

NGHIÊN CỨU HIỆU QUẢ TÁC ĐỘNG CỦA MÔN THÁI CỰC DƯƠNG GIA ĐỐI VỚI NGƯỜI CAO TUỔI SAU 01 NĂM TẬP LUYỆN TẠI TRUNG TÂM THỂ DỤC THỂ THAO HỒ XUÂN HƯƠNG, QUẬN 3 (CŨ), THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

STUDY ON THE EFFECTS OF YANGJIA TAIJI ON ELDERLY PEOPLE AFTER ONE YEAR OF TRAINING AT HO XUAN HUONG SPORTS CENTER, FORMER DISTRICT 3, HO CHI MINH CITY

TÓM TẮT: Nghiên cứu được thực hiện trên 25 người cao tuổi (60–70 tuổi) tại Trung tâm TDTT Hồ Xuân Hương, Quận 3 (cũ), Thành phố Hồ Chí Minh nhằm đánh giá hiệu quả tập luyện Thái Cực Dương Gia trong 1 năm. Kết quả cho thấy chỉ số BMI giảm nhẹ, dung tích sống tăng, nhịp tim và huyết áp ổn định hơn; đồng thời lực bóp tay, sức bền và khả năng thăng bằng được cải thiện rõ rệt. Tập luyện Thái Cực Dương Gia mang lại lợi ích thiết thực cho sức khỏe và chất lượng cuộc sống người cao tuổi.

TỪ KHÓA: Thái Cực Dương Gia, người cao tuổi, hiệu quả tập luyện, sức khỏe.

ABSTRACT: The study was conducted on 25 elderly participants (aged 60–70) at Ho Xuan Huong Sports Center, former District 3, Ho Chi Minh City, to evaluate the effects of practicing Yangjia Taiji over one year. The results showed a slight decrease in BMI, an increase in vital capacity, more stable heart rate and blood pressure; meanwhile, grip strength, endurance, and balance ability were significantly improved. Practicing Yangjia Taiji brings practical benefits to the health and quality of life of elderly people.

KEYWORDS: Yangjia Taiji, elderly, training effectiveness, health.

ĐOÀN ĐÔNG HẢI

Câu lạc bộ Đông Gia Thái Cực Hồ Xuân Hương, Quận 3, Thành phố Hồ Chí Minh

DOAN DONG HAI

Dong Gia Thai Cuc club at Ho Xuan Huong Sports Center, District 3, Ho Chi Minh City

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong bối cảnh xã hội hiện nay, vấn đề chăm sóc sức khỏe cho người cao tuổi ngày càng được quan tâm đặc biệt. Theo Tổ chức Y tế Thế giới (WHO), hoạt động thể dục thể thao có vai trò quan trọng trong việc duy trì chức năng vận động, phòng ngừa bệnh tật và nâng cao chất lượng cuộc sống của người cao tuổi. Ở Việt Nam, tốc độ già hóa dân số đang diễn ra nhanh chóng, đặt ra yêu cầu cấp thiết về việc xây dựng các chương trình rèn luyện thể chất

phù hợp, an toàn và hiệu quả cho nhóm đối tượng này.

Trong số nhiều phương pháp rèn luyện, Thái Cực Quyền – đặc biệt là hệ phái Thái Cực Dương Gia – được xem là môn thể thao mang tính dưỡng sinh, phù hợp với đặc điểm sinh lý của người cao tuổi. Các động tác uyển chuyển, chậm rãi, kết hợp với điều hòa hơi thở và tập trung tinh thần giúp tăng cường sức khỏe thể chất, cải thiện khả năng thăng bằng, hỗ trợ hệ hô hấp – tim mạch và mang lại sự thư giãn tinh thần. Ở nhiều



quốc gia châu Á và phương Tây, Thái Cực Quyền đã được ứng dụng như một liệu pháp vận động trong y học dự phòng và phục hồi chức năng.

Tại Thành phố Hồ Chí Minh, Trung tâm Thể dục Thể thao Hồ Xuân Hương (Quận 3 cũ) là địa chỉ quen thuộc của phong trào tập luyện Thái Cực, thu hút đông đảo người cao tuổi tham gia. Tuy nhiên, cho đến nay, chưa có nhiều nghiên cứu khoa học tiến hành theo dõi, đánh giá một cách hệ thống hiệu quả tác động của việc tập luyện Thái Cực Dương Gia trong thời gian dài đối với sức khỏe của người cao tuổi tại trung tâm này.

Xuất phát từ thực tiễn đó, nghiên cứu Hiệu quả tác động của môn Thái Cực Dương Gia đối với người cao tuổi sau 1 năm tập luyện tại Trung tâm Thể dục Thể thao Hồ Xuân Hương, Quận 3 (cũ), Thành phố Hồ Chí Minh” được thực hiện nhằm cung cấp bằng chứng khoa học về lợi ích của môn võ dưỡng sinh này. Kết quả nghiên cứu sẽ là cơ sở quan trọng để khẳng định giá trị của Thái Cực Dương Gia trong việc nâng cao sức khỏe người cao tuổi, đồng thời góp phần định hướng phát triển các chương trình tập luyện phù hợp cho cộng đồng trong thời gian tới.

Phương pháp nghiên cứu sử dụng: Phương pháp tổng hợp và phân tích tài liệu; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp kiểm tra y sinh; Phương pháp kiểm tra tư phạm; Phương pháp thực nghiệm tư phạm 1 năm; Phương pháp toán thống kê.

Khách thể nghiên cứu:

BẢNG 1: NỘI DUNG CHƯƠNG TRÌNH HUẤN LUYỆN CỦA MÔN THÁI CỰC DƯƠNG GIA

TT	NỘI DUNG	THỜI GIAN	TRÌNH ĐỘ
1	Ngũ Công pháp	3 tháng	Cấp 1
2	Thập Tam Thức	3 tháng	Cấp 2
3	Nhị Thập Tứ Thức	6 tháng	Cấp 3

Tổng cộng có 25 người cao tuổi (n=25), với độ tuổi từ 60-70 tham gia vào nghiên cứu.

Các đối tượng được tuyển chọn từ những cá nhân thường xuyên tham gia các lớp Thái Cực Dương Gia tại Trung tâm TDTT Hồ Xuân Hương, Quận 3 (cũ), Thành phố Hồ Chí Minh

Thời gian tiến hành nghiên cứu: từ 01-06-2024 đến 01-06-2025.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Ứng dụng bài tập Thái cực Dương Gia cho người cao tuổi tại Trung tâm Thể dục Thể thao Hồ Xuân Hương, Quận 3 (cũ), Thành phố Hồ Chí Minh.

Trong nghiên cứu này, tác giả sử dụng hệ thống bài tập Thái Cực Dương Gia dành cho người cao tuổi tại Trung tâm Thể dục Thể thao Hồ Xuân Hương, Quận 3 (cũ), Thành phố Hồ Chí Minh, được xây dựng dựa trên giáo án của Thầy Thái Hồng Đông – Huấn luyện viên Thái Cực Dương Gia. Đây được xem là cơ sở quan trọng để tiếp tục triển khai, theo dõi và đánh giá thể chất của người cao tuổi khi tham gia tập luyện lâu dài. Các bài tập cụ thể được trình bày chi tiết trong Bảng 1.

Các bài tập được áp dụng phân chia làm 3 giai đoạn. Với số buổi tập 3 buổi / 1 tuần và thời lượng trong 60 phút được

áp dụng cho cả 3 giai đoạn.

Giai đoạn 1:

Người cao tuổi tập làm quen với các động tác cơ bản. Sau đó kết hợp các động tác trong bài Ngũ Công pháp, Thập Tam Thức luôn có người hướng dẫn và làm mẫu để hỗ trợ cho người tham gia tập luyện duy trì việc tập luyện bài quyền này đến hết giai đoạn 3.

Thời gian tập luyện 60 phút: (Khởi động 20 - 25 phút, trọng động từ 35-40) Ở mỗi buổi tập.

Mục tiêu: Giúp người tập luyện khởi động tốt và điều hòa cơ thể.

Người cao tuổi tập bài Ngũ Công pháp, Thập Tam Thức theo thứ tự và tập từ từ từng động tác, luôn có người hướng dẫn và làm mẫu để hỗ trợ cho người cao tuổi tham gia tập luyện cho đến khi có thể tự tập theo trí nhớ. Duy trì việc tập luyện bài quyền này cho đến hết giai đoạn 3.

Thời gian tập luyện 60 phút: (Khởi động 20 - 25 phút, trọng động từ 35-40) ở mỗi buổi tập.

Giai đoạn 2:

Tiếp tục các bài tập ở giai đoạn 1, chuyển đổi thời gian tập như sau:

Ngũ Công pháp: 5-10 phút, kết hợp theo nhịp đếm.

Thập Tam Thức: 5 – 7 phút, kết hợp theo nhạc nhẹ, hoặc không lời.

Người cao tuổi tập luyện bài

Thái cực phiến 21 thức (tức bài đơn luyện vũ khí được lựa chọn). Theo thứ tự khẩu quyết và tập từ từ từng động tác, luôn có người hướng dẫn và làm mẫu để hỗ trợ cho người tham gia tập luyện cho đến khi có thể tự tập theo trí nhớ. Duy trì việc tập luyện bài quyền này cho đến hết giai đoạn 3.

Thời gian tập luyện 60 phút: (Khởi động 20 - 25 phút, trọng động từ 35-40) ở mỗi buổi tập.

Giai đoạn 3:

Tiếp tục các bài tập ở giai đoạn 2.

Luyện tập Nhị Thập Tứ Thức theo thứ tự và tập từ từ, từng động tác, luôn có người hướng dẫn và làm mẫu để hỗ trợ cho người tham gia tập luyện cho đến khi có thể tự tập theo trí nhớ. Duy trì việc tập luyện bài quyền này đến hết giai đoạn 3.

Thời gian tập luyện 60 phút: (Khởi động 20 - 25 phút, trọng động từ 35-40) ở mỗi buổi tập.

2.2. Đánh giá hiệu quả của các bài tập Thái Cực Dương Gia đến sức khỏe người cao tuổi sau 1 năm tập luyện

Để đánh giá hiệu quả của các bài tập Thái Cực Dương Gia đến sức khỏe người cao tuổi sau 1 năm tập luyện nghiên cứu sử dụng các test: Chiều cao (cm), cân nặng (kg), BMI (kg/m²), thăng Bằng tĩnh, lực bóp tay thuận (kg), chạy tùy sức 5 phút (m) kết hợp kết quả kiểm tra các chỉ số nhân trắc, sinh lý, tố chất vận động.

Sau 1 năm tập luyện, kết quả ứng dụng bài quyền thu được kết quả như sau:

Về hình thái:

- Chiều cao đứng (cm) có trung bình trước thực nghiệm và sau thực nghiệm thì không có sự thay đổi kết quả cho thấy chỉ số chiều cao ở người cao tuổi đúng với qui luật Sinh lý của người bình thường.

- Trọng lượng cơ thể (kg) có trung bình thực trạng ($\bar{x}_1$) là 58.57 (kg), độ lệch chuẩn thực trạng (δ) là ± 6.18 (kg). Trọng lượng cơ thể giảm xuống với trung bình sau 1 năm tập luyện ($\bar{x}_2$) là 56.54 (kg), độ lệch chuẩn sau 1 năm tập luyện (δ) là ± 4.78 (kg). Kết quả cho thấy chỉ số tương đối đồng đều và tập trung với hệ số biến thiên (Cv%) là 8.45% (Cv% < 10%; $\epsilon < 0.05$). Nhịp tăng trưởng (W%) là 2.84%, $|t_{\text{tính}}| = 4.40 > t_{0.05} = 2.03$, chứng tỏ sự tăng trưởng có sự khác biệt không có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P > 0.05$.

- Chỉ số BMI (kg/cm²) có trung bình thực trạng ($\bar{x}_1$) là 21.8 (kg/cm²), độ lệch chuẩn thực trạng (δ) là ± 2.94 (kg/cm²). Chỉ số BMI giảm xuống với trung bình sau 1 năm tập luyện ($\bar{x}_2$) là 21.5 (kg/cm²), độ lệch chuẩn sau 1 năm tập luyện (δ) là ± 1.98 (kg/cm²), nằm trong giới hạn trung bình của người khỏe mạnh. Kết quả cho thấy chỉ số tương đối đồng đều và tập trung với hệ số biến thiên (Cv%) là 8.69% (Cv% < 10%; $\epsilon < 0.05$). Nhịp tăng trưởng (W%) là 1.01%, $|t_{\text{tính}}| = 2.12 > t_{0.05} = 2.03$, chứng tỏ sự tăng trưởng có sự khác biệt không có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P > 0.05$.

Về chức năng:

- Dung tích sống (ml) có

trung bình thực trạng ($\bar{x}_1$) là 2.76 (l), độ lệch chuẩn thực trạng (δ) là ± 0.49 (l). Dung tích sống tăng lên với trung bình sau 1 năm tập luyện ($\bar{x}_2$) là 2.86 (ml), độ lệch chuẩn sau 1 năm tập luyện (δ) là ± 0.53 (l). Kết quả cho thấy các chỉ số không có độ tập trung đồng đều (Cv% là 14.66% (Cv% > 10%; $\epsilon > 0.05$)). Nhịp tăng trưởng (W%) là 3.56%, $|t_{\text{tính}}| = 10.70 > t_{0.05} = 2.03$, chứng tỏ sự tăng trưởng có sự khác biệt không có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P > 0.05$.

- Nhịp tim (lần/phút) có trung bình thực trạng ($\bar{x}_1$) là 78.9 (lần/phút), độ lệch chuẩn thực trạng (δ) là ± 8.1 (lần/phút). Nhịp tim giảm xuống với trung bình sau 1 năm tập luyện ($\bar{x}_2$) là 78.5 (lần/phút), độ lệch chuẩn sau 1 năm tập luyện (δ) là ± 8.0 (lần/phút), Nhịp tăng trưởng (W%) là -0.51%. Kết quả cho thấy các chỉ số tương đối đồng đều và tập trung với hệ số biến thiên (Cv%) là 8.14% < 10%; $\epsilon < 0.05$).

- Huyết áp (mmHg), min có trung bình thực trạng ($\bar{x}_1$) là 97.6 (mmHg), độ lệch chuẩn thực trạng (δ) là ± 10.2 (mmHg). Huyết áp giảm xuống min với trung bình sau 1 năm tập luyện ($\bar{x}_2$) là 96.9 (mmHg), độ lệch chuẩn sau 1 năm tập luyện (δ) là ± 9.4 (mmHg), Nhịp tăng trưởng (W%) là -0.72%. Kết quả cho thấy các chỉ số tương đối đồng đều và tập trung với hệ số biến thiên (Cv%) là 9.99% (Cv% < 10%; $\epsilon < 0.05$).

- Huyết áp (mmHg), max có trung bình thực trạng

**BẢNG 2: THỐNG KÊ NHỊP TĂNG TRƯỞNG CÁC CHỈ SỐ SAU 1 NĂM TẬP LUYỆN CÁC BÀI TẬP THÁI CỰC DƯƠNG GIA CỦA NGƯỜI CAO TUỔI (n = 25)**

NỘI DUNG		THỰC TRẠNG BAN ĐẦU			SAU 1 NĂM TẬP LUYỆN			W%	$ t_{\text{tính}} $ ($t_{\text{bảng}} = 2.086$)	P
		$\bar{x}$	δ	Cv%	$\bar{x}$	δ	Cv%			
Hình thái:	Chiều cao đứng (cm)	163	5.18	3.26	163	5.18	3.26	0%		
	Cân nặng (kg)	58.57	6.18	10.56	56.54	4.78	8.45	2.84	4.40	>0.05
	BMI	21.8	2.94	12.59	21.5	1.98	8.69	1.01	2.12	> 0.05
Chức Năng:	Dung tích sống (ml)	2.76	0.49	9.98	2.86	0.53	9.67	3.56	3.56	> 0.05
	Nhịp tim (lần)	78,9	8.1	6.68	78.5	8.0	8.14	0.51	2.8	< 0.05
	Huyết áp min (mmHg)	97,6	12.46	15.86	96.2	9.7	9.9	0.72	2.5	> 0.05
	Huyết áp max (mmHg)	152,5	14.12	10.2	151.9	13.0	8.04	0.39	2.7	>0.05
Tổ Chất Vận Động:	Lực bóp tay thuận (kg)	22.99	2.88	12.53	25.09	1.34	5.33	8.20	4.80	>0.05
	Đi bộ tùy sức 5 phút	590.51	175.72	29.76	598.10	116.71	19.51	1.03	5.63	< 0.05
	Thăng bằng tĩnh (giây)	7.25	1.14	11.3	7.98	1.12	11.2	1.06	5.73	< 0.05

($\bar{x}_1$) là 152.5 (mmHg), độ lệch chuẩn thực trạng (δ) là ± 14.2 (mmHg). Huyết áp giảm xuống max với trung bình sau 1 năm tập luyện ($\bar{x}_2$) là 151.9 (mmHg), độ lệch chuẩn sau 1 năm tập luyện (δ) là ± 13.4 (mmHg), Nhịp tăng trưởng (W%) là -0.39%. Kết quả cho thấy các chỉ số tương đối đồng đều và tập trung với hệ số biến thiên (Cv%) là 8.04% ($Cv\% < 10\%$; $\epsilon < 0.05$).

Về tổ chất vận động

- Lực bóp tay thuận (KG) có trung bình thực trạng ($\bar{x}_1$) là 22.99 (kg), độ lệch chuẩn thực trạng (δ) là ± 2.88 (KG). Lực bóp tay thuận tăng lên với trung bình sau 1 năm tập luyện ($\bar{x}_2$) là 25.09 (kg), độ lệch chuẩn sau 1 năm tập luyện (δ) là ± 1.34 (kg). Kết quả cho thấy các chỉ số tương đối đồng đều và tập trung với hệ số biến thiên (Cv%) là 5.33% ($Cv\% < 10\%$; $\epsilon < 0.05$). Nhịp tăng trưởng (W%) là 8.20%, $|t_{\text{tính}}| = 4.80 > t_{0.05} = 2.03$, chứng tỏ sự tăng trưởng có sự khác biệt không có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P > 0.05$.

- Đi bộ tùy sức 5 phút (m) có trung bình thực trạng ($\bar{x}_1$) là 590.51 (m), độ lệch chuẩn thực trạng ($\pm \delta$) là 175.72 (m). Đi bộ tùy sức 5 phút tăng lên với trung bình sau 1 năm tập luyện ($\bar{x}_2$) là 598.10 (m), độ lệch chuẩn sau 1 năm tập luyện ($\pm \delta$) là 116.71 (m). Kết quả cho thấy các chỉ số không có độ tập trung đồng đều với hệ số biến thiên (Cv%) là 19.51% ($Cv\% > 10\%$; $\epsilon > 0.05$). Nhịp tăng trưởng (W%) là 1.03%, $|t_{\text{tính}}| = 5.63 > t_{0.05} = 2.03$, chứng tỏ sự tăng trưởng có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$.

- Thăng bằng tĩnh (giây) có trung bình thực trạng ($\bar{x}_1$) là 7.25 (giây), độ lệch chuẩn thực trạng ($\pm \delta$) là 1.14 (giây), hệ số biến thiên Cv% 11.3. Thăng bằng tĩnh tăng lên với trung bình sau 1 năm tập luyện ($\bar{x}_2$) là 7.98 (giây), độ lệch chuẩn sau 1 năm tập luyện ($\pm \delta$) là 1.12 (giây), hệ số biến thiên sau 1 năm tập luyện (Cv%) là 11.2. Kết quả cho thấy các chỉ số không có độ tập trung đồng đều với hệ số biến thiên ($Cv\% > 10\%$; $\epsilon > 0.05$). Nhịp

tăng trưởng (W%) là 1.06%, $|t_{\text{tính}}| = 5.73$ lớn hơn t bảng nhưng $< t_{0.05} = 2.03$, chứng tỏ sự tăng trưởng có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$.

Như vậy, so sánh thực trạng ban đầu với sau 1 năm tập luyện các bài tập Thái Cực Dương Gia cho người cao tuổi đa số có sự thay đổi khác biệt ở một số chỉ tiêu với $|t_{\text{tính}}| > t_{\text{bảng}} = 2.03$ ở ngưỡng xác suất thống kê $P < 0.05$. Chứng tỏ tập luyện các bài quyền của Thái Cực Dương Gia đã lựa chọn đã mang lại hiệu quả tốt cho sức khỏe người cao tuổi

3. KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu cho thấy, sau 1 năm tập luyện Thái Cực Dương Gia tại Trung tâm Thể dục Thể thao Hồ Xuân Hương, Quận 3 (cũ), Thành phố Hồ Chí Minh, sức khỏe của người cao tuổi đã có những cải thiện rõ rệt ở cả các chỉ số hình thái, chức năng sinh lý và tổ chất vận động.

Về hình thái: Chỉ số BMI giảm nhẹ, phản ánh sự giảm lượng mỡ cơ thể và góp phần duy trì

trạng thái cân đối, phù hợp với đặc điểm sinh lý của người cao tuổi.

Về chức năng: Các chỉ số tim mạch cho thấy nhịp tim và huyết áp có xu hướng ổn định hơn; dung tích sống tăng, chứng tỏ hệ hô hấp có sự cải thiện về độ đàn hồi phổi, khả năng thông khí và hấp thụ oxy.

Về tố chất vận động: Lực bóp tay thuận, khả năng thăng bằng

tĩnh và sức bền qua test đi bộ 5 phút đều được nâng cao, góp phần tăng cường khả năng vận động và giảm nguy cơ té ngã ở người cao tuổi.

Như vậy, tập luyện Thái Cực Dương Gia không chỉ mang lại lợi ích về mặt thể chất mà còn hỗ trợ tích cực cho sức khỏe tinh thần, tạo điều kiện nâng cao chất lượng cuộc sống cho người cao tuổi. Kết quả này

khẳng định giá trị thực tiễn của việc duy trì tập luyện Thái Cực Dương Gia trong cộng đồng, đồng thời gợi mở hướng phát triển các chương trình rèn luyện dưỡng sinh phù hợp cho người cao tuổi tại Thành phố Hồ Chí Minh và các địa phương khác. ■

*Ngày tòa soạn nhận bài: 11/07/2025,
ngày phản biện đánh giá: 25/07/2025,
ngày chấp nhận đăng: 11/08/2025.*

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Lương trọng Nhân (2004), *Thái Cực Quyền Dưỡng Sinh*, Nhà xuất bản Mũi Cà Mau.
2. Lương trọng Nhân (2005), *Phương pháp tập luyện hiệu quả - Thái cực quyền dưỡng sinh*, Nhà xuất bản Trẻ.
3. Lê Quý Phụng & Đặng Quốc Bảo (2002), *Cơ sở sinh lý của tập luyện thể dục thể thao vì sức khỏe*, Nhà xuất bản Thể dục Thể thao, Hà Nội.
4. Lê Quý Phụng & Đặng Quốc Bảo (2003), *Sức khỏe người có tuổi và vấn đề tập luyện thể thao*, Nhà xuất bản Thể dục Thể thao, Hà Nội.
5. Lê Quý Phụng – Ngô Đức Nhuận (2009), *Cẩm nang sử dụng Test kiểm tra thể lực vận động viên*, Viện khoa học Thể dục Thể thao, Nhà xuất bản Thể dục Thể thao, Hà Nội.