

# ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ MỘT SỐ PHƯƠNG PHÁP CHẠY BỘ CHO SINH VIÊN THỪA CÂN TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

TS. Võ Quốc Thắng<sup>1</sup>; GS. TS. Lê Quý Phương<sup>1</sup>; CN. Cao Mỹ Duyên<sup>1</sup>;  
TS. Lê Thị Mỹ Hạnh<sup>1</sup>; TS. Nguyễn Trần Phúc<sup>1</sup>

**Tóm tắt:** Thông qua kiểm tra thành phần cơ thể của 5 nam sinh viên cho thấy thực trạng thừa cân, béo phì các cấp độ khác nhau. Nghiên cứu tiến hành lựa chọn và ứng dụng các phương pháp kết hợp với chương trình trên máy chạy bộ diễn ra trong 8 tuần. Sau thực nghiệm nhận thấy có sự cải thiện rõ rệt về cân nặng, tỉ lệ mỡ và BMI của các sinh viên.

**Từ khóa:** Thừa cân, béo phì, phương pháp chạy bộ.

**Summary:** Through checking the body composition of 05 male student, shows the status of overweight and obesity at different levels. Research conducted on selection and application of method combined with a treadmill program took place over 8 weeks. After the experiment, there was a clear improvement in the student's weigh, PBF and BMI.

**Keywords:** Overweight, obesity, running method.

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trường Đại học Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh (TĐTT TP.HCM) là trường chuyên ngành đào tạo các môn thể thao, tuy nhiên đầu vào của sinh viên tương đối đa dạng về thành phần và cả các nhóm môn. Vì vậy có nhiều sinh viên bị thừa cân, ảnh hưởng đến quá trình học tập thực hành các môn thể thao.

Giảm cân là một trong những mong muốn lớn nhất của người thừa cân, béo phì. Việc giảm cân thành công thông qua các hoạt động thể lực phụ thuộc rất nhiều vào yếu tố tâm lý cũng như sự nghiêm túc, tính kiên trì trong việc thực hiện các bài tập và quy trình tập luyện.

Nhiều công trình nghiên cứu đã cho thấy, chạy bộ là cách tập tốt nhất để giảm béo phì. Tuy nhiên, có rất nhiều trường hợp vì muốn giảm cân nhanh chóng nên sử dụng lượng vận động chạy bộ quá sức. Điều đó không những không mang lại hiệu quả mà còn ảnh hưởng đến sức khoẻ. Khi chạy bộ chạy sai kỹ thuật, phương pháp thì chắc chắn sẽ dẫn đến chấn thương và nặng hơn là tăng nguy cơ mắc các bệnh tim mạch. Nhằm giúp sinh viên có thể bắt kịp các hoạt động học tập cũng như mang lại vóc dáng như mong muốn, tự tin hơn trong cuộc sống,

chúng tôi tiến hành nghiên cứu và đánh giá hiệu quả một số phương pháp chạy bộ cho sinh viên thừa cân Trường Đại học TĐTT TP.HCM.

Trong quá trình nghiên cứu, đã sử dụng các phương pháp sau: phân tích và tổng hợp tài liệu; chuyên gia; y sinh học (kiểm tra thành phần cơ thể: Sử dụng máy inbody MC780MA-2013; đo mạch: Sử dụng máy Polar); thực nghiệm sư phạm; toán thống kê.

Khách thể thực nghiệm: 05 nam sinh viên thừa cân.

Thời gian thực nghiệm: 8 tuần, mỗi tuần 3 buổi trên máy chạy bộ Nury Tec.

## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

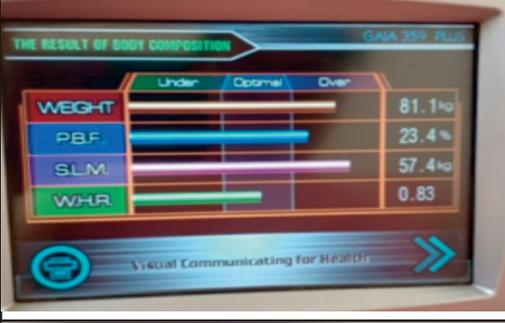
### 2.1. Thực trạng thừa cân của một số sinh viên Trường Đại học TĐTT TP.HCM

Nghiên cứu tiến hành kiểm tra đánh giá và phân tích: Chỉ số khối cơ thể (BMI) [5], cân nặng (Kg), tỷ lệ mỡ % (BF%) các sinh viên trên máy Inbody. Kết quả kiểm tra được thể hiện qua bảng 1.

Kết quả tại bảng 1 cho thấy, cả 05 sinh viên này đều bị thừa cân, mức độ từ tiền béo phì đến béo phì mức 1 và béo phì mức 2.

### 2.2. Lựa chọn và ứng dụng một số phương pháp chạy bộ cho sinh viên thừa cân Trường Đại học TĐTT TP.HCM

**Bảng 1. Bảng phân tích thành phần cơ thể của nam sinh viên**

STT	Họ và tên	Cân nặng (kg)	P.B.F (%)	B.M.I (kg/m <sup>2</sup> )	Thực trạng	Hình ảnh
1	N.K.B	68,2	21,4	24,2	Tiền béo phì	
2	P.H.H	81,1	23,4	28,4	Béo phì mức 1	
3	N.V.T	82,3	26,9	27,2	Béo phì mức 1	
4	N.A.K	82	20,9	24,5	Tiền béo phì	
5	N.Q.V	89,4	24,9	30,9	Béo phì mức 2	

### 2.2.1. Lựa chọn một số phương pháp chạy bộ cho sinh viên thừa cân Trường Đại học TDTT TP.HCM

Thông qua phương pháp tổng hợp tài liệu bước đầu nghiên cứu đã được tổng hợp được 7 phương pháp [5]. Thông qua phỏng vấn chuyên gia giúp chọn được một số phương pháp hỗ trợ trong quá trình chạy bộ giảm cân cho nam sinh viên nhằm mang lại an toàn và hiệu quả tốt hơn trong suốt quá trình. Nhóm nghiên cứu lựa chọn được những phương pháp, nội dung được các chuyên gia đánh giá cao từ 80%, cụ thể như sau:

- Thiết lập thời gian chạy bộ cố định: sử dụng 2 lần interval tổng thời gian 40 phút và 3 buổi 1 tuần.

- Trang phục: mang tính thể thao và thoải mái, thấm mồ hôi tốt vì khi chạy sẽ toát ra rất nhiều mồ hôi.

- Âm nhạc trong khi chạy bộ: đa số chuyên gia chọn nhạc được yêu thích nhằm mang lại sự thoải mái hoặc mang tính sôi động tăng tính tập trung và hứng khởi khi chạy bộ.

- Giày chạy: một đôi giày phải vừa chân,

thoải mái. Tốt nhất là đôi giày chuyên chạy bộ để hoàn toàn bảo vệ đôi chân.

- Nước: bổ sung nước trong quá trình chạy bộ ưu tiên các loại nước chứa nhiều khoáng chất. Thực hiện đúng nguyên tắc uống nước như các chuyên gia đã khuyến nghị.

- Khởi động và chạy bộ đúng kỹ thuật: khởi động đơn giản chỉ cần xoay nhẹ các khớp, thực hiện động tác ép gối hoặc chạy vài bước nhỏ để cơ thể quen dần để các cơ chân, tay dần ra. Kỹ thuật chạy bộ giữ người và thân ở trạng thái cân bằng và đầu bạn hướng về trước, thả lỏng cơ thể, gót tiếp xúc trước rồi mới đến mũi chân.

Tóm lại, thông qua phỏng vấn chuyên gia nhóm nghiên cứu đã lựa chọn được 6 phương pháp cùng nội dung cụ thể hỗ trợ và tiến hành ứng dụng vào chương trình thực nghiệm trong 8 tuần.

Chương trình chạy bộ được thiết lập như sau:

Tuần đầu tiên: với mục đích nhằm thích nghi giải phẫu: Sử dụng các interval tăng dần được thiết lập sẵn và lặp lại 2 lần (40 phút).

Cụ thể từng Interval:

Các tuần tiếp theo: với mục đích tăng dần

**Bảng 2. Bảng chi tiết của bài tập chạy bộ trên máy**

Interval	Thời gian (phút)	Quãng đường (km)	Tốc độ nhỏ nhất (km/h)	Tốc độ nhanh nhất (km/h)
Interval 1	40	3366	4	10
Interval 2	40	4000	4	10
Interval 3	40	4760	4	10

#### Interval 1:

Thời gian	Tốc độ (km/h)	Chú thích
1:00-3:00	4	
3:01-3:20	10	
3:21-4:00	4	
4:01-16:00		Lặp lại 12 lần từ 3:01-4:00
16:01-16:20	10	
16:21-20:00	4	

## Interval 2

Thời gian	Tốc độ (km/h)	Chú thích
1:00-3:00	4	
3:01-3:30	10	
3:31-4:00	4	
4:01-16:00		Lặp lại 12 lần từ 3:01-4:00
16:01-16:30	10	
16:31-20:00	4	

## Interval 3

Thời gian	Tốc độ (km/h)	Chú thích
1:00-3:00	4	
3:01-3:45	10	
3:46-4:00	4	
4:01-16:00		Lặp lại 12 lần từ 3:01-4:00
16:01-16:45	10	
16:46-20:00	4	

Bảng 3. Diễn biến các chỉ số thời điểm trước và sau khi áp dụng các biện pháp điều chỉnh

STT	Họ và tên	Trước thực nghiệm			Kết quả trước TN	Sau thực nghiệm			Kết quả sau TN
		Cân nặng (Kg)	P.B.F (%)	B.M.I (kg/m <sup>2</sup> )		Cân nặng (Kg)	P.B.F (%)	B.M.I (kg/m <sup>2</sup> )	
1	N.K.B	68,2	21,4	24,2	Tiền béo phì	64,6	17,3	22,6	Bình thường
2	P.H.H	81,1	23,4	28,4	Béo phì độ 1	79,0	19,9	27,7	Béo phì độ 1
3	N.V.T	82,3	26,9	27,2	Béo phì độ 1	77	24,6	25,1	Béo phì độ 1
4	N.A.K	82	20,9	24,5	Tiền béo phì	75	19	23	Thừa cân
5	N.Q.V	89,4	24,9	30,9	Béo phì độ 2	88,5	22,6	30,6	Béo phì độ 2



Ảnh minh họa (Nguồn: Internet)

lượng vận động, thực hiện 2 lần interval 3 xuyên suốt quá trình giảm cân.

### 2.2.2. Đánh giá hiệu quả một số phương pháp chạy bộ cho sinh viên thừa cân Trường Đại học TDTT TP.HCM sau 8 tuần tập luyện

Sau 8 tuần tiến hành thực nghiệm, các chỉ số cân nặng, tỉ lệ mỡ P.B.F (%) và BMI của các bạn nam sinh viên đã cải thiện rõ rệt, có bạn đã có chỉ số ở mức bình thường, 1 bạn giảm từ tiền béo phì xuống còn ở mức thừa cân. Các bạn khác dù kết luận chỉ số chưa thay đổi nhưng đã có thay đổi theo chiều hướng tích cực.

### 3. KẾT LUẬN

Mặc dù có tham gia tập luyện thể thao, tuy nhiên qua phân tích thành phần cơ thể cho thấy 05 nam sinh viên đều có các chỉ số biểu hiện từ tiền béo phì đến béo phì độ 1 và béo phì độ 2. Nhóm nghiên cứu đã lựa chọn được 6 phương pháp cùng nội dung cụ thể hỗ trợ và tiến hành ứng dụng vào chương trình thực nghiệm trong 8 tuần. Sau 8 tuần tập luyện, các chỉ số về cân nặng, tỉ lệ mỡ P.B.F (%) và BMI của 5 nam sinh viên đều có cải thiện rõ rệt, bên cạnh việc thể hiện mạch trên polar cho thấy khối lượng, cường độ bài tập đưa vào chương trình tập luyện là hợp lý, kết hợp với các phương pháp trên từ đó mang lại hiệu quả giảm cân cho các bạn sinh viên.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Đặng Văn Quang, Trịnh Hùng Thanh (1999), *Đặc điểm sinh lý các vùng cường độ và quy trình huấn luyện các vùng cường độ vận động viên thể thao*, Y học TDTT, Nxb Y học, Tr.12 - 41, Hà Nội.

2. Parlop. X. E. (1999), *Những cơ sở lý luận về sự tương thích và vấn đề luyện tập thể thao*, Dịch: Đặng Hồng Phương, Hiệu đính: Nguyễn Thế Truyền, TC. Khoa học thể thao, TLD. Số 5 (005), Tr. 17 - 24.

3. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tồn (2000), *Lý luận và phương pháp thể dục thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.

4. Diên Phong (1999), *130 câu hỏi, trả lời về HLTT hiện đại*, dịch: Nguyễn Thiệt Tình, Nguyễn Văn Trạch, Nxb TDTT, Hà Nội.

5. <https://vinmec.com/vi/tin-tuc/thong-tin-suc-khoe/dinh-duong/che-do-dinh-duong-cho-nguoi-chay-bo/>

**Nguồn bài báo:** Bài báo được trích từ kết quả luận văn với tên đề tài: *Đánh giá hiệu quả một số phương pháp chạy bộ cho sinh viên thừa cân Trường Đại học Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh*. Chủ nhiệm đề tài: CN Cao Mỹ Duyên, đã bảo vệ tại Trường Đại học Thể dục thể thao TP HCM năm 2023.

**Ngày nhận bài:** 2/9/2023; **Ngày duyệt đăng:** 20/9/2023.