

# LỰA CHỌN MỘT SỐ BÀI TẬP GIẢM CÂN CHO PHỤ NỮ DƯỚI 40 TUỔI TẠI CÂU LẠC BỘ FITNESS VÀ YOGA HÓC MÔN SAU BA THÁNG TẬP LUYỆN

SELECTION OF WEIGHT LOSS EXERCISES FOR WOMEN UNDER 40 YEARS OLD AT A FITNESS AND YOGA CLUB IN HOC MON AFTER THREE MONTHS OF TRAINING

**TÓM TẮT:** Thông qua các phương pháp nghiên cứu cơ bản có đủ độ tin cậy và tính khả thi nghiên cứu đã lựa chọn được 42 bài tập cùng với chương trình giảm cân trong 03 tháng ứng dụng cho phụ nữ dưới 40 tuổi tại câu lạc bộ Fitness & Yoga Hóc Môn.

**TỪ KHÓA:** Bài tập, giảm cân cho phụ nữ dưới 40 tuổi, môn Fitness, môn Yoga.

**ABSTRACT:** Through basic research methods with sufficient reliability and feasibility, the study selected 42 exercises along with a 3-month weight loss program for women under 40 at the Fitness & Yoga Club Hoc Mon.

**KEYWORDS:** Exercise, weight loss for women under 40 years old, Fitness, Yoga.

**ĐỖ TRẦN ANH DŨNG**  
**NGUYỄN THỊ HOÀNG DUNG**  
*Trường Đại học Thể dục Thể thao  
Thành phố Hồ Chí Minh*  
**MAI THỊ THU HÀ**  
**HOÀNG THỊ ĐỊNH**  
*Trường Đại học Công đoàn*

**DO TRAN ANH DUNG**  
**NGUYEN THI HOANG DUNG**  
*University of Sport Ho Chi Minh city*  
**MAI THI THU HA**  
**HOANG THI DINH**  
*Trade Union University*

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Thể thao là một bộ phận của nền văn hoá của mỗi dân tộc cũng như nền văn minh nhân loại. Được sự quan tâm của Đảng và nhà nước, ngành Thể dục Thể thao (TDTT) trong những năm gần đây đã phát triển mạnh mẽ về số lượng cũng như chất lượng. Vì lẽ đó hầu hết mọi người, kể cả phụ nữ và trẻ em hiểu được tầm quan trọng của việc tập thể thao. Họ bắt đầu tìm tòi, tập luyện những môn thể thao cơ bản như chạy bộ, cầu lông, bóng chuyền, ... Hiện nay đặc biệt Fitness, Yoga là các môn thể thao được nhiều chị em phụ nữ ở độ tuổi dưới 40 tuổi đang thừa cân lựa chọn để cải thiện vóc dáng và tự tin trong đời sống.

Ở Việt Nam hiện nay, phong trào tập luyện Fitness, Yoga đang trở thành trào lưu và ngày một phổ biến trong cuộc sống.

Tập Fitness, Yoga đang là xu hướng được nhiều người lựa chọn vì nó mang lại hiệu quả cao, giúp đốt cháy năng lượng, cải thiện vóc dáng và tình trạng thừa cân của chị em phụ nữ, đặc biệt là phụ nữ dưới 40 tuổi.

Bài viết này nhằm lựa chọn một số bài tập giảm cân cho phụ nữ dưới 40 tuổi tại CLB Fitness & Yoga Hóc Môn sau 3 tháng tập luyện. Kết quả của nghiên cứu này sẽ là nguồn tài liệu hữu ích cho cộng đồng, đặc biệt là những phụ nữ dưới 40 tuổi đang tìm kiếm phương pháp giảm cân hiệu quả và an toàn.

**Phương pháp nghiên cứu:** Trong quá trình nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp kiểm tra hình thái, phương pháp thực nghiệm sư phạm, phương pháp kiểm tra sư phạm.



### Khách thể nghiên cứu:

+ Khách thể kiểm tra sơ phạm: 10 phụ nữ dưới 40 tuổi đang là học viên tại CLB Fitness & Yoga Hóc Môn (5 thực nghiệm và 5 đối chứng)

+ Khách thể phỏng vấn: 25 người là các giáo viên, HLV và chuyên gia đang nghiên cứu và làm việc tại Trường Đại học Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh và CLB Fitness & Yoga Hóc Môn

## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

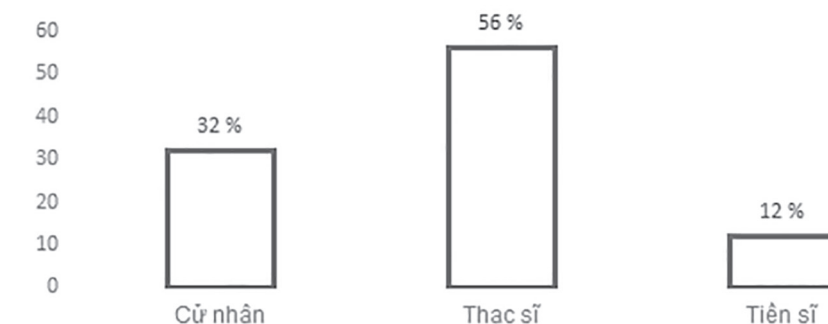
### 2.1. Lựa chọn chỉ tiêu, test đánh giá thành phần cơ thể và thể lực của phụ nữ dưới 40 tuổi tại câu lạc bộ Fitness và Yoga Hóc Môn

Để có được một hệ thống các chỉ tiêu đánh giá thành phần cơ thể và thể lực cho phụ nữ dưới 40 tuổi tại CLB Fitness & Yoga Hóc Môn, nghiên cứu tiến hành theo các bước như sau:

\* Bước 1: Thu thập và thống kê các chỉ tiêu đã được sử dụng để đánh giá thành phần cơ thể và thể lực cho phụ nữ dưới 40 tuổi tại CLB Fitness & Yoga Hóc Môn.

Qua quá trình tìm hiểu, tổng hợp phân tích tài liệu có liên quan và thực tế tập luyện, qua các chỉ tiêu đánh giá thành phần cơ thể và thể lực cho phụ nữ dưới 40 tuổi tại CLB Fitness & Yoga Hóc Môn với 14 chỉ số kiểm tra đánh giá chỉ số cơ thể, 5 test kiểm tra đánh giá thể lực như sau:

+ Về chỉ số cơ thể bao gồm: Chiều cao; BMI; Cân nặng; Khoáng chất; Khối lượng không mỡ; Nước cơ thể; Khối



BIỂU ĐỒ 1: TỶ LỆ % TRÌNH ĐỘ CỦA ĐỐI TƯỢNG TRẢ LỜI PHỎNG VẤN

lượng cơ mềm; Chỉ số mỡ nội tạng; Mỡ; Protein; BMI; Khối lượng cơ xương; Nhịp tim bình thường (nhịp / phút); Nhịp tim tối đa (nhịp / phút); Nhịp tim ngưỡng tập luyện (nhịp / phút).

+ Về thể lực: Chạy bền 1km trên máy chạy bộ, Bước trên bục 3 phút YMCA; Chạy 30m XPC (s); Bật cao (cm); Chạy 3-6-9 (m).

\* Bước 2: Lập phiếu phỏng vấn để xin ý kiến các chuyên gia, HLV. Sau bước này sẽ loại được một số chỉ số và test không đạt yêu cầu.

Đối tượng phỏng vấn là 25 giáo viên, HLV và chuyên gia đang nghiên cứu và làm việc tại Trường Đại học Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh và CLB Fitness & Yoga Hóc Môn. Sau khi biên soạn đề tài tiến hành phát phiếu phỏng vấn (phát ra 25 phiếu thu về 25 phiếu).

Đặc điểm về trình độ của khách thể phỏng vấn bao gồm các thành phần như sau: Cử nhân: có 8 người, chiếm tỷ lệ 32%, thạc sĩ: có 14 người, chiếm tỷ lệ 56% và tiến sĩ: có 3 người, chiếm tỷ lệ 12%.

Để xác định nội dung phỏng vấn đề tài chia mức độ thích

hợp sử dụng các chỉ số cơ thể và test trong đánh giá thành phần cơ thể cho phụ nữ dưới 40 tuổi đang thừa cân tại CLB Fitness & Yoga Hóc Môn thành 3 mức: Thường sử dụng; Ít sử dụng; Không sử dụng. Các chỉ số và test có tổng tỷ lệ đạt từ 75% trở lên số phiếu đồng ý ở mức thường sử dụng và ít sử dụng thì được chọn. Kết quả tính toán tỷ lệ % phiếu phỏng vấn được trình bày ở bảng 1.

Từ kết quả của bảng 1, nghiên cứu đã lựa chọn được 11 chỉ số kiểm tra đánh giá thành phần cơ thể và 02 test đánh giá thể lực cho phụ nữ dưới 40 tuổi bao gồm:

1. Cân nặng (kg)
2. Khoáng chất (mg)
3. Nước cơ thể (ml/kg).
4. Chỉ số mỡ nội tạng.
5. Tỷ lệ mỡ (%).
6. Protein (gr).
7. Khối lượng không mỡ (kg).
8. Khối lượng cơ xương (kg).
9. Nhịp tim bình thường (nhịp / phút).
10. Nhịp tim tối đa (nhịp / phút).
11. Nhịp tim ngưỡng tập luyện (nhịp / phút).
12. YMCA\_bước lên bục 3 phút (nhịp/phút).

**BẢNG 1: KẾT QUẢ LỰA CHỌN CÁC CHỈ SỐ ĐÁNH GIÁ THÀNH PHẦN CƠ THỂ VÀ THỂ LỰC CHO PHỤ NỮ DƯỚI 40 TUỔI (n=25)**

STT	TEST	MỨC ĐỘ THÍCH HỢP					
		Thường sử dụng		Ít sử dụng		Không sử dụng	
		Số lượng	Tỷ lệ %	Số lượng	Tỷ lệ %	Số lượng	Tỷ lệ %
<b>Thành phần cơ thể</b>							
1	Cân nặng (kg)	25	100	0	0	0	0
2	Khoáng chất (mg)	25	100	0	0	0	0
3	Nước cơ thể (ml/kg)	20	80	5	20	0	0
4	Chỉ số mỡ nội tạng	25	100	0	0	0	0
5	Chiều cao (m)	16	64	5	20	4	16
6	Tỷ lệ mỡ (%)	19	76	4	16	2	8
7	Khối lượng cơ mềm	17	68	5	20	3	12
8	BMI	10	40	6	24	9	36
9	Protein (gr)	21	84	4	16	0	0
10	Khối lượng không mỡ(kg)	19	76	4	16	2	8
11	Khối lượng cơ xương (kg)	23	92	2	8	0	0
12	Nhịp tim bình thường (nhịp/phút)	22	88	3	12	0	0
13	Nhịp tim tối đa (nhịp/phút)	22	88	3	12	0	0
14	Nhịp tim ngưỡng tập luyện (nhịp/phút)	20	80	5	20	0	0
<b>Thể lực</b>							
15	YMCA_bước lên bục 3 phút (nhịp/phút)	22	88	3	12	0	0
16	Chạy bền trên máy 1km (phút)	22	88	3	12	0	0
17	Chạy 30m XPC (s)	12	48	8	32	5	20
18	Bật cao (cm)	13	52	6	24	6	24
19	Chạy 3-6-9 (m)	15	60	6	24	4	16

**BẢNG 2: KẾT QUẢ KIỂM TRA THÀNH PHẦN CƠ THỂ VÀ THỂ LỰC CỦA PHỤ NỮ DƯỚI 40 TUỔI TẠI CLB FITNESS & YOGA HỌC MÔN (n=10)**

TT	CHỈ SỐ/ TEST	$\bar{x}$	$\delta$	Cv%	$\epsilon$
<b>Thành phần cơ thể</b>					
1	Cân nặng (kg)	50.39	2.35	4.67	0.03
2	Khoáng chất (mg)	2.58	0.09	3.56	0.03
3	Nước cơ thể (ml/kg)	26.42	0.61	2.31	0.04
4	Chỉ số mỡ nội tạng	7.90	1.10	13.93	0.03
5	Tỷ lệ mỡ (%)	26.50	1.58	5.97	0.03
6	Protein (gr)	7.34	0.24	3.29	0.02
7	Khối lượng không mỡ(kg)	36.80	0.69	1.87	0.02
8	Khối lượng cơ xương (kg)	46.50	0.96	2.06	0.05
9	Nhịp tim bình thường (nhịp/phút)	76.60	2.27	2.96	0.02
10	Nhịp tim tối đa (nhịp/phút)	188.10	1.79	0.95	0.04
11	Nhịp tim ngưỡng tập luyện (nhịp/phút)	152.80	2.44	1.60	0.03
<b>Thể lực</b>					
12	YMCA_bước lên bục 3 phút (nhịp/ phút)	91.70	5.44	5.93	0.02
13	Chạy bền trên máy 1km (phút)	10.30	0.95	9.21	0.02



**BẢNG 3: KẾT QUẢ KIỂM TRA THÀNH PHẦN CƠ THỂ VÀ THỂ LỰC TRƯỚC THỰC NGHIỆM CỦA 2 NHÓM THỰC NGHIỆM VÀ ĐỐI CHỨNG (n=10)**

STT	CHỈ SỐ/ TEST	NHÓM THỰC NGHIỆM (n=5)			NHÓM ĐỐI CHỨNG (n=5)			t	p
		$\bar{x}$	$\delta$	C <sub>v</sub> %	$\bar{x}$	$\delta$	C <sub>v</sub> %		
<b>Thành phần cơ thể</b>									
1	Cân nặng (kg)	50.66	1.93	3.81	50.12	2.92	5.83	0.34	>0.05
2	Khoảng chất (mg)	2.56	0.09	3.49	2.60	0.10	3.85	0.66	>0.05
3	Nước cơ thể (ml/kg)	26.16	0.55	2.09	26.68	0.61	2.29	1.42	>0.05
4	Chỉ số mỡ nội tạng	8.00	1.00	12.50	7.80	1.30	16.72	0.27	>0.05
5	Tỷ lệ mỡ (%)	26.80	0.84	3.12	26.20	2.17	8.27	0.57	>0.05
6	Protein (gr)	7.32	0.22	2.96	7.36	0.29	3.91	0.24	>0.05
7	Khối lượng không mỡ(kg)	36.74	0.81	2.20	36.86	0.63	1.71	0.26	>0.05
8	Khối lượng cơ xương (kg)	46.06	0.97	2.11	46.94	0.80	1.71	1.56	>0.05
9	Nhịp tim bình thường (nhịp/phút)	76.80	2.77	3.61	76.40	1.95	2.55	0.26	>0.05
10	Nhịp tim tối đa (nhịp/phút)	188.80	1.30	0.69	187.40	2.07	1.11	1.27	>0.05
11	Nhịp tim ngưỡng tập luyện (nhịp/phút)	153.00	2.83	1.85	152.60	2.30	1.51	0.24	>0.05
<b>Thể lực</b>									
12	YMCA_bước lên bục 3 phút (nhịp/ phút)	92.40	4.28	4.63	91.00	6.86	7.53	0.38	>0.05
13	Chạy bền trên máy 1km (phút)	10.40	1.14	10.96	10.20	0.84	8.20	0.31	>0.05
<b>t<sub>bảng</sub> =1.859</b>									

Ghi chú:  $n = n_A + n_B - 2 = 5 + 5 - 2 = 8$ ,  $t_{0.05} = 1.859$

13. Chạy bền trên máy 1km (phút).

## 2.2. Đánh giá thực trạng thành phần cơ thể và thể lực của phụ nữ dưới 40 tuổi tại CLB Fitness và Yoga Hóc Môn

Dựa trên các chỉ tiêu đã chọn, nghiên cứu tiến hành đánh giá thực trạng thành phần cơ thể và thể lực của phụ nữ dưới 40 tuổi

thừa cân tại CLB Fitness & Yoga Hóc Môn. Kết quả kiểm tra được trình bày qua bảng 2.

Qua kết quả kiểm tra cho thấy tình trạng cơ thể của phụ nữ dưới 40 tuổi tại CLB Fitness & Yoga Hóc Môn ban đầu có 12/13 chỉ số và test là tương đối đồng đều vì có Cv% dao động từ 0.95% - 9.21% < 10%. Và có 14/14 chỉ số và test đều có tính

đại diện cho tập hợp mẫu, thể hiện sự khách quan trong quá trình lựa chọn.

## 2.3. So sánh thực trạng thành phần cơ thể và thể lực trước thực nghiệm của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng

Trước khi tiến hành thực nghiệm các bài tập, nghiên cứu tiến hành chọn ngẫu nhiên và

**BẢNG 4: NHỊP TĂNG TRƯỞNG CÁC CHỈ SỐ ĐÁNH GIÁ THÀNH PHẦN CƠ THỂ VÀ THỂ LỰC CỦA NHÓM THỰC NGHIỆM TRƯỚC VÀ SAU THỰC NGHIỆM (n=5)**

STT	TEST	BAN ĐẦU		SAU 3 THÁNG		W	t	P
		$\bar{x}$	$\sigma$	$\bar{x}$	$\sigma$			
<b>Thành phần cơ thể</b>								
1	Cân nặng (kg)	50.12	2.92	44.68	2.20	11.48	2.68	<0.05
2	Khoáng chất (mg)	2.60	0.10	2.66	0.15	2.28	1.17	>0.05
3	Nước cơ thể (ml/kg)	26.68	0.61	27.02	1.06	1.27	1.46	>0.05
4	Chỉ số mỡ nội tạng	7.80	1.30	4.80	1.92	27.62	2.45	<0.05
5	Tỷ lệ mỡ (%)	26.20	2.17	21.60	2.07	19.25	6.67	<0.05
6	Protein (gr)	7.36	0.29	7.86	0.29	6.57	3.29	<0.05
7	Khối lượng không mỡ(kg)	36.86	0.63	41.90	4.49	12.80	2.92	<0.05
8	Khối lượng cơ xương (kg)	46.94	0.80	47.86	0.65	1.94	2.36	<0.05
9	Nhịp tim bình thường (nhịp/phút)	76.40	1.95	74.80	2.68	2.12	2.11	>0.05
10	Nhịp tim tối đa (nhịp/phút)	187.40	2.07	181.60	1.67	3.14	5.42	<0.05
11	Nhịp tim ngưỡng tập luyện (nhịp/phút)	152.60	2.30	145.40	0.55	4.83	8.36	<0.05
<b>Thể lực</b>								
12	YMCA_bước lên bục 3 phút (nhịp/ phút)	91.00	6.86	77.40	2.07	16.15	3.86	<0.05
13	Chạy bền trên máy 1km (phút)	10.20	0.84	8.00	0.71	24.18	3.77	<0.05
$t_{\text{bảng}} = 2.131$								

Ghi chú:  $n - 1 = 4, t_{0.05} = 2.131$

chia thành 2 nhóm: nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm, mỗi nhóm 5 học viên. Sau đó tiến hành đánh giá thành phần cơ thể và thể lực ban đầu giữa 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng, kết quả kiểm tra được trình bày qua bảng 3 dưới đây.

Qua kết quả phân tích cho thấy: Về thực trạng thành phần cơ thể và thể lực của phụ nữ dưới 40 tuổi tại CLB Fitness & Yoga Hóc Môn cho thấy có 12/13 chỉ số và test là tương đối đồng đều vì có Cv% dao động từ 0.95% - 9.21% < 10%. Kết quả kiểm tra giữa 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm có 13/13 chỉ số cơ thể và test của phụ nữ dưới 40 tuổi tại CLB Fitness & Yoga Hóc Môn có sự khác biệt không mang ý nghĩa thống kê ở  $P > 0.05$

vì có tính dao động từ 0.24 đến 1.  $56 < t_{0.05} = 1.859$ .

**2.4. Lựa chọn bài tập giảm cân cho phụ nữ dưới 40 tuổi tại câu lạc bộ Fitness và Yoga Hóc Môn**

Để lựa chọn bài tập giảm cân cho phụ nữ dưới 40 tuổi tại câu lạc bộ Fitness và Yoga Hóc Môn nghiên cứu tiến hành qua các bước sau:

Bước 1: Cơ sở lựa chọn các bài tập vận động và một số biện pháp hỗ trợ giảm cân cho phụ nữ dưới 40 tuổi.

- Dựa vào tài liệu nghiên cứu khoa học, dựa trên các tài liệu chuyên môn;

- Căn cứ vào mức độ phù hợp với từng đối tượng, lứa tuổi, giới tính, quỹ thời gian, gian đoạn tập luyện và mục đích tập luyện

- Dựa trên cơ sở của tập luyện giảm cân và tiêu hao calo

- Dựa vào đặc điểm tâm sinh lý của phụ nữ dưới 40 tuổi

Từ các cơ sở như trên, nghiên cứu iến hành thống kê, phân tích sự trùng lặp, chế độ dinh dưỡng phù hợp, cũng như căn cứ vào đặc điểm đối tượng nghiên cứu, đặc thù tính chất vận động, thực tế trang thiết bị hiện có, nghiên cứu đã lựa chọn 50 bài tập vận động giảm cân, tiêu hao calo phù hợp cho phụ nữ dưới 40 tuổi tại CLB Fitness & Yoga Hóc Môn.

Bước 2: Phỏng vấn chuyên gia để lựa chọn bài tập giảm cân cho phụ nữ dưới 40 tuổi tại câu lạc bộ Fitness và Yoga Hóc Môn

Từ kết quả các bài tập được lựa chọn ban đầu, nghiên cứu



**BẢNG 5: SO SÁNH THÀNH TÍCH TRUNG BÌNH CÁC CHỈ SỐ ĐÁNH GIÁ THÀNH PHẦN CƠ THỂ VÀ THỂ LỰC SAU THỰC NGHIỆM CỦA HAI NHÓM THỰC NGHIỆM VÀ ĐỐI CHỨNG**

STT	CHỈ SỐ/TEST	ĐỐI CHỨNG (n=5)			THỰC NGHIỆM (n=5)			t	P
		$\bar{x}$	$\delta$	$C_v\%$	$\bar{x}$	$\delta$	$C_v\%$		
<b>Thành phần cơ thể</b>									
1	Cân nặng (kg)	48.38	3.84	7.93	44.68	2.20	4.92	1.87	>0.05
2	Khoáng chất (mg)	2.64	0.11	4.32	2.66	0.15	5.70	0.23	>0.05
3	Nước cơ thể (ml/kg)	26.96	0.86	3.18	27.02	1.06	3.94	0.09	>0.05
4	Chỉ số mỡ nội tạng	7.00	1.22	17.50	4.80	1.92	40.07	2.15	<0.05
5	Tỷ lệ mỡ (%)	24.80	1.92	7.76	21.60	2.07	9.60	2.52	<0.05
6	Protein (gr)	7.56	0.34	4.45	7.86	0.29	3.67	1.51	>0.05
7	Khối lượng không mỡ(kg)	37.92	0.66	1.74	41.90	4.49	10.72	1.96	<0.05
8	Khối lượng cơ xương (kg)	47.84	1.58	3.30	47.86	0.65	1.36	0.02	>0.05
9	Nhịp tim bình thường (nhịp/phút)	75.00	2.55	3.40	74.80	2.68	3.59	0.12	>0.05
10	Nhịp tim tối đa (nhịp/phút)	186.40	0.89	0.48	181.60	1.67	0.92	5.56	<0.05
11	Nhịp tim ngưỡng tập luyện (nhịp/phút)	148.80	3.96	2.66	145.40	0.55	0.38	1.91	<0.05
<b>Thể lực</b>									
12	YMCA_bước lên bục 3 phút (nhịp/ phút)	82.60	5.68	6.88	77.40	2.07	2.68	1.92	<0.05
13	Chạy bên trên máy 1km (phút)	9.00	0.71	7.86	8.00	0.71	8.84	2.23	<0.05
$t_{\text{bảng}} = 1.859$									

tiến hành lập phiếu phỏng vấn gửi đến các chuyên gia để tiến hành đánh giá lựa chọn các bài tập. Quy ước chọn các bài tập vận động nào được đại đa số chuyên gia tham gia phỏng vấn lựa chọn đạt >85% số người tham gia thì được chọn. Kết quả thống kê trình bày tại phụ lục 1 cho thấy chỉ có 42 bài tập đủ điều kiện lựa chọn để đưa vào ứng dụng thực nghiệm.

Bước 3: Ứng dụng các bài tập đã được lựa chọn để giảm cân dành cho phụ nữ dưới 40 tuổi tại CLB Fitness & Yoga Hóc Môn.

Việc thực nghiệm được tiến hành theo phương pháp so sánh song song, trình tự đơn gồm 1 nhóm đối chứng và một nhóm thực nghiệm:

- Nhóm đối chứng: Nhóm A tập luyện giảm cân cho phụ nữ dưới 40 tuổi theo chương trình Kick-Boxing tại CLB Fitness & Yoga Hóc Môn.

- Nhóm thực nghiệm: Nhóm B thực hiện các bài tập giảm cân dành cho phụ nữ dưới 40 tuổi tại CLB Fitness & Yoga Hóc Môn theo những bài tập đã được lựa chọn.

- Các bài tập được thực hiện dựa theo nội dung tiến trình giảng dạy cá nhân.

Việc sử dụng và lựa chọn các bài tập giảm cân cũng có những đặc điểm sau:

- Dựa vào thời gian, chương trình giảng dạy và mức độ phù hợp với đối tượng để biên soạn bài tập. Các bài tập được lựa

chọn phải dựa theo tính chất, thể trạng, lứa tuổi của mỗi phụ nữ đang tham gia tập luyện tại CLB Fitness & Yoga Hóc Môn. Xây dựng bài tập phong phú, được thay đổi thường xuyên theo quy trình đã được chuẩn bị trước.

- Các bài tập phải mang tính đặc trưng để thúc đẩy quá trình giảm cân cho phụ nữ dưới 40 tuổi trong những ngày đầu tập luyện.

- Trước và sau mỗi bài tập đề tài đo nhịp tim để đảm bảo lượng vận động phù hợp và hỗ trợ giảm cân hiệu quả.

Chương trình huấn luyện bài tập giảm cân dành cho phụ nữ dưới 40 tuổi được nghiên cứu xây dựng như sau:

**\* Thời gian chương trình huấn luyện:**

- Chương trình nội dung thực nghiệm sử dụng được thực hiện 2 buổi/ tuần. Vào các buổi sáng thứ bảy và chủ nhật ( 8h-9h15) hàng tuần.

- Mỗi buổi tập 8 bài vận động (theo chương trình tập luyện phụ lục 2).

- Thời gian thực nghiệm là 12 tuần.

- Địa điểm thực nghiệm: CLB Fitness & Yoga Học Môn

**2.5. Đánh giá hiệu quả bài tập giảm cân cho phụ nữ dưới 40 tuổi tại câu lạc bộ Fitness và Yoga Học Môn sau 3 tháng tập luyện**

Kết quả phân tích tại bảng 4 cho thấy các học viên nữ dưới 40 tuổi tại CLB Fitness & Yoga sau 3 tháng tập luyện có sự tăng tiến về thể chất, với 10/13 chỉ số và test có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất  $p < 0.05$  vì có  $t_{tính} > t_{bảng}$  dao động từ  $1.94 - 8.36 > t_{bảng}$ . Tuy nhiên, có 3 test (Khoáng chất (mg), Nước cơ thể (ml/kg), Nhịp tim bình thường (nhịp / phút)) sự khác biệt chưa có ý nghĩa thống kê vì có xác suất ở ngưỡng  $P > 0.05$  và có  $t_{tính} < t_{0.05} (t_{bảng}) = 2.131$ .

**\* So sánh thành tích của hai nhóm sau thực nghiệm.**

Để làm rõ hơn hiệu quả của các bài tập cùng chương trình kế hoạch của nhóm thực nghiệm so với nhóm đối chứng, nghiên cứu tiến hành so sánh ngang thành tích sau thực nghiệm. Qua bảng 4 cho thấy:

- Cân nặng (kg): Kết quả trung bình nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng

sau thực nghiệm có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê vì có  $t_{tính} = 1.87 > t_{0.05} = 1.859$ , ở ngưỡng xác suất  $p > 0.05$ .

- Khoáng chất (mg): Kết quả trung bình nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng sau thực nghiệm chưa có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê vì có  $t_{tính} = 0.23 < t_{0.05} = 1.859$ , ở ngưỡng xác suất  $p > 0.05$ .

- Nước cơ thể (ml/kg): Kết quả trung bình nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng sau thực nghiệm chưa có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê vì có  $t_{tính} = 0.09 < t_{0.05} = 1.859$ , ở ngưỡng xác suất  $p > 0.05$ .

- Chỉ số mỡ nội tạng: Kết quả trung bình nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng sau thực nghiệm có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê vì có  $t_{tính} = 2.15 > t_{0.05} = 1.859$ , ở ngưỡng xác suất  $p < 0.05$ .

- Tỷ lệ mỡ (%): Kết quả trung bình nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng sau thực nghiệm có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê vì có  $t_{tính} = 2.52 > t_{0.05} = 1.859$ , ở ngưỡng xác suất  $p < 0.05$ .

- Protein (gr): Kết quả trung bình nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng sau thực nghiệm chưa có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê vì có  $t_{tính} = 1.51 < t_{0.05} = 1.859$ , ở ngưỡng xác suất  $p > 0.05$ .

- Khối lượng không mỡ (kg): Kết quả trung bình nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng sau thực nghiệm có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê vì có  $t_{tính} = 1.96 > t_{0.05} = 1.859$ , ở ngưỡng xác suất  $p < 0.05$ .

- Khối lượng cơ xương (kg):

Kết quả trung bình nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng sau thực nghiệm chưa có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê vì có  $t_{tính} = 0.02 < t_{0.05} = 1.859$ , ở ngưỡng xác suất  $p > 0.05$ .

- Nhịp tim bình thường (nhịp / phút): Kết quả trung bình nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng sau thực nghiệm chưa có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê vì có  $t_{tính} = 0.12 < t_{0.05} = 1.859$ , ở ngưỡng xác suất  $p > 0.05$ .

- Nhịp tim tối đa (nhịp / phút): Kết quả trung bình nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng sau thực nghiệm có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê vì có  $t_{tính} = 5.56 > t_{0.05} = 1.859$ , ở ngưỡng xác suất  $p < 0.05$ .

- Nhịp tim ngưỡng tập luyện (nhịp / phút): Kết quả trung bình nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng sau thực nghiệm có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê vì có  $t_{tính} = 1.91 > t_{0.05} = 1.859$ , ở ngưỡng xác suất  $p < 0.05$ .

- YMCA\_ bước lên bục 3 phút (nhịp/ phút): Kết quả trung bình nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng sau thực nghiệm có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê vì có  $t_{tính} = 1.92 > t_{0.05} = 1.859$ , ở ngưỡng xác suất  $p < 0.05$ .

- Chạy bền trên máy 1km (phút): Kết quả trung bình nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng sau thực nghiệm có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê vì có  $t_{tính} = 2.23 > t_{0.05} = 1.859$ , ở ngưỡng xác suất  $p < 0.05$ .

Tóm lại: Qua kết quả được thống kê cho thấy tất cả các chỉ



tiêu kiểm tra của nhóm thực nghiệm (tập theo các bài tập đã được lựa chọn) đều tốt hơn so với nhóm đối chứng tập theo chương trình cũ.

### 3. KẾT LUẬN

Qua nghiên cứu đã lựa chọn được 42 bài tập đảm bảo độ tin cậy và phù hợp với thực tiễn tại đơn vị để ứng dụng giảm cân cho phụ

nữ dưới 40 tuổi đang tập luyện tại CLB Fitness & Yoga Hóc Môn.

Trên cơ sở các bài tập được lựa chọn, nghiên cứu đã xây dựng được chương trình giảm cân cho phụ nữ dưới 40 tuổi đang tập luyện tại CLB trong 3 tháng. Qua thực nghiệm cho thấy nhịp tăng trưởng các chỉ số đánh giá thành phần cơ thể và thể lực của nhóm thực nghiệm để tăng lên

đáng kể so với nhóm đối chứng. Điều đó cho thấy các bài tập và chương trình tập luyện được chọn lọc, xây dựng và đưa vào sử dụng là hợp lý, có hiệu quả mang tính thực tiễn cao. ■

*Ngày tòa soạn nhận bài: 15/05/2024;  
ngày phản biện đánh giá: 10/06/2024;  
ngày chấp nhận đăng: 19/6/2024*

#### PHỤ LỤC 1: CÁC BÀI TẬP GIẢM CÂN CHO PHỤ NỮ DƯỚI 40 TUỔI ĐANG TẬP LUYỆN TẠI CLB FITNESS & YOGA HÓC MÔN

STT	CÁC BÀI TẬP	LẦN 1 (n=20)		LẦN 2 (n=20)		TỶ LỆ TB (%)
		Tổng điểm	Tỷ lệ %	Tổng điểm	Tỷ lệ %	
1	Nhảy dây	79	87.78	85	94.44	91.11
2	Chạy bộ với máy Elip Tabata	77	85.56	85	94.44	90.00
3	Đạp xe đạp	83	92.22	85	94.44	93.33
4	Barbell Bench Press	83	92.22	84	93.33	92.78
5	Dumbell Bench Press	81	90.00	85	94.44	92.22
6	Machine Chest Fly	79	87.78	86	95.56	91.67
7	Incline Barbell Bench Press	80	88.89	85	94.44	91.67
8	Incline Dumbell Bench Press	86	95.56	85	94.44	95.00
9	Decline Barbell Bench Press	77	85.56	85	94.44	90.00
10	Shoulder Machine	79	87.78	87	96.67	92.23
11	Dumbell Shuolder Press	78	86.67	80	88.89	87.78
12	Front Raise	79	87.78	82	91.11	89.45
13	Shoulder Fly Machine	80	88.89	81	90.00	89.45
14	Reverse Machine Fly	85	94.44	85	94.44	94.44
15	Barbell Overhand Shuolder Press	86	95.56	85	94.44	95.00
16	Last Pundown	83	92.22	85	94.44	93.33
17	Kéo lưng hẹp với máy	82	91.11	86	95.86	93.49
18	Dumbell Row	89	98.89	82	91.11	95.00
19	Seated Cable Row	86	95.56	86	95.56	95.56
20	Pendlay Row	82	91.11	85	94.44	92.78
21	Back Extension	82	91.11	86	95.56	93.34
22	Leg Extension	81	90.00	85	94.44	92.22
23	Leg Press	88	97.78	87	96.67	97.23
24	Leg Curl	77	85.56	86	95.56	90.56
25	Inter Thigh Machine	80	88.89	86	95.56	92.23
26	Seated calf raise	81	90.00	83	92.22	91.11
27	Hip Thurst	86	95.56	85	94.44	95.00
28	Squat	78	86.67	89	98.89	92.78



29	Barbell Bicep	89	98.89	86	95.56	97.23
30	Dumbell Bicep	80	88.89	87	96.67	92.78
31	One arm dumbell bicep	81	90.00	87	96.67	95.00
32	Dumbell Tricep	80	88.89	86	95.56	92.23
33	Tập tay sau với máy	85	94.44	85	94.44	94.44
34	Tricep Pushdown	79	87.78	86	95.56	91.67
35	Bell Sticks Machine ( gập bụng )	83	92.22	84	93.33	92.78
36	Xoay eo	80	88.89	86	95.56	92.23
37	Overhead Kneeling Calbe Hold	85	94.44	85	94.44	94.44
38	Chạy thang dây	81	90.00	87	96.67	95.00
39	Nhảy cao qua bóng tạ cao gối	80	88.89	86	95.56	92.23
40	Đẩy xe có tạ	80	88.89	86	95.56	92.23
41	Giữ dây thừng	85	94.44	85	94.44	94.44
42	Đạp đùi sau với máy	80	88.89	86	95.56	92.23

**PHỤ LỤC 2: CHƯƠNG TRÌNH THỰC NGHIỆM GIÁM CÁN CHO PHỤ NỮ DƯỚI 40 TUỔI ĐANG TẬP LUYỆN TẠI CLB FITNESS & YOGA HỌC MÔN TRONG BA THÁNG**

TT	BÀI TẬP	KHỐI LƯỢNG			TUẦN											
		L/s	Số tổ	Quảng nghỉ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Nhảy dây	1	2	1 phút	X	X	X			X			X			X
2	Chạy bộ với máy Elip Tabata	1	2	30 giây	X			X		X		X	X		X	X
3	Đạp xe đạp	1	2	20 giây		X			X	X		X		X		
4	Barbell Bench Press	1	2	20 giây		X			X	X		X		X	X	
5	Dumbell Bench Press	1	2	20 giây		X				X		X			X	
6	Machine Chest Fly	1	2	20 giây			X					X				
7	Incline Barbell Bench Press	1	2	20 giây			X					X				
8	Incline Dumbell Bench Press	1	2	20 giây				X			X		X			
9	Decline Barbell Bench Press	1	2	20 giây		X	X					X	X			
10	Shoulder Machine	1	4	30 giây	X					X				X		
11	Dumbell Shoulder Press	1	4	2 phút	X		X		X		X		X			
12	Front Raise	1	4	2 phút		X		X		X		X		X	X	
13	Shoulder Fly Machine	1	2	20 giây		X					X				X	
14	Reverse Machine Fly	1	2	20 giây				X				X				X
15	Barbell Overhand Shoulder Press	1	4	45 giây							X			X	X	
16	Last Pundown	1	3	30 giây			X		X		X					
17	Kéo lưng hẹp với máy	1	3	30 giây			X		X			X				
18	Dumbell Row	1	3	20 giây			X		X		X				X	
19	Seated Cable Row	1	2	20 giây			X	X		X			X	X		X
20	Pendlay Row	1	2	20 giây			X	X		X			X			X



21	Back Extension	1	2	20 giây			X	X		X			X			X
22	Leg Extension	1	2	20 giây			X	X		X			X			X
23	Leg Press	1	2	1 phút		X		X			X				X	
24	Leg Curl	1	2	20 giây	X	X			X		X			X		
25	Inter Thigh Machine	1	2	20 giây	X	X			X		X			X		
26	Seated Calf Raise	1	2	20 giây		X			X		X			X		
27	Hip Thrust	1	2	20 giây		X			X				X			
28	Squat	1	4	45 giây	X			X					X	X		
29	Barbell Bicep	1	2	1 phút	X					X	X		X	X	X	
30	Dumbell Bicep	1	4	20 giây	X					X		X				X
31	One Arm Dumbell Bicep	1	5	30 giây	X							X		X		
32	Dumbell Tricep	1	4	45 giây		X				X	X					X
33	Tricep Machine	1	4	30 giây			X		X							X
34	Tricep Putdown	1	2	30 giây				X					X			
35	Bell Sticks Machine (gập bụng)	1	1	5 phút					X			X			X	X
36	Xoay Eo	1	2	15 giây	X					X	X		X			X
37	Overhead Kneeling Calbe Hold	1	2	20 giây			X	X				X	X			
38	Chạy thang dây	1	1	5 phút		X		X	X		X			X		X
39	Nhảy cao qua bóng tạ cao gối	1	1	2 phút	X	X						X				
40	Đẩy xe có tạ	1	2	15 giây			X	X	X		X			X	X	
41	Giữ dây thừng	1	2	45 giây	X				X		X			X		X
42	Đạp đùi sau với máy	1	4	30 giây		X		X		X			X	X		X

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Lưu Quang Hiệp, Lê Quý Phương (2000), Y sinh học Thể thao, Nhà xuất bản Thể dục Thể thao, Hà Nội.
2. Trần Thị Xuân Ngọc (2012), Thực trạng và hiệu quả can thiệp thừa cân, béo phì của mô hình truyền thông giáo dục dinh dưỡng ở trẻ em từ 6 đến 14 tuổi tại Hà Nội
3. Trịnh Hùng Thanh (2001), Đặc điểm sinh lý các môn thể thao, Nhà xuất bản Thể dục Thể thao, Hà Nội.
4. Nguyễn Thiệt Tinh (2000), Phương pháp nghiên cứu khoa học trong lĩnh vực Thể dục Thể thao, Nhà xuất bản Thể dục Thể thao, Hà Nội.
5. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tồn (2002), Lý luận và phương pháp Thể dục Thể thao, Nhà xuất bản Thể dục Thể thao, Hà Nội.
6. Nguyễn Thế Truyền (2002), "Test đánh giá thể lực chuyên môn trong thể thao chu kỳ trên cơ sở tính toán cường độ (công suất) và dung lượng các cơ chế năng lượng", Thông tin Khoa học kỹ thuật Thể dục Thể thao.
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 Tp. Bắc Ninh". Luận án Tiến sĩ y học, Trường Đại học Y Hà Nội.