

ỨNG DỤNG BÀI TẬP YOGA NHẪM TĂNG CƯỜNG SỨC KHỎE CHO HỘI VIÊN NỮ LỬA TUỔI 45-55 CÂU LẠC BỘ FITNESS AND YOGA CT1 HÀ ĐÔNG HÀ NỘI

TS. Phạm Thị Hương¹

Tóm tắt: Trên cơ sở phân tích lý luận và thực trạng trình độ tập luyện của đối tượng nghiên cứu. Đề tài đã lựa chọn được 3 tổ hợp bài tập Yoga để duy trì và nâng cao sức khỏe cho hội viên nữ lửa tuổi 45-55 câu lạc bộ Fitness and Yoga CT1 Hà Đông Hà Nội nói riêng và góp phần nâng cao thể chất cho người cao tuổi Việt Nam nói chung.

Từ khóa: Bài tập, Yoga, Sức khỏe, Hội viên nữ, Câu lạc bộ.

Abstract: On the basis of theoretical analysis and actual practice level of research subjects. The topic has selected 3 combinations of Yoga exercises to maintain and improve health for female members aged 45-55 of the Fitness and Yoga Club CT1 Ha Dong Hanoi in particular and contribute to improving the physical fitness of the students. Vietnamese elderly in general.

Keywords: Exercise, Yoga, Health, Female members, Club.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Yoga có nguồn gốc từ Ấn Độ, các nước Châu á ngày nay quan tâm tới phương pháp tập luyện đơn giản mà hiệu quả. Tập luyện Yoga không những có thể giải tỏa tâm lý, cải thiện hành vi, mà còn giúp tăng cường nội khí, nâng cao sức khỏe, sức đề kháng và sự thích nghi của cơ thể với môi trường. Yoga có tác dụng phục hồi sức khỏe, nhất là mang lại sự thoải mái, thư giãn trong tâm hồn là do Yoga được thực hành chậm rãi, mềm dẻo, phối hợp với luyện thở, cách tập Yoga không tạo áp lực cho tim mà còn có thể cung cấp thêm nhiều dưỡng khí cho máu, và sinh lực cho các cơ quan.

Ở Việt Nam những năm gần đây Yoga được nhiều người hưởng ứng tập luyện dưới nhiều hình thức như: Câu lạc bộ (CLB), nhóm, tự tập luyện tại gia đình...vv. Hiệu quả của phương pháp này không phải lúc nào cũng đem lại sự mãn nguyện với người tập, nó phụ thuộc vào nhiều yếu tố như: Sự phù hợp của các động tác; Mức hợp lý giữa tốc độ cử động đơn với sự duy trì căng cơ dừng tĩnh; Thời gian tập luyện với sự phối hợp các dạng bài tập (BT) trong buổi tập, một chu kỳ tập và các giai đoạn tập luyện. Cơ chế hô hấp bụng, ngực với mức tập trung ý trí của người tập trong vận động và thả lỏng giữa các lần tập, tổ tập, chu kỳ tập và quá trình tập...

Các nghiên cứu về tập luyện Yoga như: Hoàng Thị Ái Khuê; Nguyễn Văn Hưng (1995); Đỗ Thị Ngân (2011)... những nghiên cứu trên mới đề cập tới việc giữ gìn, nâng cao sức khỏe cho người cao tuổi (tiểu đường và huyết áp), chưa có tác giả nào đề cập tới sự phù hợp của BT với từng lứa tuổi tập luyện, Với mong muốn tiếp cận về tác dụng của môn Yoga

đối với sức khỏe cho từng lứa tuổi cụ thể, chúng tôi đi vào nghiên cứu: **“Ứng dụng BT Yoga nhằm tăng cường sức khỏe cho hội viên nữ lửa tuổi 45-55 câu lạc bộ Fitness and Yoga CT1 Hà Đông Hà Nội”**.

Nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp thường quy như sau: phân tích và tổng hợp tài liệu, phỏng vấn, kiểm tra sự phạm, kiểm tra y học, uan sát sự phạm, thực nghiệm sự phạm và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Lựa chọn BT Yoga nhằm tăng cường sức khỏe cho hội viên nữ lửa tuổi 45-55 CLB Fitness and Yoga CT1 Hà Đông Hà Nội

2.1.1. Lựa chọn BT Yoga

Đề tài tiến hành tổng hợp các tài liệu liên quan và căn cứ vào tình trạng sức khỏe, nhu cầu, động cơ của đối tượng nghiên cứu. Thông qua quan sát thực tiễn tập luyện Yoga tại một số CLB của quận Hà Đông: Yoga center Văn Phú, Yoga Yên Hoa, Yoga Dương Nội... đã tổng hợp được 3 tổ hợp với các tư thế động tác để đưa vào phỏng vấn các chuyên gia, HLV có chuyên môn, kinh nghiệm bằng phiếu hỏi. Kết quả trình bày ở bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy: 100% số người đã lựa chọn cả 3 tổ hợp BT Yoga để tăng cường sức khỏe cho đối tượng nghiên cứu.

Lưu ý cách tập theo tuần tự các tổ hợp bài tập Yoga đã lựa chọn như sau:

1. Nên tắm rửa chân tay và mặt trước khi tập asana
2. Chỉ tập asana trong phòng, chỗ không có gió lùa nhưng nên để cửa sổ cho thoáng khí
3. Không nên có khói nhang hoặc bất kỳ loại khói nào trong phòng tập

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các BT Yogo tăng cường sức khỏe cho hội viên nữ lứa tuổi 45-55 CLB Fitness and Yoga CT1 Hà Đông Hà Nội (n=25)

TT	BT	Số người lựa chọn	Tỷ lệ %	Số người không lựa chọn	Tỷ lệ %	Giai đoạn tập luyện
1	Tổ hợp 1 - BT cơ bản gồm: Ngồi thiền - Khởi động - Các asanas (thế ngồi yoga, thế con thỏ, thế đầu sát gối, thế ngồi dậy khó, thế vái dài, thế rắn hổ mang, thế con cá, thế chim bồ câu, thế đứng gấp thân, thế thăng bằng) – Xoa bóp – Thư giãn (tư thế xác chết).	25	100	0	0	Giai đoạn 1
2	Tổ hợp 2 - BT nâng cao 1gồm: Ngồi thiền – Khởi động – các asanas (thế bắt diệt, thế trái núi, thế vũ công, nhảy kaoshii, thế chữ V ngược, thế hồ phục, thế mặt phẳng nghiêng, thế đứng trên vai, thế trắng lười liềm, thế nắm ngón chân cái, thế tay và chân, thế con châu chấu, thế đầu bò) – Xoa bóp - Thư giãn (tư thế xác chết).	25	100	0	0	Giai đoạn 2
3	Tổ hợp 3 - BT nâng cao 2 gồm: Ngồi thiền – Khởi động – Các asanas (thế lạc đà, thế con mèo, thế mèo dài lưng, thế cây cung, thế tam giác rộng, thế chiến binh 1, thế chiến binh 2, thế ngồi gấp về trước hai chân tách rộng, thế ngồi vận mình). – Xoa bóp – Thư giãn (tư thế xác chết).	25	100	0	0	Giai đoạn 3

4. Nam nữ phải mặc đồ lót vừa vặn khi tập
5. Bạn nên tập asana trên chiếc mền hoặc chiếu
6. Thở bằng mũi khi tập asana (hơi thở nên đi qua lỗ mũi bên trái hoặc cả hai lỗ mũi)
7. Tốt nhất nên có chế độ ăn thức ăn thực vật
8. Không được tập asana khi còn no, chỉ được tập sau các buổi ăn từ hai tiếng rưỡi đến ba tiếng đồng hồ
9. Sau khi tập asana bạn nên xoa bóp toàn cơ thể (từ đầu đến chân, nhất là các khớp xương), việc này rất có ích
10. Sau khi xoa bóp xong, phải nằm thư giãn trong tư thế xác chết (tối thiểu là 2 phút, tối đa là 10 phút)
11. Đi dạo sau khi tập xong tư thế xác chết là rất tốt
12. Sau tư thế xác chết khoảng 10 phút mới được tiếp xúc với nước
13. Sau tư thế xác chết khoảng 10 đến 15 phút mới được ăn thức ăn lỏng, sau 30 phút mới được ăn thức ăn đặc
14. Việc tập thể dục hoặc các môn thể thao khác rất đáng khuyến khích nhưng không nên tập ngay sau khi tập asana
15. Nếu bạn bị đau (cảm cúm..) không nên tập asana

Bảng 2. Kết quả phỏng vấn lựa chọn chức năng cần đánh giá cho các hội viên nữ lứa tuổi 45-55 CLB Fitness and Yoga CT1 Hà Đông Hà Nội (n=12)

TT	Các chức năng	Kết quả phỏng vấn	
		Số người lựa chọn	Tỷ lệ %
1	Chức năng thần kinh	12	100
2	Chức năng tim mạch	12	100
3	Chức năng hô hấp	12	100
4	Chức năng vận động	11	91.6
5	Chức năng tiêu hoá	01	8.3

Bảng 3. Kết quả lựa chọn test và chỉ số đánh giá trạng thái chức năng cho các hội viên nữ lứa tuổi 45-55 CLB Fitness and Yoga CT1 Hà Đông (n=12)

TT	Các test và chỉ số	Lựa chọn			
		Mức độ 1 (0 điểm)	Mức độ 2 (1 điểm)	Mức độ 3 (2 điểm)	Tổng điểm
I	Chức năng thần kinh				
1	Vòng hở Landolt (bit/giây)	0	3	9	21
2	Romberger (giây)	0	3	9	21
3	TapingTest (châm/10'')	0	2	10	22
II	Chức năng tim mạch				
1	Huyết áp động mạch (mmHg)	0	1	11	23
2	Mạch đập (lần/phút)	0	2	10	22
III	Chức năng hô hấp				
1	Chỉ số Hirtz (cm)	0	4	8	20
2	Tần số hô hấp (lần/phút)	0	5	7	19
IV	Chức năng vận động				
1	Độ dẻo gập thân (cm)	0	3	9	21
2	Di chuyển 6 phút (mét)	0	2	10	22
3	Ném bóng trúng đích (quả)	0	4	8	20
4	Bắt gậy (cm)	0	5	7	19

16. Phụ nữ không được tập asana trong thời kỳ kinh nguyệt, trong lúc mang thai và trong vòng một tháng sau khi sinh con

2.1.2. Lựa chọn các chỉ số nhằm đánh giá trạng thái chức năng của đối tượng nghiên cứu.

Đề tài đã tiến hành phỏng vấn dùng phiếu hỏi đối với các giảng viên thuộc Khoa Điều kinh-Thể dục, Bộ môn Y sinh học và các cán bộ Trung tâm khoa học trường ĐHSP TDDT Hà Nội. Số người phỏng vấn là 12, có thâm niên công tác từ 10 năm trở lên, trong đó có: 03 Tiến sỹ: Chiếm tỷ lệ 25%, 09 Thạc sỹ: Chiếm tỷ lệ 75%. Kết quả phỏng vấn được trình bày tại bảng 2.

Bảng 2 cho thấy, có 4/5 ý kiến lựa chọn các chức năng là: Chức năng thần kinh, Chức năng tim mạch, Chức năng hô hấp, Chức năng vận động, chiếm tỉ lệ từ 91,6-100%.

Các test và chỉ số đánh giá theo hình thức như sau: Mức độ 3: rất quan trọng (2 điểm); Mức độ 2: quan trọng (1 điểm); Mức độ 1: không quan trọng (0 điểm). Kết quả được trình bày ở bảng 3.

Kết quả bảng 3 cho thấy, lựa chọn các test và chỉ số có số điểm đạt trên 75% tổng điểm tối đa trở lên đề tài sẽ chọn để đánh giá trạng thái chức năng cho đối tượng nghiên cứu.

2.1.3. Đánh giá trạng thái chức năng của các hội viên nữ lứa tuổi 45-55 CLB Fitness and Yoga CT1 Hà Đông Hà Nội theo các test chỉ số đã lựa chọn

Đề tài tiến hành kiểm tra trạng thái chức năng của đối tượng nghiên cứu và phỏng vấn bằng phiếu để tìm hiểu các cảm giác chủ quan của đối tượng nghiên cứu trước khi thực nghiệm bài tập nhằm đánh giá trạng thái sức khỏe của hội viên. Kết quả được trình bày ở bảng 4.

Bảng 4 cho thấy, các chỉ số chức năng đều ở mức bình thường, thể hiện như: Tim mạch, hô hấp và vận động đều đạt mức trung bình. Tuy nhiên test chức năng thần kinh chỉ cho kết quả đạt mức trung bình kém. Để tìm nguyên nhân, chúng tôi tiến hành các bước tiếp theo của đề tài.

2.2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả các BT Yoga

Bảng 4. Kết quả nghiên cứu thực trạng trạng thái chức năng của các hội viên nữ lứa tuổi 40-50 CLB Fitness and Yoga CT1 Hà Đông Hà Nội (n=27)

Nội dung kiểm tra test chỉ số	Chức năng tim mạch		Chức năng hô hấp		Chức năng thần kinh		Chức năng vận động				Cảm giác thường xuyên của cơ thể (tỷ lệ)									
	Huyết áp (mmHg)	Mạch đập (l/p)	Chỉ số hirtz (cm)	Tần số hô hấp (l/p)	Romberg (giây)	Tapping test (chấm/10'')	Di chuyển 6 phút (m)	Ném bóng trúng đích (quả)	Test bắt gậy (cm)	Độ dẻo gấp thân (cm)	Chung (sức khoẻ)	Sinh hoạt	Vận động	Tinh thần	Ăn không ngon	Ngủ ít	Bình thường	Bình thường	Vui vẻ	Buồn bực căng thẳng
Đội tượng kiểm tra (n = 27)	121±2	77,9±3,7	76,1±3,5	77,9±3,7	4,4±0,1	19,1±1,2	14,1±1,3	58,3±4,9	682±27,2	1,49±0,2	27,3±3,5	5,7±1,8	66,66	33,33	40	73,33	60	40		
$\bar{x} \pm \delta$																				
C _v %	5,8	4,6	4,59	8,29	8,5	7,05	2,55	8,9	1,03											
Đánh giá	Bình thường	Bình thường	Bình thường	Bình thường	Trung bình kém	Kém	Trung bình	Kém	Trung bình	Trung bình	Kém	Trung bình								

đã lựa chọn nhằm tăng cường sức khỏe cho hội viên nữ lứa tuổi 45-55 CLB Fitness and Yoga CT1 Hà Đông Hà Nội

2.2.1. Ứng dụng các BT Yoga đã lựa chọn

Tổ chức thực nghiệm:

Tiến hành theo hình thức so sánh song song, chia một cách ngẫu nhiên; Nhóm đối chứng: là những người tập luyện BT cũ của CLB (n=15). Nhóm thực nghiệm: là nhóm tập theo các BT Yoga đã được lựa chọn (n=12).

Thực nghiệm triển khai trong 6 tháng (09/2021 - 03/2022). Mỗi tuần tập 6 buổi, mỗi buổi 60-70 phút, thực nghiệm chia làm 4 giai đoạn gồm các nhóm BT: BT cơ bản (Thực hiện tổ hợp 1); BT nâng cao 1 (Thực hiện tổ hợp 2); BT nâng cao 2 (Thực hiện tổ hợp 3); Ôn tập và củng cố BT, tiếp tục theo dõi đối tượng nghiên cứu. Trong thực nghiệm thường xuyên kiểm tra các biểu hiện về trạng thái bên ngoài: sắc mặt, mồ hôi, khả năng phối hợp động tác, khả năng chú ý, trạng thái sẵn sàng, thái độ tập luyện và luôn đảm bảo cấu trúc của buổi tập: + Phần chuẩn bị (10 phút) khởi động: Mắt, cổ, vai, khuỷu tay, cánh tay, ngón tay, eo, hông, đầu gối, khuỷu chân, cổ chân, ngón chân, lãn lưng; + Phần cơ bản (40-50 phút): BT Yoga theo tiến trình xây dựng trên; + Thả lỏng (10 phút): Các động tác xoa bóp, các động tác hồi tĩnh.

2.2.2. Đánh giá hiệu quả các BT Yoga đã lựa chọn

Kết quả thực nghiệm:

Để đánh giá được hiệu quả của BT Yoga đến trạng thái chức năng của đối tượng nghiên cứu một cách chính xác và cụ thể hơn. Chúng tôi tiến hành kiểm tra trạng thái chức năng tại thời điểm trước và sau thực nghiệm, các kết quả được trình bày từ bảng 5 đến bảng 6.

Bảng 5 cho thấy: Khi so sánh kết quả kiểm tra ở tất cả các test và chỉ số đều không có sự khác biệt về trình độ thể lực giữa hai nhóm kết quả với

Bảng 5. Kết quả kiểm tra cảm giác sức khỏe và trạng thái chức năng trước thực nghiệm giữa hai nhóm đối chứng và thực nghiệm của hội viên nữ lứa tuổi 45-55 CLB Fitness and Yoga CT1 Hà Đông Hà Nội

TT	Nội dung kiểm tra (test, chỉ số)	Chức năng tim mạch			Chức năng hô hấp		Chức năng thần kinh		Chức năng vận động				Cảm giác thường xuyên của cơ thể (tỷ lệ%)					
		Huyết áp (mmHg)		Mạch đập (l/p)	Chỉ số hirtz (cm)	Tần số hô hấp (l/p)	Rom berger (giây)	Teping test (chấm/10'')	Di chuyển 6 phút (m)	Ném bóng trúng đích (quả)	Test bắt gậy (cm)	Độ dẻo gập thân (cm)	Chung (sức khỏe)	Sinh hoạt		Vận động	Tình thần	
		Tối đa	Tối thiểu										Bình thường	Ăn không ngon	Ngủ ít	Bình thường	Vui vẻ	Buồn bực căng thẳng
1	$\bar{x} \pm \delta$	120 \pm 7	77,6 \pm 3,5	76,2 \pm 3,5	4,4 \pm 0,3	19,3 \pm 1,6	14 \pm 1,2	58,2 \pm 4,8	680 \pm 28,7	1,50 \pm 0,16	27,2 \pm 2,4	5,6 \pm 1,6	66,66	33,33	40	73,33	60	40
	Nhóm thực nghiệm (n = 12)	5,8	4,6	4,59	6,8	8,29	8,5	7,05	3,82	2,55	3,19	1,02						
2	Đánh giá	Bình thường	Bình thường	Bình thường	Trung bình	Bình thường	Trung bình kém	Kém	Trung bình	Trung bình	Kém	Trung bình						
	Nhóm đối chứng (n = 15)	121 \pm 8	78,2 \pm 3,4	75,7 \pm 4,2	4,3 \pm 0,6	18,8 \pm 1,8	14,6 \pm 1,3	58,9 \pm 4,2	686 \pm 26,5	1,46 \pm 0,8	28,1 \pm 2,5	6,6 \pm 1,3	66,66	26,66	33,33	73,33	66,76	33,3
3	$C_v\%$	6,6	4,92	5,54	2,13	9,5	8,2	6,09	4,66	5,47	4,02	2,01						
	Đánh giá	Bình thường	Bình thường	Bình thường	Trung bình	Bình thường	Trung bình kém	Kém	Trung bình	Trung bình	Kém	Trung bình						
	t	1,20	1,4	1,38	1,27	1,08	1	1,73	1,36	1,57	1,5	1,3						
	P	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05						