PHẦN PHÂN TÍCH DỮ LIỆU ĐÃ THU THẬP

Đối tượng khảo sát của nhóm là về sinh viên của các trường đại học, chủ yếu là ở địa bàn Thành phố Hồ Chí Minh. Trong số đó, sinh viên của trường Đại học Công nghệ Thông tin – ĐH Quốc gia TP.HCM (ĐH CNTT) tham gia khảo sát nhiều nhất, đạt mức 54%, kế đến là 20% lượng câu trả lời thu được từ trường ĐH Sư phạm TPHCM và một số trường khác. Điều này đảm bảo tính khách quan và tin cậy của dữ liệu mà nhóm đã thu thập được khi nhóm muốn đánh giá về tình hình thể dục thể thao của sinh viên nói chung, sinh viên trường ĐH CNTT nói riêng.

Chiếm gần ¾ số lượng các bạn trẻ tham gia khảo sát là những sinh viên năm nhất, kế đến là các bạn năm nhì và năm ba đều ở mức 11%. Những sinh viên năm cuối và tốt nghiệp trễ là đối tượng tham gia ít nhất, chỉ chiếm dưới 10% tổng cộng.

Thông tin này cho thấy thông tin nhóm thu thập được chủ yếu đánh vào nhóm sinh viên hiện tại đang dành phần lớn thời gian theo đuổi việc học ở giảng đường (cụ thể là các bạn từ năm nhất đến năm ba).

Lý do cho việc này là nhóm muốn tìm hiểu về cách các bạn trẻ phân bố thời gian giữa việc học tập và việc vận động, tham gia thể dục thể thao, một phần rất quan trọng để giữ gìn sức khỏe trên con đường học thuật, đặc biệt đối với những bạn theo đuổi ngành lập trình – một ngành nghề ít đòi hỏi sự vận động cơ bắp và yêu cầu tiếp xúc nhiều với máy tính.

Theo kết quả thu được, hơn một nửa sinh viên thừa nhận có ý thức tập thể dục thường xuyên. Tuy nhiên cũng có 40% số người được hỏi lười biếng hơn và không thường xuyên rèn luyện thân thể.

Khoảng 1/3 số sinh viên được hỏi thừa nhận rằng họ tập thể dục mỗi ngày trong tuần. Ngược lại, chiếm ít nhất (1% số trả lời) là những sinh viên tập theo chế độ gym (mỗi tuần có 1-2 ngày nghỉ). Bên cạnh đó, đến 27% người tập từ 2 lần/tuần trở xuống và 24% bạn tập từ 3-4 lần 1 tuần.

Điều đó cho thấy một số lượng đáng kể sinh viên siêng năng quan tâm đến việc rèn luyện sức khỏe, mặc dù các bạn có sức khỏe rất tốt vì còn trẻ. Ý thức này sẽ giúp các bạn duy trì sự khỏe mạnh, dẻo dai lâu dài.

Tuy nhiên cũng có 12% số lượng sinh viên làm khảo sát đã chưa từng có ý định tập thể dục và cũng có 4% sinh viên thỉnh thoảng mới tập. Một bộ phận sinh viên còn lơ là và chủ quan với tập luyện.

Xu hướng chung của các bạn sinh viên là thích tập cùng bạn bè, gia đình, hoặc ai đó, bằng chứng là có đến 70% các bạn được hỏi đã trả lời là họ sẽ tập thể dục cùng ai đó, và chỉ 30% còn lại mới tập một mình mà thôi.

Khi được hỏi về địa điểm mà các bạn trẻ dùng để tập luyện, đa số đều ưa thích những địa điểm có sẵn, dễ dùng, miễn phí và thuận tiện nhất, điển hình là 140 bạn tập tại nhà, 74 bạn tập ngoài sân. Ngoài ra, phòng gym, các trung tâm thể dục thể thao (TDTT), công viên cũng là một lựa chọn thứ yếu với 31, 28, 35 sự lựa chọn tương ứng.

Chỉ có một số ít bạn lựa chọn những địa điểm khác như trên đường xá, nhà bạn bè, hồ bơi,… vốn tốn công di chuyển và có thể tốn tiền để sử dụng dịch vụ tại đó.

Có thể thấy, các bạn sinh viên xu hướng thực hành những môn TDTT đơn giản, tiết kiệm, nhưng cũng không kém hiệu quả, bởi vì 91 lựa chọn dành cho chạy bộ, một bộ môn thể dục đơn giản và tiết kiệm vì có thể chạy bộ ở mọi nơi như ở nhà, trước sân, ở sân ký túc xá.... Ngoài ra, đánh cầu lông và tập gym là hai môn nhận được số lượng lựa chọn xấp xỉ nhau, vốn dĩ rất phổ biến và dễ dàng tiếp cận. Hiện tại có rất nhiều phòng gym dành cho sinh viên với giá rất phải chăng với túi tiền sinh viên, còn cầu lông thì chỉ cần một cặp vợt rẻ tiền cũng có thể cùng bạn bè tận hưởng niềm vui.

Không những thế, một số môn thể thao lành mạnh như bóng chuyền và bóng đá, hay yoga và thể dục nhịp điệu cũng được ưa chuộng vì lợi ích mà nó mang lại. Bóng chuyền và bóng đá không chỉ giúp nâng cao sức khỏe thể chất mà còn giúp các bạn trẻ gắn kết với nhau hơn.

Một số môn TDTT khác cần đầu tư công sức hơn như bơi lội, võ và một số môn khác thì được ít sinh viên tập luyện hơn.

Bảng biểu phía trên đề cập đến một số bài tập cá nhân thịnh hành hiện nay. Mỗi bài tập thực chất là một hệ thống các bài luyện tập khác nhau, ví dụ như 74 bạn luyện tập Cardio, đây là một loạt các bài tập liên quan đến tim mạch, giúp đốt cháy mỡ thừa, săn chắc vóc dáng, vì thế đặc biệt phù hợp với mục đích giảm cân hoặc để có body đẹp.

<https://www.cfyc.com.vn/giam-can/cardio-giam-can.html>

HIIT còn được gọi là một phương pháp “giảm cân thần tốc”, là một loạt các bài tập Cardio cường độ cao và mạnh, có khoảng nghỉ. Vì thế HIIT sẽ khiến cả cơ thể hoạt động với 100% công suất. HIIT được 52 bạn lựa chọn. Bên cạnh đó, một số bài tập khác cũng được lựa chọn nhưng không đáng kể.

<https://huonganhyoga.vn/hiit-la-gi-tap-hiit-nhu-the-nao-de-giam-can-hieu-qua.html>

Vậy là ngoài một số lượng đảng kể bạn trẻ có tìm hiểu phương pháp luyện tập đơn giản, hiệu quả cao, vẫn có rất nhiều bạn chưa biết đến chúng. Những bài tập này có thể tìm thấy rất dễ dàng trên internet cùng rất nhiều huấn luyện viên có hướng dẫn kĩ càng,

Từ đâu mà các bạn sinh viên có kiến thức và biết tập luyện những gì, tập luyện như thế nào? Theo kết quả khảo sát, các bạn sinh viên chọn hình thức học cách tập luyện thông qua mạng và các giáo viên thể hỉnh/ thể dục đăng tải các clip hướng dẫn trên mạng. Lý do dễ hiểu cho lựa chọn này là vì nó miễn phí, dễ dàng tiếp cận. Hiện nay, chỉ cần một chiếc điện thoại và máy tính, dù kém chất lượng, cũng có thể truy cập đến nguồn video hướng dẫn đầy trên mạng, ví dụ như youtube.

Ít được lựa chọn hơn, nhưng vẫn khá phổ biến là việc học trên các ứng dụng điện thoại hoặc tự tập thể dục theo kinh nghiệm, với 64 và 62 phiếu bầu cho mỗi lựa chọn. Gần đây có khá nhiều ứng dụng điện thoại mới nổi giúp ích cho việc tập thể dục tiết kiệm của người dùng như Wefit, 30 Day Fitness Challenge,… Mẫu số chung của những ứng dụng này là việc có lộ trình tập luyện cụ thể với mục tiêu xác định, đồng thời cũng giúp người sử dụng tập luyện thể dục trong thời gian rảnh và phù hợp với lịch trình công việc của họ, không bị bó buộc như việc tập luyện tại các lớp học, giảng đường (chiếm 31 phiếu bầu) hay học hỏi thông qua thầy cô, người có kinh nghiệm truyền đạt lại (được 47 người lựa chọn). Ngoài ra chỉ một số ít lựa chọn những phương tiện khác như sách, vở, tạp chí, giáo trình,…

Có thể thấy, phần lớn các bạn đều công nhận việc tập luyện TDTT thường xuyên sẽ nâng cao sức khỏe và có thể cải thiện ngoại hình. Đây cũng là hai lợi ích lớn nhất mà các bạn nhận được, tuy có một số ít bạn không đồng ý, nguyên nhân có thể vì các bạn tập luyện chưa có đúng cách, không có lộ trình đúng hoặc tập quá ít nên chưa thấy được lợi ích.

Ngoài ra việc tập TDTT giúp tăng cường đề kháng, vì thế sẽ tạo ra một lớp bảo vệ vô hình chống lại đa số các bệnh, đặc biệt là các bệnh theo mùa (cảm cúm, sổ mũi, viêm amedan,…) vốn dĩ rất dễ mắc phải ở những người có đề kháng yếu. Đây cũng là một lợi ích mà các bạn bầu chọn rất nhiều và số lượng không đồng tình khá thấp.

Các lợi ích về việc có làn da đẹp, mịn, gương mặt thanh tú, tinh thần minh mẫn, tự tạo niềm vui và kết bạn thông qua việc tập luyện là những lợi ích mà nhiều bạn chọn “trung lập” dù số lượng chọn “đồng ý” cũng đáng kể. Bởi lẽ những lợi ích này là lợi ích lâu dài , phải tập luyện lâu thì mới có thể nhận ra được.

Ngoài ra, các bạn còn liệt kê thêm một số lợi ích khác như:

* Ăn ngủ ngon, phổi tốt hơn để hít thở không khí trong lành.
* Đẹp trai, đẹp gái.
* Lấy điểm ngoại hình trong mắt các bạn khác giới.
* Giảm cân, giảm stress, giải tỏa mệt mỏi.
* Giết thời gian làm việc vô bổ.
* Vui vẻ, tự tin.
* Tăng cường sức mạnh và sinh lý.
* Tăng sức tập trung tốt hơn.
* Rèn luyện để thi đấu ở các giải hội thao.
* …

Cuối cùng, nhóm yêu cầu các bạn sinh viên tự đánh giá sức khỏe của bản thân thì phần lớn các bạn đều chọn “trung lập” hoặc mức 4 – tạm ổn do các bạn cảm thấy sức khỏe không đến mức thật tốt nhưng cũng không đến nỗi tệ nào. Chỉ có 21 sinh viên tự tin rằng sức khỏe bản thân ở mức rất tốt.

Điều này cho thấy đa số các bạn sinh viên đều có thể lực và sức khỏe tốt, tuy rằng cần cải thiện nhiều. Chỉ bằng việc nhìn nhận sức khỏe một cách khách quan nhất mới giúp cho các bạn trẻ có định hướng và mục tiêu tập luyện cụ thể.