

HIỆU QUẢ GIẢM CÂN TỪ TẬP LUYỆN KHIÊU VŨ THỂ THAO ĐỐI VỚI SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC VĂN HÓA, THỂ THAO VÀ DU LỊCH THANH HOÁ

Lê Thị Thanh Loan⁽¹⁾

Tóm tắt:

Thông qua các phương pháp nghiên cứu khoa học thường được sử dụng trong lĩnh vực TĐTT, đặc biệt là qua hệ thống máy Inbody 270, chúng tôi đã đánh giá được hiệu quả giảm cân từ tập luyện môn Khiêu vũ thể thao đối với sinh viên Trường Đại học Văn hóa, Thể thao và Du lịch Thanh Hóa. Kết quả cho thấy, tập Khiêu vũ thể thao có hiệu quả trong việc cải thiện hình thái và trọng lượng cơ thể của người tập. Tuy nhiên, cần căn cứ vào đặc điểm cá nhân và mức độ béo phì của từng đối tượng để áp dụng các ngưỡng tập luyện phù hợp nhằm đảm bảo hiệu quả giảm cân.

Từ khóa: Khiêu vũ thể thao, giảm cân, sinh viên, Trường Đại học Văn hóa, Thể thao và Du lịch Thanh Hóa.

Evaluating the students' weight loss effectiveness in learning dance sports at the Thanh Hoa University of Culture, Sports and Tourism

Summary: Through employing scientific research methods and using the Inbody 270 machine system, we have evaluated students' weight loss effectiveness in learning dance sports at the Thanh Hoa University of Culture, Sports and Tourism. The results show that physical exercise has an important effect in improving and managing the body morphology and weight of the research subjects. However, it is necessary to refer to the individual characteristics and type of obesity of each subject to apply different and appropriate exercise with a suitable training time so as to ensure effective weight loss.

Keywords: Dance sports, weight loss, students, Thanh Hoa University of Culture, Sports and Tourism.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Sự bùng nổ về kinh tế và khoa học kỹ thuật hiện nay đã thúc đẩy điều kiện sống và thỏa mãn các nhu cầu về tính hưởng thụ liên quan đến việc ăn uống. Các tiện ích xã hội tăng tiến theo đà hội nhập thế giới dẫn đến sự thay đổi nhanh chóng các thói quen tiêu dùng và thói quen ăn uống của con người. Các tác động của việc cải thiện mức sống và thay đổi thói quen ăn uống cũng rất lớn đến sức khỏe con người hiện nay [1].

Béo phì được xác định là đã trở thành căn bệnh lớn thứ ba ảnh hưởng đến sức khỏe con người trong thế kỷ 21 sau AIDS và ung thư. Các mức độ béo phì khác nhau và các trạng thái sức khỏe do béo phì dẫn đến đã và đang ảnh hưởng đến sức khỏe của mọi người ở mọi khía cạnh, mức độ khác nhau. Ngoài ra, thói quen ăn uống và cơ cấu khẩu phần ăn hiện nay đang dần phát triển theo hướng chất lượng và hàm lượng dinh dưỡng, năng lượng cao, nhiều chất béo. Thực tế

về mức độ chăm sóc sức khỏe của người dân không được cải thiện tương ứng với sự phát triển của xã hội, trong khi mức sống được cải thiện lại kéo theo việc gia tăng các thói quen dinh dưỡng và hưởng thụ tiềm ẩn các ảnh hưởng xấu đến sức khỏe.

Theo các đánh giá tổng kê tổng hợp, ngày càng có nhiều người béo phì và xu hướng béo phì dần tập trung vào các đối tượng có lứa tuổi trẻ hơn [2]. Các quan điểm sức khỏe tiến bộ xác định, béo phì hiện đại đã trở thành yếu tố quan trọng ảnh hưởng đến tuổi thọ của con người. Nhiều nghiên cứu chuyên môn đã xác nhận hiệu quả của các loại bài tập Khiêu vũ thể thao (KVTT) khác nhau có thể dùng để quản lý trọng lượng cơ thể, giảm béo phì thông qua việc đốt cháy chất béo bằng các cường độ tập luyện, qua đó cải thiện khả năng miễn dịch và chất lượng thể chất, mức độ sức khỏe tổng thể của con người [3].

⁽¹⁾ThS, Trường Đại học Văn hóa, Thể thao và Du lịch Thanh Hoá
Email: lethithanhloan@dvttdt.edu.vn

Xuất phát từ thực tiễn đó, chúng tôi tiến hành đánh giá và xác định hiệu quả thực tế việc giảm béo phì của việc học môn KVTT với các môn học khác của các sinh viên (SV) thuộc Khoa Thể dục thể thao (TDTT) Trường Đại học Văn hóa, Thể thao và Du lịch Thanh Hoá (VH, TT&DL TH).

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp: Phân tích và tổng hợp tài liệu; Phỏng vấn tọa đàm; Kiểm tra y học và Toán học thống kê.

Đối với phương pháp kiểm tra y học, chúng tôi sử dụng hệ thống máy Inbody 270 để kiểm tra các chỉ số: BMI, chỉ số cơ thể (lượng mỡ cơ thể (%); Trọng lượng cơ nạc (kg); Tỷ lệ eo-hông (%).

Đối tượng nghiên cứu: 30 SV học chương trình đào tạo Khoa TDTT, Trường Đại học VH, TT&DL TH phù hợp và tình nguyện tham gia nghiên cứu, bao gồm: 16 nam (tuổi = 19.22 ± 0.35 năm; chiều cao = 168.63 ± 5.98 cm; cân nặng = 91.37 ± 10.27 kg; BMI = 25.3 ± 1.16 kg/m²~Béo phì độ 1 theo thang đo của người Châu Á) và 14 nữ (tuổi = 19.27 ± 0.28 năm; chiều cao = 158.57 ± 5.24 cm; cân nặng = 86.95 ± 9.44kg; BMI = 25.35 ± 1.09 kg/m²~ Béo phì độ 1 theo thang đo của người Châu Á).

Để đánh giá hiệu quả thực nghiệm, các đối tượng được chia thành 2 nhóm: Nhóm thực nghiệm tập KVTT và nhóm đối chứng là các SV học các môn học TDTT khác (n =15, trong đó có 8 nam và 7 nữ cho cả 2 nhóm). Thành viên của cả hai nhóm nghiên cứu được xác định tương đương nhau về giới tính, độ tuổi, lượng mỡ trong cơ thể, trình độ thể lực, đồng thời cũng xét đến các yếu tố khác biệt của từng cá nhân và nhu cầu quản lý trọng lượng cơ thể của đối tượng. Chương trình can thiệp được quyết định sử dụng chương trình giảng dạy hiện hành của đơn vị nghiên cứu.

Phương pháp thực nghiệm: Thực nghiệm so sánh song song

Thời gian thực nghiệm: Trong học kỳ 2 năm học 2022-2023 (từ tháng 1→5/2023, thời gian thực tế là 18 tuần, với mỗi tuần học, tập 2 buổi, mỗi buổi 1 giáo án 100 phút).

Nội dung thực nghiệm: Nhóm thực nghiệm tập luyện chương trình KVTT được quy định

theo chương trình giảng dạy hiện hành tại Trường Đại học (bao gồm: Lý thuyết - Lịch sử phát triển, Nguyên lý kỹ thuật, Kỹ, chiến thuật thi đấu, Luật thi đấu; Thực hành - Thực hành kỹ thuật vũ điệu Chachacha gồm dáng điệu, tư thế, chuyển động cơ bản, chuyển động tay-chân-hông, chuyển động đôi, kỹ thuật xoay, bài Chachacha quy định; Thực hành kỹ thuật vũ điệu Rumba gồm dáng điệu, tư thế, chuyển động cơ bản, chuyển động tay-chân-hông, chuyển động đôi, kỹ thuật xoay, bài Rumba quy định).

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Đánh giá trước thực nghiệm

Trước thực nghiệm, chúng tôi tiến hành kiểm tra và so sánh các chỉ số cơ thể và chức năng của các nhóm đối tượng nghiên cứu nhằm xác định mức độ thực tế và sự khác biệt của đối tượng. Kết quả thu được tại bảng 1.

Kết quả thu được từ bảng 1 cho thấy: Không có sự khác biệt giữa nhóm học KVTT và nhóm đối chứng về cân nặng, BMI, lượng mỡ cơ thể (%), khối lượng cơ nạc, tỷ lệ eo-hông, dung tích sống và chức năng tim mạch trước khi can thiệp chính thức (tại p>0.05). Như vậy thành phần cơ thể của nhóm thực nghiệm học KVTT và nhóm đối chứng tương đương nhau, cả hai nhóm đủ điều kiện khách quan để tiếp tục được đưa vào tham gia thực nghiệm nghiên cứu. Hơn nữa, các chỉ số dung tích sống và chức năng tim mạch ở mức bình thường, đáp ứng các yêu cầu cơ bản về sức khỏe an toàn cho các kế hoạch thực nghiệm vận động thể chất trong nghiên cứu.

2. Đánh giá sau thực nghiệm can thiệp vận động

Sau thời gian thực nghiệm, chúng tôi tiến hành kiểm tra các chỉ số chức năng cơ thể và so sánh với trước thực nghiệm. Kết quả được trình bày tại bảng 2.

Kết quả thu được từ bảng 2 cho thấy: Tất cả các chỉ số thành phần cơ thể ở nhóm KVTT đều có sự thay đổi đáng kể, có ý nghĩa tại p<0.05, chứng minh sau thực nghiệm can thiệp, cân nặng, chỉ số BMI, lượng mỡ trong cơ thể (%), khối lượng cơ nạc, tỷ lệ eo-hông và các chỉ số khác của các đối tượng thực nghiệm đều ghi nhận sự cải thiện tốt (trung bình giảm 3.6%) tại p<0.05. Điều này chứng minh hiệu

Bảng 1. So sánh kết quả kiểm tra các chỉ số cơ thể và chức năng trước thực nghiệm

Biến	Cân nặng (kg)	BMI	Mỡ cơ thể (%)	Trọng lượng cơ nạc (kg)	Tỷ lệ eo-hông (%)	Dung tích sống (ml)	Chức năng tim (METs)
Nam (n = 16)							
KVTT	75.2±6.26	25.2±1.16	30.2±2.15	53.1±11.15	1.02±0.08	3.158±288.46	6.7±1.91
Đối chứng	75.5±7.52	25.4±1.17	29.8±1.88	54.3±12.23	0.99±0.07	3.126±228.35	6.8±2.01
t	0.253	0.172	0.918	0.664	0.815	0.72	0.339
Sig.	0.98	0.87	0.83	0.74	0.86	0.65	0.71
Nữ (n = 14)							
KVTT	65.4±5.21	24.9±1.12	29.8±3.09	51.4±10.08	0.97±0.06	2.993±254.91	6.1±1.68
Đối chứng	65.2±6.32	25.8±1.06	29.3±2.92	52.6±10.13	0.98±0.05	2.980±236.03	6.2±1.99
t	0.308	0.186	0.868	0.706	0.882	0.698	0.472
Sig.	0.85	0.91	0.79	0.82	0.9	0.71	0.65

Bảng 2. So sánh kết quả kiểm tra trước và sau thực nghiệm

Biến	KVTT				Nhóm đối chứng			
	TTN	STN	t	Sig.	TTN	STN	t	Sig.
Nam (n_{KVTT} = n_{Đối chứng} = 8)								
Cân nặng	75.2±6.26	68.6±10.21	2.263	0	75.5±7.52	69.5±11.26	2.071	0
BMI	25.2±1.16	24.2±1.02	2.717	0.02	25.4±1.17	24.8±1.14	2.466	0.04
Mỡ cơ thể (%)	30.2±2.15	26.6±3.01	2.663	0	29.8±1.88	27.2±1.15	2.661	0
Khối lượng cơ nạc	53.1±11.15	56.9±10.14	2.517	0.03	54.3±12.23	55.8±10.6	2.570	0.01
Tỷ lệ eo-hông	1.02±0.08	0.98±0.16	2.414	0.04	0.99±0.07	0.91±0.12	2.255	0.03
Nữ (n_{KVTT} = n_{Đối chứng} = 7)								
Cân nặng	65.4±5.21	60.3±8.92	2.177	0	65.2±6.32	60.5±10.20	2.058	0
BMI	24.9±1.12	24.4±1.06	2.706	0.03	25.8±1.06	24.9±1.19	2.408	0.03
Mỡ cơ thể (%)	29.8±3.09	27.1±3.19	2.114	0	29.3±2.92	27.7±1.01	2.331	0.01
Khối lượng cơ nạc	51.4±10.08	54.2±9.96	2.463	0.04	52.6±10.13	53.3±10.22	2.177	0.04
Tỷ lệ eo-hông	0.97±0.06	0.92±0.11	2.529	0.01	0.98±0.05	0.95±0.18	2.507	0

Ghi chú: TTN: Trước thực nghiệm; STN: Sau thực nghiệm

quả từ lượng vận động ưa khí của KVTT theo chương trình thực nghiệm thực tế tại ngưỡng vận động từ trung bình, vừa phải đến gần cực đại có hiệu tích cực tới các chỉ số cơ thể của đối tượng nghiên cứu.

Cụ thể đối với nhóm SV Nam: Chỉ số cân nặng của nhóm KVTT giảm trung bình ~7.0 kg, nhóm đối chứng giảm trung bình ~6.0 kg; Chỉ số BMI của nhóm KVTT giảm trung bình ~1.0 kg/m², nhóm đối chứng giảm trung bình ~0.6



Tập luyện và thi đấu khiêu vũ thể thao không chỉ giúp rèn luyện sức khỏe, giữ gìn vóc dáng mà còn giúp tăng cường giao lưu giữa các sinh viên, các đơn vị...

kg/m²; Chỉ số mỡ cơ thể (BFI-%) của nhóm KVTT giảm trung bình ~3.6%, nhóm đối chứng giảm trung bình ~2.4%; Chỉ số khối lượng cơ nạc của nhóm KVTT tăng trung bình ~3.8 kg, nhóm đối chứng tăng trung bình ~1.6 kg; Chỉ số tỷ lệ eo-hông của nhóm KVTT giảm trung bình ~0.04 %, nhóm đối chứng giảm trung bình ~0.08 %.

Cụ thể đối với nhóm SV Nữ: Chỉ số cân nặng của nhóm KVTT giảm trung bình ~5.1 kg, nhóm đối chứng giảm trung bình ~4.7 kg; Chỉ số BMI của nhóm KVTT giảm trung bình ~0.5 kg/m², nhóm đối chứng giảm trung bình ~0.9 kg/m²; Chỉ số mỡ cơ thể (BFI-%) của nhóm KVTT giảm trung bình ~2.6%, nhóm đối chứng giảm trung bình ~1.6%; Chỉ số khối lượng cơ nạc của nhóm KVTT tăng trung bình ~3.8 kg, nhóm đối chứng tăng trung bình ~0.7 kg; Chỉ số tỷ lệ eo-hông của nhóm KVTT giảm trung bình ~0.05 %, nhóm đối chứng giảm trung bình ~0.03 %.

Về mặt lý thuyết, BMI có độ chính xác cao trong việc đánh giá tình trạng dinh dưỡng cơ thể con người. Khi BMI phản ánh mức thừa cân và béo phì, đồng nghĩa với các dự báo tin cậy cho việc sẽ chuyển các nguy cơ ảnh hưởng sức khỏe thành sự hiện hữu thực tế trong tương lai. Điều này được khẳng định bởi nghiên cứu năm 2022 của Pico-Sirvent I và cộng sự [4]. Kết quả nghiên cứu này thu được không ghi nhận sự khác biệt có ý nghĩa (p<0.05) và đáng kể giữa 2 nhóm thực nghiệm tập luyện. Kết quả này tương đồng với kết quả được báo cáo bởi Aguiar LT năm 2020 [5].

Điều này cũng cho thấy chương trình học, tập KVTT và các môn học khác về cơ bản có tác dụng như nhau trong việc cải thiện chỉ số khối cơ thể của các đối tượng trong nghiên cứu này. Thêm vào đó, kết quả nghiên cứu cũng phù hợp với sự thay đổi liên quan đến các chỉ số khối cơ thể trong các điều kiện tập luyện cơ bản.

Kết quả nghiên cứu cho thấy: ở cả hai nhóm đối tượng thừa cân và béo phì, tác dụng của tập luyện sau 01 học kỳ cũng ghi nhận sự cải thiện về việc giảm chỉ số cân nặng và các chỉ số thành phần cơ thể. Việc giải thích nguyên nhân là tương đối khó khăn, do các giới hạn nghiên cứu chưa đủ để đánh giá các yếu tố tác động tổng thể. Một điều đáng chú ý trong chương trình giảng dạy môn KVTT so với các môn học khác được ghi nhận là lượng bài tập thể lực ít so với các môn khác. Theo quan điểm của các giáo viên giảng dạy, lượng bài tập hỗ trợ phát triển thể lực ít hơn vì bản thân quá trình thực hiện các bài tập KVTT cũng bao hàm giá trị lượng vận động có định lượng thời gian vận động phát sinh tiêu hao năng lượng và thể chất tương đối lớn.

KẾT LUẬN

Thông qua 01 kỳ học, tập KVTT và các môn học khác đều có thể hiệu quả tích cực đối với việc giảm cân và các chỉ số cơ thể của đối tượng trong nghiên cứu này (p<0.05). Cả hai hình thức, phương pháp học, tập luyện đều có thể cải thiện hiệu quả theo hướng lợi ích tốt hơn đối với các chỉ số thành phần cơ thể, tăng cường chức năng tim mạch cơ bản, hình thái cơ thể. Sau thực nghiệm, nhóm KVTT và



Tập Khiêu vũ thể thao có hiệu quả trong việc cải thiện hình thái và trọng lượng cơ thể của người tập

nhóm đôi chúng ghi nhận sự khác biệt có ý nghĩa về các chỉ số cân nặng, BMI, tỷ lệ eo-hông theo hướng lợi ích tốt hơn được ghi nhận ở nhóm KVTT. Việc tăng chỉ số khối lượng cơ nạc, giảm hàm lượng chất béo, cân nặng và BMI có ý nghĩa quan trọng đối với việc quản lý trọng lượng cơ thể của con người.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Chen C., Zhu X (2021), *Application research on information security of aerobics information digital system based on internet of things technology. Journal of Intelligent and Fuzzy Systems. 1:1–8.*
2. Salacinski A.J., Doyle E.J., Damon R., et al (2021), *Effects of 12 weeks of water aerobics on body composition in those affected by breast cancer, Supportive Care in Cancer. 29(2):1–8.*
3. Kravchuk T.M., Golenkova J.V., Slastina O.O., et al (2021), *Use of a step-platform in the preparation of female students, going in for Dancing Sports, to fulfill elements of static and*

dynamic strength, Health, sport, rehabilitation. 7(1):8–18.

4. Picó-Sirvent I., Manresa-Rocamora A., Aracil-Marco A., Moya-Ramón M. (2022), *A combination of Dancing Sports exercise at fatmax and low resistance training increases fat oxidation and maintains muscle mass, in women waiting for bariatric surgery, Obesity Surgery. 32(4):1130–1140.*

5. Aguiar L.T., Nadeau S., Teixeira-Salmela L.F., ReisReis M.T.F., PenichePeniche P.d.C., Faria C.D.CdM (2020), *Perspectives, satisfaction, self-efficacy, and barriers to Dancing Sports exercise reported by individuals with chronic stroke in a developing country, Disability & Rehabilitation. 44(13):3089-3094.*

(Bài nộp ngày 15/10/2023, Phản biện ngày 20/11/2023, duyệt in ngày 30/11/2023)