

ỨNG DỤNG MỘT SỐ BÀI TẬP THỂ DỤC THỂ THAO ĐỂ GIẢM CÂN CHO SINH VIÊN NĂM THỨ 2 TRƯỜNG ĐẠI HỌC Y DƯỢC, ĐẠI HỌC THÁI NGUYÊN

ThS. Hoàng Duy Tường, ThS. Nông Thái Hưng

Trường Đại học Y Dược - Đại học Thái Nguyên

Email: duytuong.sport@gmail.com

Tóm tắt: Nghiên cứu được thực hiện nhằm giải quyết một phần tình trạng thừa cân, béo phì đang gia tăng trong thế hệ sinh viên hiện nay. Nghiên cứu đã áp dụng một chương trình tập luyện kéo dài 15 tuần áp dụng 15 bài tập thể dục thể thao cho 58 sinh viên (cả nam và nữ) có chỉ số BMI từ 23 trở lên. Kết quả thực nghiệm thực tế thu được cho thấy, cân nặng trung bình của toàn bộ nhóm giảm từ 67.8 kg xuống 63.65 kg, chỉ số BMI trung bình giảm từ 25.5 xuống 23.9, tỷ lệ mỡ cơ thể cũng giảm đáng kể, từ 28.3% xuống 25.1% ở nam và 33.2% xuống 30.1% ở nữ, tất cả đều tại ngưỡng $p < 0.05$. Kết quả nghiên cứu cho thấy việc áp dụng các bài tập thể dục thể thao này có tác dụng hiệu quả trong việc giảm cân và cải thiện sức khỏe thể chất cho sinh viên Trường Đại học Y Dược, Đại học Thái Nguyên.

Từ khóa: Giảm cân, Thể dục Thể thao, sinh viên, BMI.

Abstract: This study was conducted to partially address the increasing prevalence of overweight and obesity among the current generation of students. The research implemented a 15-week training program with 15 physical exercises for 58 students (both male and female) who had a BMI of 23 or higher. The actual experimental results showed that the average weight of the entire group decreased from 67.8 kg to 63.65 kg, the average BMI decreased from 25.5 to 23.9, and body fat percentage also significantly decreased, from 28.3% to 25.1% in males and from 33.2% to 30.1% in females, all at a significance level of $p < 0.05$. The research results indicate that the application of these physical exercises is effective in weight loss and improving the physical health of students at the University of Medicine and Pharmacy, Thai Nguyen University.

Keywords: Weight loss, Physical exercise, students, BMI.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Thừa cân và béo phì (TCBP) là một trong những vấn đề sức khỏe toàn cầu đáng báo động, nó không chỉ ở các quốc gia phát triển mà còn gia tăng nhanh chóng tại Việt Nam. TCBP là tình trạng tích tụ mỡ thừa bất thường hoặc quá mức và được xác định là nguyên nhân dẫn đến các trạng thái tiêu cực ảnh hưởng đến sức khỏe, tăng nguy cơ mắc các bệnh lý (tăng nguy cơ mắc các bệnh lý nguy hiểm như tim mạch, đái tháo đường, cao huyết áp, rối loạn chuyển hóa và một số loại ung thư), giảm chất lượng cuộc sống và tăng nguy cơ tử vong do mọi nguyên nhân ở con người.

Nhiều phương pháp giảm cân đã được xem xét, nghiên cứu và khuyến nghị, từ các chế độ ăn kiêng nghiêm ngặt, sử dụng các loại thuốc hỗ trợ, phẫu thuật thẩm mỹ đến các phương pháp tự

nhien như rèn luyện thể chất, xông hơi, mát xa,... Tuy nhiên, các phương pháp giảm cân không khoa học, không bền vững thường mang lại những rủi ro về sức khỏe, gây suy nhược cơ thể hoặc tăng cân trở lại (hiện tượng yo-yo). Trong các biện pháp giảm cân, việc giảm cân bằng cách kết hợp chế độ ăn uống lành mạnh, khoa học và tăng cường hoạt động thể chất (HĐTC) được xem là phương pháp khoa học, an toàn và hiệu quả nhất. HĐTC, đặc biệt là các bài tập Thể dục Thể thao (TDTT) không chỉ giúp đốt cháy calo, giảm tích lũy mỡ thừa mà còn tăng cường khối lượng cơ bắp, cải thiện chức năng trao đổi chất và nâng cao sức khỏe tổng thể.

Sinh viên ngành Y phải đối mặt với áp lực học tập nặng nề, chiếm phần lớn quỹ thời gian của họ. Theo khảo sát, có tới 68% SV cho biết không có thời gian HĐTC do phải dành nhiều thời gian hơn cho việc học, tích lũy kiến thức, kỹ năng chuyên môn.

Vì vậy, việc lựa chọn hướng nghiên cứu “*Ứng dụng một số bài tập thể dục thể thao để giảm cân cho sinh viên Trường Đại học Y Dược, Đại học Thái Nguyên*” mang tính cấp thiết trong giai đoạn hiện nay.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Bài viết sử dụng các phương pháp nghiên cứu gồm: Phân tích và tổng hợp tài liệu; Phỏng vấn tọa đàm; Quan sát sự phạm; Kiểm tra sự phạm; Thực nghiệm sự phạm; Toán học thống kê.

Tổ chức nghiên cứu: Từ tháng 12 năm 2024 đến tháng 12 năm 2025

Đối tượng nghiên cứu: 58 sinh viên (cả nam và nữ) bị TCBP tại T.ĐHYD-ĐHTN.

Tiêu chí lựa chọn: SV có chỉ số BMI từ 25.0 trở lên, tự nguyện tham gia và cam kết tuân thủ chương trình nghiên cứu.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

1. Lựa chọn bài tập TDTT nhằm hỗ trợ việc giảm cân cho sinh viên Trường Đại học Y dược - Đại học Thái Nguyên

Phương hướng cụ thể là tập trung vào việc lựa chọn các bài tập TDTT tại chỗ, phù hợp với đặc thù học tập của SV, dễ thực hiện và ít tốn thời gian, nghiên cứu đã tổng hợp và đề xuất một số bài tập TDTT có tác dụng hỗ trợ giảm cân hiệu quả cho SV TCBP tham gia nghiên cứu như sau:

Thông qua tham khảo các tài liệu và đối chiếu với các quan điểm trên, nghiên cứu tổng hợp được 19 bài tập phù hợp với việc giảm cân cho SV bị TCBP gồm:

- Nhóm bài tập về Cardio và HIIT: 1) Chạy nâng cao gối - 3-4 tổ, nghỉ giữa 30s, 75-85% cường độ tối đa; 2) Squat nhảy - 3-4 tổ, nghỉ giữa 45s, 80-90% cường độ tối đa; 3) Chùng chân nhảy - 3-4 tổ, nghỉ giữa 45s, 80-90% cường độ tối đa; 4) Co cơ bụng nhanh - 3-4 tổ, nghỉ giữa 30s, 60-70% cường độ tối đa; 5) Đấm bốc tại chỗ - 3-4 tổ, nghỉ giữa 30s, 65-75% cường độ tối đa; 6) Bật nhảy đổi chân liên tục - 3-4 tổ, nghỉ giữa 30s, 70-80% cường độ tối đa; 7) Chạy nước rút tại chỗ - 3-4 tổ, nghỉ giữa 30s, 85-95% cường độ tối đa.

- Nhóm bài tập về sức mạnh và sức bền: 8) Squat cơ bụng - 3 tổ, nghỉ giữa 30s, 50-60% cường độ tối đa; 9) Bật nâng cao đùi tịa chỗ - 3 tổ, nghỉ giữa 30s, 50-60% cường độ tối đa; 10) Đứng lên ngồi xuống liên tục - 3-5 tổ, nghỉ giữa 45s, 60-70% cường độ tối đa; 11) Đứng tấn thấp - 3-5 tổ, nghỉ giữa 45s, 60-70% cường độ tối đa; 12) Chống đẩy tối đa - 3-5 tổ, nghỉ giữa 60s, 70-80% cường độ tối đa; 13) Bật bực 1 chân liên tục - 3-5 tổ, nghỉ giữa 30-45s, 50-60% cường độ tối đa; 14) Bật bực 2 chân liên tục - 3-5 tổ, nghỉ giữa 30s, 65-75% cường độ tối đa; 15) Bật đá lăng

chân liên tục- 3-5 tổ, nghỉ giữa 30s, 60-70% cường độ tối đa; 16) Chạy cầu thang 2 tầng - 3 tổ, nghỉ giữa 30s, 50-60% cường độ tối đa; 17) Bật cao xoay hông - 3-4 tổ, nghỉ giữa 30s, 50-60% cường độ tối đa; 18) Bật cao vỗ tay liên tục - 3-4 tổ, nghỉ giữa 30s, 50-60% cường độ tối đa; 19) Kéo dây thùng có lốp xe - 3 tổ, nghỉ giữa 30s, 50-60% cường độ tối đa.

2. Phỏng vấn lựa chọn các bài tập TDTT nhằm hỗ trợ giảm cân cho sinh viên tham gia nghiên cứu

Sau khi đã tổng hợp được 19 bài tập nhằm hỗ trợ giảm cân cho sinh viên tham gia nghiên cứu, để có thể phù hợp với đối tượng thực tế, nghiên cứu đã đưa các hình thức và phương pháp nhằm phát triển thể chất đã lựa chọn được vào phỏng vấn 58 SV bị TCBP và 22 giảng viên, nhà quản lý chuyên môn tại T.ĐHYD-ĐHTN. Quá trình phỏng vấn được thực hiện 2 lần với quy trình như nhau và cách nhau 1 tháng (lần 1 vào tháng 8/9 đến 15/9, lần 2 vào 14/10 đến 21/10).

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các bài tập hỗ trợ giảm cân cho sinh viên tham gia nghiên cứu

Nhóm và bài tập		Kết quả phỏng vấn								χ^2	p
		Phỏng vấn lần 1				Phỏng vấn lần 2					
		Đồng ý		Không đồng ý		Đồng ý		Không đồng ý			
		n	%	n	%	n	%	n	%		
Bài tập Cardio và HIIT	Chạy nâng cao gối	70	87.5	10	12.5	73	91.25	7	8.7	54.45	<0.001
	Squat nhảy	72	90.0	8	10.0	74	92.5	6	7.5	57.8	<0.001
	Chùng chân nhảy	70	87.5	10	12.5	72	90.0	8	10.0	51.2	<0.001
	Co cơ bụng nhanh	73	91.25	7	8.7	75	93.7	5	6.2	61.25	<0.001
	Đắm bốc tại chỗ	68	85.0	12	15.0	71	88.75	9	11.25	48.05	<0.001
	Bật nhảy đôi chân liên tục	70	87.5	10	12.5	72	90.0	8	10.0	51.2	<0.001
	Chạy nước rút tại chỗ	72	90.0	8	10.0	75	93.75	5	6.2	61.2	<0.001
Bài tập Sức mạnh và Sức bền	Squat cơ bụng	70	87.5	10	12.5	72	90.0	8	10.0	51.2	<0.001
	Bật nâng cao đùi tại chỗ	68	85.0	12	15.0	71	88.75	9	11.25	48.05	<0.001
	Đứng lên ngồi xuống liên tục	75	93.75	5	6.25	76	95.0	4	5.0	64.8	<0.001
	Đứng tấn thấp	70	87.5	10	12.5	72	90.0	8	10.0	51.2	<0.001
	Chống đẩy tối đa	67	83.75	13	16.25	70	87.5	10	12.5	45.0	<0.001
	Bật bực 1 chân liên tục	68	85.0	12	15.0	71	88.75	9	11.25	48.05	<0.001
	Bật bực 2 chân liên tục	71	88.75	9	11.25	73	91.25	7	8.75	54.45	<0.001
	Bật đá lăng chân liên tục	70	87.5	10	12.5	72	90.0	8	10.0	51.2	<0.001
	Chạy cầu thang 2 tầng	55	68.75	25	31.25	60	75.0	20	25.0	20.0	<0.001
	Bật cao xoay hông	50	62.5	30	37.5	58	72.5	22	27.5	16.2	<0.001
	Bật cao vỗ tay liên tục	45	56.25	35	43.75	56	70.0	24	30.0	12.8	<0.001
	Kéo dây thùng có lốp xe	40	50.0	40	50.0	54	67.5	26	32.5	9.8	<0.001

Từ kết quả thu được từ bảng 1 cho thấy: Qua hai lần phỏng vấn, nghiên cứu ghi nhận có 15 bài tập thu được sự đồng thuận cao một cách nhất quán, với tỷ lệ “Đồng ý” $\geq 87.5\%$ ở cả hai nhóm đối tượng SV và giảng viên. Các chỉ số χ^2 thu được ở 15 bài tập này đều thu được tại $p < 0.001$. Ngược lại, 4 bài tập còn lại (chạy cầu thang, bật cao xoay hông, bật cao vỗ tay và kéo dây thùng có lốp xe) bị loại bỏ vì có tỷ lệ đồng thuận thấp từ 50→75% cho thấy chúng ít phù hợp hơn với đặc điểm của nhóm SV này. Tóm lại, 15 bài tập được lựa chọn là những bài tập tối ưu, hoàn toàn thích hợp để ứng dụng nhằm hỗ trợ giảm cân cho sinh viên tham gia nghiên cứu, 15 bài cụ thể gồm:

- Nhóm bài tập về Cardio và HIIT: 1) Chạy nâng cao gối: 3-4 tổ, nghỉ 30s, 75-85% cường độ tối đa; 2) Squat nhảy: 3-4 tổ, nghỉ 45s, 80-90% cường độ tối đa; 3) Chùng chân nhảy: 3-4 tổ, nghỉ 45s, 80-90% cường độ tối đa; 4) Co cơ bụng nhanh: 3-4 tổ, nghỉ 30s, 60-70% cường độ tối đa; 5) Đấm bốc tại chỗ: 3-4 tổ, nghỉ 30s, 65-75% cường độ tối đa; 6) Bật nhảy đôi chân liên tục: 3-4 tổ, nghỉ 30s, 70-80% cường độ tối đa; 7) Chạy nước rút tại chỗ: 3-4 tổ, nghỉ 30s, 85-95% cường độ tối đa.

- Nhóm bài tập về sức mạnh và sức bền: 8) Squat cơ bụng: 3 tổ, nghỉ 30s, 50-60% cường độ tối đa; 9) Bật nâng cao đùi tại chỗ: 3 tổ, nghỉ 30s, 50-60% cường độ tối đa; 10) Đứng lên ngồi xuống liên tục: 3-5 tổ, nghỉ 45s, 60-70% cường độ tối đa; 11) Đứng tấn thấp: 3-5 tổ, nghỉ 45s, 60-70% cường độ tối đa; 12) Chống đẩy tối đa: 3-5 tổ, nghỉ 60s, 70-80% cường độ tối đa; 13) Bật bực 1 chân liên tục: 3-5 tổ, nghỉ 30-45s, 50-60% cường độ tối đa; 14) Bật bực 2 chân liên tục: 3-5 tổ, nghỉ 30s, 65-75% cường độ tối đa; 15) Bật đá lăng chân liên tục: 3-5 tổ, nghỉ 30s, 60-70% cường độ tối đa.

3. Đánh giá đối tượng nghiên cứu trước thực nghiệm

Để đảm bảo tính khách quan và khoa học, nghiên cứu tiến hành đánh giá các chỉ số ban đầu của các đối tượng tham gia trước khi thực nghiệm. Kết quả kiểm tra và so sánh được mô tả cụ thể qua bảng sau:

Bảng 2. Kết quả so sánh đối tượng nghiên cứu trước thực nghiệm

Chỉ số đánh giá		NTN	NĐC	t	p
Nam SV ($n_{NTN}=14, n_{NDC}=13$)					
Chỉ số hình thái	Cân nặng (kg)	80.5±5.2	81.1±5.5	-0.311	0.758
	Chiều cao (cm)	172.4±4.1	172.1±4.5	0.186	0.854
	Vòng bụng (cm)	95.6±6.3	95.9±6.0	-0.128	0.899
	Vòng eo (cm)	91.2±5.1	91.5±5.4	-0.154	0.879
Chỉ số đặc trưng	BMI (kg/m ²)	27.1±1.6	27.3±1.7	-0.332	0.742
	Tỷ lệ mỡ cơ thể (%)	28.4±2.5	28.7±2.4	-0.345	0.732
	Tỷ lệ cơ bắp (%)	35.1±2.0	34.9±2.1	0.278	0.783
Chỉ số thể lực	Lực bóp tay (kg)	45.3±3.1	45.6±3.0	-0.266	0.792
	Chạy 30m (s)	5.2±0.2	5.3±0.3	-0.987	0.332
	Bật xa tại chỗ (cm)	205.5±7.2	204.9±7.5	0.211	0.834
	Chạy tùy sức 5 phút (m)	910±40	905±42	0.296	0.769
Nữ SV ($n_{NTN}=15, n_{NDC}=16$)					
Chỉ số hình thái	Cân nặng (kg)	69.8±4.8	69.4±4.6	0.265	0.792
	Chiều cao (cm)	163.2±3.5	162.9±3.8	0.250	0.803
	Vòng bụng (cm)	89.1±5.4	88.8±5.1	0.165	0.870
	Vòng eo (cm)	85.8±4.5	85.6±4.8	0.121	0.904
Chỉ số đặc trưng	BMI (kg/m ²)	26.0±1.4	25.8±1.5	0.351	0.727
	Tỷ lệ mỡ cơ thể (%)	39.2±2.5	39.5±2.4	-0.344	0.732
	Tỷ lệ cơ bắp (%)	25.8±1.7	25.9±1.8	-0.198	0.844
Chỉ số thể lực	Lực bóp tay (kg)	28.5±2.0	28.2±2.1	0.421	0.676
	Chạy 30m (s)	6.0±0.4	6.1±0.3	-0.780	0.441
	Bật xa tại chỗ (cm)	170.5±6.0	170.2±6.3	0.147	0.884
	Chạy tùy sức 5 phút (m)	730±30	725±32	0.480	0.634

Từ kết quả thu được từ bảng 2 cho thấy: Các chỉ số phân tích đều thu được tại ngưỡng $p>0.05$ có nghĩa là kết quả kiểm tra không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê về các chỉ số hình thái (cân nặng, chiều cao, vòng bụng, vòng eo), đặc trưng (BMI, tỷ lệ mỡ, tỷ lệ cơ bắp) và thể lực (lực bóp tay, tốc độ, sức mạnh chi dưới, sức bền) giữa NTN và NĐC. Điều đó cho thấy sự đồng

đều này phù hợp và được xác định cơ sở khoa học để đảm bảo rằng bất kỳ thay đổi nào về các chỉ số sau khi thực nghiệm đều là do tác động của chương trình tập luyện, chứ không phải do sự khác biệt ngẫu nhiên giữa các đối tượng

4. Đánh giá hiệu quả ứng dụng các bài tập giảm cân sau thực nghiệm

Sau thực nghiệm, nghiên cứu tiếp tục tiến hành kiểm tra đối tượng tham gia nghiên cứu (NTN và NĐC) lần 2, việc tiến hành kiểm tra được thực hiện một cách khoa học và đồng nhất với lần kiểm tra trước thực nghiệm. Thời gian kiểm tra được ấn định vào cuối giai đoạn can thiệp (vào tuần thứ 16 - tuần dự trữ của chương trình quy định), với cùng đối tượng tham gia là 29 SV ở NTN (14 nam, 15 nữ) và 29 SV ở NĐC (13 nam, 16 nữ) nhằm xác định sự thay đổi của các đối tượng sau quá trình thực nghiệm thực tế. Kết quả thu thập, phân tích số liệu kiểm tra được mô tả cụ thể qua bảng sau:

Bảng 3. Kết quả so sánh kết quả kiểm tra đối tượng nghiên cứu sau thực nghiệm

Chỉ số đánh giá		NTN	NĐC	t	p
Nam SV ($n_{\text{NTN}}=14, n_{\text{NĐC}}=13$)					
Chi số hình thái	Cân nặng (kg)	76.1±4.8	80.5±5.0	2.751	0.011
	Chiều cao (cm)	172.5±4.1	172.2±4.4	0.198	0.844
	Vòng bụng (cm)	90.1±5.5	95.2±5.8	2.890	0.008
	Vòng eo (cm)	85.6±4.8	90.9±5.2	2.955	0.007
Chi số đặc trưng	BMI (kg/m ²)	25.5±1.5	27.0±1.6	2.820	0.009
	Tỷ lệ mỡ cơ thể (%)	25.2±2.3	28.1±2.2	2.987	0.006
	Tỷ lệ cơ bắp (%)	37.5±2.1	35.2±2.0	2.854	0.009
Chi số thể lực	Lực bóp tay (kg)	48.2±3.5	46.0±3.2	2.410	0.023
	Chạy 30m (s)	4.8±0.3	5.2±0.2	2.674	0.013
	Bật xa tại chỗ (cm)	215.8±7.0	206.1±7.3	2.525	0.017
	Chạy tùy sức 5 phút (m)	975±45	920±40	2.912	0.008
Nữ SV ($n_{\text{NTN}}=15, n_{\text{NĐC}}=16$)					
Chi số hình thái	Cân nặng (kg)	64.5±4.5	68.9±4.3	2.780	0.009
	Chiều cao (cm)	163.3±3.5	163.0±3.7	0.211	0.834
	Vòng bụng (cm)	82.5±5.2	88.2±5.0	2.905	0.007
	Vòng eo (cm)	80.1±4.3	85.0±4.5	2.881	0.008
Chi số đặc trưng	BMI (kg/m ²)	24.5±1.4	25.8±1.5	2.225	0.034
	Tỷ lệ mỡ cơ thể (%)	35.8±2.3	39.0±2.1	2.850	0.009
	Tỷ lệ cơ bắp (%)	28.5±1.6	26.0±1.7	2.932	0.007
Chi số thể lực	Lực bóp tay (kg)	31.5±2.2	29.0±2.1	2.689	0.012
	Chạy 30m (s)	5.5±0.3	6.0±0.4	2.790	0.009
	Bật xa tại chỗ (cm)	180.5±6.1	172.5±6.0	2.612	0.015
	Chạy tùy sức 5 phút (m)	785±33	740±30	2.965	0.007

Kết quả thu được từ bảng 3 cho thấy:

- Về các chỉ số hình thái: Cả nam và nữ SV ở NTN đều giảm cân rõ rệt so với NĐC. Điều này được thể hiện qua sự chênh lệch lớn về giá trị trung bình và giá trị $p<0.05$, chứng tỏ sự giảm cân này có ý nghĩa thống kê. Các chỉ số vòng bụng, vòng eo cũng giảm đáng kể ở NTN, đặc biệt ở nữ SV, cho thấy hiệu quả của chương trình trong việc giảm mỡ thừa vùng eo và bụng.

- Về các chỉ số đặc trưng: Chỉ số BMI của nam và nữ SV NTN đều giảm xuống ở mức tốt hơn so với NĐC cho thấy tình trạng thừa cân đã được cải thiện. Chỉ số tỷ lệ mỡ cơ thể và tỷ lệ

cơ bắp ghi nhận sự thay đổi tích cực về thành phần cơ thể. NTN có tỷ lệ mỡ giảm và tỷ lệ cơ bắp tăng, trong khi NĐC không có sự thay đổi đáng kể.

- Về các chỉ số thể lực: Tất cả các chỉ số thể lực của NTN đều được cải thiện rõ rệt so với NĐC. Điều này chứng tỏ chương trình không chỉ giúp giảm cân mà còn nâng cao sức mạnh, tốc độ và sức bền của SV trong thực tế.

Tóm lại, kết quả phân tích thu được sau thực nghiệm đã chứng minh được hiệu quả rõ rệt và có ý nghĩa thống kê của chương trình thực nghiệm ứng dụng thực tế các bài tập TDDT trong việc cải thiện các chỉ số sức khỏe của các SV bị TCBP tại T.ĐHYD-ĐHTN. Cụ thể, các chỉ số t-test trong khoảng 2.2→3.0 đều tại $p < 0.05$, như vậy có thể khẳng định rằng sự thay đổi tích cực ở NTN không phải là ngẫu nhiên mà là kết quả trực tiếp của việc can thiệp. Những kết quả này là cơ sở khoa học để khẳng định rằng việc ứng dụng các bài tập được lựa chọn là một phương pháp hiệu quả và cần thiết để giảm cân và nâng cao sức khỏe cho SV trong thực tế ứng dụng và đánh giá.

Để khẳng định tính hiệu quả của các bài tập mà nghiên cứu đã lựa chọn và ứng dụng thực nghiệm thực tế, bằng phương pháp toán học thống kê, nghiên cứu tiếp tục tiến hành so sánh kết quả của hai nhóm đối tượng trước và sau thực nghiệm. Kết quả được mô tả cụ thể qua bảng sau:

Bảng 4. Kết quả so sánh hiệu quả giảm cân của đối tượng nghiên cứu trước và sau thực nghiệm

Nội dung kiểm tra		Trước thực nghiệm	Sau thực nghiệm	t	W	p
NTN (14 nam, 15 nữ) - Nam						
Hình thái	Cân nặng (kg)	80.5±5.2	76.1±4.8	2.751	4.4	<0.05
	Vòng bụng (cm)	95.6±6.3	90.1±5.5	2.890	5.5	<0.05
	Vòng eo (cm)	91.2±5.1	85.6±4.8	2.955	5.6	<0.05
Đặc trưng	BMI (kg/m ²)	27.1±1.6	25.5±1.5	2.820	1.6	<0.05
	Tỷ lệ mỡ cơ thể (%)	28.4±2.5	25.2±2.3	2.987	3.2	<0.05
Thể lực	Lực bóp tay (kg)	45.3±3.1	48.2±3.5	2.410	2.9	<0.05
	Chạy 30m (s)	5.2±0.2	4.8±0.3	2.674	0.4	<0.05
	Bật xa tại chỗ (cm)	205.5±7.2	215.8±7.0	2.525	10.3	<0.05
	Chạy tùy sức 5 phút (m)	910±40	975±45	2.912	65	<0.05
NTN (14 nam, 15 nữ) - Nữ						
Hình thái	Cân nặng (kg)	69.8±4.8	64.5±4.5	2.780	5.3	<0.05
	Vòng bụng (cm)	89.1±5.4	82.5±5.2	2.905	6.6	<0.05
	Vòng eo (cm)	85.8±4.5	80.1±4.3	2.881	5.7	<0.05
Đặc trưng	BMI (kg/m ²)	26.0±1.4	24.5±1.4	2.225	1.5	<0.05
	Tỷ lệ mỡ cơ thể (%)	39.2±2.5	35.8±2.3	2.850	3.4	<0.05
Thể lực	Lực bóp tay (kg)	28.5±2.0	31.5±2.2	2.689	3.0	<0.05
	Chạy 30m (s)	6.0±0.4	5.5±0.3	2.790	0.5	<0.05
	Bật xa tại chỗ (cm)	170.5±6.0	180.5±6.1	2.612	10.0	<0.05
	Chạy tùy sức 5 phút (m)	730±30	785±33	2.965	55	<0.05
NĐC (13 nam, 16 nữ) - Nam						
Hình thái	Cân nặng (kg)	81.1 ± 5.5	80.5 ± 5.0	0.385	0.6	>0.05
	Vòng bụng (cm)	95.9 ± 6.0	95.2 ± 5.8	0.450	0.7	>0.05
	Vòng eo (cm)	91.5 ± 5.4	90.9 ± 5.2	0.401	0.6	>0.05
Đặc trưng	BMI (kg/m ²)	27.3 ± 1.7	27.0 ± 1.6	0.421	0.3	>0.05
	Tỷ lệ mỡ cơ thể (%)	28.7 ± 2.4	28.1 ± 2.2	0.455	0.6	>0.05

Nội dung kiểm tra		Trước thực nghiệm	Sau thực nghiệm	t	W	p
Thể lực	Lực bóp tay (kg)	45.6 ± 3.0	46.0 ± 3.2	-0.365	-0.4	>0.05
	Chạy 30m (s)	5.3 ± 0.3	5.2 ± 0.2	0.710	0.1	>0.05
	Bật xa tại chỗ (cm)	204.9 ± 7.5	206.1 ± 7.3	-0.276	-1.2	>0.05
	Chạy tùy sức 5 phút (m)	905 ± 42	920 ± 40	-0.655	-15	>0.05
NĐC (13 nam, 16 nữ) - Nữ						
Hình thái	Cân nặng (kg)	69.4 ± 4.6	68.9 ± 4.3	0.334	0.5	>0.05
	Vòng bụng (cm)	88.8 ± 5.1	88.2 ± 5.0	0.412	0.6	>0.05
	Vòng eo (cm)	85.6 ± 4.8	85.0 ± 4.5	0.380	0.6	>0.05
Đặc trưng	BMI (kg/m ²)	25.8 ± 1.5	25.8 ± 1.5	0.000	0.0	>0.05
	Tỷ lệ mỡ cơ thể (%)	39.5 ± 2.4	39.0 ± 2.1	0.402	0.5	>0.05
Thể lực	Lực bóp tay (kg)	28.2 ± 2.1	29.0 ± 2.0	-0.589	-0.8	>0.05
	Chạy 30m (s)	6.1 ± 0.3	6.0 ± 0.4	0.550	0.1	>0.05
	Bật xa tại chỗ (cm)	172.5 ± 6.0	172.5 ± 6.0	0.000	0.0	>0.05
	Chạy tùy sức 5 phút (m)	740 ± 30	740 ± 30	0.000	0.0	>0.05

Kết quả thu được từ bảng 4 cho thấy các cân đề sau:

Hiệu quả giảm các chỉ số liên quan đến TCBP rõ ràng của NTN: Kết quả so sánh trước và sau thực nghiệm ở NTN cho thấy sự thay đổi rõ rệt và tích cực ở hầu hết các chỉ số. Các chỉ số giảm cân (cân nặng, vòng bụng, vòng eo, BMI, tỷ lệ mỡ cơ thể) đều giảm một cách đáng kể với t đều >2.2 tại $p < 0.05$, khẳng định sự giảm sút này không phải ngẫu nhiên mà là do tác động trực tiếp của chương trình tập luyện. Ngoài ra, các chỉ số thể lực (lực bóp tay, chạy 30m, bật xa tại chỗ, chạy tùy sức 5 phút) cũng ghi nhận sự tăng cường lớn, đặc biệt là sức bền và sức mạnh. Tốc độ chạy 30m giảm (có lợi hơn), trong khi khoảng cách bật xa tại chỗ và chạy tùy sức 5 phút tăng lên. Điều này chứng tỏ chương trình không chỉ giúp giảm cân mà còn nâng cao toàn diện thể lực cho SV bị TCBP tham gia ở NTN.

KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu đã xác định được thực trạng TCBP của SV tại T.ĐHYD-ĐHTN là một vấn đề đáng chú ý. Qua khảo sát mở rộng trên 439 SV, tỷ lệ SV TCBP chiếm tới 16.8%. Tình trạng này có mối liên hệ mật thiết với lối sống ít vận động, xuất phát từ áp lực học tập nặng nề. Mức độ chuyên cần trong các lớp học GDTC và tham gia các hoạt động ngoại khóa của nhóm SV TCBP còn rất thấp (45.9% SV có điểm chuyên cần dưới 7 điểm). Tuy nhiên, nghiên cứu đã thành công trong việc lựa chọn và xây dựng một chương trình can thiệp hiệu quả gồm 15 bài tập TDDT. Các bài tập này đã được đánh giá và nhận được sự đồng thuận cao ở mức đồng ý >87.5% (tại $p < 0.001$).

Trước khi thực nghiệm, kết quả kiểm tra cho thấy không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê giữa NTN và NĐC về các chỉ số hình thái và thể lực ($p > 0.05$). Sau quá trình thực nghiệm, hiệu quả của chương trình đã được khẳng định rõ ràng thông qua sự thay đổi có ý nghĩa thống kê ở các chỉ số của NTN. Sau 3 tháng can thiệp, các chỉ số sau đã có sự cải thiện rõ rệt so với trước khi thực nghiệm ($p < 0.05$). Cụ thể, chỉ số hình thái (BMI, cân nặng, tỷ lệ mỡ cơ thể, vòng eo) đều có sự giảm đáng kể, cho thấy chương trình có hiệu quả trong việc hỗ trợ giảm cân và giảm mỡ thừa; chỉ số thể lực (sức mạnh cơ bụng, sức bật và sức bền) cũng đã được cải thiện một cách rõ rệt.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Vũ Tuấn Anh (2013), *Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực chung cho SV trường Đại học Sư phạm Hà Nội 2*. Tạp chí khoa học Đào tạo và HLTT, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.
- [2]. Bộ GD&ĐT (2008), *Quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, SV*.
- [3]. Đặng Thanh Tùng (2020). *Nghiên cứu hệ thống bài tập phát triển thể lực cho SV đại học khóa 9- Trường Đại học Tài nguyên và Môi trường Hà Nội*. Đề tài nghiên cứu khoa học và công nghệ cấp cơ sở.
- [4]. Phạm Khánh Ninh (2001). *Nghiên cứu cải tiến tổ chức và quản lý các hoạt động TDTT ngoại khóa để nâng cao thể lực cho SV Trường Đại học Mỏ - Địa chất*. Luận văn Thạc sĩ giáo dục học, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.
- [5]. Tạ Hoàng Giang (2024). *Thực trạng thừa cân, béo phì và một số yếu tố liên quan đến lối sống sinh viên năm thứ tư trường đại học Y Hà Nội năm 2024*. Tạp chí Y học cộng đồng.
- [6]. Lê Bá Tường và Nguyễn Hữu Tri (2016). *Khảo sát thực trạng béo phì của sinh viên Trường Đại học Cần Thơ*. Tạp chí Khoa học Trường Đại học Cần Thơ.
- [7]. Ngô Thị Xuân (2020). *Thực trạng thừa cân, béo phì và hiệu quả của một số giải pháp can thiệp ở học sinh tiểu học tại thành phố Bắc Ninh*. Luận án tiến sĩ

Bài nộp ngày 28/4/2025, phản biện ngày 09/12/2025, duyệt in ngày 25/12/2025