

NGHIÊN CỨU LỰA CHỌN BÀI TẬP THỨC ĐẨY QUÁ TRÌNH HỒI PHỤC TÍCH CỰC SAU TẬP LUYỆN CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN BÓNG ĐÁ U13, TRUNG TÂM ĐÀO TẠO BÓNG ĐÁ QUỐC GIA TONLE BATI, CAMPUCHIA

Sun Thea⁽¹⁾, Đậu Thị Lợi⁽²⁾; Đỗ Thùy Giang⁽³⁾

Thông tin bài báo:

Ngày nhận bài: 23/02/2025

Ngày phản biện: 06/04/2025

Ngày đăng: 29/05/2025

Tác giả liên hệ: Sun Thea

Email: theasun1208@gmail.com

Tóm tắt:

Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học cơ bản trong TDTT lựa chọn được 13 bài tập thúc đẩy quá trình hồi phục tích cực sau tập luyện cho nam VĐV Bóng đá U13 tại Trung tâm Đào tạo Bóng đá Quốc gia Tonle Bati, Campuchia. Bước đầu ứng dụng các bài tập trong thực tế đã cho thấy hiệu quả tích cực trong việc hồi phục cho VĐV.

Từ khóa: Bài tập, hồi phục tích cực, VĐV Bóng đá U13, Trung tâm Đào tạo Bóng đá Quốc gia Tonle Bati, Campuchia...

Study on selecting exercises to promote active recovery after training for male U13 football athletes, Tonle Bati National Football Training Center, Cambodia

Sun Thea⁽¹⁾; Dau Thi Loi⁽²⁾; Do Thuy Giang⁽³⁾

Summary:

Using basic scientific research methods in sports, 13 exercises were selected to promote active recovery after training for U13 male football athletes at Tonle Bati National Football Training Center, Cambodia. Initial application of the exercises in practice has shown positive effects in improving recovery efficiency for athletes.

Keywords: Exercise, active recovery, Football Athlete, U13, Tonle Bati National Football Training Center, Cambodia...

Article Information:

Received: 23/02/2025

Review date: 06/04/2025

Published: 29/05/2025

Corresponding Author:

Sun Thea

Email: theasun1208@gmail.com

ĐẶT VẤN ĐỀ

Trung tâm Đào tạo Bóng đá Quốc gia (ĐT BĐQG) Tonle Bati, Campuchia hiện đang đào tạo VĐV Bóng đá trẻ Quốc gia Campuchia thuộc nhiều lứa tuổi, giới tính. Nhiều VĐV được đào tạo tại Trung tâm đã đạt được các thành tích thể thao cao, bổ sung cho Đội tuyển Bóng đá tuyển trên của Campuchia. Tuy nhiên, thành tích huấn luyện chung của đội tuyển U13 tại Trung tâm lại chưa thực sự cao. Trong quá trình huấn luyện, việc nâng cao khối lượng và cường độ tập

luyện của VĐV Bóng đá U13 thuộc Trung tâm gặp nhiều khó khăn do VĐV nhanh chóng gặp mệt mỏi khi tập luyện. Trước tình hình đó, ngoài việc sử dụng các bài tập và các phương pháp hiệu quả để phát triển thể lực chung và chuyên môn cho VĐV, việc hồi phục tích cực cho VĐV sau tập luyện và thi đấu là biện pháp quan trọng giúp VĐV có thể chịu đựng tốt nhất lượng vận động trong quá trình tập luyện và thi đấu. Tuy nhiên, trên thực tế, vấn đề hồi phục cho VĐV chưa được chú ý đúng mức, chưa có các bài tập

⁽¹⁾ThS, Học viện Giáo dục thể chất và thể thao Campuchia

⁽²⁾TS, Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh; ⁽³⁾ThS, Học viện Công nghệ Bưu chính Viễn thông

hồi phục tích cực hiệu quả cho VĐV... chính vì vậy, nghiên cứu bài tập thúc đẩy hồi phục tích cực sau tập luyện cho nam VĐV Bóng đá U13, Trung tâm ĐTBDQG Tonle Bati, Campuchia là vấn đề cần thiết và cấp thiết.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Trong quá trình nghiên cứu, chúng tôi sử dụng các phương pháp sau: phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp quan sát sự phạm, phương pháp kiểm tra thần kinh tâm lý, phương pháp kiểm tra y học, phương pháp thực nghiệm sự phạm và phương pháp toán học thống kê.

Nghiên cứu được tiến hành trên 25 nam VĐV Bóng đá U13 Trung tâm ĐTBDQG Tonle Bati, Campuchia.

Thực nghiệm được tiến hành từ tháng 1 tới tháng 6 năm 2022 tại Trung tâm.

Kiểm tra đánh giá: Được tiến hành ở thời điểm trước và sau thực nghiệm. Kiểm tra đánh giá sử dụng các test: tần số mạch (lần/phút); tần số hô hấp (lần/phút); cảm giác lực cơ (KG); Đi thăng bằng 5 mét (điểm); Độ linh hoạt căng cơ (chăm/giây).

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Lựa chọn bài tập thúc đẩy hồi phục tích cực sau tập luyện cho nam vận động viên Bóng đá U13, Trung tâm Đào tạo Bóng đá Quốc gia Tonle Bati, Campuchia

Để lựa chọn được những bài tập thúc đẩy quá trình hồi phục cho cho nam VĐV Bóng đá U13, chúng tôi tiến hành quan sát các buổi tập luyện và khả năng hồi phục của nam VĐV, đồng thời tiến hành tổng hợp các bài tập đã được đăng tải qua các tài liệu tham khảo để tìm ra hệ thống các bài tập thúc đẩy quá trình hồi phục tích cực cho VĐV các môn thể thao các nhóm đối tượng khác nhau. Sau khi tham khảo được các bài tập qua phương pháp tổng hợp các tài liệu và qua thực trạng việc sử dụng các bài tập thúc đẩy quá trình hồi phục, để làm tăng thêm tính khách quan trong việc lựa chọn các bài tập đề tài đã tiến hành phỏng vấn tới 31 nhà khoa học, giáo viên, chuyên gia, HLV hiện đang làm công tác huấn luyện VĐV Bóng đá tại Campuchia, Việt Nam và tại Trường Đại học TDDT Bắc Ninh. Chúng tôi sẽ lựa chọn các bài tập đạt từ 70% tổng ý kiến trả lời ở mức rất quan trọng trở lên

để thúc đẩy hồi phục tích cực cho đối tượng nghiên cứu. Kết quả phỏng vấn được trình bày tại bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy, theo nguyên tắc phỏng vấn đề ra, chúng tôi lựa chọn được 13 bài tập được đánh giá trên 70% tổng số ý kiến ở mức rất quan trọng và được lựa chọn gồm:

A. Nhóm bài tập ưa khí: 1. Chạy nhẹ nhàng 200m; 2. Đi bộ kết hợp hít thở sâu.

B. Nhóm bài tập duỗi cơ: 3. Ép ngang, ép dọc; 4. Duỗi căng cơ tứ đầu đùi; 5. Gập thân với tay; 6. Ép cánh tay lên cao và vào trong; 7. Căng lườn phải và trái.

C. Nhóm bài tập thả lỏng: 8. Đá lăng chân nhẹ nhàng.; 9. Chạy bước nhỏ người thả lỏng

D. Nhóm bài tập hoạt động thụ động: 10. Rung, lắc, rũ tay và chân; 11. Hoạt động thụ động liên hoàn chi trên; 12. Hoạt động thụ động liên hoàn chi dưới và 13. Hoạt động thụ động liên hoàn toàn thân.

Các bài tập còn lại vì chưa đáp ứng yêu cầu phỏng vấn đặt ra nên bị loại.

2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả các bài tập thúc đẩy hồi phục tích cực sau tập luyện cho nam vận động viên bóng đá U13, Trung tâm Đào tạo Bóng đá Quốc gia Tonle Bati, Campuchia

2.1. Tổ chức thực nghiệm

Trên cơ sở lí luận, thực tiễn và kết quả phỏng vấn đã lựa chọn được các bài tập thúc đẩy quá trình hồi phục, đề tài tiến hành thực nghiệm trên 27 nam VĐV Bóng đá U13, Trung tâm ĐTBDQG Tonle Bati, Campuchia, có trình độ tương đương và được chia làm hai nhóm:

- Nhóm thực nghiệm: 12 VĐV. Nhóm thực nghiệm và đối chứng tập chung chương trình (thống nhất về lượng vận động và tất cả các nội dung tập luyện), riêng phần hồi phục ứng dụng các bài tập thúc đẩy hồi phục được lựa chọn của đề tài.

- Nhóm đối chứng: 13 VĐV. Tập luyện và hồi phục theo chương trình cũ.

Thời gian bắt đầu thực nghiệm từ ngày 01/1/2022 đến ngày 31/06/2022. Nội dung thực nghiệm là các bài tập thúc đẩy quá trình hồi phục cho nam VĐV Bóng đá U13, Trung tâm Đào tạo Bóng đá Quốc gia Tonle Bati, Campuchia.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập thúc đẩy hồi phục tích cực sau tập luyện cho nam vận động viên bóng đá U13, Trung tâm Đào tạo Bóng đá Quốc gia Tonle Bati, Campuchia (n=31)

TT	Nhóm bài tập	Các bài tập hồi phục	Kết quả trả lời					
			Rất quan trọng		Quan trọng		Không quan trọng	
			m _i	%	m _i	%	m _i	%
1	Ưu khí	Chạy nhẹ nhàng 800m.	3	9.68	5	16.13	23	74.19
2		Chạy nhẹ nhàng 200m	25	80.65	3	9.68	3	9.68
3		Chạy nhẹ nhàng quanh sân tập	5	16.13	8	25.81	18	58.06
4		Trò chơi vận động	7	22.58	5	16.13	19	61.29
5		Bật nhảy đổi chân bước chéo	3	9.68	5	16.13	23	74.19
6		Đi bộ kết hợp hít thở sâu	24	77.42	4	12.90	3	9.68
7	Duỗi cơ	Ép ngang, ép dọc	23	74.19	3	9.68	5	16.13
8		Bài tập dướn người	5	16.13	8	25.81	18	58.06
9		Duỗi căng cơ tứ đầu đùi	24	77.42	4	12.90	3	9.68
10		Gập thân với chân	23	74.19	3	9.68	5	16.13
11		Tại chỗ nhún bật	0	0.00	5	16.13	26	83.87
12		Ép tay lên cao và vào trong	23	74.19	2	6.45	6	19.35
13		Căng lườn phải và trái	24	77.42	5	16.13	2	6.45
14	Thả lỏng	Đá lăng chân nhẹ nhàng	24	77.42	4	12.90	3	9.68
15		Chạy bước nhỏ người thả lỏng	23	74.19	3	9.68	5	16.13
16		Phơi cá	7	22.58	4	12.90	20	64.52
17	Hoạt động thụ động	Rung, lắc, rũ chân tay	24	77.42	5	16.13	2	6.45
18		Rung lắc cơ	5	16.13	8	25.81	18	58.06
19		Hoạt động thụ động liên hoàn chi trên	24	77.42	5	16.13	2	6.45
20		Hoạt động thụ động liên hoàn chi dưới	23	74.19	2	6.45	6	19.35
21		Hoạt động thụ động liên hoàn toàn thân	24	77.42	2	6.45	5	16.13

Trong quá trình nghiên cứu, chúng tôi đã sử dụng phương pháp thực nghiệm sư phạm so sánh song song với 2 nhóm là nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng. Phương tiện để đánh giá kết quả hồi phục là 5 test y học đã được lựa chọn.

2.2. Đánh giá hiệu quả thực nghiệm

2.2.1. Thời điểm trước thực nghiệm

Ở thời điểm trước thực nghiệm, chúng tôi tiến hành kiểm tra và so sánh các thông số đánh giá khả năng hồi phục của VĐV ở 2 thời điểm trước và sau buổi tập. Kết quả cụ thể được trình

bày tại bảng 2 và bảng 3.

Qua bảng 2 cho thấy: Ở giai đoạn trước thực nghiệm, kết quả các test kiểm tra ta đều cho thấy sự khác biệt giữa hai nhóm đối chứng và thực nghiệm là không có ý nghĩa thống kê.

Kết quả kiểm tra các test của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm thời điểm 30 phút sau buổi tập – trước tiến hành thực nghiệm được trình bày tại bảng 3.

Qua bảng 3 cho thấy, tương tự như thời điểm trước buổi tập, kết quả kiểm tra của VĐV nhóm đối chứng và thực nghiệm ở thời điểm sau buổi

Bảng 2. So sánh kết quả các test của 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm trước buổi tập của nam VĐV Bóng đá U13, Trung tâm Đào tạo Bóng đá Quốc gia Tonle Bati, Campuchia - thời điểm trước thực nghiệm

TT	Các test kiểm tra	Kết quả kiểm tra					
		Đối chứng (n = 13)		Thực nghiệm (n = 12)		So sánh	
		$\bar{x}$	δ	$\bar{x}$	δ	$t_{\text{tính}}$	p
1	Tần số mạch (lần/phút)	74.3	4.15	74.1	4.22	1.56	>0.05
2	Tần số hô hấp (lần/phút)	15.3	1.25	15.1	1.11	1.14	>0.05
3	Độ linh hoạt cơ năng (chấm/s)	7.1	0.75	7.2	0.72	1.5	>0.05
4	Cảm giác lực cơ (kG)	3.52	0.28	3.40	0.25	1.7	>0.05
5	Đi thẳng bằng 5 mét (điểm)	8.2	0.86	8.15	0.83	1.12	>0.05

Bảng 3. So sánh kết quả các test của 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm 30 phút sau buổi tập của nam VĐV Bóng đá U13, Trung tâm Đào tạo Bóng đá Quốc gia Tonle Bati, Campuchia - thời điểm trước thực nghiệm

TT	Các test kiểm tra	Kết quả kiểm tra					
		Đối chứng (n = 13)		Thực nghiệm (n = 12)		So sánh	
		$\bar{x}$	δ	$\bar{x}$	δ	$t_{\text{tính}}$	p
1	Tần số mạch (lần/phút)	79.33	4.08	79.13	4.25	1.54	>0.05
2	Tần số hô hấp (lần/phút)	17.32	1.22	17.15	1.13	1.61	>0.05
3	Độ linh hoạt cơ năng (chấm/s)	6.93	0.72	6.82	0.84	1.79	>0.05
4	Cảm giác lực cơ (kG)	5.52	0.46	5.47	0.51	1.65	>0.05
5	Đi thẳng bằng 5 mét (điểm)	7.26	0.81	7.15	0.86	1.73	>0.05

tập cũng không thấy có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ($P>0.05$). Điều này chứng tỏ khả năng hồi phục của VĐV nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng ở thời điểm trước thực nghiệm là tương đương nhau, hay nói cách khác, sự phân nhóm là khách quan.

2.2.3. Thời điểm sau 6 tháng thực nghiệm

Để đánh giá hiệu quả các bài tập đã lựa chọn thúc đẩy hồi phục tích cực sau buổi tập chuyên sâu, sau 06 tháng thực nghiệm ứng dụng các bài tập lựa chọn, chúng tôi tiến hành kiểm tra và so sánh mức độ hồi phục của VĐV thời điểm trước và sau thực nghiệm. Kết quả được trình bày tại bảng 4.

Kết quả bảng 4 cho thấy:

Sau thời gian thực nghiệm, mức độ hồi phục của VĐV nhóm đối chứng chưa tốt như nhóm thực nghiệm: Các test như tần số mạch, tần số hô hấp đã hồi phục hoàn toàn, vì khi so sánh các thông số kiểm tra thời điểm trước và sau buổi tập cho thấy không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ($P>0.05$); nhưng độ linh hoạt cơ năng, khả năng thăng bằng (đi thẳng bằng 5 mét) cảm giác lực cơ đều chưa được hồi phục hoàn toàn, biểu hiện sau buổi tập test dấu chấm, test Cảm giác lực cơ (kG) và đi thẳng bằng 5 mét so với trước buổi tập chưa trở về trạng thái ban đầu sự khác biệt này có ý nghĩa thống kê ($P < 0,05$).

Bảng 4. So sánh mức độ hồi phục của VĐV nhóm thực nghiệm và đối chứng trước và sau buổi tập – thời điểm sau thực nghiệm

TT	Các test kiểm tra	Nhóm đối chứng (n = 13) (1)						Nhóm thực nghiệm (n = 12) (2)						So sánh	
		Trước buổi tập			Sau buổi tập			Trước buổi tập			Sau buổi tập			So sánh	
		$\bar{x}$	δ	$\bar{x}$	δ	t	P	$\bar{x}$	δ	$\bar{x}$	δ	t	P	t_{1-2}	P
1	Tần số mạch (lần/phút)	73.41	4.07	75.68	1.56	1.74	>0.05	73.09	4.24	73.10	4.51	1.98	>0.05	2.21	<0.05
2	Tần số hô hấp (lần/phút)	15.12	1.28	17.19	1.27	1.82	>0.05	14.80	1.13	15.10	1.17	1.86	>0.05	2.37	<0.05
3	Độ linh hoạt cơ năng (chấm/s)	6.92	0.67	6.22	2.15	2.15	<0.05	8.01	0.62	7.20	1.40	1.98	>0.05	2.28	<0.05
4	Cảm giác lực cơ (kG)	3.48	1.22	4.45	1.55	2.14	<0.05	2.84	0.36	3.40	0.47	1.89	>0.05	2.23	<0.05
5	Đi thăng bằng động (điểm)	8.10	0.88	7.16	1.65	2.29	<0.05	8.61	0.85	8.15	0.94	1.85	>0.05	2.19	<0.05



**Lựa chọn bài tập thúc đẩy hồi phục tích cực
sau tập luyện cho nam vận động viên Bóng đá U13
là vấn đề cần thiết và cấp thiết**

Điều đó chứng tỏ bài tập thúc đẩy quá trình hồi phục chưa đạt, VĐV còn mệt mỏi thần kinh và thần kinh cơ.

Đối với VĐV nhóm thực nghiệm, mức độ hồi phục của VĐV tốt hơn hẳn, cụ thể: ở cả 5 test kiểm tra tức là sự khác nhau này có ý nghĩa thống kê ($P = 5\%$). Như vậy các bài tập hồi phục mà chúng tôi lựa chọn và áp dụng đã phát huy hiệu quả hồi phục rất tốt, cụ thể là: Các test như tần số mạch, tần số hô hấp, độ linh hoạt cơ năng, cảm giác lực cơ (kG), khả năng thăng bằng đều được hồi phục (các chỉ số đã trở về trạng thái ban đầu); có một số VĐV hồi phục vượt mức khiến cho độ linh hoạt cơ năng, khả năng thăng bằng tốt hơn trạng thái trước buổi tập. Điều đó chứng tỏ hệ thống bài tập nhằm thúc đẩy quá trình hồi phục mà chúng tôi lựa chọn đã tạo được hiệu quả cao, có thể áp dụng trong giờ tập luyện cho nam VĐV Bóng đá U13, Trung tâm ĐTBĐQG Tonle Bati, Campuchia.

Khi so sánh kết quả kiểm tra các chỉ số ở VĐV thời điểm sau buổi tập, ở cả 5 test kiểm tra sau khi sử dụng các bài tập thúc đẩy quá trình hồi phục cho cả 2 nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm, kết quả kiểm tra đã có sự khác biệt ($p < 0,05$). Điều này cho thấy các bài tập mà chúng tôi đã lựa chọn có khả năng hồi phục hơn hẳn

các bài tập truyền thống cho nam VĐV Bóng đá U13, Trung tâm ĐTBĐQG Tonle Bati, Campuchia.

Như vậy, có thể thấy các bài tập đã lựa chọn của chúng tôi có ý nghĩa tích cực trong việc nâng cao khả năng hồi phục cho VĐV.

KẾT LUẬN

Nghiên cứu đã lựa chọn được 13 bài tập thúc đẩy hồi phục tích cực sau tập luyện cho nam VĐV Bóng đá U13, Trung tâm ĐTBĐQG Tonle Bati, Campuchia thuộc 4

nhóm: bài tập ưa khí, bài tập duỗi cơ, bài tập thả lỏng và bài tập hoạt động thụ động.

Bước đầu ứng dụng các bài tập lựa chọn trong thực tế và đánh giá đã cho thấy hiệu quả cao trong việc thúc đẩy hồi phục tích cực cho VĐV Bóng đá U13, Trung tâm ĐTBĐQG Tonle Bati, Campuchia.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Dương xuân Đạm (1987), *Thế dục phục hồi chức năng*, Nxb TĐTT.
2. Lưu quang Hiệp, Lê Hữu Hưng, Vũ Chung Thủy, Lê Đức Chương (2000), *Y học TĐTT*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
3. Lê Hữu Hưng, Vũ Chung Thủy, Nguyễn Thanh Nhân (2012), *Hồi phục và vật lý trị liệu*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
4. Lê Quý Phụng (2007), *Bài giảng Y học thể dục thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
5. Harre. D (1996), *Học thuyết huấn luyện*, Nxb TĐTT, Hà Nội.

LÝ LUẬN VÀ THỰC TIỄN THỂ DỤC THỂ THAO

3. Nguyễn Thị Thu Quyết

Nhiệm vụ và giải pháp phát triển thể thao thành tích cao, thể thao chuyên nghiệp đến năm 2030, tầm nhìn đến năm 2045

BÀI BÁO KHOA HỌC

7. Nguyễn Tuấn Đăng; Vũ Tiến Thành

Giải pháp phát triển phong trào tập luyện Cầu lông ngoại khóa nâng cao thể lực cho học sinh Trường Trung học cơ sở Trang Hạ, Từ Sơn, Bắc Ninh

15. Đỗ Xuân Đoàn, Lý Đức Trường

Thực trạng công tác phát triển thể lực cho học viên quân sự Lào tại Trường sĩ quan Lục quân 1

21. Trần Quân; Nguyễn Đức Toàn

Nghiên cứu thực trạng sức mạnh tốc độ đòn tay của nam vận động viên Muay lưả tuổi 14-15 tại Trung tâm Huấn luyện và thi đấu thể thao Công an nhân dân

25. Sun Thea, Đậu Thị Lợi; Đỗ Thùy Giang

Nghiên cứu lựa chọn bài tập thúc đẩy quá trình hồi phục tích cực sau tập luyện cho nam vận động viên Bóng đá U13, Trung tâm đào tạo Bóng đá Quốc gia Tonle Bati, Campuchia

31. Vũ Anh Tuấn; Nguyễn Anh Tú; Lê Hoài Nam

Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá sức mạnh tốc độ nhóm đòn đá trước cho nữ vận động viên Taekwondo lứa tuổi 12-14 tại Trung tâm Huấn luyện và thi đấu Thể dục thể thao Hà Nội

37. Nguyễn Danh Bắc; Nguyễn Xuân Thành

Thực trạng sử dụng các kỹ thuật đánh bóng của nam vận động viên Quần vợt lứa tuổi 14 -16

41. Nguyễn Thị Thu Quyết; Phạm Tuấn Dũng; Nguyễn Tất Dũng

Thực trạng sức khỏe tâm thần của sinh viên Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh theo đặc điểm giới tính

45. Nguyễn Đức Doanh; Lê Cảnh Khôi

Định hướng nghiên cứu khoa học phục vụ hoạt động dạy học môn Tâm lý học Thể dục thể thao tại Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

49. Phùng Hoài Nam; Nguyễn Cẩm Ninh

Thực trạng các yếu tố ảnh hưởng đến công tác phát triển thể lực cho sinh viên Trường Đại học Giáo dục – Đại học Quốc gia

57. Phạm Hữu Thật

Ứng dụng và đánh giá hiệu quả các bài tập phát triển khả năng linh hoạt cho võ sinh Vovinam lứa tuổi Trung học cơ sở tại quận Liên Chiểu, thành phố Đà Nẵng

63. Nguyễn Thanh Tùng; Nguyễn Trường Giang; Nguyễn Ngọc Sơn

Thực trạng các yếu tố ảnh hưởng tới hoạt động thể thao ngoại khóa của sinh viên Trường Đại học Nông lâm Thái Nguyên

69. Huỳnh Thị Thủy Uyên; Nguyễn Thái Huy Vũ

Động cơ và đánh giá của người tham gia hoạt động du lịch thể thao biển tại Thành phố Nha Trang, tỉnh Khánh Hòa

74. Nguyễn Văn Ảnh; Đinh Quang Ngọc; Đinh Khánh Thu; Nguyễn Hải Bằng

Thực trạng tập luyện thể dục thể thao thường xuyên của các nhóm đối tượng người dân trên địa bàn tỉnh Bắc Ninh

80. Ngô Hải Hưng

Thực trạng các yếu tố ảnh hưởng tới truyền thông thương hiệu Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh trên các kênh mạng xã hội

THEORY AND PRACTICE OF SPORTS

3. Nguyen Thi Thu Quyet

Tasks and solutions for developing high-performance sports and professional sports by 2030, with a vision to 2045

ARTICLES

7. Nguyen Tuan Dang; Vu Tien Thanh

Solution to develop extracurricular badminton training movement to improve physical fitness for students of Trang Ha Secondary School, Tu Son, Bac Ninh

15. Do Xuan Doan, Ly Duc Truong

Current status of physical development for Lao military students at Army Officer School 1

21. Tran Quan; Nguyen Duc Toan

Research on the current status of arm strength and speed of male Muay athletes aged 14-15 at the People's Public Security Sports Training and Competition Center

25. Sun Thea, Dau Thi Loi; Do Thuy Giang

Study on selecting exercises to promote active recovery after training for male U13 football athletes, Tonle Bati National Football Training Center, Cambodia

31. Vu Anh Tuan; Nguyen Anh Tu; Le Hoai Nam

Building standards for assessing the strength and speed of front kicks for female Taekwondo athletes aged 12-14 at the Hanoi Sports Training and Competition Center

37. Nguyen Danh Bac; Nguyen Xuan Thanh

Current status of using hitting techniques of male tennis players aged 14-16

41. Nguyen Thi Thu Quyet; Pham Tuan Dung; Nguyen Tat Dung

Mental health status of students at Bac Ninh Sport University according to gender characteristics

45. Nguyen Duc Doanh; Le Canh Khoi

Orientation of scientific research to serve teaching activities of Sports Psychology at Bac Ninh Sports University

49. Phung Hoai Nam; Nguyen Cam Ninh

Current status of factors affecting physical development of students at the University of Education - National University

57. Pham Huu That

Application and evaluation of the effectiveness of flexibility development exercises for Vovinam students of secondary school age in Lien Chieu District, Da Nang City

63. Nguyen Thanh Tung; Nguyen Truong Giang; Nguyen Ngoc Son

Current status of factors affecting extracurricular sports activities of students at Thai Nguyen University of agriculture and forestry

69. Huynh Thi Thuy Uyen; Nguyen Thai Huy Vu

A study on the motivation and evaluation of participants in marine sports tourism activities in Nhatrang city, Khanhhoa province

74. Nguyen Van Anh; Dinh Quang Ngoc; Dinh Khanh Thu; Nguyen Hai Bang

Current situation of regular physical exercise and sports practice among different population groups in bac ninh province

80. Ngo Hai Hung

Current status of factors affecting the brand communication of bac ninh sports University on social networking channels



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 3 - 2025

(07)

