



THÁI ĐỘ CỦA THANH NIÊN ĐỐI VỚI HOẠT ĐỘNG THỂ CHẤT Ở TỈNH BÌNH DƯƠNG

YOUTH ATTITUDES TOWARDS PHYSICAL ACTIVITIES IN BINH DUONG PROVINCE

TÓM TẮT: Hàng năm, nhiều hình thức tập thể dục khác nhau xuất hiện và phát triển, các môn thể thao mới lạ được hoàn thiện, nhưng sự quan tâm đến thể thao của phần lớn thanh niên vẫn còn khá ít và ở mức độ thấp. Mục đích của nghiên cứu là xác định thái độ của những thanh niên đối với hoạt động thể chất, trong đó có sự tham gia của hơn 500 người từ các thành phố và huyện thị khác nhau của tỉnh Bình Dương.

TỪ KHÓA: Hoạt động thể chất, thể thao, thanh niên, khảo sát, thái độ, lối sống.

ABSTRACT: Every year, various forms of physical exercise appear and develop, new, unusual sports are improved, but the interest in them on the part of the majority of young people remains rather weak and low. The aim of the study is to identify the attitude of young people to physical activity. To achieve this goal, a survey was conducted, in which 500 respondents from different cities of the Binh Duong province took part.

KEYWORDS: Physical activity, sport, young people, a survey, an attitude, lifestyle.

DUƠNG THANH BÌNH

Trường Đại học Thể dục thể thao
Thành Phố Hồ Chí Minh

DUONG THANH BINH

University of Sport Ho Chi Minh city

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Thế hệ hiện đại dành nhiều thời gian hơn cho màn hình máy tính và điện thoại, hoàn toàn quên đi tình trạng thể chất của họ [5], [6]. Theo nhiều cách, hiện tượng này có liên quan đến đặc thù của sự phát triển của thanh niên chúng ta, với lối sống thụ động và thiếu hứng thú với thể thao. Trong khi thể thao là một trong những cách hợp lý nhất để duy trì và

giữ gìn sức khỏe và hiệu suất của con người [3]. Mỗi năm có nhiều hình thức tập thể dục khác nhau. Các môn thể thao mới, khác thường đang được hoàn thiện, nhưng sự quan tâm đến chúng của phần lớn những người trẻ tuổi vẫn còn khá yếu và thấp [1].

Năm 2010, Ủy ban nhân dân Tỉnh Bình Dương đã ủng hộ việc hiện đại hóa hệ thống rèn luyện thể chất trong trường học và hướng dẫn tạo ra một chiến lược mới để phát triển giáo dục thể chất và thể thao [4]. Nhưng khối lượng hoạt động thể chất thực sự của thanh niên vẫn không thể đảm bảo đầy đủ, hài hòa cho sự phát triển thể chất và tăng cường sức khỏe của họ.

Hiện nay, thể thao có tầm

quan trọng rất cao, vì vậy có cơ sở để coi đây là một trong những loại hoạt động chính của con người. Trong hệ thống các chuẩn mực và giá trị của xã hội, nó cũng đóng một vai trò lớn. Thể thao, đặc biệt là thể thao nghiệp dư, thường được coi là không chỉ là một cách để tăng cường và giữ gìn sức khỏe, mà còn là một biện pháp để ngăn ngừa tình trạng nghiện rượu bia, nghiện ma túy và các biểu hiện hành vi gây rối loạn xã hội khác, đặc biệt là trong giới trẻ [2].

***Phương pháp nghiên cứu:** Để tiến hành nghiên cứu định lượng về thái độ của thanh niên đối với hoạt động thể chất, phương pháp phỏng vấn bằng bảng hỏi (Anket) đã được lựa chọn. Những người được hỏi từ

các thành phố và huyện thị khác nhau của tỉnh Bình Dương được yêu cầu trả lời 13 câu hỏi về chủ đề “Thái độ của thanh niên đối với hoạt động thể chất”. Các câu hỏi bao gồm: Bạn có chơi thể thao không? Bạn chơi thể thao bao nhiêu lần một tuần?; Bạn bắt đầu chơi thể thao từ khi nào?; Bạn có tham gia thi đấu không? Bạn chơi thể thao, bạn có ăn uống theo chế độ được định lượng không? Môn thể thao nào bạn đang chơi? Thái độ của bạn khi tham gia hoạt động thể chất?; Lý do gì mà người tham gia hoạt động thể chất lại bỏ tập luyện? Mục tiêu tập luyện thể chất của bạn là gì? Bạn có tập luyện vào buổi sáng không? Bạn thường tập luyện ở đâu? Bạn thích làm gì trong thời gian rảnh? Nếu hiện tại bạn không tham gia thể thao, bạn có dự định bắt đầu không?

***Khách thể phỏng vấn** gồm 500 người (330 nam và 170 nữ) có độ tuổi từ 19 đến 25 là các thanh niên đại diện cho 5 thành phố và huyện: Thành phố Thủ Dầu Một 137 người (nam 96, nữ 41), Thành phố Dĩ An 84 người (nam 51, nữ 33), Thành phố Thuận An 108 người (nam 77, nữ 31), huyện Bàu Bàng 79 người (nam 56, nữ 23) và huyện Phú Giáo 92 người (nam 53, nữ 39).

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Xác định mức độ hoạt động thể chất của thanh niên tỉnh Bình Dương.

Để xác định mức độ hoạt động thể chất của thanh niên, những người được hỏi đã được

hỏi: “Bạn có chơi thể thao không?” 78% (390 người được hỏi) trả lời rằng họ chơi thể thao, trong đó 290 nam và 100 nữ, và chỉ có 110 người trả lời rằng họ không chơi thể thao. Tiếp theo là: 42% người được hỏi xác nhận rằng họ tập thể thao theo lời khuyên của cha mẹ; 36% theo sự chỉ dẫn của bạn bè; 20% tập theo gương đồng nghiệp; 2% không tham gia thể thao chút nào.

Để tìm hiểu sự đều đặn tham gia hoạt động thể thao, những người được hỏi đã được hỏi câu hỏi: “Bạn chơi thể thao bao nhiêu lần một tuần?”. Phần lớn người được hỏi - 52%, tương đương 260 người, chơi thể thao trung bình 3 - 5 lần một tuần, 100 người - 1-2 lần và chỉ có 30 người tham gia gần như hàng ngày. Tác giả tin rằng đây là một chỉ số rất tốt, vì những người trẻ tuổi thường xuyên chơi thể thao và theo dõi sự phát triển thể chất của họ.

Khoảng 32% số người được khảo sát bắt đầu tham gia thể thao khi còn học tiểu học và cũng 32% khi còn là sinh viên; 22% bắt đầu từ khi còn nhỏ; 10% bắt đầu khi đã trưởng thành; 4% không tham gia thể thao.

Đồng thời, 170 người (34%) đã tham gia các cuộc thi thể thao, tất cả đều là nam thanh niên; 290 người không tham dự, 170 trong số đó là nữ. Kết quả như vậy cho thấy rằng trong số những người được hỏi có những người tham gia các cuộc thi và phấn đấu giành chiến thắng trong các môn thể thao mà họ thi đấu.

2.2. Xác định lối sống và thái độ nỗ lực cải thiện thể chất của thanh niên tỉnh Bình Dương.

Ngoài ra, để xác định hoạt động của thanh niên và duy trì lối sống lành mạnh, tác giả cần tìm hiểu về dinh dưỡng của thanh niên, vì nó đóng một vai trò rất quan trọng trong thể thao. Kết quả của cuộc khảo sát chỉ ra rằng chỉ có 40 người được hỏi (8%) tuân theo một chế độ ăn uống nhất định. 360 người được hỏi không tuân theo chế độ ăn uống nghiêm ngặt, nhưng tuân thủ các nguyên tắc ăn uống lành mạnh, chiếm 72% tổng số người được hỏi; và 100 người không tuân thủ bất kỳ nguyên tắc dinh dưỡng nào và ăn mọi thứ. Thống kê này đã chỉ ra rằng, đa số thanh niên đã biết vai trò của dinh dưỡng đối với hoạt động thể chất. Họ đã và đang góp phần phát triển một thể hệ thanh niên khỏe mạnh của đất nước.

Để xác định chính xác hơn thái độ của những thanh niên đối với việc nỗ lực cải thiện thể chất, nghiên cứu đi sâu tìm hiểu về các môn thể thao phổ biến nhất trong giới trẻ hiện nay.

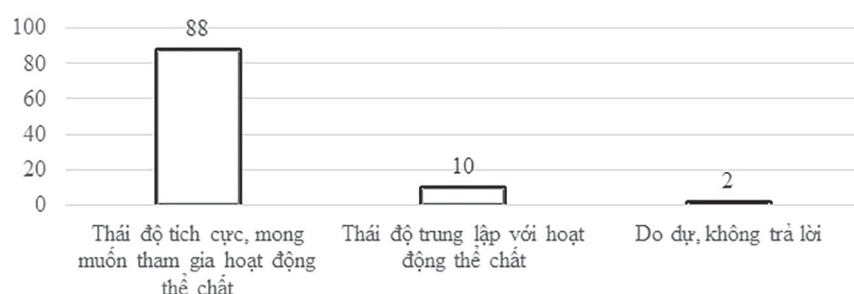
Thống kê về các môn thể thao phổ biến nhất được trình bày ở Bảng 1, loại hình hoạt động thể chất phổ biến nhất ở những thanh niên là các lớp học trong phòng tập thể dục (Fitness), nơi có 180 người tham gia, chiếm 46% tổng số người được hỏi. Ở vị trí thứ hai phổ biến trong giới trẻ là các bóng đá, với 60 người tham gia, chiếm 15%. Ít phổ biến hơn là xe đạp và bơi lội.

Câu hỏi tiếp theo của khảo sát, những người được hỏi đã

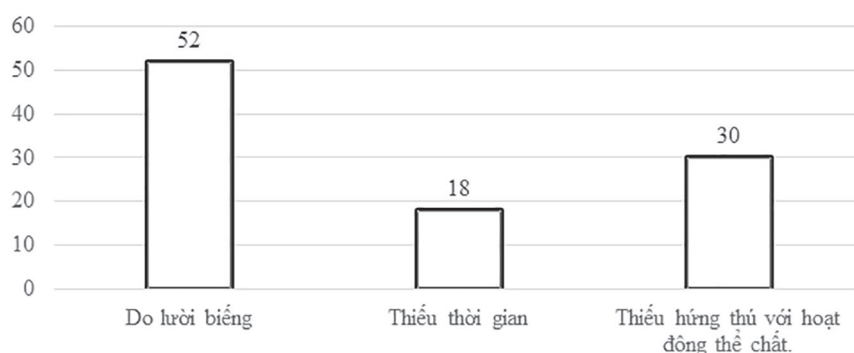


BẢNG 1: THỐNG KÊ KẾT QUẢ CÁC MÔN THỂ THAO ĐƯỢC THANH NIÊN TỈNH BÌNH DƯƠNG THAM GIA

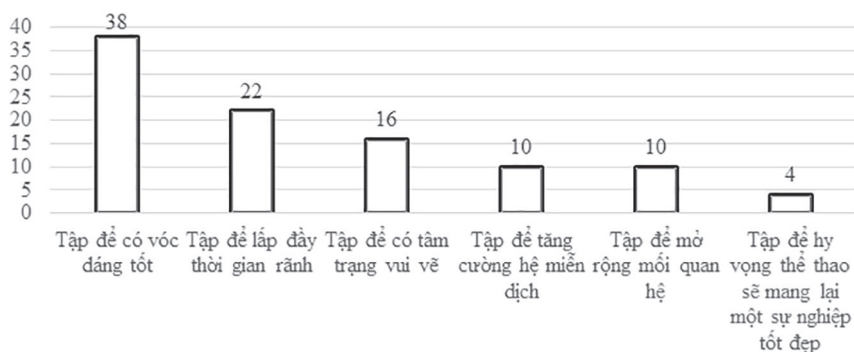
TT	CÁC MÔN	SỐ NGƯỜI GIAM GIA
1	Thể dục (Fitness)	180
2	Bóng đá	60
3	Võ thuật	50
4	Yoga	40
5	Điền kinh	30
6	Xe đạp	20
7	Bơi lội	10



BIỂU ĐỒ 1: THỐNG KÊ THÁI ĐỘ CỦA THANH NIÊN ĐỐI VỚI HOẠT ĐỘNG THỂ CHẤT



BIỂU ĐỒ 2: THỐNG KÊ LÝ DO TẠI SAO NHỮNG THANH NIÊN BỎ BÊ NỖ LỰC TẬP LUYỆN THỂ CHẤT



BIỂU ĐỒ 3: THỐNG KÊ MỤC TIÊU TẬP LUYỆN CỦA THANH NIÊN TỈNH BÌNH DƯƠNG

được hỏi một câu hỏi trực tiếp về thái độ của họ về hoạt động thể chất. Kết quả cho thấy 440 người được hỏi (88%) có thái độ tích cực, mong muốn tham gia hoạt động thể chất; không ai trong số những người được hỏi phản ứng tiêu cực khi tham gia hoạt động thể chất; 50 người có thái độ trung lập đối với hoạt động thể chất; và 10 người do dự không đưa ra được câu trả lời.

Ngoài ra, khi hỏi về lý do tại sao những thanh niên bỏ bê nỗ lực tập luyện thể chất. Trong đó, có 260 người cho rằng lý do chính cho việc bỏ bê không tham gia hoạt động thể chất của giới trẻ hiện đại là sự lười biếng; 90 người đưa ra lý do là thiếu thời gian và 150 người được hỏi đã trả lời rằng việc thiếu hứng thú với hoạt động thể chất.

2.3. Xác định mục tiêu tập luyện và sở thích của thanh niên tỉnh Bình Dương.

Về mục tiêu tập luyện, 38% số người được khảo sát tập thể thao để có vóc dáng tốt; 22% để lấp đầy thời gian rảnh; 16% tập để có tâm trạng vui vẻ; 10% cho rằng thể thao giúp tăng cường hệ miễn dịch và cũng 10% sử dụng thể thao để mở rộng mối quan hệ; 4% hy vọng thể thao sẽ mang lại cho họ một sự nghiệp tốt đẹp.

Cần lưu ý rằng 74% số người được khảo sát không có thói quen tập thể dục buổi sáng, trong khi 26% có tập. Tỷ lệ phản hồi tương tự cũng xuất hiện trong câu hỏi về thái độ đối với lối sống thể thao.

Khi xác định địa điểm tập

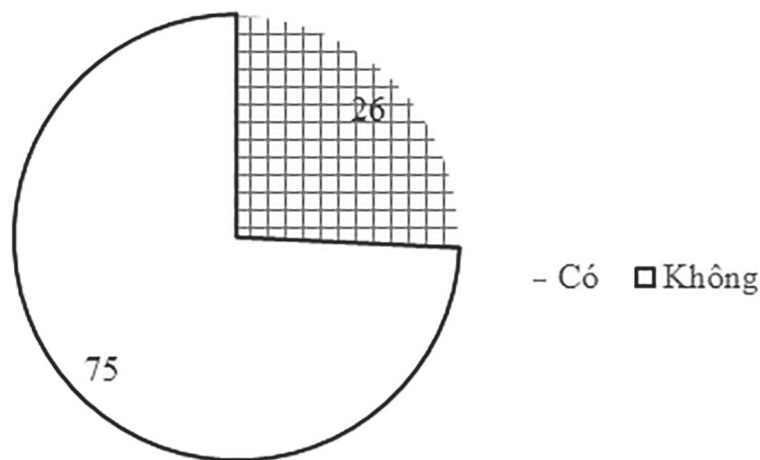
luyện: 42% số người được khảo sát tập thể thao tại các câu lạc bộ thể thao; 32% tập tại nhà; 28% thích tập luyện ngoài trời. Có thể rút ra kết luận rằng địa điểm phổ biến nhất để tập thể thao là các câu lạc bộ và các đội nhóm thể thao.

Khi đặt câu hỏi về sở thích khác của thanh niên. Thông qua câu hỏi: Bạn thích làm gì trong thời gian rảnh? Kết quả thu được như sau: 49% thích tham gia các hoạt động thể thao (nhiều môn khác nhau) trong thời gian rảnh; 43,1% thích dành thời gian với bạn bè; 31,4% sử dụng thời gian rảnh để lướt internet; 17,6% xem phim.

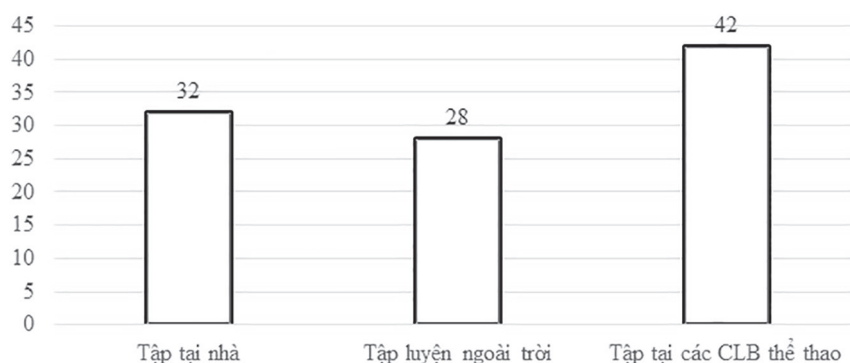
Cuộc khảo sát cũng cho thấy 85,4% những người hiện chưa tham gia vào các hoạt động thể thao có kế hoạch bắt đầu tập luyện các môn thể thao khác, trong khi 14,6% không có kế hoạch bắt đầu.

3. KẾT LUẬN

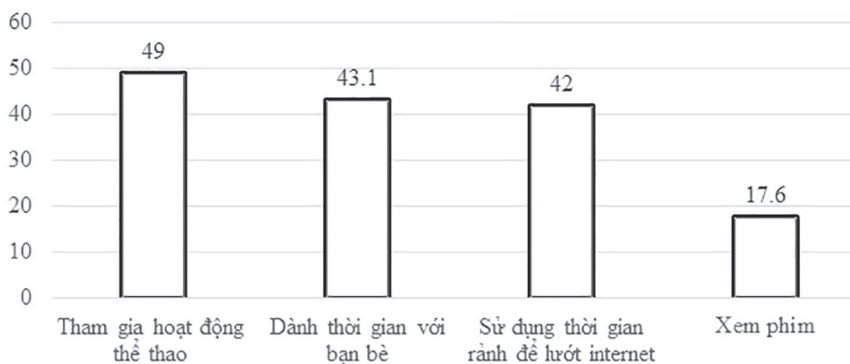
Nghiên cứu cho thấy thái độ tích cực của thanh niên đối với hoạt động thể chất. Đại đa số những người được hỏi trả lời rằng họ có thái độ tích cực đối với việc tham gia và nỗ lực tập luyện thể chất, và loại hoạt động thể chất phổ biến nhất là các lớp học trong phòng tập thể dục (Fitness). Khảo sát về lý do thanh niên không tham gia các hoạt động thể chất, có 18% số người được hỏi đề cập đến việc thiếu thời gian, còn lại phần lớn (52%) cho rằng không tham gia là do sự lười biếng và có 30% không quan tâm và không hứng thú là trở ngại chính cho hoạt động thể chất.



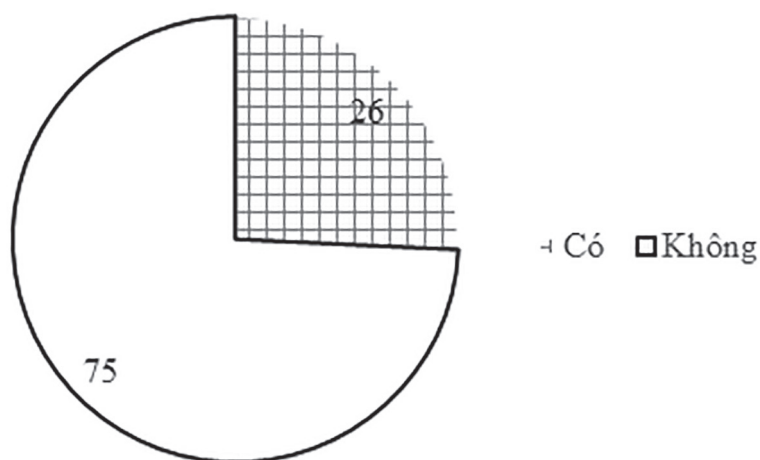
BIỂU ĐỒ 4: KẾT QUẢ THỐNG KÊ CÂU HỎI BẠN CÓ TẬP DỤC BUỔI SÁNG KHÔNG



BIỂU ĐỒ 5: THỐNG KÊ ĐỊA ĐIỂM TẬP LUYỆN CỦA THANH NIÊN TỈNH BÌNH DƯƠNG



BIỂU ĐỒ 6: THỐNG KÊ ĐỊA ĐIỂM TẬP LUYỆN CỦA THANH NIÊN TỈNH BÌNH DƯƠNG



BIỂU ĐỒ 7. KẾT QUẢ THỐNG KÊ CÂU HỎI NẾU HIỆN TẠI BẠN KHÔNG THAM GIA THỂ THAO, BẠN CÓ DỰ ĐỊNH BẮT ĐẦU KHÔNG

Do đó, các vấn đề phổ biến hoạt động thể chất, thể thao và thúc đẩy lối sống lành mạnh

trong thanh niên vẫn là một vấn đề cấp thiết. ■

(Ngày tòa soạn nhận bài: 10/12/2024, ngày phản biện đánh giá: 05/01/2025, ngày chấp nhận đăng: 12/02/2025).

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Quốc hội (2018), Luật số 26/2018/QH14 ngày 14 tháng 6 năm 2018 ban hành Luật Thể dục, thể thao sửa đổi một số điều của Luật Thể dục, Thể thao.
- Thủ tướng chính phủ (2024), Quyết định số 1189/QĐ-TTg ngày 15 tháng 10 năm 2024 về việc ban hành Chiến lược phát triển Thể dục thể thao Việt Nam đến năm 2030, tầm nhìn đến năm 2045.
- Nguyễn Tiên Tiến, Đỗ Trọng Thịnh (2017). *Giáo trình Lý luận và phương pháp huấn luyện thể thao*. Nhà xuất bản Đại học quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh.
- Ủy ban Nhân dân tỉnh Bình Dương (2020), Quyết định số 3996/QĐ-UBND ngày 25 tháng 12 năm 2020 ban hành Đề án phát triển Thể dục Thể thao tỉnh Bình Dương đến năm 2025, định hướng đến năm 2030.
- <https://thanhnien.vn/loi-ich-cua-hoat-dong-the-chat-post659059.html> (truy cập 14/7/2024).
- <https://laodong.vn/the-thao/binh-duong-tang-cuong-to-chuc-hoat-dong-van-hoa-the-thao-hoc-duong-1076009.laod> (truy cập 27/8/2024).