

NGHIÊN CỨU LỰA CHỌN BÀI TẬP THỨC ĐẨY QUÁ TRÌNH HỒI PHỤC TÍCH CỰC SAU TẬP LUYỆN CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN BÓNG ĐÁ U13 TRUNG TÂM ĐÀO TẠO BÓNG ĐÁ QUỐC GIA TONLE BATI, CAMPUCHIA

Sun Thea⁽¹⁾

Tóm tắt:

Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học cơ bản trong TDDT lựa chọn được 13 bài tập thúc đẩy quá trình hồi phục tích cực sau tập luyện cho nam VĐV Bóng đá U13 tại Trung tâm Đào tạo Bóng đá Quốc gia Tonle Bati, Campuchia. Bước đầu ứng dụng các bài tập trong thực tế đã cho thấy hiệu quả tích cực trong việc nâng cao hiệu quả hồi phục cho VĐV.

Từ khóa: Bài tập, hồi phục tích cực, VĐV Bóng đá, U13, Trung tâm Đào tạo Bóng đá Quốc gia Tonle Bati, Campuchia...

Study on exercises selection used to promote active recovery after training for male U13 football athletes, Tonle Bati National Football Training Center, Cambodia

Summary:

Through scientific research methods, 13 exercises were selected to promote active recovery after training for male U13 football athletes at Tonle Bati National Football Training Center, Cambodia. The initial application of exercises in practice has shown positive effects in improving the recovery efficiency for athletes.

Keywords: Exercise, active recovery, Football athlete, U13, National Football Training Center Tonle Bati, Cambodia...

ĐẶT VẤN ĐỀ

Trung tâm Đào tạo Bóng đá Quốc gia Tonle Bati, Campuchia hiện đang đào tạo VĐV Bóng đá trẻ Quốc gia Campuchia thuộc nhiều lứa tuổi, giới tính. Nhiều VĐV được đào tạo tại Trung tâm đã đạt được các thành tích thể thao cao, bổ sung cho các Đội tuyển Bóng đá tuyển trên của Campuchia. Tuy nhiên, thành tích huấn luyện của Đội tuyển U13 tại Trung tâm lại chưa thực sự cao. Trong quá trình huấn luyện, việc nâng cao khối lượng và cường độ tập luyện của VĐV Bóng đá U13 gặp nhiều khó khăn do VĐV nhanh chóng gặp mệt mỏi khi tập luyện. Trước tình hình đó, ngoài việc sử dụng các bài tập và các phương pháp hiệu quả để phát triển thể lực chung và chuyên môn cho VĐV, việc hồi phục tích cực cho VĐV sau tập luyện và thi đấu là biện pháp quan trọng giúp VĐV có thể chịu đựng tốt nhất lượng vận động trong quá trình tập luyện và thi đấu. Tuy nhiên, trên thực tế, vấn đề hồi phục cho VĐV chưa được chú ý đúng

mức, chưa có các bài tập hồi phục tích cực, hiệu quả cho VĐV... chính vì vậy, nghiên cứu bài tập thúc đẩy hồi phục tích cực sau tập luyện cho nam VĐV Bóng đá U13, Trung tâm Đào tạo Bóng đá Quốc gia Tonle Bati, Campuchia là vấn đề cần thiết và cấp thiết.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Trong quá trình nghiên cứu, chúng tôi sử dụng các phương pháp sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp quan sát sự phạm, phương pháp kiểm tra thần kinh tâm lý, phương pháp kiểm tra y học, phương pháp thực nghiệm sự phạm và phương pháp toán học thống kê.

Nghiên cứu được tiến hành trên 25 nam VĐV Bóng đá U13 Trung tâm Đào tạo Bóng đá Quốc gia Tonle Bati, Campuchia.

Thực nghiệm được tiến hành từ tháng 1 tới tháng 6 năm 2022, tại Trung tâm Đào tạo Bóng đá Quốc gia Tonle Bati, Campuchia.

Kiểm tra đánh giá: Được tiến hành ở thời

⁽¹⁾CN, Học viện Giáo dục thể chất và thể thao Campuchia; Email: theasun1208@gmail.com

điểm trước và sau thực nghiệm. Kiểm tra đánh giá sử dụng các test: Tần số mạch (lần/phút); Tần số hô hấp (lần/phút); cảm giác lực cơ (kG); Đi thăng bằng 5 mét (điểm); Độ linh hoạt cơ năng (chăm/giây).

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Lựa chọn bài tập thúc đẩy hồi phục tích cực sau tập luyện cho nam vận động viên Bóng đá U13, Trung tâm Đào tạo Bóng đá Quốc gia Tonle Bati, Campuchia

Để lựa chọn được những bài tập thúc đẩy quá trình hồi phục cho cho nam VĐV Bóng đá U13, chúng tôi tiến hành quan sát các buổi tập luyện và khả năng hồi phục của nam VĐV, đồng thời tiến hành tổng hợp các bài tập đã được đăng tải qua các tài liệu tham khảo để tìm ra hệ thống các bài tập thúc đẩy quá trình hồi phục tích cực cho VĐV các môn thể thao cho các nhóm đối

tượng khác nhau. Từ kết quả thống kê, để làm tăng tính khách quan trong việc lựa chọn các bài tập, chúng tôi đã tiến hành phỏng vấn đối với 31 nhà khoa học, giáo viên, chuyên gia, HLV hiện đang làm công tác huấn luyện VĐV Bóng đá tại Campuchia, Việt Nam và tại Trường Đại học TDTT Bắc Ninh. Chúng tôi sẽ lựa chọn các bài tập đạt từ 70% tổng ý kiến trả lời ở mức rất quan trọng trở lên để thúc đẩy hồi phục tích cực cho đối tượng nghiên cứu. Kết quả phỏng vấn được trình bày tại bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy, theo nguyên tắc phỏng vấn đề ra, chúng tôi lựa chọn được 13 bài tập được đánh giá trên 70% tổng số ý kiến ở mức rất quan trọng và được lựa chọn gồm:

A. Nhóm bài tập ưa khí: 1. Chạy nhẹ nhàng 200m; 2. Đi bộ kết hợp hít thở sâu.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập thúc đẩy hồi phục tích cực sau tập luyện cho nam vận động viên Bóng đá U13, Trung tâm Đào tạo Bóng đá Quốc gia Tonle Bati, Campuchia (n=31)

TT	Nhóm bài tập	Các bài tập hồi phục	Kết quả trả lời					
			Rất quan trọng		Quan trọng		Không quan trọng	
			m _i	%	m _i	%	m _i	%
1	Ưa khí	Chạy nhẹ nhàng 800m	3	9.68	5	16.13	23	74.19
2		Chạy nhẹ nhàng 200m	25	80.65	3	9.68	3	9.68
3		Chạy nhẹ nhàng quanh sân tập	5	16.13	8	25.81	18	58.06
4		Trò chơi vận động	7	22.58	5	16.13	19	61.29
5		Bật nhảy đôi chân bước chéo	3	9.68	5	16.13	23	74.19
6		Đi bộ kết hợp hít thở sâu	24	77.42	4	12.90	3	9.68
7	Duỗi cơ	Ép ngang, ép dọc	23	74.19	3	9.68	5	16.13
8		Bài tập dướn người	5	16.13	8	25.81	18	58.06
9		Duỗi căng cơ tứ đầu đùi	24	77.42	4	12.90	3	9.68
10		Gập thân với chân	23	74.19	3	9.68	5	16.13
11		Tại chỗ nhún bật		0.00	5	16.13	26	83.87
12		Ép tay lên cao và vào trong	23	74.19	2	6.45	6	19.35
13	Thả lỏng	Căng lườn phải và trái	24	77.42	5	16.13	2	6.45
14		Đá lăng chân nhẹ nhàng	24	77.42	4	12.90	3	9.68
15		Chạy bước nhỏ người thả lỏng	23	74.19	3	9.68	5	16.13
16	Hoạt động thụ động	Phơi cá	7	22.58	4	12.90	20	64.52
17		Rung, lắc, rũ chân tay	24	77.42	5	16.13	2	6.45
18		Rung lắc cơ	5	16.13	8	25.81	18	58.06
19		Hoạt động thụ động liên hoàn chi trên	24	77.42	5	16.13	2	6.45
20		Hoạt động thụ động liên hoàn chi dưới	23	74.19	2	6.45	6	19.35
21		Hoạt động thụ động liên hoàn toàn thân	24	77.42	2	6.45	5	16.13

B. Nhóm bài tập duỗi cơ: 3. Ép ngang, ép dọc; 4. Duỗi căng cơ tứ đầu đùi; 5. Gập thân với tay; 6. Ép cánh tay lên cao và vào trong; 7. Căng lườn phải và trái.

C. Nhóm bài tập thả lỏng: 8. Đá lăng chân nhẹ nhàng.; 9. Chạy bước nhỏ người thả lỏng

D. Nhóm bài tập hoạt động thụ động: 10. Rung, lắc, rũ tay và chân; 11. Hoạt động thụ động liên hoàn chi trên; 12. Hoạt động thụ động liên hoàn chi dưới và 13. Hoạt động thụ động liên hoàn toàn thân.

Các bài tập còn lại vì chưa đáp ứng yêu cầu phỏng vấn đặt ra nên bị loại.

2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả các bài tập thúc đẩy hồi phục tích cực sau tập luyện cho nam vận động viên Bóng đá U13, Trung tâm Đào tạo Bóng đá Quốc gia Tonle Bati, Campuchia

2.1. Tổ chức thực nghiệm

Trên cơ sở lí luận, cơ sở thực tiễn và kết quả phỏng vấn lựa chọn các bài tập thúc đẩy quá trình hồi phục, chúng tôi tiến hành triển khai thực nghiệm với 27 nam VĐV Bóng đá U13,

Trung tâm Đào tạo Bóng đá Quốc gia Tonle Bati, Campuchia. Các VĐV được chia làm hai nhóm:

- Nhóm thực nghiệm gồm 12 VĐV. Nhóm thực nghiệm và đối chứng tập chung chương trình huấn luyện, riêng phần hồi phục sau vận động được áp dụng các bài tập đã lựa chọn.

- Nhóm đối chứng gồm 13 VĐV. Tập luyện chung và hồi phục theo chương trình cũ.

Thời gian bắt đầu thực nghiệm từ ngày 01/1/2022 đến ngày 31/06/2022.

Trong quá trình nghiên cứu, chúng tôi sử dụng phương pháp thực nghiệm sự phạm so sánh song song. Phương tiện để đánh giá kết quả hồi phục là 5 test chuyên môn y học đã được lựa chọn.

2.2. Đánh giá hiệu quả thực nghiệm

2.2.1. Thời điểm trước thực nghiệm

Ở thời điểm trước thực nghiệm, chúng tôi tiến hành kiểm tra và so sánh các thông số đánh giá mức độ hồi phục của VĐV ở 2 thời điểm trước và sau buổi tập. Kết quả cụ thể được trình bày tại bảng 2 và bảng 3.

Bảng 2. So sánh kết quả các test của 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm trước buổi tập cho nam VĐV Bóng đá U13, Trung tâm Đào tạo Bóng đá Quốc gia Tonle Bati, Campuchia - thời điểm trước thực nghiệm (n=25)

TT	Các test kiểm tra	Kết quả kiểm tra					
		Đối chứng (n = 13)		Thực nghiệm (n = 12)		So sánh	
		$\bar{x}$	δ	$\bar{x}$	δ	$t_{\text{tính}}$	p
1	Tần số mạch (lần/phút)	74.3	4.15	74.1	4.22	1.56	>0.05
2	Tần số hô hấp (lần/phút)	15.3	1.25	15.1	1.11	1.14	>0.05
3	Độ linh hoạt cơ năng (chậm/s)	7.1	0.75	7.2	0.72	1.5	>0.05
4	Cảm giác lực cơ (kG)	3.52	0.28	3.4	0.25	1.7	>0.05
5	Đi thẳng bằng 5 mét (điểm)	8.2	0.86	8.15	0.83	1.12	>0.05

Qua bảng 2 cho thấy: Ở giai đoạn trước giờ học thực nghiệm, cả 5 test kiểm tra cho thấy không có sự khác biệt giữa hai nhóm đối chứng và thực nghiệm ($P > 0,05$).

Kết quả kiểm tra các test của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm thời điểm 30 phút sau buổi tập – trước tiến hành thực nghiệm được trình bày tại bảng 3.

Qua bảng 3 cho thấy, tương tự như thời điểm trước buổi tập, kết quả kiểm tra của VĐV nhóm đối chứng và thực nghiệm ở thời điểm sau buổi tập cũng không thấy có sự khác biệt có ý nghĩa

thống kê ($P > 0.05$). Điều này chứng tỏ khả năng hồi phục của VĐV nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng ở thời điểm trước thực nghiệm là tương đương nhau, hay nói cách khác, sự phân nhóm là khách quan.

2.2.2. Thời điểm sau 6 tháng thực nghiệm

Để đánh giá hiệu quả các bài tập đã lựa chọn thúc đẩy hồi phục tích cực sau buổi tập chuyên sâu, chúng tôi tiến hành kiểm tra và so sánh mức độ hồi phục của VĐV thời điểm trước và sau thực nghiệm. Kết quả được trình bày tại bảng 4.

Bảng 3. So sánh kết quả các test của 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm 30 phút sau buổi tập cho nam VĐV Bóng đá U13, Trung tâm Đào tạo Bóng đá Quốc gia Tonle Bati, Campuchia - thời điểm trước thực nghiệm (n=25)

TT	Các test kiểm tra	Kết quả kiểm tra					
		Đối chứng (n = 13)		Thực nghiệm (n = 12)		So sánh	
		$\bar{x}$	δ	$\bar{x}$	δ	$t_{\text{tính}}$	p
1	Tần số mạch (lần/phút)	79.33	4.08	79.13	4.25	1.54	>0.05
2	Tần số hô hấp (lần/phút)	17.32	1.22	17.15	1.13	1.61	>0.05
3	Độ linh hoạt cơ năng (chấm/s)	6.93	0.72	6.82	0.84	1.79	>0.05
4	Cảm giác lực cơ (kG)	5.52	0.46	5.47	0.51	1.65	>0.05
5	Đi thẳng bằng 5 mét (điểm)	7.26	0.81	7.15	0.86	1.73	>0.05

Bảng 4. So sánh mức độ hồi phục của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng trước và sau buổi tập – thời điểm sau thực nghiệm (n=25)

TT	Các test kiểm tra	Nhóm đối chứng (n = 13)						Nhóm thực nghiệm (n = 12)						So sánh	
		Trước buổi tập		Sau buổi tập (1)		So sánh		Trước buổi tập		Sau buổi tập (2)		So sánh			
		$\bar{x}$	δ	$\bar{x}$	δ	t	P	$\bar{x}$	δ	$\bar{x}$	δ	t	P	t_{1-2}	P
1	Tần số mạch (lần/phút)	73.41	4.07	75.68	1.56	1.74	>0.05	73.09	4.24	73.1	4.51	1.98	>0.05	2.21	<0.05
2	Tần số hô hấp (lần/phút)	15.12	1.28	17.19	1.27	1.82	>0.05	14.8	1.13	15.1	1.17	1.86	>0.05	2.37	<0.05
3	Độ linh hoạt cơ năng (chấm/s)	6.92	0.67	6.22	2.15	2.15	<0.05	8.01	0.62	7.2	1.4	1.98	>0.05	2.28	<0.05
4	Cảm giác lực cơ (kG)	3.48	1.22	4.45	1.55	2.14	<0.05	2.84	0.36	3.4	0.47	1.89	>0.05	2.23	<0.05
5	Đi thẳng bằng động (điểm)	8.1	0.88	7.16	1.65	2.29	<0.05	8.61	0.85	8.15	0.94	1.85	>0.05	2.19	<0.05

Kết quả bảng 4 cho thấy:

Sau thời gian thực nghiệm, mức độ hồi phục của VĐV nhóm đối chứng chưa tốt như nhóm thực nghiệm: Các test như tần số mạch, tần số hô hấp đã hồi phục hoàn toàn, vì khi so sánh các thông số kiểm tra thời điểm trước và sau buổi tập cho thấy không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ($P > 0.05$); nhưng độ linh hoạt cơ năng, khả năng thăng bằng (đi thẳng bằng 5 mét), cảm giác lực cơ đều chưa được hồi phục hoàn toàn, biểu hiện sau buổi tập test dấu chấm, test cảm giác lực cơ (kG) và đi thẳng bằng 5 mét so với trước buổi tập chưa trở về trạng thái ban đầu sự

khác nhau này có ý nghĩa thống kê ($P < 0,05$). Điều đó chứng tỏ bài tập thúc đẩy quá trình hồi phục chưa đạt, VĐV còn mệt mỏi thần kinh và thần kinh cơ.

Đối với VĐV nhóm thực nghiệm, mức độ hồi phục của VĐV tốt hơn hẳn (ở cả 5 test kiểm tra). Như vậy các bài tập hồi phục được lựa chọn có tác dụng hồi phục rất tốt. Cụ thể: Các test như tần số mạch, tần số hô hấp, độ linh hoạt cơ năng, cảm giác lực cơ (kG), khả năng thăng bằng đều được hồi phục (các chỉ số đã trở về trạng thái ban đầu), có một số VĐV hồi phục vượt mức khiến cho độ linh hoạt cơ năng, khả năng thăng bằng tốt hơn



Để công tác huấn luyện đạt hiệu quả cao, hồi phục cho VĐV sau tập luyện và thi đấu có vai trò rất quan trọng trong quá trình huấn luyện

trạng thái trước buổi tập. Điều đó chứng tỏ hệ thống bài tập thúc đẩy quá trình hồi phục mà chúng tôi lựa chọn đưa ra là có hiệu quả cao, có thể áp dụng sau các buổi tập luyện cho nam VĐV Bóng đá U13, Trung tâm Đào tạo Bóng đá Quốc gia Tonle Bati, Campuchia.

Khi so sánh kết quả kiểm tra các chỉ số ở VĐV thời điểm sau buổi tập, ở cả 5 test kiểm tra sau khi sử dụng các bài tập thúc đẩy quá trình hồi phục cho cả 2 nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm, kết quả kiểm tra đã có sự khác biệt ($p < 0,05$). Điều này cho thấy các bài tập mà chúng tôi đã lựa chọn có khả năng thúc đẩy hồi phục tốt hơn hẳn các bài tập trong chương trình huấn luyện cho nam VĐV Bóng đá U13, Trung tâm Đào tạo Bóng đá Quốc gia Tonle Bati, Campuchia.

Như vậy, có thể thấy các bài tập đã lựa chọn của đề tài có ý nghĩa tích cực trong việc nâng cao khả năng hồi phục cho VĐV.

KẾT LUẬN

Quá trình nghiên cứu đã lựa chọn được 13 bài tập thúc đẩy hồi phục tích cực sau tập luyện cho nam VĐV Bóng đá U13, Trung tâm Đào tạo

Bóng đá Quốc gia Tonle Bati, Campuchia thuộc 4 nhóm: bài tập ưa khí, bài tập duỗi cơ, bài tập thả lỏng và bài tập hoạt động thụ động.

Bước đầu ứng dụng các bài tập được lựa chọn trong thực tế đã có hiệu quả cao trong việc thúc đẩy hồi phục cho VĐV Bóng đá U13, Trung tâm Đào tạo Bóng đá Quốc gia Tonle Bati, Campuchia.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Dương xuân Đạm (1987), *Thế dục phục hồi chức năng*, Nxb TDTT, Hà Nội.
2. Lưu quang Hiệp, Lê Hữu Hưng, Vũ Chung Thủy, Lê Đức Chương (2000), *Y học TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.
3. Lê Hữu Hưng, Vũ Chung Thủy, Nguyễn Thanh Nhân (2010), *Hồi phục và vật lý trị liệu*, Nxb TDTT, Hà Nội.
4. Lê Quý Phượng (2007), *Bài giảng Y học thể dục thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
5. Harre. D (1996), *Học thuyết huấn luyện*, Nxb TDTT, Hà Nội.

(Bài nộp ngày 6/9/2022, phản biện ngày 17/10/2022, duyệt in ngày 25/10/2022)

LÝ LUẬN VÀ THỰC TIỄN THỂ DỤC THỂ THAO

4. Trương Quốc Uyên

Bác Hồ yêu cầu cán bộ thể dục thể thao tích cực học tập và công tác

6. Trương Anh Tuấn

Nhận thức đúng để tiếp tục đẩy mạnh xã hội hoá thể dục thể thao

BÀI BÁO KHOA HỌC

11. Nguyễn Văn Phúc

Lựa chọn tiêu chí đánh giá rủi ro trong hoạt động thể dục thể thao ở Việt Nam

17. Nguyễn Đại Dương; Bùi Trọng Duy

Thực trạng các yếu tố ảnh hưởng đến việc tập luyện ngoại khóa môn Võ cổ truyền Bình Định của học sinh trung học phổ thông các huyện miền núi tỉnh Bình Định

22. Nguyễn Văn Phúc; Bùi Sơn Long

Nghiên cứu giải pháp nâng cao thể lực chung cho học viên văn bằng 2 năm thứ nhất Trường Sĩ quan Lục quân 1

27. Tạ Hữu Hiếu; Hun Marady

Thực trạng tính tự giác, tích cực trong giờ học Giáo dục thể chất cho học sinh Trường Trung học cơ sở Sisowath, Thủ đô Phnompenh Campuchia

32. Ek Chansopheak

Thực trạng phong trào thể dục thể thao quần chúng trên địa bàn tỉnh Pursat, Campuchia

36. Lê Minh Uyên

Thực trạng công tác giảng dạy Bơi ếch cho học viên văn bằng 2, Trường Sĩ quan Lục quân I

41. Lý Đức Trường; Phạm Anh Tuấn

Kết quả tìm kiếm việc làm của cử nhân thể dục thể thao chuyên ngành Võ – Quyền Anh Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh giai đoạn 2015-2019

47. Nguyễn Thị Thu Quyết; Nguyễn Tấn Dũng; Phạm Tuấn Dũng; Nguyễn Thị Thùy Dương

Thực trạng văn hóa đọc của sinh viên Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

53. Kith Odom

Thực trạng và nhu cầu tập luyện thể dục thể thao ngoại khóa của sinh viên Trường Cao đẳng Thể dục thể thao Campuchia

56. Đặng Văn Dũng

Xác lập nội dung và phân phối chương trình huấn luyện năm thứ nhất – giai đoạn huấn luyện ban đầu cho các cầu lạc bộ Cờ vua chuyên nghiệp miền Bắc

60. Im Sophea

Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá sức nhanh cho vận động viên đội tuyển Bóng đá Trường Cao đẳng Thể dục Thể thao Thủ đô Phnom Penh, Campuchia

64. Sun Thea

Nghiên cứu lựa chọn bài tập thúc đẩy quá trình hồi phục tích cực sau tập luyện cho nam vận động viên Bóng đá U13, Trung tâm đào tạo Bóng đá Quốc gia Tonle Bati, Campuchia

69. Vũ Anh Tuấn

Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá sức mạnh tốc độ nhóm đòn đá trước cho nữ vận động viên Taekwondo lứa tuổi 12-14 tại Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu Thể dục thể thao Hà Nội

73. Bùi Thị Sáng

Ứng dụng và đánh giá hiệu quả bài tập phát triển sức bền tốc độ cho nữ vận động viên đua thuyền Kayak cự ly 500m lứa tuổi 15-17 Câu lạc bộ đua thuyền Hà Nội

TIN TỨC - SỰ KIỆN VÀ NHÂN VẬT

78. Đỗ Xuân Đặng

Sinh viên Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh giành “giải đặc biệt” tại Hội nghị Sinh viên Nghiên cứu khoa học toàn quốc các cơ sở đào tạo về thể dục thể thao lần thứ XIII năm 2022

80. Thể lệ viết và gửi bài.

THEORY AND PRACTICE OF SPORTS

4. Truong Quoc Uyen

Uncle Ho asked the sports staff to actively study and work

6. Truong Anh Tuan

Promote true perception in order to continue the process of sports socialization

ARTICLES

11. Nguyen Van Phuc

Selection of risk-assessing criteria in Sports activities in Vietnam

17. Nguyen Dai Duong; Bui Trong Duy

Current situation of factors affecting the extracurricular practice of Binh Dinh traditional martial arts of high school students in the mountainous districts in Binh Dinh province

22. Nguyen Van Phuc; Bui Son Long

Research on solutions to improve general fitness for Degree-2 freshmen at the Army Officer School 1

27. Ta Huu Hieu; Hun Marady

Situation of self-discipline and activeness in the Physical education lesson of students at Sisowath Secondary School, Phnom Penh Capital, Cambodia

32. Ek Chansopheak

Current status of mass sports movement in Pursat province – Cambodia

36. Le Minh Uyen

The situation of teaching breaststroke for students learning Degree-2 program, Army Officer School 1

41. Ly Duc Truong; Pham Anh Tuan

Job-searching results of Sports Bachelor majoring in Martial Arts and Boxing at Bac Ninh Sports University in the period 2015-2019

47. Nguyen Thi Thu Quyet; Nguyen Tat Dung; Pham Tuan Dung; Nguyen Thi Thuy Duong

The current situation of students' reading culture at Bac Ninh Sports University

53. Kith Odom

Situation and demands for extracurricular physical training and sports of students at Cambodia College of Physical Education and Sports

56. Dang Van Dung

Establishing course content and distribution of the first-year training program – the initial training phase for the Northern Professional Chess Club

60. Im Sophea

Developing standards for assessing athletes' speed strength for the Football team at Phnom Penh Capital College of Physical Education and Sports, Cambodia

64. Sun Thea

Study on exercises selection used to promote active recovery after training for male U13 football athletes, Tonle Bati National Football Training Center, Cambodia

69. Vu Anh Tuan

Developing standards for assessing strength and speed of the front kick group for female Taekwondo athletes aged 12-14 at Hanoi Sports Training and Competition Center

73. Bui Thi Sang

Applying and evaluating the effectiveness of exercises used in speed endurance training for female 500m Kayak athletes aged 15-17 in the Hanoi Sailing Club

NEWS - EVENTS AND PEOPLE

78. Do Xuan Dang

Student of Bac Ninh Sports University won a special prize at the XIII National Conference of Scientific Students Research of Physical Education and Sports Training Institutions in 2022

80. Rules of writing and posting.



Tạp chí KHOA HỌC

ĐÀO TẠO VÀ HUẤN LUYỆN THỂ THAO

JOURNAL OF SCIENTIFIC TRAINING AND SPORTS COACHING

Ministry of Culture, Sports and Tourism - Bac Ninh Sport University

Trường Đại học Thể dục Thể thao Bắc Ninh - Bộ Văn hoá, Thể thao và Du lịch

ISSN 1859-4417

Số 5-2022
(72)

