm}$$

$$\text{Vòng 3} = \text{Vòng 2} \times 100 / 66.76 = 59.6 \times 100 / 66.76 = 89.35 \text{ cm}$$

Thang đánh giá thể hình thông qua tỷ lệ giữa vòng 2 với các chỉ số như: chiều cao đứng, vòng 1 và vòng 3. Từ đó giúp người tập biết chuẩn các vòng cần có để tập luyện trên cơ sở chiều cao của mình.

Cũng cần nói thêm rằng: Tỷ số eo trên hông may mắn là một trong không nhiều các chỉ số mà người sở hữu nó có cả sức khỏe và vẻ đẹp nhưng ngay cả như vậy cũng không phải là không có nguy cơ. Nhiều người giảm eo một cách cấp tốc bằng chế độ ăn không hợp lý đã gây ra những tổn hại nghiêm trọng về mặt thể chất. Để cải thiện vòng eo thì tập thể dục đều đặn và đúng cách là phương thức đem lại nhiều lợi ích thực chất thay cho những phương thức đốt cháy giai đoạn vừa không lâu bền, tổn kém lại tổn hại đến cơ thể. □

## TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Lê Quý Phương (2002), *Cơ sở y sinh học của tập luyện TDTT vì sức khỏe*, NXB TDTT.
2. Nguyễn Quang Quyền (1974), *Nhân trắc học và sự ứng dụng nghiên cứu trên người Việt Nam*, NXB Y học.

3. Đỗ Vĩnh – Huỳnh Trọng Khải (2008) *Thống kê học trong TDTT*, NXB Thể dục thể thao.
4. Câu lạc bộ Nguyễn Du, *230 bài tập thể dục thẩm mỹ*. NXB Tổng hợp Tp. Hồ Chí Minh.
5. Trung tâm biên soạn dịch thuật sách Sài Gòn, *6 phút để có vòng một và vòng hai lý tưởng*, NXB Tổng hợp Thành phố Hồ Chí Minh .
6. Trung tâm biên soạn dịch thuật sách Sài Gòn, *7 phút để có vòng hai và vòng ba lý tưởng*, NXB Tổng hợp Thành phố Hồ Chí Minh .
7. Sophie Bengé, (2004). *Thể dục làm đẹp*, NXB Tổng hợp Thành phố Hồ Chí Minh.
8. Các trang Web: 24h.com, www.UE – Gymnastic.com, USA-Gymnastics.com,...
9. Công ty First News – Trí Việt – Việt Nam: Cơ thể nữ giới.

## **Abstract**

*Growing a well-proportioned body is not only an important task of every nation's sports departments all over the world but it is also a personal need, especially for women. Therefore, what is a well-proportioned body like? We have been investigating this issue and initially build up a scale of values for every basic norm of women's well-proportioned body, including 7/9 body norms. At the same time, we have built up its scale of values based on the rate between the second size (waist) and indices (such as height, first size (chest), third size (hip)). From that, it helps people to know the standard sizes of their body based on their height to schedule proper practice for themselves.*