

KHẢO SÁT THỰC TRẠNG TẬP LUYỆN THỂ DỤC THỂ THAO GIẢI TRÍ CỦA NGƯỜI CAO TUỔI THÀNH PHỐ HÀ NỘI

Đinh Thị Uyên⁽¹⁾

Thông tin bài báo:

Ngày nhận bài: 15/5/2025

Ngày phản biện: 5/06/2025

Ngày đăng: 30/06/2025

Tác giả liên hệ:

Đinh Thị Uyên

Email: uyentdt@gmail.com

Tóm tắt:

Tiếp cận từ góc độ TDDT giải trí là các hoạt động mang tính tự nguyện, được tổ chức nhằm mục đích rèn luyện sức khỏe, thư giãn tinh thần và tăng cường giao lưu xã hội, không đặt nặng yếu tố thi đấu hoặc thành tích. Tiến hành khảo sát thực trạng tập luyện TDDT giải trí của người cao tuổi (NCT) TP. Hà Nội thông qua đánh giá thực trạng nội dung, hình thức, động cơ và nguyên nhân không tham gia tập luyện. Kết quả cho thấy: NCT TP. Hà Nội tập luyện TDDT giải trí với tỷ lệ cao, nội dung tập luyện đa dạng, hình thức tổ chức chủ yếu là tập luyện theo nhóm có người hướng dẫn và trong các câu lạc bộ; NCT tập luyện chủ yếu với các động cơ bền vững; Nguyên nhân chính khiến NCT không tham gia tập luyện TDDT giải trí chủ yếu thuộc về các nguyên nhân điều kiện tập luyện và các yếu tố tâm lý.

Từ khóa: Thực trạng, tập luyện TDDT giải trí, người cao tuổi TP. Hà Nội.

Survey on the current status of physical exercise and recreation of the elderly in Hanoi City

Đinh Thị Uyên⁽¹⁾

Summary:

Approaching from the perspective of recreational sports, which are voluntary sports activities, organized for the purpose of improving health, relaxing the mind and enhancing social interaction, without focusing on competition or achievements, conducting a survey on the current status of recreational sports practice of the elderly in Hanoi through assessing the current status of content, form, motivation and reasons for not participating in practice. The results show that: The elderly in Hanoi practice recreational sports at a high rate, with diverse practice content, the main form is group practice with instructors and in clubs; The elderly practice mainly with sustainable motivations; The main reasons why the elderly do not participate in recreational sports practice are mainly due to training conditions and psychological factors.

Keywords: Current situation, exercise, recreational sports, elderly Hanoi City

Article Information:

Received: 15/55/2025

Review date: 05/6/2025

Published: 30/06/2025

Corresponding Author:

Đinh Thị Uyên

Email: uyentdt@gmail.com

⁽¹⁾ThS, Trường Đại học Sư phạm TDDT Hà Nội

ĐẶT VẤN ĐỀ

Thể dục thể thao (TDTT) giải trí là các hoạt động mang tính tự nguyện, được tổ chức nhằm mục đích rèn luyện sức khỏe, thư giãn tinh thần và tăng cường giao lưu xã hội, không đặt nặng yếu tố thi đấu hoặc thành tích. Hình thức này thường linh hoạt, phù hợp với mọi đối tượng, đặc biệt là NCT, góp phần nâng cao chất lượng cuộc sống và thúc đẩy lối sống lành mạnh [1]. Đây là một phần quan trọng trong hệ thống TDTT hiện đại, góp phần cải thiện chất lượng sống, tăng cường giao lưu xã hội và phòng chống bệnh tật. Thể dục thể thao giải trí ngày càng được quan tâm trong bối cảnh dân số già hóa và đô thị hóa nhanh chóng, đặc biệt là các thành phố đông dân như Hà Nội. Khảo sát thực trạng tập luyện TDTT giải trí của NCT TP Hà Nội có ý nghĩa thiết thực trong việc nâng cao chất lượng cuộc sống và thích ứng với xu hướng già hóa dân số. Thông qua khảo sát, có thể xác định được nhu cầu, thói quen và rào cản trong tập luyện, làm cơ sở cho việc xây dựng chính sách và chương trình TDTT phù hợp, góp phần cải thiện sức khỏe, tăng cường giao lưu xã hội và duy trì lối sống tích cực ở NCT. Tuy nhiên, vấn đề này trên thực tế lại chưa được quan tâm thích đáng.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Trong quá trình nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp sau: phân tích và tổng hợp tài liệu, phỏng vấn tọa đàm, phương pháp điều tra xã hội học, phương pháp toán học thống kê.

Khảo sát được tiến hành trên 2500 NCT bao gồm 1206 nam và 1294 nữ tại: Quận Ba Đình, quận Đống Đa, Quận Hai Bà Trưng, Quận Hà Đông, Thị xã Sơn Tây, Huyện Thạch Thất, Huyện Quốc Oai và Hội sức khỏe ngoài trời người trung cao tuổi TP Hà Nội.

Mẫu được chọn ngẫu nhiên trong phân tầng (theo địa điểm) thuộc đối tượng NCT từ 60-75 tuổi.

Khảo sát được tiến hành năm 2023.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Thực trạng mức độ và nội dung tập luyện TDTT giải trí của người cao tuổi TP Hà Nội

Khảo sát thực trạng mức độ và nội dung tập luyện TDTT giải trí của NCT TP Hà Nội thông

qua phiếu hỏi tới 2500 NCT. Kết quả khảo sát được trình bày tại bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy:

Về mức độ chuyên cần: Tỷ lệ NCT TP Hà Nội tham gia tập luyện TDTT giải trí rất cao, lên tới 53.64% tổng số người được khảo sát; trong đó tỷ lệ nam nữ tham gia tập luyện gần tương đương nhau (tỷ lệ nam cao hơn nữ gần 2.5%); Tỷ lệ NCT TP Hà Nội tập TDTT giải trí thường xuyên lên tới 45%. Tỷ lệ này cao hơn số liệu thống kê của Sở VHTT&DL TP Hà Nội năm 2023 với số người dân toàn thành phố tập luyện TDTT thường xuyên đạt 42.5%.

Về nội dung tập luyện TDTT giải trí: Nội dung tập luyện của NCT TP Hà Nội rất đa dạng, bao gồm các môn thể thao hiện đại như Cầu lông, Bóng Bàn, Bơi lội, Quần vợt, Khiêu vũ thể thao... , đến các trò chơi thể thao dân tộc như Đá cầu, Thái cực quyền, Cờ tướng... hay các môn thể thao cải biên như Bóng chuyền hơi, đi bộ dưỡng sinh, Thái cực quyền, Thể dục dưỡng sinh...

Những nội dung được tập luyện nhiều nhất ở cả nam và nữ được xếp theo thứ tự là: Đi bộ dưỡng sinh, Cầu lông, Tập với các dụng cụ lắp đặt ở vườn hoa, khu tập thể, Khiêu vũ thể thao; Thái cực quyền, đạp xe, Yoga, Bóng chuyền hơi. Tuy có sự tương đồng nhất định song giữa 2 giới tỷ lệ tham gia các môn cũng có sự khác biệt rõ ràng.

Kết quả khảo sát cho thấy NCT TP Hà Nội có tỷ lệ tập luyện TDTT giải trí cao, nội dung phong phú, phù hợp lứa tuổi giới tính, góp phần nâng cao sức khỏe, tinh thần và thúc đẩy phong trào thể thao cộng đồng trong độ tuổi này.

2. Thực trạng hình thức tập luyện TDTT giải trí của người cao tuổi TP Hà Nội

Tiến hành khảo sát các hình thức tổ chức tập luyện TDTT giải trí của NCT TP Hà Nội thông qua khảo sát 1341 NCT có tập luyện TDTT giải trí bằng phiếu hỏi. Kết quả được trình bày tại bảng 2.

Qua bảng 2 cho thấy: NCT TP Hà Nội chủ yếu tập luyện theo các nhóm tập có người hướng dẫn và các CLB. Hình thức nhóm tập không có người hướng dẫn và tự tập luyện chiếm tỷ lệ thấp hơn. Kết quả này phản ánh xu hướng ưa thích môi trường tập luyện có tổ chức, có sự hỗ trợ chuyên môn và giao lưu xã hội.

Bảng 1. Thực trạng mức độ và nội dung tập luyện TDTT giải trí của người cao tuổi TP Hà Nội (n=2500)

TT	Nội dung	Tổng số (n=2500)		Giới tính			
				Nam (n=1206)		Nữ (n=1294)	
		m _i	%	m _i	%	m _i	%
	Mức độ tham gia tập luyện TDTT giải trí (n=2500)						
1	Không tham gia tập luyện TDTT giải trí	1159	46.36	519	44.78	640	55.22
2	Có tham gia tập luyện TDTT giải trí	1341	53.64	687	51.23	654	48.77
	Nội dung tập luyện (n=1341)						
1	Thường xuyên	1125	45.00	576	83.84	549	83.94
2	Không thường xuyên	216	8.64	111	16.16	105	16.06
	Nội dung tập luyện (n=1341)						
1	Bóng chuyền hơi	98	7.31	45	6.55	53	8.10
2	Bóng bàn	70	5.22	47	6.84	23	3.52
3	Bơi	65	4.85	50	7.28	15	2.29
4	Cầu lông	166	8.65	68	5.07	48	3.58
5	Chạy chậm dưỡng sinh	266	19.84	168	12.52	98	7.31
6	Đá cầu	32	2.39	32	4.66	0	0.00
7	Đạp xe	123	9.17	85	12.37	38	5.81
8	Đi bộ dưỡng sinh	356	26.55	176	25.62	180	27.52
9	Yoga	122	9.10	45	6.55	77	11.77
10	Khiêu vũ thể thao	170	12.68	52	7.57	118	18.04
11	Thái cực quyền	132	9.84	57	8.30	75	11.47
12	Thể dục dưỡng sinh	75	5.59	26	3.78	49	7.49
13	Chơi cờ (cờ vua, cờ tướng ...)	35	2.61	35	5.09	0	0.00
14	Tập với các dụng cụ lắp đặt ở vườn hoa, khu tập thể	189	14.09	91	13.25	98	14.98
15	Quần vợt	32	3.29	20	3.20	10	1.53
16	Các môn thể thao khác	45	3.36	28	4.08	27	4.13

Bảng 2. Thực trạng hình thức tổ chức tập luyện TDTT giải trí của người cao tuổi TP Hà Nội (n=1341)

TT	Hình thức tổ chức	Kết quả	
		m _i	%
1	Câu lạc bộ	421	31.39
2	Nhóm tập có người hướng dẫn	568	42.36
3	Nhóm tập không có người hướng dẫn	281	20.95
4	Tự tập luyện	263	19.61

**Bảng 3. Thực trạng động cơ tập luyện thể dục thể thao giải trí của người cao tuổi
Thành phố Hà Nội (n=1341)**

TT	Nội dung	Số lượng		Thứ hạng
		m _i	%	
1	Cải thiện và duy trì sức khỏe thể chất	568	42.36	1
2	Phòng ngừa và hỗ trợ điều trị bệnh mạn tính	423	31.54	4
3	Tăng cường sức khỏe tinh thần	527	39.30	3
4	Kéo dài tuổi thọ và làm chậm quá trình lão hóa	529	39.45	2
5	Duy trì sự linh hoạt và khả năng vận động	315	23.49	7
6	Tạo cơ hội giao lưu, kết nối cộng đồng	339	25.28	6
7	Giải trí, thư giãn, nâng cao chất lượng sống	411	30.65	5
8	Cảm giác được công nhận và tham gia xã hội tích cực	296	22.07	8
9	Thói quen từ thời trẻ duy trì đến tuổi già	158	11.78	11
10	Ảnh hưởng từ gia đình, cộng đồng hoặc truyền thông	209	15.59	9
11	Các nguyên nhân khác	195	14.54	10

3. Thực trạng động cơ tập luyện thể dục thể thao giải trí của người cao tuổi thành phố Hà Nội

Khảo sát thực trạng động cơ tập luyện TDTT giải trí của NCT TP Hà Nội được thực hiện thông qua phiếu hỏi với 1341 NCT có tham gia tập luyện TDTT giải trí. Kết quả khảo sát được trình bày tại bảng 3.

Qua bảng 3 cho thấy: Phần lớn động cơ tập luyện TDTT giải trí của NCT trong nhóm đối tượng khảo sát là các động cơ tích cực và bền vững như: cải thiện và duy trì sức khỏe thể chất; kéo dài tuổi thọ và làm chậm quá trình lão hóa; tăng cường sức khỏe tinh thần hay phòng ngừa và hỗ trợ điều trị bệnh mạn tính... điều này giải thích lý do số NCT tập luyện TDTT giải trí thường xuyên trong số NCT tập luyện TDTT giải trí được khảo sát lên tới 1125/1341 người, chiếm 83.89% (bảng 1). Các động cơ tập luyện không bền vững có tỷ lệ ít hơn rất nhiều và tập trung vào các động cơ chính như: ảnh hưởng từ gia đình, cộng đồng hoặc truyền thông; cảm giác được công nhận và tham gia xã hội tích cực...

đây là các động cơ liên quan tới yếu tố xã hội và tâm lý. Kết quả này phản ánh nhận thức tích cực và mục tiêu rõ ràng trong việc tập luyện TDTT của NCT.

4. Thực trạng nguyên nhân không tham gia tập luyện TDTT giải trí của người cao tuổi TP Hà Nội

Tiến hành khảo sát thực trạng nguyên nhân không tham gia tập luyện TDTT giải trí của NCT TP Hà Nội thông qua khảo sát bằng phiếu hỏi với 1159 NCT không tham gia tập luyện TDTT giải trí. Kết quả khảo sát được trình bày tại bảng 4.

Qua bảng 4 cho thấy: Các nguyên nhân phổ biến khiến NCT TP Hà Nội không tham gia tập luyện TDTT giải trí là thiếu thời gian do bận việc gia đình; lo sợ chấn thương, té ngã; do sức khỏe yếu hoặc có bệnh lý nền hay thiếu động lực nội tại, không có mục tiêu rõ ràng... Một số nguyên nhân khác như không gian tập luyện hạn chế, thói quen sinh hoạt tĩnh tại kéo dài, thiếu kiến thức/kỹ năng tập luyện hay không có người đồng hành cũng ảnh hưởng đáng kể. Các nguyên nhân tập trung nhiều ở điều kiện tập luyện và các yếu tố tâm lý. Điều này cho thấy,

Bảng 4. Thực trạng các nguyên nhân không tham gia tập luyện TDDT giải trí của người cao tuổi TP Hà Nội (n=1159)

TT	Nội dung	Kết quả		Thứ hạng
		m _i	%	
1	Sức khỏe yếu hoặc có bệnh lý nền	416	35.89	3
2	Thiếu thời gian do bận chăm cháu, việc gia đình	458	39.52	1
3	Không gian tập luyện hạn chế	321	27.70	5
4	Điều kiện tập luyện không thuận lợi	122	10.53	11
5	Thói quen sinh hoạt tĩnh tại kéo dài	250	21.57	8
6	Thiếu động lực nội tại, không có mục tiêu rõ ràng	361	31.15	4
7	Thiếu kiến thức hoặc kỹ năng tập luyện đúng cách	253	21.83	7
8	Lo sợ chấn thương, té ngã, ảnh hưởng tới sức khỏe	458	39.52	1
9	Không có người đồng hành, hướng dẫn	269	23.21	6
10	Không thích tập luyện TDDT	153	13.20	9
11	Các nguyên nhân khác	135	11.65	10

việc nâng cao nhận thức, cải thiện điều kiện tập luyện, cung cấp kiến thức và xây dựng môi trường tập luyện thân thiện là rất cần thiết để khuyến khích NCT tham gia hoạt động TDDT nhiều hơn, từ đó góp phần nâng cao chất lượng cuộc sống và sức khỏe toàn diện cho họ.

KẾT LUẬN

Kết quả khảo sát thực trạng tập luyện TDDT giải trí của NCT TP Hà Nội cho thấy: NCT TP Hà Nội tập luyện TDDT giải trí với tỷ lệ cao, nội dung tập luyện đa dạng, hình thức chủ yếu là tập luyện theo nhóm có người hướng dẫn và trong các câu lạc bộ; NCT tập luyện chủ yếu với các động cơ tích cực bền vững; Nguyên nhân chính khiến NCT không tham gia tập luyện TDDT giải trí chủ yếu thuộc về điều kiện tập luyện và các yếu tố tâm lý.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Văn Châu (2017), *Thể thao cho mọi người - Cơ sở lý luận và thực tiễn*, Nxb TDDT, Hà Nội.

2. Nguyễn Đức Dũng (2021), “Nghiên cứu hiệu quả của bài tập Hatha Yoga đối với sức khỏe người cao tuổi nữ tại Thành phố Hà Nội”, *Luận án tiến sĩ Giáo dục học*, Việt Khoa học TDDT, Hà Nội.

3. Vũ Thành Long (2020), “Ứng dụng giải pháp tập luyện duy trì và nâng cao sức khỏe người cao tuổi tại CLB sức khỏe ngoài trời quận Hai Bà Trưng, Hà Nội”, *Luận án tiến sĩ Giáo dục học*, Trường Đại học TDDT Bắc Ninh.

4. Ngô Thị Như Thơ (2020), “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*, Trường Đại học TDDT Bắc Ninh.

5. World Health Organization (2018), *Global Action Plan on Physical Activity 2018–2030: More Active People for a Healthier World*, Geneva: WHO.

1. Ban biên tập

Báo chí cách mạng Việt Nam

LÝ LUẬN VÀ THỰC TIỄN THỂ DỤC THỂ THAO

4. Trương Quốc Uyên

Bác Hồ trực tiếp động viên cán bộ và chiến sĩ rèn luyện thân thể

6. Trần Đức Thọ

Quan tâm tổ chức hoạt động thể dục thể thao cho trẻ em khuyết tật

8. Trần Thủy

Tầm nhìn quy hoạch định hướng phát triển du lịch thể thao tại Quảng Bình

BÀI BÁO KHOA HỌC

13. Nguyễn Văn Phúc; Đào Thị Tú Anh

Đề xuất mô hình giảm thiểu rủi ro thiên tai trong hoạt động Thể dục thể thao ở Việt Nam

16. Mai Thị Bích Ngọc; Trần Huyền Trang

Thực trạng công tác truyền thông thương hiệu Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh trên các kênh mạng xã hội

21. Đinh Thị Uyên

Khảo sát thực trạng tập luyện thể dục thể thao giải trí của người cao tuổi Thành phố Hà Nội

26. Phùng Thế Lập; Khuất Thị Hương

Giải pháp nâng cao chất lượng công tác Giáo dục thể chất cho sinh viên Trường Đại học FPT

30. Phan Thành Lễ

Lựa chọn và ứng dụng trò chơi vận động nhằm nâng cao hiệu quả học tập môn giáo dục thể chất của học sinh Trường Trung học thực hành – Trường Đại học Sư phạm Thành phố Hồ Chí Minh

36. Trương Thị Ngọc Hà; Nguyễn Thị Hiền

Thực trạng chương trình, phương pháp và phương tiện rèn luyện thể lực trong huấn luyện chính khóa dành cho nữ học viên Học viện Quân Y

42. Trần Quang Chí

Thực trạng kết quả học tập môn Giáo dục thể chất và năng lực thể chất của sinh viên Trường Đại học Giao thông vận tải

48. Vũ Hoàng Sơn

Lựa chọn bài tập nâng cao tốc độ di chuyển của nam sinh viên Câu lạc bộ Cầu lông Trường Đại học Công nghệ Thông tin và Truyền thông – Đại học Thái Nguyên

52. Đỗ Ngọc Cương; Lê Văn Giang

Thực trạng hoạt động dạy học môn Giáo dục thể chất cho học sinh Trung học phổ thông tại thành phố Phổ Yên, tỉnh Thái Nguyên

56. Huỳnh Việt Nam; Phạm Quang Thảo; Phạm Tuấn Hùng

Đánh giá mức độ hoạt động thể chất của sinh viên chuyên ngành Bóng đá tại Trường Đại học Thể dục thể thao Đà Nẵng thông qua chỉ số MET

61. Nguyễn Đức Thành; Nguyễn Thị Tô Lan

Hiệu quả phát triển thể lực và tình trạng sức khỏe thể chất, sức khỏe tinh thần của sinh viên tham gia câu lạc bộ thể dục thể thao ngoại khóa tại Trường Đại học Sư phạm kỹ thuật Thành phố Hồ Chí Minh

68. Nguyễn Văn Tạng; Đào Chánh Thức

Đánh giá mức độ nhận thức, hành vi ăn uống và sự chênh lệch năng lượng ở sinh viên chuyên ngành Thể dục thể thao: hướng tới thiết kế chế độ dinh dưỡng tối ưu tại Trường Đại học Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh

TIN TỨC - SỰ KIỆN VÀ NHÂN VẬT

77. Nguyễn Phương Thảo

Bài tập tạ tay cho nữ

80. Thể lệ viết và gửi bài.

1. Editorial board

Vietnamese revolutionary press

THEORY AND PRACTICE OF SPORTS

4. Truong Quoc Uyen

Uncle Ho directly encouraged cadres and soldiers to exercise

6. Tran Duc Tho

Pay attention to organizing sports activities for disabled children

8. Tran Thuy

Vision of planning and development orientation of sports tourism in Quang Binh

ARTICLES

13. Nguyen Van Phuc; Dao Thi Tu Anh

Proposing a model to reduce natural disaster risks in sports activities in Vietnam

16. Mai Thi Bich Ngoc; Tran Huyen Trang

Current status of brand communication work of Bac Ninh Sport University on social media channels

21. Dinh Thi Uyen

Survey on the current status of physical exercise and recreation of the elderly in Hanoi City

26. Phung The Lap; Khuat Thi Huong

Solutions to improve the quality of Physical Education for students at FPT University

30. Phan Thanh Le

Selecting and applying physical education games to improve the learning efficiency of physical education for students of Practical High School - Ho Chi Minh City University of Education

36. Truong Thi Ngoc Ha; Nguyen Thi Hien

Current status of physical training programs, methods and means in official training

42. Tran Quang Chi

Current status of learning outcomes of Physical Education and physical capacity of students at the University of Transport and Communication

48. Vu Hoang Son

Selecting exercises to improve movement speed for male students of the Badminton Club of the University of Information and Communications Technology - Thai Nguyen University

52. Do Ngoc Cuong; Le Van Giang

Current status of Physical Education activities for high school students in Pho Yen City, Thai Nguyen Province

56. Huynh Viet Nam; Pham Quang Thao; Pham Tuan Hung

Assessment of physical activity level of students majoring in Football at Da Nang Sport University through met index

61. Nguyen Duc Thanh; Nguyen Thi To Lan

The effectiveness of physical development and physical and mental health status of students participating in extracurricular sports clubs at Ho Chi Minh City University of Technology and Education

68. Nguyen Van Tang; Dao Chanh Thuc

Assessment of Awareness, Eating Behavior and Energy Gap in Physical Education and Sports Students: Towards Designing Optimal Nutrition Regimes at University of Sport Ho Chi Minh city

NEWS - EVENTS AND PEOPLE

77. Nguyen Phuong Thao

Dumbbell exercises for women

80. Rules of writing and posting.



Tạp chí KHOA HỌC

ĐÀO TẠO VÀ HUẤN LUYỆN THỂ THAO

JOURNAL OF SCIENTIFIC TRAINING AND SPORTS COACHING

Ministry of Culture, Sports and Tourism - Bac Ninh Sport University

Trường Đại học Thể dục Thể thao Bắc Ninh - Bộ Văn hoá, Thể thao và Du lịch

ISSN 1859-4417

**Số 3 -2025
(85)**

