

# XÂY DỰNG NỘI DUNG TỰ HỌC NHẪM NÂNG CAO THỂ LỰC CHO SINH VIÊN CHUYÊN NGÀNH CÔNG NGHỆ THÔNG TIN TRƯỜNG ĐẠI HỌC TÂN TRÀO

Trần Vũ Phương<sup>(1)</sup>

**Thông tin bài báo:**

Ngày nhận bài: 28/01/2026

Ngày phản biện: 14/03/2026

Ngày đăng: 24/04/2026

**Tác giả liên hệ:**

Trần Vũ Phương

Email: TVPhuong@tqu.edu.vn

Tập 16, số 2 (2026), trang 33-38

DOI:

<https://doi.org/10.64024/upes14014>

*Bản quyền © 2026. Bài báo này là công bố Truy cập Mở (Open Access) và được phân phối theo các điều khoản của Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0).*

**Tóm tắt:**

Nghiên cứu được thực hiện nhằm lựa chọn nội dung và xây dựng kế hoạch tự học phù hợp với đặc điểm sinh viên ngành Công nghệ thông tin (CNTT) - nhóm đối tượng có thời gian vận động ít, thường xuyên ngồi lâu, dễ mắc các vấn đề về cột sống, sức bền và thể lực chung. Trên cơ sở phân tích đặc điểm và thực trạng, nghiên cứu đã lựa chọn hệ thống 21 bài tập gồm 04 nhóm và thiết kế lịch tập luyện tuần để phát triển các tố chất: sức mạnh, sức bền, khéo léo - tốc độ và mềm dẻo - phục hồi, đảm bảo tính khoa học, phù hợp với điều kiện tự học của sinh viên. Kết quả kiểm chứng cho thấy các bài tập có độ tin cậy và tính khách quan, dễ áp dụng và có thể tích hợp vào chương trình tự học của sinh viên CNTT trong bối cảnh giáo dục hiện nay.

**Từ khóa:** Thể lực sinh viên, tự học GDTC, sinh viên CNTT, bài tập thể lực.

## Development of self-study content to improve physical fitness for students majoring in Information and Technology at Tan Trao University

Tran Vu Phuong<sup>(1)</sup>

**Article Information:**

Received: 28/01/2026

Review date: 14/03/2026

Published: 24/04/2026

**Corresponding Author:**

Tran Vu Phuong

Email: TVPhuong@tqu.edu.vn

Vol 16, Issue 2 (2026), pp 33-38

DOI: <https://doi.org/10.64024/upes14014>

*Copyright © 2026. This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0).*

**Abstract:**

The study was conducted to select appropriate content and develop a self-study plan, which is tailored to the characteristics of students in Information Technology - a group with low levels of physical activity, prolonged sedentary behavior, and a high risk of spinal issues, reduced endurance, and overall physical fitness. Based on an analysis of these characteristics and the current situation, the study selected a system of 21 exercises organized into 4 groups and designed a weekly training schedule to develop the following physical qualities: strength, endurance, agility-speed, and flexibility-recovery. The program ensures scientific validity and suitability for students' self-directed learning conditions. Verification results indicate that the exercises are reliable, objective, easy to implement, and can be integrated into IT students' self-study programs in the current educational context.

**Keywords:** student physical fitness, self-study in Physical Education, IT students, physical exercises.

<sup>(1)</sup>TS Trường Đại học Tân Trào

## **ĐẶT VẤN ĐỀ**

Trong bối cảnh chuyển đổi số và sự phát triển mạnh mẽ của cuộc Cách mạng công nghiệp lần thứ tư, ngành Công nghệ thông tin (CNTT) đang trở thành một trong những lĩnh vực đào tạo then chốt, đóng vai trò quan trọng trong phát triển kinh tế – xã hội và nâng cao năng lực cạnh tranh quốc gia. Tại Trường Đại học Tân Trào, Ngành CNTT chính thức được tuyển sinh và tổ chức đào tạo từ năm 2020, nhanh chóng thu hút sự quan tâm của người học.

Sinh viên ngành CNTT có những đặc điểm tương đối điển hình của nhóm ngành kỹ thuật - công nghệ, với thời lượng học tập dành cho lý thuyết cao, chủ yếu diễn ra trong môi trường phòng máy, với đặc trưng là thời gian ngồi liên tục kéo dài, cường độ lao động trí óc cao. Bên cạnh đó, thói quen sinh hoạt ngoài giờ học chính khóa thường gắn với việc sử dụng máy tính, thiết bị số, dẫn đến tổng thời gian vận động trong ngày bị hạn chế đáng kể. Thực trạng này khiến sinh viên dễ rơi vào trạng thái lối sống tĩnh tại (sedentary lifestyle), là một trong những yếu tố nguy cơ chính gây suy giảm thể lực và ảnh hưởng tiêu cực đến sức khỏe (Hall, 2019; WHO, 2018).

Chương trình môn Giáo dục thể chất (GDTC) tại Trường Đại học Tân Trào được triển khai theo quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo, với tổng thời lượng 105 tiết với 3 học phần. Tuy nhiên, do được thiết kế theo hướng đại trà cho nhiều nhóm ngành, nội dung GDTC chưa thực sự phù hợp với đặc thù của sinh viên CNTT. Đặc biệt, nội dung tự học chưa được quan tâm cả về nội dung, hình thức tổ chức và quản lý trong thực tiễn đào tạo. Thực tiễn này đã tạo hệ quả là thể lực của sinh viên ngành CNTT có xu hướng thấp hơn so với yêu cầu chung, thể hiện qua giảm sức bền tim mạch, yếu cơ vùng lưng - bụng, hạn chế độ linh hoạt và khả năng phối hợp vận động, đồng thời gia tăng các vấn đề về tư thế như gù lưng, cong vẹo cột sống, đau cổ vai gáy. Những hạn chế này không chỉ ảnh hưởng đến sức khỏe thể chất mà còn tác động đến trạng thái tâm lý, khả năng tập trung và hiệu quả học tập của sinh viên.

Chiến lược phát triển TĐTT Việt Nam đến

năm 2030, tầm nhìn đến năm 2045 đã đặt ra các mục tiêu cụ thể; Thông tư số 25/2015/TT-BGDĐT trao quyền chủ động cho cơ sở đào tạo trong việc xây dựng chương trình phù hợp với điều kiện thực tiễn, đặc thù ngành nghề và nhu cầu người học nhằm đáp ứng yêu cầu đổi mới giáo dục đại học theo hướng cá thể hóa và phát triển toàn diện người học. Xuất phát từ những vấn đề trên, việc nghiên cứu “Xây dựng nội dung tự học nhằm nâng cao thể lực cho sinh viên ngành Công nghệ thông tin Trường Đại học Tân Trào” là cần thiết và có ý nghĩa cả về lý luận và thực tiễn.

## **PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU**

Nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp: Phân tích - tổng hợp tài liệu; Điều tra bằng phiếu hỏi đối với sinh viên CNTT; Phương pháp chuyên gia và Phương pháp toán thống kê.

## **KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN**

**1. Nguyên tắc lựa chọn các bài tập tự học nhằm nâng cao thể lực cho sinh viên ngành Công nghệ thông tin Trường Đại học Tân Trào**

Trên cơ sở tổng hợp lý luận và thực tiễn công tác GDTC trong các cơ sở đào tạo đại học, chúng tôi xác định một số nguyên tắc chủ yếu sau:

1) Nguyên tắc phù hợp với đặc điểm tâm – sinh lý và nhu cầu vận động của sinh viên CNTT:

Xuất phát từ đặc điểm và môi trường học tập, từ thói quen sinh hoạt ít vận động, từ thực trạng hạn chế về thể chất và gia tăng căng thẳng tâm lý, các bài tập được lựa chọn cần ưu tiên phát triển sức bền chung, tăng sức mạnh cơ lưng – bụng, cải thiện khả năng linh hoạt và hỗ trợ điều hòa trạng thái tâm lý.

2) Nguyên tắc đảm bảo tính khoa học và sự phạm:

Các bài tập được lựa chọn phải dựa trên cơ sở sinh lý học thể thao, lý luận huấn luyện thể lực và đặc điểm thích ứng của cơ thể người tập. Đồng thời, cần được thiết kế phù hợp các nguyên tắc sự phạm, giúp sinh viên có thể tự luyện tập, tránh nguy cơ chấn thương và nâng cao khả năng thích ứng.

3) Nguyên tắc phù hợp với mục tiêu nâng cao thể lực chung:

4) Nguyên tắc khả thi và dễ thực hiện trong điều kiện tự học:

Kết hợp 2 nguyên tắc trên, các bài tập tự học phải đơn giản, dễ thực hiện, hướng đến phát triển toàn diện các tố chất thể lực, chú trọng nâng cao sức bền, sức mạnh cơ bản, tính linh hoạt và khả năng thích ứng môi trường học tập. Hệ thống bài tập bao gồm: chạy bộ, đi bộ nhanh, chạy bền, bài tập HIIT cường độ phù hợp, plank, squat, các bài tập giãn cơ, bài tập chống gù, cong vẹo cột sống - chống mỏi cổ vai gáy, cùng các bài tập thả lỏng giảm stress.

5) Nguyên tắc đảm bảo tính hứng thú và duy trì lâu dài:

Các bài tập có hình thức phong phú, linh hoạt, có thể biến đổi độ khó/ dễ gắn với các hoạt động nhóm, có mức độ thử thách phù hợp và tạo cảm giác tiến bộ rõ rệt sẽ làm tính hứng thú và hình thành động cơ rèn luyện bền vững.

6) Nguyên tắc an toàn và phòng tránh chấn thương:

An toàn là yêu cầu quan trọng trong tự tập luyện. Các bài tập phải phù hợp với thể trạng, tránh gây quá sức hoặc kỹ thuật phức tạp và được thiết kế cụ thể cho các phần khởi động, tập chính và thả lỏng, giúp giảm thiểu rủi ro và tăng hiệu quả tập luyện.

### **2.2. Lựa chọn hệ thống bài tập tự học nhằm nâng cao thể lực cho sinh viên ngành Công nghệ thông tin Trường Đại học Tân Trào**

Trên cơ sở lý luận nêu trên, thông qua tham khảo tài liệu, kết quả phỏng vấn sinh viên và tham khảo ý kiến chuyên gia, bước đầu đã tổng hợp được 25 bài tập được phân thành 4 nhóm để ứng dụng trong tự học. Các bài tập có hướng dẫn chi tiết về động tác và cách luyện tập, cách biến đổi để tăng độ khó/ dễ.

Để đảm bảo độ tin cậy và tính khách quan chúng tôi đã tiến hành phỏng vấn 42 chuyên gia lĩnh vực GDTC, HLTT với phương án đồng ý hoặc không đồng ý sử dụng. Kết quả đã lựa chọn được 21 bài tập với tỷ lệ đồng ý từ 85% trở lên.

Với 21 bài tập được lựa chọn, chúng tôi tiến hành thử nghiệm thực tế (Test bài tập) đối với 35 sinh viên ngành CNTT trong vòng 3 tuần, Kết quả: 100% đã hoàn thành các bài tập/ ngày/ tuần; 91,21% thích và rất thích; 83,12% cho

rằng bài tập có mức độ khó trung bình, 85,45% cảm thấy mệt mỏi sau tập ở mức độ trung bình.

### **2.3. Nội dung bài tập**

*Nhóm bài tập sức mạnh:*

1) Bài tập Squat: tập trung vào phần thân dưới (cơ đùi trước, cơ mông, cơ bụng, cơ lưng và gân kheo), giúp tăng cường sức mạnh, sự săn chắc và sức bền của cơ. Bắt đầu từ tư thế đứng, từ từ hạ thấp trọng tâm bằng cách gập gối và hông, giống như ngồi ghế; sau đó dùng lực đẩy từ chân để đứng thẳng trở lại.

2) Bài tập Push-up: Bài tập Push-up (chống đẩy/hít đất) tăng cường sức mạnh và kích thích cơ ngực, vai, tay sau, cơ bụng; Cải thiện sức mạnh và sự ổn định của cơ lõi; Giúp cải thiện tư thế đứng thẳng. Người tập nằm sấp, hai tay chống sàn, giữ cơ thể thẳng từ đầu đến gót chân. Thực hiện hạ thân người xuống cho đến khi ngực gần chạm sàn, rồi lại dùng sức đẩy cơ thể về vị trí ban đầu.

3) Bài tập Lunge: Bài tập Lunge tập trung vào nhóm cơ mông, đùi và hông, giúp săn chắc cơ, đốt mỡ thừa và định hình vóc dáng phần thân dưới. Thực hiện: bước một chân lên trước và gập gối, hạ thấp trọng tâm cơ thể để trọng lượng nửa trên của cơ thể tác động lên các cơ phần thân dưới.

4) Bài tập Plank: Plank là dạng bài tập tĩnh, trong đó người tập giữ tư thế giống như một "tấm ván" hoặc "khúc gỗ", chống cơ thể bằng cẳng tay và mũi chân, giữ cho cơ thể thẳng từ đầu đến gót chân, siết chặt cơ bụng, lưng, mông để tăng cường sức mạnh cơ lõi và đốt mỡ bụng.

5) Bài tập Burpee: là bài tập thể dục toàn thân cường độ cao, kết hợp các động tác như ngồi xổm, chống đẩy, plank và nhảy bật lên. Bài tập này giúp đốt cháy calo hiệu quả, cải thiện sức mạnh cơ bắp, sức bền và sự linh hoạt mà không cần dụng cụ chuyên dụng.

6) Bài tập Superman: Bài tập giúp tăng cường sức mạnh cho cơ lưng, cơ bụng, cơ mông và gân kheo. Thực hiện: nằm sấp, duỗi thẳng tay và chân, sau đó nâng cả ba bộ phận này lên khỏi sàn, giữ vài giây rồi hạ xuống, lặp lại động tác.

7) Bài tập Mountain climber: Là bài tập toàn thân năng động, mô phỏng động tác leo núi tại chỗ. Bài tập này bắt đầu từ tư thế plank cao, sau đó luân phiên đưa từng đầu gối về phía ngực,

giúp tăng cường sức mạnh cơ bụng, vai, tay, chân và cải thiện sức bền cũng như đốt cháy calo hiệu quả.

8) Bài tập Jump squat: Là một biến thể của squat truyền thống, kết hợp một cú nhảy bùng nổ từ tư thế ngồi xổm để tăng cường sức mạnh, sức bền và sức bật. Thực hiện: từ đứng thẳng hạ người xuống tư thế squat, sau đó dùng sức mạnh của chân và hông để bật nhảy cao nhất có thể, tiếp đất nhẹ nhàng và ngay lập tức lặp lại động tác.

*Nhóm bài tập sức bền:*

1) Bài tập chạy bộ 15–20 phút: có tác dụng cải thiện sức bền tim mạch, tăng khả năng vận động liên tục của cơ chân, hỗ trợ giảm căng thẳng, mệt mỏi do ngồi lâu, kết hợp với các bài tập khác để nâng cao thể lực toàn thân.

2) Bài tập chạy biến tốc: có tác dụng cải thiện sức bền tim mạch và hô hấp, tăng sức mạnh cơ chân và khả năng bật nhảy, phát triển khéo léo, tốc độ và khả năng thích ứng với thay đổi cường độ, giảm căng thẳng, mệt mỏi do ngồi lâu.

3) Bài tập nhảy dây: có tác dụng phát triển sức bền tim mạch, tăng sức mạnh cơ đùi, cổ chân, bắp chân, cải thiện nhịp thở, phản xạ và phối hợp tay – chân, hỗ trợ giảm mệt mỏi, tăng cường sự linh hoạt sau thời gian ngồi lâu.

4) Bài tập HIIT: HIIT là phương pháp tập cường độ cao xen kẽ cường độ thấp hoặc nghỉ. Mỗi vòng gồm 20 - 60 giây tập cường độ cao, sau đó nghỉ 15 - 60 giây hoặc tập nhẹ, lặp lại nhiều vòng. Lợi ích: Cải thiện sức bền tim mạch, tăng trao đổi chất, đốt calo hiệu quả, phù hợp với không gian nhỏ, ít dụng cụ, rút ngắn thời gian tập nhưng hiệu quả cao.

5) Bài tập leo cầu thang: có tác dụng phát triển sức bền tim mạch, tăng sức mạnh cơ chân: bắp chân, đùi trước, đùi sau, mông, cải thiện sự linh hoạt và thăng bằng khi di chuyển, hỗ trợ phòng tránh đau lưng, mỏi chân do ngồi lâu

*Nhóm bài tập khéo léo - tốc độ:*

1) Bài tập chạy bước nhỏ, nâng cao đùi: có tác dụng phát triển sức bền cơ chân và tim mạch, cải thiện tốc độ bước chân và phản xạ, tăng khả năng linh hoạt của hông và gối, chuẩn bị cho các bài tập chạy tăng tốc hoặc bật nhảy.

2) Bài tập chạy tăng tốc 20 - 40m: có tác dụng phát triển tốc độ chạy ngắn, tăng sức mạnh cơ chân và khả năng bật nhảy, nâng cao khéo léo, khả năng phản xạ, hỗ trợ cải thiện sức bền tim mạch.

3) Bài tập thang linh hoạt (Agility ladder): là các bài tập sử dụng thang tập luyện tốc độ đặt trên sàn để cải thiện tốc độ, khả năng phối hợp, thăng bằng và thời gian phản ứng, cải thiện khả năng kết nối giữa tâm trí và cơ thể. Các bài tập bao gồm việc thực hiện các động tác di chuyển chân khác nhau một cách nhanh chóng qua các khoảng trống của thang, như chạy nhanh, nhảy hoặc bước chéo.

4) Bài tập chạy zig zắc đổi hướng: có tác dụng phát triển khéo léo, tốc độ di chuyển, cải thiện khả năng đổi hướng nhanh, tăng sức bền cơ chân và phản xạ thần kinh, hỗ trợ phòng tránh chấn thương khi di chuyển đột ngột.

5) Bài tập bật tại chỗ: có tác dụng tăng sức mạnh cơ chân (bắp chân, đùi trước, đùi sau), phát triển tốc độ phản xạ, khả năng bật nhảy nhanh, cải thiện nhịp tim, sức bền tim mạch, hỗ trợ các bài tập khéo léo và linh hoạt.

*Nhóm bài tập mềm dẻo – phục hồi:*

1) Bài tập giãn cơ gân kheo, cơ đùi, vai: góp phần làm tăng độ linh hoạt của khớp háng, khớp gối và cổ, vai, cải thiện biên độ vận động của chi, cải thiện tuần hoàn máu, giảm mỏi cơ, đồng thời giảm tình trạng căng cứng cơ do ngồi lâu. Việc duy trì độ mềm dẻo của nhóm cơ, dây chằng này giúp hạn chế các biểu hiện đau mỏi vùng thắt lưng - chậu, cổ - vai – gáy, cải thiện tư thế ngồi và tư thế vận động, qua đó góp phần phòng ngừa các rối loạn về tư thế cột sống và suy giảm thể lực chung. Ngoài tác động về mặt thể chất, các bài tập giãn cơ còn có ý nghĩa điều hòa trạng thái tâm lý, giúp sinh viên giảm căng thẳng, cải thiện sự tập trung và nâng cao hiệu quả học tập.

2) Bài tập Yoga cơ bản: Downward dog, Child pose:

Downward dog: Tư thế chó úp mặt (Downward Dog) là một tư thế yoga cơ bản, trong đó bạn chống người bằng tay và chân, nâng hông lên cao để tạo thành hình chữ "V" ngược. Tư thế này giúp kéo giãn toàn thân, tăng cường sức

mạnh cơ vùng vai, cánh tay, lưng và bụng, đồng thời có tác dụng làm dịu tinh thần.

Child pose: Tư thế “em bé” (Child's Pose) là một tư thế yoga cơ bản, bao gồm việc quỳ gối trên sàn, gập người về phía trước sao cho bụng và trán chạm sàn, giống tư thế một em bé đang cuộn tròn. Tư thế này dùng có thể thực hiện khi nghỉ ngơi giữa các bài tập, kết thúc buổi tập hoặc thư giãn sâu, giúp giảm căng thẳng ở lưng, vai và làm dịu tâm trí.

3) Bài tập duỗi lưng – cổ: giúp kéo giãn các nhóm cơ vùng cổ, vai và cột sống lưng, qua đó làm giảm tình trạng co rút cơ do tư thế ngồi tĩnh kéo dài, góp phần cải thiện độ linh hoạt của cột sống, tăng biên độ vận động và hạn chế các biểu

hiện đau mỏi cổ - vai - gáy và thắt lưng – chậu. Bên cạnh đó, bài tập còn có tác dụng điều chỉnh tư thế, giúp giảm tình trạng lệch lạc tư thế cột sống khi ngồi nhiều, giảm áp lực lên đĩa đệm và các khớp cột sống, từ đó hạn chế nguy cơ thoái hóa sớm cột sống cổ và thắt lưng. Ngoài tác động về thể chất, bài tập duỗi lưng - cổ còn giúp giải tỏa căng thẳng tâm lý, cải thiện tuần hoàn máu, tăng khả năng tập trung và nâng cao hiệu quả học tập.

**2.4. Xây dựng kế hoạch tập luyện**

Việc xây dựng lịch tập luyện tuần được dựa trên nguyên tắc: Tăng dần tải; Xen kẽ các nhóm cơ; Có ngày hồi phục. Kết quả xin ý kiến chuyên gia lĩnh vực GDTC và TDTT cho thấy 37/42 ý kiến đồng ý sử dụng, đạt 88,09%.

**Bảng 1. Kế hoạch tự tập luyện trong tuần**

Thứ	Nội dung	Bài tập/ lượng vận động	Mục tiêu chính
Thứ hai	Sức mạnh thân dưới + Cơ trung tâm (Core)	Squat: 3×10 - 12 lần; Lunge: 3×8 -10 lần/bên; Plank: 3×20 - 30 giây; Superman: 3×10 - 12 lần	Kích hoạt cơ chân và cơ trung tâm, nâng cao sức mạnh nền tảng
Thứ ba	Sức bền tim mạch	Chạy bộ 15 - 20 phút; Nhảy dây 3×1 phút; Leo cầu thang 5 - 7 phút	Phát triển sức bền tim mạch, phục hồi chủ động
Thứ tư	Sức mạnh thân trên + Cơ trung tâm (Core)	Push-up: 3×8 - 12 lần; Plank: 3×30 - 40 giây; Mountain climber: 3×20 - 30 giây; Superman: 3×12 - 15 lần	Tăng cường sức mạnh thân trên, ổn định cột sống
Thứ năm	Khéo léo – tốc độ	Chạy bước nhỏ 3×30 giây; Chạy nâng cao đùi 3×10 giây; Chạy tăng tốc 4 - 6 lượt; Thang linh hoạt 5 - 7 phút; Chạy zig zắc 3 - 4 lượt; Bật tại chỗ 20 lần x 3 lượt	Phát triển tốc độ, phản xạ và khả năng phối hợp
Thứ sáu	Sức mạnh + sức bền (tăng dần tải)	Jump squat: 3×8 - 10 lần; Burpee: 3×6 - 8 lần; HIIT: 3–4 vòng (luân phiên 20-40s tập/20-40s nghỉ)	Nâng cao sức mạnh bùng nổ và sức bền toàn thân
Thứ bảy	Mềm dẻo – hồi phục chủ động	Giãn cơ gân kheo, đùi, vai: 8-10 phút; Yoga (Downward Dog, Child’s Pose): 5 - 7 phút; Duỗi lưng - cổ: 5 - 7 phút	Phục hồi thể lực, giảm căng cứng cơ, điều hòa tâm lý
Chủ nhật	Nghỉ ngơi	Nghỉ hoàn toàn	Phục hồi vượt mức



## EPF24 - Giải đấu toàn quốc kết hợp các bộ môn Thể thao Điện tử và Thể chất số đầu tiên tại Việt Nam diễn ra tại Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

### KẾT LUẬN

Nghiên cứu đã lựa chọn được hệ thống bài tập tự học và xây dựng được kế hoạch tập luyện tuần nhằm nâng cao thể lực cho sinh viên ngành CNTT, Trường Đại học Tân Trào với 21 bài tập được chia thành 04 nhóm.

Kết quả kiểm chứng lý thuyết và thử nghiệm thực tế (Test bài tập) cho thấy nội dung các bài tập tự học có tính khả thi cao, phù hợp đặc điểm thể lực và điều kiện sinh hoạt của sinh viên ngành CNTT Trường Đại học Tân Trào, cho phép áp dụng thực nghiệm đại trà trên đối tượng nghiên cứu để đánh giá hiệu quả.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Y tế. (2023). *10 vấn đề sức khỏe phổ biến của dân công nghệ thông tin và cách ngăn chặn cũng như hạn chế chúng*. Truy cập từ <https://moh.gov.vn/>

2. Đồng, V. Triệu. (2015). *Giáo trình lý luận và phương pháp huấn luyện thể thao*. Hà Nội, Việt Nam: Nhà xuất bản Thể dục Thể thao.

3. Phan, Đ. Thịnh. (2022). Lựa chọn các biện pháp nâng cao hiệu quả trong hoạt động ngoại khóa các môn thể thao của sinh viên khoa giáo dục thể chất – Đại học Huế. *Tạp chí Thiết bị Giáo dục (Số đặc biệt năm 2022)*.

4. Phạm, T. Vũ. (2022). Nghiên cứu giải pháp nâng cao hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa của sinh viên Trường Đại học Sài Gòn (*Luận án tiến sĩ khoa học giáo dục*). Trường Đại học Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh, Việt Nam.

5. Trần, M. Liên. (2022). Lựa chọn bài tập phát triển thể lực chung cho sinh viên ngành công nghệ thông tin Trường Đại học Công nghệ Thông tin và Truyền thông Thái Nguyên. *Tạp chí Khoa học Đào tạo và Huấn luyện Thể thao*, (4).