ẢNH HƯỞNG CỦA TẬP LUYỆN THỂ DỤC DƯỠNG SINH ĐẾN SỨC KHỎE NAM NGƯỜI CAO TUỔI VIỆT NAM

Nguyễn Thế Tình*,
Lê Trần Quang*; Nguyễn Phan Tiến Trung *

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

Impact of health preservation exercises on Vietnamese male elderly heath

Summary:
By using the methods of document reference, interview, pedagogical tests, medical tests, mental tests and mathematic statistics and applying the software SPSS 19.0 to process data, we have analyzed and evaluated the impact of health preservation exercises on Vietnamese elderly heath.
Keywords: practice, exercises, health preservation, Vietnamese elderly

ĐẶT VẤN ĐỀ

"Bảo vệ và chăm sóc sức khỏe, kéo dài tuổi thọ cho người cao tuổi" là đường lối đúng đắn của Đảng và Nhà nước, phù hợp với truyền thống: "uống nước nhớ nguồn", "kính già trọng thọ", thuận theo đạo lý văn hóa của dân tộc Việt Nam, đồng thời phù hợp với xu thế của thời đại. Tại Đại hội lần thứ X của Đảng cũng đã khẳng định: "Đối với người cao tuổi, chăm sóc sức khoẻ, tạo điều kiện để hưởng thụ văn hóa, được thông tin, sống vui, sống khoẻ, sống hạnh phúc. Phát huy trí tuệ, kinh nghiệm sống, lao động, chiến đấu của người cao tuổi trong xã hội và gia đình".

Trong thực tiễn và khoa học đã chứng minh giữ gìn sức khỏe cho người cao tuổi bằng tập luyện thể dục thể thao (TDTT). Tất nhiên, không phải tất cả các 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 do vậy người cao tuổi cần lựa chọn những môn thể thao ưu khí, có cường độ hoạt động nhẹ, tốc độ di chuyển chậm, hít thở sâu,... Từ những đặc điểm cơ bản như vậy mà chúng tôi hướng đến môn thể dục dưỡng sinh (TDDS). TDDS là một môn thể dục truyền thống của Phương Đông, nó 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 dưỡng sinh là 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. Tuy vậy, để khẳng định trong thực tiễn Việt Nam thì cần đánh giá được sự ảnh hưởng quá trình tập luyện TDDS đối với sức khỏe người cao tuổi tham gia tập luyện.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Trong quá trình nghiên cứu, đề tài đã sử dụng các phương pháp sau:

- Phương pháp hồi cứu để phân tích và tổng hợp tư liệu lưu trữ trong sổ khám bệnh
- 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

*TS, Khoa Giáo dục thể chất - Đại học Huế

nghiệm và phỏng vấn 153 người cao tuổi thuộc nhóm TN và nhóm ĐC.

- Phương pháp kiểm tra sư phạm: Sử dụng các test: Lực bóp tay thuận (KG); Nhắm mắt đứng thăng bằng 1 chân (giây); Tapping test (điểm/10 giây); Ngồi gập dẻo (cm).

- Phương pháp kiểm tra y học, gồm các test: Nhịp tim tĩnh (lần/phút); Huyết áp tối đa (mmHg); Huyết áp tối thiểu (mmHg); Tần số hô hấp (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) – Hội chứng tâm lý

- Phương pháp thực nghiệm sư phạm. Đề tài tiến hành thực nghiệm như sau:

+ 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: Chuẩn bị cho tập luyện từ 5-10 phút, thời gian tập luyện 50-55 phút, giải lao, 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 75 người phân theo 3 nhóm tuổi: 25 người từ 60-64 tuổi; 22 người từ 65-69 tuổi; 28 người từ 70-74 tuổi.

- Nhóm đối chứng (ĐC) gồm 78 người: 24 người từ 60-64 tuổi; 23 người từ 65-69 tuổi; 31 người từ 70-74 tuổi.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

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

Để thấy được sự ảnh hưởng của tập luyện TDDS đối với sức khỏe nam người cao tuổi Việt Nam, đề tài tiến hành kiểm tra trước; sau thực nghiệm và tính nhịp tăng trưởng thông qua các chỉ số: Tần số nhịp tim, huyết áp tối đa, huyết áp tối thiểu, tần số hô hấp, dung tích phổi, lực bóp tay thuận, nhắm mắt đứng thăng bằng 1 chân, Taping test, ngồi gập dẻo, trạng thái tâm lý (POMS), triệu chứng tâm lý (SCL-90). Kết quả được trình bày tại các bảng 1, bảng 2 và bảng 3.

Qua các bảng 1, bảng 2 và bảng 3 cho thấy: Qua 6 tháng thực nghiệm, sức khỏe thể chất và tinh thần nam giới 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 có hiệu quả trong việc duy trì và nâng cao sức khỏe tâm lý, sinh lý và thể chất của người cao tuổi Việt Nam. Tuy nhiên, sự khác biệt đó không lớn, đặc biệt là lứa tuổi càng cao thì sự biến đổi đó càng giảm ở các chỉ số về chức năng tim mạch, hô hấp và các chỉ số về tố chất vận động. Điều này cũng hoàn toàn phù hợp với đặc điểm sinh học lứa tuổi của người già, khả năng phát triển, biến đổi các chỉ tiêu này rất nhỏ, thậm chí chững lại.

2. Kết quả điều tra về sự biến đổi sức khỏe của nam người cao tuổi Việt Nam trước và sau thực nghiệm

Để làm rõ hơn hiệu quả, ảnh hưởng của việc tập luyện TDDS đối với sức khỏe người cao tuổi Việt Nam; Đề tài tiến hành điều tra và so sánh số lần khám chữa bệnh, kinh phí dành cho điều trị bệnh tật của nhóm TN và nhóm ĐC, 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 267 lần trước thực nghiệm giảm còn 198 lần sau thực nghiệm, trong khi nhóm ĐC sau TN (257 lần) chỉ giảm được 11 lần so với trước TN (268 lần). Điều đó cũng tương đồng với việc kinh phí dành cho khám chữa bệnh cũng giảm xuống ở nhóm TN và giảm nhiều hơn nhóm ĐC, cụ thể: Ở nhóm TN, trước TN tổng kinh phí là 206.8 triệu đồng giảm còn 159.3 triệu đồng sau TN; Ở nhóm ĐC, trước TN tổng kinh phí khám, chữa bệnh là 194.9 triệu đồng và sau TN giảm còn 185.1 triệu đồng. Kết quả khảo sát chứng tỏ việc tập luyện TDDS đã cải thiện được sức khỏe thể chất và sức khỏe tinh thần người cao tuổi Việt Nam.

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

TT	Nội dung chỉ tiêu (test)	Nhóm thực nghiệm (n=25)			Nhóm đối chứng (n=24)		
		Trước TN	Sau TN	W%	Trước TN	Sau TN	W%
Các chỉ tiêu chức năng							
1	Nhịp tim tĩnh (lần/phút)	74.32	70.68	5.02	74.48	73.87	0.82
2	Huyết áp tối đa (mmHg)	134.25	126.72	5.77	131.32	129.97	1.03
3	Huyết áp tối thiểu (mmHg)	88.06	82.96	5.96	87.58	86.87	0.81
4	Tần số hô hấp (lần/phút)	23.24	22.13	4.89	23.04	22.68	1.57
5	Dung tích sống (ml)	2,826.32	2,982.16	5.37	2,831.23	2,852.59	0.75
Các chỉ tiêu về tố chất vận động							
6	Lực bóp tay thuận (KG)	34.53	36.67	6.01	35.01	35.44	1.22
7	Nhắm mắt đứng thăng bằng 1 chân (giây)	14.24	15.09	5.80	14.32	14.58	1.80
8	Tapping test (điểm/10 giây)	67.27	71.13	5.58	68.05	69.27	1.77
9	Ngồi gập dẻo (cm)	5.62	6.02	6.87	5.76	5.87	1.89
Profile Of Mood States (POMS) – Trạng thái tâm lý (điểm)							
10	Căng thẳng	10.21	9.43	7.94	10.04	9.88	1.61
11	Tức giận	12.23	11.36	7.38	13.05	12.83	1.70
12	Mệt mỏi	9.14	8.49	7.37	9.19	9.11	0.87
13	Trầm cảm	9.65	8.85	8.65	10.02	9.86	1.61
14	Tinh lực	17.88	19.67	9.53	17.53	17.83	1.70
15	Hoảng loạn	8.72	8.11	7.25	8.74	8.63	1.27
16	Tính tự ái	8.54	9.34	8.95	9.45	9.61	1.68
17	Điểm đạt cuối cùng (TMD)	132.69	128.79	2.98	132.85	132.07	0.59
Symptom Check List (SCL-90) – Triệu chứng tâm lý (điểm)							
18	Cơ thể hóa	1.47	1.36	7.77	1.46	1.44	1.38
19	Triệu chứng cưỡng ép	1.45	1.33	8.63	1.47	1.45	1.37
20	Nhạy cảm với quan hệ xã hội	1.37	1.26	8.37	1.38	1.36	1.46
21	Trầm cảm	1.46	1.35	7.83	1.44	1.43	0.70
22	Lo âu	1.43	1.31	8.76	1.43	1.41	1.41
23	Thù địch	1.37	1.27	7.58	1.39	1.37	1.45
24	Sợ hãi	1.41	1.31	7.35	1.42	1.41	0.71
25	Hoang tưởng	1.38	1.27	8.30	1.35	1.33	1.49
26	Bệnh tâm thần	1.35	1.25	7.69	1.32	1.30	1.53
27	Khác	1.37	1.28	6.79	1.37	1.35	1.47
28	Điểm bình quân	1.41	1.30	7.91	1.40	1.39	1.30

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

TT	Nội dung chỉ tiêu (test)	Nhóm thực nghiệm (n=22)			Nhóm đối chứng (n=23)		
		Trước TN	Sau TN	W%	Trước TN	Sau TN	W%
Các chỉ tiêu chức năng							
1	Nhịp tim tĩnh (lần/phút)	75.92	72.37	4.79	75.48	74.75	0.97
2	Huyết áp tối đa (mmHg)	135.04	127.96	5.38	133.43	131.83	1.21
3	Huyết áp tối thiểu (mmHg)	88.32	83.87	5.17	88.49	87.56	1.06
4	Tần số hô hấp (lần/phút)	23.87	22.78	4.67	23.65	23.38	1.15
5	Dung tích sống (ml)	2,725.33	2,893.32	5.98	2,712.46	2,737.46	0.92
Các chỉ tiêu về tố chất vận động							
6	Lực bóp tay thuận (KG)	33.47	35.08	4.70	34.11	34.38	0.79
7	Nhắm mắt đứng thăng bằng 1 chân (giây)	13.87	14.67	5.61	13.32	13.58	1.93
8	Tapping test (điểm/10 giây)	66.75	71.02	6.20	67.27	68.13	1.27
9	Ngồi gập dẻo (cm)	5.58	5.91	5.74	5.39	5.47	1.47
Profile Of Mood States (POMS) - Trạng thái tâm lý (điểm)							
10	Căng thẳng	10.78	10.09	6.61	10.31	10.22	0.88
11	Tức giận	12.45	11.75	5.79	13.18	13.01	1.30
12	Mệt mỏi	9.35	8.79	6.17	9.29	9.22	0.76
13	Trầm cảm	9.73	9.17	5.93	10.07	9.96	1.10
14	Tinh lực	16.84	18.39	8.80	16.35	16.62	1.64
15	Hoảng loạn	9.03	8.47	6.40	9.19	9.01	1.98
16	Tính tự ái	8.93	9.65	7.75	9.77	9.87	1.02
17	Điểm đạt cuối cùng (TMD)	133.38	130.15	2.45	133.08	132.54	0.41
Symptom Check List (SCL-90) - Triệu chứng tâm lý (điểm)							
18	Cơ thể hóa	1.53	1.44	6.06	1.52	1.49	1.99
19	Triệu chứng cưỡng ép	1.52	1.42	6.80	1.53	1.51	1.32
20	Nhạy cảm với quan hệ XH	1.43	1.35	5.76	1.42	1.40	1.42
21	Trầm cảm	1.58	1.47	7.21	1.52	1.50	1.32
22	Lo âu	1.48	1.39	6.27	1.47	1.46	0.68
23	Thù địch	1.44	1.35	6.45	1.43	1.41	1.41
24	Sợ hãi	1.58	1.49	5.86	1.55	1.52	1.95
25	Hoang tưởng	1.49	1.40	6.23	1.37	1.35	1.47
26	Bệnh tâm thần	1.39	1.32	5.17	1.38	1.37	0.73
27	Khác	1.41	1.32	6.59	1.43	1.41	1.41
28	Điểm bình quân	1.49	1.40	6.25	1.46	1.44	1.38

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

TT	Nội dung chỉ tiêu (test)	Nhóm thực nghiệm (n=28)			Nhóm đối chứng (n=31)		
		Trước TN	Sau TN	W%	Trước TN	Sau TN	W%
Các chỉ tiêu chức năng							
1	Nhịp tim tĩnh (lần/phút)	76.04	73.19	3.82	76.83	76.28	0.72
2	Huyết áp tối đa (mmHg)	136.12	130.51	4.21	136.32	134.98	0.99
3	Huyết áp tối thiểu(mmHg)	88.78	84.74	4.66	88.77	87.98	0.89
4	Tần số hô hấp (lần/phút)	24.05	23.02	4.38	24.12	23.76	1.50
5	Dung tích sống (ml)	2,650.32	2,772.04	4.49	2,648.72	2,697.29	1.82
Các chỉ tiêu về tố chất vận động							
6	Lực bóp tay thuận (KG)	32.72	33.97	3.75	32.21	32.54	1.02
7	Nhắm mắt đứng thăng bằng 1 chân (giây)	13.03	13.75	5.38	13.37	13.52	1.12
8	Taping test (điểm/10 giây)	65.83	69.73	5.75	66.05	67.32	1.90
9	Ngồi gập dẻo (cm)	4.88	5.08	4.02	4.92	5.01	1.81
	Profile Of Mood States (POMS) - Trạng thái tâm lý (điểm)						
10	Căng thẳng	11.32	10.67	5.91	10.84	10.65	1.77
11	Tức giận	13.26	12.66	4.63	13.24	13.12	0.91
12	Mệt mỏi	10.56	9.98	5.65	10.45	10.34	1.06
13	Trầm cảm	10.33	9.85	4.76	10.12	10.02	0.99
14	Tinh lực	15.95	17.07	6.78	15.63	15.76	0.83
15	Hoảng loạn	9.75	9.38	3.87	9.57	9.44	1.37
16	Tính tự ái	9.64	10.15	5.15	9.97	10.12	1.49
17	Điểm đạt cuối cùng (TMD)	135.83	133.01	2.10	134.68	134.01	0.50
Symptom Check List (SCL-90) - Triệu chứng tâm lý (điểm)							
18	Cơ thể hóa	1.63	1.54	5.68	1.61	1.59	1.25
19	Triệu chứng cưỡng ép	1.61	1.51	6.41	1.59	1.57	1.27
20	Nhạy cảm với quan hệ XH	1.49	1.40	6.23	1.47	1.46	0.68
21	Trầm cảm	1.61	1.52	5.75	1.62	1.59	1.87
22	Lo âu	1.52	1.44	5.41	1.53	1.51	1.32
23	Thù địch	1.56	1.47	5.94	1.54	1.51	1.97
24	Sợ hãi	1.63	1.53	6.33	1.61	1.60	0.62
25	Hoang tưởng	1.67	1.56	6.81	1.62	1.59	1.87
26	Bệnh tâm thần	1.45	1.37	5.67	1.42	1.41	0.71
27	Khác	1.59	1.49	6.49	1.56	1.53	1.94
28	Điểm bình quân	1.58	1.48	6.08	1.56	1.54	1.36

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

Nội dung	Nhóm TN (n=75)				Nhóm ĐC (n=78)			
	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	2	0	3	0	3	0	2	0
1-2 lần	24	41	36	54	26	43	25	29
3-4 lần	31	119	26	85	32	120	33	126
5-6 lần	13	71	7	37	10	54	12	58
7-8 lần	5	36	3	22	7	51	6	44
9-10 lần	0	0	0	0	0	0	0	0
>10 lần	0	0	0	0	0	0	0	0
Tổng cộng	**75**	**267**	**75**	**198**	**78**	**268**	**78**	**257**

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

**Đơn vị tính: Triệu VNĐ*

Nội dung	Nhóm TN (n=75)				Nhóm ĐC (n=78)			
	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
<1.000.000đ	7	5.3	12	7.6	9	5.2	11	7.3
1.000.000-1.999.500đ	11	17.5	22	33.4	21	25.6	20	24.4
2.000.000-2.999.500đ	31	87.6	24	62.6	16	38.8	23	53.7
3.000.000-3.999.500đ	22	75.2	15	47.3	25	87.4	21	81.6
4.000.000-4.999.500đ	3	13.8	2	8.4	5	23.7	2	9.3
>5.000.000đ	1	7.4	0	0	2	14.2	1	8.8
Tổng cộng	**75**	**206.8**	**75**	**159.3**	**78**	**194.9**	**78**	**185.1**

KẾT LUẬN

Qua 6 tháng thực nghiệm TDDS, sức khỏe thể chất và tinh thần nam giới người cao tuổi Việt Nam có sự biến đổi, các chỉ số về chức năng, tố chất thể lực và tâm lý hầu hết đều có sự khác biệt (P<0.05), chứng tỏ các nội dung bài tập TDDS, phương pháp tổ chức tập luyện, hình thức tập luyện được lựa chọn và ứng dụng có ảnh hưởng tích cực trong việc duy trì và nâng cao sức khỏe của người cao tuổi Việt Nam.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Đức Văn (2000), *Phương pháp thống kê trong TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.

2. 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 TDTT Bắc Ninh.

3. Nguyễn Văn (1999- biên dịch), *Dưỡng sinh thực hành*, Nxb Văn hóa, Thông tin, Hà Nội.

4. Trần Thị Hòa (1998), "Ảnh hưởng của tập luyện TDDTT 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 TDTT Bắc Ninh.

5. Nguyễn Đình Như (1997), *Dưỡng sinh cho mọi người*, Nxb Văn hóa, Thông tin, Hà Nội.

6. Nguyễn Đăng Thiện (2001), "Nghiên cứu 1 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 TDTT Bắc Ninh.

(Bài nộp ngày 10/10/2016, phản biện ngày 24/11/2016, duyệt in ngày 5/12/2016)