

DIỄN BIẾN HÌNH THÁI, CHỨC NĂNG TÂM SINH LÝ VÀ THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CỦA NAM VẬN ĐỘNG VIÊN KARATE LỬA TUỔI 13-14, QUẬN LONG BIÊN, THÀNH PHỐ HÀ NỘI SAU 01 NĂM TẬP LUYỆN

Vũ Thị Hiền⁽¹⁾; Bùi Thị Thoa⁽²⁾

Tóm tắt:

Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy lựa chọn được 15 Test đánh giá đặc điểm hình thái, chức năng tâm – sinh lý và trình độ thể lực chuyên môn của nam VĐV Karate lứa tuổi 13-14 Quận Long Biên, thành phố Hà Nội. Tiến hành theo dõi dọc trên 30 nam VĐV (trong đó có 16 VĐV lứa tuổi 13 và 14 VĐV lứa tuổi 14) trong 01 năm để đánh giá diễn biến hình thái, chức năng tâm – sinh lý và trình độ thể lực chuyên môn của đối tượng nghiên cứu qua giai đoạn 06 tháng và 12 tháng tập luyện theo chương trình trình quy định của Liên đoàn Karate Hà Nội.

Từ khóa: Diễn biến, hình thái, chức năng, thể lực chuyên môn, VĐV Karate, lứa tuổi 13-14, quận Long Biên.

Morphological changes, psychophysiological functions and professional physical strength of male Karate athletes aged 13-14, Long Bien District, Hanoi City after 01 year of training

Summary:

Using conventional scientific research methods, 15 tests were selected to evaluate the morphological characteristics, psycho-physiological functions and professional physical fitness level of male Karate athletes aged 13-14 in Long Bien District, Hanoi City. Longitudinal monitoring of 30 male athletes (including 16 athletes aged 13 and 14 athletes aged 14) was conducted for 1 year to evaluate the morphological developments, psycho-physiological functions and professional physical fitness level of the research subjects over the 6-month and 12-month training periods according to the training program prescribed by the Hanoi Karate Federation.

Keywords: Development, morphology, function, professional physical strength, Karate athletes, age group 13-14, Long Bien district

ĐẶT VẤN ĐỀ

Để phát triển thành tích thể thao môn Karate ngang tầm với khu vực và trên thế giới cần phải đi sâu tìm hiểu đặc điểm cơ thể, đặc điểm chức năng, kỹ - chiến thuật, các yếu tố tâm lý, sinh lý, trình độ thể lực của VĐV từ đó tìm ra các đặc điểm có tác động tích cực tới hiệu quả trong tập luyện và thi đấu của VĐV Karate. Theo quan điểm sinh lý học, để cơ thể đạt được khả năng nào đó đều phải có nguyên nhân, nguyên nhân ở đây là do lượng vận động tác động vào cơ thể gây ra sự biến đổi cả về mặt hình thái và chức năng cơ thể. Bởi vậy, đi sâu phân tích hình thái và chức năng cơ thể của người tham gia tập luyện TDTT (VĐV thể thao) là công việc cần thiết.

Chính vì vậy, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: Diễn biến hình thái, chức năng tâm – sinh lý và

thể lực chuyên môn của nam VĐV Karate lứa tuổi 13-14, Quận Long Biên, Thành phố Hà Nội sau 01 năm tập luyện.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp quan sát sự phạm, phương pháp phỏng vấn, phương pháp kiểm tra sự phạm, phương pháp kiểm tra y học, phương pháp kiểm tra tâm lý, phương pháp toán học thống kê.

Nghiên cứu được tiến hành trên 30 nam VĐV Karate lứa tuổi 13-14 quận Long Biên, thành phố Hà Nội (trong đó có 16 VĐV lứa tuổi 13 và 14 VĐV lứa tuổi 14) từ tháng 1 năm 2009 tới tháng 1 năm 2010, bằng phương pháp theo dõi dọc.

⁽¹⁾ThS, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

⁽²⁾ThS, Trường Đại học Thủy Lợi

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Lựa chọn Test đánh giá hình thái, chức năng cơ thể và thể lực chuyên môn cho nam vận động viên Karate lứa tuổi 13-14 Quận Long Biên, Thành phố Hà Nội

Lựa chọn Test đánh giá hình thái, chức năng cơ thể và thể lực chuyên môn cho nam VĐV Karate lứa tuổi 13-14 Quận Long Biên, Thành phố Hà Nội thông qua các bước: Tham khảo tài liệu, qua sát sự phạm, phỏng vấn bằng phiếu hỏi trên diện rộng, đồng thời sử dụng phương pháp toán học thống kê để xác định độ tin cậy và tính thông báo của các Test. Kết quả thu được 15 test đủ tiêu chuẩn đánh giá thể hình thái, chức năng tâm – sinh lý và trình độ thể lực chuyên môn cho nam VĐV Karate lứa tuổi 13-14. Cụ thể: Để đánh giá hình thái, đề tài lựa chọn được 04 Test: Chiều cao (cm), cân nặng (kg), chỉ số tay (%) và chỉ số chân (%); Để đánh giá chức năng sinh lý, đề tài lựa chọn được 03 Test gồm: Mạch yên tĩnh (lần/phút), Dung tích sống (l), Công năng tim; Để đánh giá chức năng tâm lý, đề tài lựa chọn được 03 Test: Phản xạ đơn (ms), Phản xạ phức (ms), Loại hình thần kinh (điểm) và đánh giá trình độ thể lực, đề tài lựa chọn được 05 Test: Đấm tốc độ 10s (lần), Đá Maegeri 15s (lần), Đấm 2 đích đối diện cách 2,4m trong 30s (lần), Đá 2 đích đối diện cách 3m trong 20s (lần), Đấm tay sau 10 mục tiêu (s).

2. Diễn biến hình thái, chức năng cơ thể và thể lực chuyên môn của nam vận động viên Karate lứa tuổi 13-14 sau 01 năm tập luyện

Để đánh giá diễn biến hình thái, chức năng cơ thể và thể lực chuyên môn của nam vận động viên Karate lứa tuổi 13-14 sau 01 năm tập luyện, đề tài tiến hành theo dõi dọc trên 30 nam VĐV Karate lứa tuổi 13-14 quận Long Biên, thành phố Hà Nội (trong đó có 16 VĐV lứa tuổi 13 và 14 VĐV lứa tuổi 14) từ tháng 1 năm 2009 tới tháng 1 năm 2010, theo các giai đoạn: Sau 06 tháng và sau 12 tháng tập luyện.

2.1. Diễn biến hình thái, chức năng cơ thể và thể lực chuyên môn của nam vận động viên Karate lứa tuổi 13-14 sau 06 tháng tập luyện

Để đánh giá diễn biến hình thái, chức năng tâm - sinh lý và trình độ TLCM của nam VĐV Karate lứa tuổi 13-14 sau 06 tháng tập luyện, đề tài lấy kết quả kiểm tra hình thái, chức năng tâm – sinh lý và trình độ TLCM thời điểm tháng

1 năm 2009 là mốc (tương đương kết quả kiểm tra lần 1).

Sau 06 tháng tập luyện theo chương trình quy định của Liên đoàn Karate Hà Nội, Đề tài tiến hành kiểm tra hình thái, chức năng tâm – sinh lý và trình độ TLCM của nam VĐV Karate lứa tuổi 13-14 bằng 15 Test đã lựa chọn, Sau đó tiến hành tính nhịp tăng trưởng của các chỉ số kiểm tra. Kết quả được trình bày ở bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy:

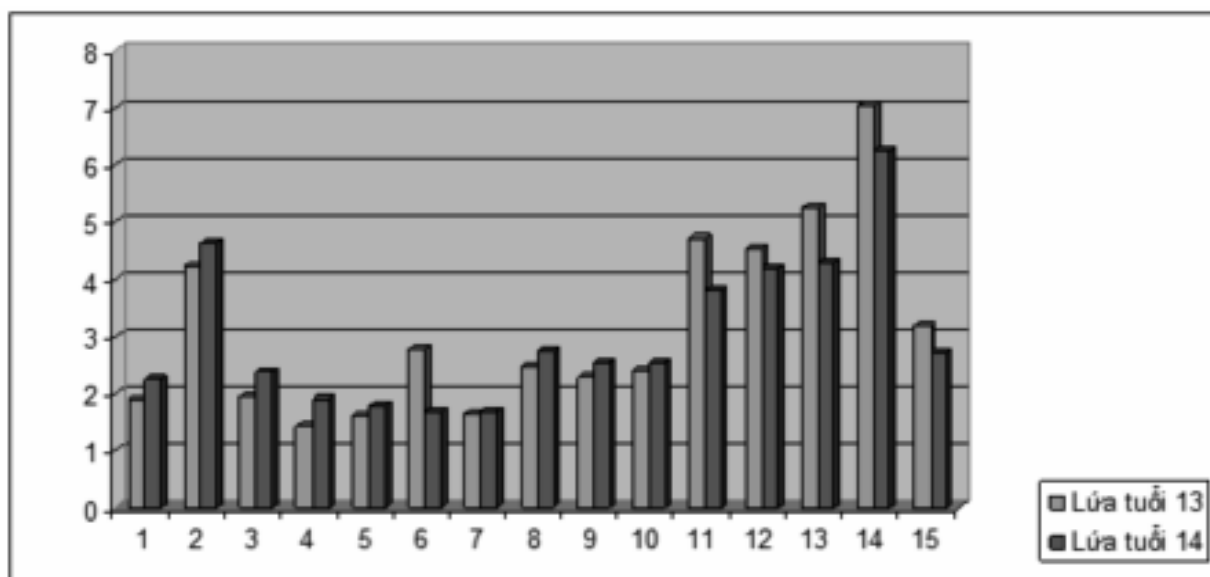
Sau 06 tháng tập luyện, hầu hết các chỉ số hình thái, chức năng tâm – sinh lý và TLCM đều tăng ở cả lứa tuổi 13 và 14 nhưng mức tăng trưởng khác nhau. Mức tăng trưởng cao nhất là ở các chỉ số TLCM và ở lứa tuổi 13 mức tăng cao hơn ở lứa tuổi 14. Các chỉ số biến đổi ít nhất là chỉ số mạch yên tĩnh (lần) và chỉ số công năng tim. Loại hình thần kinh (điểm cũng là chỉ số ít biến đổi, loại hình thần kinh chủ yếu của VĐV vẫn là linh hoạt – cận linh hoạt và một số ở loại ổn định – cận ổn định. Kết quả này hoàn toàn phù hợp vì loại hình thần kinh có chỉ số di truyền rất cao và loại hình thần kinh thích hợp nhất với môn võ Karate – một môn thi đấu đối kháng trực tiếp cá nhân là linh hoạt – cận linh hoạt và ổn định – cận ổn định. Các chỉ số hình thái biến đổi nhanh hơn các chỉ số chức năng và lứa tuổi 14 phát triển nhanh hơn so với lứa tuổi 13. Vấn đề này hoàn toàn phù hợp với quy luật tự nhiên. Trong các chỉ số hình thái thì chỉ số tay (%) và chỉ số chân (%) là chỉ số tăng trưởng thấp hơn bởi chiều dài tay, chiều dài chân tăng thì chiều cao cơ thể cũng tăng. Sở dĩ chỉ số này tăng vì từ 13 tuổi trở lên, chiều dài tay và chiều dài chân tăng tỷ lệ nhanh hơn so với chiều cao cơ thể. Tuy nhiên, tỷ lệ cao này chỉ duy trì tăng tới khoảng 16 tuổi. Trong các chỉ số đánh giá chức năng tâm lý của VĐV thì phản xạ đơn (ms) và phản xạ phức (ms) là những chỉ số có mức độ tăng nhanh và mức tăng trưởng ở VĐV lứa tuổi 14 tăng nhanh hơn lứa tuổi 13.

Qua quan sát, ở tất cả các chỉ số, kết quả kiểm tra thành tích của VĐV sau 6 tháng tập luyện đều tăng trưởng ở mức có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê với $t_{\text{tinh}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng $P < 0.05$ ở cả 2 lứa tuổi 13 và 14.

Có thể thấy rõ hơn mức tăng trưởng của các chỉ số hình thái, chức năng và TLCM của đối tượng nghiên cứu qua biểu đồ 1.

Bảng 1. Nhịp tăng trưởng các chỉ tiêu hình thái, chức năng và TLCM của nam VĐV Karate lứa tuổi 13-14 sau 06 tháng tập luyện

TT	Nhóm yếu tố	Nội dung kiểm tra	Lứa tuổi 13 (n=16)					Lứa tuổi 14 (n=14)				
			Mức ban đầu ($\bar{x} \pm \delta$)	Sau 6 tháng tập luyện ($\bar{x} \pm \delta$)	t	P	W (%)	Mức ban đầu ($\bar{x} \pm \delta$)	Sau 6 tháng tập luyện ($\bar{x} \pm \delta$)	t	P	W (%)
1	Hình thái	Chiều cao (cm)	152.7±8.42	155.6±8.45	2.31	<0.05	1.88	158.5±6.03	162.1±6.12	2.36	<0.05	2.25
2		Cân nặng (kg)	39.3±4.16	41±4.12	2.35	<0.05	4.23	42.3±5.17	44.3±5.20	2.32	<0.05	4.62
3		Chỉ số tay (%)	35.8±3.62	36.5±3.66	2.47	<0.05	1.94	37.3±3.58	38.2±3.49	2.35	<0.05	2.38
4		Chỉ số chân (%)	55.7±5.03	56.5±5.13	2.62	<0.05	1.43	57.2±5.08	58.3±5.18	2.43	<0.05	1.9
5	Chức năng	Mạch yên tĩnh (lần/phút)	75.3±2.07	74.1±2.12	2.29	<0.05	1.61	73.4±2.03	72.1±2.07	2.47	<0.05	1.79
6		Dung tích sống (l)	2.85±0.26	2.93±0.23	2.33	<0.05	2.77	2.97±0.25	3.02±0.23	2.46	<0.05	1.67
7		Công năng tim	7.45±1.23	7.33±1.25	2.41	<0.05	1.62	7.27±1.20	7.15±1.22	2.39	<0.05	1.66
8		Phản xạ đơn (ms)	236.7±2.65	230.9±2.61	2.35	<0.05	2.48	226.8±2.62	220.7±2.61	2.34	<0.05	2.73
9	TLCM	Phản xạ phức (ms)	320.5±3.81	313.3±3.71	2.38	<0.05	2.27	309.7±3.75	301.9±3.72	2.41	<0.05	2.55
10		Loại hình thần kinh (điểm)	4.2±0.51	4.1±0.50	2.42	<0.05	2.41	4.0±0.70	3.9±0.74	2.51	<0.05	2.53
11		Đám tốc độ 10s (lần)	43.5±4.24	45.6±4.25	2.51	<0.05	4.71	46.3±4.27	48.1±4.22	2.42	<0.05	3.81
12		Đá Maegeri 15s (lần)	17.3±2.07	18.1±2.09	2.25	<0.05	4.52	18.7±2.05	19.5±2.03	2.46	<0.05	4.19
13	TLCM	Đám 2 đích đối diện cách 2,4m trong 30s (lần)	20.4±2.12	21.5±2.10	2.37	<0.05	5.25	22.7±2.15	23.7±2.05	2.34	<0.05	4.31
14		Đá 2 đích đối diện cách 3m trong 20s (lần)	13.7±1.73	14.7±1.71	2.43	<0.05	7.04	15.5±1.87	16.5±1.97	2.41	<0.05	6.25
15		Đám tay sau 10 mục tiêu (s)	3.54±0.40	3.43±0.44	2.44	<0.05	3.16	3.36±0.38	3.27±0.34	2.45	<0.05	2.71



Biểu đồ 1. Nhịp tăng trưởng các chỉ tiêu hình thái, chức năng tâm – sinh lý và TLCM của nam VĐV Karate lứa tuổi 13 – 14 sau 06 tháng tập luyện

Ghi chú: 1. Chiều cao (cm); 2. Cân nặng (kg); 3. Chỉ số tay (%); 4. Chỉ số chân (%); 5. Mạch yên tĩnh (lần/phút); 6. Dung tích sống (l); 7. Công năng tim; 8. Phản xạ đơn (ms); 9. Phản xạ phức (ms); 10. Loại hình thần kinh (điểm); 11. Đấm tốc độ 10s (lần); 12. Đá Maegeri 15s (lần); 13. Đấm 2 đích đối diện cách 2,4m trong 30s (lần); 14. Đá 2 đích đối diện cách 3m trong 20s (lần); 15. Đấm tay sau 10 mục tiêu (s).

2.2. Diễn biến hình thái, chức năng cơ thể và TLCM của nam VĐV Karate lứa tuổi 13-14 sau 12 tháng tập luyện.

Sau 01 năm tập luyện theo chương trình quy định của liên đoàn Karate Hà Nội, Đề tài tiến hành kiểm tra hình thái, chức năng tâm – sinh lý và trình độ TLCM của nam VĐV Karate lứa tuổi 13-14 (thực chất lúc này đã bước sang tuổi 14-15) bằng 15 Test đã lựa chọn. Sau đó tiến hành tính nhịp tăng trưởng của các chỉ số kiểm tra. Kết quả được trình bày ở bảng 2.

Qua bảng 2 cho thấy:

Sau 01 năm tập luyện, các chỉ số hình thái, chức năng tâm – sinh lý và TLCM đều tăng trưởng rõ rệt ở cả lứa tuổi 13 và 14 (thực chất lúc này đã bước sang tuổi 14-15) nhưng mức tăng trưởng khác nhau. Mức tăng trưởng cao nhất là ở các chỉ số TLCM và ở lứa tuổi 13 mức tăng cao hơn ở lứa tuổi 14. Các chỉ số biến đổi ít nhất là chỉ số mạch yên tĩnh (lần) và chỉ số công năng tim, chỉ số chân (%). Loại hình thần kinh (điểm) cũng là chỉ số ít biến đổi, loại hình thần kinh chủ yếu của VĐV vẫn là linh hoạt – cận linh hoạt và một số ở loại ổn định – cận ổn

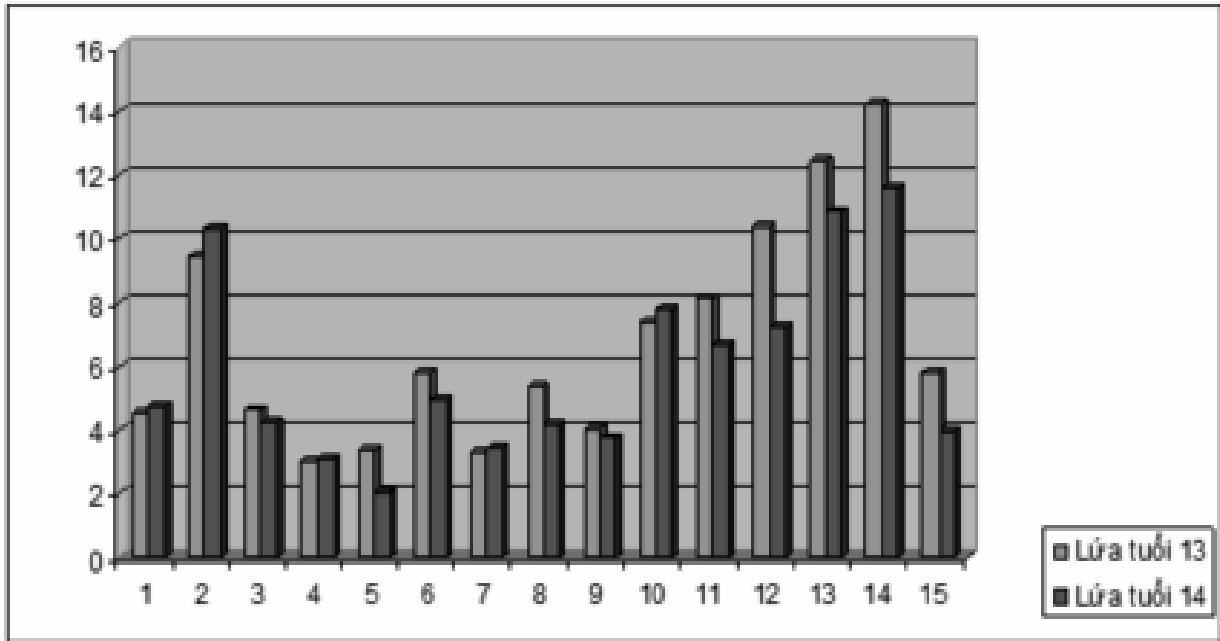
định nhưng số lượng VĐV ở loại hình thần kinh ổn định và cận ổn định có tăng hơn so với kết quả kiểm tra loại hình thần kinh sau 06 tháng tập luyện. Các chỉ số hình thái biến đổi nhanh hơn các chỉ số chức năng và lứa tuổi 14 phát triển nhanh hơn so với lứa tuổi 13. Vấn đề này hoàn toàn phù hợp với quy luật tự nhiên. Trong các chỉ số hình thái thì chỉ số tay (%) và chỉ số chân (%) là chỉ số tăng trưởng thấp hơn, chiều cao và cân nặng của VĐV đều tăng, tuy nhiên mức tăng trưởng của chỉ số cân nặng nhanh hơn chỉ số chiều cao. Trong các chỉ số đánh giá chức năng tâm lý của VĐV thì phản xạ đơn (ms) và phản xạ phức (ms) là những chỉ số có mức độ tăng nhanh và mức tăng trưởng ở VĐV lứa tuổi 13 tăng nhanh hơn lứa tuổi 14.

Qua quan sát, ở tất cả các chỉ số, kết quả kiểm tra thành tích của VĐV sau 1 năm tập luyện đều tăng trưởng ở mức có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê với $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng $P < 0.05$ ở cả 2 lứa tuổi 13 và 14.

Có thể thấy rõ hơn mức tăng trưởng của các chỉ số: Hình thái, chức năng và TLCM của đối tượng nghiên cứu qua biểu đồ 2.

Bảng 1. Nhip tăng trưởng các chỉ tiêu hình thái, chức năng và TLCM của nam VĐV Karate lứa tuổi 13-14 sau 06 tháng tập luyện

TT	Nhóm yếu tố	Nội dung kiểm tra	Lứa tuổi 13 (n= 16)				Lứa tuổi 14 (n= 14)					
			Mức ban đầu ($\bar{x} \pm \delta$)	Sau 01 năm tập luyện ($\bar{x} \pm \delta$)	t	P	W%	Mức ban đầu ($\bar{x} \pm \delta$)	Sau 01 năm tập luyện ($\bar{x} \pm \delta$)	t	P	W%
1		Chiều cao (cm)	152.7±8.42	159.7±8.35	2.45	<0.05	4.48	158.5±6.03	166.2±6.10	2.46	<0.05	4.74
2	Hình thái	Cân nặng (kg)	39.3±4.16	43.2±4.22	2.51	<0.05	9.45	42.3±5.17	46.9±5.22	2.43	<0.05	10.31
3		Chỉ số tay (%)	35.8±3.62	37.5±3.69	2.43	<0.05	4.64	37.3±3.58	38.9±3.46	2.51	<0.05	4.2
4		Chỉ số chân (%)	55.7±5.03	57.4±5.10	2.39	<0.05	3.01	57.2±5.08	59±5.14	2.39	<0.05	3.1
5		Mạch yên tĩnh (lần/phút)	75.3±2.07	72.8±2.11	2.42	<0.05	3.38	73.4±2.03	71.9±2.05	2.63	<0.05	2.06
6		Dung tích sống (l)	2.85±0.26	3.02±0.13	2.48	<0.05	5.79	2.97±0.25	3.12±0.33	2.45	<0.05	4.93
7	Chức năng	Công năng tim	7.45±1.23	7.21±1.27	2.46	<0.05	3.27	7.27±1.20	7.02±1.12	2.47	<0.05	3.5
8		Phản xạ đơn (ms)	236.7±2.65	224.3±2.51	2.52	<0.05	5.38	226.8±2.62	217.5±2.51	2.48	<0.05	4.19
9		Phản xạ phức (ms)	320.5±3.81	307.8±3.73	2.57	<0.05	4.04	309.7±3.75	298.3±3.82	2.38	<0.05	3.75
10		Loại hình thần kinh (điểm)	4.2±0.51	3.9±0.43	2.63	<0.05	7.41	3.8±0.70	3.7±0.64	2.51	<0.05	7.79
11		Đám tốc độ 10s (lần)	43.5±4.24	47.2±4.28	2.54	<0.05	8.16	46.3±4.27	49.5±4.12	2.35	<0.05	6.68
12		Đá Maegeri 15s (lần)	17.3±2.07	19.2±2.12	2.41	<0.05	10.41	18.7±2.05	20.1±2.13	2.56	<0.05	7.22
13	TLCM	Đám 2 đích đối diện cách 2,4m trong 30s (lần)	20.4±2.12	23.1±2.09	2.43	<0.05	12.41	22.7±2.15	25.3±2.25	2.52	<0.05	10.83
14		Đá 2 đích đối diện cách 3m trong 20s (lần)	13.7±1.73	15.8±1.68	2.39	<0.05	14.24	15.5±1.87	17.4±1.96	2.53	<0.05	11.55
15		Đám tay sau 10 mục tiêu (s)	3.54±0.40	3.34±0.39	2.45	<0.05	5.81	3.36±0.38	3.23±0.44	2.48	<0.05	3.95



Biểu đồ 2. Nhịp tăng trưởng các chỉ tiêu hình thái, chức năng tâm – sinh lý và TLCM của nam VĐV Karate lứa tuổi 13-14 sau 01 năm tập luyện

Ghi chú: 1. Chiều cao (cm); 2. Cân nặng (kg); 3. Chỉ số tay (%); 4. Chỉ số chân (%); 5. Mạch yên tĩnh (lần/phút); 6. Dung tích sống (l); 7. Công năng tim; 8. Phản xạ đơn (ms); 9. Phản xạ phức (ms); 10. Loại hình thân kinh (điểm); 11. Đấm tốc độ 10s (lần); 12. Đá Maegeri 15s (lần); 13. Đấm 2 đích đối diện cách 2,4m trong 30s (lần); 14. Đá 2 đích đối diện cách 3m trong 20s (lần); 15. Đấm tay sau 10 mục tiêu (s).

KẾT LUẬN

Sau 01 năm tập luyện, các chỉ số hình thái, chức năng tâm – sinh lý và TLCM đều tăng trưởng rõ rệt ở cả lứa tuổi 13 và 14 (thực chất lúc này đã bước sang tuổi 14-15) nhưng mức tăng trưởng khác nhau.

Mức tăng trưởng cao nhất là ở các chỉ số TLCM và biến đổi ít nhất là chỉ số mạch yên tĩnh (lần) và chỉ số công năng tim, chỉ số chân (%).

Các chỉ số hình thái biến đổi nhanh hơn các chỉ số chức năng và lứa tuổi 14 phát triển nhanh hơn so với lứa tuổi 13.

Trong các chỉ số đánh giá chức năng tâm lý của VĐV thì phản xạ đơn (ms) và phản xạ phức (ms) là những chỉ số có mức độ tăng nhanh và mức tăng trưởng ở VĐV lứa tuổi 13 tăng nhanh hơn lứa tuổi 14.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aulic I. V (1982), *Đánh giá trình độ tập luyện thể thao* (Phạm Ngọc Trâm dịch), NxbTĐTT, Hà Nội.

2. Lê Bửu, Nguyễn Thế Truyền (1986), *Kiểm tra năng lực thể chất và thể thao*, Nxb TĐTT Thành phố HCM.

3. Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (1995), *Sinh lý học TĐTT*, Nxb TĐTT, Hà Nội.

4. Lưu Quang Hiệp, Lê Đức Chương, Vũ Chung Thủy, Lê Hữu Hưng (2000), *Y học TĐTT*, Nxb TĐTT, Hà Nội.

5. Bùi Thị Hiếu (1982), “Nghiên cứu đặc điểm hình thái và chức năng sinh lý của VĐV một số môn thể thao”, *Bản tin khoa học TĐTT* (5), tr. 10 - 16.

6. Nguyễn Mậu Loan (1984), *Loại hình thân kinh và năng khiếu thể thao*, *Thông tin khoa học TĐTT*, Nxb TĐTT, Hà Nội.

7. Rudich P. A (1980), *Tâm lý học TĐTT*, Nxb TĐTT, Hà Nội.

(Bài nộp ngày 8/10/2024, Phản biện ngày 25/10/2024, duyệt in ngày 15/11/2024
 Chịu trách nhiệm chính: Vũ Thị Hiền
 Email: vuthyhiem@gmail.com)

LÝ LUẬN VÀ THỰC TIỄN THỂ DỤC THỂ THAO

4. Trương Quốc Uyên

Sinh thời Bác Hồ đến động viên các đại hội thể thao của nước ta

7. Trương Anh Tuấn

Cần tập trung nâng cao năng lực hoạt động của các tổ chức xã hội và xã hội nghề nghiệp về thể dục thể thao

BÀI BÁO KHOA HỌC

9. Ngô Ích Linh

Thực trạng công tác huấn luyện chạy 3000m vũ trang vượt chướng ngại vật của học viên năm thứ 2, Trường Sĩ quan lục quân 1

17. Nguyễn Tiên Phong

Lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nam sinh viên Câu lạc bộ Cầu lông Trường Đại học Kinh tế và Quản trị kinh doanh – Đại học Thái Nguyên

21. Nguyễn Công Hào

Đánh giá thực trạng công tác huấn luyện nội dung vượt vật cản của học viên năm thứ 2, Trường Sĩ quan lục quân 1

28. Trần Quân

Lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh tốc độ đòn tay cho nam vận động viên Muay lưả tuổi 14-15 Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu thể thao Công an nhân dân

33. Mai Thị Phương Liên; Nguyễn Lê Việt Phong

Đặc điểm hình thái, chức năng và thể lực chuyên môn của vận động viên Karate nam lưả tuổi 13-14, Quận Long Biên, Thành phố Hà Nội

38. Trần Anh Dũng

Nghiên cứu tiềm năng thực hiện chủ trương xã hội hóa thể dục thể thao trong các Trường Trung học phổ thông Thành phố Tuyên Quang

48. Vũ Thị Hiền; Bùi Thị Thoa

Diễn biến hình thái, chức năng tâm sinh lý và thể lực chuyên môn của nam vận động viên Karate lưả tuổi 13-14, Quận Long Biên, Thành phố Hà Nội sau 01 năm tập luyện

54. Lý Tú Linh; Nguyễn Lê Việt Phong

Nghiên cứu giải pháp phát triển phong trào tập luyện Cầu lông ngoại khóa của học sinh Trường Trung học phổ thông Thạch Bàn, Long Biên, Hà Nội

59. Ngô Hữu Hà

Lựa chọn giải pháp nâng cao hiệu quả dạy và học môn Giáo dục thể chất cho sinh viên Trường Đại học Điện lực

64. Vũ Đức Lai; Lê Việt Hà

Lựa chọn bài tập phát triển thể lực chung cho nam sinh viên năm thứ nhất Khoa Công nghệ thông tin Trường Đại học FPT Hà Nội

TIN TỨC - SỰ KIỆN VÀ NHÂN VẬT

68. Nhật Minh

Khung trình độ Quốc gia Việt Nam đối với các trình độ Thạc sĩ và Tiến sĩ

THEORY AND PRACTICE OF SPORTS

4. Truong Quoc Uyen

During his life, Uncle Ho came to encourage our country's sports festivals

7. Truong Anh Tuan

Focus on improving the operational capacity of social organizations and vocational societies on physical training and sports

ARTICLES

9. Ngo Ich Linh

Current status of 3000m armed obstacle course training for second year students, Army Officer School 1

17. Nguyen Tien Phong

Choosing speed strength development exercises for male students of the Badminton Club of the University of Economics and Business Administration - Thai Nguyen University

21. Nguyen Cong Hao

Evaluation of the current status of obstacle course training for second-year students, Army Officer School 1

28. Tran Quan

Choosing exercises to develop arm strength and speed for male Muay athletes aged 14-15 People's Police Sports Training and Competition Center

33. Mai Thi Phuong Lien; Nguyen Le Viet Phong

Morphological, functional and physical characteristics of male Karate athletes aged 13-14, Long Bien District, Hanoi City

38. Tran Anh Dung

Research on the potential of implementing the policy of socializing physical education and sports in high schools in Tuyen Quang city

48. Vu Thi Hien; Bui Thi Thoa

Morphological changes, psychophysiological functions and professional physical strength of male Karate athletes aged 13-14, Long Bien District, Hanoi City after 01 year of training

54. Ly Tu Linh; Nguyen Le Viet Phong

NResearch on solutions to develop the extracurricular badminton training movement of students at Thach Ban High School, Long Bien, Hanoi

59. Ngo Huu Ha

Choosing solutions to improve the effectiveness of teaching and learning Physical Education for students at the University of Electricity

64. Vu Duc Lai; Le Viet Ha

Choosing general physical development exercises for first - year male students of Information Technology at FPT University Hanoi

NEWS - EVENTS AND PEOPLE

68. Nhat Minh

Vietnam National Qualifications Framework for Master and Doctor degrees



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

SỐ 4 - 2024
(4)

