

Nghiên cứu hiệu quả bài tập thể dục nhịp điệu nhằm phát triển thể lực chung cho phụ nữ lứa tuổi 25 - 35 phường Hà Huy Tập, thành phố Hà Tĩnh

Bùi Thị Quỳnh Hoa*

*Khoa Sư phạm Trường Đại học Hà Tĩnh

Received: 28/11/2023; Accepted: 6/12/2023; Published: 30/12/2023

Abstract: Women aged 25-35 often face pressure from daily life, work, and family responsibilities. This can affect their general health and fitness. Therefore, research on the effectiveness of aerobic exercise can provide important information on how to improve quality of life and health for this population. Based on analyzing the current state of physical fitness of women aged 25-35, applying aerobics exercises to demonstrate the benefits of aerobics to develop general physical fitness for women of this age. 25-35 Ha Huy Tap Ward, Ha Tinh City.

Keywords: Exercise, aerobics, general fitness, women, Ha Huy Tap Ward

1. Đặt vấn đề

Ngày nay, trong cuộc đời mới trên đất nước ta đang diễn ra với tốc độ nhanh và mạnh mẽ, sự nghiệp công nghiệp hóa, hiện đại hóa đòi hỏi người phụ nữ không những có tri thức khoa học vững vàng, công dung, ngôn hạnh mà còn phải có sức khỏe tốt, thể hình đẹp. Thể dục nhịp điệu là môn tập được người phụ nữ ưa thích, đó là những bài tập được lựa chọn trong hệ thống bài tập thể dục, bao gồm các động tác nhằm rèn luyện thân thể, phát triển tố chất thể lực và năng lực vận động cơ bản, việc tổ chức tập luyện môn tập này không đòi hỏi điều kiện tập luyện phức tạp, nhưng sẽ đem lại hiệu quả cao về sức khỏe, giáo dục nhân cách, nếp sống lành mạnh và đặc biệt là tạo dáng vẻ đẹp cho người tập- một nhu cầu long bóng hiện nay. Qua điều tra sơ bộ có tới 65-70% số người phụ nữ trả lời có nguyện vọng tập luyện môn thể dục thẩm mỹ. Cho đến nay vẫn chưa có công trình nào nghiên cứu vấn đề hiệu quả ứng dụng của bài tập thể dục nhịp điệu đối với việc phát triển thể lực chung của phụ nữ lứa tuổi 25-35 Phường Hà Huy Tập Thành phố Hà Tĩnh Chính vì vậy mà chúng tôi tiến hành nghiên cứu đề tài: **“Nghiên cứu hiệu quả bài tập thể dục nhịp điệu nhằm phát triển thể lực chung cho phụ nữ lứa tuổi 25-35 Phường Hà Huy Tập Thành phố Hà Tĩnh”**.

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Cơ sở lý luận của việc lựa chọn bài tập

Dựa trên kết quả đọc và phân tích tài liệu chuyên môn về cơ sở lý luận huấn luyện thể lực, đồng thời qua đánh giá thực trạng thể lực của phụ nữ độ tuổi 25-35 Phường Hà Huy Tập Thành phố Hà Tĩnh, đề

tài xác định việc xây dựng bài tập nhằm phát triển thể lực chung cho đối tượng nghiên cứu cần dựa trên những căn cứ sau đây:

- Căn cứ vào kết luận đánh giá về thực trạng thể lực và tình hình sức khỏe của phụ nữ độ tuổi 25-35 Phường Hà Huy Tập Thành phố Hà Tĩnh

Đề tài xác định những yêu cầu khi ứng dụng bài tập nhằm phát triển thể lực chung cho phụ nữ độ tuổi 25-35 như sau:

- Bài tập phải phù hợp với yêu cầu phát triển về thể chất và nguyện vọng của đối tượng nghiên cứu

- Bài tập phải thích hợp với thể trạng người tập, kỹ thuật phải phù hợp, dễ tiếp thu, thời gian tập không kéo dài

- Bài tập ứng dụng phải mang tính thực tiễn và có tính khả thi cao, nghĩa là phải căn cứ vào đặc điểm ngành nghề, có khả năng áp dụng vào thực tế và lôi kéo được nhiều người tham gia.

- Bài tập phù hợp với điều kiện, cơ sở vật chất.

* Phương pháp biên soạn bài tập thể dục nhịp điệu:

Từ các quan điểm khoa học, bài tập phải được xây dựng theo quy trình sau đây:

Lựa chọn động tác theo mục đích bài tập.

Chọn nhạc cho bài tập.

Xác định lượng vận động của bài tập.

Xác định được các phương pháp tổ chức giảng dạy.

2.2. Nghiên cứu hiệu quả bài tập thể dục nhịp điệu nhằm phát triển thể lực chung cho phụ nữ lứa tuổi 25 - 35 Phường Hà Huy Tập Thành phố Hà Tĩnh.

2.2.1. Lựa chọn lượng vận động trong bài thể dục nhịp điệu

Lượng vận động trong các bài tập thể lực là mức độ tác động của chúng đối với cơ thể, thông qua lượng vận động của bài tập, xác định được định lượng động tác của bài tập thể lực.

Cũng như các bài tập thể dục thể thao, hiệu quả của bài tập thể dục nhịp điệu phụ thuộc rất nhiều vào việc xác định và thực hiện lượng vận động hợp lý.

Trong quá trình tập luyện thể dục nhịp điệu với mục đích phát triển bất kỳ tố chất vận động nào giáo viên phải hướng dẫn người tập phương pháp đo mạch, tự kiểm tra bằng cách đo mạch trước và sau buổi tập (do trong 10 giây, sau đó nhân 6 để tìm ra mạch một phút).

2.2.2. Cấu trúc của bài tập thể dục nhịp điệu

Thể dục nhịp điệu cũng như thể dục nói chung và các môn thể thao: Bài tập không được cấu trúc trên cơ sở kỹ thuật. Các động tác được lựa chọn để đưa vào một bài tập dùng cho một hay nhiều buổi tập có cấu trúc chung, xuất phát từ quy luật tự nhiên của cơ thể con người, đảm bảo hiệu quả của hành vi vận động. Bài tập TDNĐ là hoạt động chủ động với ý thức tích cực của người tập trong thao tác vận động, nhằm nhận thức được ở đó các yếu tố kỹ thuật và tác động kích thích sự phát triển tố chất thể lực để đạt đến mục đích vận động đã định sẵn. Đề thao tác bài tập có hiệu quả, người hướng dẫn thường xây dựng một chương trình tập theo trình tự hợp lý, phù hợp với quy luật sinh lý học. Đó là cấu tạo bài tập theo những phần chuẩn bị, cơ bản và kết thúc, với sự lựa chọn nội dung và xác định liều lượng vận động hợp lý ở mỗi phần.

a-Phần chuẩn bị:

b-Phần cơ bản:

c- phần kết thúc:

2.2.3. Bài tập thể dục nhịp điệu cho phụ nữ độ tuổi 25-35 và tiến trình tập luyện.

Trên cơ sở các nguyên tắc biên soạn bài tập thể dục nhịp điệu, trong luận văn khoa học, chúng tôi giới thiệu hai bài tập thể dục nhịp điệu dùng cho phụ nữ độ tuổi 25-35 được tập luyện tại các CLB ở Phường Hà Huy Tập.

- Giai đoạn 1: Chị em phụ nữ được tập bài TDNĐ số 1.

- Giai đoạn 2: Chị em phụ nữ được tập bài TDNĐ số 2.

2.2.4. Đánh giá hiệu quả tác động của bài thể dục nhịp điệu đến sự phát triển thể lực chung của phụ nữ độ tuổi 25-35 Phường Hà Huy Tập Thành phố Hà Tĩnh.

Hà Tĩnh..

Để đánh giá hiệu quả tác động của bài tập thể dục nhịp điệu và tiến trình thực nghiệm được xây dựng nhằm phát triển thể lực chung cho phụ nữ độ tuổi 25-35 Phường Hà Huy Tập, đề tài sử dụng phương pháp thực nghiệm so sánh trình tự trên 28 phụ nữ độ tuổi 25-35 Phường Hà Huy Tập Thành phố Hà Tĩnh

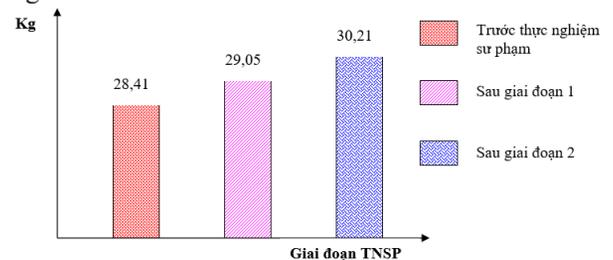
Thực nghiệm sư phạm được chia thành 2 giai đoạn, tiến hành liên tục từ 29/7/2022 đến 29/11/2023 gồm 10 tuần. Giai đoạn 1 được tiến hành trong thời gian là 7 tuần, từ 29/7 đến 22/9/2009. Từ 23/9/2022 đến 30/11/2023, tiến hành giai đoạn thực nghiệm thứ hai. Trong thực nghiệm chúng tôi lựa chọn phương án 3 buổi/1 tuần. Mỗi buổi tập được tiến hành liên tục trong thời gian 1 giờ (60 phút).

- Giai đoạn 1: Chị em phụ nữ được tập bài TDNĐ số 1.

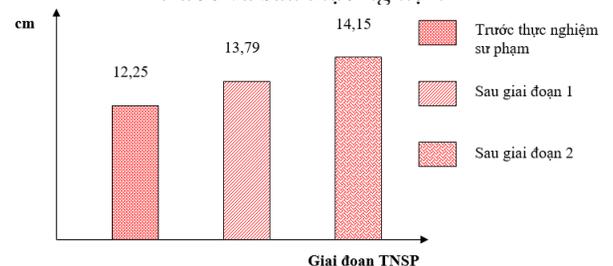
- Giai đoạn 2: Chị em phụ nữ được tập bài TDNĐ số 2.

Trước thực nghiệm sư phạm, chúng tôi đã tiến hành đánh giá trình độ thể lực chung. Sau các giai đoạn thực nghiệm (giai đoạn 1) và (giai đoạn 2) đã tiến hành so sánh sự thay đổi của các chỉ số này trong quá trình tiến hành thực nghiệm sư phạm.

Kết quả kiểm tra thể lực chung sau từng giai đoạn được sử lý bằng các công thức toán học thống kê, sẽ xác định được sự thay đổi tin cậy của các chỉ số nghiên cứu.



Biểu đồ 2.1. Chỉ số lực bóp tay thuận của phụ nữ độ tuổi 25-35 Phường Hà Huy Tập Thành phố Hà Tĩnh trước và sau thực nghiệm



Biểu đồ 2.2: Chỉ số dẻo gập thân của phụ nữ độ tuổi 25-35 Phường Hà Huy Tập Thành phố Hà Tĩnh trước và sau thực nghiệm

Phân tích kết quả cho thấy:

● **Trước thực nghiệm sự phạm:**

Các chỉ số thể lực chung không có sự thay đổi lớn so với kết quả kiểm tra tổng thể đã được trình bày ở mục 3.1 của chương III. Điều này càng khẳng định kết quả kiểm tra ban đầu mang tính khách quan và chính xác, mặc dù thời gian kiểm tra của hai lần cách nhau 1 tháng.

* **Sau giai đoạn thực nghiệm thứ nhất (giai đoạn tập bài TDND số 1)**

Trong 6 chỉ số của 4 tổ chất (sức mạnh, sức nhanh, sức bền, và mềm dẻo), nhận thấy có sự khác biệt ở 3/6 chỉ số, đó là: ở tổ chất sức mạnh, sức bền và độ dẻo):

Ở tổ chất sức mạnh, bật xa tại chỗ tăng từ 172.35 ± 5.43 cm lên 178.13 ± 5.87 cm, giá trị t tính bằng 3.82, $p < 0.01$ (5%). Còn chỉ số lực bóp tay thuận và nằm sấp chống đẩy tuy có sự biến đổi song chưa đạt độ tin cậy thống kê $p > 0,05$ (5%).

Chỉ số sức bền, chỉ số chạy tùy sức 5 phút có thành tích tăng từ 835.97 ± 62.78 m lên 875.32 ± 42.57 m, t tính bằng 2.75, $p < 0.05$ (5%).

Ở chỉ số mềm dẻo, chỉ số dẻo gập thân tăng từ 12.25 ± 2.67 cm lên 13.79 ± 2.53 cm, $p < 0,05$ (5%).

Ở tổ chất sức nhanh, chỉ số chạy 30m XPC tuy thành tích có biến đổi, song chưa đạt độ tin cậy thống kê: sau thực nghiệm sự phạm, thành tích chạy là $5,97$ giây $\pm 0,52$ so với trước thực nghiệm sự phạm là $6,15$ giây $\pm 0,37$, $t = 1,49$, $p > 0,05$ (5%).

* **Sau giai đoạn thực nghiệm thứ hai (giai đoạn tập bài TDND số 2)**

Thực nghiệm sự phạm giai đoạn 2 được tiến hành nhằm mục đích khẳng định một cách chắc chắn ảnh hưởng tốt của bài tập TDND đối với việc phát triển thể lực chung cho phụ nữ độ tuổi 25-35. Thực nghiệm sự phạm giai đoạn này là sự tiếp tục kế thừa thành quả của giai đoạn 1.

Sau giai đoạn 2 thì có tất cả 6/6 các chỉ số đều tăng rõ rệt và có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p < 0,05$ đến $p < 0,01$. Cụ thể như sau:

Ở tổ chất sức mạnh: chỉ số lực bóp tay thuận tăng từ $28,41 \pm 2,35$ kg lên $30,21 \pm 1,48$ kg, $t = 3,43$, $p < 0,01$; chỉ số bật xa tại chỗ tăng từ $172,35 \pm 5,43$ cm lên $179,17 \pm 6,12$ cm, $t = 4,41$, $p < 0,001$; chỉ số nằm sấp chống đẩy tăng từ $9,27 \pm 2,76$ lần lên $10,97 \pm 3,05$ lần, $t = 2,19$, $p < 0,05$.

Ở tổ chất sức nhanh, chỉ số chạy 30m XPC, thành tích chạy là $5,77 \pm 0,65$ giây so với trước thực nghiệm

sự phạm là $6,15 \pm 0,37$ giây, $t = 2,69$, $p < 0,05$ (5%).

Ở tổ chất sức bền, chỉ số chạy tùy sức 5 phút tăng từ $835,97 \pm 62,78$ m lên $882,93 \pm 47,15$ m, $t = 3,16$, $p < 0,05$ (5%).

Ở độ dẻo, chỉ số dẻo gập thân tăng từ $12,25 \pm 2,67$ cm lên $14,15 \pm 2,20$ cm, $t = 2,90$, $p < 0,05$ (5%).

Như vậy, sau 12 tháng thực nghiệm, trình độ thể lực chung của phụ nữ độ tuổi 25-35 có chiều hướng biến đổi tốt (tăng rõ rệt). Kết quả này càng khẳng định bài tập thể dục nhịp điệu đã phát huy hiệu quả, tăng cường thể lực chung cho phụ nữ độ tuổi 25-35.

3. Kết luận

Qua kết quả nghiên cứu đề tài rút ra một số ý kiến sau:

1. Thực trạng thể lực chung của phụ nữ độ tuổi 25-35 Phường Hà Huy Tập Thành phố Hà Tĩnh ở mức trung bình và có xu hướng giảm sút. Chị em tập luyện tại các Câu lạc bộ thể dục thẩm mỹ vốn mong muốn giữ gìn sức khỏe, vẻ đẹp cơ thể. Đa số chị em nhận thức được tầm quan trọng của thể dục thể thao. Thể dục nhịp điệu là môn tập ưa thích được lựa chọn và có nguyện vọng tập luyện thường xuyên hàng ngày.

2. Đề tài đã lựa chọn được 6 test thể lực để đánh giá sự phát triển thể lực chung cho phụ nữ độ tuổi 25-35 Phường Hà Huy Tập Thành phố Hà Tĩnh: Lực bóp tay thuận (kg), bật xa tại chỗ (cm), nằm sấp chống đẩy (lần), chạy 30m XPC (s), chạy tùy sức 5 phút (m), dẻo gập thân (cm),

3. Kết quả thực nghiệm tập luyện bài TDND do đề tài lựa chọn theo hai giai đoạn sau 10 tuần với lịch trình 3 lần/ 1 tuần các chị em được phát triển rõ hơn về thể lực chung. Sau giai đoạn 1 có 4 chỉ số thể lực biến đổi đạt độ tin cậy thống kê cần thiết thì sau giai đoạn 2 cả 6 trên 6 chỉ số thể lực đã đạt độ tin cậy thống kê cần thiết và thống kê cao từ 5% đến 1%.

Tài liệu tham khảo

1. Công Nguyễn (2001), *Phương pháp luyện tập thể hình, khỏe đẹp, chống béo*, NXB Phụ nữ, Hà Nội.

2. Dương Xuân Đạm (2000), *Thể dục phục hồi chức năng vận động*, NXB TĐTT, Hà

3. Nguyễn Đình Chính (1999), *Tâm lý học xã hội*, NXB Giáo dục, Hà Nội.

4. Nguyễn Thị Hạnh Phúc (1987), *Thể dục nhịp điệu*, NXB TĐTT, Hà Nội.

5. Trần Hiệp (1996), *Tâm lý học xã hội – Những vấn đề lý luận*, NXB Khoa học