

THỰC TRẠNG PHỔ CẬP BƠI CHO HỌC SINH 9-11 TUỔI TẠI THÀNH PHỐ HÀ NỘI THEO ĐÁNH GIÁ CỦA GIÁO VIÊN DẠY BƠI

Đậu Thị Lợi⁽¹⁾

Tóm tắt:

Sử dụng phương pháp phỏng vấn bằng phiếu hỏi khảo sát 40 cơ sở dạy phổ cập bơi cho trẻ 9-11 tuổi tại Hà Nội để đánh giá thực trạng phổ cập bơi cho đối tượng nghiên cứu. Nội dung khảo sát qua các góc độ chương trình giảng dạy, số lượng người trong mỗi lớp học, thời gian học, nội dung học, các phương tiện hỗ trợ giảng dạy... đã rút ra nhận định: chương trình dạy bơi phổ cập ở Thành phố Hà Nội chưa có sự thống nhất giữa các đơn vị giảng dạy và chưa thống nhất các giáo án giảng dạy trong cùng đơn vị phổ cập bơi. Điều này dẫn tới những hạn chế cơ bản trong quá trình dạy bơi.

Từ khóa: Phổ cập bơi, học sinh, 9-11 tuổi, Thành phố Hà Nội.

Evaluate the current situation of swimming popularization for students aged 9-11 in Hanoi city according to the assessment of swimming teachers

Summary:

The topic has employed questionnaire interview method to survey 40 establishments, which is popularizing swimming for children 9-11 years old in Hanoi, to evaluate the current situation of swimming popularization for research subjects. The content of the survey is selected basing on the perspective of the curriculum, the number of people in each class, the time of study, the content of the study, the teaching aids. It's has drawn out the following comments: swimming popularization teaching program has not had any unity among teaching units and among teaching lesson plans in the same establishment. This leads to basic limitations in teaching swimming.

Keywords: Swimming popularization, students, 9-11 years old, Hanoi city.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Theo số liệu từ Cục quản lý y tế, hằng năm ở Việt Nam có khoảng 370 nghìn trẻ em bị tai nạn, thương tích, trong đó số trẻ em tử vong do đuối nước khoảng 3.500 trẻ. Con số nhưc nhối này khiến cho nhu cầu phổ cập môn bơi trong trường học đang trở nên cấp thiết. Để hạn chế tình trạng trẻ tử vong vì đuối nước, tháng 2/2010, Bộ Giáo dục và Đào tạo đã ra văn bản chính thức yêu cầu và khuyến khích đưa dạy bơi vào chương trình Tiểu học với trọng tâm là khối 4, mở rộng ra khối 3 và 5. Ngay sau khi nhận được văn bản hướng dẫn triển khai công tác phòng chống đuối nước, nhiều tỉnh thành đã tích cực triển khai hoạt động. Tuy nhiên khi bắt tay vào thực hiện, nhiều vấn đề nan giải đã phát sinh. Nhu cầu học bơi của học sinh tăng cao, trong khi các điều kiện dạy bơi lại chưa đồng

bộ, khó nhất vẫn là làm thế nào để dạy học sinh kỹ năng bơi trong khi hầu hết các trường không có bể bơi. Việc triển khai dạy bơi trong cấp Tiểu học đã bị chững lại một thời gian dài. Nhưng nhiều địa phương, do ý thức được trách nhiệm bảo vệ trẻ em đuối nước, đã từng bước tìm được con đường phổ cập bơi cho các em. Thành phố Hà Nội là một trong những địa phương điển hình trong nỗ lực phổ cập kỹ năng bơi an toàn cho học sinh.

Để có căn cứ tổng kết công tác phổ cập bơi cho trẻ, rút kinh nghiệm và tìm ra những khó khăn, thách thức cũng như ưu điểm trong quá trình hoạt động, trên cơ sở đó tác động các giải pháp phù hợp trong vấn đề dạy bơi cho trẻ 9-11 tuổi trên địa bàn Thành phố Hà Nội. Vì vậy, việc đánh giá thực trạng phổ cập Bơi cho đối tượng nghiên cứu là vấn đề cấp thiết.

⁽¹⁾TS, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh; Email: loitdtbn83@gmail.com

BÀI BÁO KHOA HỌC

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Trong quá trình đánh giá thực trạng phổ cập bơi, chúng tôi sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: Phương pháp tham khảo tài liệu, Phương pháp quan sát sư phạm, Phương pháp phỏng vấn và phương pháp toán học thống kê.

Đối tượng khảo sát gồm 40 cán bộ giảng dạy phổ cập Bơi trên địa bàn Thành phố Hà Nội. Các

giáo viên phổ cập bơi được lựa chọn trong các trường được chia thành 2 khu vực chính: Các quận nội thành; Huyện ngoại thành và các đô thị trực thuộc.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

Tiến hành khảo sát thực trạng phổ cập Bơi của 40 trường Tiểu học tại Hà Nội bằng phiếu hỏi. Kết quả phỏng vấn được trình bày tại bảng 1.

Bảng 1. Kết quả khảo sát thực trạng việc phổ cập bơi của các trường Tiểu học tại Hà Nội (n = 40)

TT	Câu hỏi khảo sát	Kết quả khảo sát		
		m _i	%	% lũy kế
1	Anh (chị) đứng lớp dạy bơi cơ bản: - Theo kinh nghiệm - Theo chương trình giảng dạy	14	35.00	35.00
		26	65.00	100
2	Số lượng người học trong một lớp: - Tối đa 5 người - Tối đa 10 người - Tối đa 15 người - Tối đa 20 người - Tối đa 25 người - Tối đa 30 người	1	2.50	2.50
		2	5.00	7.50
		12	30.00	37.50
		14	35.00	72.50
		4	10.00	82.50
		7	17.50	100
3	Thời gian mỗi buổi học: - Tối đa 30 phút - Từ 30 phút đến 45 phút - Từ 45 phút đến 60 phút - Trên 60 phút	0	0	0
		15	37.50	37.50
		22	55.00	92.50
		3	7.50	100
4	Số buổi học trong một tuần: - 1 buổi/tuần - 2 buổi/tuần - 3 buổi/tuần - Trên 3 buổi/tuần	9	22.50	22.50
		5	12.50	35.00
		24	60.00	95.00
		2	5.00	100
5	Có giáo án cụ thể khi dạy bơi không? - Có - Không	36	90.00	90.00
		4	10.00	100
6	Có giáo án dạy bơi thống nhất trong cùng một CLB không? - Có - Không	35	87.50	87.50
		5	12.50	100
7	Kiểu bơi nào được dạy trước tiên? - Éch - Sải - Ngửa	23	57.50	57.50
		17	42.50	100
		0	0	100

TT	Câu hỏi khảo sát	Kết quả khảo sát		
		m_i	%	% lũy kế
8	8.1. Có sử dụng phương tiện hỗ trợ dạy bơi không?			
	- Có	38	95.0	95.0
	- Không	2	5.0	100
	8.2. Nếu có, sử dụng phương tiện nào? (có thể chọn nhiều phương tiện)			
	- Phao lưng	30	75.0	
	- Phao đeo tay	24	60.0	
	- Ván bơi	36	90.0	
- Chân vịt	2	5.0		
- Khác	0	0		
9	Người học biết bơi kiểu đầu tiên sau bao lâu?			
	- 3 buổi học	0	0	0
	- Từ 4 – 8 buổi học	7	17.50	17.50
	- Từ 9 – 12 buổi học	28	70.00	87.50
- Trên 12 buổi học	5	12.50	100	
10	10.1. Có giảng dạy kỹ năng an toàn cho người học không?			
	- Có	40	100	100
	- Không	0	0	100
	10.1. Nếu có, dạy kỹ năng nào? (có thể chọn nhiều kỹ năng)			
	- Đứng nước	40	100	
- Bơi ếch an toàn (ngựa chân ếch)	11	27.50		
- Khác	0	0		
11	Theo anh (chị), một người được xem là biết bơi khi:			
	- Biết đứng nước	1	2.50	2.50
	- Bơi được 10 – 15m	1	2.50	5.00
	- Bơi được 25m	23	57.50	62.50
	- Bơi được 50m	7	17.50	80.00
	- Bơi được 100m	4	10.00	90.00
- Bơi trên 100m	4	10.00	100	
12	Khi dạy bơi, anh (chị) chú ý đến:			
	- Chất lượng kỹ thuật bơi của người học	32	80.00	80.00
	- Thời gian nhanh nhất để người học biết bơi	8	20.00	100

Kết quả thu được ở bảng 1 cho thấy:

Về công tác giảng dạy trên thực tế (câu 1): Có khoảng 1/3 HLV, HDV dạy theo kinh nghiệm (14/40 người, chiếm tỷ lệ 35%). Vì vậy, dù 90% người được hỏi trả lời “có chương trình, giáo án cụ thể khi dạy bơi” (câu 5) và 87,5% trả lời “có giáo án dạy bơi thống nhất trong cùng một câu

lạc bộ” (câu 6) nhưng khả năng các HLV, HDV thực hiện nghiêm túc theo chương trình, giáo án có sẵn là không nhiều. Đây chính là một trong những điểm yếu của lực lượng dạy bơi ban đầu hiện nay ở Thành phố Hà Nội.

- Số lượng người học trong một lớp (câu 2): Nếu tham chiếu theo quy định của Hiệp hội Bơi



Phổ cập bơi cho học sinh hiện đang là vấn đề thu hút sự quan tâm của gia đình, nhà trường và toàn xã hội

lợi Úc về vấn đề giám sát an toàn khi giảng dạy và huấn luyện bơi lội, tỷ lệ học viên/giáo viên trong đa số các trường hợp dạy bơi không được vượt quá 20/1, trong một số trường hợp thậm chí tỷ lệ này còn phải thấp hơn. Kết quả cho thấy có 72,5% số người được hỏi cho rằng một lớp dạy bơi tối đa từ 20 người trở xuống. Đây là tỷ lệ phù hợp đối với các lớp dạy bơi ban đầu nói chung và cũng phù hợp đối với các lớp dạy bơi ban đầu trong trường học vì thực tế luôn có một giáo viên thể dục và các cô bảo mẫu đi kèm. Tuy nhiên, vẫn có 27,5% HLV cho rằng có thể dạy bơi với số lượng từ 25 – 30 người, đó là số lượng không đảm bảo về mặt an toàn khi dạy bơi nếu chỉ có 1 người đứng lớp, đòi hỏi có những cảnh báo để điều chỉnh phù hợp.

- Về lượng vận động tập luyện (câu 3, câu 4): câu trả lời thông dụng nhất là “từ 45 phút đến 60 phút mỗi buổi học” (22 người trả lời) và “3 buổi học trong tuần” (24 người trả lời). Lượng vận động nêu trên cũng là thời gian quy định chung đối với các lớp bơi dạy bơi thông thường tại các CLB. Không có HLV nào cho rằng thời gian học bơi 30 phút là đủ. Tuy nhiên, cần phải nói thêm rằng, thời gian dạy bơi là một “chi số linh hoạt”. Ngoài thời gian (về mặt lý thuyết) cần để thực hiện một giáo án dạy bơi hiệu quả thì chỉ số đảm bảo chắc chắn nhất về thời gian cho phép ở dưới nước là những phản ứng cơ thể của người học: nếu thấy người học nổi gai ốc, môi tái, run, thì phải chấm dứt ngay buổi tập.

- Về kiểu bơi được dạy đầu tiên (câu 7): có 23/40 người (tỷ lệ 57,5%) dạy kiểu bơi ếch đầu tiên, trong khi chỉ có 17/40 người (tỷ lệ 42,5%) dạy kiểu bơi sải đầu tiên. Trong thực tế, công tác dạy bơi ban đầu ở các CLB rất đa dạng, có khi là các hoạt động dạy bơi hè (một lớp 20 – 25 học viên), có khi là dạy bơi kèm (một nhóm nhỏ từ 2 – 5 học viên). Đối tượng học bơi cũng hết sức đa dạng, từ các em thiếu nhi đến những người lớn tuổi. Vì vậy, tùy theo đối tượng và mục đích học bơi, việc dạy bơi ếch trước hay bơi

sải trước đều được chấp nhận. Tuy nhiên, đa số các HLV, HDV dạy bơi ban đầu của thành phố đều thích dạy bơi ếch trước (dù người học là trẻ em hay người lớn) vì thời gian biết bơi ngắn hơn so với các kiểu bơi khác. Chính vì vậy, các lớp dạy bơi ban đầu tại các CLB thành phố đều là những lớp dạy bơi ngắn hạn (1 – 3 tháng) chứ không có các lớp dạy bơi được thiết kế dài hạn. Đây chính là điểm khác biệt (và cũng là điểm cần phải điều chỉnh về mặt nhận thức) so với các nước, khi tại các nước kiểu bơi sải là kiểu bơi được ưu tiên dạy trước đối với các lớp dạy bơi ban đầu dành cho các em nhỏ và các lớp dạy bơi được thiết kế thành nhiều cấp độ trong một thời gian tương đối dài. Việc dạy kiểu bơi sải trước có ưu điểm là giúp học viên duy trì được tư thế thẳng bằng trong nước – một yêu cầu bắt buộc đối với người mới bắt đầu học bơi.

- Về phương tiện hỗ trợ (câu 8): các dụng cụ hỗ trợ làm cho người học thích thú hơn với việc học hoặc giúp nâng đỡ tạm thời cơ thể người tập, làm cho họ có thể chú tâm hơn và đạt được những kỹ năng thực hiện động tác. Những ví dụ về việc này rất dễ tìm thấy. Một món đồ chơi có thể được sử dụng để khuyến khích một đứa bé nhút nhát chịu úp mặt xuống nước để lấy món đồ chơi ấy và điều đó cũng có thể giúp các em hiểu được cách nổi trên mặt nước. Một tấm ván bơi, có công dụng làm người tập phát triển được tư thế thân người đứng và thở một cách dễ dàng trong khi học động tác chân. Tuy nhiên, việc sử dụng quá

mức các học cụ hỗ trợ có thể làm cho người học nghĩ rằng họ không thể làm được động tác đó nếu như không có sự hỗ trợ của các học cụ kia. Điều này thỉnh thoảng cũng xảy ra nếu như người mới tập bơi luôn luôn sử dụng ván để giúp mình nổi và sẽ không bao giờ làm được động tác nếu thiếu nó. Kết quả khảo sát cho thấy, có 95% HLV, HDV dạy bơi tại thành phố có sử dụng các dụng cụ hỗ trợ dạy bơi, theo thứ tự từ sử dụng nhiều đến sử dụng ít là các dụng cụ sau: ván bơi (90%), phao lưng (75%), phao đeo tay (60%), chân vịt (5%) và các phương tiện khác (5%). Đây là các dụng cụ sẵn có. Vì vậy, do thị trường trang thiết bị, dụng cụ phục vụ cho việc dạy bơi tại thành phố còn chưa phong phú và đa dạng (các dụng cụ, đồ chơi nhiều màu sắc ở dưới nước) nên phong trào dạy bơi ban đầu tại thành phố vẫn còn thiếu tính thu hút và hấp dẫn, đặc biệt đối với lứa tuổi nhi đồng.

- Thời gian người học biết bơi kiểu đầu tiên (câu 9): 70% người được hỏi trả lời trong khoảng từ 9 – 12 buổi học. Nếu học 3 buổi/tuần thì thời gian biết bơi kiểu đầu tiên của người học là đúng 1 tháng. Đây thực sự là những lớp học bơi “cấp tốc” (lấy kiểu bơi ếch để dạy đầu tiên) theo yêu cầu của đa số phụ huynh là “biết bơi càng nhanh càng tốt”. Vì vậy, chúng tôi cho rằng phần trả lời ở câu 12 (80% trả lời chú ý đến chất lượng kỹ thuật khi dạy bơi) là không đúng với thực tế.

- Về giảng dạy kỹ năng an toàn cho người học (câu 10): cả 40 HLV, HDV (100%) đều trả lời là có chú ý giảng dạy kỹ năng này, trong đó kỹ năng đứng nước được xem là quan trọng nhất (100% lựa chọn), tiếp đó là bơi ếch an toàn (27,5%).

- Ý kiến riêng về tiêu chuẩn đánh giá là một người đã biết bơi (câu 11): phần trả lời của các HLV, HDV khá phân tán, được chọn lựa nhiều nhất là “bơi được 25m” (23/40 người chọn, chiếm 57,5%). Như vậy, có khoảng hơn 1/2 số người chọn phương án trả lời là bơi được từ 25m trở xuống (kể cả ý kiến cho rằng chỉ cần biết đứng nước đã gọi là biết bơi) và gần 1/2 số người chọn phương án trả lời là bơi được từ 50m trở lên. Thật ra, đây là vấn đề chưa được đặt ra nghiêm túc tại Việt Nam. Tại Canada, số liệu thống kê của Hội cứu hộ về các trường hợp chết đuối đã giúp Canada đề ra “Chuẩn Bơi để sống sót”. “Chuẩn bơi để sống sót” là một tiêu chuẩn

đơn giản, dễ hiểu nhằm định rõ các kỹ năng bơi tối thiểu, cần thiết để sống sót khi bất ngờ rơi xuống nước sâu. Tại Việt Nam, các chương trình “xóa mù bơi”, “phổ cập bơi” đều lấy chuẩn là bơi 25m, khả năng đứng nước có đặt ra nhưng chưa được kiểm tra, đánh giá cụ thể. Tại Hà Nội, hiện có 3 quận có kế hoạch phổ cập bơi cho học sinh, cả 3 bản kế hoạch này đều lấy chuẩn phổ cập bơi từ 15m – 25m. Riêng Hiệp hội Thể thao dưới nước TP. Hà Nội có tổ chức cấp thẻ bơi phổ thông ở 2 mức: mức độ cơ bản (bơi được 50m) và mức độ trung cấp (bơi được 300m).

KẾT LUẬN

1. Còn một tỷ lệ không nhỏ HLV dạy bơi theo kinh nghiệm, thường lạm dụng các phương tiện hỗ trợ như phao lưng, phao đeo tay trong quá trình dạy bơi. Học sinh biết bơi rất nhanh, từ 9-12 buổi. Vì muốn người học biết bơi càng nhanh càng tốt, vì vậy thường dạy kiểu bơi ếch trước và bỏ qua các kỹ năng làm quen nước.

2. Chương trình dạy bơi phổ cập chưa thống nhất giữa các đơn vị giảng dạy và chưa thống nhất các giáo án giảng dạy trong cùng đơn vị phổ cập bơi. Điều này dẫn tới những hạn chế cơ bản trong quá trình dạy bơi.

3. Thời gian dạy bơi trong từng buổi cũng như kiểu bơi trong đối thống nhất trong các đơn vị phổ cập bơi.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2016), *Chỉ thị số 1572/CT-BGDĐT ngày 12/5/2016 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo về việc tăng cường các giải pháp phòng, chống tai nạn thương tích, đuối nước cho trẻ em, học sinh, sinh viên.*

2. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2016), *Kế hoạch số 801/KH-BGDĐT ngày 04/11/2016 về triển khai thực hiện phòng, chống tai nạn, thương tích trẻ em giai đoạn 2016-2020 của ngành Giáo dục và các văn bản chỉ đạo của Bộ Giáo dục và Đào tạo về phòng, tránh tai nạn đuối nước.*

3. Ủy ban nhân dân Thành phố Hà Nội (2016), *Kế hoạch số 77/KH-UBND về việc thực hiện chương trình phòng, chống tai nạn, thương tích trẻ em trên địa bàn thành phố Hà Nội giai đoạn 2016-2020.*

(Bài nộp ngày 13/10/2023, phản biện ngày 26/1/2024, duyệt in ngày 31/5/2024)

LÝ LUẬN VÀ THỰC TIỄN THỂ DỤC THỂ THAO**4. Trương Quốc Uyên**

Ý nghĩa lịch sử của phong trào “khỏe vì nước” do chủ tịch Hồ Chí Minh đích thân phát động

7. Phạm Thanh Cẩm

Tiếp tục đẩy mạnh công tác TDTT theo tinh thần Nghị quyết Đại hội XII của Đảng

10. Phạm Ngọc Viễn

Bóng đá Việt Nam – cơ hội và thách thức chinh phục những tầm cao mới – FIFA World cup 2026

BÀI BÁO KHOA HỌC**14. Nguyễn Văn Phúc**

Thực trạng nhận định của người dân về các yếu tố ảnh hưởng đến phát triển dịch vụ TDTT quần chúng tại Việt Nam

20. Vũ Chung Thủy, Phạm Đức Viễn

Hiệu quả tác động của các chính sách, giải pháp tới các yếu tố ảnh hưởng đến phát triển thể lực của người dân tộc thiểu số tỉnh Sơn La

29. Đặng Thị Lợi

Thực trạng phổ cập bơi cho học sinh 9-11 tuổi tại thành phố Hà Nội theo đánh giá của giáo viên dạy bơi

34. Phan Ngọc Thiết Kế, Nguyễn Việt Tuấn

Thực trạng và các yếu tố ảnh hưởng đến giáo dục kỹ năng vận động viên của trẻ tự kỷ tại thành phố Đà Nẵng

41. Đỗ Ngọc Cương

Thực trạng hứng thú của sinh viên Trường Đại học Sư phạm Thái Nguyên với hoạt động giáo dục thể chất và thể thao

46. Ngô Hải Hưng, Vũ Thế Phong

Thực trạng công tác huấn luyện khả năng phối hợp vận động cho nam VĐV Quần vợt lứa tuổi 13-14 Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu TDTT

51. Nguyễn Trác Linh

Thực trạng những lỗi sai thường mắc trong thực hiện kỹ thuật Tunggal của nữ vận động viên Pencak Silat lứa tuổi 16-17 Đội tuyển Công an Nhân dân

55. Bùi Thị Sáng

Xác định test đánh giá trình độ sức bền tốc độ của nữ VĐV Đua thuyền Kayak lứa tuổi 15-17 câu lạc bộ Đua thuyền Hà Nội

61. Đặng Thị Bình Hương

Ảnh hưởng của bài tập đi bộ đối với bệnh nhân đái tháo đường type 2

65. Đinh Quang Ngọc, Nguyễn Ngọc Tuấn

Thực trạng đặc điểm tâm lý VĐV cung 3 dây Đội tuyển Bắn cung Việt Nam

68. Trần Văn Trường, Bùi Ngọc, Đàm Công Tùng, Nguyễn Quang San

Lựa chọn biện pháp nâng cao hiệu quả chuẩn bị tâm lý cho VĐV Cờ vua đẳng cấp cao Việt Nam

TIN TỨC - SỰ KIỆN VÀ NHÂN VẬT**73. Đặng Văn Dũng**

Ứng dụng công nghệ giáo dục từ xa trong đào tạo cán bộ Thể dục thể thao

78. Phạm Tuấn Dũng, Phạm Việt Hà

Bài tập giúp cải thiện tư thế lưng

80. Thẻ lệ viết và gửi bài.

THEORY AND PRACTICE OF SPORTS

4. Truong Quoc Uyen

The historical meaning of “Strong for country” movement launched by President Ho Chi Minh

7. Pham Thanh Cam

Continue promoting physical training and sports according to spirit of the Resolution of the XII Congress of the Party

10. Pham Ngoc Vien

Vietnamese football - opportunities and challenges in order to constitute higher achievements – FIFA World cup 2026

ARTICLES

14. Nguyen Van Phuc

Current status of people's comments on factors affecting the development of public sport services in Vietnam

20. Vu Chung Thuy, Pham Duc Vien

Efficiency of policies and solutions on factors affecting physical development of ethnic minority people in Son La province

29. Dau Thi Loi

Evaluate the current situation of swimming popularization for students aged 9-11 in Hanoi city according to the assessment of swimming teachers

34. Phan Ngoc Thiet Ke, Nguyen Viet Tuan

Situation and factors affecting motor skills education for autistic children in Danang City

41. Do Ngoc Cuong

Current situation of student’s interest in physical education and sports activities at Thai Nguyen University of Education

46. Ngo Hai Hung, Vu The Phong

Situation of training activities of coordination ability for male tennis athletes aged 13-14 in Hanoi Sports Training and Competition Center

51. Nguyen Trac Linh

Situation of regular mistakes in performing Tunggal technique of Pencak Silat female athlete aged 16-17 in People's Public Security Team

55. Bui Thi Sang

Determine the test to assess the level of speed endurance for female Kayak rowers aged 15-17 in Hanoi Boat Racing Club

61. Dau Thi Binh Huong

The effect of walking exercise on type-2 diabetic patients

65. Dinh Quang Ngoc, Nguyen Ngoc Tuan

Situation and psychological characteristics of 3-string archery team of Vietnam

68. Tran Van Truong, Bui Ngoc, Dam Cong Tung, Nguyen Quang San

Choosing measures to improve the effectiveness of psychological preparation for Vietnamese high-level chess athletes

NEWS - EVENTS AND PEOPLE

73. Dang Van Dung

Application of tele-education technology in training officials in the field of physical training and sports

78. Pham Tuan Dung, Pham Viet Ha

Exercises for improving the back position

80. Rules of writing and posting.