

ĐẶC ĐIỂM THÓI QUEN TẬP LUYỆN THỂ DỤC THỂ THAO CỦA NGƯỜI DÂN TẬP LUYỆN THỂ DỤC THỂ THAO THƯỜNG XUYÊN KHU VỰC MIỀN NÚI MIỀN TRUNG VIỆT NAM

Đỗ Hữu Trường*; Mai Thị Bích Ngọc**

Tóm tắt:

Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy khảo sát thực trạng đặc điểm thói quen tập luyện TDTT của người dân tập luyện TDTT thường xuyên khu vực miền núi miền Trung (đại diện là Nghệ An, Quảng Ngãi và Đắk Lắk). Kết quả cho thấy:

Từ khóa: TDTT quần chúng, thói quen tập luyện TDTT, tập luyện TDTT thường xuyên, miền núi Khu vực miền Trung, Nghệ An, Quảng Ngãi, Đắk Lắk...

The characteristics of practicing habit of local residents who regularly do Physical Training and Sport activities in the Central Mountainous of Vietnam

Abstract:

Using regular scientific research methods to investigate the current situation of physical training habits of residents who regularly do Physical Training and Sport activities in the mountainous areas of Central Vietnam (representatives: Nghe An, Quang Ngai and Dak Lak). The result shows that:

Keywords: Mass Physical Training and Sport, physical training habits, regular physical training, mountainous areas of the Central Region, Nghe An, Quang Ngai, Dak Lak ...

ĐẶT VẤN ĐỀ

Vấn đề phát triển thể dục thể thao cho mọi người nói chung, trong đó có phát triển TDTT quần chúng đã và đang là vấn đề được quan tâm tại Việt Nam và nhiều nước trên thế giới, đặc biệt là nghiên cứu phát triển TDTT quần chúng cho các vùng miền núi, dân tộc thiểu số và các vùng đặc biệt khó khăn.

Trên địa bàn miền núi, nơi rất đông đồng bào dân tộc thiểu số sinh sống có đặc điểm kinh tế và xã hội, đặc điểm dân tộc và văn hóa cũng như đặc điểm địa lý và khí hậu khác hẳn so với vùng đồng bằng, nơi đa số dân tộc Kinh sinh sống. Do vậy, đặc điểm sống, sinh hoạt và tập quán văn hóa cũng khác so với vùng đồng bằng nên việc phát triển TDTT quần chúng ở vùng miền núi nói chung và thói quen tập luyện TDTT của người dân tập luyện TDTT thường xuyên nói riêng cũng có nhiều đặc điểm khác biệt. Xác định chính xác đặc điểm, thói quen tập luyện TDTT của người dân miền núi theo từng vùng miền là căn cứ quan trọng để tác động các giải pháp phát triển phong trào tập luyện TDTT của người dân miền núi phù hợp đặc điểm vùng miền.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp quan sát sư phạm, phương pháp điều tra xã hội học và phương pháp toán học thống kê.

Khảo sát được tiến hành tại 1 tỉnh thuộc Bắc Trung Bộ, 1 tỉnh thuộc Duyên hải miền Trung, 1 tỉnh thuộc Tây Nguyên gồm: Tỉnh Nghệ An, tỉnh Quảng Ngãi và tỉnh Đắk Lắk.

Số lượng mẫu khảo sát: Gồm 435 người dân tập luyện TDTT thường xuyên trong số 1764 người dân được khảo sát, trong đó có 147 người thuộc tỉnh Nghệ An (92 nam và 55 nữ); 144 người thuộc tỉnh Quảng Ngãi (89 nam và 55 nữ) và 144 người thuộc tỉnh Đắk Lắk (95 nam và 49 nữ).

Người dân tập luyện TDTT thường xuyên được tính là những người tập từ 3 buổi/ tuần trở lên, mỗi buổi từ 30 phút, thời gian liên tục trong 6 tháng.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Đặc điểm thời gian và địa điểm tập luyện của người dân tập luyện TDTT thường xuyên tại miền núi miền Trung Việt Nam

*PGS.TS, Phó Hiệu trưởng Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

**TS, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

Bảng 1. Đặc điểm thời gian và địa điểm tập luyện TDTT của người dân tập luyện TDTT thường xuyên khu vực miền núi miền Trung Việt Nam (n=435)

Đặc điểm	Phân loại	Nghệ An (n=147)		Quảng Ngãi (n=144)		Đắk Lắk (n=144)		Tổng (n=435)		Thứ tự
		m _i	%	m _i	%	m _i	%	m _i	%	
Thời gian trung bình 1 buổi tập	<30 phút	11	7.48	12	8.33	13	9.03	36	8.28	5
	30-45 phút	17	11.56	15	10.42	12	8.33	44	10.11	4
	45-60 phút	37	25.17	34	23.61	38	26.39	109	25.06	2
	60-120 phút	55	37.41	50	34.72	52	36.11	157	36.09	1
	> 120 phút	27	18.37	33	22.92	29	20.14	89	20.46	3
Thời điểm tập luyện	Trước 7h sáng	33	22.45	44	30.56	43	29.86	120	27.59	2
	Từ 7h tới 17h	17	11.56	13	9.03	16	11.11	46	10.57	4
	Từ 17h tới 20h	66	44.9	51	35.42	53	36.81	170	39.08	1
	Sau 20h	31	21.09	36	25	32	22.22	99	22.76	3
Địa điểm tập luyện (Có thể chọn nhiều phương án)	Sân bãi cho thuê	35	23.81	33	22.92	34	23.61	102	23.45	4
	Via hè, đường phố vắng	32	21.77	25	17.36	41	28.47	98	22.53	5
	Sân tập của các cơ quan, trường học	41	27.89	39	27.08	42	29.17	122	28.05	3
	Công viên/ quảng trường/ sân nhà văn hóa	64	43.54	59	40.97	67	46.53	190	43.68	1
	Sân tập của khu dân cư	52	35.37	56	38.89	49	34.03	157	36.09	2
	Khác	7	4.76	4	2.78	5	3.47	16	3.68	6
Có người hướng dẫn tập luyện	Thường xuyên	14	9.52	16	11.11	17	11.81	47	10.8	3
	Thỉnh thoảng	26	17.69	24	16.67	18	12.5	68	15.63	2
	Chưa từng có	107	72.79	104	72.22	109	75.69	320	73.56	1

Kết quả khảo sát đặc điểm thời gian và địa điểm tập luyện của người dân tập luyện TDTT thường xuyên tại miền núi miền Trung Việt Nam được trình bày tại bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy:

Về thời gian trung bình mỗi buổi tập: Có tới 36.09% số người tập luyện TDTT thường xuyên tập từ 60-120 phút/buổi tập, hơn 20% tập nhiều hơn 120 phút/buổi tập và 25% người tập luyện từ 45-60 phút/ buổi tập. Như vậy, thời gian tập luyện TDTT trung bình của người dân miền núi miền Trung Việt Nam cao hơn rất nhiều so với quy chuẩn về thời gian một buổi tập TDTT thường xuyên (ít nhất 30 phút/buổi tập).

Về thời điểm tập luyện: Thời điểm tập luyện chủ yếu là sau 17h chiều, chiếm tới gần 40% tổng số người tham gia tập luyện và trước 7h sáng với tổng số gần 30% (tập thể dục buổi

sáng). Đây cũng là khung giờ tập luyện TDTT phổ biến của người dân Việt Nam trong các công trình nghiên cứu có liên quan. [1], [2]...

Về địa điểm tập luyện: Các khu sân tập công cộng như: Công viên/quảng trường/sân nhà văn hóa; sân tập của khu dân cư và sân tập của các cơ quan, trường học là những địa điểm được đông đảo người dân tham gia tập luyện. Những địa điểm tập luyện này không mất phí và thường gắn với hình thức tập tự phát và không có người hướng dẫn.

Về tính chất tập luyện: Phần lớn người dân chưa từng tham gia tập luyện có người hướng dẫn. Kết quả phỏng vấn lên tới 73.56% tổng số người tham gia tập luyện TDTT thường xuyên.

2. Đặc điểm hình thức và nội dung tập luyện TDTT của người dân tập luyện TDTT thường xuyên tại khu vực miền núi miền Trung Việt Nam

Bảng 2. Đặc điểm hình thức và nội dung tập luyện TDTT của người dân tập luyện TDTT thường xuyên tại khu vực miền núi miền Trung Việt Nam (n=435)

Đặc điểm	Phân loại	Nghệ An (n=147)		Quảng Ngãi (n=144)		Đắk Lắk (n=144)		Tổng (n=435)		Thứ tự
		m _i	%	m _i	%	m _i	%	m _i	%	
Nội dung tập luyện	Điền kinh (đi bộ, chạy...)	21	14.29	22	15.28	16	11.11	59	13.56	6
	Thể dục (Gym, dance sport, thể dục nhịp điệu, thể dục dưỡng sinh...)	15	10.2	16	11.11	12	8.33	43	9.89	12
	Bơi lội	11	7.48	15	10.42	7	4.86	33	7.59	17
	Đạp xe	12	8.16	26	18.06	9	6.25	47	10.8	8
	Bóng đá	25	17.01	24	16.67	21	14.58	70	16.09	2
	Bóng rổ	14	9.52	17	11.81	15	10.42	46	10.57	9
	Bóng chuyền (và bóng chuyền hơi)	21	14.29	24	16.67	26	18.06	71	16.32	1
	Cầu lông	23	15.65	23	15.97	23	15.97	69	15.86	3
	Bóng bàn	11	7.48	15	10.42	16	11.11	42	9.66	14
	Đá cầu	26	17.69	14	9.72	21	14.58	61	14.02	4
	Bơi thuyền	8	5.44	21	14.58	6	4.17	35	8.05	16
	Vật	19	12.93	15	10.42	11	7.64	45	10.34	10
	Bắn nỏ, bắn cung	9	6.12	19	13.19	6	4.17	34	7.82	15
	Kéo co	13	8.84	12	8.33	19	13.19	44	10.11	11
	Tung còn	0	0	0	0	0	0	0	0	19
	Đi cà kheo	26	17.69	18	12.5	17	11.81	61	14.02	4
	Đẩy gậy	5	3.4	7	4.86	12	8.33	24	5.52	18
	Cờ tướng	17	11.56	11	7.64	23	15.97	51	11.72	7
	Các môn thể thao khác	9	6.12	15	10.42	19	13.19	43	9.89	12
Hình thức tập luyện	Tự tập luyện	88	59.86	79	54.86	86	59.72	253	58.16	1
	Tập theo các câu lạc bộ thể thao có phí	22	14.97	21	14.58	19	13.19	62	14.25	6
	Tập theo các câu lạc bộ thể thao không phí	19	12.93	33	22.92	27	18.75	79	18.16	3
	Tập theo các tổ chức xã hội (tổ dân phố, công đoàn, đoàn thanh niên...)	26	17.69	24	16.67	28	19.44	78	17.93	4
	Tập theo nhóm bạn	35	23.81	38	26.39	40	27.78	113	25.98	2
	Tập theo cơ quan	19	12.93	25	17.36	23	15.97	67	15.4	5
	Các hình thức khác	11	7.48	2	1.39	3	2.08	16	3.68	7

Kết quả khảo sát hình thức và nội dung tập luyện của đối tượng nghiên cứu được trình bày tại bảng 2.

Qua bảng 2 cho thấy:

Về nội dung tập luyện: Những môn thể thao được đông đảo người dân miền núi miền Trung Việt Nam tham gia tập luyện chủ yếu là các môn thể thao hiện đại (Bóng đá, Bóng chuyền (gồm Bóng chuyền da và Bóng chuyền hơi), Cầu lông, Bóng bàn...). Các môn thể thao dân tộc (Đẩy gậy, Kéo co, Bắn cung, Bắn nỏ...) có tỷ lệ tập luyện ít hơn. Nếu xét riêng theo từng tỉnh, ở Tỉnh Quảng Ngãi, các môn thể thao dân tộc được nhiều người tham gia tập luyện nhất trong số các tỉnh miền Trung thuộc đối tượng khảo

sát. Các môn thể thao dân tộc phổ biến được người dân khu vực miền núi tỉnh Quảng Ngãi yêu thích tập luyện là Bơi thuyền, Bắn nỏ, Bắn cung, Kéo co, Đi cà kheo, Vật... Đây cũng là điểm khác biệt trong nội dung tập luyện TDDT của người dân khu vực miền núi miền Trung Việt Nam.

Về hình thức tập luyện: Người dân miền núi khu vực miền Trung Việt Nam tập luyện chủ yếu theo hình thức tự tập luyện, theo nhóm bạn và theo các câu lạc bộ thể thao không thu phí, chưa tham gia nhiều các hình thức tập luyện có thu phí và có tổ chức. Đặc điểm này tương tự với đặc điểm hình thức tập luyện TDDT thường xuyên của người Việt Nam theo các tác giả

Bảng 3. Động cơ và nhận thức tác dụng tập luyện TDDT của người dân tập luyện TDDT thường xuyên tại khu vực miền núi miền Trung (n=435)

Đặc điểm	Phân loại	Nghệ An (n=147)		Quảng Ngãi (n=144)		Đắk Lắk (n=144)		Tổng (n=435)		Thứ tự
		m _i	%	m _i	%	m _i	%	m _i	%	
Động cơ tập luyện	Nâng cao sức khỏe	61	41.5	59	40.97	58	40.28	178	40.92	5
	Giải trí	65	44.22	62	43.06	60	41.67	187	42.99	2
	Giao lưu	63	42.86	65	45.14	65	45.14	193	44.37	1
	Rèn luyện ý chí	58	39.46	61	42.36	63	43.75	182	41.84	3
	Yêu thích thể thao	62	42.18	63	43.75	57	39.58	182	41.84	3
	Do người khác lôi kéo	21	14.29	18	12.5	14	9.72	53	12.18	6
	Bị bắt buộc tập	11	7.48	11	7.64	12	8.33	34	7.82	8
	Nguyên nhân khác	23	15.65	12	8.33	9	6.25	44	10.11	7
Nhận thức về tác dụng của tập luyện	Nâng cao sức khỏe	63	42.86	65	45.14	71	49.31	199	45.75	1
	Ít đau ốm	36	24.49	41	28.47	39	27.08	116	26.67	4
	Ngủ ngon	33	22.45	40	27.78	36	25	109	25.06	5
	Giảm cân	35	23.81	39	27.08	33	22.92	107	24.6	6
	Tăng cường giao lưu với bạn bè	61	41.5	58	40.28	52	36.11	171	39.31	2
	Cải thiện trí nhớ	16	10.88	12	8.33	8	5.56	36	8.28	8
	Giúp lạc quan, yêu đời	48	32.65	52	36.11	46	31.94	146	33.56	3
	Tốn thời gian, tiền bạc	28	19.05	24	16.67	19	13.19	71	16.32	7
	Gây mệt mỏi, ức chế tinh thần	1	0.68	4	2.78	3	2.08	8	1.84	10
	Gây chấn thương, ảnh hưởng xấu tới sức khỏe	6	4.08	2	1.39	7	4.86	15	3.45	9
Ý kiến khác	0	0	2	1.39	0	0	2	0.46	11	



Nhiều môn thể thao dân tộc đã và đang được phát triển gắn với các lễ hội truyền thống của các dân tộc

ngiên cứu đề tài có liên quan. [2], [3]...

3. Thực trạng động cơ và nhận thức về tác dụng tập luyện TDTT của người dân tập luyện TDTT thường xuyên tại khu vực miền núi miền Trung

Kết quả khảo sát động cơ và tác dụng tập luyện của đối tượng nghiên cứu được trình bày tại bảng 3.

Qua bảng 3 cho thấy:

Về động cơ tập luyện: Phần lớn động cơ tập luyện của đối tượng khảo sát là các động cơ tích cực, bền vững như: Tập luyện do yêu thích thể thao, tập để nâng cao sức khỏe, giải trí, giao lưu... chính những động cơ tích cực này giúp cho người dân tham gia tập luyện TDTT thường xuyên. Câu trả lời phù hợp với đối tượng tập luyện TDTT thường xuyên, là những người có động cơ tập luyện đúng đắn, đảm bảo có thể tham gia tập luyện đều đặn.

Về tác dụng của tập luyện TDTT: Tương ứng với các nguyên nhân, người dân tập luyện TDTT thường xuyên tại khu vực miền núi miền Trung Việt Nam đã nhận thức rất đúng tác dụng của tập luyện TDTT như: Nâng cao sức khỏe, tăng cường giao lưu với bạn bè, giúp lạc quan, yêu đời... Đây là những ảnh hưởng tích cực tới phong trào tập luyện TDTT của người dân.

KẾT LUẬN

1. Người dân tập luyện TDTT thường xuyên khu vực miền núi miền Trung Việt Nam có thời gian trung bình mỗi buổi tập từ 60-120'; thời điểm tập luyện thường là sau 5h chiều và trước

7h sáng; địa điểm tập luyện thường ở các khu sân tập công cộng và thường tập luyện không có người hướng dẫn.

2. Những môn thể thao được đông đảo người dân miền núi khu vực miền Trung Việt Nam tham gia tập luyện chủ yếu là các môn thể thao hiện đại. Riêng tỉnh Quảng Ngãi, các môn thể thao dân tộc cũng được yêu thích và tham gia tập luyện nhiều. Hình thức tập luyện chủ yếu theo hình thức tự tập

theo nhóm bạn và theo các câu lạc bộ thể thao không có thu phí, chưa tham gia nhiều các hình thức tập luyện có thu phí và có tổ chức.

3. Người dân tập luyện TDTT thường xuyên tại khu vực miền núi miền Trung Việt Nam có động cơ tập luyện tích cực, bền vững và nhận thức rất đúng đắn về tác dụng của tập luyện TDTT.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Ngọc Kim Anh (2013), “Nghiên cứu phát triển TDTT quần chúng xã, bản vùng đồng bào dân tộc thiểu số Tây Bắc”, *Luận án tiến sĩ giáo dục học*, Viện Khoa học TDTT, Hà Nội.
2. Trần Kim Cương (2009), “Nghiên cứu những giải pháp phát triển các loại hình CLB TDTT cơ sở trong điều kiện phát triển kinh tế xã hội ở tỉnh Ninh Bình”, *Luận án tiến sĩ khoa học giáo dục*, Viện khoa học TDTT, Hà Nội.
3. Phạm Tuấn Hiệp (2012), Duy trì và phát triển loại hình tập luyện thể dục thể thao dựa vào phúc lợi xã hội ở xa, phường, thị trấn của tỉnh Bắc Ninh, *Luận án tiến sĩ khoa học giáo dục*, Viện Khoa học TDTT, Hà Nội.
4. Đặng Quốc Nam (2006), Nghiên cứu các giải pháp xã hội hóa nhằm khai thác tiềm năng để phát triển TDTT quần chúng ở Tp Đà Nẵng, *Luận án tiến sĩ khoa học giáo dục*, Viện Khoa học TDTT, Hà Nội.
5. Lê Anh Thơ (2008), *Phát triển TDTT vùng đồng bào dân tộc thiểu số và miền núi*, Nxb TDTT, Hà Nội.