

ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ TÁC ĐỘNG CỦA HOẠT ĐỘNG THỂ CHẤT TỚI CHẤT LƯỢNG CUỘC SỐNG VÀ CĂNG THẲNG TÂM LÝ CỦA SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC NÔNG LÂM BẮC GIANG

Nguyễn Văn Tuấn⁽¹⁾

Tóm tắt:

Sinh viên Đại học luôn gặp các áp lực và khó khăn trong việc tiếp nhận kiến thức và tự trải nghiệm cuộc sống dưới vai trò độc lập. Nghiên cứu được tiến hành trong 12 tuần trên 69 sinh viên đã và đang học chương trình GDTC tại Trường Đại học Nông Lâm Bắc Giang. Mục đích nghiên cứu là đánh giá tác động của các hoạt động thể chất tới đặc thù áp lực tâm lý và chất lượng cuộc sống của sinh viên tại đơn vị nghiên cứu. Kết quả thu được cho thấy chương trình GDTC Trường Đại học Nông Lâm Bắc Giang có hiệu quả thực tế trong việc cải thiện sức khỏe, tinh thần và chất lượng cuộc sống phù hợp với các đặc thù về khó khăn của sinh viên gặp phải.

Từ khóa: Hoạt động thể chất, sức khỏe, căng thẳng, Đại học Nông Lâm Bắc Giang.

Evaluating the effect of physical activities on quality of life and mental stress of students at Bac Giang University of Agriculture and Forestry

Summary:

University students always face pressure and difficulties in acquiring knowledge and experiencing life by themselves in an independent role. The study was conducted for 12 weeks on 69 different students at Bac Giang University of Agriculture and Forestry. The purpose of the study is to evaluate the physical activities to the characteristics of students' mental pressure and quality of life at the research unit. The obtained results show that the physical education program of Bac Giang University of Agriculture and Forestry has practical effectiveness in improving health, mental health and quality of life in accordance with the characteristics of students' difficulties.

Keywords: Physical activity, health, tress, Bac Giang University of Agriculture and Forestry.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Dưới áp lực học tập, sinh viên thường gặp rất nhiều áp lực về tâm lý ảnh hưởng đến các vấn đề sức khỏe và chất lượng cuộc sống [1], [2]. Tỷ lệ sinh viên Đại học mắc các vấn đề liên quan đến giảm chất lượng cuộc sống, tâm lý trầm cảm giai đoạn và các yếu tố tâm lý bất ổn cao gấp 5 lần so với những người cùng lứa tuổi [3]. Những vấn đề này được xem là có ý nghĩa quan trọng trong việc xác định các yếu tố bất lợi ảnh hưởng đến sức khỏe thể chất và tinh thần, ảnh hưởng đến hiệu quả học tập và phát triển tâm lý lâu dài.

Hiệu quả của các chương trình Giáo dục Thể chất (GDTC) đối với sức khỏe thể chất và tinh thần của sinh viên Đại học đã được chứng minh

bởi nhiều nghiên cứu. Trong đó có các mối quan hệ qua lại tích cực giữa hoạt động thể chất (HĐTC) ở các mức độ đối với sức khỏe tinh thần và cảm xúc cá nhân [4].

Trong chương trình GDTC hệ Đại học của các trường Đại học tại Việt Nam hiện tại, đa số đều áp dụng chương trình học trong thời gian 5 học kỳ đầu. Nếu xem xét theo tổng thể, lượng vận động thể chất thu được của chương trình GDTC quy định với tổng chương trình học tập thì lượng vận động có thể xác định là rất thấp và không đủ đáp ứng các khuyến cáo về lượng vận động đảm bảo các điều kiện phát triển tâm, sinh lý tối ưu. Hơn nữa, việc không áp dụng các chương trình GDTC ở nửa sau chương trình học

⁽¹⁾ThS, Trường ĐH Nông - Lâm Bắc Giang; Email: nguyentuan.bd43@gmail.com

Đại học cùng với áp lực học tăng cao sẽ dẫn đến các khoảng thời gian HĐTC giảm nhiều hơn, các vấn đề về tâm lý cũng sẽ nhiều hơn do áp lực cao hơn.

Tại Việt Nam hiện tại, rất ít báo cáo đánh giá mối quan hệ tích cực của chương trình GDTC, lượng HĐTC đến các vấn đề chất lượng cuộc sống, tâm lý và cảm xúc của đối tượng tiếp nhận, thụ hưởng chương trình GDTC. Trên thế giới, vấn đề này được nhiều nhà khoa học quan tâm. Tuy nhiên, các nghiên cứu này đều được thực hiện trên nhóm các đối tượng khác biệt với các điều kiện của sinh viên Việt Nam, đồng thời các nghiên cứu này được thực hiện theo phương pháp khảo sát tổng thể, không phân chia rõ ràng các định mức HĐTC như chương trình GDTC tại các trường Đại học ở Việt Nam.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Đối tượng nghiên cứu được định hình là nhóm sinh viên có chọn lọc đang học năm thứ 2 và 4 (đang học và đã học xong chương trình GDTC). Sau phỏng vấn, sinh viên tự nguyện tham gia được phân loại thành 3 nhóm: 1) nhóm đang học GDTC theo quy định (2 tiết/1 tuần; 25 sinh viên); 2) nhóm ngoại khóa tích cực (các sinh viên hỗn hợp nhưng có kế hoạch tự tập luyện rõ ràng, thời gian tự tập luyện ít nhất 2 buổi/1 tuần, mỗi buổi tự tập tối thiểu 90 phút; 29 sinh viên); 3) nhóm đối chứng không tập luyện thể chất (15 sinh viên). Trước khi bắt đầu nghiên cứu, đối tượng nghiên cứu được thông báo cụ thể về nghiên cứu và kết quả nghiên cứu chỉ mang tính khoa học thuần túy.

Nghiên cứu được thực hiện trong 12 tuần, thuộc học kỳ I năm học 2019-2020.

Nhóm đối tượng đang học chương trình GDTC được theo dõi chặt chẽ bởi các giảng viên GDTC giảng dạy trực tiếp (nghiên cứu đã nhờ và cung cấp các hướng dẫn, phương tiện theo dõi phù hợp: Bảng biểu, đồng hồ, camera cá nhân,...). Chương trình GDTC hiện hành cho các đối tượng nghiên cứu nhóm đang học GDTC không có sự can thiệp trong nghiên cứu này. Mục tiêu thu thập là lượng HĐTC thực tế của đối tượng nghiên cứu. 2 nhóm còn lại được yêu cầu trung thực trong việc cung cấp các số liệu nghiên cứu. Các hướng dẫn trực tiếp đã được nghiên cứu tập huấn trước các lần thu thập dữ liệu nghiên cứu.

Mức độ căng thẳng: được đánh giá bằng Thang đo căng thẳng cảm nhận (PSS), một trong những công cụ khảo sát tâm lý được sử dụng rộng rãi để đo lường có nhận thức về căng thẳng [6]. Thang PSS bao gồm 10 mục, các câu trả lời được định dạng từ 0 → 4 điểm (0 là không bao giờ → 4 là rất thường xuyên) dựa trên tần suất trải qua một vấn đề cụ thể (vd: “trong 10 ngày gần đây, bạn có thường xuyên cảm thấy lo lắng và căng thẳng không?”). Tổng số điểm tối đa có thể là 40 và điểm càng cao cho thấy mức căng thẳng càng lớn. Đối tượng nghiên cứu được yêu cầu thực hiện PSS cố định sau mỗi tháng nghiên cứu.

Đánh giá chất lượng cuộc sống: thông qua Thang đo cảm giác trực quan (VAS). VAS được công nhận và đánh giá tin cậy đối với các vấn đề về thể chất, tinh thần và cảm xúc trên thang điểm từ 0 (tệ nhất có thể) → 10 (tốt nhất có thể) [7]. Thang VAS được thực hiện thông qua phỏng vấn điện tử, đối tượng nghiên cứu được hướng dẫn cách trả lời phù hợp và yêu cầu trả lời đúng với cảm nhận của cá nhân nhất có thể.

Nhật ký tập luyện: mục đích là theo dõi, thu thập các dữ liệu tập luyện và đảm bảo tuân thủ thời lượng HĐTC hàng ngày của đối tượng nghiên cứu.

Dữ liệu nghiên cứu sẽ được nhập và xử lý bằng IBM SPSS Statistics 22.0. Các phân tích “t” được sử dụng để đánh giá các nhóm dữ liệu chính cho từng cặp so sánh giữa các nhóm. Phân tích phương sai so sánh các dữ liệu theo nhóm được thực hiện cho tất cả các nhóm tại các thời điểm cụ thể. Ý nghĩa thống kê được xác định cho tất cả các phân tích là $p \leq 0.05$.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Đặc điểm cơ bản của đối tượng nghiên cứu

Kết quả phân tích đặc điểm cơ bản của đối tượng nghiên cứu được trình bày tại bảng 1.

Kết quả bảng 1 cho thấy, có sự chênh lệch về số lượng đối tượng tham gia nghiên cứu theo giới tính ở các nhóm nghiên cứu khác nhau; mức độ HĐTC theo buổi tập trung vào các quãng 2-3 và 4-5 buổi/tuần. Đối với các đặc điểm khác không có tính đặc thù riêng, nghiên cứu không tiến hành thống kê hoặc so sánh. Với các đặc điểm cơ bản, nghiên cứu không tìm

Bảng 1. Đặc điểm cơ bản của đối tượng nghiên cứu (n =69)

Nội dung		Đang học GDTC ¹	Ngoại khóa tích cực ²	Đối chứng không tập luyện ³	Tổng
Năm học	Năm thứ 2	17	18	10	45
	Năm thứ 4	8	11	5	24
Giới tính	Nam	9	18	6	33
	Nữ	16	11	9	36
Mức độ HĐTC (buổi/ tuần)	6-7	2	4	0	6
	4-5	9	11	4	24
	2-3	12	14	0	26
	0-1	2	0	11	13

Bảng 2. Đánh giá các mối quan hệ của hoạt động thể chất, chất lượng cuộc sống và căng thẳng của đối tượng nghiên cứu trước nghiên cứu (n =69)

Nội dung		Đang học GDTC ⁽¹⁾	Ngoại khóa tích cực ⁽¹⁾	Đối chứng không tập luyện ⁽¹⁾	P ⁽²⁾
Căng thẳng cảm nhận ³		15.6 (5.94)	15.51 (5.69)	13.64 (4.48)	0.52
Chất lượng cuộc sống ³	Cảm xúc	6.16 (1.93)	7.24 (1.77)	7.38 (1.39)	0.043
	Tinh thần	7.00 (1.61)	6.76 (1.92)	7.43 (1.28)	0.48
	Sức khỏe thể chất nói chung	6.44 (2.02)	7.62 (1.97)	6.5 (2.07)	0.07

Ghi chú: (1): trung bình ($\pm$ SD); (2): tại $P \leq 0.05$; (3): Thang đo căng thẳng cảm nhận với thang điểm từ 0 $\rightarrow$ 4 (điểm càng cao mức độ căng thẳng càng lớn), thang đánh giá chất lượng cuộc sống với thang điểm từ 0 $\rightarrow$ 10 (từ kém nhất có thể đến tốt nhất có thể).

được các điểm khác biệt có ý nghĩa ở các nhóm nghiên cứu.

2. Đánh giá đối tượng nghiên cứu trước nghiên cứu

Thời điểm trước nghiên cứu, tiến hành đánh giá thực trạng mối quan hệ của hoạt động GDTC, chất lượng cuộc sống và căng thẳng của đối tượng. Kết quả được trình bày tại bảng 2.

Kết quả bảng 2 cho thấy có sự khác biệt đáng kể về mức độ HĐTC giữa các nhóm (tại $p < 0.001$). Mức độ HĐTC của nhóm đối tượng đang học GDTC và nhóm ngoại khóa tích cực cao hơn đáng kể so với nhóm đối chứng không tập luyện ($p < 0.001$), tuy nhiên không ghi nhận sự khác biệt rõ ràng về mức độ HĐTC của nhóm đối tượng đang học GDTC và nhóm ngoại khóa tích cực ($p = 0.32$). Trong đó, các ghi nhận thống kê thực tế cũng cho thấy, tổng thời gian tham gia các HĐTC của các nhóm có sự khác biệt rõ ràng: Nhóm đối tượng đang học GDTC = 86.27 (± 14.02) phút/tuần; nhóm ngoại khóa tích cực =

195.36 (± 35.72) phút/tuần; và nhóm đối chứng không tập luyện = 28.19 (± 15.62) phút/tuần. Ngoài ra, các báo cáo về hình thức và phương pháp tập luyện của nhóm đối chứng không tập luyện không thống nhất và đơn lẻ.

Kết quả bảng 2 cũng cho thấy không có sự khác biệt đáng kể giữa các nhóm đối tượng đối với điểm đánh giá căng thẳng cảm nhận (PSS) và điểm sức khỏe thể chất nói chung + tinh thần trong thang đánh giá chất lượng cuộc sống ($p = 0.043$).

3. Đánh giá đối tượng nghiên cứu sau 12 tuần nghiên cứu

Sau 12 tuần nghiên cứu, tiếp tục đánh giá mối quan hệ của hoạt động GDTC, chất lượng cuộc sống và căng thẳng của đối tượng bằng các tiêu chí đã sử dụng ở lần 1. Kết quả được trình bày tại bảng 3.

Bảng 3 đánh giá kết quả sau 12 tuần nghiên cứu và đánh giá nhóm cho thấy: Nhóm đối tượng đang học GDTC điểm thu được từ thang

Bảng 3. Đánh giá mối quan hệ của chất lượng cuộc sống và căng thẳng cảm nhận của đối tượng nghiên cứu sau 12 tuần (n =69)¹

Nội dung		Đang học GDTC	Ngoại khóa tích cực	Đối chứng không tập luyện
Căng thẳng cảm nhận ²		0.031	0.058	0.64
Chất lượng cuộc sống ²	Cảm xúc	0.005	0.64	0.65
	Tinh thần	0.038	0.023	0.96
	Sức khỏe thể chất nói chung	0.009	0.24	0.35

Ghi chú: 1: $p \leq 0.05$; 2: Thang đo căng thẳng cảm nhận với thang điểm từ 0 $\rightarrow$ 4 (điểm càng cao mức độ căng thẳng càng lớn), thang đánh giá chất lượng cuộc sống với thang điểm từ 0 $\rightarrow$ 10 (từ kém nhất có thể đến tốt nhất có thể).

đo căng thẳng cảm nhận giảm ($p=0.031$) nhưng điểm của thang đánh giá chất lượng cuộc sống đều tăng (lần lượt là $p=0.005$, 0.038 và 0.009 của sức khỏe thể chất nói chung, tinh thần và cảm xúc). 2 nhóm ngoại khóa tích cực và đối chứng không tập luyện có sự thay đổi, tuy nhiên sự thay đổi không có ý nghĩa thống kê giữa kiểm tra trước và sau 12 tuần nghiên cứu.

4. Bàn luận kết quả nghiên cứu

Dưới yêu cầu về chất lượng ngày càng cao của các trường Đại học và xã hội, việc xuất hiện các áp lực học tập dẫn đến các căng thẳng tâm lý thần kinh ảnh hưởng đến hiệu quả và chất lượng cuộc sống của sinh viên Đại học [1], [2], [4]. Kết quả của nghiên cứu này lại chứng minh được hiệu quả của HĐTC quy định có tác dụng thực tế trong việc giảm bớt các căng thẳng tự báo cáo và ghi nhận các báo cáo liên quan đến sự gia tăng các yếu tố tích cực về chất lượng cuộc sống ở cả 3 nội dung: Sức khỏe thể chất nói chung, tinh thần và cảm xúc của nhóm đối tượng đang học năm thứ 2 chương trình GDTC trường Đại học Nông - Lâm Bắc Giang so với các nhóm tập luyện tự do và không tập luyện.

Kết quả nghiên cứu cũng cho thấy không có sự khác biệt về mối quan hệ của các yếu tố thành phần giữa các nhóm đang học GDTC và nhóm ngoại khóa tích cực. Điều này cho thấy lượng HĐTC trong các chương trình có cấu trúc, theo nhóm và quy định chặt chẽ như GDTC trường Đại học có hiệu quả thực tế tới cả yếu tố sức khỏe thể chất nói chung, tinh thần và cảm xúc phản ánh chất lượng cuộc sống. Nghiên cứu cho rằng, hiệu quả đạt được như vậy có thể là do các yếu

tố giao tiếp nhóm trong quá trình học GDTC mang lại. Sự giao tiếp xã hội theo nhóm cũng được coi như một can thiệp đối với các vấn đề về tâm lý và cuộc sống [8]. Ngoài ra, trong các giờ học GDTC của nghiên cứu này có ghi nhận việc tích hợp một số phương pháp như trò chơi, kết hợp âm nhạc vũ điệu,... tuy thời lượng chưa lớn, hơn nữa chưa có nghiên cứu chứng minh vấn đề cụ thể, tuy nhiên nghiên cứu cho rằng tác dụng thu được và được thể hiện trong nghiên cứu này có liên hệ chặt chẽ đối với các phương pháp như đã trình bày. Đây có thể là một hướng nghiên cứu trong thời gian tới của tác giả cùng đơn vị.

Đối với lứa tuổi của các sinh viên trong nghiên cứu này, mức độ HĐTC từ trung bình đến mạnh có mối tương quan thuận đối với kết quả học tập tổng thể [9]. Tuy nhiên, chưa có báo cáo nào có độ tin cậy cao tại Việt Nam về vấn đề này, đặc biệt đối với các nhóm đối tượng có áp lực cao như sinh viên Đại học. GDTC Đại học được định hình cố định các hành vi vận động trong các cấu trúc có quy định, tuy nhiên cũng bao gồm nhiều yếu tố mở về tính giao lưu, hoạt động nhóm và tương tác qua lại giải quyết các vấn đề nhiệm vụ học tập. Kết quả của nghiên cứu này cho thấy các mối quan hệ qua lại trong cấu trúc giờ học GDTC có thể có tác động hiệu quả tới các yếu tố chất lượng cuộc sống của đối tượng nghiên cứu. Đồng thời, hiệu quả tác động này cũng tương tự như việc tham gia các hoạt động ngoại khóa có tính tích cực được ghi nhận trong nghiên cứu này.

Nghiên cứu này được thực hiện với nhóm sinh viên mang các đặc thù của trường Đại học



Tập luyện TDTT thường xuyên giúp nâng cao sức khỏe thể chất và tinh thần

Nông - Lâm Bắc Giang, điều này cũng có nghĩa là các vấn đề nghiên cứu đã tiến hành có tính liên hệ nhất định đối với các tác động và đặc thù về ngành nghề tại trường này. Đặc thù mỗi hoạt động đều có ảnh hưởng đến các vấn đề tổng thể con người tham gia trong đó. Theo hướng này xem xét, nghiên cứu cho rằng, kết quả đạt được trong nghiên cứu này có liên quan đến tính đặc thù riêng tại trường Đại học Nông - Lâm Bắc Giang, đối với các vấn đề tác động xảy ra như thế nào thì cần có các nghiên cứu sâu hơn để đánh giá. Đây cũng là một hướng nghiên cứu tương lai mở rộng, tuy nhiên có lẽ cần nhiều hơn một chuyên ngành để tham gia nghiên cứu, trên cơ sở đó đảm bảo để có cái nhìn khách quan nhất đối với các vấn đề nghiên cứu.

Các áp lực về tâm lý, khó khăn trong cuộc sống và học tập mà các sinh viên trải qua trong quá trình học Đại học có thể tạo ra các hậu quả nghiêm trọng, được thấy nhiều nhất như kiệt sức, tăng tỉ lệ mắc và triệu chứng của bệnh trầm cảm, căng thẳng tích lũy và căng thẳng cấp tính, chất lượng cuộc sống thấp và mệt mỏi kéo dài [1], [2], [4] dẫn đến giảm hứng thú, phạm vi sống, giảm hiệu quả học tập. Cơ thể con người là một khối tổng thể; thân thể, tâm trí và tinh thần là các phần lớn của con người, đồng thời các hệ thống chức năng cơ thể có quan hệ qua lại tác động và không thể thay thế [10]. Do đó, các yếu tố tâm lý bất ổn của sinh viên trong các giai đoạn áp lực cao về học tập có thể có những ảnh hưởng tiêu cực, có thể dẫn đến một số hành vi bất lợi như: chấp nhận

và sử dụng các chất kích thích, các phương pháp học tập không chính thống; tránh né các nhiệm vụ cuộc sống, học tập; thay đổi lối sống và hành vi; nghiêm trọng có thể dẫn đến các quan điểm đánh giá sai lầm về hướng học tập phần đầu hoặc cảm xúc lâu dài;... Nếu các vấn đề này không được giải quyết, các mục tiêu và nhiệm vụ giáo dục của trường Đại học sẽ phải thay đổi. Do tác động tích cực mà các chương trình GDTC mang lại đối với việc giảm căng thẳng cho sinh viên và cải thiện chất lượng cuộc sống trong nghiên cứu này, nghiên cứu khuyến cáo các trường Đại học khác

cần xem xét, nghiên cứu và đánh giá cũng như tăng cường các chương trình GDTC mở rộng để thúc đẩy các HĐTC tích cực, qua đó tăng cường sức khỏe của đối tượng thụ hưởng, khuyến khích các hành vi HĐTC có lợi và phù hợp với đặc thù của từng trường, từng chuyên ngành.

Hạn chế của nghiên cứu: 1) nghiên cứu được tiến hành trên lượng mẫu nhỏ và có chọn lọc mà không phải ngẫu nhiên. Việc lựa chọn có chọn lọc dẫn đến các thu hẹp đối tượng tuy nhiên sẽ tập trung đánh giá đối tượng đúng với mong muốn của tác giả về kết quả dự tính. Đồng thời, số lượng mẫu nhỏ cũng ảnh hưởng đến tính tổng quát của các kết quả nghiên cứu; 2) thời gian nghiên cứu ngắn dẫn đến kết quả nghiên cứu mang tính không ổn định. Bình thường các nghiên cứu cùng loại được tiến hành theo học kỳ hoặc năm học để có thể thu được các kết quả bao quát hơn. Tuy nhiên, do các yếu tố điều kiện nghiên cứu, nghiên cứu chỉ được tiến hành đánh giá nhanh trong 3 tháng; 3) việc quan tâm đến các vấn đề nội dung cụ thể trong chương trình GDTC và hình thức, phương pháp tập luyện của nhóm ngoại khóa tích cực chưa được quan tâm trong nghiên cứu này. Việc tìm hiểu sâu các vấn đề trên có thể sẽ đánh giá chính xác và chi tiết được các mối quan hệ và tính nhân quả của các kết quả thu được. Đây là một trong các hướng nghiên cứu của tác giả trong tương lai; 4) bản thân các phương pháp tự ổn định và giải tỏa các căng thẳng của các đối tượng trong nghiên cứu này cũng chưa được quan tâm. Việc không quan

tâm đến vấn đề này cho thấy nghiên cứu mới chỉ đánh giá theo hướng một chiều, định lượng kết quả theo góc nhìn từ hướng nghiên cứu, chưa bao quát và thể hiện được các yếu tố cuộc sống tới kết quả nghiên cứu.

KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu cho thấy, các chương trình GDTC quy định có hiệu quả và được đánh giá thực tế làm giảm căng thẳng nhận thức, cảm xúc và tăng chất lượng cuộc sống về sức khỏe thể chất nói chung, tinh thần và cảm xúc so với việc tham gia tập luyện ngoại khóa không có quy định hoặc không tham gia các HĐTC thường xuyên. Kết quả của nghiên cứu không khuyến khích việc tự định lượng và sắp xếp các kế hoạch tập luyện của cá nhân không chuyên môn trong vấn đề HĐTC. Kết quả của nghiên cứu tiếp tục khẳng định các giá trị lợi ích của hoạt động rèn luyện thể chất và các chương trình GDTC đối với sức khỏe, tinh thần người thụ hưởng. Chương trình GDTC của Trường Đại học Nông - Lâm Bắc Giang có hiệu quả thực tế trong việc cải thiện sức khỏe, tinh thần và chất lượng cuộc sống phù hợp với các đặc thù về khó khăn của sinh viên gặp phải.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Dyrbye LN, et al (2006), *Personal life events and medical student burnout: a multicenter study*. *Acad Med*. 81(4):374-384.
2. Krzepota J., Biernat E., Florkiewicz B. (2015), *The relationship between levels of physical activity and quality of life among students of the University of the Third Age*. *Cent Eur J Public Health*, 23(4):335-339. doi:10.21101/cejph.a4136.
3. Kanning M., Schlicht W (2010), *Be active and become happy: an ecological momentary assessment of physical activity and mood*, *J Sport Exerc Psychol*, 32(2):253-261.
4. Carek PJ, Laibstain SE, CarekS M (2011),



Chơi thể thao thường xuyên có tác dụng tốt trong việc giảm căng thẳng tâm lý với đối tượng sinh viên

Exercise for the treatment of depression and anxiety, *Int J Psychiatry Med*. 41(1):15-28. doi:10.2190/PM.41.1.c.

5. Cecil J., McHale C., HartJ, Laidlaw A (2014), *Behaviour and burnout in medical students*, *Med Educ Online*. 19:25209. doi:10.3402/meo.v19.25209.

6. Lee E-H (2012), *Review of the psychometric evidence of the Perceived Stress Scale*, *Asian Nurs Res*, 6(4):121-127. doi:10.1016/j.anr.2012.08.004.

7. Wewers ME, Lowe NK A (1990), *critical review of visual analogue scales in the measurement of clinical phenomena*, *Res Nurs Health*. 13(4):227-236.

8. Plante TG, Coscarelli L., Ford M (2001), *Does exercising with another enhance the stress-reducing benefits of exercise*. *Int J Stress Management*, 8(3):201-213.

9. Kwak L., et al (2009), *Associations between physical activity, fitness, and academic achievement*. *J Pediatr*. 155(6):914-918. doi:10.1016/j.jpeds.2009.06.019.

10. Xương khớp và vận động, Hiệp hội Xương khớp Mỹ, <http://www.osteopathic.org/inside-aoa/about/leadership/Pages/tenets-of-osteopathic-medicine.aspx>, Truy cập ngày 7 tháng 5 năm 2021.

(Bài nộp ngày 26/10/2021, phản biện ngày 8/11/2021, duyệt in ngày 22/11/2021)

LÝ LUẬN VÀ THỰC TIỄN THỂ DỤC THỂ THAO

3. NGUYỄN VĂN PHÚC

Phát biểu đề dẫn hội thảo khoa học “Chủ tịch Hồ Chí Minh với sự nghiệp TDTT – Giá trị lý luận và thực tiễn trong phát triển TDTT hiện nay”

Nguyen Van Phuc

Scientific conference title “President Ho Chi Minh with the sports career - theoretical and practical values in the development of physical training and sports today”

5. TRƯƠNG QUỐC UYÊN

Tư tưởng Hồ Chí Minh về thể thao thành tích cao

Truong Quoc Uyen

Ho Chi Minh's thoughts on high-achievement sports

8. VŨ THỊ KIM YẾN

Chủ tịch Hồ Chí Minh - tấm gương sáng về giữ gìn và rèn luyện sức khỏe

Vu Thi Kim Yen

President Ho Chi Minh - a shining example of health maintenance and exercise

12. NGUYỄN THỊ THANH HUYỀN

Vận dụng tư tưởng Hồ Chí Minh để phát triển phong trào rèn luyện Thể dục thể thao toàn dân trong giai đoạn hiện nay

Nguyen Thi Thanh Huyen

Applying Ho Chi Minh's thoughts in developing the movement of physical training and sports in the community in the current period

17. NGUYỄN THỊ KIM DUNG

Quan điểm Hồ Chí Minh về vai trò của thể dục thể thao và ý nghĩa trong giai đoạn cách mạng hiện nay

Nguyen Thi Kim Dung

Ho Chi Minh's opinions about the role of sport and its meaning in the current revolutionary period

21. NGUYỄN VĂN PHÚC; NGUYỄN TIẾN SƠN

Công tác bồi dưỡng cán bộ Thể dục thể thao của Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh hiện nay dưới ánh sáng tư tưởng Hồ Chí Minh

Nguyen Van Phuc; Nguyen Tien Son

Enhancing staffs in physical training and sports at the Bac Ninh Sports University today - following Ho Chi Minh's thoughts

27. VŨ HOÀNG SƠN; NGUYỄN VĂN HÙNG

Lời kêu gọi toàn quốc kháng chiến với nhiệm vụ giáo dục, bồi dưỡng lý tưởng cách mạng cho thanh niên hiện nay

Vu Hoang Son; Nguyen Van Hung

The call to national resistance and the task of educating and fostering revolutionary ideals for today's youth

29. TRẦN MINH TRƯỜNG

Khỏe để xây dựng và bảo vệ tổ quốc theo tư tưởng Hồ Chí Minh

Tran Minh Truong

Be healthy and strong to develop and defend the country according to Ho Chi Minh's thought

32. NGUYỄN VĂN TUẤN

Phát triển đội ngũ giảng viên Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh trong giai đoạn hiện nay

Nguyen Van Tuan

Developing the lecturers force at the Bac Ninh Sports University in the current period

QUẢN LÝ THỂ DỤC THỂ THAO VÀ THỂ DỤC THỂ THAO QUẦN CHÚNG

36. BUI TRỌNG PHƯƠNG

Lựa chọn giải pháp trọng tâm và phân việc cụ thể nhằm đẩy mạnh học tập và làm theo tư tưởng, đạo đức, phong cách Hồ Chí Minh ở Khoa Quân sự, Võ thuật, Thể dục thể thao – Học viện An ninh nhân dân

Bui Trong Phuong

Selecting key solutions and specific tasks to promote learning and following Ho Chi Minh's ideology, morality and style at the Faculty of Military, Martial Arts, Physical Education and Sports - People's Security Academy

41. ĐẶNG VĂN DŨNG

Thực trạng hướng dẫn, hỗ trợ người khuyết tật tham gia thể dục thể thao thích ứng ở các Trung tâm Văn hóa đô thị

Dang Van Dung

Actual situation of guiding and supporting people with disabilities (PWDs) to participate in adaptive sports and physical training in urban cultural centers

44. ĐỖ HỮU TRƯỜNG; PHAN ĐỨC THẮNG

So sánh đặc điểm nhân khẩu học của người dân tập luyện Thể dục thể thao thường xuyên khu vực miền núi thuộc các miền tại Việt Nam

Do Huu Truong; Phan Duc Thang

Compare the demographic characteristics of people practicing sports regularly in mountainous areas in different regions of Vietnam

51. ĐẶNG VĂN KHAI

Giải pháp đổi mới phương pháp giảng dạy các học phần môn học Giáo dục thể chất cho sinh viên Trường Đại học Công đoàn

Dang Van Khai

Solutions for innovative teaching methodology in Physical Education subjects for students of Trade Union University

57. TRẦN VĂN KHÔI; NGÔ DUY ĐÔNG

Giải pháp phát triển phong trào tập luyện thể dục thể thao cho nhân dân huyện Đông Anh, thành phố Hà Nội

Tran Van Khoi; Ngo Duy Dong

Solutions to develop the movement of physical training and sports for residents in Dong Anh district, Hanoi city

61. BUI THI LIEU

Lựa chọn biện pháp thay đổi phương pháp dạy và học môn GDTC tại Học viện Ngân hàng
Bui Thi Lieu

Choosing measures to alternate the method of teaching and learning Physical Education subject at Banking Academy

65. NGUYỄN THỊ DIỆP LY

Thực trạng phong trào tập luyện thể dục thể thao ngoại khóa của sinh viên không chuyên giáo dục thể chất Trường Đại học Hồng Đức

Nguyen Thi Diep Ly

The current situation of extracurricular sports movement of non-PE specialized students at Hong Duc University

70. NGUYỄN ĐỨC TRƯỜNG

Giải pháp phát triển phong trào thể dục thể thao ngoại khóa cho sinh viên không chuyên ngành thể dục thể thao, Trường Đại học Sư phạm – Đại học Thái Nguyên

Nguyen Duc Truong

Solutions extracurricular sports movement of non-PE specialized students at Thai Nguyen University of Education

75. MAI THỊ BÍCH NGỌC; TRẦN TRUNG KHÁNH; DƯƠNG VĂN PHƯƠNG

Nhận thức, đánh giá của người dân khu vực miền núi về hoạt động thể dục thể thao Quần chúng

Mai Thi Bich Ngoc; Tran Trung Khanh; Duong Van Phuong

Awareness and assessment of people living in mountainous areas about public sports activities

80. CHU XUÂN TIẾN

Thực trạng và giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa cho sinh viên Trường Đại học Công nghệ thông tin và Truyền thông - Đại học Thái Nguyên

Chu Xuan Tien

Choosing solutions to improve the efficiency of extracurricular sports activities for students at the University of Information and Communication Technology - Thai Nguyen University

88. PHÙNG XUÂN DŨNG; LÊ THỊ THU THÚY

Xây dựng biện pháp nâng cao hiệu quả công tác quản lý sinh viên Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội

Phung Xuan Dung; Le Thi Thu Thuy

Effectiveness of measures in improving the quality of student management activity at Hanoi University of Physical Education and Sports

92. NGUYỄN ĐỨC TRƯỜNG

Giải pháp lựa chọn việc làm thêm cho sinh viên Trường Đại học sư phạm – Đại học thái nguyên theo định hướng nghề nghiệp

Nguyen Duc Truong

Solutions for choosing part-time jobs for students at the Thai Nguyen University of Education according to career orientation

96. NGUYỄN THU HƯỜNG

Biện pháp nâng cao hiệu quả quản lý công tác đào tạo sau đại học tại Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

Nguyen Thu Huong

Measures to improve the efficiency of postgraduate training management at Bac Ninh Sports University

100. NGUYỄN HỒNG ĐĂNG

Thực trạng thể dục thể thao quần chúng gắn với phong trào xây dựng nông thôn mới tại tỉnh Bắc Giang, giai đoạn 2012-2017

Nguyen Hong Dang

The current situation of public physical training and sports associated with the movement of developing Nong Thon Moi in Bac Giang province in the period 2012-2017

106. LÝ ĐỨC TRƯỜNG

Thực trạng phong trào tập luyện Boxing trên địa bàn Thành phố Bắc Ninh, tỉnh Bắc Ninh

Ly Duc Truong

Actual situation of boxing training movement in Bac Ninh city, Bac Ninh province

110. NGUYỄN XUÂN HOẠT; ĐOÀN LÊ XUÂN HẠNH; PHAN THÁI ANH

Thử nghiệm đánh giá nhận thức và chất lượng cuộc sống liên quan đến sức khỏe của nhóm người cao tuổi tập luyện Cầu lông thường xuyên lứa tuổi 60-69 tại Từ Sơn

Nguyen Xuan Hoat; Doan Le Xuan Hanh; Phan Thai Anh

Experiment to assess health-related awareness and life quality of elderly people who regularly practice badminton aged 60-69 in Tu Son

115. NGÔ SÁCH THỌ

Đặc điểm phát triển thể chất của học sinh dân tộc thiểu số lứa tuổi 11 -14 khu vực Trung du miền núi phía Bắc Việt Nam, thời điểm tháng 10/2018

Ngo Sach Tho

Physical development characteristics of ethnic minority students aged 11-14 in the Northern midland and mountainous regions of Vietnam in October 2018

121. PHAN BỬU TÚ

Thực trạng sử dụng hệ thống quản lý học tập LMS trong dạy học môn giáo dục thể chất tại Trường Đại học Đà Lạt

Phan Buu Tu

Actual situation of deploying LMS learning management system in teaching Physical Education at Da Lat University

128. NGUYỄN HOÀNG MINH THUẬN; NGUYỄN ANH TRÍ; NGUYỄN THỊ KIM PHƯƠNG

Thực trạng nhu cầu và sự hài lòng của người tham gia tại giải Marathon quốc tế Đà Lạt Ultra Trail

Nguyen Hoang Minh Thuan; Nguyen Anh Tri; Nguyen Thi Kim Phuong

Current status of requirements and satisfaction of participants at the Da Lat Ultra Trail International Marathon Race

135. LÊ XUÂN ĐIẾP; DƯƠNG VĂN VĨ

Tác động sau 12 tuần tập luyện thái cực quyền đến lượng vận động, hiệu quả phòng ngừa té ngã của người cao tuổi từ 60-69 tuổi phía bắc Việt Nam

Le Xuan Diep; Duong Van Vi

Impact of practicing Tai chi on physical activity and fall prevention effectiveness after 12 weeks of the elderly aged 60-69 in the Northern of Vietnam

144. NGUYỄN HỮU HÙNG

Giải pháp nâng cao chất lượng đào tạo nguồn nhân lực cử nhân chuyên ngành thể dục Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

Nguyen Huu Hung

Solutions to improve the training quality of bachelor's degree - holding human resources in Physical Education at the Bac Ninh Sports University

GIÁO DỤC THỂ CHẤT VÀ THỂ THAO TRƯỜNG HỌC

151. PHẠM ĐỨC VIỄN; VŨ CHUNG THỦY

Thực trạng hiệu quả nội dung chương trình đào tạo cử nhân ngành Giáo dục thể chất, Trường Đại học Tây Bắc

Pham Duc Vien; Vu Chung Thuy

Actual situation of content effectiveness in Physical Education Bachelor's training program at Tay Bac University

156. NGUYỄN KHÁNH DUY; HÀ VĂN TOÁN; NGUYỄN THIỆN QUANG

Lựa chọn bài tập phát triển sức nhanh di chuyển cho nam sinh viên chuyên sâu Quần vợt năm nhất Trường Đại học Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh

Nguyen Khanh Duy; Ha Van Toan; Nguyen Thien Quang

Selecting exercises to develop strength for tennis-specialized male freshmen at the University of Sport Ho Chi Minh City

162. TRẦN THỊ HỒNG VIỆT; TRẦN HUYỀN TRANG

Lựa chọn nhóm phương pháp dạy học môn Bóng bàn cho sinh viên phổ tu Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

Tran Thi Hong Viet; Tran Huyen Trang

Choosing a group of table tennis teaching methods for students at Bac Ninh Sports University

166. ĐẶNG VĂN KHAI

Thực trạng các yếu tố ảnh hưởng đến công tác Giáo dục thể chất của sinh viên Trường Đại học Công đoàn

Dang Van Khai

The factors affecting the Physical Education organization work for students at Trade Union University

171. PHAN VĂN THẨM

Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá thể lực chuyên môn bóng chuyền cho sinh viên nam Trường Đại học Sư Phạm Kỹ Thuật Vinh

Phan Van Tham

Developing fitness-assessment standards in volleyball subject for male students at Vinh University of Technology and Education

174. TRƯƠNG THỊ HỒNG TUYỀN

Lựa chọn bài tập nâng cao thành tích nhảy xa kiểu ngồi cho nữ sinh K68 khối không chuyên giáo dục thể chất Trường Đại học sư phạm Hà Nội

Truong Thi Hong Tuyen

Selecting exercises to stride long jumping technique performance for K68 non-PE specialized female students, at Hanoi National University of Education

180. TRẦN THANH HOÀI

Thực trạng kết quả học tập và những sai lầm thường mắc trong học tập nội dung nhảy xa ưỡn thân của sinh viên Trường Đại học Điện lực

Tran Thanh Hoai

The learning results and regular mistakes while learning hang style in long jump of students at Electric Power University

183. TRẦN THUY

Thực trạng thể chất của học sinh lớp 6 trên địa bàn Thành phố Đồng Hới – Quảng Bình

Tran Thuy

Fitness status of grade-6 students in Dong Hoi city - Quang Binh

188. TRẦN VĂN TRƯỜNG; NGUYỄN NGỌC TUẤN; ĐÀM CÔNG TÙNG; NGUYỄN VĂN DŨNG

Thực trạng mức độ đáp ứng nhu cầu xã hội về năng lực nghề nghiệp của cử nhân Thể dục thể thao Chuyên ngành Cờ Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

Tran Van Truong; Nguyen Ngoc Tuan; Dam Cong Tung; Nguyen Van Dung

The status of social-requirement-satisfied level in terms of professional competence of PE Bachelor owner specializing in Board game at Bac Ninh Sports University

194. NGUYỄN VĂN TOÀN; CAO TRƯỜNG GIANG; LÊ TRỌNG ĐỘNG

Thực trạng công tác Giáo dục thể chất tại Học viện Nông nghiệp Việt Nam trong tình hình dịch bệnh Covid-19

Nguyen Van Toan; Cao Truong Giang; Le Trong Dong

Actual situation of Physical Education organization works at Vietnam National University of Agriculture during Covid-19 pandemic

201. NGUYỄN XUÂN HƯỜNG

Lựa chọn bài tập khắc phục những sai lầm thường mắc trong thực hiện kỹ thuật đánh bóng cho sinh viên Golf năm thứ nhất Ngành Huấn luyện thể thao Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

Nguyen Xuan Huong

Selecting exercises to overcome common mistakes in golf ball-hitting technique for first-year Golf-majoring students studying in the Sports Training Department of Bac Ninh Sports University

206. TRẦN XUÂN GIANG

Lựa chọn biện pháp nâng cao hiệu quả hoạt động của các câu lạc bộ thể dục thể thao sinh viên Trường Đại học Công nghệ thông tin và Truyền thông – Đại học Thái Nguyên

Tran Xuan Giang

Choosing measures to improve the operating quality of student's sports clubs at the University of Information and Communication Technology - Thai Nguyen University

212. NGUYỄN THẾ HÃNH; ĐẶNG ĐỨC HOÀN; ĐỖ THÀNH TRUNG

Nghiên cứu tiêu chuẩn đánh giá kết quả học tập môn Cờ vua cho sinh viên Học viện Nông nghiệp Việt Nam

Nguyen The Hanh; Dang Duc Hoan; Do Thanh Trung

Research on standards for assessing learning outcomes in chess subject for students at Vietnam National University of Agriculture

217. NGUYỄN VĂN PHÚC; NGUYỄN VĂN CƯỜNG

Thực trạng công tác phát triển thể lực cho học viên sĩ quan chỉ huy tham mưu lục quân cấp phân đội chuyên ngành trinh sát đặc nhiệm, Trường Sĩ quan Lục quân 1

Nguyen Van Phuc; Nguyen Van Cuong

Actual situation of fitness development for Military-dividing-level Army staff commanding officers majoring in Special Police at Army Officer School 1

223. PHẠM ANH TUẤN; NGUYỄN VĂN HẠNH; PHẠM PHI ĐIẾP

Biện pháp phát triển thể lực chung cho sinh viên hệ cao đẳng, Trường Đại học Giao thông vận tải

Nguyen Anh Tuan; Nguyen Van Hanh; Pham Phi Diep

Research on measures for developing general fitness for college students at University of Transport and Communication

MỤC LỤC

227. NGUYỄN NGỌC KHÔI; PHẠM HẢI YẾN

Lựa chọn phương pháp nâng cao hiệu quả giảng dạy kỹ thuật cho sinh viên chuyên ngành Karate
Ngành Huấn luyện thể thao Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

Nguyen Ngoc Khoi; Pham Hai Yen

Choosing methods to improve the effectiveness in teaching techniques for students majoring
in Karate in the Sports Training Department at Bac Ninh Sports University

231. NGUYỄN VĂN THẠCH

Hiệu quả ứng dụng bài tập giảng dạy kỹ thuật tay cho sinh viên chuyên ngành Cầu lông Ngành
Giáo dục thể chất Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

Nguyen Van Thach

Exercise-applied effectiveness in teaching handy techniques for students majoring in Badminton
in the Department of Physical Education at Bac Ninh Sports University

236. TRẦN VĂN TÙNG

Đặc điểm phát triển thể chất của sinh viên Trường Đại học Thủ đô Hà Nội

Tran Van Tung

Physical development characteristics of students at Hanoi Metropolitan University

241. TẠ HỮU HIẾU; PHẠM BÁ DŨNG; NGUYỄN VĂN TỈNH; NGUYỄN THỊ THU HÀ; NGUYỄN VĂN HƯNG

Biện pháp khắc phục các sai lầm thường mắc trong hoạt động giải bài tập toán cho học sinh
Trường Phổ thông năng khiếu Thể dục thể thao Olympic

Ta Huu Hieu; Pham Ba Dung; Nguyen Van Tinh; Nguyen Thi Thu Ha; Nguyen Van Hung

Measures to overcome students' regular mistakes in solving Math problems at the Olympic
Gifted High School of Sports

246. NGUYỄN SONG TUẦN HẢI

Đề xuất biện pháp nâng cao hứng thú tập luyện cho võ sinh câu lạc bộ Vovinam Trường Trung
học cơ sở Huỳnh Thúc Kháng - Quận Thanh Khê - Thành phố Đà Nẵng

Nguyen Song Tuan Hai

Proposing measures to improve the student's interest in practicing in Vovinam in the Vovinam
clubs at Huynh Thuc Khang Secondary School - Thanh Khe District - Da Nang City

251. VÕ XUÂN THỦY; LÊ QUANG HUY

Thực trạng và nguyên nhân ảnh hưởng đến năng lực dạy học thực hành môn Giáo dục thể chất
của sinh viên Khoa Thể dục Thể thao, Trường Đại học Sư phạm – Đại học Thái Nguyên

Vo Xuan Thuy; Le Quang Huy

Situation and causes affecting the proficiency in practical teaching in Physical Education subject
of students at the Faculty of Physical Education and Sports, Thai Nguyen University of Education

257. TRẦN MINH TUẤN; TRẦN NGỌC CƯỜNG

Xây dựng chương trình môn Bóng rổ theo mô hình câu lạc bộ trong đào tạo tín chỉ tại Trường
Đại học Sài Gòn

Tran Minh Tuan; Tran Ngoc Cuong

Developing the basketball program according to the club model under credit course system at
Saigon University

263. PHẠM ANH TUẤN; ĐOÀN THANH NAM; NGUYỄN VĂN TRUNG

Nghiên cứu bài tập phát triển thể lực cho học viên năm thứ nhất, Học viện An ninh nhân dân

Pham Anh Tuan; Doan Thanh Nam; Nguyen Van Trung

Research on physical development exercises for first-year students at the People's Security
Academy

267. TRẦN VĂN HƯNG

Lựa chọn bài tập nâng cao thể lực cho nam học viên Trường Đại học Phòng cháy chữa cháy
Tran Van Hung

Selecting exercises to improve fitness for male students at the University of Fire Prevention and Fighting

271. NGUYỄN XUÂN TRỌNG

Lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nam sinh viên Bóng bàn Khoa Giáo dục thể chất Trường Đại học Hồng Đức

Nguyen Xuan Trong

Choosing exercises to develop speed strength for male students studying table tennis in the Department of Physical Education, Hong Duc University

276. HOÀNG HẢI; PHẠM ĐỨC THẠNH; PHẠM VIỆT ĐỨC; NGÔ DUY TOÀN

Thực trạng hoạt động ngoại khóa môn bơi mang bao gói trang bị của học viên năm thứ nhất Trường Đại học Chính trị

Hoang Hai; Pham Duc Thanh; Pham Viet Duc; Ngo Duy Toan

Situation of extracurricular activities in swimming with equipment packs of first-year students of the Political University

281. LÊ VƯƠNG ANH

Ứng dụng giải pháp nâng cao chất lượng dạy học môn bóng bàn cho sinh viên Ngành Huấn luyện thể thao – Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

Le Vuong Anh

Applying solutions to improve the quality in teaching table tennis for students majoring in Sports coaching at the Bac Ninh Sports University

287. NGUYỄN VĂN TUYẾN

Kết quả thực hiện các giải pháp nâng cao hiệu quả công tác giáo dục thể chất tại Trường Đại học Phòng cháy chữa cháy

Nguyen Van Tuyen

Evaluate the effectiveness of solutions used to improve Physical Education work at the University of Fire Prevention and Fighting

293. NGUYỄN DUY HÙNG

Xây dựng tiêu chuẩn kiểm tra - đánh giá trình độ tập luyện học phần Bóng đá cho sinh viên Ngành Giáo dục thể chất Trường Đại học Hồng Đức

Nguyen Duy Hung

Developing test standards in order to assess the training level in the Football module of students majoring in Physical Education at the Hong Duc University

296. DƯƠNG THÁI BÌNH

Lựa chọn bài tập phát triển thể lực cho nam sinh viên năm thứ nhất không chuyên Giáo dục thể chất, Trường Đại học Hồng Đức

Duong Thai Binh

Selecting exercises to develop fitness for first-year male students who are non-specialized in Physical Education at the Hong Duc University

301. TRẦN PHÚC BA; ĐÌNH QUANG KIỀU

Thực trạng chương trình đào tạo trình độ đại học Ngành Giáo dục thể chất Trường Đại học Hùng Vương tỉnh Phú Thọ dưới góc nhìn đa chiều

Tran Phuc Ba; Dinh Quang Kieu

The current status of the university-level training program in Physical Education at Hung Vuong University, Phu Tho province under a multi-dimensional perspective

306. HOÀNG DUY TƯỜNG; NGUYỄN THỊ BÌNH

Thực trạng nội dung, hình thức, động cơ và nhu cầu tập luyện thể dục thể thao ngoại khóa của sinh viên chuyên ngành Điều trị đa khoa năm thứ 2 Trường Đại học Y dược - Đại học Thái Nguyên

Hoang Duy Tuong; Nguyen Thi Binh

Current status of content, style, motivation and demand for extra-curricular sports training for second-year students learning in General Practitioner at the Thai Nguyen University of Medicine and Pharmacy

312. LÊ THỊ THANH THỦY; NGUYỄN TRỌNG BÓN; LƯU XUÂN THÁI

Thực trạng hoạt động đào tạo cử nhân Thể dục thể thao chuyên ngành Bóng ném - Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

Le Thi Thanh Thuy; Nguyen Trong Bon; Luu Xuan Thai

Current status of Bachelor's degree in Sports training program in Handball major at the Bac Ninh Sports University

318. NGUYỄN HOÀNG ĐIỆP; ĐẶNG PHƯƠNG THẢO

Ứng dụng bài tập phát triển sức mạnh nâng cao thành tích chạy 100m cho nam sinh viên không chuyên ngành Giáo dục thể chất Trường Đại học Hùng Vương, tỉnh Phú Thọ

Nguyen Hoang Diep; Dang Phuong Thao

Applying strength development exercises to improve 100m running performance for non-specialized Physical Education students at the Hung Vuong University, Phu Tho province

322. NGUYỄN MỸ VIỆT

Thực trạng chương trình tập luyện ngoại khóa môn Cầu lông của học sinh trung học phổ thông thành phố Tuyên Quang, tỉnh Tuyên Quang

Nguyen My Viet

Situation of extra-curricular badminton training activities of high school students in Tuyen Quang city, Tuyen Quang province

327. HOÀNG CÔNG MINH

Lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả chiến thuật tấn công phá phòng thủ 1 kèm 1 trong thi đấu Bóng rổ cho nam sinh viên Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Vinh

Hoang Cong Minh

Selecting exercises to improve the effectiveness of 1-on-1 defensive counterattack tactics in the Basketball competition for male students at Vinh University of Technology and Education

331. TRẦN THỊ GÁI; NGUYỄN VIỆT HỒNG

Lựa chọn bài tập phát triển thể lực chung cho nữ sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Yersin Đà Lạt

Tran Thi Gai; Nguyen Viet Hong

Choosing exercises to develop general fitness for first-year female students at Yersin University

336. VŨ THỊ HỒNG ĐỊNH; TẠ HỮU HIẾU

Thực trạng tính tự giác, tích cực trong giờ học Giáo dục thể chất của sinh viên Khoa Du lịch Trường Đại học Hạ Long

Vu Thi Hong Dinh; Ta Huu Hieu

Actual situation of self-discipline and activeness in Physical Education class of students at Faculty of Tourism, Ha Long University

341. CAO TRƯỜNG GIANG; NGUYỄN VĂN TOÀN; NGUYỄN ANH TUẤN

Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá kết quả học tập môn học Bóng đá cho sinh viên Học viện Nông nghiệp Việt Nam

Cao Truong Giang; Nguyen Van Toan; Nguyen Anh Tuan

Developing standards for assessing the learning outcomes of the Football subject for students at the Vietnam National University of Agriculture

345. NGUYỄN VĂN PHÚC; ĐÀM VĂN GIANG

Thực trạng trình độ thể lực của học viên năm thứ nhất Trường Sĩ quan lục quân 1

Nguyen Van Phuc; Dam Van Giang

Current status of physical strength of first-year learners at the Army Officer School 1

349. LƯƠNG CAO ĐẠI; NGÔ HỒNG VIỆT

Ứng dụng phần mềm Kinovea đánh giá hiệu quả kỹ thuật đập bóng theo phương lấy đà trong giảng dạy sinh viên chuyên sâu Bóng chuyền K40 huấn luyện thể thao Trường Đại học Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh

Luong Cao Dai; Ngo Hong Viet

Application of Kinovea software to evaluate the effectiveness of teaching ball hitting technique associated with direction of momentum for k40 volleyball-specialized students in the Department of Sports training, Ho Chi Minh City University of Sports

355. VÕ XUÂN THỦY

Thực trạng thiết kế và sử dụng kế hoạch bài dạy môn Giáo dục thể chất lớp 6 theo định hướng phát triển năng lực học sinh tại Trường Nội trú IVS

Vo Xuan Thuy

The current situation of designing and using lesson plans for grade-6 Physical Education subject according to the orientation of student competence development at IVS Boarding School

361. HOÀNG VĂN TÙNG

Lựa chọn bài tập sử dụng trọng lượng cơ thể phát triển thể lực chung cho học viên Trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân II

Hoang Van Tung

Selecting exercises that use body weight to develop general fitness for students at the People's Police College II

365. NGUYỄN VĂN HUY; NGUYỄN THÀNH LONG; ĐÀO VĂN THẮNG

Lựa chọn và đánh giá hiệu quả bài tập phát triển thể lực chuyên môn chạy 100m cho nam học sinh đội tuyển Điền kinh trường Trung học phổ thông Thuận thành Số 1 – Bắc Ninh

Nguyen Van Huy; Nguyen Thanh Long; Dao Van Thang

Selecting and evaluating effectiveness of exercises used in developing male students' professional fitness in 100m running in the Athletics team at Thuan Thanh 1 High School - Bac Ninh

371. LÊ TUẤN

Thực trạng và nguyên nhân ảnh hưởng đến trình độ thể lực chung của nữ sinh viên Học viện Ngân hàng

Le Tuan

Situation and causes affecting the general fitness level of female students at Banking Academy

HUẤN LUYỆN THỂ THAO

377. LÊ TRÍ TRƯỜNG, NGÔ TRANG HƯNG, PHẠM THẾ VƯỢNG

Xây dựng khung chương trình đào tạo vận động viên cấp cao môn Bóng chuyền tại Việt Nam

Le Tri Truong, Ngo Trang Hung, Pham The Vuong

Developing a framework for training high-level volleyball athletes in Vietnam

381. NGUYỄN HỒNG ĐĂNG

Thực trạng chiến thuật phòng thủ phản công của nam vận động viên Karate Việt Nam

Nguyen Hong Dang

The current situation of defensive counter-attack tactics of Vietnamese male Karate athletes

385. NGUYỄN THÀNH LONG

Thực trạng công tác huấn luyện thể lực trong giảng dạy nhảy xa cho nam sinh viên chuyên ngành Điền kinh ngành Huấn luyện thể thao Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

Nguyen Thanh Long

Current training activity situation of long-jumping strength for male students majoring in Athletics, in the Sports Training department at Bac Ninh Sports University

390. NGUYỄN LƯƠNG KHÁNH

Xây dựng tiêu chuẩn thể lực và kỹ thuật cho nam vận động viên Bóng đá U17 Khatoco Khánh Hòa

Nguyen Luong Khanh

Developing fitness and technique standards for male athletes in the U17 Khatoco Khanh Hoa football team

395. LÊ TRÍ TRƯỜNG, ĐINH QUANG NGỌC, NGUYỄN NGỌC SỰ

Đánh giá chương trình đào tạo vận động viên Cấp cao môn Bóng chuyền tại Việt Nam thông qua các chỉ số, thông số về đào tạo và hoạt động thi đấu

Le Tri Truong, Dinh Quang Ngoc, Nguyen Ngoc Su

Evaluating the volleyball training program for high-level athletes in Vietnam through indicators and parameters in training and competition

400. VŨ CÔNG LÂM; NGUYỄN THỊ HOA

Hiệu quả ứng dụng bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nữ vận động viên Boxing lứa tuổi 14 - 15 Trung tâm Huấn luyện Thể dục thể thao tỉnh Thái Bình

Vu Cong Lam; Nguyen Thi Hoa

Effectiveness in applying exercises to develop speed strength for female boxing athletes aged 14 - 15 in Thai Binh Sports Training Center

404. NGUYỄN NGỌC CANG; NGUYỄN VĂN TRƯỜNG

Thực trạng trình độ kỹ thuật của nam vận động viên Đội tuyển Bóng chuyền Trường Đại học Phạm Văn Đồng – Quảng Ngãi

Nguyen Ngoc Cang; Nguyen Van Truong

The situation of technique performance of male athletes in the Volleyball Team at Pham Van Dong University, Quang Ngai

408. LÊ ANH DŨNG; HỒ ĐĂNG QUỐC HÙNG; TRẦN THỊ THÙY LINH

Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá năng lực ở vị trí tiền đạo cho vận động viên Bóng đá nam U17 Việt Nam

Lê Anh Dũng; Ho Dang Quoc Hung; Tran Thi Thuy Linh

Developing standards for assessing performance proficiency in the striker position for Vietnam U17 men's football players

413. TÔ XUÂN THỰC, ĐẶNG VĂN DŨNG, NGÔ SÁCH THỌ

Thực trạng chương trình đào tạo vận động viên cấp cao môn Bóng chuyền tại Việt Nam

To Xuan Thuc, Dang Van Dung, Ngo Sach Tho

Current status of the training program for high-level volleyball athletes in Vietnam

417. ĐỖ XUÂN ANH

Thực trạng trình độ sức bền chuyên môn của nam vận động viên Đua thuyền Rowing lứa tuổi 15-17 Cụ ly 2000, Thành phố Hải Phòng

Do Xuan Anh

Current status of professional endurance of male 2000-meter rowing athletes aged 15-17 in Hai Phong city

TÂM LÝ, Y SINH HỌC THỂ DỤC THỂ THAO

421. ĐINH QUANG NGỌC

Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trạng thái tâm lý trong tập luyện và thi đấu của vận động viên Đội tuyển quốc gia các môn Bắn Súng, Bắn Cung và Cử Tạ

Dinh Quang Ngoc

Developing criteria for assessing athletes' psychological state in training and competition in the National Athletes Teams of Gun-Shooting, Archery and Weightlifting

425. ĐINH HÙNG TRƯỜNG; ĐỖ ĐÌNH DU

Đánh giá tác động của lượng vận động trong chương trình huấn luyện lên các chỉ tiêu hình thái của vận động viên Cử tạ Đội tuyển trẻ Quốc gia lứa tuổi 15-16 sau 6 tháng tập luyện

Dinh Hung Truong; Do Dinh Du

Evaluating the impact of the exercise quantity in the training program on the morphometric index of the athletes aged 15-16 after 6 months of training in the National Youth Weightlifters Team

431. TRẦN TRUNG KHÁNH; DƯƠNG VĂN PHƯƠNG

Diễn biến hình thái, chức năng tâm sinh lý và thể lực chuyên môn của nam vận động viên Karate lứa tuổi 13-14, Quận Bình Thạnh, Thành phố Hồ Chí Minh sau 06 tháng tập luyện

Tran Trung Khanh; Duong Van Phuong

Morphological change, psychophysiological function and professional strength of male Karate athletes aged 13-14 after 6 months of training in Binh Thanh District, Ho Chi Minh City

435. NGUYỄN VĂN TUẤN

Đánh giá hiệu quả tác động của hoạt động thể chất tới chất lượng cuộc sống và căng thẳng tâm lý của sinh viên Trường Đại học Nông Lâm Bắc Giang

Nguyen Van Tuan

Evaluating the effect of physical activities on quality of life and mental stress of students at Bac Giang University of Agriculture and Forestry

441. ĐINH HÙNG TRƯỜNG; ĐINH QUANG NGỌC

Trạng thái tâm lý trước và trong thời kỳ thi đấu của nữ vận động viên Bắn súng Đội tuyển trẻ quốc gia tại Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

Dinh Hung Truong; Dinh Quang Ngoc

Research on psychological state during the competition period of female athletes in the National Youth Gun Shooter Team at Bac Ninh Sports University

447. LÊ XUÂN ĐIỆP; TÔ TRUNG KIÊN; MA ĐỨC TUẤN; PHAN THÁI ANH

Mối quan hệ giữa cơ hội hoạt động thể chất với lượng hoạt động thể chất và BMI ở học sinh tiểu học

MỤC LỤC

Le Xuan Diep; To Trung Kien; Ma Duc Tuan; Phan Thai Anh

Relationship among physical activity opportunities, physical activity intake and BMI in primary school students

452. ĐỖ VĂN THẬT

Thực trạng hình thái và chức năng của nam học viên Trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân I thời điểm nhập trường

Do Van That

Current morphological and functional state of male students of People's Police College I at the time of admission

456. NGUYỄN NGỌC TUẤN; TRẦN TRUNG; NGUYỄN THỊ LAN ANH

Đặc điểm hình thái và cấu trúc thành phần cơ thể học sinh lứa tuổi 7 – 8, Trường Tiểu học Đình Bảng 1, Thị xã Từ Sơn, tỉnh Bắc Ninh

Nguyen Ngoc Tuan; Tran Trung; Nguyen Thi Lan Anh

Morphological characteristics and body composition structure of students aged 7 - 8 at the Dinh Bang 1 Primary School, Tu Son town, Bac Ninh province

TIN TỨC, SỰ KIỆN VÀ NHÂN VẬT

461. MINH ĐỨC

Trường Đại học TDTT Bắc Ninh phát triển và hội nhập trong giai đoạn mới từ năm 2011 đến nay

Minh Duc

Bac Ninh Sports University has developed and integrated in a new period from 2011 to now

464. PHẠM TUẤN DŨNG

Bài tập thể lực tạ bình vôi

Pham Tuan Dung

Weight training exercises with dumbbells



Tạp chí KHOA HỌC

ĐÀO TẠO VÀ HUẤN LUYỆN THỂ THAO

JOURNAL OF SCIENTIFIC TRAINING AND SPORTS COACHING

Ministry of Culture, Sports and Tourism - Bac Ninh Sport University

Trường Đại học Thể dục Thể thao Bắc Ninh - Bộ Văn hoá, Thể thao và Du lịch

ISSN 1859 - 4417

SỐ ĐẶC BIỆT/2021

