



# TẠP CHÍ KHOA HỌC THỂ THAO

VIỆN KHOA HỌC THỂ DỤC THỂ THAO/SPORTS SCIENCE INSTITUTE

ISSN 1859 - 4662

SPORTS SCIENCE JOURNAL

## HỘI NGHỊ KHOA HỌC QUỐC TẾ 2023 INTERNATIONAL SCIENTIFIC CONFERENCE 2023

### KHOA HỌC VỚI PHÁT TRIỂN THỂ LỰC, TẦM VÓC CON NGƯỜI VIỆT NAM

SCIENCE AND THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL FITNESS.  
THE SCOPE OF VIETNAMESE PEOPLE



**SỐ ĐẶC BIỆT  
2023**



### VIỆN KHOA HỌC THỂ DỤC THỂ THAO VIETNAM SPORTS SCIENCE INSTITUTE



**TẠP CHÍ KHOA HỌC THỂ THAO ISSN 1859 - 4662**

Tạp chí Khoa học Thể thao tự hào là lá cờ tiên phong trong lĩnh vực khoa học thể thao của Việt Nam. Với bề dày truyền thống vẻ vang, Hội đồng biên tập là những Giáo sư, Phó giáo sư, Tiến sĩ uy tín đầu ngành, cùng những bài viết chất lượng cao, Tạp chí Khoa học Thể thao đã trở thành diễn đàn khoa học ngày càng được độc giả yêu thích tin nhiệm, khẳng định vị thế và vai trò của Tạp chí và vinh dự được Hội đồng Giáo sư Nhà nước chấm điểm cao nhất Danh mục các Tạp chí khoa học thể thao tại Việt Nam



VIỆN KHOA HỌC THỂ DỤC THỂ THAO  
VIETNAM SPORT SCIENCE INSTITUTE

HỘI KHOA HỌC TDTT VIỆT NAM  
VIETNAM SPORT SCIENCE ASSOCIATION

**HỘI NGHỊ KHOA HỌC QUỐC TẾ NĂM 2023**  
**INTERNATIONAL SCIENTIFIC CONFERENCE 2023**

**“KHOA HỌC VỚI PHÁT TRIỂN THỂ LỰC,  
TẦM VÓC CON NGƯỜI VIỆT NAM”**

**“SCIENCE AND THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL FITNESS,  
THE SCOPE OF VIETNAMESE PEOPLE”**

**ĐƠN VỊ ĐỒNG HÀNH  
COMPANION UNIT**

**ĐƠN VỊ TÀI TRỢ  
SUPPORTER PARTNER**

**NĂNG ĐỘNG VIỆT NAM MILO**

**ĐƠN VỊ BẢO TRỢ TRUYỀN THÔNG  
MEDIA SUPPORTER**

**VIỆN KHOA HỌC THỂ DỤC THỂ THAO  
VIETNAM SPORTS SCIENCE INSTITUTE**

**45  
ANNIVERSARY**

**XÂY DỰNG & PHÁT TRIỂN**

GIỚI THIỆU CHUNG | SỬ MỆNH | TÂM NHÌN





**TẠP CHÍ KHOA HỌC THỂ THAO**  
**TỔNG BIÊN TẬP**

PGS. TS. Nguyễn Hồng Dương

**PHÓ TỔNG BIÊN TẬP**

PGS. TS. Trần Tuấn Hiếu

**HỘI ĐỒNG BIÊN TẬP SỐ ĐẶC BIỆT**

PGS.TS. Trần Hiếu, Chủ tịch Hội đồng  
PGS.TS. Trần Tuấn Hiếu, Phó Chủ tịch  
PGS.TS. Đặng Thị Hồng Nhung, Phó Chủ tịch  
PGS.TS. Nguyễn Hồng Dương, Phó Chủ tịch  
GS.TS. Lê Văn Lãm, Ủy viên  
GS.TS. Lê Quý Phương, Ủy viên  
PGS.TS. Phạm Ngọc Viễn, Ủy viên  
PGS.TS. Hoàng Công Dân, Ủy viên  
PGS.TS. Võ Tường Kha, Ủy viên  
PGS.TS. Bùi Ngọc, Ủy viên  
PGS.TS. Ngô Trang Hưng, Ủy viên  
PGS.TS. Đinh Khánh Thu, Ủy viên  
PGS.TS. Nguyễn Cẩm Ninh, Ủy viên  
PGS.TS. Nguyễn Thị Xuân Phương, Ủy viên  
PGS.TS. Phạm Xuân Thành, Ủy viên  
PGS.TS. Bùi Quang Hải, Ủy viên  
PGS.TS. Lê Đức Chương, Ủy viên  
TS. Nguyễn Ngọc Anh, Ủy viên  
TS. Ngô Ích Quân, Ủy viên  
TS. Phạm Thị Hương, Ủy viên  
TS. Phạm Hoàng Tùng, Ủy viên  
TS. Nguyễn Thy Ngọc, Ủy viên  
TS. Nguyễn Mạnh Thắng, Ủy viên  
TS. Phạm Thị Thanh Hương, Ủy viên

**BAN THƯ KÝ TÒA SOẠN**

ThS. Từ Thị Thanh Bình

CN. Đào Trúc Quỳnh

**TÒA SOẠN**

Số 141 Nguyễn Thái Học, Ba Đình, Hà Nội

Tel: 024.37330286

**GIẤY PHÉP XUẤT BẢN**

Số 553/GP-BTTTT do Bộ Thông tin và Truyền  
thông cấp ngày 27 tháng 8 năm 2021

Số Đặc biệt/2023 xuất bản theo công văn Số  
1053/CBC-KTBC & HDNV ngày 25/9/2023 của  
Cục Báo chí, Bộ Thông tin và Truyền thông

**KHOA HỌC VỚI PHÁT TRIỂN THỂ LỰC, TÂM VÓC  
CON NGƯỜI VIỆT NAM**

Sức khỏe là tài sản quý báu nhất của mỗi con người. Trong bài “Sức khỏe và thể dục”, Chủ tịch Hồ Chí Minh đã viết: “Mỗi một người dân yếu ớt, tức là cả nước yếu ớt, mỗi một người dân mạnh khỏe tức là cả nước mạnh khỏe”. Theo Chủ tịch Hồ Chí Minh, sức khỏe của Nhân dân là yếu tố quyết định tới sự thịnh, suy hoặc sự hưng vong của đất nước: “Dân cường thì quốc thịnh”.

Kể thừa quan điểm của Người, Đảng, Nhà nước ta luôn quan tâm tới sự phát triển thể chất cho thể hệ trẻ. Điều đó được thể hiện rất rõ qua các văn kiện Đại hội Đảng toàn quốc và các Chi thị, Nghị quyết, Chương trình hành động của Đảng, Nhà nước và Chính phủ.

Ngày 28 tháng 04 năm 2011, Thủ tướng Chính phủ đã ký quyết định số 641/QĐ-TTg về việc phê duyệt Đề án tổng thể phát triển thể lực, tầm vóc người Việt Nam giai đoạn 2011 – 2030 (gọi tắt là Đề án 641). Đây là cơ sở quan trọng cho các Bộ, Ngành trong việc triển khai các giải pháp nâng cao thể lực, tầm vóc người Việt Nam.

Đề án có đoạn: “Phát triển thể lực, tầm vóc người Việt Nam trong 20 năm tới để nâng cao chất lượng nguồn nhân lực, phục vụ sự nghiệp công nghiệp hóa, hiện đại hóa đất nước; từng bước nâng cao chất lượng giống nòi và tăng tuổi thọ khỏe mạnh của người Việt Nam”.

Kết quả các công trình nghiên cứu về thể chất Nhân dân thời gian qua cho thấy, thể lực, tầm vóc của người Việt Nam còn nhiều hạn chế. Vì vậy, chính quyền các cấp nói chung, các nhà khoa học Thể dục thể thao nói riêng cần có những hành động thiết thực, cụ thể hơn nữa nhằm phát triển thể lực, tầm vóc cho thể hệ trẻ.

Trong bối cảnh đó, Hội nghị khoa học quốc tế với chủ đề: “Khoa học với phát triển thể lực, tầm vóc con người Việt Nam” do Viện Khoa học Thể dục thể thao phối hợp với Hội Khoa học Thể dục thể thao Việt Nam tổ chức từ ngày 20 – 22 tháng 10 năm 2023 tại khách sạn DEAWOO Hà Nội là cơ hội để các nhà quản lý, các nhà khoa học tiếp tục trao đổi về thể lực, tầm vóc người Việt Nam cũng như kiến nghị, đề xuất với Ban chỉ đạo Đề án 641 những giải pháp thiết thực, hiệu quả nhằm tăng cường sự phát triển thể lực, tầm vóc người Việt Nam trong giai đoạn tới.

**TẠP CHÍ KHOA HỌC THỂ THAO**  
**SỐ ĐẶC BIỆT NĂM 2023**

<b>MỤC LỤC</b>		<b>CONTENTS</b>
<b>LÝ LUẬN VÀ THỰC TIỄN THỂ DỤC THỂ THAO</b>		<b>SPORT THEORY AND PRACTICE</b>
		<b>THE DATA AND THE STATIS</b>





**THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH**

ThS. Cổ Tấn Anh Linh , PGS.TS. Vũ Việt Bảo

204-207



**LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN ĐỘI TUYỂN ĐÁ CẦU THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH**

CN. Lạc Chí Đức , ThS. Nguyễn Đăng Khoa, TS. Nguyễn Hoàng Minh

208-211



**LỰA CHỌN TEST ĐÁNH GIÁ SỨC MẠNH CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN TAEKWONDO NỘI DUNG THI ĐẤU ĐÔI KHÁNG (KYORUGI) LỨA TUỔI 14 – 17 CỘNG HÒA DÂN CHỦ NHÂN DÂN LÀO**

NCS. Kolakot Simuongsong

174-179



**THỂ THAO CHO MỌI NGƯỜI**

**THỰC TRẠNG CHIỀU CAO VÀ CÂN NẶNG NGƯỜI VIỆT NAM LỨA TUỔI 18**

PGS.TS. Trần Hiếu, PGS.TS. Nguyễn Hồng Dương , TS. Vũ Thị Hồng Thu, ThS. Đậu Bình Hương

212-214



**THỰC TRẠNG NHẬN THỨC CỦA SINH VIÊN CÁC TRƯỜNG ĐẠI HỌC TẠI HÀ NỘI VỀ TRÒ CHƠI DÂN GIAN VÀ THỂ THAO DÂN TỘC**

TS. Nguyễn Việt Hòa , TS. Trịnh Kiên , TS. Trịnh Kiên , TS. Hoàng Thị Út

215-222



**NGHIÊN CỨU LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CHO NAM SINH VIÊN ĐỘI TUYỂN BÓNG CHUYỀN HỌC VIỆN CÔNG NGHỆ BƯU CHÍNH - VIỄN THÔNG**

ThS. Nguyễn Đức Thịnh

223-226



**THỰC TRẠNG THỂ LỰC VÀ KỸ THUẬT CỦA ĐỘI TUYỂN BÓNG RÓ NAM TRƯỜNG TRUNG HỌC CƠ SỞ HOÀNG HOA THÁM QUẬN TÂN BÌNH THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH**

ThS. Lương Nguyễn Hồng Nhung , PGS.TS. Nguyễn Hoàng Minh Thuận

227-230



**LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN HÌNH THÁI VŨ ĐẠO CƠ BẢN MÔN THỂ DỤC AEROBIC CHO NỮ SINH VIÊN NĂM THỨ NHẤT TRƯỜNG ĐẠI HỌC VĂN HÓA HÀ NỘI**

ThS. Phan Hoàng Lan



## THỰC TRẠNG CHIỀU CAO VÀ CÂN NẶNG NGƯỜI VIỆT NAM LỬA TUỔI 18

PGS.TS. Trần Hiếu<sup>1</sup>; PGS.TS. Nguyễn Hồng Dương<sup>1</sup>;  
TS. Vũ Thị Hồng Thu<sup>2</sup>; ThS. Đậu Bình Hương<sup>3</sup>

**Tóm tắt:** Chiều cao và cân nặng là 2 chỉ số hình thái cơ bản, phản ánh sự phát triển thể chất của một con người cũng như của một quốc gia. Năm 2020 Viện Khoa học Thể dục thể thao đã thực hiện nhiệm vụ: "Khảo sát thể chất người Việt Nam theo tiêu chí của ASEAN". Quá trình khảo sát được thực hiện ở 03 tỉnh, thành phố là Sơn La, Đà Nẵng, Cần Thơ. Kết quả khảo sát về chiều cao và cân nặng của người Việt nam lứa tuổi 18 cho thấy, về cơ bản các chỉ số về chiều cao và cân nặng của người dân Việt Nam năm 2020 đều cao hơn so với kết quả Điều tra thể chất nhân dân năm 2001.

**Từ khóa:** chiều cao, cân nặng, lứa tuổi 18, người Việt Nam.

**Summary:** Height and weight are two basic morphological indicators, reflecting the physical development of a person as well as a country. In 2020, the Institute of Exercise and Sports Sciences carried out the task: "Physical survey of Vietnamese people according to ASEAN criteria". The survey process was carried out in 03 provinces and cities: Son La, Da Nang, and Can Tho. Survey results on height and weight of Vietnamese people aged 18 show that basically the height and weight indicators of Vietnamese people in 2020 are higher than the results of the physical survey. People in 2001.

**Keywords:** height, weight, 18 years old, Vietnamese

### 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 trên, Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch và Tổng cục TDTT (nay là Cục TDTT) đã giao Viện Khoa học TDTT thực hiện nhiệm vụ: "Khảo sát thể chất người Việt Nam theo tiêu chí của ASEAN", địa điểm khảo sát được thực hiện ở 03 tỉnh, thành phố là Sơn La, Đà Nẵng, Cần Thơ.

Trong nội dung bài báo này, chúng tôi tiến hành so sánh 02 chỉ số Chiều cao và Cân nặng của lứa tuổi 18 ở 03 tỉnh, thành với kết quả Điều tra thể chất nhân dân năm 2001. Đây là cơ sở quan trọng cho việc đánh giá về sự phát triển thể chất người Việt Nam sau gần 20 năm.

### 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

#### 2.1. Thực trạng chiều cao và cân nặng của người Việt Nam lứa tuổi 18 theo giới tính và khu vực

Thực trạng chiều cao và cân nặng của người Việt Nam lứa tuổi 18 theo giới tính và khu vực được trình bày tại bảng 1 và 2.

Từ bảng 1 cho thấy:

Nhìn chung Chiều cao của đối tượng kiểm



Bảng 1. Thực trạng chiều cao của người Việt Nam lứa tuổi 18 – thời điểm 2020

Giới tính	Khu vực	Sơn La (1)		Đà Nẵng (2)		Cần Thơ (3)		Người VN - 2001	
		$\bar{x}$	$\pm\delta$	$\bar{x}$	$\pm\delta$	$\bar{x}$	$\pm\delta$	$\bar{x}$	$\pm\delta$
Nam	Thành thị	166.3	3.72	168.4	5.34	169.1	5.42	165.3	5.58
	Nông thôn	165.3	4.72	168.5	5.21	167.6	5.17	164.3	5.76
Nữ	Thành thị	153.6	4.48	158	6.38	155.3	3.23	153.8	5.21
	Nông thôn	151.45	6.52	155.4	3.57	157.6	5.34	154.3	5.31

Bảng 2. Thực trạng cân nặng của người Việt Nam lứa tuổi 18 – thời điểm 2020

Giới tính	Khu vực	Sơn La (1)		Đà Nẵng (2)		Cần Thơ (3)		Người VN - 2001	
		$\bar{x}$	$\pm\delta$	$\bar{x}$	$\pm\delta$	$\bar{x}$	$\pm\delta$	$\bar{x}$	$\pm\delta$
Nam	Thành thị	57	4.86	65.67	13.73	71.9	22.37	53.3	5.91
	Nông thôn	57.03	6.16	59.14	12.42	63.1	12.17	52.1	5.42
Nữ	Thành thị	46.43	8.77	46.42	4.93	51.1	9.45	45.7	4.87
	Nông thôn	45.7	3.71	51.29	6.89	49.35	4.42	46.5	4.35

tra thời điểm 2020 đều cao hơn (tốt hơn) so với thời điểm 2001 ở cả 3 tỉnh, thành, đặc biệt thể hiện rõ ở nam giới lứa tuổi 18.

Tuy nhiên, ở nữ Sơn La và nữ Cần Thơ (khu vực Thành thị), chiều cao ở thời điểm kiểm tra 2020 thấp hơn so với kết quả Điều tra thể chất nhân dân 2001, đặc biệt là đối tượng nữ Sơn La khu vực Nông thôn.

Kết quả trên có thể lý giải, do đối tượng kiểm tra nữ Nông thôn tỉnh Sơn La hầu hết là người dân tộc thiểu số, có điều kiện sinh hoạt không tốt so với những khu vực khác.

Từ bảng cho thấy:

Nhìn chung Chiều cao của đối tượng kiểm tra thời điểm 2020 đều cao hơn (tốt hơn) so với thời điểm 2001 ở cả 3 tỉnh, thành. Tương tự chỉ số Chiều cao, sự chênh lệch ở nam lứa tuổi 18 thể hiện rõ hơn so với nữ lứa tuổi 18.

## 2.2. So sánh chiều cao và cân nặng của người Việt Nam lứa tuổi 18

Kết quả so sánh chiều cao và cân nặng của

người Việt Nam lứa tuổi 18 giữa 2 thời điểm kiểm tra được trình bày tại bảng 3 và 4.

Từ bảng 3 cho thấy:

Khi so sánh kết quả kiểm tra 2020 với thời điểm 2001 theo khu vực, kết quả cho thấy:

Về chiều cao:

Sau gần 20 năm, chiều cao của nam lứa tuổi 18 khu vực Thành thị tăng 2.81cm; khu vực Nông thôn là 4.45cm.

Chiều cao của nữ lứa tuổi 18 khu vực Thành thị tăng 5.21 cm; khu vực Nông thôn là 4.45cm.

Về cân nặng:

Cân nặng của nam lứa tuổi 18 khu vực Thành thị tăng 4.0kg; khu vực Nông thôn là 16.69kg.

Cân nặng của nữ lứa tuổi 18 khu vực Thành thị tăng 4.62kg; khu vực Nông thôn là 2.13kg.

Như vậy, các chỉ số chiều cao và cân nặng của nam lứa tuổi 18 có sự tăng trưởng mạnh hơn so với nữ lứa tuổi 18 ở 2 thời điểm kiểm tra.

Qua so sánh mẫu phạm vi toàn quốc tại bảng 4 cho thấy:



**Bảng 3. So sánh chiều cao và cân nặng của người Việt Nam lứa tuổi 18 theo khu vực sinh sống**

Giới tính	Khu vực	Chỉ số	Người VN - 2020		Người VN - 2001		Chênh lệch
			$\bar{x}$	$\pm\delta$	$\bar{x}$	$\pm\delta$	
Nam	Thành thị	Chiều cao	168.11	5.12	<b>165.3</b>	5.58	2.81
		Cân nặng	61.53	12.33	<b>53.3</b>	5.91	8.23
	Nông thôn	Chiều cao	168.75	4.6	<b>164.3</b>	5.76	4.45
		Cân nặng	68.79	18.35	<b>52.1</b>	5.42	16.69
Nữ	Thành thị	Chiều cao	157.8	5.75	<b>153.8</b>	5.21	4
		Cân nặng	50.32	5.72	<b>45.7</b>	4.87	4.62
	Nông thôn	Chiều cao	155.62	3.56	<b>154.3</b>	5.31	1.32
		Cân nặng	48.63	7.54	<b>46.5</b>	4.35	2.13

**Bảng 4. So sánh chiều cao và cân nặng của người Việt Nam lứa tuổi 18 với thời điểm 2001**

Giới tính	Chỉ số	Người VN - 2020		Người VN - 2001		Chênh lệch	t
		$\bar{x}$	$\pm\delta$	$\bar{x}$	$\pm\delta$		
Nam	Chiều cao	168.44	4.81	164.85	5.22	<b>3.59</b>	8.69
	Cân nặng	65.25	15.93	53.15	6.88	<b>9.1</b>	18.74
Nữ	Chiều cao	156.68	4.82	153.47	5.19	<b>3.21</b>	7.77
	Cân nặng	49.46	6.69	45.76	4.08	<b>3.73</b>	8.44

- Chỉ số chiều cao sau gần 20 năm tăng từ 3,59cm (ở nam) và 3.21cm (ở nữ); Chỉ số cân nặng tăng từ 3.73kg (ở nữ) đến 9.10kg (ở nam).

- Sự khác biệt về kết quả kiểm tra chiều cao và cân nặng giữa 2 thời điểm (ở cả nam và nữ) là có ý nghĩa thống kê với  $P < 0.05$ .

### 3. KẾT LUẬN

Chiều cao và cân nặng là 2 chỉ số hình thái cơ bản, phản ánh sự phát triển thể chất của một con người cũng như của một quốc gia. Kết quả khảo sát về chiều cao và cân nặng của người Việt Nam lứa tuổi 18 cho thấy, về cơ bản các chỉ số về chiều cao và cân nặng của người dân Việt Nam năm 2020 đều cao hơn so với kết quả Điều tra thể chất nhân dân năm 2001.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Dương Nghiệp Chí, Trần Đức Dũng, Tạ Hữu Hiếu, Nguyễn Đức Văn (2004), *Đo lường thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.

2. Nguyễn Xuân Sinh (2012), *Giáo trình Lý luận và phương pháp nghiên cứu khoa học thể dục thể thao*, Nxb TDTT, 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 TDTT (2013), *Thể chất người Việt Nam từ 6 đến 60 tuổi đầu thế kỷ XXI*, Nxb TDTT, 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, do Viện Khoa học TDTT thực hiện năm 2020.

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