

Tạp chí

CONGDAN
& KHUYEN HỌC

CƠ QUAN NGÔN LUẬN CỦA HỘI KHUYẾN HỌC VIỆT NAM

Day và Học

NGÀY NAY

TODAY'S TEACHING & LEARNING MAGAZINE

ISSN 2851 - 5769

SỐ ĐẶC BIỆT

THÁNG 06/2022

■ **ĐỔI MỚI MỤC TIÊU GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO NHẪM PHÁT TRIỂN TOÀN DIỆN PHẨM CHẤT, NĂNG LỰC CỦA NGƯỜI HỌC**

RENOVATING EDUCATION AND TRAINING GOALS TO COMPREHENSIVELY DEVELOP LEARNERS' QUALITIES AND CAPACITIES

LÊ HỒNG QUÂN - NGUYỄN CHÍ THUẦN

■ **NÂNG CAO CHẤT LƯỢNG DẠY HỌC MÔN TRIẾT HỌC MÁC - LÊNIN Ở CÁC TRƯỜNG ĐẠI HỌC**

IMPROVING THE QUALITY OF TEACHING MARXIST-LENINIST PHILOSOPHY AT UNIVERSITIES

NGUYỄN THỊ THU HIỀN

■ **MỘT SỐ GIẢI PHÁP NÂNG CAO CHẤT LƯỢNG ĐÀO TẠO TRỰC TUYẾN Ở CÁC TRƯỜNG ĐẠI HỌC**

SOME SOLUTIONS TO ENHANCE THE QUALITY OF ONLINE TRAINING IN UNIVERSITIES

ĐÀO THU HẰNG

■ **GIẢI PHÁP PHÁT TRIỂN CHẤT LƯỢNG ĐỘI NGŨ GIẢNG VIÊN TẠI CÁC TRƯỜNG CAO ĐẲNG, ĐẠI HỌC**

SOLUTIONS TO DEVELOP THE QUALITY OF LECTURERS AT COLLEGES AND UNIVERSITIES

NGUYỄN THỊ KIM CÚC

Học
Học nữa
Học mãi!



SỐ ĐẶC BIỆT
THÁNG 6/2022

TỔNG BIÊN TẬP
Tô Quang Phán

BAN TẠP CHÍ IN
TRƯỞNG BAN
Phạm Huệ

PHÓ BAN
Nguyễn Thị Bích

TRÌNH BÀY
Ngô Tráng Kiệt
Mạnh Hùng

Giá: 38.000 đ

TRƯỜNG ĐẠI HỌC HÙNG VƯƠNG
TRƯỜNG ĐẠI HỌC HÙNG VƯƠNG
TRƯỜNG ĐẠI HỌC HÙNG VƯƠNG

Day và Học
NGÀY NAY

MỤC LỤC/ CONTENTS

- **Mai Thị Thu Thảo:** Nghiên cứu tìm hiểu những khó khăn khi thuyết trình bằng tiếng Anh của sinh viên ngành Đại học tiếng Anh, khoa Ngoại ngữ, Trường Đại học Hùng Vương/ *An analysis on the difficulties in giving english presentation of english majors, department of foreign languages, hung vuong university* 247
 - **Nguyễn Hoài Nam - Nguyễn Xuân Chiến - La Thị Bích Ngọc:** Kiên định, vận dụng sáng tạo chủ nghĩa Mác-Lênin, Tư tưởng Hồ Chí Minh trong điều kiện toàn cầu hóa, hội nhập quốc tế/ *Confidentiality, creative use of mac-lenin, Ho Chi Minh thought in conditions of globalization, international intergrating* 250
 - **Nguyễn Quang Vinh:** Vận dụng phương pháp dạy học theo hướng phát huy năng lực sáng tạo của học viên ở Trường Sĩ quan Phòng hóa/ *Applying teaching methods in the direction of promoting the creative ability of students at the Officer School of the Chemical Defense* 252
 - **Trương Văn Thanh:** Một số giải pháp nâng cao chất lượng tự học của học viên đào tạo Tiểu Đội trưởng Bộ binh ở Trường Quân sự Quân khu 5/ *Some solutions to improve the quality of self-study of infantry section commander training learners at the military school of military region 5* 254
 - **Đỗ Thị Kiều Oanh - Nguyễn Thị Kim Cúc:** Một số vấn đề lý luận về tự học và kỹ năng tự học của sinh viên đại học/ *Some theoretical issues about self-study and self-study skills of students at university* 256
 - **Nguyễn Trí Thành - Huỳnh Nhật Tài:** Những yêu cầu cơ bản trong tự học ở đại học và vấn đề phát triển kỹ năng tự học của sinh viên/ *Basic requirements for self-study at university and the problem of developing students' self-study skills* 259
 - **Kiều Tiến Dũng:** Rèn luyện kỹ năng tự học các môn khoa học xã hội nhân văn của học viên ở trường quân đội/ *Train students' self-study skills in social sciences and humanities at the current military school* 261
 - **Trần Thị Lan Hương:** Cài biên sự kiện - Từ văn học đến điện ảnh (trường hợp "Mắt biếc")/ *Event adaptation - from literatute to movie (Case of "Mat biee")* 262
 - **Nguyễn Thị Thanh Chung - Đỗ Thị Phượng:** Xác lập hệ thống bài tập cơ sở ngôn ngữ văn tự Hán/ *Builds a exercise system of Han Literary Language Base* 265
 - **Đậu Bình Hương:** Tác dụng của bài tập đi bộ đối với bệnh nhân đái tháo đường/ *Effects of walking exercise on diabetics* 268
 - **Nguyễn Thị Minh Thu:** Đánh giá thường xuyên hoạt động học tập của học sinh theo hướng phát triển năng lực trong dạy học môn Toán lớp 2/ *Regular evaluation of students' learning activities in the development of capacity in teaching 2nd grade math* 271
 - **Vũ Thị Hồng:** Những thách thức khi dạy tiếng Anh cho trẻ/ *Challenges when teaching English to children* 274
 - **Hà Thị Huyền Diệp:** Xây dựng và sử dụng các bài toán thực tiễn nhằm phát triển kỹ năng vận dụng toán học cho học sinh lớp 5/ *Developing and using reality - related problems to promote maths-application skills for grade 5 students* 276
 - **Đặng Thị Bích Trâm:** Thực trạng và giải pháp quản lý hoạt động phối hợp các lực lượng giáo dục trong chăm sóc, nuôi dưỡng trẻ tại các trường mầm non công lập huyện Nhà Bè, Thành phố Hồ Chí Minh/ *The current situation and solutions for managing the coordination of educational forces in the care and upbringing of children at public preschools in Nha Be district, Ho Chi Minh City* 279
- Tòa soạn: Tòa nhà TueMy, số 29/67 Đỗ Quang, Phường Trung Hòa, Quận Cầu Giấy, Hà Nội
• Điện thoại: 0983081976 Địa chỉ thư điện tử: dvh_nn@yahoo.com
• Giấy phép xuất bản: Số 114/GP-BTTTT do Bộ Thông tin và Truyền thông cấp ngày 25/02/2022

Day và Học
NGÀY NAY

ĐỒ

TH

Ngày nhận b

ABSTRACT

Postgraduate
important direc
level, training)

Key words: l

Đ

TSQ) (

xây đ

học, chuyên n

và tương đư

tin, gọn, m

mạng, chính c

toàn quốc lần

hướng phát t

đào tạo: "T

và đào tạo, p

trọng dụng n

Quán triết

quốc lần thứ

toàn diện Đ

thức đúng v

tập trung th

Một là, m

tuyển sinh

chuyên m

Đây là v

người có đ

tài năng đ

của Đảng,

nhân lực c

lãnh đạo, q

Vi vậy,

tuyển sinh

trung ương

kiện dự thi

tiên sĩ. Th

các học vi

phòng đến

bị và bồi

trong thời

nguồn, t

thích hợp

số người

ngành cụ

TÁC DỤNG CỦA BÀI TẬP ĐI BỘ ĐỐI VỚI BỆNH NHÂN ĐÁI THÁO ĐƯỜNG

ĐẬU BÌNH HƯƠNG

Khoa GDTC, Trường Đại học Vinh

Ngày nhận bài: 19/05/2022; Ngày phản biện, biên tập và sửa chữa: 22/05/2022; Ngày duyệt đăng: 02/06/2022

ABSTRACT

The aim of the study was to find out the effect of practicing brisk walking and slow walking exercises on blood glucose levels in people with type 2 diabetes. The study results showed that, after 3 and 6 months, the exercise group by brisk walking, the glucose content decreased with $p < 0.001$; slow walking exercise group had a decrease in glucose with $p < 0.01$; Glucose levels of both groups at the time of post-exercise decreased compared with pre-exercise with $p < 0.001$; Glucose levels of the group of fast walking group at the time before and after exercise were significantly reduced compared with the group of slow walking with $p < 0.05$ at 3rd and 4th month and $p < 0.01$ at 5.6th month.

Keywords: Walking with diabetes, effects of walking exercise with type 2 diabetes.

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Đái tháo đường (tiểu đường) là bệnh rối loạn chuyển hóa cacbohydrat khi hormon insulin của tụy bị thiếu hay giảm tác động trong cơ thể, biểu hiện bằng mức glucose trong máu luôn cao. Việt Nam là một trong những nước có tỉ lệ gia tăng đái tháo đường cao trên thế giới. Sau 10 năm, tỉ lệ mắc bệnh này tại Việt Nam đã tăng gấp đôi và có rất nhiều yếu tố tác động đến tỉ lệ này. Năm 2002, tỉ lệ đái tháo đường tại Việt Nam là 2,7%, năm 2012, tỉ lệ ĐTĐ tăng lên 4,2% đến năm 2017 với số bệnh nhân là 3,54 triệu người chiếm tỷ lệ 5,5% dân số.

Đái tháo đường đang là vấn đề y tế nan giải và là gánh nặng đối với sự phát triển kinh tế xã hội. Mỗi năm cả nước tốn gần 6% ngân sách của ngành y tế để phục vụ cho việc chữa trị các biến chứng của bệnh đái tháo đường như tim mạch, tai biến mạch máu não, nhồi máu cơ tim, mù lòa, cắt đoạn chi, suy thận... Trung bình cứ 10 người bị tiểu đường thì có 8 người bị mắc bệnh tim mạch và có tới 75% số ca tử vong ở người bệnh tiểu đường type 2 là do bệnh tim mạch, chủ yếu là do nhồi máu cơ tim và tai biến mạch máu não.

Nhiều tác giả khi nghiên cứu phương pháp điều trị đái tháo đường đã khẳng định, ngoài việc uống thuốc đúng theo phác đồ điều trị thì bệnh nhân cần một chế độ ăn uống hợp lý kết hợp với tập luyện TDTT khoa học. Tập luyện TDTT với môn tập phù hợp được xem như một liệu pháp điều trị hỗ trợ cho bệnh nhân ĐTĐ.

Để góp phần chăm sóc sức khỏe người ĐTĐ, hỗ trợ điều trị cho bệnh nhân ĐTĐ trong giai đoạn sử dụng thuốc, giúp phòng biến chứng do rối loạn đường huyết gây ra. Chúng tôi tiến hành nghiên cứu: "Ảnh hưởng của bài tập đi bộ đối với bệnh nhân đái tháo đường type 2".

II. ĐỐI TƯỢNG VÀ PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

1. Đối tượng nghiên cứu

Chủ thể nghiên cứu: Tác dụng của bài tập đi bộ lên một số chỉ tiêu tim mạch và hóa sinh máu ở bệnh nhân đái tháo đường

Khách thể nghiên cứu: 50 bệnh nhân nữ đái tháo đường type 2 độ tuổi từ 50-59 tuổi, chia làm 2 nhóm

- Nhóm tập luyện bằng đi bộ chậm: 25 người
- Nhóm tập luyện bằng bài tập đi bộ nhanh: 25 người

2. Phương pháp nghiên cứu

2.1. Phương pháp xác định hàm lượng glucose máu

+ Thời điểm lấy máu xét nghiệm glucose máu: Lấy máu mao

mạch vào các thời điểm buổi sáng (khi đói và chưa vận động mạnh), trước và sau vận động. Xác định hàm lượng glucose máu sau NPDN glucose 2 giờ.

+ Phương pháp định lượng glucose máu bằng phương pháp dùng enzym Glucooxydase và Peroxydase trên máy sinh hóa máu 717-Automatic Anglyrer của hãng Hitachi tại khoa xét nghiệm hóa sinh tại bệnh viện Nội tiết Nghệ An.

+ Phương pháp xác định các chỉ tiêu lipid máu: xác định hàm lượng triglycerid, cholesterol, HDL-C, LDL-C bằng phương pháp quang phổ trên máy Hitachi-912 (Nhật Bản), bộ kit chuẩn của hãng BioMerieux. Đơn vị đo: mmol/l

- Phương pháp thực nghiệm sư phạm: hướng dẫn bài tập đi bộ nhanh và đi bộ chậm trong 6 tháng, đánh giá kết quả tại thời điểm bắt đầu, 3 tháng, 6 tháng.

- Phương pháp xử lý số liệu: số liệu thu được xử lý bằng toán thống kê y sinh học với sự hỗ trợ của phần mềm vi tính Epi.info 6.0.

3. Tiêu chuẩn lựa chọn đối tượng nghiên cứu

- Tiêu chí chẩn đoán đái tháo đường: Hàm lượng Glucose máu lúc đói và sau nghiệm pháp dung nạp đường huyết nằm trong giới hạn quy định đái tháo đường. Cụ thể mức Glucose lúc đói: ≥ 126 mmg/dL ($\geq 7,1$ mmol/l), sau ăn: ≥ 200 mg/dL ($\geq 11,1$ mmol/l)

- Bệnh nhân nữ đái tháo đường type 2 bị tiền cao huyết áp, có chỉ số BMI trung bình $53 \pm 3,1$ kg.

- Bệnh nhân đang điều trị thuốc, áp dụng chế độ dinh dưỡng do bác sĩ tư vấn và đồng ý hợp tác với nghiên cứu, thực hiện bài tập đi bộ đúng thời gian và tốc độ quy định.

4. Tiêu chuẩn loại trừ:

+ Bệnh nhân bị cao huyết áp độ II, III, viêm khớp và bệnh hân đả bị biến chứng

+ Bệnh nhân thực hiện bài tập không thường xuyên, không đúng hướng dẫn chúng tôi không đưa số liệu vào nghiên cứu.

5. Tổ chức nghiên cứu

- Nhóm tập luyện bằng đi bộ nhanh: đi bộ với tần số bước 100-110 bước/phút

- Nhóm tập luyện bằng đi bộ chậm: đi bộ với số bước 70-80 bước/phút

- Thời gian đi bộ vào buổi sáng, mỗi buổi thực hiện từ 30-60 phút

Cả 2 nhóm được hướng dẫn kỹ thuật đi bộ, điều trị thuốc theo

Chi tiêu

Glucose đói

Glucose sa

Qua số liệu

Tại thời đi
máu khi đói v
chậm tương đ

- Sau 3 thá

+ Nhóm đi
sau NPDN đ
với $p < 0,01$;

nghiên cứu ;

+ Nhóm c

cứu tại thời

tại thời đienn

4	Trước TL	11,20 ± 2,40	10,33 ± 2,28	<0.05
	Sau TL	8,96 ± 1,30	8,30 ± 1,23	<0.05
	P	<0.001	<0.001	
5	Trước TL	10,96 ± 2,21	9,58 ± 1,86	<0.01
	Sau TL	8,74 ± 1,30	7,74 ± 1,22	<0.01
	P	<0.001	<0.001	
6	Trước TL	10,54 ± 2,18	8,94 ± 1,20	<0.01
	Sau TL	8,38 ± 1,29	7,05 ± 1,121	<0.01
	P	<0.001	<0.001	

Kết quả bảng 2 cho thấy:

- Ở tháng thứ 1 và 2, tại thời điểm trước và ngay sau tập luyện, hàm lượng glucose máu không có sự khác biệt giữa nhóm đi bộ nhanh và đi bộ chậm ($p > 0.05$);

- Ở tháng thứ 3 và 4, tại thời điểm trước và ngay sau tập luyện, hàm lượng glucose ở nhóm đi bộ nhanh thấp hơn so với nhóm đi bộ chậm, sự khác biệt có ý nghĩa thống kê với $p < 0.05$;

- Ở tháng thứ 5 và 6, tại thời điểm trước và ngay sau tập luyện, hàm lượng glucose ở nhóm đi bộ nhanh thấp hơn nhiều so với nhóm đi bộ chậm, sự khác biệt có ý nghĩa thống kê với $p < 0.01$.

Khi so sánh hàm lượng glucose máu của nhóm đi bộ chậm và đi bộ nhanh từ tháng thứ 1-6 tại thời điểm sau tập luyện đều giảm đặc biệt so với thời điểm trước tập luyện với $p < 0.001$. Điều này cho thấy đi bộ thường xuyên giúp cải thiện glucose máu ở những người bị bệnh tiểu đường và tiêu hao hiệu quả glucose ở cơ bắp. Có nghĩa đi bộ giúp duy trì hợp lý insulin trong cơ thể và giúp cải thiện lượng đường trong máu.

Theo dõi sự biến đổi hàm lượng Glucose máu trước và ngay sau khi tập luyện bằng đi bộ chậm cho thấy, với thời gian đi bộ từ 30 phút-1 giờ với tần số bước 70-80 bước/phút phù hợp với sức khỏe người ĐTĐ type 2, không gây nên hiện tượng hạ đường huyết sau vận động.

Theo dõi số liệu biểu thị sự biến đổi hàm lượng Glucose máu trước và ngay sau khi tập luyện bằng đi bộ nhanh cho thấy, hàm lượng glucose máu sau tập luyện đều giảm hơn so với trước tập luyện ở các thời điểm lấy mẫu máu xác định. Tuy nhiên hàm lượng glucose máu vẫn không nằm trong vùng xác định bị hạ glucose máu. Điều đó cho thấy, với lượng vận động tăng dần từ 30 phút đến 45 phút đến 60 phút và với tần số bước 100-110 bước/phút là bài tập tốt cho người bị ĐTĐ.

Donelan, Melanson and et al khi nghiên cứu đánh giá tác dụng của bài tập đi bộ nhanh đối với một số chỉ tiêu tim mạch và glucose máu đã đưa ra nhận xét, đi bộ nhanh thuộc bài tập công suất nhỏ, do nhu cầu oxy được đáp ứng nên quá trình cung cấp năng lượng cho cơ thể trong đi bộ chủ yếu bằng con đường oxy hoá glucose và mỡ. Từ đó có tác dụng giảm nhu cầu insulin trong chuyển hoá đường, mỡ. Thông qua việc kiểm soát béo phì và làm tăng độ nhạy của tế bào đối với insulin, đi bộ là giải pháp hữu hiệu nhất để phòng ngừa cũng như điều trị bệnh tiểu đường.

IV. KẾT LUẬN

1. Đã xác định được tác dụng của đi bộ nhanh và đi bộ chậm đối với hàm lượng glucoase máu ở bệnh nhân đái tháo đường.

-Nhóm tập luyện bằng đi bộ chậm sau 6 tháng, hàm lượng glucose máu lúc đói giảm từ $10,34 \pm 1,38$ xuống $9,39 \pm 1,18$

($p < 0.01$); sau NPDN glucose giảm từ $12,53 \pm 1,61$ xuống $11,42 \pm 1,58$ ($p < 0.01$). Nhóm tập luyện bằng đi bộ nhanh sau 6 tháng, hàm lượng glucose máu lúc đói giảm từ $10,29 \pm 1,25$ xuống $6,75 \pm 1,14$ ($p < 0.001$); sau NPDN glucose giảm từ $12,51 \pm 1,67$ xuống $9,53 \pm 1,62$ ($p < 0.001$)

2. Bài tập đi bộ nhanh có tác dụng giảm glucoase máu tốt hơn bài tập đi bộ chậm. Cụ thể:

- Hàm lượng Glucose máu lúc đói và Glucose sau NPDN của nhóm đi bộ nhanh giảm rõ rệt so với nhóm đi bộ chậm tại thời điểm 3 tháng có ý nghĩa thống kê với $p < 0.01$ và $p < 0.001$ tại thời điểm 6 tháng.

V. KIẾN NGHỊ

Bệnh nhân ĐTĐ có thể sử dụng bài tập đi bộ chậm (bước/phút) và đi bộ nhanh (bước/phút) để tập luyện hàng ngày từ 30-60 phút/lần

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Đào Đoàn Minh (2005), Đi bộ và chạy vì sức khoẻ, Nxb Thể dục thể thao, Hà Nội.
- Lê Huy Liệu (2000), "Bệnh đái tháo đường" Bách khoa thư Bệnh học, Nxb Từ điển bách khoa, tr.146-149.
- Lê Quý Phương (2003), Sức khỏe người có tuổi và vấn đề tập luyện thể dục thể thao, Nxb Thể dục thể thao, Hà Nội.
- Lê Quý Phương, Đặng Quốc Báo (2002), Cơ sở sinh lý học của tập luyện thể dục thể thao vì sức khỏe, Nxb Thể dục thể thao, Hà Nội.
- Nguyễn Toán (2002), tập đi bộ tăng cường sức khỏe, Nxb Thể dục thể thao, Hà Nội.



vi sự nghiệp phát triển
GIÁO DỤC

Ngày nhận
ABSTRACT
The follow
development
Key word:

A. MỞ ĐẦU

Chương
rõ "Mục ti
chính xác,
đạt của chu
hoạt động
và phát tri
sinh và n
môn Toán
thức đánh
phương p
Đánh giá
phụ trách
viên các
và của c
của cha
hoạt độ
quá trìn
đánh gi

Trong
luyện về
phát tr
dụng n
môn T

B. NỘI DUNG

1. I
học n
Th
một c
hiệu
bộ c
trình
các
đánh
kết
quá
Đ
th
hiệ
qu
tập