

# XÂY DỰNG CHƯƠNG TRÌNH NGOẠI KHOA MÔN VÕ CỔ TRUYỀN VIỆT NAM CHO SINH VIÊN HỌC VIỆN Y DƯỢC HỌC CỔ TRUYỀN VIỆT NAM

Đặng Danh Nam<sup>(1)</sup>

## Tóm tắt:

Sử dụng phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn, trên cơ sở kết quả đánh giá thực trạng hoạt động ngoại khoá (NK) và quy chế quản lý chuyên môn của Liên đoàn Võ thuật cổ truyền Việt Nam (VCTVN) chúng tôi xây dựng chương trình NK môn VCTVN cho sinh viên (SV) Học viện Y Dược học cổ truyền Việt Nam (YDHCTVN). Chương trình được thiết kế với 7 chương trình nhỏ, tương ứng 7 chương trình học phần (từ đai trắng 1 vạch nâu tới đai nâu 4 vạch lam). Cấu trúc mỗi chương trình học phần gồm 12 nội dung phù hợp với qui định hiện hành của Bộ GD&ĐT và đã được kiểm chứng khoa học, đáp ứng được mục tiêu TDDT trường học và nhu cầu người tập.

**Từ khóa:** Chương trình NK môn VCTVN, sinh viên Học viện YDHCTVN.

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

### Summary:

Using the method of document analysis and synthesis, interview method, based on the results of evaluating the current status of extracurricular activities and the professional management regulations of the Vietnam Traditional Martial Arts Federation, the project builds Vietnam Traditional Martial Arts training program for students of the Vietnam Academy of Traditional Medicine and Pharmacy. The program is designed with 7 small programs, corresponding to 7 course programs (from white belt 1 brown stripe to brown belt 4 blue stripes). The structure of each course program includes 12 contents in accordance with the current regulations of the Ministry of Education and Training and has been scientifically proven, meeting the school's sports goals and the needs of practitioners.

**Keywords:** Vietnam Traditional Martial Arts training program, students of Vietnam Academy of Traditional Medicine.

## ĐẶT VẤN ĐỀ

Võ cổ truyền Việt Nam là môn võ học, tinh hoa văn hoá của dân tộc Việt Nam, VCTVN là tên gọi dùng để chỉ những hệ phái võ thuật lưu truyền trong lịch sử, được người Việt sáng tạo và bồi đắp qua nhiều thế hệ, hình thành nên kho tàng đòn, thế, bài quyền, bài binh khí, kỹ thuật chiến đấu đặc thù. Đưa VCTVN vào chương trình GDTC và thể thao NK các cấp không chỉ nhằm phát triển thể chất cho HSSV, mà còn là sự giáo dục truyền thống, bảo tồn và phát huy văn hoá dân tộc Việt Nam.

Tại Học viện YDHCTVN, công tác Giáo dục thể chất (GDTC) và Thể thao trường học (TTTH) đã được quan tâm và đã đạt được một số kết quả nhất định, đã có nhiều môn thể thao được lựa

chọn và đưa vào hoạt động TDDT NK, trong đó có môn VCTVN. Tuy vậy vẫn còn nhiều hạn chế, bất cập do chương trình tập luyện chưa được xây dựng một cách khoa học, chưa được phê duyệt và ban hành sử dụng thống nhất vì vậy chưa thể và không thể đáp ứng được yêu cầu.

## PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp: Phân tích và tổng hợp tài liệu, quan sát phỏng vấn và toán học thống kê.

## KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

Xây dựng chương trình được tiến hành theo các bước với các nội dung: (1) Xác định cơ sở lý luận và thực tiễn xây dựng chương trình NK môn VCTVN; (2) Xây dựng nội dung chương trình; (3) Đánh giá thẩm định chương trình.

<sup>(1)</sup>TS, Học viện Y Dược học cổ truyền Việt Nam; Email: dangdanhnam@gmail.com

**1. Cơ sở lý luận và thực tiễn xây dựng chương trình NK môn VCTVN**

**Cơ sở lý luận:** Được sử dụng làm căn cứ trong tiến trình xây dựng chương trình NK là những quan điểm của Đảng và Nhà nước về công tác GDTC và TTTT được thể hiện qua các văn bản pháp quy về công tác TDTT nói chung, công tác GDTC và hoạt động TDTT NK trong trường học các cấp. Qua đó xác định tính pháp lý và mục tiêu của chương trình giáo dục.

Cơ sở lý luận còn được thể hiện ở việc tuân thủ các nguyên tắc về xây dựng chương trình đào tạo, chương trình môn học. 05 nguyên tắc được xác định và xây dựng nội dung trên cơ sở nghiên cứu lý luận và phỏng vấn 36 chuyên gia.

*(1) Nguyên tắc quán triệt mục tiêu*

Từ mục tiêu của hoạt động TDTT NK trong các trường đại học, khi xây dựng chương trình NK môn VCTVN cho SV cần xác định rõ mục tiêu chung là phát triển phong trào tập luyện NK môn VCTVN, giáo dục kỹ năng vận động chung và chuyên môn VCTVN, giáo dục đạo đức, ý chí và phát hiện, bồi dưỡng năng khiếu môn VCTVN. Các mục tiêu cụ thể gồm: Đạt được trình độ cụ thể về từng mặt như: Trình độ chuyên môn, mức độ phát triển thể lực... tương ứng với từng giai đoạn tập luyện.

*(2) Nguyên tắc đảm bảo tính khoa học*

Nội dung chương trình phải đảm bảo trang bị đầy đủ về kiến thức, kỹ năng, kỹ xảo vận động, yêu cầu chuyên môn của môn VCTVN, trang bị từ dễ tới khó, đảm bảo nâng dần yêu cầu lượng vận động. Cụ thể:

Lựa chọn nội dung giảng dạy: cập nhật những xu hướng mới nhất về phát triển môn VCTVN, phù hợp đặc điểm đối tượng SV Học viện YDHCTVN, được lựa chọn theo hướng đảm bảo kiến thức chuyên môn của môn học, đảm bảo phát triển phong trào và phát hiện, bồi dưỡng năng khiếu thể thao môn VCTVN.

Sắp xếp nội dung chương trình: đảm bảo tính kế thừa, đảm bảo hợp lý giữa việc giáo dục, giáo dưỡng, phát triển các tố chất thể lực, phát triển và bồi dưỡng năng khiếu thể thao...

*(3) Nội dung nguyên tắc đảm bảo tính thống nhất*

Chương trình NK môn VCTVN cho SV cần thống nhất giữa nội dung giảng dạy và yêu cầu

môn học (cả yêu cầu chuyên môn và yêu cầu về đáp ứng nhu cầu người tập), thống nhất giữa yêu cầu môn học và mục tiêu của GDTC trường học.

*(4) Nội dung nguyên tắc đảm bảo tính thực tiễn*

Chương trình NK môn VCTVN cho SV cần chú ý tới các điều kiện đảm bảo như CSVC, điều kiện kinh tế, nhu cầu tập luyện của SV; Nội dung phải phù hợp với đặc điểm tâm, sinh lý lứa tuổi SV, phù hợp với đặc điểm thời gian tập luyện của SV... để khi kết thúc mỗi chương học phần SV phải đạt được các chuẩn đầu ra.

*(5) Nội dung nguyên tắc đảm bảo tính sư phạm*

Về nội dung giảng dạy: phải đảm bảo trang bị đầy đủ về kiến thức chuyên môn, kỹ thuật, chiến thuật, tâm lý và thể lực theo yêu cầu, đảm bảo giáo dục đạo đức, ý chí và trang bị các kiến thức về phương pháp tập luyện, VCTVN.

Về cấu trúc nội dung chương trình: Nội dung được sắp xếp từ kỹ thuật căn bản tới phối hợp các kỹ thuật đơn lẻ, tập luyện chiến thuật và thi đấu đảm bảo tính kế thừa; Song song với phát triển thể lực, giáo dục đạo đức, ý chí.

Về phương pháp giảng dạy: Các phương pháp giảng dạy được sử dụng phong phú, đa dạng, đảm bảo truyền tải kiến thức, hình thành kỹ năng, kỹ xảo, phát huy tính tích cực, chủ động và lôi cuốn người học.

Về kiểm tra - đánh giá: Kiểm tra, đánh giá toàn diện: về kỹ thuật, chiến thuật phù hợp với nội dung giảng dạy của từng học phần; Sự phát triển thể chất, đạo đức, ý chí; Khảo sát đánh giá mức độ đáp ứng nhu cầu người tập.

**Cơ sở thực tiễn:**

Xác định thời lượng chương trình: Việc xác định thời lượng của chương trình quyết định đến hình thức tổ chức, đến lựa chọn, thiết kế và phân phối nội dung chương trình NK và được căn cứ trên kế hoạch đào tạo của Học viện, đặc điểm học tập của SV ngành Y Dược và kết quả phỏng vấn bằng phiếu hỏi tới 36 cán bộ quản lý, GV bộ môn GDTC. Theo đó xác định: Tổng thời gian là 2 năm học đầu; 42 tuần/năm học chia đều cho 2 học kỳ; 1 tuần 3 buổi = 6 tiết, tổng là 72 tiết/ học phần (tương ứng 01 đai). Với 2 năm học, trừ thời gian nghỉ hè năm thứ nhất và nghỉ lễ tết, còn lại khoảng 21 tháng sẽ được chia đều cho 7 cấp đai.

Xác định nội dung chương trình: được căn cứ theo thời lượng chương trình và theo QĐ số 128/QĐ-LĐVCTVN, nội dung chương trình NK môn VCTVN cho SV Học viện YDHCTVN được xác định xây dựng theo 7 học phần, tương ứng với 7 cấp đại (từ Đại trắng 1 vạch nâu tới Đại nâu 3 vạch lam)

**2. Xây dựng nội dung chương trình**

Tuân thủ các nguyên tắc, căn cứ cơ sở lý luận và cơ sở thực tiễn, dựa trên cấu trúc chương trình môn học do Học viện YDHCTVN qui định, tiến hành xây dựng chương trình tập luyện NK môn VCTVN theo hướng đáp ứng mục tiêu TDDT trường học và nhu cầu người tập, cụ thể:

Mục tiêu chương trình

*Mục tiêu chung:*

Chương trình tập luyện NK môn VCTVN cung cấp cho SV môi trường và những điều kiện đảm bảo cho hoạt động tập luyện TDDT NK môn VCTVN để hình thành kỹ năng, kỹ xảo vận động chung và chuyên môn môn VCTVN; Nâng cao sức khỏe và phát triển các tố chất vận động; Phát triển nhân cách, đạo đức, rèn luyện tính kiên trì, độc lập, khiêm tốn, khả năng thích ứng... Đảm bảo yêu cầu chuyên môn và thi lên cấp đại đạt yêu cầu khi kết thúc mỗi chương trình học phần.

*Mục tiêu cụ thể:*

Chương trình tập luyện được xây dựng theo 7 giai đoạn, tương ứng với 7 cấp đại (từ Đại trắng 1 vạch nâu tới Đại nâu 3 vạch lam) của môn VCTVN. Mỗi chương trình của từng cấp đại lại có mục tiêu riêng phù hợp với từng giai đoạn tập luyện. Sau khi học xong chương trình SV có khả năng:

Về kiến thức: Hiểu, vận dụng và phân tích được các kiến thức cơ bản về kỹ thuật (gồm kỹ thuật căn bản, tấn pháp, thủ pháp, cước pháp, quyền pháp, đối luyện, thi đấu...) và phương pháp tập luyện nâng cao sức khỏe, phát triển các tố chất như: sức nhanh, sức mạnh, sức bền, mềm dẻo và khả năng phối hợp vận động.

Về kỹ năng: SV có kỹ năng thực hành chuẩn xác và vận dụng linh hoạt các kỹ thuật chuyên môn môn VCTVN tương ứng với mỗi đại trong mọi tình huống (gồm kỹ thuật căn bản, tấn pháp, thủ pháp, cước pháp, quyền pháp, đối luyện, thi đấu...); Hình thành năng lực và thói quen tự rèn luyện thể chất thông qua các hoạt động tập luyện môn VCTVN, có bản lĩnh trong xử lý tình huống.

Về thái độ: SV có tinh thần trách nhiệm, say mê học tập, chấp hành kỷ luật, khắc phục khó khăn, mệt mỏi, đảm bảo an toàn trong tập luyện; Góp phần bảo tồn và phát triển di sản văn hoá dân tộc.

Sinh viên có năng khiếu, được tuyển chọn và đào tạo chuyên môn cao hơn.

Chuẩn đầu ra của chương trình.

Phân phối và cấu trúc chương trình tập luyện NK môn VCTVN

Chương trình môn học được xây dựng thành 7 chương trình học phần, tương ứng với 7 cấp đại, được giảng dạy trong 2 năm học, bắt đầu từ Đại trắng 1 vạch nâu. Tiến trình học tập được xác định đúng theo phân phối chương trình tập luyện.

Cấu trúc mỗi chương trình học phần được xây dựng với các nội dung cụ thể theo trình tự:

1. Vị trí học phần;
2. Mục tiêu môn học: Mục

STT	Nội dung chuẩn đầu ra
1	Hiểu và phân tích được hệ thống kiến thức cơ bản về VCTVN.
2	Hiểu và vận dụng những phương pháp tập luyện nhằm nâng cao sức khỏe, phát triển các tố chất thể lực: sức nhanh, sức mạnh, sức bền, mềm dẻo và khả năng phối hợp vận động.
3	Thực hành kỹ năng chuẩn xác và vận dụng linh hoạt các kỹ thuật chuyên môn của môn VCTVN tương ứng với mỗi Đại trong mọi tình huống
4	Nâng cao thể chất cho sinh viên (bao gồm hình thái, chức năng cơ thể, tố chất vận động); Đảm bảo yêu cầu chuyên môn và thi lên cấp Đại đạt yêu cầu.
5	Có ý thức tổ chức kỷ luật tốt, chấp hành nội quy, quy định của Câu lạc bộ
6	Có ý chí vượt khó trong tập luyện và thi đấu.

tiêu chung và mục tiêu cụ thể; 3. Chuẩn đầu ra; 4. Thời gian học tập; 5. Điều kiện tiên quyết; 6. Nội dung tóm tắt chương trình; 7. Phân phối chương trình; 8. Hình thức kiểm tra, đánh giá; 9. Nội dung chi tiết chương trình; 10. Phương pháp và hình thức tổ chức giảng dạy; 11. Nội dung kiểm tra, đánh giá (nội dung thi nâng cấp Đại); 12. Tài liệu học tập.

### **3. Đánh giá thẩm định chương trình tập luyện NK môn VCTVN cho sinh viên Học viện YDHCTVN**

Để thẩm định chương trình mới được xây dựng làm căn cứ pháp lý và căn cứ khoa học cho việc triển khai trong thực tiễn được chúng tôi sử dụng 02 phương pháp:

(1) Đánh giá thẩm định của cán bộ quản lý và GV được tiến hành theo bộ tiêu chí và thang đo Likert với 05 mức được chúng tôi lựa chọn gồm 24 tiêu chí thuộc 07 nhóm tiêu chí và được đánh giá rất cao. Các tiêu chí đều được đánh giá ở mức Tốt (10/24) và Rất tốt (14/24), tổng hợp đạt mức “Rất tốt”. Kết quả đánh giá thẩm định trên cho thấy chương trình NK môn VCTVN mới được xây dựng cho SV Học viện YD-HCTVN có thể tiến hành triển khai để đánh giá hiệu quả trong thực tiễn.

(2) Đánh giá thẩm định của Hội đồng khoa học: Chương trình NK môn VCTVN đã được Hội đồng khoa học Học viện YDHCTVN đánh giá và nghiệm thu theo Quyết định số 944/QĐ-HVYDHCTVN ngày 07 tháng 09 năm 2020.

Kết quả nghiên cứu vừa là sự tiếp thu có chọn lọc từ các công trình nghiên cứu đi trước, vừa có tính mới khi áp dụng đồng thời cả 2 hình thức đánh giá thẩm định, đảm bảo tính khoa học, tính pháp lý và tính khách quan để đưa vào thực nghiệm.

Để thấy rõ sự khác biệt và tính ưu việt của chương trình tập luyện NK môn VCTVN mới được xây dựng, chúng tôi tiến hành so sánh với các chương trình VCTVN đã và đang được áp dụng cho SV Học viện (gồm chương trình chính khoá và NK) theo các nội dung trong cấu trúc chương trình môn học. Kết quả cho thấy chương trình VCTVN NK mới đảm bảo đầy đủ các nội dung, phù hợp với cấu trúc chương trình môn học theo qui định của Bộ GD&ĐT và đã được kiểm chứng khoa học, đáp ứng được mục tiêu

TĐTT trường học và nhu cầu người tập.

### **KẾT LUẬN**

Kết quả nghiên cứu đã xây dựng được chương trình NK môn VCTVN cho SV Học viện YDHCTVN. Chương trình được thiết kế với 07 chương trình học phần, tương ứng với 07 cấp đai (từ đai trắng 1 vạch nâu tới đai nâu 4 vạch lam) và được giảng dạy/tập luyện trong 2 năm học đầu với 42 tuần/năm học chia đều cho 2 học kỳ, 1 tuần 3 buổi = 6 tiết, tổng là 72 tiết/học phần (tương ứng 01 đai). Cấu trúc mỗi chương trình học phần gồm 12 nội dung, phù hợp với qui định hiện hành của Bộ GD&ĐT và đã được kiểm chứng khoa học, đáp ứng được mục tiêu TĐTT trường học và nhu cầu người tập, đủ điều kiện cho phép triển khai trong thực tiễn đào tạo.

### **TÀI LIỆU THAM KHẢO**

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), *Quyết định số 72/2008/QĐ-BGDĐT ngày 23/12/2008 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo về việc quy định tổ chức hoạt động thể thao ngoại khóa cho HS, SV.*
2. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2015), Thông tư số 25/2015/TT-BGDĐT ngày 14/10/2015 quy định về chương trình môn học GDTC thuộc các chương trình đào tạo trình độ đại học, Nxb Giáo dục.
3. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2020), *Thông tư số 48/2020/TT-BGDĐT ngày 31/12/2020 quy định về hoạt động thể thao trong nhà trường.*
4. Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch (2014), *Đề án Bảo tồn và phát triển Võ cổ truyền Việt Nam đến năm 2020, ban hành kèm theo Quyết định số 10/QĐ-BVHTTDL ngày 03 tháng 01 năm 2014.*
5. Liên đoàn Võ thuật cổ truyền Việt Nam, năm (2019), *Ban hành Quy chế quản lý chuyên môn Liên đoàn Võ thuật cổ truyền Việt Nam, theo Quyết định số 128/QĐ-LĐVCTVN ngày 10/10/2019.*

**(Bài nộp ngày 27/12/2024, phản biện ngày 15/1/2025, duyệt in ngày 28/2/2025)**



**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)**

