

# LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CHO NỮ VẬN ĐỘNG VIÊN VẬT TỰ DO LỬA TUỔI 16 - 17 ĐỘI TUYỂN TRẺ QUỐC GIA

Phùng Kim Giang<sup>(1)</sup>

## Tóm tắt:

Bằng các phương pháp khoa học, quá trình nghiên cứu đã lựa chọn được 83 bài tập thể lực chuyên môn (TLCM) cho nữ VĐV Vật tự do lửa tuổi 16 - 17 Đội tuyển trẻ Quốc gia, gồm 6 nhóm bài tập phát triển các tố chất TLCM đặc trưng như: sức nhanh; sức mạnh tốc độ; sức mạnh bền; sức bền; mềm dẻo; khéo léo. Đây là những phương tiện chuyên môn cơ bản và cần thiết, góp phần nâng cao chất lượng và hiệu quả huấn luyện cho khách thể nghiên cứu.

**Từ khóa:** Bài tập thể lực, vật tự do, lửa tuổi 16 – 17, Đội tuyển trẻ Quốc gia.

## Selecting specialized physical training exercises for female Freestyle wrestlers aged 16-17 Team national youth

### Summary:

Using scientific methods, the research process has selected 83 specialized physical exercises for female Freestyle wrestlers aged 16-17 of the national youth team, including 6 groups of exercises to develop typical specialized physical exercises qualities in Freestyle wrestling such as: quickness; speed strength; endurance; endurance; flexibility; dexterity. These are basic and necessary specialized means, contributing to improving the quality and effectiveness of training for the research subjects.

**Keywords:** Exercise physical strength, freestyle wrestling, age group 16-17, national youth team.

## ĐẶT VẤN ĐỀ

Qua đánh giá thực trạng công tác huấn luyện TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lửa tuổi 16 - 17 Đội tuyển trẻ Quốc gia cho thấy, chương trình huấn luyện, cơ sở vật chất và đội ngũ HLV về cơ bản là đảm bảo những yêu cầu huấn luyện TLCM đề ra. Tuy nhiên, còn tồn tại một số bất cập về nội dung huấn luyện TLCM cho VĐV như: Các bài tập phát triển TLCM còn hạn chế về số lượng và thiếu tính đa dạng; việc sử dụng lượng vận động của các bài tập chưa thực sự hợp lý và khoa học để tác động có hiệu quả đến từng tố chất thể lực của VĐV trong các thời kỳ của chu kỳ huấn luyện năm. Điều này đã làm ảnh hưởng không nhỏ đến chất lượng và hiệu

quả huấn luyện TLCM cho VĐV. Cụ thể là kết quả đánh giá trình độ TLCM của nữ VĐV Vật tự do lửa tuổi 16 - 17 Đội tuyển trẻ Quốc gia cho thấy, tỷ lệ VĐV đạt loại tốt và khá còn thấp (33.33% ở lửa tuổi 16; 40% ở lửa tuổi 17), tỷ lệ VĐV đạt trung bình cao (58.34% ở lửa tuổi 16; 60% ở lửa tuổi 17), thậm chí còn có VĐV đạt loại yếu (chiếm tỷ lệ 8.33%). Chính vì vậy, việc lựa chọn bài tập TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lửa tuổi 16 - 17 Đội tuyển trẻ Quốc gia được xác định là vấn đề hết sức cần thiết.

## PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu sử dụng những phương pháp sau: phân tích và tổng hợp tài liệu; phương pháp phỏng vấn, tọa đàm; phương pháp toán học thống kê.

<sup>(1)</sup>NCS, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh; Email: phungkimgiang1981@gmail.com

## KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

Đề lựa chọn được các bài tập huấn luyện TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16 - 17 Đội tuyển trẻ Quốc gia, đề tài đã nghiên cứu tài liệu và các công trình nghiên cứu có liên quan của các tác giả trong và ngoài nước. Qua đó lựa chọn sơ bộ được 113 bài tập huấn luyện TLCM theo mục đích huấn luyện các tố chất thể lực đặc thù đối với khách thể nghiên cứu. Trên cơ sở đó, tiến hành phỏng vấn 33 huấn luyện viên, chuyên gia, các giảng viên, trọng tài hiện đang làm công tác giảng dạy - huấn luyện môn Vật tự do trên phạm vi toàn quốc thông qua hình thức phỏng vấn gián tiếp bằng phiếu hỏi.

Mục đích phỏng vấn là xác định mức độ ưu tiên lựa chọn các bài tập huấn luyện TLCM ở 3 mức: Rất cần thiết; Cần thiết; Không cần thiết. Tổng số phiếu phỏng vấn phát ra 33, thu về 33 phiếu, trong đó: Huấn luyện viên: 8 phiếu, chiếm 24.24%; Chuyên gia: 9 phiếu, chiếm 27.27%; Trọng tài: 13 phiếu, chiếm tỉ lệ 39.40%; Giảng viên: 03 phiếu, chiếm tỉ lệ 9.09%. Với quy ước sẽ lựa chọn những nội dung được số phiếu phỏng vấn đạt từ 75% trở lên ở mức rất cần thiết.

Kết quả phỏng vấn thu được 83 bài tập huấn luyện TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16 - 17 Đội tuyển trẻ Quốc gia có mức đánh giá rất cần thiết chiếm tỷ lệ từ 75.00% trở lên. Như vậy, quá trình nghiên cứu đã lựa chọn được 83 bài tập huấn luyện TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16 - 17 đội tuyển trẻ quốc gia. Cụ thể là:

### **- Nhóm bài tập huấn luyện sức nhanh chuyên môn (15 bài tập):**

- 1) Thoát bò 15s (số lần lặp lại 3 tổ, quãng nghỉ giữa các tổ 1 phút);
- 2) Cầu vòng quay 15s (số lần lặp lại 3 tổ, quãng nghỉ giữa các tổ 1 phút);
- 3) Bóc vanh 15s (số lần lặp lại 3 tổ, quãng nghỉ giữa các tổ 1 phút);
- 4) Quãng quật 15s (số lần lặp lại 3 tổ, quãng nghỉ giữa các tổ 1 phút);
- 5) Bóc đôi nhắc bóng 15s (số lần lặp lại 3 tổ, quãng nghỉ giữa các tổ 1 phút);

6) Gòong vọt 15s (số lần lặp lại 3 tổ, quãng nghỉ giữa các tổ 1 phút);

7) Sườn quắp thủ 15s (số lần lặp lại 3 tổ, quãng nghỉ giữa các tổ 1 phút);

8) Quán quật qua vai 15s (số lần lặp lại 3 tổ, quãng nghỉ giữa các tổ 1 phút);

9) Sườn tay nách 15s (số lần lặp lại 3 tổ, quãng nghỉ giữa các tổ 1 phút);

10) Gòong lao 15s (số lần lặp lại 3 tổ, quãng nghỉ giữa các tổ 1 phút);

11) Phấn xạ bóc 15s (số lần lặp lại 3 tổ, quãng nghỉ giữa các tổ 1 phút);

12) Di chuyển ngang thảm 9x4m (số lần lặp lại 3 tổ, quãng nghỉ giữa các tổ 1 phút);

13) Bóc một 15s (số lần lặp lại 3 tổ, quãng nghỉ giữa các tổ 1 phút);

14) Gòong lăn 15s (số lần lặp lại 3 tổ, quãng nghỉ giữa các tổ 1 phút);

15) Bóc vanh 15s (số lần lặp lại 3 tổ, quãng nghỉ giữa các tổ 1 phút).

### **- Nhóm bài tập huấn luyện sức mạnh tốc độ chuyên môn (22 bài tập):**

16) Dắt cánh sang sau nhắc bóng người cùng tập liên tục 30s (số lần lặp lại 3 tổ, quãng nghỉ giữa các tổ 1 phút);

17) Ngóc ra sau nhắc bóng người cùng tập liên tục 30s (số lần lặp lại 3 tổ, quãng nghỉ giữa các tổ 1 phút);

18) Nhắc nổi người cùng tập liên tục 30s (số lần lặp lại 3 tổ, quãng nghỉ giữa các tổ 1 phút);

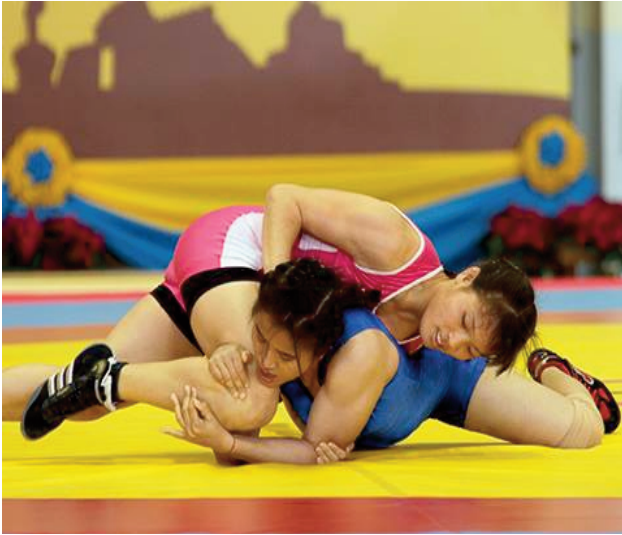
19) Bóc một ra sau nhắc bóng người đồng cân liên tục 30s (số lần lặp lại 3 tổ, quãng nghỉ giữa các tổ 1 phút);

20) Bóc một ra sau nhắc bóng liên tục người trên 1 hạng cân 30s (số lần lặp lại 3 tổ, quãng nghỉ giữa các tổ 1 phút);

21) Bóc một nhắc bóng liên tục với trên 1 hạng cân 30s (số lần lặp lại 3 tổ, quãng nghỉ giữa các tổ 1 phút);

22) Bóc đôi đổi vị trí 2 người cùng tập đồng cân 30s (số lần lặp lại 3 tổ, quãng nghỉ giữa các tổ 1 phút);

23) Bóc đôi đổi vị trí 2 người cùng tập trên 1 hạng cân 30s (số lần lặp lại 3 tổ, quãng nghỉ giữa các tổ 1 phút);



**Lựa chọn bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nữ VĐV Vật tự do  
Đội tuyển trẻ Quốc gia được xác định là vấn đề hết sức cần thiết**

24) Bốc đôi đổi vị trí 3 người cùng tập đồng cân 30s (số lần lặp lại 3 tổ, quãng nghỉ giữa các tổ 1 phút);

25) Bốc đôi đổi vị trí 3 người cùng tập trên 1 hạng cân 30s (số lần lặp lại 3 tổ, quãng nghỉ giữa các tổ 1 phút);

26) Bốc đôi ra sau nhấc bóng với 2 người cùng tập đồng cân 30s (số lần lặp lại 3 tổ, quãng nghỉ giữa các tổ 1 phút);

27) Bốc đôi ra sau nhấc bóng với 2 người cùng tập trên 1 hạng cân 30s (số lần lặp lại 3 tổ, quãng nghỉ giữa các tổ 1 phút);

28) Lăn bò liên tục không có kháng cự 30s(số lần lặp lại 3 tổ, quãng nghỉ giữa các tổ 1 phút) ;

29) Quãng bò liên tục không có kháng cự 30s (số lần lặp lại 3 tổ, quãng nghỉ giữa các tổ 1 phút);

30) Bốc đôi với người đồng cân 30s (số lần lặp lại 3 tổ, quãng nghỉ giữa các tổ 1 phút);

31) Bốc đôi với người trên 1 hạng cân 30s (số lần lặp lại 3 tổ, quãng nghỉ giữa các tổ 1 phút);

32) Gồng vọt với người đồng cân 30s (số lần lặp lại 3 tổ, quãng nghỉ giữa các tổ 1 phút);

33) Gồng vọt với người trên 1 hạng cân 30s(số lần lặp lại 3 tổ, quãng nghỉ giữa các tổ 1 phút);

34) Quán quật với người đồng cân 30s (số lần lặp lại 3 tổ, quãng nghỉ giữa các tổ 1 phút);

35) Quán quật với người trên 1 hạng cân 30s (số lần lặp lại 3 tổ, quãng nghỉ giữa các tổ 1 phút);

36) Sườn với người đồng cân 30s (số lần lặp lại 3 tổ, quãng nghỉ giữa các tổ 1 phút);

37) Sườn với người trên 1 hạng cân 30s (số lần lặp lại 3 tổ, quãng nghỉ giữa các tổ 1 phút).

**- Nhóm bài tập huấn luyện sức mạnh bền chuyên môn (13 bài tập):**

38) Nhắc nổi người cùng tập ở tư thế quay mặt vào nhau 45s (số lần lặp lại 3 tổ, quãng nghỉ giữa các tổ 2 phút);

39) Ôm nổi người cùng tập chạy quanh thảm 45s (số lần lặp lại 3 tổ, quãng nghỉ giữa các tổ 2 phút);

40) Khoá vai nhau và nhắc người cùng tập khỏi mặt thảm từ tư thế đứng 45s (số lần lặp lại 3 tổ, quãng nghỉ giữa các tổ 2 phút);

41) Ôm ngang hông và nhắc người cùng tập lên từ tư thế bò 45s (số lần lặp lại 3 tổ, quãng nghỉ giữa các tổ 2 phút);

42) Ôm ngang lưng người cùng tập lăn sang 2 bên 45s (số lần lặp lại 3 tổ, quãng nghỉ giữa các tổ 2 phút);

43) Ôm ngang lưng lăn liên tục có kháng cự 45s (số lần lặp lại 3 tổ, quãng nghỉ giữa các tổ 2 phút);

44) Tranh tay nách có kháng cự với người cùng tập 45s (số lần lặp lại 3 tổ, quãng nghỉ giữa các tổ 2 phút);

45) Quãng bò liên tục có kháng cự 45s (số lần lặp lại 3 tổ, quãng nghỉ giữa các tổ 2 phút);

46) Cầm 2 chân, di chuyển bằng 2 tay quanh thảm 45s (số lần lặp lại 3 tổ, quãng nghỉ giữa các tổ 2 phút);

47) Người cùng tập ngồi trên bụng ở thế cầu ngựa 45s (số lần lặp lại 3 tổ, quãng nghỉ giữa các tổ 2 phút);

48) Ôm hình nộm ở tư thế cầu ngựa bật qua lại 45s (số lần lặp lại 3 tổ, quãng nghỉ giữa các tổ 2 phút);

49) Vác người cùng tập chạy vòng quanh thảm 45s (số lần lặp lại 3 tổ, quãng nghỉ giữa các tổ 2 phút).

**- Nhóm bài tập huấn luyện sức bền chuyên môn (15 bài tập):**

50) Cầu vòng quay 1 phút (số lần lặp lại 3 tổ, quãng nghỉ giữa các tổ 3 phút);

51) Ngả cầu bật qua lại 1 phút (số lần lặp lại 3 tổ, quãng nghỉ giữa các tổ 3 phút);

52) Thoát bò tại chỗ 1 phút (số lần lặp lại 3 tổ, quãng nghỉ giữa các tổ 3 phút);

53) Ngả cầu sau 1 phút (số lần lặp lại 3 tổ, quãng nghỉ giữa các tổ 3 phút);

54) Bốc đôi ngang lưng nhắc bóng với 2 người đồng cân liên tục 1 phút (số lần lặp lại 3 tổ, quãng nghỉ giữa các tổ 3 phút);

55) Gồng tay quay với 2 người đồng cân liên tục 1 phút (số lần lặp lại 3 tổ, quãng nghỉ giữa các tổ 3 phút);

56) Sườn quắp thủ với 3 người đồng cân liên tục 1 phút (số lần lặp lại 3 tổ, quãng nghỉ giữa các tổ 3 phút);

57) Quán quật qua vai với 3 người đồng cân liên tục 1 phút (số lần lặp lại 3 tổ, quãng nghỉ giữa các tổ 3 phút);

58) Bốc đôi ngang lưng với người đồng cân di chuyển ngang thảm 12m x4 lần (số lần lặp lại 3 tổ, quãng nghỉ giữa các tổ 3 phút);

59) Quãng đứng với 3 người đồng cân liên tục 1 phút (số lần lặp lại 3 tổ, quãng nghỉ giữa các tổ 3 phút);

60) Bốc một ra sau nhắc bóng với 3 người đồng cân liên tục 1 phút (số lần lặp lại 3 tổ, quãng nghỉ giữa các tổ 3 phút);

61) Gồng vọt với 3 người đồng cân 1 phút (số lần lặp lại 3 tổ, quãng nghỉ giữa các tổ 3 phút);

62) Bốc đôi với 3 người đồng cân 1 phút (số lần lặp lại 3 tổ, quãng nghỉ giữa các tổ 3 phút);

63) Bốc đôi ngả cầu sau tay không 1 phút (số lần lặp lại 3 tổ, quãng nghỉ giữa các tổ 3 phút);

64) Gồng tay không 1 phút (số lần lặp lại 3 tổ, quãng nghỉ giữa các tổ 3 phút);

65) Sườn tay không 1 phút (số lần lặp lại 3 tổ, quãng nghỉ giữa các tổ 3 phút).

**- Nhóm bài tập huấn luyện mềm dẻo chuyên môn (07 bài tập):**

66) Cầu vòng cao 15 lần (số lần lặp lại 3 tổ, quãng nghỉ giữa các tổ 2 phút);

67) Cầu vòng xuôi – ngược 20 lần (số lần lặp lại 3 tổ, quãng nghỉ giữa các tổ 2 phút);

68) Kéo mũi chân chạm mũi 20 lần (số lần lặp lại 3 tổ, quãng nghỉ giữa các tổ 2 phút);

69) Gập người về trước mũi chân chạm trán 30s (số lần lặp lại 3 tổ, quãng nghỉ giữa các tổ 2 phút);

70) Bốc đôi ngả cầu sau 15 lần (số lần lặp lại 3 tổ, quãng nghỉ giữa các tổ 2 phút);

71) Gác chân lên bục cao 30cm xoay dọc – ngang (số lần lặp lại 3 tổ, quãng nghỉ giữa các tổ 2 phút);

72) Đứng thẳng gập thân về trước 30s (số lần lặp lại 3 tổ, quãng nghỉ giữa các tổ 2 phút).

**- Nhóm bài tập huấn luyện khéo léo chuyên môn (11 bài tập):**

73) Tranh tay nách liên tục có kháng cự 15 lần (số lần lặp lại 3 tổ, quãng nghỉ giữa các tổ 2 phút);

74) Bốc một ra sau 15 lần (số lần lặp lại 3 tổ, quãng nghỉ giữa các tổ 2 phút);

75) Di chuyển chống bốc 15 lần (số lần lặp lại 3 tổ, quãng nghỉ giữa các tổ 2 phút);

76) Giả gồng ra sau 15 lần (số lần lặp lại 3 tổ, quãng nghỉ giữa các tổ 2 phút);

77) Bốc một chuyển bốc đôi 15 lần (số lần lặp lại 3 tổ, quãng nghỉ giữa các tổ 2 phút);

78) Cầu vòng bật qua lại 15 lần (số lần lặp lại 3 tổ, quãng nghỉ giữa các tổ 2 phút);

79) Gồng vọt liên tục 15 lần (số lần lặp lại 3 tổ, quãng nghỉ giữa các tổ 2 phút);

80) Giả ngóc ra sau 15 lần (số lần lặp lại 3 tổ, quãng nghỉ giữa các tổ 2 phút);

81) Giả ra sau chuyển bốc đôi theo hiệu lệnh 15 lần (số lần lặp lại 3 tổ, quãng nghỉ giữa các tổ 2 phút);

82) Giả ra sau chuyển bốc đôi ngả cầu sau 15 lần (số lần lặp lại 3 tổ, quãng nghỉ giữa các tổ 2 phút);

83) Quỳ chạy chéo thảm 15 lần (số lần lặp lại 3 tổ, quãng nghỉ giữa các tổ 2 phút).

## KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được 83 bài tập TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16 - 17 Đội tuyển trẻ Quốc gia, bao gồm: 15 bài tập huấn luyện sức nhanh chuyên môn; 22 bài tập huấn luyện sức mạnh tốc độ chuyên môn; 13 bài tập huấn luyện sức mạnh bền chuyên môn gồm; 15 bài tập huấn luyện sức bền chuyên môn; 07 bài tập huấn luyện mềm dẻo chuyên môn gồm; 11 bài tập huấn luyện khéo léo chuyên môn. Đây là cơ sở khoa học quan trọng, góp phần nâng cao chất lượng và hiệu quả huấn luyện nữ VĐV vật tự do lứa tuổi 16 - 17 Đội tuyển trẻ Quốc gia trong thời gian tới.

## TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Dương Nghiệp Chí, Trần Đức Dũng, Tạ Hữu Hiếu, Nguyễn Đức Văn (2004), *Đo lường thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.

2. Dương nghiệp Chí, Lâm Quang Thành, Trần Đức Dũng, Đặng Văn Dũng, Nguyễn Danh Hoàng Việt (2014), *Lý luận thể thao thành tích cao*, Nxb TDTT, Hà Nội.

3. Ngô Ích Quân, Phạm Đông Đức (2002), *Giáo trình Vật cổ điển và Vật tự do*, Nxb TDTT, Hà Nội.

4. Дагбаев Б.В. (2013), *Подготовка борцов вольного стиля с учетом современных правил соревнований / отв. ред. А.С. Сагалеев. – Улан-Удэ: Изд-во Бурятского государственного университета.*

5. Шейк Мурадов Юна (2021), *Вольная борьба: научные основы и методика многолетней подготовки борцов/ Ю.А. Шахмурадов: Издательство «Эпоха».*

**(Bài nộp ngày 24/3/2025, phản biện ngày 19/4/2025, duyệt in ngày 29/4/2025)**

**1. Ban biên tập**

79 năm Thể dục, thể thao Việt Nam dưới sự lãnh đạo của Đảng và Nhà nước

**LÝ LUẬN VÀ THỰC TIỄN THỂ DỤC THỂ THAO**

**4. Trương Quốc Uyên**

Phát huy tính nhân văn của nền văn hóa thể thao Việt Nam

**6. Trương Anh Tuấn; Nguyễn Tôn Hoài**

Về một số nguyên nhân cơ bản dẫn đến những hạn chế yếu kém của Thể dục thể thao nước ta và phương hướng khắc phục

**BÀI BÁO KHOA HỌC**

**9. Đỗ Hữu Trường; Lưu Đình Tài**

Đề xuất giải pháp phát triển nguồn lực tài chính trong hoạt động thể thao mạo hiểm tại Vùng Trung du và miền núi Bắc Bộ

**14. Nguyễn Văn Phúc; Nguyễn Công Hào**

Ứng dụng phương pháp tập luyện vòng tròn nâng cao thành tích nội dung vượt vật cản của học viên năm thứ 2, Trường Sĩ quan lục quân 1

**19. Nguyễn Thái Huy Vũ**

Đánh giá chất lượng giáo dục thể chất đối với một số trường học trên địa bàn Thành phố Hồ Chí Minh và tỉnh Bình Dương thông qua bộ câu hỏi QPE

**27. Lê Cát Nguyên; Nguyễn Khoa Minh Duy**

Xây dựng bộ tiêu chuẩn đánh giá tác động của công tác giáo dục thể chất đến sức khỏe thể chất của học sinh tiểu học

**34. Đặng Đình Dũng**

Thực trạng thể chất của học sinh các trường tiểu học một số quận, huyện Thành phố Hà Nội

**41. Phùng Kim Giang**

Lựa chọn bài tập huấn luyện thể lực chuyên môn cho nữ vận động viên Vật tự do lứa tuổi 16 – 17 Đội tuyển trẻ Quốc gia

**46. Ngô Trung Kiên; Lưu Ngọc Thanh Trâm**

Lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật đá ngang (Yeop Chagi) cho vận động viên biểu diễn môn Taekwondo

**50. Phan Thanh Mỹ; Bùi Thiện Mến; Hồ Văn Cường**

Đánh giá bài tập phát triển sức mạnh bật nhảy nâng cao hiệu quả đập bóng cho đội tuyển Bóng chuyền nữ sinh viên Trường Đại học Tài chính – Marketing

**55. Mai Thị Bích Ngọc; Nguyễn Thế Ngọc**

Thực trạng sự hài lòng của sinh viên với hoạt động đào tạo chuyên ngành Võ – Quyền anh, Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

**61. Lưu Thị Như Quỳnh; Vũ Minh Cường**

Ảnh hưởng của chạy bộ đến điều nhiệt cơ thể trong môi trường nóng

**67. Nguyễn Văn Hòa; Nguyễn Tất Tài**

Đánh giá chất lượng giảng dạy học phần Công tác quốc phòng và an ninh tại Trung tâm Giáo dục quốc phòng và an ninh

**TIN TỨC - SỰ KIỆN VÀ NHÂN VẬT**

**74. Nguyễn Tất Dũng**

Một số vấn đề về tự đánh giá và kiểm định chất lượng giáo dục tại Trường Đại học TĐTT Bắc Ninh

**78. Nguyễn Ngọc Quý**

Bài tập thể lực tăng sức bền mạnh

**80. Thẻ lệ viết và gửi bài.**

#### **1. Editorial board**

79 years of Vietnamese Sports under the leadership of the Party and State

### **THEORY AND PRACTICE OF SPORTS**

#### **4. Truong Quoc Uyen**

Promoting the humanity of Vietnamese sports culture

#### **6. Truong Anh Tuan; Nguyen Ton Hoai**

On some basic causes leading to the weaknesses of our country's Sports and solutions

### **ARTICLES**

#### **9. Do Huu Truong; Luu Dinh Tai**

Proposing solutions to develop financial resources in adventure sports activities in the Northern Midlands and Mountains

#### **14. Nguyen Van Phuc; Nguyen Cong Hao**

Application of circle training method to improve obstacle overcoming performance of second-year students, Army officer School 1

#### **19. Nguyen Thai Huy Vu**

Assessing the quality of physical education for some schools in Ho Chi Minh City and Binh Duong province through the QPE questionnaire

#### **27. Le Cat Nguyên; Nguyen Khoa Minh Duy**

Building a set of standards to assess the impact of physical education on the physical health of primary school students

#### **34. Dang Dinh Dung**

Physical status of primary school students in some districts of Hanoi City

#### **41. Phung Kim Giang**

Selecting specialized physical training exercises for female Freestyle wrestlers aged 16-17 Team national youth

#### **46. Ngo Trung Kien; Luu Ngoc Thanh Tram**

Selected exercises to improve the effectiveness of side kick technique (Yeop Chagi) for Taekwondo performers

#### **50. Phan Thanh My; Bui Thien Men; Ho Van Cuong**

Evaluation of exercises to develop jumping strength and improve ball hitting efficiency for the female volleyball team of the University of Finance and Marketing

#### **55. Mai Thi Bich Ngoc; Nguyen The Ngoc**

Current status of student satisfaction with training activities in Martial Arts - Boxing, Bac Ninh Sports University

#### **61. Luu Thi Nhu Quynh; Vu Minh Cuong**

Effects of jogging on body thermoregulation in hot environments

#### **67. Nguyen Van Hoa; Nguyen Tat Tai**

Evaluation of the quality of teaching the subject of national defense and security at the Center for National Defense and Security Education

### **NEWS - EVENTS AND PEOPLE**

#### **74. Nguyen Tat Dung**

Some issues on self-assessment and accreditation of educational quality at Bac Ninh Sports University

#### **78. Nguyen Ngoc Quy**

Strong endurance exercise

#### **80. Rules of writing and posting.**



**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 2 -2025**  
**(84)**

