

BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO BỘ VĂN HÓA, THỂ THAO VÀ DU LỊCH

VIỆN KHOA HỌC THỂ DỤC THỂ THAO

NGUYỄN VĂN HÙNG

**NGHIÊN CỨU ĐỘNG CƠ VÀ HIỆU QUẢ THAM GIA TẬP LUYỆN
THỂ DỤC THỂ THAO QUẦN CHÚNG CỦA PHỤ NỮ TỪ 21 – 55
TUỔI TẠI THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH**

Chuyên ngành : GIÁO DỤC THỂ CHẤT

Mã số : 62.81.01.01

TÓM TẮT LUẬN ÁN TIẾN SĨ GIÁO DỤC HỌC

TP. HỒ CHÍ MINH – 2010

Công trình được hoàn thành tại : Viện Khoa học TĐTT

Người hướng dẫn khoa học :

1 : TS Đỗ Vĩnh

2 : GS.TS Dương Nghiệp Chí

Phản biện 1 : GS.TS. Lê Văn Lãm

Trường Đại học TĐTT TP.Hồ Chí Minh

Phản biện 2 : PGS.TS. Vũ Đức Thu

Trường Đại học Sư phạm Hà Nội

Phản biện 3 : TS. Trương Anh Tuấn

Ban Tuyên giáo Trung ương

Luận án sẽ được bảo vệ trước Hội đồng chấm luận án cấp nhà nước
hợp tại :

Vào hồi : giờ ngày tháng năm

Có thể tìm hiểu luận án tại thư viện :

1. Thư viện Quốc gia Việt Nam.

2. Thư viện Viện Khoa học TĐTT

A. GIỚI THIỆU LUẬN ÁN

PHẦN MỞ ĐẦU

Hiện nay phụ nữ chiếm hơn 51% dân số nước ta, đã và đang là lực lượng lao động rất quan trọng, có nhiều đóng góp to lớn cho đất nước trong tất cả mọi lĩnh vực xã hội, trong đó có TDTT. Phụ nữ vừa là người lao động, người công dân, vừa là người mẹ, người thầy đầu tiên của con người. Khả năng và điều kiện lao động, trình độ văn hóa, vị trí xã hội, đời sống vật chất và tinh thần của phụ nữ có ảnh hưởng sâu xa đến sự phát triển của thế hệ tương lai. Do đó, việc tạo điều kiện để tham gia tập TDTT nhằm giữ gìn, nâng cao sức khỏe cho phụ nữ là điều rất cần thiết và cấp bách mà Đảng và Nhà nước đặc biệt quan tâm

Chỉ khi có đầy đủ sức khỏe, người phụ nữ mới có thể hoàn thành tốt chức trách cao quý của mình, đóng góp được nhiều hơn cho gia đình và xã hội, cũng như đem lại niềm vui và hạnh phúc cho chính bản thân mình.

Với những suy nghĩ trên, đề tài **“Nghiên cứu động cơ và hiệu quả tham gia tập luyện TDTT quần chúng của phụ nữ từ 21-55 tuổi tại Tp. Hồ Chí Minh”** được tiến hành với ba mục tiêu sau:

- 1- Thực trạng và các yếu tố ảnh hưởng đến sự tham gia tập luyện TDTT của phụ nữ TP.HCM.
- 2- Động cơ tham gia tập luyện TDTT của phụ nữ TP.HCM.
- 3- Ảnh hưởng của việc tập luyện TDTT đối với một số chỉ số thể chất và tâm lý của phụ nữ TP.HCM.

NHỮNG ĐÓNG GÓP MỚI CỦA LUẬN ÁN

Đánh giá thực trạng phong trào tập luyện TDTT của phụ nữ tại một số quận, huyện TP. HCM (Tỷ lệ tham gia tập luyện TDTT của phụ nữ ở các nhóm lứa tuổi, tình trạng gia đình, nghề nghiệp khác nhau. Các môn thể thao được đa số phụ nữ chọn lựa để tập luyện. Thời lượng tập luyện trung bình trong tuần và chi phí tập luyện trong một tháng).

Xác định được việc tập luyện TDTT của phụ nữ lứa tuổi 21-55 tại TP. HCM xuất phát từ nhiều động cơ khác nhau, trong đó động cơ “ khỏe đẹp” là chủ yếu và động cơ tập luyện của phụ nữ chịu sự chi phối của nhiều yếu tố như nơi cư trú, nghề nghiệp, lứa tuổi, tình trạng gia đình...

Việc tham gia tập luyện thường xuyên các môn TDTT như TDNĐ, TDBS, CL, BL giúp cho cơ thể phụ nữ cải thiện nhiều chỉ số thể chất và tâm lý.

CÁU TRÚC LUẬN ÁN

Mở đầu	05 trang.
Chương 1 – Tổng quan	42 trang.
Chương 2 – Đối tượng và phương pháp nghiên cứu	14 trang.
Chương 3 – Kết quả nghiên cứu	53 trang.
Chương 4 – Bàn luận	30 trang.
Kết luận – Kiến nghị	03 trang.
Danh mục các công trình đã công bố của tác giả	01 trang.
Tài liệu tham khảo	11 trang.

Toàn bộ luận án có 159 trang, 16 biểu bảng, 14 biểu đồ, 125 tài liệu tham khảo (115 tài liệu tiếng Việt, 10 tài liệu tiếng Anh).

B. NỘI DUNG LUẬN ÁN

Chương 1 – TỔNG QUAN.

1.1. Quan điểm của Đảng và Nhà nước về công tác TDTT.

Trong “*Chiến lược quốc gia vì sự tiến bộ của phụ nữ Việt Nam đến năm 2010*”, Nhà nước đã đề ra mục tiêu “Nâng cao chất lượng đời sống vật chất và tinh thần của phụ nữ. Tạo mọi điều kiện để thực hiện có hiệu quả các quyền cơ bản và phát huy vai trò của phụ nữ trong mọi lĩnh vực của đời sống chính trị, kinh tế, văn hóa, xã hội” [76, tr.1]. Để thực hiện những chủ trương, chính sách của Đảng và Nhà nước về phụ nữ, TDTT có vai trò quan trọng.

1.2. Vai trò phụ nữ trong xã hội nói chung, TDTT nói riêng.

Phụ nữ Việt Nam ngày nay đã và đang đóng vai trò rất quan trọng trong công cuộc đổi mới và phát triển kinh tế xã hội của đất nước. Thật khó có thể kể hết những gì mà phụ nữ đóng góp cho gia đình và xã hội, có điều chắc chắn rằng “ thế giới sẽ không tồn tại dù chỉ một ngày nếu thiếu phụ nữ”. Trong lĩnh vực TDTT, phụ nữ Việt Nam đã làm thay đổi cách suy nghĩ và nhìn nhận của xã hội đối với mình, thể hiện qua những thành tích to lớn mà họ đã đạt được trong các đấu trường SEA Games châu lục và thế giới. Cùng với hàng loạt các nhu cầu ngày càng gia tăng trong đời sống, nhu cầu được tham gia tập luyện TDTT để nâng cao sức khỏe, vẻ đẹp cho bản thân là khát vọng chính đáng của người phụ nữ Việt Nam.

1.3. Một số đặc điểm tâm – sinh lý của phụ nữ trong tập luyện TDTT.

Về mặt hình thái và chức năng, cơ thể phụ nữ có một số đặc điểm riêng mà một trong những đặc điểm quan trọng nhất là chức năng làm mẹ. Trong quá trình tập luyện TĐTT cần đặc biệt lưu ý đến những biến đổi sinh lý xảy ra trong cơ thể người phụ nữ liên quan đến chu kỳ kinh nguyệt để điều chỉnh lượng vận động cho phù hợp.

Sự biểu hiện về tâm lý, khuynh hướng và các phản ứng đối với trạng thái căng thẳng thần kinh, cảm xúc ở nam và nữ có sự khác biệt. Việc nghiên cứu các đặc điểm, tính cách và những nét đặc thù trong đời sống tinh thần của phụ nữ giúp sử dụng các biện pháp đối đãi cá biệt, thích hợp hơn trong tập luyện nhằm nâng cao sức khỏe cho họ.

1.4. Cơ sở lý luận về động cơ và động cơ tập luyện TĐTT.

Động cơ là: Cái thúc đẩy hành động gắn liền với việc thỏa mãn những nhu cầu của chủ thể, là toàn bộ những điều kiện bên trong và bên ngoài có khả năng khơi dậy tính tích cực của chủ thể và xác định tính xu hướng của nó; Đối tượng thúc đẩy và xác định sự lựa chọn xu hướng của hoạt động mà vì nó hành động được thực hiện; Nguyên nhân, cơ sở của sự lựa chọn các hành động và hành vi [19, tr.67]. Khi các nhu cầu nảy sinh được thể hiện trong đầu óc các cá nhân và trong những điều kiện nào đó thì trở thành động cơ hành động. Động cơ và nhu cầu gắn bó với nhau, nhưng không đồng nhất, những nhu cầu giống nhau có thể được thỏa mãn với những động cơ khác nhau, phía sau những động cơ giống nhau có thể là những nhu cầu khác nhau. Để động cơ trở nên mạnh mẽ hơn, hoạt động của con người mang tính tích cực hơn thì cần phải có sự tham gia

của hứng thú. Với ý nghĩa động cơ là lực thúc đẩy mang tính tích cực và có ý nghĩa của con người nhằm đạt mục đích của hành động thì “nét tâm lý cơ bản của động cơ kích thích con người tập luyện TDTT là cảm giác thỏa mãn do việc tập luyện một môn thể thao nào đó gây nên” [73, tr.449]. Các động cơ ấy mang tính chất phức tạp tương ứng với tính phức tạp và tính đa dạng của bản thân hoạt động TDTT. Có thể xem động cơ tập luyện TDTT là một sức mạnh tâm lý kích thích, thúc đẩy tính tích cực tập luyện TDTT ở con người nhằm đạt mục đích nhất định, hình thành và phát triển nhân cách.

Chương 2 – ĐỐI TƯỢNG VÀ PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU.

2.1. Đối tượng.

2.1.1. Đối tượng và địa điểm nghiên cứu.

Đối tượng nghiên cứu là động cơ và hiệu quả tham gia tập luyện TDTT quần chúng của phụ nữ từ 21 đến 55 tuổi tại TP.HCM.

Khách thể nghiên cứu gồm trên 1.350 phụ nữ từ 21 đến 55 tuổi đang tham gia tập luyện các môn TDTT quần chúng tại một số quận huyện nội, ngoại thành và vùng ven như Phú Nhuận, Quận 1, Quận 5, Quận 4, Quận 7, Thủ Đức và huyện Củ Chi TP.HCM. Trong đó, có hơn 200 phụ nữ từ 21 đến 55 tuổi đang tham gia tập luyện thường xuyên các môn thể dục nhịp điệu (TDNĐ), bơi lội (BL), thể dục buổi sáng (TDBS), cầu lông (CL) tại các CLB TDTT Tỉnh Võ, CLB Bơi lội Lam Sơn, CLB Thảo cầm viên Quận 1 và CLB CL quận Thủ Đức.

2.1.2 Thời gian và tổ chức nghiên cứu.

Đề tài được tiến hành nghiên cứu từ tháng 3-2002 đến tháng 12-2007.

2.2. Phương pháp nghiên cứu.

2.2.1. Phương pháp tổng hợp và phân tích tài liệu.

2.2.2. Phương pháp phỏng vấn gián tiếp (bằng phiếu).

2.2.3. Phương pháp trắc nghiệm tâm lý: sử dụng bảng trắc nghiệm nhân cách của H.J. EYSENK, nhằm đánh giá ảnh hưởng của việc tập luyện TDTT đối với tính hướng nội, hướng ngoại và sự ổn định cảm xúc của người tập sau một năm tập luyện.

2.2.4 Phương pháp kiểm tra sự phạm: bật xa tại chỗ (m), lực bóp tay (kg), chạy con thoi 4x10m (giây), dẻo gập thân (cm), nằm ngửa gập bụng 30 giây (lần), chiều cao đứng (cm), cân nặng (kg).

2.2.5. Phương pháp thực nghiệm sự phạm.

2.2.6. Phương pháp kiểm tra y sinh: chỉ số công năng tim, huyết áp, chỉ số BMI.

2.2.7. Phương pháp toán thống kê: các dữ liệu thu thập được xử lý bằng phần mềm SPSS.

Chương 3 – KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU.

3.1. Thực trạng và các yếu tố ảnh hưởng sự tham gia tập luyện TDTT của phụ nữ TP.HCM.

3.1.1 Thực trạng phong trào tập luyện TDTT quần chúng của phụ nữ TP.HCM.

Thực trạng phong trào tập luyện TDTT quần chúng của phụ nữ TP.HCM được xem xét theo các tiêu chí: Cơ cấu của đối

tượng tham gia tập luyện; Các môn thể thao được tập nhiều;
Thời gian tập; Chi phí cho việc tập luyện; Hình thức tập luyện.

Kết quả nghiên cứu cho thấy phong trào tập luyện TDDT của phụ nữ TP.HCM có những đặc điểm sau (bảng 3.1):

BẢNG 3.1. CƠ CẤU ĐỐI TƯỢNG TẬP LUYỆN

ĐẶC ĐIỂM	NỘI DUNG							TỔNG CỘNG (%)
	Hoàn cảnh gia đình	Đã có gia đình 493 (58%)			Chưa có gia đình 357 (42%)			
Độ tuổi	21 – 35 tuổi 424 (49.8%)		36-45 tuổi 241 (28.4%)		46-55 tuổi 185 (21.8%)			850 (100%)
Nơi cư trú	Quận Phú Nhuận 295 (34.7%)	Quận 1 174 (20.5%)	Quận 5 88 (10.3%)	Thủ Đức 83 (9.8%)	Quận 4 75 (8.8%)	Quận 7 73 (8.5%)	Củ Chi 62 (7.3%)	850 (100%)
Nghề nghiệp	Nhóm NNK 234 (27.5%)	Nhóm CCNN 189 (20.2%)	Nhóm SX-DVT 152 (17.9%)	Nhóm HS-SV 119 (14%)	Nhóm CTLĐ-NN 94 (11.1%)	Nhóm HT 59 (6.9%)	Nhóm SXNG 3 (0.4%)	850 (100%)
Số con	0 358 (42.1%)	1 con 179 (21.1%)	2 con 206 (24.2%)	3 con 58 (6.8%)	4 con 35 (4.1%)	5 con 10 (1.2%)	6 con 4 (0.5%)	850 (100%)

Tỷ lệ phụ nữ tham gia tập luyện TDDT ở các quận có điều kiện kinh tế xã hội phát triển (Quận 1, Phú Nhuận, Quận 5) cao hơn các quận vùng ven (Thủ Đức, Quận 7, Quận 4) và ngoại thành (Củ Chi). Thành phần tham gia tập luyện chiếm đa số là những phụ nữ thuộc nhóm NNK (nội trợ, hành nghề tự do...), kể đến theo thứ tự là nhóm CCNN, SX - DVT, HSSV, CTLĐ - NN và HT. Số lượng phụ nữ tham gia tập luyện chiếm

BẢNG 3.2. HÌNH THỨC, THỜI GIAN, CHI PHÍ VÀ MÔN THỂ THAO TẬP LUYỆN

ĐẶC ĐIỂM TẬP LUYỆN	NỘI DUNG					TỔNG CỘNG (%)
Hình thức tập luyện	Nhóm có lệ phí 485 (57 %)		Nhóm miễn phí 202 (23.8 %)		Cá nhân 163 (19.2 %)	850 (100 %)
Thời gian tập/tuần	3 giờ 260 (30.4 %)	3 - 6 giờ 428 (50.5 %)	6 - 9 giờ 126 (14.9 %)	Trên 9 giờ 36 (4.2 %)		850 (100 %)
Thời gian đã tập	Dưới 3 tháng 168 (19.7 %)	Trên 3 tháng 187 (22 %)	Trên 6 tháng 360 (42.4 %)		Trên 12 tháng 135 (15.9 %)	850 (100 %)
Mức chi phí / tháng (đồng)	Dưới 50 ngàn 199 (23.4 %)	50 - 100 ngàn 595 (70 %)	100 - 200 ngàn 49 (5.8 %)		Trên 200 ngàn 7 (0.8 %)	850 (100 %)
Môn TT đang tập luyện	Thẻ dục nhịp điệu 279 (32.8 %)	Thẻ dục thẩm mỹ 216 (25.4 %)	Chạy hoặc đi bộ 136 (16 %)	Thẻ dục buổi sáng 125 (14.7 %)	Thẻ dục dưỡng sinh 36 (4.2 %)	850 (100 %)
	Cầu lông 31 (3.6 %)	Bơi lội 20 (2.4 %)	Các môn khác 4 (0.5 %)	Bóng bàn 2 (0.2 %)	Quần vợt 2 (0.2 %)	

tỷ lệ cao ở lứa tuổi từ 26 -35 và 36 - 45, đa số đã có gia đình và những phụ nữ chưa có con chiếm tỷ lệ cao hơn (bảng 3.1).

Các môn TDTT được đông đảo phụ nữ chọn lựa để tập luyện theo nhóm có thứ tự là TDNĐ, TDTM, chạy hoặc đi bộ, TDBS, TDDS, CL... Đa số phụ nữ đang tham gia tập luyện đều có thời gian đã tập trên 6 tháng, với thời lượng từ 3 - 6 giờ mỗi tuần và mức lệ phí từ 50.000 - 100.000 đồng mỗi tháng (bảng 3.2).

3.1.2. Các yếu tố ảnh hưởng đến sự tham gia tập luyện TDTT của phụ nữ TP.HCM.

BẢNG 3.4. CÁC YẾU TỐ ẢNH HƯỞNG ĐẾN SỰ THAM GIA TẬP LUYỆN TDTT.

STT	YẾU TỐ ẢNH HƯỞNG	SỐ Ý KIẾN	Tỷ lệ (%)
1	Không có thời gian	496	58.3
2	Tốn kém	83	9.8
3	Chưa thấy có lợi ích	72	8.5
4	Ngại ngại	61	7.2
5	Không có bạn cùng tập	45	5.3
6	Không thích	35	4.1
7	Không có người hướng dẫn	25	2.9
8	Xa nơi tập	21	2.5
9	Khác	8	0.9
10	Không được ủng hộ	4	0.5
Cộng		850	100

Kết quả phân tích cho thấy yếu tố “không có thời gian” được hầu hết phụ nữ cho là nguyên nhân chính làm hạn chế việc tham gia tập luyện TDTT thường xuyên (bảng 3.4).

Đặc biệt yếu tố này có ảnh hưởng lớn ở các nhóm phụ nữ công chức nhà nước (CCNN), công ty Liên doanh – nước ngoài

(CTLD – NN), nghề nghiệp khác (NNK), nhóm đã có gia đình và nhóm lứa tuổi từ 36 đến 45. Kết quả kiểm định mức ý nghĩa bằng kiểm định Pearson chi square (χ^2 test) cho thấy những tỷ lệ khác biệt về các yếu tố ảnh hưởng ở các nhóm gia đình, nghề nghiệp khác nhau có ý nghĩa thống kê ($P < 0.05$).

3.2. Động cơ và các yếu tố chi phối động cơ tham gia tập luyện TDDT của phụ nữ TP.HCM.

3.2.1. Động cơ tham gia tập luyện TDDT.

BẢNG 3.8. ĐỘNG CƠ THAM GIA TẬP LUYỆN TDDT CỦA PHỤ NỮ TP. HCM.

TT	ĐỘNG CƠ	SỐ Ý KIẾN	TỶ LỆ (%)
1	Để củng cố và tăng cường sức khỏe	333	39.2
2	Để có cơ thể cân đối hài hòa	170	20.0
3	Để giảm cân, chống béo phì	165	19.4
4	Để chữa bệnh	71	8.4
5	Để tăng tuổi thọ	52	6.1
6	Để có cảm giác khoan khoái	37	4.4
7	Vì ham thích	17	2.0
8	Vì bị lôi kéo bởi những người khác	2	0.2
9	Vì muốn trở thành VĐV	1	0.1
10	Để làm gương cho con cháu	1	0.1
11	Vì đòi hỏi của công việc	1	0.1
Tổng		850	100%

Việc tập luyện TDDT quần chúng của phụ nữ TP.HCM trong độ tuổi cơ “Củng cố và tăng cường sức khỏe” được đa số phụ nữ chọn lựa từ 21 – 55 tuổi xuất phát từ nhiều động cơ khác

nhau, trong đó động. Những động cơ khác được sắp xếp theo trật tự sau: Để cơ thể cân đối, hài hòa; Để giảm cân, chống béo phì; Để chữa bệnh; Để tăng tuổi thọ...(bảng 3.8)

3.2.2. Các yếu tố chi phối động cơ tập luyện của phụ nữ TP.HCM.

Động cơ tập luyện của phụ nữ TP.HCM chịu sự chi phối của nhiều yếu tố như: nơi cư trú, nghề nghiệp, lứa tuổi, tình trạng gia đình.

3.2.2.1. Quan hệ giữa yếu tố nơi cư trú và động cơ tham gia tập luyện TDTT.

Với động cơ tập luyện nhằm “tăng cường sức khỏe” thì phụ nữ ở các quận vùng ven (Thủ Đức, Quận 7, Quận 4) và ngoại thành (Củ Chi) có tỷ lệ cao hơn phụ nữ ở các quận nội thành (Quận 1, Phú Nhuận, Quận 5). Ngược lại, phụ nữ nội thành có tỷ lệ cao hơn phụ nữ ngoại thành và vùng ven ở động cơ tập luyện “cơ thể cân đối hài hòa” (bảng 3.9)

3.2.2.2. Quan hệ giữa yếu tố nghề nghiệp và động cơ tham gia tập luyện TDTT.

Nhóm phụ nữ HT và NNK (người nội trợ, nghề tự do ...) có tỷ lệ động cơ tập luyện nhằm “tăng cường sức khỏe” cao hơn các ngành nghề khác. Ngoài ra nhóm HT còn chiếm tỷ lệ cao ở động cơ tập luyện để “chữa bệnh” và “tăng tuổi thọ”. Với nhóm HSSV thì động cơ tập luyện để “cơ thể cân đối hài hòa” có tỷ lệ chọn lựa cao hơn hẳn so với các nhóm khác, nhóm phụ nữ làm việc ở các CTLD – NN có tỷ lệ cao ở động cơ “giảm cân, chống béo phì” (bảng 3.10).

BẢNG 3.9. QUAN HỆ GIỮA NƠI CƯ TRÚ VÀ ĐỘNG CƠ

TT	ĐỘNG CƠ	NƠI CƯ TRÚ							CỘNG
		Cù Chi	Phú Nhuận	Quận 1	Quận 4	Quận 5	Quận 7	Thủ Đức	
1	Củng cố và tăng cường sức khỏe	35 (50.0%)	109 (40.5%)	52 (32.5%)	30 41.7%	37 44.0%	26 44.1%	34 44.2%	323
2	Giảm cân, chống béo phì	14 (20.0%)	55 (20.4%)	27 (16.9%)	14 (19.4%)	27 (32.1%)	12 (20.3%)	16 (20.8%)	165
3	Chữa bệnh	4 (5.7%)	17 (6.3%)	23 (14.4%)	10 (13.9%)	4 (4.8%)	10 (16.9%)	3 (3.9%)	71
4	Tăng tuổi thọ	5 (7.1%)	13 (4.8%)	20 (12.5%)	1 (1.4%)	5 (6.0%)	2 (3.4%)	6 (7.8%)	52
5	Cơ thể cân đối hài hòa	12 (17.1%)	75 (27.9%)	38 (23.8%)	17 (23.6%)	11 (13.1%)	9 (15.3%)	18 (23.4%)	180
Cộng		70 (100%)	269 (100%)	160 (100%)	72 (100%)	84 (100%)	59 (100%)	77 (100%)	791

chi-square χ^2 tests

Giá trị χ^2	Bậc tự do	p
49.532	24	0.002

BẢNG 3.10. QUAN HỆ GIỮA NGHỀ NGHIỆP VÀ ĐỘNG CƠ

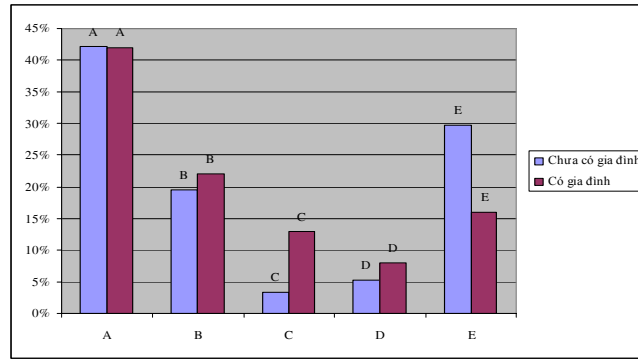
ĐỘNG CƠ	NGHỀ NGHIỆP						CỘNG
	HT	CCNN	CTLD -NN	SX -DVT	HSSV	NNK	
Củng cố và tăng cường sức khỏe	27 (45.8%)	70 (40.2%)	35 (38.9%)	56 (39.2%)	38 (35.8%)	107 (49.3%)	333
Giảm cân, chống béo phì	8 (13.6%)	37 (21.3%)	23 (25.6%)	35 (24.5%)	19 (17.9%)	43 (19.5%)	165
Chữa bệnh	10 (16.9%)	24 (13.8%)	1 (1.1%)	10 (7.0%)	1 (0.9%)	25 (11.2%)	71
Tăng tuổi thọ	9 (15.3%)	14 (8.0%)	4 (4.4%)	11 (7.7%)	4 (3.8%)	9 (4.2%)	51
Cơ thể cân đối hài hòa	5 (8.5%)	29 (16.7%)	27 (30.0%)	31 (21.7%)	44 (41.5%)	34 (15.8%)	170
CỘNG	59 (100%)	174 (100%)	90 (100%)	143 (100%)	106 (100%)	215 (100%)	790

chi-square χ^2 -tests

Giá trị χ^2	Bậc tự do	p
79.865	24	0.000

3.2.2.3. *Quan hệ giữa yếu tố tình trạng gia đình và động cơ tham gia tập luyện TDTT.*

Những phụ nữ đã có gia đình có tỷ lệ cao hơn nhóm chưa có gia đình ở các động cơ tập luyện nhằm “tăng cường sức khỏe”, “chữa bệnh”, “tăng tuổi thọ”, “giảm cân, chống béo phì”. Nhóm chưa có gia đình có động cơ tập luyện để “cơ thể cân đối hài hòa” chiếm tỷ lệ cao hơn (biểu đồ 3.9).



Biểu đồ 3.9. QUAN HỆ GIỮA TÌNH TRẠNG GIA ĐÌNH VÀ ĐỘNG CƠ

A: Động cơ củng cố và tăng cường sức khỏe

B: Động cơ giảm cân, chống béo phì

C: Động cơ chữa bệnh

D: Động cơ tăng tuổi thọ

E: Động cơ cơ thể cân đối hài hòa

3.2.2.4. *Quan hệ giữa yếu tố độ tuổi và động cơ tham gia tập luyện TDTT.*

Với phụ nữ ở lứa tuổi 21-35, động cơ tập luyện nhằm “giảm cân, chống béo phì” và “cơ thể cân đối hài hòa” chiếm ưu thế hơn các lứa tuổi khác. Lứa tuổi 36-45 chiếm tỷ lệ cao ở động cơ “tăng cường sức khỏe”, còn lứa tuổi 46-55 có tỷ lệ cao hơn hai nhóm tuổi trên ở động cơ tập luyện để “chữa bệnh” và “tăng tuổi thọ” (bảng 3.12).

BẢNG 3.12. QUAN HỆ GIỮA ĐỘ TUỔI VÀ ĐỘNG CƠ

ĐỘNG CƠ	ĐỘ TUỔI			CỘNG
	21-35	36-45	46-55	
Củng cố và tăng cường sức khỏe	160 (41.1%)	105 (47.1%)	68 (38.0%)	333
Giảm cân, chống béo phì	89 (22.9%)	49 (22.0%)	27 (15.1%)	165
Chữa bệnh	11 (2.8%)	26 (11.7%)	34 (19.0%)	71
Tăng tuổi thọ	18 (4.6%)	12 (5.4%)	22 (12.3%)	52
Cơ thể cân đối hài hòa	111 (28.5%)	31 (13.9%)	28 (15.6%)	170
CỘNG	389 (100%)	223 (100%)	179 (100%)	791

Chi-square χ^2 tests

Giá trị χ^2	Bậc tự do	p
79.672	12	0.000

3.3. Ảnh hưởng của việc tập luyện TDTT với một số chỉ số thể chất và tâm lý của phụ nữ TP.HCM.

Tiến hành thực nghiệm so sánh trình tự các chỉ tiêu quan sát trước và sau một năm tập luyện các môn thể dục nhịp điệu

(TDNĐ), thể dục buổi sáng (TDBS), cầu lông (CL), bơi lội (BL) của trên 200 phụ nữ tại TP.HCM cho thấy:

3.3.1. Nhóm phụ nữ tập luyện TDNĐ.

Sự khác biệt giữa giá trị trung bình đầu và cuối giai đoạn tập luyện của các chỉ số cân nặng, BMI, dẻo gập thân, bật xa tại chỗ, sức mạnh cơ bụng, công năng tim và tâm lý (tính hướng ngoại, sự ổn định cảm xúc) đều có ý nghĩa thống kê. Trong đó rõ nhất phải kể đến các chỉ số: tính hướng ngoại (8.59%), dẻo gập thân (6.91%) và sức mạnh cơ bụng (6.2%), (bảng 3.13).

3.3.2. Nhóm phụ nữ tập luyện TDBS.

Sự thay đổi của các chỉ số độ dẻo gập thân, lực bóp tay, công năng tim, tính hướng ngoại và ổn định cảm xúc đều có ý nghĩa thống kê ($p < 0.001$). Đặc biệt, tính hướng ngoại có nhịp độ tăng trưởng khá cao (10.20%), (bảng 3.14).

3.3.3. Nhóm phụ nữ tập luyện môn CL.

Với 8 trên 12 chỉ số thể lực và tâm sinh lý thay đổi có ý nghĩa thống kê (cân nặng, BMI, lực bóp tay, bật xa tại chỗ, sức mạnh cơ bụng, công năng tim, tính hướng ngoại, ổn định cảm xúc) cho thấy CL là môn tập luyện khá hiệu quả, nhất là việc giảm cân, tránh béo phì (chỉ số BMI thay đổi tích cực, từ 20.71 xuống 19.35) (bảng 3.15).

3.3.4. Nhóm phụ nữ tập luyện môn BL.

Kết quả thực nghiệm cho thấy BL có hiệu quả khá toàn diện với người tập. Ngoại trừ chỉ số huyết áp và bật xa tại chỗ không có sự thay đổi rõ ràng, thì hầu hết các chỉ số (9/12) thể

BẢNG 3.13. SỰ TĂNG TRƯỞNG CỦA CÁC CHỈ SỐ THỂ LỰC VÀ CHỨC NĂNG SAU MỘT NĂM TẬP LUYỆN MÔN TDND (n=52).

TT	CHỈ SỐ	$\bar{X}_A \pm s$	$\bar{X}_B \pm s$	d	W (%)	t	p
1	Cận nặng (kg)	50.92 ± 6.08	50.29 ± 5.47	-0.63	1.24	4.099	<0.001
2	BMI	20.87 ± 2.73	20.62 ± 2.29	-0.25	1.21	2.277	<0.05
3	Huyết áp tối đa (mmHg)	113.85 ± 11.47	113.29 ± 10.64	-0.56	0.49	0.791	>0.05
4	Huyết áp tối thiểu (mmHg)	76.35 ± 6.58	76.94 ± 6.10	0.59	0.77	1.290	>0.05
5	Đeo gập thân (cm)	12.44 ± 4.94	13.33 ± 4.87	0.88	6.91	3.728	<0.001
6	Lực bóp tay (kg)	26.40 ± 4.21	26.87 ± 3.8	0.11	1.76	2.0091	>0.05
7	Bật xa tại chỗ (m)	1.33 ± 0.21	1.38 ± 0.23	0.04	3.69	2.792	<0.01
8	Sức mạnh cơ bụng (lần)	12.04 ± 3.96	12.81 ± 4.07	0.77	6.20	2.765	<0.05
9	Chạy con thoi 4 x10m (gy)	14.54 ± 2.55	14.32 ± 2.59	-0.22	1.50	2.024	>0.05
10	Công năng tim	14.02 ± 1.53	13.39 ± 1.41	-0.63	4.60	7.811	<0.001
11	Tính hướng ngoại (điểm)	10.27 ± 2.74	11.19 ± 3.05	0.92	8.59	4.458	<0.001
12	Ổn định cảm xúc (điểm)	15.13 ± 3.34	14.65 ± 3.43	-0.48	3.20	3.423	<0.01

($t_{05} = 2.008$)

BẢNG 3.14. SỰ TĂNG TRƯỞNG CỦA CÁC CHỈ SỐ THỂ LỰC VÀ CHỨC NĂNG SAU MỘT NĂM TẬP LUYỆN TDBS (n = 71).

TT	CHỈ SỐ	$\bar{X}_A \pm s$	$\bar{X}_B \pm s$	d	W (%)	t	p
1	Cận nặng (kg)	55.85 ± 7.18	55.65 ± 6.75	-0.20	0.36	1.235	>0.05
2	BMI	23.33 ± 2.41	23.22 ± 2.26	-0.11	0.47	1.275	>0.05
3	Huyết áp tối đa(mmHg)	120.77 ± 14.41	119.58 ± 13.06	-1.19	0.99	1.262	>0.05
4	Huyết áp tối thiểu (mmHg)	74.23 ± 7.73	73.45 ± 7.95	-0.78	1.06	1.143	>0.05
5	Đeo gập thân (cm)	11.68 ± 6.82	12.30 ± 6.41	0.62	5.17	-2.227	<0.05
6	Lực bóp tay (kg)	24.78 ± 4.6	25.43 ± 4.48	0.65	2.59	-2.867	<0.01
7	Bật xa tại chỗ (m)	1.13 ± 0.23	1.31 ± 0.28	0.18	14.75	-1.001	>0.05
8	Sức mạnh cơ bụng (lần)	12.92 ± 4.52	13.10 ± 4.78	0.18	1.38	-0.504	>0.05
9	Chạy con thoi 4 x10m (gy)	16.16 ± 2.23	16.32 ± 2.24	0.16	0.99	-1.248	>0.05
10	Công năng tim	14.27 ± 2.06	13.54 ± 1.74	-0.73	5.25	5.961	<0.001
11	Tính hướng ngoại (điểm)	10.14 ± 2.63	11.23 ± 2.71	1.09	10.20	-4.90	<0.001
12	Ổn định cảm xúc (điểm)	15.51 ± 3.42	14.58 ± 3.62	-0.93	6.18	2.793	<0.01

($t_{05} = 1.994$)

lực cũng như tâm sinh lý đều có sự thay đổi rõ nét. Đặc biệt chỉ số độ dẻo gập thân và ổn định cảm xúc có hệ số tăng trưởng khá tốt (12.69 và 10.28%). Sự chênh lệch giữa trước và sau một năm tập luyện của những chỉ số này đều có ý nghĩa thống kê.

Chương 4 – BÀN LUẬN.

4.1. Về thực trạng và các yếu tố ảnh hưởng sự tham gia tập luyện TDTT của phụ nữ TP.HCM.

4.1.1. Thực trạng phong trào tập luyện TDTT của phụ nữ TP.HCM.

Có thể thấy sự chênh lệch về điều kiện phát triển kinh tế xã hội, trình độ nhận thức, dân số, cơ sở vật chất, sân bãi ... có ảnh hưởng đến sự phát triển phong trào tập luyện TDTT của phụ nữ ở TP. HCM. Điều này giải thích vì sao đa số phụ nữ đang tham gia tập luyện TDTT thường xuyên tại TP. HCM hiện nay chủ yếu là ở các quận có điều kiện cơ sở vật chất, kinh tế xã hội phát triển (thường là các quận ở nội thành). Trong đó, những người hành nghề tự do (buôn bán lẻ, nội trợ ...) không bị ràng buộc chặt chẽ bởi thời gian làm việc cụ thể và những phụ nữ chưa hoặc có ít con, ít vướng bận chuyện gia đình nên có nhiều thời gian rảnh rỗi hơn để tham gia tập luyện so với các phụ nữ khác. Việc lựa chọn hình thức tập luyện có đóng góp lệ phí của phần lớn phụ nữ đã cho thấy nhu cầu chính đáng của họ là có được HLV hướng dẫn tập luyện hợp lý để việc tập luyện thực sự mang lại hiệu quả như họ mong muốn. Đa số phụ nữ chọn lựa 2 môn TDNĐ và TDTM để tập luyện thường xuyên cho thấy nhu cầu tập luyện TDTT của phụ nữ không chỉ là

BẢNG 3.15. SỰ TĂNG TRƯỞNG CỦA CÁC CHỈ SỐ THỂ LỰC VÀ CHỨC NĂNG SAU MỘT NĂM TẬP LUYỆN MÔN CẦU LÔNG (n = 28)

TT	CHỈ SỐ	$\bar{X}_A \pm S$	$\bar{X}_B \pm S$	d	W (%)	t	p
1	Cân nặng (kg)	50.05 ± 6.13	49.21 ± 5.39	-0.85	1.69	3.252	< 0.01
2	BMI	20.71 ± 2.61	19.35 ± 1.53	-1.36	6.79	2.688	< 0.01
3	Huyết áp tối đa (mmHg)	117.14 ± 10.31	116.39 ± 9.03	-0.75	0.67	0.738	> 0.05
4	Huyết áp tối thiểu (mmHg)	79.68 ± 6.49	79.96 ± 6.43	0.29	0.35	0.414	> 0.05
5	Đeo gập thân (cm)	11.36 ± 5.17	12.04 ± 4.88	0.68	5.81	1.747	> 0.05
6	Lực bóp tay (kg)	26.91 ± 4.38	27.96 ± 4.49	1.05	3.83	4.992	< 0.001
7	Bật xa tại chỗ (m)	1.53 ± 0.28	1.61 ± 0.27	0.08	5.10	3.673	< 0.001
8	Sức mạnh cơ bụng (lần)	18.04 ± 3.44	18.61 ± 3.30	0.57	3.11	4.804	< 0.01
9	Chạy con thoi 4 x 10m (gy)	13.94 ± 2.73	13.68 ± 2.87	-0.26	1.88	1.732	> 0.05
10	Công năng tim	14.34 ± 1.41	14.01 ± 1.21	-0.34	2.33	2.930	< 0.01
11	Tính hướng ngoại (điểm)	11.61 ± 2.82	12.32 ± 2.96	0.71	5.93	3.198	< 0.01
12	Ổn định cảm xúc (điểm)	13.54 ± 3.23	13.04 ± 2.70	-0.50	3.76	2.646	< 0.05

($t_{05} = 2.051$)

BẢNG 3.16. SỰ TĂNG TRƯỞNG CỦA CÁC CHỈ SỐ THỂ LỰC VÀ CHỨC NĂNG SAU MỘT NĂM TẬP LUYỆN MÔN BƠI LỘI (n = 40).

TT	CHỈ SỐ	$\bar{X}_A \pm s$	$\bar{X}_B \pm s$	d	W (%)	t	p
1	Cận nặng (kg)	54.65 ± 6.08	54.06 ± 5.48	-0.59	1.09	2.357	<0.05
2	BMI	22.53 ± 2.04	22.04 ± 1.82	-0.49	2.20	3.067	<0.01
3	Huyết áp tối đa (mmHg)	119.83 ± 10.28	120.75 ± 9.17	0.92	0.76	-1.357	>0.05
4	Huyết áp tối thiểu mmHg)	74.25 ± 6.56	74.5 ± 6.77	0.25	0.34	-0.305	>0.05
5	Đeo gập thân (cm)	10.55 ± 4.77	11.98 ± 4.32	1.43	12.69	-4.221	<0.001
6	Lực bóp tay (kg)	25.62 ± 3.51	26.71 ± 4.07	1.09	4.17	-4.079	<0.001
7	Bật xa tại chỗ (m)	1.273 ± 0.25	1.274 ± 0.23	0.00	0.08	-0.062	>0.05
8	Sức mạnh cơ bụng (lần)	11.18 ± 4.13	11.7 ± 3.79	0.52	4.55	-2.444	<0.01
9	Chạy con thoi 4 x10m (gy)	17.30 ± 2.01	17.01 ± 2.02	-0.29	1.69	2.127	<0.05
10	Công năng tim	13.54 ± 1.34	13.05 ± 1.38	-0.49	3.72	3.653	<0.001
11	Tính hướng ngoại (điểm)	10.43 ± 2.61	11.28 ± 2.54	0.85	7.83	-2.731	<0.01
12	Ổn định cảm xúc (điểm)	13.5 ± 3.44	12.18 ± 3.30	-1.33	10.28	4.612	<0.001

($t_{05} = 2.023$)

mang lại sức khỏe mà còn là vẻ đẹp hình thể (vóc dáng cân đối, gọn gàng). “TDNĐ lấy vận động rèn luyện thân thể làm nội dung với mục đích nâng cao sức khỏe và làm tăng vẻ đẹp cho con người” [69, tr. 3].

4.1.2. Các yếu tố ảnh hưởng đến sự tham gia tập luyện TDTT của phụ nữ TP. HCM.

Thực tế cho thấy phụ nữ ngày nay phải dành khá nhiều thời gian cho công việc (lao động kiếm sống ngoài xã hội), học tập để thành đạt và dành thời gian để dạy dỗ con cái và chăm sóc gia đình. Do đó, quỹ thời gian rảnh rỗi đối với họ là rất ít và đó cũng là yếu tố làm hạn chế họ tham gia tập luyện TDTT thường xuyên.

Yếu tố ảnh hưởng và đặc điểm nghề nghiệp: Yếu tố “không có thời gian” để tham gia tập luyện có ảnh hưởng khá lớn (62,4%) đối với nhóm phụ nữ CCNN và CTLĐ – NN. Ngoài những công việc như nội trợ, chăm sóc gia đình sinh hoạt đoàn thể ... thì việc phải đảm bảo giờ giấc làm việc chắc chắn theo qui định của cơ quan đã chiếm hầu hết thời gian rảnh rỗi trong ngày, và điều này đã góp phần làm hạn chế họ tham gia các hoạt động giải trí cũng như tập luyện TDTT thường xuyên. Với nhóm HSSV, do còn phải chăm lo cho việc học tập nên hầu hết họ còn sống phụ thuộc vào gia đình. Những chi phí cho việc ăn, ở sinh hoạt học tập... là điều mà nhóm này luôn phải quan tâm, cân nhắc và việc chi “kinh phí” cho tập luyện TDTT cũng không là ngoại lệ. Do đó, yếu tố “ngại tốn kém” chi phí khi tham gia tập luyện TDTT chiếm tỷ lệ cao nhất (15,1%) ở nhóm này. Do còn trẻ tuổi, tâm lý chưa ổn định, quá trình tiếp xúc,

giao lưu với xã hội bên ngoài còn hạn chế, nên việc cảm thấy thiếu tự tin, “ngại ngùng” khi tham gia tập luyện cùng với những người xa lạ, lớn tuổi hơn, có nhiều kinh nghiệm trong cuộc sống cũng là điều dễ hiểu. Ở những phụ nữ HT (đa số là không quá 55 tuổi), tình cảm thường có ít nhiều hụt hẫng, trầm uất, “các vấn đề trên có nguyên nhân tâm lý, do phản ứng nhận thức của phụ nữ đối với tuổi già: về hưu, sức khỏe kém, sự giảm sút tuổi thanh xuân...” [24, tr. 47]. Do đó, nhu cầu được tâm sự, chia sẻ tình cảm với người thân và bạn bè trong các hoạt động giao tiếp và tập luyện là rất cần thiết, việc “không có bạn cùng tập” có ảnh hưởng khá lớn đến động cơ tham gia tập luyện của nhóm phụ nữ HT cũng là điều dễ hiểu.

Yếu tố ảnh hưởng và tình trạng gia đình: “Phụ nữ Việt Nam sau 8 giờ vàng ngọc nơi cơ quan, xí nghiệp, còn phải mất thêm 4 – 5 giờ nữa cho các công việc nội trợ gia đình” [35, tr. 127]. Do đó, họ gần như không còn thời giờ cho các hoạt động giải trí, giao tiếp xã hội, du lịch và tập luyện TDTT... Việc nghiên cứu giảm bớt thời gian làm việc ở cơ quan và tạo ra các điều kiện thuận lợi cho phụ nữ giảm bớt gánh nặng trong các công việc nội trợ, gia đình, giúp họ có thời gian rảnh rỗi để học tập, chăm lo đến sức khỏe, sắc đẹp, đời sống tinh thần ... là cần thiết và nhân bản.

Yếu tố ảnh hưởng và độ tuổi: Yếu tố “không có thời gian” có ảnh hưởng nhiều nhất ở lứa tuổi 36 – 45 (63,9%). Ở lứa tuổi này hầu hết phụ nữ đều đã có gia đình, con cái và sự ổn định trong nghề nghiệp, ngoài công việc ở cơ quan xí nghiệp, thì việc chăm sóc gia đình, con cái có thể xem là

nguyên nhân chính làm hạn chế nhóm phụ nữ ở lứa tuổi này đến với TĐTT. Có thể rút ra một nhận xét khái quát là các yếu tố ảnh hưởng đến việc tham gia tập luyện TĐTT của phụ nữ TP.HCM khá đa dạng và phụ thuộc vào nhiều điều kiện trong đó rõ nhất là đặc điểm nghề nghiệp và tình trạng gia đình.

4.2. Về động cơ và các yếu tố chi phối động cơ tham gia tập luyện TĐTT của phụ nữ TP.HCM.

4.2.1. Động cơ tham gia tập luyện TĐTT.

Kết quả nghiên cứu cho thấy động cơ tham gia tập luyện TĐTT của phụ nữ TP. HCM khá đa dạng, trong đó những động cơ có liên quan đến sức khỏe và vẻ đẹp hình thể được hầu hết phụ nữ quan tâm (bảng 3.8). Điều này phản ánh một xu hướng rất đặc trưng của phụ nữ là bên cạnh vấn đề giữ gìn sức khỏe thì chăm lo đến vẻ đẹp là một trong những nhu cầu rất mạnh của phụ nữ. Họ hiểu rằng cái đẹp của người phụ nữ không chỉ bắt nguồn từ tâm hồn bên trong mà còn cả sự hấp dẫn của vẻ đẹp bên ngoài, nhất là vẻ đẹp khỏe mạnh của một cơ thể phát triển cân đối hài hòa. Với họ: “Cái đẹp của người phụ nữ mới gắn liền với sự tươi vui, nhanh nhẹn, duyên dáng, cân đối và đầy sức sống” và họ biết rằng việc luyện tập TĐTT thường xuyên sẽ giúp họ đạt được mục đích này. [98, tr. 9]

4.2.2. Về các yếu tố chi phối động cơ tập luyện TĐTT của phụ nữ TP.HCM.

4.2.2.1. Về yếu tố nơi cư trú: Khi nhu cầu “ăn no, mặc ấm” đã được đảm bảo, thì việc phấn đấu để được “ăn ngon, mặc đẹp”, là nhu cầu bình thường và chính đáng của con người. Đây cũng

là một trong những nguyên nhân giải thích vì sao động cơ tập luyện để “cơ thể cân đối, hài hòa”, làm tăng vẻ đẹp hình thể chiếm tỷ lệ cao hơn ở những phụ nữ thuộc các quận có điều kiện kinh tế xã hội phát triển cao như các quận ở nội thành.

4.2.2.2. Về yếu tố nghề nghiệp: Với nhóm phụ nữ NTK do hành nghề tự do nên công việc thường không ổn định, tính cạnh tranh cao, giờ giấc bất thường cũng như không được hưởng chế độ bảo hiểm, chăm sóc sức khỏe của cơ quan, đơn vị... nên sức khỏe có nguy cơ giảm sút lớn. Do đó động cơ tập luyện để “tăng cường sức khỏe”, phòng chống bệnh tật, giúp lao động được bền bỉ, có hiệu quả cao được họ ưu tiên chọn lựa nhiều hơn. Ở nhóm HSSV và CTLD - NN thường gồm toàn những người trẻ, bệnh tật chưa xuất hiện nhiều nên các động cơ liên quan đến sức khỏe như chữa bệnh, tăng tuổi thọ, giảm cân chống béo phì chưa được họ đặt ra. Những phụ nữ thuộc nhóm này còn trẻ và ngoại hình là một trong những yêu cầu cần thiết của công việc, nên nhu cầu làm đẹp trở nên mạnh và động cơ tập luyện để “cơ thể cân đối, hài hòa” luôn được ưu tiên.

4.2.2.3. Về yếu tố gia đình: Cũng giống như nhóm HSSV và những phụ nữ làm việc ở các CTLD-NN, những phụ nữ chưa có gia đình đa số là những người còn trẻ, nên việc tập luyện TDTT nhằm giữ gìn và phát triển vẻ đẹp hình thể được họ quan tâm nhiều hơn. Với những bài tập có chọn lọc, họ có thể chỉnh sửa các khuyết tật của cơ thể, mang lại cho mình vẻ đẹp khỏe mạnh, tươi trẻ, vóc dáng cân đối hài hòa, giúp họ tự tin, lạc quan hơn trong cuộc sống. Ngược lại, với những phụ nữ đã có gia đình thì thường là lớn tuổi hơn và đã có sự ổn định về cuộc sống gia

đình và nghề nghiệp. Những lo âu tính toán cho sự ổn định cuộc sống của gia đình khiến họ thực tế hơn trong cuộc sống.

4.2.2.4. Về yếu tố độ tuổi: Với những phụ nữ ở nhóm tuổi càng trẻ (21-35) thì các động cơ làm đẹp như “ giảm cân, chống béo phì”, “ cơ thể cân đối hài hòa” thể hiện rõ hơn. Ở họ, khát vọng vươn lên, luôn cải tiến, tìm tòi cái mới đẹp hơn để cho cuộc sống ngày càng hoàn hảo là rất mạnh mẽ, và nhu cầu hoàn mỹ về sức khỏe, thể hình ở họ cũng không là ngoại lệ. Ở những phụ nữ độ tuổi 36 – 45, sự phát triển cơ thể không những đã đạt đến đỉnh cao nhất mà còn bắt đầu cho thời kỳ suy giảm. Do đó, động cơ tập luyện để “củng cố và tăng cường sức khỏe” giúp phòng chống bệnh tật, duy trì được sức sống cao, nâng cao hiệu suất làm việc ... là ưu tiên chọn lựa hàng đầu của họ. Với phụ nữ ở độ tuổi 46 – 55, cơ thể có xu thế giảm sút không chỉ với sức mạnh mà còn cả những tố chất thể lực, trí lực và các chức năng khác, ở họ nhiều bệnh tật như áp huyết cao, tiểu đường, xơ cứng mạch máu ... thường bắt đầu xuất hiện trong độ tuổi này. Vì vậy, ngoài động cơ tập luyện để “củng cố và tăng cường sức khỏe” thì động cơ tập luyện nhằm “chữa bệnh” và “tăng tuổi thọ” có tỷ lệ cao hơn hẳn ở nhóm phụ nữ của độ tuổi này.

4.3. Về ảnh hưởng của việc tập luyện TDTT với một số chỉ số thể chất và tâm lý của phụ nữ TP.HCM.

Khi nghiên cứu vai trò của TDTT đối với sức khỏe, tổ chức Y tế Thế giới (WHO) đã đưa ra kết luận: “Một lối sống có vận động là cách quan trọng để giữ gìn sức khỏe và hạnh phúc bản thân trong suốt đời người” [7, tr. 6]

4.3.1. Với môn TDND.

Kết quả thực nghiệm cho thấy việc tập luyện môn TDND có thể tăng sức mạnh cơ bụng cơ chân và độ dẻo, có hiệu quả tích cực đối với việc giảm cân, chống béo phì và cải thiện chức năng tim mạch. Ngoài ra, khi tập luyện môn TDND do có sự kết hợp chặt chẽ với âm nhạc và vũ đạo nên có tác dụng “cộng hưởng” rất tốt giúp người tập thấy hưng phấn hơn trong tập luyện giúp cho tâm lý của người tập như tính hướng ngoại, sự ổn định cảm xúc thay đổi tích cực hơn .

4.3.2. Với bài tập TDBS.

Tập luyện TDBS cho thấy sự thay đổi khá rõ ở các chỉ số về độ dẻo, công năng tim và các chức năng tâm lý (hướng ngoại, ổn định tâm lý). Trong đó độ dẻo gập thân có nhịp độ tăng trưởng là 5,17%, điều này cho thấy việc tập luyện môn TDBS đã có ảnh hưởng khá rõ đối với độ dẻo của cột sống. TDBS phù hợp với mọi đối tượng, lứa tuổi và giới tính, tuy nhiên do lượng vận động của bài TDBS thấp có ít tác dụng tới cơ năng và các tổ chất thể lực, vì vậy những người còn trẻ, khỏe mạnh cần tập thêm một số nội dung tập luyện thích hợp như chạy, BL, CL, tập tạ,... để mang lại hiệu quả tập luyện cao hơn.

4.3.3. Với môn CL.

Kết quả tập luyện cho thấy môn CL có ảnh hưởng khá đầy đủ đến các chỉ số thể lực và chức năng tâm lý của người tập(8/12 chỉ số). Điều này có thể giải thích do hoạt động tập luyện của môn CL khá đa dạng, đòi hỏi người tập phải có sự phối hợp nhịp nhàng giữa các động tác : chạy, nhảy, duỗi, di

chuyên thay đổi hướng đột ngột... làm tăng cường sự sung sức, tính linh hoạt, trạng thái cân bằng và sức chịu đựng của cơ thể, có hiệu quả cao trong việc giảm cân chống phì. Ngoài ra CL dễ tạo nên không khí vui tươi, hưng phấn trong tập luyện, thi đấu. Thông qua việc tập luyện môn CL người tập cảm thấy tinh thần phấn chấn, giảm bớt sự trầm cảm, sáng khoái, lạc quan và yêu đời hơn (có tác dụng tốt đến chức năng tâm lý).

4.3.4. Với môn BL.

BL được xem là một trong những phương tiện có hiệu quả, có tác dụng khá toàn diện đến sự phát triển của cơ thể. BL có những tác dụng sinh lý đặc biệt mà các môn thể thao khác không thể có như: tác dụng dẫn nhiệt, sức cản, lực ép của nước... giúp cải thiện tốt chức năng của hệ tuần hoàn, vận động, thần kinh nhất là sự phát triển rất tốt của cơ quan hô hấp. Các chỉ số thể lực của nhóm phụ nữ tập luyện BL qua thực nghiệm đã cho thấy có sự thay đổi khá tốt (9/12 chỉ số). Độ dẻo gập thân, lực bóp tay, sức mạnh cơ bụng, cơ chân đều có sự phát triển tương đối rõ nét. Các trạng thái tâm lý thay đổi tích cực, nhất là sự ổn định của cảm xúc (10.28%).

C. KẾT LUẬN VÀ KIẾN NGHỊ

KẾT LUẬN.

Từ kết quả nghiên cứu cho phép rút ra những kết luận sau:

1. Thực trạng và các yếu tố ảnh hưởng đến sự tham gia tập luyện TDTT của phụ nữ TP.HCM có những đặc điểm như sau:

Phụ nữ tham gia tập luyện TDTT chiếm tỷ lệ cao ở các quận có điều kiện cơ sở vật chất, kinh tế xã hội phát triển cao.

Thành phần tham gia tập luyện chiếm đa số là những phụ nữ thuộc nhóm NNK (nội trợ, hành nghề tự do...), kế đến theo thứ tự là nhóm Công chức nhà nước, Sản xuất – Dịch vụ tư, Học sinh - Sinh viên, Công ty Liên doanh – nước ngoài, Hưu trí.

Số lượng phụ nữ tham gia tập luyện chiếm tỷ lệ cao ở lứa tuổi từ 21 - 35, đã có gia đình, chưa có con.

Các môn TDTT được đông đảo phụ nữ chọn lựa để tập luyện theo nhóm có thứ tự là Thể dục nhịp điệu, Thể dục thẩm mỹ, chạy hoặc đi bộ, Thể dục buổi sáng, Thể dục dưỡng sinh, Cầu lông ...

Thời lượng tập luyện trung bình của phụ nữ TP. HCM từ 3-6 giờ mỗi tuần và lệ phí là từ 50.000 - 100.000 đồng mỗi tháng.

Có nhiều yếu tố gây trở ngại cho việc tham gia tập luyện của phụ nữ. Trong đó, yếu tố “không có thời gian” được hầu hết

phụ nữ cho là nguyên nhân chính làm hạn chế việc tham gia tập luyện TDTT.

2. Việc tập luyện TDTT quần chúng của phụ nữ trong độ tuổi từ 21 – 55 tuổi tại TP.HCM xuất phát từ nhiều động cơ khác nhau, trong đó các động cơ để “khỏe, đẹp” được xem là những động cơ chủ yếu của đa số phụ nữ đang tham gia tập luyện.

Động cơ tập luyện của phụ nữ TP.HCM chịu sự chi phối của nhiều yếu tố như: nơi cư trú, nghề nghiệp, lứa tuổi, tình trạng gia đình...

3. Việc tham gia tập luyện thường xuyên các môn TDTT giúp cho cơ thể phụ nữ cải thiện nhiều chỉ số thể chất và tâm lý (sự ổn định tâm lý và tính hướng ngoại tăng). Tùy theo đặc thù của các môn TDTT mà ảnh hưởng của việc tập luyện đến các chỉ số thể chất và tâm lý có khác nhau.

Trong việc tập luyện các môn thể thao khác nhau như Thể dục nhịp điệu, Bơi lội, Cầu lông, Thể dục buổi sáng thì môn Bơi lội có ảnh hưởng khá toàn diện đến các chỉ số thể chất và tâm lý của phụ nữ

KIẾN NGHỊ

1. Kích thích động cơ và thỏa mãn nhu cầu liên quan đến tập luyện TDTT của phụ nữ là một trong những yếu tố quan trọng góp phần phát triển quy mô và nâng cao chất lượng phong trào tập luyện TDTT của phụ nữ TP.HCM nói riêng và cả nước nói chung. Do vậy, cần triển khai rộng rãi hơn nữa việc nghiên

cứu về nhu cầu, động cơ tham gia tập luyện TDTT đa dạng của đông đảo phụ nữ

2. Các kết quả thu được qua nghiên cứu của đề tài (động cơ tập luyện, các yếu tố hạn chế, hiệu quả tập luyện...), có thể sử dụng để tham khảo trong việc xây dựng và thực hiện các kế hoạch, chương trình nhằm phát triển phong trào tập luyện TDTT quần chúng rộng rãi cho phụ nữ tại TP. HCM và các địa phương khác

3. Đề tài có thể mở rộng hơn nữa theo hướng nghiên cứu sâu hơn mức độ ảnh hưởng của việc tập luyện các môn thể thao khác nhau, đối với các chức năng tâm thể của phụ nữ.

**DANH MỤC CÁC CÔNG TRÌNH NGHIÊN CỨU CỦA
TÁC GIẢ CÓ LIÊN QUAN ĐẾN LUẬN ÁN.**

1. Nguyễn Văn Hùng; TS. Đỗ Vĩnh,(2008),
“Ảnh hưởng của việc luyện tập TDTT đối với một số chỉ số thể chất và tâm lý của phụ nữ TP. HCM”, *Tạp chí Khoa học thể thao* số 2-2008, tr 83 – 87.
2. Nguyễn Văn Hùng; TS. Đỗ Vĩnh,(2008),
“Động cơ tham gia tập luyện TDTT của phụ nữ TP.HCM”, *Tạp chí Khoa học thể thao* số 3-2008, tr 46 – 54.