

# Thực trạng tập luyện thể dục thể thao giải trí và nâng cao sức khỏe của người dân ở nông thôn

TS. Trần Hiếu; ThS Nguyễn Thị Thúy Hà ■

## TÓM TẮT:

Đề tài sử dụng các phương pháp nghiên cứu thường quy điều tra xã hội học, điều tra khảo sát, phỏng vấn, toán học thống kê để đánh giá thực trạng tập luyện thể dục thể thao (TDTT) về các yếu tố nhận thức, hình thức tập luyện, thời gian tập luyện, động cơ tham gia tập luyện cũng như các yếu tố ảnh hưởng đến tập luyện thể dục thể thao giải trí và nâng cao sức khỏe của người dân nông thôn.

*Từ khóa: thực trạng, giải trí, sức khỏe, nông thôn.*

## ABSTRACT:

By using routine research methods of sociological investigation, survey, interview, statistics... to assess the situation of training on cognitive factors, type of training, exercise duration, motivation to participate in the exercise as well as affected factors to the entertainment sport training and improving health of people in the rural area.

*Keywords: Status, entertainment, health, rural area.*

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Phát triển nông thôn được coi là vấn đề then chốt, ảnh hưởng đến sự thành công của quá trình phát triển kinh tế - xã hội và công cuộc công nghiệp hóa, hiện đại hóa của nhiều quốc gia. Đặc biệt với Việt Nam, một nước có đến 70% dân số sống tại các vùng nông thôn.

Nhiệm vụ phát triển TDTT trong nông thôn là hết sức quan trọng, đồng thời cũng vô cùng khó khăn và phức tạp. Do những đặc điểm khác nhau về điều kiện sản xuất, phong tục tập quán, cơ sở vật chất, khí hậu, thời tiết, mật độ dân cư, tố chất thể lực, trình độ dân trí nên TDTT trong nông thôn có những quy luật khác với các đô thị, khu công nghiệp...

Từ nhu cầu thực tiễn nhằm phát triển phong trào TDTT nông thôn, chúng tôi tiến hành đánh giá “Thực trạng tập luyện TDTT giải trí và nâng cao sức khỏe của người dân nông thôn”.



(Ảnh minh họa)

Quá trình nghiên cứu đề tài sử dụng các phương pháp nghiên cứu thường quy sau: điều tra xã hội học, điều tra khảo sát, phỏng vấn, toán học thống kê...

## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

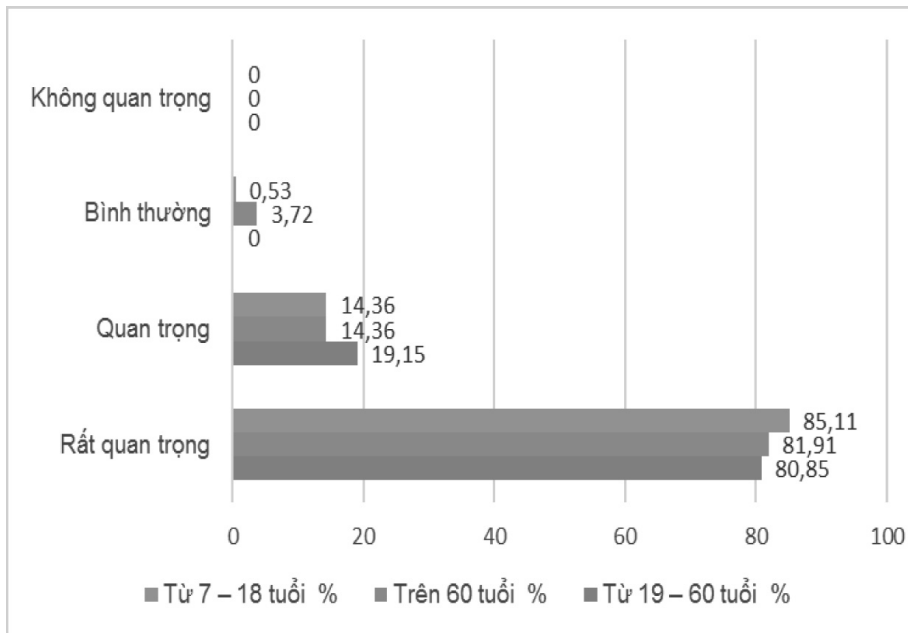
Trên cơ sở phân tích lý luận và thực tiễn về nhu cầu tập luyện TDTT của người dân ở nông thôn hiện nay, cũng như điều kiện kinh tế xã hội của từng vùng. Đề tài chọn mẫu điển hình tại một số tỉnh đặc trưng cho các khu vực trên cả nước để tiến hành nghiên cứu (miền Bắc: Hòa Bình, Hà Nội, Thái Bình; miền Trung: Quảng Bình; Tây Nguyên: Đắk Lắk, Đắk Nông; miền Nam: Tây Ninh, Long An).

### 2.1. Thực trạng tập luyện TDTT để giải trí và nâng cao sức khỏe của người dân ở nông thôn

Nhận thức về vai trò và tầm quan trọng việc tập luyện TDTT của người dân là yếu tố cần thiết để phát triển phong trào TDTT cơ sở. Chính vì vậy, đề

**Bảng 1. Nhận thức về vai trò và tầm quan trọng của tập luyện TDTT của người dân vùng nông thôn**

Nội dung \ Đối tượng	Từ 19 - 60 tuổi (n = 188)		Trên 60 tuổi (n = 188)		Từ 7 - 18 tuổi (n = 188)		Tổng (n = 564)	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Rất quan trọng	152	80,85	154	81,91	160	85,11	466	82,62
Quan trọng	36	19,15	27	14,36	27	14,36	90	15,96
Bình thường	0	0	7	3,72	1	0,53	8	1,42
Không quan trọng	0	0	0	0	0	0	0	0



**Biểu đồ 1. Nhận thức về vai trò và tầm quan trọng của tập luyện TDTT của người dân vùng nông thôn**

tài tiến hành khảo sát bằng phiếu hỏi đến các đối tượng từ 7 tuổi trở lên tại các vùng nông thôn trên địa bàn 8 tỉnh thành đã được lựa chọn.

Qua kết quả phỏng vấn tại bảng 1 nhận thấy:

Tại các địa bàn đề tài lựa chọn nghiên cứu, các đối tượng được phỏng vấn ngẫu nhiên đều có nhận thức đúng đắn về vai trò và tầm quan trọng của tập luyện TDTT đối với đời sống của con người. Trong tổng số 564 người được phỏng vấn có 82,62% cho rằng tập luyện TDTT là rất quan trọng đối với đời sống của người dân vùng nông thôn, 15,96% số người được phỏng vấn đánh giá ở mức độ quan trọng và chỉ có 1,42% số người được phỏng vấn đánh giá ở mức độ bình thường.

Để nhận thấy sự khác biệt trong nhận thức của từng lứa tuổi, tiến hành vẽ biểu đồ về nhận thức vai trò và tầm quan trọng của tập luyện TDTT của người dân vùng nông thôn. Kết quả được trình bày tại biểu đồ 1

Nhìn vào biểu đồ có thể nhận thấy ở mỗi lứa tuổi khác nhau có sự đánh giá khác nhau về vai trò và tầm

quan trọng của TDTT đối với đời sống của người dân vùng nông thôn.

Ở lứa tuổi từ 7 - 18: rất quan trọng là 85,11%; quan trọng là 14,36%; bình thường 0,53%.

Ở lứa tuổi trên 60: rất quan trọng là 81,91%; quan trọng là 14,36%; bình thường là 3,72%.

Ở lứa tuổi từ 19 - 60: rất quan trọng là 80,85%; quan trọng là 19,15%.

Ở cả 3 đối tượng phỏng vấn không có ý kiến nào ở nước không quan trọng.

Tiếp tục tìm hiểu về hình thức tập luyện TDTT của người dân trên các địa bàn đã lựa chọn. Kết quả phỏng vấn được trình bày tại bảng 2.

Qua kết quả khảo sát nhận thấy người dân thường tự tập luyện TDTT đơn lẻ chiếm 25,35% số người được phỏng vấn, 34,93% tự tập theo đội nhóm, 18,79% tập theo câu lạc bộ, 11,88% tập theo tất cả các hình thức được đề tài đưa ra.

Để hiểu rõ hơn về vấn đề nghiên cứu, tiếp tục khảo sát về hình thức tổ chức tập luyện TDTT của

**Bảng 2. Hình thức tập luyện TDTT của người dân vùng nông thôn**

Nội dung	Đối tượng		Từ 19 - 60 tuổi (n = 188)		Trên 60 tuổi (n = 188)		Từ 7 - 18 tuổi (n = 188)		Tổng (n = 564)	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Tự tập (đơn lẻ)	80	42,55	40	21,28	23	12,23	143	25,35		
Tự tập (nhóm, đội)	75	39,89	45	23,94	77	40,96	197	34,93		
Câu lạc bộ	8	4,26	66	35,11	32	17,02	106	18,79		
Nội khóa	0	0	0	0	3	1,60	3	0,53		
Ngoại khóa	0	0	0	0	45	23,94	45	7,98		
Hình thức khác	0	0	0	0	3	1,60	3	0,53		
Tất cả các hình thức trên	25	13,30	37	19,68	5	2,66	67	11,88		

**Bảng 3. Hình thức tổ chức tập luyện TDTT của người dân nông thôn**

Nội dung	Đối tượng		Từ 19 - 60 tuổi (n = 188)		Trên 60 tuổi (n = 188)		Từ 7 - 18 tuổi (n = 188)		Tổng (n = 564)	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Không có người hướng dẫn	125	66,49	107	56,91	48	25,53	280	49,65		
Có người hướng dẫn	34	18,09	7	3,72	73	38,83	114	20,21		
Cả 2 hình thức trên	29	15,43	74	39,36	67	35,64	170	30,14		

người dân vùng nông thôn. Kết quả được trình bày tại bảng 3.

Qua bảng 3 cho thấy, hình thức tổ chức tập luyện hoàn toàn tự phát, tự tập không có NHD cao chiếm từ 49,65%; thứ hai là tập luyện theo cả hai hình thức (có NHD và tập không có NHD); thấp nhất là hình thức tập luyện có NHD với 20,21%.

Trao đổi trực tiếp với người dân là đối tượng nghiên cứu với những người chọn câu trả lời là cả 2 hình thức tổ chức có NHD và không có NHD thì thấy: hình thức tổ chức tập luyện đều không có NHD tập luyện mà người trước hướng dẫn người sau, người biết nhiều hướng dẫn người biết ít.

## 2.2 Thực trạng nhu cầu tập luyện TDTT để giải trí và nâng cao sức khỏe của người dân ở nông thôn

Nhu cầu tập luyện TDTT giải trí là một trong những nhu cầu có tầm quan trọng đối với đời sống của người dân nông thôn, nhằm tạo nên sự cân bằng trong cuộc sống sau những giờ lao động sản xuất.

Tìm hiểu về nhu cầu tập luyện TDTT của người dân nông thôn đề tài tiến hành phỏng vấn về mức độ tập luyện, thời gian tập luyện của người dân. Kết quả phỏng vấn được trình bày tại bảng 4.

Qua kết quả phỏng vấn tại bảng 4 thấy rằng:

Mức độ tập luyện TDTT của người dân nông thôn cao họ thường xuyên tập luyện từ 3 đến 6 buổi/tuần (46,45% số người tập 3 - 4 buổi/tuần và 36,88% số người tập 5 - 6 buổi/tuần). Số người không tập TDTT là rất thấp (3,19% trên tổng số người được phỏng vấn); số người tập 1 - 2 buổi/tuần là 6,38% và số người tập luyện đều đặn hàng ngày là 7,09%.

Khung giờ tập luyện trong ngày của người dân nông thôn chủ yếu vào buổi sáng sớm (5h đến 6h là 38,30%) và buổi chiều tối (17h đến 19h là 42,91%).

Thời gian tập luyện TDTT trong ngày chủ yếu từ 30 phút đến 60 phút, cụ thể: < 30 phút/ngày là 10,82%, 30 - 45 phút/ngày là 39,89%, 46 - 60 phút/ngày là 37,94% và > 60 phút/ngày là 11,35%.

Tiến hành vẽ biểu đồ để thấy rõ mức độ khác biệt giữa các đối tượng lứa tuổi về mức độ tập luyện, khung thời gian và thời gian tập luyện của người dân nông thôn. Kết quả được trình bày tại biểu đồ 2, 3 và 4.

Qua biểu đồ 2 có thể dễ dàng nhận thấy mức độ tập luyện ở các đối tượng có sự khác biệt rõ rệt. Đối với đối tượng từ 7 - 18 tuổi và trên 60 tuổi thường xuyên tập luyện TDTT hơn đối tượng từ 19 - 60 tuổi. Ở các chỉ số tập luyện từ 3 - 7 buổi/tuần lứa tuổi từ 19-60 tuổi có mức thấp hơn rõ rệt. Đặc biệt có tới 9,57% số người được phỏng vấn ở đối tượng này không tham gia tập luyện TDTT.

Ở biểu đồ 3 cho thấy khung giờ tập luyện của các lứa tuổi cũng có sự khác nhau cao.

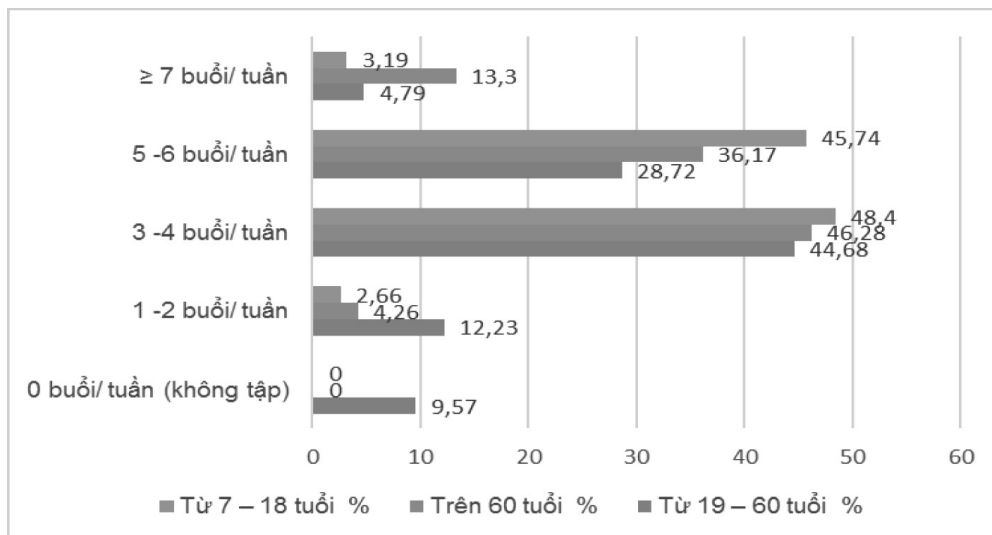
Khung giờ từ 5h - 6h sáng số người tập luyện có độ tuổi trên 60 là 52,13% số người được phỏng vấn; độ tuổi từ 19 - 60 tuổi là 40,96% và độ tuổi từ 7 - 18 tuổi là 21,81%.

Khung giờ từ 17h - 19h thì ngược lại số người tập luyện ở độ tuổi từ 7 -18 tuổi (học sinh) là 54,26%; ở độ tuổi trên 60 là 41,49% và ở độ tuổi từ 19 - 60 tuổi là 32,98%.

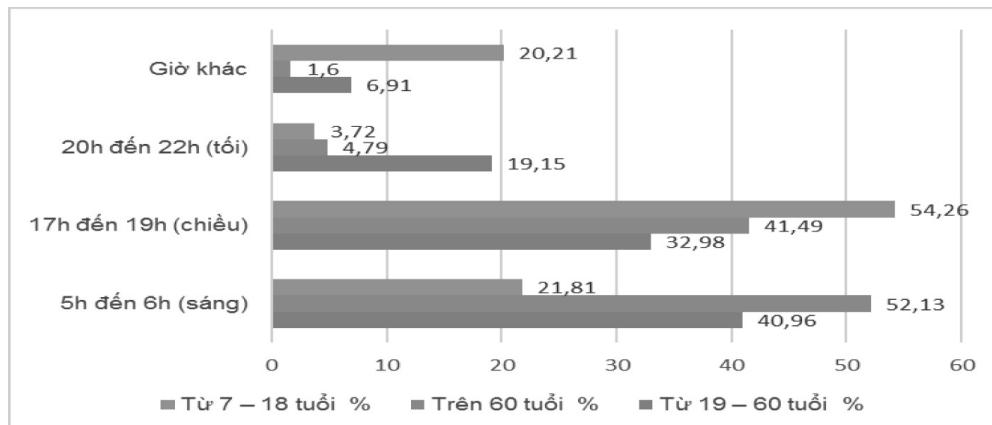
Khung giờ từ 20h - 22h ở độ tuổi 19 - 60 tuổi (tuổi lao động) là 19,15%; ở độ tuổi trên 60 là 4,79% và ở

Bảng 4. Kết quả phỏng vấn về mức độ tập luyện, thời gian tập luyện TDTT của người dân nông thôn

Nội dung	Đối tượng	Trên 60 tuổi		Từ 19 - 60 tuổi		Từ 7 - 18 tuổi		Tổng	
		n	%	n	%	n	%	n	%
<b>Mức độ tập luyện TDTT trong tuần</b>									
0 buổi/ tuần (không tập)		0	0,00	18	9,57	0	0,00	18	3,19
1 -2 buổi/ tuần		8	4,26	23	12,23	5	2,66	36	6,38
3 -4 buổi/ tuần		87	46,28	84	44,68	91	48,40	262	46,45
5 -6 buổi/ tuần		68	36,17	54	28,72	86	45,74	208	36,88
# 7 buổi/ tuần		25	13,30	9	4,79	6	3,19	40	7,09
<b>Khung giờ tập luyện TDTT trong ngày</b>									
5h đến 6h (sáng)		98	52,13	77	40,96	41	21,81	216	38,30
17h đến 19h (chiều)		78	41,49	62	32,98	102	54,26	242	42,91
20h đến 22h (tối)		9	4,79	36	19,15	7	3,72	52	9,22
Giờ khác		3	1,60	13	6,91	38	20,21	54	9,57
<b>Thời gian tập luyện TDTT trong ngày</b>									
<30 phút/ngày		41	21,81	9	4,79	11	5,85	61	10,82
30 - 45 phút/ngày		73	38,83	90	47,87	62	32,98	225	39,89
46 - 60 phút/ngày		63	33,51	79	42,02	72	38,30	214	37,94
> 60 phút/ngày		11	5,85	10	5,32	43	22,87	64	11,35



Biểu đồ 2. Mức độ tập luyện TDTT của người dân nông thôn



Biểu đồ 3. Khung thời gian tập luyện TDTT của người dân nông thôn

# 34 | THỂ DỤC THỂ THAO QUẦN CHÚNG VÀ TRƯỜNG HỌC

lứa tuổi 7 - 18 tuổi là 3,72%.

Ở các khung giờ khác đối tượng học sinh độ tuổi từ 7 - 18 tuổi là 20,21%; trên 60 tuổi là 6,91% và từ 19 - 60 tuổi là 1,6%.

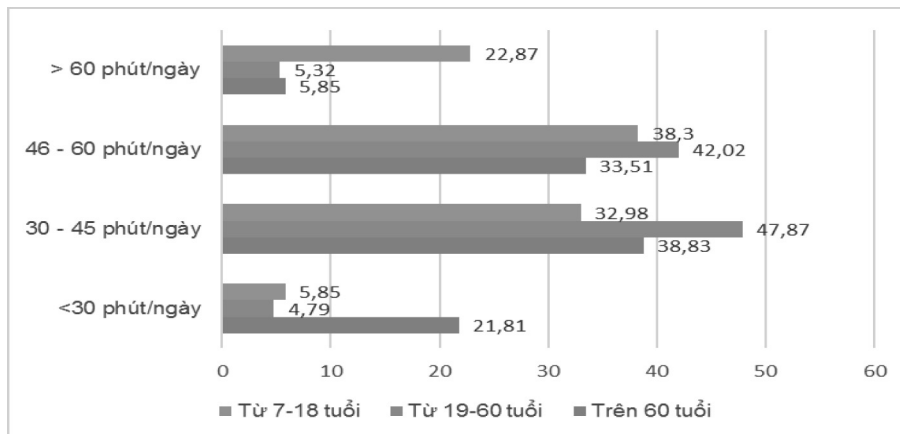
Qua biểu đồ 4 thấy rằng, thời gian tập luyện của người dân cũng có sự khác biệt ở các lứa tuổi khác nhau. Cụ thể

Từ 7 - 18 tuổi: dưới 30 phút/ngày là 5,85%; từ 30-

45 phút/ngày là 32,98%; từ 46 - 60 phút/ ngày là 38,3% và trên 60 phút/ngày là 22,87%.

Trên 60 tuổi: dưới 30 phút/ngày là 4,79%; từ 30 - 45 phút/ngày là 47,87%; từ 46 - 60 phút/ ngày là 42,02% và trên 60 phút/ngày là 5,38%.

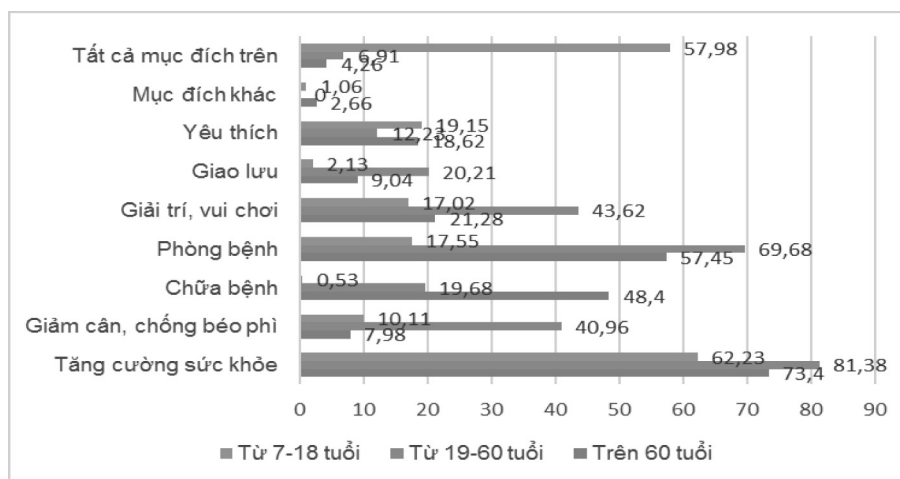
Từ 19 - 60 tuổi: dưới 30 phút/ngày là 21,81%; từ 30 - 45 phút/ngày là 38,83%; từ 46 - 60 phút/ ngày là 33,51% và trên 60 phút/ngày là 5,32%.



Biểu đồ 4. Thời gian tập luyện TDTT của người dân nông thôn

Bảng 5. Động cơ tham gia tập luyện TDTT của người dân nông thôn

Nội dung	Đối tượng		Trên 60 tuổi		Từ 19 - 60 tuổi		Từ 7 - 18 tuổi		Tổng	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Tăng cường sức khỏe	138	73,40	153	81,38	117	62,23	408	72,34		
Giảm cân, chống béo phì	15	7,98	77	40,96	19	10,11	111	19,68		
Chữa bệnh	91	48,40	37	19,68	1	0,53	129	22,87		
Phòng bệnh	108	57,45	131	69,68	33	17,55	272	48,23		
Giải trí, vui chơi	40	21,28	82	43,62	32	17,02	154	27,30		
Giao lưu	17	9,04	38	20,21	4	2,13	59	10,46		
Yêu thích	35	18,62	23	12,23	36	19,15	94	16,67		
Mục đích khác	5	2,66	0	0	2	1,06	7	1,24		
Tất cả mục đích trên	8	4,26	13	6,91	109	57,98	130	23,05		



Biểu đồ 5. Động cơ tham gia tập luyện TDTT của người dân nông thôn

Bảng 6. Các yếu tố ảnh hưởng đến tập luyện TDTT của người dân nông thôn

Nội dung	Đối tượng		Trên 60 tuổi		Từ 19 - 60 tuổi		Từ 7 - 18 tuổi		Tổng	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Khó khăn về thời gian	112	59,57	53	28,19	160	85,11	325	57,62		
Khó khăn về sân bãi, trang thiết bị tập luyện	123	65,43	117	62,23	79	42,02	319	56,56		
Khó khăn về người hướng dẫn	68	36,17	56	29,79	0	0	124	21,99		
Khó khăn về kinh phí tham gia tập luyện	19	10,11	5	2,66	4	2,13	28	4,96		
Không được bạn bè, gia đình ủng hộ	0	0	0	0	0	0	0	0		
Thiếu quyết tâm	4	2,13	8	4,26	0	0	12	2,13		
Thiếu kế hoạch	84	44,68	116	61,70	35	18,62	235	41,67		
Không có chương trình tập luyện	117	62,23	103	54,79	97	51,60	317	56,21		
Các khó khăn khác	0	0	1	0,53	0	0	1	0,18		

Sau khi tìm hiểu về mức độ, thời gian tập luyện TDTT của đối tượng nghiên cứu, đề tài tiếp tục phỏng vấn tìm hiểu động cơ tập luyện TDTT của người dân. Kết quả phỏng vấn được trình bày tại bảng 5.

Qua bảng 5 cho thấy động cơ tham gia tập luyện của người dân ở nông thôn rất phong phú ở tất cả các nội dung đề tài đưa ra đều có lựa chọn. Mục đích tăng cường sức khỏe (72,34%), phòng bệnh (48,23%), vui chơi giải trí (27,30%), chữa bệnh (22,87%), tất cả các mục đích (23,05%).

Qua phân tích động cơ tham gia tập luyện TDTT của các đối tượng đều phụ thuộc vào nhu cầu riêng của cá nhân và phù hợp với từng lứa tuổi.

Ở độ tuổi trên 60 mục đích tập luyện chủ yếu tập trung vào tăng cường sức khỏe, chữa bệnh, vui chơi giải trí.

Ở độ tuổi từ 19 - 60 tuổi mục đích tập luyện chủ yếu tập trung vào tăng cường sức khỏe, giảm cân chống béo phì, phòng bệnh, vui chơi giải trí, giao lưu.

Ở độ tuổi từ 7 - 18 tuổi các em tham gia tập luyện TDTT với tất cả các động cơ cao.

Đề tài tiếp tục tìm hiểu về các yếu tố ảnh hưởng đến tập luyện TDTT của người dân nông thôn. Kết quả phỏng vấn được trình bày tại bảng 6.

Kết quả phỏng vấn ở bảng 6 cho thấy các yếu tố ảnh hưởng đến tập luyện TDTT của người dân chủ yếu là do khó khăn về thời gian (57,62%), khó khăn về sân bãi, trang thiết bị tập luyện (56,56%), thiếu kế hoạch (41,67%), không có chương trình tập luyện (56,21%), khó khăn về NHD (21,99%).

### 3. KẾT LUẬN

Từ những kết quả nghiên cứu trên cho thấy:

Người dân nông thôn hiện nay đã có những nhận thức đúng đắn về vai trò và tầm quan trọng của tập luyện TDTT trong cuộc sống sinh hoạt.

Nhu cầu tập luyện TDTT giải trí và nâng cao sức khỏe của người dân nông thôn cao với các động cơ tham gia tập luyện khác nhau.

Các yếu tố ảnh hưởng đến tập luyện TDTT của người dân nông thôn là thời gian, thiếu cơ sở vật chất và thiếu chương trình, tài liệu hướng dẫn tập luyện.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Cấn Văn Nghĩa (2009), *Xác định hiệu quả hoạt động tập luyện trong một số loại hình tổ chức TDTT xã, phường và trường phổ thông của tỉnh Hà Tây trước đây*. Luận án tiến sĩ.
2. Dương Nghiệp Chí, Lương Kim Chung, Lê Tấn Đạt (2008), *TDTT giải trí*. Nxb TDTT, Hà Nội.
3. Hội nghị sơ kết 5 năm (2010 - 2015) ngày 8-12-2015 của Bộ Nông nghiệp và Phát triển Nông thôn thực hiện chương trình mục tiêu quốc gia xây dựng nông thôn mới.
4. Lê Tấn Đạt (2011), *Điều tra nhu cầu tập luyện thể thao giải trí ở các tỉnh miền Trung và Tây Nguyên*, Hội thảo KH quốc tế, Nxb TDTT Hà Nội.

*Nguồn bài báo: bài báo được trích từ đề tài nghiên cứu khoa học và công nghệ cấp bộ "Nghiên cứu xây dựng chương trình và tài liệu chuyên môn hướng dẫn tập luyện TDTT đáp ứng nhu cầu giải trí và nâng cao sức khỏe của người dân ở nông thôn".*

(Ngày Tòa soạn nhận được bài: 24/7/2019; ngày phản biện đánh giá: 15/9/2019; ngày chấp nhận đăng: 21/10/2019)