

THỰC TRẠNG THỂ LỰC THANH NIÊN LỬA TUỔI 18 – 19

PGS.TS. Nguyễn Hồng Dương¹

ThS. Trần Đình Tường²; ThS. Trương Quốc Chí³

Tóm tắt: Thực hiện chủ trương của Hội đồng bộ trưởng các nước ASEAN về việc xây dựng tiêu chuẩn thể chất chung cho người dân các nước ASEAN, năm 2020 Viện Khoa học TDTT được giao chủ trì và khảo sát thể chất người Việt Nam từ 7 – 74 tuổi. Đợt khảo sát thể chất nhân dân lần này được tiến hành tại 3 tỉnh, thành là Sơn La, Đà Nẵng, Cần Thơ với trên 10.000 mẫu. Kết quả khảo sát đã bước đầu đánh giá về thể chất người Việt nam từ 7 – 74 tuổi và cơ sở dữ liệu cho việc xây dựng tiêu chuẩn thể chất người dân ASEAN.

Từ khóa: Thực trạng; Thể lực; Lứa tuổi 18 – 19; Thể chất nhân dân...

Summary: Implementing the policy of the Council of Ministers of ASEAN countries on building common physical standards for people in ASEAN countries, in 2020 the Institute of Sports Science was assigned to preside over and survey the physical health of Vietnamese people from 7 to 74 years old. This round of people's physical survey was conducted in 3 provinces and cities: Son La, Da Nang, and Can Tho with over 10,000 samples. The survey results have initially assessed the physical health of Vietnamese people from 7 to 74 years old and a database for building physical standards for ASEAN people.

Keywords: Current situation, Youth physical fitness, Age 18-19, People's physical fitness...

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Với chủ đề “Một tầm nhìn, một bản sắc, một cộng đồng” (One vision, one identity, one community), Cộng đồng Văn hóa - Xã hội ASEAN thống nhất kế hoạch phát triển, hợp tác đến năm 2025 gồm 14 lĩnh vực, trong đó thể thao là lĩnh vực có sự hợp tác toàn diện thông qua Kế hoạch hành động về thể thao khối ASEAN giai đoạn 2016-2020 (ASEAN Work Plan on Sport 2016-2020). Những lĩnh vực ưu tiên hợp tác trong Kế hoạch này gồm: (1) Thúc đẩy sự hòa nhập của khối ASEAN thông qua các hoạt động thể thao; (2) Các chương trình giao lưu thể thao; (3) Xây dựng lối sống vững bền và khỏe mạnh; (4) Các chương trình nâng cao kỹ năng và năng lực thể thao. Thực hiện lĩnh vực ưu tiên về xây dựng lối sống vững bền và khỏe mạnh của người dân ASEAN, Kế hoạch đã đề xuất xây dựng “Bộ chỉ số thể chất ASEAN” (ASEAN Physical Fitness Indicators – APFI) và phân công cho Thái Lan là nước chủ trì với thời gian thực hiện từ năm 2017 đến năm 2020.

Thực hiện kế hoạch hợp tác xây dựng APFI với các nước ASEAN, thực hiện nhiệm vụ “Khảo sát thể chất người Việt Nam theo tiêu chí của ASEAN” là rất cần thiết, không những góp phần cùng với các quốc gia ASEAN đánh giá thể chất và sức khỏe người dân ASEAN nói chung, người Việt Nam nói riêng, mà còn là cơ sở khoa học cho ngành TDTT xây dựng hệ thống tiêu chuẩn thể chất để làm chuẩn mực kiểm tra đánh giá trình độ thể lực của từng công dân, khuyến khích mỗi người dân tham gia tập luyện TDTT thường xuyên nhằm đạt được các tiêu chuẩn đánh giá thể chất người dân ASEAN.

Trong nội dung bài báo này, chúng tôi tiến hành đánh giá thực trạng thể chất thanh niên lứa tuổi 18 - 19, là lứa tuổi bắt đầu bước vào các trường Đại học, cao đẳng, có ý nghĩa thực tiễn quan trọng để các cấp, các ngành có liên quan xem xét, có giải pháp hữu hiệu, kịp thời nhằm nâng cao thể chất cho thanh niên nhằm nâng cao chất lượng nguồn nhân lực cho nước nhà.

Khảo sát được tiến hành với người dân ở 2

1. Viện Khoa học Thể dục thể thao

2. Trường Đại học sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội; 3. Trường Đại học Điện lực

khu vực: Nông thôn và thành thị thuộc 3 tỉnh, thành là Sơn La, Đà Nẵng, Cần Thơ. Các chỉ số được tiến hành kiểm tra bao gồm: Ngồi và vởi (cm); Chống đẩy 30 giây (số lần); Nằm ngửa gập thân 30s (số lần); Đi và chạy 1,6 km (phút).

Quá trình nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp: Phân tích và tổng hợp tài liệu; quan sát sự phạm; kiểm tra sự phạm; nhân trắc và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Thực trạng thể lực nam thanh niên lứa tuổi 18 -19

Thực trạng thể lực nam thanh niên lứa tuổi 18 và 19. Kết quả được trình bày tại bảng 1 và bảng 2.

Qua bảng 1 và bảng 2 cho thấy:

- Các chỉ tiêu kiểm tra thể lực của thanh niên lứa tuổi 18 khu vực Thành thị và khu vực Nông

thôn đều tương đương nhau, sự chênh lệch, khác biệt không có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p > 0.05$.

- Qua so sánh kết quả kiểm tra thể lực với tiêu chuẩn đánh giá (theo thang của đơn vị xây dựng nội dung kiểm tra), kết quả khảo sát thể lực của nữ thanh niên lứa tuổi 18 và 19 ở mức Yếu.

2.2. Thực trạng thể lực nữ thanh niên lứa tuổi 18 - 19

Thực trạng thể lực nữ thanh niên lứa tuổi 18. Kết quả được trình bày tại bảng 3 và bảng 4.

Qua bảng 3 và bảng 4 cho thấy:

- Tương tự nam, các chỉ tiêu kiểm tra thể lực của nữ thanh niên lứa tuổi 18 khu vực Thành thị và khu vực Nông thôn đều tương đương nhau, sự chênh lệch, khác biệt không có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p > 0.05$.

Bảng 1. Thực trạng thể lực nam thanh niên lứa tuổi 18

Tỉnh, thành phố	Khu vực	Tham số	Nằm ngửa gập thân 60s (số lần)	Chống đẩy 30s (số lần)	Ngồi và vởi (cm)	Đi và chạy 1.6km(phút)
Cần Thơ	Thành thị (n=30)	\bar{x}	26,7	31,4	10,2	13,57
		$\pm (\delta)$	6,62	5,80	5,29	2,21
		Cv (%)	24,78	18,46	51,84	16,30
	Nông thôn (n=30)	\bar{x}	20,2	24,6	7,8	9,21
		$\pm (\delta)$	6,07	7,90	7,16	0,93
		Cv (%)	30,05	32,13	91,82	10,06
Đà Nẵng	Thành thị (n=30)	\bar{x}	22,6	30,1	0,5	11,07
		$\pm (\delta)$	5,66	7,84	9,55	1,80
		Cv (%)	25,05	26,04	1909,62	16,26
	Nông thôn (n=30)	\bar{x}	30,1	37,9	4,8	8,56
		$\pm (\delta)$	5,09	3,70	6,07	2,09
		Cv (%)	16,90	9,75	126,46	24,46
Sơn La	Thành thị (n=30)	\bar{x}	29.7	45	17.25	10.81
		$\pm (\delta)$	4.81	63.25	12.38	2.76
		Cv (%)	16.19	140.56	71.77	25.53
	Nông thôn (n=30)	\bar{x}	35.6	32.1	11.5	8.89
		$\pm (\delta)$	6	10.74	7.12	2.6
		Cv (%)	16.86	33.47	61.93	29.21

Bảng 2. Thực trạng thể lực nam thanh niên lứa tuổi 19

Tỉnh, thành phố	Khu vực	Tham số	Nằm ngửa gấp thân 60s (số lần)	Chống đẩy 30s (số lần)	Ngồi và vởi (cm)	Đi và chạy 1.6km (phút)
Cần Thơ	Thành thị	\bar{x}	20,4	22,3	3,4	12,86
		$\pm (\delta)$	4,22	4,95	5,74	1,87
		Cv (%)	20,69	22,18	168,79	14,55
	Nông thôn	\bar{x}	24,6	29,9	7,3	9,314
		$\pm (\delta)$	6,08	5,86	4,88	0,99
		Cv (%)	24,70	19,59	66,81	10,58
Đà Nẵng	Thành thị	\bar{x}	25,8	35,7	9,9	10,37
		$\pm (\delta)$	3,91	3,02	4,84	1,17
		Cv (%)	15,16	8,46	48,90	11,29
	Nông thôn	\bar{x}	24	32	10	18,29
		$\pm (\delta)$	1,63	2,54	3,92	26,12
		Cv (%)	6,80	7,93	39,16	142,81
Sơn La	Thành thị	\bar{x}	32	31,8	12,5	10,74
		$\pm (\delta)$	10,26	6,66	7,95	3,79
		Cv (%)	32,07	20,95	63,58	35,24
	Nông thôn	\bar{x}	34	28,4	14,3	7,9
		$\pm (\delta)$	8,89	14,33	3,13	1,15
		Cv (%)	26,16	50,46	21,88	14,52

Bảng 3. Thực trạng thể lực nữ thanh niên lứa tuổi 18

Tỉnh, thành phố	Khu vực	Tham số	Nằm ngửa gấp thân 60s (số lần)	Chống đẩy 30s (số lần)	Ngồi và vởi (cm)	Đi và chạy 1.6km (phút)
Cần Thơ	Thành thị	\bar{x}	12,8	21,2	4,2	15,905
		$\pm (\delta)$	4,83	6,30	8,05	1,64
		Cv (%)	37,70	29,73	191,73	10,28
	Nông thôn	\bar{x}	9,8	19,3	6,95	13,54
		$\pm (\delta)$	5,43	3,95	5,35	1,47
		Cv (%)	55,43	20,44	76,92	10,86
Đà Nẵng	Thành thị	\bar{x}	25	16,9	5,5	15,33
		$\pm (\delta)$	2,67	2,88	4,95	0,32
		Cv (%)	10,67	17,07	90,00	2,09
	Nông thôn	\bar{x}	24,3	15,7	5,5	12,57
		$\pm (\delta)$	2,83	2,54	9,69	0,80
		Cv (%)	11,65	16,18	176,12	6,35
Sơn La	Thành thị	\bar{x}	17,00	18,30	17,30	12,33
		$\pm (\delta)$	7,70	9,65	13,77	1,22
		Cv (%)	45,31	52,73	79,62	9,90
	Nông thôn	\bar{x}	17,90	17,50	16,20	9,30
		$\pm (\delta)$	6,51	6,02	3,29	3,31
		Cv (%)	36,34	34,42	20,33	35,55

Bảng 4. Thực trạng thể chất nữ thanh niên lứa tuổi 19

Tỉnh, thành phố	Khu vực	Tham số	Nằm ngửa gập thân 60s (số lần)	Chống đẩy 30s (số lần)	Ngồi và vói (cm)	Đi và chạy 1.6km (phút)
Cần Thơ	Thành thị	\bar{x}	15,9	16,7	4,4	14,94
		$\pm (\delta)$	10,69	7,30	4,81	1,66
		Cv (%)	67,25	43,73	109,36	11,09
	Nông thôn	\bar{x}	7,3	20,2	10,3	12,06
		$\pm (\delta)$	3,89	2,66	5,19	1,22
		Cv (%)	53,27	13,16	50,35	10,09
Đà Nẵng	Thành thị	\bar{x}	26,3	18,2	12,05	13,66
		$\pm (\delta)$	4,14	2,66	4,44	1,18
		Cv (%)	15,73	14,61	36,83	8,62
	Nông thôn	\bar{x}	29,9	19,3	12,3	13,8
		$\pm (\delta)$	1,73	1,06	4,57	0,74
		Cv (%)	5,78	5,49	37,17	5,35
Sơn La	Thành thị	\bar{x}	28,30	24,80	17,45	10,64
		$\pm (\delta)$	13,82	7,22	13,90	1,21
		Cv (%)	48,85	29,13	79,64	11,36
	Nông thôn	\bar{x}	32,70	23,10	11,10	8,67
		$\pm (\delta)$	4,72	6,72	3,96	1,02
		Cv (%)	14,42	29,11	35,65	11,79

- Qua so sánh kết quả kiểm tra thể lực với tiêu chuẩn đánh giá (theo thang của đơn vị xây dựng nội dung kiểm tra), kết quả khảo sát thể lực của nữ thanh niên lứa tuổi 18 và 19 ở mức Yếu.

3. KẾT LUẬN

- Không có sự khác biệt về kết quả kiểm tra thể lực giữa khu vực thành thị và khu vực nông thôn (ngoại trừ chỉ số Chiều cao đứng ở nữ)

- Các kết quả kiểm tra thể lực của cả nam và nữ thanh niên lứa tuổi 18 và 19 đều ở mức Yếu so với thang phân loại của đơn vị xây dựng nội dung kiểm tra.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Dương Nghiệp Chí, Trần Đức Dũng, Tạ Hữu Hiếu, Nguyễn Đức Văn (2004), *Đo lường thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
- Nguyễn Xuân Sinh (2012), *Giáo trình Lý*

luận và phương pháp nghiên cứu khoa học thể dục thể thao, Nxb TĐTT, Hà Nội.

3. Thủ tướng chính phủ (2011), *Quyết định số 641/QĐ-TTg, ngày 28 tháng 04 năm 2011 Về việc phê duyệt Đề án tổng thể phát triển thể lực, tầm vóc người Việt Nam giai đoạn 2011 – 2030*.

4. Hoàng Trọng, Chu Nguyễn Mộng Ngọc (2008), *Phân tích dữ liệu nghiên cứu với SPSS, Tập 2*, Nxb Hồng Đức, Thanh Hóa.

5. Viện Khoa học TĐTT (2013), *Thể chất người Việt Nam từ 6 đến 60 tuổi đầu thế kỷ XXI*, Nxb TĐTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: Bài báo được trích từ kết quả nghiên cứu: *Khảo sát thể chất người Việt Nam theo tiêu chí của ASEAN*, được thực hiện tại: Viện Khoa học TĐTT, năm 2020.

Ngày nhận bài: 1/9/2023; Ngày duyệt đăng: 20/9/2023.