

# LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CHO NAM VĐV ĐÔNG VIÊN BÓNG BÀN LỬA TUỔI 14 -15

Trần Thị Hồng Việt<sup>(1)</sup>; Đinh Thị Mai Anh<sup>(2)</sup>

## Tóm tắt:

Thông qua việc sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy đã lựa chọn được 39 bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam VĐV Bóng bàn lửa tuổi 14 -15 được phân theo 03 nhóm: bài tập phát triển tốc độ và tính linh hoạt (13 bài tập), bài tập phát triển sức mạnh tốc độ (14 bài tập), bài tập phát triển sức bền tốc độ (12 bài tập). Mỗi nhóm lại bao gồm các bài tập không bóng và có bóng. Đây là phương tiện chuyên biệt được ứng dụng trong kế hoạch huấn luyện phát triển thể lực chuyên môn cho đối tượng nghiên cứu, góp phần nâng cao hiệu quả công tác huấn luyện và cải thiện thành tích thể thao cho VĐV Bóng bàn trẻ.

**Từ khóa:** Bài tập thể lực chuyên môn, VĐV Bóng bàn trẻ, Trường ĐH TDTT Bắc Ninh.

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

### Summary:

Through the use of regular scientific research methods, 39 professional physical fitness development exercises for male Table Tennis players aged 14 - 15 have been selected, divided into 03 groups: development exercises speed and flexibility (13 exercises), exercises to develop speed strength (14 exercises), exercises to develop speed endurance (12 exercises). Each group includes exercises without the ball and with the ball. This is a specialized means used in the training plan to develop professional physical strength for research subjects, contributing to improving the effectiveness of training and improving sports performance for young Table Tennis players.

**Keywords:** Specialized physical exercises, young table tennis players, Bac Ninh University of Sports and Sports.

## ĐẶT VẤN ĐỀ

Bóng bàn là môn thể thao đối kháng cá nhân quyết liệt, đòi hỏi công tác huấn luyện nói chung cũng như huấn luyện lực chuyên môn (TLCM) cho VĐV phải chính xác, có kế hoạch và tính khoa học cao căn cứ vào đặc điểm của từng cá nhân và mục tiêu của từng thời kỳ trong chu kỳ huấn luyện năm. TLCM cao giúp VĐV thực hiện kỹ thuật chính xác, duy trì khả năng tập trung chú ý cao trong suốt quá trình thi đấu, đánh bóng nhanh, mạnh, tốc độ xoáy cao, giành thế chủ động. Tuy công tác xây dựng kế hoạch huấn luyện, phân chia và xác định mục tiêu các thời kỳ và việc phân phối nội dung huấn luyện đã có nhiều đổi mới, song trong thực tiễn huấn luyện TLCM cho nam VĐV Bóng bàn lửa tuổi 14-15 ở Việt Nam vẫn chưa được quan tâm đúng mức, nội dung huấn luyện TLCM chưa đủ cơ sở khoa học, thiếu đánh giá kiểm chứng đã ảnh hưởng đến sự phát triển trình độ TLCM của

VĐV, chưa đáp ứng tốt các yêu cầu đề ra trong tập luyện và thi đấu. Điều này do nhiều nguyên nhân, trong đó việc chưa ứng dụng những bài tập phát triển TLCM phù hợp, đa dạng và khoa học là nguyên nhân chủ yếu cản trở sự phát triển thành tích thể thao của VĐV. Từ những phân tích trên cho thấy, việc lựa chọn bài tập phát triển TLCM cho VĐV Bóng bàn lửa tuổi 14-15 là vấn đề rất cấp thiết và có ý nghĩa thực tiễn.

## PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn tọa đàm, phương pháp quan sát sự phạm, phương pháp thống kê.

## KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

### 1. Căn cứ khoa học lựa chọn bài tập phát triển TLCM cho nam VĐV Bóng bàn lửa tuổi 14-15

Để lựa chọn bài tập phát triển TLCM cho nam VĐV Bóng bàn lửa tuổi 14-15, luận án đã

<sup>(1)</sup>ThS, <sup>(2)</sup>TS, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

căn cứ vào những cơ sở lý luận và thực tiễn sau:

Căn cứ lý luận: Các quan điểm, đường lối, chỉ thị, nghị quyết, chiến lược... của Đảng và Nhà nước về phát triển thể thao thành tích cao; Căn cứ vào xu thế và đặc điểm công tác huấn luyện thể lực trong đào tạo VĐV Bóng bàn hiện đại; Căn cứ lý thuyết về xây dựng kế hoạch, nội dung và phương pháp huấn luyện TLCM VĐV Bóng bàn trẻ; Đặc điểm hình thái, tâm lý và sinh lý của nam VĐV lứa tuổi 14-15; Căn cứ kết quả phân tích, tổng hợp các công trình nghiên cứu trong và ngoài nước có liên quan tới môn Bóng bàn, tới công tác huấn luyện thể lực nói chung và TLCM nói riêng cho VĐV Bóng bàn trẻ lứa tuổi 14-15.

Bên cạnh đó, việc lựa chọn bài tập phát triển TLCM cho đối tượng nghiên cứu được luận án thực hiện trên cơ sở các nguyên tắc sau: Đảm bảo tính thực tiễn, Đảm bảo tính khả thi, Đảm bảo tính đồng bộ, Đảm bảo tính hiệu quả

Căn cứ thực tiễn: Căn cứ vào kết quả nghiên cứu thực trạng các yếu tố ảnh hưởng tới TLCM, trong đó có kết quả đánh giá thực trạng việc sử dụng các phương tiện phát triển TLCM cho nam VĐV Bóng bàn lứa tuổi 14-15; Căn cứ vào kết quả nghiên cứu thực trạng trình độ TLCM của nam VĐV Bóng bàn lứa tuổi 14-15 tại một số trung tâm huấn luyện khu vực phía Bắc Việt Nam.

## **2. Nghiên cứu lựa chọn bài tập phát triển TLCM cho nam VĐV Bóng bàn lứa tuổi 14-15**

Để lựa chọn được các bài tập phát triển TLCM cho nam VĐV Bóng bàn lứa tuổi 14-15 phù hợp và khoa học, chúng tôi tiến hành tham khảo và phân tích các nguồn tài liệu liên quan, đồng thời thông qua quá trình khảo sát thực tế công tác huấn luyện tại một số trung tâm Bóng bàn khu vực phía Bắc gồm: Hà Nội, Quân Đội, Hải Dương, Công an nhân dân, T&T Hà Nội. Qua đó đã tổng hợp được 100 bài tập thuộc 03 nhóm: nhóm bài tập phát triển tốc độ và tính linh hoạt (34 bài); nhóm bài tập phát triển sức mạnh tốc độ (36 bài) và nhóm bài tập phát triển sức bền tốc độ (30 bài) để phát triển TLCM cho nam VĐV Bóng bàn lứa tuổi 14-15. Ở mỗi nhóm, các bài tập lại được phân thành 2 loại: Các bài tập không bóng và các bài tập với bóng.

Tiếp theo, để đảm bảo tính khoa học và

khách quan, từ kết quả bước đầu thu được luận án tiến hành phỏng vấn các chuyên gia, HLV Bóng bàn bằng phiếu hỏi về mức độ ưu tiên sử dụng các bài tập phát triển TLCM cho đối tượng nghiên cứu theo 03 mức: Ưu tiên 1: 3 điểm (rất phù hợp); Ưu tiên 2: 2 điểm (phù hợp); Ưu tiên 3: 1 điểm (ít phù hợp).

Nguyên tắc phỏng vấn đặt ra là các bài tập được chọn để đưa vào ứng dụng nghiên cứu phát triển TLCM cho nam VĐV Bóng bàn lứa tuổi 14-15 tại một số trung tâm Bóng bàn khu vực phía Bắc phải đạt điểm trung bình từ 2.35 điểm trở lên. Kết quả theo nguyên tắc phỏng vấn đặt ra, luận án đã lựa chọn được 39 bài tập có mức độ ưu tiên sử dụng cao để tiếp tục đưa vào nghiên cứu, cụ thể như sau:

### **+ Nhóm các bài tập phát triển tốc độ và tính linh hoạt: 13 bài tập**

1. Mô phỏng di chuyển nhảy bước vọt nhanh thuận tay trong 30 giây (2-3 tổ x 30s, quãng nghỉ 3-5 phút, thực hiện với tốc độ tối đa)
2. Mô phỏng phối hợp di chuyển vọt nhanh thuận-trái tay trong 30 giây (2-3 tổ x 30s, quãng nghỉ 3-5 phút, thực hiện với tốc độ tối đa)
3. Mô phỏng giạt bóng thuận tay với tốc độ cao trong 1 phút (2-3 tổ x 30s, quãng nghỉ 3-5 phút, thực hiện với tốc độ tối đa)
4. Mô phỏng giạt bóng trái tay với tốc độ cao trong 1 phút (2-3 tổ x 30s, quãng nghỉ 3-5 phút, thực hiện với tốc độ tối đa)
5. Nhảy dây đơn 1 phút (2 tổ x 30s, quãng nghỉ 3-5 phút, nâng cao năng lực phối hợp vận động)
6. Di chuyển ngang nhật bóng 4.5m x 21 quả (1 tổ, nâng cao năng lực phối hợp vận động)
7. Di chuyển ngang thay đổi theo tín hiệu trong 30 giây (2 tổ x 30s, quãng nghỉ 3-5 phút, thực hiện với tốc độ tối đa)
8. Di chuyển vọt nhanh thuận tay từ 2 điểm sang 1 điểm (250-300 lần hoặc 3 tổ, quãng nghỉ 3-5 phút, đánh qua lại trên bàn hoặc bóng nhiều. tốc độ yêu cầu đạt 90% trở lên)
9. Phối hợp di chuyển vọt nhanh thuận- trái tay từ 2 điểm sang 1 điểm (250-300 lần hoặc 3 tổ, quãng nghỉ 3-5 phút, đánh qua lại trên bàn hoặc bóng nhiều. tốc độ yêu cầu đạt 90% trở lên)
10. Phối hợp di chuyển vọt nhanh thuận và trái tay theo điểm rơi bất kỳ trên bàn (250-300 lần hoặc 3 tổ, quãng nghỉ 3-5 phút, đánh qua lại

trên bàn hoặc bóng nhiều. tốc độ yêu cầu đạt 90% trở lên)

11. Giật bóng thuận tay với bóng xoáy lên từ 1 điểm sang 1 điểm (250-300 lần hoặc 3 tổ, quãng nghỉ 3-5 phút, đánh qua lại trên bàn hoặc bóng nhiều. tốc độ yêu cầu đạt 95% trở lên)

12. Giật bóng trái tay với bóng xoáy lên từ 1 điểm sang 1 điểm (250-300 lần hoặc 3 tổ, quãng nghỉ 3-5 phút, đánh qua lại trên bàn hoặc bóng nhiều. tốc độ yêu cầu đạt 95% trở lên)

13. Phối hợp gò nhanh thuận và trái tay (250-300 lần hoặc 3 tổ, quãng nghỉ 3-5 phút, đánh qua lại trên bàn hoặc bóng nhiều. tốc độ yêu cầu đạt 95% trở lên)

**+ Nhóm các bài tập phát triển sức mạnh tốc độ: 14 bài tập**

1. Kéo dây cao su thực hiện mô phỏng giật bóng thuận tay trong 1 phút (2- 3 tổ x 1p, quãng nghỉ 3-5 phút, thực hiện với tốc độ tối đa)

2. Mô phỏng bật bóng thuận tay với tạ tay 1kg trong 30 giây (2- 3 tổ x 1p, quãng nghỉ 3-5 phút, thực hiện với tốc độ tối đa)

3. Mô phỏng giật bóng thuận tay với tạ tay 1kg trong 30 giây (2- 3 tổ x 1p, quãng nghỉ 3-5 phút, thực hiện với tốc độ tối đa)

4. Mô phỏng giật bóng trái tay với tạ tay 1kg trong 30 giây (2- 3 tổ x 1p, quãng nghỉ 3-5 phút, thực hiện với tốc độ tối đa)

5. Mô phỏng di chuyển nhảy bước bật bóng thuận tay với tạ tay 1kg trong 30 giây (2- 3 tổ x 1p, quãng nghỉ 3-5 phút, thực hiện với tốc độ tối đa)

6. Mô phỏng di chuyển nhảy bước giật bóng thuận tay với tạ tay 1kg trong 1 phút (2- 3 tổ x 1p, quãng nghỉ 3-5 phút, thực hiện với tốc độ tối đa)

7. Mô phỏng di chuyển nhảy bước phối hợp giật bóng thuận-trái tay với tạ tay 1kg trong 1 phút (2- 3 tổ x 1p, quãng nghỉ 3-5 phút, thực hiện với tốc độ tối đa)

8. Bật bóng thuận tay với bóng xoáy lên theo đường chéo bàn (250-300 lần hoặc 3 tổ, quãng nghỉ 3-5 phút, đánh qua lại trên bàn hoặc bóng nhiều, sử dụng 90%-100% sức mạnh tối đa)

9. Di chuyển ½ bàn giật bóng thuận tay với bóng xoáy lên từ 2 điểm sang 1 điểm (250-300 lần hoặc 3 tổ, quãng nghỉ 3-5 phút, đánh qua lại trên bàn hoặc bóng nhiều, sử dụng 85%-90% sức mạnh tối đa)

10. Di chuyển nhảy bước phối hợp đẩy trái-bạt phải từ 2 điểm sang 1 điểm (250-300 lần hoặc 3 tổ, quãng nghỉ 3-5 phút, đánh qua lại trên bàn hoặc bóng nhiều, sử dụng 90%-100% sức mạnh tối đa khi bạt bóng)

11. Giật bóng thuận tay với bóng xoáy lên kết hợp với bạt bóng theo đường chéo bàn (250-300 lần hoặc 3 tổ, quãng nghỉ 3-5 phút, đánh qua lại trên bàn hoặc bóng nhiều, sử dụng 90-100% sức mạnh tối đa)

12. Di chuyển nhảy bước phối hợp giật bóng thuận-trái từ 2 điểm sang 1 điểm (250-300 lần hoặc 3 tổ, quãng nghỉ 3-5 phút, đánh qua lại trên bàn hoặc bóng nhiều, sử dụng 90%-100% sức mạnh tối đa)

13. Đập bóng bóng liên tục (250-300 lần hoặc 3 tổ, quãng nghỉ 3-5 phút, đánh qua lại trên bàn hoặc bóng nhiều, sử dụng 90%-100% sức mạnh tối đa)

14. Đối giật bóng thuận tay (250-300 lần, quãng nghỉ 3-5 phút, đánh qua lại trên bàn, sử dụng 90%-100% sức mạnh tối đa)

**+ Nhóm các bài tập phát triển sức bền tốc độ: 12 bài tập**

1. Mô phỏng di chuyển nhảy bước giật bóng thuận tay với tạ tay 1kg trong 2 phút (1-2 tổ x 2p, quãng nghỉ 2 phút, thực hiện với tốc độ tối đa)

2. Mô phỏng di chuyển nhảy bước phối hợp giật bóng thuận- trái tay với tạ tay 1kg trong 2 phút (1-2 tổ x 2p, quãng nghỉ 2 phút, thực hiện với tốc độ tối đa)

3. Nhảy dây đơn trong 2 phút (1-2tổ x 2p, quãng nghỉ 2 phút, thực hiện với tốc độ tối đa)

4. Di chuyển ngang nhặt bóng 4.5m x 42 quả (1tổ x 42 quả, nâng cao khả năng phối hợp vận động)

5. Di chuyển ngang theo hình số 8 trong 2 phút (1tổ x 2p, thực hiện với tốc độ tối đa)

6. Giật bóng thuận tay với bóng xoáy xuống từ 1 điểm sang 1 điểm trong 2 phút (200-300 lần hoặc 2-3 tổ, quãng nghỉ 2 phút, công suất đạt 70-75% tối đa)

7. Giật bóng trái tay với bóng xoáy xuống từ 1 điểm sang 1 điểm trong 2 phút (200-300 lần hoặc 2-3 tổ, quãng nghỉ 2 phút, công suất đạt 70-75% tối đa)

8. Di chuyển ½ bàn giật bóng thuận tay xoáy xuống từ 2 điểm sang 1 điểm trong 2 phút (2 tổ,



**Thể lực chuyên môn tốt là điều kiện cần thiết để phát huy tốt nhất kỹ, chiến thuật trong thi đấu thể thao nói chung và bóng bàn nói riêng**

quãng nghỉ 2 phút, tập luyện với bóng nhiều công suất đạt 70-80%% tốc độ tối đa)

9. Phối hợp di chuyển nhảy bước giạt bóng thuận-trái tay xoáy lên từ 2 điểm sang 1 điểm trong 2 phút (2- tổ, quãng nghỉ 2 phút, tập luyện với bóng nhiều công suất đạt 70-80%% tốc độ tối đa)

10. Phối hợp di chuyển nhảy bước giạt bóng thuận-trái tay xoáy xuống từ 2 điểm sang 1 điểm trong 2 phút (2- tổ, nghỉ 2 phút, tập luyện với bóng nhiều công suất đạt 70-80%% tốc độ tối đa)

11. Phối hợp đẩy bóng trái tay-di chuyển đổi bước giạt bóng thuận tay-lao góc trống liên tục trong 2 phút (200-300 lần hoặc 2-3 tổ, quãng nghỉ 2 phút, tập luyện với bóng nhiều công suất đạt 70-80%% tốc độ tối đa)

12. Di chuyển giạt bóng thuận và trái tay với bóng xoáy lên theo điểm rơi bất kỳ trên bàn liên tục trong 2 phút (200-300 lần hoặc 2-3 tổ, quãng nghỉ 2 phút, tập luyện với bóng nhiều công suất đạt 70-80%% tốc độ tối đa)

**KẾT LUẬN**

Nghiên cứu đã lựa chọn được 39 bài tập thuộc 03 nhóm tổ chất TLCM đặc thù để phát triển TLCM cho nam VĐV Bóng bàn lứa tuổi 14-15.

Đây là phương tiện chuyên biệt được ứng dụng trong kế hoạch huấn luyện phát triển thể lực chuyên môn cho đối tượng nghiên cứu, góp phần nâng cao hiệu quả công tác huấn luyện và cải thiện thành tích thể thao cho VĐV bóng bàn trẻ.

**TÀI LIỆU THAM KHẢO**

1. Amelin.A.N (1985), *Bóng bàn hiện đại*, Nxb TDTT, Hà Nội.
2. Lê Thiết Can (1997), “Nghiên cứu và ứng dụng một số bài tập nhằm phát triển các tố chất thể lực trong quá trình huấn luyện vận động viên Bóng bàn nam 13-14 tuổi”, *Luận án tiến sỹ Giáo dục học*, Viện KH TDTT, Hà Nội.
3. Trần Hiếu (2007), “Nghiên cứu hệ thống các bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nam vận động viên Bóng bàn lứa tuổi 14-15 giai đoạn chuyên môn hóa ban đầu”, *Luận án tiến sỹ Giáo dục học*, Viện KH TDTT, Hà Nội.
4. Khâu Trung Huệ (1997), *Bóng bàn hiện đại*, Nxb TDTT.
5. Vũ Thành Sơn (2006), *Huấn luyện thể lực cho VĐV Bóng bàn*, Nxb TDTT, Hà Nội.
6. Đồng Văn Triệu (2007), *Lượng vận động và lập kế hoạch trong huấn luyện và thi đấu thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.

**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)**

