

# THỰC TRẠNG CÔNG TÁC DẠY BƠI TRƯỜNG SẤP CHO TRẺ EM LỨA TUỔI 10 - 12 CÂU LẠC BỘ BƠI THÀNH PHỐ VINH YÊN TỈNH VINH PHÚC

Nguyễn Văn Hòa<sup>(1)</sup>  
Lê Văn Học<sup>(2)</sup>

## Tóm tắt:

Bằng các phương pháp nghiên cứu thường được sử dụng trong lĩnh vực TDDT, nhóm nghiên cứu đã đánh giá thực trạng công tác dạy Bơi Trường sấp cho trẻ em lứa tuổi 10 - 12 tại Câu lạc bộ (CLB) Bơi thành phố theo các tiêu chí: Đội ngũ giáo viên giảng dạy; Cơ sở vật chất, trang thiết bị phục vụ công tác giảng dạy; Thực trạng sử dụng các bài tập bổ trợ chuyên môn trong giảng dạy và thành tích bơi trường sấp. Kết quả đã chỉ rõ một số hạn chế trong công tác dạy Bơi Trường sấp cho trẻ em tại CLB, là cơ sở giúp các nhà quản lý đưa ra các giải pháp phù hợp nhằm nâng cao chất lượng công tác giảng dạy cho trẻ tại CLB bơi Tp. Vinh Yên, tỉnh Vĩnh Phúc.

**Từ khóa:** Công tác dạy bơi trường sấp, lứa tuổi 10 - 12, CLB bơi Tp. Vinh Yên.

## Current status of teaching front crawl swimming to children aged 10-12 at Vinh Yen city swimming club, Vinh Phuc province

## Summary:

Using conventional research methods, the research team evaluated the current status of teaching front crawl swimming to children aged 10-12 at the City Swimming Club according to the following criteria: Teaching staff ; Facilities and equipment for teaching ; The current status of using specialized supplementary exercises in teaching and performance of front crawl swimming . The results have pointed out some limitations in teaching crawl swimming to children at the club, which is the basis for managers to come up with appropriate solutions to improve the quality of teaching for children at the swimming club of Vinh Yen city, Vinh Phuc province.

**Keywords:** Work teaching front crawl swimming, age 10 - 12, Vinh Yen City Swimming Club.

## ĐẶT VẤN ĐỀ

Hiện nay, trên địa bàn TP. Hà Nội đã có nhiều CLB bơi quan tâm đến công tác dạy bơi và huấn luyện cho trẻ các kỹ thuật bơi thể thao, song hiệu quả hoạt động của các CLB chưa cao do nhiều nguyên nhân khác nhau. Trong giảng dạy các kỹ thuật bơi thể thao thì việc sử dụng cơ sở vật chất (CSVCh), trang thiết bị tập luyện đầy đủ, đảm bảo tiêu chuẩn về an toàn tập luyện, các phương tiện và phương pháp giảng dạy là việc làm rất quan trọng, đặc biệt là trong dạy bơi ban đầu cho trẻ nhằm hạn chế hình thành động tác sai và nâng cao thành tích cho các em trong quá trình tập. Do vậy, việc đánh giá thực trạng công

tác dạy Bơi Trường sấp cho trẻ em lứa tuổi 10 - 12 tại CLB Bơi Tp. Vinh Yên, tỉnh Vĩnh Phúc là việc làm cần thiết.

## PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu, chúng tôi sử dụng các phương pháp: Phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp quan sát sư phạm; Phương pháp kiểm tra sư phạm và phương pháp toán học thống kê.

Đối tượng phỏng vấn: 8 giáo viên/ huấn luyện viên/ hướng dẫn viên (gọi chung là giáo viên) dạy bơi tại CLB. Đối tượng quan sát: là 32 em lứa tuổi 10 - 12 đang học bơi tại CLB Bơi Tp. Vinh Yên, tỉnh Vĩnh Phúc.

<sup>(1)</sup>TS, Trường Đại học TDDT Bắc Ninh

<sup>(2)</sup>ThS, Trường THCS Thanh Trù, Thành Phố Vinh Yên, Tỉnh Vĩnh Phúc

**KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN**

**1. Thực trạng cơ sở vật chất, trang thiết bị phục vụ công tác dạy bơi tại CLB Bơi Tp. Vinh Yên, tỉnh Vĩnh Phúc**

Cơ sở vật chất, trang thiết bị tập luyện đầy đủ, đảm bảo tiêu chuẩn về an toàn tập luyện sẽ tạo sự hứng thú, phát huy được tính tự giác, tích

cực cho cả người dạy và người học, từ đó tạo động lực và hình thành thái độ gắn bó lâu dài cho người tập. Để đánh giá thực trạng CSVC, trang thiết bị phục vụ cho giảng dạy và tập luyện các kỹ thuật bơi tại CLB, chúng tôi tiến hành khảo sát và thống kê về số lượng và mức độ đáp ứng yêu cầu. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

**Bảng 1. Thực trạng cơ sở vật chất, trang thiết bị phục vụ công tác giảng dạy bơi tại CLB Tp. Vinh Yên, tỉnh Vĩnh Phúc**

TT	Nội dung	Số lượng	Mức độ đáp ứng
1	Tài liệu học tập và giảng dạy	10	Đủ cho giáo viên
2	Bể bơi (dài 25m, rộng 12,5m)	1	Có 6 làn bơi
3	Sân tập hỗ trợ trên cạn (500m <sup>2</sup> )	1	Sử dụng tốt
4	Ván bơi	40	Sử dụng tốt
5	Chân vịt	5	Khá
6	Bàn quạt	40	Sử dụng tốt
7	Dây nhảy	30	Khá
8	Ghế tập bơi trên cạn	10	Khá
9	Máy chạy bộ	10	Khá
10	Máy tập đa năng	2	Sử dụng tốt

Qua bảng 1 cho thấy, các điều kiện tập luyện cơ bản liên quan đến CSVC đều đáp ứng được nhu cầu tập luyện các kỹ thuật bơi tại CLB. Đây là tiền đề quan trọng đảm bảo hiệu quả giảng dạy các kỹ thuật bơi thể thao nói chung cũng như việc hoàn thiện kỹ thuật và nâng cao thành tích bơi trườn sấp cho trẻ em lứa tuổi 10 - 12 tại CLB.

**2. Thực trạng đội ngũ giáo viên giảng dạy kỹ thuật Bơi Trườn sấp cho trẻ em lứa tuổi 10 - 12 CLB bơi Tp. Vinh Yên, tỉnh Vĩnh Phúc**

Kết quả khảo sát thực trạng đội ngũ giáo viên tại CLB được trình bày tại bảng 2.

Qua bảng 2 cho thấy, số lượng đội ngũ giáo viên trong 5 năm qua tương đối ổn định. Số lượng giáo viên là 8 người (6 nam và 2 nữ), trong đó 6 người có trình độ chuyên môn là cử nhân sư phạm TĐTT và 2 người trình độ thạc sĩ, thâm niên công tác từ 5 - 15 năm. Qua điều tra thực tế, hàng năm CLB tuyển sinh đào tạo từ 200 đến 250 học sinh, mỗi giáo viên thường đảm nhiệm 1 lớp với số lượng khoảng 30 học sinh, tổ chức giảng dạy và huấn luyện trong thời gian ba tháng hè. CLB đã có sự phân công giảng

**Bảng 2. Thực trạng đội ngũ giáo viên giảng dạy Bơi Trườn sấp cho trẻ em lứa tuổi 10 - 12 CLB bơi Tp. Vinh Yên, tỉnh Vĩnh Phúc**

Năm	Tổng số GV	Tuổi đời (tuổi)		Thâm niên công tác (năm)		Giới tính		Trình độ đào tạo		
		30 - 40	< 30	> 10	< 10	Nam	Nữ	ThS	ĐH	CD
2019	8	5	3	6	2	6	2	0	8	0
2020	7	5	2	6	1	5	2	1	6	0
2021	7	6	1	6	1	5	2	1	6	0
2022	8	6	2	6	2	6	2	1	7	0
2023	8	6	2	7	1	6	2	2	6	0

dạy học lý để phát huy được điểm mạnh và hạn khắc phục được điểm yếu của giáo viên. Như vậy có thể thấy đội ngũ giáo viên và tổ chức giảng dạy hoàn toàn đáp ứng tốt được yêu cầu.

**3. Thực trạng sử dụng bài tập hỗ trợ chuyên môn trong giảng dạy kỹ thuật bơi trườn sấp cho trẻ em lứa tuổi 10 - 12 CLB Bơi Tp. Vĩnh Yên, tỉnh Vĩnh Phúc**

Để đánh giá một cách chính xác thực trạng việc sử dụng bài tập hỗ trợ chuyên môn trong

dạy bơi ban đầu cho trẻ em lứa tuổi 10 - 12 tại CLB bơi Tp. Vĩnh Yên, tỉnh Vĩnh Phúc, chúng tôi tiến hành quan sát thực tế kết hợp phân tích kế hoạch giảng dạy và huấn luyện, qua đó đã tổng hợp được 22 bài tập để tiến hành phỏng vấn các giáo viên về mức độ thường xuyên sử dụng các nhóm bài tập hỗ trợ chuyên môn cho từng giai đoạn học kỹ thuật. Kết quả thu thập được tổng hợp và trình bày cụ thể tại bảng 3.

**Bảng 3. Thực trạng sử dụng bài tập hỗ trợ chuyên môn trong giảng dạy kỹ thuật bơi trườn sấp cho trẻ em lứa tuổi 10 - 12 CLB Bơi Tp. Vĩnh Yên, tỉnh Vĩnh Phúc (n=8)**

Nhóm bài tập	Nội dung bài tập	Mức độ sử dụng					
		Thường xuyên		Bình thường		Ít sử dụng	
		n	%	n	%	n	%
Bài tập hỗ trợ kỹ thuật động tác chân	Ngồi trên cạn thực hiện tập chân trườn sấp	8	100.00	0	0.00	0	0.00
	Bám thành bể, thân người thẳng, hai chân luân phiên đập lên xuống	6	75.00	2	25.00	0	0.00
	Hai tay bám vào ván lướt, đập chân vào thành bể lướt nước đập chân trườn sấp	7	87.50	1	12.50	0	0.00
	Đập thành bể hai tay duỗi thẳng, người vươn ra trước rồi đập chân trườn sấp	5	62.50	3	37.50	0	0.00
	Hai tay bám vào ván lướt đập chân trườn sấp nghiêng đầu lấy hơi	6	75.00	2	25.00	0	0.00
	Nằm sấp duỗi hai tay trước đầu đập chân vệt quay đầu thở vào	8	100.00	0	0.00	0	0.00
Bài tập hỗ trợ kỹ thuật động tác tay	Đứng trên cạn hai chân rộng bằng vai, cúi đầu hai tay quạt trườn sấp	8	100.00	0	0.00	0	0.00
	Nằm sấp trên thành bể thực hiện từng tay một quạt nước	7	87.50	1	12.50	0	0.00
	Đứng chỗ nông úp mặt dưới nước thực hiện quạt tay trườn sấp	5	62.50	3	37.50	0	0.00
	Đi bộ dưới nước khom lưng, vừa đi vừa quạt tay trườn sấp	6	75.00	2	25.00	0	0.00
	Đứng cúi người úp mặt vào nước, quạt nước hai tay luân phiên	7	87.50	1	12.50	0	0.00
	Nằm sấp trên nước, bạn cùng tập nâng giữ hai chân, hai tay luân phiên quạt trườn sấp	5	62.50	3	37.50	0	0.00
Bài tập hỗ trợ kỹ thuật phối hợp tay với thở	Trên cạn tập quạt tay kết hợp với nghiêng đầu lấy hơi	6	75.00	2	25.00	0	0.00
	Đứng tại chỗ cúi người, hai tay duỗi thẳng, tập quạt tay kết hợp với thở	8	100.00	0	0.00	0	0.00
	Tay bám ván lướt tập từng tay một kết hợp với thở	7	87.50	1	12.50	0	0.00
	Đứng cúi người quạt hai tay kết hợp với thở ở dưới nước	5	62.50	3	37.50	0	0.00
	Hai chân kẹp phao lướt nước quạt tay kết hợp với thở	6	75.00	2	25.00	0	0.00
	Đập nước ngoài người quạt tay kết hợp thở bên tay thuận	7	87.50	1	12.50	0	0.00
Bài tập hỗ trợ phối hợp hoàn thiện	Phối hợp hoàn chỉnh kỹ thuật 2 chu kỳ tay kết hợp thở	8	100.00	0	0.00	0	0.00
	Phối hợp hoàn chỉnh kỹ thuật 4 chu kỳ tay kết hợp thở	7	87.50	1	12.50	0	0.00
	Đập thành bể phối hợp toàn bộ kỹ thuật theo tỷ lệ: 6:2:1 - 4:2:1 - 2:2:1	5	62.50	3	37.50	0	0.00
	Bơi dài 50m với tốc độ trung bình để hoàn thiện kỹ thuật	8	100.00	0	0.00	0	0.00

Kết quả bảng 3 cho thấy, phần lớn giáo viên thường xuyên sử dụng các bài tập này trong giảng dạy và huấn luyện bơi trườn sấp với tỉ lệ từ 60% trở lên. Tuy nhiên việc sử dụng khối lượng các bài tập chưa phù hợp, thiếu đa dạng các bài tập hỗ trợ cho từng giai đoạn kỹ thuật, cũng như ít các bài tập hỗ trợ cho việc hoàn thiện kỹ thuật.

**4. Thực trạng thành tích bơi trườn sấp của trẻ em lứa tuổi 10 - 12 CLB bơi Tp. Vĩnh Yên, tỉnh Vĩnh Phúc**

**Bảng 4. So sánh thành tích bơi trườn sấp của trẻ em lứa tuổi 10 - 12 CLB bơi Tp. Vĩnh Yên, tỉnh Vĩnh Phúc và CLB bơi Ba Đình, TP. Hà Nội**

TT	Giới tính	CLB bơi Vĩnh Yên (n=32)		CLB bơi Ba Đình (n=29)		t	P		
		Tuổi	$\bar{x} \pm \delta$	Tuổi	$\bar{x} \pm \delta$				
1	Nam	10	49.7	1.4	10	47.06	1.22	3.65	<0.05
2	Nữ	(n=9)	53.82	2.03	(n=8)	51.12	2.09	3.25	<0.05
3	Nam	11	47.85	1.12	11	45.92	1.56	3.62	<0.05
4	Nữ	(n=11)	52.05	2.3	(n=10)	49.18	2.23	2.89	<0.05
5	Nam	12	45.03	1.98	12	42.66	1.07	3.12	<0.05
6	Nữ	(n=12)	50.08	1.2	(n=11)	47.82	1.18	3.01	<0.05

- 12 ở cả nam và nữ CLB Bơi Tp. Vĩnh Yên, tỉnh Vĩnh Phúc với CLB bơi Ba Đình, TP. Hà Nội có sự khác biệt với  $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$  ở ngưỡng xác suất  $P < 0,05$ . Kết quả trên chứng tỏ rằng, trình độ kỹ thuật bơi trườn sấp của các em CLB Bơi Tp. Vĩnh Yên còn thấp so với cùng đối tượng. Theo chúng tôi, nguyên nhân chính là do việc sử dụng bài tập hoàn thiện kỹ thuật trong quá trình giảng dạy chưa hợp lý nên không khắc phục được những lỗi sai mà các em mắc phải làm giảm thành tích bơi ở các em.

**KẾT LUẬN**

Kết quả đánh giá thực trạng công tác giảng dạy kỹ thuật Bơi Trườn sấp cho trẻ em lứa tuổi 10 - 12 CLB Bơi TP Vĩnh Yên, tỉnh Vĩnh Phúc cho thấy: CSVC, trang thiết bị cơ bản đáp ứng được yêu cầu tập luyện; Đội ngũ giáo viên có trình độ, có sức khỏe và thâm niên dạy bơi nhiều năm đảm bảo tốt công tác giảng dạy; Tuy nhiên việc sử dụng các bài tập hỗ trợ kỹ thuật bơi trườn sấp chưa phù hợp, thiếu đa dạng về các bài tập hỗ trợ cho việc hoàn thiện kỹ thuật. Kết quả kiểm tra thành tích Bơi Trườn sấp của các em còn hạn chế có nguyên nhân chính từ việc

Đề đánh giá chính xác và khách quan về thành tích bơi trườn sấp của các em CLB Bơi trong bối cảnh chưa có một bộ tiêu chuẩn đánh giá được ban hành và thống nhất áp dụng trên phạm vi toàn quốc, chúng tôi tiến hành so sánh thành tích Bơi Trườn sấp cự ly 50m (s) với thành tích bơi của các em cùng lứa tuổi của CLB bơi Ba Đình TP. Hà Nội sau cùng 01 tháng tham gia tập luyện. Kết quả trình bày tại bảng 4.

Kết quả ở bảng 4 cho thấy, thành tích Bơi Trườn sấp cự ly 50m (s) của các em lứa tuổi 10

sử dụng bài tập hoàn thiện kỹ thuật chưa hợp lý, chưa khắc phục được những lỗi sai mắc phải. Thực trạng cho thấy, các nhà quản lý, các giáo viên cần áp dụng các giải pháp phù hợp để nâng cao hiệu quả dạy bơi cho các em tại CLB bơi Tp. Vĩnh Yên, tỉnh Vĩnh Phúc.

**TÀI LIỆU THAM KHẢO**

1. Trần Văn Bằng (1999), *Nâng cao huấn luyện viên bơi lội, Tài liệu giảng dạy lớp bồi dưỡng HLV bơi toàn quốc.*
2. Nguyễn Văn Linh (2016), “Lựa chọn bài tập sửa chữa sai lầm thường mắc khi học kỹ thuật bơi trườn sấp cho người mới học bơi tỉnh Thanh Hóa”, *Luận văn Cử nhân TĐTT.*
3. Nguyễn Văn Tuấn (2015), “Lựa chọn bài tập hỗ trợ nâng cao hiệu quả giảng dạy kỹ thuật bơi trườn sấp cho sinh viên khoa TĐTT Trường Đại học Sư phạm Thái Nguyên”, *Luận văn Thạc sĩ giáo dục học.*
4. Phạm Trọng Thanh, Lê Nguyệt Nga, Đào Công Sanh (2006), *Phương pháp huấn luyện VĐV bơi trẻ*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
5. Nguyễn Văn Trạch và cộng sự (1999), *Giáo trình bơi lội*, Nxb TĐTT, Hà Nội.

**1. Ban biên tập**

Phấn đấu hoàn thành tốt mục tiêu, nhiệm vụ năm 2025

**LÝ LUẬN VÀ THỰC TIỄN THỂ DỤC THỂ THAO**

**4. Gia Linh**

Sự kiện tiêu biểu năm 2024 của Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

**8. Trương Quốc Uyên**

Đoàn vận động viên Thể thao thành tích cao Việt Nam tham dự Đại hội GANEFO Châu Á tổ chức ở Campuchia thực hiện tốt lời Bác dạy

**10. Nguyễn Văn Phúc**

Nhiệm vụ trọng tâm của Trường Đại học TDTT Bắc Ninh năm 2025

**12. Trần Trung; Nguyễn Thị Lan Anh**

Định hướng hoạt động đào tạo và hợp tác quốc tế của Trường Đại học TDTT Bắc Ninh 2025

**15. Đặng Văn Dũng; Đinh Quang Ngọc**

Định hướng hoạt động Khoa học và Công nghệ của Trường Đại học TDTT Bắc Ninh năm 2025

**19. Đặng Hoài An**

Mục tiêu và định hướng công tác đào tạo vận động viên tại Trung tâm Đào tạo Vận động viên Trường Đại học TDTT Bắc Ninh năm 2025

**21. Trần Đức Thọ**

Một số kết quả hoạt động trong lĩnh vực thể dục thể thao người khuyết tật năm 2024

**BÀI BÁO KHOA HỌC**

**25. Lưu Đình Tài; Lưu Quốc Hưng**

Đề xuất giải pháp phát triển nguồn nhân lực hoạt động thể thao mạo hiểm tại vùng Trung du và miền núi Bắc Bộ

**30. Nguyễn Văn Phúc; Lưu Thị Như Quỳnh**

Thực trạng các yếu tố ảnh hưởng tới công tác Giáo dục thể chất cho sinh viên Trường Đại học Hùng Vương

**36. Nguyễn Văn Hòa; Lê Văn Học**

Thực trạng công tác dạy bơi trườn sấp cho trẻ em lứa tuổi 10-12 Câu lạc bộ bơi thành phố Vĩnh Yên, tỉnh Vĩnh Phúc

**40. Đặng Danh Nam**

Xây dựng chương trình ngoại khóa môn Võ cổ truyền Việt Nam cho sinh viên Học viện Y Dược học cổ truyền Việt Nam

**44. Trịnh Ngọc Hoàng; Nguyễn Trung Kiên; Vũ Việt Bảo**

Hiệu quả chương trình huấn luyện khả năng linh hoạt chuyên môn cho nam vận động viên Karate nội dung đối kháng tỉnh Bình Dương

**49. Phùng Kim Giang**

Lựa chọn test đánh giá trình độ thể lực chuyên môn của nữ vận động viên vật tự do lứa tuổi 16-17 Đội tuyển trẻ Quốc gia

**52. Đinh Quang Ngọc**

Đặc điểm tâm lý của vận động viên súng ngắn và súng trường đội tuyển Bắn súng Quốc gia Việt Nam

**56. Trần Vũ Phương**

Mối quan hệ giữa mức độ tập luyện và sức khỏe tim mạch ở người cao tuổi

**60. Đào Chánh Thức; Châu Khon**

Ảnh hưởng của chương trình tập luyện một năm đến các chỉ số sinh lý và hình thái của vận động viên đội tuyển Bóng chuyền nam Trường Đại học An Giang

**TIN TỨC - SỰ KIỆN VÀ NHÂN VẬT**

**64. Đỗ Hữu Trường**

Công đoàn Trường Đại học TDTT Bắc Ninh phấn đấu hoàn thành mục tiêu Nghị quyết Đại hội đại biểu Công đoàn Khóa XXV, nhiệm kỳ 2023-2028

**67. Đỗ Xuân Đặng**

Trường Đại học TDTT Bắc Ninh tổ chức thành công Hội nghị Khoa học Quốc tế với chủ đề: “Phát triển kinh tế thể thao: Đổi mới sáng tạo đáp ứng yêu cầu phát triển bền vững”

**68. Phạm Tuấn Dũng; Nguyễn Thị Phương Thảo**

Bài tập giãn cơ các nhóm cơ lưng

70. Tổng hợp các bài báo đăng trên Tạp chí Khoa học Đào tạo và Huấn luyện thể thao năm 2024

**80. Thẻ lệ viết và gửi bài.**

**1. Editorial board**

Strive to successfully complete the goals and tasks of 2025

**THEORY AND PRACTICE OF SPORTS****4. Gia Linh**

Typical events in 2024 of Bac Ninh Sports University

**8. Truong Quoc Uyen**

Vietnamese high - performance athletes attend GANEFO Asia Congress held in Cambodia offers good advice

**10. Nguyen Van Phuc**

Key tasks in developing Bac Ninh Sports University in 2025

**12. Tran Trung; Nguyen Thi Lan Anh**

Orientation of training activities and international cooperation of Bac Ninh Sports University in 2025

**15. Dang Van Dung; Dinh Quang Ngoc**

Orientation of Science and Technology activities of Bac Ninh Sports University in 2025

**19. Dang Hoai An**

Goals and orientations of athlete training at the Athlete Training Center of Bac Ninh Sports University in 2025

**21. Tran Duc Tho**

Some results of activities in the field of sports for people with disabilities in 2024

**ARTICLES****25. Luu Dinh Tai; Luu Quoc Hung**

Proposing solutions to develop human resources for adventure sports activities in the Northern Midlands and Mountains

**30. Nguyen Van Phuc; Luu Thi Nhu Quynh**

Current status of factors affecting physical education of students at Hung Vuong University

**36. Nguyen Van Hoa; Le Van Hoc**

Current status of teaching front crawl swimming to children aged 10-12 at Vinh Yen city swimming club, Vinh Phuc province

**40. Dang Danh Nam**

Building an extracurricular program of Vietnamese traditional martial arts for students of the Vietnam Academy of Traditional Medicine

**44. Trinh Ngoc Hoang; Nguyen Trung Kien; Vu Viet Bao**

Effectiveness of professional flexibility training program for male Karate athlete in combat content of Binh Duong province

**49. Phung Kim Giang**

Select test to assess the physical fitness level of female freestyle wrestlers aged 16-17 of the National Youth Team

**52. Dinh Quang Ngoc**

Psychological characteristics of Vietnam National Team pistol and rifle athletes

**56. Tran Vu Phuong**

The relationship between exercise level and cardiovascular health in older adults

**60. Dao Chanh Thuc; Chau Khon**

The effect of a one-year training program on physiological and morphological indicators of athletes of the men 's volleyball team of An Giang University

**NEWS - EVENTS AND PEOPLE****64. Do Huu Truong**

The Trade Union of Bac Ninh Sports University strives to fulfill the goals of the Resolution of the 25th Trade Union Congress, term 2023-2028

**67. Do Xuan Dang**

Bac Ninh Sports University successfully organized the International Scientific Conference with the theme: "Sports economic development: Innovation to meet sustainable development requirements"

**68. Pham Tuan Dung; Nguyen Thi Phuong Thao**

Back muscle stretching exercises

**70.** Summary of articles published in the Journal of Scientific Training and Sports Coaching in 2024

**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 1 -2025  
(83)

