

LỰA CHỌN BÀI TẬP THỂ DỤC LIÊN HOÀN NHẪM PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUNG CHO NAM SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC XÂY DỰNG HÀ NỘI HÀ NỘI

SELECTION OF CIRCUIT-TRAINING EXERCISES TO DEVELOP GENERAL PHYSICAL FITNESS FOR MALE STUDENTS AT THE HA NOI UNIVERSITY OF CIVIL ENGINEERING

ThS. Đỗ Văn Tuyên¹, CN. Lê Xuân Ánh²

Trường Đại học Xây dựng Hà Nội¹, Trường THCS Nguyễn Trãi, Hà Đông, Hà Nội²

Tóm tắt: Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy trong lĩnh vực thể dục thể thao, đề tài đã lựa chọn được 4 nhóm bài tập thể dục liên hoàn (gồm 20 bài tập) để ứng dụng vào thực tiễn nhằm phát triển thể lực chung cho nam sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Xây dựng Hà Nội. Sau 4 tháng thực nghiệm cho thấy, trình độ thể lực chung của đối tượng nghiên cứu có sự tăng trưởng vượt bậc mang ý nghĩa thống kê ở cả 4 nội dung kiểm tra theo tiêu chuẩn của Bộ Giáo dục và Đào tạo. Sự tiến bộ đồng đều này khẳng định tính hiệu quả, khoa học và tính thực tiễn cao của hệ thống bài tập đã lựa chọn.

Từ khóa: Bài tập thể dục liên hoàn; phát triển thể lực chung; phương pháp tập luyện vòng tròn; Nam sinh viên năm thứ nhất; trường Đại học Xây dựng Hà Nội.

Abstract: By using standard scientific research methods in the field of physical education and sports, this study selected four sets of sequential exercises (comprising 20 exercises) for practical application to develop the overall physical fitness for first-year male students at the Ha Noi University of Civil Engineering. After four months of experimental application, the study showed a statistically significant increase in the overall physical fitness level of the research subjects across all four assessment areas according to the standards of the Ministry of Education and Training. This consistent progress confirms the effectiveness, scientific validity, and high practical value of the selected exercise system.

Keywords: Continuous exercise; general physical fitness development; circuit training method; first-year male students; Ha Noi University of Civil Engineering.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trường Đại học Xây dựng (ĐHXD) Hà Nội là một cơ sở đào tạo kỹ thuật uy tín, với gần 70 năm hình thành và phát triển, đã trở thành một trong những trường đại học đầu ngành về lĩnh vực xây dựng. Bên cạnh việc trang bị kiến thức chuyên môn chất lượng cao đạt tiêu chuẩn quốc tế, công tác Giáo dục Thể chất (GDTC) đóng vai trò then chốt trong việc rèn luyện sức khỏe, thể lực, và khả năng chịu đựng – những yếu tố đặc biệt quan trọng đối với kỹ sư xây dựng tương lai.

Thực tiễn giảng dạy môn GDTC tại Trường ĐHXD Hà Nội cho thấy một nghịch lý đáng quan tâm đó là: nhiều sinh viên (đặc biệt là nam sinh

viên năm thứ nhất) có trình độ thể lực chung (TLC) còn yếu kém. Tình trạng này không chỉ ảnh hưởng trực tiếp đến kết quả hoàn thành môn học GDTC mà còn gây bất lợi cho sức khỏe tổng thể và hiệu suất học tập, làm việc lâu dài. Các nguyên nhân sơ bộ được nhận định là do chương trình tập luyện hiện tại chưa phong phú, đa dạng, hệ thống các bài tập tích hợp và toàn diện nhằm phát triển đồng bộ các tố chất vận động còn hạn chế. Vì vậy, việc nghiên cứu, lựa chọn và xây dựng một hệ thống bài tập tối ưu nhằm cải thiện TLC là nhiệm vụ cấp thiết nhằm nâng cao chất lượng giáo dục toàn diện của Nhà trường.

Trong những năm gần đây, vấn đề hoạt động GDTC và thể thao trường học trong các trường Đại học đã được nhiều cán bộ khoa học, các nhà quản lý tìm tòi nghiên cứu như: Nguyễn Thành Long (2011); Nguyễn Thùy Liên (2012); Trần Đức Tiến (2018)... Tuy nhiên, việc nghiên cứu nhằm mục đích phát triển thể lực chung cho sinh viên trường ĐHXD Hà Nội thì chưa có công trình nào đề cập tới.

Xuất phát từ thực tiễn trên, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: *“Lựa chọn bài tập thể dục liên hoàn nhằm phát triển TLC cho nam sinh viên Trường ĐHXD Hà Nội”*.

Quá trình nghiên cứu chúng tôi sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học sau: phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp quan sát sư phạm, phương pháp phỏng vấn, phương pháp toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Lựa chọn bài tập thể dục liên hoàn nhằm phát triển TLC cho nam sinh viên trường ĐHXD Hà Nội

2.1.1. Lựa chọn bài tập

Để đảm bảo tính khoa học, hiệu quả và an toàn trong quá trình tập luyện, việc lựa chọn và xây dựng hệ thống bài tập thể dục liên hoàn cho

nam sinh viên Trường ĐHXD Hà Nội được tuân thủ nghiêm ngặt theo các nguyên tắc sau:

- Nguyên tắc tính toàn diện và đồng bộ: Hệ thống bài tập phải tác động nhằm phát triển toàn diện các tổ chất thể lực cho sinh viên.

- Nguyên tắc phù hợp với đặc điểm đối tượng: Các bài tập được lựa chọn chủ yếu sử dụng dụng cụ hỗ trợ đơn và kỹ thuật động tác từ đơn giản, giúp sinh viên dễ dàng tiếp thu.

- Nguyên tắc phù hợp với thực tiễn: Nội dung các bài tập được thiết kế linh hoạt, các bài tập đảm bảo tính khả thi cao, có thể triển khai đồng bộ cho số lượng lớn sinh viên tập luyện ngay trên điều kiện sân bãi, nhà đa năng hoặc không gian ngoại khóa hiện có của Nhà trường.

- Nguyên tắc khoa học về lượng vận động: Cấu trúc lượng vận động của bài tập liên hoàn được xây dựng dựa trên phương pháp tập luyện vòng tròn. Thời gian vận động kết hợp với quãng nghỉ và số chu kỳ lặp lại phải được tính toán kỹ lưỡng và đảm bảo tính khoa học

Trên cơ sở các nguyên tắc nêu trên, đề tài tiến hành phỏng vấn 20 chuyên gia, giảng viên các trường đại học khu vực Hà Nội để lựa chọn bài tập. Cách tính điểm như sau: Ưu tiên 1 (3 điểm), Ưu tiên 2 (2 điểm), Ưu tiên 3 (1 điểm). Kết quả được trình bày ở bảng 1.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập (n=20)

TT	Bài tập	Ưu tiên 1		Ưu tiên 2		Ưu tiên 3		Tổng điểm	%
		n	điểm	n	điểm	n	điểm		
Nhóm bài tập sức mạnh cơ lớn (toàn thân)									
1	Gánh tạ/Tư thế ngồi xổm (Squats)	18	54	1	2	1	1	57	95.00
2	Chùng chân/Bước gập gối (Lunges)	17	51	3	6	0	0	57	95.00
3	Chống đẩy (Push-ups)	16	48	4	8	0	0	56	93.33
4	Kéo ngược - Dùng xà thấp/bàn (Inverted Rows)	17	51	2	4	1	1	56	93.33
5	Tổ hợp bật nhảy - chống đẩy - đứng lên (Burpees)	15	45	4	8	1	1	54	90.00
Nhóm bài tập tim mạch và nhanh nhẹn									
6	Nhảy dăng tay chân (Jumping Jacks)	17	51	2	4	1	1	56	93.33
7	Chạy nâng cao đùi tại chỗ (High	15	45	4	8	1	1	54	90.00

TT	Bài tập	Ưu tiên 1		Ưu tiên 2		Ưu tiên 3		Tổng điểm	%
		n	điểm	n	điểm	n	điểm		
	Knees Running)								
8	Leo núi (Mountain Climbers)	16	48	3	6	1	1	55	91.67
9	Bật bực/hộp (Box Jumps)	18	54	1	2	1	1	57	95.00
10	Chạy con thoi (Run the shuttle)	17	51	3	6	0	0	57	95.00
Nhóm bài tập nhóm cơ lõi									
11	Tư thế tấm ván (Plank)	15	45	4	8	1	1	54	90.00
12	Xoay thân kiểu Nga (Russian Twists)	17	51	2	4	1	1	56	93.33
13	Nâng chân (Leg Raises)	16	48	3	6	1	1	55	91.67
14	Siêu nhân/Duỗi lưng (Superman/Back Extensions)	17	51	2	4	1	1	56	93.33
15	Tấm ván nghiêng (Side Plank)	18	54	1	2	1	1	57	95.00
Nhóm bài tập sức mạnh nhóm cơ nhỏ và linh hoạt									
16	Nhúng người cơ tam đầu - Dùng ghế/bực (Triceps Dips)	18	54	1	2	1	1	57	95.00
17	Nhón gót (Calf Raises)	16	48	3	6	1	1	55	91.67
18	Tựa lưng vào tường ngồi xổm (Wall Sit)	15	45	4	8	1	1	54	90.00
19	Chạm vai ở tư thế Plank cao (Shoulder Taps)	16	48	4	8	0	0	56	93.33
20	Nhảy co gối (Tuck Jumps)	17	51	2	4	1	1	56	93.33

Qua kết quả phỏng vấn ở bảng 1, đề tài đã lựa chọn được 4 nhóm bài tập liên hoàn (gồm 20 bài tập) có mức độ ưu tiên sử dụng từ 90% trở lên để ứng dụng vào thực tiễn nhằm phát triển TLC cho nam sinh viên trường ĐHXD Hà Nội. Đó là:

- Nhóm bài tập sức mạnh cơ lớn (toàn thân)
- Nhóm bài tập tim mạch và nhanh nhẹn
- Nhóm bài tập nhóm cơ lõi
- Nhóm bài tập sức mạnh nhóm cơ nhỏ và linh hoạt

2.1.2. Xây dựng nội dung, lượng vận động của các bài tập

* Nhóm bài tập sức mạnh cơ lớn (toàn thân)

Các bài tập này nhằm vào các nhóm cơ lớn nhất trên cơ thể (chân, lưng, ngực), giúp xây dựng nền tảng sức mạnh cốt lõi.

Bài tập 1: Gánh tạ/Tư thế ngồi xổm (Squats): Phát triển cơ đùi trước (cơ tứ đầu), cơ

mông, và cơ đùi sau. Là bài tập nền tảng cho sức mạnh thân dưới.

Bài tập 2: Chùng chân/Bước gập gối (Lunges): Tăng cường sức mạnh cơ chân và cơ mông, cải thiện khả năng giữ thăng bằng và sự phối hợp.

Bài tập 3: Chống đẩy (Push-ups): Phát triển cơ ngực, vai trước, và cơ tam đầu (bắp tay sau). Tăng sức mạnh thân trên mà không cần dụng cụ.

Bài tập 4: Kéo ngược - Dùng xà thấp/bàn (Inverted Rows): Phát triển cơ lưng giữa và cơ nhị đầu (bắp tay trước), giúp cân bằng sức mạnh với bài Push-ups.

Bài tập 5: Tổ hợp bật nhảy - chống đẩy - đứng lên (Burpees): Bài tập toàn thân cường độ cao, phát triển tối đa sức bền và khả năng chịu đựng của tim mạch.

* Nhóm bài tập tim mạch và nhanh nhẹn

Các bài tập giúp tăng nhịp tim, cải thiện sức bền tim mạch và tốc độ phản ứng.

Bài tập 1: Nhảy dang tay chân (Jumping Jacks): Khởi động, tăng nhịp tim, và cải thiện sự phối hợp toàn thân.

Bài tập 2: Chạy nâng cao đùi tại chỗ (High Knees Running): Tăng cường sức bền, cải thiện tốc độ và sức mạnh cơ bụng dưới.

Bài tập 3: Leo núi (Mountain Climbers): Bài tập kết hợp sức bền tim mạch và sức mạnh nhóm cơ lõi.

Bài tập 4: Bật hộp/hộp (Box Jumps): Phát triển sức mạnh của chân và cơ mông, cải thiện khả năng bật nhảy.

Bài tập 5: Chạy con thoi (Run the shuttle): Cải thiện tốc độ, sức mạnh cơ bắp chân và khả năng thay đổi hướng linh hoạt.

*** Nhóm bài tập nhóm cơ lõi**

Các bài tập tập trung vào cơ bụng, lưng dưới và hông, là nền tảng cho mọi chuyển động.

Bài tập 1: Tư thế tấm ván (Plank): Tăng cường sức bền của cơ bụng, lưng dưới và vai.

Bài tập 2: Xoay thân kiểu Nga (Russian Twists): Phát triển cơ bụng chéo, tăng cường khả năng xoay và ổn định thân trên.

Bài tập 3: Nâng chân (Leg Raises): Tăng cường sức mạnh cơ bụng dưới và cơ gấp hông.

Bài tập 4: Siêu nhân/Duỗi lưng (Superman/Back Extensions): Phát triển cơ lưng dưới, giúp bảo vệ cột sống và cải thiện tư thế.

Bài tập 5: Tấm ván nghiêng (Side Plank): Tập trung vào cơ bụng chéo và cơ ổn định hông, quan trọng cho việc giữ thăng bằng.

*** Nhóm bài tập sức mạnh nhóm cơ nhỏ và linh hoạt**

Các bài tập hỗ trợ cho cơ bắp nhỏ và cải thiện phạm vi chuyển động.

Bài tập 1: Nhúng người cơ tam đầu - Dùng ghế/bục (Triceps Dips): Cô lập và phát triển cơ tam đầu (bắp tay sau), giúp tăng cường sức mạnh đẩy.

Bài tập 2: Nhón gót (Calf Raises): Phát triển cơ bắp chân (cơ sinh đôi và cơ gót), quan trọng cho việc chạy nhảy.

Bài tập 3: Tựa lưng vào tường ngồi xổm (Wall Sit): Bài tập sức bền tĩnh cho cơ đùi trước, cải thiện khả năng chịu đựng.

Bài tập 4: Chạm vai ở tư thế Plank cao (Shoulder Taps): Tăng cường sức mạnh vai và cải thiện khả năng ổn định cốt lõi khi có chuyển động cánh tay.

Bài tập 5: Nhảy co gối (Tuck Jumps): Bài tập giúp tăng cường sự linh hoạt và sức mạnh của cơ gấp hông.

* Quy định về lượng vận động tổng thể toàn bài.

Để đảm bảo hiệu quả bài tập theo đúng phương pháp tập luyện vòng tròn, cấu trúc lượng vận động của các bài tập như sau:

- Thời gian thực hiện mỗi bài: Từ 30 - 45 giây (ưu tiên duy trì kỹ thuật chuẩn xác).

- Quãng nghỉ giữa các bài: Chỉ nghỉ từ 10 - 15 giây (đủ để hít thở sâu và chuyển sang vị trí bài tập tiếp theo).

- Hoàn thành liên tục 5 bài tập trong một mục (Ví dụ: Tập hết từ Bài 1 đến Bài 5 của mục I) được tính là hoàn thành 1 Chu kỳ.

- Số lần lặp lại: Thực hiện từ 3 đến 5 chu kỳ cho toàn bộ buổi tập.

- Quãng nghỉ giữa các chu kỳ: Nghỉ dài từ 60 đến 90 giây sau khi kết thúc mỗi chu kỳ để bù đắp năng lượng và uống nước.

2.2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả bài tập thể dục liên hoàn nhằm phát TLC cho nam sinh viên Trường ĐHXD Hà Nội

2.2.1. Tổ chức thực nghiệm

Để đánh giá hiệu quả của hệ thống 4 nhóm bài tập thể dục liên hoàn (gồm 20 bài tập) đã lựa chọn, đề tài tiến hành tổ chức thực nghiệm sư phạm theo phương pháp thực nghiệm tự đối chiếu trên đối tượng nghiên cứu. Quá trình tổ chức thực nghiệm cụ thể như sau:

- Đối tượng thực nghiệm: là 500 nam sinh viên năm thứ nhất Trường ĐHXD Hà Nội.

- Thời gian thực nghiệm: Quá trình thực nghiệm được tiến hành liên tục trong thời gian 4 tháng (tương đương với một học kỳ), được lồng ghép trực tiếp vào các buổi học GDTC chính

Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và thể thao trường học

khóa và các hoạt động ngoại khóa tự rèn luyện của sinh viên.

- Phương pháp và nội dung tác động: các bài tập được bố trí luân phiên vào phần chuẩn bị (khởi động chuyên môn) và phần cơ bản (phát triển thể lực chuyên môn) của mỗi buổi tập theo phương pháp tập luyện vòng tròn.

- Tiêu chuẩn đánh giá hiệu quả: Hiệu quả của hệ thống bài tập được xác định thông qua việc so sánh đối chiếu trực tiếp các chỉ số thể lực của 500 sinh viên ở hai thời điểm: trước khi thực nghiệm và sau khi kết thúc 4 tháng thực nghiệm. Các test đánh giá được thực hiện nghiêm ngặt theo Tiêu chuẩn rèn luyện thân thể của Bộ GD&ĐT (quy định tại Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT) bao gồm 04 nội dung kiểm tra: Chạy 30m xuất phát cao (s); Bật xa tại chỗ (cm); Chạy con thoi 4x10m (s); Chạy tùy sức 5 phút (m).

Các số liệu thu thập được sau 4 tháng sẽ được xử lý bằng các công thức toán học thống kê chuyên dùng trong TDDT, từ đó chứng minh tính hiệu quả của các nhóm bài tập liên hoàn đối với việc cải thiện TLC cho nam sinh viên Nhà trường

2.2.2. Kết quả ứng dụng

** Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm*

Trước khi tiến hành thực nghiệm, đề tài tiến hành kiểm tra, đánh giá trình độ thể lực của sinh viên năm thứ nhất trường ĐHXD Hà Nội, đề tài sử dụng 04 test đánh giá về thể lực theo tiêu chuẩn RLTT của học sinh, sinh viên được quy định tại quyết định 53/2008/QĐ-BGDĐT với các tiêu chí kiểm tra sau: Chạy 30m xuất phát cao (s). Bật xa tại chỗ (cm). Chạy con thoi 4x10m (s). Chạy tùy sức 5 phút (m). Đối tượng kiểm tra là 500 sinh viên năm thứ nhất trường ĐHXD Hà Nội. Kết quả được trình bày ở bảng 2.

Bảng 2. Kết quả xếp loại trình độ thể lực của nam sinh viên năm thứ nhất Trường ĐHXD Hà Nội trước thực nghiệm (n=500)

TT	Nội dung	Tiêu chuẩn mức đạt	Tốt, Đạt		Không đạt	
			n	%	n	%
1	Chạy 30m XPC (s)	5.10	465	93.0	35	7.0
2	Bật xa tại chỗ (cm)	220.0	452	90.4	48	9.60
3	Chạy con thoi 4x10m (s)	12.50	455	91.0	45	9.0
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	860.0	430	86.0	70	14.0

Từ kết quả ở bảng 2 cho thấy: Thể lực của nam sinh viên năm thứ nhất trường ĐHXD Hà Nội còn nhiều hạn chế, tỷ lệ sinh viên có kết quả kiểm tra, đánh giá theo từng nội dung ở mức

không đạt còn khá cao chiếm tỷ lệ từ 7.0% đến 14.0%.

** Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm*

Bảng 3. Kết quả xếp loại trình độ thể lực của nam sinh viên năm thứ nhất Trường ĐHXD Hà Nội sau thực nghiệm (n=500)

TT	Nội dung	Tiêu chuẩn mức đạt	Tốt, Đạt		Không đạt	
			n	%	n	%
1	Chạy 30m XPC (s)	5.10	491	98.2	9	1.8
2	Bật xa tại chỗ (cm)	220.0	486	97.2	14	2.8
3	Chạy con thoi 4x10m (s)	12.50	489	97.8	11	2.2
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	860.0	482	96.4	18	3.6

Đối chiếu kết quả giữa bảng 2 và bảng 3 cho thấy, trình độ TLC của nam sinh viên năm thứ nhất trường ĐHXD Hà Nội đã có sự tăng

trường vượt bậc mang ý nghĩa thống kê khoa học, cụ thể như sau:

- Test chạy 30m XPC: Tỷ lệ sinh viên xếp loại "Tốt, Đạt" tăng từ 93.0% lên 98.2%, đồng

nghĩa với việc tỷ lệ "Không đạt" giảm mạnh từ 7.0% xuống chỉ còn 1.8%. Sự cải thiện này chứng minh các bài tập hỗ trợ như Jumping Jacks, High Knees Running và Tuck Jumps đã kích thích tốt năng lực phát lực tốc độ và tần số bước chạy của sinh viên.

- Test bật xa tại chỗ: Số lượng sinh viên đạt chuẩn tăng thêm 34 em (từ 90.4% lên 97.2%). Hệ thống các bài tập gánh đùi, chùng chân phối hợp bật nhảy được thực hiện liên tục với cường độ cao chính là nguyên nhân cốt lõi thúc đẩy sự phát triển của cơ tứ đầu đùi, cơ mông và cơ bắp chân.

- Test chạy con thoi 4x10m: Chỉ số "Không đạt" giảm từ 9.0% xuống còn 2.2%. Các bài tập đòi hỏi sự thay đổi hướng liên tục và ổn định trọng tâm đã giúp sinh viên tối ưu hóa khả năng khống chế và điều khiển cơ thể linh hoạt trong không gian.

- Test chạy tùy sức 5 phút: Đây là nội dung ghi nhận sự chuyển biến mạnh mẽ nhất. Tỷ lệ "Không đạt" ban đầu vốn rất cao ở mức 14.0%, đã giảm sâu xuống chỉ còn 3.6% sau thực nghiệm. Do đặc thù của phương pháp tập luyện vòng tròn với quãng nghỉ ngắn (10 - 15 giây), hệ thống tim mạch và hô hấp của sinh viên liên tục bị thách thức ở ngưỡng chịu đựng thích hợp, từ đó nâng cao rõ rệt năng lực hấp thụ oxy tối đa (VO_{2max}) và sức bền chung.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2015), Thông tư 25/2015/TT-BGDĐT, ngày 14/10/2015 ban hành “*Quy định về chương trình môn học GDTC thuộc các chương trình đào tạo trình độ đại học*”.
2. Chính phủ (2015), Nghị định số 11/2015/NĐ-CP, ngày 31/01/2015 *Quy định về GDTC và hoạt động thể thao trong nhà trường*.
3. Chính phủ (2016), Quyết định số 1076/QĐ-TTg ngày 17/6/2016 phê duyệt “*Đề án tổng thể phát triển GDTC và thể thao trường học giai đoạn 2016-2020, định hướng đến năm 2025*”.
4. Nguyễn Duy Quyết (2020), *Giáo trình phương pháp NCKH trong TDTT*, NXB Thể thao và Du lịch, Hà Nội.
5. Nguyễn Đức Văn (2001), *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao*, NXB TDTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: Đỗ Văn Tuyên (2021), Bài báo được trích dẫn từ đề tài Khoa học và Công nghệ Cấp trường: “*Nghiên cứu ảnh hưởng của bài tập thể dục liên hoàn tới sự phát triển thể lực chung cho nam sinh viên Trường Đại học Xây dựng Hà Nội*”. Đề tài đã bảo vệ và được thông qua trước hội đồng khoa học trường ĐHXD Hà Nội.

Ngày nhận bài: 30/3/2026; Ngày đánh giá: 20/4/2026; Ngày duyệt đăng: 22/5/2026.

Tóm lại: Sự tiến bộ đồng đều ở cả 4 nội dung kiểm tra sau 4 tháng thực nghiệm đã khẳng định tính đúng đắn và hiệu quả tối ưu của hệ thống bài tập thể dục liên hoàn được lựa chọn. Lượng vận động được thiết kế khoa học, đan xen hợp lý giữa các bài tập không chỉ khắc phục được thực trạng thể lực của đối tượng nghiên cứu, mà còn là một giải pháp hoàn toàn khả thi, phù hợp với quỹ thời gian giảng dạy và điều kiện sân bãi thực tế của trường ĐHXD Hà Nội.

3. KẾT LUẬN

Nghiên cứu đã lựa chọn được 4 nhóm bài tập thể dục liên hoàn (gồm 20 bài tập), đồng thời đã xây dựng được cấu trúc lượng vận động chi tiết, khoa học theo phương pháp tập luyện vòng tròn đảm bảo tính khả thi và phù hợp với điều kiện cơ sở vật chất của trường ĐHXD Hà Nội.

Sau 4 tháng thực nghiệm hệ thống bài tập thể dục liên hoàn đã chứng minh tính hiệu quả vượt trội trong việc cải thiện trình độ TLC của đối tượng nghiên cứu. Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm cho thấy sự tăng trưởng vượt bậc mang ý nghĩa thống kê ở cả 4 nội dung theo tiêu chuẩn của Bộ GD&ĐT. Sự tiến bộ đồng đều này khẳng định việc đưa các bài tập thể dục liên hoàn vào chương trình chính khóa và ngoại khóa nhằm phát triển TLC cho sinh viên trường ĐHXD Hà Nội là hoàn toàn đúng đắn, khoa học và có tính ứng dụng cao.