

LÝ LUẬN VÀ THỰC TIỄN THỂ DỤC THỂ THAO

4. Trương Quốc Uyên

Sinh thời Bác Hồ dạy bảo học sinh và sinh viên Việt Nam học tập tại các trường đào tạo cán bộ thể dục thể thao

6. Trương Anh Tuấn; Nguyễn Tôn Hoài

Một số suy nghĩ về phát triển Thể dục thể thao người khuyết tật

BÀI BÁO KHOA HỌC

9. Nguyễn Văn Phúc

Xác định các thành tố cấu thành mô hình giảm thiểu rủi ro trong hoạt động thể dục thể thao

13. Đỗ Hữu Trường; Nguyễn Thị Thảo Mai

Đánh giá thực trạng hoạt động các môn thể thao mạo hiểm của vùng Trung du và miền núi Bắc bộ

16. Nguyễn Cẩm Ninh; Phạm Thế Vượng

Thực trạng hoạt động đào tạo cử nhân Thể dục thể thao ngành Quản lý Thể dục thể thao Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

21. Nguyễn Văn Hòa

Thực trạng biện pháp quản trị rủi ro trong hoạt động liên kết Giáo dục Quốc phòng và An ninh tại Trung tâm Giáo dục quốc phòng và An ninh, Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

25. Cao Ngọc Thành

Lựa chọn và ứng dụng các bài tập hỗ trợ nâng cao hiệu quả kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân cho nam sinh viên khối không chuyên Trường Đại học Hồng Đức

30. Hồ Như Tùng

Thực trạng hoạt động của câu lạc bộ Cờ vua tại các trường tiểu học trên địa bàn thành phố Sơn La

35. Lê Trung Kiên

Lựa chọn và ứng dụng bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nam sinh viên Câu lạc bộ Bóng rổ Trường Đại học Khoa học - Đại học Thái Nguyên

39. Nguyễn Hoài Phương

Nghiên cứu tiêu chuẩn đánh giá khả năng di chuyển trong môn Đá cầu của nam sinh viên ngành Giáo dục thể chất Trường Đại học Sư phạm Hà Nội

43. Nguyễn Ngọc Bích

Thực trạng và nhu cầu tập luyện thể dục thể thao ngoại khóa của học sinh các trường Trung học phổ thông tỉnh Thái Nguyên

48. Nguyễn Duy Hùng; Dương Thái Bình

Lựa chọn và ứng dụng bài tập nâng cao tốc độ di chuyển trong môn Cầu lông cho nam sinh viên không chuyên ngành Giáo dục thể chất Trường Đại học Hồng Đức

52. Đậu Thị Lợi; Nguyễn Danh Bắc

Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá năng lực bơi phổ cập của học sinh 9-10 tuổi Câu lạc bộ Bơi Trung tâm Thể thao Ba Đình, Hà Nội

57. Phạm Đức Thạch; Dương Văn Dũng

Thực trạng các yếu tố ảnh hưởng và kết quả học tập thực hành kỹ thuật nhảy xa ưỡn thân của sinh viên ngành Giáo dục thể chất – Đại học Huế

60. Ngô Hải Hưng; Ngô Trung Dũng

Thực trạng công tác đánh giá trình độ tập luyện của vận động viên Cầu lông Đội tuyển quốc gia tại Trung tâm Đào tạo vận động viên, Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

65. Nguyễn Ngọc Minh

Lựa chọn bài tập cải thiện sức khỏe hậu Covid-19 cho sinh viên Đại học Quốc gia Hà Nội

70. Vũ Thành Long; Trương Đức Thăng; Nguyễn Thị Thu Hiền; Ngô Thị Anh

Đặc điểm chấn thương vùng/ bộ phận cơ thể thường gặp ở vận động viên Cầu lông các Đội tuyển quốc gia

74. Lê Thị Uyên Phương; Huỳnh Văn Minh; Nguyễn Phan Bảo Thành; Nguyễn Thị Diễm Thương; Trần Thị Thùy Linh

Đánh giá dịch tễ học bệnh tăng huyết áp độ 1 ở người cao tuổi tại thành phố Huế

TIN TỨC - SỰ KIỆN VÀ NHÂN VẬT

78. Minh Đức

Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh – Giai đoạn hình thành và xây dựng

80. Thể lệ viết và gửi bài.

THEORY AND PRACTICE OF SPORTS

4. Truong Quoc Uyen

During Uncle Ho's time, he taught Vietnamese students to study at schools training sports officials

6. Truong Anh Tuan; Nguyen Ton Hoai

Some thoughts on sports development for people with disabilities

ARTICLES

9. Nguyen Van Phuc

Identify the components that make up the risk mitigation model in sports activities

13. Do Huu Truong; Nguyen Thi Thao Mai

Assessing the current status of adventure sports activities in the Northern Midlands and Mountains region

16. Nguyen Cam Ninh; Pham The Vuong

Current status of training activities for Bachelor of Sports in Sports Management major at Bac Ninh Sports University

21. Nguyen Van Hoa

Current status of risk management measures in joint activities of National Defense and Security Education at the Center for National Defense and Security Education, Bac Ninh Sports University

25. Cao Ngoc Thanh

Selecting and applying supplementary exercises to improve the effectiveness of soccer kicking technique with the soles of the feet for non-specialized male students at Hong Duc University

30. Ho Nhu Tung

Current status of Chess clubs at primary schools in Son La City

35. Le Trung Kien

Selecting and applying exercises to develop strength and speed for male students of the Basketball Club at the University of Sciences - Thai Nguyen University

39. Nguyen Hoai Phuong

Research on standards for assessing movement ability in shuttlecock of male students majoring in Physical Education at Hanoi University of Education

43. Nguyen Ngoc Binh

Current status and needs of extracurricular physical training and sports of students in high schools in Thai Nguyen province

48. Nguyen Duy Hung; Duong Thai Binh

Selecting and applying exercises to improve movement speed in Badminton for male students not majoring in Physical Education at Hong Duc University

52. Dau Thi Loi; Nguyen Danh Bac

Developing standards for assessing universal swimming ability of 9-10 year old students at the Swimming Club of Ba Dinh Sports Center, Hanoi

57. Pham Duc Thach; Duong Van Dung

The current status of influencing factors and learning outcomes of practicing the long jump technique of students in Physical Education major - Hue University

60. Ngo Hai Hung; Ngo Trung Dung

Status of assessment of training level for Badminton athletes of the National Team at the Athlete Training Center, Bac Ninh Sports University

65. Nguyen Ngoc Minh

Choosing exercises to improve health after Covid-19 for students of Hanoi National University

70. Vu Thanh Long; Truong Duc Thang; Nguyen Thi Thu Hien; Ngo Thi Anh

Characteristics of injuries to common areas/body parts in Badminton athletes of the National Teams

74. Le Thi Uyen Phuong; Huynh Van Minh; Nguyen Phan Bao Thanh; Nguyen Thi Diem Thuong; Tran Thi Thuy Linh

Epidemiological assessment of grade 1 hypertension in the elderly in Hue city

NEWS - EVENTS AND PEOPLE

78. Minh Duc

Bac Ninh Sports University– Foundation and construction phase

80. Rules of writing and posting.

LỰA CHỌN BÀI TẬP CẢI THIỆN SỨC KHỎE HẬU COVID-19 CHO SINH VIÊN ĐẠI HỌC QUỐC GIA HÀ NỘI

Nguyễn Ngọc Minh⁽¹⁾

Tóm tắt:

Bằng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường được sử dụng trong lĩnh vực TDTT, chúng tôi đã lựa chọn được 15 bài tập và 3 nội dung đánh giá sức khỏe hậu Covid-19 cho sinh viên Đại học Quốc gia Hà Nội. Trên cơ sở đó, đánh giá thực trạng sức khỏe hậu Covid-19 của đối tượng nghiên cứu và ứng dụng hệ thống bài tập đã lựa chọn trong 8 tuần thực nghiệm. Kết quả các bài tập mà chúng tôi lựa chọn đã mang lại hiệu quả trong việc cải thiện sức khỏe cho sinh viên do ảnh hưởng của hậu Covid-19 trong quá trình học tập môn giáo dục thể chất tại Đại học Quốc gia Hà Nội.

Từ khóa: Bài tập, hậu covid -19, sinh viên, Đại học Quốc gia Hà Nội.

Choosing exercises to improve health after Covid-19 for students of Hanoi National University

Summary:

Using regular scientific research methods, we have selected 15 exercises and 3 post-Covid-19 health assessment contents for students of Hanoi National University. On that basis, evaluate the post-Covid-19 health status of research subjects and apply the selected exercise system during the 8-week experiment. The results of the exercises we selected have been effective in improving students' health due to the impact of post-Covid-19 during the process of studying physical education at Hanoi National University .

Keywords: Exercises, , post-covid -19, students, Hanoi National University.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Đại học Quốc gia Hà Nội là trung tâm đào tạo, nghiên cứu khoa học, chuyển giao tri thức và công nghệ đa ngành, đa lĩnh vực, chất lượng cao, ngang tầm khu vực, dẫn đầu trình độ quốc tế; đáp ứng yêu cầu phát triển của đất nước, phù hợp với xu hướng phát triển giáo dục đại học tiên tiến. Hội chứng Covid-19 kéo dài thường gặp là tình trạng mất ngủ và hụt hơi. Những sinh viên từng bị mắc Covid-19 khi tham gia học tập trong các giờ Giáo dục thể chất (GDTC) thường rất dễ xuất hiện cảm giác khó thở, tức ngực, đặc biệt là khi thực hiện các bài tập đòi hỏi phải gắng sức hoặc tập luyện kéo dài. Điều này đã ảnh hưởng không nhỏ tới hiệu quả của giờ học GDTC cũng như việc nâng cao thể chất cho các em sinh viên trong Đại học Quốc gia Hà Nội. Chúng ta đều biết, tập luyện TDTT là một trong những phương pháp giúp tăng cường sức khỏe và chống lại bệnh tật. Chính vì vậy, lựa chọn

bài tập TDTT phù hợp, thúc đẩy quá trình hồi phục cho sinh viên do ảnh hưởng của hậu Covid-19 trong quá trình học tập môn GDTC tại Đại học Quốc gia Hà Nội góp phần cải thiện tình trạng sức khỏe, nâng cao khả năng đề kháng, đẩy lùi bệnh tật, giúp cho sinh viên hồi phục tốt chức năng của các hệ cơ quan trong cơ thể do ảnh hưởng của hậu Covid-19 là hết sức cần thiết.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Trong quá trình nghiên cứu, chúng tôi đã sử dụng các phương pháp: Phân tích và tổng hợp tài liệu; phỏng vấn tọa đàm và phương pháp toán học thống kê.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Lựa chọn các bài tập cải thiện sức khỏe hậu Covid-19 cho sinh viên Đại học Quốc gia Hà Nội

Qua tham khảo các tài liệu chung và chuyên môn có liên quan đến vấn đề nghiên cứu của các

⁽¹⁾TS, Đại học Quốc gia Hà Nội; Email: minhnguyen@vnu.edu.vn

tác giả trong và ngoài nước, qua khảo sát công tác giảng dạy môn GDTC cho sinh viên Đại học Quốc gia Hà Nội, chúng tôi đã tổng hợp được 21 bài tập phân thành 03 nhóm nhằm thúc đẩy quá trình hồi phục cho sinh viên do ảnh hưởng của hậu Covid-19. Tiếp đó, chúng tôi tiến hành phỏng vấn các chuyên gia và lựa chọn những bài tập đạt từ 80% tổng điểm tối đa, kết quả, đã lựa chọn được 15 bài tập thúc đẩy quá trình hồi phục cho sinh viên do ảnh hưởng của hậu Covid-19 tại Đại học Quốc gia Hà Nội, gồm:

* Bài tập cải thiện chức năng hệ hô hấp (3 bài)

1) Thở chúm môi: Khép miệng lại và hít vào từ từ bằng mũi (hít vào 1-2 nhịp). Sau đó chúm môi lại từ từ thở ra như thổi nến (thở ra đếm 1-2-3-4 nhịp). Lặp lại 20 lần.

2) Thở bằng bụng: Hít vào bằng mũi, cảm nhận bàn tay ở bụng phình lên. Thở ra chậm cảm nhận bàn tay ở bụng hạ xuống. Lặp lại 20 lần.

3) Hít thở mở rộng lồng ngực: Hít vào bằng mũi, 2 tay đưa ra sau uốn ngực mở rộng lồng ngực ra phía trước. Thở ra chậm, 2 tay vươn ra trước thu ngực lại. Lặp lại 20 lần.

* Bài tập cải thiện chức năng hệ tim mạch (3 bài)

4) Bài tập đứng lên ngồi xuống: Khụy gối từ từ ngồi xổm và hít vào, giữ cho thân trên thẳng, duy trì tư thế khoảng 5 giây. Sau đó đứng thẳng trở về tư thế ban đầu và thở ra. Lặp lại 20 lần.

5) Nhảy dây: Nhảy dây 100 cái với cường độ trung bình, duy trì nhịp tim 130-150 lần/phút.

6) Bài tập chạy bộ: Chạy 10 phút với cường độ trung bình, duy trì nhịp tim 150-170 lần/phút. Lưu ý: Thực hiện phối hợp nhịp thở đều đặn để tránh thiếu oxy cục bộ.

* Bài tập cải thiện sức mạnh của cơ bắp (9 bài)

7) Bài tập ép vai sau: Dùng lực tay phải kéo khuỷu tay trái về phía đối diện, ép căng khớp vai, rồi đổi tay. Thực hiện duy trì tư thế 10-15 giây/lần, lặp lại 15-20 lần.

8) Bài tập ép vai trước: Dùng lực tay phải kéo khuỷu tay trái về phía đối diện, ép căng khớp vai, rồi đổi tay. Thực hiện duy trì tư thế 10-15 giây/lần, lặp lại 15-20 lần.

9) Bài tập gấp và ngửa cổ: Dùng hai tay đẩy lực cản vào sau cổ một cách từ từ, ép cổ gấp vào

xương ức, đồng thời thở ra. Sau đó dùng lực cơ vùng cổ để chống lại lực kéo xuống của hai tay, nâng đầu uốn cổ và hít vào. Lặp lại 15-20 lần.

10) Bài tập nghiêng cổ: Dùng tay trái kéo đầu nghiêng về phía bên trái một cách từ từ, ép cổ và hít vào. Sau đó thở ra để cổ trở về vị trí ban đầu. Lặp lại 15-20 lần.

11) Bài tập vận động cổ phía trước và sau: Vận động “đưa” đầu ra phía sau đến mức tối đa (kết hợp với hít vào), sau đó “đưa” đầu ra phía trước đến mức tối đa (kết hợp với thở ra), lặp lại động tác như trên 15-20 lần.

12) Bài tập co gối đẩy hông: Giữ vai và đầu thư giãn trên sàn, siết chặt cơ bụng và cơ mông. Sau đó nâng hông lên để tạo thành một đường thẳng từ đầu gối đến vai. Giữ tư thế đủ lâu để hoàn thành ba lần hít thở sâu rồi trở lại vị trí ban đầu. Lặp lại 15-20 lần. Bắt đầu với 5 lần lặp lại mỗi ngày và dần dần nâng cao lên đến 30 lần.

13) Bài tập “Rắn hổ mang”: Sử dụng cánh tay đẩy phần trên của khối sàn, giữ nguyên tư thế này trong 10-15 giây. Sau đó từ từ hạ xuống trở lại vị trí ban đầu. Lặp lại 15-20 lần.

14) Bài tập “lưng con mèo”: Chân và tay chống sàn từ từ hóp bụng đẩy cong lưng về phía trần nhà, giữ nguyên tư thế này trong 10-15 giây. Sau đó từ từ hạ xuống trở lại vị trí ban đầu. Lặp lại 15-20 lần.

15) Bài tập bước chân vòng tròn: Chân trái từ từ khụy gối, chân phải thẳng hướng trước tại điểm số 1 và hít vào. Sau đó, chân phải thu về tâm và thở ra. Tiếp tục di chuyển sang điểm số 2, lần lượt thực hiện tương tự tới các điểm 3, 4, 5, 6, 7, 8 rồi thu chân phải về tâm và đổi chân. Lặp lại 5 lần.

Các bài tập còn lại vì có tổng điểm phỏng vấn nhỏ hơn 80% tổng điểm tối đa nên bị loại.

2. Lựa chọn tiêu chí đánh giá sức khỏe hậu Covid-19 của sinh viên Đại học Quốc gia Hà Nội

Qua tham khảo tài liệu, phỏng vấn chuyên gia chúng tôi đã lựa chọn được 3 nội dung đánh giá sức khỏe hậu Covid-19 cho đối tượng nghiên cứu, gồm:

Hội chứng mệt mỏi kéo dài: Được đánh giá trên cơ sở mức độ của 4 biểu hiện: Mệt mỏi gia tăng khi gắng sức; Ngủ không yên giấc; Suy giảm trí nhớ, mất khả năng tập trung và Đau cơ

khớp nhưng cơ khớp không sưng, nóng, đỏ.

Biểu hiện ở cơ quan hô hấp: Đánh giá trên 3 biểu hiện: Khó thở; Ho kéo dài; Đau ngực, cảm giác khó chịu trong lồng ngực.

Biểu hiện ở tim mạch: Đánh giá trên 2 biểu hiện: Đau ngực, khó thở liên quan đến gắng sức; Hồi hộp, trống ngực.

3. Tổ chức thực nghiệm

Tiến thành thực nghiệm theo hình thức thực nghiệm sư phạm so sánh song song.

Thời gian thực nghiệm: Toàn bộ quá trình thực nghiệm được tiến hành trong thời gian 8 tuần trong học kỳ 1 (từ tháng 10/10/2022 đến tháng 9/12/2022).

+ Nhóm đối chứng: gồm 190 sinh viên (Trường Đại học Công nghệ 90 sinh viên, Trường Quốc tế 100 sinh viên). Nhóm đối chứng tập luyện theo chương trình được sử dụng giảng dạy cho sinh viên trong giờ học GDTC.

+ Nhóm thực nghiệm: gồm 190 sinh viên (Trường Đại học Khoa học Tự nhiên 90 sinh

viên, Trường Đại học Khoa học Xã hội và Nhân văn 100 sinh viên). Nhóm thực nghiệm tập luyện chung chương trình với nhóm đối chứng và sắp xếp đan xen các bài tập thúc đẩy quá trình hồi phục cho sinh viên do ảnh hưởng của hậu Covid-19 trong quá trình học tập môn GDTC đã được nghiên cứu lựa chọn theo tiến trình đã xây dựng (bảng 1).

Địa điểm thực nghiệm: Trung tâm GDTC và Thể thao, Đại học Quốc gia Hà Nội.

3. Đánh giá hiệu quả bài tập

Trên cơ sở các nội dung đánh giá sức khỏe hậu Covid-19 đã được lựa chọn, chúng tôi tiến hành đánh giá thực trạng sức khỏe hậu Covid-19 của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng. Kết quả được trình bày tại bảng 2.

Kết quả bảng 2 cho thấy: Khi tiến hành so sánh tỷ lệ sinh viên có các biểu hiện về sức khỏe hậu Covid-19 của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng bằng chỉ số χ^2 , chúng tôi thấy không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ($P > 0.05$). Điều

Bảng 1. Tiến trình thực nghiệm bài tập thúc đẩy quá trình hồi phục cho sinh viên do ảnh hưởng của hậu Covid-19 trong quá trình học tập môn Giáo dục thể chất tại Đại học Quốc gia Hà Nội

TT	Nội dung bài tập	Tháng 10		Tháng 11				Tháng 12	
		6	7	9	10	11	12	13	14
Bài tập cải thiện chức năng hệ hô hấp									
1	Thở chúm môi	x	x		x	x		x	x
2	Thở bằng bụng		x	x		x	x		x
3	Hít thở mở rộng lồng ngực	x		x	x		x	x	
Bài tập cải thiện chức năng hệ tim mạch									
4	Bài tập đứng lên ngồi xuống	x			x			x	
5	Nhảy dây		x			x			x
6	Bài tập chạy bộ			x			x		
Bài tập cải thiện sức mạnh của cơ bắp									
7	Bài tập ép vai sau	x	x	x	x	x	x	x	x
8	Bài tập ép vai trước	x	x	x	x	x	x	x	x
9	Bài tập gập và ngửa cổ	x	x	x	x	x	x	x	x
10	Bài tập nghiêng cổ	x	x	x	x	x	x	x	x
11	Bài tập vận động cổ phía trước và sau	x	x	x	x	x	x	x	x
12	Bài tập co gối đẩy hông	x				x			
13	Bài tập “Rắn hổ mang”		x				x		
14	Bài tập “lưng con mèo”			x				x	
15	Bài tập bước chân vòng tròn				x				x

Bảng 2. Bảng so sánh thực trạng sức khỏe hậu Covid-19 của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng thời điểm trước thực nghiệm

Biểu hiện sức khỏe		Nhóm thực nghiệm (n=190)						Nhóm đối chứng (n=190)						So sánh	
		Thường xuyên		Thỉnh thoảng		Không		Thường xuyên		Thỉnh thoảng		Không		χ^2	P
		m_i	Tỷ lệ %	m_i	Tỷ lệ %	m_i	Tỷ lệ %	m_i	Tỷ lệ %	m_i	Tỷ lệ %	m_i	Tỷ lệ %		
Hội chứng mệt mỏi kéo dài	Mệt mỗi gia tăng khi gắng sức	13	6.84	95	50	82	43.16	13	6.84	94	49.47	83	43.68	1,887	0.926
	Ngủ không yên giấc	10	5.26	95	50	85	44.74	9	4.74	91	47.89	90	47.37	1,138	0.566
	Suy giảm trí nhớ, mất khả năng tập trung	17	8.95	44	23.16	129	67.89	19	10	42	22.11	129	67.89	3,386	0.595
	Đau cơ khớp nhưng cơ khớp không sưng, nóng, đỏ	1	0.53	6	3.16	183	96.32	1	0.53	4	2.11	185	97.37	2,536	0.623
Biểu hiện ở cơ quan hô hấp	Khó thở	1	0.53	5	2.63	184	96.84	2	1.05	6	3.16	182	95.79	2,423	0.598
	Ho kéo dài	15	7.89	47	24.74	128	67.37	13	6.84	41	21.58	136	71.58	2,189	0.604
	Đau ngực, cảm giác khó chịu trong lồng ngực	5	2.63	30	15.79	155	81.58	7	3.68	28	14.74	155	81.58	2,356	0.751
Biểu hiện ở tim mạch	Đau ngực, khó thở liên quan đến gắng sức	9	4.74	61	32.11	120	63.16	11	5.79	62	32.63	117	61.58	3,256	0.588
	Hồi hộp, trống ngực	11	5.79	32	16.84	147	77.37	12	6.32	30	15.79	148	77.89	2,423	0.601

này thể hiện, kết quả khảo sát về thực trạng sức khỏe hậu Covid-19 ở hai nhóm thực nghiệm và đối chứng đều tương đương nhau.

Sau 8 tuần thực nghiệm, để thấy rõ hiệu quả của các bài tập đã lựa chọn, chúng tôi tiến hành đánh giá lại sức khỏe của sinh viên hai nhóm thực nghiệm và đối chứng. Kết quả được trình bày tại bảng 3.

Qua bảng 3 cho thấy, sau thời gian 8 tuần thực nghiệm, bước đầu đã khẳng định được bài tập mà chúng tôi lựa chọn đã mang lại hiệu quả trong việc nâng cao sức khỏe cho nhóm thực nghiệm, góp phần cải thiện sức khỏe cho sinh viên do ảnh hưởng của hậu Covid-19.

KẾT LUẬN

- Lựa chọn được 15 bài tập và xây dựng được tiến trình thực nghiệm thúc đẩy quá trình hồi phục cho sinh viên do ảnh hưởng của hậu Covid-19 trong quá trình học tập môn GDTC tại

Đại học Quốc gia Hà Nội.

- Lựa chọn được 3 nội dung đánh giá sức khỏe hậu covid-19 cho sinh viên Đại học Quốc gia Hà Nội.

- Bước đầu ứng dụng các bài tập đã khẳng định được bài tập mà chúng tôi lựa chọn mang lại hiệu quả trong việc nâng cao sức khỏe do ảnh hưởng của hậu Covid-19 cho sinh viên Đại học Quốc gia Hà Nội.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Thị Chinh (2020), “Đánh giá tác động của dịch bệnh Covid-19 đến kinh tế thế giới và Việt Nam”, *Đề tài KH&CN cấp Bộ, Bộ Kế hoạch và Đầu tư*.

2. Đặng Hoàng Minh, Nguyễn Cao Minh, Trần Thành Nam (2019), *Chương trình chăm sóc sức khỏe tâm thần dựa vào trường học – Lý luận và Thực tiễn*, Nxb Đại học Quốc gia, Hà Nội.

Bảng 3. Bảng so sánh thực trạng sức khỏe hậu Covid-19 của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng thời điểm sau thực nghiệm

TT	Biểu hiện sức khỏe	Nhóm thực nghiệm (n=190)						Nhóm đối chứng (n=190)						So sánh	
		Thường xuyên		Thỉnh thoảng		Không		Thường xuyên		Thỉnh thoảng		Không		χ^2	P
		m _i	Tỷ lệ %	m _i	Tỷ lệ %	m _i	Tỷ lệ %	m _i	Tỷ lệ %	m _i	Tỷ lệ %	m _i	Tỷ lệ %		
TC 1.1	Mệt mỏi gia tăng khi gắng sức	4	2.11	68	35.79	118	62.11	10	5.26	88	46.32	92	48.42	1,568	0.043
	Ngủ không yên giấc	2	1.05	60	31.58	128	67.37	8	4.21	80	42.11	102	53.68	1,289	0.036
	Suy giảm trí nhớ, mất khả năng tập trung	3	1.58	25	13.16	162	85.26	15	7.89	38	20	137	72.11	1,369	0.042
TC 1.2	Đau cơ khớp nhưng cơ khớp không sưng, nóng, đỏ	0	0	2	1.05	188	98.95	0	0	2	1.05	188	98.95	2,256	0.554
	Khó thở	0	0	0	0	190	100	1	0.53	2	1.05	187	98.42	2,146	0.654
	Ho kéo dài	4	2.11	28	14.74	158	83.16	10	5.26	35	18.42	145	76.32	1,478	0.045
TC 1.3	Đau ngực, cảm giác khó chịu trong lồng ngực	0	0	20	10.53	170	89.47	4	2.11	20	10.53	166	87.37	2,136	0.802
	Đau ngực, khó thở liên quan đến gắng sức	0	0	25	13.16	165	86.84	9	4.74	54	28.42	127	66.84	1,689	0.044
	Hồi hộp, trống ngực	1	0.53	10	5.26	179	94.21	5	2.63	20	10.53	165	86.84	2,036	0.815

3. Nguyễn Phương Thảo (2021), “Nghiên cứu sự tác động của Covid-19 đến sức khỏe tâm thần của sinh viên Đại học Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh”, *Đề tài KH&CN cấp cơ sở, Đại học Quốc gia TP Hồ Chí Minh.*

4. Đồng Văn Triệu, Lê Anh Thơ (2000), *Lý luận và phương pháp giáo dục thể chất trong trường học*, Nxb TĐTT, Hà Nội.

5. Nguyễn Đức Văn (2001), *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội.

(Bài nộp ngày 13/4/2024, phản biện ngày 15/5/2024, duyệt in ngày 20/6/2024)



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 3 -2024
(82)

