

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

Phan Thanh Mỹ⁽¹⁾; Bùi Thiện Mến⁽²⁾
Hồ Văn Cường⁽²⁾

Tóm tắt:

Thông qua các phương pháp nghiên cứu thường qui, các tác giả đã xác định 6 test đánh giá và 16 bài tập phát triển sức mạnh bật nhảy của nữ sinh viên Đội tuyển Bóng chuyền Trường Đại học Tài chính-Marketing. Trên cơ sở đó, xây dựng kế hoạch thực nghiệm ứng dụng các bài tập đã lựa chọn vào thực tế. Kết quả ứng dụng cho thấy sức mạnh bật nhảy có sự phát triển rõ rệt sau 4 tháng tập luyện, nhịp độ tăng trưởng của các test đạt từ 1.74% đến 36.88% đảm bảo độ tin cậy ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$.

Từ khóa: Sức mạnh bật nhảy, Bóng chuyền nữ sinh viên, lựa chọn bài tập.

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

Summary:

Through conventional research methods, the topic has identified 6 assessment tests and 16 exercises to develop jumping strength for the female volleyball team of the University of Finance and Marketing. On that basis, the topic has developed an experimental plan to apply the selected exercises into practice. The application results show that jumping strength has clearly developed, after 4 months of training, the growth rate of the indicators reached from 1.74% to 36.88% , ensuring reliability at the probability threshold $p < 0.05$.

Keywords: Jumping power, Female student volleyball, exercise efficiency.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Huấn luyện thể lực là một quá trình hoàn thiện các chức năng cơ thể vận động viên (VĐV), là một quá trình tác động liên tục, thường xuyên và theo kế hoạch có sự kết hợp chặt chẽ giữa huấn luyện thể lực chung và huấn luyện thể lực chuyên môn bằng những bài tập thể chất phù hợp cho VĐV. Trong quá trình huấn luyện không thể thiếu khâu kiểm tra đánh giá chính xác về mức độ phù hợp của bài tập, chương trình huấn luyện và đặc biệt là mức độ phát triển thể lực của VĐV. Kết quả của việc phát triển thể lực thường đi cùng với nâng cao thành tích thông qua các giải đấu.

Trên quan điểm lý thuyết đó và bối cảnh thực tiễn trình độ thể lực, đặc biệt là sức mạnh bật nhảy và hiệu quả đập bóng của Đội tuyển nữ sinh viên Trường Đại học Tài chính -Marketing

còn hạn chế đã cho thấy tính cấp thiết của vấn đề nghiên cứu.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Chúng tôi đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu: tổng hợp và phân tích tài liệu, phương pháp anket, kiểm tra sự phạm, quan sát sự phạm và toán thống kê.

Đối tượng nghiên cứu: Bài tập phát triển sức mạnh bật nhảy đập bóng cho nữ sinh viên đội tuyển Bóng chuyền Trường Đại học Tài chính – Marketing.

Khách thể nghiên cứu gồm:

Mẫu khảo sát và thực nghiệm là 12 nữ sinh viên đội tuyển Bóng chuyền Trường.

Mẫu phỏng vấn huấn luyện viên, chuyên gia và giảng viên có liên quan đến vấn đề nghiên cứu là 30 người.

⁽¹⁾TS, ⁽²⁾ThS, Trường Đại học Tài chính – Marketing

Thời điểm kiểm tra: 3 thời điểm: trước và khi kết thúc giai đoạn 1, 2.

Thời điểm nghiên cứu: 02/2024 – 24/6/2024

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Lựa chọn test đánh giá sức mạnh bật nhảy và hiệu quả đập bóng của nữ sinh viên Đội tuyển Bóng chuyên Trường Đại học Tài chính – Marketing

Qua các bước nghiên cứu: tổng hợp và phân tích tài liệu, phỏng vấn lựa chọn, kiểm định độ tin cậy và tính thông báo của test chúng tôi đã chọn được 04 test đánh giá sức mạnh bật nhảy: Test Bật cao không đà (cm); Test Bật cao có đà (cm); Bật xa tại chỗ (cm); Bật chẵn (cm) và 02 test đánh giá hiệu quả đập bóng gồm: Đập bóng số 4 cơ bản theo hướng lấy đà (quả); Đập bóng số 2 cơ bản theo hướng lấy đà (quả) có đủ phẩm chất để đưa vào ứng dụng trong nghiên cứu.

2. Lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh bật nhảy nâng cao hiệu quả đập bóng cho đội tuyển Bóng chuyên nữ sinh viên Trường Đại học Tài chính – Marketing

Để lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh bật nhảy nâng cao hiệu quả đập bóng cho nữ sinh viên Đội tuyển Bóng chuyên, chúng tôi đã tham khảo các chương trình huấn luyện phát triển thể lực, các công trình nghiên cứu có liên quan và đã tổng hợp được 24 bài tập và xác định lượng vận động cho từng bài tập.

Nhằm xác định mức độ cần thiết, tính khả thi và sự phù hợp của từng bài tập với đối tượng khảo sát, chúng tôi tiến hành lập phiếu phỏng vấn xin ý kiến của 30 chuyên gia, HLV đã từng tham gia giảng dạy và huấn luyện các đội tuyển Bóng chuyên tại các CLB thể thao trường học. Kết quả đã xác định được 16/24 bài tập được các chuyên gia, HLV và các giảng viên lựa chọn sau 2 lần phỏng vấn đạt từ 80% trở lên theo các tiêu chí lựa chọn đặt ra. Các bài tập (BT) được xác định lượng vận động và ký hiệu như sau:

BT 1. Chạy 9 - 3 - 6 - 3 - 9: thực hiện 2 lần, nghỉ giữa 2 phút.

BT 2. Chạy tốc độ: thực hiện 2 lần, nghỉ giữa 2 phút.

BT 3. Nhảy dây: 2 tổ x 4 phút, nghỉ giữa 2 phút.

BT 4. Bài tập phối hợp đập bóng: 3 tổ x 20 phút, nghỉ giữa 3 phút.

BT 5. Bật bục bằng 2 chân: 20 lần x 2 tổ, nghỉ giữa 2 phút.

BT 6. Bật bục bằng một chân: 15 lần x 2 tổ, nghỉ giữa 2 phút.

BT 7. Bật vượt rào đập bóng: 3 tổ, 15 phút, nghỉ giữa quãng 3 phút.

BT 8. Bật nhảy vượt rào: 3 tổ x 15 phút, nghỉ giữa 3 phút.

BT 9. Bật có đà tay chạm rổ (bóng rổ): 5 lần x 2 tổ, nghỉ giữa 2 phút.

BT 10. Bật có đà chạm vật treo: 5 lần x 2 tổ, nghỉ giữa 2 phút.

BT 11. Bật cóc lên- xuống dốc: 2 tổ x 15 phút, nghỉ giữa 3 phút.

BT 12. Bật xa 1 chân: 5 lần x 15 phút, nghỉ giữa 3 phút.

BT 13. Nhảy vượt rào chắn bóng: 15 lần x 2 tổ, nghỉ giữa 2 phút.

BT 14. Đập bóng liên tục: 3 tổ x 20 phút, nghỉ giữa 3 phút

BT 15. Phòng thủ phản công (10 phút): 2 tổ, nghỉ giữa 3 phút.

BT 16. Chắn bóng liên tục: 2 tổ x 20 phút, nghỉ giữa 3 phút.

3. Ứng dụng các bài tập vào thực nghiệm nữ sinh viên ở Đội tuyển Bóng chuyên Trường Đại học Tài chính – Marketing

Việc xây dựng chương trình ứng dụng bài tập phát triển sức mạnh bật nhảy nâng cao hiệu quả đập bóng của nữ sinh viên Đội tuyển Bóng chuyên được căn cứ vào kế hoạch tập luyện của nhà trường và thời gian diễn ra Giải Bóng chuyên các CLB sinh viên mở rộng, giải sinh viên toàn thành, cụ thể:

- Lập kế hoạch tổ chức thực nghiệm: từ 19/02/2024 – 24/6/2024.

- Xây dựng tiến trình huấn luyện ứng dụng các test: 4 tháng với 39 giáo án, chia thành 2 giai đoạn:

Giai đoạn 1, từ 19/02 – 15/4/2024, gồm 20 giáo án tập luyện, trong đó giáo án thứ 20 tiến hành kiểm tra lần 2.

Giai đoạn 2, từ 29/4 – 24/6/2024, gồm 19 giáo án tập luyện, trong đó giáo án thứ 19 tiến hành kiểm tra lần 3 (kết thúc thực nghiệm).

4. Đánh giá hiệu quả các bài tập phát triển sức mạnh bật nhảy nâng cao hiệu quả đập bóng của nữ sinh viên Đội tuyển Bóng chuyên Trường Đại học Tài chính – Marketing

Bảng 1. Tiến trình huấn luyện ứng dụng các bài tập phát triển sức mạnh bật nhảy đập bóng – Giai đoạn 1

TT	Giáo án Bài tập	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	KT	
1	BT 1	x			x			x									x					
2	BT 2	x			x			x			x						x					
3	BT 3	x			x			x			x			x			x					
4	BT 4	x			x			x			x			x			x				x	
5	BT 5	x			x			x			x			x				x				
6	BT 6		x			x			x					x								
7	BT 7		x			x			x			x						x			x	
8	BT 8		x			x			x			x			x			x				
9	BT 9		x			x			x			x			x			x				
10	BT 10		x			x			x			x			x			x				
11	BT 11		x			x			x						x					x		
12	BT 12			x			x			x			x									
13	BT 13			x			x			x			x			x				x		
14	BT 14			x			x			x			x			x				x	x	
15	BT 15			x			x			x			x			x				x		
16	BT 16			x			x			x			x			x				x	x	

Bảng 2. Tiến trình huấn luyện ứng dụng các bài tập phát triển sức mạnh bật nhảy đập bóng – Giai đoạn 2

TT	Giáo án Bài tập	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	KT		
1	BT 1				x									x								
2	BT 2				x			x									x					
3	BT 3	x			x			x			x			x			x					
4	BT 4	x			x			x			x											
5	BT 5	x						x			x			x			x					
6	BT 6	x				x					x						x					
7	BT 7		x			x			x			x		x					x			
8	BT 8		x			x			x			x							x			
9	BT 9		x						x			x			x				x			
10	BT 10		x			x			x			x							x			
11	BT 11			x					x					x		x						
12	BT 12													x			x					
13	BT 13			x			x			x				x		x					x	
14	BT 14			x			x			x				x			x				x	
15	BT 15			x			x			x					x	x					x	
16	BT 16			x			x			x						x					x	

Để đánh giá hiệu quả sau quá trình thực nghiệm, chúng tôi tiến hành ứng dụng các test đánh giá đã được lựa chọn. Đánh giá sự phát

triển sức mạnh bật nhảy và hiệu quả đập bóng được tiến hành tại 3 thời điểm và được trình bày tại các bảng 3, 4.

Bảng 3. Đánh giá sự phát triển sức mạnh bật nhảy và hiệu quả đập bóng của đội tuyển Bóng chuyền nữ sinh viên giữa lần 1 và lần 2

TT	Nội Dung	Các chỉ số						
		Lần	x	δ	Cv %	W ₀ %	t	p
1	Bật cao không đà (cm)	Lần 1	258.08	4.17	1.61	0.58	1.25	>0.05
		Lần 2	259.58	4.23	1.63			
2	Bật cao có đà (cm)	Lần 1	264.83	5.81	2.19	0.47	0.74	>0.05
		Lần 2	266.08	5.65	2.12			
3	Bật chắn (cm))	Lần 1	249.58	3.00	1.20	1.80	2.31	<0.05
		Lần 2	250.58	3.66	1.45			
4	Bật xa tại chỗ (cm)	Lần 1	186.50	14.42	7.73	1.21	0.54	>0.05
		Lần 2	188.75	14.07	7.45			
5	Đập bóng số 4 cơ bản theo hướng lấy đà (quả)	Lần 1	6.17	1.12	18.08	18.92	3.63	<0.05
		Lần 2	7.33	1.23	16.79			
6	Đập bóng số 2 cơ bản theo hướng lấy đà (quả)	Lần 1	5.88	0.80	13.64	14.18	3.60	<0.05
		Lần 2	6.71	0.66	9.77			

Qua bảng 3 cho thấy: Thành tích sức mạnh bật nhảy đập bóng của nữ sinh viên Đội tuyển Bóng chuyền giữa lần 1 và lần 2 đều có sự tăng trưởng tuy không đều. Nhịp độ tăng trưởng cao

nhất ở chỉ số của test số 5 với W₀ = 18.92%, test số 4 với W₀ = 14.18% và test số 2; 03 test còn lại có sự tăng trưởng không nhiều và không có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng p > 0.05.

Bảng 4. Đánh giá sự phát triển sức mạnh bật nhảy và hiệu quả đập bóng của nữ sinh viên Đội tuyển Bóng chuyền giữa lần 1 và lần 3

TT	Nội Dung	Các chỉ số						
		Lần	x	δ	Cv %	W ₀ %	t	p
1	Bật cao không đà (cm)	Lần 1	258.08	4.17	1.61	1.74	3.74	<0.05
		Lần 3	262.58	3.27	1.43			
2	Bật cao có đà (cm)	Lần 1	264.83	5.81	2.19	2.23	3.53	<0.05
		Lần 3	270.75	3.79	1.40			
3	Bật chắn (cm))	Lần 1	249.58	3.00	1.20	1.87	5.39	<0.05
		Lần 3	254.25	3.65	1.43			
4	Bật xa tại chỗ (cm)	Lần 1	186.50	14.42	7.73	3.26	2.32	<0.05
		Lần 3	192.58	13.41	6.96			
5	Đập bóng số 4 cơ bản theo hướng lấy đà (quả)	Lần 1	6.17	1.12	18.08	36.49	6.99	<0.05
		Lần 3	8.42	0.90	10.70			
6	Đập bóng số 2 cơ bản theo hướng lấy đà (quả)	Lần 1	5.88	0.80	13.64	36.88	9.37	<0.05
		Lần 3	8.04	0.58	7.24			

Qua bảng 4 cho thấy: Thành tích sức mạnh bật nhảy đập bóng của nữ sinh viên đội tuyển Bóng chuyên giữa lần 1 và lần 3 đã có sự tăng

trường rõ rệt ở các test (từ 1.74% đến 36.88%). Nhịp độ tăng trưởng có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng $p < 0.05$.

Bảng 5. Đánh giá sự chênh lệch trung bình thành tích giữa lần kiểm tra 1, 2 và 3

TT	Test	3	2	1	D ₃₋₁	D ₃₋₂	D ₂₋₁
1	Bật cao không đà (cm)	262.58	259.58	258.08	1.74	1.16	0.58
2	Bật cao có đà (cm)	270.75	266.08	264.83	2.24	1.76	0.47
3	Bật chắn (cm)	254.25	251.58	249.58	1.87	1.06	0.80
4	Bật xa tại chỗ (cm)	192.58	188.75	186.5	3.26	2.03	1.21
5	Đập bóng số 4 cơ bản theo hướng lấy đà (quả)	8.42	7.33	6.25	34.72	14.87	17.28
6	Đập bóng số 2 cơ bản theo hướng lấy đà (quả)	8.04	6.71	5.25	53.14	19.82	27.81

Đánh giá sự chênh lệch trung bình giữa lần 1 lần 2 và lần 3 ở bảng 5 cho thấy:

- Về tổng thể: Có thể quan sát thấy sự phát triển diễn ra liên tục qua các lần kiểm tra, lần sau tăng cao hơn trước ở tất cả 04 test phản ánh các thành phần của tổ chất thể lực sức mạnh bật nhảy trong Bóng chuyên; Đặc biệt, sự tăng trưởng sức mạnh bật nhảy đã làm cơ sở sinh học cho việc nâng cao hiệu quả đập bóng của nữ sinh viên Đội tuyển Bóng chuyên ở cả 2 kỹ thuật cơ bản.

- Sự chênh lệch trung bình giữa lần 1 lần 2 và lần 3 có giá trị thấp hơn ở 04 test phản ánh các thành phần của tổ chất thể lực sức mạnh bật nhảy trong Bóng chuyên, giao động trong khoảng từ 1.74 tới 3.26 ở lần kiểm tra kết thúc. Trong khi sự chênh lệch giá trị tăng trưởng ở 02 test kỹ thuật cơ bản cao hơn, đặc biệt là kỹ thuật Đập bóng số 2 cơ bản, 34.72% so với 53.14% ở lần kiểm tra kết thúc.

Kết quả này cũng đặt ra vấn đề trong nghiên cứu tiếp theo là có cần thay đổi hay tiếp tục sử dụng các bài tập và kế hoạch huấn luyện đã xây dựng và vì sao Đập bóng số 2 cơ bản lại đạt hiệu quả cao hơn so với kỹ thuật Đập bóng số 4 cơ bản.

Hiệu quả của việc lựa chọn và ứng dụng các bài tập vào công tác huấn luyện còn thể hiện ở kết quả cải thiện thành tích thi đấu của đội ở giải Trường Đại học Tôn Đức Thắng mở rộng (vào vòng chung kết năm 2024, trong khi trước đó đội bị loại ở vòng bảng của giải này vào năm 2023.

KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu đã xác định được 16 bài tập huấn luyện phát triển sức mạnh bật nhảy của nữ sinh viên Đội tuyển Bóng chuyên Trường Đại học Tài chính-Marketing và xây dựng kế hoạch ứng dụng vào thực tế huấn luyện qua 2 giai đoạn trong 04 tháng.

Kết quả cho thấy trình độ sức mạnh bật nhảy và hiệu quả đập bóng của đội đều có sự tăng trưởng qua các giai đoạn, góp phần nâng cao thành tích thi đấu của đội.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1 Lương Cao Đại (2011), “Phương pháp phát triển sức mạnh chung và chuyên môn nhằm tăng và duy trì tốc độ đập bóng cho vận động viên nam Bóng chuyên trẻ tỉnh Matanzas”, *Luận án tiến sĩ, Trường Đại học Khoa học Văn Hóa Thể thao Manuel Fajardo-Cuba*.

2. Phan Ngọc Huy (2016), “Xây dựng hệ thống bài tập phát triển sức mạnh cho vận động viên Bóng chuyên nam đội Sanest Khánh Hoà”, *Luận án tiến sĩ giáo dục học, Trường Đại học TDTT Thành phố Hồ Chí Minh*.

3. Nguyễn Thành Lâm, Phan Hồng Minh, Lê Nguyệt Nga; Trịnh Hùng Thanh (1997), “Đánh giá bước đầu về phát triển tổ chất vận động của vận động viên Bóng chuyên nữ trẻ”, *Tuyển tập nghiên cứu khoa học TDTT, Trường Đại học TDTT 1, Nxb TDTT, Hà Nội*.

4. Phan Thanh Mỹ (2022), *Giáo trình bóng chuyên*, Nxb Tài Chính, Hà Nội.

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)

