

NGHIÊN CỨU LỰA CHỌN BÀI TẬP NÂNG CAO HIỆU QUẢ TẬP THỂ HÌNH ĐỐI VỚI NAM THANH NIÊN MỚI TẬP TẠI CÂU LẠC BỘ FITNESS

Nguyễn Hồng Đăng*

Tóm tắt:

Khi chất lượng cuộc sống được nâng lên, nhiều người ngày càng có nhu cầu cải thiện sức khỏe, chăm sóc cơ thể, tăng cường cơ bắp... để làm đẹp. Trong những năm trở lại đây phong trào tập Fitness nở rộ khắp cả nước. Bằng những phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy trong TDTT, chúng tôi đã lựa chọn được 63 bài tập làm đẹp nâng cao hiệu quả tập thể hình cho người mới tập nam của CLB Fitness.

Từ khóa: Fitness, thể hình, bài tập, câu lạc bộ,...

Research to select exercises to improve the fitness of the newcomers to join Fitness club

Summary:

As the quality of life is enhancing, more and more people are demanding to improve their health, body care and strengthen muscles, ... to make themselves more beautiful. In recent years, more and more people over the country have joined the Fitness gym. By the methods of scientific research in sports, we have selected 63 beauty exercises to improve the fitness of the newcomers from Fitness gym club.

Keywords: Fitness, Gym, Exercises, Clubs, ...

ĐẶT VẤN ĐỀ

Luyện tập thể dục nói chung, tập Fitness nói riêng đều có tác dụng làm tăng quá trình trao đổi chất giúp chống lão hóa, cải thiện sức khỏe tim mạch, phòng bệnh tai biến mạch máu não hay nhồi máu cơ tim. Bên cạnh đó nó còn phòng tránh được các bệnh loãng xương, béo phì, ung thư. Chính vì vậy, tập Fitness thường xuyên sẽ giúp người tập có một cơ thể khỏe mạnh, tràn đầy năng lượng cho công việc, học tập. Trong quá trình tập luyện các chất trong não như dopamine, epinephrine sẽ được giải phóng điều này khiến cho bạn cảm thấy sảng khoái, tích cực và thoải mái hơn.

Không những vậy, tập Fitness còn có tác dụng với những người muốn tăng cân và có cơ thể khỏe khoắn hơn, bởi nó rất đa dạng về loại hình tập và được chia ra từng đối tượng, từng mục đích khác nhau. Do đó, nó hoàn toàn phù hợp

với bất cứ ai. Đối với những người sở hữu một thân hình ít da thịt và khá gầy thì môn thể thao này sẽ giúp bạn tăng cân và khỏe khoắn hơn. Còn với người đã có thể trạng phát triển thì luyện tập gym lại có tác dụng giúp cơ thể phát triển cân đối và đẹp hơn, hỗ trợ bạn duy trì vóc dáng này.

Hiện nay, phong trào tập Fitness đang nở rộ khắp cả nước từ thành thị đến nông thôn, thu hút mọi tầng lớp nhân dân tham gia tập luyện, điển hình trên địa bàn Thành phố Hà Nội và Bắc Ninh. Tuy nhiên, không phải ở mọi CLB người tập được hướng dẫn tập luyện một cách bài bản khoa học, phần lớn hướng dẫn viên dựa vào kinh nghiệm của người tập trước chỉ dẫn người tập sau hoặc đi tập theo phong trào... nên hiệu quả tập luyện ít nhiều bị ảnh hưởng. Do vậy, lựa chọn bài tập thể hình dành cho đối tượng nam thanh niên mới tập có ý nghĩa trong việc định hướng tập luyện và nâng cao hiệu quả tập luyện.

*TS, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh; Email: nhdang2127@yahoo.com



PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Trong quá trình nghiên cứu, chúng tôi đã sử dụng một số phương pháp sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp quan sát sự phạm và phương pháp toán học thống kê.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Đánh giá thực trạng bài tập và lượng vận động bài tập của nam thanh niên mới tập tại CLB Fitness

Quá trình nghiên cứu thực trạng bài tập cho người mới tập và lượng vận động bài tập của CLB Fitness trên địa bàn tỉnh Bắc Ninh và nội thành TP Hà Nội cho phép rút ra một số nhận xét sau:

- 100% người được hỏi đều thống nhất sử dụng các bài tập phát triển cơ vùng ngực, tay - vai, bụng, xô - lưng và nhóm cơ chi dưới. Số lượng bài tập tương đối ít, dao động từ 3-12 bài, sự phân bố bài tập cũng không đồng đều, nếu như nhóm bài tập tay vai có 12 bài chiếm 37.5% thì nhóm bài tập cơ chi dưới chỉ có 3 bài chiếm 9.38%. Sự phân bố các bài tập nhóm cơ không đều sẽ là nguyên nhân dẫn tới sự phát triển không đồng đều các nhóm cơ trên cơ thể người mới tập, kết quả là sự phát triển lệch, không cân đối.

- Các HLV sử dụng trọng lượng tạ gần tối đa, số lần lặp lại ít là không hợp lý, quá nặng. Người mới tập chưa nắm được kỹ thuật và có nền tảng thể lực chưa tốt, việc áp dụng khối lượng gần tối đa như vậy chưa thực sự phù hợp dễ gây chấn thương cho người tập.

Trên cơ sở thực trạng trên chúng tôi tiến hành nghiên cứu lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả tập thể hình cho nam thanh niên mới tập tại CLB Fitness.

2. Nghiên cứu lựa chọn bài tập làm đẹp nâng cao hiệu quả tập thể hình cho nam thanh niên mới tập tại CLB Fitness

Để lựa chọn được các bài tập theo đúng cơ sở lý luận và nguyên tắc lựa chọn. Chúng tôi tiến hành tham khảo các tài liệu có liên quan như sách báo tạp chí, tài liệu trên mạng internet. Đồng thời căn cứ vào kết quả đánh giá thực trạng nói ở phần trên để tổng hợp được hệ thống 109 bài tập, được phân theo các nhóm phát triển cơ vai, nhóm bài tập cơ bụng, nhóm bài tập cơ ngực, nhóm bài tập cơ chi trên và nhóm bài tập cơ chi dưới. Chúng tôi tiến hành phỏng vấn bằng phiếu hỏi các chuyên gia, huấn luyện viên có kinh nghiệm đã lựa chọn được 63 bài tập được trình bày tại bảng 1.

Bảng 1. Kết quả lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả tập thể hình cho người mới tập nam của CLB Fitness (n=32)

TT	Bài tập	Kết quả phỏng vấn	
		m _i	%
Nhóm bài tập phát triển cơ vai: 9 bài tập			
1	Bài tập 1. Hai tay kéo ngang mặt dây cáp có ròng rọc gắn tạ, 1 phút, 2-3 tổ, nghỉ giữa, 2 phút	26	86.67
2	Bài tập 2. Đẩy tạ kettlebell một tay, 10-15 L, 2-3 tổ, nghỉ giữa 5 phút.	25	83.33
3	Bài tập 3. Đẩy tạ tay, 10-15 L, 2-3 tổ, nghỉ giữa 5 phút	23	76.67
4	Bài tập 4. Hai tay nâng tạ tay hướng về trước, 10-15 L, 2-3 tổ, nghỉ giữa 5 phút	23	76.67
5	Bài tập 5. Hai tay kéo chéo dây cáp có ròng rọc gắn tạ; 10-15 L, 2-3 tổ, nghỉ giữa 5 phút	22	73.33
6	Bài tập 6. Kéo dây TRX hình chữ I, chữ Y, chữ T; 10-12 L, 2-3 tổ, nghỉ giữa 5 phút	25	83.33
7	Bài tập 7. Đẩy tạ kettlebell một tay tư thế quỳ; 10-15 L, 2-3 tổ, nghỉ giữa 5 phút	27	90.00
8	Bài tập 8. Động tác ngồi xoay tạ tay; 10-15 L, 2-3 tổ, nghỉ giữa 5 phút	23	76.67
9	Bài tập 9. Động tác đẩy vai ngược; 10-15 L, 2-3 tổ, nghỉ giữa 5 phút	21	70.00

BÀI BÁO KHOA HỌC

Nhóm bài tập cơ bụng: 12 bài tập			
10	Bài tập 1. Gập bụng; 20L, 2-3 tổ, nghỉ giữa 5 phút	23	76.67
11	Bài tập 2. Chống đẩy co chân; 15L, 2-3 tổ, nghỉ giữa 5 phút	23	76.67
12	Bài tập 3. Ke bụng; 15L, 2-3 tổ, nghỉ giữa 5 phút	22	73.33
13	Bài tập 4. Gập cơ liên sườn; 15L, 2-3 tổ, nghỉ giữa 5 phút	25	83.33
14	Bài tập 5. Gập bụng; 15L, 2-3 tổ, nghỉ giữa 5 phút	27	90.00
15	Bài tập 6. Gập người; 15L, 2-3 tổ, nghỉ giữa 5 phút	23	76.67
16	Bài tập 7. Gập người kiểu con cóc; 15L, 2-3 tổ, nghỉ giữa 5 phút	27	90.00
17	Bài tập 8. Giữ cơ thể (Plank chống tay); 1 phút, 2-3 tổ, nghỉ giữa 5 phút	28	93.33
18	Bài tập 9. Gập bụng ngược; 20L, 2-3 tổ, nghỉ giữa 5 phút	29	96.67
19	Bài tập 10. Giữ cơ thể chống nghiêng một bên (Plank một bên); 1 phút, 2-3 tổ, nghỉ giữa 5 phút	24	80.00
20	Bài tập 11. Vặn người; 20L, 2-3 tổ, nghỉ giữa 5 phút	22	73.33
21	Bài tập 12. Gập người chữ V; 10L, 2-3 tổ, nghỉ giữa 5 phút	26	86.67
Nhóm bài tập cơ ngực: 15 bài tập			
22	Bài tập 1: Chống đẩy vồ tay; 6-8L, 2-3 tổ, nghỉ giữa 5 phút	22	73.33
23	Bài tập 2: Bài tập cơ ngực nằm trên ghế đẩy tạ đơn; 8-10L, 2-3 tổ, nghỉ giữa 5 phút	25	83.33
24	Bài tập 3: Chống đẩy đặt 2 chân lên ghế; 10 -12L, 2-3 tổ, nghỉ giữa 5 phút	27	90.00
25	Bài tập 4: Chống đẩy đổi tay; 20-25L, 2-3 tổ, nghỉ giữa 5 phút	23	76.67
26	Bài tập 5. Nâng tạ trên ghế tập; 20-25L, 1-2 tổ, nghỉ giữa 5-7 phút	27	90.00
27	Bài tập 6. Đẩy tạ đơn; 20-25L, 2-3 tổ, nghỉ giữa 5 phút	28	93.33
28	Bài tập 7. Đẩy tạ tay; 10-15L, 1-2 tổ, nghỉ giữa 5-7 phút	29	96.67
29	Bài tập 8. Đẩy tạ trên ghế nghiêng - Incline Dumbbell Press; 10-15L, 1-2 tổ, nghỉ giữa 5-7 phút	22	73.33
30	Bài tập 9. Chống đẩy đặt tạ nặng 10kg trên lưng; 10-15L, 1-2 tổ, nghỉ giữa 5-7 phút	25	83.33
31	Bài tập 10. Động tác cáp bay; 10-15L, 1-2 tổ, nghỉ giữa 5-7 phút	27	90.00
32	Bài tập 11. Đẩy tạ tay nghiêng xuống; 10-15L, 1-2 tổ, nghỉ giữa 5-7 phút	23	76.67
33	Bài tập 12. Đẩy tạ đơn với xích; 10-15L, 1-2 tổ, nghỉ giữa 5-7 phút	27	90.00
34	Bài tập 13. Đẩy tạ một tay; 10-15L, 1-2 tổ, nghỉ giữa 5-7 phút	28	93.33
35	Bài tập 14. Đẩy tạ hai tay về sau; 10-15L, 1-2 tổ, nghỉ giữa 5-7 phút	29	96.67
36	Bài tập 15. Chống đẩy treo dây; 10-15L, 1-2 tổ, nghỉ giữa 5-7 phút	22	73.33



Nhóm bài tập cơ chi trên: 16 bài tập			
37	Bài tập 1. Đứng gập tạ tay; 10-15L, 1-2 tổ, nghỉ giữa 5-7 phút	23	76.67
38	Bài tập 2. Gập tạ tay; 10-15L, 1-2 tổ, nghỉ giữa 5-7 phút	23	76.67
39	Bài tập 3. Gập búa; 10-15L, 1-2 tổ, nghỉ giữa 5-7 phút	22	73.33
40	Bài tập 4. Gập tạ yên; 10-15L, 1-2 tổ, nghỉ giữa 5-7 phút	25	83.33
41	Bài tập 5. Gập tạ xuống; 10-15L, 1-2 tổ, nghỉ giữa 5-7 phút	27	90.00
42	Bài tập 6. Gập tạ lên; 10-15L, 1-2 tổ, nghỉ giữa 5-7 phút	22	73.33
43	Bài tập 7. Quỳ gối tập tạ 1 tay; 10-15L, 1-2 tổ, nghỉ giữa 5-7 phút	25	83.33
44	Bài tập 8. Gập tạ hai tay; 10-15L, 1-2 tổ, nghỉ giữa 5-7 phút	27	90.00
45	Bài tập 9. Gập dây cáp; 10-15L, 1-2 tổ, nghỉ giữa 5-7 phút	23	76.67
46	Bài tập 10. Gập cáp luân phiên; 10-15L, 1-2 tổ, nghỉ giữa 5-7 phút	27	90.00
47	Bài tập 11. Gập thanh tạ EZ; 10-15L, 1-2 tổ, nghỉ giữa 5-7 phút	28	93.33
48	Bài tập 12. Kéo tạ xà đơn; 10-15L, 1-2 tổ, nghỉ giữa 5-7 phút	29	96.67
49	Bài tập 13. Ngồi kéo cáp; 10-15L, 1-2 tổ, nghỉ giữa 5-7 phút	24	80.00
50	Bài tập 14. Nhấc tạ lưng cúi; 10-15L, 1-2 tổ, nghỉ giữa 5-7 phút	27	90.00
51	Bài tập 15. Gập tạ chống đẩy; 30-60 giây, 1-2 tổ, nghỉ giữa 5-7 phút	22	73.33
52	Bài tập 16. Gập tạ nhún; 20 giây, 1-2 tổ, nghỉ giữa 5-7 phút	25	83.33
Nhóm bài tập cơ chi dưới: 11 bài tập			
53	Bài tập 1. Đứng lên ngồi xuống bật nổi người; 8-10L, 2-3 tổ, nghỉ giữa 5 phút	27	90.00
54	Bài tập 2. Cong chân trên dây tập; 1-3 phút, 2-3 tổ, nghỉ giữa 3 phút	23	76.67
55	Bài tập 3. Đứng lên ngồi xuống trên một chân, hai tay cầm tạ 5kg; 1-3 phút, 2-3 tổ, nghỉ giữa 3 phút	27	90.00
56	Bài tập 4. Nâng tạ 1 chân; 8-10L, 2-3 tổ, nghỉ giữa 5 phút	28	93.33
57	Bài tập 5. Bước chân thấp; 15-20L, 2-3 tổ, nghỉ giữa 5 phút	29	96.67
58	Bài tập 6. Đẩy tạ đơn lên hông; 15-20L, 2-3 tổ, nghỉ giữa 3 phút	24	80.00
59	Bài tập 7. Nâng bắp chân ngồi; 10-15L, 2-3 tổ, nghỉ giữa 5 phút	27	90.00
60	Bài tập 8. Gánh tạ 30kg đứng lên ngồi xuống; 8-10L, 2-3 tổ, nghỉ giữa 5 phút	22	73.33
61	Bài tập 9. Nâng tạ; 8-10L, 2-3 tổ, nghỉ giữa 5 phút	25	83.33
62	Bài tập 10. Đẩy chân; 8-10L, 2-3 tổ, nghỉ giữa 5 phút	28	93.33
63	Bài tập 11. Nâng bắp chân đứng thẳng; 8-10L, 2-3 tổ, nghỉ giữa 5 phút	27	90.00



Luyện tập thể dục nói chung, tập Fitness nói riêng có tác dụng làm tăng quá trình trao đổi chất giúp chống lão hóa, cải thiện sức khỏe tim mạch, phòng bệnh tai biến mạch máu não hay nhồi máu cơ tim

Thông qua phỏng vấn nhận thấy:

- Các HLV, chuyên gia đều sử dụng các bài tập mà đề tài đưa vào phỏng vấn, tuy nhiên ở các mức độ khác nhau chiếm tỷ lệ từ 36.67 – 96.67%. Để đảm bảo độ tin cậy cao trong phỏng vấn, đề tài chỉ lựa chọn những bài tập có số phiếu đồng ý ở mức >70%. Theo đó đề tài lựa chọn được 63 bài tập theo phát triển theo các nhóm cơ gồm:

- Nhóm bài tập phát triển cơ vai 9 bài tập;
- Nhóm bài tập cơ bụng 12 bài tập;
- Nhóm bài tập cơ ngực 15 bài tập;
- Nhóm bài tập cơ chi trên 16 bài tập;
- Nhóm bài tập cơ chi dưới 11 bài tập.

KẾT LUẬN

1. Thực trạng công tác tập luyện thể hình cho người mới tập nam CLB Fitness thiếu khoa học, thời gian tập luyện nhiều, số lượng bài tập ít không phát triển đồng đều các nhóm cơ trong cơ thể, sử dụng trọng lượng phụ lớn.

2. Đề tài đã lựa chọn được 63 bài tập thể hình cho người mới tập nam của CLB Fitness đảm bảo độ tin cậy cao. Các bài tập được phân chia theo 5 nhóm cơ khác nhau Cụ thể là: nhóm bài tập phát triển cơ vai; nhóm bài tập cơ bụng;

nhóm bài tập cơ ngực; nhóm bài tập cơ chi trên và nhóm bài tập cơ chi dưới.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Đặng Quốc Nam (2014), *Giáo trình Thể dục tập 1 & 2*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
2. Trịnh Hùng Thanh, Lê Nguyệt Nga (1995), *Sinh cơ và huấn luyện thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
3. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2000), *Lý luận và phương pháp TĐTT*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
4. Utxkin V.L (1996), *Sinh cơ học TĐTT*, (Dịch: Lê Quý Phương, Vũ Chung Thủy), Nxb TĐTT, Hà Nội.
5. Nguyễn Đức Văn (1987), *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội.

(Bài nộp ngày 7/11/2018, Phản biện ngày 9/11/2018, duyệt in ngày 28/11/2018)