

GIẢI PHÁP ĐỔI MỚI HOẠT ĐỘNG THEO MÔ HÌNH THỂ DỤC THỂ THAO KHU DÂN CƯ CHO NGƯỜI CAO TUỔI

Nguyễn Văn Đông⁽¹⁾

Theo kết quả cuộc Tổng điều tra dân số và nhà ở năm 2019 của Tổng cục Thống kê, Việt Nam là một trong các quốc gia có tốc độ già hóa dân số nhanh nhất thế giới. Tổng dân số Việt Nam tại thời điểm 1/4/2009 là 85,85 triệu người, trong khi đó tổng dân số tại thời điểm 1/4/2019 là 96,21 triệu người. Trong đó, số lượng người cao tuổi (NCT) năm 2009 và 2019 tương ứng là 7,45 triệu (chiếm 8,68% tổng dân số) và 11,41 triệu (chiếm 11,86% tổng dân số). Tính trung bình giai đoạn 2009-2019, tổng dân số tăng 1,14%/năm thì dân số cao tuổi tăng tới 4,35%/năm. Tính đến năm 2022, tỷ lệ NCT đạt 12% tổng số dân, dự báo đến năm 2030, số NCT ở Việt Nam chiếm khoảng 17% và đến năm 2050 là 28% dân số. Tốc độ già hóa dân số diễn ra nhanh chóng đã đặt ra thách thức mới trong công tác chăm sóc sức khỏe NCT để vừa bảo đảm các quyền lợi chính đáng của NCT, vừa phát huy tri thức, kinh nghiệm của NCT. Theo tổ chức Y tế thế giới (WHO), lối sống ít vận động là 1 trong 10 nguyên nhân hàng đầu gây ra tử vong và tàn tật. Ngay cả bài tập nhẹ nhàng như đi bộ, chạy bộ, bơi lội có thể tăng tuổi thọ từ 3 - 5 năm. Tập thể dục luôn được chuyên gia về sức khỏe khuyến khích nên thực hiện thường xuyên, đặc biệt với NCT, được coi là phương pháp bảo vệ sức khỏe tốt nhất.

Luật Người cao tuổi số 39/2009/QH12 ngày 23/11/2009 đã quy định, NCT là công dân Việt Nam từ đủ 60 tuổi trở lên. NCT có quyền được đảm bảo các nhu cầu cơ bản về ăn, mặc, ở, đi lại, chăm sóc sức khỏe và được tạo điều kiện tham gia hoạt động văn hóa, giáo dục, TDTT, giải trí, du lịch và nghỉ ngơi. Nhà nước có chính sách khuyến khích, tạo điều kiện cho NCT rèn luyện sức khỏe; tham gia học tập, hoạt động văn hoá, tinh thần; sống trong môi trường an toàn và được tôn trọng về nhân

phẩm; phát huy vai trò NCT trong sự nghiệp xây dựng và bảo vệ Tổ quốc.

Theo báo cáo của Tổng cục Thống kê, tính đến năm 2022 cả nước có 12 triệu NCT, chiếm khoảng 12% dân số, trong đó có 1.918.987 người từ 80 tuổi trở lên (chiếm 17% tổng số NCT), có 7.294.100 NCT sống ở khu vực nông thôn (chiếm 60,8%), tỷ lệ NCT thuộc hộ nghèo cao hơn bình quân chung của cả nước, NCT là dân tộc thiểu số chiếm gần 10%. Khoảng 3,1 triệu NCT hưởng lương hưu, trợ cấp BHXH hàng tháng, chiếm 27,1% tổng số NCT (trong đó NCT hưởng lương hưu là 1,8 triệu người, chiếm 15,8% tổng số NCT). Gần 1,7 triệu NCT được nhận trợ cấp xã hội hàng tháng (chiếm 14,8% tổng số NCT), 1,4 triệu NCT hưởng chính sách người có công (chiếm 12,3%).

Quá trình già hóa làm sức khỏe giảm sút, cơ thể trì trệ, kém dẻo dai, linh hoạt. Già không phải là bệnh, nhưng nó tạo điều kiện cho các quá trình bệnh lý phát triển. Do quá trình lão hóa diễn ra ở tuổi già nên khả năng tự điều chỉnh, khả năng hấp thu, dự trữ dinh dưỡng bị giảm sút, dẫn đến rối loạn về chuyển hóa, giảm các phản ứng và khả năng tự bảo vệ của cơ thể trước các yếu tố tác hại của môi trường, NCT thường mắc các bệnh mãn tính và cũng thường mắc nhiều bệnh cùng một lúc như cao huyết áp, tim mạch, tiểu đường, xương khớp...

Để duy trì được sức khỏe cho NCT trước hết phải làm chậm lại quá trình lão hóa và tăng cường khả năng phòng bệnh bằng nhiều biện pháp như chế độ dinh dưỡng hợp lý, có chế độ lao động, sinh hoạt nghỉ ngơi phù hợp... và quan trọng hơn hết là cần phải có một chế độ tập luyện phù hợp, nghĩa là cần phải có một chế độ vận động phù hợp, tránh sự trì trệ của tuổi già. Tập luyện TDTT có vai trò quan trọng đối với NCT, đó là một biện pháp tích cực để nâng cao

⁽¹⁾ TS, Trường Đại học Lao động xã hội (cơ sở 2)

sức khỏe, duy trì khả năng vận động, chống đỡ bệnh tật và kéo dài tuổi thọ. Ngoài ra, tập luyện TDTT còn giúp NCT mở rộng giao lưu, tạo nên sự thoải mái về tinh thần. Nhận thức được điều đó NCT đã tự nguyện tìm đến và tham gia các hoạt động thể thao bằng nhiều hình thức, nội dung phong phú.

Theo báo cáo của Hội Người cao tuổi Việt Nam, tính đến đầu năm 2023, cả nước có hơn 77.000 CLB của NCT ở cơ sở với nhiều loại hình hoạt động văn hóa, văn nghệ, TDTT, thu hút hơn 2,5 triệu NCT tham gia. Đặc biệt, Hội đã thành lập 5.500 CLB Liên thế hệ, tự giúp nhau, thu hút hơn 275.000 NCT tham gia.

Tham gia các CLB TDTT, NCT thường lựa chọn các môn thể thao phù hợp với điều kiện, sở thích, khả năng của mình để tập luyện. Ngoài việc nâng cao sức khỏe, đây còn là nơi để NCT giao lưu, chia sẻ những vui buồn trong cuộc sống. Hiện nay, ngoài các nội dung tập luyện quen thuộc như: Đi bộ, Thể dục dưỡng sinh, Cờ tướng, Cầu lông, Bóng bàn... NCT còn lựa chọn thêm một số môn thể thao mới để duy trì và tăng cường sức khỏe như: Khiêu vũ, Bơi, Xe đạp, Bóng chuyền hơi, Yoga, Thái cực kiếm, Thái cực trường sinh...

Việc rèn luyện sức khỏe ở NCT đã nhận được sự quan tâm không nhỏ của Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch. Trong thời gian qua, Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch đã chỉ đạo Tổng cục TDTT phối hợp với Hội NCT Việt Nam, Ủy ban Olympic Việt Nam và Hiệp hội Thể thao dưới nước Việt Nam, Liên đoàn Bóng chuyền Việt Nam, Liên đoàn Cầu lông Việt Nam, Liên đoàn Cờ Việt Nam và các liên đoàn, hiệp hội thể thao khác tổ chức các hội thi, giải thể thao cho NCT như: giải Bơi truyền thống trung cao tuổi toàn quốc định kỳ 2 năm/lần; các giải Cầu lông trung cao tuổi, giải Bóng chuyền hơi trung cao tuổi, giải Cờ tướng người cao tuổi, Giải Cầu lông, Bóng bàn gia đình toàn quốc. Các giải được tổ chức định kỳ hàng năm đã thu hút hàng ngàn lượt NCT tham gia, đáp ứng nhu cầu tập luyện thi đấu của NCT. Ngoài ra, ở các cấp hội cơ sở cũng thường xuyên tổ chức giao lưu, thi đấu hữu nghị các môn thể thao, giữa các CLB trong xã, trong huyện, thị xã (2-3 lần/năm) ngoài các giải thi đấu chính thức. Các phong trào TDTT đã

ngày càng phát triển nhanh, mạnh mẽ cả về chiều rộng lẫn chiều sâu, trở thành một nhu cầu thiết yếu đối với NCT trong cả nước, nâng cao sức khỏe cả về thể chất và tinh thần cho NCT, từng bước góp phần cải thiện chất lượng cuộc sống của NCT. Đặc biệt, năm 2022, Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch đã ký kết chương trình phối hợp với Hội Người cao tuổi Việt Nam giai đoạn 2022-2026. Trong đó tập trung vào 9 nội dung chính: Tiếp tục thực hiện hiệu quả các văn bản quy định về hỗ trợ NCT tham gia các hoạt động văn hóa, gia đình, thể thao và du lịch; Tổ chức thông tin, tuyên truyền về vị trí, vai trò, đóng góp của NCT trong việc giáo dục hệ giá trị của gia đình và giáo dục đạo đức, lối sống cho thế hệ trẻ trong gia đình; Tổ chức các lớp tập huấn, bồi dưỡng nâng cao kiến thức, kỹ năng về công tác NCT cho người làm công tác văn hóa, gia đình, thể thao, du lịch và các cấp Hội NCT trên cả nước; Tổ chức kỷ niệm Ngày NCT Việt Nam 6/6, Tháng hoạt động vì NCT Việt Nam (Tháng 10), Ngày Thể thao Việt Nam 27/3... Nhằm tiếp tục thực hiện có hiệu quả các chủ trương, đường lối của Đảng; chính sách, pháp luật của Nhà nước về bảo vệ, chăm sóc và phát huy vai trò của NCT trong gia đình, xã hội; Đẩy mạnh tuyên truyền, nâng cao nhận thức, trách nhiệm của các cấp, các ngành và toàn xã hội đối với NCT; Hỗ trợ NCT tham gia các hoạt động văn hóa, gia đình, thể thao và du lịch tại các địa phương trên cả nước.

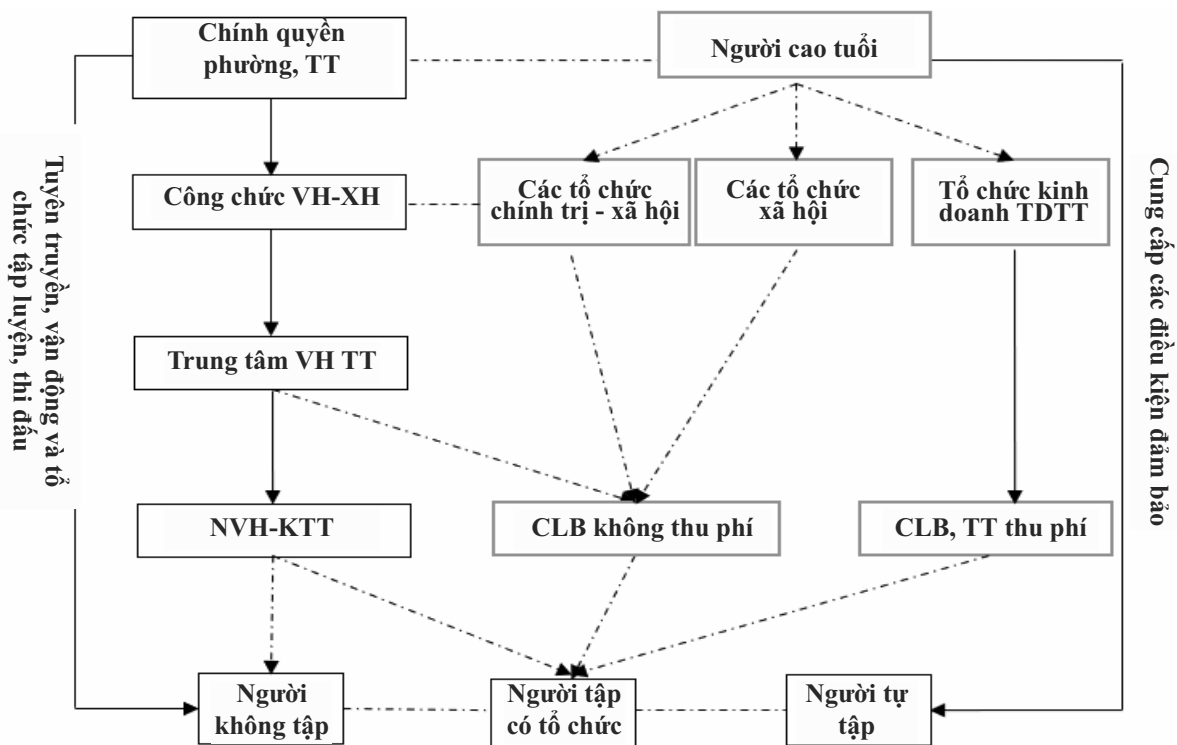
Có thể nói, các hoạt động TDTT cho NCT đang có chiều hướng phát triển và được sự quan tâm của các ban, ngành, đoàn thể. Tuy nhiên, số lượng NCT tham gia các hoạt động CLB của Hội NCT vẫn còn hạn chế, nếu tính trên tổng số NCT hiện nay thì số lượng NCT tham gia mới chỉ chiếm gần 22% (2.5 triệu/11.41 triệu NCT). Điều này đòi hỏi đặt ra các giải pháp cần thiết để thu hút NCT tham gia vào hoạt động TDTT, góp phần phát huy được giá trị mang lại của TDTT.

Trên thực tế, bên cạnh Hội NCT Việt Nam, rất nhiều NCT hiện nay đang tham gia sinh hoạt ở các tổ chức chính trị - xã hội như: Hội Nông dân Việt Nam; Hội Cựu chiến binh Việt Nam và các tổ chức xã hội khác như: Tổ chức xã hội nghề nghiệp (Hội Nhà báo Việt Nam, Hội Nhà

văn Việt Nam, Hiệp hội trọng tài, Hội doanh nhân, Hội làm vườn, Hiệp hội Thủy sản...); Tổ chức tự quản phục vụ lợi ích cộng đồng (Tổ Thanh tra nhân dân, Tổ dân phố, Tổ hòa giải...); Các hội được thành lập theo dấu hiệu riêng (Hội những người yêu thể thao, Hội người khuyết tật, Hiệp hội bảo tồn thiên nhiên...). Các tổ chức này có thể hoạt động từ phạm vi trên toàn quốc đến từng tỉnh, thành, quận, huyện, thôn, xóm, tùy thuộc vào thành phần xã hội hay đặc điểm nghề nghiệp, nhu cầu mà mỗi tổ chức lại được thành

lập nên dưới sự cho phép của cơ quan nhà nước có thẩm quyền. Hầu hết các tổ chức xã hội đều tổ chức và hoạt động theo nguyên tắc tự nguyện, tự quản, tự trang trải kinh phí và chịu trách nhiệm trước pháp luật. Do vậy, để tăng cường, khuyến khích NCT tham gia hoạt động TDDT thì việc xây dựng mô hình TDDT khu vực dân cư hoàn toàn phù hợp.

Trong sơ đồ trên, NCT và hoạt động tập luyện TDDT của NCT là yếu tố trung tâm và cũng là khách thể chịu sự tác động. Mục đích



Sơ đồ 1. Sơ đồ mô hình TDDT khu dân cư

của mô hình là làm cho việc tập luyện TDDT của NCT trở nên dễ dàng, thuận tiện. NCT có thể tập luyện TDDT mọi nơi, mọi lúc, bất cứ khi nào họ có nhu cầu.

Trong mô hình này, chúng tôi phân chia "NCT" thành 3 đối tượng cụ thể: người tập luyện TDDT thường xuyên và có tổ chức, người tự tập và người không hoặc chưa tập luyện TDDT. Sở dĩ chúng tôi phân chia như vậy là để có những đối sách phù hợp, cụ thể cho từng đối tượng. VD: theo quan điểm của chúng tôi, đối với đối tượng "NCT đã tập luyện TDDT thường xuyên và có tổ chức" thì về cơ bản, chúng ta không cần phải quan tâm quá nhiều nữa, để tuân thủ quy luật cung cầu. Vì việc tập luyện TDDT

đã trở thành một hoạt động thường xuyên, một thói quen không thể thiếu được trong đời sống hàng ngày của họ. Không những thế, đối tượng này có thể là những nhân tố tích cực trong việc vận động, thu hút, hướng dẫn những người xung quanh mình tham gia tập luyện TDDT. Thậm chí, họ còn là những người chủ động tích cực phối hợp với các tổ chức quản lý TDDT cơ sở để tổ chức các hoạt động thi đấu TDDT, vận động, lôi cuốn những người khác tham gia, phát triển phong trào TDDT quần chúng.

Với đối tượng "Người tự tập TDDT": đây là đối tượng NCT đã tham gia tập luyện TDDT nhưng chưa đạt mức độ thường xuyên, và cũng không tập luyện theo một tổ chức, CLB nào, chủ



Việc rèn luyện sức khỏe ở NCT luôn nhận được sự quan tâm của Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch

yếu là tự tập. Với đối tượng này, chúng ta cần cung cấp cho họ những điều kiện đảm bảo tốt như địa điểm tập luyện tốt, những người hướng dẫn tốt để làm sao việc tập luyện của họ được thuận tiện, dễ dàng, khoa học và dần đi vào nề nếp. Mục đích là sẽ tác động, định hướng, dần dần giúp họ trở thành "người tập TDTT thường xuyên và có tổ chức".

Với đối tượng "người không hoặc chưa bao giờ tập luyện TDTT" thì việc làm quan trọng đầu tiên là phải đẩy mạnh tuyên truyền, vận động, lôi cuốn, hô hào để họ có thể bước đầu đến với TDTT, có những trải nghiệm tích cực đầu tiên. Có thể thông qua những hoạt động TDTT tập thể (hoặc các cuộc thi đấu TDTT hào hứng, vui vẻ) ở khu phố hay ở các tổ chức chính trị - xã hội, sử dụng chính những người thường xuyên tập luyện TDTT xung quanh họ (người nhà, bạn bè, đồng nghiệp) để lôi kéo, lan tỏa. Chỉ cần họ có những trải nghiệm ban đầu tốt, cảm nhận được niềm vui - tác dụng của hoạt động TDTT đối với sức khỏe thể chất và tinh thần tốt như thế nào, chắc chắn họ sẽ dần yêu thích và tập luyện TDTT thường xuyên hơn.

Các hoạt động TDTT sẽ chịu sự chi phối, tổ chức của 2 chủ thể: Hệ thống cơ quan quản lý nhà nước và các chủ thể quản lý xã hội. Các chủ thể quản lý nhà nước gồm: Chính quyền quận, huyện, các công chức phụ trách văn hóa, xã hội, các Trung tâm Văn hóa, Thể thao, Nhà văn hóa,

Khu thể thao cần tăng cường vai trò và hiệu quả làm việc trong việc phát triển TDTT cho NCT trên địa bàn. Đặc biệt là việc cung cấp các điều kiện đảm bảo (cụ thể là cơ sở vật chất, sân bãi, không gian công cộng ...) vì chỉ có chủ thể quản lý nhà nước mới có đủ vai trò và nguồn lực để thực hiện tốt chức năng này. Về chủ thể quản lý xã hội: Gồm: Các đoàn thể, tổ chức chính trị, xã hội; Các tổ chức xã hội và các tổ chức kinh doanh TDTT. Hai chủ thể quản lý này cần có các nhiệm vụ, chức năng sau:

- Tăng cường tuyên truyền về ý nghĩa, tác dụng của TDTT đến đông đảo NCT, thu hút, vận động NCT tích cực tập luyện TDTT. Tuyên truyền có thể thực hiện bằng nhiều hình thức như panô, áp phích và trên các phương tiện truyền thông đại chúng....

- Tổ chức nhiều giải thi đấu, giao hữu hoặc các hoạt động TDTT cộng đồng như "Ngày hội thể thao NCT", "Ngày hội gia đình thể thao", thi đấu giao hữu TDTT ở các lễ hội truyền thống, thi đấu TDTT giao lưu giữa các khu phố, đội, nhóm, CLB để tạo sức lan tỏa. Lấy hạt nhân là đội ngũ cộng tác viên, hướng dẫn viên TDTT và những người tập luyện TDTT thường xuyên. Đây sẽ là những sứ giả lôi cuốn, kết nối những NCT chưa tập luyện TDTT. Những cuộc thi đấu hoặc những hoạt động TDTT cộng đồng sẽ lôi cuốn, hấp dẫn những người chưa tham gia tập luyện TDTT, mang lại cho họ cơ hội trải nghiệm

những giá trị tuyệt vời của TDDT trên các phương diện sức khỏe và tinh thần.

Về các điều kiện đảm bảo: Mô hình đề xuất các trung tâm sinh hoạt cộng đồng, các công viên, khuôn viên có trang bị thiết bị tập luyện TDDT miễn phí, thuận tiện hoặc các không gian công cộng phù hợp, thuận tiện cho việc tập luyện TDDT. Các Trung tâm sinh hoạt cộng đồng có thể sử dụng ngay các Nhà văn hóa - Khu thể thao hiện nay. Vấn đề là phải tính toán sử dụng sao cho hiệu quả, phục vụ được hoạt động tập luyện và thi đấu TDDT của đông đảo quần chúng nhân dân nói chung và NCT nói riêng.

Các công viên, khuôn viên có trang bị thiết bị tập luyện TDDT miễn phí, thuận tiện hoặc các không gian công cộng phù hợp, thuận tiện cho việc tập luyện TDDT như quảng trường, diện tích cây xanh, đường ven sông - ven hồ là một điểm mạnh của các đô thị vì việc bố trí đất cho các không gian công cộng, quảng trường, khuôn viên cây xanh là một trong những tiêu chí bắt buộc đối với từng loại đô thị. Vấn đề còn lại là bố trí, lắp đặt các thiết bị tập luyện TDDT công cộng, đơn giản, thuận tiện, miễn phí đối với người dân.

Chăm sóc, nâng cao sức khỏe NCT bảo đảm thích ứng với già hóa dân số là nhiệm vụ quan trọng, góp phần thực hiện thành công Chiến lược Dân số Việt Nam đến năm 2030 mà Thủ tướng Chính phủ đã ký ban hành Quyết định số 1679/QĐ-TTg ngày 22/11/2019. Trong Quyết định cũng nêu rõ “Phát triển mạng lưới chăm sóc người cao tuổi đáp ứng nhu cầu ngày càng cao về số lượng và chất lượng theo các cấp độ khác nhau. Phát triển rộng khắp các loại hình câu lạc bộ rèn luyện sức khỏe, văn hóa, giải trí của người cao tuổi ở cộng đồng theo hướng xã hội hóa, có sự hỗ trợ, tạo điều kiện của nhà nước. Mở rộng việc cung cấp dịch vụ chăm sóc người cao tuổi tại gia đình và cộng đồng thông qua mạng lưới tình nguyện viên, cộng tác viên và nhân viên chăm sóc được đào tạo. Thí điểm xây dựng, từng bước mở rộng các cơ sở chăm sóc người cao tuổi tập trung” là một trong những nhiệm vụ và giải pháp quan trọng trong việc triển khai và thực hiện thành công Chiến lược.

Mối quan hệ tương hỗ, phối hợp giữa 2 lực lượng quản lý nhà nước và lực lượng quản lý xã

hội có vai trò quan trọng trong phát triển hoạt động TDDT ở khu dân cư cho NCT. Trong đó, lực lượng quản lý nhà nước tập trung nhiệm vụ cung cấp phần cứng, tức cơ sở hạ tầng, điều kiện sân bãi - thiết bị TDDT miễn phí phục vụ việc tập luyện TDDT của NCT được dễ dàng, thuận tiện. Lực lượng quản lý xã hội tập trung vào nhiệm vụ cung cấp phần mềm, tức các hoạt động tuyên truyền, vận động, cổ vũ, thu hút NCT tập luyện TDDT; tổ chức các giải đấu giao hữu, tạo cơ hội cho NCT được trải nghiệm những lợi ích tuyệt vời của TDDT; bồi dưỡng, cung cấp lực lượng hướng dẫn viên, tình nguyện viên để hỗ trợ cho hoạt động tập luyện TDDT của NCT. Ưu điểm của mô hình này đó là sẽ tác động trực tiếp vào nhận thức của NCT; Dễ dàng thuận tiện cho NCT muốn tập luyện TDDT ở ngay nơi cư trú và huy động được các lực lượng xã hội tích cực. Qua đó thu hút được đông đảo NCT tham gia tập luyện TDDT; Góp phần xây dựng lối sống lành mạnh, văn minh, kết nối cộng đồng, xây dựng cộng đồng thân thiện, bình yên, đảm bảo trật tự trị an./.

Tài liệu tham khảo

1. Nguyễn Thị Xuân Phương (2019), *Mô hình phát triển thể dục thể thao quần chúng ở khu vực thành thị, Chương trình khoa học cấp Bộ “Nghiên cứu TDDT quần chúng đáp ứng nhu cầu phát triển bền vững”*.
2. Quốc hội (2009), *Luật Người cao tuổi số 39/2009/QH12 ngày 23/11/2009*.
3. Tổng cục Thống kê (2021), *Tổng điều tra dân số và nhà ở năm 2019: Già hóa dân số và người cao tuổi ở Việt Nam*.
4. <https://suckhoedoisong.vn/dan-so-viet-nam-gia-hoa-nhanh-chong-thach-thuc-moi-cho-cong-tac-cham-soc-suc-khoe-nguoi-cao-tuoi-169221208222339154.htm>.
5. <https://nhandan.vn/nguoi-cao-tuoi-la-luc-luong-quan-trong-gop-phan-phat-huy-suc-manh-dai-doan-ket-toan-dan-toc->.
6. <https://tdtt.gov.vn/tin-tuc-su-kien/bo-vhttdl-ky-ket-chuong-trinh-phoi-hop-voi-hoi-nguoi-cao-tuoi-viet-nam-giai-doan-2022-2026>.
- 7/ <https://hilaw.vn/cac-loai-to-chuc-xa-hoi-hien-nay>.

LÝ LUẬN VÀ THỰC TIỄN THỂ DỤC THỂ THAO

4. Trương Anh Tuấn

Thể dục thể thao Việt Nam trong năm đầu thành lập nước

7. Nguyễn Ngọc Quý

Sự kiện thể thao xanh – khai thác giá trị thương mại dưới góc nhìn kinh tế

11. Nguyễn Thị Xuân Phương

Thực trạng và giải pháp định hướng nghề nghiệp cho sinh viên ngành Quản lý Thể dục thể thao, Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

15. Nguyễn Văn Đông

Giải pháp đổi mới hoạt động theo mô hình thể dục thể thao khu dân cư cho người cao tuổi

BÀI BÁO KHOA HỌC

21. Mai Thị Bích Ngọc; Nguyễn Tiến Quân

Đề xuất giải pháp truyền thông trong phát triển sự kiện thể thao tại vùng Trung du và miền núi Bắc Bộ

26. Phạm Tuấn Hùng; Huỳnh Việt Nam

Xây dựng thang đo định tính và đánh giá tiềm năng phát triển thể thao biển tại khu vực duyên hải miền Trung Việt Nam

32. Phạm Văn Thắng

Thực trạng kỹ năng nghề nghiệp của sinh viên chuyên ngành Bóng rổ, Khoa Giáo dục thể chất Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

39. Nguyễn Thị Phương Oanh

Thực trạng tự học của sinh viên Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh đối với các môn học lý thuyết

45. Nguyễn Thùy Linh

Nghiên cứu lựa chọn bài tập nâng cao thể lực cho học sinh khối 11 trường Trung học phổ thông Nguyễn Khuyến, thành phố Nam Định, tỉnh Nam Định

49. Đặng Ngọc Long

Ứng dụng bài tập nâng cao hiệu quả đập bóng tấn công vị trí số 4 và số 2 cho nam sinh viên đội tuyển Bóng chuyền Trường Đại học Luật Hà Nội

55. Cao Tiến Long; Đỗ Thị Liên Phương

Lựa chọn bài tập phát triển sức nhanh chuyên môn cho nam sinh viên Đội tuyển Cầu lông Trường Đại học Kiến Trúc – Hà Nội

59. Trần Mạnh Hùng

Đánh giá thực trạng thể lực chuyên môn Đội tuyển Bóng đá nam Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Thành phố Hồ Chí Minh

63. Đỗ Quốc Hùng; Lê Quốc Huy

Thực trạng hiệu quả hoạt động các đội tuyển thể thao Trường Đại học Kinh tế - Đại học Đà Nẵng

69. Lưu Quốc Hưng; Hồ Mạnh Trường

Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá sức mạnh tốc độ của nam vận động viên Kiếm Liễn Đội tuyển trẻ Quốc gia

73. Nguyễn Thị Thu Quyết; Nguyễn Thị Việt Nga; Phạm Thị Thu Hà

Thực trạng sức khỏe tâm thần của sinh viên Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

76. Ngô Thị Thanh Xuân

Thực trạng rối loạn lo âu của học sinh Trường Phổ thông năng khiếu Thể dục thể thao Olympic Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

TIN TỨC - SỰ KIỆN VÀ NHÂN VẬT

81. Phạm Tuấn Dũng, Nguyễn Xuân Thuyết

Bài tập giãn cơ tứ đầu đùi

THEORY AND PRACTICE OF SPORTS

4. Truong Anh Tuan

Vietnam Sports in the first year of the country's establishment

7. Nguyen Ngoc Quy

Green sports events – exploiting commercial value from an economic perspective

11. Nguyen Thi Xuan Phuong

Current situation and career orientation solutions for students majoring in Sports Management at Bac Ninh Sports University

15. Nguyen Van Dong

Innovative solutions for residential gymnasium activities for the elderly

ARTICLES

21. Mai Thi Bich Ngoc; Nguyen Tien Quan

Proposing communication solutions in developing sports events in the Northern Midlands and Mountains

26. Pham Tuan Hung; Huynh Viet Nam

Building a qualitative scale and evaluating the potential for marine sports development in the central coastal region of Vietnam

32. Pham Van Thang

Current status of vocational skills of students majoring in Basketball, Faculty of Physical Education, Bac Ninh Sports University

39. Nguyen Thi Phuong Oanh

The current situation of self-study of students at Bac Ninh Sports University for theoretical subjects

45. Nguyen Thuy Linh

Research on selecting exercises to improve physical fitness for grade 11 students at Nguyen Khuyen High School, Nam Dinh city, Nam Dinh province

49. Dang Ngoc Long

Applying exercises to improve the effectiveness of attacking smashes at positions 4 and 2 for male students of the Volleyball Team of Hanoi Law University

55. Cao Tien Long; Do Thi Lien Phuong

Selecting exercises to develop professional agility for male students of the Badminton Team of Hanoi University of Architecture

59. Tran Manh Hung

Assessment of the physical fitness of the Men's Football Team of Ho Chi Minh City University of Technology and Education

63. Do Quoc Hung; Le Quoc Huy

Current status of performance of sports teams of University of Economics - University of Danang

69. Luu Quoc Hung; Ho Manh Truong

Building standards for evaluating the speed strength of male athletes of the National Youth Team

73. Nguyen Thi Thu Quyet; Nguyen Thi Viet Nga; Pham Thi Thu Ha

Mental health status of students at Bac Ninh Sports University

76. Ngo Thi Thanh Xuan

The reality of anxiety disorders of students at the Olympic Sports Gifted High School, Bac Ninh Sports University

NEWS - EVENTS AND PEOPLE

81. Pham Tuan Dung, Nguyen Xuan Thuyet

Quadriceps Stretch



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

p-ISSN 1859-4417
e-ISSN 3030-4822

Số 1 -2025
(05)

