

HIỆU QUẢ ỨNG DỤNG GIẢI PHÁP PHÁT TRIỂN PHONG TRÀO TẬP LUYỆN DÂN VŨ THỂ THAO CHO NGƯỜI CAO TUỔI TRÊN ĐỊA BÀN QUẬN KIẾN AN, THÀNH PHỐ HẢI PHÒNG

PHẠM DUY THANH
Trường Đại học Hải Phòng

Nhận bài ngày 18/12/2025. Sửa chữa xong 28/01/2026. Duyệt đăng 30/01/2026.

Abstract

Folk dance and sports has been expanding nationwide; however, in Kien An District (Hai Phong City), the training movement among older adults remains limited and has not developed commensurately. This study employed four standard research methods to implement and evaluate the practical effectiveness of three solutions. The results show that, following the experimental period, participation and development of folk dance and sports training among older adults in Kien An District improved compared with the pre-intervention stage, indicating that the proposed solutions have practical value.

Keywords: Application, folk dance and sports, Kien An District, older adults, solutions, Hai Phong City.

1. Đặt vấn đề

Tập luyện thể thao là một trong những yếu tố quan trọng nhất để duy trì sức khỏe và chất lượng cuộc sống ở người cao tuổi (NCT). Bởi NCT tập luyện thể thao giúp tăng cường chất lượng sức khỏe cơ thể và tinh thần, giúp họ kéo dài tuổi thọ, phát triển các tố chất thể lực, duy trì dẻo dai và chống lại lão hóa của hệ vận động. Vì vậy, việc phát triển các phong trào tập luyện thể thao cho NCT đóng vai trò vô cùng quan trọng trong việc nâng cao chất lượng cuộc sống của họ và cả cộng đồng [1]. Các loại hình tập luyện thể dục thể thao nói chung và dân vũ thể thao (DVTT) nói riêng không chỉ thư giãn tâm trí mà còn mang đến nhiều lợi ích như cải thiện hiệu suất thể chất, sự cân bằng và chất lượng cuộc sống [4], [5]. Tuy nhiên khi tìm hiểu thực tế, chúng tôi nhận thấy phong trào tập luyện DVTT cho NCT tại quận Kiến An, thành phố Hải Phòng còn chưa được phát triển như những phong trào tập luyện thể dục dưỡng sinh khác. Vì vậy, chúng tôi tiến hành nghiên cứu đề tài: "Hiệu quả ứng dụng giải pháp phát triển phong trào tập luyện DVTT cho NCT trên địa bàn quận Kiến An, thành phố Hải Phòng" là một nhiệm vụ quan trọng để phát triển tốt hơn phong trào tập luyện DVTT trên địa bàn quận.

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Phương pháp nghiên cứu

Trong quá trình nghiên cứu, chúng tôi sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; phương pháp phỏng vấn, tọa đàm; phương pháp quan sát sư phạm; phương pháp kiểm tra sư phạm; phương pháp toán học thống kê.

Đối tượng phỏng vấn: Gồm 22 chuyên gia nhằm lựa chọn giải pháp phát triển phong trào tập luyện DVTT cho NCT trên địa bàn. Phương pháp phỏng vấn được sử dụng để phỏng vấn đội ngũ cán bộ về lĩnh vực TDTT tại Trung tâm Văn hóa - Thông tin và Thể thao quận Kiến An (gồm 08 người) và Ban đại diện Hội NCT phụ trách các mặt của Hội (gồm 14 người). Kết quả phỏng vấn đánh giá theo thang đo Likert 5 mức độ.

Email: thanhbd@dhhp.edu.vn

2.2. Đề xuất giải pháp triển phong trào tập luyện dân vũ thể thao cho người cao tuổi trên địa bàn quận Kiến An, thành phố Hải Phòng

2.2.1. Lựa chọn giải pháp phát triển phong trào tập luyện dân vũ thể thao cho người cao tuổi trên địa bàn quận Kiến An, thành phố Hải Phòng

Dựa trên cơ sở lý luận, qua phân tích thực trạng công tác tổ chức, quản lý công tác TDTT quần chúng của quận Kiến An thời gian qua, qua tham khảo các tài liệu có liên quan, chúng tôi đã tiến hành lựa chọn và đề xuất các giải pháp phát triển phong trào tập luyện DVTT cho NCT trên địa bàn quận Kiến An. Chúng tôi đã tiến hành phỏng vấn 22 cán bộ lãnh đạo, cán bộ quản lý tại Trung tâm Văn hóa - Thông tin và Thể thao quận Kiến An, Ban đại diện Hội NCT phụ trách các mặt của Hội. Nội dung phỏng vấn là xác định mức độ cần thiết của các giải pháp nhằm phát triển phong trào tập luyện DVTT cho NCT trên địa bàn quận. Thời gian khảo sát vào tháng 01/2024 đến tháng 6/2024 [2]. Chúng tôi đề xuất được 3 giải pháp sau: Giải pháp 1: Đẩy mạnh tuyên truyền, phổ biến thông tin nhằm nâng cao nhận thức của cán bộ quản lý Hội NCT và NTC về vai trò tác dụng của việc tập luyện DVTT; Giải pháp 2: Đào tạo và bố trí đội ngũ cán bộ, hướng dẫn viên, cộng tác viên TDTT đảm bảo chuyên môn nghiệp vụ, trình độ và năng lực đáp ứng yêu cầu phát triển phong trào tập luyện và thi đấu DVTT cho NCT; Giải pháp 3: Đa dạng hóa các hoạt động giao lưu, biểu diễn thi đấu DVTT cho NCT.

Để lựa chọn được các giải pháp phù hợp đảm bảo tính khác quan, khoa học và độ tin cậy, chúng tôi tiến hành phỏng vấn 22 chuyên gia về TDTT quần chúng (thành phần giống trên). Kết quả thu được, cả 3 giải pháp đều đạt yêu cầu lựa chọn với số điểm Likert trung bình tập trung và rất cao, từ 4.85 - 4.82 điểm. Đồng thời, qua quá trình phỏng vấn trực tiếp các nhà chuyên gia, tất cả ý kiến đều thống nhất cho rằng để phát triển phong trào tập luyện DVTT cho NCT trên địa bàn quận Kiến An, thành phố Hải Phòng không thể chỉ sử dụng một giải pháp đơn lẻ mà phải có sự kết hợp một cách đồng bộ hệ thống các giải pháp mà chúng tôi đã đưa ra.

2.2.2. Lựa chọn tiêu chí đánh giá hiệu quả giải pháp phát triển phong trào tập luyện dân vũ thể thao cho người cao tuổi trên địa bàn quận Kiến An, thành phố Hải Phòng

Trên cơ sở các giải pháp đã lựa chọn, để thuận tiện trong quá trình ứng dụng vào thực tế chúng tôi tiến hành nghiên cứu xây dựng nội dung, cách thức tổ chức và các tiêu chí đánh giá hiệu quả các giải pháp. Việc lựa chọn tiêu chí đánh giá được tiến hành thông qua phỏng vấn 22 chuyên gia về TDTT quần chúng [3]. Kết quả thu được trình bày tại bảng 1.

Bảng 1: Kết quả phỏng vấn lựa chọn tiêu chí đánh giá hiệu quả ứng dụng các giải pháp phát triển phong trào tập luyện DVTT cho NCT trên địa bàn quận Kiến An, thành phố Hải Phòng (n=22)

TT	Các tiêu chí	Kết quả phỏng vấn					Tổng điểm	Điểm trung bình
		5	4	3	2	1		
1	Số lượng các nội dung, hình thức tuyên truyền được thực hiện	12	10	0	0	0	100	4.55
2	Số lượng cán bộ, cộng tác viên DVTT tăng thêm	16	6	0	0	0	104	4.73
3	Số lượng các hoạt động thi đấu và biểu diễn DVTT được tiến hành, số lượng câu lạc bộ và hội viên tăng thêm	12	10	0	0	0	100	4.55

Kết quả phỏng vấn ở bảng 1 cho thấy, toàn bộ 3 tiêu chí đều đã được các chuyên gia trong lĩnh vực TDTT quần chúng thống nhất sử dụng để đánh giá hiệu quả ứng dụng giải pháp trong thực tế đều có tổng điểm đạt từ 100 điểm trở lên.

2.3. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả giải pháp triển phong trào tập luyện dân vũ thể thao cho người cao tuổi trên địa bàn quận Kiến An, thành phố Hải Phòng

2.3.1. Tổ chức thực nghiệm

Mục đích: Ứng dụng đồng bộ các giải pháp phát triển triển phong trào tập luyện DVTT cho NCT trên địa bàn quận Kiến An, thành phố Hải Phòng trong thực tế và đánh giá hiệu quả.

Nội dung: Phát triển đồng bộ cả 03 giải pháp.

Thời gian: Thực nghiệm sư phạm trong 6 tháng: Từ tháng 01/2024 đến tháng 06/2024.

Địa điểm: Quận Kiến An, thành phố Hải Phòng.

2.3.2. Kết quả thực nghiệm

a. *Đánh giá hiệu quả giải pháp 1 (bảng 2):* Đẩy mạnh tuyên truyền, phổ biến thông tin nhằm nâng cao nhận thức của cán bộ quản lý, cán bộ Hội NCT và NTC về vai trò, tác dụng của việc tập luyện DVTT.

Trong thời gian 6 tháng thực nghiệm, vấn đề phát triển phong trào TDTT cho NCT trong đó có đề cập đến phong trào DVTT đã được lồng ghép trong các hội nghị, cuộc họp, các buổi đào tạo, bồi dưỡng. Tập dụng các phương tiện truyền thông đại chúng như đài phát thanh để tuyên truyền về lợi ích, vai trò của DVTT. Tập trung vào các lợi ích cụ thể như cải thiện sức khỏe, tăng cường thể lực, phòng ngừa bệnh tật không chỉ là một hoạt động thể chất mà còn là giảm căng thẳng, tăng cường giao tiếp xã hội, một hoạt động văn hóa, giúp nâng cao chất lượng cuộc sống, tạo sự gắn kết cộng đồng.

Cộng đồng các câu lạc bộ DVTT chia sẻ thông tin về NCT, các cuộc thi, các buổi biểu diễn dân vũ, ngày hội thể thao với nhiều bài viết, hình ảnh, video về DVTT của NCT, tạo được hưởng ứng của NCT trên địa bàn quận. Cụ thể số liệu được thống kê so với thời điểm 6 tháng trước thực nghiệm (từ tháng 7 đến tháng 12/2023) như bảng 2 [3].

Bảng 2: Đánh giá số lượng, nội dung, hình thức tuyên truyền để phát triển phong trào tập luyện DVTT cho NCT quận Kiến An, thành phố Hải Phòng trước và sau thời điểm thực nghiệm

TT	Các tiêu chí	Trước thực nghiệm	Sau thực nghiệm	W%
1	Nội dung tuyên truyền	1	4	120
2	Hình thức tuyên truyền			
	Phát thanh	0	1	200
	Tọa đàm	0	1	200
	Zalo, facebook	Không	Có	

Qua kết quả ở bảng 2 cho thấy, trước thực nghiệm thì phong trào DVTT vẫn tự phát, hầu như không có nội dung và hình thức tuyên truyền thì sau khi áp dụng các giải pháp thấy rõ sự quan tâm của lãnh đạo các cấp, số lượng nội dung tuyên truyền, hình thức tuyên truyền về DVTT cho NCT trên địa bàn quận đã tăng lên, phong phú và đa dạng hơn với số lượng tăng trưởng từ 120% đến 200%.

b. *Đánh giá hiệu quả giải pháp 2 (bảng 3):* Đào tạo và bố trí đội ngũ cán bộ, hướng dẫn viên, cộng tác viên DVTT đảm bảo yêu cầu về chuyên môn nghiệp vụ, trình độ và năng lực đáp ứng yêu cầu phát triển phong trào tập luyện và thi đấu DVTT cho NCT.

Sau quá trình thực nghiệm, chúng tôi thu được kết quả như sau: Năm 2024, Hội NCT quận đã tổ chức tập huấn nâng cao trình độ chuyên môn cho cán bộ phụ trách về TDTT cơ sở, huấn luyện viên, cộng tác viên về DVTT của 10 phường trên địa bàn quận. Mỗi phường cử 01 cán bộ và 01 cộng tác viên về dự tập huấn. Nội dung hướng dẫn gồm: Lý luận, phương pháp giảng dạy, huấn luyện DVTT; Lượng vận động tập luyện trong DVTT; Nguyên nhân và phòng ngừa chấn thương trong tập luyện DVTT; Phương pháp biên soạn DVTT, đồng thời hướng dẫn thực hành DVTT cơ bản và biên soạn bài giảng. Quận đã triển khai công tác xã hội hóa TDTT nói chung và DVTT nói riêng [3]. Kết quả thực hiện giải pháp 2 được trình bày tại bảng 3.

Bảng 3: Thống kê số lượng cán bộ, cộng tác viên DVTT quận Kiến An, thành phố Hải Phòng trước và sau thời điểm thực nghiệm

TT	Các tiêu chí	Trước thực nghiệm	Sau thực nghiệm	W%
1	Số cán bộ Trung tâm Văn hóa - Thông tin và Thể thao	0	1	200
2	Số cán bộ hội NCT	0	10	200
3	Số cộng tác viên DVTT	0	10	200

Kết quả thống kê ở bảng 3 cho thấy, nếu như trước đây, toàn quận chưa có cán bộ trung tâm hoặc cán bộ hội nào được tập huấn về DVTT cũng như chưa có cộng tác viên về DVTT thì hiện tại đã có 01 cán bộ Trung tâm Văn hóa - Thông tin và Thể thao cùng toàn bộ cán bộ của 10 Hội cơ sở tương ứng với 10 phường trong quận đều được đào tạo chuyên môn DVTT, ngoài ra mỗi phường cũng có 01 cộng tác viên DVTT đạt tỉ lệ tăng trưởng 200%.

c. *Đánh giá hiệu quả giải pháp 3 (bảng 4):* Đa dạng hóa các hoạt động giao lưu, biểu diễn thi đấu DVTT cho NCT. Việc đa dạng hóa các hoạt động giao lưu, biểu diễn, thi đấu DVTT cho NCT được chúng tôi đánh giá qua kết quả phỏng vấn đội ngũ cán bộ quản lý về lĩnh vực TDTT tại Trung tâm Văn hóa - Thông tin và Thể thao quận Kiến An, thành phố Hải Phòng (8 người) và Ban đại diện Hội NCT phụ trách các mặt của Hội (14 người). Kết quả của giải pháp được thống kê tại bảng 4 [3].

Bảng 4: Số lượng các hoạt động thi đấu và biểu diễn DVTT được tiến hành, số lượng câu lạc bộ và hội viên tăng thêm trước và sau thời điểm thực nghiệm

TT	Đối tượng và nội dung	Trước thực nghiệm	Sau thực nghiệm	Ti lệ/Phường	W%
1	Trung tâm Văn hóa - Thông tin và Thể thao (n = 8)				
	Giải cấp Thành phố	0	0	0.00	0.00
	Giải cấp Quận	0	0	0.00	0.00
2	Ban đại diện Hội NCT (n = 14)				
	Số lượt giao lưu các câu lạc bộ DVTT	0	16	1.6	200.00
	Số lượt biểu diễn các câu lạc bộ DVTT tại sự kiện	3	8	0.8	75.00
	Số lượng câu lạc bộ DVTT tăng thêm	0	23	2.3	200.00
	Số lượng hội viên câu lạc bộ DVTT tăng thêm	0	485	48.5	200.00

Qua kết quả thu được tại bảng 4 cho thấy, tuy quận Kiến An, thành phố Hải Phòng chưa tổ chức giải và chưa cử đội tham gia giải thi đấu cấp Thành phố và Quận do các câu lạc bộ DVTT đều mới được thành lập, tuy nhiên tỉ lệ các câu lạc bộ được giao lưu, biểu diễn đã đạt 16 lượt, tính trung bình mỗi phường có tỉ lệ giao lưu 1.6 lượt/năm, đạt nhịp tăng trưởng 200%. Số lượt biểu diễn DVTT tại các sự kiện trong quận đã tăng từ 03 lượt trước thực nghiệm lên 08 lượt biểu diễn sau thực nghiệm đạt trung bình mỗi phường biểu diễn 0,8 lần, đạt nhịp tăng trưởng là 75%. Số lượng câu lạc bộ DVTT được thành lập mới là 23 câu lạc bộ, tương ứng mỗi phường có 2.3 CLB. Số lượng hội viên câu lạc bộ DVTT toàn quận có 485 người thuộc 23 câu lạc bộ, tính trung bình mỗi phường có 48.5 NCT tham gia DVTT.

Các kết quả nêu trên đã cho thấy phong trào DVTT sau 6 tháng thực nghiệm đã đạt được kết quả đáng khích lệ, đóng góp vào sự phát triển phong trào TDTT chung của quận Kiến An, thành phố Hải Phòng.

3. Kết luận

Qua nghiên cứu, chúng tôi đã lựa chọn, ứng dụng và đánh giá hiệu quả 03 giải pháp vào thực tiễn gồm: **Đẩy mạnh tuyên truyền, phổ biến thông tin nhằm nâng cao nhận thức của cán bộ quản lý cán bộ Hội NCT và NCT về vai trò tác dụng của việc tập luyện DVTT; Đào tạo và bố trí đội ngũ cán bộ, hướng dẫn viên, cộng tác viên TDTT đảm bảo chuyên môn nghiệp vụ, trình độ và năng lực đáp ứng yêu cầu phát triển phong trào tập luyện và thi đấu DVTT cho NCT; Đa dạng hóa các hoạt động giao lưu, biểu diễn thi đấu DVTT cho NCT.** Dựa trên các cơ sở lý luận, thực tiễn và các nguyên tắc đề xuất giải pháp, đồng thời thông qua kết quả phỏng vấn chuyên gia, các giải pháp và 03 tiêu chí đánh giá hiệu quả giải pháp mà chúng tôi đã lựa chọn được thông qua đều đảm bảo tính khoa học và được đánh giá thông qua kiểm nghiệm sau thời gian 6 tháng thực nghiệm cho đối tượng nghiên cứu, kết quả đã giúp cho phong trào tập luyện DVTT cho NCT trên địa bàn quận Kiến An, thành phố Hải Phòng đã phát triển tốt hơn so với trước thực nghiệm chứng tỏ các giải pháp được chúng tôi lựa chọn ứng dụng đã đem lại hiệu quả cao trong thực tiễn phát triển phong trào tập luyện DVTT cho NCT nói riêng và phong trào TDTT quần chúng nói chung.

Tài liệu tham khảo

- [1] Ban Chấp hành Trung ương (2024). *Kết luận số 70-KL/TW, ngày 31/1/2024 của Bộ Chính trị về phát triển thể dục, thể thao trong giai đoạn mới.*
- [2] Nguyễn Toán, Phạm Danh Tồn (2000). *Lý luận và phương pháp thể dục thể thao.* NXB Thể dục thể thao, Hà Nội.
- [3] Nguyễn Đức Văn (2001). *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao.* NXB Thể dục thể thao, Hà Nội.
- [4] Thủ tướng Chính phủ (2021). *Quyết định số 2156/QĐ-TTg, ngày 21/12/2021 phê duyệt Chương trình hành động quốc gia về người cao tuổi giai đoạn 2021-2030.*
- [5] Tổ chức Y tế thế giới (2019). *Chăm sóc tích hợp cho người cao tuổi (ICOPE): Hướng dẫn đánh giá lấy con người làm trung tâm và quá trình chăm sóc ở tuyến cơ sở.* Geneva: WHO/FWC/ALC/19.1, tr. 5-9.