

Nghiên cứu hiệu quả tác động của môn thái cực Trần Gia đối với người cao tuổi sau 1 năm tập luyện tại Trung tâm thể dục thể thao Nguyễn Tri Phương quận 10 thành phố Hồ Chí Minh

TÓM TẮT:

Nghiên cứu cho thấy tập Thái cực Trần Gia (Chenja Taiji) cũng như tập luyện thái cực quyền hoặc dưỡng sinh sẽ tăng cường được sự dẻo dai, sự linh hoạt của các khớp xương, nhất là của cột sống và của các khớp ở tay chân cho người tập. Khi tập luyện, toàn bộ cơ bắp phải buông lỏng, đây chính là cơ sở phát triển thể chất cơ thể; cộng với trạng thái thư giãn thoải mái về trí não và cơ thể làm cho trạng thái tinh thần khi tập Thái Cực Trần Gia sau một năm tập luyện sức khỏe người cao tuổi được nâng lên đáng kể.

Từ khóa: Thái Cực Trần gia, tập luyện ; hiệu quả; sức khỏe; người cao tuổi

ABSTRACT:

Practicing Chenja Taiji as well as practicing Tai Chi or constitutional will enhance the endurance and flexibility of the joints, especially the spine and the joints in the limbs. When exercising, all muscles loose, this is the basis of physical development; in addition to the relaxed state of mind and body, the mental state of attending Chenja Taiji after one year training, the health of elderly is significantly increased.

Keywords: Chenja Taiji, training; effective; health; Elderly.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Ở Việt Nam, theo dự báo của Viện nghiên cứu người cao tuổi, đến năm 2029, tỉ lệ người cao tuổi sẽ chiếm 16.8 % và là một trong những nước có tỉ lệ dân số hoá già cao. Khi con người càng cao tuổi thì các bộ phận trong cơ thể càng bị lão hóa và dễ mắc các bệnh tật. Theo thống kê của tổ chức Y tế thế giới (WHO) từ các nghiên cứu về tình hình bệnh tật ở người cao tuổi đã cho thấy, hiện nay người cao tuổi trên thế giới đang gặp các bệnh phổ biến như thiếu năng mạch vành, tăng huyết áp, Parkinson, Alzheimer, bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính, hen phế quản, ung thư,

TS. Hoa Ngọc Thắng ■



(Ảnh minh họa)

loãng xương, thoái hoá khớp...

Nhiều tác giả khi nghiên cứu tác dụng của luyện tập thể dục thể thao (TDTT) đã đưa ra nhận định: luyện tập TDTT đều đặn, hợp lý, khoa học không những có tác dụng tăng cường sức khoẻ mà còn có tác dụng phòng, chữa các bệnh. Các bài tập thể dục mang tính đại chúng và phù hợp với sức khoẻ người cao tuổi là chạy, chạy nhẹ, yoga, tâm năng dưỡng sinh, thái cực quyền dưỡng sinh...

Thái cực Trần Gia là một trong những môn phái võ thuật cổ truyền phong phú và nổi tiếng của Trung Quốc. Ngày nay, Thái cực Trần Gia ở Trung Quốc được phổ biến rộng rãi vì nó có tác dụng thiết thực nhằm luyện tập củng cố và tăng cường sức khỏe cho mọi người. Ở Việt Nam cũng có nhiều người hâm mộ và tập luyện môn này, nhất là ở các câu lạc bộ sức khỏe ngoài trời.

Thái cực Trần Gia gồm các động tác chậm rãi, nhẹ nhàng có tác dụng tăng sự dẻo dai, khả năng giữ

cân bằng và điều chỉnh tư thế. Môn võ này còn giúp thư giãn và điều hòa hơi thở. Đặc điểm của Thái cực Trần Gia là động tác rõ ràng, đơn giản, nhu nhiều cương ít, lấy tứ chính kinh bằng, lý, tê, án (nâng, kéo, đẩy, đè) vận dụng làm chính và tứ ngưng thủ thái, liệt, châu, kháo (chộp, cắt, chỏ, dựa) làm phụ. Phương pháp dụng lực lấy “truyền ty kinh” (kinh lực xoắn ốc như quán tơ) làm chính và phát kinh làm phụ. Động tác của bài khoan thai, mềm mại, vững chắc và chậm rãi, thích hợp cho dưỡng sinh.

Hiện có rất nhiều đối tượng theo tập luyện môn Thái cực Trần gia tại Trung tâm Thể dục thể thao Nguyễn Tri Phương, số 9 Thành Thái P14 quận 10. Để xác định rõ hiệu quả của phương pháp tập luyện môn Thái cực Trần gia đối với người cao tuổi, chúng tôi lựa chọn đề tài **“Nghiên cứu hiệu quả tác động của môn Thái cực Trần Gia đối với người cao tuổi sau 1 năm tập luyện tại Trung tâm TDTT Nguyễn Tri Phương Quận 10 Thành phố Hồ Chí Minh”**.

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: tham khảo tài liệu; phỏng vấn; kiểm tra y sinh; kiểm tra tư phạm; thực nghiệm tư phạm và toán thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Ứng dụng bài tập Thái cực Trần Gia cho người cao tuổi tại Trung tâm TDTT Quận 10

Để kiểm tra đánh giá sức khỏe của người cao tuổi, nghiên cứu dựa theo tiêu chuẩn đánh giá, xếp loại thể lực theo Quyết định của Thủ tướng Chính phủ số 57/2002/QĐ-TTg ngày 26 tháng 4 năm 2002 về việc Phê duyệt quy hoạch phát triển ngành thể dục thể thao đến năm 2010, gồm các test: Chiều cao (cm), cân nặng (kg), BMI (kg/m²), thăng bằng tĩnh (giây), lực bóp tay thuận (kg), chạy tùy sức 5 phút (m) và kết quả kiểm tra các chỉ số nhân trắc, sinh lý, tố chất vận động.

Để giải quyết vấn đề nghiên cứu, chúng tôi xác định lựa chọn các bài quyền cho người cao tuổi đang tập luyện tại TT TDTT Q.10. Quá trình nghiên cứu tiến hành thực nghiệm theo giáo án của Huấn luyện viên Tống Hoàng Lân, đây cũng là cơ sở để tiếp tục phát triển, kiểm tra đánh giá thể chất cho người cao tuổi tham gia tập luyện lâu dài.

Song song tiến hành áp dụng và truyền đạt cho người cao tuổi tham gia tập luyện được phân chia làm 3 giai đoạn. Với số buổi tập 3 buổi /1 tuần và thời lượng trong 60 phút được áp dụng cho cả 3 giai đoạn. Nội dung chương trình huấn luyện được trình bày ở bảng 1.

Bảng 1: Nội dung chương trình huấn luyện của môn Thái Cực Trần Gia

TT	Nội dung	Thời gian	Trình độ
1	Ngũ Công Pháp, Sơ Lộ Quyền	3 tháng	Cấp 1
2	Bát Thức	3 tháng	Cấp 2
3	Thập Bát Thức	6 tháng	Cấp 3

Chú thích:

- *Giai đoạn 1:*

Người cao tuổi tập làm quen với các động tác cơ bản. Sau đó kết hợp các động tác trong bài thập Ngũ Công Pháp và Sơ Lộ Quyền luôn có người hướng dẫn và làm mẫu để hỗ trợ cho người tham gia tập luyện duy trì việc tập luyện bài quyền này đến hết giai đoạn 3.

Thời gian tập luyện 60 phút: (Khởi động 20 - 25 phút, trọng động từ 35-40 phút) Ở mỗi buổi tập.

Mục tiêu: Giúp người tập luyện khởi động tốt và điều hòa cơ thể.

+ Người cao tuổi tập bài Ngũ Công Pháp và Sơ Lộ Quyền Theo thứ tự và tập từ từ từng động tác, luôn có người hướng dẫn và làm mẫu để hỗ trợ cho người cao tuổi tham gia tập luyện cho đến khi có thể tự tập theo trí nhớ. Duy trì việc tập luyện bài quyền này cho đến hết giai đoạn 3.

Thời gian tập luyện 60 phút: (Khởi động 20 - 25 phút, trọng động từ 35-40 phút) Ở mỗi buổi tập.

- *Giai đoạn 2:*

Tiếp tục các bài tập ở giai đoạn 1. Chuyển đổi thời gian tập như sau:

+ Ngũ Công Pháp Sơ Lộ Quyền: 10 phút, kết hợp theo nhịp đếm.

+ Bát Thức: 5 - 7 phút, kết hợp theo nhạc nhẹ, hoặc không lời.

Người cao tuổi tập luyện bài Âm dương hồ điệp phiến (tức bài đơn luyện vũ khí được lựa chọn). Theo thứ tự khẩu quyết và tập từ từ từng động tác, luôn có người hướng dẫn và làm mẫu để hỗ trợ cho người tham gia tập luyện cho đến khi có thể tự tập theo trí nhớ. Duy trì việc tập luyện bài quyền này cho đến hết giai đoạn 3.

Thời gian tập luyện 60 phút: (Khởi động 20 - 25 phút, trọng động từ 35 - 40 phút) Ở mỗi buổi tập.

- *Giai đoạn 3:*

Tiếp tục các bài tập ở giai đoạn 2.

Luyện tập Thập Bát Thức theo thứ tự và tập từ từ, từng động tác, luôn có người hướng dẫn và làm mẫu để hỗ trợ cho người tham gia tập luyện cho đến khi có thể tự tập theo trí nhớ. Duy trì việc tập luyện bài quyền này đến hết giai đoạn 3.

Thời gian tập luyện 60 phút: (Khởi động 20 - 25 phút, trọng động từ 35 - 40 phút ở mỗi buổi tập).

2.2. Tác dụng của tập luyện Thái cực Trần Gia đến sức khỏe người cao tuổi sau 1 năm tập luyện tại Trung tâm TDTT Quận 10

Sau 1 năm tập luyện, nghiên cứu sử dụng các test đánh giá thực trạng thể lực để đánh giá hiệu quả ứng dụng bài quyền sau 1 năm tập luyện, qua đó chúng tôi thu về được các kết quả được trình bày ở bảng 2.

Qua bảng 2 ta thấy kết quả thực trạng và sau 1 năm tập luyện, các giá trị trung bình của người cao tuổi được thể hiện như sau:

- Về hình thái:

+ Chiều cao đứng (cm) có trung bình trước thực nghiệm và sau thực nghiệm thì không có sự thay đổi kết quả cho thấy chỉ số chiều cao ở người cao tuổi đúng với qui luật Sinh lý của người bình thường.

+ Trọng lượng cơ thể (kg) có trung bình thực trạng ($\bar{x}_1$) là 58.57 (kg), độ lệch chuẩn thực trạng (δ) là ± 6.18 (kg). Trọng lượng cơ thể giảm xuống với trung bình sau 1 năm tập luyện ($\bar{x}_2$) là 56.54 (kg), độ lệch chuẩn sau 1 năm tập luyện (δ) là ± 4.76 (kg). Kết quả cho thấy chỉ số tương đối đồng đều và tập trung với hệ số biến thiên ($Cv\%$) là 8.45% ($Cv\% < 10\%$; $\varepsilon < 0.05$). Nhịp tăng trưởng ($W\%$) là -2.84%, $|t_{\text{tính}}| = 4.40 > t_{0.05} = 2.03$, chứng tỏ sự tăng trưởng có sự khác biệt không có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p > 0.05$.

+ Chỉ số BMI (kg/cm^2) có trung bình thực trạng ($\bar{x}_1$) là 21.8 (kg/cm^2), độ lệch chuẩn thực trạng (δ) là ± 2.94 (kg/cm^2). Chỉ số BMI giảm xuống với trung bình sau 1

năm tập luyện ($\bar{x}_2$) là 21.5 (kg/cm^2), độ lệch chuẩn sau 1 năm tập luyện (δ) là ± 1.96 , (kg/cm^2), nằm trong giới hạn trung bình của người khỏe mạnh. Kết quả cho thấy chỉ số tương đối đồng đều và tập trung với hệ số biến thiên ($Cv\%$) là 8.69% ($Cv\% < 10\%$; $\varepsilon < 0.05$). Nhịp tăng trưởng ($W\%$) là -1.01%, $|t_{\text{tính}}| = 2.12 > t_{0.05} = 2.03$, chứng tỏ sự tăng trưởng có sự khác biệt không có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p > 0.05$.

- Về chức năng:

+ Nhịp tim (lần/phút) có trung bình thực trạng ($\bar{x}_1$) là 78.9 (lần/phút), độ lệch chuẩn thực trạng (δ) là ± 8.1 (lần/phút). Nhịp tim giảm xuống với trung bình sau 1 năm tập luyện ($\bar{x}_2$) là 78.5 (lần/phút), độ lệch chuẩn sau 1 năm tập luyện (δ) là ± 8.0 (lần/phút), Nhịp tăng trưởng ($W\%$) là -0.51%. Kết quả cho thấy các chỉ số tương đối đồng đều và tập trung với hệ số biến thiên ($Cv\%$) là 8.14% ($Cv\% < 10\%$; $\varepsilon < 0.05$).

+ Huyết áp (mmHg), min có trung bình thực trạng ($\bar{x}_1$) là 97.6 (mmHg), độ lệch chuẩn thực trạng (δ) là ± 10.2 (mmHg). Huyết áp giảm xuống min với trung bình sau 1 năm tập luyện ($\bar{x}_2$) là 96.9 (mmHg), độ lệch chuẩn sau 1 năm tập luyện (δ) là ± 9.4 (mmHg), Nhịp tăng trưởng ($W\%$) là -0.72%. Kết quả cho thấy các chỉ số tương đối đồng đều và tập trung với hệ số biến thiên ($Cv\%$) là 9.99% ($Cv\% < 10\%$; $\varepsilon < 0.05$).

+ Huyết áp (mmHg), max có trung bình thực trạng ($\bar{x}_1$) là 152.5 (mmHg), độ lệch chuẩn thực trạng (δ) là ± 14.2 (mmHg). Huyết áp giảm xuống max với trung bình sau 1 năm tập luyện ($\bar{x}_2$) là 151.9 (mmHg), độ lệch chuẩn sau 1 năm tập luyện (δ) là ± 13.4 (mmHg), Nhịp tăng trưởng ($W\%$) là -0.39%. Kết quả cho thấy

Bảng 2: Nhịp tăng trưởng sau 1 năm tập luyện Thái Cực Trần Gia của người cao tuổi tập luyện tại trung tâm TDTT Quận 10 (n = 25)

Nội dung		Thực trạng ban đầu			Sau 1 năm tập luyện			W%	$ t_{\text{tính}} $ (t _{bảng} = 2.086)	P
		$\bar{X}$	δ	Cv%	$\bar{X}$	δ	Cv%			
Hình thái:	Chiều cao đứng (cm)	163	5.18	3.26	163	5.18	3.26	0%		
	Cân nặng (kg)	58.57	6.18	10.56	56.54	4.78	8.45	-2.84	4.40	>0.05
	BMI (kg/m^2)	21.8	2.94	12.59	21.5	1.98	8.69	-1.01	2.12	> 0.05
Chức Năng:	Dung tích sống (ml)	2.76	0.49	9.98	2.86	0.53	9.67	3.56	3.56	> 0.05
	Nhịp tim (lần)	78,9	8.1	6.68	78.5	8.0	8.14	- 0.51	2.8	< 0.05
	Huyết áp min (mmHg)	97,6	12.46	15.86	96.2	9.7	9.9	-0.72	2.5	> 0.05
	Huyết áp max (mmHg)	152,5	14.12	10.2	151.9	13.0	8.04	0.39	2.7	>0.05
Tổ Chất Vận Động:	Lực bóp tay thuận (KG)	22.99	2.88	12.53	25.09	1.34	5.33	8.20	4.80	>0.05
	Đi bộ tùy sức 5 phút (m)	590.51	175.72	29.76	598.10	116.71	19.51	1.03	5.63	< 0.05
	Thăng bằng tĩnh (giây)	7.25	1.14	11.3	7.98	1.12	11.2	1.06	5.73	< 0.05

các chỉ số tương đối đồng đều và tập trung với hệ số biến thiên ($Cv\%$) là 8.04% ($Cv\% < 10\%$; $\varepsilon < 0.05$).

+ Dung tích sống (ml) có trung bình thực trạng ($\bar{x}_1$) là 2.76 (l), độ lệch chuẩn thực trạng (δ) là ± 0.49 (l). Dung tích sống tăng lên với trung bình sau 1 năm tập luyện ($\bar{x}_2$) là 2.86 (ml), độ lệch chuẩn sau 1 năm tập luyện (δ) là ± 0.53 (l). Kết quả cho thấy các chỉ số không có độ tập trung đồng đều ($Cv\%$ là 14.66% ($Cv\% > 10\%$; $\varepsilon > 0.05$)). Nhịp tăng trưởng ($W\%$) là 3.56%, $t_{tính} = 10.70 > t_{0.05} = 2.03$, chứng tỏ sự tăng trưởng có sự khác biệt không có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p > 0.05$.

- Về tổ chất vận động:

+ Lực bóp tay thuận (KG) có trung bình thực trạng ($\bar{x}_1$) là 22.99 (KG), độ lệch chuẩn thực trạng (δ) là ± 2.88 (KG). Lực bóp tay thuận tăng lên với trung bình sau 1 năm tập luyện ($\bar{x}_2$) là 25.09 (KG), độ lệch chuẩn sau 1 năm tập luyện (δ) là ± 1.34 (KG). Kết quả cho thấy các chỉ số tương đối đồng đều và tập trung với hệ số biến thiên ($Cv\%$) là 5.33% ($Cv\% < 10\%$; $\varepsilon < 0.05$)). Nhịp tăng trưởng ($W\%$) là 8.20%, $t_{tính} = 4.80 > t_{0.05} = 2.03$, chứng tỏ sự tăng trưởng có sự khác biệt không có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p > 0.05$.

+ Đi bộ tùy sức 5 phút (m) có trung bình thực trạng ($\bar{x}_1$) là 547.11 (m), độ lệch chuẩn thực trạng ($\pm \delta$) là 1.14 (giây). Chạy tùy sức 5 phút tăng lên với trung bình sau 1 năm tập luyện ($\bar{x}_2$) là 598.10 (m), độ lệch chuẩn sau 1 năm tập luyện ($\pm \delta$) là 116.71 (m). Kết quả cho thấy các chỉ số không có độ tập trung đồng đều với hệ số biến thiên ($Cv\%$) là 19.51% ($Cv\% > 10\%$; $\varepsilon > 0.05$)). Nhịp tăng trưởng ($W\%$) là 1.03%, $t_{tính} = 5.63 > t_{0.05} = 2.03$, chứng tỏ sự tăng trưởng có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Dương Xuân Đạm (1997), "Nghiên cứu một số phương pháp luyện tập dưỡng sinh đối với người lớn tuổi", Luận án tiến sĩ khoa học.
2. Lương trọng Nhân (2004), *Thái cực Quyền Dưỡng Sinh*, Nxb mũi Cà Mau.
3. Lương trọng Nhân (2005), *Phương pháp tập luyện hiệu quả - Thái cực quyền dưỡng sinh*, Nxb trẻ.
4. Lê Quý Phương & Đặng Quốc Bảo (2002), *Cơ sở sinh lý của tập luyện thể dục thể thao vì sức khỏe*, NXB TĐTT, Hà Nội.
5. Lê Quý Phương & Đặng Quốc Bảo (2003), *Sức khỏe người có tuổi và vấn đề tập luyện thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
6. Lê Quý Phương - Ngô Đức Nhuận (2009), *Cẩm nang sử dụng Test kiểm tra thể lực VĐV*, viện khoa học TĐTT, Nxb TĐTT, Hà Nội.

Trích nguồn: Nhiệm vụ đề tài khoa học cấp trường "Nghiên cứu hiệu quả tác động của môn Thái cực Trần Gia đối với người cao tuổi sau 1 năm tập luyện tại trung tâm Thể dục thể thao Nguyễn Tri Phương quận 10 Thành Phố Hồ Chí Minh", TS. Hoa Ngọc Thắng và cộng sự, năm 2018.

(Ngày Tòa soạn nhận được bài: 8/5/2020; ngày phản biện đánh giá: 11/7/2020; ngày chấp nhận đăng: 14/8/2020)

+ Thăng bằng tĩnh (giây) có trung bình thực trạng ($\bar{x}_1$) là 7.25 (giây), độ lệch chuẩn thực trạng ($\pm \delta$) là 6.67 (cm), hệ số biến thiên $Cv\%$ 11.3. Thăng bằng tĩnh tĩnh tăng lên với trung bình sau 1 năm tập luyện ($\bar{x}_2$) là 7.98 (giây), độ lệch chuẩn sau 1 năm tập luyện ($\pm \delta$) là 1.12 (giây), hệ số biến thiên sau 1 năm tập luyện ($Cv\%$) là 11.2. Kết quả cho thấy các chỉ số không có độ tập trung đồng đều với hệ số biến thiên ($Cv\% > 10\%$; $\varepsilon > 0.05$)). Nhịp tăng trưởng ($W\%$) là 1.06%, $t_{tính} = 5.73$ lớn hơn t bảng nhưng $< t_{0.05} = 2.03$, chứng tỏ sự tăng trưởng có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$.

Như vậy, so sánh thực trạng ban đầu với sau 1 năm tập luyện Thái cực Trần gia cho người cao tuổi đa số có sự thay đổi khác biệt ở một số chỉ tiêu với $t_{tính} > t_{bảng} = 2.03$ ở ngưỡng xác suất thống kê $p < 0.05$. Chứng tỏ tập luyện bài quyền của Thái cực Trần Gia đã lựa chọn theo sự sắp xếp của Huấn luyện viên Tống Hoàng Lân đã mang lại hiệu quả tốt cho sức khỏe người cao tuổi.

3. KẾT LUẬN:

Nghiên cứu đã cho thấy hiệu quả tác động rõ rệt của việc tập luyện môn Thái cực Trần Gia đến sức khỏe người cao tuổi sau 1 năm tập luyện tại Trung tâm TĐTT Quận 10, thông qua các chỉ số:

- Chỉ số BMI có tác dụng giảm lượng mỡ cho cơ thể dẫn đến chỉ số BMI giảm.
- Chức năng: Chỉ số tim mạch có tác dụng giảm tần số nhịp tim. Đối với hệ hô hấp tăng độ đàn hồi phổi, làm tăng thông khí và tăng khả năng hấp thụ oxy tối đa tế bào.
- Năng lực thể chất: Tăng sức mạnh chân là test thăng bằng tĩnh.