

THỰC TRẠNG NHẬN THỨC VÀ NHU CẦU TẬP LUYỆN THỂ DỤC THỂ THAO CỦA NGƯỜI CAO TUỔI TẠI CÂU LẠC BỘ SỨC KHỎE NGOÀI TRỜI QUẬN HAI BÀ TRUNG HÀ NỘI

Vũ Thành Long*

Tóm tắt:

Trên cơ sở tổng hợp, phân tích tài liệu chuyên môn và kết quả phỏng vấn 70 hội viên người cao tuổi (NCT) tại Câu lạc bộ (CLB) Sức khỏe ngoài trời Quận Hai Bà Trưng Hà Nội đã đánh giá được thực trạng nhận thức của các hội viên về ý nghĩa, tác dụng của tập luyện TDTT thường xuyên, cũng như lợi ích của yoga đối với cơ thể người tập; đồng thời xác định được nhu cầu tham gia tập luyện làm cơ sở khoa học cho việc lựa chọn, ứng dụng giải pháp tập luyện duy trì và nâng cao sức khỏe cho NCT.

Từ khóa: Thực trạng nhận thức, nhu cầu tập luyện, NCT, CLB Sức khỏe ngoài trời, Hà Nội.

The reality of old people's awareness and need for doing physical exercises at outside health club in Hai Ba Trung district, Ha Noi

Summary:

Based on synthesizing, analyzing specialized information and interviewing result of 70 old people at outside health club in Hai Ba Trung district, Ha Noi, the reality of old people's awareness of meaning, effect of frequent physical exercises and benefit of yoga is assessed, at the same time, the need for doing physical exercises is defined to be used as the scientific foundation for selecting, applying training solutions to remain and promote old people's health.

Keywords: The reality of awareness, the need for doing physical exercises, old people, outside health club, Ha Noi

ĐẶT VẤN ĐỀ

Nhận thức là sự phản ánh hiện thực khách quan trong ý thức của con người. Nhận thức bao gồm: Nhận thức cảm tính và nhận thức lý tính, chúng có mối quan hệ biện chứng với nhau và cơ sở, mục đích, tiêu chuẩn của nhận thức là thực tiễn xã hội. Con người trước khi làm một việc nào đó đã có nhận thức, đã xác định được mục đích hoạt động. Như vậy, nhận thức có vai trò rất quan trọng đối với cuộc sống và hoạt động của con người. Nhận thức là thành phần không thể thiếu trong sự phát triển của con người, là cơ sở để con người nhận biết và hiểu biết thế giới, từ đó có thể lựa chọn biện pháp tác động phù hợp và mang lại hiệu quả cao nhất. Nhờ có nhận thức mà con người có thể cải tạo được thế giới và cao hơn nữa là có thể cải tạo được chính bản thân mình, phục vụ được nhu cầu của chính mình.

Trong hoạt động tập luyện TDTT thì vai trò tác dụng và lợi ích của tập luyện, phương pháp và phương tiện tập luyện... là đối tượng của nhận thức. Nhận thức đúng đắn là cơ sở làm xuất hiện nhu cầu bên trong và là căn cứ để xác

định động cơ, xây dựng kế hoạch tham gia tập luyện một cách khoa học.

Xuất phát từ quan điểm trên chúng tôi tiến hành đánh giá thực trạng nhận thức của các hội viên về vai trò, tác dụng của tập luyện TDTT thường xuyên, cũng như lợi ích của yoga đối với cơ thể; đồng thời xác định nhu cầu tham gia tập luyện làm cơ sở khoa học cho việc lựa chọn, ứng dụng giải pháp duy trì và nâng cao sức khỏe cho NCT sinh hoạt tại CLB Sức khỏe ngoài trời Quận Hai Bà Trưng, Hà Nội.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu của chúng tôi đã sử dụng các phương pháp: Tổng hợp và phân tích tài liệu, phương pháp phỏng vấn bằng phiếu hỏi và toán học thống kê.

Đối tượng khảo sát là 70 hội viên tham gia sinh hoạt tại CLB Sức khỏe ngoài trời Quận Hai Bà Trưng, Hà Nội. Tuy nhiên trong thực tiễn chỉ có 02 hội viên NCT là nam giới, do mẫu nghiên cứu không đảm bảo được tính đại diện nên trong quá trình xử lý đề tài không phân tích dưới góc độ giới tính.

*ThS, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh; Email: vuthanlong229@gmail.com

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Thực trạng nhận thức về tác dụng của tập luyện TDDT thường xuyên và lợi ích của yoga đối với cơ thể người tập

Cơ chế tác động và hiệu quả của tập luyện TDDT thường xuyên, cũng như lợi ích của yoga đối với cơ thể người tập đã được nghiên cứu rất sâu với nhiều công trình khoa học được đăng tải trên các tạp chí khoa học chuyên ngành, các tài liệu chuyên môn và được xem xét, phân tích dưới nhiều góc độ thuộc các lĩnh vực: giải phẫu, sinh lý, hóa sinh, lý sinh, tâm lý, sư phạm và khoa học xã hội... Trên cơ sở tổng hợp, phân tích tài liệu chuyên môn, với mong muốn kết quả phản ánh chính xác, khách quan nhận thức của người tham gia tập luyện chúng tôi đã tổng hợp và khái quát hiệu quả tác động của việc tập luyện TDDT thường xuyên và lợi ích của yoga đối với cơ thể người tập dưới dạng các tiêu chí, phù hợp với đặc điểm nhận thức của đối tượng tham gia khảo sát. Kết quả nghiên cứu và bàn luận được trình bày độc lập theo 2 nội dung.

1.1. Thực trạng nhận thức của các hội viên về tác dụng của tập luyện TDDT thường xuyên

Trên cơ sở tổng hợp, phân tích tài liệu chuyên môn chúng tôi đã tổng hợp và khái quát hiệu quả tác động của tập luyện TDDT thường xuyên theo 06 tiêu chí. Kết quả phỏng vấn 70 hội viên NCT đang sinh hoạt tại CLB Sức khỏe ngoài trời Quận Hai Bà Trưng, Hà Nội được trình bày trong bảng 1.

Kết quả phỏng vấn cho thấy:

Nhận thức của các hội viên NCT tại CLB Sức khỏe ngoài trời Quận Hai Bà Trưng có sự phân tán thể hiện ở khác biệt đảm bảo đủ độ tin cậy khi so sánh tỷ lệ giữa các phương án lựa

Bảng 1. Thực trạng nhận thức về tác dụng của tập luyện TDDT thường xuyên của các hội viên CLB Sức khỏe ngoài trời Quận Hai Bà Trưng, Hà Nội (n=70)

TT	Nội dung phỏng vấn	Kết quả lựa chọn			
		m _i	%	χ^2	P
1	Nâng cao năng lực vận động	70	100	67.5	<0.05
2	Cải thiện đặc điểm hình thái	68	97.1		
3	Tăng cường sức đề kháng và năng lực thích ứng	50	71.4		
4	Phòng và chữa bệnh	56	80		
5	Cải thiện sức khỏe tâm thần	44	62.9		
6	Kéo dài tuổi thọ	69	98.6		

chọn bằng χ^2 với $P < 0.05$. Những hiệu quả tác động chung như: Nâng cao năng lực vận động, Cải thiện đặc điểm hình thái, Kéo dài tuổi thọ đã nhận được sự lựa chọn gần như tuyệt đối; trong khi các hiệu quả như tăng cường sức đề kháng và năng lực thích ứng, khả năng cải thiện sức khỏe tâm thần có sự lựa chọn thấp hơn rõ (71.4% và 62.9%).

Như vậy, hiệu quả tác động chung của luyện tập đã được các hội viên nhận thức rõ và đúng đắn. Kết quả thu được phù hợp với qui luật của nhận thức do những biểu hiện nhận được sự đồng thuận cao chủ yếu phản ánh nhận thức cảm tính. Những hiệu quả tác động còn lại phản ánh nhận thức lý tính nên không phải mọi hội viên đều có thể hiểu rõ trong bối cảnh thực trạng quá trình tập luyện không sử dụng và kiểm tra các chỉ số (test) y sinh trực tiếp phản ánh những hiệu quả này.

1.2. Thực trạng nhận thức về lợi ích của yoga đối với cơ thể người tập

Từ kết quả nghiên cứu về nhu cầu tham gia tập luyện của 70 hội viên NCT tại CLB Sức khỏe ngoài trời Quận Hai Bà Trưng, Hà Nội đã cho thấy có 30 hội viên (nữ) mong muốn được tham gia tập yoga theo chương trình dưới sự hướng dẫn của HLV. Nhằm mục đích xác định cơ sở cho việc xây dựng chương trình tập luyện thực nghiệm một cách khoa học đề tài đã nghiên cứu đánh giá nhận thức của 30 học viên này về lợi ích của yoga đối với cơ thể người tập. Trên cơ sở tổng hợp, phân tích tài liệu chuyên môn đề tài đã tổng hợp và khái quát lợi ích của yoga đối với cơ thể người tập theo 14 tiêu chí. Kết quả phỏng vấn được trình bày trong bảng 2.

Kết quả phỏng vấn cho thấy: Nhận thức của 30 hội viên NCT lựa chọn nhưng chưa tham gia tập luyện yoga có sự phân tán, khác biệt đảm bảo đủ độ tin cậy khi so sánh tỷ lệ giữa các phương án lựa chọn bằng tham số (P < 0.01). Trong đó, 06 hiệu quả tác động gồm: Phát triển cơ bắp, Bảo vệ cột sống, Giúp máu lưu thông tốt hơn, Giúp trái tim khỏe mạnh, Tăng cường chức năng phổi, Làm dịu nỗi đau đã nhận được sự lựa chọn đồng ý gần như tuyệt đối; Nhóm hiệu quả tiếp theo gồm: Ngăn ngừa thoái hóa khớp, Tăng cường hệ miễn dịch, Giảm huyết áp, Cải thiện hệ thần

Bảng 2. Thực trạng nhận thức về lợi ích của yoga đối với cơ thể người tập của hội viên CLB Sức khỏe ngoài trời Quận Hai Bà Trưng, Hà Nội (n=30)

TT	Nội dung phỏng vấn	Kết quả lựa chọn			
		m _i	%	χ ²	P
1	Phát triển cơ bắp	30	100	52.5	<0.01
2	Ngăn ngừa thoái hóa khớp	21	70		
3	Bảo vệ cột sống	27	90		
4	Làm xương chắc khỏe	18	60		
5	Giúp máu lưu thông tốt hơn	28	93.3		
6	Tăng cường hệ miễn dịch	20	66.7		
7	Giúp trái tim khỏe mạnh	29	96.7		
8	Giảm huyết áp	20	66.7		
9	Giảm lượng đường trong máu	17	56.7		
10	Cải thiện hệ thần kinh	23	76.7		
11	Giải phóng căng thẳng	23	76.7		
12	Tăng cường chức năng phổi	30	100		
13	Làm dịu nỗi đau	27	90		
14	Hỗ trợ sự hồi phục	18	60		

kinh, Giải phóng căng thẳng có sự lựa chọn thấp hơn, đạt tỷ lệ từ 66.7% đến 76.7%. Đặc biệt, các hiệu quả: Làm xương chắc khỏe, Giảm lượng đường trong máu, Hỗ trợ sự hồi phục nhận được sự lựa chọn thấp, chỉ từ 56.7% đến 60%.

Cũng như nhận xét ở nội dung trên, nhóm 1 với các biểu hiện nhận thức cảm tính đã giúp NCT cảm nhận được hiệu quả rõ nét. Nhóm 2 và 3 là những biểu hiện nhận thức lý tính và trong bối cảnh đối tượng tham gia phỏng vấn chưa tham gia luyện tập đã làm hạn chế mức độ nhận thức của NCT mặc dù có nhu cầu tham gia.

Nhìn chung, đây là kết quả tích cực, thuận lợi cho việc triển khai ứng dụng các biện pháp tập luyện duy trì, nâng cao sức khỏe cho đối tượng thực nghiệm, tuy nhiên trong quá trình thực nghiệm cần kiểm tra bổ sung các chỉ số y sinh để nâng cao nhận thức của người tập và làm rõ hơn hiệu quả của tập luyện mang lại.

2. Thực trạng nhu cầu tham gia tập luyện duy trì và nâng cao sức khỏe của NCT sinh hoạt tại CLB Sức khỏe ngoài trời Quận Hai Bà Trưng, Hà Nội

Nhu cầu là một hiện tượng tâm lý của con người; là đòi hỏi, mong muốn, nguyện vọng của con người về vật chất và tinh thần để tồn tại và phát triển. Nhu cầu là yếu tố thúc đẩy con người

hoạt động. Nhu cầu càng cấp bách thì khả năng chi phối con người càng cao.

Để xác định cơ sở thực tiễn cho việc lựa chọn nội dung giải pháp, xây dựng chương trình tập luyện duy trì và nâng cao sức khỏe cho NCT một cách khoa học đề tài đã lựa chọn nội dung và tiến hành phỏng vấn 70 hội viên đang sinh hoạt tại CLB. Kết quả được trình bày tại bảng 3.

Kết quả phỏng vấn cho thấy: Nhu cầu tham gia tập luyện của 70 hội viên CLB NCT ở tất cả các nội dung có sự phân tán, khác biệt đảm bảo đủ độ tin cậy khi so sánh tỷ lệ giữa các phương án lựa chọn bằng tham số (P<0.05 – 0.01).

Về hình thức tập luyện: có 02 hình thức được đa số lựa chọn, chiếm tới 71.1%. Đây là 2 hình thức tập luyện không chỉ phát huy được tác dụng giải trí, cải thiện sức khỏe tâm thần, mà còn phù hợp với việc tổ chức tập luyện dưới hình thức có người hướng dẫn được 78.6% lựa chọn, đáp ứng nhu cầu giao lưu của NCT.

Về nội dung mong muốn được tập luyện (không giới hạn lựa chọn), thể dục dưỡng sinh và yoga là 2 hình thức được lựa chọn cao nhất, phù hợp với nhu cầu của NCT hiện nay trong xã hội. Đi bộ sức khỏe, bóng chuyền hơi, bóng cầu cũng nhận được khá nhiều lựa chọn, có thể do đây là các môn thể thao dễ tổ chức, chi phí thấp, và 2 môn bóng là các môn đang được tổ chức tập luyện tại CLB.

Thời gian tập luyện có sự lựa chọn khá tập trung, tương ứng là 92.8% với 4-5 buổi/tuần và 60-90 phút tập luyện mỗi buổi chiếm 82.9%. Thời điểm tập luyện trong ngày, khoảng từ 15h-18h, được 87.1% lựa chọn.

Như vậy có thể thấy, nhu cầu tập luyện của NCT tại CLB Sức khỏe ngoài trời Quận Hai Bà Trưng, Hà Nội khá đồng nhất. Đây là cơ sở thực tiễn và là điều kiện thuận lợi cho việc lựa chọn biện pháp và tổ chức tập luyện nhằm duy trì và nâng cao sức khỏe cho NCT tại CLB.

LÝ LUẬN VÀ THỰC TIỄN THỂ DỤC THỂ THAO

Bảng 3. Thực trạng nhu cầu tham gia tập luyện duy trì và nâng cao sức khỏe của NCT tại CLB Sức khỏe ngoài trời Quận Hai Bà Trưng, Hà Nội (n=70)

TT	Nội dung		Kết quả phỏng vấn		So sánh	
			m _i	%	χ^2	P
1	Ông (bà) mong muốn hình thức tập luyện nào sau đây?	TD buổi sáng	4	5.7	45.2	<0.05
		Nhóm	22	31.4		
		CLB	32	45.7		
		Tự tập	12	17.2		
		Hình thức khác	0	0		
2	Ông (bà) mong muốn hình thức tổ chức tập luyện nào sau đây?	Có hướng dẫn	55	78.6	77.5	<0.01
		Không có hướng dẫn	0	0		
		Kết hợp	15	21.4		
3	Ông (bà) mong muốn tập luyện môn TT nào sau đây?	Thể dục dưỡng sinh	32	45.7	46.3	<0.01
		Yoga	30	42.9		
		Đi bộ sức khỏe	19	27.1		
		Võ dưỡng sinh	3	4.3		
		Bóng chuyền hơi	16	22.9		
		Bóng cừ	18	25.7		
		Bơi lội	8	11.4		
		Cờ vua	1	1.4		
		Khác	0	0		
4	Thời gian tập luyện /tuần?	1 buổi	0	0	87.5	<0.01
		2-3 buổi	2	2.9		
		4-5 buổi	65	92.8		
		Nhiều hơn	3	4.3		
5	Thời gian tập luyện mỗi buổi?	45-60 phút	12	17.1	74.8	<0.01
		60-90 phút	58	82.9		
		90-120 phút	0	0		
6	Thời điểm tập luyện trong ngày?	5-h-7h	9	12.9	48.4	<0.01
		15h-18h	61	87.1		
		Sau 18h	0	0		

KẾT LUẬN

Hội viên CLB Sức khỏe ngoài trời Quận Hai Bà Trưng, Hà Nội có nhận thức đúng và tích cực về ý nghĩa tác dụng của tập luyện TDTT thường xuyên, cũng như lợi ích của yoga đối với cơ thể, tuy nhiên ở những tiêu chí đánh giá hiệu quả tác động mang tính lý tính còn hạn chế, cần bổ sung các chỉ số (test) trong kiểm tra để nâng cao nhận thức cho người tập.

Nhu cầu tham gia tập luyện khá đồng nhất ở các nội dung lựa chọn, là cơ sở thực tiễn và điều kiện thuận lợi cho việc lựa chọn biện pháp và tổ chức tập luyện nhằm duy trì và nâng cao sức khỏe cho NCT tại CLB.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Hoàng Công Dân (2002), “Đi bộ và chạy dưỡng sinh”, *Kỹ yếu Hội thảo KH về Vận động và dinh dưỡng cho người cao tuổi*, Bệnh viện Lão khoa TƯ – WHO, Bộ Y tế, tr.70– 79.
- Lê Quý Phụng, Đặng Quốc Bảo (2002), *Cơ sở y sinh học của luyện tập TDTT vì sức khỏe*, Nxb TDTT, Hà Nội.
- Minh Quang, Thanh Châu (2017), *Yoga, tinh thần và thể chất*, Nxb Hồng Đức và Nhà sách Văn Lang.
- Nguyễn Quang Thái (2000), *Tâm lý người cao tuổi và những biện pháp thích nghi*, Nxb Tổng hợp Đồng Nai.

(Bài nộp ngày 23/9/2018, Phản biện ngày 13/10/2018, duyệt in ngày 25/10/2018)