

# HIỆU QUẢ ỨNG DỤNG GIẢI PHÁP PHÁT TRIỂN PHONG TRÀO TẬP LUYỆN DÂN VŨ THỂ THAO CHO NGƯỜI CAO TUỔI TRÊN ĐỊA BÀN QUẬN LONG BIÊN, THÀNH PHỐ HÀ NỘI

Đinh Khánh Thu<sup>(1)</sup>

Nguyễn Hữu Thành Thái<sup>(2)</sup>

Nguyễn Thị Nga<sup>(3)</sup>

## Tóm tắt:

Hiện nay, Dân vũ thể thao (DVTT) đang phát triển mạnh mẽ trên khắp cả nước, tuy nhiên tại quận Long Biên, Thành phố Hà Nội, phong trào tập luyện DVTT vẫn còn nhiều bất cập và chưa phát triển tương xứng. Nghiên cứu sử dụng 04 phương pháp nghiên cứu thường quy nhằm ứng dụng và đánh giá hiệu quả 03 giải pháp vào thực tiễn gồm: (1) giải pháp tuyên truyền; (2) giải pháp đào tạo đội ngũ cán bộ chuyên môn nghiệp vụ và (3) giải pháp về đa dạng hóa các hoạt động giao lưu, biểu diễn, thi đấu. Kết quả cho thấy, sau thời gian thực nghiệm, phong trào tập luyện DVTT cho NCT trên địa bàn quận Long Biên, Thành phố Hà Nội đã phát triển tốt hơn so với thời điểm trước thực nghiệm, chứng tỏ các giải pháp đề ra có giá trị trong thực tiễn.

**Từ khóa:** Giải pháp, người cao tuổi (NCT); Dân vũ thể thao (DVTT).

## Effective application of solutions to develop the movement of practicing folk dance and sports for the elderly in Long Bien District, Hanoi City

**Abstract:** Currently, folk dance and sports is developing strongly throughout the country, however, in Long Bien District, Hanoi City, the folk dance and sports training movement still has many shortcomings and has not developed proportionally. This study uses 04 routine research methods to apply and evaluate the effectiveness of 03 solutions in practice including: propaganda solutions; solutions for training professional staff and solutions for diversifying exchange and performance activities. The results show that, after the experimental period, the DVTT training movement for the elderly in Long Bien District, Hanoi City has developed better than before the experiment, proving that the proposed solutions have practical application value.

**Keywords:** Elderly people; Sports and folk dance; movement; Long Bien district.

## ĐẶT VẤN ĐỀ

Tập luyện thể thao là một trong những yếu tố quan trọng nhất để duy trì sức khỏe và chất lượng cuộc sống ở người cao tuổi (NCT) [2]. Việc phát triển các phong trào tập luyện thể thao cho NCT đóng vai trò vô cùng quan trọng trong việc nâng cao chất lượng cuộc sống của họ và cả cộng đồng [1]. Các loại hình tập luyện thể dục thể thao nói chung và DVTT nói riêng không chỉ thư giãn tâm trí [3], nó còn mang đến nhiều lợi ích như cải thiện hiệu suất thể chất, sự cân bằng và chất lượng cuộc sống [4],[5]. Tuy nhiên khi tìm hiểu thực tế, chúng tôi nhận thấy phong trào tập luyện DVTT cho NCT tại quận

Long Biên, TP. Hà Nội còn chưa được phát triển như những phong trào tập luyện Thể dục dưỡng sinh khác. Chính vì vậy nghiên cứu này đặt ra nhiệm vụ lựa chọn và ứng dụng các giải pháp có hiệu quả để phát triển tốt hơn phong trào tập luyện DVTT cho NCT trên địa bàn quận.

## PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp thực nghiệm sư phạm; Phương pháp toán thống kê.

Đối tượng phỏng vấn: 22 chuyên gia nhằm lựa chọn giải pháp phát triển phong trào tập luyện DVTT cho NCT. Phương pháp phỏng vấn còn sử dụng để phỏng vấn đội ngũ cán bộ về lĩnh vực

<sup>(1)</sup>PGS.TS, <sup>(2)</sup>CN, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

<sup>(3)</sup>ThS, Trung tâm Giáo dục Thể chất và Thể thao, Đại học Quốc gia Hà Nội

TĐTT tại Trung tâm văn hóa thông tin và thể thao quận Long Biên (9 người) và Ban đại diện Hội NCT phụ trách các mặt của Hội (14 người). Kết quả phỏng vấn đánh giá theo thang đo Likert 5 mức độ.

Thực nghiệm sư phạm trong 6 tháng: Từ 10/2023 đến tháng 04/2024.

Địa điểm: quận Long Biên, TP. Hà Nội.

### KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

#### 1. Đề xuất giải pháp triển phong trào tập luyện Dân vũ thể thao cho NCT trên địa bàn quận Long Biên, TP. Hà Nội

##### 1.1. Lựa chọn giải pháp phát triển phong trào tập luyện Dân vũ thể thao cho NCT

Sử dụng phương pháp tham khảo tài liệu, quan sát sư phạm, trên cơ sở kết quả phỏng vấn lựa chọn giải pháp của chuyên gia trong lĩnh vực DVTT và TĐTT cho NCT, chúng tôi đề xuất được 3 giải pháp sau:

Giải pháp 1. Đẩy mạnh tuyên truyền, phổ biến thông tin nhằm nâng cao nhận thức của cán bộ quản lý cán bộ Hội NCT và NTC về vai trò tác dụng của việc tập luyện DVTT.

Giải pháp 2. Đào tạo và bố trí đội ngũ cán bộ,

hướng dẫn viên, cộng tác viên TĐTT đảm bảo chuyên môn nghiệp vụ, trình độ và năng lực đáp ứng yêu cầu phát triển phong trào tập luyện và thi đấu DVTT cho NCT.

Giải pháp 3. Đa dạng hóa các hoạt động giao lưu, biểu diễn thi đấu DVTT cho NCT.

Để lựa chọn được các giải pháp phù hợp đảm bảo tính khác quan và độ tin cậy, chúng tôi tiến hành phỏng vấn 22 chuyên gia về TĐTT quần chúng. Kết quả, cả 3 giải pháp đều đạt yêu cầu lựa chọn với số điểm Likert trung bình tập trung và rất cao, từ 4.85 - 4.82 điểm.

##### 1.2. Lựa chọn tiêu chí đánh giá hiệu quả giải pháp phát triển phong trào tập luyện Dân vũ thể thao cho NCT trên địa bàn quận Long Biên, TP. Hà Nội

Trên cơ sở các giải pháp đã lựa chọn, để thuận tiện trong quá trình ứng dụng vào thực tế, nghiên cứu tiến hành xây dựng nội dung cách thức tổ chức và các tiêu chí đánh giá hiệu quả của các giải pháp. Việc lựa chọn tiêu chí đánh giá được tiến hành thông qua phỏng vấn 22 chuyên gia về TĐTT quần chúng. Kết quả trình bày tại bảng 1.

**Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn tiêu chí đánh giá hiệu quả ứng dụng giải pháp phát triển phong trào tập luyện DVTT cho NCT trên địa bàn quận Long Biên, TP. Hà Nội (n=22)**

TT	Tiêu chí	Kết quả phỏng vấn					Tổng điểm	Điểm TB
		5	4	3	2	1		
1	Số lượng các nội dung, hình thức tuyên truyền được thực hiện	12	10	0	0	0	100	4.55
2	Số lượng cán bộ, cộng tác viên DVTT tăng thêm	16	6	0	0	0	104	4.73
3	Số lượng các hoạt động thi đấu và biểu diễn DVTT được tiến hành; số lượng CLB và hội viên tăng thêm	12	10	0	0	0	100	4.55

Kết quả phỏng vấn cho thấy toàn bộ 3 tiêu chí đều đã được các chuyên gia thống nhất sử dụng để đánh giá hiệu quả ứng dụng giải pháp trong thực tế.

#### 2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả giải pháp triển phong trào tập luyện Dân vũ thể thao cho NCT trên địa bàn Quận Long Biên, TP. Hà Nội

##### 2.1. Tổ chức thực nghiệm

Mục đích: Ứng dụng đồng bộ các giải pháp phát triển phong trào tập luyện DVTT cho NCT

trên địa bàn quận Long Biên, TP. Hà Nội trong thực tế và đánh giá hiệu quả.

Nội dung: Phát triển đồng bộ 03 giải pháp. Thời gian thực nghiệm trong 6 tháng: từ 10/2023 đến tháng 04/2024. Địa điểm: quận Long Biên, TP. Hà Nội.

##### 2.2. Kết quả thực nghiệm

\* Đánh giá hiệu quả giải pháp 1 (bảng 2): Đẩy mạnh tuyên truyền, phổ biến thông tin nhằm nâng cao nhận thức của cán bộ quản lý,

cán bộ Hội NCT và NTC về vai trò tác dụng của việc tập luyện DVTT.

Trong thời gian 6 tháng thực nghiệm, vấn đề phát triển phong trào TDTT cho NCT trong đó có đề cập đến phong trào DVTT đã được đề cập, lồng ghép trong các hội nghị, cuộc họp, các buổi đào tạo, bồi dưỡng. Tập dụng các phương tiện truyền thông đại chúng như đài phát thanh để tuyên truyền về lợi ích, vai trò của DVTT: Tập trung vào các lợi ích cụ thể như cải thiện sức

khỏe, tăng cường thể lực, phòng ngừa bệnh tật, giảm căng thẳng, tăng cường giao tiếp xã hội, không chỉ là một hoạt động thể chất mà còn là một hoạt động văn hóa, giúp nâng cao chất lượng cuộc sống, tạo sự gắn kết cộng đồng

Cộng đồng các CLB DVTT chia sẻ các thông tin về NCT các cuộc thi, các buổi biểu diễn dân vũ, các ngày hội thể thao với nhiều bài viết, hình ảnh, video về DVTT của NCT, tạo được hưởng ứng của NCT trên địa bàn quận.

**Bảng 2. Đánh giá số lượng nội dung, hình thức tuyên truyền phát triển phong trào tập luyện DVTT cho NCT quận Long Biên trước và sau thời điểm thực nghiệm**

TT	Tiêu chí	TTN	STN	W%
1	Nội dung tuyên truyền	1	4	120
2	Hình thức tuyên truyền			
	Phát thanh	0	1	200
	Tọa đàm	0	1	200
	Zalo, facebook	Không	Có	

Cụ thể số liệu được thống kê so với thời điểm 6 tháng đầu năm (từ tháng 2 - tháng 10/2023) như bảng 2:

Có thể thấy, trước thực nghiệm, phong trào DVTT vẫn tự phát, hầu như không có nội dung và hình thức tuyên truyền thì sau khi áp dụng các giải pháp thấy rõ sự quan tâm của lãnh đạo các cấp, số lượng nội dung tuyên truyền, hình thức tuyên truyền về DVTT cho NCT trên địa bàn quận đã nhiều, phong phú và đa dạng hơn với số lượng tăng trưởng từ 120% đến 200%.

\* *Đánh giá hiệu quả giải pháp 2 (bảng 3):* Đào tạo và bố trí đội ngũ cán bộ, hướng dẫn viên, cộng tác viên DVTT đảm bảo yêu cầu về chuyên môn nghiệp vụ, trình độ và năng lực đáp ứng yêu cầu phát triển phong trào tập luyện và thi đấu DVTT cho NCT.

Sau quá trình thực nghiệm, đạt được một số kết quả sau:

Năm 2023, Hội NCT quận đã Tổ chức tập huấn nâng cao trình độ chuyên môn cho các cán bộ phụ trách về TDTT cơ sở, HLV, cộng tác viên về DVTT của 14 phường trên địa bàn quận. Mỗi phường cử 01 cán bộ và 01 cộng tác viên về dự tập huấn. Nội dung hướng dẫn gồm: “Lý luận, phương pháp giảng dạy, huấn luyện DVTT”; “Lượng vận động tập luyện trong DVTT”; “Nguyên nhân và phòng ngừa chấn thương trong tập luyện DVTT”; “Phương pháp biên soạn DVTT”, đồng thời hướng dẫn thực hành DVTT cơ bản và biên soạn bài. Quận đã triển khai công tác xã hội hóa TDTT nói chung và DVTT nói riêng. Kết quả thực hiện giải pháp 2 được trình bày tại bảng 3.

Kết quả thống kê cho thấy nếu như trước đây, toàn quận chưa có cán bộ trung tâm hoặc cán bộ hội nào được tập huấn về DVTT, cũng như chưa có cộng tác viên về DVTT thì hiện tại đã có 01 cán

**Bảng 3. Thống kê số lượng cán bộ, cộng tác viên DVTT quận Long Biên trước và sau thời điểm thực nghiệm**

TT	Tiêu chí	TTN	STN	W (%)
1	Số cán bộ Trung tâm Văn hóa, Thông tin và Thể thao	0	1	200
2	Số cán bộ hội NCT	0	14	200
3	Số cộng tác viên DVTT	0	14	200

**Bảng 4. Số lượng các hoạt động thi đấu và biểu diễn DVTT được tiến hành; số lượng CLB và hội viên tăng thêm trước và sau thời điểm thực nghiệm**

TT	Đối tượng và nội dung	TTN	STN	Tỉ lệ/ phường	W%
1	<b>Trung tâm văn hóa thông tin và thể thao (n = 9)</b>				
	Giải cấp thành phố	0	0	0.00	0.00
	Giải cấp quận	0	0	0.00	0.00
2	<b>Ban đại diện Hội NCT (n = 14)</b>				
	Số lượt giao lưu các CLB DVTT	0	22	1.60	200.00
	Số lượt biểu diễn các CLB DVTT tại sự kiện	5	11	0.80	75.00
	Số lượng CLB DVTT tăng thêm	0	32	2.30	200.00
	Số lượng hội viên CLB DVTT tăng thêm	0	675	48.20	200.00

bộ Trung tâm văn hóa thông tin và thể thao và toàn bộ cán bộ của 14 Hội cơ sở tương ứng với 14 phường trong quận đều được đào tạo chuyên môn DVTT, ngoài ra mỗi phường cũng có 01 cộng tác viên DVTT đạt tỉ lệ tăng trưởng 200%.

\* *Đánh giá hiệu quả giải pháp 3:* Đa dạng hóa các hoạt động giao lưu, biểu diễn thi đấu DVTT cho NCT

Việc đa dạng hóa các hoạt động giao lưu, biểu diễn, thi đấu DVTT cho NCT được chúng tôi đánh giá qua kết quả phỏng vấn đội ngũ cán bộ quản lý về lĩnh vực TDTT tại Trung tâm Văn hóa, Thông tin và Thể thao quận Long Biên (9 người) và Ban đại diện Hội NCT phụ trách các mặt của Hội (14 người). Kết quả của giải pháp được thống kê tại bảng 4.

Kết quả nghiên cứu cho thấy, tuy quận Long Biên chưa tổ chức giải và chưa cử đội tham gia giải thi đấu cấp thành phố và quận do các CLB DVTT đều mới được thành lập, tuy nhiên tỉ lệ các CLB được giao lưu, biểu diễn đã đạt 22 lượt, tính trung bình mỗi phường có tỉ lệ giao lưu đạt 1.6 lượt/năm, đạt nhịp tăng trưởng 200%.

Số lượt biểu diễn DVTT tại các sự kiện trong quận đã tăng từ 05 lượt trước thực nghiệm lên 11 lượt biểu diễn sau thực nghiệm, trung bình mỗi phường biểu diễn 0,8 lần, đạt nhịp tăng trưởng 75%.

Số lượng CLB DVTT được thành lập mới là 32 CLB, tương ứng mỗi phường có 2,3 CLB.

Số lượng hội viên CLB DVTT toàn quận có 675 người thuộc 32 CLB, tính trung bình mỗi phường có 48,2 NCT tham gia DVTT.

Các kết quả nêu trên đã cho thấy phong trào

DVTT sau 6 tháng thực nghiệm đã đạt được kết quả đáng khích lệ, đóng góp vào sự phát triển phong trào TDTT chung của quận Long Biên.

### KẾT LUẬN

Dựa trên các cơ sở lý luận, thực tiễn và các nguyên tắc đề xuất giải pháp, đồng thời thông qua kết quả phỏng vấn chuyên gia, lựa chọn được 03 giải pháp và 03 tiêu chí đánh giá hiệu quả giải pháp.

Sau thời gian 6 tháng thực nghiệm, phong trào tập luyện DVTT cho NCT trên địa bàn quận Long Biên, TP. Hà Nội đã phát triển tốt hơn so với trước thực nghiệm chứng tỏ các giải pháp được lựa chọn ứng dụng đã đem lại hiệu quả cao trong thực tiễn phát triển phong trào tập luyện DVTT cho NCT.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Bộ chính trị (2024), *Kết luận số 70-KL/TW, ngày 31/1/2024 của Bộ Chính trị về phát triển thể dục, thể thao trong giai đoạn mới.*
- Vũ C.N, Trần T.M, Đặng T.L, Cruz T.G (2020), *Nghiên cứu dọc về Người cao tuổi và Sức khỏe tại Việt Nam*, ERIA and Hà Nội: PHAD, tr. 11-26.
- Thủ tướng chính phủ, (2021), *Quyết định số 2156/QĐ-TTg của Thủ tướng Chính phủ phê duyệt Chương trình hành động quốc gia về người cao tuổi giai đoạn 2021-2030.*
- Tổ chức Y tế thế giới (2019), *Chăm sóc tích hợp cho người cao tuổi (ICOPE): Hướng dẫn đánh giá lấy con người làm trung tâm và lộ trình chăm sóc ở tuyến cơ sở*, Geneva: WHO/FWC/ ALC/19.1, tr. 5-9.