

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

Nguyễn Khánh Duy⁽¹⁾; Hà Văn Toán⁽¹⁾
Nguyễn Thiện Quang⁽²⁾

Tóm tắt:

Qua các bước tổng hợp tài liệu, quan sát thực tiễn, đề tài hệ thống được 55 bài tập phát triển sức nhanh; tiến hành phỏng vấn, lựa chọn và kiểm nghiệm được 32 bài tập để xây dựng tiến trình tập luyện sức nhanh di chuyển cho nam sinh viên chuyên sâu Quần vợt năm nhất Trường Đại học TDTT Thành phố Hồ Chí Minh trên cơ sở nguyên tắc huấn luyện từ nhẹ đến nặng, từ đơn giản đến phức tạp, ứng dụng thực nghiệm trong 2 học kỳ với tổng thời lượng là 24 tuần, 72 buổi tập, thời lượng mỗi tuần tập 3 buổi, mỗi buổi 30 phút vào giờ tập thể lực.

Từ khóa: Sức nhanh, sinh viên chuyên sâu Quần vợt, Trường Đại học TDTT Tp. Hồ Chí Minh

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

Summary:

Through the steps of document synthesis, real-time observation, the topic has systemized 55 exercises in order to develop speed strength. Moreover, the topic has conducted interviews, selected and tested 32 exercises for building a strength-training progress for tennis-specialized male freshmen at University of Sport Ho Chi Minh City, which are based on the basis of training principles from light to heavy and from simple to complex. Experimental application has been done in 2 semesters with a total duration of 24 weeks and 72 training sessions in total. The training session is distributed 3 times a week and each session lasts 30 minutes.

Keywords: Speed strength, students, tennis, University of Sport Ho Chi Minh City

ĐẶT VẤN ĐỀ

Huấn luyện thể lực là bộ phận không thể thiếu để nâng cao thành tích thể thao và tâm lý vững vàng cho VĐV, có vậy mới đạt hiệu quả trong tấn công và phòng thủ suốt quá trình tập luyện và thi đấu. Căn cứ vào trình độ thực tế về tốc độ di chuyển của nam sinh viên (SV) chuyên sâu Quần vợt chuyên ngành HLTT năm nhất Trường ĐH TDTT TP.HCM qua kiểm tra thực trạng, cũng như qua quan sát thực tế các buổi tập cho thấy trình độ sức nhanh di chuyển của các SV chưa cao, tốc độ trong các pha bóng còn hạn chế, gây ảnh hưởng không nhỏ đến thành tích tập luyện và thi đấu của SV. Qua tham khảo trực tiếp các HLV cho thấy, việc phát triển sức

nhanh cho đối tượng khảo sát chưa có hệ thống bài tập phù hợp, có hiệu quả. Do đó, lựa chọn và xây dựng hệ thống bài tập phát triển sức nhanh di chuyển có ý nghĩa rất cấp thiết và quan trọng trong việc cải thiện sức nhanh cho SV.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Để giải quyết vấn đề trên, đề tài sử dụng các phương pháp nghiên cứu thường quy: Phân tích và tổng hợp tài liệu; phỏng vấn; thực nghiệm sư phạm và toán thống kê.

Khách thể nghiên cứu: Đối tượng phỏng vấn là 24 chuyên gia, HLV, giảng viên Trường Đại học TDTT TP. HCM, đối tượng khảo sát ứng dụng bài tập là 6 nam SV chuyên sâu Quần vợt năm nhất Trường ĐH TDTT TP. HCM.

⁽¹⁾ThS, Trường Đại học quốc tế Hồng Bàng

⁽²⁾TS, Trường Đại học TDTT TP.HCM

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Lựa chọn bài tập phát triển sức nhanh di chuyển cho nam sinh viên chuyên sâu Quần vợt chuyên ngành HLTT năm nhất Trường Đại học TDTT TP. HCM

Việc xác định và lựa chọn các bài tập phụ thuộc vào đặc thù của môn thể thao, mục tiêu tập luyện, giai đoạn huấn luyện, lứa tuổi, giới tính, trình độ của SV, điều kiện đảm bảo về trang thiết bị, sân bãi, dụng cụ tập luyện, cũng như điều kiện thực tế của Nhà trường. Từ đó, nguyên tắc khi tiến hành lựa chọn và ứng dụng bài tập phát triển sức nhanh di chuyển cho nam SV Quần vợt năm nhất cần: Phải mang tính giáo dục tư tưởng cao; mang tính khoa học sư phạm cao, sát với thực tiễn; Kết hợp giữa tăng cường thể chất và phát triển toàn diện; Sắp xếp lượng vận động và nghỉ ngơi hợp lý, khoa học; Kết hợp giữa tính thống nhất yêu cầu và đối xử cá biệt; Kết hợp giữa củng cố và nâng cao; Kết hợp giữa hệ thống và trọng điểm; Kết hợp giữa trực quan, tư duy và thực tiễn.

Để lựa chọn bài tập phát triển sức nhanh cho nam SV chuyên sâu Quần vợt chuyên ngành HLTT năm nhất, bước đầu đề tài hệ thống sơ bộ được 55 bài tập sức nhanh dựa trên các nguyên tắc phù hợp với trình độ tập luyện của SV. Từ kết quả lựa chọn được, đề tài xây dựng phiếu phỏng vấn với các mức độ lựa chọn: Thường sử dụng (3 điểm); Ít sử dụng (2 điểm); Không sử dụng (1 điểm). Tiến hành phỏng vấn 2 lần cách nhau 2 tuần trên cùng một hệ thống bài tập, cùng một cách thức trả lời với 24 chuyên gia, giảng viên, HLV Nhà trường và một số đơn vị quận, huyện tại Tp.HCM, quy ước các bài tập đạt từ 75% tổng điểm trở lên sẽ được chọn vào hệ thống các bài tập phát triển sức nhanh di chuyển cho nam SV chuyên sâu Quần vợt chuyên ngành HLTT năm nhất Trường ĐH TDTT TP. HCM. Kết quả phỏng vấn thu được 32 bài tập phát triển sức nhanh cho đối tượng thực nghiệm gồm:

BT1: VĐV đứng bên trái góc sân di chuyển chéo lên đánh bóng được đưa ở góc phải.

BT2: VĐV đứng bên phải góc sân di chuyển chéo lên đánh bóng được đưa ở góc trái.

BT3: Chạy tốc độ ra góc sân đơn đánh bóng thuận tay.

BT4: Chạy tốc độ ra góc sân đơn đánh bóng

trái tay.

BT5: VĐV đứng bên góc sân di chuyển chéo lên đánh bóng thuận tay được đưa ở góc phải, sau đó chạy tốc độ về bên trái đánh trái tay theo đường thẳng.

BT6: VĐV đứng bên góc sân di chuyển chéo lên đánh bóng trái tay được đưa ở góc trái, sau đó chạy tốc độ về bên phải đánh thuận tay theo đường thẳng.

BT7: VĐV đứng giữa sân, mặt hướng lưới, đuôi theo quả lob qua đầu và đánh trả quả bóng nảy lưng hướng lưới.

BT8: VĐV đứng ở giữa vạch cuối sân đuôi theo quả bóng được bỏ nhỏ ở trên lưới (phải - trái).

BT9: Trả giao bóng và thực hiện cú đánh qua mặt.

BT10: Đứng gần lưới (cách 3m) đánh volley với bóng có tốc độ cao từ các vị trí khác nhau.

BT11: Giao bóng, chạy lên lưới đánh volley trái – phải, sau đó chạy dạt lùi đánh cú smash.

BT12: Đứng cuối ô giao bóng bắt volley và di chuyển dần lên lưới.

BT13: VĐV đứng ngay chữ T, mặt hướng lưới di chuyển về đánh bóng ở sau lưng.

BT14: VĐV đứng ngay chữ T, khi có hiệu lệnh di chuyển bước chéo về gần đường biên cuối sân đập smash, sau đó di chuyển nhanh về chữ T đánh volley.

BT15: Đứng cuối sân di chuyển nhanh lên lưới bắt volley.

BT16: VĐV chạy tốc độ ra góc sân đánh cú forehand, sau đó chạy chéo lên góc trái đánh trả cú bỏ nhỏ rồi di chuyển đánh quả volley.

BT17: VĐV chạy tốc độ ra góc sân đánh cú backhand, sau đó chạy chéo lên góc trái đánh trả cú bỏ nhỏ rồi di chuyển đánh quả volley.

BT18: VĐV đứng ở giữa đường biên cuối sân chạy lên góc phải đánh trả quả bỏ nhỏ, sau đó di chuyển chéo về bên trái đánh quả smash.

BT19: VĐV đứng ở giữa đường biên cuối sân chạy lên góc trái đánh trả quả bỏ nhỏ, sau đó di chuyển chéo về bên phải đánh quả smash.

BT20: Giao bóng 2 sau đó chủ động chạy lên lưới bắt volley.

BT21: Giao bóng lên lưới, người trả giao Bóng đánh cú lob, người giao bóng di chuyển lùi và đánh bóng nảy, sau đó di chuyển lên lưới chủ động đánh bóng thẳng điểm.

BÀI BÁO KHOA HỌC

BT22: HLV đứng ở cuối ô giao bóng giao bóng và VĐV đỡ giao bóng.

BT23: Chủ động trả giao bóng sau đó lên lưới bắt volley.

BT24: Đứng cuối sân chạy tốc độ lên lưới cứu quả bô nhỏ (phải – trái) sau đó di chuyển lùi theo quả bóng lob qua đầu để đánh quả bóng nảy được đưa.

BT25: Bài tập lựa chọn hướng di chuyển: HLV cầm trên tay 2 quả bóng, tung bóng tay phải thì chạy tới, tay trái tung bóng thì chạy lùi, tung 2 quả bóng cùng lúc thì dừng lại.

BT26: Di chuyển lên có thang dây với tốc độ tối đa.

BT27: Đặt 10 quả bóng ngẫu nhiên trong 20 cái mục tiêu trong khu vực ½ phần cuối sân, bắt VĐV tìm 10 quả bóng trong thời gian nhanh nhất.

BT28: Di chuyển hình thành giá.

BT 29: Di chuyển hình nón.

BT30: Di chuyển hình con rắn.

BT31: Di chuyển ngang có thang dây với tốc độ tối đa.

BT32: Chạy hình chữ T.

Để đảm bảo tính khách quan, khoa học, đề tài tiến hành kiểm nghiệm Wilcoxon nhằm kiểm chứng sự đồng nhất ý kiến giữa 2 lần phỏng vấn. Kết quả được trình bày ở bảng 1.

Bảng 1: Kết quả kiểm định Wilcoxon giữa 2 lần phỏng vấn

Test Statistics ^b	Phỏng vấn test lần 1 - lần 2
Z	-1.676 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	0.094

a. Based on negative ranks; b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Qua bảng 1 cho thấy sự khác biệt không có ý nghĩa thống kê (Sig. = 0.094 > 0.05) nghĩa là không có sự khác biệt giữa 2 lần phỏng vấn. Theo nguyên tắc chỉ chọn những bài tập đạt từ 75% tổng điểm ở cả 2 lần phỏng vấn, đề tài xác định được 32 bài tập phát triển sức nhanh di chuyển đạt yêu cầu để đưa vào chương trình thực nghiệm.

2. Xây dựng tiến trình huấn luyện phát triển sức nhanh cho nam sinh viên chuyên sâu Quần vợt chuyên ngành HLTT năm nhất Trường Đại học TDTT TP. HCM

2.1. Cơ sở khoa học

* Cường độ tập luyện

Huấn luyện sức nhanh theo đặc điểm cung cấp năng lượng ATP – CP với mục đích của phương pháp huấn luyện này là tăng tốc độ, thời gian bài tập kéo dài từ 4 – 15 giây, tốc độ tập cần vượt quá 95% tốc độ tối đa. Theo Bompa (1999) huấn luyện thể lực được chia làm 5 vùng cường độ trong đó vùng cường độ 4 là huấn luyện hệ thống năng lượng ATP – CP. Thông qua tập luyện, nồng độ ATP – CP dự trữ trong cơ cùng hoạt tính các men xúc tác phản ứng tạo năng lượng của hệ ATP-CP đều gia tăng.

Bảng 2: Huấn luyện thể lực 5 vùng cường độ của Bompa

K/H	Mục tiêu HL	Thời gian	Số lần lặp lại	Quãng Nghỉ	Tỉ lệ tập/ng	LA (mml)	Mạch đập	% Cường độ	
								Trước	sau
1	Latt	30''-60'' 2'-2.5'	2x2-4	10-15''>5'	1:1-1:15	12-18 Max -20	Gần max	>85	<95
2	VO ₂ max	3'-5'	4-8 (12)	2'-3'	2:01	6-12	180	80-85	85-90
3	Annt	1:30-7' 8'-2h	1:30-7' 8'-2h	5'-45'	1:1 1:6-1:1.15	4-6	150-170	75-85	85-90
4	Pst	4 - 15''	4-15''	1'-3'	1:4-1:25				95
5	Att	10'-2h	10'-2h	1-2'	1:1-1:25	2-3	130-150	<60	<60



Trong tập luyện và thi đấu Quần vợt, sức nhanh di chuyển là tố chất thể lực rất quan trọng góp phần nâng cao thành tích cho VĐV

Vùng cường độ 4: Huấn luyện hệ thống năng lượng phosphate (PST): Thời gian nghỉ giữa quãng dài (tỷ lệ 1:4 đến 1:25) nhằm đủ thời gian khôi phục ATP - CP dự trữ trong cơ, nếu quãng nghỉ ngắn, ATP - CP hồi phục không đầy đủ nên hệ năng lượng đường phân yếm khí sẽ đóng vai trò chính. Do đó, tốc độ hoạt động suy giảm, hiệu quả huấn luyện không đảm bảo.

* Tính chu kì trong huấn luyện phát triển sức nhanh:

Do đặc điểm huấn luyện môn Quần vợt nên cần xây dựng một chu kỳ huấn luyện lớn chia thành các thời kỳ:

A. Thời kỳ chuẩn bị:

+ Giai đoạn chuẩn bị chung:

- *Mục đích:* Xây dựng nền tảng huấn luyện tốc độ.

Giai đoạn này chưa huấn luyện tốc độ cường độ cao vì nguy cơ chấn thương lớn, do đó để phòng tránh chấn thương, giai đoạn này chủ yếu vận dụng phương pháp tập sức mạnh thích nghi giải phẫu để xây dựng nền tảng cho các giai đoạn sau, cuối giai đoạn, SV tập sức mạnh tối đa làm cơ sở để phát triển sức mạnh tốc độ.

Trong giai đoạn chuẩn bị chung, chương trình tập luyện cần quan tâm đúng mức đến việc tập thích nghi giải phẫu và cải thiện chức năng tuần hoàn - hô hấp cho SV nhằm nâng cao khả

năng cung cấp oxy, chất dinh dưỡng, khả năng thích nghi của cơ thể; tăng cường khả năng chịu đựng LVD lớn trong các giai đoạn luyện tập tiếp theo.

+ Giai đoạn chuẩn bị chuyên môn:

Do tính chất tốc độ chịu sự ảnh hưởng bởi sức mạnh tối đa, để phát triển tốc độ cần kết hợp tập bổ trợ theo phương pháp huấn luyện tốc độ với vùng cường độ 4, các bài tập cơ sở phát triển tốc độ, sức mạnh tốc độ.

B. Thời kỳ thi đấu:

+ Giai đoạn chuẩn bị thi đấu:

Thời gian tập luyện giai đoạn chuẩn bị thi đấu trung bình từ (2 tuần - 4 tuần). Tuy nhiên, thời gian của giai đoạn này sẽ có sự thay đổi cho từng SV, các bài tập được áp dụng trong giai đoạn này là các bài tập di chuyển tốc độ. Giai đoạn này các SV sẽ tập luyện với cường độ trung bình đến lớn và khối lượng tập luyện sẽ giảm xuống còn khoảng 80% - 60% so với khối lượng bài tập của giai đoạn chuẩn bị chung.

Mục đích chung của giai đoạn này là duy trì tốc độ chung, phát triển tốc độ chuyên môn, hoàn thiện kỹ chiến thuật và đạt đến trình độ kỹ xảo.

Giai đoạn thi đấu:

Nhiệm vụ cơ bản của thời kỳ thi đấu là duy trì trạng thái sung sức thể thao, duy trì tốt trình độ kỹ chiến thuật nhằm đạt thành tích cao.

Bảng 3: Tiến trình biểu giảng dạy học kỳ I

TT	Tuần	1		2		3		4		5		6		7		8		9		10		11		12																	
	Nội dung	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36				
1	BT1			x			x			x							x		x		x						x											x			
2	BT2	x	x	x	x	x				x		x	x	x				x	x		x	x					x								x	x			x		
3	BT3	x	x								x		x	x					x		x	x	x					x											x		
4	BT4	x		x						x		x	x	x					x		x	x						x												x	
5	BT5		x				x				x						x											x												x	
6	BT6			x							x	x	x															x												x	
7	BT7	x		x							x		x	x													x													x	
8	BT8				x																																			x	
9	BT9				x																																			x	
10	BT10				x																																			x	
11	BT11		x																																					x	
12	BT12																																							x	
13	BT13																																								x
14	BT14																																								x
15	BT15																																								x
16	BT16																																								x

C. Thời kỳ chuyển tiếp:

Thời kỳ này kéo dài 1 đến 4 tuần, tập với cường độ và khối lượng thấp, liên quan tới các bài tập giải trí và các bài tập không chuyên như bơi, chạy chậm hay chơi các môn thể thao khác. Mục đích nhằm giải trừ sự mệt mỏi về thể chất, thần kinh đồng thời duy trì thể lực để chuẩn bị cho chu kỳ huấn luyện mới.

Để xây dựng tiến trình huấn luyện cho SV đề tài tuân thủ các nguyên tắc huấn luyện sau: Nguyên tắc tăng dần lượng vận động; Nguyên tắc thích hợp và cá biệt hóa; Nguyên tắc kế hoạch và hệ thống; Nguyên tắc trực quan. Bởi vì các bài tập tốc độ chỉ dùng để cải thiện tốc độ cho nam SV Quần vợt năm nhất trường ĐH TDTT TP. HCM, ngoài huấn luyện tốc độ, SV còn phải tập các tổ chất thể lực khác.

2.2. Ứng dụng bài tập đã được lựa chọn để phát triển sức nhanh di chuyển cho nam sinh

viên chuyên sâu Quần vợt chuyên ngành HLTT năm nhất trường ĐH TDTT TP. HCM

Đề tài tiến hành thực nghiệm trong năm học 2017 - 2018. Bài tập được đưa vào giảng dạy lồng ghép với chương trình học chuyên sâu của nam SV Quần vợt ngành HLTT năm nhất Trường ĐH TDTT TP. HCM, thời lượng mỗi tuần 3 buổi, mỗi buổi 30 phút vào giờ thể lực, áp dụng trong 2 học kỳ, mỗi học kỳ 12 tuần, tổng thời lượng là 24 tuần, 72 buổi tập. Kế hoạch giáo án lên lớp được tiến hành xây dựng và triển khai theo quy định của nhà trường.

Các bài tập được thực nghiệm ứng dụng trên 6 nam SV có sức khỏe tốt, tình nguyện tham gia chương trình thực nghiệm, được sự đồng ý của giáo viên chủ nhiệm và Bộ môn Quần vợt Trường ĐH TDTT TP.HCM. Tiến trình tập luyện các bài tập được thể hiện tại bảng 3 và 4.

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. BUI 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

MỤC LỤC

61. BUI THI 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 HƯỜNG

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

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 THÙY

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 ngồi 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 HƯƠNG

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 HẪNH; 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 ĐIỆP

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

MỤC LỤC

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 TUẦN 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 CƯỜNG

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

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 TUYẾN

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 KIỆU

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

MỤC LỤC

306. HOÀNG DUY TƯƠNG; 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 ĐIỆP; 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

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 lấy 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

MỤC LỤC

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; HÒ 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

417. ĐỖ XUÂN ANH

Thực trạng trình độ sức bền chuyên môn của nam vận động viên Đua thuyền Rowing lứa tuổi 15-17 Cụ 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. ĐÌNH 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. ĐÌNH 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. ĐÌNH HÙNG TRƯỜNG; ĐÌNH 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

MỤC LỤC

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

