

THỰC TRẠNG RỐI LOẠN LO ÂU CỦA HỌC SINH TRƯỜNG PHỔ THÔNG NĂNG KHIẾU THỂ DỤC THỂ THAO OLYMPIC TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO BẮC NINH

Ngô Thị Thanh Xuân⁽¹⁾

Tóm tắt:

Khảo sát thực trạng rối loạn lo âu (RLLA) của 90 học sinh đang học tại Trường Phổ thông năng khiếu Olympic (Trường PTNKO) trên 4 phương diện: biểu hiện về mặt nhận thức, biểu hiện về mặt cảm xúc, biểu hiện về mặt hành vi và sinh lý với 30 nội dung theo 5 mức độ, cho thấy sự chênh lệch điểm trung bình (ĐTB) giữa các mặt biểu hiện là không lớn và điểm TB chung của các nhóm là 2,52, tương ứng với mức độ thỉnh thoảng ($2,5 \leq \text{ĐTB} < 3,5$), trong đó cảm xúc có biểu hiện rõ nhất.

Từ khóa: Rối loạn lo âu, học sinh Trường PTNKO.

The reality of anxiety disorders of students at the Olympic Sports Gifted High School, Bac Ninh Sports University

Summary:

Survey of the current status of anxiety disorders of 90 students studying at Olympic Sports Gifted High School on 4 aspects: cognitive manifestations, emotional manifestations, behavioral and physiological manifestations with 30 contents according to 5 levels, showed that the difference in average score between manifestations was not large and the average score was 1.5%. The average of the groups was 2.52, corresponding to the occasional level ($2.5 \leq \text{average score} < 3.5$), in which emotions were most evident.

Keywords: Anxiety disorder, students of the Olympic Sports Gifted High School.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Theo các nhà khoa học, đối tượng có nhiều nguy cơ RLLA nhất là thanh thiếu niên do lứa tuổi này đang chuyển từ thời kỳ quá độ của sự trưởng thành, các em đang trải qua nhiều thay đổi quan trọng, xảy ra nhanh, không đồng đều, không cân bằng...nếu không có sự quan tâm hợp lý từ người lớn. Hơn nữa, những xáo trộn tâm lý này kết hợp với hoàn cảnh, điều kiện không thuận lợi trong cuộc sống sẽ dễ dàng phát sinh những rối loạn tâm lý như trầm cảm, stress, loạn thần cấp, hysteria (rối loạn phân ly) đặc biệt là RLLA. Những rối loạn tâm lý này nếu không được chữa trị kịp thời thì sẽ ảnh hưởng đến tuổi trưởng thành. Học sinh THPT là lứa tuổi chưa hoàn thiện những kỹ năng để ứng phó với những khó khăn trong cuộc sống, tâm lý chưa thật sự vững vàng, một khi rơi vào trạng thái RLLA thì các em rất khó khăn trong việc ứng phó. Những

nguyên cứu RLLA gần đây cho thấy lứa tuổi thanh thiếu niên chiếm tỉ lệ cao gấp nhiều lần so với dân số chung.

Nghiên cứu thực trạng RLLA của học sinh Trường PTNKO thuộc Trường Đại học TDTT Bắc Ninh để biết được mức độ và đặc điểm RLLA, từ đó tìm kiếm giải pháp giúp đỡ các em kịp thời, giúp các em học tập và tập luyện, thi đấu tốt nhất.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Nghiên cứu sử dụng các phương pháp: phân tích và tổng hợp tài liệu, phỏng vấn bằng phiếu hỏi, phương pháp quan sát và toán học thống kê.

Biểu hiện về RLLA được nghiên cứu với 30 nội dung, trong đó 5 nội dung biểu hiện về mặt nhận thức, mặt cảm xúc 12 nội dung, biểu hiện hành vi có 4 nội dung và cuối cùng là biểu hiện về mặt sinh lý có 9 nội dung.

Các mức độ đánh giá và được qui chuẩn theo

⁽¹⁾ThS, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh; Email: ngothanhxuan1980@gmail.com

điểm như sau: 1= không có biểu hiện, 2 = hiếm khi có biểu hiện, 3 = thỉnh thoảng có biểu hiện, 4 = thường xuyên có biểu hiện và 5 = rất thường xuyên có biểu hiện.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Mức độ và thứ bậc các mặt biểu hiện RLLA ở học sinh Trường PTNKO

Trong bốn nhóm nội dung biểu hiện RLLA ở

bảng 1, biểu hiện về mặt cảm xúc có ĐTB cao nhất với 2,63 điểm, thứ hai là về mặt hành vi với 2,61 điểm, thứ ba là biểu hiện về sinh lý có ĐTB = 2,49 và cuối cùng là biểu hiện về mặt nhận thức với 2,38 điểm. Tuy nhiên, sự chênh lệch ĐTB giữa các mặt biểu hiện là không lớn và ĐTB chung cho các nhóm là 2,52, tương ứng với mức độ thỉnh thoảng ($2,5 \leq \text{ĐTB} < 3,5$).

Bảng 1. Thực trạng đặc điểm các biểu hiện RLLA của học sinh

TT	Mặt biểu hiện	n	ĐTB	SD	Thứ bậc
1	Nhận thức	90	2.38	0.525	4
2	Cảm xúc	90	2.63	0.432	1
3	Hành vi	90	2.61	0.586	2
4	Sinh lý	90	2.49	0.518	3

Bảng 2. Mức độ các biểu hiện RLLA về mặt nhận thức của học sinh (n=90)

TT	Các biểu hiện về mặt nhận thức	ĐTB	Thứ bậc	Mức độ biểu hiện									
				Rất thường xuyên		Thường xuyên		Thỉnh thoảng		Hiếm khi		Không có	
				m _i	%	m _i	%	m _i	%	m _i	%	m _i	%
1	Cảm giác mọi đồ vật không thật (tri giác sai thực tại)	1.76	5	0	0	0	0	19	21.11	31	34.44	40	44.44
2	Đầu óc "trờn trở" vì lo lắng	1.97	4	2	2.22	5	5.55	19	21.11	27	30.00	37	41.11
3	Hay quên	3.07	1	24	26.66	21	23.33	15	16.66	8	8.88	12	13.33
4	Giảm khả năng ghi nhớ	2.72	2	20	22.22	16	17.77	11	12.22	15	16.66	18	20.00
5	Khó tập trung chú ý trong thời gian dài	2.4	3	11	12.22	13	14.44	15	16.66	23	25.55	28	31.11
ĐTB chung = 2,38													

2. Thực trạng mức độ biểu hiện RLLA trên các mặt ở học sinh Trường PTNKO

2.1. Thực trạng mức độ biểu hiện RLLA về mặt nhận thức

Kết quả thống kê trong bảng 2 cho thấy, ĐTB mức độ các biểu hiện về mặt nhận thức ở học sinh Trường PTNKO như sau: Nội dung có mức độ biểu hiện cao nhất là hay quên với ĐTB = 3,07; Giảm khả năng ghi nhớ với ĐTB = 2,72; Khó tập trung chú ý trong thời gian dài có ĐTB = 2,4. Ba nội dung trên tương đương với mức

độ thỉnh thoảng ($2,5 \leq \text{ĐTB} < 3,5$). Tobias S. (1979) đã mô tả mối liên hệ giữa lo âu và kết quả học tập có ba đặc điểm sau: Thứ nhất, khi học sinh có trạng thái lo âu cao độ, họ thường phân tán tư tưởng mặc dù đang theo dõi chăm chú vấn đề, đồng thời chủ thể không thể kiểm soát được các ý nghĩ của mình; Thứ hai, do tài liệu học tập không rõ ràng, thiếu xúc tích, thô cứng cũng tạo những khó khăn trong quá trình tri giác của học sinh, điều này càng làm tăng thêm lo lắng về khả năng tiếp thu bài của mình.



Học sinh Trường Phổ thông năng khiếu TDTT Olympic ngoài áp lực học tập còn chịu nhiều áp lực về tập luyện và thành tích thi đấu thể thao

Song song đó, chủ thể bận rộn với các ý nghĩ về các tác nhân gây nên lo âu, dẫn đến hồi hộp, lúng túng trong việc sắp đặt kế hoạch cũng như động lực thúc đẩy tiếp thu bài học. Thứ ba, lo âu làm hạn chế khả năng tư duy khái quát hóa

bài học của các em [tr.573 - 582].

Kế tiếp là nội dung biểu hiện Cảm giác mọi đồ vật không thật (tri giác sai thực tại); Đầu óc "trở nên trống rỗng" vì lo lắng với ĐTB nằm trong khoảng $1,5 \leq \text{ĐTB} < 2,5$, tương ứng với mức độ hiếm khi. Xét tổng thể, biểu hiện về mặt nhận thức có ĐTB chung là 2,38, tương ứng với mức độ thỉnh thoảng. Những mặt tiêu cực của nhận thức kéo dài sẽ ảnh hưởng tới khả năng học tập như khả năng sáng tạo, khó tập trung chú ý, mất hứng thú.

2.2. Thực trạng biểu hiện RLLA về mặt cảm xúc

12 biểu hiện về mặt cảm xúc ở học sinh Trường PTNKO trong bảng 3 cho thấy, ĐTB chung = 2,63, nằm trong khoảng $2,5 \leq \text{ĐTB} < 3,5$, tương ứng với mức độ thỉnh thoảng. Đồng thời chúng ta cũng dễ dàng nhận thấy thứ bậc của các biểu hiện cảm xúc dựa trên ĐTB từng biểu

Bảng 3. Mức độ các biểu hiện RLLA về mặt cảm xúc của học sinh (n=90)

TT	Biểu hiện về mặt cảm xúc	ĐTB	Thứ bậc	Mức độ biểu hiện									
				Rất thường xuyên		Thường xuyên		Thỉnh thoảng		Hiếm khi		Không có	
				m _i	%	m _i	%	m _i	%	m _i	%	m _i	%
1	Sợ bị chết	1.85	11	0	0	0	0	25	27.77	27	30.0	38	42.22
2	Cảm thấy đầu mình căng ra	3.58	1	28	31.11	25	27.77	16	17.77	14	15.55	7	7.77
3	Sợ hóa điên	1.43	12	0	0	0	0	0	0	39	43.33	51	56.66
4	Khóc lóc vô cớ	2.01	9	0	0	5	5.55	19	21.11	38	42.22	28	31.11
5	Dễ nổi nóng, cáu gắt vô cớ	3.24	3	25	27.77	21	23.33	10	11.11	19	21.11	15	16.66
6	Cảm giác bồn chồn hoặc khó thư giãn	1.9	10	0	0	0	0	26	28.88	29	32.22	35	38.88
7	Choáng váng, say sẩm hoặc ngất xỉu	2.1	8	0	0	10	11.11	19	21.11	31	34.44	30	33.33
8	Khó ngủ vì lo lắng hoặc rối loạn giấc ngủ	3.07	5	20	22.22	17	18.88	18	20.00	20	22.22	15	16.66
9	Có cảm giác lo sợ thất bại	3.2	4	23	25.55	21	23.33	13	14.44	17	18.88	16	17.77
10	Cảm thấy bất an	2.96	6	15	16.66	19	21.11	20	22.22	20	22.22	16	17.77
11	Cảm thấy lo sợ mà không có nguyên nhân	3.42	2	27	30.0	23	25.55	14	15.55	13	14.44	13	14.44
12	Sợ bị mất kiểm soát bản thân	2.85	7	0	0	20	22.22	37	41.11	33	36.66	0	0
ĐTB chung = 2,63													

hiện. Trong đó: Biểu hiện cảm xúc dễ nhận thấy nhất là Cảm thấy đầu mình căng ra với ĐTB = 3,58, biểu hiện cảm xúc này có trên 58.88% học sinh cho biết các em thường xuyên và rất thường xuyên có những dấu hiệu đó luôn thường trực trong cuộc sống; Kế tiếp là những biểu hiện cảm

xúc ở mức độ thỉnh thoảng như: Cảm thấy lo sợ mà không có nguyên nhân với ĐTB = 3,42, là một trong những tiêu chuẩn quan trọng nhất để chẩn đoán lâm sàng về RLLA; Cảm giác lo sợ thất bại; Khó ngủ vì lo lắng hoặc rối loạn giấc ngủ; Sợ bị chết; Khóc lóc vô cớ; Dễ nổi nóng, cáu

Bảng 4. Mức độ các biểu hiện RLLA về mặt hành vi của học sinh (n=90)

TT	Các biểu hiện về mặt hành vi	ĐTB	Thứ bậc	Mức độ biểu hiện									
				Rất thường xuyên		Thường xuyên		Thỉnh thoảng		Hiếm khi		Không có	
				m _i	%	m _i	%	m _i	%	m _i	%	m _i	%
1	Không thể đứng hoặc ngồi yên một chỗ	1.93	4	0	0	0	0	24	26.66	36	40.00	30	33.33
2	Lúng túng hoặc nói lắp	2.47	3	3	3.33	8	8.88	38	42.22	21	23.33	20	22.22
3	Dễ giật mình	3.2	1	12	13.33	25	27.77	32	35.55	11	12.22	10	11.11
4	Run rẩy	2.85	2	6	6.66	14	15.55	33	36.66	35	38.88	2	2.22
ĐTB chung = 2,61													

gắt vô cớ và choáng váng, say sẩm hoặc ngất xỉu; Cảm thấy bất an có ĐTB tương ứng với khoảng $1.43 \leq \text{ĐTB} < 3,24$, tương ứng với mức độ hiếm khi và thỉnh thoảng.

Xét tổng thể, những biểu hiện cảm xúc trên đây là triệu chứng điển hình của người có RLLA ở mức độ trung bình, tần số biểu hiện còn phụ thuộc vào từng cá nhân, hoàn cảnh và đặc điểm về tâm sinh lý. Tuy nhiên, những biểu hiện rối loạn về mặt cảm xúc ở lứa tuổi học sinh THPT kéo dài sẽ để lại hậu quả rất nặng nề cả về thể chất và tâm lý trong cuộc sống hiện tại, ảnh hưởng ít nhiều đến sự hình thành và phát triển nhân cách sau này.

2.3. Thực trạng biểu hiện RLLA về mặt hành vi ở học sinh TPTNKO.

Thống kê kết quả trong bảng 4, nhóm nội dung biểu hiện về mặt hành vi ở học sinh Trường PTNKO cho thấy ĐTB chung = 2,61, nằm trong khoảng $2,5 \leq \text{ĐTB} < 3,5$, tương ứng với mức độ thỉnh thoảng. Trong 4 nội dung, ĐTB cao nhất là biểu hiện hành vi Dễ giật mình có ĐTB = 3,2, ở vị trí thứ hai là biểu hiện Run rẩy có ĐTB = 2,85, đứng thứ ba là Lúng túng hoặc nói lắp với ĐTB = 2.47 và Không thể đứng hoặc ngồi yên một chỗ có ĐTB = 1,93. Tuy biểu

hiện về mặt hành vi phần nhiều ở mức độ thỉnh thoảng, nhưng cũng góp phần ảnh hưởng tới các hoạt động xã hội ở học sinh Trường PTNKO. Trong hầu hết các trường hợp RLLA, biểu hiện hành vi của họ thường tránh né các tình huống gây lo sợ, dẫn đến ảnh hưởng rất nhiều trong các hoạt động tập thể.

2.4. Thực trạng biểu hiện RLLA về mặt sinh lý ở học sinh Trường PTNKO

Những biểu hiện sinh lý ở học sinh Trường PTNKO có ĐTB chung = 2,49, nằm trong khoảng $2,5 \leq \text{ĐTB} < 3,5$, tương ứng với mức thỉnh thoảng. Trong 9 biểu hiện, có đến 5 biểu hiện đạt trên 2,50 điểm, cao nhất là biểu hiện Hồi hộp, tim đập mạnh, hoặc nhịp tim nhanh với ĐTB = 3,31, có 46 học sinh cho rằng biểu hiện của dấu hiệu này là thường xuyên và rất thường xuyên, đây là một trong bốn tiêu chuẩn chính để chẩn đoán RLLA. Kế tiếp là biểu hiện Vã mồ hôi với ĐTB = 3,26; Khó thở với điểm ĐTB = 2.9; Các cơn đổ mồ hôi hoặc ớn lạnh có ĐTB = 2,57; Khô miệng (không do sử dụng thuốc hoặc mất nước) với ĐTB = 2,55; và gần 30% học sinh cho rằng các em có những biểu hiện về mặt sinh lý với mức độ thường xuyên và rất thường xuyên. 4 biểu hiện về mặt sinh lý còn lại có

Bảng 5. Mức độ các biểu hiện RLLA về mặt sinh lý của học sinh (n-90)

TT	Các biểu hiện về mặt sinh lý	ĐTB	Thứ bậc	Mức độ biểu hiện									
				Rất TX		Thường xuyên		Thỉnh thoảng		Hiếm khi		Không có	
				m _i	%	m _i	%	m _i	%	m _i	%	m _i	%
1	Hồi hộp, tim đập mạnh, hoặc nhanh	3.31	1	25	27.77	21	23.33	16	17.77	13	14.44	15	16.66
2	Vã mồ hôi	3.26	2	22	24.44	19	21.11	24	26.66	11	12.22	14	15.55
3	Cảm giác nghẹn	1.7	9	0	0	0	0	16	17.77	31	34.44	43	47.77
4	Khô miệng (không do sử dụng thuốc hoặc mất nước)	2.55	5	6	6.66	15	16.66	24	26.66	23	25.55	22	24.44
5	Buồn nôn hoặc khó chịu ở bụng (sôi bụng, chướng hơi)	2.4	6	6	6.66	12	13.33	21	23.33	24	26.66	27	30.0
6	Các cơn đỏ mặt hoặc ớn lạnh	2.57	4	11	12.22	13	14.44	18	20.0	23	25.55	25	27.77
7	Khó thở	2.9	3	14	15.55	19	21.11	20	22.22	18	20.0	19	21.11
8	Tê cứng hoặc cảm giác kim châm	1.81	8	0	0	0	0	18	20.0	37	41.11	35	38.88
9	Đau hoặc khó chịu ở ngực	1.96	7	0	0	8	8.88	15	16.66	33	36.66	34	37.77
ĐTB chung = 2,49													

ĐTB nằm trong khoảng $1,5 \leq \text{ĐTB} < 2,5$, tương ứng với mức độ hiếm khi như: Buồn nôn hoặc khó chịu ở bụng (sôi bụng, chướng hơi) với ĐTB = 2.4; Đau hoặc khó chịu ở ngực với ĐTB = 1,96; Tê cứng hoặc cảm giác kim châm có ĐTB = 1,81; Cảm giác nghẹn là ĐTB = 1,7.

KẾT LUẬN

Học sinh Trường PTNKO thuộc Trường Đại học TDDT Bắc Ninh có những biểu hiện RLLA chủ yếu là ở mức “thỉnh thoảng”, bị RLLA chiếm 50%. Trong các mặt biểu hiện: nhận thức, cảm xúc, hành vi và sinh lý thì cảm xúc có biểu hiện rõ nhất.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Võ Văn Bản (2002), *Thực hành điều trị tâm lý*, Nxb Y học.

2. Nguyễn Thị Bình (2010), “Nghiên cứu đặc điểm lâm sàng và điều trị rối loạn lo âu lan tỏa”, *L luận văn tốt nghiệp Bác sĩ chuyên khoa II, Đại học Y Hà Nội*.

3. Bùi Thị Hạnh Dung (2011), “Tìm hiểu biểu hiện rối loạn lo âu của học sinh Trung học phổ thông ở TP. Hồ Chí Minh”, *Khóa luận tốt nghiệp Đại học ngành Tâm lý Giáo dục, Trường Đại học Sư Phạm TP. Hồ Chí Minh*.

4. Bùi Quang Huy (2012), *Rối loạn lo âu*, Nxb Y học.

5. Phạm Viết Vượng (2004), *Phương pháp nghiên cứu khoa học*, Nxb Đại học Quốc gia Hà Nội.

(Bài nộp ngày 22/12/2024, phản biện ngày 17/1/2025, duyệt in ngày 25/1/2025)

LÝ LUẬN VÀ THỰC TIỄN THỂ DỤC THỂ THAO

4. Trương Anh Tuấn

Thể dục thể thao Việt Nam trong năm đầu thành lập nước

7. Nguyễn Ngọc Quý

Sự kiện thể thao xanh – khai thác giá trị thương mại dưới góc nhìn kinh tế

11. Nguyễn Thị Xuân Phương

Thực trạng và giải pháp định hướng nghề nghiệp cho sinh viên ngành Quản lý Thể dục thể thao, Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

15. Nguyễn Văn Đông

Giải pháp đổi mới hoạt động theo mô hình thể dục thể thao khu dân cư cho người cao tuổi

BÀI BÁO KHOA HỌC

21. Mai Thị Bích Ngọc; Nguyễn Tiến Quân

Đề xuất giải pháp truyền thông trong phát triển sự kiện thể thao tại vùng Trung du và miền núi Bắc Bộ

26. Phạm Tuấn Hùng; Huỳnh Việt Nam

Xây dựng thang đo định tính và đánh giá tiềm năng phát triển thể thao biển tại khu vực duyên hải miền Trung Việt Nam

32. Phạm Văn Thắng

Thực trạng kỹ năng nghề nghiệp của sinh viên chuyên ngành Bóng rổ, Khoa Giáo dục thể chất Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

39. Nguyễn Thị Phương Oanh

Thực trạng tự học của sinh viên Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh đối với các môn học lý thuyết

45. Nguyễn Thùy Linh

Nghiên cứu lựa chọn bài tập nâng cao thể lực cho học sinh khối 11 trường Trung học phổ thông Nguyễn Khuyến, thành phố Nam Định, tỉnh Nam Định

49. Đặng Ngọc Long

Ứng dụng bài tập nâng cao hiệu quả đập bóng tấn công vị trí số 4 và số 2 cho nam sinh viên đội tuyển Bóng chuyền Trường Đại học Luật Hà Nội

55. Cao Tiến Long; Đỗ Thị Liên Phương

Lựa chọn bài tập phát triển sức nhanh chuyên môn cho nam sinh viên Đội tuyển Cầu lông Trường Đại học Kiến Trúc – Hà Nội

59. Trần Mạnh Hùng

Đánh giá thực trạng thể lực chuyên môn Đội tuyển Bóng đá nam Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Thành phố Hồ Chí Minh

63. Đỗ Quốc Hùng; Lê Quốc Huy

Thực trạng hiệu quả hoạt động các đội tuyển thể thao Trường Đại học Kinh tế - Đại học Đà Nẵng

69. Lưu Quốc Hưng; Hồ Mạnh Trường

Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá sức mạnh tốc độ của nam vận động viên Kiếm Liễn Đội tuyển trẻ Quốc gia

73. Nguyễn Thị Thu Quyết; Nguyễn Thị Việt Nga; Phạm Thị Thu Hà

Thực trạng sức khỏe tâm thần của sinh viên Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

76. Ngô Thị Thanh Xuân

Thực trạng rối loạn lo âu của học sinh Trường Phổ thông năng khiếu Thể dục thể thao Olympic Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

TIN TỨC - SỰ KIỆN VÀ NHÂN VẬT

81. Phạm Tuấn Dũng, Nguyễn Xuân Thuyết

Bài tập giãn cơ tứ đầu đùi

THEORY AND PRACTICE OF SPORTS

4. Truong Anh Tuan

Vietnam Sports in the first year of the country's establishment

7. Nguyen Ngoc Quy

Green sports events – exploiting commercial value from an economic perspective

11. Nguyen Thi Xuan Phuong

Current situation and career orientation solutions for students majoring in Sports Management at Bac Ninh Sports University

15. Nguyen Van Dong

Innovative solutions for residential gymnasium activities for the elderly

ARTICLES

21. Mai Thi Bich Ngoc; Nguyen Tien Quan

Proposing communication solutions in developing sports events in the Northern Midlands and Mountains

26. Pham Tuan Hung; Huynh Viet Nam

Building a qualitative scale and evaluating the potential for marine sports development in the central coastal region of Vietnam

32. Pham Van Thang

Current status of vocational skills of students majoring in Basketball, Faculty of Physical Education, Bac Ninh Sports University

39. Nguyen Thi Phuong Oanh

The current situation of self-study of students at Bac Ninh Sports University for theoretical subjects

45. Nguyen Thuy Linh

Research on selecting exercises to improve physical fitness for grade 11 students at Nguyen Khuyen High School, Nam Dinh city, Nam Dinh province

49. Dang Ngoc Long

Applying exercises to improve the effectiveness of attacking smashes at positions 4 and 2 for male students of the Volleyball Team of Hanoi Law University

55. Cao Tien Long; Do Thi Lien Phuong

Selecting exercises to develop professional agility for male students of the Badminton Team of Hanoi University of Architecture

59. Tran Manh Hung

Assessment of the physical fitness of the Men's Football Team of Ho Chi Minh City University of Technology and Education

63. Do Quoc Hung; Le Quoc Huy

Current status of performance of sports teams of University of Economics - University of Danang

69. Luu Quoc Hung; Ho Manh Truong

Building standards for evaluating the speed strength of male athletes of the National Youth Team

73. Nguyen Thi Thu Quyet; Nguyen Thi Viet Nga; Pham Thi Thu Ha

Mental health status of students at Bac Ninh Sports University

76. Ngo Thi Thanh Xuan

The reality of anxiety disorders of students at the Olympic Sports Gifted High School, Bac Ninh Sports University

NEWS - EVENTS AND PEOPLE

81. Pham Tuan Dung, Nguyen Xuan Thuyet

Quadriceps Stretch



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

p-ISSN 1859-4417
e-ISSN 3030-4822

Số 1 -2025
(05)

