

THỰC TRẠNG THỪA CÂN, BÉO PHÌ VÀ CHẤT LƯỢNG CUỘC SỐNG CỦA SINH VIÊN ĐẠI HỌC HUẾ

Lê Anh Dũng⁽¹⁾

Tóm tắt:

Đánh giá thực trạng thừa cân, béo phì (TCBP) và chất lượng cuộc sống (CLCS) của sinh viên TCBP thông qua khảo sát chỉ số BMI (Body mass Index) và phiếu phỏng vấn về CLCS của sinh viên TCBP. Kết quả khảo sát trên 12.306 sinh viên (7.325 sinh viên Nam và 4.981 sinh viên Nữ), cho thấy có 425 sinh viên ở mức thừa cân có chỉ số BMI $\geq 23-24.9$, chiếm tỷ lệ 3.45% và 164 sinh viên béo phì có chỉ số BMI ≥ 25 , chiếm tỷ lệ 1.33%. Đây là tỷ lệ không lớn nhưng vẫn rất đáng quan tâm.

Kết quả đánh giá về nhận thức qua phỏng vấn 184 sinh viên TCBP cho thấy, đa số sinh viên có quan tâm đến tình hình sức khỏe của mình, ý thức được cân nặng, có nhu cầu giảm cân rất lớn, không dùng thuốc giảm cân, có thói quen nằm nghỉ sau bữa ăn, xem tivi và chơi điện tử nhiều, uống nhiều nước ngọt và sữa có đường, có ăn thêm bữa phụ ngoài 3 bữa chính, ăn quà vặt nhiều, ăn uống nhiều hơn so với bạn cùng lứa. Tuy nhiên, số lần tập luyện TDTT trong tuần ít và thời gian mỗi buổi tập ngắn lại chiếm ưu thế.

Từ khóa: Thừa cân, béo phì, chất lượng cuộc sống, sinh viên, Đại học Huế.

Assessment of overweight, obesity and students' life quality at Hue University

Summary:

The author has assessed the status of overweight and obesity and life quality of overweight and obese students, which is a very necessary work. The topic has applied BMI (Body Mass Index) survey and life quality survey in order to gather information about obese students. Through observation and investigation methods, the study has conducted a survey of 12,306 students (7,325 male students and 4,981 female students). The results obtained were 425 students having BMI $\geq 23-24.9$ (3.4%) and 164 students having BMI ≥ 25 (1.3%). This is not a large percentage, but concerning.

The author has also interviewed 184 obese students. The result showed that the majority of students were aware of their health situation and their weight; and had a great demand to lose weight without using weight loss drugs. Students had a habit of resting after meals, watching TV and playing video games a lot. About drinking habits, they tend to drink a lot of soft drinks and sugared milk, have extra snacks in addition to 3 main meals, eat snacks a lot; and they eat more than peers. However, the exercising time in a week is inappreciable and short-lasting.

Keywords: Overweight, obesity, life quality, students.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong những thập niên qua, thừa cân, béo phì ở sinh viên đang trở thành một trong những mối quan tâm hàng đầu ở các quốc gia phát triển và đang phát triển, mà nguyên nhân chính là do tình trạng mất cân bằng về năng lượng giữa lượng calo đưa vào cơ thể và lượng calo được sử dụng. Các nhà dịch tễ học nhận định rằng xu hướng gia tăng tỉ lệ thừa cân, béo phì trong cộng đồng hiện nay chủ yếu là do gia tăng tiêu thụ

các thực phẩm giàu năng lượng, có hàm lượng chất béo cao cùng với lối sống ít hoạt động thể lực, lười vận động. Thừa cân, béo phì cũng liên quan đến yếu tố gia đình do có cùng đặc điểm về lối sống và một số yếu tố có liên quan khác cũng chi phối (giảm hoạt động thể lực, stress, ô nhiễm môi trường và cả những vấn đề xã hội...). Các nhà khoa học quan tâm đến béo phì ở độ tuổi thanh niên vì đó là mối đe dọa lâu dài đến sức khỏe, tuổi thọ và kéo dài tình trạng béo phì

⁽¹⁾TS, Khoa Giáo dục thể chất, Đại học Huế; Email: leanhdung.gdct@hueuni.edu.vn

trong thời gian dài, làm gia tăng nguy cơ đối với các bệnh mạn tính không viêm nhiễm như tăng huyết áp, bệnh mạch vành, tiểu đường, viêm xương khớp, sỏi mật, gan nhiễm mỡ, và một số bệnh ung thư. Béo phì ở lứa tuổi này còn làm ảnh hưởng nặng nề về tâm lý như tự ti, nhút nhát, kém hòa đồng, học kém, khả năng vận động kém.

Tình trạng thừa cân, béo phì ảnh hưởng rất lớn đến đời sống sinh viên, làm giảm khả năng hoạt động thể chất và ảnh hưởng đến hiệu quả học tập và công việc. Bởi vậy việc ngăn chặn, kiểm soát thừa cân, béo phì nâng cao thể lực trong sinh viên tại Đại học Huế là vấn đề cần được quan tâm.

Bảng 1. Thực trạng thừa cân béo phì của sinh viên tại Đại học Huế (n=12.306)

Giới tính	Sinh viên khảo sát		Sinh viên thừa cân		Sinh viên béo phì	
	m _i	%	m _i	%	m _i	%
Nam	7,325	59.52	262	3.58	110	1.5
Nữ	4,981	40.48	163	3.27	54	1.08
Tổng	12,306	100	425	3.45	164	1.33

Kết quả bảng 1 cho thấy, số lượng sinh viên thừa cân chiếm tỷ lệ 3.45% (BMI ≥ 23-24.9) và số sinh viên béo phì chiếm tỷ lệ 1.33% (BMI ≥ 25). Khi phân tích theo giới tính thì số lượng nam sinh viên thừa cân chiếm tỷ lệ 3.58% và số nữ sinh viên chiếm tỷ lệ 3.27%. Số sinh viên béo phì ở nam và nữ lần lượt là 1.50% và 1.08%. Mặc dù tỷ lệ sinh viên béo phì và thừa cân không lớn nhưng cũng cần được quan tâm.

Bảng 2. Tỷ trọng thừa cân và béo phì theo cấp độ và giới tính tại Đại học Huế (n=589)

Giới tính		Thừa cân	Béo phì cấp độ I	Béo phì cấp độ II trở lên
Nam (n=372)	m _i	262	95	15
	Tỷ lệ %	70.43	25.54	4.03
Nữ (n=217)	m _i	163	45	9
	Tỷ lệ %	75.12	20.74	4.15
Theo cấp độ	m _i	425	140	24
	Tỷ lệ %	72.16	23.77	4.07

Kết quả bảng 2 cho thấy: Trong tổng số 589 sinh viên thừa cân và béo phì thì chủ yếu nằm ở ngưỡng “thừa cân” chiếm tỷ lệ 72.16%, ở ngưỡng “Béo phì cấp độ I” chiếm tỷ lệ 23.77% và ở ngưỡng “Béo phì cấp độ II trở lên” chiếm tỷ lệ 4.07%. Khi nghiên cứu theo giới tính thì trong tổng số 372 nam bị thừa cân, béo phì các

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: Phương pháp tổng hợp và phân tích tài liệu; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp kiểm tra y học; Phương pháp toán học thống kê

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Thực trạng thừa cân béo phì tại Đại học Huế

Để tìm hiểu thực trạng, chúng tôi tiến hành điều tra 12.306 sinh viên tại Khoa Giáo dục thể chất, Đại học Huế. Chúng tôi sử dụng chỉ số BMI và tiêu chuẩn cho người Châu Á để đánh giá. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

Theo tiêu chí BMI (Kg/m²) của châu Á, tình trạng thừa cân, béo phì ở người trưởng thành độ tuổi 18 – 22 được chia thành các cấp độ tương ứng: BMI từ 23-24.9 là thừa cân; BMI từ 25 - 29.9 là béo phì cấp độ I; BMI từ 30 - 39.9 là béo phì cấp độ II; BMI ≥ 40 là béo phì cấp độ III – cấp độ cao nhất. Kết quả khảo sát thực trạng thừa cân, béo phì sinh viên Đại học Huế theo cấp độ và giới tính được trình bày cụ thể tại bảng 2.

cấp độ thì có đến 70.43% sinh viên trong tình trạng thừa cân; 25.54% ở ngưỡng béo phì cấp độ I và 4.03% béo phì cấp độ II trở lên. Đối với nữ, tỷ lệ thừa cân chiếm 75.12% trong tổng số nữ trong tình trạng thừa cân và béo phì, nữ bị béo phì cấp độ I và cấp độ II trở lên lần lượt là 20.74% và 4.15%.

2. Thực trạng nhu cầu hoạt động thể dục thể thao và chất lượng cuộc sống của sinh viên thừa cân, béo phì tại Đại học Huế

Chất lượng cuộc sống là một khái niệm đã được nghiên cứu trong nhiều lĩnh vực khác nhau: Y học, kinh tế, chính trị học, triết học, tâm lý, xã hội học. Khái niệm được đề xuất bởi WHO năm 1994; CLCS là nhận thức mà cá nhân có được trong đời sống của mình, trong bối cảnh văn hóa và hệ thống giá trị mà cá nhân

sống trong môi trường tác với những mục tiêu, những mong muốn, những chuẩn mực và những mối quan tâm. Đó là một khái niệm rộng phụ thuộc vào hệ thống phù hợp của trạng thái sức khỏe thể chất, trạng thái tâm lý hay mức độ độc lập, những mối quan hệ xã hội và môi trường sống của cá nhân.

Để có căn cứ đánh giá CLCS của sinh viên TCBP tại Đại học Huế chúng tôi tiến hành khảo sát 589 sinh viên thừa cân, béo phì qua phiếu hỏi. Kết quả thu được tại bảng 3.

Bảng 3. Thực trạng nhu cầu hoạt động thể dục thể thao và chất lượng cuộc sống của sinh viên thừa cân, béo phì (n=589)

Nội dung phỏng vấn	Nam (n=372)		Nữ (n=217)		Chung (n=589)	
	m _i	%	m _i	%	m _i	%
Nhu cầu hoạt động TDTT						
Thích tham gia hoạt động TDTT nhưng không đảm bảo thể lực	230	61.83	145	66.82	375	63.67
Không thích tham gia hoạt động TDTT	142	38.17	72	33.18	214	36.33
Chất lượng cuộc sống						
Nhút nhát, rụt rè, không tự tin khi tiếp xúc với mọi người	275	73.92	147	67.74	422	71.65
Khó khăn trong các hoạt động vận động	306	82.26	175	80.65	481	81.66
Luôn lo lắng, buồn phiền	345	92.74	196	90.32	541	91.85
Khó khăn trong lựa chọn trang phục	189	50.81	198	91.24	387	65.7
Thường có vấn đề về sức khỏe	156	41.94	116	53.46	272	46.18
Khó khăn trong học tập môn Giáo dục thể chất	223	59.95	201	92.62	424	72
Mong muốn có một thể hình cân đối	297	79.83	212	97.7	509	86.42
Ngại tiếp xúc người khác	114	30.65	125	57.6	239	40.58
Béo phì ảnh hưởng đến hiệu quả học tập và công việc hàng ngày	358	96.24	205	94.47	563	95.6

Qua kết quả khảo sát bảng 3 nhận thấy: Thừa cân, béo phì ảnh hưởng rất lớn đến CLCS của sinh viên tại Đại học Huế, đặc biệt là sức khỏe tinh thần của sinh viên, cụ thể: TCBP ảnh hưởng đến hiệu quả học tập và thực hiện các công việc với tỷ lệ là 96.24% ở sinh viên nam và 94.47% ở sinh viên nữ; TCBP làm cho sinh viên luôn lo lắng, buồn phiền, chiếm tỷ lệ 92.74% đối với nam và 90.32% đối với nữ; TCBP gây khó khăn trong các hoạt động vận động của sinh viên, chiếm tỷ lệ lần lượt nam và nữ là 82.26 % và

80.65%; Sinh viên đều mong muốn có thể hình cân đối, chiếm tỷ lệ 79.83% đối với Nam và 97.70% đối với Nữ.

3. Thực trạng nhận thức về thừa cân, béo phì của sinh viên thừa cân, béo phì Đại học Huế

Kết quả khảo sát về nhận thức của sinh viên thừa cân, béo phì Đại học Huế được chúng tôi tiến hành qua phương pháp phỏng vấn. Tổng số phiếu phát ra 200, tổng số phiếu thu về 184. Kết quả khảo sát trình bày tại bảng 4.

Bảng 4. Thực trạng nhận thức về thừa cân, béo phì của sinh viên thừa cân, béo phì Đại học Huế (n=184)

TT	Nội dung	Phương án trả lời	m _i	Tỷ lệ (%)	χ ²	p
1	Cảm nhận về trạng thái sức khỏe	Tốt	60	32.60	4.66	>0.05
		Bình thường	74	40.22		
		Không tốt	50	27.18		
2	Thông tin về bệnh tật của bản thân	Có bệnh	45	24.46	6.43	>0.05
		Không có bệnh	69	37.50		
		Không quan tâm	70	38.04		
3	Sự quyết tâm giảm cân	Có	145	78.80	8.51	>0.05
		Không	30	16.30		
		Không quan tâm	9	4.90		
4	Dùng thuốc giảm cân	Có	19	10.32	115.56	<0.05
		Không	165	89.68		
5	Số lần tập luyện TDTT trong tuần	1-2 lần	70	38.04	4.05	>0.05
		3-4 lần	50	27.17		
		5 lần trở lên	64	34.79		
6	Thời gian luyện TDTT/lần	Dưới 15 phút	74	40.22	4.37	>0.05
		Từ 15 – 45 phút	58	31.52		
		Trên 45 phút	52	28.26		
7	Thói quen nằm nghỉ sau các bữa ăn	Có	112	60.87	5.82	<0.05
		Không	72	39.13		
8	Xem ti vi và chơi điện tử nhiều	Có	104	56.52	2.83	>0.05
		Không	80	43.47		
9	Ăn thêm bữa phụ ngoài 3 bữa chính thức	Có	135	73.37	28.5	<0.05
		Không	49	26.63		
10	Uống nhiều nước ngọt và sữa có đường	Có	112	61.87	9.89	<0.05
		Không	72	39.13		
11	Ăn quà vặt nhiều	Có	143	77.72	56.73	<0.05
		Không	41	22.28		
12	Ăn uống nhiều hơn so với bạn cùng lứa	Có	130	70.65	31.71	<0.05
		Không	54	29.35		

Kết quả bảng 4 cho thấy: Số sinh viên cảm thấy sức khỏe tốt và bình thường chỉ chiếm tỷ lệ lần lượt là 32.60% và 40.22%. Tỷ lệ sinh viên cảm thấy sức khỏe không tốt chiếm tới 27.18%. Mặc dù vậy, khi phân tích sự khác biệt về cảm nhận sức khỏe của sinh viên các nhóm thông qua tham số Khi bình phương (χ²) cho thấy chưa có sự khác biệt.

Khi đánh giá mức độ quan tâm đến sức khỏe bản thân của sinh viên bị TCBP cũng cho kết quả khá phân tán (χ² = 6.43 với P >0,05), có 61.96% quan tâm đến sức khỏe của mình, biết rõ bản thân mình có bệnh hay không bệnh tật; và vẫn còn 38.04% sinh viên không quan tâm đến sức khỏe, bệnh tật của bản thân.



Tập luyện Thể dục thể thao thường xuyên là một trong những biện pháp hiệu quả để tránh hiện tượng thừa cân, béo phì và duy trì sức khỏe

Vấn đề “quyết tâm giảm cân”, đa số sinh viên TCBP mong muốn và quyết tâm giảm cân với tỷ lệ 78.80%, chỉ có 4.90% là không quan tâm đến tình hình cân nặng, giảm cân và 16.30% là có muốn giảm cân nhưng lại không quyết tâm được.

Về việc dùng thuốc giảm cân, số lượng sinh viên dùng chiếm tỷ lệ 10.32%. Số còn lại 89.68% là không dùng.

Về việc tập luyện TDTT, số lượng sinh viên tập từ 3-4 lần và 5 lần trở lên chiếm tỷ lệ lần lượt là 27.17% và 34.79% . Số sinh viên chỉ tập 1 – 2 lần chiếm tỷ lệ cao nhất với 38.04%. Khi tìm hiểu thêm về thời gian tập luyện thì cho thấy, đa số sinh viên tập luyện dưới 15 phút mỗi lần với tỷ lệ 40.22%. Số lượng sinh viên tập luyện trên 45 phút có tỷ lệ thấp nhất là 28.26%.

Bên cạnh đó, khi tìm hiểu về thói quen thường dẫn đến béo phì, thừa cân như ăn thêm bữa phụ ngoài 3 bữa chính; uống nhiều nước ngọt và sữa có đường, ăn quà vặt nhiều hay ăn uống nhiều hơn so với các bạn cùng lứa thì cho thấy, số lượng sinh viên có những thói quen này chiếm tỷ lệ cao với lần lượt là 73.37%, 61.87%, 77.72% và 70.65%. Mặt khác, số lượng sinh viên xem ti vi và chơi điện tử nhiều cũng chiếm tỷ lệ khá cao với 56.52%.

Như vậy, qua kết quả phỏng vấn 184 sinh viên thừa cân, béo phì cho thấy, đa số sinh viên có quan tâm đến tình hình sức khỏe của mình, ý thức được cân nặng, có nhu cầu giảm cân rất

lớn, không dùng thuốc giảm cân, xem tivi và chơi điện tử nhiều, uống nhiều nước ngọt và sữa có đường, có ăn thêm bữa phụ ngoài 3 bữa chính, ăn quà vặt nhiều, ăn uống nhiều hơn so với bạn cùng lứa. Tuy nhiên, số lần tập luyện TDTT trong tuần ít và mỗi lần tập thời gian ngắn lại chiếm ưu thế.

KẾT LUẬN

Tỷ lệ sinh viên TCBP của Đại học Huế thấp, đa số ở ngưỡng “thừa cân”.

Về nhu cầu hoạt động thể dục thể thao và CLCS

cho thấy, đa số sinh viên đã có ý thức quan tâm đến sức khỏe của mình và mong muốn thay đổi. Tuy nhiên, số lượng sinh viên tập luyện TDTT còn hạn chế.

Đa số sinh viên có nhu cầu giảm cân nhưng việc duy trì thói quen không lành mạnh như chơi điện tử, ăn vặt, uống nước ngọt còn nhiều.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Tổng cục Thể dục thể thao, *Thể chất người Việt Nam từ 6 đến 60 tuổi đầu thế kỷ 21*, Nxb TDTT, Hà Nội (2013).
2. Viện Dinh Dưỡng Quốc Gia (2006), "Kết quả điều tra Thừa cân - béo phì và một số yếu tố liên quan ở người Việt Nam 25- 64 tuổi", *Đề tài nghiên cứu cấp Bộ 9/2005- 9/2006*.
3. Viện Dinh dưỡng, Kết quả điều tra Thừa cân - béo phì và một số yếu tố liên quan ở người Việt Nam 25- 64 tuổi, <http://viendinhduong.vn/news/vi/160/62/a/ket-qua-dieu-tra-thua-can---beo-phi-vamot-so-yeu-to-lien-quan-o-nguoi-vietnam-25--64-tuoi.aspx>, truy cập ngày 11-02-2014.
4. 陈文鹤, 2013. 运动减肥对肥胖症患者健康的促进作用, (http://epub.cnki.net/kns/brief/default_result.aspx).

(Bài nộp ngày 21/4/2022, phản biện ngày 10/6/2022, duyệt in ngày 25/9/2024)

LÝ LUẬN VÀ THỰC TIỄN THỂ DỤC THỂ THAO

4. Trương Quốc Uyên

Những quan điểm sâu sắc của Hồ Chí Minh trong bài báo “Về Câu chuyện Xiki”

7. Nhật Minh

Tuyển chọn, đào tạo, bồi dưỡng tài năng thể thao và nhân lực thể thao thành tích cao đến năm 2035

10. Đỗ Hữu Trường

Công tác đào tạo trọng tài, huấn luyện viên, vận động viên Bắn súng Việt Nam đáp ứng tình hình mới

BÀI BÁO KHOA HỌC

13. Nguyễn Văn Phúc

Mô hình lý thuyết giảm thiểu rủi ro trong hoạt động thể dục thể thao ở Việt Nam

19. Đinh Khánh Thu; Vũ Bá Mỹ; Lưu Thị Như Quỳnh

Giải pháp xây dựng môi trường văn hóa tại Trung tâm Đào tạo vận động viên, Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

24. Đặng Văn Dũng

Thực trạng phân biệt đối xử với người khuyết tật trong tập luyện thể dục thể thao ở các Trung tâm văn hóa đô thị

27. Lê Anh Dũng

Thực trạng thừa cân, béo phì và chất lượng cuộc sống của sinh viên Đại học Huế

32. Ngô Hải Hưng; Ngô Trung Dũng

Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá hiệu quả kỹ thuật đánh bóng xoáy lên thuận và trái tay cho sinh viên chuyên ngành Quần vợt năm thứ nhất Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

35. Hà Thị Liên; Egorov V.N; Mironov D.L; Phạm Trường Nam

Động cơ và nhu cầu về hình thức, nội dung hoạt động thể thao của sinh viên Nga và sinh viên nước ngoài

40. Ek Chansopheak

Thực trạng phong trào thể dục thể thao quần chúng trên địa bàn tỉnh Pursat, Campuchia

44. Bùi Thị Sáng

Ứng dụng và đánh giá hiệu quả bài tập phát triển sức bền tốc độ cho nữ vận động viên đua thuyền Kayak cự ly 500m lứa tuổi 15-17 Câu lạc bộ đua thuyền Hà Nội

49. Nguyễn Ngọc Tuấn; Nguyễn Tiến Chung; Nguyễn Phương Thảo; Võ Văn Ca

Trương quan giữa phẩm chất ý chí và thành tích thi đấu của vận động viên chạy cự ly ngắn Đội tuyển Điền kinh trẻ Quốc gia Việt Nam tại Trung tâm Đào tạo vận động viên Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

53. Trần Trung Khánh; Dương Văn Phương

Lựa chọn bài tập phát triển sức bền chuyên môn cho nam VĐV lứa tuổi 13-14, câu lạc bộ Quần vợt Quận Thủ Đức, Thành phố Hồ Chí Minh

58. Nguyễn Việt Hồng; Ngô Thị Hoa

Lựa chọn và ứng dụng bài tập nâng cao chất lượng đòn đá thấp (low kick) trong Muay thái cho nữ vận động viên lứa tuổi 11 – 12 Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu Thể thao Công an Nhân dân

62. Phùng Thị Cúc

Thực trạng trở ngại tâm lý trong hoạt động học tập của sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Thể dục thể thao Đà Nẵng

68. Võ Tường Kha

Chỉ dấu Protein trong chẩn đoán sớm các bệnh lý tim mạch vận động viên

TIN TỨC - SỰ KIỆN VÀ NHÂN VẬT

78. Đặng Văn Dũng

Mô hình đảm bảo phương pháp khoa học trong đào tạo vận động viên cấp cao

80. Phạm Tuấn Dũng

Bài tập thể dục nâng cao sức khỏe tại văn phòng làm việc

82. Thẻ lệ viết và gửi bài.

THEORY AND PRACTICE OF SPORTS

4. Truong Quoc Uyen

The profound perspectives of President Ho Chi Minh in the article about the story of Xiki

7. Nhat Minh

Selecting, training and fostering sports talents and high-achievement sports human resources until 2035

10. Do Huu Truong

The training of referees, coaches and athletes in Vietnam's gun-shooting team in order to satisfy the new situation

ARTICLES

13. Nguyen Van Phuc

Theoretical model of risk reduction in sport activities in Vietnam

19. Dinh Khanh Thu; Vu Ba My; Luu Thi Nhu Quynh

Solutions to create a cultural environment at the Athlete Training Center, Bac Ninh Sports University

24. Dang Van Dung

Discrimination against people with disabilities (PWDs) at sports centers in urban cultural centers

27. Le Anh Dung

Assessment of overweight, obesity and students' life quality at Hue University

32. Ngo Hai Hung; Ngo Trung Dung

Developing standards to evaluate the effectiveness of forehand and backhand topspin technique of freshmen majoring in Tennis at Bac Ninh Sports University

35. Ha Thi Lien; Egorov V.N; Mironov D.L; Pham Truong Nam

Motivation and demand of the form and content of sports activities of Russian and foreign students

40. Ek Chansopheak

Current status of mass sports movement in Pursat province – Cambodia

44. Bui Thi Sang

Applying and evaluating the effectiveness of exercises used in speed endurance training for female 500m Kayak athletes aged 15-17 in the Hanoi Sailing Club

49. Nguyen Ngoc Tuan; Nguyen Tien Chung; Nguyen Phuong Thao; Vo Van Ca

Correlation between will quality and competition performance of short distance runners of Vietnam National Youth Athletics Team at Athlete Training Center of Bac Ninh Sports University

53. Tran Trung Khanh; Duong Van Phuong

Choosing exercises to develop professional endurance for male tennis players aged 13-14 Thu Duc District, Ho Chi Minh City

58. Nguyen Viet Hong; Ngo Thi Hoa

Selection and application of exercises to improve the quality of low kicks in Muay Thai for female athletes aged 11-12, People's Public Security Sports Training and Competition Center

62. Phung Thi Cuc

The reality of psychological obstacles in learning activities of first-year students at Da Nang Sport University

68. Vo Tuong Kha

Protein markers in early diagnosis of athlete's cardiovascular diseases

NEWS - EVENTS AND PEOPLE

78. Dang Van Dung

Model used to ensure scientific method in training high-ranking athletes

80. Pham Tuan Dung

Exercise to improve health at the office

82. Rules of writing and posting.