

# LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUYÊN MÔN NỘI DUNG SÚNG TRƯỜNG CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN ĐỘI TUYỂN TRẺ QUỐC GIA

Đào Văn Thăng<sup>(1)</sup>

## Tóm tắt:

Thông qua việc sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy, quá trình nghiên cứu đã dựa trên 6 nguyên tắc để lựa chọn được 28 bài tập phát triển thể lực chuyên môn nội dung súng trường cho nam vận động viên Đội tuyển trẻ Quốc gia. Đây là cơ sở khoa học quan trọng để phát triển thể lực chuyên môn cho đối tượng nghiên cứu.

**Từ khóa:** Bài tập, thể lực, súng trường, đội tuyển trẻ quốc gia, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

## Selecting exercises to develop professional physical fitness in rifle content for male athletes of the National Youth Team

### Summary:

Through the use of regular scientific research methods, the research process was based on 6 principles to select 28 exercises to develop professional physical fitness in rifle content for male athletes. National Youth Team. This is an important scientific basis for developing professional physical fitness for research subjects.

**Keywords:** Exercise, physical fitness, rifle, youth team, Bac Ninh Sports University.

## ĐẶT VẤN ĐỀ

Thể lực chuyên môn (TLCM) có vai trò đặc biệt quan trọng, là nền tảng quyết định hiệu quả của quá trình huấn luyện. Đặc biệt trong giai đoạn vận động viên (VĐV) bước vào tập luyện chuyên môn hóa, đối với VĐV trẻ, việc phát triển TLCM là cơ sở cho việc nâng cao thành tích của VĐV.

Thực tế cho thấy các VĐV Bắn súng trẻ Việt Nam nói chung, các VĐV Bắn súng trẻ của Trung tâm Đào tạo VĐV Trường Đại học TDTT Bắc Ninh nói riêng còn hạn chế về trình độ thể lực, đặc biệt là TLCM. Chính vì vậy, vấn đề nghiên cứu lựa chọn các phương pháp và phương tiện huấn luyện phù hợp để nâng cao hiệu quả công tác huấn luyện TLCM cho VĐV Bắn súng trẻ có ý nghĩa rất quan trọng trong việc phát triển TLCM.

Qua quan sát các buổi tập luyện và thi đấu của nam VĐV Bắn súng Đội tuyển trẻ Quốc gia nội dung súng trường trong những năm gần đây, chúng tôi nhận thấy trình độ phát triển TLCM không đồng đều và còn hạn chế. Điều này thể hiện rõ ở các loạt bắn về sau, sức bền của VĐV giảm đi rõ rệt nhất trong các loạt bắn cuối. Thực trạng này có nhiều nguyên nhân, song nguyên nhân chủ yếu được xác định là chưa có được

những bài tập phát triển TLCM phù hợp, và chính điều này làm ảnh hưởng thành tích của các VĐV.

Xuất phát từ những vấn đề nêu trên cho thấy, việc lựa chọn các bài tập phát triển TLCM nội dung súng trường cho nam VĐV Đội tuyển trẻ Quốc gia là vấn đề mang tính cấp thiết.

## PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; phương pháp phỏng vấn tọa đàm; phương pháp qua sát sự phạm; phương pháp kiểm tra sự phạm; phương pháp thực nghiệm sự phạm; phương pháp toán học thống kê.

## KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

Để lựa chọn bài tập phát triển TLCM nội dung súng trường cho nam VĐV Đội tuyển trẻ Quốc gia phù hợp và khoa học, chúng tôi đã tiến hành phân tích các tài liệu có liên quan, phỏng vấn bằng phiếu hỏi 30 chuyên gia, HLV Bắn súng Đội tuyển trẻ Quốc gia và các đội có phong trào tập luyện Bắn súng mạnh như CLB Bắn súng Hà Nội, Quân đội, Công an, Hải Dương, Hải Phòng,... về việc lựa chọn các nguyên tắc và những bài tập cần thiết.

Kết quả phỏng vấn được đánh giá theo thang đo Likert 5 mức: 5 điểm - Rất cần thiết; 4 điểm

<sup>(1)</sup>ThS, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh; Email: thangtdtt1@gmail.com

## BÀI BÁO KHOA HỌC

- Cần thiết; 3 điểm - Bình thường; 2 điểm - Không cần thiết; 1 điểm - Rất không cần thiết. Với quy ước các nguyên tắc có kết quả phỏng vấn đạt điểm trung bình từ 3,41 điểm trở lên sẽ là những nguyên tắc cần tuân thủ khi lựa chọn bài tập phát triển TLCM nội dung súng trường cho nam VĐV Đội tuyển trẻ Quốc gia. Kết quả phỏng vấn được trình bày tại bảng 1 và 2.

Qua bảng 1 cho thấy, cả 6 nguyên tắc đưa ra phỏng vấn đều có giá trị điểm trung bình đạt từ 4,07 – 4,27 điểm. Theo quy ước phỏng vấn đạt

ra, các nguyên tắc này sẽ được tuân thủ khi lựa chọn bài tập phát triển TLCM nội dung súng trường cho nam VĐV Đội tuyển trẻ Quốc gia.

Qua bảng 2 cho thấy, có 28/50 bài tập có giá trị điểm trung bình đạt từ 4,06 – 4,53 điểm, tương ứng với mức cần thiết và rất cần thiết theo thang đo Likert. Như vậy, theo quy ước phỏng vấn đặt ra, những bài tập này sẽ được đề tài lựa chọn để phát triển TLCM nội dung súng trường cho nam VĐV Đội tuyển trẻ Quốc gia, cụ thể là những bài tập sau:

**Bảng 1. Kết quả phỏng vấn xác định nguyên tắc lựa chọn bài tập phát triển TLCM nội dung súng trường cho nam VĐV Đội tuyển trẻ Quốc gia (n=30)**

TT	Các nguyên tắc	Kết quả phỏng vấn (Điểm)					Tổng điểm	Điểm trung bình
		5	4	3	2	1		
1	Bảo đảm tính định hướng	10	18	2	0	0	128	4.27
2	Bảo đảm tính khả thi	9	17	3	1	0	124	4.13
3	Bảo đảm tính hiệu quả	8	17	4	1	0	122	4.07
4	Bảo đảm tính đa dạng	7	20	3	0	0	124	4.13
5	Bảo đảm tính hệ thống	8	19	3	0	0	125	4.17
6	Bảo đảm tính hiện đại	9	16	4	1	0	123	4.1

**Bảng 2. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập phát triển TLCM nội dung súng trường cho nam VĐV Đội tuyển trẻ Quốc gia (n=30)**

TT	Bài tập	Kết quả phỏng vấn (Điểm)					Tổng điểm	Điểm trung bình
		5	4	3	2	1		
1	Quỳ giữ súng trên tay (30p/lần x 1 tổ)	3	2	20	2	3	90	3
2	Quỳ giữ súng trên tay (1h15p/lần x 1 tổ)	13	11	6	0	0	127	4.23
3	Quỳ bắn tính độ chụm 20v (10v/1 bia)	6	4	16	2	2	100	3.33
4	Quỳ bắn tính độ chụm 40v (10v/1 bia)	4	4	15	5	2	93	3.1
5	Quỳ bắn tính độ chụm 60v (10v/1 bia, có 15p chuẩn bị và bắn thử)	10	14	6	0	0	124	4.13
6	Quỳ bắn chụm theo yêu cầu (yêu cầu bắn đạt 8 bia, mỗi bia 5v, đường kính độ chụm 14mm)	8	17	5	0	0	123	4.1
7	Quỳ bắn khan xen kẽ đạn (1 khan/1 đạn x 60v, 120 phát bắn)	11	13	6	0	0	125	4.16
8	Quỳ bắn tính điểm 20v (1v/1 bia)	5	4	17	2	2	98	3.26
9	Quỳ bắn tính điểm 30v (1v/1 bia, dựa trên quy luật xấu của từng VĐV)	1	2	19	6	2	84	2.8
10	Quỳ bắn tính điểm 60v (1v/1 bia, có 15p chuẩn bị và bắn thử)	12	17	1	0	0	131	4.36
11	Quỳ bắn tính điểm theo yêu cầu (yêu cầu bắn đạt 4 chục, mỗi chục > 96 điểm)	9	16	5	0	0	124	4.13
12	Quỳ bắn tính điểm 40v (1v/1 bia, sau khi giữ súng khối lượng 45p/lần x 1 tổ, có 15p chuẩn bị và bắn thử)	7	18	5	0	0	122	4.06
13	Quỳ bắn tính điểm 40v (1v/1 bia, sau bài bắn tính điểm 40v, có 15p chuẩn bị và bắn thử)	11	14	5	0	0	126	4.2
14	Quỳ bắn tính điểm 40v (1v/1 bia, dựa trên quy luật xấu của từng VĐV, với yêu cầu từng chục, từng viên)	7	19	4	0	0	123	4.1
15	Nằm giữ súng trên tay (40p/lần x 1 tổ)	3	3	18	3	3	90	3

TT	Bài tập	Kết quả phỏng vấn (Điểm)					Tổng điểm	Điểm trung bình
		5	4	3	2	1		
16	Nằm giữ súng trên tay (45 phút x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 5p)	5	4	18	1	2	99	3.3
17	Nằm giữ súng trên tay (1h30p/lần x 1 tổ)	9	19	2	0	0	127	4.23
18	Nằm bắn khan xen kẽ đạn (2 khan/1 đạn x 60v, 180 phát bắn)	7	20	3	0	0	124	4.13
19	Nằm bắn tính độ chụm 80v (10v/1 bia, có 15p chuẩn bị và bắn thử)	6	21	3	0	0	123	4.1
20	Nằm bắn chụm theo yêu cầu (yêu cầu bắn đạt 12 bia mỗi bia 5v, đường kính độ chụm 10mm)	15	13	2	0	0	133	4.43
21	Nằm bắn tính điểm 20v (1v/1 bia)	2	2	20	4	2	88	2.93
22	Nằm bắn tính điểm 40v (1v/1 bia)	5	3	15	5	2	94	3.13
23	Nằm bắn tính điểm 50v (1v/1 bia)	4	2	17	5	2	91	3.03
24	Nằm bắn tính điểm 60v (1v/1 bia, sau khi giữ súng khối lượng 1 tổ/60p x 1 lần, có 15p chuẩn bị và bắn thử)	8	18	4	0	0	124	4.13
25	Nằm bắn tính điểm 60v (1v/1 bia, ngay sau bài bắn tính điểm 60v, có 15p chuẩn bị và bắn thử)	7	21	2	0	0	125	4.17
26	Nằm bắn tính điểm 60v (1v/1 bia, dựa trên quy luật xấu của từng VĐV, với yêu cầu từng chục, từng viên)	10	15	5	0	0	125	4.17
27	Nằm bắn tính điểm 80v (1v/1 bia, có 15p chuẩn bị và bắn thử)	13	13	4	0	0	129	4.3
28	Nằm bắn tính điểm theo yêu cầu (yêu cầu bắn đạt 6 chục, mỗi chục > 98 điểm)	15	12	3	0	0	132	4.4
29	Đứng giữ súng trên tay (15p/lần x 1 tổ, nghỉ giữa tổ 1p)	6	2	15	5	2	95	3.17
30	Đứng giữ súng trên tay có thêm trọng lượng phụ 1kg (10p/1 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2p)	3	3	19	3	2	92	3.07
31	Đứng trên bệ cao 10cm giữ súng (10p/1 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 5p)	1	2	21	4	2	86	2.87
32	Đứng trên bệ cao 15cm giữ súng (20p/1 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 5p)	4	5	13	6	2	93	3.1
33	Đứng giữ súng trên tay (45p/lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 5p)	12	12	6	0	0	126	4.2
34	Đứng bắn tính độ chụm 20v (10v/1 bia)	2	2	19	5	2	87	2.9
35	Đứng bắn tính độ chụm 30v (10v/1 bia)	5	4	14	5	2	95	3.17
36	Đứng bắn tính độ chụm 40v (10v/1 bia)	9	15	6	0	0	123	4.1
37	Đứng bắn tính độ chụm 60v (10v/1 bia, có 15p chuẩn bị và bắn thử)	14	13	3	0	0	131	4.37
38	Đứng bắn chụm theo yêu cầu (yêu cầu bắn đạt 8 bia, mỗi bia 5v, đường kính độ chụm 26mm)	17	12	1	0	0	136	4.53
39	Đứng bắn khan xen kẽ đạn (1 khan/1 đạn x 40v, 80 phát bắn)	13	12	5	0	0	128	4.27
40	Đứng bắn vào bia trắng 3x60v (1v/1 bia)	7	2	14	5	2	97	3.23
41	Đứng bắn không đạn xen kẽ có đạn 40v (1 khan, 1 đạn, 1v/1 bia)	3	4	19	3	3	97	3.23
42	Đứng bắn không đạn xen kẽ có đạn 60v (1 khan, 1 đạn, 1v/1 bia)	3	4	19	4	2	98	3.27
43	Đứng bắn tính điểm 20v (1v/1 bia, có 15p chuẩn bị và bắn thử)	1	2	20	5	2	85	2.83
44	Đứng bắn tính điểm 30v (1v/1 bia, dựa trên quy luật xấu của từng VĐV)	3	2	18	5	2	89	2.97
45	Đứng bắn tính điểm 40v (1v/1 bia)	6	3	14	5	2	96	3.2
46	Đứng bắn tính điểm 60v (1v/1 bia, có 15p chuẩn bị và bắn thử)	17	11	2	0	0	135	4.5
47	Đứng bắn tính điểm theo yêu cầu (yêu cầu bắn đạt 4 chục, mỗi chục > 93 điểm)	14	12	4	0	0	130	4.33
48	Đứng bắn tính điểm 40v (1v/1 bia, sau khi giữ súng khối lượng 15p/lần x 3 tổ, có 15p chuẩn bị và bắn thử)	14	12	4	0	0	130	4.33
49	Đứng bắn tính điểm 40v (1v/1 bia, sau bài bắn tính điểm 40v, có 15p chuẩn bị và bắn thử)	15	10	5	0	0	130	4.33
50	Đứng bắn tính điểm 40v (1v/1 bia, dựa trên quy luật xấu của từng VĐV, với yêu cầu từng chục, từng viên)	16	13	1	0	0	135	4.5

1. Quỳ giữ súng trên tay (1h15p/lần x 1 tổ)
2. Quỳ bắn tính độ chụm 60v (10v/1 bia, có 15p chuẩn bị và bắn thử)
3. Quỳ bắn chụm theo yêu cầu (yêu cầu bắn đạt 8 bia, mỗi bia 5v, đường kính độ chụm 14mm)
4. Quỳ bắn khan xen kẽ đạn (1 khan/1 đạn x 60v, 120 phát bắn)
5. Quỳ bắn tính điểm 60v (1v/1 bia, có 15p chuẩn bị và bắn thử)
6. Quỳ bắn tính điểm theo yêu cầu (yêu cầu bắn đạt 4 chục, mỗi chục > 96 điểm)
7. Quỳ bắn tính điểm 40v (1v/1 bia, sau khi giữ súng khối lượng 45p/lần x 1 tổ, có 15p chuẩn bị và bắn thử)
8. Quỳ bắn tính điểm 40v (1v/1 bia, sau bài bắn tính điểm 40v, có 15p chuẩn bị và bắn thử)
9. Quỳ bắn tính điểm 40v (1v/1 bia, dựa trên quy luật xấu của từng VĐV, với yêu cầu từng chục, từng viên)
10. Nằm giữ súng trên tay (1h30p/lần x 1 tổ)
11. Nằm bắn khan xen kẽ đạn (2 khan/1 đạn x 60v, 180 phát bắn)
12. Nằm bắn tính độ chụm 80v (10v/1 bia, có 15p chuẩn bị và bắn thử)
13. Nằm bắn chụm theo yêu cầu (yêu cầu bắn đạt 12 bia mỗi bia 5v, đường kính độ chụm 10mm)
14. Nằm bắn tính điểm 60v (1v/1 bia, sau khi giữ súng khối lượng 1 tổ/60p x 1 lần, có 15p chuẩn bị và bắn thử)
15. Nằm bắn tính điểm 60v (1v/1 bia, ngay sau bài bắn tính điểm 60v, có 15p chuẩn bị và bắn thử)
16. Nằm bắn tính điểm 60v (1v/1 bia, dựa trên quy luật xấu của từng VĐV, với yêu cầu từng chục, từng viên)
17. Nằm bắn tính điểm 80v (1v/1 bia, có 15p chuẩn bị và bắn thử)
18. Nằm bắn tính điểm theo yêu cầu (yêu cầu bắn đạt 6 chục, mỗi chục > 98 điểm)
19. Đứng giữ súng trên tay (45p/lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 5p)
20. Đứng bắn tính độ chụm 40v (10v/1 bia)
21. Đứng bắn tính độ chụm 60v (10v/1 bia, có 15p chuẩn bị và bắn thử)
22. Đứng bắn chụm theo yêu cầu (yêu cầu bắn đạt 8 bia, mỗi bia 5v, đường kính độ chụm 26mm)

23. Đứng bắn khan xen kẽ đạn (1 khan/1 đạn x 40v, 80 phát bắn)
24. Đứng bắn tính điểm 60v (1v/1 bia, có 15p chuẩn bị và bắn thử)
25. Đứng bắn tính điểm theo yêu cầu (yêu cầu bắn đạt 4 chục, mỗi chục > 93 điểm)
26. Đứng bắn tính điểm 40v (1v/1 bia, sau khi giữ súng khối lượng 15p/lần x 3 tổ, có 15p chuẩn bị và bắn thử)
27. Đứng bắn tính điểm 40v (1v/1 bia, sau bài bắn tính điểm 40v, có 15p chuẩn bị và bắn thử)
28. Đứng bắn tính điểm 40v (1v/1 bia, dựa trên quy luật xấu của từng VĐV, với yêu cầu từng chục, từng viên)

Các bài tập còn lại vì có điểm trung bình phòng vắn nhỏ hơn 3,41 điểm bị loại theo quy ước phòng vắn đặt ra.

### KẾT LUẬN

Quá trình nghiên cứu xác định được 6 nguyên tắc đảm bảo tính khoa học để lựa chọn bài tập phát triển TLCM cho nam VĐV Bắn súng nội dung súng trường Đội tuyển trẻ Quốc gia. Trên cơ sở đó, lựa chọn được 28 bài tập phát triển TLCM nội dung súng trường cho nam VĐV Đội tuyển trẻ Quốc gia. Đây là cơ sở khoa học quan trọng nhằm phát triển TLCM nội dung súng trường cho nam VĐV Đội tuyển trẻ Quốc gia trong thời gian tới.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Trần Đức Dũng (2007), *Lượng vận động và lập kế hoạch trong huấn luyện và thi đấu thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
2. Đỗ Hữu Trường, Phạm Đình Bẩm (2015), *Giáo trình bắn súng*, Nxb TDTT, Hà Nội.
3. Nguyễn Văn Trạch (2012), *Lý luận và phương pháp huấn luyện thể thao hiện đại*, Nxb TDTT, Hà Nội.
4. Nguyễn Đức Văn (2002), *Phương pháp thống kê trong TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.
5. Philin V.P (1996), *Lý luận và phương pháp thể thao trẻ*, (Dịch: Nguyễn Quang Hưng), Nxb TDTT, Hà Nội.
6. Константинов, Владимир Николаевич (2010), *Методические основы построения и организации тренировочного процесса в практической стрельбе*, Кан. пед. наук, Бурятский государственный университет, Улан-Удэ.

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

**4. Trương Quốc Uyên**

Bác Hồ động viên nhân dân tập thể dục để rèn luyện sức khỏe

**6. Trương Anh Tuấn**

Về phát triển thể dục, thể thao trong thời kỳ mới của đất nước

**BÀI BÁO KHOA HỌC**

**9. Nguyễn Văn Phúc**

Thực trạng rủi ro tổ chức sự kiện trong hoạt động thể dục thể thao ở Việt Nam

**15. Đỗ Hữu Trường; Phạm Việt Hùng; Đào Văn Thắng**

Thực trạng hiệu quả công tác tổ chức sự kiện thể thao tại vùng Trung du và miền núi Bắc bộ

**20. Lê Trí Trường; Ngô Trang Hưng; Đinh Quang Ngọc; Nguyễn Thạch Hưng; Đỗ Ngọc Minh**

Khung ra quyết định về vấn đề triển khai công nghệ 4.0 trong nhận dạng và phân tích chuyển động thể thao

**27. Đinh Quang Ngọc; Nguyễn Ngọc Tuấn**

Thực trạng môi trường văn hóa tại các cơ sở tập luyện thể thao dưới hình thức kinh doanh dịch vụ ở Việt Nam theo nhóm các tiêu chí về văn hóa vật thể

**32. Mai Thị Bích Ngọc; Nguyễn Anh Tú; Lê Thị Tuyết Thương**

Nghiên cứu các điều kiện cần thiết để phát triển thể thao mạo hiểm tại vùng trung du và miền núi Bắc Bộ

**39. Lương Thị Ánh Ngọc; Nguyễn Đình Lê Thái; Nguyễn Văn Nam; Hoàng Hải Sơn**

Thực trạng phân loại sức khỏe và tình trạng dinh dưỡng của sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Quốc tế Hồng Bàng năm học 2022-2023

**45. Bounnuang Kamphengthong**

Xác định các nhân tố ảnh hưởng đến chất lượng giáo dục thể chất cho học sinh Trung học phổ thông Thủ đô Viêng Chăn - Lào

**52. Nguyễn Thị Thanh Huyền**

Xác định thang đo đánh giá các yếu tố ảnh hưởng đến sự tham gia tập luyện môn Bóng đá của học sinh Trung học cơ sở tỉnh Bắc Ninh

**59. Trần Doãn Khoa; Nông Minh Đức**

Thực trạng quản lý hoạt động giảng dạy môn Giáo dục thể chất tại Trường Đại học Hải Dương

**63. Nguyễn Tuấn Đăng; Nguyễn Ngọc Quý**

Thực trạng hoạt động tập luyện Cầu lông ngoại khóa của học sinh Trường Trung học cơ sở Trang Hạ, Từ Sơn, Bắc Ninh

**69. Đào Văn Thắng**

Lựa chọn bài tập phát triển thể lực chuyên môn nội dung súng trường cho nam vận động viên Đội tuyển trẻ quốc gia

**73. Trần Thị Hồng Việt; Đinh Thị Mai Anh**

Lựa chọn bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam vận động viên Bóng bàn lứa tuổi 14 - 15

**TIN TỨC - SỰ KIỆN VÀ NHÂN VẬT**

**77. Phạm Tuấn Dũng; Nguyễn Văn Hiếu**

Bài tập tạ tay cho phát triển nhóm cơ vai

**80. Thẻ lệ viết và gửi bài.**

## **THEORY AND PRACTICE OF SPORTS**

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

Uncle Ho encouraged people to exercise to improve their health

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

On the development of physical education and sports in the new era of the country

## **ARTICLES**

### **9. Nguyen Van Phuc**

Current status of event organization risks in sports activities in Vietnam

### **15. Do Huu Truong; Pham Viet Hung; Dao Van Thang**

Current status of the effectiveness of sports event organization in the Northern Midlands and Mountains region

### **20. Le Tri Truong; Ngo Trang Hung; Dinh Quang Ngoc; Nguyen Thach Hung; Do Ngoc Minh**

Decision-making framework on the issue of implementing 4.0 technology in sports movement recognition and analysis

### **27. Dinh Quang Ngoc; Nguyen Ngoc Tuan**

Current status of the cultural environment at sports facilities in the form of service businesses in Vietnam according to the group of criteria on material culture

### **32. Mai Thi Bich Ngoc; Nguyen Anh Tu; Le Thi Tuyet Thuong**

Research the necessary conditions to develop adventure sports in the Northern midlands and mountainous regions

### **39. Luong Thi Anh Ngoc; Nguyen Dinh Le Thai; Nguyen Van Nam; Hoang Hai Son**

Current status of physical fitness and nutrition classification of first-year students at Hong Bang International University in the 2022-2023 school year

### **45. Bounnuang Kamphengthong**

Determining factors affecting the quality of physical education for high school students in Vientiane Capital - Laos

### **52. Nguyen Thi Thanh Huyen**

Determining a scale to evaluate factors affecting the participation in soccer practice of secondary school students in Bac Ninh province

### **59. Tran Doan Khoa; Nong Minh Duc**

Current status of management of teaching activities in Physical Education at Hai Duong University

### **63. Nguyen Tuan Dang; Nguyen Ngoc Quy**

Current status of extracurricular badminton practice activities of students at Trang Ha Secondary School, Tu Son, Bac Ninh

### **69. Dao Van Thang**

Selecting exercises to develop professional physical fitness in rifle content for male athletes of the National Youth Team

### **73. Tran Thi Hong Viet; Dinh Thi Mai Anh**

Choosing exercises to develop professional physical strength for male Table Tennis players aged 14 - 15

## **NEWS - EVENTS AND PEOPLE**

**77. Pham Tuan Dung; Nguyen Van Hieu**  
Dumbbell exercises for developing shoulder muscles

### **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**

**Số 5 -2023  
(78)**

