

ĐÁNH GIÁ ẢNH HƯỞNG CỦA TẬP LUYỆN THỂ DỤC DƯỠNG SINH ĐỐI VỚI SỨC KHỎE NỮ NGƯỜI CAO TUỔI

Nguyễn Thế Tình*; Nguyễn Găng*

Tóm tắt:

Bằng phương pháp đọc và tham khảo tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp kiểm tra sư phạm, phương pháp kiểm tra y học, phương pháp kiểm tra tâm lý và phương pháp toán học thống kê, thông qua ứng dụng phần mềm SPSS 19.0 để xử lý số liệu, chúng tôi đã phân tích, đánh giá được sự ảnh hưởng của tập luyện thể dục dưỡng sinh đối với sức khỏe nữ người cao tuổi. Kết quả cho thấy, tập luyện thể dục dưỡng sinh có tác dụng tích cực tới cả sức khỏe thể chất và tinh thần của người cao tuổi.

Từ khóa: Tập luyện, thể dục, dưỡng sinh, sức khỏe, phụ nữ, người cao tuổi ...

Evaluating effect of health preservation training on older women's health

Summary:

Through the methods of document reading and referencing, interviewing methods, pedagogical tests, medical tests, psychological tests and statistical mathematics and the application of the software SPSS 19.0 for data process, we have analyzed and assessed the effect of health preservation training on the health of older women. The results show that health preservation training has positive effect on the physical and mental health of the elderly.

Keywords: Training, exercises, health preservation, health, women, elderly, etc...

ĐẶT VẤN ĐỀ

Thực tiễn và lý luận đã chứng minh hiệu quả của việc giữ gìn sức khỏe cho người cao tuổi bằng tập luyện thể dục thể thao (TDTT). Tất nhiên, không phải tất cả mọi hoạt động TDTT đều mang lại hiệu quả rèn luyện thân thể cho người cao tuổi. Do đặc điểm lứa tuổi, tâm lý, sinh lý người cao tuổi có nhiều điểm cần chú ý, vì vậy để có hiệu quả cần lựa chọn những hoạt động vận động ưu khí, có cường độ hoạt động nhẹ hoặc trung bình, tốc độ di chuyển chậm, hít thở sâu,... Từ những yêu cầu cơ bản như vậy chúng tôi hướng đến môn thể dục dưỡng sinh (TDDS). TDDS là một môn thể dục truyền thống của Phương Đông, là môn thể dục kết hợp ý, khí, thần với hoạt động cơ bắp có tác dụng rõ rệt đối với sự hồi phục mệt mỏi của thần kinh và cơ bắp của cơ thể, đồng thời điều hòa hệ thống hô hấp, tim mạch, thần kinh.... góp phần nâng cao sức khỏe con người. Đặc biệt, các bài

tập TDDS là một trong những biện pháp chủ động, tích cực, ít tốn kém mà lại mang đến hiệu quả cao, phù hợp với thể trạng và sức khỏe của người cao tuổi.

Để đánh giá được sự ảnh hưởng của tập luyện TDDS đối với sức khỏe nữ người cao tuổi cần phải có những nghiên cứu chuyên sâu trong thực tiễn hoạt động tập luyện TDDS qua một thời gian nhất định.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

- Phương pháp hồi cứu để phân tích và tổng hợp tư liệu lưu trữ trong sổ khám bệnh của nữ người cao tuổi đối tượng khảo sát.

- Phương pháp phỏng vấn. Đề tài tiến hành phỏng vấn 32 chuyên gia, nhà quản lý và huấn luyện viên môn TDDS để lựa chọn nội dung bài tập TDDS, phương pháp, hình thức tổ chức thực nghiệm và phỏng vấn 147 người cao tuổi thuộc nhóm TN và nhóm ĐC.

- Phương pháp kiểm tra sư phạm, gồm các

*TS, Trường Đại học Huế



Tập luyện dưỡng sinh đều đặn giúp tăng cường sức khỏe, đề kháng bệnh tật ở người cao tuổi

(Ảnh minh họa)

test: Lực bóp tay thuận (kg); Nhắm mắt đứng thăng bằng 1 chân (giây); Taping test (điểm/10 giây); Ngồi gập dẻo (cm).

- Phương pháp kiểm tra y học, gồm các test: Tần số tim tĩnh (lần/phút); Huyết áp tối đa (mmHg); Huyết áp tối thiểu (mmHg); Tần số hô hấp tĩnh (lần/phút); Dung tích sống (ml).

- Phương pháp kiểm tra tâm lý, gồm các test: Profile Of Mood States (POMS) - Trạng thái tâm lý và Symptom Check List (SCL-90) - Triệu chứng tâm lý

- Phương pháp thực nghiệm sư phạm. Thực nghiệm sư phạm so sánh song song:

+ Đối tượng tham gia: 147 nữ người cao tuổi tại Tp. Hồ Chí Minh và Nghệ An từ 60 đến dưới 75 tuổi.

+ Nội dung thực nghiệm là: Bài TDDS 30 động tác và bài TDDS 56 động tác.

+ Thời gian tập luyện: Bắt đầu từ 6 giờ sáng (60-79 phút), trong đó: Khởi động 5-10 phút, thời gian tập luyện 50-55 phút, thả lỏng từ 5-10 phút. Tổng thời gian thực nghiệm: 6 tháng (từ tháng 3/2015 đến tháng 8/2015).

+ Mật độ tập luyện: Mỗi tuần 4 buổi, cụ thể: Thứ 2, thứ 4, thứ 6 và chủ nhật

+ Địa điểm tập luyện: Câu lạc bộ TDDS người cao tuổi thành phố Hồ Chí Minh và Nghệ An.

+ Hình thức tập luyện: Được tiến hành dưới sự hướng dẫn của hướng dẫn viên

- Phương pháp toán thống kê kết hợp ứng dụng phần mềm SPSS 19.0 để xử lý các số liệu thu thập được.

Phạm vi nghiên cứu

- Nhóm thực nghiệm (TN) gồm 71 người phân theo 3 nhóm tuổi: 21 người từ 60-64 tuổi; 23 người từ 65-69 tuổi; 27 người từ 70-74 tuổi.

- Nhóm đối chứng (ĐC) gồm 76 người và phân theo 3 nhóm tuổi: 21 người từ 60-64 tuổi; 27 người từ 65-69 tuổi; 28 người từ 70-74 tuổi.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Mức độ tăng trưởng các chỉ số đánh giá sức khỏe nữ người cao tuổi sau thực nghiệm

Để thấy được sự ảnh hưởng của tập luyện TDDS đối với sức khỏe nữ người cao tuổi, đề tài tiến hành kiểm tra trước; sau thực nghiệm và tính nhịp tăng trưởng của các chỉ số. Kết quả được trình bày tại các bảng 1, 2 và 3.

Qua các bảng 1, bảng 2 và bảng 3 cho thấy: Qua 6 tháng thực nghiệm, sức khỏe thể chất và tinh thần nữ người cao tuổi nhóm thực nghiệm tốt hơn nhóm đối chứng, các chỉ số hầu hết đều có sự khác biệt ($P < 0.05$), điều đó chứng tỏ các nội dung bài tập TDDS, phương pháp tổ chức tập luyện, hình thức tập luyện được lựa chọn và ứng dụng đã phát huy hiệu quả trong việc duy trì và nâng cao sức khỏe tâm lý, sinh lý và thể chất của nữ người cao tuổi. Tuy nhiên, sự khác biệt đó không đáng kể, đặc biệt là lứa tuổi càng cao thì mức độ biến đổi càng nhỏ dần ở các chỉ số chức năng tim mạch, hô hấp và các chỉ số về tổ chức vận động. Điều này hoàn toàn phù hợp với đặc điểm sinh lý của người cao tuổi, khả năng phát triển, biến đổi các chỉ tiêu này rất nhỏ, thậm chí chững lại.

2. Kết quả điều tra về tình trạng sức khỏe của nữ người cao tuổi trước và sau thực nghiệm

Để làm rõ hơn hiệu quả, ảnh hưởng của việc tập luyện TDDS đối với sức khỏe nữ người cao tuổi, đề tài tiến hành điều tra và so sánh số lần đi bệnh viện khám chữa bệnh, kinh phí chi điều trị của nhóm TN và nhóm ĐC trong thời gian thực nghiệm, kết quả thể hiện tại bảng 4 và bảng 5:

Từ kết quả bảng 4 và bảng 5 cho thấy: Số lần đi bệnh viện khám chữa bệnh của nhóm TN giảm xuống rõ rệt, từ tổng số 241 lần trước thực

Bảng 1. Nhịp tăng trưởng các chỉ số đánh giá sức khỏe của nữ người cao tuổi (60-64 tuổi)

TT	Nội dung kiểm tra (test)	Nhóm thực nghiệm (n=21)			Nhóm đối chứng (n=21)		
		Trước TN	Sau TN	W%	Trước TN	Sau TN	W%
Các chỉ tiêu chức năng							
1	Nhịp tim tĩnh (lần/phút)	75.88	72.16	5.03	74.76	73.47	1.74
2	Huyết áp tối đa (mmHg)	134.34	127.24	5.43	133.35	132.17	0.89
3	Huyết áp tối thiểu (mmHg)	88.93	83.85	5.88	88.32	87.14	1.35
4	Tần số hô hấp (lần/phút)	25.35	24.17	4.77	25.23	24.99	0.96
5	Dung tích sống (ml)	2173.15	2317.2	6.42	2169.36	2203.64	1.57
Các chỉ tiêu về tố chất vận động							
6	Lực bóp tay thuận (kg)	25.26	26.78	5.84	25.78	26.02	0.93
7	Nhắm mắt đứng thẳng bằng 1 chân (giây)	12.37	13.13	5.96	12.76	12.89	1.01
8	Taping test (điểm/10 giây)	63.48	67.41	6.01	64.32	65.38	1.63
9	Ngồi gập dẻo (cm)	10.02	10.63	5.91	10.53	10.71	1.69
Profile Of Mood States (POMS) – Trạng thái tâm lý (điểm)							
10	Căng thẳng	10.45	9.73	7.14	10.32	10.21	1.07
11	Tức giận	11.21	10.52	6.35	11.12	10.93	1.72
12	Mệt mỏi	9.93	9.23	7.31	9.73	9.56	1.76
13	Trầm cảm	8.82	8.27	6.44	8.76	8.63	1.50
14	Tinh lực	16.45	17.83	8.05	16.72	17.21	2.89
15	Hoảng loạn	9.05	8.37	7.81	9.12	9.01	1.21
16	Tính tự ái	10.54	11.32	7.14	10.98	11.15	1.54
17	Điểm đạt cuối cùng (TMD)	129.87	126.43	2.68	128.95	128.18	0.60
Symptom Check List (SCL-90) – Triệu chứng tâm lý (điểm)							
18	Cơ thể hóa	1.25	1.17	6.61	1.21	1.20	0.83
19	Triệu chứng cưỡng ép	1.36	1.28	6.06	1.34	1.32	1.50
20	Nhạy cảm với quan hệ xã hội	1.47	1.37	7.04	1.48	1.46	1.36
21	Trầm cảm	1.28	1.19	7.29	1.27	1.25	1.59
22	Lo âu	1.37	1.28	6.79	1.31	1.29	1.54
23	Thù địch	1.42	1.32	7.3	1.39	1.38	0.72
24	Sợ hãi	1.32	1.23	7.06	1.31	1.29	1.54
25	Hoang tưởng	1.41	1.31	7.35	1.38	1.36	1.46
26	Bệnh tâm thần	1.35	1.26	6.9	1.33	1.31	1.52
27	Khác	1.48	1.37	7.72	1.45	1.43	1.39
28	Điểm bình quân	1.37	1.28	7.02	1.35	1.33	1.35

Bảng 2. Nhịp tăng trưởng các chỉ số đánh giá sức khỏe của nữ người cao tuổi (65-69 tuổi)

TT	Nội dung kiểm tra (Test)	Nhóm thực nghiệm (n=23)			Nhóm đối chứng (n=27)		
		Trước TN	Sau TN	W%	Trước TN	Sau TN	W%
Các chỉ tiêu chức năng							
1	Nhịp tim tĩnh (lần/phút)	76.12	73.05	4.12	75.04	74.37	0.90
2	Huyết áp tối đa (mmHg)	135.83	129.89	4.47	134.25	132.97	0.96
3	Huyết áp tối thiểu (mmHg)	89.15	85.07	4.68	88.73	87.79	1.07
4	Tần số hô hấp (lần/phút)	26.09	24.83	4.95	25.89	25.65	0.93
5	Dung tích sống (ml)	2012.42	2098.93	4.21	2046.56	2071.15	1.19
Các chỉ tiêu về tố chất vận động							
6	Lực bóp tay thuận (kg)	24.35	25.47	4.5	24.49	24.57	0.33
7	Nhắm mắt đứng thẳng bằng 1 chân (giây)	11.48	12.01	4.51	11.28	11.44	1.41
8	Taping test (điểm/10 giây)	62.87	66.28	5.28	63.06	64.25	1.87
9	Ngồi gập dẻo (cm)	9.75	10.23	4.80	9.84	10.01	1.71
Profile Of Mood States (POMS) - Trạng thái tâm lý (điểm)							
10	Căng thẳng	11.26	10.69	5.19	11.02	10.9	1.09
11	Tức giận	11.69	10.98	6.26	11.35	11.26	0.80
12	Mệt mỏi	10.32	9.79	5.27	10.21	10.09	1.18
13	Trầm cảm	9.21	8.61	6.73	9.15	9.03	1.32
14	Tinh lực	15.43	16.65	7.61	15.74	16.10	2.26
15	Hoảng loạn	9.58	8.97	6.58	9.35	9.24	1.18
16	Tính tự ái	11.42	12.08	5.62	11.59	11.75	1.37
17	Điểm đạt cuối cùng (TMD)	131.06	127.99	2.37	130.14	129.53	0.47
Symptom Check List (SCL-90) - Triệu chứng tâm lý (điểm)							
18	Cơ thể hóa	1.32	1.26	4.65	1.28	1.27	0.78
19	Triệu chứng cưỡng ép	1.42	1.34	5.80	1.40	1.38	1.44
20	Nhạy cảm với quan hệ XH	1.51	1.42	6.14	1.49	1.47	1.35
21	Trầm cảm	1.32	1.24	6.25	1.31	1.30	0.77
22	Lo âu	1.48	1.38	6.99	1.45	1.43	1.39
23	Thù địch	1.53	1.43	6.76	1.50	1.49	0.67
24	Sợ hãi	1.42	1.33	6.55	1.41	1.39	1.43
25	Hoang tưởng	1.45	1.37	5.67	1.44	1.43	0.70
26	Bệnh tâm thần	1.47	1.39	5.59	1.45	1.43	1.39
27	Khác	1.51	1.45	4.05	1.52	1.50	1.32
28	Điểm bình quân	1.44	1.36	5.85	1.43	1.41	1.13

Bảng 3. Nhịp tăng trưởng các chỉ số đánh giá sức khỏe của nữ người cao tuổi (70-74 tuổi)

TT	Nội dung kiểm tra (Test)	Nhóm thực nghiệm (n=27)			Nhóm đối chứng (n=28)		
		Trước TN	Sau TN	W%	Trước TN	Sau TN	W%
Các chỉ tiêu chức năng							
1	Nhịp tim tĩnh (lần/phút)	76.76	74.28	3.28	75.54	74.87	0.89
2	Huyết áp tối đa (mmHg)	136.57	132.38	3.12	135.93	134.54	1.03
3	Huyết áp tối thiểu(mmHg)	89.62	85.65	4.53	89.57	88.58	1.11
4	Tần số hô hấp (lần/phút)	27.51	26.27	4.61	27.46	27.07	1.43
5	Dung tích sông (ml)	1912.46	2001.75	4.56	1932.79	1951.24	0.95
Các chỉ tiêu về tổ chất vận động							
6	Lực bóp tay thuận (kg)	23.94	24.79	3.49	23.73	24.02	1.21
7	Nhắm mắt đứng thẳng bằng 1 chân (giây)	10.75	11.18	3.92	11.04	11.25	1.88
8	Taping test (điểm/10 giây)	61.53	64.19	4.23	62.31	63.23	1.47
9	Ngồi gập dẻo (cm)	9.26	9.57	3.29	9.34	9.47	1.38
Profile Of Mood States (POMS) - Trạng thái tâm lý (điểm)							
10	Căng thẳng	12.01	11.52	4.16	11.78	11.67	0.94
11	Tức giận	11.72	11.27	3.91	11.65	11.59	0.52
12	Mệt mỏi	10.67	10.22	4.31	10.43	10.35	0.77
13	Trầm cảm	10.42	9.98	4.31	10.37	10.27	0.97
14	Tinh lực	14.96	15.49	3.48	14.83	15.11	1.87
15	Hoảng loạn	10.06	9.72	3.44	10.12	9.93	1.9
16	Tính tự ái	12.21	12.79	4.64	12.72	12.87	1.17
17	Điểm đạt cuối cùng (TMD)	132.61	130.2	1.83	131.51	131.01	0.38
Symptom Check List (SCL-90) - Triệu chứng tâm lý (điểm)							
18	Cơ thể hóa	1.41	1.34	5.09	1.42	1.40	1.42
19	Triệu chứng cưỡng ép	1.50	1.45	3.39	1.49	1.48	0.67
20	Nhạy cảm với quan hệ XH	1.56	1.50	3.92	1.55	1.54	0.65
21	Trầm cảm	1.43	1.37	4.29	1.44	1.43	0.7
22	Lo âu	1.52	1.46	4.03	1.49	1.48	0.67
23	Thù địch	1.55	1.49	3.95	1.54	1.52	1.31
24	Sợ hãi	1.49	1.42	4.81	1.47	1.46	0.68
25	Hoang tưởng	1.47	1.42	3.46	1.46	1.45	0.69
26	Bệnh tâm thần	1.51	1.46	3.37	1.52	1.5	1.32
27	Khác	1.56	1.50	3.92	1.57	1.56	0.64
28	Điểm bình quân	1.50	1.44	4.01	1.50	1.48	0.87

thực nghiệm giảm còn 194 lần sau thực nghiệm, trong khi nhóm ĐC sau TN (246 lần) chỉ giảm được 03 lần so với trước TN (249 lần). Kết quả cũng được phản ánh tương đồng với việc kinh phí dành cho khám chữa bệnh cũng giảm ở nhóm TN và giảm nhiều hơn nhóm ĐC. Cụ thể: Ở nhóm TN, trước TN tổng kinh phí là 195.4 triệu đồng giảm còn 153.8 triệu đồng sau TN; Ở nhóm ĐC, trước TN tổng kinh phí khám, chữa bệnh là 199.3 triệu đồng và sau TN giảm còn 196.8 triệu đồng. Kết quả khảo sát trên

chứng tỏ việc tập luyện TDDS đã cải thiện được sức khỏe thể chất và sức khỏe tinh thần cho nữ người cao tuổi.

KẾT LUẬN

Qua 6 tháng thực nghiệm nhận thấy sức khỏe thể chất và tinh thần nữ giới người cao tuổi có sự biến đổi, các chỉ số về chức năng, tổ chất thể lực và tâm lý hầu hết đều có sự khác biệt ($P < 0.05$). Kết quả đã phản ánh các nội dung bài tập TDDS, phương pháp tổ chức tập luyện, hình thức tập luyện được lựa chọn và ứng dụng đã có

Bảng 4. Kết quả điều tra về số lần đi bệnh viện khám chữa bệnh của nữ người cao tuổi trước và sau thực nghiệm

Số lần thăm khám	Nhóm TN (n=71)				Nhóm ĐC (n=76)			
	Trước TN		Sau TN		Trước TN		Sau TN	
	SL (Người)	Tổng lần	SL (Người)	Tổng lần	SL (Người)	Tổng lần	SL (Người)	Tổng lần
0 lần	1	0	4	0	4	0	3	0
1-2 lần	22	34	29	47	25	38	27	34
3-4 lần	29	95	27	85	30	107	25	89
5-6 lần	15	83	9	48	9	46	14	72
7-8 lần	4	29	2	14	8	58	7	51
9-10 lần	0	0	0	0	0	0	0	0
>10 lần	0	0	0	0	0	0	0	0
Tổng cộng	71	241	71	194	76	249	76	246

Bảng 5. Kết quả điều tra về kinh phí khám chữa bệnh của nữ người cao tuổi trước và sau thực nghiệm

Kinh phí điều trị (nguồn VNĐ)	Nhóm TN (n=71)				Nhóm ĐC (n=76)			
	Trước TN		Sau TN		Trước TN		Sau TN	
	SL (Người)	Tổng kinh phí	SL (Người)	Tổng kinh phí	SL (Người)	Tổng kinh phí	SL (Người)	Tổng kinh phí
<1.000đ	6	4.70	12	8.90	7	6.30	6	5.40
1.000 - dưới 2.000đ	13	17.60	22	33.20	16	21.40	17	27.60
2.000-dưới 3.000đ	27	72.30	24	55.80	25	63.50	26	64.30
3.000-dưới 4.000đ	18	65.80	15	47.60	22	79.20	23	78.80
4.000-dưới 5.000đ	5	23.20	2	8.30	4	18.60	3	13.20
>5.000đ	2	11.80	0	0.00	2	10.30	1	7.50
Tổng cộng	71	195.40	75	153.80	76	199.30	76	196.80

ảnh hưởng tích cực trong việc duy trì và nâng cao sức khỏe của nữ người cao tuổi.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Trần Tuyết Lan (1986): “Ảnh hưởng của tập luyện thể dục cơ bản đối với sức khỏe người cao tuổi”, *Luận văn Thạc sĩ Giáo dục học*, trường Đại học TDDT Bắc Ninh.
2. Nguyễn Văn (1999), *Dưỡng sinh thực hành*, Nxb Văn hóa - Thông tin, Hà Nội.
3. Trần Thị Hòa (1998), “Ảnh hưởng của tập luyện TDDT đối với khả năng hoạt động thể lực của người cao tuổi (tuổi 50-70)”, *Luận văn Thạc sĩ Giáo dục học*, Trường Đại học TDDT Bắc Ninh.
4. Nguyễn Đăng Thiện (2001), “Nghiên cứu một số bài tập TDDS để duy trì và nâng cao sức khỏe cho giáo viên trung cao tuổi trường

ĐHNN1 – Hà Nội”, *Luận văn Thạc sĩ Giáo dục học*, trường Đại học TDDT Bắc Ninh.

5. 孙玉卿.休闲体育活动对老年人健康的影响[J].运动人体科学. 2013 年 (第 3 卷) 第 32 期: 24-25
6. 周小青.健身气功•八段锦对中老年人身体形态、生理机能及血脂的影响[J]. 北京体育大学, 2003
7. 杜美燕.太极拳锻炼对60—69岁老年人心血管相关机能影响的研究[J]. 山东体育学院, 2012
8. 王群群.健身气功.五禽戏对60-69岁老年人心血管和呼吸机能的影响[J].山东体育学院, 2012
9. 许玲. 健身气功对高中生心理健康影响的实验研究[J]. 沈阳体育学院, 2011.

(Bài nộp ngày 12/6/2017, Phản biện ngày 13/6/2017, duyệt in ngày 25/10/2017)
 Chịu trách nhiệm chính: TS. Nguyễn Thế Tinh. Email: thetinhddh078@gmail.com