

LỰA CHỌN VÀ ỨNG DỤNG BÀI TẬP BỔ TRỢ TRONG GIẢNG DẠY KỸ THUẬT NHẢY XA ỮƠN THÂN CHO SINH VIÊN CHUYÊN NGÀNH GIÁO DỤC THỂ CHẤT TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM HÀ NỘI

Trương Thị Hồng Tuyên⁽¹⁾

Tóm tắt:

Bằng các phương pháp nghiên cứu khoa học ứng dụng trong lĩnh vực TDTT tác giả đã lựa chọn được 34 bài tập thuộc 5 nhóm bổ trợ chuyên môn để nâng cao hiệu quả tập luyện kỹ thuật nhảy xa ưỡn thân cho đối tượng sinh viên chuyên ngành Giáo dục thể chất. Qua quá trình thực nghiệm sư phạm với thời gian 04 tháng, đề tài đã xác định được hiệu quả rõ rệt của hệ thống các bài tập bổ trợ chuyên môn đã lựa chọn trong giảng dạy kỹ thuật nhảy xa ưỡn thân cho đối tượng nghiên cứu.

Từ khóa: Bài tập bổ trợ, nhảy xa ưỡn thân, Trường Đại học Sư phạm Hà Nội.

Selecting and applying supplementary exercises in teaching long jump techniques for students majoring in Physical Education at Hanoi National University of Education

Summary:

Using applied scientific research methods in the field of physical education and sports, the project selected 34 exercises belonging to 5 professional support groups to improve the effectiveness of practicing long jump techniques for specialized students. Department of Physical Education. Through a 4-month pedagogical experiment, the project has determined the clear effectiveness of the system of selected professional supplementary exercises in teaching long jump techniques for research subjects.

Keywords: Additional exercises, long jump and stretching, Hanoi National University of Education.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Nhảy xa kiểu “ưỡn thân” bao gồm các động tác phức tạp, song kỹ thuật này đạt hiệu quả cao hơn so với các kiểu nhảy xa khác do tư thế bay và các động tác thực hiện trong quá trình chuyển động đã giữ cho cơ thể bay được thẳng bằng ổn định, đồng thời còn tạo điều kiện thuận lợi cho động tác rơi xuống đất.

Khảo sát quá trình dạy học cho sinh viên chuyên ngành GDTC Trường Đại học Sư phạm Hà Nội (ĐHSP HN) trong những năm qua cho thấy, mặc dù đã có những đổi mới về phương pháp giảng dạy, song kết quả đào tạo về kỹ thuật động tác cho sinh viên vẫn còn chưa đạt hiệu quả như mong muốn. Thực tiễn giảng dạy đã cho thấy: quá trình giảng dạy còn bộc lộ một số vấn đề ảnh hưởng không nhỏ đến hiệu quả giảng dạy kỹ thuật, đó là:

- Chạy đà đặt chân giậm không chính xác, tốc

độ chạy đà không cao, đồng thời chạy đà không tạo được tư thế chuẩn bị cho giậm nhảy.

- Giai đoạn giậm nhảy đã thực hiện không hết sức, giậm nhảy bị lao (góc độ giậm nhảy nhỏ quá), không đẩy được hông, không ưỡn được thân, hoặc giậm nhảy lên xong ưỡn thân ngay (thiếu giai đoạn bước bộ)...

- Trong nội dung, chương trình, giáo án giảng dạy, các giáo viên chưa lựa chọn được hệ thống bài tập bổ trợ phù hợp đối với việc hoàn thiện kỹ thuật và phát triển thể lực, cũng như chưa xác định được các phương pháp giảng dạy tối ưu kỹ thuật qua các giai đoạn cho sinh viên một cách có đầy đủ cơ sở khoa học.

Đây là những lý do để chúng tôi tiến hành nghiên cứu: “Lựa chọn và ứng dụng phương pháp giảng dạy tối ưu kỹ thuật nhảy xa ưỡn thân cho sinh viên khoa GDTC Trường ĐHSPhN thông qua hệ thống bài tập bổ trợ chuyên môn”.

⁽¹⁾ThS, Trường Đại học Sư phạm Hà Nội; Email: hongtuyensp1@gmail.com



Giậm nhảy quyết định khoảng thời gian giai đoạn trên không của kỹ thuật nhảy xa ưỡn thân nhằm nâng cao hiệu quả tập luyện và thi đấu

Bài báo chủ yếu đề cập đến kết quả lựa chọn và ứng dụng các bài tập trong thực nghiệm sư phạm trên đối tượng là sinh viên chuyên ngành GDTC.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Chúng tôi đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu: phân tích và tổng hợp tài liệu, phỏng vấn tọa đàm, phương pháp quan sát sư phạm, phương pháp kiểm tra sư phạm, phương pháp thực nghiệm sư phạm và phương pháp toán thống kê.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Nghiên cứu lựa chọn bài tập bổ trợ chuyên môn trong giảng dạy kỹ thuật nhảy xa ưỡn thân cho sinh viên chuyên ngành GDTC Trường Đại học Sư phạm Hà Nội

Để lựa chọn được các bài tập bổ trợ chuyên môn phù hợp nhằm nâng cao hiệu quả học tập kỹ thuật nhảy xa ưỡn thân, thông qua phương pháp đọc, phân tích tài liệu và tham khảo ý kiến các chuyên gia môn Điền kinh, chúng tôi đã tổng hợp được 34 bài tập thuộc 5 nhóm. Nhằm đảm bảo sự khách quan và chính xác trong lựa chọn, chúng tôi đã tiến hành phỏng vấn 2 lần với 20 huấn luyện viên, giảng viên và các chuyên gia, giảng dạy môn Điền kinh trên nguyên tắc chỉ lựa chọn những bài tập đạt được trên 80% ý

kiến đồng ý lựa chọn.

Kết quả đã lựa chọn được 34 bài tập thuộc 5 nhóm gồm:

- Nhóm bài tập bổ trợ kỹ thuật chạy đà (5 bài tập)
- Nhóm bài tập bổ trợ giậm nhảy (7 bài tập)
- Nhóm bài tập bổ trợ trên không và tiếp đất (6 bài tập)
- Nhóm bài tập bổ trợ phối hợp (5 bài tập)
- Nhóm bài tập bổ trợ thể lực chuyên môn (11 bài tập)

2. Ứng dụng và xác định hiệu quả trong giảng dạy cho sinh viên

Chúng tôi thực nghiệm ứng dụng các bài tập đã lựa chọn vào thực tế giảng dạy bằng phương pháp so sánh song song, trong đó: Nhóm thực nghiệm gồm 30 sinh viên GDTC Khóa ĐH71 (20 nam, 10 nữ), được áp dụng các bài tập bổ trợ chuyên môn đã lựa chọn, được coi là những bài tập chính, sắp xếp khoa học trong chương trình giảng dạy và trong từng giáo án giảng dạy; Nhóm đối chứng gồm 30 sinh viên GDTC Khóa ĐH71 (20 nam, 10 nữ), được áp dụng các bài tập bổ trợ chuyên môn đã được Khoa GDTC Trường ĐHSP HN xây dựng theo chương trình giảng dạy môn học đã được phê duyệt. Thời gian tập luyện là 02 tiết/1 tuần (theo thời khoa biểu của nhà trường). Thời gian tập từ 90 phút - 105 phút. Tổng số giáo án giảng dạy kỹ thuật nhảy xa ưỡn thân trong 01 học kỳ là 15 giáo án (từ 02/2022 đến tháng 06/2022).

Để đánh giá được hiệu quả ứng dụng các bài tập đã lựa chọn, chúng tôi phỏng vấn các chuyên gia, huấn luyện viên và giảng viên về việc lựa chọn test đánh giá và tiến hành xác định độ tin cậy và tính thông báo của các test. Kết quả lựa chọn được 05 test gồm: Chạy 30m xuất phát cao (s); Gánh tạ (nam 30kg, nữ 20kg) đứng lên ngồi

Bảng 1. Tiến trình thực nghiệm ứng dụng các bài tập bổ trợ chuyên môn

Thời gian Nội dung	Giáo án														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
A. Nhóm bài tập bổ trợ kỹ thuật chạy đà															
Bài tập 1. Chạy tăng tốc độ 60m trên đường thẳng 3 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút		x		x		x		x		x		x			
Bài tập 2. Chạy đà trung bình 13 - 15 bước chạy thực hiện giậm nhảy vào hố cát 4 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 30 giây	x		x		x		x		x		x		x		x
Bài tập 3. Chạy toàn đà thực hiện giậm nhảy nhẹ, bước bộ vào hố cát 4 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 30 giây		x		x		x		x		x		x		x	
Bài tập 4. Chạy toàn đà trên đường thẳng có vạch báo hiệu 4 - 6 bước cuối 4 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 30 giây			x				x				x		x		x
Bài tập 5. Chạy toàn đà có vạch báo hiệu 4 - 6 bước cuối kết hợp giậm nhảy nhẹ bước bộ vào hố cát 4 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 30 giây		x		x		x		x		x		x		x	
B. Nhóm bài tập bổ trợ giậm nhảy															
Bài tập 6. Tại chỗ đặt chân giậm nhảy 4 lần x 5 tổ, nghỉ giữa 30 giây		x		x		x		x		x		x		x	
Bài tập 7. Đi bộ một bước đặt chân giậm nhảy bước bộ 4 lần x 5 tổ, nghỉ giữa 30 giây	x		x		x		x		x		x		x		
Bài tập 8. Đi bộ một bước giậm nhảy bước bộ kết hợp đánh tay 4 lần x 5 tổ, nghỉ giữa 30 giây		x		x		x		x		x		x		x	
Bài tập 9. Chạy 3 bước giậm nhảy bước bộ kết hợp đánh tay 4 lần x 3 tổ, nghỉ giữa 45 giây			x		x		x		x		x		x		
Bài tập 10. Chạy 5 - 7 bước giậm nhảy bước bộ qua rào thấp vào hố cát 4 lần x 3 tổ, nghỉ giữa 45 giây	x		x		x		x		x		x		x		
Bài tập 11. Chạy 3 - 5 bước đà giậm nhảy bước bộ qua rào thấp liên tục trên đường chạy 4 lần x 4 tổ, nghỉ giữa 30 giây		x		x		x		x		x		x		x	
Bài tập 12. Chạy toàn đà giậm nhảy bước bộ qua rào (xà ngang) cao từ 70 - 90 cm có phối hợp đánh xóc tay, tiếp đất bằng chân giậm 4 lần x 3 tổ, nghỉ giữa 1 phút	x		x		x		x		x		x		x		x
C. Nhóm bài tập bổ trợ trên không và tiếp đất															
Bài tập 13. Đứng tại chỗ mô phỏng động tác trên không và tiếp đất 4 lần x 5 tổ, nghỉ giữa 30 giây	x		x		x		x		x		x		x		
Bài tập 14. Đứng trên bục gỗ thực hiện động tác trên không tiếp đất 4 lần x 5 tổ, nghỉ giữa 30 giây		x		x		x		x		x		x		x	
Bài tập 15. Chạy 3 - 5 bước giậm nhảy thực hiện động tác trên không và tiếp đất có bục gỗ 4 lần x 5 tổ, nghỉ giữa 30 giây		x		x		x		x		x		x		x	x
Bài tập 16. Bám tay trên xà đơn thực hiện động tác uốn thân và bật người về phía trước 4 lần x 5 tổ, nghỉ giữa 30 giây	x		x		x		x		x		x		x		
Bài tập 17. Đứng tại chỗ bật uốn thân vào hố cát 4 lần x 5 tổ, nghỉ giữa 30 giây		x		x		x		x		x		x		x	
Bài tập 18. Chạy đà 5 - 7 bước giậm nhảy thực hiện động tác uốn thân qua rào thấp hoặc xà ngang cao 40 - 50 cm 4 lần x 5 tổ, nghỉ giữa 45 giây	x		x		x		x		x		x		x		
D. Nhóm bài tập bổ trợ phối hợp															
Bài tập 19. Chạy 5 - 7 bước đà thực hiện toàn bộ kỹ thuật trên không và tiếp đất 4 lần x 4 tổ, nghỉ giữa 30 giây		x		x		x		x		x		x		x	
Bài tập 20. Chạy đà ngắn 9 - 11 bước thực hiện động tác giậm nhảy, trên không và tiếp đất 4 lần x 4 tổ, nghỉ giữa 30 giây	x		x		x		x		x		x		x		
Bài tập 21. Chạy 9 - 11 bước đà thực hiện động tác giậm nhảy trên không tiếp đất qua chướng ngại vật đặt ở 2/3 quỹ đạo bay 4 lần x 4 tổ, nghỉ giữa 30 giây		x		x		x		x		x		x		x	
Bài tập 22. Chạy đà trung bình thực hiện toàn bộ kỹ thuật trên không và tiếp đất 4 lần x 4 tổ, nghỉ giữa 30 giây		x		x		x		x		x		x		x	
Bài tập 23. Thực hiện toàn đà với nhịp điệu đã ổn định 4 lần x 4 tổ, nghỉ giữa 1 phút	x		x		x		x		x		x		x		x

BÀI BÁO KHOA HỌC

Thời gian Nội dung	Giáo án														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
E. Nhóm bài tập bổ trợ thể lực chuyên môn															
Bài tập 24. Các bài tập phát triển tốc độ chuyên môn 4 lần x 3 tổ, nghỉ giữa 1 phút	x		x		x		x		x		x		x		
Bài tập 25. Gánh tạ bước bục đánh lăng 4 lần x 3 tổ, nghỉ giữa 1 phút		x		x		x		x		x		x		x	
Bài tập 26. Kéo tạ phía sau đùi 3 lần x 3 tổ, nghỉ giữa 1 phút	x		x		x		x		x		x		x		
Bài tập 27. Gánh tạ kiếng chân 3 lần x 3 tổ, nghỉ giữa 1 phút 30 giây		x		x		x		x		x		x		x	
Bài tập 28. Lò cò 3 lần x 3 tổ, nghỉ giữa 1 phút 30 giây		x		x		x		x		x		x		x	
Bài tập 29. Gánh tạ đứng lên ngồi xuống ½ 3 lần x 3 tổ, nghỉ giữa 1 phút 30 giây	x		x		x		x		x		x		x		
Bài tập 30. Bật nhảy thu gối trên cát 3 lần x 3 tổ, nghỉ giữa 1 phút 30 giây		x		x		x		x		x		x		x	
Bài tập 31. Hất tạ ra trước sau đó hất tạ qua đầu ra sau 3 lần x 3 tổ, nghỉ giữa 1 phút 30 giây		x		x		x		x		x		x		x	
Bài tập 32. Ke bụng trên thang gióng 3 lần x 3 tổ, nghỉ giữa 1 phút 30 giây	x		x		x		x		x		x		x		
Bài tập 33. Gánh tạ 50 - 60% trọng lượng cơ thể chạy nâng cao đùi tại chỗ 3 lần x 3 tổ, nghỉ giữa 1 phút 30 giây			x		x		x		x		x		x		
Bài tập 34. Gánh tạ 50 - 60% trọng lượng cơ thể bật xoạc đổi bước 3 lần x 3 tổ, nghỉ giữa 1 phút 30 giây		x		x		x		x		x		x		x	

Bảng 2. Kết quả kiểm tra các test đánh giá trình độ thể lực đặc trưng chuyên môn trước thực nghiệm (Nam_{TN} = Nam_{ĐC} = 20; Nữ_{TN} = Nữ_{ĐC} = 10)

TT	Test	Giới tính	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		t	P
			Nhóm ĐC	Nhóm TN		
1	Chạy 30m xuất phát cao (s)	Nam	4.47±0.36	4.37±0.34	0.841	>0.05
		Nữ	5.27±0.42	5.15±0.40	0.64	>0.05
2	Gánh tạ (nam 30kg, nữ 20kg) đứng lên ngồi xuống 1/2 trong 5 lần (s)	Nam	8.13±0.41	8.11±0.33	0.21	>0.05
		Nữ	9.42±0.47	9.39±0.38	0.16	>0.05
3	Bật xa tại chỗ (cm)	Nam	223.05±17.84	227.54±17.52	0.781	>0.05
		Nữ	196.40±15.71	200.35±15.43	0.595	>0.05

xuống ½ trong 5 lần (s); Bật xa tại chỗ (cm); Nhảy xa ưỡn thân 5-7 bước đà (m); Nhảy xa ưỡn thân toàn đà (m).

Trước khi tiến hành thực nghiệm, chúng tôi xây dựng tiến trình thực nghiệm ứng dụng các bài tập cho nhóm thực nghiệm.

Trước thực nghiệm, chúng tôi kiểm tra các

test đã lựa chọn nhằm đánh giá mức độ đồng đều giữa 2 nhóm. Tuy nhiên, do đối tượng thực nghiệm của đề tài tại thời điểm này chưa học môn nhảy xa ưỡn thân. Do đó, chúng tôi không tiến hành kiểm tra các nội dung kỹ thuật, mà chỉ tiến hành kiểm tra các chỉ tiêu tố chất thể lực đặc trưng chuyên môn.

Bảng 3. Kết quả kiểm tra các test đánh giá trình độ kỹ thuật nhảy xa uốn thân sau thực nghiệm (Nam_{TN} = Nam_{ĐC} = 20; Nữ_{TN} = Nữ_{ĐC} = 10)

TT	Test	Giới tính	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		t	p
			Nhóm ĐC	Nhóm TN		
1	Chạy 30m tốc độ cao (s)	Nam	4.35±0.23	4.15±0.21	2,863	<0.05
		Nữ	5.13±0.27	4.89±0.25	2,178	<0.05
2	Gánh tạ (nam 30kg, nữ 20kg) đứng lên ngồi xuống 1/2 trong 5 lần (s)	Nam	7.93±0.41	7.62±0.41	2,336	<0.05
		Nữ	9.18±0.47	8.72±0.47	2,293	<0.05
3	Bật xa tại chỗ (cm)	Nam	229.01±12.42	239.54±13.28	2,526	<0.05
		Nữ	201.64±10.93	212.93±11.80	2,328	<0.05
4	Nhảy xa uốn thân 5 - 7 bước đà (m)	Nam	4.41±0.23	4.62±0.23	2,731	<0.05
		Nữ	3.27±0.17	3.43±0.17	2,209	<0.05
5	Nhảy xa uốn thân toàn đà (m)	Nam	4.83±0.27	5.04±0.25	2,469	<0.05
		Nữ	3.64±0.20	3.83±0.19	2,261	<0.05

Bảng 4. Nhịp tăng trưởng của các test sau 04 tháng thực nghiệm

TT	Test	GT	Nhóm ĐC			Nhóm TN		
			Trước TN	Sau TN	W%	Trước TN	Sau TN	W%
1	Chạy 30m tốc độ cao (s)	Nam	4.47	4.35	2,593	4.37	4.15	5,232
		Nữ	5.27	5.13	2,564	5.15	4.89	5,241
2	Gánh tạ (nam 30kg, nữ 20kg) đứng lên ngồi xuống 1/2 trong 5 lần (s)	Nam	8.13	7.93	2,583	8.11	7.62	6,238
		Nữ	9.42	9.18	2,545	9.39	8.72	7,388
3	Bật xa tại chỗ (cm)	Nam	223.05	229.01	2,635	227.54	239.54	5,141
		Nữ	196.4	201.64	2,651	200.35	212.93	6,092
4	Nhảy xa uốn thân 5 - 7 bước đà (m)	Nam		4.41			4.62	
		Nữ		3.27			3.43	
5	Nhảy xa uốn thân toàn đà (m)	Nam		4.83			5.04	
		Nữ		3.64			3.83	

Từ kết quả thu được ở bảng 2 cho thấy: ở tất cả các test không có sự khác biệt về trình độ thể lực chuyên môn ở ngưỡng xác suất $p > 0.05$, điều đó chứng tỏ rằng, thể lực chuyên môn của 2 nhóm là tương đương nhau, việc phân nhóm đảm bảo tính khách quan.

Kết thúc thực nghiệm, chúng tôi tiến hành

kiểm tra và so sánh kết quả kiểm tra thể lực chuyên môn của 2 nhóm. Kết quả thu được trình bày tại bảng 3 và bảng 4.

Kết quả thu được ở bảng 3, bảng 4 cho thấy:

- Ở tất cả các nội dung kiểm tra của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng đã có sự khác biệt rõ rệt, $t_{\text{tính}} \text{đều} > t_{\text{bảng}} = 1.960$ ở ngưỡng xác suất P

Bảng 5. So sánh kết quả kiểm tra đánh giá mức độ hoàn thiện kỹ thuật Nhảy xa ưỡn thân của sinh viên 2 nhóm sau thực nghiệm

Xếp loại	Kết quả kiểm tra nam		Tổng	Kết quả kiểm tra nữ		Tổng
	Nhóm TN	Nhóm ĐC		Nhóm TN	Nhóm ĐC	
A	13	5	18	7	2	9
	9,000	9,000		4,500	4,500	
B	7	9	16	3	3	6
	8,000	8,000		3,000	3,000	
C	0	6	6	0	5	5
	3,000	3,000		2,500	2,500	
Tổng	20	20	40	10	10	20
So sánh	$\chi^2_{\text{tính}} = 9.806 > \chi^2_{0.05} = 7.815$ với $P < 0.05$			$\chi^2_{\text{tính}} = 7.778 > \chi^2_{0.05} = 7.815$ với $P < 0.05$		

< 0.05, đồng thời nhịp tăng trưởng của nhóm thực nghiệm lớn hơn so với nhóm đối chứng.

Kết quả cho thấy, việc ứng dụng các hệ thống các bài tập bổ trợ chuyên môn mà chúng tôi lựa chọn đã tỏ rõ tính hiệu quả trong việc nâng cao hiệu quả kỹ thuật nhảy xa cho đối tượng nghiên cứu.

Để khẳng định rõ hiệu quả hệ thống các bài tập bổ trợ chuyên môn đã lựa chọn, ứng dụng trong giảng dạy, sau kết thúc thực nghiệm, chúng tôi tiến hành kiểm tra và so sánh kết quả đánh giá mức độ hoàn thiện kỹ thuật giữa 2 nhóm theo thang điểm quy định được bộ môn xây dựng.

Từ kết quả thu được ở các bảng 5 cho thấy, kết quả kiểm tra đánh giá mức độ hoàn thiện kỹ thuật nhảy xa ưỡn thân của 2 nhóm có sự khác biệt rõ rệt với $\chi^2_{\text{tính}} \text{ đều} > \chi^2_{\text{bảng}} = 7.815$ với $P < 0.05$. Điều đó một lần nữa khẳng định rõ hiệu quả của hệ thống các bài tập bổ trợ chuyên môn ứng dụng trong giảng dạy kỹ thuật nhảy xa ưỡn thân cho sinh viên chuyên ngành GDTC Trường ĐHSPHN.

KẾT LUẬN

- Đã lựa chọn được 34 bài tập thuộc 5 nhóm bài tập bổ trợ chuyên môn để nâng cao hiệu quả tập luyện kỹ thuật nhảy xa ưỡn thân cho sinh viên chuyên ngành GDTC Trường ĐHSPHN gồm:

- Nhóm bài tập bổ trợ kỹ thuật chạy đà: (5 bài tập).
- Nhóm bài tập bổ trợ giậm nhảy: (7 bài tập).
- Nhóm bài tập bổ trợ trên không và tiếp đất: (6 bài tập).
- Nhóm bài tập bổ trợ phối hợp: (5 bài tập).
- Nhóm bài tập bổ trợ thể lực chuyên môn: (11 bài tập).
- Quá trình thực nghiệm sư phạm với thời gian 04 tháng đã chứng minh được hiệu quả rõ rệt của hệ thống các bài tập bổ trợ chuyên môn trong giảng dạy kỹ thuật nhảy xa ưỡn thân cho đối tượng nghiên cứu.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Đại Dương (1996), “Một số biện pháp kiểm tra sư phạm đối với VĐV chạy cự ly ngắn”, *Tuyển tập Nghiên cứu khoa học, Trường đại học TDTT Bắc Ninh*.
2. Dương nghiệp chí (2004), *Đo lường TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.
3. Bùi Quang Hải (2012), *Tuyển chọn tài năng thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.

(Bài nộp ngày 4/2/2024, phản biện ngày 11/3/2024, duyệt in ngày 18/4/2024)

LÝ LUẬN VÀ THỰC TIỄN THỂ DỤC THỂ THAO

4. Trương Quốc Uyên

Bác Hồ vinh danh những vận động viên Việt Nam và nước ngoài trên đấu trường thể thao quốc tế

6. Trương Anh Tuấn; Nguyễn Tôn Hoài

Thể dục thể thao Việt Nam trong năm đầu thành lập nước

BÀI BÁO KHOA HỌC

9. Nguyễn Văn Phúc

Giải pháp chuẩn bị các điều kiện triển khai mô hình quản trị giảm thiểu rủi ro trong hoạt động thể dục thể thao ở Việt Nam

13. Đỗ Hữu Trường; Nguyễn Thị Thảo Mai

Đánh giá thực trạng phát triển thể thao mạo hiểm tại vùng Trung du và miền núi Bắc Bộ

19. Nguyễn Văn Hòa

Giải pháp giảm thiểu rủi ro trong quản lý đào tạo liên kết Giáo dục quốc phòng và an ninh tại Trung tâm Giáo dục Quốc phòng và An ninh, Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

23. Mai Thị Bích Ngọc; Nguyễn Thị Thu Quyết

Đề xuất giải pháp hoàn thiện cơ chế chính sách phát triển thể thao mạo hiểm vùng Trung du và miền núi Bắc Bộ

29. Đồng Hương Lan; Phạm Đức Ngọc

Thực trạng công tác Giáo dục thể chất tại Trường Đại học Y Hà Nội

34. Lý Đức Trường; Lý Văn Tuấn

Xác định tiêu chí đánh giá mức độ đáp ứng nhu cầu xã hội của nguồn nhân lực cử nhân thể dục thể thao chuyên ngành Võ – Quyền anh, Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

40. Nguyễn Xuân Hùng; Bùi Trọng Thủy

Thực trạng trình độ thể lực của học sinh khối 10 Trường Trung học phổ thông Võ Văn Kiệt, Huyện Sông Hình, tỉnh Phúc Yên

43. Trương Thị Hồng Tuyên

Lựa chọn và ứng dụng bài tập bổ trợ trong giảng dạy kỹ thuật nhảy xa uốn thân cho sinh viên chuyên ngành Giáo dục thể chất Trường Đại học sư phạm Hà Nội

49. Trần Thùy Linh

Thực trạng công tác Giáo dục thể chất cho học sinh khối 11 Trường Trung học phổ thông Nguyễn Khuyến, Thành phố Nam Định, tỉnh Nam Định

54. Đỗ Mạnh Dũng

Thực trạng công tác Giáo dục thể chất tại Trường Đại học Dược Hà Nội

61. Nguyễn Thu Nga; Kiều Hoài Nam

Biện pháp nâng cao thể lực chung cho sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Công nghiệp Việt Hưng, Sơn Tây, Hà Nội

66. Võ Nhật Thanh; Nguyễn Thị Việt Nga

Sự phát triển sức mạnh tốc độ của nam vận động viên Đội tuyển trẻ Boxing lứa tuổi 13-16 thành phố Hồ Chí Minh sau 1 chu kỳ huấn luyện

70. Bùi Danh Tuyên

Ứng dụng bài tập nâng cao hiệu quả đập bóng tấn công vị trí số 4 và số 2 cho nam sinh viên Đội tuyển Bóng chuyền, Trường Đại học Công nghệ Đông Á

TIN TỨC - SỰ KIỆN VÀ NHÂN VẬT

74. Lê Thị Tuyết Thương

Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh tổ chức thành công Hội nghị khoa học Sinh viên năm 2024

77. Phạm Hoài Phương; Phạm Việt Hà

Bài tập thể dục cải thiện tư thế lưng

80. Thể lệ viết và gửi bài.

THEORY AND PRACTICE OF SPORTS

4. Truong Quoc Uyen

Uncle Ho honored Vietnamese and foreign athletes in the international sports arena

6. Truong Anh Tuan; Nguyen Ton Hoai

Vietnamese sports in the first year of the country's establishment

ARTICLES

9. Nguyen Van Phuc

Solutions to prepare conditions for implementing a risk mitigation model in sports activities in Vietnam

13. Do Huu Truong; Nguyen Thi Thao Mai

Assessing the current status of adventure sports development in the Northern Midlands and Mountains region

19. Nguyen Van Hoa

Solutions to minimize risks in training management linking defense and security education at the Center for National Defense and Security Education, Bac Ninh Sports University

23. Mai Thi Bich Ngoc; Nguyen Thi Thu Quyet

Proposing solutions to improve policy mechanisms in the development of adventure sports in the Northern Midlands and Mountainous region

29. Dong Huong Lan; Pham Duc Ngoc

Current status of physical education at Hanoi Medical University

34. Ly Duc Truong; Ly Van Tuan

Determining criteria to evaluate the level of meeting social needs of human resources for bachelor of physical education and sports majoring in Martial Arts - Boxing, Bac Ninh Sports University

40. Nguyen Xuan Hung; Bui Trong Thuy

Current status of physical fitness level of 10th grade students at Vo Van Kiet High School, Song Dinh District, Phuoc Yen Province

43. Truong Thi Hong Tuyen

Selecting and applying supplementary exercises in teaching long jump techniques for students majoring in Physical Education at Hanoi National University of Education

49. Tran Thuy Linh

Current status of physical education for grade 11 students at Nguyen Khuyen High School, Nam Dinh City, Nam Dinh Province

54. Do Manh Dung

Current status of Physical Education work at Hanoi University of Pharmacy

61. Nguyen Thu Nga; Kieu Hoai Nam

Measures to improve general physical fitness for first-year students at Viet Hung University of Industry, Son Tay, Hanoi

66. Vo Nhut Thanh; Nguyen Thi Viet Nga

The development of strength and speed of male athletes of the Boxing Youth Team aged 13-16 in Ho Chi Minh City after 1 training cycle

70. Bui Danh Tuyen

Application of exercises to improve the effectiveness of hitting the ball to attack positions No. 4 and No. 2 for male students of the Volleyball Team, East Asia University of Technology

NEWS - EVENTS AND PEOPLE

74. Le Thi Tuyet Thuong

Bac Ninh Sports University successfully organized the 2024 Student Scientific Conference

77. Pham Hoai Phuong; Pham Viet Ha

Exercises improve back posture

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 2 -2024
(81)**

