

SỰ BIẾN ĐỔI MỘT SỐ CHỈ TIÊU HÌNH THÁI, THỂ LỰC SAU THỜI GIAN TẬP LUYỆN DƯỠNG SINH VÕ CỔ TRUYỀN Ở NGƯỜI CAO TUỔI TẠI PHƯỜNG BẠCH MAI, QUẬN HAI BÀ TRUNG, THÀNH PHỐ HÀ NỘI

ThS. Bùi Như Ý, ThS. Bùi Doãn Thảo

Trường Đại học Lao động - Xã hội

Tóm tắt: Sau một thời gian luyện tập các bài tập nhu quyền dưỡng sinh được lựa chọn từ kho tàng võ cổ truyền thấy mặc dù chiều cao và cân nặng của các đối tượng có sự biến đổi không đáng kể, sự biến đổi này không có ý nghĩa thống kê ($p > 0,05$) nhưng chỉ số BMI được cải thiện một cách đáng kể theo hướng có lợi cho sức khỏe. Sau 6 tháng tập luyện dưỡng sinh nhu quyền, các đối tượng đều thấy nhanh nhẹn lên, sức bóp tay tăng lên, sức bền cơ và trương lực cơ tăng lên, sức khoẻ thể lực có sự cải thiện rõ rệt.

Từ khóa: chỉ tiêu hình thái; thể lực; người cao tuổi; võ cổ truyền.

Abstract: After a period of practicing the exercises selected from the treasure of traditional martial arts, although the height and weight of the subjects did not change significantly, this change was not significant statistically ($p > 0.05$), but BMI was significantly improved in a healthy direction. After 6 months of training in flexi-kinesis, the subjects all noticed an increase in agility, increased hand grip strength, increased muscle strength and tone, and markedly improved physical health.

Keywords: indicators; morphology; physical, elderly; traditional martial arts.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Hiện nay, cùng với sự phát triển của xã hội, tỷ lệ người cao tuổi ngày càng tăng nhanh và thực sự đã trở thành mối quan tâm của mọi quốc gia. Trong xã hội, người cao tuổi có một vai trò rất quan trọng. Đó là lớp người đã cống hiến hết sức mình cho đời sống xã hội, xứng đáng được xã hội chăm lo về mọi mặt để có cuộc sống vui tươi khỏe mạnh, sống có ích.

Chăm lo đối với người cao tuổi là trách nhiệm của toàn xã hội, trong đó chủ yếu là làm chậm lại quá trình lão hoá của họ. Việc đó có nhiều biện pháp, song quan trọng hơn cả vẫn là cần phải có một chế độ tập luyện hợp lý.

Võ cổ truyền có nhiều đặc điểm riêng, mang một sắc thái riêng trong kho tàng võ dân tộc Việt Nam. Võ cổ truyền vận dụng học thuyết Âm - Dương của triết học phương Đông làm cơ sở lý luận cho trường phái võ của mình. Những bài quyền dưỡng sinh trong võ cổ truyền đều là nhu quyền, là những chuỗi động tác nối tiếp nhau nhịp nhàng, uyển chuyển, mềm mại, linh hoạt rất thích hợp cho sức khỏe người cao

tuổi. Trong quá trình rèn luyện tất cả các chức năng của cơ thể đều được tham gia hoạt động và sau một quá trình rèn luyện, các chức năng của cơ thể đều được cải thiện một cách đáng kể.

Nhằm tìm hiểu: “*Sự biến đổi một số chỉ tiêu hình thái, thể lực sau thời gian tập luyện dưỡng sinh võ cổ truyền ở người cao tuổi tại phường Bạch Mai, quận Hai Bà Trưng, thành phố Hà Nội*”, chúng tôi tiến hành nghiên cứu với những mục tiêu sau:

- Xác định sự biến đổi một số chỉ tiêu hình thái của các đối tượng trước và sau thời gian tập luyện dưỡng sinh võ cổ truyền.

- Xác định sự biến đổi một số chỉ số thể lực, sức bền chung của các đối tượng trước và sau thời gian tập luyện dưỡng sinh võ cổ truyền.

Đối tượng nghiên cứu

Bài viết được tiến hành trên 100 người cao tuổi (36 nam và 64 nữ) có tuổi trung bình là $60,18 \pm 4,45$ tham gia luyện tập tại Câu lạc bộ Người cao tuổi phường Bạch Mai, quận Hai Bà Trưng, thành phố Hà Nội. Hằng ngày luyện tập

theo 3 bài nhu quyền được ấn định: bài Tứ linh đao; bài Roi thái sơn; bài Hùng kê quyền trong võ cổ truyền. Thời gian tập luyện kéo dài 6 tháng.

Phương pháp nghiên cứu: Bài viết sử dụng một số phương pháp đo đạc các chỉ số nhân trắc như: Trọng lượng cơ thể, Chiều cao đứng, Chỉ số béo gầy (Body Mass Index - BMI), lực bóp tay, trương lực cơ để đánh giá và đồng thời áp dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy để giải quyết các nhiệm vụ nghiên cứu.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

1. Biến đổi một số chỉ tiêu hình thái của người cao tuổi trước và sau thời gian luyện tập

Rèn luyện dưỡng sinh nhu quyền, ngoài việc rèn luyện chức năng các động tác vận

Bảng 1. Biến đổi chỉ số cân nặng ở các đối tượng trước và sau thời gian tập luyện

| Chỉ tiêu | Nhóm | Trước thực nghiệm | Sau thực nghiệm | p |
|---------------|--------------|-------------------|-----------------|--------|
| Cân nặng (kg) | Nam (n = 36) | 57,9 ± 8,6 | 60,9 ± 8,0 | > 0,05 |
| | Nữ (n = 64) | 53,1 ± 5,7 | 55,9 ± 6,4 | > 0,05 |
| | Chung =100 | 54,7 ± 7,2 | 57,6 ± 7,3 | > 0,05 |

Qua Bảng 1 cho thấy: Sau một thời gian tập luyện các bài quyền đã lựa chọn cân nặng của các đối tượng có sự biến đổi không đáng kể: cân nặng của nam tăng từ 57,9kg lên 60,9kg (tăng 3kg), của nữ tăng từ 53,1kg lên 55,9kg (tăng 2,8kg) chưa có ý nghĩa thống kê ($p > 0,05$).

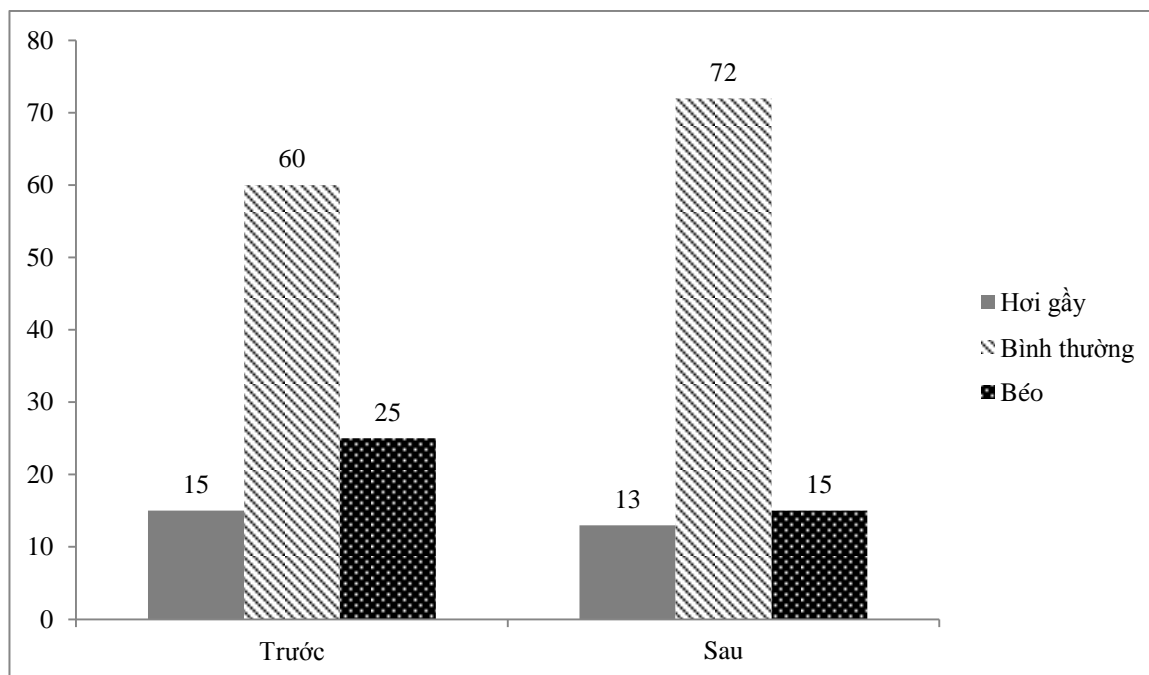
Về chỉ số BMI của cả hai nhóm nghiên cứu cũng có hình ảnh biến đổi tương tự. Sau 6 tháng tập luyện theo phương pháp xây dựng chỉ số béo gầy ở các đối tượng nam, nữ đều tăng theo chiều hướng có lợi cho sức khỏe, tuy nhiên chưa có ý nghĩa thống kê.

động, người tập còn rèn luyện ý chí, phải giữ tâm - ý tĩnh táo, thư thái. Đây cũng chính là nguyên lý cơ bản của võ thuật: luôn dùng ý để điều khiển khí và lực, khi đạt được mức độ vận động khí - lực điều luyện là khi ý đã nâng lên trình độ làm chủ rất cao, đó cũng chính là tác dụng rèn luyện tâm - thể hiệu quả và độc đáo của nhu đạo. [3]

Cân nặng là một trong những chỉ tiêu hình thái quan trọng ở nhiều môn thể thao. Đánh giá sự béo gầy có nhiều chỉ số, trong đó chỉ số BMI thường được sử dụng trong các công trình nghiên cứu về sức khỏe.

Phân loại các đối tượng theo chỉ số béo gầy (BMI) trước và sau thời gian luyện tập, kết quả được thể hiện ở biểu đồ 1.

Qua biểu đồ 1 cho thấy: Phân loại béo gầy các đối tượng theo chỉ số BMI không có đối tượng nào thuộc loại quá gầy và quá béo. Sau thời gian thực nghiệm chỉ số BMI được cải thiện một cách đáng kể theo hướng có lợi cho sức khỏe, loại béo (BMI > 25) giảm xuống rõ từ 25% xuống còn 15% và loại BMI trung bình (từ 20,1 - 25) tăng lên từ 60% lên 72%.



Biểu đồ 1. Tỷ lệ phân loại béo gầy theo chỉ số BMI của người cao tuổi trước và sau thời gian tập luyện

2. Biến đổi một số chỉ số thể lực, sức bền chung của người cao tuổi trước và sau thời gian tập luyện dưỡng sinh võ cổ truyền

Kết quả xác định lực bóp tay sức bền cơ của các đối tượng trước và sau thời gian thực nghiệm được thể hiện ở Bảng 2.

Bảng 2. Biến đổi lực bóp tay thuận và sức bền cơ của người cao tuổi trước và sau thời gian tập luyện ($\bar{X} \pm SD$)

| Chỉ tiêu | Nhóm | Trước thực nghiệm | Sau thực nghiệm | p |
|-------------------|--------------|-------------------|-----------------|--------|
| Lực bóp tay (kg) | Nam (n = 36) | 32,25 ± 6,15 | 33,56 ± 8,31 | > 0,05 |
| | Nữ (n = 64) | 21,60 ± 5,04 | 24,34 ± 5,19 | < 0,05 |
| Sức bền cơ (giây) | Nam (n = 36) | 42,4 ± 7,2 | 53,6 ± 10,2 | < 0,05 |
| | Nữ (n = 64) | 39,8 ± 8,6 | 49,7 ± 12,7 | < 0,05 |

Kết quả nghiên cứu của bài viết cho thấy, sau 6 tháng tập luyện dưỡng sinh nhu quyền, cùng với sự giảm được tỷ lệ số người thừa cân, các đối tượng đều thấy nhanh nhẹn lên, sức bóp tay tăng lên, sức bền cơ và trương lực cơ tăng lên.

Qua Bảng 2 cho thấy: Trị số trung bình của lực bóp tay tăng từ 32,25kg lên 33,56kg đối với nam, nhưng khác biệt chưa có ý nghĩa thống kê. Còn ở các đối tượng nữ chỉ số này tăng cao hơn, từ 21,60kg lên 24,34kg (tăng thêm 2,74kg), có ý nghĩa thống kê với $p < 0,05$. Sức

bền cơ đều có tăng lên ở cả hai nhóm nam và nữ trước và sau thời gian thực nghiệm ($p < 0,05$). Những kết quả này chứng minh tác dụng của luyện tập dưỡng sinh nhu quyền ngoài việc làm giảm lượng mỡ tích lũy vừa cân bằng lại hoạt động của hệ thống thần kinh trung ương.

Sau thời gian luyện tập dưỡng sinh nhu quyền trương lực cơ (gam) ở các nhóm đối tượng đều tăng lên có ý nghĩa thống kê ($p < 0,05$) trong đó, ở nhóm đối tượng nam có mức độ tăng rõ hơn nhóm nữ (Bảng 3).

Bảng 3. Biến đổi trọng lực cơ (gam) ở các đối tượng trước và sau thời gian tập luyện ($\bar{X} \pm SD$)

| Nhóm | Tối thiểu | | Tối đa | | p | |
|-----------------|-----------------------|---------------------|-----------------------|---------------------|--------|--------|
| | Trước thực nghiệm (1) | Sau thực nghiệm (2) | Trước thực nghiệm (3) | Sau thực nghiệm (4) | 1 - 2 | 3 - 4 |
| Nam (n = 36) | 83,6 ± 2,8 | 90,1 ± 3,1 | 123,4±3,7 | 135,6±4,1 | < 0,05 | < 0,05 |
| Nữ (n = 64) | 81,5 ± 3,4 | 87,9 ± 3,5 | 119,5±3,6 | 131,7±3,0 | < 0,05 | < 0,05 |

Một khối lượng vận động nhất định là điều kiện quyết định để giữ gìn sức khỏe và khả năng lao động. Theo học thuyết *phản xạ vận động - nội tạng* của R.M. Mogendovich thì giữa hoạt động của bộ máy vận động, cơ bắp và các cơ quan thực vật (tuần hoàn, hô hấp, bài tiết) có một mối liên quan chặt chẽ. Do thiếu vận động, trong cơ thể con người bị rối loạn các mối liên hệ phản xạ thần kinh, được di truyền và được hình thành, củng cố trong quá trình lao động, dẫn đến rối loạn sự điều hòa hoạt động của hệ thống tim mạch và các hệ thống khác, rối loạn trao đổi chất và phát triển các bệnh thoái hóa (vữa xơ động mạch...). Như vậy, những bài tập

thể lực bù vào lượng vận động bị thiếu hụt do đặc thù của cuộc sống hiện đại, có ảnh hưởng tốt đến sức khỏe của con người. Nó ảnh hưởng đến tình trạng sức khỏe chung; nâng cao sức dẻo dai, củng cố và tăng cường chức năng của hệ thống tim mạch và hô hấp; giảm thể trọng; giảm mức thiếu lượng vận động; bình thường và tăng cường chức năng hệ thống thần kinh.

Đánh giá một cách tổng hợp tác dụng của các bài nhu quyền dưỡng sinh được lựa chọn đến tình trạng sức khỏe chung của các đối tượng được thể hiện rõ qua thử nghiệm đi bộ 1.600m.

Bảng 4. Biến đổi tần số mạch và thời gian đi bộ trong test đi bộ 1.600m trước và sau tập luyện

| Chỉ số nghiên cứu | Thời điểm nghiên cứu | | P ₁₋₂ |
|----------------------------------|-----------------------|---------------------|------------------|
| | Trước thực nghiệm (1) | Sau thực nghiệm (2) | |
| TSM xuất phát, lần/phút (a) | 71,9 ± 11,2 | 67,9 ± 8,2 | P < 0,01 |
| TSM sau thử nghiệm, lần/phút (b) | 110,12 ± 6,41 | 104,87 ± 6,98 | P < 0,01 |
| Thời gian đi bộ, phút | 18,58 ± 1,07 | 17,62 ± 1,10 | P < 0,01 |

Theo Lê Quý Phương, Đặng Quốc Bảo (2002), Scott K. Powers, Stephen L. Dodd (2003), thử nghiệm đi bộ 1.600m là một thử nghiệm thực hiện một gánh nặng thể lực mức độ dưới trung bình phù hợp với người có thể lực yếu, người có tuổi. Kết quả nghiên cứu của bài viết cho thấy thời gian hoàn thành thử nghiệm (đi bộ 1.600m) trước luyện tập là 18,58 phút, sau đợt luyện tập là 17,62 phút ($p < 0,01$); tần số mạch sau thử nghiệm tăng lên 110,12 lần/phút (trước đợt luyện tập) và 104,87 lần/phút (sau luyện tập) (Bảng 4).

Điều này chứng tỏ sau thời gian luyện tập quyền dưỡng sinh trong Võ cổ truyền đã lựa chọn, phản ứng tim mạch của các đối tượng đã thích nghi hơn trước các gánh nặng vận động.

Như vậy, qua kết quả nghiên cứu cho thấy hiệu quả của luyện tập rất rõ trong việc cải thiện các chức năng của cơ thể, làm giảm bớt các nguy cơ phát bệnh và duy trì tình trạng sức khỏe chung của người cao tuổi.

KẾT LUẬN

Sau một thời gian luyện tập các bài tập nhu quyền dưỡng sinh được lựa chọn từ kho tàng võ

cổ truyền thấy mặc dù chiều cao và cân nặng của các đối tượng có sự biến đổi không đáng kể, sự biến đổi này không có ý nghĩa thống kê ($p > 0,05$) nhưng chỉ số BMI được cải thiện một cách đáng kể theo hướng có lợi cho sức khỏe.

Kết quả nghiên cứu của bài viết cho thấy, sau 6 tháng tập luyện dưỡng sinh nhu quyền, cùng với sự giảm được tỷ lệ số người thừa cân, các đối tượng đều thấy nhanh nhẹn lên, sức bóp tay tăng lên, sức bền cơ và trương lực cơ tăng lên, sức khoẻ thể lực có sự cải thiện rõ ở thử nghiệm đi bộ 1.600m.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Lưu Quang Hiệp, Vũ Chung Thủy, Lê Đức Chương, Lê Hữu Hưng (2000), *Y học TDTT*, Nxb. TDTT, Hà Nội
- [2]. Phạm Khuê (1993), *Những điều cần biết về sức khỏe người có tuổi*, Nxb. Y học, Hà Nội.
- [3]. Tô Như Khuê (1990), *Tìm hiểu tác dụng dưỡng sinh của võ thuật*, Nxb. Khoa học và Kỹ thuật, Hà Nội.
- [4]. Lê Quý Phương, Đặng Quốc Bảo (2002), *Cơ sở y sinh học của tập luyện TDTT và sức khỏe*, Nxb. TDTT, Hà Nội.
- [5]. Nguyễn Khắc Viện (1982), *Tập luyện dưỡng sinh*, Nxb. Hà Nội.