

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

Hoàng Văn Tùng⁽¹⁾

Tóm tắt:

Dựa vào các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy, chúng tôi đã lựa chọn được 60 bài tập sử dụng trọng lượng cơ thể thuộc 5 nhóm tổ chất thể lực. Sau 2 học kỳ thực nghiệm, mỗi học kỳ 15 tuần, thể lực của nhóm thực nghiệm hơn hẳn nhóm đối chứng, đạt tiêu chuẩn thể lực do Bộ Giáo dục và Đào tạo quy định ở toàn bộ các test chứng tỏ những bài tập sử dụng trọng lượng cơ thể do chúng tôi lựa chọn đã có tác dụng nâng cao thể lực chung cho học viên Trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân II.

Từ khóa: Bài tập, phát triển thể lực, học viên, Trường cao đẳng Cảnh sát Nhân dân II.

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

Summary:

Through scientific research methods, we have selected 60 exercises, which employ our own body weight, and divided into 5 groups of physical qualities. After 2 experimental semesters, 15 weeks per semester, the experimental group's physical strength was better than the control group, and it can reach the fitness standards prescribed by the Ministry of Education and Training in all tests. It is proven that the chosen exercises have had the effect of improving general fitness for students at the People's Police College II.

Keywords: Exercises, physical development, students, People's Police College II.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Nâng cao thể lực cho học viên đáp ứng yêu cầu phát triển toàn diện là mục tiêu giáo dục của Đảng và Nhà nước ta nhằm đào tạo thế hệ trẻ, hoàn thiện về thể chất và nhân cách, nâng cao khả năng làm việc, sức chiến đấu và huấn luyện trong môi trường học tập và công tác. Qua đánh giá thực trạng, thể lực của học viên trường cao đẳng Cảnh sát Nhân dân II còn hạn chế so với tiêu chuẩn của Bộ Giáo dục và Đào tạo, nguyên nhân chủ yếu do nội dung chương trình giảng dạy chưa đáp ứng yêu cầu. Trước tình trạng trên, chúng tôi đã tiến hành nghiên cứu lựa chọn và ứng dụng hệ thống các bài tập sử dụng trọng lượng cơ thể nhằm nâng cao thể lực chung của học viên trường cao đẳng Cảnh sát nhân dân II.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Phương pháp nghiên cứu: Trong quá trình nghiên cứu, chúng tôi đã sử dụng các phương

pháp sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp quan sát sự phạm; Phương pháp phỏng vấn tọa đàm; Phương pháp kiểm tra sự phạm (sử dụng 4/6 test được quy định tại quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT của Bộ Giáo dục và Đào tạo); Phương pháp toán học thống kê; Phương pháp thực nghiệm sự phạm.

Nghiên cứu được tiến hành trên 80 nam học viên trường cao đẳng Cảnh sát Nhân dân II.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Lựa chọn bài tập sử dụng trọng lượng cơ thể phát triển thể lực cho học viên trường cao đẳng Cảnh sát nhân dân II

Cơ sở lựa chọn bài tập:

- Căn cứ đặc điểm tâm sinh lý sinh viên lứa tuổi 18 - 19;
- Căn cứ vào thực trạng thể lực của nam sinh viên;
- Căn cứ vào chương trình GDTC hiện hành;
- Căn cứ vào nhu cầu học tập ngoại khóa;

⁽¹⁾Thiếu tá, Trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân 2; Email: tuanyhoc44@gmail.com

BÀI BÁO KHOA HỌC

- Căn cứ vào cơ sở vật chất và đội ngũ giáo viên có thể đáp ứng nhiệm vụ giảng dạy.

* Nguyên tắc lựa chọn bài tập:

- Các bài tập phải phát triển toàn diện thể lực cho nam sinh viên;

- Phải đảm bảo tính khả thi trên đối tượng và điều kiện tập luyện là học viên trường cao đẳng Cảnh sát Nhân dân II.

- Đảm bảo nội dung, hình thức, lượng vận động phù hợp với đặc điểm đối tượng;

- Các bài tập sử dụng trọng lượng cơ thể phải có tính đa dạng, tạo hứng thú tập luyện cho người tập;

- Các bài tập phải tiếp cận với xu hướng huấn luyện thể lực hiện đại.

Dựa trên cơ sở và nguyên tắc trên, thông qua phương pháp tham khảo tài liệu, quan sát sự phạm, phỏng vấn chuyên gia và phỏng vấn trên diện rộng bằng phiếu hỏi, chúng tôi đã lựa chọn được 29 bài tập sức mạnh; 5 bài tập phát triển sức nhanh; 5 bài tập phát triển sức bền; 6 bài tập phát triển năng lực mềm dẻo; 6 bài tập phát triển sức bền tim mạch; 9 bài tập phát triển năng lực phối hợp vận động, ổn định và thăng bằng. Tổng số 60 bài tập.

1.1. Các bài tập phát triển sức mạnh:

Các bài tập dành cho phần cơ trung tâm: Chống giữ cơ thể (Plank); Nằm ngửa nâng chân (Reverse Crunch); Nằm ngửa nâng vai (Crunch); Nằm ngửa trên bục nâng chân (Flat Bench Lying Leg Raise); Tay chạm mắt cá chân (Alternate Heel Touchers); Nghiêng người thẳng chân chống giữ cơ thể (Side Plank with Straight Leg); Chống giữ cơ thể kết hợp xoay thân người (High Plank T-Spine Rotation); Chống và giữ bằng một tay (Single Arm Plank); Rắn hổ mang (Cobra).

Các bài tập phát triển sức mạnh phần dưới cơ thể:

Lunge & Squat exercise (Các bài tập dành cho chân); Chùng chân (Lunge); Chùng chân kết hợp bước đi (Walking Lunge); Chùng chân sang hai bên (Side Lunge); Ngồi xổm (Bodyweight Squat); Ngồi xổm bật lên cao (Freehand Jump Squat); Ngồi xổm dựa tường (Wall Squat); Chiến binh I (Warrior I); Side Squat.

Các bài tập chống đẩy: Nằm sấp chống đẩy (Push up); Nằm sấp chống đẩy trên bục (Incline

Push up); Nằm sấp chống đẩy một chân trên bục (Push-Ups With Feet Elevated); Chống đẩy nâng một chân lên cao (Push-up with Single-leg Raise); Chống đẩy với hai tay so le (Push-up with Staggered Hands).

Các bài tập kích thích sức mạnh (Plyometrics exercise): Bật cao (Tuck Jump); Bật xa (Long jump); Bật chân trên bục (Bench Sprint); Leo núi (Mountain Climbers); Plyometric Push-ups, Burpee; Inverted Flyers, Sprinter Pulls; Army Crawl Plank.

1.2. Các bài tập phát triển sức nhanh

Chạy 20s, Chạy 30s; Sprints (chạy nước rút).

Các bài tập phát triển sức bền

Chạy 50s; Chạy 70s; Chạy cự ly 800m; Chạy cự ly 1500m; Chạy biển tốc cự ly 400m; Chạy biển tốc cự ly 600m; Chạy 15 phút tùy sức.

1.3. Các bài tập phát triển năng lực mềm dẻo

Đá chân về trước (Front Leg Raises); Quỳ gối ép dẻo hông (Kneeling Hip Flexor); Đá cắt kéo (Scissor Kick); Mất cá chân trên gối (Ankle On The Knee); Siêu nhân (Superman); Xoay vai (Shoulder Circles).

1.4. Các bài tập sức bền tim mạch

Bước tốc độ hai bên (Lateral Speed Step); Burpee; Gót chạm mông (Butt Kicks);

Chạy nâng cao đùi (High Knee Jog); Đấm (Punch); Người leo núi (Vertical Mountain Climber);

1.5. Các bài tập phát triển năng lực phối hợp vận động, ổn định và thăng bằng

Chạy luân 3 cọc (Three Cone Shuttle Drill); Chạy cọc chữ T (Agility T); Chạy 5-10-

5 (5 - 10 - 5 Pro Agility Drill); Chạy luân cọc mũi tên (Arrowhead Agility Drill); Chạy cọc la bàn (Compass Drill); Đổ người nâng 1 chân (Single-Leg Deadlift); Bật nhảy 1 chân

(Single-Leg Jump Squat); Đá về trước (Lunge to Front Kick); Nhảy đôi chân (Speed Skaters).

2. Xây dựng hệ thống bài tập thể lực và đánh giá hiệu quả ứng dụng hệ thống bài tập phát triển thể lực cho học viên trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân II

Các bước nghiên cứu bao gồm:

Bước 1: Phân nhóm và đánh giá thực trạng thể lực của nhóm thực nghiệm và đối chứng trước thời gian thực nghiệm.

Để xác định hiệu quả lựa chọn hệ thống bài tập thể lực cho học viên trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân II; thực nghiệm sư phạm được tiến hành theo hình thức so sánh song song trên 2 nhóm sinh viên, nhóm thực nghiệm gồm 40 người (nhóm 1) và nhóm đối chiếu 40 người (nhóm 2), tổng số 80 người. Nhóm thực nghiệm là nhóm sinh viên có nhu cầu tập ngoại khóa và sẽ được áp dụng các bài tập phát triển thể lực do chúng tôi biên soạn. Nhóm đối

chứng là nhóm có tham gia tập luyện ngoại khóa đều đặn với các nội dung thể thao khác. Để đảm bảo tính khách quan trong việc phân nhóm đề tài tiến hành so sánh kết quả kiểm tra t student ở tất cả các test thông qua phương pháp so sánh 2 số trung bình quan sát. Thời điểm đánh giá vào đầu học kỳ 1 năm học 2019 - 2020. Kết quả đánh giá thể lực của sinh viên theo quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo thu được như sau:

Bảng 1. So sánh thể lực của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng thời điểm trước thực nghiệm

TT	Test đánh giá	Nhóm ĐC (n=40)		Nhóm TN (n=40)		So sánh	
		$\bar{x} \pm \delta$	C _v	$\bar{x} \pm \delta$	C _v	t	p
1	Bật xa tại chỗ (cm)	198.1 ± 20.9	10.41	202.3 ± 18.8	10.97	1.79	>0.05
2	Chạy 30m XPC (s)	6.69 ± 0.97	13.8	6.84 ± 1.38	12.7	1.65	>0.05
3	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	13.48 ± 0.79	5.8	13.53 ± 0.58	4.52	0.48	>0.05
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	840.9 ± 152.1	18.84	858.2 ± 140.7	16.6	0.66	>0.05

Kết quả đánh giá thể lực giữa 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng cho thấy, không có sự khác biệt giữa 2 nhóm về kết quả kiểm tra trung bình ở toàn bộ các test. Thể hiện ở giá trị t student khi so sánh giữa 2 nhóm đều rất thấp chỉ dao động ở mức 0,43 - 1,76 trong khi t_{bảng} là 1,98, P>0,05. Hệ số biến sai giữa 2 nhóm cũng tương đối đồng đều (hoặc cùng >10% hoặc cùng <10%) tùy vào tổ chất. Điều này chứng tỏ sự phân nhóm trước thực nghiệm là ngẫu nhiên và khách quan.

Bước 2: Xây dựng kế hoạch thực nghiệm.

Trước khi xây dựng tiến trình thực nghiệm, chúng tôi đã soạn thảo phiếu hỏi và yêu cầu trả lời theo hình thức phủ định (có hoặc không). Kết quả phỏng vấn đã gợi mở những vấn đề liên quan đến thiết kế tiến trình thực nghiệm, cụ thể:

- Chương trình thực nghiệm cần bố trí vào giờ ngoại khóa: Lý do không ảnh hưởng đến chương trình giảng dạy chính khóa.

- Nên tập luyện 3 buổi/tuần để phát triển được thể lực và phù hợp với lịch học tập và ngoại khóa của nam sinh viên năm thứ nhất.

- Thời gian một buổi tập kéo dài khoảng 45 đến 60 phút là phù hợp với thời lượng dành cho sinh viên đại học và có thể triển khai các bài tập đã chọn lựa.

- Ưu tiên phát triển những tố chất thể lực kém.
- Trong 1 buổi tập chỉ nên tập trung vào 1 - 2 tố chất.

Ngoài ra, qua tham khảo các tài liệu chuyên môn, chúng tôi dựa trên 1 số nguyên tắc sau để xây dựng tiến trình:

- Sử dụng hệ thống bài tập đã được lựa chọn.
- Các bài tập lựa chọn phải được nâng dần từ dễ đến khó, từ đơn giản đến phức tạp.

- Phương pháp tập luyện dựa trên các nguyên tắc về phương pháp giáo dục thể chất nhằm phát triển tố chất thể lực đặc trưng.

- Vì đây là những bài tập thể lực, không phải đơn thuần là giảng dạy kỹ thuật mới, do vậy có thể lặp lại các bài tập để phát triển thể lực.

Dựa vào các cơ sở trên đề tài đã xây dựng tiến trình thực nghiệm trong 2 học kỳ của năm học 2019 - 2020 vào thời gian tập luyện ngoại khóa. Mỗi học kỳ kéo dài 15 tuần, mỗi tuần 3 buổi tương ứng 45 buổi tập/kỳ.

Trong quá trình tập luyện, dựa trên các phương pháp huấn luyện hiện đại, trong đó phương pháp H.I.I.T (High Intensity Interval Training) sử dụng để huấn luyện sức mạnh và sức bền tim mạch. Các tố chất khác như sức nhanh, sức bền và khéo léo tuân theo các nguyên tắc và phương pháp giáo dục thể chất

Bảng 2. So sánh thể lực của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng sau 2 học kỳ thực nghiệm

TT	Test đánh giá	Tiêu chuẩn TL		Nhóm ĐC (n=40)		Nhóm TN (n=40)		So sánh	
		Tốt	Đạt	\bar{x}	Đánh giá	\bar{x}	Đánh giá	t	p
1	Bật xa tại chỗ (cm)	>225	≥207	208.9 ± 20.5	Đạt	250.2 ± 22.7	Tốt	3.43	<0.01
2	Chạy 30m XPC (s)	< 4.70	≤5.70	5.7 ± 0.49	Đạt	5.6 ± 0.44	Đạt	2.05	<0.05
3	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	<11.75	≤12.40	12.7 ± 1.37	K đạt	11.61 ± 1.28	Tốt	2.97	<0.01
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	>1060	≥950	911.3 ± 106.9	K đạt	1049.1 ± 80.1	Đạt	3.28	<0.01

thông dụng như phương pháp tập luyện có định mức chặt chẽ, phương pháp trò chơi và thi đấu, phương pháp sử dụng lời nói và phương tiện trực quan kết hợp với các nguyên tắc như tự giác tích cực, trực quan, thích hợp và cá biệt hóa, hệ thống và tăng dần yêu cầu.

Để tổ chức thực nghiệm được tiến hành thuận lợi, sinh viên cả 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng đều có giảng viên theo dõi mức độ chuyên cần và ý thức thái độ học tập cả giờ chính khóa và ngoại khóa. Các giờ huấn luyện thể lực đều do giảng viên Khoa GDTC đảm nhiệm theo tiến trình.

Bước 3: Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm.

Sau 1 năm thực nghiệm, chúng tôi tiến hành kiểm tra và so sánh thể lực của học viên 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng. Kết quả như sau:

Kết quả so sánh cho thấy về giá trị trung bình của test, nhóm thực nghiệm hơn hẳn nhóm đối chứng ở cả 4 test đạt độ tin cậy thống kê rất cao ở mức $P < 0,05 - P < 0,01$. Khi so sánh giá trị trung bình với tiêu chuẩn thể lực, sau 1 năm học, nhóm đối chứng có 2 chỉ tiêu đạt, 2 chỉ tiêu không đạt, tương đương với thống kê ở những năm trước đó, trong khi đó nhóm thực nghiệm có 2 chỉ tiêu ở mức đạt, 2 chỉ tiêu ở mức tốt hơn hẳn nhóm đối chứng. Từ những nghiên cứu trên chúng tôi khẳng định những bài tập đưa vào ứng dụng đã phát huy hiệu quả trong việc nâng cao thể lực cho học viên trường cao đẳng Cảnh sát nhân dân II.

KẾT LUẬN

1. Dựa trên thực trạng thể lực và những điều kiện đảm bảo, thông qua các phương pháp

nghiên cứu khoa học thường quy, chúng tôi đã lựa chọn được hệ thống bài tập với 60 bài đưa vào thực nghiệm trong 2 học kỳ vào thời gian tập luyện ngoại khóa. Mỗi học kỳ kéo dài 15 tuần, mỗi tuần 3 buổi tương ứng 45 buổi tập/kỳ.

2. Dựa trên cơ sở lý luận, thực tiễn nguyên tắc và các phương pháp huấn luyện truyền thống kết hợp hiện đại, tiến hành thực nghiệm trong 2 học kỳ. Kết quả, sau thời gian thực nghiệm thể lực của nhóm thực nghiệm hơn hẳn nhóm đối chứng ở toàn bộ 4 test đạt độ tin cậy thống kê cao ở mức $P < 0,05 - P < 0,01$ chứng tỏ những bài tập do chúng tôi lựa chọn đã có tác dụng nâng cao thể lực cho học viên trường cao đẳng Cảnh sát nhân dân II.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Vũ Đức Thu, Trương Anh Tuấn (2007), *Giáo trình Lý luận và phương pháp TDTT*, Nxb Đại học Sư Phạm, Hà Nội.
2. Lê Văn Lãm, Vũ Đức Thu (2000), *Thực trạng phát triển thể chất học sinh, sinh viên trước thềm thế kỷ 21*, Nxb TDTT, Hà Nội.
3. Meyers, Jonathan (2003), *Exercise and Cardiovascular Health*.
4. President's Council on Sports, Fitness & Nutrition (PCSFN) (2012), *“Definitions: Health, Fitness, and Physical Activity”*.
5. NCSM’s *Essential of Sport Performance Training*. BA: Wolters Kluwer/Lippincott Williams Wilkins: 2012.
6. Lundin PE. *A review of plyometric training*. Natl Strength Conditioning Assoc J 1985;73:65–70.

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 khoẻ

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 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 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

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 THUY

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 HẠNH; 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 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 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 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

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 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

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; 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

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

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

