

NGHIÊN CỨU BIỆN PHÁP HOẠT ĐỘNG NGOẠI KHÓA NHẪM NÂNG CAO THỂ LỰC CHO SINH VIÊN NĂM THỨ 3 TRƯỜNG ĐẠI HỌC CHÍNH TRỊ

Nguyễn Xuân Hương; Nguyễn Lê Huy⁽¹⁾
Nguyễn Văn Hải⁽²⁾

Tóm tắt:

Bằng những phương pháp nghiên cứu khoa học cơ bản như: phân tích và tổng hợp tài liệu; phương pháp phỏng vấn; phương pháp quan sát, kiểm tra và thực nghiệm sư phạm; phương pháp toán học thống kê trên cơ sở kết quả nghiên cứu đánh giá thực trạng, chúng tôi đã lựa chọn và ứng dụng được 8 biện pháp hoạt động ngoại khóa giúp nâng cao thể lực cho sinh viên Trường Đại học Chính trị.

Từ khóa: Biện pháp, ngoại khóa, nâng cao thể lực, sinh viên, Đại học Chính trị.

Research on extracurricular activities to improve physical fitness for third-year students at the University of Politics

Summary:

By basic scientific research methods such as: document analysis and synthesis; interview method; observation, testing and pedagogical experimentation; statistical mathematics method. Through research, the topic has selected and applied 8 extracurricular activities to improve physical fitness for students of the University of Politics.

Keywords: Measures, Extracurricular activities, Improving physical fitness, Students, University of Politics.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Qua quan sát thực tiễn công tác giảng dạy, nhận thấy thể lực của sinh viên Trường Đại học Chính trị còn nhiều hạn chế. Trong quá trình giảng dạy, các giáo viên đã tiến hành các biện pháp giáo dục, các phương pháp phát triển thể lực cho sinh viên Trường Đại học Chính trị. Tuy nhiên các biện pháp được các giáo viên áp dụng chưa đồng bộ, đầy đủ và khoa học, chưa được kiểm nghiệm đánh giá, cùng với đó thời lượng dành cho phát triển thể lực trong các giờ học chính khóa còn rất hạn chế, vì vậy hiệu quả phát triển thể lực cho sinh viên đạt được chưa cao. Thực tiễn đó đã cho thấy, việc nghiên cứu biện pháp hoạt động ngoại khóa nhằm nâng cao thể lực cho sinh viên năm thứ 3 Trường Đại học Chính trị là vấn đề hết sức cần thiết.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Trong quá trình nghiên cứu, chúng tôi đã sử dụng các phương pháp sau: 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; phương pháp thực nghiệm sư phạm; phương pháp toán học thống kê.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Lựa chọn biện pháp hoạt động ngoại khóa nhằm nâng cao thể lực cho sinh viên năm thứ 3 Trường Đại học chính trị

Những căn cứ pháp lý:

- Các quan điểm của Đảng và Nhà nước đối với công tác GDTC và hoạt động TDTT trong nhà trường, các quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo, các quan điểm, các văn bản pháp qui của ngành Thể dục thể thao; Các chủ trương, yêu cầu thực hiện công tác RLTT trong các trường học thông qua công tác GDTC chính khóa và ngoại khóa.

- Căn cứ vào mục tiêu đào tạo chung của Trường nhằm giải quyết các nhiệm vụ cấp bách của công tác đào tạo thế hệ trẻ; Căn cứ vào mục đích, nhiệm vụ, yêu cầu của môn học GDTC.

- Căn cứ vào kế hoạch hoạt động TDTT và

⁽¹⁾TS, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

⁽²⁾ThS, Trường Đại học Chính trị

RLTT hàng năm của Nhà trường.

- Căn cứ vào các nguyên tắc: Tính toàn diện; Tính thực tiễn; Tính khả thi; Tính hợp lý; Tính đa dạng và đồng bộ.

Cơ sở thực tiễn:

Là kết quả thu được từ chính quá trình nghiên cứu đánh giá thực trạng công tác GDTC cho sinh viên năm thứ 3 Trường Đại học Chính trị.

- Căn cứ vào nội dung và kế hoạch giảng dạy chương trình môn học GDTC chính khoá và kế hoạch đào tạo chung toàn trường.

- Căn cứ vào điều kiện cơ sở vật chất sân bãi dụng cụ hiện tại đơn vị có.

- Căn cứ vào nhu cầu hoàn thiện những kỹ năng kỹ xảo vận động trên cơ sở tham gia tập luyện TDDT ngoại khóa của sinh viên.

Kết quả lựa chọn các biện pháp:

+ Việc lựa chọn biện pháp được tiến hành theo các bước: Trước hết trên cơ sở lý luận và kết quả đánh giá thực tiễn để đề xuất các biện pháp; Từ kết quả thu được chúng tôi tiếp tục tham khảo ý kiến các chuyên gia và phỏng vấn xin ý kiến bằng phiếu hỏi để sàng lọc. Kết quả đã lựa chọn được 5 biện pháp nâng cao hiệu quả hoạt động TDDT ngoại khóa nhằm nâng cao thể lực cho sinh viên Trường Đại học Chính trị. Cụ thể gồm:

1. Đa dạng hóa các hình thức tuyên truyền về vai trò, ý nghĩa của việc tập luyện TDDT, nêu cao tinh thần trách nhiệm của cán bộ, giáo viên các đơn vị quản lý sinh viên trong hoạt động GDTC và tập luyện TDDT.

2. Đổi mới hình thức quản lý CLB, quy hoạch sắp xếp sân bãi dụng cụ và phân công đơn vị tập luyện ngoại khóa hợp lý.

3. Tăng cường sửa chữa xây dựng sân bãi dụng cụ tập luyện, xây dựng phòng tập thể hình, thu hút kinh phí đầu tư cho hoạt động TDDT.

4. Tăng cường tổ chức các giải đấu cấp Nhà trường, đồng thời tăng cường tổ chức các đội tuyển TDDT nhà trường tham gia thi đấu các giải đấu bên ngoài.

5. Có chế độ chính sách thỏa đáng đối với cán bộ, giáo viên, sinh viên tham gia tập luyện TDDT ngoại khóa trong mô hình CLB cũng như đội tuyển thể thao của nhà trường.

2. Xây dựng nội dung các biện pháp hoạt động ngoại khóa nhằm nâng cao thể lực

cho sinh viên năm thứ 3 Trường Đại học chính trị

Để triển khai các biện pháp đã lựa chọn và thực tiễn hoạt động đào tạo đảm bảo thuận lợi và thu được hiệu quả cao, trên cơ sở đánh giá thực trạng công tác GDTC và các yếu tố đảm bảo chất lượng công tác GDTC tại Trường, đồng thời thông qua việc nghiên cứu cơ sở lý luận và thực tiễn công tác tổ chức, quản lý giờ học, chúng tôi đã tiến hành xây dựng nội dung các biện pháp đã lựa chọn nhằm nâng cao thể lực cho sinh viên năm thứ 3 Trường Đại học Chính trị. Nội dung chính của các biện pháp như sau:

Biện pháp 1: Đa dạng hóa các hình thức tuyên truyền về vai trò, ý nghĩa của việc tập luyện TDDT, nêu cao tinh thần trách nhiệm của cán bộ, giáo viên các đơn vị quản lý sinh viên trong hoạt động GDTC và tập luyện TDDT

- *Mục đích:* Thu hút sự quan tâm của các cấp Ủy đảng, các cán bộ quản lý, các sinh viên trong Nhà trường trên cơ sở nâng cao nhận thức và hiểu biết về vai trò ý nghĩa, tầm quan trọng của việc tập luyện TDDT.

- *Nội dung thực hiện:*

+ Tuyên truyền về tầm quan trọng, ý nghĩa của TDDT với sức khỏe trong các giờ lên lớp, tuyên truyền thông qua pano, khẩu hiệu, áp phích; tuyên truyền trên các trang mạng xã hội; trên loa phát thanh; tuyên truyền thông qua các cuộc thi tìm hiểu về tầm quan trọng của TDDT với sức khỏe...

+ Tuyên truyền thông qua các video, hình ảnh đẹp, qua hoạt động cổ vũ, giao lưu TDDT, qua các giải thi đấu...

+ Sử dụng panô, áp phích để tuyên truyền về các giải đấu truyền thống các trận đấu giao hữu trong và ngoài nhà trường có đội tuyển của nhà trường tham gia.

- *Cách thức, đơn vị phối hợp thực hiện:* Bộ môn GDTC kết hợp với Đoàn Thanh niên, Phòng công tác học sinh - sinh viên thường xuyên tuyên truyền trên các bản tin thời sự của nhà trường.

Biện pháp 2: Đổi mới hình thức quản lý CLB, quy hoạch sắp xếp sân bãi dụng cụ và phân công đơn vị tập luyện ngoại khóa hợp lý

- *Mục đích:* Nhằm nâng cao hiệu quả hoạt động ngoại khóa trên cơ sở tăng cường công tác quản lý và tổ chức cho sinh viên tập luyện một



Đa dạng hóa các hình thức tập luyện TDTT nhằm giúp sinh viên tham gia hoạt động GDTC và tập luyện TDTT ngày càng đông, nâng cao thể lực và đời sống tinh thần cho sinh viên

cách khoa học và hiệu quả. Phân chia hợp lý làm giảm tải các nội dung mà có nhiều sinh viên tham gia tập luyện

- *Nội dung thực hiện:* Tiến hành tổ chức nghiên cứu phân công vị trí tập luyện thể dục sáng cũng như thể thao chiều cho các khóa một cách hợp lý đối với các nội dung. Phát huy hết công năng của nhà tập đa năng, xây dựng nội quy, quy chế, chương trình hoạt động của CLB cho phù hợp với thời gian tham gia tập luyện trong các CLB TDTT của SV.

- *Đơn vị phối hợp thực hiện:* Bộ môn GDTC, các CLB TDTT trong trường. Bộ môn GDTC thường xuyên tổ chức, phân công cho cán bộ giáo viên có nhiệm vụ chuyên trách theo sát các CLB TDTT giúp đỡ các CLB về mặt chuyên môn.

Biện pháp 3: Tăng cường sửa chữa xây dựng sân bãi dụng cụ tập luyện, xây dựng phòng tập thể hình, thu hút kinh phí đầu tư cho hoạt động TDTT

- *Mục đích:* Nâng cao chất lượng của các công trình TDTT, các dụng cụ thiết bị hiện có, tăng cường nguồn lực và đáp ứng yêu cầu của quá trình học tập, giảng dạy chính khóa cũng như nhu cầu tập luyện ngoại khóa của sinh viên.

- *Nội dung thực hiện:* Tiến hành cải tạo sửa chữa nâng cấp cơ sở tập luyện như sân bãi, nhà tập để tận dụng tối đa điều kiện cơ sở vật chất của nhà trường, sửa chữa, cấp phát trang thiết bị cần thiết cho các hoạt động tập luyện ngoại khóa; Kiến nghị với nhà trường trong việc quy hoạch phát triển các công trình tập luyện, trong đó có nhà tập thể hình, kiến nghị lắp đặt hệ thống chiếu sáng cho các sân tập bóng chuyền, bóng rổ...; Xây dựng nội quy, quy chế khi tham gia tập luyện ngoại khóa đảm bảo sử dụng cơ sở vật chất hiệu quả “giữ tốt dùng bền” tại đơn vị.

- *Đơn vị phối hợp thực hiện:* Bộ môn GDTC có ý kiến đề xuất với thủ trưởng nhà trường,

phòng Đào tạo về việc xây dựng, quy hoạch khu tập luyện TDTT.

Biện pháp 4: Tăng cường tổ chức các giải đấu cấp nhà trường. Đồng thời tăng cường tổ chức các đội tuyển TDTT nhà trường tham gia thi đấu các giải đấu bên ngoài

- *Mục đích:* Tạo không khí thi đua sôi nổi trong toàn trường, làm phong phú đời sống văn hoá và tinh thần; Tuyển chọn những cá nhân xuất sắc thành lập đội tuyển, mở rộng các đội tuyển TDTT của nhà trường được thi đấu các giải đấu bên ngoài.

- *Nội dung thực hiện:* Bám sát kế hoạch tổ chức các giải đấu thể thao do Bộ Giáo dục và Đào tạo, Bộ Quốc phòng... kế hoạch công tác của nhà trường để xây dựng kế hoạch tổ chức các hoạt động thi đấu hợp lý có hiệu quả; Tổ chức tốt các giải đấu TDTT truyền thống hàng năm với sự chỉ đạo, theo dõi, giám sát chặt chẽ công tác tổ chức các giải đấu. Tích cực kêu gọi thu hút nhà tài trợ kinh phí cho các giải đấu TDTT trong nhà trường.

- *Đơn vị phối hợp thực hiện:* Bộ môn GDTC kết hợp với các Khoa xây dựng kế hoạch và tổ chức các giải đấu. Các đơn vị đầu mối căn cứ vào kế hoạch tổ chức thi đấu hàng năm của nhà trường để xây dựng kế hoạch thi đấu trong đơn vị mình.

Biện pháp 5: Có chế độ chính sách thoả đáng đối với cán bộ, giáo viên, sinh viên tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa trong mô hình CLB cũng như đội tuyển thể thao của nhà trường.

- *Mục đích:* Tạo điều kiện cho cán bộ, giáo viên khi tham gia tổ chức các hoạt động của câu lạc bộ TDTT có tâm lý thoải mái yên tâm công tác; Sinh viên có động lực tích cực khi tham gia tập luyện, phát huy hết năng lực của mình.

- *Nội dung thực hiện:* Tiếp tục vận dụng những chế độ chính sách đã được thực hiện, xây dựng và ban hành chế độ đãi ngộ cụ thể, trước mắt và lâu dài để đáp ứng được nhu cầu cũng như nguyện vọng của cán bộ, giáo viên, sinh viên khi tham gia CLB. Có chế độ động viên, khen thưởng kịp thời, thỏa đáng tạo động lực thúc đẩy quá trình hoạt động trong CLB. Bên cạnh đó có những hình thức giáo dục, kỷ luật nhằm giữ vững kỷ cương trong công tác giáo dục, bồi dưỡng những phẩm chất chính trị, đạo đức tác phong của người cán bộ giáo viên, sinh viên tham gia tập luyện trong CLB.

- *Đơn vị phối hợp thực hiện:* Bộ môn GDTC tham mưu cho các thủ trưởng nhà trường xây dựng quy chế khen thưởng cũng như chế độ chính sách thỏa đáng cho cán bộ giáo viên, sinh viên tham gia vào CLB cũng như đội tuyển TDTT. Các đơn vị đầu mối căn cứ vào quy chế chung của toàn trường tiến hành tổ chức thực hiện trong đơn vị mình.

3. Kiểm chứng các biện pháp đã lựa chọn và xây dựng

Để đánh giá hiệu quả các biện pháp hoạt động ngoại khóa nhằm nâng cao thể lực cho sinh viên năm thứ 3 Trường Đại học Chính trị, chúng tôi tiến hành phân tích kết quả trước thực nghiệm và sau thực nghiệm của đối tượng

Bảng 1. So sánh kết quả kiểm tra đánh giá trước và sau thực nghiệm của mẫu nghiên cứu (n = 400)

TT	Nội dung / test kiểm tra	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		So sánh	
		Trước TN	Sau TN	t	p
1	Chạy 100m (giây)	13.92 $\pm$ 0.63	13.58 $\pm$ 0.41	2.234	<0.05
2	Nhảy xa (cm)	446.5 $\pm$ 22.25	449.7 $\pm$ 14.02	2.205	<0.05
3	Chạy 3000m (giây)	765.09 $\pm$ 10.64	761.01 $\pm$ 6.64	2.189	<0.05
4	Chạy vượt vật cản 100m + 100m (giây)	83.93 $\pm$ 6.97	81.74 $\pm$ 4.07	2.102	<0.05
5	Bơi tự do 3 phút (m)	55.27 $\pm$ 10.52	59.97 $\pm$ 6.12	2.237	<0.05

Bảng 2. Nhịp độ tăng trưởng thành tích sau thực nghiệm của mẫu nghiên cứu (n = 400)

TT	Nội dung kiểm tra	Số người đạt yêu cầu				W%
		Trước TN	%	Sau TN	%	
1	Chạy 100m (giây)	211	52.75	306	76.5	36.364
2	Nhảy xa (cm)	282	70.5	369	92.25	26.506
3	Chạy 3000m (giây)	259	64.75	345	86.25	28.571
4	Chạy vượt vật cản 100m + 100m (giây)	266	66.5	306	76.5	13.699
5	Bơi tự do 3 phút (m)	184	46	220	55	17.476

nghiên cứu căn cứ vào 5 nội dung đã được xác định theo tiêu chuẩn rèn luyện thân thể.

Kết quả kiểm tra đánh giá trước và sau thực nghiệm của đối tượng nghiên cứu được trình bày ở bảng 1 và bảng 2.

Từ kết quả thu được ở bảng 1 và bảng 2 cho thấy, trình độ thể lực (theo tiêu chuẩn rèn luyện thân thể), đối tượng thực nghiệm đã có sự khác biệt rõ rệt. Diễn biến thành tích đạt được ở cả 5 test đánh giá trình độ thể lực chung theo tiêu chuẩn rèn luyện thân thể của đối tượng nghiên cứu sau thực nghiệm đều tăng lên, số lượng học viên đạt yêu cầu tăng cao so với thời điểm trước thực nghiệm. Điều đó khẳng định rõ hiệu quả của các biện pháp tổ chức hoạt động ngoại khóa nhằm nâng cao thể lực cho sinh viên Trường Đại học Chính trị là rất có ý nghĩa.

KẾT LUẬN

Qua kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được 5 biện pháp hoạt động ngoại khóa nhằm nâng cao thể lực cho sinh viên Trường Đại học Chính trị, đó là:

Biện pháp 1: Đa dạng hóa các hình thức tuyên truyền về vai trò, ý nghĩa của việc tập luyện TDTT, nêu cao tinh thần trách nhiệm của cán bộ, giáo viên các đơn vị quản lý sinh viên trong hoạt động GDTC và tập luyện TDTT.

Biện pháp 2: Đổi mới hình thức quản lý CLB, quy hoạch sắp xếp sân bãi dụng cụ và phân công đơn vị tập luyện ngoại khóa hợp lý.

Biện pháp 3: Tăng cường sửa chữa xây dựng sân bãi dụng cụ tập luyện, xây dựng phòng tập

thể hình, thu hút kinh phí đầu tư cho hoạt động TDTT.

Biện pháp 4: Tăng cường tổ chức các giải đấu cấp nhà trường. Đồng thời tăng cường tổ chức các đội tuyển TDTT nhà trường tham gia thi đấu các giải đấu bên ngoài.

Biện pháp 5: Có chế độ chính sách thỏa đáng đối với cán bộ, giáo viên, sinh viên tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa trong mô hình CLB cũng như đội tuyển thể thao của nhà trường.

Qua kiểm nghiệm thực tiễn 5 biện pháp này đã cho thấy tính hiệu quả, thể lực của sinh viên đã được nâng cao.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Dương Nghiệp Chí (1991), *Đo lường thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
2. Dương Nghiệp Chí, Nguyễn Danh Thái (2003), *Thể chất người Việt Nam từ 6 – 20 tuổi*, Nxb TDTT, Hà Nội.
3. Nguyễn Xuân Sinh (1999), *Giáo trình phương pháp NCKH TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.
4. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tồn (2000), *Lý luận và phương pháp TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.

(Bài nộp ngày 18/2/2025, phản biện ngày 6/3/2025, duyệt in ngày 27/3/2025)

Chịu trách nhiệm chính: Nguyễn Xuân Hương
Email: huongnxsport@gmail.com)

1. Ban biên tập

Tích cực đổi mới hoạt động nghiên cứu khoa học Thể dục thể thao

LÝ LUẬN VÀ THỰC TIỄN THỂ DỤC THỂ THAO**4. Nguyễn Thị Thu Quyết**

Nhiệm vụ và giải pháp phát triển hoạt động thể dục, thể thao cho mọi người đến năm 2030, tầm nhìn đến năm 2045

BÀI BÁO KHOA HỌC**8. Nguyễn Văn Tuấn; Đinh Thị Hằng**

Đề xuất giải pháp về cơ chế chính sách trong phát triển sự kiện thể thao tại vùng Trung du và miền núi Bắc Bộ

13. Mai Thị Bích Ngọc; Đỗ Thùy Giang

Đề xuất mô hình giảm thiểu rủi ro trong tổ chức sự kiện thể thao tại Việt Nam

16. Đỗ Quốc Hùng; Lương Thị Hà

Lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nữ sinh viên Bóng chuyền Trường Đại học Kinh tế - Đại học Đà Nẵng

21. Lê Đức Long; Phạm Văn Tuấn

Định hướng nghiên cứu khoa học phục vụ đào tạo, huấn luyện chuyên ngành Thể thao dưới nước tại Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

26. Nguyễn Xuân Hường; Nguyễn Lê Huy; Nguyễn Văn Hải

Nghiên cứu biện pháp hoạt động ngoại khóa nhằm nâng cao thể lực cho sinh viên năm thứ 3 Trường Đại học Chính trị

31. Nguyễn Tiến Quân; Dư Thị Luyến; Đồng Trung Du

Thực trạng các yếu tố ảnh hưởng tới công tác Giáo dục thể chất của Trường Đại học Kinh tế - Kỹ thuật Công nghiệp

37. Ngô Mạnh Cường

Lựa chọn giải pháp nâng cao thể lực cho sinh viên Trường Đại học Công nghệ thông tin và Truyền thông – Đại học Thái Nguyên

42. Nguyễn Văn Thành

Thực trạng ứng dụng Công nghệ thông tin và định hướng chuyển đổi số trong dạy học môn giáo dục thể chất cho giảng viên tại Trường Cao đẳng Sư phạm Nghệ An

47. Nguyễn Tiến Cường; Trần Anh Tuấn; Lê Đình Phú; Lê Mạnh Hoàn

Ứng dụng bài tập mục tiêu trong việc cải thiện kỹ thuật Forehand groundstroke của các VĐV Pickleball Trường Cao đẳng Công nghiệp Thanh Hóa

53. Nguyễn Văn Phong; Nguyễn Tất Tuấn

Ứng dụng Data Volley 4 đánh giá hiệu quả phòng thủ trong thi đấu của Đội tuyển nam sinh viên Bóng chuyền Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

56. Đinh Hùng Trường; Đặng Hoài An; Ngô Hữu Thắng

Ứng dụng giải pháp nâng cao hiệu quả công tác quản lý vận động viên Cầu lông Đội tuyển trẻ quốc gia tại Trung tâm Đào tạo vận động viên Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

62. Trịnh Minh Hiền

Lựa chọn và đánh giá hiệu quả bài tập phát triển sức bền cho vận động viên Đội tuyển Võ thuật ứng dụng của Học viện an ninh nhân dân

67. Nguyễn Xuân Thành; Đỗ Thị Liên Phương

Xây dựng tiêu chuẩn phân loại đánh giá năng lực tâm lý cho nam sinh viên chuyên sâu Thể dục năm thứ hai và thứ ba Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội

TIN TỨC - SỰ KIỆN VÀ NHÂN VẬT**71. Phạm Tuấn Dũng; Nguyễn Thị Hoài Phương**

Bài tập phát triển nhóm cơ mông cho nữ

1. Editorial board

Actively innovate scientific research activities in Sports and Physical Education

THEORY AND PRACTICE OF SPORTS

4. Nguyen Thi Thu Quyet

NTasks and solutions for developing physical education and sports activities for everyone by 2030, with a vision to 2045

ARTICLES

8. Nguyen Van Tuan; Dinh Thi Hang

Proposing solutions on policy mechanisms in developing sports events in the Northern Midlands and Mountains

13. Mai Thi Bich Ngoc; Do Thuy Giang

Proposing a model to minimize risks in organizing sports events in Vietnam

16. Do Quoc Hung; Luong Thi Ha

Choosing speed strength development exercises for female Volleyball students of University of Economics - University of Danang

21. Le Duc Long; Pham Van Tuan

Orientation of scientific research serving training and coaching in aquatic sports at Bac Ninh Sports University

26. Nguyen Xuan Huong; Nguyen Le Huy; Nguyen Ven Hai

Research on extracurricular activities to improve physical fitness for third-year students at the University of Politics

31. Nguyen Tien Quan; Du Thi Luyen; Dong Trung Du

Application evaluates the defensive effectiveness in the competition of the Men's Volleyball Team of Bac Ninh Sports University

37. Ngo Manh Cuong

Selecting solutions to improve physical fitness for students of the University of Information Technology and Communications - Thai Nguyen University

42. Nguyen Van Thanh

Current status of information technology application and orientation of digital transformation in teaching physical education for lecturers at Nghe An College of education

47. Nguyen Tien Cuong; Tran Anh Tuan; Le Dinh Phu; Le Manh Hoan

Application of target exercises in improving Forehand groundstroke technique of pickle ball athletes at Thanh Hoa Industrial College

53. Nguyen Van Phong; Nguyen Tat Tuan

Application evaluates the defensive effectiveness in the competition of the Men's Volleyball Team of Bac Ninh Sports University

56. Dinh Hung Truong; Dang Hoai An; Ngo Huu Thang

Applying solutions to improve the effectiveness of managing Badminton athletes of the National Youth Team at the Athlete Training Center of Bac Ninh Sports University

62. Trinh Minh Hien

Selecting and evaluating the effectiveness of endurance development exercises for athletes of the Applied Martial Arts Team of the People's Security Academy

67. Nguyen Xuan Thanh; Do Thi Lien Phuong

Building a standard for classifying and assessing psychological capacity for second and third year male students majoring in Physical Education at Hanoi University of Physical Education and Sports

NEWS - EVENTS AND PEOPLE

71. Pham Tuan Dung; Nguyen Thi Hoai Phuong

Exercise buttock muscle development for women



Tạp chí KHOA HỌC

ĐÀO TẠO VÀ HUẤN LUYỆN THỂ THAO²

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 2 -2025

(06)

