

THỰC TRẠNG PHONG TRÀO THỂ DỤC DƯỠNG SINH DÀNH CHO NGƯỜI CAO TUỔI TRÊN ĐỊA BÀN QUẬN LIÊN CHIỂU, THÀNH PHỐ ĐÀ NẴNG

TS. Nguyễn Hải Đường¹

Tóm tắt: Sử dụng phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy, chúng tôi đánh giá thực trạng phong trào thể dục dưỡng sinh (TĐSS) dành cho người cao tuổi trên địa bàn quận Liên Chiểu, thành phố Đà Nẵng. Kết quả nghiên cứu là cơ sở để đề xuất giải pháp phát triển phong trào thể dục dưỡng sinh dành cho người cao tuổi trên địa bàn quận Liên Chiểu, thành phố Đà Nẵng.

Từ khóa: Thực trạng; giải pháp; thể dục dưỡng sinh; Liên Chiểu, Đà Nẵng.

Summary: Using routine scientific research methods, we assess the status of the vegetative fitness movement for the elderly in Lien Chieu district, Da Nang city. The research results are the basis for proposing solutions to develop the nutritional fitness movement for the elderly in Lien Chieu district, Da Nang city.

Keywords: Reality; solution; fitness supplements; Lien Chieu, Da Nang

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Một trong các điều bản khoăn nhiều của người cao tuổi (NCT) là sức khỏe suy giảm, dễ bệnh tật. Bởi vậy do lợi ích thiết thực về giữ gìn sức khỏe phòng chống bệnh tật, lão hóa nâng cao tuổi thọ tích cực nên NCT có nhu cầu tập luyện thể dục ngày càng cao, phong trào tập luyện thể dục của họ phát triển sâu rộng và thường xuyên. Trong đó dưỡng sinh là một trong các phương pháp hay nhất, hữu hiệu nhất đã đúc kết được, đến nay vẫn tồn tại và ngày càng phát triển dưới ánh sáng của khoa học. Các phương pháp tập luyện cổ truyền dân tộc từ xa xưa như: Khí công, Thái cực quyền,... đến nay vẫn còn được nghiên cứu ứng dụng ở nhiều nước. Xuất phát từ những vấn đề trên, chúng tôi mạnh dạn: **“Nghiên cứu lựa chọn giải pháp phát triển phong trào TĐSS dành cho NCT trên địa bàn Quận Liên Chiểu, Thành Phố Đà Nẵng”**.

Trong quá trình nghiên cứu, đề tài sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: phân tích và tổng hợp tài liệu; điều tra xã hội học; quan sát sự phạm; phân tích SWOT và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Thực trạng phong trào tập luyện TĐSS của NCT trên địa bàn quận Liên Chiểu, thành phố Đà Nẵng

2.1.1. Thực trạng cơ cấu dân số của quận Liên Chiểu, thành phố Đà Nẵng

Theo số liệu thống kê năm 2020, tổng số dân của quận là: 203.980 người. Với mật độ dân số trung bình là: 2.743 người/km². (nguồn : www.danang.gov.vn/web/chuyen-trang-thong-tin-kinh-te-xa-hoi)

1: Đại học TĐTT Đà Nẵng

Theo kết quả điều tra xã hội học của nghiên cứu thì số lượng NCT của quận Liên Chiểu chiếm khoảng 8% (14.400 người từ 60 tuổi trở lên) dân số của quận.

2.1.2. Thực trạng số NCT tham gia tập luyện Thể thao NCT tại quận Liên Chiểu, thành phố Đà Nẵng

Đề tài tiến hành điều tra những NCT đang tập luyện tại các Câu lạc bộ, những người tập theo nhóm và thu được kết quả được thể hiện ở bảng 1.

Qua bảng thống kê trên ta thấy các môn thể thao như Yoga, TĐSS, Cầu lông, Cờ tướng là những môn thể thao được nhiều người lựa chọn để tập luyện nhất so với các môn còn lại. Vì vậy, Phòng Văn hóa, thông tin và Thể thao các Phường, các CLB TĐSS cần có kế hoạch để phát triển rộng rãi và thu hút nhiều người tập luyện TĐSS.

2.1.3. Thực trạng số người tham gia TĐSS tại quận Liên Chiểu, thành phố Đà Nẵng

Qua bảng thống kê 2 đề tài nhận thấy phong trào tập luyện TĐSS của các Câu lạc bộ trên địa bàn quận Liên Chiểu không có sự khác biệt lớn giữa các phường với nhau.

2.1.4. Thực trạng về điều kiện cơ sở vật chất và hình thức, điều kiện tập luyện

Để hiểu về những phương tiện, hình thức tập luyện đề tài tiến hành phỏng vấn những NCT đang tham gia tập luyện TĐSS và kết quả được trình bày ở bảng 3 và 4.

Theo bảng số liệu trên ta thấy dụng cụ mà NCT thường sử dụng chủ yếu là tập luyện tay không chiếm 100%, hay các loại dụng cụ đơn giản dễ tìm như gậy, quạt, chùy,... là những dụng cụ không tốn

Bảng 1. Thống kê thực trạng những môn thể thao thường được NCT trên địa bàn quận Liên Chiểu lựa chọn để tập luyện

STT	Môn tập	Lựa chọn	
		Số người tham gia	Tỉ lệ %
01	Thể dục dưỡng sinh	382	23,8
02	Cầu lông	342	21,3
03	Bơi	105	6,5
04	Quần vợt	30	1,9
05	Bóng bàn	85	5,3
06	Yoga	305	19
07	Cờ tướng	130	8,1
08	Đạp xe đạp	40	2,5
09	Cờ vua	40	2,5
10	Gym	20	1,2
11	Đi bộ	125	7,9
	Tổng cộng	1604	100%

Bảng 2. Kết quả thống kê các Câu lạc bộ và số lượng người tham gia tập luyện Thể dục dưỡng sinh trên địa bàn quận Liên Chiểu

STT	Phường	Số lượng Câu lạc bộ	Số người tham gia
01	Hòa Minh	1	77
02	Hòa Khánh Nam	1	83
03	Hòa Khánh Bắc	1	86
04	Hòa Hiệp Nam	1	71
05	Hòa Hiệp Bắc	1	65
	Tổng cộng	5	382

Bảng 3. Thực trạng chất lượng dụng cụ tập luyện của NCT ở từng CLB, phường trên địa bàn quận Liên Chiểu (n=382)

TT	Tên CLB	Số người	Dụng cụ tập luyện						
			Tay không	Chùy	Song kiếm	Kiếm	Quạt	Khăn Voan	Gậy
01	Hòa Minh	67	67	65	15	58	67	27	63
02	Hòa Khánh Nam	72	72	60	48	14	72	50	65
03	Hòa Khánh Bắc	75	75	72	20	70	75	62	67
04	Hòa Hiệp Nam	59	59	45	7	9	56	5	48
05	Hòa Hiệp Bắc	55	55	40	5	15	50	9	45

Bảng 4. Kết quả phỏng vấn các địa điểm mà NCT thường tập luyện (n=382)

STT	Địa điểm tập luyện	Số người	Tỉ lệ %
01	Công viên	280	72,4
02	Khoảng sân trống trước Câu lạc bộ	335	87,7
03	Trong nhà tập của Câu lạc bộ	215	56,3
04	Bãi biển	186	48,7
05	Sân trước nhà	310	81,1
06	Via hè	145	37,9

Bảng 5. Kết quả thống kê số lượng và trình độ Hướng dẫn viên Thể dục dưỡng sinh trên địa bàn quận Liên Chiểu

STT	Phường	Số lượng CLB	Số lượng HDV	Trình độ
01	Hòa Minh	1	2	Giấy chứng nhận Kỹ năng HD TDDS của Phường, Thành phố
02	Hòa Khánh Nam	1	2	Giấy chứng nhận Kỹ năng HD TDDS thành phố và toàn quốc, HCV TDDS toàn quốc
03	Hòa Khánh Bắc	1	2	Giấy chứng nhận Kỹ năng HD TDDS thành phố và toàn quốc, HCV TDDS toàn quốc
04	Hòa Hiệp Nam	1	2	Giấy chứng nhận Kỹ năng HD TDDS thành phố và toàn quốc, HCV TDDS toàn quốc
05	Hòa Hiệp Bắc	1	2	Giấy chứng nhận Kỹ năng HD TDDS của Phường, Thành phố
Tổng cộng		5	10	

Bảng 6. Thực trạng về các bài tập Thể dục dưỡng sinh tại các quận, huyện trong thành phố Đà Nẵng .

TT	Bài tập	CLB Thể dục dưỡng sinh						
		Liên Chiểu	Thanh Khê	Ngũ Hành Sơn	Hải Châu	Sơn Trà	Cẩm Lệ	Hòa Vang
1	Tay không	x	x	x	x	x	x	x
2	Gậy	x	x	x	x	x	x	x
3	Quạt đơn	x	x	x	x	x	x	x
4	Quạt đôi	x	x	x	x	x	x	x
5	Kiểm đơn	x	x	x	x	x	x	x
6	Song Kiếm	x	x	x	0	0	x	0
7	Chùy đơn	x	x	x	x	0	x	0
8	Chùy đôi	x	x	x	0	0	x	0
9	Khăn Voan	x	x	x	x	x	x	x
10	Thái cực DS	x	x	x	x	x	x	x
11	Khiêu vũ	x	x	x	0	0	x	0
12	Võ DS	0	0	0	0	0	0	0
13	Vòng	0	0	0	0	0	0	0
14	Bóng ly tâm	0	0	0	0	0	0	0
15	Song lang	0	0	0	0	0	0	0
16	Song Khuyên	0	0	0	0	0	0	0
17	Đao	0	0	0	0	0	0	0
18	Côn	0	0	0	0	0	0	0

quá nhiều kinh phí và công kênh khi mang theo tập luyện.

Số liệu tại bảng trên cho thấy chưa có một địa điểm nào dành riêng cho NCT tập luyện như trong nhà văn hóa hay trong nhà tập các môn thể thao khác có khoảng không gian rộng và có thời gian cố định. Đây cũng là một trong những yếu tố ảnh hưởng trực tiếp đến việc phát triển phong trào tập luyện TDDS của NCT trên địa bàn.

2.1.5. Thực trạng đội ngũ cán bộ, Huấn luyện viên và hướng dẫn viên TDDS hiện nay trên địa bàn

Kết quả thể hiện tại bảng 5.

Đến nay, ở cả 5 CLB, phường đều xây dựng lực lượng Huấn luyện viên, hướng dẫn viên, cộng tác viên TDDS; lực lượng này phần lớn là những người về hưu đã từng công tác trong các lĩnh vực thể thao hoặc các ngành lân cận. Đây là những người có kiến thức chuyên môn về thể thao, chuyên đảm nhiệm việc hướng dẫn người dân tập luyện, tổ chức thi đấu các giải thể thao; phát hiện, tuyển chọn Vận động viên tham gia các giải TDDS NCT tại Quận, thành phố cũng như nằm trong đội tuyển thành phố đi thi đấu giải TDDS toàn quốc.

2.1.6. Thực trạng về các bài tập TDDS tại quận Liên Chiểu, thành phố Đà Nẵng

Kết quả được thể hiện ở bảng 6.

Qua bảng trên đề tài đã tổng hợp được 18 bài tập

được các đơn vị trên cả nước sử dụng để tập luyện cho NCT cho ta thấy, các bài tập của quận Liên Chiểu sử dụng còn khá ít, chỉ có 7 bài tập chủ yếu là các bài tập đơn giản như Thái Cực dưỡng sinh, Gậy, Quạt đơn, Quạt đôi, Chùy đơn, các bài tập chưa phong phú so với các quận trong thành phố Đà Nẵng như Thanh Khê, Ngũ Hành Sơn, Hải Châu hay Cẩm Lệ. Để làm rõ khả năng duy trì thói quen tập luyện cũng như việc xác nhận một kế hoạch tập luyện đúng đắn đề tài tiến hành phỏng vấn NCT tại địa bàn quận Liên Chiểu, thành phố Đà Nẵng đã và đang tham gia tập luyện và kết quả thu được ở bảng 7.

Qua phiếu điều tra đề tài nhận thấy số lượng người có thể duy trì thói quen tập luyện đến tháng thứ 6 là tương đối ít nó chỉ chiếm 47,1%. Như vậy để bắt đầu và duy trì một kế hoạch tập luyện kéo dài đòi hỏi mọi đối tượng tập luyện, đặc biệt là NCT cần xác định những tiêu chí và điều kiện rõ ràng của bản thân mình thì mới có thể đạt được kết quả mong muốn.

2.2. Các yếu tố chủ quan và khách quan ảnh hưởng đến phong trào tập luyện TDDS của NCT trên địa bàn quận Liên Chiểu thành phố Đà Nẵng

2.2.1. Những yếu tố khách quan ảnh hưởng đến phong trào tập luyện TDDS của NCT trên địa bàn quận Liên Chiểu thành phố Đà Nẵng

Các yếu tố khách quan được thể hiện ở bảng 8.

Bảng 7. Kết quả phỏng vấn về mức độ duy trì thói quen tập luyện của NCT tại địa bàn quận Liên Chiểu, thành phố Đà Nẵng (n=382)

Thời gian duy trì tập luyện	Số người duy trì thời gian tập luyện	Tỉ lệ %
1 tháng	330	86,4
2 tháng	290	75,9
3 tháng	255	66,7
4 tháng	220	57,6
5 tháng	195	51,1
6 tháng -> Thường xuyên	180	47,1

Bảng 8. Các yếu tố khách quan ảnh hưởng đến phong trào tập luyện Thể dục dưỡng sinh của NCT tại quận Liên Chiểu (n=382)

TT	Các yếu tố khách quan	Mức độ ảnh hưởng					
		Cao		Trung bình		Thấp	
		Số phiếu	Tỉ lệ %	Số phiếu	Tỉ lệ %	Số phiếu	Tỉ lệ %
1	Điều kiện đời sống cá nhân mỗi gia đình	186	48,7	109	28,5	87	22,8
2	Sân bãi tập luyện	262	68,6	95	24,9	25	6,5
3	Học phí, hội phí	56	14,6	123	32,2	203	53,2
4	Sự quan tâm của các cấp lãnh đạo đối với phong trào Thể dục dưỡng sinh NCT	207	54,2	72	18,5	103	27,3
5	Công tác tuyên truyền, vận động	236	61,8	95	24,9	51	13,3
6	Điều kiện thời gian tập luyện	64	16,7	170	44,5	148	38,8
7	Sự quan tâm của gia đình và xã hội	185	48,4	105	27,5	89	23,3

Bảng 9. Các yếu tố chủ quan ảnh hưởng đến phong trào tập luyện Thể dục dưỡng sinh của NCT tại quận Liên Chiểu (n=382)

TT	Các yếu tố chủ quan	Mức độ ảnh hưởng					
		Cao		Trung bình		Thấp	
		Số phiếu	Tỉ lệ%	Số phiếu	Tỉ lệ%	Số phiếu	Tỉ lệ%
1	Làm công tác tư tưởng cho học viên	109	28,5	115	30,1	158	41,4
2	Trình độ, số lượng HLV	297	77,7	56	14,6	29	7,7
3	Ý thức tập luyện của học viên	184	48,2	132	34,6	66	17,2
4	Sự quan tâm, động viên của HLV với học viên	189	49,4	92	24,1	101	26,5
5	Mua sắm dụng cụ tập luyện cá nhân	284	74,3	71	18,6	27	7,1
6	Công tác giao lưu giữa các CLB	236	61,8	98	25,6	48	12,6

Bảng 10. Kết quả phỏng vấn những nhận thức về tác dụng tập luyện Thể dục dưỡng sinh của NCT trên địa bàn quận Liên Chiểu, thành phố Đà Nẵng (n=382)

TT	Nhận thức về tập luyện Thể dục dưỡng sinh	Số phiếu đồng ý	
		Số phiếu	Tỉ lệ %
01	Tập luyện để giảm cân	332	86,9
02	Tập luyện để ăn, ngủ tốt hơn	215	56,3
03	Tập luyện để việc đi lại dễ dàng hơn	254	66,5
04	Tập luyện để giảm căng thẳng và suy nghĩ nhiều	312	81,7
05	Tập luyện để duy trì sự dẻo dai, linh hoạt	248	64,9
06	Tập luyện để có điều kiện giao lưu kết bạn	356	93,2
07	Tập luyện để có tinh thần vui vẻ	267	69,9
08	Tập luyện để cải thiện bệnh tật	359	93,9
09	Tập luyện để tham gia biểu diễn, thi đấu	189	49,5
10	Tập luyện để phục hồi chức năng cơ thể bị tổn thương hoặc hạn chế	341	82,2
11	Tập luyện để tạo thói quen sinh hoạt tốt	227	59,4
12	Tập luyện để nâng cao sức khỏe, kéo dài tuổi thọ	359	93,9

Qua kết quả ở bảng 8, đã xác định được 3 yếu tố ảnh hưởng đến phong trào tập luyện TDDS của NCT ở quận Liên Chiểu, thành phố Đà Nẵng có tỉ lệ đồng ý 50% trở lên bao gồm các yếu tố:

- Sân bãi tập luyện
- Công tác tuyên truyền, vận động
- Sự quan tâm của các cấp lãnh đạo đối với phong trào TDDS NCT.

2.2.2. Các yếu tố chủ quan về tập luyện TDDS của NCT trên địa bàn quận Liên Chiểu, thành phố Đà Nẵng

Xét về nguyên nhân chủ quan là nguyên nhân cơ bản tác động trực tiếp đến sự phát triển TDDS quận Liên Chiểu được thể hiện chủ yếu trên các mặt như: Công tác tư tưởng cho học viên; chiến lược phát triển TDDS còn thiếu và bất cập; nguồn nhân lực phục vụ sự phát triển TDDS chưa được quan tâm đúng mức... Để đáp ứng yêu cầu ngày càng cao của xã hội đối với TDDS, cần tập trung giải quyết tốt các nhiệm vụ như được trình bày tại bảng 9.

Từ bảng 9 có thể thấy rằng các yếu tố chủ quan

đều có sự ảnh hưởng đến phát triển phong trào TDDS cho NCT quận Liên Chiểu, tuy nhiên mức độ ảnh hưởng cao nhất vẫn là trình độ, số lượng HLV (chiếm 77,7%); Mua sắm dụng cụ tập luyện (chiếm 74,3%) và công tác giao lưu giữa các CLB (chiếm 61,8%).

Dựa trên nhu cầu hoạt động của NCT, những hiểu biết và những nhu cầu cá nhân trong việc tham gia tập luyện TDDS đề tài đã tiến hành phỏng vấn NCT trên địa bàn quận Liên Chiểu, thành phố Đà Nẵng về nhận thức của vận động viên về tập luyện TDDS và kết quả phỏng vấn được thể hiện ở bảng 10.

Qua kết quả bảng 10 cho thấy: đa số nhận thức về tập luyện TDDS của NCT trên địa bàn quận Liên Chiểu đều tập trung ở nhận thức nâng cao sức khỏe, kéo dài tuổi thọ duy trì sự dẻo dai, linh hoạt và giao lưu kết bạn...đều chiếm tỉ lệ đồng ý là 64.9% trở lên.

3. KẾT LUẬN

Như vậy, qua nghiên cứu về thực trạng phong trào tập luyện TDDS của NCT trên địa bàn quận

Liên Chiểu, thành phố Đà Nẵng, đề tài có thể kết luận sơ bộ như sau:

- Điều kiện cơ sở vật chất phục vụ cho quá trình tập luyện của NCT còn hạn chế, ít được đầu tư.

- Nhận thức của bản thân NCT về tác dụng mà TDDS mang lại là rất lớn, tuy nhiên chưa có điều kiện duy trì thói quen tập luyện, và kế hoạch tập luyện phù hợp nên hiệu quả còn thấp.

- Sự quan tâm của gia đình và xã hội đối với phong trào TDDS của NCT còn rất ít, chưa đúng mực.

- Số lượng và trình độ hướng dẫn viên cũng như công tác chỉ đạo, tuyên truyền vận động đến toàn thể nhân dân còn rất hạn chế vẫn chưa phát huy được hết khả năng, cũng như vai trò của mình.

Đây cũng chính là cơ sở để nghiên cứu tiến hành đề xuất một số giải pháp mang tính khả thi và hiệu quả để ứng dụng phát triển phong trào tập luyện TDDS cho NCT tại quận Liên Chiểu, thành phố Đà Nẵng.



Ảnh minh họa (nguồn Internet)

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Luật số 39/2009/QH12 của Quốc hội: Luật Người cao tuổi.
2. Nguyễn Toán (2011) “*Rèn luyện thân thể của NCT*”.
3. Nguyễn Thị Minh Yên “*Tập bài giảng những bài tập TDDS*”.
4. Tủ sách y học gia đình. Người dịch: Lương y: Ngô Xuân Thiều và Nguyễn Văn Phú “*1000 phương pháp dưỡng sinh*”.
5. Lưu Quang Hiệp và Phạm Thị Uyên (1987). “*Sinh lý học thể thao*”.
6. Lê Quý Phương. TS Đặng Quốc Bảo (2003) “*Sức khỏe NCT và vấn đề tập luyện TDTT*”.
7. Lương Xuân Đạm (2013), “*Luyện tập dưỡng sinh*”, Nxb Thông Tin.
8. Lương Trọng Nhân (2010), *Phương pháp tập luyện hiệu quả Thái cực quyền dưỡng sinh*” Nxb trẻ.
9. Thông tin, kinh tế , xã hội và dân số quận Liên Chiểu, thành phố Đà Nẵng.

Nguồn bài báo: trích từ kết quả nghiên cứu của đề tài “*Thực trạng phong trào TDDS dành cho người cao tuổi trên địa bàn quận Liên Chiểu, Thành phố Đà Nẵng*”, Học viên Cao học 9 Đặng Công Trâm, hướng dẫn khoa học TS. Nguyễn Hải Đường, Trường ĐH TDTT Đà Nẵng

Ngày nhận bài: 11/09/2024; **Ngày duyệt đăng:** 20/11/2024.