

Nghiên cứu mức độ phù hợp với sức khỏe người cao tuổi của một số bài võ cổ truyền Bình Định

Nguyễn Ngọc Sơn*; Đặng Quốc Bảo**

TÓM TẮT

Nhằm đánh giá mức độ phù hợp với sức khỏe người cao tuổi (NCT) của các bài võ cổ truyền Bình Định, chúng tôi nghiên cứu trên 54 đối tượng khác nhau tại tỉnh Bình Định. Kết quả: trong 6 bài nhu quyền dưỡng sinh Bình Định, chỉ có 3 bài đạt tiêu chuẩn phù hợp với sức khỏe NCT, đó là các bài 1 (Thiên sư), bài 2 (Thái sơn), bài 4 (Hùng kê quyền). Các tiêu chí sức khỏe đạt được: tần số mạch tăng không vượt quá 70% Fmax, huyết áp và tần số hô hấp cũng tăng ở mức độ vừa; đa số ý kiến đều cảm thấy thoải mái với các bài tập này: 94,44% thích bài tập 1; 90,27% bài tập 2; 80,55% thích bài tập 4. Các bài tập này cần được nghiên cứu triển khai rộng rãi tại những câu lạc bộ dưỡng sinh, góp phần nâng cao và duy trì sức khỏe cho NCT.

* Từ khóa: Võ cổ truyền Bình Định; Người cao tuổi; Sức khỏe.

Study on the compatibility with elder health of some Binhding traditional exercises

SUMMARY

This project was carried out on 54 objects in Binhding province to evaluate the compatibility of some Binh Dinh traditional exercises with elder health. The results showed that there were 3 exercises in 6 ones to be compatible with elder health, they were the first one (Thien su), the second one (Thai son), and the fourth one (Hung ke quyen). The criteria included: heart rate increased less than 70% Fmax, blood pressure and respiratory rate also increased medium; most of people had comfortable with three exercises, among them 94.44% liked the first exercise, 90.27% like the second one, 80.55% liked the fourth one. These exercises need practising widely in the traditional club to maintain the health of elder.

* Key words: Binhding traditional exercises; Elderly; Health.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Hiện nay, cùng với sự phát triển của xã hội, tỷ lệ NCT ngày càng tăng, nhu cầu chăm sóc sức khỏe cho họ ngày càng lớn. Chăm sóc

sức khỏe cho NCT không thể chỉ dựa vào thuốc men và một số trị liệu khác, mà biện pháp căn bản và lâu dài là phải tìm được phương pháp tập luyện hợp lý.

** Đại học Quy Nhơn

** Học viện Quân y

Phản biện khoa học: PGS. TS. Nguyễn Tùng Linh

Do quá trình lão hoá, chức năng sinh lý bị suy giảm, đặc biệt là chức năng tim mạch và vận động, xuất hiện nhiều bệnh mạn tính khác nhau... Cho nên, khoa học đã khuyến cáo nhiều loại hình tập luyện phù hợp với sức khoẻ NCT nh- đi bộ nhanh, chạy b- ớc nhỏ, tập d- ỡng sinh... Hiện nay, đã có nhiều công trình nghiên cứu của tác giả trong n- ớc về tác dụng nâng cao sức khoẻ của d- ỡng sinh nh- Nguyễn Khắc Viện [8], Hoàng Bảo Châu [2], Tô Nh- Khuê [4], D- ơng Xuân Đạm [3].

Trong kho tàng võ dân tộc Việt Nam, võ cổ truyền Bình Định có nhiều đặc điểm, sắc thái riêng. Trong võ cổ truyền Bình Định, ngoài các bài quyền dùng sức mạnh và kỹ thuật trong chiến đấu, còn có những bài quyền phục vụ cho nghệ thuật, biểu diễn và phục vụ cho việc duy trì và nâng cao sức khoẻ chung - những bài d- ỡng sinh nhu quyền, rèn luyện kết hợp tâm - thể [5, 7],

Trong quyền d- ỡng sinh, có nhiều bài tập với nhiều mục đích rèn luyện khác nhau cũng nh- có mức độ nặng nhẹ, khó dễ khác nhau. Nghiên cứu này đ- ợc tiến hành nhằm mục tiêu: *Đánh giá mức độ phù hợp với sức khoẻ NCT của một số bài võ cổ truyền Bình Định*

ĐỐI TƯỢNG VÀ PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

1. Đối tượng nghiên cứu.

- 24 NCT đang sinh hoạt tại cao lạc bộ NCT tại một ph- ờng thuộc TP.Quy Nhơn, tuổi từ 55 - 65 (trung bình $59,83 \pm 1,19$), ch- a tập các bài d- ỡng sinh nhu quyền cũng nh- ch- a tập luyện th- ờng xuyên một loại hình thể thao nào.

- 30 võ s- , giáo viên, huấn luyện viên võ thuật để phỏng vấn về sự phù hợp của các bài tập với sức khoẻ NCT.

* Chất liệu nghiên cứu:

6 bài nhu quyền dưỡng sinh đ- ợc sử dụng phổ biến hiện nay tại các câu lạc bộ tại Bình Định, gồm: bài Thái Sơn (gọi tắt là bài 1), bài Thiên Sư (bài 2), bài Hùng kê quyền (bài 3), bài Lôi long đao (bài 4), bài Chu hồn kiếm (bài 5), bài Quyền ngọc trản (bài 6).

2. Phương pháp nghiên cứu.

Nghiên cứu tiến cứu. Đối t- ợng lần l- ợt tập các bài tập, thu thập số liệu nghiên cứu tr- ớc và trong quá trình vận động.

- Các chỉ số nghiên cứu: tần số mạch (F), huyết áp (HA) tâm thu, huyết áp tâm tr- ơng, tần số hô hấp, đo theo ph- ơng pháp th- ờng quy.

- Các chỉ số này lấy ở các thời điểm tr- ớc và trong quá trình vận động. Do chỉ số mạch và HA không thể lấy trực tiếp khi đối t- ợng đang thực hiện bài tập, nên lấy ở thời điểm ngay sau khi kết thúc (lấy mạch trong 15 giây đầu và nhân với 4 để tính mạch cả phút) và đ- ợc coi là trong vận động.

- Tần số mạch tối đa tính theo công thức: $F_{max} = 220 - \text{tuổi (năm)}$.

- Phỏng vấn đối tượng tham gia nghiên cứu về sự phù hợp của các bài tập với sức khoẻ NCT bằng phiếu phỏng vấn.

* *Phương pháp xử lý số liệu:* theo ch- ơng trình SPSS 10.5.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

Bảng 1: Biến đổi tần số mạch và tần số hô hấp trước và trong thực hiện các bài tập (n = 24).

BÀI QUYỀN	TẦN SỐ MẠCH (nhịp/phút)			TẦN SỐ HÔ HẤP (nhịp/phút)		
	Yên tĩnh	Tập luyện	Mức độ biến đổi	Yên tĩnh	Tập luyện	Mức độ biến đổi
Bài 1	72,7 ± 4,7	107,1 ± 5,1	34,4	20,9 ± 4,5	25,9 ± 5,0	5,0
Bài 2	73,0 ± 4,8	104,6 ± 5,0	31,6	20,8 ± 4,4	26,6 ± 5,7	5,8
Bài 3	72,8 ± 5,7	115,4 ± 7,3	42,8	20,9 ± 4,9	28,0 ± 6,1	7,1
Bài 4	72,6 ± 4,8	101,5 ± 5,3	28,9	20,9 ± 4,8	26,7 ± 5,2	5,8
Bài 5	72,8 ± 5,6	116,6 ± 7,0	43,8	20,8 ± 4,7	28,7 ± 6,2	7,9
Bài 6	72,8 ± 4,4	100,7 ± 4,5	27,9	20,8 ± 4,6	28,3 ± 5,8	7,5

Trong thực hiện các bài tập 3 và 5, tần số mạch có mức độ tăng cao (42,8 và 43,8 lần/phút), còn ở các bài 1, 2, 4, 6 tần số mạch biến đổi ở mức vừa phải (dao động từ 27 - 33 lần/phút). Tần số hô hấp ở các bài 3, 5 và 6 có mức độ biến đổi lớn (lần l- ợt là 7,1; 7,9 và 7,5 nhịp/phút), còn ở các bài 1, 2, 4 có mức độ biến đổi tần số hô hấp ít hơn (5,0; 5,5 và 5,8 nhịp/phút).

Bảng 2: Biến đổi HA động mạch tr- ớc và trong thực hiện các bài tập (n = 24).

BÀI QUYỀN	HA TÂM THU (mmHg)			HA TÂM TR- ỚNG (mmHg)		
	Yên tĩnh	Tập luyện	Mức độ biến đổi	Yên tĩnh	Tập luyện	Mức độ biến đổi
Bài 1	129,8 ± 19,8	152,6 ± 23,8	22,8	86,0 ± 11,2	85,8 ± 12,5	1,8
Bài 2	129,7 ± 17,2	151,6 ± 23,9	21,9	85,9 ± 12,3	88,0 ± 14,2	2,1
Bài 3	130,1 ± 18,3	155,6 ± 24,0	25,5	86,5 ± 10,0	87,3 ± 13,9	0,8
Bài 4	128,9 ± 19,1	149,0 ± 25,5	20,1	85,2 ± 12,8	86,7 ± 14,1	1,5
Bài 5	129,2 ± 20,1	154,0 ± 23,2	24,8	85,1 ± 13,2	85,8 ± 15,7	0,7
Bài 6	128,7 ± 21,8	151,6 ± 24,6	22,9	86,1 ± 12,8	87,0 ± 14,6	0,9

HA tâm tr- ợng tr- ớc và ngay sau thực hiện các bài tập biến đổi không đáng kể (2 - 3 mmHg). Ng- ợc lại, HA tâm thu biến đổi lớn: ở các bài tập 3, 5 mức biến đổi HA tâm thu (25,5 và 24,8 mmHg) cao hơn ở các bài 1, 3 và 6 (dao động 20 - 23 mmHg).

Để đánh giá sự phù hợp của các bài tập, chúng tôi đã phỏng vấn cảm giác chủ quan của những đối t- ợng khi thực hiện bài tập thử nghiệm.

Bảng 3: Kết quả điều tra phỏng vấn đối tượng về sự phù hợp của các bài tập (n = 24).

NỘI DUNG CÂU HỎI		KẾT QUẢ TRẢ LỜI (số ng- ời/%)					
		Bài 1	Bài 2	Bài 3	Bài 4	Bài 5	Bài 6
Ông bà thích bài tập nào	n	23	20	8	18	6	3
	%	95,83	83,33	33,33	75,00	25,00	12,50
Theo ông (bà) bài tập nào là phù hợp với sức khỏe hơn	n	24	23	11	21	5	7
	%	100,0	95,83	45,83	87,50	20,83	29,16
Những bài nào ông (bà) cảm thấy đơn giản để thực hiện	n	21	22	13	19	10	0
	%	87,50	91,66	54,16	79,16	41,66	0
Chung	%	94,44	90,27	44,44	80,55	29,16	13,88

Đánh giá chung ý kiến của các đối tượng đạt cao nhất là bài tập 1 (94,44%), bài tập 2 là 90,27%, bài tập 4: 80,55%, thấp hơn là các bài tập 3 (44,44%), bài tập 5 (29,16%) và thấp nhất là bài tập 6 (13,88%).

Bảng 4: Kết quả điều tra phỏng vấn cán bộ võ sư, giáo viên thể dục thể thao về sự phù hợp của các bài tập (n = 30).

NỘI DUNG CÂU HỎI		KẾT QUẢ TRẢ LỜI (số ng- ời/%)					
		Bài 1	Bài 2	Bài 3	Bài 4	Bài 5	Bài 6
Theo anh/chị bài tập nào là phù hợp với sức khỏe ng- ời cao tuổi	n	28	29	13	25	6	8
	%	93,33	96,66	43,33	83,33	20,00	26,66
Những bài dạy nào ng- ời học dễ tiếp thu nhất	n	30	30	11	26	13	2
	%	100,0	100,0	36,66	86,66	43,33	6,66
Trong thực tế anh/chị thường huấn luyện bài tập nào cho ng- ời cao tuổi (hoặc nếu đ- ợc chọn)	n	28	28	14	23	8	6
	%	93,33	93,30	46,66	76,66	26,66	20,00
Chung	%	95,55	96,66	42,22	82,22	30,00	17,77

Theo các võ sư, cán bộ, giáo viên, huấn luyện viên, bài 2 tán thành cao nhất (96,66%), tiếp đến là bài 1 (95,55%) và bài 4 (82,22%), các bài tập còn lại đều đạt < 50%.

Bảng 5: Đánh giá mức độ phù hợp của các chỉ tiêu theo 6 mức độ.

CHỈ TIÊU NGHIÊN CỨU	BÀI 1	BÀI 2	BÀI 3	BÀI 4	BÀI 5	BÀI 6
Biến đổi tần số tim	4	3	5	2	6	1
Biến đổi tần số hô hấp	1	2	4	3	5	6
Biến đổi HA tâm thu	1	2	5	3	6	4
Phồng vãn ng- ời tập	1	2	4	3	5	6
Phồng vãn cán bộ	2	1	4	3	5	6
Tổng mức - u tiên	9	10	22	14	27	23
Mức - u tiên trung bình	1,8	2,0	4,4	2,8	5,4	4,6

Các bài 1, 2 và 4 có mức độ - u tiên đ- ợc chọn đầu tiên (1,8; 2,0 và 2,8), các bài tập 3, 5 và 6 có mức độ - u tiên sau (4,4; 5,4 và 4,6).

BÀN LUẬN

1. Sự biến đổi một số chỉ số sinh lý.

Khi thực hiện gánh nặng lao động thể lực, các chức năng trong cơ thể phải đ- ợc huy động để đáp ứng với gia tăng nhu cầu oxy của cơ thể, trong đó, chức năng tim mạch và hô hấp đóng vai trò chủ đạo. Trong y học lao động, để đánh giá mức độ huy động những chức năng này trong vận động th- ờng dựa trên biến đổi một số chỉ số đơn giản nh- mạch, HA [1, 9].

Trong lĩnh vực thể dục thể thao củng cố và nâng cao sức khỏe, c- ờng độ và thời gian vận động phụ thuộc vào tuổi và trạng thái chức năng của cơ thể, đặc biệt là trạng thái chức năng của hệ tim mạch. C- ờng độ bài tập phải hợp lý và thỏa đáng. Nếu c- ờng độ bài tập thấp, bài tập đem lại hiệu quả không đáng kể; còn nếu c- ờng độ bài tập quá lớn, có thể gây hại cho sức khỏe, do những biến đổi chức năng có thể v- ợt ng- ỡng chịu đựng (ng- ỡng sinh lý) của cơ thể và sẽ xuất hiện cảm giác khó chịu, làm cho ng- ời tập không thể tiếp tục thực hiện đ- ợc bài tập. Để bài tập an toàn và hiệu quả, cần xác định c- ờng độ vận động hợp lý. C- ờng độ bài tập có thể xác định dựa trên giá trị F hoặc l- ượng oxy tiêu thụ (VO_2) trong vận động so với tần số mạch tối đa (F_{max}) hay l- ượng oxy tiêu thụ tối đa ($VO_2 \max$), vì hai đại l- ượng này có mối t- ơng quan cao [6, 9, 10].

Đối với ng- ời trung niên và có tuổi mới tham gia tập luyện, tần số mạch tập luyện hợp lý khuyến cáo không đ- ợc v- ợt quá 70% của F_{max} ($F_{max} = 220$ tuổi).

Bài quyền d- ỡng sinh đ- ợc lựa chọn là bài quyền phải có khối l- ượng vận động cũng nh- c- ờng độ vận động phù hợp với sức khỏe NCT. Các bài quyền này đều lấy học thuyết âm-d- ương của triết học ph- ơng Đông làm cơ sở lý luận, kết hợp nhuần nhuyễn ý khí lực trong luyện tập. Kết hợp đ- ợc giữa các động tác vận động và nhịp thở cũng nh- sự tập trung chú ý.

Kết quả nghiên cứu cho thấy: khi tập luyện các bài 3 và 5, nhịp tim tăng cao (115,4 và 116,6 lần/phút), v- ợt quá 70% F_{max} ($220/60 = 160$ lần/phút), các bài tập còn lại đều có mức tăng vừa phải, < 70% F_{max} (bảng 1 và 2). Các chỉ số HA và nhịp hô hấp cũng có xu h- ớng biến đổi t- ơng tự. Nh- vậy, qua theo dõi biến đổi mạch, HA và tần số hô hấp trong thực hiện bài tập, chúng tôi thấy các bài 1, 2, 4 và 6 phù hợp với sức khỏe NCT hơn các bài 3 và 5.

2. Kết quả phỏng vấn.

Các bài tập trong phong trào thể dục thể thao quân chúng, ngoài yêu cầu c- ờng độ và l- ợng vận động phải hợp lý, còn phải có tính hấp dẫn, gây hứng thú cho ng- ời tập và dễ thực hiện. Kết quả cho thấy, đa số đối t- ợng phỏng vấn đều đánh giá các bài 1, 2 và 4 phù hợp hơn cả đối với NCT theo các tiêu chí đánh giá về tính hấp dẫn, gây hứng thú và dễ thực hiện (bảng 3 và 4). Riêng bài tập 6 đ- ợc đánh giá ở mức kém nhất, chỉ có 13,88 và 17,77% số đối t- ợng phỏng vấn lựa chọn.

Việc lựa chọn các bài 1, 2 và 4 còn đ- ợc minh chứng thông qua kết quả tổng hợp (bảng 5) về mức độ phù hợp gánh nặng sinh lý tác động lên cơ thể thông qua biến đổi một số chỉ số chức năng (c- ờng độ và l- ợng vận động), tính hấp dẫn, gây hứng thú... cho ng- ời tập (kết quả phỏng vấn). Các bài này có mức độ - u tiên đầu tiên

KẾT LUẬN

Trong 6 bài nhu quyền d- ỡng sinh từ võ cổ truyền Bình Định chọn nghiên cứu, 3 bài có nhiều - u điểm hơn cả, phù hợp với sức khỏe NCT, đó là các bài 1 (Thiền s-), bài 2 (Thái sơn), bài 4 (Hùng kê quyền).

- Khi thực hiện các bài tập này F tăng không v- ợt quá 70% F_{max} , HA và tần số hô hấp cũng tăng ở mức độ vừa.

- Ý kiến ủng hộ của các đối t- ợng nghiên cứu đạt cao nhất là bài tập 1 (94,44%), bài tập 2 là 90,27%, bài tập 4: 80,55%, các bài tập 3, 5 và 6 đạt < 50%. Ý kiến của các võ s- , cán bộ, giáo viên, huấn luyện viên cũng có kết quả t- ơng tự, đạt cao nhất là các bài 2 (96,66%), bài 1 (95,55%) và bài 4 (82,22%), các bài tập 3, 5 và 6 đạt < 50%.

Cần nghiên cứu triển khai rộng rãi các bài tập này tại những câu lạc bộ d- ỡng sinh, góp phần nâng cao và duy trì sức khỏe cho NCT.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Quốc Bảo, Lý Quý Ph- ợng. Sinh lý học thể dục thể thao. NXB Thể dục Thể thao. Hà Nội. 2010.
2. Hoàng Bảo Châu. Ph- ợng pháp d- ỡng sinh. Bách khoa th- bệnh học. Trung tâm biên soạn Từ điển bách khoa Việt Nam. 1991.
3. D- ợng Xuân Đạm. Nghiên cứu một ph- ợng pháp luyện tập d- ỡng sinh đối với ng- ời lớn tuổi/ Luận án PTS khoa học Y - D- ợc. Hà Nội. 1997.

4. Tô Nh□ Khuê. Tìm hiểu tác dụng d- ỡng sinh của võ thuật. Nhà xuất bản Khoa học và Kỹ thuật. Hà Nội. 1997.
5. Phạm Đình Phong, B- ớc đầu nghiên cứu nguồn gốc đặc tr- ng võ cổ truyền Bình Định. NXB Bình Định. 2000.
6. Lê Quý Ph□ ợng, Đặng Quốc Bảo. Cơ sở y sinh học của tập luyện TDTT và sức khoẻ. NXB Thể dục Thể thao. Hà Nội. 2002.
7. Lê Thị. Hệ thống các bài thiệu của võ cổ truyền Bình Định và Việt Nam. NXB Bình Định. 2003.
8. Nguyễn Khắc Viện. Tập luyện d- ỡng sinh. NXB Hà Nội. 1982.
9. Edmun R., Burke. Precision heartrate training. Human Kinetics. USA. 1988.
10. Scott K. Powers., Stephen L. Dodd. Toltal fitness and wellness. Pearson Education. 2003. San Francisco.