

CHỦ TỊCH HỒ CHÍ MINH - TẤM GƯƠNG SÁNG VỀ GIỮ GÌN VÀ RÈN LUYỆN SỨC KHOẺ

Vũ Thị Kim Yến⁽¹⁾

Nhận thức sâu sắc tầm quan trọng của sức khỏe, Chủ tịch Hồ Chí Minh đã tập luyện hàng ngày bằng nhiều phương pháp khác nhau, tự điều chỉnh khối lượng và cường độ tập luyện cho phù hợp với thể trạng bản thân, phù hợp với thời tiết, địa hình nơi Người ở và làm việc. Không chỉ thường xuyên luyện tập để bản thân mình giữ gìn được sức khỏe, Chủ tịch Hồ Chí Minh luôn động viên mọi người xung quanh mình cùng tập luyện, tạo động lực thúc đẩy sự nghiệp "kháng chiến kiến quốc" đi đến thắng lợi.

Là người sáng lập, rèn luyện và lãnh đạo Đảng ta, Chủ tịch Hồ Chí Minh có vai trò lớn nhất đối với sự nghiệp cách mạng của Đảng, của dân tộc. Hơn ai hết, Người hiểu rõ sức khỏe của mình có mối quan hệ mật thiết đối với cách mạng nên Người luôn phấn đấu kiên trì cho việc gìn giữ, nâng cao sức khỏe bằng mọi cách. Không chỉ thường xuyên luyện tập để bản thân mình giữ gìn được sức khỏe, Chủ tịch Hồ Chí Minh còn quan tâm, nhắc nhở những người xung quanh mình giữ gìn sức khỏe. Người đã phát động phong trào tập luyện thể dục thể thao trong toàn Đảng, toàn quân và toàn dân, góp phần "kháng chiến càng nhiều thắng lợi, kiến quốc càng mau thành công".

Ngay từ khi hoạt động cách mạng ở các nước phương Tây, dù là mùa đông lạnh giá, Chủ tịch Hồ Chí Minh vẫn đều đặn dậy sớm tập thể dục tay không, kết hợp với tập các loại tạ và dây thun. Thời gian làm bồi bàn, Người có thói quen dùng hòn đá cuội để luyện gân tay và thói quen này đã kéo dài cho mãi về sau này. Năm 1928, hoạt động ở Thái Lan, Người cùng tham gia lao động với bà con Việt kiều như gặt hái, gánh nước, lấy củi, đào giếng, trồng cây, làm vườn, xẻ gỗ, đánh cá v.v.. Để phát triển tổ chức cách mạng trong những vùng có nhiều Việt kiều, Người đã cùng với các đồng chí phải đi chân đất, gánh nặng, đi bộ đường rừng nhiều ngày. Thấy Người chưa quen gánh mà cũng chưa quen đi bộ, anh em không để cho Người gánh nhưng Người không chịu, dù hai bàn chân của Người sưng đỏ, rớm máu. Người thần nhiên như không có việc gì xảy ra, cười và nói: "Thiên hạ vô nan sự, nhân tâm tự bất kiên! Cứ để thế, đi một vài hôm nó sẽ

thành "dạn", đừng ngại...". Quả nhiên, từ ngày thứ tư trở đi, Người đã theo kịp mọi người và mấy tháng sau thì trở thành "long hành hổ bộ" (cách nói của Người), từ U Đon đến Xa Vang, dài 71 kilômét, Người chỉ đi trong một ngày.

Năm 1941, từ Trung Quốc về nước, Chủ tịch Hồ Chí Minh chọn vùng núi Cao Bằng để xây dựng căn cứ địa cách mạng. Rừng hoang vu, núi đá giá buốt, hang sâu ẩm ướt lạnh lẽo, sinh hoạt kham khổ chỉ "cháo bẹ, rau măng", lại phải di chuyển nhiều nơi để tránh sự truy đuổi của lính Pháp nhưng Người luôn ý thức rèn luyện sức khỏe. Buổi sáng, Người dậy rất sớm và gọi mọi người cùng dậy tập thể dục. Trong ngày lúc nào tập được là Người tranh thủ tập. Mắt Người đọc sách nhưng tay Người vẫn bóp hòn đá lấy ở suối lên để luyện cổ tay. Ở Khuổi Nặm không có đất, Người tạo một mặt phẳng đứng tập. Người đeo bốn cái chà, hai cái vừa, hai cái to và nặng để thay tạ tập hằng ngày. Rồi Người chọn những quả núi cao nhất quanh vùng để leo lên với bàn chân không. Leo núi đối với Người không chỉ có mục đích tập luyện mà còn để tìm hiểu địa hình nhằm ứng phó linh hoạt nhất khi quân thù bất ngờ ập đến. Thấy Người chân không leo núi, mỗi lần rướn bàn chân bấu vào đá, gân xanh nổi lên, anh em thương quá mới đề nghị Người đi giày cho khỏi đau chân nhưng Người bảo phải đi đất cho quen. Người còn nói leo núi là một "trò du lịch" nhưng cũng là một cách tập luyện vì con đường cách mạng chông gai lắm. Người leo núi rất khỏe, không bao giờ chịu dừng bước trước những đỉnh cao có thể đi tới. Khi đi công tác, đến những nơi nào có núi, sáng dậy Người tập leo núi, có sông Người tập bơi. Nơi nào không có

⁽¹⁾ThS, Khu di tích Chủ tịch Hồ Chí Minh tại Phủ Chủ tịch

núi, không có sông thì Người tập chạy, tập vận động rồi về tắm. Sống cạnh Chủ tịch Hồ Chí Minh, ai tinh ý lắm mới biết được Bác mệt, mỗi khi mỗi mệt là Bác đứng dậy đi đi lại lại hoặc làm một việc gì đó, trừ trường hợp không đi lại được nữa, Người mới chịu nằm nghỉ. Có lần Bác bị sốt rét, người gầy đi nhiều, nhưng Bác cũng không chịu nghỉ. Mỗi khi lên cơn sốt, Bác lại leo núi cho mồ hôi vã ra.

Năm 1942, Chủ tịch Hồ Chí Minh bị chính quyền Tưởng Giới Thạch bắt và bị giải qua hơn 30 nhà lao của 13 huyện của tỉnh Quảng Tây, Trung Quốc. Người phải trải qua hơn một năm trời bị giam cầm thiếu thốn, khổ cực, đầy bệnh tật, như Người đã viết trong tập *“Nhật ký trong tù”*: *Răng rụng mất một chiếc - Tóc bạc thêm mấy phần - Gầy đen như quỷ đói - Ghẻ lở mọc đầy thân*. Sau khi ra tù, vì chưa có điều kiện về nước, Người ở lại Liễu Châu (Trung Quốc) một thời gian, để một mặt tập luyện phục hồi sức khỏe, mặt khác, liên lạc với những người Việt Nam yêu nước đang ở Liễu Châu, tìm cách liên lạc với Đảng ta ở trong nước. Công việc hằng ngày của Bác là rèn luyện thân thể, trồng cây, đọc sách, vận động giác ngộ đồng bào Việt kiều. Hai chân bị xích lâu ngày, không cất bước được, Bác đã kiên trì tập luyện bằng cách áp chặt hai bàn tay vào tường, cứ như thế tập đi từng bước một. Rồi Bác tập leo núi để chữa chân yếu, tập nhìn vào bóng tối để chữa mắt mờ. Buổi sáng, Bác tập luyện thể dục đều đặn, nhiều hôm Bác tập Thái Cực quyền và chạy bộ 4-5 kilômét, rồi xuống sông tắm cho dù có ngày trời rất giá rét. Cách tập luyện của Bác thật kiên trì, thật công phu, thể hiện ý chí quyết tâm sắt đá của Bác trở về hoạt động cho cách mạng. Và chính nhờ ý chí sắt đá và lòng kiên nhẫn đó, Bác đã chiến thắng chế độ nhà tù của chính quyền Tưởng Giới Thạch, chiến thắng bệnh tật do chế độ nhà tù ấy gây nên, trở về với cách mạng Việt Nam.

Cách mạng tháng Tám năm 1945 thành công, lúc ở và làm việc tại Bắc bộ phủ, mặc dù bận trăm công ngàn việc quốc kế dân sinh, Chủ tịch Hồ Chí Minh vẫn giữ nền nếp dậy sớm tập thể dục. Bác nói với anh em chiến sĩ cảnh vệ rằng: Tập thể dục buổi sáng không được làm chiếu lệ. Có những lần Bác đi công tác về rất khuya, sáng ra, các đồng chí giúp việc giữ yên tĩnh để Bác ngủ, nhưng đến 5 giờ Bác đã dậy cùng tập với

mọi người như thường lệ. Thời kỳ này, Bác phải làm việc rất căng thẳng. Tối tối, Bác phải thay đổi chỗ ngủ để giữ bí mật. Hằng ngày ăn uống lại thiếu thốn, vì Bác không thích bất cứ một sự ưu tiên nào dành riêng cho mình. Bác ăn ở bếp tập thể cùng anh em cảnh vệ. Thế nhưng Bác vẫn tập luyện đều đặn. Bác hỏi đồng chí Hoàng Hữu Kháng (người trực tiếp bảo vệ Bác từ năm 1945 đến 1951) có bài võ nào hợp với sức khỏe và tuổi của Bác thì dạy Bác và đồng chí đã dạy Bác bài *“Bát bộ liên hoa quyền”* gồm bốn mươi chín động tác trong một tuần. Khi thuộc rồi, hằng sáng Bác thường tập bài quyền. Nhiều khi Bác tập cả tối. Trên gác thượng Bắc bộ phủ, dù trời đã khuya, Bác vẫn đi bài *“Bát bộ liên hoa quyền”* với phong thái trầm tĩnh, ung dung, mềm mại, uyển chuyển nhưng mạnh mẽ.

Trong kháng chiến chống thực dân Pháp, ở chiến khu Việt Bắc, Chủ tịch Hồ Chí Minh thường xuyên cùng cán bộ, chiến sĩ rèn luyện thể lực bằng cách chạy, đi bộ, bơi lội, leo núi, đánh bóng chuyền. Bác đề ra nguyên tắc chỗ ở của Bác nên cách nơi Chính phủ đóng khoảng ba kilômét, phải có bãi để làm sân bóng và có suối để bơi. Lời Bác dặn giống như một bài thơ, dễ nhớ, anh em nghe nhiều thành thuộc: *“Trên có núi/ Dưới có sông/ Có đất ta trồng/ Có bãi ta vui/ Tiệm đường sang Tổng bộ/ Thuận lối tới Trung ương/ Nhà thoáng, ráo, kín mái/ Gần dân, không gần đường”*. Chiều chiều sau giờ làm việc, Bác cháu lại đi tăng gia sản xuất hoặc đánh bóng chuyền. Bác chơi bóng rất hoạt bát nên hôm nào có Bác thì cả sân bóng sôi nổi, vui hẳn lên. Hôm nào không đủ người đánh bóng chuyền thì đi bơi. Bác bơi theo kiểu dưỡng lão, ngả người, chân đạp nhẹ. Có lần đi công tác qua những suối lớn không lội được, anh em chuẩn bị mảng để cho Bác qua nhưng Bác không chịu đi mảng mà Bác cởi quần áo ngoài để lên mảng và bơi qua. Anh em cũng bơi theo Bác. Thế là tự nhiên giữa rừng vắng có một cuộc vượt sông rất thú vị, Bác rất hài lòng. Khi họp Hội đồng Chính phủ, Bác còn gọi tất cả các vị Bộ trưởng cùng tập thể dục buổi sáng hoặc tập quyền. Rất vui và đầm ấm.

Chính vì thế, dù phải gian lao kháng chiến nhưng trong suốt thời gian kháng chiến chống Pháp, Bác chỉ bị ốm hai lần, trong đó một lần Bác bị sốt rét và một lần bị đau bụng. Năm 1948, sau chiến thắng Thu Đông (Việt Bắc), phóng viên tờ

LÝ LUẬN VÀ THỰC TIỄN THỂ DỤC THỂ THAO

báo Pháp La Tribune (Diễn đàn) đã phỏng vấn Chủ tịch Hồ Chí Minh, trong đó có nội dung: “*Thưa cụ, sức khoẻ của cụ như thế nào?*”. Người trả lời: “*Cám ơn quý báo, sức khoẻ của tôi vẫn tốt. Một ngày tôi có thể đi bộ hơn 40 cây số*” (1). Cũng chính vì thế, trong gian lao kháng chiến, Bác vẫn làm thơ, trong đó có cả những bài thơ Người viết mừng sinh nhật mình, qua đó toát lên tinh thần lạc quan cùng bản lĩnh kiên cường cách mạng của vị tổng chỉ huy tối cao, “linh hồn cuộc kháng chiến chống Pháp” của dân tộc. Sinh nhật tuổi 60, Người viết: *Sáu mươi tuổi hãy còn xuân chán/ So với ông Bành vẫn thiếu niên/ Ăn khỏe, ngủ ngon, làm việc khỏe/ Trần mà như thế kém gì tiên*; sinh nhật tuổi 63, Người viết: *Người chưa năm chục đã than già/ Ta thật khang cường tuổi sáu ba*. Đối với Chủ tịch Hồ Chí Minh, “sức khoẻ như tiên” chính là có sức khỏe để làm việc. Khi làm việc khỏe là lúc Người cống hiến nhiều nhất sức lực và trí tuệ của mình cho cách mạng, cho đất nước, cho dân tộc và Người lấy đó làm tiêu chuẩn hạnh phúc cao nhất.

Kháng chiến chống thực dân Pháp thành công, trở về sống và làm việc tại Phủ Chủ tịch (Hà Nội), điều kiện boi và đánh bóng bị hạn chế nhưng Chủ tịch Hồ Chí Minh luôn tạo mọi điều kiện để tập luyện. Người cũng luôn nhắc nhở mọi người cần tập luyện nâng cao sức khỏe để phục vụ cách mạng, phục vụ nhân dân được nhiều hơn. Thời kỳ này, lịch một ngày làm việc của Bác cụ thể như sau: Buổi sáng 5 giờ, Bác ngủ dậy, sau đó tập thể dục và đi dạo quanh bờ ao để thư giãn và hít thở không khí trong lành. 7 giờ Bác ăn sáng đến 7 giờ 30 phút rồi làm việc đến 11 giờ ăn trưa và nghỉ đến 13 giờ Bác dậy tập thể dục đến 14 giờ, sau đó làm việc cho đến 17 giờ mới nghỉ. Bác thường đi xuống bờ ao cho cá ăn sau đó mới về ăn cơm chiều. Hơn 7 giờ tối, Bác làm việc đến 23 giờ rồi mới tắt đèn đi ngủ.

Tháng 10 năm 1956, nhân chuyến sang thăm Việt Nam, Phó Thủ tướng Trung Quốc Hạ Long – vốn là một người ham thích võ thuật đã giới thiệu với Chủ tịch Hồ Chí Minh về tác dụng dưỡng sinh và trị bệnh của Thái cực quyền. Bác nghe xong rất hứng thú nên đề nghị phía Trung Quốc cử chuyên gia sang hướng dẫn. Ủy ban Thể dục Thể thao Trung Quốc giao nhiệm vụ này cho võ sư Cố Lưu Hình, một trong những chuyên gia về Thái cực quyền nổi tiếng ở cả trong và ngoài

Trung Quốc. Võ sư Cố Lưu Hình ở Hà Nội từ tháng 1 đến tháng 4 năm 1957 để dạy quyền cho Bác theo giáo trình tập luyện trong 40 ngày do chính ông biên soạn. Bác đề ra kế hoạch, thời gian tập rất cụ thể, buổi sáng từ 6 giờ đến 6 giờ 30, chiều từ 18 giờ đến 19 giờ. Ngoài ra Bác còn đề nghị võ sư Cố dạy thêm cho anh em thư ký, cảnh vệ, đầu bếp trong cơ quan. Bác vốn có cơ bản về võ thuật cho nên tư thế động tác gọn và chuẩn hơn những người khác, tốc độ cũng nhanh hơn một chút, nhưng Người cũng kiên trì đợi tập cùng với mọi người đến khi nào thuần thục mới thôi. Chính tại cái sân rộng chếch phía sau bên phải ngôi nhà 54 trong khu Phủ Chủ tịch, hàng ngày vào buổi sáng Người dậy rất sớm để cùng lớp học nghiêm túc theo từng động tác của võ sư Cố. Người còn cùng lớp học nghe võ sư Cố Lưu Hình giảng giải về lý thuyết võ học, võ đạo mà không bỏ buổi nào. Người thường ân cần hỏi han và nhiều lần giữ võ sư Cố ở lại cùng ăn sáng và trao đổi ý kiến rất cởi mở, thân mật. Vì dạy Thái Cực quyền là nhằm mục đích chữa bệnh và nâng cao sức khỏe cho Bác nên võ sư Cố rất quan tâm đến hiệu quả của việc luyện tập. Hai ngày trước khi dạy hết toàn bộ bài quyền, Bác rất vui mừng nói với võ sư Cố rằng: “*Hiệu quả của Thái Cực Quyền rất tốt, rất có lợi cho giấc ngủ*”. Hôm chia tay võ sư Cố về nước, Chủ tịch Hồ Chí Minh mời cơm cảm tạ ông. Trước khi vào bữa cơm, Người chủ động đề nghị được “*biểu diễn thu hoạch*” đợt học để võ sư phê bình. Sau đó Người đi bài quyền nhẹ nhàng, uyển chuyển mà hết sức điêu luyện. Khi Chủ tịch Hồ Chí Minh vào thế kết thúc thu thân vái chào, võ sư Cố vội đứng lên chấp tay khen ngợi Người. Cũng trong buổi chia tay võ sư Cố, Chủ tịch Hồ Chí Minh có nói: “*Thái Cực quyền đem lại hiệu quả rất tốt, hy vọng mọi người kiên trì tập luyện, truyền dạy cho những người khác*” (2).

Từ năm 1967, sức khỏe của Chủ tịch Hồ Chí Minh sút kém. Tuổi cao, sức yếu khiến cho Người vận động càng chậm chạp, khó khăn. Bộ Chính trị đã họp và đề nghị hằng năm Chủ tịch Hồ Chí Minh phải đi chữa bệnh định kỳ ở nước ngoài. Người thường đi vào dịp 19-5 để tránh việc tổ chức chúc tụng sinh nhật của mình ồn ào, tốn kém. Năm 1967, Chủ tịch Hồ Chí Minh đi Trung Quốc sớm hơn mọi năm và cũng ở lại Trung Quốc lâu hơn (từ ngày 14-4 đến ngày 1-

(1) Chủ tịch Hồ Chí Minh với việc chăm sóc sức khỏe, Nxb CTQG, H.1997, tr.386

(2) Cố Lưu Hình tự thuật chuyện dạy Bác Hồ tập Thái Cực Quyền, Tạp chí Cửa sổ Phía Nam của Trung Quốc số tháng 6-1989

7-1967). Trong chuyến đi này, các đồng chí Trung Quốc đã tặng Người bộ đồ tập thể dục gồm: 2 quả tạ bằng gỗ; 4 quả bóng tennis; 1 dây kéo tay bằng kim loại; 1 dây luyện cơ tay, cơ vai, cơ ngực bằng sợi bông; 1 bàn gậy tay bằng gỗ nhằm kích thích dây thần kinh các ngón tay, giúp các ngón tay hoạt động linh hoạt; 2 cái bóp tay bằng kim loại. Bộ đồ tập thể dục này được để trên chiếc bàn gỗ đặt ở góc bên phải phía trong tầng 1 ngôi nhà sàn để những lúc rỗi Người có thể tập thường xuyên. Chủ tịch Hồ Chí Minh thường dùng các dụng cụ trên tập vào lúc 13 giờ đến 13 giờ 30 chiều hàng ngày. Trong số các dụng cụ đó, Người hay tập nhiều hơn với bóng tennis, dây kéo bằng vải và cái bóp tay bằng kim loại. Bác cất bóng trong ngăn kéo bàn làm việc và đặt sọt giấy vụn cách bàn làm việc chừng 5 mét. Mỗi lúc viết mỗi tay, Bác dừng lại, lấy bóng ra và đứng dậy ném bóng vào sọt, ném tay trái rồi sang tay phải. Bác cho biết tập như vậy để rèn luyện sự điều khiển của thần kinh và tính chính xác của đôi tay. Bác tập rất đều, ngày càng nâng dần thành tích lên. Thỉnh thoảng Bác còn mời cán bộ văn phòng rồi anh em cảnh vệ ném thử. Có thanh niên ném không được như Bác. Bác ném 20 quả vào sọt khoảng 7, 8 quả. Có lần Bác ném 20 quả lọt vào sọt 15, 16 quả.

Bên cạnh đó, sáng sáng Bác vẫn tập thể dục đều. Bác tập thể dục ở trước hàng hoa nhài trong vườn Phủ Chủ tịch, tập đi bộ một vòng quanh ao cá rồi mới về ăn sáng. Có khi chân bị tê thấp, rất yếu, Bác vẫn tập đi từng bước, từng bước, hoặc ngồi tĩnh tọa luyện khí công. Đầu tháng 1 năm 1969, bác sĩ phát hiện giọng nói của Bác bị khàn, tiếng nói yếu hẳn, phát âm không được tròn vành, rõ chữ. Để luyện tập giọng nói, Bác có nhiều cách, trong đó có một cách là Bác yêu cầu một đồng chí cảnh vệ lúc đầu thì đứng gần, sau đó thì đứng xa dần để nghe Bác nói có rõ không.

Vì Tổ quốc, vì nhân dân, nhất là vì đồng bào miền Nam mà Chủ tịch Hồ Chí Minh luôn luôn cố gắng tập luyện để quyết thắng bệnh tật. Nhiều lần Bác đề nghị Bộ Chính trị bố trí để Bác vào thăm đồng bào miền Nam, nhưng các đồng chí phụ trách luôn tìm cách trì hoãn và báo cáo lý do đường đi khó khăn vất vả, lo lắng sức khỏe của Người không đảm bảo cho chuyến đi xa. Những lúc như vậy Bác luôn khẳng định: “Nếu không

có đường nào khác thì tổ chức cho Bác đi bộ, các chú đi được thì Bác đi được”. Cho tới những năm tháng cuối cùng của cuộc đời, Bác vẫn luôn âm thầm, bền bỉ rèn luyện sức khỏe, tích cực đi bộ, có khi tập leo núi để chuẩn bị cho chuyến đi đặc biệt này. Trong khu Phủ Chủ tịch, từ Nhà sàn của Bác đến đình Hội Đồng có con đường nhỏ đã trở thành con đường mòn Bác đi bộ hằng ngày, được Bác đặt tên là đường Trường Sơn. Khi Người qua đời mọi người mới hiểu Bác dùng con đường này tập luyện hằng ngày để có thể vượt Trường Sơn vào Nam thăm đồng bào, đồng chí.

Như lời Đại tướng Võ Nguyên Giáp nhớ lại những năm tháng không thể nào quên khi được gần Chủ tịch Hồ Chí Minh trong thời kì vận động cách mạng, tấm lòng khát khao cháy bỏng của Bác đối với nền độc lập, tự do của dân tộc không phải chỉ ở những lời Bác dặn dò về công tác cán bộ, cách giữ vững phong trào, “dù phải đốt cháy cả dãy Trường Sơn cũng phải giành cho được độc lập, tự do”. Tấm lòng của Bác còn hiện lên rất rõ qua mỗi cử chỉ nhỏ, qua cái nhìn khi Bác chột tỉnh giữa những cơn sốt, qua sự đấu tranh với bệnh tật hiểm nghèo để dành từng phút, từng giây cho cách mạng. Dù trong điều kiện thời gian, hoàn cảnh nào, Chủ tịch Hồ Chí Minh cũng luôn chú ý đến việc rèn luyện sức khỏe để hoạt động cách mạng lâu dài. Nghiên cứu, tuyên truyền giáo dục tấm gương tự rèn luyện sức khỏe của Người để mọi người Việt Nam noi theo chính là góp phần cùng toàn Đảng, toàn dân ta tiếp tục nỗ lực thực hiện Chỉ thị số 05-CT/TW ngày 15/5/2016 của Bộ Chính trị khóa XII "Về đẩy mạnh học tập và làm theo tư tưởng, đạo đức, phong cách Hồ Chí Minh".

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. *Bác Hồ sống mãi với chúng ta*, Nxb Chính trị quốc gia, 2 tập, H.2005.
2. Bảo tàng Hồ Chí Minh, *Chuyện kể của những người giúp việc Bác Hồ*, Nxb Thông tấn, H.2005.
3. Vũ Kỳ, *Thư ký Bác Hồ kể chuyện*, Nxb Chính trị quốc gia, H.2005.
4. Trần Dân Tiên, *Những mẩu chuyện về đời hoạt động của Hồ Chủ tịch*, Nxb Văn học, H.1969.
5. Tài liệu lưu tại Khu di tích Chủ tịch Hồ Chí Minh tại Phủ Chủ tịch.

LÝ LUẬN VÀ THỰC TIỄN THỂ DỤC THỂ THAO

3. NGUYỄN VĂN PHÚC

Phát biểu đề dẫn hội thảo khoa học “Chủ tịch Hồ Chí Minh với sự nghiệp TDTT – Giá trị lý luận và thực tiễn trong phát triển TDTT hiện nay”

Nguyen Van Phuc

Scientific conference title “President Ho Chi Minh with the sports career - theoretical and practical values in the development of physical training and sports today”

5. TRƯƠNG QUỐC UYÊN

Tư tưởng Hồ Chí Minh về thể thao thành tích cao

Truong Quoc Uyen

Ho Chi Minh's thoughts on high-achievement sports

8. VŨ THỊ KIM YẾN

Chủ tịch Hồ Chí Minh - tấm gương sáng về giữ gìn và rèn luyện sức khỏe

Vu Thi Kim Yen

President Ho Chi Minh - a shining example of health maintenance and exercise

12. NGUYỄN THỊ THANH HUYỀN

Vận dụng tư tưởng Hồ Chí Minh để phát triển phong trào rèn luyện Thể dục thể thao toàn dân trong giai đoạn hiện nay

Nguyen Thi Thanh Huyen

Applying Ho Chi Minh's thoughts in developing the movement of physical training and sports in the community in the current period

17. NGUYỄN THỊ KIM DUNG

Quan điểm Hồ Chí Minh về vai trò của thể dục thể thao và ý nghĩa trong giai đoạn cách mạng hiện nay

Nguyen Thi Kim Dung

Ho Chi Minh's opinions about the role of sport and its meaning in the current revolutionary period

21. NGUYỄN VĂN PHÚC; NGUYỄN TIẾN SƠN

Công tác bồi dưỡng cán bộ Thể dục thể thao của Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh hiện nay dưới ánh sáng tư tưởng Hồ Chí Minh

Nguyen Van Phuc; Nguyen Tien Son

Enhancing staffs in physical training and sports at the Bac Ninh Sports University today - following Ho Chi Minh's thoughts

27. VŨ HOÀNG SƠN; NGUYỄN VĂN HÙNG

Lời kêu gọi toàn quốc kháng chiến với nhiệm vụ giáo dục, bồi dưỡng lý tưởng cách mạng cho thanh niên hiện nay

Vu Hoang Son; Nguyen Van Hung

The call to national resistance and the task of educating and fostering revolutionary ideals for today's youth

29. TRẦN MINH TRƯỜNG

Khỏe để xây dựng và bảo vệ tổ quốc theo tư tưởng Hồ Chí Minh

Tran Minh Truong

Be healthy and strong to develop and defend the country according to Ho Chi Minh's thought

32. NGUYỄN VĂN TUẤN

Phát triển đội ngũ giảng viên Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh trong giai đoạn hiện nay

Nguyen Van Tuan

Developing the lecturers force at the Bac Ninh Sports University in the current period

QUẢN LÝ THỂ DỤC THỂ THAO VÀ THỂ DỤC THỂ THAO QUẦN CHÚNG

36. BÙI TRỌNG PHƯƠNG

Lựa chọn giải pháp trọng tâm và phần việc cụ thể nhằm đẩy mạnh học tập và làm theo tư tưởng, đạo đức, phong cách Hồ Chí Minh ở Khoa Quân sự, Võ thuật, Thể dục thể thao – Học viện An ninh nhân dân

Bui Trong Phuong

Selecting key solutions and specific tasks to promote learning and following Ho Chi Minh's ideology, morality and style at the Faculty of Military, Martial Arts, Physical Education and Sports - People's Security Academy

41. ĐẶNG VĂN DŨNG

Thực trạng hướng dẫn, hỗ trợ người khuyết tật tham gia thể dục thể thao thích ứng ở các Trung tâm Văn hóa đô thị

Dang Van Dung

Actual situation of guiding and supporting people with disabilities (PWDs) to participate in adaptive sports and physical training in urban cultural centers

44. ĐỖ HỮU TRƯỜNG; PHAN ĐỨC THẮNG

So sánh đặc điểm nhân khẩu học của người dân tập luyện Thể dục thể thao thường xuyên khu vực miền núi thuộc các miền tại Việt Nam

Do Huu Truong; Phan Duc Thang

Compare the demographic characteristics of people practicing sports regularly in mountainous areas in different regions of Vietnam

51. ĐẶNG VĂN KHAI

Giải pháp đổi mới phương pháp giảng dạy các học phần môn học Giáo dục thể chất cho sinh viên Trường Đại học Công đoàn

Dang Van Khai

Solutions for innovative teaching methodology in Physical Education subjects for students of Trade Union University

57. TRẦN VĂN KHÔI; NGÔ DUY ĐÔNG

Giải pháp phát triển phong trào tập luyện thể dục thể thao cho nhân dân huyện Đông Anh, thành phố Hà Nội

Tran Van Khoi; Ngo Duy Dong

Solutions to develop the movement of physical training and sports for residents in Dong Anh district, Hanoi city

61. BUI THỊ LIÊU

Lựa chọn biện pháp thay đổi phương pháp dạy và học môn GDTC tại Học viện Ngân hàng

Bui Thi Lieu

Choosing measures to alternate the method of teaching and learning Physical Education subject at Banking Academy

65. NGUYỄN THỊ DIỆP LY

Thực trạng phong trào tập luyện thể dục thể thao ngoại khóa của sinh viên không chuyên giáo dục thể chất Trường Đại học Hồng Đức

Nguyen Thi Diep Ly

The current situation of extracurricular sports movement of non-PE specialized students at Hong Duc University

70. NGUYỄN ĐỨC TRƯỜNG

Giải pháp phát triển phong trào thể dục thể thao ngoại khóa cho sinh viên không chuyên ngành thể dục thể thao, Trường Đại học Sư phạm – Đại học Thái Nguyên

Nguyen Duc Truong

Solutions extracurricular sports movement of non-PE specialized students at Thai Nguyen University of Education

75. MAI THỊ BÍCH NGỌC; TRẦN TRUNG KHÁNH; DƯƠNG VĂN PHƯƠNG

Nhận thức, đánh giá của người dân khu vực miền núi về hoạt động thể dục thể thao Quần chúng

Mai Thi Bich Ngoc; Tran Trung Khanh; Duong Van Phuong

Awareness and assessment of people living in mountainous areas about public sports activities

80. CHU XUÂN TIẾN

Thực trạng và giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa cho sinh viên Trường Đại học Công nghệ thông tin và Truyền thông - Đại học Thái Nguyên

Chu Xuan Tien

Choosing solutions to improve the efficiency of extracurricular sports activities for students at the University of Information and Communication Technology - Thai Nguyen University

88. PHÙNG XUÂN DŨNG; LÊ THỊ THU THÚY

Xây dựng biện pháp nâng cao hiệu quả công tác quản lý sinh viên Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội

Phung Xuan Dung; Le Thi Thu Thuy

Effectiveness of measures in improving the quality of student management activity at Hanoi University of Physical Education and Sports

92. NGUYỄN ĐỨC TRƯỜNG

Giải pháp lựa chọn việc làm thêm cho sinh viên Trường Đại học sư phạm – Đại học thái nguyên theo định hướng nghề nghiệp

Nguyen Duc Truong

Solutions for choosing part-time jobs for students at the Thai Nguyen University of Education according to career orientation

96. NGUYỄN THU HƯƠNG

Biện pháp nâng cao hiệu quả quản lý công tác đào tạo sau đại học tại Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

Nguyen Thu Huong

Measures to improve the efficiency of postgraduate training management at Bac Ninh Sports University

MỤC LỤC

100. NGUYỄN HỒNG ĐĂNG

Thực trạng thể dục thể thao quần chúng gắn với phong trào xây dựng nông thôn mới tại tỉnh Bắc Giang, giai đoạn 2012-2017

Nguyen Hong Dang

The current situation of public physical training and sports associated with the movement of developing Nong Thon Moi in Bac Giang province in the period 2012-2017

106. LÝ ĐỨC TRƯỜNG

Thực trạng phong trào tập luyện Boxing trên địa bàn Thành phố Bắc Ninh, tỉnh Bắc Ninh

Ly Duc Truong

Actual situation of boxing training movement in Bac Ninh city, Bac Ninh province

110. NGUYỄN XUÂN HOẠT; ĐOÀN LÊ XUÂN HẠNH; PHAN THÁI ANH

Thử nghiệm đánh giá nhận thức và chất lượng cuộc sống liên quan đến sức khỏe của nhóm người cao tuổi tập luyện Cầu lông thường xuyên lứa tuổi 60-69 tại Từ Sơn

Nguyen Xuan Hoat; Doan Le Xuan Hanh; Phan Thai Anh

Experiment to assess health-related awareness and life quality of elderly people who regularly practice badminton aged 60-69 in Tu Son

115. NGÔ SÁCH THỌ

Đặc điểm phát triển thể chất của học sinh dân tộc thiểu số lứa tuổi 11 -14 khu vực Trung du miền núi phía Bắc Việt Nam, thời điểm tháng 10/2018

Ngo Sach Tho

Physical development characteristics of ethnic minority students aged 11-14 in the Northern midland and mountainous regions of Vietnam in October 2018

121. PHAN BỬU TÚ

Thực trạng sử dụng hệ thống quản lý học tập LMS trong dạy học môn giáo dục thể chất tại Trường Đại học Đà Lạt

Phan Buu Tu

Actual situation of deploying LMS learning management system in teaching Physical Education at Da Lat University

128. NGUYỄN HOÀNG MINH THUẬN; NGUYỄN ANH TRÍ; NGUYỄN THỊ KIM PHƯƠNG

Thực trạng nhu cầu và sự hài lòng của người tham gia tại giải Marathon quốc tế Đà Lạt Ultra Trail

Nguyen Hoang Minh Thuan; Nguyen Anh Tri; Nguyen Thi Kim Phuong

Current status of requirements and satisfaction of participants at the Da Lat Ultra Trail International Marathon Race

135. LÊ XUÂN ĐIỆP; DƯƠNG VĂN VĨ

Tác động sau 12 tuần tập luyện thái cực quyền đến lượng vận động, hiệu quả phòng ngừa té ngã của người cao tuổi từ 60-69 tuổi phía bắc Việt Nam

Le Xuan Diep; Duong Van Vi

Impact of practicing Tai chi on physical activity and fall prevention effectiveness after 12 weeks of the elderly aged 60-69 in the Northern of Vietnam

144. NGUYỄN HỮU HÙNG

Giải pháp nâng cao chất lượng đào tạo nguồn nhân lực cử nhân chuyên ngành thể dục Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

Nguyen Huu Hung

Solutions to improve the training quality of bachelor's degree - holding human resources in Physical Education at the Bac Ninh Sports University

GIÁO DỤC THỂ CHẤT VÀ THỂ THAO TRƯỜNG HỌC

151. PHẠM ĐỨC VIỄN; VŨ CHUNG THỦY

Thực trạng hiệu quả nội dung chương trình đào tạo cử nhân ngành Giáo dục thể chất, Trường Đại học Tây Bắc

Pham Duc Vien; Vu Chung Thuy

Actual situation of content effectiveness in Physical Education Bachelor's training program at Tay Bac University

156. NGUYỄN KHÁNH DUY; HÀ VĂN TOÁN; NGUYỄN THIỆN QUANG

Lựa chọn bài tập phát triển sức nhanh di chuyển cho nam sinh viên chuyên sâu Quần vợt năm nhất Trường Đại học Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh

Nguyen Khanh Duy; Ha Van Toan; Nguyen Thien Quang

Selecting exercises to develop strength for tennis-specialized male freshmen at the University of Sport Ho Chi Minh City

162. TRẦN THỊ HỒNG VIỆT; TRẦN HUYỀN TRANG

Lựa chọn nhóm phương pháp dạy học môn Bóng bàn cho sinh viên phổ tu Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

Tran Thi Hong Viet; Tran Huyen Trang

Choosing a group of table tennis teaching methods for students at Bac Ninh Sports University

166. ĐẶNG VĂN KHAI

Thực trạng các yếu tố ảnh hưởng đến công tác Giáo dục thể chất của sinh viên Trường Đại học Công đoàn

Dang Van Khai

The factors affecting the Physical Education organization work for students at Trade Union University

171. PHAN VĂN THẨM

Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá thể lực chuyên môn bóng chuyền cho sinh viên nam Trường Đại học Sư Phạm Kỹ Thuật Vinh

Phan Van Tham

Developing fitness-assessment standards in volleyball subject for male students at Vinh University of Technology and Education

174. TRƯƠNG THỊ HỒNG TUYẾN

Lựa chọn bài tập nâng cao thành tích nhảy xa kiểu ngò cho nữ sinh K68 khối không chuyên giáo dục thể chất Trường Đại học sư phạm Hà Nội

Truong Thi Hong Tuyen

Selecting exercises to stride long jumping technique performance for K68 non-PE specialized female students, at Hanoi National University of Education

180. TRẦN THANH HOÀI

Thực trạng kết quả học tập và những sai lầm thường mắc trong học tập nội dung nhảy xa ưỡn thân của sinh viên Trường Đại học Điện lực

Tran Thanh Hoai

The learning results and regular mistakes while learning hang style in long jump of students at Electric Power University

183. TRẦN THÙY

Thực trạng thể chất của học sinh lớp 6 trên địa bàn Thành phố Đồng Hới – Quảng Bình

Tran Thuy

Fitness status of grade-6 students in Dong Hoi city - Quang Binh

188. TRẦN VĂN TRƯỜNG; NGUYỄN NGỌC TUẤN; ĐÀM CÔNG TÙNG; NGUYỄN VĂN DŨNG

Thực trạng mức độ đáp ứng nhu cầu xã hội về năng lực nghề nghiệp của cử nhân Thể dục thể thao Chuyên ngành Cờ Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

Tran Van Truong; Nguyen Ngoc Tuan; Dam Cong Tung; Nguyen Van Dung

The status of social-requirement-satisfied level in terms of professional competence of PE Bachelor owner specializing in Board game at Bac Ninh Sports University

194. NGUYỄN VĂN TOÀN; CAO TRƯỜNG GIANG; LÊ TRỌNG ĐỘNG

Thực trạng công tác Giáo dục thể chất tại Học viện Nông nghiệp Việt Nam trong tình hình dịch bệnh Covid-19

Nguyen Van Toan; Cao Truong Giang; Le Trong Dong

Actual situation of Physical Education organization works at Vietnam National University of Agriculture during Covid-19 pandemic

201. NGUYỄN XUÂN HƯỜNG

Lựa chọn bài tập khắc phục những sai lầm thường mắc trong thực hiện kỹ thuật đánh bóng cho sinh viên Golf năm thứ nhất Ngành Huấn luyện thể thao Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

Nguyen Xuan Huong

Selecting exercises to overcome common mistakes in golf ball-hitting technique for first-year Golf-majoring students studying in the Sports Training Department of Bac Ninh Sports University

206. TRẦN XUÂN GIANG

Lựa chọn biện pháp nâng cao hiệu quả hoạt động của các câu lạc bộ thể dục thể thao sinh viên Trường Đại học Công nghệ thông tin và Truyền thông – Đại học Thái Nguyên

Tran Xuan Giang

Choosing measures to improve the operating quality of student's sports clubs at the University of Information and Communication Technology - Thai Nguyen University

212. NGUYỄN THẾ HÃNH; ĐẶNG ĐỨC HOÀN; ĐỖ THÀNH TRUNG

Nghiên cứu tiêu chuẩn đánh giá kết quả học tập môn Cờ vua cho sinh viên Học viện Nông nghiệp Việt Nam

Nguyen The Hanh; Dang Duc Hoan; Do Thanh Trung

Research on standards for assessing learning outcomes in chess subject for students at Vietnam National University of Agriculture

217. NGUYỄN VĂN PHÚC; NGUYỄN VĂN CƯƠNG

Thực trạng công tác phát triển thể lực cho học viên sĩ quan chỉ huy tham mưu lục quân cấp phân đội chuyên ngành trinh sát đặc nhiệm, Trường Sĩ quan Lục quân 1

Nguyen Van Phuc; Nguyen Van Cuong

Actual situation of fitness development for Military-dividing-level Army staff commanding officers majoring in Special Police at Army Officer School 1

223. PHẠM ANH TUẤN; NGUYỄN VĂN HẠNH; PHẠM PHI ĐIẾP

Biện pháp phát triển thể lực chung cho sinh viên hệ cao đẳng, Trường Đại học Giao thông vận tải

Nguyen Anh Tuan; Nguyen Van Hanh; Pham Phi Diep

Research on measures for developing general fitness for college students at University of Transport and Communication

227. NGUYỄN NGỌC KHÔI; PHẠM HẢI YẾN

Lựa chọn phương pháp nâng cao hiệu quả giảng dạy kỹ thuật cho sinh viên chuyên ngành Karate
Ngành Huấn luyện thể thao Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

Nguyen Ngoc Khoi; Pham Hai Yen

Choosing methods to improve the effectiveness in teaching techniques for students majoring
in Karate in the Sports Training Department at Bac Ninh Sports University

231. NGUYỄN VĂN THẠCH

Hiệu quả ứng dụng bài tập giảng dạy kỹ thuật tay cho sinh viên chuyên ngành Cầu lông Ngành
Giáo dục thể chất Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

Nguyen Van Thach

Exercise-applied effectiveness in teaching handy techniques for students majoring in Badminton
in the Department of Physical Education at Bac Ninh Sports University

236. TRẦN VĂN TÙNG

Đặc điểm phát triển thể chất của sinh viên Trường Đại học Thủ đô Hà Nội

Tran Van Tung

Physical development characteristics of students at Hanoi Metropolitan University

241. TẠ HỮU HIẾU; PHẠM BÁ DŨNG; NGUYỄN VĂN TỈNH; NGUYỄN THỊ THU HÀ; NGUYỄN VĂN HƯNG

Biện pháp khắc phục các sai lầm thường mắc trong hoạt động giải bài tập toán cho học sinh
Trường Phổ thông năng khiếu Thể dục thể thao Olympic

Ta Huu Hieu; Pham Ba Dung; Nguyen Van Tinh; Nguyen Thi Thu Ha; Nguyen Van Hung

Measures to overcome students' regular mistakes in solving Math problems at the Olympic
Gifted High School of Sports

246. NGUYỄN SONG TUẤN HẢI

Đề xuất biện pháp nâng cao hứng thú tập luyện cho võ sinh câu lạc bộ Vovinam Trường Trung
học cơ sở Huỳnh Thúc Kháng - Quận Thanh Khê - Thành phố Đà Nẵng

Nguyen Song Tuan Hai

Proposing measures to improve the student's interest in practicing in Vovinam in the Vovinam
clubs at Huynh Thuc Khang Secondary School - Thanh Khe District - Da Nang City

251. VÕ XUÂN THỦY; LÊ QUANG HUY

Thực trạng và nguyên nhân ảnh hưởng đến năng lực dạy học thực hành môn Giáo dục thể chất
của sinh viên Khoa Thể dục Thể thao, Trường Đại học Sư phạm – Đại học Thái Nguyên

Vo Xuan Thuy; Le Quang Huy

Situation and causes affecting the proficiency in practical teaching in Physical Education subject
of students at the Faculty of Physical Education and Sports, Thai Nguyen University of Education

257. TRẦN MINH TUẤN; TRẦN NGỌC CƯƠNG

Xây dựng chương trình môn Bóng rổ theo mô hình câu lạc bộ trong đào tạo tín chỉ tại Trường
Đại học Sài Gòn

Tran Minh Tuan; Tran Ngoc Cuong

Developing the basketball program according to the club model under credit course system at
Saigon University

263. PHẠM ANH TUẤN; ĐOÀN THANH NAM; NGUYỄN VĂN TRUNG

Nghiên cứu bài tập phát triển thể lực cho học viên năm thứ nhất, Học viện An ninh nhân dân

Pham Anh Tuan; Doan Thanh Nam; Nguyen Van Trung

Research on physical development exercises for first-year students at the People's Security
Academy

MỤC LỤC

267. TRẦN VĂN HƯNG

Lựa chọn bài tập nâng cao thể lực cho nam học viên Trường Đại học Phòng cháy chữa cháy
Tran Van Hung

Selecting exercises to improve fitness for male students at the University of Fire Prevention and Fighting

271. NGUYỄN XUÂN TRỌNG

Lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nam sinh viên Bóng bàn Khoa Giáo dục thể chất Trường Đại học Hồng Đức

Nguyen Xuan Trong

Choosing exercises to develop speed strength for male students studying table tennis in the Department of Physical Education, Hong Duc University

276. HOÀNG HẢI; PHẠM ĐỨC THẠNH; PHẠM VIỆT ĐỨC; NGÔ DUY TOÀN

Thực trạng hoạt động ngoại khóa môn bơi mang bao gói trang bị của học viên năm thứ nhất Trường Đại học Chính trị

Hoang Hai; Pham Duc Thanh; Pham Viet Duc; Ngo Duy Toan

Situation of extracurricular activities in swimming with equipment packs of first-year students of the Political University

281. LÊ VƯƠNG ANH

Ứng dụng giải pháp nâng cao chất lượng dạy học môn bóng bàn cho sinh viên Ngành Huấn luyện thể thao – Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

Le Vuong Anh

Applying solutions to improve the quality in teaching table tennis for students majoring in Sports coaching at the Bac Ninh Sports University

287. NGUYỄN VĂN TUYỀN

Kết quả thực hiện các giải pháp nâng cao hiệu quả công tác giáo dục thể chất tại Trường Đại học Phòng cháy chữa cháy

Nguyen Van Tuyen

Evaluate the effectiveness of solutions used to improve Physical Education work at the University of Fire Prevention and Fighting

293. NGUYỄN DUY HÙNG

Xây dựng tiêu chuẩn kiểm tra - đánh giá trình độ tập luyện học phần Bóng đá cho sinh viên Ngành Giáo dục thể chất Trường Đại học Hồng Đức

Nguyen Duy Hung

Developing test standards in order to assess the training level in the Football module of students majoring in Physical Education at the Hong Duc University

296. DƯƠNG THÁI BÌNH

Lựa chọn bài tập phát triển thể lực cho nam sinh viên năm thứ nhất không chuyên Giáo dục thể chất, Trường Đại học Hồng Đức

Duong Thai Binh

Selecting exercises to develop fitness for first-year male students who are non-specialized in Physical Education at the Hong Duc University

301. TRẦN PHÚC BA; ĐINH QUANG KIỀU

Thực trạng chương trình đào tạo trình độ đại học Ngành Giáo dục thể chất Trường Đại học Hùng Vương tỉnh Phú Thọ dưới góc nhìn đa chiều

Tran Phuc Ba; Dinh Quang Kieu

The current status of the university-level training program in Physical Education at Hung Vuong University, Phu Tho province under a multi-dimensional perspective

306. HOÀNG DUY TƯỜNG; NGUYỄN THỊ BÌNH

Thực trạng nội dung, hình thức, động cơ và nhu cầu tập luyện thể dục thể thao ngoại khóa của sinh viên chuyên ngành Điều trị đa khoa năm thứ 2 Trường Đại học Y dược - Đại học Thái Nguyên

Hoang Duy Tuong; Nguyen Thi Binh

Current status of content, style, motivation and demand for extra-curricular sports training for second-year students learning in General Practitioner at the Thai Nguyen University of Medicine and Pharmacy

312. LÊ THỊ THANH THỦY; NGUYỄN TRỌNG BÓN; LƯU XUÂN THÁI

Thực trạng hoạt động đào tạo cử nhân Thể dục thể thao chuyên ngành Bóng ném - Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

Le Thi Thanh Thuy; Nguyen Trong Bon; Luu Xuan Thai

Current status of Bachelor's degree in Sports training program in Handball major at the Bac Ninh Sports University

318. NGUYỄN HOÀNG ĐIẾP; ĐẶNG PHƯƠNG THẢO

Ứng dụng bài tập phát triển sức mạnh nâng cao thành tích chạy 100m cho nam sinh viên không chuyên ngành Giáo dục thể chất Trường Đại học Hùng Vương, tỉnh Phú Thọ

Nguyen Hoang Diep; Dang Phuong Thao

Applying strength development exercises to improve 100m running performance for non-specialized Physical Education students at the Hung Vuong University, Phu Tho province

322. NGUYỄN MỸ VIỆT

Thực trạng chương trình tập luyện ngoại khóa môn Cầu lông của học sinh trung học phổ thông thành phố Tuyên Quang, tỉnh Tuyên Quang

Nguyen My Viet

Situation of extra-curricular badminton training activities of high school students in Tuyen Quang city, Tuyen Quang province

327. HOÀNG CÔNG MINH

Lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả chiến thuật tấn công phá phòng thủ 1 kèm 1 trong thi đấu Bóng rổ cho nam sinh viên Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Vinh

Hoang Cong Minh

Selecting exercises to improve the effectiveness of 1-on-1 defensive counterattack tactics in the Basketball competition for male students at Vinh University of Technology and Education

331. TRẦN THỊ GÁI; NGUYỄN VIỆT HỒNG

Lựa chọn bài tập phát triển thể lực chung cho nữ sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Yersin Đà Lạt

Tran Thi Gai; Nguyen Viet Hong

Choosing exercises to develop general fitness for first-year female students at Yersin University

336. VŨ THỊ HỒNG ĐỊNH; TẠ HỮU HIẾU

Thực trạng tính tự giác, tích cực trong giờ học Giáo dục thể chất của sinh viên Khoa Du lịch Trường Đại học Hạ Long

Vu Thi Hong Dinh; Ta Huu Hieu

Actual situation of self-discipline and activeness in Physical Education class of students at Faculty of Tourism, Ha Long University

341. CAO TRƯỜNG GIANG; NGUYỄN VĂN TOÀN; NGUYỄN ANH TUẤN

Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá kết quả học tập môn học Bóng đá cho sinh viên Học viện Nông nghiệp Việt Nam

MỤC LỤC

Cao Truong Giang; Nguyen Van Toan; Nguyen Anh Tuan

Developing standards for assessing the learning outcomes of the Football subject for students at the Vietnam National University of Agriculture

345. NGUYỄN VĂN PHÚC; ĐÀM VĂN GIANG

Thực trạng trình độ thể lực của học viên năm thứ nhất Trường Sĩ quan lục quân 1

Nguyen Van Phuc; Dam Van Giang

Current status of physical strength of first-year learners at the Army Officer School 1

349. LƯƠNG CAO ĐẠI; NGÔ HỒNG VIỆT

Ứng dụng phần mềm Kinovea đánh giá hiệu quả kỹ thuật đập bóng theo phương lầy đà trong giảng dạy sinh viên chuyên sâu Bóng chuyền K40 huấn luyện thể thao Trường Đại học Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh

Luong Cao Dai; Ngo Hong Viet

Application of Kinovea software to evaluate the effectiveness of teaching ball hitting technique associated with direction of momentum for k40 volleyball-specialized students in the Department of Sports training, Ho Chi Minh City University of Sports

355. VÕ XUÂN THỦY

Thực trạng thiết kế và sử dụng kế hoạch bài dạy môn Giáo dục thể chất lớp 6 theo định hướng phát triển năng lực học sinh tại Trường Nội trú IVS

Vo Xuan Thuy

The current situation of designing and using lesson plans for grade-6 Physical Education subject according to the orientation of student competence development at IVS Boarding School

361. HOÀNG VĂN TÙNG

Lựa chọn bài tập sử dụng trọng lượng cơ thể phát triển thể lực chung cho học viên Trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân II

Hoang Van Tung

Selecting exercises that use body weight to develop general fitness for students at the People's Police College II

365. NGUYỄN VĂN HUY; NGUYỄN THÀNH LONG; ĐÀO VĂN THẮNG

Lựa chọn và đánh giá hiệu quả bài tập phát triển thể lực chuyên môn chạy 100m cho nam học sinh đội tuyển Điền kinh trường Trung học phổ thông Thuận thành Số I – Bắc Ninh

Nguyen Van Huy; Nguyen Thanh Long; Dao Van Thang

Selecting and evaluating effectiveness of exercises used in developing male students' professional fitness in 100m running in the Athletics team at Thuan Thanh 1 High School - Bac Ninh

371. LÊ TUẤN

Thực trạng và nguyên nhân ảnh hưởng đến trình độ thể lực chung của nữ sinh viên Học viện Ngân hàng

Le Tuan

Situation and causes affecting the general fitness level of female students at Banking Academy

HUẤN LUYỆN THỂ THAO

377. LÊ TRÍ TRƯỜNG, NGÔ TRANG HƯNG, PHẠM THẾ VƯỢNG

Xây dựng khung chương trình đào tạo vận động viên cấp cao môn Bóng chuyền tại Việt Nam

Le Tri Truong, Ngo Trang Hung, Pham The Vuong

Developing a framework for training high-level volleyball athletes in Vietnam

381. NGUYỄN HỒNG ĐĂNG

Thực trạng chiến thuật phòng thủ phản công của nam vận động viên Karate Việt Nam

Nguyen Hong Dang

The current situation of defensive counter-attack tactics of Vietnamese male Karate athletes

385. NGUYỄN THÀNH LONG

Thực trạng công tác huấn luyện thể lực trong giảng dạy nhảy xa cho nam sinh viên chuyên ngành Điền kinh ngành Huấn luyện thể thao Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

Nguyen Thanh Long

Current training activity situation of long-jumping strength for male students majoring in Athletics, in the Sports Training department at Bac Ninh Sports University

390. NGUYỄN LƯƠNG KHÁNH

Xây dựng tiêu chuẩn thể lực và kỹ thuật cho nam vận động viên Bóng đá U17 Khatoco Khánh Hòa

Nguyen Luong Khanh

Developing fitness and technique standards for male athletes in the U17 Khatoco Khanh Hoa football team

395. LÊ TRÍ TRƯỜNG, ĐINH QUANG NGỌC, NGUYỄN NGỌC SỰ

Đánh giá chương trình đào tạo vận động viên Cấp cao môn Bóng chuyền tại Việt Nam thông qua các chỉ số, thông số về đào tạo và hoạt động thi đấu

Le Tri Truong, Dinh Quang Ngoc, Nguyen Ngoc Su

Evaluating the volleyball training program for high-level athletes in Vietnam through indicators and parameters in training and competition

400. VŨ CÔNG LÂM; NGUYỄN THỊ HOA

Hiệu quả ứng dụng bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nữ vận động viên Boxing lứa tuổi 14 - 15 Trung tâm Huấn luyện Thể dục thể thao tỉnh Thái Bình

Vu Cong Lam; Nguyen Thi Hoa

Effectiveness in applying exercises to develop speed strength for female boxing athletes aged 14 - 15 in Thai Binh Sports Training Center

404. NGUYỄN NGỌC CANG; NGUYỄN VĂN TRƯỜNG

Thực trạng trình độ kỹ thuật của nam vận động viên Đội tuyển Bóng chuyền Trường Đại học Phạm Văn Đồng – Quảng Ngãi

Nguyen Ngoc Cang; Nguyen Van Truong

The situation of technique performance of male athletes in the Volleyball Team at Pham Van Dong University, Quang Ngai

408. LÊ ANH DŨNG; HỒ ĐĂNG QUỐC HÙNG; TRẦN THỊ THÙY LINH

Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá năng lực ở vị trí tiền đạo cho vận động viên Bóng đá nam U17 Việt Nam

Lê Anh Dũng; Ho Dang Quoc Hung; Tran Thi Thuy Linh

Developing standards for assessing performance proficiency in the striker position for Vietnam U17 men's football players

413. TÔ XUÂN THỰC, ĐẶNG VĂN DŨNG, NGÔ SÁCH THỌ

Thực trạng chương trình đào tạo vận động viên cấp cao môn Bóng chuyền tại Việt Nam

To Xuan Thuc, Dang Van Dung, Ngo Sach Tho

Current status of the training program for high-level volleyball athletes in Vietnam

MỤC LỤC

417. ĐỖ XUÂN ANH

Thực trạng trình độ sức bền chuyên môn của nam vận động viên Đua thuyền Rowing lứa tuổi 15-17 Cự ly 2000, Thành phố Hải Phòng

Do Xuan Anh

Current status of professional endurance of male 2000-meter rowing athletes aged 15-17 in Hai Phong city

TÂM LÝ, Y SINH HỌC THỂ DỤC THỂ THAO

421. ĐINH QUANG NGỌC

Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trạng thái tâm lý trong tập luyện và thi đấu của vận động viên Đội tuyển quốc gia các môn Bắn Súng, Bắn Cung và Cử Tạ

Dinh Quang Ngoc

Developing criteria for assessing athletes' psychological state in training and competition in the National Athletes Teams of Gun-Shooting, Archery and Weightlifting

425. ĐINH HÙNG TRƯỜNG; ĐỖ ĐÌNH DU

Đánh giá tác động của lượng vận động trong chương trình huấn luyện lên các chỉ tiêu hình thái của vận động viên Cử tạ Đội tuyển trẻ Quốc gia lứa tuổi 15-16 sau 6 tháng tập luyện

Dinh Hung Truong; Do Dinh Du

Evaluating the impact of the exercise quantity in the training program on the morphometric index of the athletes aged 15-16 after 6 months of training in the National Youth Weightlifters Team

431. TRẦN TRUNG KHÁNH; DƯƠNG VĂN PHƯƠNG

Diễn biến hình thái, chức năng tâm sinh lý và thể lực chuyên môn của nam vận động viên Karate lứa tuổi 13-14, Quận Bình Thạnh, Thành phố Hồ Chí Minh sau 06 tháng tập luyện

Tran Trung Khanh; Duong Van Phuong

Morphological change, psychophysiological function and professional strength of male Karate athletes aged 13-14 after 6 months of training in Binh Thanh District, Ho Chi Minh City

435. NGUYỄN VĂN TUẤN

Đánh giá hiệu quả tác động của hoạt động thể chất tới chất lượng cuộc sống và căng thẳng tâm lý của sinh viên Trường Đại học Nông Lâm Bắc Giang

Nguyen Van Tuan

Evaluating the effect of physical activities on quality of life and mental stress of students at Bac Giang University of Agriculture and Forestry

441. ĐINH HÙNG TRƯỜNG; ĐINH QUANG NGỌC

Trạng thái tâm lý trước và trong thời kỳ thi đấu của nữ vận động viên Bắn súng Đội tuyển trẻ quốc gia tại Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

Dinh Hung Truong; Dinh Quang Ngoc

Research on psychological state during the competition period of female athletes in the National Youth Gun Shooter Team at Bac Ninh Sports University

447. LÊ XUÂN ĐIỆP; TÔ TRUNG KIÊN; MA ĐỨC TUẤN; PHAN THÁI ANH

Mối quan hệ giữa cơ hội hoạt động thể chất với lượng hoạt động thể chất và BMI ở học sinh tiểu học

Le Xuan Diep; To Trung Kien; Ma Duc Tuan; Phan Thai Anh

Relationship among physical activity opportunities, physical activity intake and BMI in primary school students

452. ĐỖ VĂN THẬT

Thực trạng hình thái và chức năng của nam học viên Trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân I thời điểm nhập trường

Do Van That

Current morphological and functional state of male students of People's Police College I at the time of admission

456. NGUYỄN NGỌC TUẤN; TRẦN TRUNG; NGUYỄN THỊ LAN ANH

Đặc điểm hình thái và cấu trúc thành phần cơ thể học sinh lứa tuổi 7 – 8, Trường Tiểu học Đình Bảng 1, Thị xã Từ Sơn, tỉnh Bắc Ninh

Nguyen Ngoc Tuan; Tran Trung; Nguyen Thi Lan Anh

Morphological characteristics and body composition structure of students aged 7 - 8 at the Dinh Bang 1 Primary School, Tu Son town, Bac Ninh province

TIN TỨC, SỰ KIỆN VÀ NHÂN VẬT

461. MINH ĐỨC

Trường Đại học TDTT Bắc Ninh phát triển và hội nhập trong giai đoạn mới từ năm 2011 đến nay

Minh Duc

Bac Ninh Sports University has developed and integrated in a new period from 2011 to now

464. PHẠM TUẤN DŨNG

Bài tập thể lực tạ bình vôi

Pham Tuan Dung

Weight training exercises with dumbbells



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 ĐẶC BIỆT/2021

