

# ĐẶC ĐIỂM THÓI QUEN TẬP LUYỆN CỦA NGƯỜI DÂN TẬP LUYỆN THỂ DỤC THỂ THAO THƯỜNG XUYÊN KHU VỰC MIỀN NÚI MIỀN BẮC, MIỀN TRUNG VÀ MIỀN NAM VIỆT NAM

Đỗ Hữu Trường\*; Mai Thị Bích Ngọc\*\*  
Hoàng Duy Tường\*\*\*  
Mai Thị Thanh Thủy\*\*\*\*

## Tóm tắt:

Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy khảo sát thực trạng đặc điểm thói quen tập luyện của người dân tập luyện TDTT thường xuyên khu vực miền núi Miền Bắc, Miền Trung và Miền Nam Việt Nam trên các mặt: Mức độ tập luyện, đặc điểm thời gian (thời gian, thời điểm), nội dung, hình thức tập luyện cũng như nhận thức về ý nghĩa và tác dụng của tập luyện... làm cơ sở đề xuất giải pháp và xây dựng mô hình phát triển bền vững TDTT quần chúng khu vực miền núi Việt Nam.

**Từ Khóa:** TDTT quần chúng, thói quen tập luyện, tập luyện TDTT thường xuyên, miền núi Việt Nam...

**Exercising habit characteristics of people practicing physical training and sports regularly in the mountainous areas of Northern, Central and Southern Vietnam**

## Summary:

The topic has employed regular scientific research methods in order to investigate the situation of physical training habits of people who practice sports regularly in the mountainous areas of Northern, Central and Southern Vietnam on the following aspects: practice intensity, time characteristics, content, form of training and awareness of the meaning and effects of training. The result will be applied as a basis for proposing solutions and building a development sustainable model for mass physical training and sports in the mountainous areas of Vietnam.

**Keywords:** Mass physical training, regular exercise, regular physical training, Vietnam mountainous areas ...

## ĐẶT VẤN ĐỀ

Phát triển thể dục thể thao (TDTT) nói chung, trong đó có phát triển TDTT quần chúng đã và đang là vấn đề được quan tâm tại Việt Nam và nhiều nước trên thế giới, đặc biệt là nghiên cứu phát triển TDTT quần chúng cho các vùng miền núi, dân tộc thiểu số và các vùng đặc biệt khó khăn.

Điều kiện sống, đặc điểm kinh tế, xã hội và đặc điểm vùng miền có ảnh hưởng rất lớn tới thói quen tập luyện của người dân. Để có thể lựa chọn và tác động các giải pháp có hiệu quả nhằm phát triển phong trào tập luyện TDTT ở khu vực miền núi, việc tìm hiểu đặc điểm thói quen tập luyện TDTT của người dân tập luyện

TDTT thường xuyên và so sánh sự khác biệt giữa Miền Bắc, Miền Trung và Miền Nam là vấn đề cần thiết và có ý nghĩa thiết thực, là căn cứ thực tiễn quan trọng.

## PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp quan sát sơ phạm, phương pháp điều tra xã hội học và phương pháp toán học thống kê.

Đánh giá dựa trên kết quả khảo sát thực trạng phong trào TDTT quần chúng ở miền núi. Tiến hành khảo sát thực tế tại khu vực miền núi của 7 tỉnh thuộc 3 miền: Miền Bắc, Miền Trung và Miền Nam.

\*PGS.TS, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh; \*\*TS, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

\*\*\*ThS, Trường Đại học Y dược, Đại học Thái Nguyên

\*\*\*\*ThS, Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

Khu vực miền núi thuộc các tỉnh Miền Bắc:  
Tỉnh Hà Giang và Tỉnh Sơn La;

Khu vực miền núi thuộc các tỉnh Miền Trung:  
Tỉnh Nghệ An, tỉnh Quảng Ngãi và tỉnh Đắk Lắk;

Khu vực miền núi thuộc các tỉnh Miền Nam:

Tỉnh Tây Ninh và Bình Phước.

Số lượng mẫu khảo sát (người dân): 3429 người, trong đó có 1842 nam và 1587 nữ.

**Thời điểm khảo sát:** Năm 2018 - 2019

Chi tiết mẫu khảo sát tại các tỉnh:

| Cấu trúc giới tính | Hà Giang | Sơn La | Nghệ An | Quảng Ngãi | Đắk Lắk | Tây Ninh | Bình Phước | Tổng |
|--------------------|----------|--------|---------|------------|---------|----------|------------|------|
| Nam                | 255      | 327    | 327     | 303        | 318     | 116      | 196        | 1842 |
| Nữ                 | 237      | 267    | 258     | 288        | 270     | 103      | 164        | 1587 |
| Tổng               | 492      | 594    | 585     | 591        | 588     | 219      | 360        | 3429 |

**KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN**

**1. Khảo sát tỷ lệ người dân tập luyện TDTT thường xuyên tại miền núi**

Khảo sát chi tiết về mức độ tập luyện TDTT của người dân theo 3 mức: Tập luyện TDTT thường xuyên: Tập từ 3 buổi/ tuần trở lên, mỗi

buổi từ 30 phút, thời gian liên tục trong 6 tháng; Tỉnh thoảng: Mỗi tuần tập ít nhất 1 buổi, mỗi buổi ít nhất 20 phút và không tập: Tập luyện ít hơn mức tỉnh thoảng. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

**Bảng 1. Tỷ lệ người dân tập luyện TDTT thường xuyên khu vực miền núi theo từng miền (n=3429)**

| Phân loại              | Miền Bắc (n=1086) (1) |       | Miền Trung (n=1764) (2) |       | Miền Nam (n=579) (3) |       | So sánh                       |                               |                               |
|------------------------|-----------------------|-------|-------------------------|-------|----------------------|-------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
|                        | m <sub>i</sub>        | %     | m <sub>i</sub>          | %     | m <sub>i</sub>       | %     | χ <sup>2</sup> <sub>1-2</sub> | χ <sup>2</sup> <sub>1-3</sub> | χ <sup>2</sup> <sub>2-3</sub> |
| Tập luyện thường xuyên | 248                   | 22.84 | 435                     | 24.66 | 135                  | 23.32 | 1.20*                         | 0.59*                         | 0.18*                         |
| Tỉnh thoảng            | 418                   | 38.49 | 664                     | 37.64 | 217                  | 37.48 |                               |                               |                               |
| Không tập              | 419                   | 38.58 | 665                     | 37.7  | 227                  | 39.21 |                               |                               |                               |

(\* tương đương P>0.05)

Qua bảng 1 cho thấy: Tỷ lệ người dân tập luyện TDTT của khu vực Miền Bắc, Miền Trung và Miền Nam có sự khác nhau về số liệu thống kê nhưng khi so sánh sự khác biệt tỷ lệ bằng tham số χ<sup>2</sup> chưa thấy có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê (P>0.05). Như vậy, có thể kết luận tỷ lệ người dân tập luyện TDTT thường xuyên khu vực miền núi ở các miền tại Việt Nam là tương đương nhau. Nếu so sánh tỷ lệ người dân tập luyện TDTT thường xuyên khu vực miền núi với tỷ lệ người dân tập luyện TDTT thường xuyên của Việt Nam là hơn 30% (theo thống kê của Tổng cục TDTT năm 2018) thì tỷ lệ tập luyện TDTT thường xuyên của người dân miền núi khu vực Bắc, Trung, Nam là rất thấp.

**2. Đặc điểm thời gian và địa điểm tập luyện của người dân tập luyện TDTT thường xuyên tại khu vực miền núi**

Kết quả thống kê về đặc điểm thời gian và địa điểm tập luyện của người dân tập luyện TDTT thường xuyên tại khu vực miền núi theo từng miền được trình bày tại bảng 2.

Qua bảng 2 cho thấy:

Về thời gian trung bình mỗi buổi tập: Có tới gần 36.09-41.48% số người tập luyện TDTT thường xuyên tập từ 60-120 phút/buổi tập; từ 10.37-20.46% số người tập nhiều hơn 120 phút/buổi tập và từ 25.06-27.82% người tập luyện từ 45-60 phút/ buổi tập. Như vậy, thời gian tập luyện TDTT trung bình của người dân miền núi cao hơn rất nhiều so với quy chuẩn tính buổi tập TDTT thường xuyên với ít nhất 30

**Bảng 2. Đặc điểm thời gian và địa điểm tập luyện TDTT của người dân tập luyện TDTT thường xuyên khu vực miền núi theo từng miền**

| Đặc điểm                                      | Nội dung khảo sát                        | Miền Bắc (n=248) (1) |       | Miền Trung (n=435) (2) |       | Miền Nam (n=135) (3) |       | So sánh                       |                               |                               |
|---|--|----------------------|-------|------------------------|-------|----------------------|-------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
|   |  | m <sub>i</sub>       | %     | m <sub>i</sub>         | %     | m <sub>i</sub>       | %     | χ <sup>2</sup> <sub>1-2</sub> | χ <sup>2</sup> <sub>1-3</sub> | χ <sup>2</sup> <sub>2-3</sub> |
| Thời gian trung bình 1 buổi tập               | <30 phút                                 | 26                   | 10.48 | 36                     | 8.28  | 12                   | 8.89  | 6.16*                         | 1.41*                         | 7.16*                         |
|   | 30-45 phút                               | 24                   | 9.68  | 44                     | 10.11 | 16                   | 11.85 |                               |                               |                               |
|   | 45-60 phút                               | 69                   | 27.82 | 109                    | 25.06 | 37                   | 27.41 |                               |                               |                               |
|   | 60-120 phút                              | 96                   | 38.71 | 157                    | 36.09 | 56                   | 41.48 |                               |                               |                               |
|   | > 120 phút                               | 33                   | 13.31 | 89                     | 20.46 | 14                   | 10.37 |                               |                               |                               |
| Thời điểm tập luyện                           | Trước 7h sáng                            | 61                   | 24.6  | 120                    | 27.59 | 33                   | 24.44 | 2.78*                         | 2.11*                         | 1.22*                         |
|   | Từ 7h tới 17h                            | 29                   | 11.69 | 46                     | 10.57 | 18                   | 13.33 |                               |                               |                               |
|   | Từ 17h tới 20h                           | 89                   | 35.89 | 170                    | 39.08 | 55                   | 40.74 |                               |                               |                               |
|   | Sau 20h                                  | 69                   | 27.82 | 99                     | 22.76 | 29                   | 21.48 |                               |                               |                               |
| Địa điểm tập luyện (Có thể chọn nhiều đáp án) | Sân bãi cho thuê                         | 57                   | 22.98 | 102                    | 23.45 | 36                   | 26.67 | 7.93*                         | 2.66*                         | 0.41*                         |
|   | Via hè, đường phố vắng                   | 76                   | 30.65 | 98                     | 22.53 | 33                   | 24.44 |                               |                               |                               |
|   | Sân tập của các cơ quan, trường học      | 79                   | 31.85 | 122                    | 28.05 | 44                   | 32.59 |                               |                               |                               |
|   | Công viên/ quảng trường/ sân nhà văn hóa | 114                  | 45.97 | 190                    | 43.68 | 69                   | 51.11 |                               |                               |                               |
|   | Sân tập của khu dân cư                   | 93                   | 37.5  | 157                    | 36.09 | 55                   | 40.74 |                               |                               |                               |
|   | Khác                                     | 23                   | 9.27  | 16                     | 3.68  | 8                    | 5.93  |                               |                               |                               |
| Người hướng dẫn tập luyện                     | Thường có                                | 26                   | 10.48 | 47                     | 10.8  | 13                   | 9.63  | 3.60*                         | 2.71*                         | 0.23*                         |
|   | Thỉnh thoảng                             | 53                   | 21.37 | 68                     | 15.63 | 20                   | 14.81 |                               |                               |                               |
|   | Chưa từng có                             | 169                  | 68.15 | 320                    | 73.56 | 102                  | 75.56 |                               |                               |                               |

(\* tương đương P>0.05)

phút/buổi tập. Khi so sánh sự khác biệt về thời gian tập luyện của người dân tập luyện TDTT thường xuyên giữa các khu vực Miền Bắc, Miền Trung và Miền Nam không thấy có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê (P>0.05).

Về thời điểm tập luyện: Thời điểm tập luyện chủ yếu là sau 17h chiều (tức là hết giờ làm việc hành chính), tương đương từ 35.89-40.74% tổng số người tập luyện TDTT thường xuyên, trước 7h sáng (tập thể dục buổi sáng) với 24.44-27.59% số người tập luyện TDTT thường xuyên

và tập luyện sau 20h với 21.48-27.82% tổng số người tập luyện TDTT thường xuyên. Đây cũng là các giờ tập luyện TDTT phổ biến của người dân Việt Nam trong các công trình nghiên cứu có liên quan. Khi so sánh thời điểm tập luyện của người dân tập luyện TDTT thường xuyên giữa các khu vực Miền Bắc, Miền Trung và Miền Nam không thấy có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê (P>0.05).

Về địa điểm tập luyện: Các khu sân tập công cộng như: Công viên/ quảng trường/ sân nhà



**Gần 700 VĐV là đồng bào các dân tộc thiểu số tham gia tranh tài ở 8 môn thể thao dân tộc tại Hội thi thể thao các dân tộc thiểu số toàn quốc lần thứ X**

văn hóa; Sân tập của khu dân cư và sân tập của các cơ quan, trường học là những địa điểm được đông đảo người dân tham gia tập luyện. Những địa điểm tập luyện này thường gắn với hình thức tập tự phát và không có người hướng dẫn. Tỷ lệ người tập luyện ở các sân bãi cho thuê chiếm từ 22.98 – 26.67% tổng số người dân miền núi tập luyện TDTT thường xuyên. Khi so sánh về địa điểm tập luyện TDTT thường xuyên giữa các khu vực Miền Bắc, Miền Trung và Miền Nam không thấy có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ( $P > 0.05$ ).

Về hình thức tổ chức tập luyện: Phần lớn người dân chưa từng tham gia tập luyện có người hướng dẫn. Kết quả thống kê này tương đồng với việc người dân thường tập luyện trên các địa điểm công cộng và thường tập luyện TDTT tự phát. Khi so sánh về tỷ lệ người dân tập luyện theo các hình thức tổ chức có, thỉnh thoảng và chưa từng có người hướng dẫn tập luyện giữa các khu vực Miền Bắc, Miền Trung và Miền Nam không thấy có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ( $P > 0.05$ ).

### **3. Thực trạng nội dung và hình thức tập luyện TDTT của người dân tập luyện TDTT thường xuyên tại khu vực miền núi**

Kết quả thống kê đặc điểm hình thức và nội dung tập luyện TDTT của người dân tập luyện TDTT thường xuyên khu vực miền núi theo từng miền được trình bày tại bảng 3.

Qua bảng 3 cho thấy:

Về nội dung tập luyện: Các môn thể thao

được đông đảo người dân khu vực miền núi Miền Bắc, Miền Trung và Miền Nam tham gia tập luyện có sự khác nhau có ý nghĩa thống kê theo từng miền. Cụ thể:

Những môn thể thao được đông đảo người dân miền núi phía Bắc tham gia tập luyện gồm cả các môn thể thao hiện đại [(Bóng đá, bóng chuyền (gồm Bóng chuyền da và Bóng chuyền hơi), Đá cầu...)] và các môn thể thao dân tộc (Đẩy gậy, Kéo co, Bắn cung, Bắn nỏ...). Đây là đặc điểm đặc biệt trong tập luyện TDTT thường xuyên của người dân miền núi phía Bắc so với các miền khác.

Khác với khu vực miền núi phía Bắc, những môn thể thao được đông đảo người dân miền núi Miền Trung tham gia tập luyện chủ yếu là các môn thể thao hiện đại [(Bóng đá, Bóng chuyền (gồm Bóng chuyền da và Bóng chuyền hơi), Cầu lông, Bóng bàn...)]. Các môn thể thao dân tộc (Đẩy gậy, Kéo co, Bắn cung, Bắn nỏ...) có tỷ lệ người dân tập luyện ít hơn. Nếu xét riêng theo từng tỉnh, ở Tỉnh Quảng Ngãi, các môn thể thao dân tộc được nhiều người dân lựa chọn tham gia tập luyện nhiều nhất so với số các tỉnh miền Trung trong mẫu khảo sát. Các môn thể thao dân tộc phổ biến được người dân khu vực miền núi tỉnh Quảng Ngãi yêu thích tập luyện là Bơi thuyền, Bắn nỏ, Bắn cung, Kéo co, đi Cà kheo, Vật... Đây cũng là điểm khác biệt trong nội dung tập luyện TDTT của người dân khu vực miền núi Miền Trung.

Ở khu vực miền núi Miền Nam, những môn thể thao được đông đảo người dân tham gia tập

## BÀI BÁO KHOA HỌC

**Bảng 3. Đặc điểm hình thức và nội dung tập luyện TDTT của người dân tập luyện TDTT thường xuyên khu vực miền núi theo từng miền**

| Đặc điểm                   | Nội dung khảo sát   | Miền Bắc (n=248)<br>(1) |       | Miền Trung (n=435)<br>(2) |       | Miền Nam (n=135)<br>(3) |       | So sánh        |                |                |
|----------------------------|---|-------------------------|-------|---------------------------|-------|-------------------------|-------|----------------|----------------|----------------|
|                            |   | m <sub>i</sub>          | %     | m <sub>i</sub>            | %     | m <sub>i</sub>          | %     | $\chi^2_{1-2}$ | $\chi^2_{1-3}$ | $\chi^2_{2-3}$ |
| <b>Nội dung tập luyện</b>  | Điền kinh (đi bộ, chạy...)  | 29                      | 11.69 | 59                        | 13.56 | 19                      | 14.07 | 107.5          | 37.45          | 73.18          |
|                            | Thể dục (Gym, dance sport, thể dục nhịp điệu, thể dục dưỡng sinh...)    | 23                      | 9.27  | 43                        | 9.89  | 13                      | 9.63  |                |                |                |
|                            | Bơi lội   | 17                      | 6.85  | 33                        | 7.59  | 21                      | 15.56 |                |                |                |
|                            | Đạp xe  | 17                      | 6.85  | 47                        | 10.8  | 16                      | 11.85 |                |                |                |
|                            | Bóng đá   | 48                      | 19.35 | 70                        | 16.09 | 20                      | 14.81 |                |                |                |
|                            | Bóng rổ   | 13                      | 5.24  | 46                        | 10.57 | 7                       | 5.19  |                |                |                |
|                            | Bóng chuyền (và bóng chuyền hơi)  | 35                      | 14.11 | 71                        | 16.32 | 22                      | 16.3  |                |                |                |
|                            | Cầu lông  | 47                      | 18.95 | 69                        | 15.86 | 25                      | 18.52 |                |                |                |
|                            | Bóng bàn  | 29                      | 11.69 | 42                        | 9.66  | 18                      | 13.33 |                |                |                |
|                            | Đá cầu  | 41                      | 16.53 | 61                        | 14.02 | 12                      | 8.89  |                |                |                |
|                            | Bơi thuyền  | 24                      | 9.68  | 35                        | 8.05  | 2                       | 1.48  |                |                |                |
|                            | Vật   | 14                      | 5.65  | 45                        | 10.34 | 8                       | 5.93  |                |                |                |
|                            | Bắn nỏ, bắn cung  | 30                      | 12.1  | 34                        | 7.82  | 2                       | 1.48  |                |                |                |
|                            | Kéo co  | 43                      | 17.34 | 44                        | 10.11 | 6                       | 4.44  |                |                |                |
|                            | Tung còn  | 28                      | 11.29 | 0                         | 0     | 0                       | 0     |                |                |                |
|                            | Đi cà kheo  | 17                      | 6.85  | 61                        | 14.02 | 18                      | 13.33 |                |                |                |
|                            | Đẩy gậy   | 48                      | 19.35 | 24                        | 5.52  | 12                      | 8.89  |                |                |                |
| Cờ tướng                   | 28  | 11.29                   | 51    | 11.72                     | 17    | 12.59                   |       |                |                |                |
| Các môn thể thao khác      | 17  | 6.85                    | 43    | 9.89                      | 15    | 11.11                   |       |                |                |                |
| <b>Hình thức tập luyện</b> | Tự tập luyện  | 180                     | 72.58 | 253                       | 58.16 | 91                      | 67.41 | 4.93*          | 2.49*          | 6.09*          |
|                            | Tập theo các câu lạc bộ thể thao có phí                                 | 34                      | 13.71 | 62                        | 14.25 | 22                      | 16.3  |                |                |                |
|                            | Tập theo các câu lạc bộ thể thao không phí                              | 61                      | 24.6  | 79                        | 18.16 | 24                      | 17.78 |                |                |                |
|                            | Tập theo các tổ chức xã hội (tổ dân phố, công đoàn, đoàn thanh niên...) | 39                      | 15.73 | 78                        | 17.93 | 32                      | 23.7  |                |                |                |
|                            | Tập theo nhóm bạn   | 74                      | 29.84 | 113                       | 25.98 | 37                      | 27.41 |                |                |                |
|                            | Tập theo cơ quan  | 51                      | 20.56 | 67                        | 15.4  | 31                      | 22.96 |                |                |                |
|                            | Các hình thức khác  | 13                      | 5.24  | 16                        | 3.68  | 6                       | 4.44  |                |                |                |

(\* tương đương  $P > 0.05$ )

luyện bao gồm cả các môn thể thao hiện đại [(Bóng đá, Bóng chuyền (gồm Bóng chuyền da và Bóng chuyền hơi), Cầu lông, Bóng bàn...)] và các môn thể thao dân tộc như (Đẩy gậy, Đá cầu, Cờ tướng...).

Về hình thức tập luyện: Người dân khu vực miền núi thuộc Miền Bắc, Miền Trung và Miền Nam vẫn tập luyện chủ yếu theo hình thức tự tập luyện, theo nhóm bạn và theo các câu lạc bộ thể thao không thu phí, chưa tham gia nhiều các

hình thức tập luyện có thu phí và có tổ chức. Đặc điểm này tương tự với đặc điểm hình thức tập luyện TDTT thường xuyên của người Việt Nam theo các tác giả nghiên cứu có liên quan. Khi so sánh hình thức tập luyện của người dân tập luyện TDTT thường xuyên giữa Miền Bắc, Miền Trung và Miền Nam không thấy có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ( $P>0.05$ ).

**4. Thực trạng động cơ và nhận thức về tác dụng tập luyện TDTT của người dân tập luyện**

**Bảng 4. Đặc điểm động cơ và nhận thức về tác dụng tập luyện TDTT của người dân tập luyện TDTT thường xuyên khu vực miền núi theo từng miền**

| Đặc điểm               | Phân loại                                   | Miền Bắc (n=248) (1) |       | Miền Trung (n=435) (2) |       | Miền Nam (n=135) (3) |       | So sánh        |                |                |
|------------------------|---|----------------------|-------|------------------------|-------|----------------------|-------|----------------|----------------|----------------|
|                        |   | m <sub>i</sub>       | %     | m <sub>i</sub>         | %     | m <sub>i</sub>       | %     | $\chi^2_{1-2}$ | $\chi^2_{1-3}$ | $\chi^2_{2-3}$ |
| Động cơ tập luyện      | Nâng cao sức khỏe                           | 165                  | 66.53 | 178                    | 40.92 | 84                   | 62.22 | 85.06          | 91.38          | 2.60*          |
|                        | Giải trí                                    | 144                  | 58.06 | 187                    | 42.99 | 79                   | 58.52 |                |                |                |
|                        | Giao lưu                                    | 133                  | 53.63 | 193                    | 44.37 | 84                   | 62.22 |                |                |                |
|                        | Rèn luyện ý chí                             | 93                   | 37.5  | 182                    | 41.84 | 88                   | 65.19 |                |                |                |
|                        | Yêu thích thể thao                          | 201                  | 81.05 | 182                    | 41.84 | 76                   | 56.3  |                |                |                |
|                        | Do người khác lôi kéo                       | 3                    | 1.21  | 53                     | 12.18 | 27                   | 20    |                |                |                |
|                        | Bị bắt buộc tập                             | 1                    | 0.4   | 34                     | 7.82  | 21                   | 15.56 |                |                |                |
|                        | Nguyên nhân khác                            | 44                   | 17.74 | 44                     | 10.11 | 19                   | 14.07 |                |                |                |
| Tác dụng của tập luyện | Nâng cao sức khỏe                           | 125                  | 50.4  | 199                    | 45.75 | 79                   | 58.52 | 7.07*          | 5.87*          | 6.56*          |
|                        | Ít đau ốm                                   | 61                   | 24.6  | 116                    | 26.67 | 35                   | 25.93 |                |                |                |
|                        | Ngủ ngon                                    | 82                   | 33.06 | 109                    | 25.06 | 39                   | 28.89 |                |                |                |
|                        | Giảm cân                                    | 69                   | 27.82 | 107                    | 24.6  | 38                   | 28.15 |                |                |                |
|                        | Tăng cường giao lưu với bạn bè              | 103                  | 41.53 | 171                    | 39.31 | 47                   | 34.81 |                |                |                |
|                        | Cải thiện trí nhớ                           | 18                   | 7.26  | 36                     | 8.28  | 9                    | 6.67  |                |                |                |
|                        | Giúp lạc quan, yêu đời                      | 89                   | 35.89 | 146                    | 33.56 | 41                   | 30.37 |                |                |                |
|                        | Tốn thời gian, tiền bạc                     | 48                   | 19.35 | 71                     | 16.32 | 21                   | 15.56 |                |                |                |
|                        | Gây mệt mỏi, ức chế tinh thần               | 8                    | 3.23  | 8                      | 1.84  | 4                    | 2.96  |                |                |                |
|                        | Gây chấn thương, ảnh hưởng xấu tới sức khỏe | 7                    | 2.82  | 15                     | 3.45  | 4                    | 2.96  |                |                |                |
| Ý kiến khác            | 4   | 1.61                 | 2     | 0.46                   | 0     | 0                    |       |                |                |                |

(\* tương đương  $P>0.05$ )

### TDTT thường xuyên tại khu vực miền núi

Kết quả so sánh về đặc điểm động cơ và nhận thức về tác dụng của tập luyện TDTT thường xuyên theo từng miền được trình bày tại bảng 4.

Qua bảng 4 cho thấy:

Về động cơ tập luyện: Phần lớn động cơ tập luyện của đối tượng khảo sát là các động cơ tích cực, bền vững như: Tập luyện do yêu thích thể thao, tập để nâng cao sức khỏe, giải trí, giao lưu... chính những động cơ tích cực này đã giúp cho người dân tham gia tập luyện TDTT thường xuyên. Tuy nhiên, khi so sánh động cơ tập luyện của người dân tập luyện TDTT thường xuyên khu vực miền núi giữa Miền Bắc, Miền Trung và Miền Nam thấy có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ( $P < 0.05$ ). Nếu như người dân miền núi Miền Bắc chỉ có khoảng 2% số người tập luyện theo các động cơ tập luyện thụ động như do bị người khác lôi kéo và do bị bắt buộc tập thì kết quả khảo sát ở người dân tập luyện TDTT thường xuyên tại Miền Trung đạt gần 20% số người tập có động cơ thụ động và ở Miền Nam con số này nên tới xấp xỉ 35%. Khi so sánh tỷ lệ động cơ tập luyện của người dân miền núi Miền Trung và Miền Nam không thấy có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ( $P > 0.05$ ). Như vậy, có thể thấy động cơ tập luyện TDTT của người dân miền núi Miền Bắc là đúng đắn hơn cả.

Nhận thức về tác dụng của tập luyện TDTT: Tương ứng với các động cơ tập luyện. Người dân tập luyện TDTT thường xuyên tại khu vực miền núi Miền Bắc, Miền Trung và Miền Nam đã nhận thức đúng tác dụng của tập luyện TDTT thường xuyên tới sức khỏe như: Nâng cao sức khỏe, tăng cường giao lưu với bạn bè, giúp lạc quan, yêu đời... Các tác động tiêu cực trong tập luyện TDTT ít người lựa chọn. Khi so sánh sự khác biệt nhận thức về tác dụng của tập luyện TDTT của người dân tập luyện TDTT thường xuyên khu vực Miền Bắc, Miền Trung và Miền Nam không thấy có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ( $P > 0.05$ ). Như vậy có thể thấy, người dân tập luyện TDTT thường xuyên tại khu vực miền núi Việt Nam đã nhận thức đúng về tác dụng của tập luyện TDTT thường xuyên tới sức khỏe của người tập.

### KẾT LUẬN

1. Người dân tập luyện TDTT thường xuyên

khu vực miền núi có thời gian trung bình mỗi buổi tập tương đối dài; thời điểm tập luyện thường là sau 5h chiều và trước 7h sáng; địa điểm tập luyện thường ở các khu sân tập công cộng và thường tổ chức tập luyện không có người hướng dẫn. Về thời gian và thời điểm tập luyện không có sự khác biệt giữa miền Bắc, miền Trung và miền Nam.

2. Các môn thể thao được đông đảo người dân khu vực miền núi Miền Bắc, Miền Trung và Miền Nam tham gia tập luyện có sự khác nhau có ý nghĩa thống kê theo từng miền.

3. Người dân tập luyện TDTT thường xuyên tại khu vực miền núi có động cơ tập luyện tích cực, bền vững và nhận thức rất chính xác về tác dụng của tập luyện TDTT thường xuyên. Khi so sánh động cơ tập luyện của người dân tập luyện TDTT thường xuyên khu vực miền núi Miền Bắc với miền núi Miền Trung và miền núi Miền Bắc với miền núi Miền Nam thấy có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ( $P < 0.05$ ), động cơ tập luyện TDTT của người dân miền núi Miền Bắc là đúng đắn hơn cả.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. <http://www.tdtt.gov.vn/tabid/57/ArticleID/24574/Default.aspx?returnUrl=http://www.tdtt.gov.vn/tabid/36/Default.aspx>.

2. <http://vneconomy.vn/thu-nhap-binh-quan-dau-nguoi-nam-2018-dat-2587-usd-2018122715235412.htm>.

3. Nguyễn Ngọc Kim Anh (2013), “Nghiên cứu phát triển TDTT quần chúng xã, bản vùng đồng bào dân tộc thiểu số Tây Bắc”, *Luận án tiến sĩ giáo dục học*, Viện Khoa học TDTT, Hà Nội.

4. Hoàng Công Dân (2005), “Nghiên cứu phát triển thể chất cho học sinh các trường phổ thông dân tộc nội trú khu vực miền núi phía Bắc từ 15 – 17 tuổi”, *Luận án Tiến sĩ Giáo dục*, Viện Khoa học TDTT, Hà Nội.

5. Lê Anh Thơ (2008), *Phát triển TDTT vùng đồng bào dân tộc thiểu số và miền núi*, Nxb TDTT, Hà Nội.

(Bài nộp ngày 19/5/2020, Phản biện ngày 31/5/2020, duyệt in ngày 26/6/2020  
Chịu trách nhiệm chính: Mai Thị Bích Ngọc  
Email: maingoctdtt@gmail.com)