

# THỰC TRẠNG CHƯƠNG TRÌNH RÈN LUYỆN THỂ LỰC TRONG THỂ DỤC SÁNG VÀ THỂ THAO CHIỀU CHO HỌC VIÊN NỮ CÁC TRƯỜNG TRỰC THUỘC BỘ QUỐC PHÒNG, KHU VỰC PHÍA BẮC

Trương Thị Ngọc Hà<sup>(1)</sup>

**Thông tin bài báo:**

Ngày nhận bài: 20/06/2025

Ngày phản biện: 12/07/2025

Ngày đăng: 25/08/2025

**Tác giả liên hệ:**

Trương Thị Ngọc Hà

Email:

ngochoa@gmail.com

Tập 15, số 4 (2025), trang 30-35

DOI: <https://doi.org/10.64024/upes13891>

Bản quyền © 2025. Bài báo này là công bố Truy cập Mở (Open Access) và được phân phối theo các điều khoản của Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0).

**Tóm tắt:**

Bằng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường dùng trong lĩnh vực TDDT, chúng tôi đã đánh giá được thực trạng chương trình và phân phối chương trình rèn luyện thể lực trong thể dục sáng và thể thao chiều cho học viên nữ các trường trực thuộc Bộ Quốc phòng khu vực phía Bắc. Kết quả cho thấy, nội dung chương trình rèn luyện thể lực còn hạn chế: chưa đa dạng, chỉ tập trung vào nội dung kiểm tra thể lực theo tiêu chuẩn rèn luyện thể lực cho nữ quân nhân; thời lượng dành cho rèn luyện thể lực chưa đảm bảo để phát triển thể lực.

**Từ khóa:** Nội dung rèn luyện thể lực, thể dục sáng, thể thao chiều, học viên nữ các trường thuộc Bộ Quốc phòng.

## The current situation of physical training programs in morning and afternoon exercise for female learners at military schools under the Ministry of National Defense in the Northern region

Truong Thi Ngoc Ha<sup>(1)</sup>

**Article Information:**

Received: 20/06/2025

Review date: 12/07/2025

Published: 25/08/2025

**Corresponding Author:**

Truong Thi Ngoc Ha

Email: ngochoa@gmail.com

Vol 15, Iss 4 (2025), pp 30-35

DOI: <https://doi.org/10.64024/upes13891>

Copyright © 2025. This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0).

**Summary:**

Using regular research methods in the field of physical education and sports, we evaluated the current status and distribution of physical training programs in morning and afternoon exercise for female learners at military schools under the Ministry of National Defense in the Northern Region. Results show that the content of the physical training program remains limited. It is not diverse and it only focuses on physical fitness tests according to the standards for female learners; and the time allocated for physical training is insufficient for comprehensive physical development.

**Keywords:** Physical training content, morning and afternoon exercise, female learner, Ministry of National Defense schools.

<sup>(1)</sup>ThS, Học viện Quân y

## **ĐẶT VẤN ĐỀ**

Rèn luyện thể lực là một trong những nhiệm vụ trọng tâm của công tác giáo dục – đào tạo quân đội, nhằm hình thành đội ngũ cán bộ, học viên có sức khỏe, thể lực phát triển, có khả năng chịu đựng áp lực cao, sẵn sàng đáp ứng yêu cầu nhiệm vụ huấn luyện, sẵn sàng chiến đấu và công tác lâu dài trong môi trường quân ngũ. Căn cứ Điều lệ về công tác thể dục, thể thao Quân đội nhân dân Việt Nam của Bộ Tổng tham mưu, các trường trực thuộc Bộ Quốc phòng đã triển khai chương trình rèn luyện thể lực thông qua 4 hình thức: huấn luyện chính khóa; thể dục sáng; hoạt động thể thao (thể thao chiều) và huấn luyện thể lực trong huấn luyện chiến đấu và công tác. Trong đó, thể dục sáng và thể thao chiều là hai hình thức chủ yếu, giữ vai trò quan trọng trong rèn luyện và phát triển thể lực cho học viên nữ. Hoạt động thể dục sáng giúp khởi động cơ thể, tạo tinh thần hứng khởi, hình thành thói quen rèn luyện và nâng cao ý thức kỷ luật. Thể thao chiều góp phần phát triển toàn diện các tố chất thể lực, giải tỏa căng thẳng sau học tập và tăng cường sự gắn kết tập thể. Tuy nhiên, kết quả kiểm tra thể lực hàng năm của các nữ học viên cho thấy vẫn còn nhiều bất cập.

Xuất phát từ thực tiễn đó, việc đánh giá đúng thực trạng chương trình và phân phối chương trình rèn luyện thể lực dưới hình thức thể dục sáng và thể thao chiều là hết sức cần thiết, kết quả nghiên cứu là cơ sở thực tiễn để lựa chọn và tác động các giải pháp phát triển thể lực cho học viên trong quá trình đào tạo.

## **PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU**

Trong quá trình nghiên cứu chúng tôi đã sử dụng các phương pháp: Phân tích và tổng hợp tài liệu; Quan sát sự phạm; Phỏng vấn, tọa đàm và Toán học thống kê.

Xuất phát từ đặc điểm các trường trực thuộc Bộ Quốc phòng, khảo sát được thực hiện trên chương trình rèn luyện thể lực cho học viên nữ tại Học viện Quân Y và Học viện Kỹ thuật Quân sự.

## **KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN**

**1. Thực trạng nội dung và phân phối chương trình rèn luyện thể lực trong thể dục sáng cho học viên nữ các trường trực thuộc Bộ Quốc phòng, khu vực phía Bắc**

Thể dục sáng là hình thức tập luyện thể lực bắt buộc, một chế độ hoạt động trong ngày theo Điều lệnh quản lý bộ đội và được thực hiện thống nhất theo quy định từ thời gian đến nội dung tập luyện, giúp hình thành thói quen, tác phong khẩn trương, linh hoạt, tinh thần tập thể, sẵn sàng nhận và hoàn thành nhiệm vụ được giao.

Để tìm hiểu, chúng tôi tiến hành phân tích chương trình Thể dục sáng tại Học viện Quân Y và Học viện Kỹ thuật Quân sự, kết hợp trao đổi với cán bộ, giảng viên phụ trách. Thực trạng nội dung và phân phối nội dung tập trong Thể dục sáng được trình bày tại bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy, Thể dục sáng tại Học viện Quân Y và Học viện Kỹ thuật Quân sự được tiến hành vào các buổi sáng trong tuần, từ thứ 2 đến thứ 6, trừ ngày nghỉ, ngày lễ. Buổi tập được thực hiện sau khi có hiệu lệnh báo thức và duy trì tập trong 20 phút với 6 nội dung. Trong đó, thời gian tập bài thể dục tay không và võ thể dục chiếm tỷ lệ cao nhất tới 60%, tiếp đến là các động tác hỗ trợ với tỷ lệ 15%. Trên thực tế, các bài tập thể dục tay không và võ thể dục có lượng vận động không cao, kỹ thuật thực hiện đơn giản nhưng mỗi động tác lại có tác dụng chỉnh sửa, củng cố các tư thế, dáng điệu, nhịp điệu, phương hướng và nâng cao khả năng phối hợp toàn thân. Tuy nhiên, vì mục tiêu chính của thể dục sáng là chuyển đổi trạng thái, làm thức tỉnh cơ thể, nâng cao nền chuyên hoá để thích ứng với các hoạt động sống trong ngày nên tác dụng trong việc rèn luyện, nâng cao thể lực của hình thức tập luyện này là không cao.

**2. Thực trạng nội dung và phân phối chương trình rèn luyện thể lực trong hoạt động thể thao (thể thao chiều)**

Thực trạng nội dung và phân phối chương trình rèn luyện thể lực trong thể thao chiều được trình bày tại bảng 2 và bảng 3.

Qua bảng 2 cho thấy: Tại Học viện Quân Y, thể thao chiều được thực hiện từ 16h30-17h30 các buổi chiều từ thứ 2 đến thứ 6 và sáng ngày chủ nhật hàng tuần. Trong đó, nội dung rèn luyện thể lực được phân phối 2 ngày/tuần, chiếm tỷ lệ 33.33%, các nội dung khác chỉ được phân phối 1 ngày/tuần, với tỷ lệ 16.67%, bao gồm cả nội dung bơi ngoại khóa.

**Bảng 1. Thực trạng nội dung và phân phối chương trình tập luyện Thể dục sáng**

| TT   | Nội dung            |                                                                                                                                                                                                 | Thời lượng (20 phút/ngày) |         |
|------|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|---------|
|      |                     |                                                                                                                                                                                                 | m <sub>i</sub>            | Tỷ lệ % |
| 1    | Mục tiêu            | Chuyển đổi trạng thái, nâng cao chức phận các tổ chức trong cơ thể, hình thành thói quen, tác phong khắt khe, linh hoạt, ý thức tổ chức kỷ luật, sẵn sàng nhận và hoàn thành nhiệm vụ được giao |                           |         |
| 2    | Thời điểm tập luyện | Các buổi sáng trong tuần (từ thứ 2 đến thứ 6)                                                                                                                                                   |                           |         |
| 3    | Thời gian tập luyện | 5 ngày/ tuần; 20 phút/ngày; từ 5h30 – 5h50                                                                                                                                                      |                           |         |
| 4    | Các nội dung        | Tập trung, dàn đội hình                                                                                                                                                                         | 1                         | 5       |
|      |                     | Khởi động                                                                                                                                                                                       | 2                         | 10      |
|      |                     | Thể dục tay không                                                                                                                                                                               | 6                         | 30      |
|      |                     | Võ thể dục                                                                                                                                                                                      | 6                         | 30      |
|      |                     | Các động tác bổ trợ                                                                                                                                                                             | 3                         | 15      |
|      |                     | Thả lỏng, thu đội hình, nhận xét, hô khẩu hiệu                                                                                                                                                  | 2                         | 10      |
| Tổng |                     |                                                                                                                                                                                                 | 20                        | 100     |

**Bảng 2. Thực trạng nội dung và phân phối chương trình hoạt động thể thao (thể thao chiều) tại Học viện Quân Y**

| TT   | Nội dung            |                                                                                                                                                                                                                                                                   | Thời lượng theo tuần (6 ngày) |         | Thời lượng tập theo tháng |         |                                           |         |                |         |
|------|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|---------|---------------------------|---------|-------------------------------------------|---------|----------------|---------|
|      |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                   | m <sub>i</sub>                | Tỷ lệ % | Tổng (n=24)               |         | Tập có tổ chức, có người hướng dẫn (n=16) |         | Tự tập (n=8)   |         |
|      |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                               |         | m <sub>i</sub>            | Tỷ lệ % | m <sub>i</sub>                            | Tỷ lệ % | m <sub>i</sub> | Tỷ lệ % |
| 1    | Mục tiêu            | Nâng cao chất lượng chấp hành Điều lệnh cho học viên, xây dựng đơn vị chính quy, quản lý kỷ luật; rèn luyện đạt tiêu chuẩn về thể lực, đáp ứng yêu cầu, nhiệm vụ học tập; giữ gìn vệ sinh môi trường, xây dựng và quản lý doanh trại chính quy, xanh - sạch - đẹp |                               |         |                           |         |                                           |         |                |         |
| 2    | Thời điểm tập luyện | Các buổi chiều từ thứ 2 đến thứ 6 và sáng chủ nhật                                                                                                                                                                                                                |                               |         |                           |         |                                           |         |                |         |
| 3    | Thời gian tập luyện | 6 ngày/ tuần; 24 ngày/ tháng; 60 phút/ ngày                                                                                                                                                                                                                       |                               |         |                           |         |                                           |         |                |         |
| 4    | Các nội dung        | Luyện tập Điều lệnh đội ngũ                                                                                                                                                                                                                                       | 1                             | 16.67   | 4                         | 16.67   | 2                                         | 12.5    | 2              | 25      |
|      |                     | Rèn luyện thể lực                                                                                                                                                                                                                                                 | 2                             | 33.33   | 8                         | 33.33   | 4                                         | 25      | 4              | 50      |
|      |                     | Tổng dọn vệ sinh các khu vực                                                                                                                                                                                                                                      | 1                             | 16.67   | 4                         | 16.67   | 4                                         | 25      | 0              | 0       |
|      |                     | Bơi ngoại khóa                                                                                                                                                                                                                                                    | 1                             | 16.67   | 4                         | 16.67   | 4                                         | 25      | 0              | 0       |
|      |                     | Hành quân rèn luyện                                                                                                                                                                                                                                               | 1                             | 16.67   | 4                         | 16.67   | 2                                         | 12.5    | 2              | 25      |
| Tổng |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                   | 6                             | 100     | 24                        | 100     | 16                                        | 100     | 8              | 100     |

Về hình thức tổ chức: các nội dung tổng dọn vệ sinh và bơi ngoại khóa được thực hiện theo hình thức tập trung, có người hướng dẫn; các nội dung luyện tập điều lệnh đội ngũ, rèn luyện thể lực và hành quân rèn luyện được triển khai dưới cả 2 hình thức là có người dẫn và tự tập, cụ thể:

- Đối với hình thức tập luyện có tổ chức: Nội dung luyện tập Điều lệnh đội ngũ và rèn luyện thể lực chỉ tập lần lượt vào vào ngày thứ 3, thứ 4 của tuần 1 và tuần thứ 3, tương ứng 2 ngày/ tháng đối với Điều lệnh đội ngũ và 4 ngày/ tháng đối với rèn luyện thể lực; nội dung hành quân rèn luyện tập vào thứ 6 của tuần 2 và tuần thứ 4 (2 ngày/ tháng); thời lượng còn lại dành cho hoạt động tự rèn luyện của học viên. Như vậy, nếu tính theo tháng thì tổng số ngày tập luyện có tổ chức là 16 ngày, trong đó các nội

dung: rèn luyện thể lực, bơi ngoại khóa có thời lượng tập luyện bằng nhau với tỷ lệ 25%.

- Đối với hình thức tự tập, có 4/24 buổi trong tháng tự tập nội dung rèn luyện thể lực và có 4/24 buổi là tự luyện tập Điều lệnh đội ngũ và Hành quân rèn luyện.

Khi phân tích chi tiết nội dung rèn luyện thể lực trong hoạt động Thể thao chiều cho thấy, các học viên nữ được tập luyện các nội dung: Chạy 100m, nằm sấp chống đẩy trong thời gian 2 phút; nhảy xa, chạy đích dắc 10x10m và chạy 1500m. Đây là các nội dung nằm trong tiêu chuẩn kiểm tra thể lực nữ trong Quân đội. Tuy nhiên, việc tập luyện các nội dung này không diễn ra đồng thời trong 1 buổi mà tùy theo lịch phân công, mỗi buổi, các học viên nữ chỉ thực hiện từ 1 đến 2 nội dung. Đây là bất cập trong quá trình rèn luyện thể lực cho học viên nữ.

**Bảng 3. Thực trạng nội dung và phân phối chương trình hoạt động thể thao (thể thao chiều) tại Học viện Kỹ thuật Quân sự**

| TT | Nội dung            |                                                                                                                |
|----|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | Thời điểm tập luyện | Từ thứ 2 đến thứ 6 và sáng chủ nhật                                                                            |
| 2  | Thời gian tập luyện | 6 ngày/ tuần; 60phút/ ngày                                                                                     |
| 3  | Các nội dung        | Ôn tập các nội dung đã học chính khóa                                                                          |
|    |                     | Huấn luyện các nội dung kiểm tra: Chạy 100m, nhảy xa, nằm sấp chống đẩy/2 phút, nâng tạ 3kg, bơi và chạy 1500m |
|    |                     | Bơi rèn luyện (từ tháng 5 đến tháng 10): 1-2 lần/tháng                                                         |
|    |                     | Hành quân rèn luyện: 2 lần/tháng                                                                               |

Kết quả bảng 3 cho thấy, hoạt động thể thao chiều tại Học viện Kỹ thuật Quân sự được thực hiện từ thứ 2 đến thứ 6 hàng tuần và sáng chủ nhật với 60 phút/ ngày, khung giờ tập luyện linh động có thể vào buổi sáng (6h30-7h30) hoặc vào buổi chiều (16h30-17h30). Nội dung tập luyện chủ yếu tập trung vào ôn luyện các nội dung đã học trong huấn luyện chính khóa và huấn luyện các nội dung kiểm tra theo Tiêu chuẩn và quy tắc kiểm tra thể lực nữ trong Quân đội. Cũng giống như Học viện Quân Y, nội dung Hành quân rèn luyện được thực hiện 2 lần/ tháng, riêng Bơi rèn luyện thì học viên chỉ tập luyện từ tháng 5 đến tháng 10 hàng năm, tập từ 1-2 lần/tháng. Khác với Học viện Quân Y, Học viện Kỹ thuật Quân sự không quy định cụ thể thời lượng rèn luyện

của từng nội dung cũng như không có kế hoạch tập luyện cụ thể. Việc tập luyện được giao cho mỗi học viên tự rèn luyện.

Qua bảng 1 đến bảng 3 cho thấy, chương trình và phân phối chương trình của thể dục sáng chủ yếu tập trung vào các động tác mang tính chất làm thức tỉnh và khởi động cơ thể thì thể thao chiều lại có ý nghĩa đặc biệt quan trọng trong việc rèn luyện thể lực, thông qua hệ thống các bài tập thể lực được rèn luyện.

Với đặc thù đó, chúng tôi tiếp tục tiến hành tìm hiểu về kế hoạch phân phối nội dung rèn luyện thể lực trong hoạt động thể thao chiều dưới hình thức tập luyện có tổ chức, có người hướng dẫn tại các học viện. Tuy nhiên, vì Học viện Kỹ thuật Quân sự không xây dựng kế



**Bảng 4. Kế hoạch rèn luyện thể lực trong thể thao chiều cho học viên nữ  
Học viện Quân Y năm học 2022-2023, Học kỳ I**

| TT | Rèn luyện<br>tổ chất | Bài tập                  | 1 |   |   |   | 2 |   |   |   | 3 |    |    |    | 4  |    |    |    | 5  |    |    |    | 6  |    |    |    |
|----|----------------------|--------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
|    |                      |                          | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 1  | Sức nhanh            | Chạy 100m                | x |   | x |   | x |   | x |   | x |    | x  |    | x  |    | x  |    | x  |    | x  |    | x  |    | x  |    |
| 2  | Sức mạnh tay         | Nằm sấp chống đẩy 2 phút | x |   | x |   | x |   | x |   | x |    | x  |    | x  |    | x  |    | x  |    | x  |    | x  |    | x  |    |
| 3  | Sức mạnh chân        | Nhảy xa                  |   | x |   | x |   | x |   | x |   | x  |    | x  |    | x  |    | x  |    | x  |    | x  |    | x  |    | x  |
| 4  | Phối hợp vận động    | Chạy đích dắc 10x10m     | x |   | x |   | x |   | x |   | x |    | x  |    | x  |    | x  |    | x  |    | x  |    | x  |    | x  |    |
| 5  | Sức bền              | Chạy 1500m               |   | x |   | x |   | x |   | x |   | x  |    | x  |    | x  |    | x  |    | x  |    | x  |    |    |    |    |

**Bảng 5. Kế hoạch rèn luyện thể lực trong thể thao chiều cho học viên nữ  
Học viện Quân Y năm học 2022-2023, Học kỳ II**

| TT | Tổ chất           | Bài tập                  | 7  |    |    |    | 8  |    |    |    | 9  |    |    |    | 10 |    |    |    | Thời lượng     |         |
|----|-------------------|--------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----------------|---------|
|    |                   |                          | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | m <sub>i</sub> | Tỷ lệ % |
| 1  | Sức nhanh         | Chạy 100m                | x  |    | x  |    | x  |    | x  |    | x  |    | x  |    | x  |    | x  |    | 20             | 20.00   |
| 2  | Sức mạnh tay      | Nằm sấp chống đẩy 2 phút | x  |    | x  |    | x  |    | x  |    | x  |    | x  |    | x  |    | x  |    | 20             | 20.00   |
| 3  | Sức mạnh chân     | Nhảy xa                  |    | x  |    | x  |    | x  |    | x  |    | x  |    | x  |    | x  |    | x  | 20             | 20.00   |
| 4  | Phối hợp vận động | Chạy đích dắc 10x10m     | x  |    | x  |    | x  |    | x  |    | x  |    | x  |    | x  |    | x  |    | 20             | 20.00   |
| 5  | Sức bền           | Chạy 1500m               |    | x  |    | x  |    | x  |    | x  |    | x  |    | x  |    | x  |    | x  | 20             | 20.00   |

hoạch cụ thể nên ở nội dung nghiên cứu này chúng tôi chỉ tìm hiểu trên đối tượng là nội dung Rèn luyện thể lực cho học viên nữ Học viện Quân Y năm học 2022-2023. Kết quả được trình bày tại bảng 4 và bảng 5.

Qua bảng 4 và bảng 5 cho thấy, trong năm học 2022-2023, hoạt động rèn luyện thể lực được thực hiện trong 10 tháng, mỗi tháng 4 buổi, tập trung huấn luyện phát triển 05 tổ chất thể lực: Sức nhanh, sức mạnh tay, sức mạnh chân, phối hợp vận động và sức bền. Đây cũng là các nội dung kiểm tra thể lực trong tiêu chuẩn rèn luyện

thể lực nữ học viên các cơ sở đào tạo cao đẳng, đại học trong quân đội bắt buộc phải đạt khi đánh giá hàng năm. Để rèn luyện các tổ chất thể lực đó, Học viện Quân Y hiện nay đang triển khai tập luyện 5 bài tập, mỗi bài tập được định hướng phát triển một tổ chất thể lực riêng. Bài tập chạy 100m nhằm phát triển tổ chất sức nhanh; bài tập nằm sấp chống đẩy trong thời gian 2 phút để phát triển sức mạnh tay; bài tập nhảy xa phát triển sức mạnh chân; bài tập chạy đích dắc 10x10m phát triển khả năng phối hợp vận động và bài tập chạy 1500m nhằm phát triển tổ chất sức bền. Với thời



### **Rèn luyện thể lực trong hoạt động Thể dục sáng và Thể thao chiều của Học viện Quân Y và Học viện Kỹ thuật Quân sự đã đảm bảo đúng quy định của Điều lệnh công tác thể dục, thể thao trong Quân đội**

lượng mỗi buổi tập chỉ có 60 phút nên các nội dung tập luyện cũng có nhiều hạn chế, đặc biệt, các bài tập được lặp lại luân phiên với 2 buổi/ 1 tháng để rèn luyện sức nhanh, sức mạnh chi trên và khả năng phối hợp và 2 buổi/ 1 tháng để rèn luyện sức mạnh chân và sức bền. Về thời lượng huấn luyện, kết quả cho thấy, tỷ lệ huấn luyện dành cho các tố chất thể lực là tương đương nhau, chiếm tỷ lệ 20%. Như vậy, mỗi nội dung chỉ được thực hiện trong 20 lần/ năm học. Mặt khác, khi trao đổi với các cán bộ, giảng viên phụ trách huấn luyện chúng tôi được biết, kế hoạch rèn luyện thể lực này được duy trì trong các năm tiếp theo. Kết quả khảo sát cho thấy đây là một trong những hạn chế của nội dung rèn luyện thể lực cho nữ học viên Học viện Quân Y, rất cần được quan tâm đổi mới.

### **KẾT LUẬN**

Chương trình và phân phối chương trình rèn luyện thể lực trong hoạt động Thể dục sáng và Thể thao chiều của Học viện Quân Y và Học viện Kỹ thuật Quân sự đã đảm bảo đúng quy định của Điều lệnh công tác thể dục, thể thao

trong Quân đội. Tuy nhiên, nội dung rèn luyện thể lực chuyên biệt cho nữ học viên còn hạn chế, thời lượng dành cho rèn luyện thể lực trong các chương trình chưa đảm bảo để mang lại hiệu quả, chưa có sự gắn kết chặt chẽ giữa các hình thức huấn luyện để tạo thành một quy trình phát triển thể lực đồng bộ.

### **TÀI LIỆU THAM KHẢO**

1. Bộ Tổng tham mưu (2009), *Quy tắc kiểm tra huấn luyện thể lực trong quân đội*, Nxb Quân đội nhân dân, Hà Nội.
2. Bộ Tổng tham mưu (2010), *Điều lệ công tác thể dục, thể thao Quân đội nhân dân*, Nxb Quân đội nhân dân, Hà Nội.
3. Bộ Tổng tham mưu (2020), *Tiêu chuẩn và quy tắc kiểm tra thể lực nữ trong quân đội*, Nxb Quân đội nhân dân, Hà Nội.
4. Cục Quân Huấn (2013), *Tổ chức tập luyện thể dục sáng – thể thao chiều*, Nxb Quân đội nhân dân, Hà Nội.
5. Cục Quân Huấn (2022), *Tổ chức và phương pháp huấn luyện thể lực*, Nxb Quân đội nhân dân, Hà Nội.

**1. Ban biên tập**

Thể dục thể thao trong tiến trình đổi mới đất nước

**LÝ LUẬN VÀ THỰC TIỄN THỂ DỤC THỂ THAO**

**4. Trương Quốc Uyên**

Vai trò của Bác Hồ về sự hình thành và phát triển nền thể dục thể thao cách mạng Việt Nam

**6. Trương Anh Tuấn**

Tập trung đổi mới đào tạo nguồn nhân lực thể dục thể thao

**BÀI BÁO KHOA HỌC**

**10. Nguyễn Văn Phúc**

Đề xuất mô hình giảm thiểu rủi ro bệnh dịch trong hoạt động thể dục thể thao ở Việt Nam

**14. Trần Thủy**

Thực trạng hạ tầng kỹ thuật và định hướng phát triển du lịch thể thao tại Quảng Bình

**20. Mai Thị Bích Ngọc; Phạm Văn Thắng**

Thực trạng hiệu quả truyền thông thương hiệu Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh trên các kênh mạng xã hội

**25. Đặng Văn Dũng; Khuất Thị Hương; Phùng Thế Lập**

Đánh giá hiệu quả chuẩn bị khai cuộc cho sinh viên chuyên ngành Cờ vua Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

**30. Trương Thị Ngọc Hà**

Thực trạng chương trình rèn luyện thể lực trong thể dục sáng và thể thao chiều cho học viên nữ các trường trực thuộc Bộ Quốc phòng, khu vực phía Bắc

**36. Nguyễn Xuân Hoàng**

Đề xuất biện pháp nâng cao hứng thú học tập môn chuyên ngành cho sinh viên Golf Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

**41. Nguyễn Thị Thu Trang**

Nghiên cứu lựa chọn trò chơi vận động nhằm nâng cao thể lực và kết quả học tập cho sinh viên ngành Dược học năm thứ nhất Học viện Y - Dược học cổ truyền Việt Nam

**47. Trương Đức Thắng; Nguyễn Thị Việt Nga**

Lựa chọn các biện pháp hồi phục sau tập luyện cho VĐV đội tuyển trẻ Quốc gia Việt Nam các môn Cầu mây, Cầu lông, Điền kinh và Bắn súng tại Trung tâm Đào tạo vận động viên, Trường Đại học thể dục thể thao Bắc Ninh

**52. Trần Thị Hồng Việt**

Thực trạng các yếu tố ảnh hưởng đến sự phát triển thể lực chuyên môn của nam vận động viên Bóng bàn lứa tuổi 14-15

**57. Huỳnh Việt Nam; Phạm Tuấn Hùng**

Biên độ chuyển động khớp chi dưới của vận động viên Futsal trình độ cao Việt Nam: một nghiên cứu sơ bộ

**62. Trần Trọng Thân; Đoàn Hùng Tráng; Thái Chí Linh**

Biện pháp huấn luyện tâm lý thi đấu cho vận động viên đội tuyển Cầu lông Trường Đại học Kinh tế - Kỹ thuật Công nghiệp

**67. Nguyễn Khánh Duy; Trần Công Lưu; Hà Văn Toán**

Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện cho nam vận động viên Karate 12-14 tuổi Trường Phổ thông năng khiếu thể thao Đồng Nai

**72. Nguyễn Thị Thu Quyết; Phạm Việt Hùng; Nguyễn Tất Dũng**

Chất lượng công tác tuyển chọn vận động viên môn Bơi lội tại Đội tuyển trẻ và Đội tuyển Quốc gia Việt Nam

**TIN TỨC - SỰ KIỆN VÀ NHÂN VẬT**

**77. Phạm Tuấn Dũng; Phạm Việt Hà**

Bài tập nhóm cơ bụng

**80. Thẻ lệ viết và gửi bài.**



## 1. Editorial board

Physical Education and Sports in the process of National Renovation

## **THEORY AND PRACTICE OF SPORTS**

### 4. **Truong Quoc Uyen**

The role of President Ho Chi Minh in the formation and development of revolutionary sports in Vietnam

### 6. **Truong Anh Tuan**

Focusing on innovation in human resource training for Physical Education and sports

## **ARTICLES**

### 10. **Nguyen Van Phuc**

Proposed model for minimizing epidemic risks in physical education and sports activities in Vietnam

### 14. **Tran Thuy**

The current state of technical infrastructure and development orientation for sports tourism in Quang Binh

### 20. **Mai Thi Bich Ngoc; Pham Van Thang**

The current effectiveness of brand communication of Bac Ninh Sports University on social media platforms

### 25. **Dang Van Dung; Khuat Thi Huong; Phung The Lap**

Effectiveness evaluation of the opening moves for chess major students at Bac Ninh Sports University

### 30. **Truong Thi Ngoc Ha**

The current situation of physical training programs in morning and afternoon exercise for female learners at military schools under the Ministry of National Defense in the Northern region

### 36. **Nguyen Xuan Huong**

Proposed measures to enhance learning interest in specialized courses for golf students at Bac Ninh Sports University

### 41. **Nguyen Thi Thu Trang**

A study on selecting movement games to improve physical fitness and academic results in physical education for first-year pharmacy students at the Vietnam University of Traditional Medicine

### 47. **Truong Duc Thang; Nguyen Thi Viet Nga**

Selecting recovery measures after training for athletes in the Vietnamese National Youth team in sepak takraw, badminton, athletics, and shooting at the Athlete Training Center, Bac Ninh Sports University

### 52. **Tran Thi Hong Viet**

The current situation of factors affecting the development of specialized physical fitness in male table tennis athletes aged 14–15

### 57. **Huynh Viet Nam; Pham Tuan Hung**

Motion range of lower limb joints of high-skilled Vietnamese futsal athletes: A preliminary study

### 62. **Tran Trong Than; Doan Huong Trang; Thai Chi Linh**

Psychological training measures for athletes in badminton team at the University of Economics – Technical Industries

### 67. **Nguyen Khanh Duy; Tran Cong Luu; Ha Van Toan**

Development an evaluation standards for evaluating training level for male karate athletes aged 12–14 at Dong Nai Gifted High School for Sports

### 72. **Nguyen Thi Thu Quyet; Pham Viet Hung; Nguyen Tat Dung**

Quality of athlete selection in swimming for the Youth and Vietnam National Sports Team

## **NEWS - EVENTS AND PEOPLE**

### 77. **Pham Tuan Dung; Pham Viet Ha** Abdominal muscle exercises

### 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**

**Tập 15**

**Số 4 - 2025**

