

# GIẢI PHÁP NÂNG CAO NHẬN THỨC VỀ TÁC DỤNG CỦA TẬP LUYỆN THỂ DỤC THỂ THAO CHO NGƯỜI CAO TUỔI CÂU LẠC BỘ SỨC KHỎE NGOÀI TRỜI QUẬN HAI BÀ TRƯNG HÀ NỘI

Vũ Thành Long\*

## Tóm tắt:

Nhận thức là sự phản ánh hiện thực khách quan trong ý thức của con người. 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, tích cực và bền vững. Trên cơ sở lý luận và thực tiễn, chúng tôi đã lựa chọn nội dung, xây dựng được kế hoạch và tổ chức thực nghiệm giải pháp nâng cao nhận thức về tác dụng của tập luyện TDTT thường xuyên, lợi ích của Yoga và Đi bộ định lượng, góp phần nâng cao hiệu quả tập luyện cho NCT tại CLB sức khỏe ngoài trời Quận Hai Bà Trưng Hà Nội.

**Từ khóa:** Nhận thức, tác dụng tập luyện TDTT, người cao tuổi, CLB sức khỏe ngoài trời, Hà Nội.

## Solutions to raise awareness about the effects of physical training and sports for elderly people in outdoor health club in Hai Ba Trung District, Hanoi

### Summary:

Perception is an objective reflection of reality in human consciousness. Proper awareness is the basis of the internal demand that appears and is the basis for identifying motivation, developing a plan to participate in training in a scientific, positive and sustainable manner. Basing on theoretical and practical basis, the topic has selected the content, developed a plan and organized an experiment to raise awareness about effects of regular physical training and exercise, benefits of Yoga and Quantitative Walking; therefore, contributing to improving the exercise efficiency for the elderly in the outdoor health club in Hai Ba Trung District, Hanoi.

**Keywords:** Awareness, effects of physical training, the elderly, outdoor health club, Hanoi.

## 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. Nhận thức cảm tính (hay trực quan sinh động) là giai đoạn đầu tiên của quá trình nhận thức bằng các giác quan để tác động vào sự vật nhằm nắm bắt sự vật ấy, được thể hiện qua các hình thức như cảm giác, tri giác và biểu tượng. Hạn chế của nó là chưa khẳng định được những mặt, những mối liên hệ bản chất, tất yếu bên trong của sự vật. Để khắc phục, nhận thức phải vươn lên giai đoạn cao hơn, giai đoạn lý tính. Nhận thức lý tính (hay tư duy trừu tượng) là giai đoạn phản ánh gián tiếp trừu tượng, khái quát sự vật,

được thể hiện qua các hình thức như khái niệm, phán đoán, suy luận.

Nhận thức là thành phần không thể thiếu trong sự phát triển của con người, 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 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, tích cực và bền vững.

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

Kết quả khảo sát thực trạng nhận thức của người cao tuổi (NCT) tại Câu lạc bộ (CLB) sức khỏe ngoài trời đã cho thấy, trong khi các tiêu chí phản ánh những nhận thức cảm tính đã nhận được sự lựa chọn của phần đông NCT thì các nhận thức lý tính còn có những giới hạn. Vì vậy, lựa chọn giải pháp nâng cao nhận thức của NCT, đặc biệt là nhận thức lý tính, nhằm nâng cao tính tự giác tích cực và hiệu quả tập luyện là vấn đề có tính cấp thiết và tính thực tiễn cao.

### PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

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

### KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

#### 1. Lựa chọn nội dung và xây dựng kế hoạch thực nghiệm nâng cao nhận thức về tác dụng của tập luyện TDDT cho người cao tuổi tại Câu lạc bộ

Theo quan điểm triết học Mác-Lênin, nhận thức được định nghĩa là quá trình phản ánh biện chứng hiện thực khách quan vào trong bộ óc của con người, có tính tích cực, năng động, sáng tạo, trên cơ sở thực tiễn.

Theo quan điểm của phép tư duy biện chứng, con đường nhận thức được thực hiện qua các giai đoạn từ đơn giản đến phức tạp, từ thấp đến cao, từ cụ thể đến trừu tượng, từ hình thức bên ngoài (nhận thức cảm tính) đến bản chất bên trong (nhận thức lý tính). Trong hoạt động tập luyện, nhận thức đúng đắn là cơ sở làm xuất hiện nhu cầu và là căn cứ để xác định động cơ, giúp người tập tham gia một cách tích cực và tự giác, xây dựng kế hoạch tập luyện khoa học, từ đó nâng cao được hiệu quả tập luyện.

Xuất phát từ kết quả đánh giá thực trạng nhận thức của NCT tại CLB về tác dụng của tập luyện TDDT thường xuyên, lợi ích của Yoga và Đi bộ định lượng tới cơ thể người tập còn hạn chế, đặc biệt là các nhận thức lý tính. Đồng thời, kết quả tọa đàm với cán bộ của Trung tâm Văn hóa - Thông tin và Thể thao Quận và NCT đã bổ sung thông tin cho thấy, trong quá trình tổ chức tập luyện CLB không tiến hành bất kỳ một hình thức kiểm tra nào để đánh giá hiệu quả tác động do tập luyện mang lại, hơn thế nữa, Yoga và Đi bộ định lượng chưa được tổ chức tập luyện cho

NCT. Như vậy, xét trên cơ sở lý luận thì đây chính là nguyên nhân làm hạn chế nhận thức, đặc biệt là các nhận thức lý tính của NCT tập luyện tại CLB.

Từ kết quả nghiên cứu cơ sở lý luận và cơ sở thực tiễn, để nâng cao nhận thức của NCT về tác dụng của luyện tập TDDT thường xuyên, lợi ích của Yoga và Đi bộ định lượng tới cơ thể người tập chúng tôi đã đề xuất nội dung của giải pháp và tổ chức tọa đàm với 25 chuyên gia. Kết quả đã xác định được 2 nội dung:

- Lựa chọn các test, các tiêu chí và tiến hành tổ chức kiểm tra sức khỏe cho NCT. Đề tài sử dụng ngay chính 6 nội dung với 25 tiêu chí đã được lựa chọn để đánh giá trạng thái sức khỏe của NCT làm nội dung hướng dẫn, bổ sung kiến thức nhằm nâng cao nhận thức về tác dụng của tập luyện TDDT thường xuyên, lợi ích của Yoga và Đi bộ định lượng tới cơ thể người tập.

- Tiến hành tọa đàm giữa chuyên gia và NCT nhằm truyền tải kết quả kiểm tra, đồng thời phân tích các lợi ích của tập luyện mang lại thông qua ý nghĩa của từng tiêu chí, so sánh sự biến đổi các kết quả kiểm tra để làm rõ hiệu quả tác động mang lại qua các đợt kiểm tra.

Song hành với việc triển khai tập luyện Yoga và Đi bộ định lượng, chúng tôi đã tổ chức kiểm tra, đánh giá trạng thái sức khỏe NCT tham gia thực nghiệm (TN) theo 6 nội dung với 25 tiêu chí đánh giá trạng thái sức khỏe của NCT tại 04 thời điểm: trước TN và sau khi kết thúc mỗi giai đoạn TN.

Với 04 lượt kết quả kiểm tra thu được tiến hành 04 buổi tọa đàm với NCT:

*Tọa đàm lần 1.* Tổ chức khi có kết quả kiểm tra thời điểm trước TN. Các nội dung triển khai:

- Gửi tới NCT tài liệu đã soạn thảo về mục đích, giá trị thông tin (hay ý nghĩa) đánh giá về trạng thái sức khỏe của từng test, từng tiêu chí.

- Phân tích ý nghĩa, giá trị tham chiếu của từng test, từng tiêu chí trong việc đánh giá trạng thái sức khỏe của NCT.

- Hướng dẫn NCT đọc kết quả kiểm tra, so sánh với giá trị tham chiếu và đưa ra nhận xét.

*Tọa đàm lần 2,3,4.* Được tổ chức khi có kết quả kiểm tra sau mỗi giai đoạn TN. Các nội dung triển khai:

- Gửi tới NCT kết quả kiểm tra cá nhân mới.



**Việc tập luyện Yoga thường xuyên rất tốt cho sức khỏe của người cao tuổi**

- Yêu cầu NCT đọc kết quả kiểm tra, so sánh với giá trị tham chiếu và so sánh với kết quả kiểm tra các lần trước đó để đưa ra nhận xét về tình trạng sức khỏe hiện đạt được và xu hướng biến đổi.

Việc phân tích, so sánh sẽ giúp người NCT tự nhận thức được tình trạng sức khỏe, phán đoán, suy luận về sự biến đổi tình trạng sức khỏe bản thân qua quá trình tập luyện. Đây chính là bản chất của nhận thức lý tính và cũng là mục đích của giải pháp nâng cao nhận thức cho NCT tham

gia thực nghiệm tại CLB về tác dụng của tập luyện TDTT thường xuyên, lợi ích của Yoga và Đi bộ định lượng tới cơ thể người tập.

**2. Kết quả kiểm tra đánh giá nhận thức của NCT về tác dụng tập luyện thể dục thể thao sau thực nghiệm**

Kiểm tra nhận thức được tiến hành dưới hình thức phỏng vấn 30 NCT tham gia TN theo 03 nội dung (tập luyện TDTT thường xuyên, lợi ích của Yoga và Đi bộ định lượng) với các tiêu chí đã được lựa chọn khi đánh giá thực trạng. Do trước TN kết quả so sánh giữa 2 nhóm có sự tương đồng cao, đồng nghĩa là nhận thức của 2

nhóm (nhóm tập Yoga và nhóm tập Yoga kết hợp Đi bộ định lượng) không có sự khác biệt, hơn thế, quá trình TN đều ứng dụng chung giải pháp nâng cao nhận thức cho cả 2 nhóm, vì vậy sau TN chúng tôi không so sánh kết quả phỏng vấn giữa 2 nhóm mà phân tích gộp kết quả của cả 2 nhóm ở 2 thời điểm trước và sau TN để xác định hiệu quả tác động của giải pháp nâng cao nhận thức đã xây dựng. Kết quả phỏng vấn được trình bày tại các bảng 1, 2 và 3.

**Bảng 1. Kết quả so sánh nhận thức của NCT về tác dụng của tập luyện TDTT thường xuyên thời điểm trước và sau thực nghiệm (nữ, n<sub>1</sub>+n<sub>2</sub> = 30)**

TT	Nội dung phỏng vấn	Trước TN		Sau TN		So sánh	
		m <sub>i</sub>	%	m <sub>i</sub>	%	χ <sup>2</sup>	P
1	Nâng cao năng lực vận động	30	100	30	100	0.238	<0.05
2	Cải thiện đặc điểm hình thái	29	96.70	30	100		
3	Kéo dài tuổi thọ	28	93.30	30	100		
4	Phòng và chữa bệnh	23	76.70	29	96.70		
5	Tăng đề kháng, năng lực thích ứng	17	56.70	28	93.30		
6	Cải thiện sức khỏe tinh thần	15	50.00	30	100		
7	Tốn kém, mất thời gian	0	0	0	0		

**Bảng 2. Nhận thức của NCT về lợi ích của Yoga đối với cơ thể người tập thời điểm trước và sau thực nghiệm (nữ, n<sub>1</sub>+n<sub>2</sub> = 30)**

TT	Nội dung phỏng vấn	Trước TN		Sau TN		So sánh	
		m <sub>i</sub>	%	m <sub>i</sub>	%	χ <sup>2</sup>	P
1	Phát triển cơ bắp	30	100	30	100	0.178	<0.05
2	Giúp máu lưu thông tốt hơn	29	96.70	30	100		
3	Giúp trái tim khỏe mạnh	28	93.30	30	100		
4	Tăng cường chức năng phổi	29	96.70	30	100		
5	Làm dịu nỗi đau	26	86.70	27	90.00		
6	Bảo vệ cột sống	24	80.00	28	93.30		
7	Cải thiện hệ thần kinh	23	76.70	27	90.00		
8	Giải phóng căng thẳng	22	73.30	28	93.30		
9	Ngăn ngừa thoái hóa khớp	19	63.30	20	66.70		
10	Giảm huyết áp	20	66.70	24	80.00		
11	Giảm lượng đường trong máu	15	50.00	17	56.70		
12	Tăng cường hệ miễn dịch	17	56.70	20	66.70		
13	Giúp xương chắc khỏe	17	56.70	30	100		
14	Hỗ trợ sự hồi phục	14	46.70	24	80.00		

**Bảng 3. Nhận thức của NCT về lợi ích của Đi bộ định lượng đối với cơ thể người tập thời điểm trước và sau thực nghiệm (nữ, n<sub>1</sub> = 15)**

TT	Nội dung phỏng vấn	Trước TN		Sau TN		So sánh	
		m <sub>i</sub>	%	m <sub>i</sub>	%	χ <sup>2</sup>	P
1	Phát triển cơ bắp	13	86.70	15	100	0.196	<0.05
2	Giúp máu lưu thông tốt hơn	12	80.00	15	100		
3	Giúp trái tim khỏe mạnh	10	66.70	15	100		
4	Tăng cường chức năng phổi	12	80.00	14	93.30		
5	Làm dịu nỗi đau	7	46.70	14	93.30		
6	Bảo vệ cột sống	5	33.30	12	80.00		
7	Cải thiện hệ thần kinh	5	33.30	13	86.70		
8	Giải phóng căng thẳng	6	40.00	14	93.30		
9	Ngăn ngừa thoái hóa khớp	4	26.70	11	73.50		
10	Giảm huyết áp	6	40.00	14	93.30		
11	Giảm lượng đường trong máu	3	20.00	10	66.70		
12	Tăng cường hệ miễn dịch	3	20.00	11	73.50		
13	Giúp xương chắc khỏe	4	26.70	15	100		
14	Hỗ trợ sự hồi phục	6	40.00	13	86.70		



**Đi bộ định lượng cũng là một trong những bài tập góp phần nâng cao sức khỏe cho người cao tuổi tại Thành phố Hà Nội**

Kết quả so sánh của cả 03 nội dung phản ánh nhận thức của NCT ở 2 thời điểm trước và sau TN được thể hiện trên các bảng không có mối quan hệ đủ chặt. Điều đó có nghĩa là kết quả kiểm tra của cả 02 nhóm sau TN đã có sự khác biệt đủ độ tin cậy thống kê ở thời điểm sau TN so với trước TN ( $p < 0.05$ ).

Thời điểm trước TN chỉ có các tiêu chí phản ánh nhận thức cảm tính (các tiêu chí 1,2,3,7 của bảng 1; các tiêu chí 1,2,3,4,5,6 của bảng 2, 3) nhận được sự lựa chọn cao, các tiêu chí còn lại chủ yếu của bảng 1,2,4 phản ánh nhận thức lý tính về tác dụng của luyện tập TDDT còn có sự hiểu biết hạn chế thì sau TN nhận thức của NCT đã được nâng lên rõ rệt, biểu hiện qua các tiêu chí nhận thức còn hạn chế ở thời điểm trước thực nghiệm đều đã nhận được sự lựa chọn cao hơn của NCT. Tuy vậy, trong số các tiêu chí phản ánh hiệu quả tác động cũng còn một số tiêu chí chưa nhận được sự lựa chọn cao như: tăng cường hệ miễn dịch, ngăn ngừa thoái hóa khớp, giảm lượng đường trong máu. Kết quả thu được phù hợp với qui luật nhận thức và thực tiễn khi triển khai giải pháp nâng cao nhận thức đề tài đã không lựa chọn và sử dụng các phương pháp, các test kiểm tra y học phản ánh hiệu quả của

các tác dụng này, vì vậy NCT chưa thể có được thông tin minh chứng cho hiệu quả tập luyện về các tác dụng này do tập luyện mang lại.

Kết quả thu được tuy chưa đạt được như mong muốn nhưng cũng đã phản ánh được hiệu quả của giải pháp nâng cao nhận thức cho NCT tham gia tập luyện.

### **KẾT LUẬN**

- Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn nội dung và xây dựng được kế hoạch TN nâng cao nhận thức

cho NCT tại CLB sức khỏe ngoài trời Quận Hai Bà Trưng Hà Nội.

- Kết quả TN đã cho thấy nhận thức đúng của NCT về tác dụng của tập luyện TDDT thường xuyên, lợi ích của Yoga và Đi bộ định lượng tới cơ thể người tập.

### **TÀI LIỆU THAM KHẢO**

1. A.A. Acarya (2014), *Yoga, Sức khỏe và Hạnh phúc*, Nxb Phương Đông, Tp. Hồ Chí Minh.
  2. Bộ Y tế (2011), *Thông tư số 35/2011/TT-BYT hướng dẫn thực hiện chăm sóc sức khỏe người cao tuổi*.
  3. Hoàng Công Dân (2002), “Đi bộ và chạy dưỡng sinh”, *Kỷ 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.
  4. Lưu Quang Hiệp (1998), *Đặc điểm phát triển thể chất của người cao tuổi*, Nxb TDDT.
- (Bài nộp ngày 4/6/2020, Phản biện ngày 10/6/2020, duyệt in ngày 26/6/2020)