

ĐẶC ĐIỂM THÓI QUEN TẬP LUYỆN THỂ DỤC THỂ THAO CỦA NGƯỜI DÂN TẬP LUYỆN THỂ DỤC THỂ THAO THƯỜNG XUYÊN TẠI MIỀN NÚI PHÍA BẮC

Đỗ Hữu Trường*; Phạm Thế Vượng**
Phạm Đức Viễn***; Nguyễn Văn Sơn****

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 tại miền núi phía Bắc (đại diện là Hà Giang và Sơn La) trên các mặt: Mức độ tập luyện, đặc điểm thời gian (thời gian, thời điểm), nội dung và hình thức tập luyện, nhận thức về ý nghĩa và tác dụng của tập luyện... làm cơ sở đề xuất giải pháp và xây dựng mô hình phát triển TDTT quần chúng khu vực miền núi tại Việt Nam.

Từ khóa: TDTT quần chúng, thói quen tập luyện TDTT, tập luyện TDTT thường xuyên, miền núi phía Bắc, Hà Giang, Sơn La...

Characteristics of the sports practicing habit of people who practice sports regularly in the northern mountainous region

Summary:

Using routine scientific research methods to survey the current status of the sports practicing habit of people who practice sports regularly in the northern mountainous region (representatives of Ha Giang and Son La) on the following aspects: training level, time characteristics, training content and form, awareness of meaning and effect of practice..., which serve as a basis for proposing solutions and building development models of mass sports in mountainous areas in Vietnam.

Keywords: Mass sports, habit of practicing sports, practicing sports regularly, Northern mountainous area, Ha Giang, Son La ...

ĐẶT VẤN ĐỀ

Quan điểm của Đảng ta xác định rõ đầu tư cho thể dục thể thao là đầu tư cho con người, cho sự phát triển của đất nước; việc giữ gìn, tôn vinh những giá trị thể dục thể thao dân tộc, tiếp thu tinh hoa văn hóa của nhân loại và phát triển nền thể dục, thể thao nước ta mang tính dân tộc, khoa học, nhân dân, văn minh, là những quan điểm có ý nghĩa quan trọng trong quá trình hội nhập và phát triển.

Trên địa bàn miền núi, nơi có rất nhiều 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 khác so với vùng đồng bằng nên việc phát triển TDTT quần chúng ở miền núi nói

chung và thói quen tập luyện TDTT của người dân tập luyện TDTT thường xuyên nói riêng cũng sẽ có nhiều đặc điểm khác so với các vùng khác... Chính vì vậy, để có căn cứ đề xuất giải pháp và xây dựng mô hình phát triển TDTT quần chúng khu vực miền núi tại Việt Nam, chúng tôi tiến hành khảo sát: Đặc điểm thói quen tập luyện TDTT của người dân tập luyện TDTT thường xuyên tại miền núi phía Bắc.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp nghiên cứu: 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 Đông Bắc – tỉnh Hà Giang (với đặc trưng địa lý là vùng núi và trung du với nhiều khối núi và

*PGS.TS, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

TS, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh; *TS, Trường Đại học Tây Bắc

****ThS, Trung tâm Giáo dục Thể chất và Thể thao, Đại học Quốc gia Hà Nội

dãy núi đá vôi hoặc núi đất, đồng bằng nhỏ hẹp, có gần 30 dân tộc thiểu số sinh sống và đặc trưng là dân tộc Mông, Tày, Thái, Dao, Phù Lá, Lô Lô, Pu Péo, Sán Diu ...) và 1 tỉnh thuộc Tây Bắc – Tỉnh Sơn La (địa hình hiểm trở, có nhiều khối núi và dãy núi cao chạy theo hướng Tây Bắc-Đông Nam, có khoảng 20 dân tộc sinh sống, đa số là dân tộc Thái, ngoài ra còn có dân tộc Mông, Dao, Tày, Kinh, Nùng...).

Số lượng mẫu khảo sát: Gồm 248 người dân tập luyện TDTT thường xuyên trong số 1086 người dân được khảo sát, trong đó có 115 người thuộc tỉnh Hà Giang (78 nam và 37 nữ); 133 người thuộc tỉnh Sơn La (89 nam và 44 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 trở lên, 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 khu vực miền núi phía Bắc

Kết quả khảo sát đặc điểm thời gian và địa điểm tập luyện của người dân tập luyện TDTT thường xuyên tại khu vực miền núi phía Bắc được trình bày tại bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy:

Về thời gian trung bình mỗi buổi tập: Có tới gần 40% số người tập luyện TDTT thường xuyên từ 60-120 phút/buổi tập, hơn 13% tập nhiều hơn 120 phút/buổi tập và gần 30% người tập luyện từ 45-60 phút/ buổi tập. Như vậy, thời gian tập luyện TDTT trung bình của người dân miền núi phía Bắc cao hơn rất nhiều so với quy chuẩn người tập TDTT thường xuyên, ít nhất 30 phút/buổi tập, một tuần tập ít nhất 3 buổi.

Bảng 1. Đặc điểm thời gian và địa điểm tập luyện TDTT của người dân tập luyện TDTT thường xuyên khu vực miền núi phía Bắc (n=248)

Đặc điểm	Phân loại	Hà Giang (n=115)		Sơn La (n=133)		Tổng (n=248)		Thứ tự
		m _i	%	m _i	%	m _i	%	
Thời gian trung bình 1 buổi tập	<30 phút	15	13.04	11	8.27	26	10.48	4
	30-45 phút	13	11.3	11	8.27	24	9.68	5
	45-60 phút	33	28.7	36	27.07	69	27.82	2
	60-120 phút	45	39.13	51	38.35	96	38.71	1
	> 120 phút	9	7.83	24	18.05	33	13.31	3
Thời điểm tập luyện	Trước 7h sáng	33	28.7	28	21.05	61	24.6	3
	Từ 7h tới 17h	15	13.04	14	10.53	29	11.69	4
	Từ 17h tới 20h	47	40.87	42	31.58	89	35.89	1
	Sau 20h	20	17.39	49	36.84	69	27.82	2
Địa điểm tập luyện (Có thể chọn nhiều đáp án)	Sân bãi cho thuê	26	22.61	31	23.31	57	22.98	5
	Via hè, đường phố vắng	37	32.17	39	29.32	76	30.65	4
	Sân tập của các cơ quan, trường học	33	28.7	46	34.59	79	31.85	3
	Công viên/ quảng trường/ sân nhà văn hóa	63	54.78	51	38.35	114	45.97	1
	Sân tập của khu dân cư	45	39.13	48	36.09	93	37.5	2
	Khác	12	10.43	11	8.27	23	9.27	3
Người hướng dẫn tập luyện	Thường có	11	9.57	15	11.28	26	10.48	3
	Thỉnh thoảng	25	21.74	28	21.05	53	21.37	2
	Chưa từng có	79	68.7	90	67.67	169	68.15	1

BÀI BÁO KHOA HỌC

Về thời điểm tập luyện: Thời điểm tập luyện chủ yếu là sau 17h chiều và trước 7h sáng (tập thể dục buổi sáng). Đây cũng là khung giờ tập luyện TDTT phổ biến của người dân Việt Nam theo 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 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.

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

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

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 phía Bắc (n=248)

Đặc điểm	Phân loại	Hà Giang (n=115)		Sơn La (n=133)		Tổng (n=248)		Thứ tự
		m _i	%	m _i	%	m _i	%	
Nội dung tập luyện	Điền kinh (đi bộ, chạy...)	18	15.65	11	8.27	29	11.69	7
	Thể dục (Khiêu vũ, thể dục nhịp điệu, thể dục dưỡng sinh...)	11	9.57	12	9.02	23	9.27	12
	Bơi lội	9	7.83	8	6.02	17	6.85	13
	Đạp xe	8	6.96	9	6.77	17	6.85	13
	Bóng đá	23	20	25	18.8	48	19.35	1
	Bóng rổ	6	5.22	7	5.26	13	5.24	18
	Bóng chuyền (và bóng chuyền hơi)	8	6.96	27	20.3	35	14.11	5
	Cầu lông	25	21.74	22	16.54	47	18.95	3
	Bóng bàn	22	19.13	7	5.26	29	11.69	7
	Đá cầu	26	22.61	15	11.28	41	16.53	5
	Bơi thuyền	5	4.35	19	14.29	24	9.68	11
	Vật	6	5.22	8	6.02	14	5.65	17
	Bắn nỏ, bắn cung	9	7.83	21	15.79	30	12.1	6
	Kéo co	23	20	20	15.04	43	17.34	4
	Tung còn	10	8.7	18	13.53	28	11.29	9
	Đi cà kheo	11	9.57	6	4.51	17	6.85	13
	Đẩy gậy	25	21.74	23	17.29	48	19.35	1
	Cờ tướng	19	16.52	9	6.77	28	11.29	9
Các môn thể thao khác	11	9.57	6	4.51	17	6.85	13	
Hình thức tổ chức tập luyện	Tự tập luyện	87	75.65	93	69.92	180	72.58	1
	Tập theo các câu lạc bộ thể thao có phí	16	13.91	18	13.53	34	13.71	6
	Tập theo các câu lạc bộ thể thao không phí	36	31.3	25	18.8	61	24.6	3
	Tập theo các tổ chức xã hội (tổ dân phố, công đoàn, đoàn thanh niên...)	21	18.26	18	13.53	39	15.73	5
	Tập theo nhóm bạn	33	28.7	41	30.83	74	29.84	2
	Tập theo cơ quan	24	20.87	27	20.3	51	20.56	4
	Các hình thức khác	7	6.09	6	4.51	13	5.24	7

Qua bảng 2 cho thấy:

Về nội dung tập luyện: Những môn thể thao được đông đảo người dân miền núi khu vực phía Bắc tham gia tập luyện gồm cả các môn thể thao hiện đại: Bóng đá, bóng chuyền da, bóng chuyền hơi, đá cầu và các môn thể thao dân tộc (đẩy gậy, kéo co, bắn cung, bắn nỏ...). Đây là đặc điểm đặc biệt trong tập luyện TDTT thường xuyên của người dân miền núi so với các vùng miền khác. [1], [4], [5]...

Về hình thức tập luyện: Người dân miền núi khu vực phía Bắc vẫn tập luyện chủ yếu theo hình thức tự tập luyện, 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. Đặc điểm này tương tự với đặc điểm hình thức tập luyện TDTT thường xuyên của người Việt Nam theo các tác giả nghiên cứu 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 phía Bắc

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

Bảng 3. Động cơ và nhận thức về tác dụng tập luyện TDTT của người dân tập luyện TDTT thường xuyên tại khu vực miền núi phía Bắc (n=248)

Đặc điểm	Phân loại	Hà Giang (n=115)		Sơn La (n=133)		Tổng (n=248)		Thứ tự
		m _i	%	m _i	%	m _i	%	
Động cơ tập luyện	Nâng cao sức khỏe	67	58.26	98	73.68	165	66.53	2
	Giải trí	73	63.48	71	53.38	144	58.06	3
	Giao lưu	65	56.52	68	51.13	133	53.63	4
	Rèn luyện ý chí	45	39.13	48	36.09	93	37.5	5
	Yêu thích thể thao	103	89.57	98	73.68	201	81.05	1
	Do người khác lôi kéo	1	0.87	2	1.5	3	1.21	7
	Bị bắt buộc tập	0	0	1	0.75	1	0.4	8
	Động cơ khác	23	20	21	15.79	44	17.74	6
Tác dụng của tập luyện	Nâng cao sức khỏe	67	58.26	58	43.61	125	50.4	1
	Ít đau ốm	34	29.57	27	20.3	61	24.6	6
	Ngủ ngon	44	38.26	38	28.57	82	33.06	4
	Giảm cân	37	32.17	32	24.06	69	27.82	5
	Tăng cường giao lưu với bạn bè	48	41.74	55	41.35	103	41.53	2
	Cải thiện trí nhớ	11	9.57	7	5.26	18	7.26	8
	Giúp lạc quan, yêu đời	34	29.57	55	41.35	89	35.89	3
	Tốn thời gian, tiền bạc	26	22.61	22	16.54	48	19.35	7
	Gây mệt mỏi, ức chế tinh thần	3	2.61	5	3.76	8	3.23	9
	Gây chấn thương, ảnh hưởng xấu tới sức khỏe	4	3.48	3	2.26	7	2.82	10
	Ý kiến khác	3	2.61	1	0.75	4	1.61	11



Các môn thể thao dân tộc đang được duy trì và phát triển mạnh mẽ ở khu vực miền núi phía Bắc Việt Nam

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 nguyên nhân tích cực này giúp cho người dân tham gia tập luyện TDTT thường xuyên.

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 phía Bắc đã nhận thức rất đúng tác dụng của tập luyện TDTT với sức khỏe như: Nâng cao sức khỏe, tăng cường giao lưu với bạn bè, giúp lạc quan, yêu đời...

KẾT LUẬN

1. Người dân tập luyện TDTT thường xuyên khu vực miền núi phía Bắc có thời gian trung bình mỗi buổi tập tương đối dài; 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 phía Bắc tham gia tập luyện gồm cả các môn thể thao hiện đại và các môn thể thao dân tộc. Hình thức tập luyện chủ yếu theo hình thức tự tập luyện, 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 phía Bắc có động cơ tập luyện tích cực, bền vững và nhận thức đúng 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.

(Bài nộp ngày 20/5/2019, Phản biện ngày 24/5/2019, duyệt in ngày 28/6/2019
Chịu trách nhiệm chính: **Đỗ Hữu Trường;**
Email: **truongbs71@gmail.com**)