

LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH TỐC ĐỘ ĐÒN TAY CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN MUAY LỬA TUỔI 14-15 TRUNG TÂM HUẤN LUYỆN VÀ THI ĐẤU THỂ THAO CÔNG AN NHÂN DÂN

Trần Quân⁽¹⁾

Tóm tắt:

Qua nghiên cứu đề tài đã lựa chọn được 38 bài tập phát triển sức mạnh tốc độ đòn tay cho nam vận động viên Muay lửa tuổi 14-15, Trung tâm huấn luyện và thi đấu thể thao Công an nhân dân gồm: Nhóm bài tập phát triển SMTĐ chung (13 bài); Nhóm bài tập phát triển SMTĐ chuyên môn (19 bài); Nhóm bài tập trò chơi và thi đấu (06 bài). Bước đầu ứng dụng các bài tập trong thực tế đã cho thấy hiệu quả thiết thực trên đối tượng nghiên cứu.

Từ khóa: Bài tập, Sức mạnh tốc độ, VĐV Muay, lửa tuổi 14-15, Trung tâm huấn luyện và thi đấu thể thao Công an nhân dân.

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

Summary:

Through the research, the project selected 38 exercises to develop arm strength and speed for male Muay athletes aged 14-15, the People's Police Sports Training and Competition Center, including: Group of exercises to develop general speed power (13 exercises); Group of exercises to develop specialized speed power (19 exercises); Group of exercises for games and competitions (06 exercises). The initial application of the exercises in practice has shown practical effectiveness on the research subjects.

Keywords: Exercises, Speed strength, Muay athletes, age 14-15, People's Public Security Sports Training and Competition Center.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong tập luyện và thi đấu Muay sức mạnh tốc độ (SMTĐ) có vai trò đặc biệt quan trọng, nó giúp các VĐV có thể phát huy các kỹ thuật với đủ lực và tốc độ cần thiết, có khả năng phối hợp nhiều đòn tấn công và phòng thủ với biên độ lớn, có thể thực hiện tốt các ý đồ chiến thuật HLV đặt ra... Tuy nhiên, trên thực tế, việc huấn luyện SMTĐ cho VĐV Muay nói chung và nam VĐV Muay lửa tuổi 14 – 15, Trung tâm huấn luyện và thi đấu thể thao CAND nói riêng lại chưa được quan tâm nghiên cứu.

Các VĐV Muay khi tham gia thi đấu mặc dù có kỹ thuật tương đối tốt, chiến thuật phong phú, tuy nhiên, các đòn tấn công và phòng thủ đều chưa có lực và tốc độ phù hợp, khả năng phối hợp các đòn tấn công và phòng thủ chưa tốt cũng như càng về cuối trận đấu, do thể lực

chuyên môn suy giảm nên việc thực hiện các kỹ thuật càng thiếu chính xác, dẫn tới hiệu quả thi đấu chưa cao. Một trong những nguyên nhân dẫn tới thực trạng trên là do chưa có các bài tập phát triển SMTĐ phù hợp cho đối tượng nghiên cứu. Chính vì vậy, lựa chọn được các bài tập phù hợp, có hiệu quả phát triển SMTĐ đòn tay cho nam VĐV Muay lửa tuổi 14 – 15, Trung tâm huấn luyện và thi đấu thể thao CAND là vấn đề cần thiết, cấp thiết và có ý nghĩa thực tiễn.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn, tọa đàm; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp kiểm tra sự phạm; Phương pháp thực nghiệm sự phạm và phương pháp toán học thống kê.

Nghiên cứu được tiến hành trên 16 nam VĐV

⁽¹⁾GV, Trường Đại học FPT Hà Nội; Email: tranquan@gmail.com

Muay lưả tuổỉ lưả tuổỉ 14 – 15, Trung tâm huấn luyện và thi đầủ thể thao CAND.

Thời điểủ nghiên cứủ: Năm 2022 và 2023.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨỦ VÀ BÀN LUẬN

1. Lựả chọn bài tập phát triển SMTĐ đòủ tay cho nam VĐV Muay lưả tuổỉ 14 – 15, Trung tâm huấn luyện và thi đầủ thể thao CAND

Tiến hành lựả chọn bài tập phát triển SMTĐ đòủ tay cho nam VĐV đòủ tuyển Muay lưả tuổỉ 14-15, Trung tâm huấn luyện và thi đầủ thể thao Công an nhân dân qua phân tích và tổng hợp các tài liệu có liên quan, quan sát sự phạm, phân tích thực trạng, phỏng vấn trên diện rộng bằng phiếu hỏi và đặủ biệủ xin ý kiến các chuyên gia và phỏng vấn sâu để xây dựng lượng vận động cho từng bài tập. Kết quả lựả chọn đượủ 38 bài tập thuộc 2 nhóủ:

*** Nhóủ bài tập phát triển SMTĐ chung (13 bài)**

Bài tập 1. Tay đeo bao chì 1kg, bật nhảy adam 10s x 3 tở, nghỉ giữa tở 2 phút.

Bài tập 2. Bật nhảy đắủ tay liên tục 15s x 3 tở, nghỉ giữa tở 2 phút.

Bài tập 3. Chóủg đắủ tốc độ liên tục 15s x 3 tở, nghỉ giữa tở 3 phút.

Bài tập 4. Chạy tốc độ 15m đắủ thẳng tốc độ x 3 tở, nghỉ giữa tở 2 phút.

Bài tập 5. Chạy tốc độ 15m đắủ móc, mức tốc độ x 3 tở, nghỉ giữa tở 2 phút.

Bài tập 6. Tại chỗ chóủg đắủ bật cao vưủn thân 5 lần x 3 tở, nghỉ giữa tở 1 phút.

Bài tập 7. Nhảy dây trọng lượng 500g trong 15s x 3 tở, nghỉ giữa tở 3 phút.

Bài tập 8. Đắủ tay tốc độ tở hợp 3 đòủ Thắủg, Móc, Múc x 3 tở, nghỉ giữa tở 2 phút.

Bài tập 9. Kéo tạ 10kg 15s x 3 tở, nghỉ giữa tở 2 phút.

Bài tập 10. Kéo tạ 20kg, qua ngực qua mặt x 3 tở, nghỉ giữa tở 5 phút.

Bài tập 11. Kéo tạ 20kg đắủ cao sau gáy x 3 tở, nghỉ giữa tở 5 phút.

Bài tập 12. Đi xe bò 15m x 3 tở, nghỉ giữa tở 2 phút.

Bài tập 13. Chóủg đắủ vổ tay trước ngực, sau lưng 5 lần x 3 tở, nghỉ giữa tở 3 phút.

*** Nhóủ bài tập phát triển SMTĐ chuyên môn (19 bài)**

Bài tập 14. Đắủ thẳng trước sau vào đíủ liên tục 15s x 3 tở, nghỉ giữa tở 2 phút.

Bài tập 15. Đắủ thẳng tay sau liên tục vào đíủ 15s x 3 tở, nghỉ giữa tở 2 phút.

Bài tập 16. Đắủ móc 2 tay liên tục vào đíủ 15s x 3 tở, nghỉ giữa tở 2 phút.

Bài tập 17. Bay chỗ tay sau liên tục vào đíủ 15s x 3 tở, nghỉ giữa tở 2 phút.

Bài tập 18. Đắủ thẳng tráỉ trước 2 lần liên tục vào đíủ 15s x 3 tở, nghỉ giữa tở 2 phút.

Bài tập 19. Đắủ móc từ ngoài vào tay thuận 15s x 3 tở, nghỉ giữa tở 2 phút.

Bài tập 20. Phối hợp đắủ thẳng trước và đắủ móc trước vào đíủ 15s x 3 tở, nghỉ giữa tở 2 phút.

Bài tập 21. Tay đeo bao chì 1kg đắủ thẳng tráỉ phải liên tục 15s x 3 tở, nghỉ giữa tở 3 phút.

Bài tập 22. Tay đeo bao chì 1kg đắủ móc tráỉ phải liên tục 15s x 3 tở, nghỉ giữa tở 3 phút.

Bài tập 23. Tay đeo bao chì 1kg đắủ thẳng tay trước liên tục 15s x 3 tở, nghỉ giữa tở 3 phút.

Bài tập 24. Tay đeo bao chì 1kg đắủ thẳng tay sau liên tục 15s x 3 tở, nghỉ giữa tở 3 phút.

Bài tập 25. Tay đeo bao chì 1kg đắủ móc, mức liên tục 15s x 3 tở, nghỉ giữa tở 3 phút.

Bài tập 26. Tay tráỉ buộủ chun đắủ thẳng tráỉ vào đíủ liên tục 15s x 3 tở, nghỉ giữa tở 3 phút.

Bài tập 27. Tay sau buộủ chun đắủ móc liên tục vào đíủ 15s x 3 tở, nghỉ giữa tở 3 phút.

Bài tập 28. Tay sau buộủ chun Chỗ bay tay sau liên tục vào đíủ 15s x 3 tở, nghỉ giữa tở 3 phút.

Bài tập 29. Tay sau buộủ chun Đắủ thẳng 2 đíủ đòủ diện cách 3m, 15s x 3 tở, nghỉ giữa tở 3 phút.

Bài tập 30. Tay trước buộủ chun Đắủ thẳng trước 2 lần liên tục vào đíủ 15s x 3 tở, nghỉ giữa tở 3 phút.

Bài tập 31. Phối hợp 2 đòủ đắủ vào đíủ liên tục 15s x 3 tở, nghỉ giữa tở 3 phút.

Bài tập 32. Phối hợp 3 đòủ đắủ vào đíủ liên tục 15s x 3 tở, nghỉ giữa tở 3 phút.

Nhóủ bài tập trò chơi và thi đầủ (06 bài)

Bài tập 33. Cua đá bóng, chơi 10-15 phút

Bài tập 34. Đi xe bò, thực hiện liên tục tở đầủ 30m

Bài tập 35. Bóng ném, chơi 30-40 phút

Bài tập 36. Bóng chuyềủ, chơi 30-40 phút

Bài tập 37. Đi xe bò tiếp sức thực hiện liên tục tở đầủ 30m

Bài tập 38. Chạm vai tính điểủ, chơi 10-20 phút



Bài tập đấm tay là một trong các bài tập phát triển sức mạnh tốc độ đòn tay cho nam VĐV Muay Lừa tuổi 14-15, Trung tâm HL&TĐTT CAND

2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả của các bài tập phát triển SMTĐ đòn tay cho nam vận động viên Muay Lừa tuổi 14-15, Trung tâm huấn luyện và thi đấu thể thao Công an Nhân dân

2.1. Tổ chức thực nghiệm

* Phương pháp thực nghiệm: thực nghiệm so sánh song song.

* Thời gian thực nghiệm được căn cứ vào chương trình huấn luyện năm 2022 và năm 2023 Từ 10/2022 đến 4/2023 (6 tháng).

* Thực nghiệm được tiến hành trên 2 nhóm: gồm 16 nam VĐV Muay Lừa tuổi 14-15 Trung tâm huấn luyện và thi đấu thể thao Công an nhân dân cụ thể: Lừa tuổi 14 có 8 VĐV và Lừa tuổi 15 có 8 VĐV

- Nhóm thực nghiệm: gồm 8 vận động viên (trong đó Lừa tuổi 14 có 4 VĐV, và Lừa tuổi 15 có 4 VĐV)

- Nhóm đối chứng gồm 8 vận động viên (trong đó Lừa tuổi 14 có 5 VĐV, và Lừa tuổi 15 có 3 VĐV)

Hai nhóm được phân chia theo hình thức bốc thăm ngẫu nhiên.

* Xây dựng tiến trình thực nghiệm:

Với 38 bài tập được lựa chọn; đề tài xây dựng tiến trình thực nghiệm theo chương trình huấn luyện của trung tâm.

Nội dung thực nghiệm:

Sau khi phân nhóm, xây dựng tiến trình thực nghiệm đề tài tiến hành thực nghiệm cùng một

lúc trên cả 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng với số giáo án và tiến độ trong chương trình huấn luyện nam VĐV Muay Lừa tuổi 14-15 Trung tâm huấn luyện và thi đấu thể thao Công an nhân dân. Mỗi tuần có 6 buổi tập, mỗi buổi dành 20' đến 25' để tập các bài tập SMTĐ đòn tay được thực hiện ngay sau khi khởi động chung và chuyên môn, lúc cơ thể còn sung sức.

Nhóm đối chứng (8 VĐV) tập luyện theo giáo án cũ với các bài tập sức mạnh tốc độ đòn tay do HLV biên soạn. Các điều kiện tập luyện là tương đối đồng đều.

Nhóm thực nghiệm (8 VĐV) sử dụng 38 bài tập đề tài đã lựa chọn qua quá trình nghiên cứu. Trong mỗi buổi tập tiến hành 8 - 12 bài tập sức mạnh tốc độ đòn tay.

Căn cứ các nội dung trên, đề tài xây dựng tiến trình thực nghiệm cho nam vận động viên Muay Lừa tuổi 14-15, Trung tâm huấn luyện và thi đấu thể thao Công an nhân dân tại bảng 1.

2.2. Đánh giá hiệu quả các bài tập phát triển sức mạnh tốc độ đòn tay cho nam VĐV đội tuyển Muay Lừa tuổi 14-15

Để có cơ sở đánh giá hiệu quả các bài tập lựa chọn, trước thực nghiệm, đề tài tiến hành kiểm tra và so sánh SMTĐ đòn tay của VĐV nhóm đối chứng và thực nghiệm. Kết quả cho thấy, ở tất cả các test lựa chọn giữa 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng không có khác biệt, với $t_{\text{thực}} < t_{\text{bảng}} = 2.101$ ở ngưỡng xác suất $P > 0.05$. Điều đó chứng tỏ trước khi thực nghiệm, trình độ sức mạnh tốc độ đòn tay của 2 nhóm tương đối đồng đều nhau.

* Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm.

Sau 06 tháng thực nghiệm đề tài tiến hành kiểm tra đánh giá SMTĐ đòn tay của VĐV nhóm đối chứng và thực nghiệm, đồng thời tiến hành so sánh nhịp tăng trưởng SMTĐ đòn tay của VĐV. Kết quả được trình bày tại bảng 2.

Qua bảng 2 cho thấy: Sau 06 tháng thực nghiệm ứng dụng các bài tập phát triển SMTĐ đòn tay cho nam VĐV Muay Lừa tuổi 14-15, Trung tâm HL&TĐTT CAND, trình độ SMTĐ đòn tay của VĐV nhóm đối chứng đã tốt hơn

Bảng 1. Tiến trình thực nghiệm bài tập phát triển sức mạnh tốc độ đòn tay cho nam VĐV đội tuyển Muay lúá tuổi 14-15 (06 tháng)

TT	Tháng Tuần Bài tập	Tháng 10				Tháng 11				Tháng 12				Tháng 1				Tháng 2				Tháng 3			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Bài tập 1	x	x											x	x		x		x						
2	Bài tập 2				x	x	x	x	x									x	x	x	x	x	x	x	
3	Bài tập 3	x	x		x	x	x				x	x	x												
4	Bài tập 4			x	x					x		x	x	x		x	x	x	x						
5	Bài tập 5			x				x	x	x	x	x							x	x	x	x	x	x	
6	Bài tập 6	x						x					x	x	x	x	x	x					x	x	
7	Bài tập 7							x	x		x		x	x		x		x	x						
8	Bài tập 8				x	x	x												x	x	x	x	x	x	
9	Bài tập 9							x		x		x	x												
10	Bài tập 10	x	x	x	x	x	x								x	x	x	x	x						
11	Bài tập 11							x	x	x	x	x	x						x	x	x	x	x	x	
12	Bài tập 12			x	x		x							x		x		x							
13	Bài tập 13	x		x												x									
14	Bài tập 14							x	x	x	x		x		x		x		x						
15	Bài tập 15	x	x			x				x									x	x	x	x	x	x	
16	Bài tập 16			x			x							x	x		x	x	x			x	x		
17	Bài tập 17				x			x	x		x	x	x												
18	Bài tập 18	x	x	x	x	x													x	x	x	x	x	x	
19	Bài tập 19	x	x	x	x	x													x	x	x	x	x	x	
20	Bài tập 20	x	x	x	x	x	x							x	x	x	x	x	x						
21	Bài tập 21							x	x	x	x	x	x												
22	Bài tập 22	x	x	x	x		x							x	x	x	x	x	x						
23	Bài tập 23							x	x	x	x	x	x								x	x	x	x	
24	Bài tập 24	x	x	x		x	x														x	x	x	x	
25	Bài tập 25							x		x	x		x	x				x	x						
26	Bài tập 26		x					x	x	x	x	x	x					x	x	x	x	x			
27	Bài tập 27				x	x																x		x	
28	Bài tập 28							x	x	x		x		x		x	x	x	x						
29	Bài tập 29	x	x	x	x	x																x		x	
30	Bài tập 30							x	x	x	x	x		x							x	x			
31	Bài tập 31	x	x	x	x	x	x								x	x				x					
32	Bài tập 32							x	x	x	x	x	x								x	x	x	x	
33	Bài tập 33			x			x									x	x	x							
34	Bài tập 34	x	x		x	x								x				x							
35	Bài tập 35							x		x	x	x	x		x					x					
36	Bài tập 36	x		x	x								x	x		x	x	x							
37	Bài tập 37					x	x		x	x	x										x	x	x	x	
38	Bài tập 38	x	x		x	x								x				x							

Bảng 2. So sánh sức mạnh tốc độ đòn tay của hai nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng trước và sau thực nghiệm

TT	Các Test	Nhóm đối chứng			Nhóm thực nghiệm		
		Trước TN	Sau TN	W%	Trước TN	Sau TN	W%
1	Đấm 2 tay vào bàn đấm 15giây (số lần)	24.76	25.82	4.19	24.45	26.92	9.62
2	Đấm 2 tay liên tục có đeo bao chì 1kg vào cổ tay 15 giây (số lần)	22.78	23.25	2.04	22.82	24.86	8.56
3	Đấm móc 2 tay trước, đấm thẳng tay sau, đá đập chân trước vào đích 2 phút (số lần)	20.63	22.32	7.87	20.75	23.79	13.65
4	Đấm thẳng 2 tay trước sau, đá tạt chân trước vào đích 2 phút (số lần)	29.43	30.36	3.11	29.55	31.95	7.8
5	Di chuyển đấm 2 đích 20giây (số lần)	24.73	25.15	1.68	24.65	26.76	8.21
6	Tiến lùi đánh cùi chỏ liên tục 15s(lần)	30.28	31.11	2.7	30.33	32.45	6.75
7	Tại chỗ sử dụng đòn đấm thẳng thấp cao liên tục vào bao 30s (lần)	34.36	35.23	2.5	34.68	36.89	6.18

hãn nhóm thực nghiệm. Nhịp tăng trưởng SMTĐ đòn tay của nhóm đối chứng cũng cao hơn nhóm thực nghiệm ở tất cả các test kiểm tra, điều này cho thấy các bài tập phát triển SMTĐ đòn tay đã lựa chọn và tiến trình đã xây dựng có ý nghĩa tích cực trong việc phát triển SMTĐ đòn tay cho nam VĐV Muay lưả tuổi 14-15, Trung tâm HL&TĐTT CAND.

KẾT LUẬN

Quá trình nghiên cứu chọn được 38 bài tập phát triển SMTĐ đòn tay cho nam VĐV Muay lưả tuổi 14-15, Trung tâm HL&TĐTT CAND gồm: Nhóm bài tập phát triển SMTĐ chung (13 bài); Nhóm bài tập phát triển SMTĐ chuyên môn (19 bài); Nhóm bài tập trò chơi và thi đấu (06 bài).

Bước đầu thực nghiệm cho thấy các bài tập bài tập phát triển SMTĐ đòn tay đã lựa chọn và tiến trình đã xây dựng có ý nghĩa tích cực trong việc phát triển SMTĐ đòn tay cho nam VĐV Muay lưả tuổi 14-15, Trung tâm HL&TĐTT CAND.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aleco B (1996), “Huấn luyện sức mạnh của Kevin Yan”, *Thông tin khoa học kỹ thuật TĐTT*, (Dịch: Huy Tường), (3), tr. 24 - 30.
2. Nguyễn Đương Bắc (2000), “Nghiên cứu lựa chọn một số bài tập nâng cao khả năng phối hợp vận động cho nam sinh viên chuyên sâu võ Karatedo trường Đại học TĐTT I”, *Luận văn Thạc sĩ Giáo dục học*, Đại học TĐTT Bắc Ninh.
3. Lê Bửu, Nguyễn Thế Truyền (1986), *Kiểm tra năng lực thể chất và thể thao*, Nxb TĐTT, thành phố Hồ Chí Minh.
4. Dương Nghiệp Chí, Trần Đức Dũng, Tạ Hữu Hiếu, Nguyễn Đức Văn (2004), *Đo lường thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội.

(Bài nộp ngày 25/9/2024, Phản biện ngày 13/10/2024, duyệt in ngày 15/11/2024)

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 lữa 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 lữa 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 lữa 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)**

