LỰA CHỌN BÀI TẬP ZUMBA GIẢM CÂN CHO NỮ SINH VIÊN LỨA TUỔI 18 -20 THỪA CÂN BÉO PHÌ TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM HÀ NỘI 2

Nguyễn Thu Thủy[1], Nguyễn Thị Thơm[1], Dương Thị Trang[1]

Tóm tắt: *Bài viết này nghiên cứu về vấn đề lựa chọn bài tập Zumba để giảm cân cho các nữ sinh viên lứa tuổi 18 - 20. Sau khi đánh giá được thực trạng và nguyên nhân của thừa cân béo phì của các bạn nữ sinh chúng tôi tiến hành nghiên cứu lựa chọn một số bài tập Zumba để đưa vào ứng dụng, đánh giá hiệu quả bài tập nhằm mục đích giảm cân cho nữ sinh viên lứa tuổi 18-20 Trường Đại học Sư phạm Hà Nội 2*

Từ khóa: *bài tập Zumba, thừa cân, thừa cân béo phì, giảm cân, nữ thừa cân lứa tuổi 18-20 Trường Đại học Sư phạm Hà Nội 2.*

1. MỞ ĐẦU

Zumba là bộ môn được kết hợp từ các điệu nhảy với các động tác thể dục Aerobic trên nền nhạc latinh sôi động với mục đích đem lại sự vui tươi, thoải mái cho người tập đặc biệt giúp cho người tập có một thân hình khỏe, đẹp, săn chắc [4].

Đặc thù sinh viên Trường Đại học Sư phạm (ĐHSP) Hà Nội 2 đa số là nữ, và đều là những nhà giáo trong tương lai. Vì vậy, việc giáo viên tương lai có một cơ thể cân đối sẽ làm tăng tính tự tin giúp họ phát huy năng lực của bản thân. Hiện nay, tình trạng thừa cân và béo phì đang tăng lên với tốc độ báo động không những ở các quốc gia phát triển mà còn ở cả các quốc gia đang phát triển. Vấn đề thừa cân đã và đang được nhiều nhà khoa học quan tâm; tuy nhiên, về việc lựa chọn bài tập Zumba để giảm cân cho các đối tượng thừa cân là nữ sinh viên lứa tuổi 18-20 của trường ĐHSP Hà Nội 2 thì chưa có đề tài khoa học nào quan tâm.

Từ những vấn đề nêu trên chúng tôi thấy việc ***"Lựa chọn bài tập Zumba giảm cân cho nữ sinh viên lứa tuổi 18 – 20 Trường ĐHSP Hà Nội 2"*** là nội dung nghiên cứu quan trọng và cấp thiết.

2. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Phương pháp và tổ chức nghiên cứu

2.1.1. Phương pháp nghiên cứu

[1] Trường Đại học Sư phạm Hà Nội 2

Trong quá trình nghiên cứu đề tài sử dụng các phương pháp nghiên cứu thường quy trong thể dục thể thao như: Phân tích và tổng hợp tài liệu, phỏng vấn, tọa đàm, kiểm tra y học, thực nghiệm sư phạm, toán học thống kê.

2.1.2. Tổ chức nghiên cứu

+ ***Thời gian nghiên cứu:*** Để nghiên cứu đề tài này chúng tôi tiến hành từ tháng 1/2020 đến tháng 6/2021

+ ***Địa điểm nghiên cứu***

- Khoa GDTC trường ĐHSP Hà Nội 2.

- Trường Đại học Sư Phạm Hà Nội 2.

+ ***Đối tượng nghiên cứu***

- Chủ thể: Bài tập Zumba kết hợp truyền thông dinh dưỡng thúc đẩy quá trình giảm cân

- Khách thể: Nữ sinh viên TCBP lứa tuổi 18-20 có nhu cầu và mong muốn có được giảm cân.

+ ***Thời gian thực nghiệm: 3*** tháng từ tháng 9/2020-11/2021; vào các buổi sáng trong tuần từ thứ 2 đến thứ 6.

2.2. Nội dung nghiên cứu

2.2.1. Thực trạng thừa cân và phương pháp giảm cân của nữ sinh viên Trường ĐHSP Sư phạm 2

Để đánh giá thực trạng vấn đề thừa cân của nữ sinh viên lứa tuổi 18-20 Trường ĐHSP Hà Nội 2, đề tài đã tiến hành điều tra chỉ số BMI ở 3 độ tuổi 18, 19, 20 của nữ sinh viên toàn trường. Kết quả được chúng tôi trình bày ở Bảng 1, 2.

Bảng 1: *Kết quả điều tra thực trạng chỉ số BMI của nữ sinh viên lứa tuổi 18-20 Trường ĐHSP Hà Nội 2 trước thực nghiệm (N=2696)*

TT	Tuổi	BMI Kg/(cm)^2							
		≤ 18.5		18.6 – 22.9		23 - 24.9		≥ 25	
		N	%	N	%	N	%	N	%
1	18	92	9.2	762	76.5	120	12.0	22	2.2
2	19	62	7.3	680	80.0	88	10.4	20	2.4
3	20	85	10.0	642	75.5	107	12.6	16	1.9
4	Tổng	239	8.9	2084	77.3	315	11.7	58	2.2

Qua Bảng 1 cho thấy: Chỉ số BMI của nữ sinh viên Trường ĐHSP Hà Nội 2, căn cứ vào cách phân loại chỉ số BMI của hiệp hội đái tháo đường khu vực Châu Á, Thái Bình Dương (Nguồn: IDI & WPRO BMI) [1], [2], [3], chúng tôi chia kết quả Bảng 1 thành 4 nhóm:

BMI dưới ≤ 18.5: cơ thể bị thiếu cân, suy dinh dưỡng có 239 sinh viên chiếm 8.9%

BMI từ 18.5-22.9: cơ thể bình thường (đây là chỉ số lý tưởng nhất) có 2084 sinh viên, chiếm 77.3%

BMI từ 23 – 24.9: Cơ thể thuộc dạng thừa cân có 315 sinh viên chiếm 11.7%

BMI ≥ 25: Cơ thể bị thừa cân béo phì có 58 sinh viên chiếm 2.2%

Như vậy, tổng số sinh viên toàn trường ở lứa tuổi 18, 19, 20 bị thừa cân có 315 sinh viên chiếm 11.7%; trong đó lứa tuổi 18 có 120 sinh viên chiếm 12%, tuổi 19 có 88 sinh viên chiếm 10.4%, lứa tuổi 20 có 107 sinh viên chiếm 12.6%. Vì vậy, đề tài đã lựa chọn được 58 sinh viên của cả 3 khóa thuộc đối tượng thừa cân béo phì để tiếp tục tiến hành nghiên cứu.

Trước khi tiến hành lựa chọn môn thể thao và bài tập để thực nghiệm đề tài, nhóm tác giả tiến hành đánh giá thực trạng, nguyên nhân, phương pháp giảm cân hiện nay mà các bạn nữ sinh viên thuộc đối tượng TCBP đang sử dụng và nhu cầu giảm cân bằng bài tập Zumba của 58 nữ sinh viên TCBP lứa tuổi 18-20 Trường ĐHSP Hà Nội 2, chúng tôi quyết định lựa chọn đám đông có tỷ lệ đồng ý từ 75% tự nguyện, mong muốn được tham gia chương trình giảm cân miễn phí do chúng tôi tổ chức để tiếp tục nghiên cứu, kết quả phỏng vấn được trình bày ở Bảng 2, 3.

Bảng 2: *Kết quả phỏng vấn thực trạng nguyên nhân dẫn đến thừa cân của nữ sinh viên lứa tuổi 18-20 Trường ĐHSP Hà Nội 2 (N=58)*

TT	Nội dung phỏng vấn	Thường xuyên		Thỉnh thoảng		Hiếm khi	
		N	%	N	%	N	%
1	Ăn rau	12	20.7	15	25.9	31	53.4
2	Ăn trái cây	3	5.2	20	34.5	35	60.3
3	Uống nước tốt (nước lọc, nước ép hoa quả nguyên chất...)	6	10.3	52	89.7	0	0.0
4	Ăn thức ăn béo (nhiều dầu mỡ, chiên rán, xào)	55	94.8	3	5.2	0	0.0

5	Ăn đồ ngọt	50	86.2	8	13.8	0	0.0
6	Uống nước ngọt	50	86.2	8	13.8	0	0.0
7	Ăn thức ăn nhanh	53	91.4	5	8.6	0	0.0
8	Tốc độ ăn nhanh	52	89.7	6	10.3	0	0.0
9	Ăn đủ 3 bữa ăn chính/ngày	58	100.0	0	0.0	0	0.0
10	Ăn phụ từ 2 bữa/ngày trở lên	58	100.0	0	0.0	0	0.0
11	Căng thẳng do bài tập nhiều	45	77.6	7	12.1	6	10.3
12	Chưa được hiểu về kiến thức dinh dưỡng căn bản.	58	100.0	0	0.0	0	0.0
13	Hiếm khi tham gia hoạt động TDTT	46	79.3	12	20.7	0	0.0

Qua Bảng 2 cho thấy: Thực trạng nguyên nhân dẫn đến thừa cân béo phì của nữ sinh viên lứa tuổi 18-20 Trường ĐHSP Hà Nội 2 hầu hết đang thực hiện đều ở mức độ thường xuyên từ 5.2%-100.0% và mức độ thỉnh thoảng có 9/13 tiêu chí được lựa chọn chiếm từ 5.2%-89.7%. Trong đó chúng tôi xác định được 10/13 nguyên nhân có tỷ lệ lựa chọn trên 75% ở mức độ thường xuyên gồm các thói quen sinh hoạt, ăn uống như:

Ăn thức ăn béo (nhiều dầu mỡ, chiên rán, xào) chiếm 94.8%; Ăn đồ ngọt: 86.2%; Uống nước ngọt: 86.2%; Ăn thức ăn nhanh: 91.4%; Tốc độ ăn nhanh: 89.7%; Căng thẳng do bài tập nhiều: 77.6%; đặc biệt là thói quen ăn đủ 3 bữa ăn chính/ngày kèm theo ăn bữa phụ từ 2 bữa/ngày trở lên và chưa được hiểu về kiến thức dinh dưỡng căn bản chiếm 100%; ngoài ra với nguyên nhân hiếm khi tham gia hoạt động TDTT cũng chiếm 79.3%.

Hạn chế tham gia hoạt động thể lực kèm theo chế độ ăn dư thừa năng lượng là nguyên nhân khiến cho quá trình tiêu hao năng lượng bị hạn chế, trong lúc đó lại tăng quá trình tổng hợp và tích lũy mỡ thừa trong cơ thể.

Sau khi đánh giá được thực trạng và nguyên nhân dẫn đến thừa cân, béo phì của nữ sinh viên trong Trường ĐHSP Hà Nội 2 chúng tôi tiến hành đánh giá thực trạng về phương pháp giảm cân và nhu cầu sử dụng bài tập Zumba phục vụ quá trình giảm cân, kết quả được chúng tôi trình bày tại Bảng 3.

Bảng 3: *Kết quả khảo sát thực trạng phương pháp giảm cân và nhu cầu sử dụng bài tập Zumba phục vụ quá trình giảm cân của nữ sinh viên TCBP lứa tuổi 18-20 Trường ĐHSP Hà Nội 2 (N=58)*

TT	Nội dung khảo sát	Số lượng	Tỷ lệ %
I.	**Phương pháp giảm cân**		
1	*Nhịn ăn, ăn ít*	*56*	*96.6*
2	Ăn chay	13	22.4
3	Phẫu thuật: hút mỡ bụng….	0	0.0
4	*Sử dụng thuốc, trà và thực phẩm chức năng để giảm cân*	*54*	*93.1*
5	Tập Thể dục thể thao thường xuyên	3	5.2
6	Giảm chế độ dinh dưỡng	16	27.6
7	Kết hợp giữa tập luyện TDTT và giảm chế độ dinh dưỡng	0	0.0
8	Ý kiến khác	0	0.0
II.	**Nhu cầu, mong muốn giảm cân**		
9	*Bạn có nhu cầu, mong muốn được giảm cân*	*46*	*79.3*
10	*Sẵn sàng tham gia chương trình giúp bạn giảm cân miễn phí do đề tài lựa chọn*	*53*	*91.4*
11	*Bạn mong muốn môn GDTC trong nhà trường có kế hoạch tập luyện giúp bạn giảm cân*	*54*	*93.1*
12	*Bạn mong muốn có môi trường để tham gia tập thể thao*	*50*	*86.2*
13	*Bạn muốn có huấn luyện viên riêng để chỉ mình cách tập luyện kết hợp giảm chế độ dinh dưỡng để giảm cân*	*58*	*100.0*
14	*Bạn có nhu cầu và mong muốn được giảm cân bằng bài tập Zumba*	*46*	*79.3*

Qua Bảng 3 cho thấy: Kết quả phỏng vấn phương pháp giảm cân mà nữ sinh viên TCBP lứa tuổi 18-20 Trường ĐHSP Hà Nội 2 đang sử dụng thường là nhịn ăn, ăn ít chiếm 96.6%; Sử dụng thuốc, trà và thực phẩm chức năng để giảm cân chiếm 93.1%; ngoài ra, còn có các phương pháp khác nhưng chiếm số lượng đồng ý thấp cụ thể như: phương pháp giảm cân bằng cách Ăn chay 22.4%, giảm chế độ dinh dưỡng 27.6%, đặc biệt là tham gia tập thể dục thể thao chỉ có 5.2%, hay phương pháp phẫu thuật: hút mỡ bụng…

và phương pháp giảm cân kết hợp giữa tập luyện TDTT và giảm chế độ dinh dưỡng đều chiếm 0.0%.

Theo ý kiến ban đầu nhóm tác giả sẽ lựa chọn kết quả khảo sát chiếm tỷ lệ từ 75% trở lên để tiếp tục nghiên cứu, kết quả cho thấy cho thấy có 46/58 chiếm 79.3% sinh viên đồng ý tự nguyện và có mong muốn được tham gia chương trình giảm cân miễn phí; cũng có 79.3% có nhu cầu và mong muốn được giảm cân bằng bài tập Zumba.

Như vậy, từ thực trạng sử dụng phương pháp giảm cân của nữ sinh viên TCBP đang sử dụng giúp đề tài làm căn cứ khoa học thực tiễn để lựa chọn hướng đi tiếp theo của đề tài là xây dựng bài tập Zumba nhằm thúc đẩy quá trình giảm cân cho nữ sinh TCBP.

2.2. Lựa chọn bài tập Zumba để ứng dụng vào quá trình giảm cân cho nữ sinh viên lứa tuổi 18-20 tuổi thừa cân béo phì Trường ĐHSP Hà Nội 2

2.2.1. Lựa chọn bài tập Zumba thúc đẩy quá trình giảm cân cho nữ sinh viên lứa tuổi 18-20 tuổi thừa cân béo phì Trường ĐHSP Hà Nội 2

Qua quá trình tổng hợp và phân tích tài liệu, khảo sát thực tiễn đề tài xây dựng các bài tập Zumba căn cứ vào các luận điểm sau:

- Giúp người tập giảm cân

- Cải thiện sức khỏe, phát triển thể lực

- Nâng cao khả năng cảm thụ âm nhạc

Ngoài ra, việc xây dựng bài tập Zumba thúc đẩy quá trình giảm cân cho sinh viên cần đảm bảo 4 nguyên tắc sau:

Nguyên tắc 1. Các bài tập lựa chọn phải đảm bảo định hướng theo đúng yêu cầu chuyên môn đòi hỏi.

Nguyên tắc 2. Các bài tập lựa chọn phải rõ ràng, cụ thể và có hình thức tập luyện phù hợp với điều kiện thực tiễn.

Nguyên tắc 3. Các bài tập được lựa chọn phải được nâng dần từ dễ đến khó, từ đơn giản đến phức tạp.

Nguyên tắc 4. Cường độ vận động và lượng vận động của bài tập được lựa chọn phải phù hợp với đối tượng nghiên cứu.

Để lựa chọn được bài tập Zumba phù hợp với đối tượng thực nghiệm và 4 nguyên tắc đặc thù trong biên soạn bài tập Zumba. Chúng tôi tiến hành phỏng vấn 25 giáo viên, chuyên gia trong và ngoài nhà trường về việc lựa chọn các bài tập Zumba để giảm cân cho sinh viên thừa cân, béo phì tại Trường ĐHSP Hà Nội 2; đề tài sẽ lựa chọn những bài

tập mà kết quả phỏng vấn có tỷ lệ lựa chọn đạt từ 75% trở lên, kết quả được chúng tôi trình bày tại Bảng 4.

Bảng 4: *Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập Zumba giảm cân cho nữ sinh viên lứa tuổi 18 – 20 Trường ĐHSP Hà Nội 2 (N=25)*

TT	Số bài (tên bài nhạc)	Các kỹ thuật	Mục đích	Thời gian	LVĐ (lần)	Kết quả			
						Đồng ý		Không đồng ý	
						N	%	N	%
I	**Phần khởi động**								
1	*- Bài 1 (Dale al 100, I love it when you, baila bolero)*	*- Step, Cardio, Toning*	*- Step: Bước nhẹ nhàng chuyển cơ thể từ trạng thái tĩnh sang trạng thái động. Bôi trơn các khớp, kéo căng các nhóm cơ, dây chằng.* *- Cardio: di chuyển làm tăng nhịp tim.* *- Toning; Các động tác làm săn chắc cơ thể.*	*9'*	*1*	*20*	*80.0*	*5*	*20.0*
	- Bài 2 (Boom boom boom, mis tres notas)	- Xoay và ép các khớp	- Bôi trơn các khớp và kéo căng các nhóm dây chằng.	8'23	1	9	36.0	16	64.0
II	**Phần cơ bản**								
3	Bài 1: Bachata (Flechao)	- Tại chỗ hích hông - Di chuyển ngang - Các biến thể của bước cơ bản	Nhịp tim tăng nhẹ, các động tác chủ yếu tác động vào vùng đùi.	3'	2-3	23	92.0	2	8.0
4	*Bài 2:*	*- Di chuyển*	*Tăng cường tuần hoàn, hô hấp, bài tiết, hệ*	*3'47*	*2-3*	*19*	*76.0*	*6*	*24.0*

	Cumbia (Pasito a paso)	*ngang 2 bước - Đặt chân trước sau - Sugar can - Các biến thể*	*máu tăng và các động tác cơ bản tác động chủ yếu vùng eo.*						
5	Bài 3: Chachacha (Mimimi)	- Cơ bản - Mở tiến - Các biến thể	Giảm hưng phấn của hệ thần kinh và các động tác nâng cao nhằm tác động chủ yếu vùng eo.	3'20	2-3	15	60.0	10	40.0
6	*Bài 4: (sofia)*	*- Bài tổng hợp 1*	*Các hệ cơ quan trong cơ thể đặc biệt hệ bài tiết được tăng cao và các động tác cơ bản tác động toàn thân.*	*4'00*	*2-3*	*21*	*84.0*	*2*	*16.0*
7	Bài 5: (lalala)	- Bài tổng hợp 2	Giảm hưng phấn của hệ thần kinh, bài tập chủ yếu là các động tác tại chỗ nhẹ nhàng.	3'30	2-3	13	52.0	12	48.0
8	Bài 6: (Booma)	- Bài tổng hợp 3	Tăng cường quá trình trao đổi chất, thân nhiệt tăng mạnh, các động tác tác động toàn thân	3'50	2-3	22	88.0	3	12.0
9	*Bài 7: Thể lực (Good boy)*	*- Động tác squat - Ngồi co gối, ngồi đá chân - Chống đẩy lên*	*Tăng cường sức chịu đựng của hệ cơ, các động tác tác động sâu vào từng phần cơ thể.*	*3'30*	*2-3*	*24*	*96.0*	*1*	*4.0*

		xuống từng tay - Các biến thể							
III	**Kết thúc**								
10	Bài 1 (Bachata Con Sentido)	- Bước tại chỗ, di chuyển ngang, di chuyển dọc, di chuyển chéo, bước quay và một số bước biến thể.	Làm giảm nhịp tim, các động tác di chuyển nhẹ nhàng	3’21	2-3	14	56.0	11	44.0
11	*Bài 2 (That is love)*	*- Các động tác thả lỏng tay, chân, toàn thân. Kéo giãn cơ.*	*Làm giảm nhịp tim, thả lỏng tứ chi và toàn thân kết hợp thở.*	*4’10*	*2-3*	*23*	*92.0*	*2*	*8.0*

Qua Bảng 4 cho thấy: Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập Zumba vào tập luyện thúc đẩy quá trình giảm cân cho nữ sinh viên Trường ĐHSP Hà Nội 2 đề tài đã xác định 11 bài tập nhưng trong đó có 7/11 bài tập có tỷ lệ lựa chọn cao từ 75% trở lên.

Các bài tập Zumba mà đề tài đã lựa chọn được bao gồm:

- ***Phần khởi động 1 bài:*** Dale all 100, I love it when you, baila bolero có 80%

- Phần cơ bản 5 bài:

Bài 1. Bachata Flechao: 92% lựa chọn

Bài 2. Cumbia Pasito: 76% lựa chọn

Bài 3. Sofia: 84% lựa chọn

Bài 4. Booma: 85% lựa chọn

Bài 5. Thể lực: 96% lựa chọn

- Phần kết thúc 1 bài: That is love 92% lựa chọn

2.2.2. Tổ chức thực nghiệm:

Sau khi tiến hành xây dựng bài tập Zumba chúng tôi tiến hành thực nghiệm trên 46 nữ sinh viên có nhu cầu mong muốn được tham gia chương trình giảm cân bằng bài tập Zumba do nhóm đề tài nghiên cứu. Tiếp theo, bằng cách phỏng vấn trực tiếp, cũng như quan sát các giờ dạy học nhằm mục đích tham khảo ý kiến các chuyên gia và căn cứ vào ttình hình thực tiễn hoạt động dạy và học của sinh viên trong nhà trường nhóm nghiên cứu quyết định tổ chức thực nghiệm cụ thể như sau:

- Tổng thời gian tập luyện (phút): 45-60 phút
- Số buổi tập cần thiết trong tuần (buổi): 5 buổi
- Thời gian tập luyện trong tuần (thứ): các buổi sáng từ 6h-7h từ thứ 2, 3, 4, 5, 6
- Thời gian thực nghiệm: 3 tháng
- Đối tượng thực nghiệm: là nữ sinh viên đang trong tình trạng thừa cân béo phì của Trường ĐHSP Hà Nội 2.
- Hình thức tổ chức đánh giá: So sánh tự đối chiếu.

2.3. Đánh giá hiệu quả các bài tập Zumba giảm cân cho nữ sinh viên lứa tuổi 18 – 20 Trường ĐHSP Hà Nội 2

Để xác định hiệu quả bài tập Zumba phục vụ quá trình giảm cân mà đề tài đã lựa chọn, chúng tôi tiến hành so sánh tự đối chiếu chỉ số BMI trước và sau thực nghiệm của nhóm thực nghiệm, kết quả được trình bày tại Bảng 5 và Biểu đồ 1.

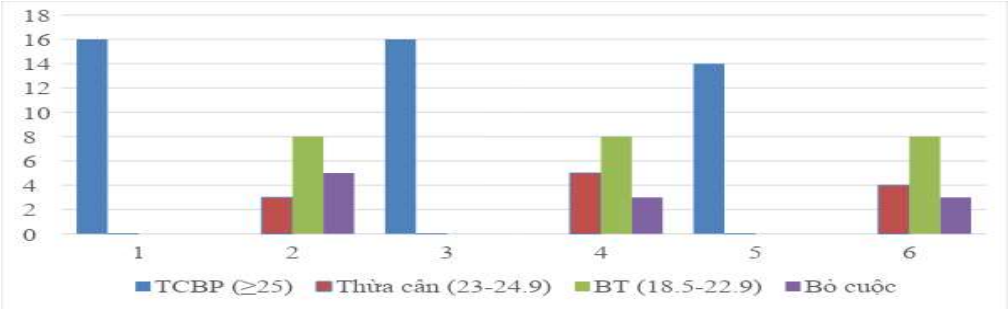
Bảng 5: *Kết quả so sánh chỉ số BMI của nữ sinh viên TCBP lứa tuổi 18 -20 Trường ĐHSP Hà Nội 2 trước và sau thực nghiệm*

TT	TUỔI	TTN		STN		δ chung	$t_{tính}$ (t_{01} = 3,106)	P
		$\overline{X}$	δ	$\overline{X}$	δ			
1	18	25.5	1.5	23.9	1.8	0.32	5.00	< 0,01
2	19	25.4	2.7	23.6	1.2	0.39	4.64	< 0,01
3	20	25.6	2.3	23.2	2.2	0.43	5.58	< 0,01

Qua Bảng 3.19 cho thấy: Kết quả so sánh chỉ số BMI của nữ sinh viên TCBP lứa tuổi 18 -20 Trường ĐHSP Hà Nội 2 đều có giá trị $t_{tính} > t_{bảng,}$ ở ngưỡng xác xuất P < 0.01, tức

sự khác nhau về kết quả chỉ số BMI ở cả 3 nhóm tuổi TTN và STN có ý nghĩa ở ngưỡng xác xuất P < 0.01.

Biểu đồ 1: *So sánh kết quả ứng dụng bài tập Zumba thúc đẩy quá trình giảm cân cho nữ sinh viên thừa cân béo phì lứa tuổi 18-20 Trường ĐHSP Hà Nội 2 trước và sau thực nghiệm*



Qua Biểu đồ 1 cho thấy: Kết quả ứng dụng bài tập Zumba thúc đẩy quá trình giảm cân cho nữ sinh viên thừa cân béo phì lứa tuổi 18-20 Trường ĐHSP Hà Nội 2 trước và sau thực nghiệm có sự chênh lệch lớn về chỉ số BMI. Cụ thể như sau:

- *Trước thực nghiệm*: toàn bộ nữ sinh viên lứa tuổi 18-20 đều đang ở trạng thái thừa cân béo phì có BMI ≥ 25 ở lứa tuổi 18 và 19 có 16 SV, lứa tuổi 20 có 14 SV.
- *Sau thực nghiệm:*

+ Lứa tuổi 18 có 8 SV cân nặng về trạng thái bình thường BMI từ 18.5-22.9, và 3 SV cân nặng ở trạng thái thừa cân có chỉ số BMI giao động từ 23-24.9, có 5 sinh viên bỏ cuộc giữa chừng.

+ Lứa tuổi 19 có 8 SV cân nặng về trạng thái bình thường BMI từ 18.5-22.9, và 5 SV cân nặng ở trạng thái thừa cân có chỉ số BMI giao động từ 23-24.9, có 3 sinh viên bỏ cuộc giữa chừng.

+ Lứa tuổi 20 có 8 SV cân nặng về trạng thái bình thường BMI từ 18.5-22.9, và 4 SV cân nặng ở trạng thái thừa cân có chỉ số BMI giao động từ 23-24.9, có 3 sinh viên bỏ cuộc giữa chừng.

Như vậy: Sau 3 tháng ứng dụng bài tập Zumba kết hợp với chế độ dinh dưỡng hợp lý vào quá trình giảm cân do đề tài lựa chọn, bước đầu đã giúp nữ sinh viên thuộc đối tượng TCBP từng bước hạn chế cân nặng của mình từ trạng thái phân loại trước thực nghiệm thuộc đối tượng thừa cân béo phì thì sau thực nghiệm đã giảm cân trở về trạng thái bình thường có chỉ số BMI từ 18.5-22.9 và thừa cân có chỉ số BMI từ 23-24.9.

3. KẾT LUẬN

1. Qua quá trình nghiên cứu đề tài đã đánh giá được thực trạng về TCBP của nữ sinh viên lứa tuổi 18-20 Trường ĐHSP Hà Nội 2 có tổng 58 sinh viên có chỉ số BMI ≥ 25,

nhưng khi điều tra về nhu cầu mong muốn giảm cân thì chỉ có 46/58 chiếm 79.3% bạn đồng ý tham gia chương trình giảm cân do nhóm tác giả tổ chức, dựa vào nhu cầu và mong muốn giảm cân của đối tượng nghiên cứu chúng tôi nhận thấy việc lựa chọn bài tập Zumba thúc đẩy quá trình giảm cân của đối tượng nghiên cứu là vô cùng cần thiết và quan trọng.

2. Đề tài đã lựa chọn và đánh giá hiệu quả ứng dụng bài tập Zumba nhằm thúc đẩy quá trình giảm cân cho nữ sinh viên lứa tuổi 18-20 Trường ĐHSP Hà Nội 2 bước đầu đã giúp 37/46 sinh viên tham gia chương trình giảm được cân nặng của mình từ mức độ TCBP xuống mức Thừa cân và bình thường, bao gồm 7 bài tập gồm:

- Bài Zumba khởi động 1 bài
- Bài Zumba cơ bản 5 bài
- Bài kết thúc 1 bài

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Y tế, Viện Dinh dưỡng (2002), *Dinh dưỡng lâm sàng*, NXB Y học, Hà Nội.
2. Lê Hữu Hưng và Cộng sự (2008), *Dinh dưỡng thể thao và sức khỏe,* NXB TDTT Hà Nội.
3. Lê Hữu Hưng và tập thể tác giả (2013), *Kiểm tra Y học TDTT*, NXB TDTT Hà Nội.
4. Tài liệu huấn luyện Zumba Fitness, LLC (2018), *Cẩm nang Huấn luyện viên Zumba B1*.

CHOOSE ZUMBA EXERCISES TO LOSE WEIGHT FOR FEMALE STUDENTS AGED 18-20 AT HA NOI PEDAGOGICAL UNIVERSITY 2

Nguyen Thu Thuy, Nguyen Thi Thom, Duong Thi Trang

Abstract: *This article studies the problem of choosing Zumba exercises to lose weight for female students aged 18-20. Specifically, after assessing the status of overweight and obesity among female students. We conducted research to select some Zumba exercises to put into the application for the purpose of weight loss for female students aged 18-20 at HaNoi pedagogical University 2.*

Keywords: *Zumba exercise, overweight, overweight and obesity, weight loss, overweight women aged 18-20, HaNoi pedagogical University 2.*

(Ngày Tòa soạn nhận được bài: 10-7-2022; ngày phản biện đánh giá: 19-8-2022; ngày chấp nhận đăng: 25-8-2022)