



LỰA CHỌN BÀI TẬP FITNESS PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHO SINH VIÊN NĂM NHẤT TRƯỜNG ĐẠI HỌC QUỐC TẾ HỒNG BÀNG

SELECTION OF FITNESS EXERCISES FOR DEVELOPING PHYSICAL FITNESS FOR FIRST-YEAR STUDENT AT HONG BANG INTERNATIONAL UNIVERSITY

TÓM TẮT: Sử dụng phương pháp nghiên cứu khoa học cơ bản trong thể dục thể thao, nghiên cứu đã lựa chọn được 24 bài tập Fitness phát triển thể lực cho sinh viên năm nhất Trường Đại học Quốc tế Hồng Bàng. Sau 3 tháng ứng dụng các bài tập cho thấy đã có sự cải thiện về mặt thể lực của các đối tượng thực nghiệm, thể hiện ở các test đánh giá thể lực trước và sau thực nghiệm đều có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê so với nhóm đối chứng ở ngưỡng xác suất $p < 0,05$.

TỪ KHÓA: Lựa chọn, bài tập Fitness, sinh viên, Trường Đại học Quốc tế Hồng Bàng.

ABSTRACT: Using basic scientific research methods in physical education and sports, the study selected 24 Fitness exercises to develop physical fitness for first-year students at Hong Bang International University. After 3 months of applying the exercises, there was an improvement in the physical fitness of the experimental subjects. This was reflected in the physical fitness assessment tests before and after the experiment, with statistically significant differences compared to the control group at a probability threshold of $p < 0.05$.

KEYWORDS: Selection, Fitness exercises, student, Hong Bang International University.

NGUYỄN VĂN NAM
Trường Đại học Quốc tế Hồng Bàng

NGUYEN VAN NAM
Hong Bang International University

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Liên quan đến sự nghiệp đào tạo cho đất nước những con người có đầy đủ những phẩm chất đức, trí, thể, mỹ theo tư tưởng Hồ Chí Minh về xây dựng con người Việt Nam phát triển toàn diện. Thể dục thể thao là phương tiện cơ bản nhất để đào tạo và bồi dưỡng nguồn nhân lực đó. Fitness được xếp vào nhóm thể dục thể chất là bộ môn vận động bao gồm nhiều môn thể thao khác kết hợp lại

như tập thể hình, Yoga, Aerobic, Dance... mục đích của Fitness là có được một cơ thể khỏe mạnh và cân đối vừa vận và sung sức [4].

Do đó, việc phát triển thể chất cho sinh viên là một nhiệm vụ quan trọng, và việc lựa chọn các bài tập phù hợp với đặc thù của từng môn học đóng vai trò then chốt trong việc nâng cao sức khỏe thể chất cho sinh viên. Điều này cũng tạo nền tảng khoa học để xây dựng chương trình đào tạo môn Fitness của nhà trường. Xuất phát từ những vấn đề thực tiễn nêu trên việc tiến hành “Lựa chọn bài tập Fitness phát triển thể lực cho sinh viên năm nhất Trường Đại học Quốc

tế Hồng Bàng” là cần thiết được thực hiện. Kết quả của nghiên cứu sẽ cung cấp cơ sở khoa học để cải thiện chương trình Giáo dục thể chất (GDTC), giúp sinh viên không chỉ rèn luyện thể lực mà còn phát triển thói quen tập luyện lâu dài, từ đó nâng cao sức khỏe toàn diện. Ngoài ra, nghiên cứu còn đóng góp vào việc xây dựng chương trình đào tạo môn Fitness tại đơn vị, từ đó đáp ứng nhu cầu phát triển thể chất của sinh viên trong bối cảnh giáo dục hiện đại.

Phương pháp nghiên cứu: Tác giả sử dụng các phương pháp nghiên cứu thường quy gồm: Phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn,

phương pháp kiểm tra tư phạm, phương pháp thực nghiệm tư phạm và phương pháp toán thống kê

Khách thể nghiên cứu

Khách thể kiểm tra tư phạm gồm: 120 sinh viên năm nhất Khoa Y, khóa 23 năm học 2023-2024 chia thành hai nhóm: Nhóm thực nghiệm (TN) gồm 60 sinh viên (30 nữ, 30 nam) tập luyện theo các bài tập Fitness đã lựa chọn. Nhóm đối chứng (ĐC) 60 sinh viên (30 nữ, 30 nam) tập luyện theo chương trình GDTC môn Gym

Fitness nội khoá của nhà trường

Khách thể phỏng vấn: 20 người là các huấn luyện viên, giảng viên hiện đang làm công tác nghiên cứu, giảng dạy và huấn luyện Gym Fitness.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Lựa chọn bài tập Fitness phát triển thể lực cho sinh viên năm nhất Trường Đại học Quốc tế Hồng Bàng.

Để lựa chọn bài tập Fitness phát triển thể lực cho sinh viên năm nhất Trường Đại học Quốc

tế Hồng Bàng để tài thực hiện theo ba bước như sau :

Bước 1: Hệ thống hóa bài tập Fitness phát triển thể lực cho sinh viên năm nhất Trường Đại học Quốc tế Hồng Bàng.

Bước 2: Lược bỏ các bài tập Fitness ít được sử dụng, thông qua tần suất sử dụng các bài tập phát triển thể lực cho sinh viên của các tác giả.

Bước 3: Xác định bài tập Fitness phát triển thể lực cho sinh viên năm nhất Trường Đại học Quốc tế Hồng Bàng thông qua phỏng vấn.

BẢNG 1. KẾT QUẢ PHỎNG VẤN LỰA CHỌN BÀI TẬP FITNESS PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHO SINH VIÊN NĂM NHẤT TRƯỜNG ĐẠI HỌC QUỐC TẾ HỒNG BÀNG (n=20)

TT	BÀI TẬP	LẦN 1 (n = 20)					LẦN 2 (n = 20)					TỔNG 2 LẦN PV (%)
		Ưu tiên 1	Ưu tiên 2	Ưu tiên 3	Tổng điểm	Tổng tỷ lệ (%)	Ưu tiên 1	Ưu tiên 2	Ưu tiên 3	Tổng điểm	Tổng tỷ lệ (%)	
1	Bật nhảy tại chỗ (Jumping Jacks)	17	2	1	56	93,3	16	3	1	55	91,7	92,5
2	Chạy nâng cao đùi (High knee run)	12	5	3	49	81,7	11	5	4	47	78,3	80
3	Động tác squat kiểu sumo (Sumo Squats)	11	5	4	47	78,3	13	3	4	49	81,7	80
4	Nhảy bật gối xôm (Jump Squats)	16	3	1	55	91,7	17	2	1	56	93,3	92,5
5	Động tác chùng chân (Lunger)	18	1	1	57	95	19	1	0	59	98,3	96,65
6	Động tác leo núi (Mountain climber)	19	1	0	59	98,3	17	2	1	56	93,3	95,8
7	Động tác chống đẩy (Push up)	20	0	0	60	100	19	1	0	59	98,3	99,15
8	Động tác bật nhảy kết hợp chống đẩy (Burpee push up)	17	2	1	56	93,3	17	3	0	57	95	94,15
9	Động tác bật nhảy kết hợp vặn chéo thân (Burpee crossover)	13	4	3	50	83,3	12	4	4	48	80	81,65
10	Gập bụng đạp xe (Bicycle crunch)	18	1	1	57	95	19	1	0	59	98,3	96,65
11	Động tác sâu đo kết hợp chống đẩy (Inchworm -Push up)	16	3	1	55	91,7	17	3	0	57	95	93,35
12	Động tác chống đẩy từng tay (Single arm up down)	11	4	5	46	76,7	9	6	5	44	73,3	75
13	Động tác chạm vai khi plank (Plank Shoulder tap)	10	5	5	45	75	10	6	4	46	76,7	75,85
14	Gập bụng với động tác vươn tay (Reach Ups crunch)	11	5	4	47	78,3	12	4	4	48	80	79,15



15	Động tác plank mở và đóng chân (Plank Open – Close)	12	4	4	48	80	13	4	3	50	83,3	81,65
16	Động tác plank xoay hai bên (Side to side plank)	18	2	0	58	96,7	18	1	1	57	95	95,85
17	Nhảy lên bục (Box Jump)	17	2	1	56	93,3	17	1	2	55	91,7	92,5
18	Đẩy ngực với máy (Chest press machine)	19	1	0	59	98,3	18	1	1	57	95	96,65
19	Đẩy thanh tạ trên ghế (Bench press)	11	4	5	46	76,7	12	5	4	50	83,3	80
20	Ép ngực trên máy (Chest fly machine)	17	3	0	57	95	16	3	1	55	91,7	93,35
21	Đẩy vai trên máy (Shoulders press machine)	16	3	1	55	91,7	17	2	1	56	93,3	92,5
22	Đẩy vai với tạ đơn (Dumbbell shoulder press)	8	5	7	41	68,3	9	5	6	43	71,7	70
23	Bay vai với tạ đơn (Dumbbell shouder fly)	16	2	2	54	90	16	3	1	55	91,7	90,85
24	Kéo vai với thanh tạ đòn (Upright row)	12	3	5	47	78,3	10	4	6	44	73,3	75,8
25	Kéo tay trước với tạ đơn (Biceps curl dumbbell)	9	6	5	44	73,3	9	5	6	43	71,7	72,5
26	Nâng tạ đơn sau đầu (Dumbbell Triceps extension)	9	8	3	46	76,7	8	7	5	43	71,7	74,2
27	Kéo tay trước với dây cáp (Standing Cable biceps curl)	18	1	1	57	95	18	2	0	58	96,7	95,85
28	Đẩy tay sau với dây cáp (Standing Cable triceps press)	16	3	1	55	91,7	17	2	1	56	93,3	92,5
29	Kéo Xô (Lat Pull – down)	20	0	0	60	100	19	0	1	58	96,7	98,35
30	Kéo lưng trên máy (Seated Row Machine)	15	4	1	54	90	16	3	1	55	91,7	90,85
31	Kéo lưng với thanh tạ (Barbell row)	11	4	5	46	76,7	12	4	4	48	80	78,35
32	Bay lưng với tạ đơn (Dumbbell fly back)	10	5	5	45	75	9	6	5	44	73,3	74,15
33	Gánh tạ với máy đa năng (Smith machine Squats)	19	1	0	59	98,3	19	0	1	58	96,7	97,5
34	Nâng tạ ngang hông với máy đa năng (Smith machine deadlift)	12	3	5	47	78,3	12	6	2	50	83,3	80,8
35	Nâng hông với máy đa năng (Smith machine Hip Thrusts)	7	8	5	42	70	7	9	4	43	71,7	70,85
36	Chùng chân với máy đa năng (Smith machine lunges)	14	5	1	53	88,3	15	5	0	55	91,7	90
37	Dạp chân (Leg press)	17	3	0	57	95	17	3	0	57	95	95
38	Đá đùi trước (Leg extensions)	10	5	5	44	73,3	11	4	5	46	76,7	75
39	Kéo đùi sau (Seated leg curl)	15	4	1	54	90	16	4	0	56	93,3	91,65
40	Gập bụng ghế dốc (Decline Sit-up)	18	1	1	57	95	18	2	0	58	96,7	95,85
41	Gập bụng chéo ghế dốc (Decline Twist Crunch)	5	8	7	38	63,3	6	8	6	40	66,7	65
42	Nằm Đá chân trên ghế (Bench Lying Leg Rais)	19	1	0	59	98,3	19	1	0	59	98,3	98,3

Từ kết quả lựa chọn bài tập, để đảm bảo tính khách quan và độ tin cậy cho các bài tập Fitness, tác giả tiến hành xây dựng phiếu phỏng vấn và gửi đến khách thể phỏng vấn. Nội dung đánh giá các bài tập dựa trên 3 mức độ ưu tiên sử dụng với các mức điểm tương ứng như sau: Ưu tiên 1: 3 điểm; Ưu tiên 2: 2 điểm; Ưu tiên 3: 1 điểm được tiến hành qua 02 lần phỏng vấn. Quy ước các bài tập được chọn khi có kết quả qua 2 lần phỏng vấn với tỷ lệ trên 90% số người tán thành. Kết quả thống kê chi tiết được trình bày tại bảng 1.

Từ kết quả thống kê qua 02 lần phỏng vấn, nghiên cứu tiến hành kiểm định để đánh giá độ tin cậy và sự đồng nhất ý kiến giữa 2 lần phỏng vấn bằng phương pháp kiểm định Wilcoxon.

Kết quả tại bảng 2 cho thấy giá trị kiểm định Wilcoxon Asymp. Sig. (2 - tailed) > 0.05. Kết quả này phản ánh giữa 2 lần phỏng vấn thì sự lựa chọn các bài tập fitness của các khách thể phỏng vấn đều có tính trùng hợp, đảm bảo độ tin cậy.

Tóm lại, từ 42 bài tập ban đầu nghiên cứu lựa chọn được 24 bài tập Fitness phát triển thể lực cho sinh viên năm nhất Trường Đại học Quốc tế Hồng Bàng bao gồm: Bật nhảy tại chỗ (Jumping Jacks), Nhảy bật ngồi xổm (Jump Squats), Động tác chùng chân (Lunger), Động tác leo núi (Mountain climber), Động tác chống đẩy (Push up), Động tác bật nhảy kết hợp chống đẩy (Burpee push up), Gập bụng đạp xe (Bicycle crunch), Động

**BẢNG 2: KẾT QUẢ KIỂM ĐỊNH WILCOXON QUA HAI LẦN PHỎNG VẤN
TEST STATISTICS^a**

	LẦN 1 – LẦN 2
Z	-1,028 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,304

a. Wilcoxon Signed Ranks Test
b. Based on negative ranks.

tác sâu đo kết hợp chống đẩy (Inchworm -Push up), Động tác plank xoay hai bên (Side to side plank), Nhảy lên bục (Box Jump), Đẩy ngực với hông (Side to side plank), Nhảy bục (Box Jump), Đẩy ngực với máy (Chest press machine), Ép ngực trên máy (Chest fly machine), Đẩy vai trên máy (Shoulders press machine), Bay vai với tạ đơn (Dumbbell shouder fly), Kéo tay trước với dây cáp (Standing Cable biceps curl), Đẩy tay sau với dây cáp (Standing Cable triceps press), Kéo Xô (Lat Pull – down), Kéo lưng trên máy (Seated Row Machine), Gánh tạ với máy đa năng (Smith machine Squats), Chùng chân với máy đa năng (Smith machine lunges), Đạp chân (Leg press), Kéo đùi sau (Seated leg curl), Gập bụng ghế dốc (Decline Sit-up) và Nằm Đá chân trên ghế (Bench Lying Leg Rais)

2.2. Ứng dụng các bài tập Fitness phát triển thể lực cho sinh viên năm nhất Trường Đại học Quốc tế Hồng Bàng.

2.2.1. Tổ chức thực nghiệm

Căn cứ vào chương trình học Giáo dục thể chất của Nhà trường, nghiên cứu tiến hành thực nghiệm trong học kỳ II năm học 2023 – 2024, chương trình được đưa vào giờ học

chính khóa. Kế hoạch lên giáo án được tiến hành xây dựng và triển khai theo quy định của Nhà trường. Quá trình nghiên cứu được tổ chức thực nghiệm với thời gian trong 3 tháng, bắt đầu từ ngày 19/2/2024 đến ngày 19/5/2024, với thời lượng (mỗi tuần 3 buổi, mỗi buổi tập 3 tiết học, áp dụng trong 1 học kỳ).

2.2.2. Đánh giá hiệu quả ứng dụng bài tập Fitness phát triển thể lực cho sinh viên năm nhất Trường Đại học Quốc tế Hồng Bàng.

Nghiên cứu tiến hành đánh giá thể lực sinh viên năm nhất của Trường ở giai đoạn trước thực nghiệm theo các nội dung đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên (theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT).

Để có cơ sở đánh giá hiệu quả ứng dụng bài tập Fitness phát triển thể lực cho sinh viên năm nhất Trường Đại học Quốc tế Hồng Bàng, nghiên cứu tiến hành so sánh thể lực của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng trước và sau khi thực nghiệm bài tập Fitness phát triển thể lực.

❖ So sánh thể lực của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng trước thực nghiệm

Kết quả bảng 3 cho thấy, giá trị trung bình các test thể lực của sinh viên năm nhất Trường



BẢNG 3: KẾT QUẢ THỐNG KÊ THÀNH TÍCH KIỂM TRA THỂ LỰC CỦA NHÓM THỰC NGHIỆM VÀ NHÓM ĐỐI CHỨNG TRƯỚC THỰC NGHIỆM (n=120)

GIỚI TÍNH	CHỈ TIÊU	NHÓM TN (n=60)		NHÓM ĐC (n=60)		$ t_{\text{tính}} $	Sig. (2 – tailed)
		$\bar{x}$	σ	$\bar{x}$	σ		
Nam	Bật xa tạ chỗ (cm)	189,77	24,02	190,43	28,44	0,098	0,922
	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	17,40	2,93	16,23	1,75	1,870	0,068
	Lực bóp tay thuận (kg)	37,63	8,36	40,88	7,42	1,591	0,117
	Chạy 30m XPC (s)	6,47	1,26	6,24	0,89	0,820	0,410
	Chạy tùy sức 5 phút (m)	880,33	284,78	813	175,16	1,103	0,270
Nữ	Bật xa tạ chỗ (cm)	134,53	13,78	141,80	20,02	1,638	0,107
	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)	13,33	2,26	14,50	1,61	2,298	0,025
	Lực bóp tay thuận (kg)	25,74	2,82	25,74	3,94	0,004	0,997
	Chạy 30m XPC (s)	6,65	0,65	6,47	0,73	1,005	0,319
	Chạy tùy sức 5 phút (m)	637,33	129,87	590,66	93,06	1,600	0,116

BẢNG 4: KẾT QUẢ THỐNG KÊ THÀNH TÍCH KIỂM TRA THỂ LỰC CỦA NHÓM THỰC NGHIỆM VÀ NHÓM ĐỐI CHỨNG SAU THỰC NGHIỆM (n=120)

GIỚI TÍNH	CHỈ TIÊU	NHÓM TN		NHÓM ĐC		t	Sig. (2 – tailed)
		$\bar{x}$	σ	$\bar{x}$	σ		
$n = 30, t_{0.05} = 2.045$							
Nam	Bật xa tạ chỗ (cm)	212	14,17	194,6	19,36	3,971	0,000
	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	18,17	2,26	16,83	1,62	2,626	0,011
	Lực bóp tay thuận (kg)	42,92	3,43	38,83	3,69	4,444	0,000
	Chạy 30m XPC (s)	5,75	0,8	6,40	0,84	3,073	0,003
	Chạy tùy sức 5 phút (m)	1014,7	224,5	831,7	100,5	4,073	0,000
Nữ	Bật xa tạ chỗ (cm)	159,5	6,98	151	11,49	3,447	0,001
	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)	16,20	1,21	15,3	1,34	2,722	0,009
	Lực bóp tay thuận (kg)	28,2	2,8	26,1	3,61	2,471	0,016
	Chạy 30m XPC (s)	6,32	0,25	6,33	0,54	0,094	0,925
	Chạy tùy sức 5 phút (m)	724,3	67,39	603,6	85,6	6,066	0,000

BẢNG 5: KẾT QUẢ SO SÁNH SỰ PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CỦA NHÓM ĐỐI CHỨNG TRƯỚC VÀ SAU THỰC NGHIỆM (n=60)

GIỚI TÍNH	CHỈ TIÊU	TRƯỚC THỰC NGHIỆM		SAU THỰC NGHIỆM		W%	t	Sig. (2 – tailed)
		$\bar{x}$	σ	$\bar{x}$	σ			
n = 30, t _{0.05} = 2.045								
Nam	Bật xa tạ chỗ (cm)	190,43	28,44	194,6	19,36	3,62	0,713	0,481
	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	16,23	1,75	16,83	1,62	2,16	2,983	0,006
	Lực bóp tay thuận (kg)	40,88	7,42	38,83	3,69	-5,14	1,283	0,210
	Chạy 30m XPC (s)	6,24	0,89	6,40	0,84	2,53	0,797	0,432
	Chạy tùy sức 5 phút (m)	813	175,16	831,7	100,5	2,27	0,642	0,526
Nữ	Bật xa tạ chỗ (cm)	141,8	20,02	151	11,49	5,36	3,313	0,002
	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)	14,5	1,61	15,3	1,34	6,32	3,131	0,004
	Lực bóp tay thuận (kg)	25,74	3,94	26,1	3,61	1,54	1,649	0,110
	Chạy 30m XPC (s)	6,47	0,73	6,33	0,54	2,20	2,296	0,029
	Chạy tùy sức 5 phút (m)	590,66	93,06	603,6	85,6	2,16	2,066	0,048

BẢNG 6: KẾT QUẢ SO SÁNH SỰ PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CỦA NHÓM THỰC NGHIỆM TRƯỚC VÀ SAU THỰC NGHIỆM (n=60)

GIỚI TÍNH	CHỈ TIÊU	TRƯỚC THỰC NGHIỆM		SAU THỰC NGHIỆM		W%	t	Sig. (2 – tailed)
		$\bar{x}$	σ	$\bar{x}$	σ			
n = 30, t _{0.05} = 2.045								
Nam	Bật xa tạ chỗ (cm)	189,77	24,02	212	14,17	11,07	4,263	0,000
	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	17,40	2,93	18,17	2,26	4,33	1,563	0,129
	Lực bóp tay thuận (kg)	37,63	8,36	42,92	3,43	13,13	5,773	0,000
	Chạy 30m XPC (s)	6,47	1,26	5,75	0,8	11,78	4,088	0,000
	Chạy tùy sức 5 phút (m)	880,3	284,8	1014,7	224,5	14,18	2,804	0,009
Nữ	Bật xa tạ chỗ (cm)	134,5	13,7	159,5	6,9	16,98	9,597	0,000
	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)	13,33	2,26	16,200	1,29	19,44	7,319	0,000
	Lực bóp tay thuận (kg)	25,74	2,82	28,203	2,79	9,12	4,070	0,000
	Chạy 30m XPC (s)	6,65	0,65	6,32	0,25	5,09	2,849	0,008
	Chạy tùy sức 5 phút (m)	637,3	129,8	724,3	67,3	12,77	4,410	0,000

BẢNG 7: KẾT QUẢ SO SÁNH NHỊP TĂNG TRƯỞNG THỂ LỰC GIỮA NHÓM ĐỐI CHỨNG VÀ NHÓM THỰC NGHIỆM SAU 03 THÁNG THỰC NGHIỆM

GIỚI TÍNH	CHỈ TIÊU	NHÓM	%W NHÓM THỰC NGHIỆM	%W NHÓM ĐỐI CHỨNG	CHÊNH LỆCH %
Nam	Bật xa tại chỗ (cm)		11,07	3,62	7,45
	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)		4,33	2,16	2,17
	Lực bóp tay thuận (kg)		13,13	-5,14	18,27
	Chạy 30m XPC (s)		11,78	2,53	9,25
	Chạy tùy sức 5 phút (m)		14,18	2,27	11,91
Nữ	Bật xa tại chỗ (cm)		16,98	5,36	11,62
	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)		19,44	6,32	13,12
	Lực bóp tay thuận (kg)		9,12	1,54	7,58
	Chạy 30m XPC (s)		5,09	2,20	2,89
	Chạy tùy sức 5 phút (m)		12,77	2,16	10,61

Đại học Quốc tế Hồng Bàng trước thực nghiệm đa số đều có giá trị $|t| < t_{0.05} = 2.045$ và chỉ số dấu Sig. (2 – tailed) > 0.05 . Như vậy trước thực nghiệm thể lực giữa hai nhóm thực nghiệm và đối chứng không có sự tương đồng nhau.

❖ So sánh thể lực của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng sau thực nghiệm

Kết quả bảng 4 cho thấy, giá trị trung bình các test thể lực của sinh viên năm nhất Trường Đại học Quốc tế Hồng Bàng ở giai đoạn sau thực nghiệm đa số

đều có giá trị $|t| > t_{0.05} = 2.045$ và chỉ số dấu Sig. (2 – tailed) < 0.05 . Như vậy sau 3 tháng thực nghiệm thể lực giữa hai nhóm thực nghiệm và đối chứng đã có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê.

❖ So sánh sự phát triển thể lực của nhóm đối chứng trước và sau thực nghiệm

Qua kết quả ở bảng 5 cho thấy, giá trị trung bình các test thể lực của nam sinh viên ở nhóm đối chứng trước và sau thực nghiệm có sự tăng trưởng và 4/5 chỉ tiêu có giá trị

$|t| < t_{0.05} = 2.045$ với giá trị Sig. (2 – tailed) > 0.05 .

Giá trị trung bình các test thể lực của nữ sinh viên ở nhóm đối chứng trước và sau thực nghiệm có sự tăng trưởng và 4/5 chỉ tiêu có giá trị $|t| > t_{0.05} = 2.045$ với giá trị Sig. (2 – tailed) < 0.05 .

❖ So sánh sự phát triển thể lực của nhóm thực nghiệm trước và sau thực nghiệm

Qua kết quả ở bảng 6 cho thấy, giá trị trung bình các test thể lực của ở nhóm thực nghiệm trước và sau thực nghiệm đều có sự tăng trưởng mạnh và có



giá trị $|t| > t_{0.05} = 2.045$ với giá trị Sig. (2 – tailed) < 0.05 .

❖ So sánh nhịp tăng trưởng thể lực giữa nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm sau 03 tháng thực nghiệm

Kết quả thống kê tại bảng 7 cho thấy rõ sự khác biệt về nhịp độ tăng trưởng thể lực giữa nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm sau 3 tháng thực nghiệm. Nhóm thực nghiệm có kết quả tăng trưởng vượt trội so với nhóm đối chứng, thể hiện qua các chỉ tiêu phát triển thể lực ở cả nam và nữ.

Sau 3 tháng thực nghiệm,

nhóm thực nghiệm cho thấy nhịp độ tăng trưởng về thể lực rõ rệt hơn so với nhóm đối chứng ở tất cả các chỉ tiêu, đặc biệt là các bài tập về sức mạnh và độ bền. Điều này chứng tỏ hiệu quả của các bài tập được lựa chọn trong việc phát triển thể lực cho sinh viên.

3. KẾT LUẬN

Nghiên cứu đã lựa chọn được 24 bài tập Fitness nhằm phát triển thể lực cho sinh viên năm nhất Trường Đại học Quốc tế Hồng Bàng. Sau 3 tháng thực nghiệm các bài tập, kết quả

kiểm tra thể lực ở nhóm thực nghiệm cho thấy sự cải thiện thể lực vượt trội so với nhóm đối chứng, với sự khác biệt có ý nghĩa thống kê. Những kết quả này khẳng định tính hiệu quả của các bài tập đã được lựa chọn, đây là cơ sở khoa học khách quan để ứng dụng các bài tập này vào chương trình giảng dạy chính thức của môn Gym Fitness tại trường. ■

(Ngày tòa soạn nhận bài: 06/07/2024;
ngày phản biện đánh giá: 11/07/2024;
ngày chấp nhận đăng: 18/08/2024)

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 19 tháng 8 năm 2008, *Quy định đánh giá xếp loại thể lực học sinh, sinh viên*.
2. Dương Nghiệp Chí, Trần Đức Dũng, Tạ Hữu Hiếu (2004), *Đo lường Thể thao*, Nhà xuất bản Thể dục Thể thao, Hà Nội.
3. Nguyễn Văn Hùng, Phạm Đức Cường (2021), Xây dựng hệ thống bài tập phát triển thể lực cho sinh viên Trường Đại học Kinh tế Quốc dân, *Tạp chí Khoa học thể thao*, số 4.
4. Nguyễn Phước Lợi (2022), *Nghiên cứu xác định một số bài tập Fitness nhằm giảm lượng mỡ cho học viên nữ ở lứa tuổi 25-30 tại câu lạc bộ gym Phạm Hy ở khu vực Thành phố Hồ Chí Minh*, Luận văn Thạc sĩ Giáo dục học, Trường Đại học Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.
5. Đỗ Thái Phong (2012), Thực trạng thể lực và kết quả môn học Giáo dục thể chất của sinh viên Trường Đại học Khoa Học – Đại học Thái Nguyên, *Tạp chí Khoa học Đào tạo và Huấn luyện thể thao*, số đặc biệt, tr 178-181.