

THỰC TRẠNG HOẠT ĐỘNG TẬP LUYỆN CỦA NỮ NGƯỜI CAO TUỔI TẠI CÂU LẠC BỘ SỨC KHỎE NGOÀI TRỜI QUẬN HAI BÀ TRƯNG, HÀ NỘI

Vũ Thành Long*

Tóm tắt:

Bằng phương pháp phỏng vấn, tọa đàm, so sánh thống kê đề tài đã đánh giá được thực trạng hoạt động tập luyện và mức độ đáp ứng nhu cầu của nữ người cao tuổi (NCT) đang sinh hoạt tại CLB sức khỏe ngoài trời Quận Hai Bà Trưng, Hà Nội. Kết quả nghiên cứu là cơ sở khoa học thực tiễn để đề xuất các giải pháp duy trì và nâng cao sức khỏe (NCSK) cho NCT trong tình hình hiện nay.

Từ khóa: Thực trạng tập luyện, nữ NCT, CLB sức khỏe ngoài trời Quận Hai Bà Trưng.

Situation of exercise practice of elderly women at outdoor health club in Hai Ba Trung district, Hanoi

Summary:

Through The method of interviews, seminars, statistical comparison, the topic has assessed the status of exercise practice and the level of meeting the demand of elderly women, who are joining in the Outdoor health club in Hai Ba Trung, Hanoi. The research results are a practical scientific basis to propose solutions to maintain and improve health for the elderly in the current situation

Keywords: Exercise status, elderly women, Outdoor health club in Hai Ba Trung district.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Tuổi thọ trung bình của con người ngày càng tăng, năm 2011, Việt Nam chính thức bước vào giai đoạn già hoá dân số [4]. Tuổi thọ tăng cao phản ánh những thành tựu to lớn của phát triển kinh tế - xã hội, trong đó có sự đóng góp của công tác bảo vệ, chăm sóc và NCSK nhân dân dưới sự lãnh đạo, chỉ đạo của Đảng và Nhà nước, sự tham gia tích cực của các ban, ngành, đoàn thể, sự nỗ lực tham gia thực hiện của nhân dân. Hiện tượng tăng dân số già đồng thời cũng là một thách thức cho xã hội, từ đó đã đặt ra nhiệm vụ cấp thiết cho toàn xã hội trong công tác bảo vệ, chăm sóc và NCSK NCT [1].

Lão hóa là một quá trình sinh học tự nhiên và là kết quả tương tác giữa cơ thể với môi trường. Lão hóa không thể ngăn chặn, nhưng có thể làm chậm quá trình đó nhờ vào sự nhận thức tích cực nhằm làm hạn chế các tác động bất lợi đối với sức khỏe, quan trọng nhất chính là tạo khả năng cho người dân tự biết kiểm soát và NCSK của mình, trong đó có việc thường xuyên tập luyện TDTT [3]. Tuy vậy, trong thực tiễn, các bài tập, các phương pháp, hình thức và nội

dung tập luyện thường được thực hiện theo hướng tự phát, chủ quan, thiếu sự hướng dẫn, chưa kiểm soát lượng vận động và chưa được đánh giá hiệu quả, do đó hiệu quả tập luyện không cao, thậm chí là cả hậu quả không mong muốn. Do vậy, kết quả đánh giá thực trạng hoạt động tập luyện sẽ là cơ sở khoa học thực tiễn quan trọng để đề xuất các giải pháp duy trì và NCSK cho NCT trong tình hình hiện nay.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Trong quá trình nghiên cứu chúng tôi sử dụng các phương pháp: phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn, tọa đàm và toán học thống kê.

Đối tượng phỏng vấn: 83 nữ hội viên đang tham gia tập luyện tại CLB.

Phương pháp tiếp cận trong đánh giá: Để đánh giá khoa học và khách quan hoạt động tập luyện của nữ NCT tại CLB, song hành với việc phân tích thực trạng hoạt động tập luyện theo các tiêu chí: mức độ tham gia và mục đích tham gia tập luyện, tổ chức tập luyện và nội dung tập luyện, thành tích đạt được, đề tài đồng thời so sánh với nhu cầu tập luyện, qua đó cho thấy rõ

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

hơn mức độ đáp ứng của thực trạng hoạt động với nhu cầu tập luyện của nữ NCT tại CLB.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Thực trạng hoạt động tập luyện của nữ người cao tuổi tại Câu lạc bộ sức khỏe ngoài trời Quận Hai Bà Trưng, Hà Nội

Khảo sát thực trạng hoạt động tập luyện của nữ NCT tại CLB sức khỏe ngoài trời Quận Hai Bà Trưng, Hà Nội được tiến hành trên cơ sở phỏng vấn trực tiếp và gián tiếp 83 hội viên đang tham gia tập luyện tại CLB theo các tiêu chí: Mức độ thường xuyên tập luyện; Mục đích

tham gia tập luyện; Tổ chức tập luyện; Nội dung tập luyện; Thành tích thi đấu và biểu diễn.

1.1. Thực trạng mức độ thường xuyên tập luyện

Kết quả phỏng vấn về mức độ thường xuyên tập luyện của nữ hội viên NCT tại CLB được tiến hành bằng phiếu hỏi và được xác định theo 3 mức căn cứ qui định tại Thông tư 01/2019/TT-BVHTTDL [2]. Số phiếu phát ra 83, số phiếu thu về hợp lệ là 70. Kết quả sau xử lý thống kê được trình bày tại bảng 1.

Bảng 1. Mức độ thường xuyên tập luyện của nữ người cao tuổi tại Câu lạc bộ sức khỏe ngoài trời Quận Hai Bà Trưng, Hà Nội (n = 70)

Nội dung phỏng vấn		Kết quả thống kê	
		m _i	%
Số buổi tập /tuần	Dưới 3 buổi	0	0
	3 buổi	57	81.4
	Trên 3 buổi	13	18.6
Thời gian tập /buổi	45 - 60 phút	50	71.5
	> 60 - 90 phút	20	28.5
	> 90 - 120 phút	1	1.4

Kết quả cho thấy 100% hội viên NCT tại CLB có số buổi tập luyện từ 3 buổi/tuần trở lên với thời lượng trên 60 phút/buổi.

Kết quả phỏng vấn trực tiếp cũng cho thấy, dưới sự quản lý và phối hợp tổ chức của Trung tâm VH-TT&TT, CLB đang tổ chức tập luyện chính thức cho NCT 3 buổi/tuần với thời lượng 60 phút/buổi. Vì vậy, thực tế tại CLB, 100% hội viên tham gia tập 3 buổi/tuần, tuy vậy, trong số đó có 13 hội viên (18.6%) tham gia tập thêm các nội dung khác dưới hình thức tự phát đã làm tăng số buổi tập trên tuần, đồng thời giảm tỷ lệ số NCT tập luyện 3 buổi/tuần xuống chỉ còn 81.4%. Căn cứ chuẩn đánh giá phong trào tập luyện [3], mức độ tập luyện được xem là thường xuyên, và theo lý thuyết huấn luyện, đã đảm bảo được một trong những điều kiện cần để có thể tạo nên hiệu quả NCSK cho người tập.

1.2. Mục đích tham gia tập luyện của người cao tuổi tại Câu lạc bộ

Mục đích xuất phát từ nhu cầu cuộc sống, mục đích có giá trị xác định và điều chỉnh hành vi trong cuộc sống. Với quan điểm: con người chỉ có thể hành động đúng khi nhận thức đúng, vì vậy, để tập luyện đạt hiệu quả thì mục đích phải được xác định đúng, có căn cứ khoa học để

tạo động lực và định hướng hoạt động.

Trên cơ sở tham khảo, phân tích các tài liệu chuyên môn và kết quả phỏng vấn trực tiếp các chuyên gia, các nhà chuyên môn trong lĩnh vực GDTC, đề tài đã lựa chọn được 09 tiêu chí phản ánh những mục đích cơ bản của việc tham gia tập luyện TDDT, phù hợp với nhu cầu cuộc sống và đặc điểm nhận thức của NCT. Từ kết quả này luận án tiến hành lập mẫu phiếu và điều tra khảo sát. Kết quả khảo sát sau xử lý thống kê được trình bày tại bảng 2

Bảng 2 cho thấy mục đích tập luyện của NCT tại CLB khá đa dạng. Trong đó các mục đích: tăng cường sức khỏe; phòng và hỗ trợ điều trị bệnh; giao lưu, gặp gỡ bạn bè; giảm stress; ăn, ngủ ngon hơn; kéo dài tuổi thọ và yêu thích TDDT được đa số hội viên lựa chọn (trên 80%). Đánh giá theo Tháp nhu cầu của Abraham Maslow, kết quả khảo sát cho thấy có 6/9 chỉ tiêu nêu trên phản ánh nhu cầu sinh lý căn bản. Kết quả này là phù hợp bởi các hội viên CLB đều tham gia với mục đích duy trì và NCSK. Điều này đã phản ánh nhận thức đúng đắn của các hội viên về tác dụng, vai trò, ý nghĩa của việc tập luyện TDDT thường xuyên đối với sức khỏe.

Cao hơn nữa, các chỉ tiêu phản ánh nhu cầu giao tiếp xã hội như: giao lưu, gặp gỡ bạn bè, yêu thích TDDT có trên 80% lựa chọn và nhu cầu thể hiện bản thân có 57,1% lựa chọn đã cho thấy các hội viên khi tham gia luyện tập không chỉ quan tâm tới việc NCSK, mà còn tìm thấy niềm vui, sự đam mê đối với TDDT và nhu cầu thể hiện bản thân qua các hoạt động thi đấu và biểu diễn. Đây là điều kiện thuận lợi cho việc tổ chức và triển khai mở rộng hoạt động tập luyện tại CLB.

Ngoài ra, giảm cân, giảm béo cũng nhận được 54,3% lựa chọn. Đây cũng là mục đích thiết thực của một bộ phận NCT, đồng thời kết quả khảo sát này cũng cho thấy số lượng hội viên NCT có cảm nhận cơ thể bị thừa cân còn cao.

1.3. Thực trạng tổ chức tập luyện

Thực trạng tổ chức tập luyện được tiến hành bằng phiếu hỏi và được xác định theo 3 hình thức tổ chức. Kết quả được trình bày tại bảng 3

Kết quả phỏng vấn cho thấy, tại thời điểm khảo sát, CLB đang tổ chức tập luyện chính thức 3 buổi/tuần theo 05 nội dung (05 môn thể thao) có sự tham gia của hướng dẫn viên. Do đó, 100% hội viên tham gia tập luyện dưới hình thức CLB và có hướng dẫn. Tuy vậy, qua phỏng vấn trực tiếp đã cho thấy có một số hội viên tham gia tập thêm các nội dung khác dưới hình thức tự phát, theo nhóm..., vì vậy kết quả thu được đã thể hiện chỉ có 81.4% tập luyện có giáo viên hướng dẫn.

Bảng 2. Thực trạng mục đích tham gia tập luyện của người cao tuổi tại Câu lạc bộ sức khỏe ngoài trời Quận Hai Bà Trưng, Hà Nội (n = 70)

TT	Tiêu chí đánh giá	Kết quả thống kê	
		m _i	%
1	Tăng cường sức khỏe	70	100
2	Phòng và hỗ trợ điều trị bệnh	68	97.1
3	Giao lưu, gặp gỡ bạn bè	60	85.7
4	Giảm stress	65	92.9
5	Ăn, ngủ ngon hơn	66	94.3
6	Kéo dài tuổi thọ	69	98.6
7	Yêu thích TDDT	57	81.4
8	Thể hiện bản thân	40	57.1
9	Giảm cân, giảm béo	38	54.3
10	Lý do khác	15	21.4

Bảng 3. Thực trạng tổ chức tập luyện cho người cao tuổi tại Câu lạc bộ sức khỏe ngoài trời Quận Hai Bà Trưng, Hà Nội (n = 70)

Nội dung phỏng vấn		Kết quả thống kê	
		m _i	%
Hình thức tập luyện	TD buổi sáng	18	25.70
	Nhóm	9	12.90
	CLB	70	100.00
	Tự tập	13	18.60
Hình thức tổ chức	Có hướng dẫn viên	57	81.40
	Tự phát	0	0.00
	Kết hợp cả 2 hình thức trên	13	18.60
Thời điểm tập trong ngày	5h - 7h	50	71.50
	15h - 18h	20	28.50
	Sau 18h	4	5.70

1.4. Thực trạng nội dung tập luyện

Nội dung tập luyện là một trong các yếu tố tác động quan trọng và có tính quyết định tới hiệu quả tập luyện. Nội dung tập luyện phù hợp với đặc điểm thể chất, nhu cầu và sở thích của người tập có tác dụng nâng cao tính tích cực tự giác của người tập, phát huy tối đa hiệu quả của việc tập luyện.

Phòng vấn được tiến hành bằng phiếu hỏi và được khảo sát theo 12 nội dung (môn thể thao). Đây là các môn thể thao được xác định là phù hợp với sức khỏe NCT, phù hợp với điều kiện thực tiễn và đang được triển khai khá rộng rãi tại Việt Nam. Kết quả khảo sát được trình bày tại bảng 4.

Bảng 4. Thực trạng nội dung tập luyện của người cao tuổi tại Câu lạc bộ sức khỏe ngoài trời Quận Hai Bà Trưng, Hà Nội (n = 70)

TT	Nội dung tập luyện	Kết quả thống kê	
		m _i	%
1	Thái cực quyền (TDDS)	30	42.90
2	Yoga	0	0.00
3	Bóng chuyền hơi	20	28.60
4	Cầu lông	5	7.10
5	Bóng cửa	20	28.60
6	Song quạt mộc lan (TDDS)	30	42.90
7	Bóng bàn	5	7.10
8	Đi bộ định lượng	15	21.40
9	Bơi lội	10	14.30
10	Gym	0	0.00
11	Ba La trùy (TDDS)	30	42.90
12	Thể dục với câu (TDDS)	30	42.90
14	Môn thể thao khác	5	7.10

Kết quả phỏng vấn trực tiếp đã cho thấy, thời điểm khảo sát, CLB tổ chức tập luyện chính thức 03 buổi/tuần dưới hình thức 05 CLB thành viên theo các nội dung: CLB Thể dục dưỡng sinh (Ba La trùy, Thái cực quyền, Song quạt mộc lan, Thể dục với câu), CLB Bóng chuyền hơi, CLB Bóng cửa, CLB Bóng bàn, CLB Bơi lội. Vì vậy, kết quả phỏng vấn gián tiếp trên bảng 4 cho thấy số lượng NCT tham gia ở các nội dung này khá đông, tuy nhiên số lượng có sự phân tán giữa các môn. Kết hợp với kết quả phỏng vấn trực tiếp đã chỉ rõ, tuy nội dung tập luyện chưa đáp ứng được hết nhu cầu của NCT, nhưng CLB cũng đã lựa chọn và đưa vào tập luyện các môn thể thao phù hợp với đặc điểm thể chất và nhu cầu của NCT, và phù hợp với điều kiện CSVC hiện có của Trung tâm.

1.5. Thành tích đạt được qua thi đấu và biểu diễn của Câu lạc bộ

Trong thể thao, thành tích không chỉ phản ánh hiệu quả, chất lượng hoạt động tập luyện mà còn là động lực thúc đẩy, nâng cao tính tự giác

tích cực, nâng cao hiệu quả tâm lý, góp phần NCSK NCT qua tập luyện. Bằng phương pháp thống kê từ tư liệu lưu trữ tại Trung tâm VH-TT&TT đề tài đã tổng hợp thành tích thi đấu của CLB qua 5 năm gần nhất. Kết quả khảo sát được trình bày tại bảng 5.

Thành tích đạt được trong 5 năm gần đây đã phản ánh sự nỗ lực của các thành viên NCT của CLB, đồng thời cũng cho thấy sự phát triển bền vững của phong trào tập luyện trong các năm qua. Đây là những điểm thuận lợi cho việc mở rộng nội dung, phát triển phong trào tập luyện cho NCT của Quận.

2. Thực trạng và nhu cầu tham gia tập luyện của người cao tuổi tại Câu lạc bộ 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.

Nhằm mục đích xác định cơ sở thực tiễn cho việc lựa chọn nội dung giải pháp, xây dựng chương trình tập luyện duy trì và NCSK cho NCT một cách khoa học theo hướng đáp ứng nhu cầu người tập, thông qua tham khảo tài liệu chuyên môn, thông qua kết quả tọa đàm và quan

sát thực tiễn, chúng tôi bước đầu đã lựa chọn các nội dung và tiến hành phỏng vấn các hội viên CLB. Đồng thời, để làm rõ sự khác biệt giữa thực trạng và nhu cầu, đề tài kiểm định kết quả phỏng vấn theo tham số χ^2 . Kết quả được trình bày tại bảng 6.

Bảng 5. Thành tích thi đấu và biểu diễn của Câu lạc bộ sức khỏe ngoài trời Quận Hai Bà Trưng, Hà Nội giai đoạn 2014 - 2018

TT	Năm Môn TT	2014	2015	2016	2017	2018
1	Bơi	1V, 1B	1B, 4Đ	1V, 2Đ	1V, 1B, 2Đ	3V, 5Đ
2	Bóng bàn	3V, 2Đ	1V, 4B, 1Đ	2V, 2B, 3Đ	2V, 2B, 2Đ	1B, 4Đ
3	TD dưỡng sinh	3Đ	1V, 2B, 1Đ	1V, 3Đ	1V, 3Đ	1V, 1B, 1Đ
4	Bóng chuyền hơi	1Đ		1B	1Đ	1Đ
5	Bóng cưỡi		1Đ		1B	

Ghi chú : V - vàng, B - bạc, Đ - đồng

Bảng 6. Thực trạng và nhu cầu tham gia tập luyện của người cao tuổi tại Câu lạc bộ sức khỏe ngoài trời Quận Hai Bà Trưng, Hà Nội (n = 70)

Nội dung phỏng vấn		Thực trạng		Nhu cầu		So sánh	
		m _i	%	m _i	%	χ^2	P
Hình thức tập luyện	TD buổi sáng	18	25.70	4	5.70	4.52	<0.05
	Nhóm	9	12.90	22	31.40		
	CLB	70	100.00	32	45.70		
	Tự tập	13	18.60	12	17.10		
Hình thức tổ chức	Có hướng dẫn viên	57	81.40	55	78.60	77.5	>0.01
	Tự phát	0	0.00	0	0.00		
	Kết hợp	13	18.60	15	21.40		
Nội dung (môn TT) tập luyện	TD dưỡng sinh	30	42.90	32	45.70	4.63	<0.01
	Yoga	0	0.00	30	42.90		
	Đi bộ định lượng	15	21.40	19	27.10		
	Võ dưỡng sinh	0	0.00	3	4.30		
	Bóng chuyền hơi	20	28.60	16	22.90		
	Bóng cưỡi	20	28.60	18	25.70		
	Bóng bàn	5	7.10	5	7.10		
	Bơi lội	10	14.30	8	11.40		
	Cờ vua	4	5.70	1	1.40		
	Khác	5	7.10	0	0.00		
Thời gian tập/tuần	Dưới 3 buổi	0	0.00	0	0.00	8.75	<0.01
	3 buổi	57	81.40	2	2.90		
	Trên 3 buổi	13	18.60	65	96.10		
Thời gian tập/buổi	45 - 60 phút	50	71.50	12	17.10	7.48	<0.01
	> 60-90 phút	20	28.50	58	82.90		
	> 90-120 phút	1	1.40	0	0.00		
Thời điểm tập trong ngày	5h - 7h	50	71.50	9	12.90	4.84	<0.01
	15h - 18h	20	28.50	61	87.10		
	Sau 18h	4	5.70	0	0.00		

Giữa thực trạng và nhu cầu tham gia tập luyện của 70 hội viên CLB NCT ở hầu hết 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 ($P < 0.05 - 0.01$), ngoại trừ nội dung về hình thức tổ chức không có sự khác biệt. Điều này đã đặt ra nhiệm vụ khi lựa chọn nội dung và xây dựng chương trình tập luyện cần quan tâm đến nhu cầu của NCT.

Về hình thức tập luyện: 02 hình thức được đa số lựa chọn (nhóm và CLB), chiếm tới 77.1%. 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 cho việc tổ chức tập luyện có người hướng dẫn (78.6% lựa chọn). Như vậy, nếu tổ chức tập luyện dưới 02 hình thức này sẽ đáp ứng được nhu cầu giao lưu của NCT.

Về nội dung mong muốn (không giới hạn lựa chọn): TDDs 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 định lượng, Bóng chuyền hơi, Bóng cựa cũng nhận được nhiều lựa chọn do đây là các môn thể thao dễ tổ chức, chi phí thấp, phù hợp với sức khỏe NCT. Kết quả lựa chọn các nội dung yêu thích (nhu cầu) vừa có sự tương đồng với thực trạng tập luyện, nhưng cũng có sự khác biệt. Cụ thể, Yoga nhận được sự lựa chọn cao (42.9%), Đi bộ định lượng cũng được 27.1% lựa chọn, nhưng cả 02 hình thức tập luyện này đều chưa được tổ chức tập luyện tại CLB. Có thể nói, đây là những hình thức tập luyện có nhiều ưu điểm đối với NCT đã được các nhà khoa học nghiên cứu và khuyến cáo ưu tiên lựa chọn khi tổ chức tập luyện với mục đích duy trì và NCSK cho NCT.

Thời gian mong muốn được tập luyện có sự lựa chọn khá tập trung: 96.1% lựa chọn với >3 buổi/tuần và 82.9% lựa chọn 60-90 phút/buổi. Thời điểm tập luyện trong ngày, từ 15h-18h, nhận được 87.1% lựa chọn. Đây là nội dung có sự khác biệt lớn giữa nhu cầu với thực trạng rất cần được quan tâm.

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, đồng thời kết quả so sánh cũng chỉ ra những khác biệt giữa thực trạng và nhu cầu về nội dung tập luyện, về thời điểm tập luyện và thời gian tập luyện. Đây là cơ

sở thực tiễn quan trọng cho việc lựa chọn và xây dựng giải pháp tập luyện nhằm duy trì và NCSK cho NCT tại CLB theo hướng đáp ứng nhu cầu của người tham gia tập luyện.

KẾT LUẬN

Thực trạng hoạt động tập luyện của nữ NCT tại CLB sức khỏe ngoài trời Quận Hai Bà Trưng, Hà Nội cho thấy: 100% NCT tập luyện 3 buổi/tuần với thời lượng 60 phút/buổi dưới hình thức CLB theo 05 nội dung: CLB Thể dục dưỡng sinh (Ba La trùy, Thái cực quyền, Song quạt mộc lan, Thể dục với cầu), CLB Bóng chuyền hơi, CLB Bóng cựa, CLB Bóng bàn, CLB Bơi lội có sự tham gia của hướng dẫn viên, tuy vậy, trong số đó có 13 hội viên (18.6%) tham gia tập thêm các nội dung khác dưới hình thức tự phát; Mục đích tập luyện của NCT tại CLB khá đa dạng, 6/9 chỉ tiêu phản ánh nhu cầu sinh lý căn bản nhận được sự lựa chọn trên 80%, các chỉ tiêu phản ánh nhu cầu giao tiếp xã hội và nhu cầu thể hiện bản thân có sự lựa chọn thấp hơn.

Kết quả so sánh đã chỉ ra những khác biệt giữa thực trạng và nhu cầu về nội dung tập luyện, về thời điểm tập luyện và thời gian tập luyện rất cần được quan tâm khi lựa chọn và xây dựng giải pháp tập luyện duy trì và NCSK cho NCT tại CLB.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Ban Chấp hành TW Đảng Cộng sản Việt Nam (2017), *Nghị quyết 20-NQ/TW ngày 25/10/2017 về Tăng cường công tác bảo vệ, chăm sóc, nâng cao sức khỏe nhân dân*, Nxb Chính trị quốc gia, Hà Nội.
2. Bộ VH, TT và DL (2019), *Thông tư 01/2019/TT-BVHTTDL Quy định về đánh giá phong trào thể dục, thể thao quần chúng*.
3. Bộ Y tế (2011), *Thông tư số 35/2011/TT-BYT Hướng dẫn thực hiện chăm sóc sức khỏe người cao tuổi*.
4. Tổng cục Thống kê (2009), *Kết quả Tổng điều tra Dân số và Nhà ở Việt Nam năm 2009*, Nxb Thống kê, Hà Nội.

(Bài nộp ngày 11/3/2021, phản biện ngày 12/4/2021, duyệt in ngày 20/8/2021)

LÝ LUẬN VÀ THỰC TIỄN THỂ DỤC THỂ THAO**4. Trương Quốc Uyên**

Giá trị của nền thể dục thể thao cách mạng
75 năm xây dựng và phát triển

7. Vũ Trọng Lợi

Du lịch với thể thao và Yoga

BÀI BÁO KHOA HỌC**11. Đặng Văn Dũng**

Dự báo ảnh hưởng của dân số, tăng trưởng kinh
tế và thời gian đến số lượng người khuyết tật ở Việt
Nam

**14. Đỗ Hữu Trường; Mai Thị Bích Ngọc;
Đào Văn Thắng**

Giải pháp phát triển nguồn lực để đáp ứng
phong trào thể dục thể thao quần chúng ở miền
núi

18. Phạm Thế Vượng

Quy trình ứng dụng công nghệ 3D trong
giảng dạy kỹ thuật cơ bản cho sinh viên chuyên
ngành Bóng chuyền, Khoa Giáo dục thể chất,
Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

20. Nguyễn Văn Phúc; Lê Thị Thanh Thủy

Thực trạng các yếu tố giáo dục thể chất nội
khóa ảnh hưởng tới phát triển thể lực của học
sinh Trung học cơ sở Tỉnh Bắc Ninh

26. Lê Thị Tuyết Thương; Phạm Văn Thắng

Lựa chọn và xây dựng giải pháp phát triển
phong trào tập luyện Bóng rổ ngoại khóa cho
học sinh Trường Trung học cơ sở Thụy Lâm,
Đông Anh, Hà Nội

29. Đỗ Đức Hùng

Thực trạng phát triển thể lực của nữ sinh
viên không chuyên Giáo dục thể chất Trường
Đại học Sư phạm Hà Nội 2

33. Nguyễn Hồng Đăng

Thực trạng và nguyên nhân hạn chế năng lực
sư phạm thực hành của sinh viên chuyên ngành
Karate Ngành Giáo dục thể chất, Trường Đại
học Thể dục thể thao Bắc Ninh

38. Bùi Trọng Duy

Thực trạng hoạt động thể dục thể thao ngoại
khóa của học sinh trung học phổ thông các
huyện miền núi tỉnh Bình Định

44. Nguyễn Thị Phương Oanh

Thực trạng và đề xuất biện pháp nâng cao
kỹ năng làm việc nhóm trong học tập môn Lý
luận và Phương pháp Giáo dục thể chất cho sinh
viên Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

48. Nguyễn Thành Long

Nguyên nhân những sai lầm thường mắc
trong giảng dạy kỹ thuật nhảy xa ưỡn thân cho
sinh viên chuyên ngành Điền kinh Ngành Huấn
luyện thể thao Trường Đại học Thể dục thể thao
Bắc Ninh

53. Vũ Thành Long

Thực trạng hoạt động tập luyện của nữ người
cao tuổi tại Câu lạc bộ Sức khỏe ngoài trời Quận
Hai Bà Trưng, Hà Nội

59. Nguyễn Bá Hòa

Thực trạng và nhu cầu tham gia thể dục thể
thao thích ứng của người khuyết tật ở Quận Cầu
Giấy, Thành phố Hà Nội

63. Trần Thủy

Giải pháp phát triển phong trào tập luyện
Bóng chuyền hơi cho người trung-cao tuổi
phường Nam Lý, Đồng Hới, Quảng Bình

**70. Đinh Thị Mai Anh; Võ Đình Độ; Lê
Trung Kiên**

Lựa chọn bài tập phát triển thể lực chung
cho nữ sinh viên năm thứ nhất Trường Cao đẳng
Thương mại Đà Nẵng

TIN TỨC - SỰ KIỆN VÀ NHÂN VẬT**74. Trung Đức**

Xây dựng và phát triển Trường Đại học Thể
dục thể thao Bắc Ninh giai đoạn đổi mới đất
nước (1986-1999)

76. Nhật Minh

Kế hoạch triển khai thực hiện Khung trình độ
Quốc gia Việt Nam đối với các trình độ của giáo
dục đại học giai đoạn 2020-2025 – góc nhìn từ
chuẩn đầu ra của bậc Đại học

78. Phạm Việt Hà

Tập luyện cơ bụng, hông và đùi trong thời
gian thực hiện giãn cách xã hội phòng dịch
Covid-19

80. Thể lệ viết và gửi bài.

THEORY AND PRACTICE OF SPORTS

4. Truong Quoc Uyen

The value of the 75-year revolutionary construction and development

7. Vu Trong Loi

Tourism associated with sports and yoga

ARTICLES

11. Dang Van Dung

Forecast impacts of population, economic growth and time on the quantity of people with disabilities in Vietnam

14. Do Huu Truong; Mai Thi Bich Ngoc; Dao Van Thang

Solutions for increasing resources in the development of public sports movement in mountainous areas

18. Pham The Vuong

The process of applying 3D technology in teaching basic techniques to students majoring in Volleyball, at the Faculty of Physical Education, Bac Ninh Sports University

20. Nguyen Van Phuc; Le Thi Thanh Thuy

The situation of inter-curricular physical education factors that impacts on physical development of secondary students in Bacninh province

26. Le Thi Tuyet Thuong; Pham Van Thang

Select and develop solutions in order to increase movement of student extracurricular basketball practice at Thuylam secondary school, Dong anh district, Hanoi

29. Do Duc Hung

Situation of fitness development of female students, who are not specialized in physical education at Hanoi pedagogical university 2

33. Nguyen Hong Dang

The situation and reasons of limited practical pedagogical proficiency of students majoring in Karate - Physical education at Bacninh sports university

38. Bui Trong Duy

Current status of high school students' extracurricular sports in the mountainous district of Binh Dinh province

44. Nguyen Thi Phuong Oanh

Situation and proposed measures to improve team working skills in learning Theory and Methodology of Physical education subject for students at Bacninh sports university

48. Nguyen Thanh Long

Causes of regular mistakes in teaching the hang style technique of long jumping for athlete-majoring students at Bacninh sports university

53. Vu Thanh Long

Situation of exercise practice of elderly women at outdoor health club in Hai Ba Trung district, Hanoi

59. Nguyen Ba Hoa

Situation and demand in participation in adaptive sports of people with disabilities in Cau giay district, Hanoi

63. Tran Thuy

Solutions to improve the efficiency of wallyball practicing for middle-aged and elderly people at Namly, Donghoi, Quang binh

70. Dinh Thi Mai Anh; Vo Dinh Do; Le Trung Kien

The situation of factors affecting the development of fitness of male freshmen of the University of Fire prevention and fighting

NEWS - EVENTS AND PEOPLE

74. Trung Duc

Developing Bacninh sports university in the period of country renovation (1986-1999)

76. Nhat Minh

Implementation plan for the implementation of the Vietnam National Qualifications Framework for higher education qualifications for the period 2020-2025 – a perspective from the university's output standards

78. Pham Viet Ha

Exercise the abs, butt and leg during Covid-19 social distancing period.

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 4-2021
(65)

