

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

Ngô Mạnh Cường⁽¹⁾

Tóm tắt:

Thông qua các phương pháp nghiên cứu cơ bản, chúng tôi đã lựa chọn được 05 giải pháp nhằm nâng cao thể lực cho sinh viên Trường Đại học CNTT & TT - Đại học Thái Nguyên. Kết quả kiểm nghiệm các giải pháp mà chúng tôi đã lựa chọn trong thực tiễn đã có hiệu quả cao trong việc nâng cao thể lực cho đối tượng nghiên cứu.

Từ khóa: Giải pháp, thể lực, sinh viên, Trường Đại học CNTT & TT - Đại học Thái Nguyên.

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

Summary:

Through basic research methods, we have selected 05 solutions to improve physical fitness for students of the University of Information Technology and Communications - Thai Nguyen University. The results of testing the solutions we have selected in practice have been highly effective in improving physical fitness for the research subjects.

Keywords:

Solution, physical fitness, students, University of Information Technology and Communications - Thai Nguyen University.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Để đạt được mục tiêu đào tạo ra những cán bộ có năng lực chuyên môn giỏi, có phẩm chất nhân cách tốt và có sức khỏe, đáp ứng được yêu cầu nguồn nhân lực của đất nước trong thời kỳ đổi mới không chỉ trang bị cho sinh viên kiến thức chuyên môn vững vàng, mà phải luôn rèn luyện để tạo được nền tảng thể lực thật tốt, đáp ứng được yêu cầu lao động hoặc công tác. Quán triệt tầm quan trọng của công tác giáo dục thể chất (GDTC) cho sinh viên, thực tế giảng dạy tại Trường Đại học CNTT & TT - Đại học Thái Nguyên cho thấy, chất lượng GDTC trong những năm qua còn nhiều hạn chế, đặc biệt, thực trạng thể lực của sinh viên trong Nhà trường còn thấp. Một trong những nguyên nhân cơ bản ảnh hưởng tới sự phát triển trình độ thể lực của sinh viên nói chung trong điều kiện học tập môn Giáo dục thể chất là chưa có các giải pháp phù hợp và chưa được nghiên cứu minh chứng trên cơ sở khoa học. Vì vậy việc tiến hành nghiên cứu lựa chọn và ứng dụng giải

pháp nhằm nâng cao thể lực cho sinh viên Trường Đại học CNTT & TT - Đại học Thái Nguyên là rất cần thiết trong giai đoạn hiện nay.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Trong quá trình nghiên cứu chúng tôi sử dụng những phương pháp sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp quan sát sự phạm; Phương pháp kiểm tra sự phạm; Phương pháp toán học thống kê.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Lựa chọn các giải pháp nhằm nâng cao thể lực cho sinh viên Trường Đại học CNTT & TT - Đại học Thái Nguyên.

Dựa trên các nguyên tắc và các căn cứ lựa chọn các giải pháp, qua tham khảo tài liệu chuyên môn và qua các kết quả điều tra đánh giá thực trạng công tác GDTC của Trường Đại học CNTT & TT - Đại học Thái Nguyên, căn cứ vào các điều kiện cụ thể của nhà trường, bước đầu chúng tôi đã xác định được 7 giải pháp

⁽¹⁾ThS, Trường Đại học CNTT & TT - Đại học Thái Nguyên; Gmail: nmcuong@ictu.edu.vn

nhằm nâng cao thể lực cho sinh viên Trường Đại học CNTT & TT - Đại học Thái Nguyên.

Để lựa chọn được các giải pháp phù hợp nhằm nâng cao thể lực cho sinh viên Trường Đại học CNTT & TT - Đại học Thái Nguyên, chúng tôi tiến hành phỏng vấn bằng phiếu hỏi với 40 người (trong đó có 16 chuyên gia về GDTC chiếm 40%, 6 cán bộ quản lý về giáo dục thể chất chiếm 15% và 18 giảng viên giảng dạy giáo dục thể chất chiếm 45%). Người được phỏng vấn trả lời bằng cách cho điểm theo “thang độ

Likert (5 mức):

Rất không đồng ý: Từ 1.00-1.80 điểm

Không đồng ý: Từ 1.81-2.60 điểm

Bình thường: Từ 2.61-3.40 điểm

Đồng ý: Từ 3.41-4.20 điểm

Rất đồng ý: Từ 4.21-5.00 điểm

Chúng tôi chỉ lựa chọn giải pháp được các nhà chuyên môn đánh giá mức ưu tiên đồng ý trở lên theo mức điểm trung bình từ 3.41-5.00 điểm. Kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 1.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các giải pháp sử dụng để nâng cao thể lực cho sinh viên Trường Đại học CNTT & TT - Đại học Thái Nguyên (n = 40)

Giải pháp	Nội dung	(n = 40)					Tổng điểm	TSTB
		5	4	3	2	1		
GP 1	Tổ chức tuyên truyền về vai trò, ý nghĩa của việc học tập môn giáo dục thể chất và tập luyện TDDT cho sinh viên	5	30	5	0	0	160	4.00
GP 2	Đẩy mạnh công tác đào tạo, bồi dưỡng và sử dụng đội ngũ giảng viên giáo dục thể chất	4	4	10	10	12	98	2.45
GP 3	Tăng cường công tác quản lý, kiểm tra hoạt động giảng dạy và học tập	6	5	8	8	13	103	2.57
GP 4	Đổi mới nội dung, phương pháp và hình thức tổ chức giảng dạy môn học giáo dục thể chất	8	30	2	0	0	166	4.15
GP 5	Tổ chức, quản lý giờ học ngoại khóa, thành lập các câu lạc bộ TDDT cho sinh viên	11	29	0	0	0	171	4.27
GP 6	Tăng cường các hoạt động thi đấu các môn thể thao trong giờ học giáo dục thể chất	13	27	0	0	0	173	4.32
GP 7	Cải tạo và nâng cấp phương tiện cơ sở vật chất kỹ thuật, sân bãi dụng cụ phục vụ tập luyện	15	25	0	0	0	175	4.37

Qua bảng 1 cho thấy, có 5/7 giải pháp mà chúng tôi đưa ra phỏng vấn được các nhà chuyên môn có ý kiến tán thành ở mức Đồng ý và Rất đồng ý (điểm từ 4.0 -4.37).

Với kết quả đó chúng tôi đã lựa chọn được 05 giải pháp nhằm nâng cao thể lực cho sinh viên Trường Đại học CNTT & TT - Đại học Thái Nguyên.

Tuy nhiên, để đảm bảo tính khách quan và độ tin cậy của phiếu hỏi, chúng tôi tiến hành xác định tính tương quan nội tại của phiếu hỏi bằng hệ số Cronbach's Alpha. Kết quả được trình bày tại bảng 2.

Qua bảng 2 cho thấy: Kết quả kiểm định mức độ tin cậy của các giải pháp bằng hệ số Cronbach's Alpha cho thấy có 2 giải pháp có mối tương quan với biến tổng < 0.30 gồm có GP2, GP3. Chúng tôi tiến hành loại 2 giải pháp này.

Như vậy còn lại 05 giải pháp mà chúng tôi lựa chọn hoàn toàn đáng tin cậy sử dụng để nâng cao thể lực cho sinh viên Trường Đại học CNTT & TT - Đại học Thái Nguyên thể hiện ở hệ số Cronbach's Alpha tổng = 0.880 > 0.60 theo quy định và hệ số tương quan của các biến thành

Bảng 2. Kiểm định mức độ tin cậy của các giải pháp nâng cao thể lực cho sinh viên Trường Đại học CNTT & TT - Đại học Thái Nguyên

Cronback's Alpha			Số lượng mục (n)	
.882			7	
Kết quả thống kê				
Biến quan sát	Trung bình thang đo nếu loại biến	Phương sai thang đo nếu loại biến	Tương quan tổng thể	Cronbach's Alpha nếu loại biến
GP 1	733.548	40.703	.857	.866
GP 2	733.548	40.437	.284	.851
GP 3	736.129	39.312	.057	.862
GP 4	736.452	43.170	.391	.881
GP 5	735.161	39.791	.814	.865
GP 6	735.806	40.052	.515	.855
GP 7	737.097	45.946	.557	.859

phần với biến tổng đạt từ 0.403 tới 0.749 > 0.30 và nhỏ hơn hệ số Cronback's Alpha tổng.

Như vậy, kết quả lựa chọn được 05 giải pháp hoàn toàn đáng tin cậy và được chúng tôi dùng để làm giải pháp nâng cao thể lực cho sinh viên Trường Đại học CNTT & TT - Đại học Thái Nguyên. Các giải pháp đó bao gồm:

Giải pháp 1: Tổ chức tuyên truyền về vai trò, ý nghĩa của việc tập luyện TDDT trong trường học.

Giải pháp 2: Đổi mới nội dung phương pháp và hình thức tổ chức giảng dạy môn học giáo dục thể chất.

Giải pháp 3: Tổ chức, quản lý giờ học ngoại khóa, thành lập các câu lạc bộ TDDT cho sinh viên.

Giải pháp 4: Tăng cường các hoạt động thi đấu các môn thể thao trong giờ học giáo dục thể chất.

Giải pháp 5: Cải tạo và nâng cấp phương tiện cơ sở vật chất kỹ thuật, sân bãi dụng cụ phục vụ tập luyện.

2. Xây dựng nội dung giải pháp nhằm nâng cao thể lực cho sinh viên Trường Đại học CNTT & TT - Đại học Thái Nguyên

Giải pháp 1: Tổ chức tuyên truyền về vai trò, ý nghĩa của việc học tập môn giáo dục thể chất và tập luyện TDDT cho sinh viên.

- **Mục đích:** Nhằm giúp sinh viên nâng cao hiểu biết về ý nghĩa, tác dụng của giáo dục thể chất và tập luyện TDDT trong việc bảo vệ, nâng

cao sức khỏe, giáo dục nhân cách, đạo đức lối sống lành mạnh làm phong phú đời sống văn hóa tinh thần, nâng cao hiệu quả của quá trình lao động và học tập để từ đó có kế hoạch tập luyện cho bản thân.

- **Nội dung giải pháp:**

+ Bộ môn giáo dục thể chất phối hợp với Phòng Công tác sinh viên, Đoàn thanh niên, Hội thể thao sinh viên quán triệt các chỉ thị, nghị quyết của Đảng và Nhà nước về công tác TDDT trường học cho sinh viên.

+ Tăng cường công tác thông tin tuyên truyền trên các thông tin phương tiện đại chúng của Nhà trường như các buổi phát thanh tuyên truyền đầu tuần, thông tin qua các giải đấu TDDT trong nhà trường...

+ Giảng viên giảng dạy giáo dục thể chất thông qua bài giảng liên hệ với thực tế giúp sinh viên hiểu được vai trò, ý nghĩa, tác dụng môn học giáo dục thể chất và lợi ích của TDDT.

+ Thông qua các buổi tọa đàm hội thảo nhằm phổ biến kiến thức khoa học về TDDT cho sinh viên.

- **Các đơn vị phối hợp:**

Đảng ủy, Ban Giám hiệu phê duyệt nội dung tuyên truyền. Bộ môn giáo dục thể chất phối hợp chặt chẽ với Phòng Công tác sinh viên, Đoàn thanh niên, Hội thể thao sinh viên, tổ chức tuyên truyền về ý nghĩa, mục đích môn học GDTC.

Giải pháp 2: Đổi mới nội dung phương pháp và hình thức tổ chức giảng dạy môn học giáo dục thể chất.

- **Mục đích:** Xây dựng hoàn thiện nội dung giảng dạy, phương pháp và hình thức tổ chức giờ học phù hợp với đặc điểm của sinh viên và cơ sở vật chất của nhà trường. Trang bị cho sinh viên những kiến thức cần thiết và bổ ích trong hoạt động tập luyện TDTT. Nhằm giảm bớt sự căng thẳng trong giờ học và luôn tạo cảm giác mới cho sinh viên...

- **Nội dung giải pháp:**

+ Tổ chức nghiên cứu và sửa đổi nội dung giảng dạy phù hợp với điều kiện với đặc điểm nhà trường và sinh viên.

+ Trong giờ học tổ chức lên lớp một cách khoa học, vận dụng linh hoạt các hình thức tổ chức để tạo được hứng thú và tăng lượng vận động của buổi học.

+ Trong quá trình giảng dạy giảng viên sử dụng các phương pháp trực quan để kích thích sự hưng phấn và tập trung của sinh viên như: xem tranh ảnh, băng hình. Đề ý đến sử dụng phương pháp trò chơi và thi đấu có khen thưởng tạo tính cạnh tranh và thi đấu sôi nổi tích cực của sinh viên.

+ Xây dựng cấu trúc thời gian buổi tập, trong đó chú trọng nâng cao hiệu quả và thời gian phần cơ bản, cụ thể như sau: Phần chuẩn bị: (chiếm 20%); Phần cơ bản: (chiếm 69%); Phần kết thúc: (chiếm 11%)

- **Các đơn vị phối hợp:** Bộ môn giáo dục thể chất phối hợp với Phòng Đào tạo để triển khai thực hiện.

Giải pháp 3: Tổ chức, quản lý giờ học ngoại khóa, thành lập các câu lạc bộ TDTT cho sinh viên.

- **Mục đích:** Thu hút sinh viên trong trường tham gia hoạt động TDTT, tạo nhiều cơ hội, điều kiện để sinh viên rèn luyện các tố chất vận động, rèn luyện các phẩm chất, đạo đức, tự tin khi giao lưu các hoạt động thể thao. Đồng thời, xây dựng đội tuyển tham gia thi đấu giao lưu các giải thi đấu thể thao các cấp, qua đó nâng cao chất lượng dạy và học giáo dục thể chất trong nhà trường.

- **Nội dung giải pháp:**

+ Tổ chức hoạt động ngoại khóa, khuyến khích bằng nhiều hình thức và giải pháp đa dạng

nhằm làm cho hoạt động này trở thành thói quen, nhu cầu không thể thiếu được hàng ngày. Người giảng viên GDTC phải nhận thức rõ tác dụng của các hoạt động ngoại khóa TDTT trong trường học.

+ Khích lệ các em tập luyện thường xuyên ít nhất một môn thể thao yêu thích. Đầu năm học, giảng viên giáo dục thể chất có thể tư vấn hoặc hướng dẫn cho các em đăng ký, tập luyện môn thể thao trong chương trình nội khóa mà các em yêu thích nhất để các em có được nề nếp tốt cho các năm học tiếp theo.

+ Đề xuất Ban giám hiệu nhà trường về việc thành lập CLB TDTT, các lớp thể thao phong trào cho phù hợp với điều kiện của nhà trường cũng như nguyện vọng của sinh viên.

+ Tuyên truyền thu hút sinh viên tham gia sinh hoạt các CLB và lớp thể thao phong trào, xây dựng nội quy, quy chế, chương trình hoạt động của CLB một cách cụ thể về thời gian, sở thích, điều kiện cơ sở vật chất của đơn vị.

+ Bộ môn Giáo dục thể chất xây dựng kế hoạch, chương trình tập luyện theo từng năm, từng quý, từng tháng, từng tuần và trực tiếp tham gia giảng dạy theo chuyên môn.

Tổ chức các hoạt động theo sở thích: CLB Cầu lông, Bóng bàn, Bóng đá, Bóng rổ...

Tổ chức thường xuyên các hoạt động giao lưu TDTT cả trong và ngoài trường.

Tiến hành khen thưởng, thưởng điểm cuối mỗi học kỳ đến với đối tượng: sinh viên thường xuyên, tích cực tham gia hoạt động TDTT chính khóa, ngoại khóa. Với những sinh viên đạt thành tích cao ở các môn thể thao trong thi đấu.

Phối hợp phòng Đào tạo của nhà trường để bố trí thời khóa biểu hợp lý để sinh viên có điều kiện tham gia ngoại khóa.

Thời gian tiến hành: Các buổi chiều thứ 2, thứ 4, thứ 6 hàng tuần.

Số lượng buổi tập: 2-3 buổi/tuần, thời gian tập là 90 phút (có giảng viên GDTC trực tiếp phụ trách giảng dạy, huấn luyện).

- **Các đơn vị phối hợp:**

Bộ môn giáo dục thể chất phối hợp với Phòng Công tác sinh viên, Phòng Đào tạo, Hội thể thao sinh viên, Đoàn thanh niên và Phòng Quản trị thiết bị để thực hiện.

Giải pháp 4: Tăng cường các hoạt động thi đấu các môn thể thao trong giờ học giáo dục thể chất.

- *Mục đích:* Tạo không khí sôi nổi trong giờ học giáo dục thể chất, làm phong phú đời sống tinh thần, tuyển chọn những sinh viên xuất sắc thành lập các đội tuyển từ đó tổ chức các đội tuyển thể thao của trường tham gia các giải thể thao ngoài trường.

- *Nội dung giải pháp:*

+ Giảng viên giảng dạy môn giáo dục thể chất thường xuyên tổ chức các cuộc thi đấu thể thao giữa các nhóm trong cùng lớp, để sinh viên có điều kiện giao lưu học hỏi lẫn nhau.

+ Giảng viên trong Bộ môn giáo dục thể chất phối hợp với nhau, lên kế hoạch tổ chức thi đấu thể thao giữa các lớp trong giờ học giáo dục thể chất để trình lãnh đạo Bộ môn giáo dục thể chất và Nhà trường để tổ chức thực hiện.

- *Các đơn vị phối hợp:* Giảng viên môn giáo dục thể chất xây dựng kế hoạch trình lãnh đạo Bộ môn và Nhà trường. Sau khi được sự đồng ý của lãnh đạo Bộ môn và Nhà trường phê duyệt thì cần phối hợp chặt chẽ giữa các giảng viên trong Bộ môn GDTC với nhau để tổ chức thực hiện.

Giải pháp 5: Cải tạo và nâng cấp phương tiện cơ sở vật chất kỹ thuật, sân bãi dụng cụ phục vụ tập luyện.

- *Mục đích:* Tạo môi trường và điều kiện cơ sở vật chất tốt phục vụ cho công tác giáo dục thể chất đạt kết quả cao. Sử dụng hiệu quả cơ sở vật chất hiện có, đầu tư thêm cơ sở vật chất trang thiết bị dụng cụ phục vụ công tác giảng dạy, học tập và nghiên cứu khoa học của nhà trường được tốt hơn.

- *Nội dung giải pháp:*

+ Bộ môn giáo dục thể chất tham khảo các trường học có phương tiện, cơ sở vật chất hiện đại và phù hợp từ đó có định hướng phù hợp để xây dựng kế hoạch cụ thể trong việc hoàn thiện các công trình thể thao.

+ Rà soát sửa chữa, bảo trì, bảo dưỡng những dụng cụ trang thiết bị đã xuống cấp và nâng cấp các trang thiết bị dụng cụ tập luyện thể thao sẵn có.

+ Đầu tư sửa chữa nâng cấp, xây dựng mới sân bãi đặc biệt là nhà thi đấu đúng tiêu chuẩn nhằm phục vụ đa dạng hóa các môn thể thao tự chọn đáp ứng nhu cầu tập luyện cho sinh viên. Đồng thời

mua sắm mới dụng cụ trang thiết bị các môn thể thao đảm bảo về số lượng và chất lượng.

- *Các đơn vị phối hợp:* Bộ môn giáo dục thể chất phối hợp với Phòng Quản trị thiết bị và Phòng Tài chính- Kế toán nghiên cứu đề xuất trình Ban Giám hiệu duyệt các hạng mục cần thiết để phục vụ công tác giảng dạy và học tập của sinh viên đối với môn học giáo dục thể chất.

KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 5 giải pháp nâng cao thể lực cho sinh viên Trường Đại học CNTT & TT - Đại học Thái Nguyên. Kiểm nghiệm các giải pháp bước đầu đã được các nhà chuyên môn đánh giá tích cực, các giải pháp có thể ứng dụng trong thực tiễn nhằm góp phần nâng cao chất lượng công tác giáo dục thể chất cho đối tượng nghiên cứu.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ giáo dục và Đào tạo, *Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/09/2008, quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên.*

2. Bộ giáo dục và Đào tạo (2019), Số: 3833/BGDĐT-GDTC, Hà Nội, ngày 23 tháng 8 năm 2019, V/v hướng dẫn thực hiện nhiệm vụ giáo dục thể chất, thể thao và y tế trường học năm học 2019-2020.

3. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2006), *Lý luận và Phương pháp TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.

4. Thủ tướng chính phủ (2016), *QĐ số 1076/QĐ-TTg ngày 17 tháng 6 năm 2016 phê duyệt đề án tổng thể phát triển Giáo dục thể chất và thể thao trường học giai đoạn 2016-2020 định hướng tới năm 2025.*

(Bài nộp ngày 4/3/2025, phản biện ngày 11/3/2025, duyệt in ngày 27/3/2025)

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 Luyện; 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 Voley 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 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 2 -2025

(06)

