

ỨNG DỤNG BÀI TẬP YOGA NHẪM NÂNG CAO THỂ CHẤT CHO NGƯỜI CAO TUỔI TẠI TRUNG TÂM YOGA FOR YOU ĐÀ NẴNG

● Phan Trọng Đông^{1,*} ● Đặng Thị Hồng Nhung²

¹Trường Đại học TDTT Đà Nẵng,

²Viện Khoa học TDTT Việt Nam

TÓM TẮT

Mục tiêu: Lựa chọn và ứng dụng các bài tập yoga nhằm nâng cao thể chất cho người cao tuổi đang tập luyện tại trung tâm Yoga for You, Thành phố Đà Nẵng. Phương pháp: Phân tích và tổng hợp các tài liệu liên quan; phỏng vấn các chuyên gia, huấn luyện viên, giáo viên giảng dạy, huấn luyện Yoga tại các trung tâm, câu lạc bộ tại Thành phố Đà Nẵng; Phương pháp kiểm tra và thực nghiệm sư phạm; Phương pháp kiểm tra y học với các chỉ số: cân nặng, BMI, tỷ lệ eo/hông, tần số hô hấp, dung tích sống, huyết áp; và phương pháp toán thống kê với các thông số: \bar{x} , σ_x , W , t , p và r ; Kết quả: Đã lựa chọn được 30 bài tập yoga, gồm: 04 bài tập thở, 18 bài tập tư thế Yoga và 03 bài tập thư giãn. Kết luận: Qua 03 tháng thực nghiệm trên các khách thể nghiên cứu cho thấy hiệu quả của các bài tập trong việc nâng cao thể chất cho người cao tuổi tại Trung tâm Yoga For You Đà Nẵng có sự tăng trưởng ở nhóm thực nghiệm hơn hẳn so với nhóm đối chứng với sự khác biệt có ý nghĩa thống kê $p < 0,05$.

Từ khóa: yoga, Người cao tuổi, thể chất, Trung tâm Yoga For You Đà Nẵng

APPLICATION OF YOGA EXERCISES TO IMPROVE PHYSICAL ELDERLY PEOPLE AT “YOGA FOR YOU” CENTER, DA NANG CITY

● Phan Trong Dong ● Dang Thi Hong Nhung

ABSTRACT

Objective: Selection and application of Yoga exercises to improve physical fitness for the elderly who are practicing at Yoga for You center, Da Nang city. Methods: Analyze and synthesize relevant documents; interviews with experts, coaches, teachers, and yoga instructors who have trained and taught Yoga at centers and clubs in Da Nang city; pedagogical testing and experimental methods; bio-medical test method by the following index: body weight, BMI, waist to hip ratio, respiratory frequency, Vital Capacity, Blood Pressure. Results: Selected 30 yoga exercises, including: 04 breathing exercises, 18 yoga-asana exercises and 03 relaxation exercises. Conclusion: After 3 months of experimenting on researched subjects has showed that the effectiveness of selected exercises in improving physical fitness for the elderly at Da Nang “Yoga For You” Center increased significantly in the experimental group than in the control group with statistically significant difference $p < 0.05$.

Keywords: yoga, Elderly, physical, “Yoga For You” Center, Da Nang city

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong những năm gần đây đã có rất nhiều ngành khoa học quan tâm đến vấn đề kéo dài tuổi thọ con người. Có rất nhiều phương pháp khác nhau nhưng phương pháp đem lại hiệu quả cao nhất đó

* Tác giả liên hệ: ThS. Phan Trọng Đông, Email: quangdongdhtdt@gmail.com

(Ngày nhận bài: 09/09/2022; Ngày nhận bản sửa: 29/10/2022; Ngày duyệt đăng: 11/11/2022)

là tập luyện thể dục thể thao. Mục đích của việc tập luyện nhằm duy trì khả năng vận động, nâng cao sức khỏe, kéo dài tuổi thọ. Vì vậy hình thức và nội dung luyện tập phải phù hợp với đặc điểm cá nhân.

Môn yoga đã trở thành một môn thể thao ưa chuộng tại các câu lạc bộ sức khỏe và các chương trình vui chơi giải trí cộng đồng tại nhiều nước trên thế giới. Ở Việt Nam, oga là xu hướng tập luyện phổ biến được sử dụng để nâng cao sức khỏe cho mọi lứa tuổi, đặc biệt đối với người cao tuổi. Tập luyện thể dục thể thao cũng như sử dụng các bài tập yoga hợp lý là yếu tố quan trọng để duy trì trạng thái sức khỏe của người cao tuổi. Tập luyện không chỉ duy trì khả năng vận động của cơ thể mà còn có tác dụng tốt đến các phản xạ vận động và phản xạ dinh dưỡng. Cùng với sự lão hóa của cơ thể thì khả năng hoạt động gắng sức của người cao tuổi cũng giảm đi. Các chỉ số sinh lý biến đổi rất thấp, quá trình thích nghi với trạng thái bắt đầu vận động bị kéo dài. Ở tuổi già trạng thái ổn định trong vận động bị rút ngắn, quá trình hóa già xảy ra khác nhau từ mức phân tử, tế bào, tổ chức, cơ quan, hệ thống, đến toàn thể cơ thể. Từ thực tế đó, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: “*Ứng dụng các bài tập yoga nhằm nâng cao thể chất cho người cao tuổi tại Trung tâm Yoga For You Đà Nẵng*”.

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU VÀ VẬT LIỆU NGHIÊN CỨU

Đề tài sử dụng các phương pháp cơ bản trong nghiên cứu khoa học: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp kiểm tra y học; Phương pháp kiểm tra sự phạm; Phương pháp thực nghiệm sự phạm và Phương pháp toán thống kê [1-6].

3. KẾT QUẢ VÀ THẢO LUẬN

3.1. Lựa chọn bài tập nhằm nâng cao thể chất người cao tuổi tại Trung tâm Yoga For You Đà Nẵng

Căn cứ vào cơ sở lý luận và thực hiện của quá trình huấn luyện yoga nhằm nâng cao thể chất nói chung và người cao tuổi tại Trung tâm Yoga For You Đà Nẵng nói riêng. Chúng tôi đề xuất hệ thống các bài tập yoga theo mục đích sử dụng và mục đích trong việc nâng cao thể chất cho người cao tuổi tại Trung tâm yoga For You Đà Nẵng.

Để xác định hệ thống Yoga làm nền tảng lựa chọn bài tập yoga nhằm nâng cao thể chất cho người cao tuổi tại Trung tâm Yoga For You Đà Nẵng, luận văn tiến hành phỏng vấn các huấn luyện viên và giáo viên yoga có trình độ thạc sĩ, bác sĩ và cử nhân trả lời về mức độ ưu tiên sử dụng hệ thống Yoga làm nền tảng lựa chọn bài tập yoga nhằm nâng cao thể chất cho người cao tuổi tại Trung tâm Yoga For You Đà Nẵng. Kết quả được trình bày tại bảng 1 và 2.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn mức độ ưu tiên sử dụng hệ thống yoga làm nền tảng lựa chọn bài tập yoga

TT	Hệ thống Yoga	Lần 1						Lần 2						Trung bình cộng 2 lần
		Ưu tiên 3	Ưu tiên 2	Ưu tiên 1	Tổng điểm	n	%	Ưu tiên 3	Ưu tiên 2	Ưu tiên 1	Tổng điểm	n	%	
1	Hatha Yoga	10	6	6	48	22	72.73	3	7	12	35	22	53.03	3
2	Sivananda Yoga	19	0	3	60	22	90.91	19	0	3	60	22	90.91	19
3	Ashtanga Yoga	10	6	6	48	22	72.73	3	7	12	35	22	53.03	3

4	Bikram Yoga	3	7	12	35	22	53.03	10	6	6	48	22	72.73	10
5	Yin Yoga	10	6	6	48	22	72.73	3	7	12	35	22	53.03	3
6	Iyengar Yoga	3	7	12	35	22	53.03	10	6	6	48	22	72.73	10

Bảng 2. Kết quả kiểm định theo phương pháp Wilcoxon qua hai lần phỏng vấn

TT	Hệ thống Yoga	Lần 1 (n= 59)		Lần 2 (n=59)		Test Statistics	
		Tổng điểm	Tỷ lệ %	Tổng điểm	Tỷ lệ %	Z	P
1	Sivananda Yoga	60	90.91%	60	90.91%	-1,000	0,317

Như vậy, quá trình phỏng vấn đã xác định được các bài tập thuộc hệ thống Sivananda Yoga được các chuyên gia đánh giá là phù hợp và ưu tiên cao nhất ở cả 2 lần phỏng vấn, đạt tỷ lệ trên 90% với $p < 0,05$.

Trên cơ sở xác định hệ thống yoga, qua quá trình phân tích tổng hợp các tài liệu liên quan, chúng tôi tiến hành thu thập và hành tổng hợp được 92 bài tập yoga gồm: 04 bài tập thở cơ bản, 07 bài khởi động, 78 bài tập tư thế và 03 bài tập thư giãn. Các bài tập đã được đưa tới các chuyên gia, HLV, giáo viên Yoga nhằm phỏng vấn về mức độ ưu tiên sử dụng trong việc nâng cao thể chất cho người cao tuổi tại Trung tâm yoga For You Đà Nẵng. Kết quả phỏng vấn đã lựa chọn được 30 bài tập yoga nhằm nâng cao thể chất cho các đối tượng thực nghiệm gồm: 04 bài tập thở, 05 bài tập khởi động, 18 bài tập tư thế, 03 bài tập thư giãn. Từ kết quả lựa chọn đề tài đã xây dựng chương trình ứng dụng bài tập và tiến trình giảng dạy cho người cao tuổi tại Trung tâm Yoga For You Đà Nẵng. Cụ thể các bài tập được lựa chọn trình bày tại Bảng 3.

Bảng 3. Kết quả lựa chọn bài tập yoga nâng cao thể chất cho người cao tuổi

Mã hóa	Bài tập
I. Bài thở	
T01	Thở bụng
T02	Thở kiểm soát – Ujjayi
T03	Thở vệ sinh – Kapalabhati
T04	Thở luân phiên 2 mũi - Anuloma Viloma
II. Bài khởi động	
K01	Khởi động cổ
K02	Chào mặt trời – Surya Namaskar
K03	Nằm ngửa nâng từng chân – Supta Padangusthasana A
K04	Nằm ngửa xoay cột sống – Supta Padangusthasana
K05	Nằm ngửa nâng hai chân – Uttanpadasana
III. Tư thế (Asana)	
A01	Con cá heo – Makarasana (Bổ trợ cho tư thế đứng trên đầu)

A02	Con thỏ – Sasangasana (Thay thế cho tư thế đứng trên đầu)
A03	Đứng trên vai – Sarvangasana
A04	Cái cây – Halasana
A05	Cái cầu – Sethu Bandhasana
A06	Nửa Bánh xe – ½ Charkrasana
A07	Con cá – Matsyasana
A08	Ngồi gập người phía trước – Paschimothanasana
A09	Cái ván ngược – Purvottanasana
A10	Rắn hổ mang - Bhujangasana
A11	Con châu chấu – Salabhasana
A12	Cây cung – Dhanurasana
A13	Con bò cạp – Kapothisana
A14	Vặn cột sống – Ardha Matsyendrasana
A15	Nửa Con quạ - ½ Kakasana
A16	Cái cây - Vriksasana
A17	Đứng gập người phía trước – Pada Hasthasana
A18	Tam giác – Trikonasana
<i>IV. Tư thế thư giãn</i>	
N01*	Nằm ngửa thư giãn – Savasana
N02*	Nằm sấp thư giãn
N03*	Em bé – Balasana

3.2. Ứng dụng các bài tập yoga nhằm nâng cao thể chất cho người cao tuổi tại Trung tâm Yoga For You Đà Nẵng

3.2.1. Tổ chức thực nghiệm

Việc nghiên cứu ứng dụng các bài tập yoga nhằm nâng cao thể chất người cao tuổi được tiến hành trong thời gian 03 tháng tại Trung tâm Yoga For You Đà Nẵng.

Căn cứ vào chương trình tập luyện Yoga tại Trung tâm cho người cao tuổi nghiên cứu đưa các bài tập yoga đã lựa chọn vào chương trình giảng dạy yoga cho người cao tuổi tại trung tâm. Quá trình thực nghiệm trong 03 tháng, được chia làm 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng:

+ Nhóm thực nghiệm thường xuyên tập luyện tại phòng tập yoga cơ sở 4 của trung tâm Yoga For You – 168 Phạm Như Xương, phường Hòa Khánh Nam, quận Liên Chiểu, Thành phố Đà Nẵng; Thực hành bài tập yoga cần đảm bảo được tính an toàn; đảm bảo được tính cá nhân hóa trong lớp học; có một giáo viên yoga giảng dạy xuyên suốt các buổi; phòng tập rộng rãi khoảng 120m², đảm bảo ánh sáng, yên tĩnh, sạch sẽ, thoáng mát; mặc trang phục phù hợp, có thảm tập cá nhân và tham dự đầy đủ từ 80% số buổi trở lên.

+ Nhóm đối chứng tập luyện tại phòng tập yoga cơ sở 1 của trung tâm Yoga For You – Hòa Liên

4 – xã Hòa Liên, huyện Hòa Vang, Thành phố Đà Nẵng; Thực hành bài tập yoga cần đảm bảo được tính an toàn; đảm bảo được tính cá nhân hóa trong lớp học; có một giáo viên Yoga giảng dạy xuyên suốt các buổi; phòng tập rộng rãi khoảng 80m², đảm bảo ánh sáng, yên tĩnh, sạch sẽ, thoáng mát; mặc trang phục phù hợp, có thảm tập cá nhân và tham dự đầy đủ từ 80% số buổi trở lên.

Cả hai nhóm thực nghiệm và đối chứng đều duy trì chế độ ăn uống bình thường, ngừng hút thuốc và rượu bia.

Thời gian thực nghiệm: được thực hiện từ tháng 03/2022 đến tháng 06/2022 trong vòng 12 tuần, 36 buổi, 03 buổi/tuần vào thứ hai, thứ tư và thứ sáu, 01 buổi tập 60 phút từ 09g00 đến 10g30.

3.2.2. Đánh giá hiệu quả các bài tập nhằm nâng cao thể chất người cao tuổi đang tham gia tập luyện tại Trung tâm Yoga For You Đà Nẵng

Để đánh giá hiệu quả các bài tập lựa chọn, chúng tôi tiến hành kiểm tra các chỉ số y sinh để đánh giá đặc điểm chung của người cao tuổi tham gia tập luyện tại Trung tâm cũng như năng lực ban đầu của họ trước khi được ứng dụng các bài tập cũng như trước khi tham gia tập luyện Yoga.

Kết quả kiểm tra các chỉ số y sinh của đối tượng thực nghiệm được trình bày tại Bảng 4.

Bảng 4. Đặc điểm chỉ số về hình thái và chức năng của nhóm thực nghiệm và đối chứng (n=20)

STT	Chỉ số	Nhóm TN (n = 20)	Nhóm ĐC (n = 20)	t	Sig. (2 – tailed)
1	Cân nặng (kg)	57.65 ± 5.2	56.85 ± 5.99	1.634	0.120
2	BMI (kg/m ²)	24.28 ± 1.39	23.9 ± 1.7	0.21	0.836
3	Thương số eo hông	0.99 ± 0.1	0.95 ± 0.1	1.707	0.105
4	Tần số mạch yên tĩnh (ln/ph)	80.3 ± 7.03	78.5 ± 8.08	1.728	0.101
5	HATT (mmHg)	133 ± 13.8	127 ± 11.74	0.438	0.667
6	HATTr (mmHg)	91.25 ± 9.16	87 ± 8.01	1.837	0.083
7	Dung tích sống (l)	2.68 ± 0.44	2.84 ± 0.33	1.181	0.253

Kết quả tại Bảng 4 cho thấy không có sự khác biệt giữa các đối tượng thực nghiệm có ý nghĩa thống kê trước khi thực nghiệm nghiên cứu với $|t| < t_{0.05} = 2.086$ và Sig. (2 – tailed) > 0.05. Tất cả các chỉ số của các đối tượng tham gia thực nghiệm đang tham gia tập luyện tại Trung tâm Yoga For You Đà Nẵng đều nằm trong khoảng người cao tuổi bình thường.

Để đánh giá hiệu quả các bài tập lựa chọn, chúng tôi đã tiến hành ứng dụng trên các khách thể (20 người cao tuổi) hiện đang tập luyện tại Trung tâm Yoga For You Đà Nẵng trong thời gian 03 tháng. Kết quả ứng dụng các bài tập được thể hiện tại Bảng 5.

Bảng 5. Kết quả ứng dụng các bài tập Yoga nhằm nâng cao thể chất cho người cao tuổi tại Trung tâm Yoga For You Đà Nẵng sau 03 tháng thực nghiệm (n=20).

TT	Test	Trước thực nghiệm		Sau thực nghiệm		?t ₍₃₎₍₁₎ ?	?t ₍₄₎₍₂₎ ?	Sig ₍₃₎₍₁₎	Sig ₍₄₎₍₂₎
		Nhóm ĐC (1)	Nhóm TN (2)	Nhóm ĐC (3)	Nhóm TN (4)				
1	Ngồi ghế - đứng lên 30s	13.35 ± 2.76	13.75 ± 2.86	13.8 ± 2.84	16.05 ± 2.37	2.015	3.929	0.058	0.001

2	Nâng tạ tay (lần/30s)	14.25 ± 2.2	14.45 ± 2.06	14.55 ± 2.46	17 ± 2.22	1.189	4.158	0.249	0.001
3	Ngồi ghế cúi vuôn tay (cm)	-1.95 ± 3.59	-1.85 ± 3.65	0.15 ± 4.16	4 ± 4.67	3.943	9.294	0.001	0.000
4	Ngồi ghế - đứng dậy - đi 8 bước (s)	8.95 ± 1.46	8.88 ± 1.4	8.92 ± 1.45	8.29 ± 1.39	1.982	3.679	0.062	0.002
5	Đi bộ 6 phút (m)	558 ± 61.92	565 ± 67.08	572 ± 64.84	618 ± 68.76	2.065	4.023	0.053	0.001
6	Đứng 1 chân thẳng bằng mở mắt (s)	25.16 ± 3.79	25.23 ± 4.16	26.99 ± 5.36	34.72 ± 4.45	2.784	8.723	0.012	0
7	Đứng 1 thẳng bằng nhắm mắt (s)	13.7 ± 3.39	13.93 ± 2.64	14.38 ± 3.6	17.93 ± 2.14	2.082	7.882	0.051	0

Kết quả nghiên cứu tại Bảng 5 cho thấy, sau 3 tháng thực nghiệm các bài tập yoga mà nghiên cứu lựa chọn ứng dụng trên các đối tượng người cao tuổi tại Trung tâm Yoga For You Đà Nẵng, bước đầu cho thấy có sự cải thiện rõ về thể chất của các đối tượng thực nghiệm, thể hiện ở các test đánh giá trước và sau thực nghiệm đều có sự khác biệt rõ so với nhóm đối chứng ở ngưỡng xác suất có ý nghĩa thống kê $p < 0,05$.

4. KẾT LUẬN

Qua quá trình nghiên cứu đã lựa chọn được 30 bài tập yoga nhằm nâng cao thể chất người cao tuổi tại Trung tâm Yoga For You Đà Nẵng, các bài tập đã được các chuyên gia đánh giá cao về mức ưu tiên sử dụng trong quá trình huấn luyện và giảng dạy cho người cao tuổi, gồm: 04 bài tập thở, 05 bài tập khởi động, 18 bài tập tư thế, 03 bài tập thư giãn.

Trên cơ sở các bài tập lựa chọn, đề tài đã tiến hành ứng dụng trên các đối tượng thực nghiệm 03 tháng tại Trung tâm Yoga For You Đà Nẵng. Kết quả sau 03 tháng thực nghiệm cho thấy có sự cải thiện rõ về thể chất của các đối tượng thực nghiệm, thể hiện ở các test đánh giá trước và sau thực nghiệm đều có sự khác biệt rõ so với nhóm đối chứng ở ngưỡng xác suất có ý nghĩa thống kê $p < 0,05$.

5. KIẾN NGHỊ

Người cao tuổi thường xuất hiện các biến chứng như cao huyết áp, hạ đường huyết, tổn thương mạch máu, tổn thương võng mạc, tổn thương thần kinh ngoại biên, tổn thương thận và nhồi máu cơ tim... cần được tư vấn và hướng dẫn tập luyện một cách thận trọng. Cần tiếp tục thực nghiệm nhiều hệ thống bài tập sức khỏe thể chất khác nhau nhằm làm rõ hơn tác động của từng nhóm bài tập đối với sự phát triển từng tổ chức sức khỏe thể chất để có thể ứng dụng rộng rãi bài tập yoga nâng cao thể chất cho cộng đồng người cao tuổi.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1] Arlene A. Schmid and et al., *Effect of a 12-Week Yoga Intervention on Fear of Falling and Balance in Older Adults: A Pilot Study. Arch Phys Med Rehabil Vol 91*, April 2010, p. 576-583, 2010.

- [2] Dara H. Sorkin, Quyen Ngo - Metzger, Carol Mangione, Barbara Gandek, Ron D. Hays, *Evaluating the SF-36 health survey (version 2) in older Vietnamese Americans*, Journal of Aging and Health, tr. 420 – 436, 2008.
- [3] Phạm Khuê, *Bệnh học người già*, NXB Y Học, Hà Nội, 2000.
- [4] Nguyễn Ngọc Lanh, *Sinh lý bệnh, Sinh lý bệnh quá trình lão hoá*, NXB Y Học, Hà Nội, 2022.
- [5] Swami Vishnu Devanda, *Yoga Toàn thư*, Nxb Thời Đại, TP. HCM, 2017.
- [6] Ngô Thị Như Thơ, *Xây dựng chương trình tập luyện yoga cho người cao tuổi bị cao huyết áp độ 1 tại Thành phố Vinh - tỉnh Nghệ An*, luận án tiến sĩ giáo dục học, 2020.