

LÝ LUẬN VÀ THỰC TIỄN THỂ DỤC THỂ THAO**4. Trương Quốc Uyên**

Nhà nước thể chế hóa Đường lối thể dục thể thao của Đảng Cộng sản Việt Nam các giai đoạn đầu thế kỷ XXI

6. Trương Anh Tuấn

Một số kết quả quan trọng đạt được sau 10 năm thực hiện Nghị quyết số 08-NQ/TW của Bộ Chính trị về Tăng cường sự lãnh đạo của Đảng, tạo bước phát triển mạnh mẽ về TDTT đến năm 2020

BÀI BÁO KHOA HỌC**10. Nguyễn Văn Phúc**

Thực trạng rủi ro thương tích trong hoạt động thể dục thể thao ở Việt Nam

15. Nguyễn Thu Hương; Lê Hoài Nam; Nguyễn Quốc Việt

Thực trạng kỹ năng mềm của sinh viên Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

22. Phan Quốc Chiến

Thực trạng hoạt động tập luyện thể dục thể thao của người cao tuổi Việt Nam tại các câu lạc bộ

27. Nguyễn Cẩm Ninh; Phan Thị Điều

Thực trạng mức độ đáp ứng, xu hướng và nhu cầu xã hội đối với nguồn nhân lực cử nhân Thể dục thể thao ngành Quản lý Thể dục thể thao Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

33. Nguyễn Đại Dương; Trần Bá Thắng

Lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh tốc độ trong huấn luyện võ thuật cho học viên chuyên cấp đặc nhiệm tại Học viện Khoa học Quân sự

38. Nguyễn Hoài Phương

Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá thi kết thúc học phần môn Bóng ném cho sinh viên ngành sư phạm Trường Đại học Sư phạm Hà Nội

41. Vũ Tiến Thành

Thực trạng công tác phát triển thể lực chung của sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Dược Hà Nội

47. Vũ Bá Mỹ

Lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả tập luyện môn Bóng rổ cho sinh viên Trường Đại học Điện Lực

51. Đỗ Quốc Hùng

Xây dựng chương trình tập luyện môn thể dục Aerobic ngoại khóa cho sinh viên nữ Trường Đại học Sư phạm Hà Nội 2

57. Đậu Thị Lợi; Nguyễn Thị Thảo Mai

Thực trạng kỹ năng sư phạm thực hành của sinh viên chuyên ngành Bơi, ngành Giáo dục thể chất, Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

61. Nguyễn Ngọc Minh; Hà Minh Hải

Thực trạng công tác kiểm tra – đánh giá môn học Giáo dục thể chất tại Trung tâm giáo dục thể chất và thể thao, Đại học Quốc gia Hà Nội

66. Nguyễn Gia Thuận; Nguyễn Đại Nhân

Thực trạng nguồn nhân lực huấn luyện viên các câu lạc bộ Golf tại Việt Nam

70. Vũ Thành Long; Nguyễn Thị Thu Hiền

Thực trạng sử dụng các biện pháp hồi phục cho nữ vận động viên Đội tuyển trẻ Quốc gia

TIN TỨC - SỰ KIỆN VÀ NHÂN VẬT**75. Nguyễn Văn Đông**

Phygital - loại hình thể thao mới trong tương lai

77. Phạm Tuấn Dũng; Nguyễn Văn Hiếu; Nguyễn Tiên Quân

Bài tập nâng cao thể lực với con lăn

80. Thẻ lệ viết và gửi bài.

THEORY AND PRACTICE OF SPORTS

4. Truong Quoc Uyen

The State institutionalizes the sports line of the Communist Party of Vietnam in the early stages of the 21st century

6. Truong Anh Tuan

A number of important results have been achieved after 10 years of implementing Resolution No. 08 of the Politburo on strengthening the leadership of the Party, creating a strong development step in sport and physical education by 2020

ARTICLES

10. Nguyen Van Phuc

Situation of injury risk in sports activities in Vietnam

15. Nguyen Thu Huong; Le Hoai Nam; Nguyen Quoc Viet

Current status of soft skills of students at Bac Ninh Sports University

22. Phan Quoc Chien

The current situation of the movement of exercise and sports for the elderly in Vietnam

27. Nguyen Cam Ninh; Phan Thi Dieu

Current status of response, trends and social needs for human resources bachelors of Sports in Sports Management Major at Bac Ninh Sports University

33. Nguyen Dai Duong; Tran Ba Thang

Choosing exercises to develop strength and speed in martial arts training for special forces students at Military Academy Science

38. Nguyen Hoai Phuong

Developing evaluation criteria for the end-of-course exam in handball for pedagogical students at Hanoi National University of Education

41. Vu Tien Thanh

Situation of general physical fitness development for first-year students at Hanoi University of Pharmacy

47. Vu Ba My

Selecting exercises to improve basketball training efficiency for students of Electric Power University

51. Do Quoc Hung

Building an extra-curricular aerobics exercise program for female students at Hanoi Pedagogical University 2

57. Dau Thi Loi; Nguyen Thi Thao Mai

The current situation of practical pedagogical skills of students in Swimming, Physical Education major, Bac Ninh Sports University

61. Nguyen Ngoc Minh; Ha Minh Hai

Current status of the examination and assessment of physical education subjects at the Center for Physical Education and Sports, Vietnam National University, Hanoi

66. Nguyen Gia Thuan; Nguyen Dai Nhan

Assessing the current situation of human resources of Golf club coaches in Vietnam

70. Vu Thanh Long; Nguyen Thi Thu Hien

Actual situation of using recovery measures for female athletes of the National Youth Team

NEWS - EVENTS AND PEOPLE

75. Nguyen Van Dong

Phygital – new type of sports in the future

77. Pham Tuan Dung; Nguyen Van Hieu; Nguyen Tien Quan

Exercises to improve fitness with rollers

80. Rules of writing and posting.

THỰC TRẠNG HOẠT ĐỘNG TẬP LUYỆN THỂ DỤC THỂ THAO CỦA NGƯỜI CAO TUỔI VIỆT NAM TẠI CÁC CÂU LẠC BỘ

Phan Quốc Chiến⁽¹⁾

Tóm tắt:

Sử dụng phương pháp nghiên cứu khoa học cơ bản đánh giá thực trạng phong trào tập luyện TDTT người cao tuổi (NCT) tại 4 tỉnh, (Thành phố Hà Nội, Hòa Bình, Đà Nẵng và Thành phố Hồ Chí Minh) trên cơ sở khảo sát phong trào tại các câu lạc bộ người cao tuổi trên các mặt: Thực trạng hoạt động tập luyện TDTT, nhận thức và nhu cầu về việc tập luyện TDTT và những yếu tố ảnh hưởng đến hoạt động tập luyện TDTT của người cao tuổi. Kết quả khảo sát là căn cứ tác động các giải pháp phù hợp, có hiệu quả phát triển phong trào tập luyện TDTT của người cao tuổi.

Từ khóa: Phong trào tập luyện TDTT, người cao tuổi, Việt Nam.

The current situation of the movement of exercise and sports for the elderly in Vietnam

Summary:

Using basic scientific research methods to assess the current situation of the elderly's physical training movement in 4 provinces, (Hanoi, Hoa Binh, Da Nang and Ho Chi Minh City). On the basis of surveying movement in the elderly's clubs on the following aspects: Actual situation of exercise activities, physical training, awareness and demand for physical training and factors affecting the exercise activities of the elderly. The survey results are the basis for effective and appropriate solutions to develop the exercise movement of the elderly.

Keywords: Sports training, elderly, Vietnam.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Hoạt động TDTT nói chung và hoạt động tập luyện TDTT của NCT nói riêng ngày càng được Đảng, Nhà nước quan tâm. Từ trung ương đến địa phương, các cấp, các ngành đang hết sức nỗ lực tạo mọi điều kiện về cơ sở vật chất, nhân lực nhằm phát triển hơn nữa nội dung, hình thức và số lượng người tham gia, đặc biệt là đối tượng NCT nhằm nâng cao chất lượng cuộc sống của nhân dân.

Lợi ích của hoạt động TDTT đối với sức khỏe và hạnh phúc của mỗi cá nhân cũng như lợi ích đối với nền kinh tế, thông qua việc tăng năng suất, tạo việc làm và gia tăng hoạt động kinh tế đã được chứng minh một cách rõ ràng. Rất nhiều các công trình nghiên cứu về lợi ích xã hội của thể thao đã và đang khẳng định rõ vai trò của hoạt động TDTT trong việc xây dựng các mối liên kết xã hội, giảm thiểu tội phạm và hỗ trợ cải thiện kết quả giáo dục và việc làm. Song lại có rất ít minh chứng được đưa ra để chứng minh vai trò của việc tập luyện TDTT thường xuyên của NCT trong việc tạo ra những lợi ích cho xã hội và gia đình.

Vận động thể thao và tập luyện thể dục

đường sinh là một biện pháp hiệu quả để tăng cường sức khỏe góp phần nâng cao chất lượng cuộc sống của NCT. Tuy nhiên, vấn đề này còn chưa được nhiều tác giả quan tâm nghiên cứu. Việc xác định chính xác vai trò của tập luyện, nhu cầu, thói quen và các yếu tố ảnh hưởng tới việc tập luyện TDTT của NCT sẽ là căn cứ quan trọng để có các giải pháp phù hợp để cải thiện và phát triển phong trào tập luyện TDTT của NCT trong thời gian tới.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Nghiên cứu sử dụng các phương pháp: Phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp quan sát sự phạm, phương pháp điều tra xã hội học và phương pháp toán học thống kê.

Địa điểm khảo sát: Tại 4 địa điểm là Hà Nội, Hòa Bình, Đà Nẵng và Hồ Chí Minh.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Thực trạng hoạt động tập luyện TDTT người cao tuổi tại các CLB

Kết quả khảo sát về thực trạng mức độ chuyên cần, nội dung, hình thức, địa điểm và đặc điểm bài tập được sử dụng trong tập luyện TDTT của NCT tại các CLB được trình bày tại bảng 1.

⁽¹⁾TS, Vụ Đào tạo, Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch; Email: phanquocchien407@gmail.com

Bảng 1. Thực trạng nội dung, hình thức, địa điểm và đặc điểm bài tập trong hoạt động tập luyện TDDT của NCT (n=956)

TT	Nội dung khảo sát	Kết quả khảo sát	
		m _i	%
Mức độ chuyên cần (n=956)			
1	Tập luyện thường xuyên	646	83.78
	Không tập luyện thường xuyên	155	16.22
Đặc điểm giới tính (n=801)			
2	Nam	48	5.99
	Nữ	753	94.01
Hình thức tổ chức tập luyện chủ yếu (n=801)			
3	Tự tập tại nhà theo các Video	96	11.99
	Tập cùng bạn bè, người thân theo các Video	98	12.23
	Tham gia hoạt động do khu dân cư tổ chức	276	34.46
	Tham gia CLB dành cho người cao tuổi	694	86.64
	Các hình thức khác	32	4.00
Nội dung tập luyện thường xuyên (n=801)			
4	Thể dục dưỡng sinh tay không	713	89.01
	Thể dục dưỡng sinh có dụng cụ	693	86.52
	Yoga dưỡng sinh	156	19.48
	Các môn thể dục khác	101	12.61
	Ý kiến khác	2	0.25
Địa điểm tập luyện TDDT của NCT (n=801)			
5	Các phòng tập có thu phí	123	15.36
	Các địa điểm tập miễn phí	685	85.52
	Tập tại nhà với người thân	78	9.74
	Địa điểm khác	100	12.48
Nguồn tiếp cận nội dung tập luyện (n=801)			
6	Bài tập phát trên kênh truyền hình Việt Nam	204	25.47
	Bài tập phát trên kênh truyền hình nước ngoài	18	2.25
	Bài tập được phát trên các ứng dụng xã hội	100	12.48
	Bài tập được đăng trên ấn phẩm sách, tạp chí	129	16.10
	Bài tập do tổ chức Hội NCT phổ biến	690	86.14
	Các hình thức khác	32	4.00
Tự nhận xét về bài tập TDDT dưỡng sinh dành cho NCT hiện nay (n=801)			
7	Bài tập chưa rõ nguồn gốc	154	19.23
	Bài tập chỉ mang tính truyền đạt nội bộ	490	61.17
	Không biết rõ lợi ích của bài tập	101	12.61
	Thiếu tính liên hoàn, động tác đơn điệu	92	11.49
	Các động tác chưa phù hợp với khả năng vận động của NCT	136	16.98
Địa phương đã có bài tập theo quy chuẩn để phục vụ đồng diễn tại các sự kiện lớn chưa? (n=801)			
8	Có nhưng chưa chính thống	285	35.58
	Có nhưng chưa mang tính đại chúng	409	51.06
	Tùy chọn bài tập theo từng sự kiện	404	50.44
	Chính quyền hướng dẫn chỉ đạo theo từng sự kiện	143	17.85
	Ý kiến khác	34	4.24

Kết quả bảng 1 cho thấy:

- Về mức độ chuyên cần: Khảo sát được tiến hành trên 956 NCT tham gia tập luyện tại các CLB NCT, có 801 người có tập luyện TDDT thường xuyên (từ 3 buổi / tuần trở lên và mỗi buổi từ 30 phút trở lên) chiếm 83.78%; 155 người không tập luyện TDDT thường xuyên, chiếm 16.22%.

- Về đặc điểm giới tính: Có thể thấy rõ tỷ lệ NCT là nữ tham gia tập luyện thường xuyên cao hơn rõ rệt, với 753 người là nữ, chiếm tỷ lệ 94.01% trong khi chỉ có 48/801 NCT là nam, chiếm tỷ lệ 5.99%.

- Về hình thức tổ chức tập luyện: Hình thức tổ chức chủ yếu mà NCT hiện đang tham gia tập luyện thường xuyên được lựa chọn cao nhất là tham gia câu lạc bộ TDDT dành cho NCT tại địa phương với 694 ý kiến (chiếm 86.6%). Các hình thức tổ chức khác chiếm tỷ lệ thấp hơn như hoạt động TDDT do khu dân cư tổ chức chiếm 34.5%. Các hình thức như tự tập tại nhà theo các băng hình hoặc tự tập cùng người thân, bạn bè chỉ chiếm dưới 13%.

- Về Nội dung tập luyện thường xuyên: Hai nội dung được tập luyện nhiều nhất là Thể dục dưỡng sinh tay không và thể dục dưỡng sinh có dụng cụ. Nếu so sánh với 94.01% đối tượng khảo sát là nữ thì con số này hoàn toàn phù hợp với thực tế và phù hợp với đặc điểm tập luyện chung của NCT là nữ hiện nay.

- Địa điểm tập luyện của NCT: Có tới 85.52% NCT trong nhóm đối tượng được khảo sát tập luyện ở các địa điểm tập miễn phí như các khu công viên, khu sân tập công cộng... Số lượng NCT tập luyện tại các phòng tập có thu phí, tập luyện tại nhà với người thân hay các địa điểm khác chiếm tỷ lệ ít hơn.

- Về nội dung và cảm nhận các bài tập hiện nay có 490 ý kiến cho rằng các bài tập mới chỉ dừng lại ở mức độ truyền đạt mang tính nội bộ (chiếm 61.2%). Có 154 ý kiến cho rằng bài tập

chưa rõ nguồn gốc hoặc chưa phải do cơ quan quản lý nhà nước ban hành hoặc đã được thẩm định (chiếm 19.2%).

- Hình thức lựa chọn các bài tập phục vụ công tác đồng diễn tại địa phương khi có yêu cầu từ chính quyền thì thường được lựa chọn theo từng sự kiện với 404 ý kiến (50.4%). Bên cạnh đó có 409 ý kiến cho rằng những bài tập đồng diễn chưa mang tính đại chúng (50.5%), chỉ mang tính phù hợp với thực trạng và trình độ của từng địa phương. Đây cũng là một hạn chế khi tập đồng diễn với số lượng người đồng từ 200 người trở lên.

Từ những thực trạng cho thấy rằng NCT rất coi trọng vai trò tập luyện TDDT với các hình thức tập luyện đa dạng. Nội dung và cảm nhận về các bài tập hiện đang được phổ biến hiện nay đã có ảnh hưởng tốt đến sức khỏe của NCT, tuy nhiên, những bài tập vẫn chưa mang tính chính thống và chưa được các cơ quan chuyên môn về TDDT phổ biến rộng rãi.

2. Nhận thức và nhu cầu của NCT về việc tập luyện TDDT

Kết quả khảo sát về nhận thức của NCT tham gia tập luyện thường xuyên về vai trò tập luyện TDDT được trình bày tại bảng 2.

Qua bảng 2 cho thấy: Về vai trò của tập luyện TDDT đối với NCT có 680 ý kiến (84.9%) cho rằng rất quan trọng; 120 ý kiến cho rằng quan trọng mức vừa phải chiếm 15%; Chỉ có 1 ý kiến cho rằng không quan trọng chiếm tỷ lệ rất thấp 0.12%. Như vậy, NCT có tham gia tập luyện thường xuyên đã nhận thức đúng đắn về vai trò của tập luyện TDDT, tuy nhiên, vẫn còn hơn 15% số người được phỏng vấn đánh giá ở mức bình thường và ít quan trọng; Mức độ coi trọng việc tập luyện cũng còn tới gần 30% đánh giá ở mức bình thường. Cần có các giải pháp phù hợp để tác động vào nhóm đối tượng này nhằm nâng cao nhận thức của NCT về vai trò và mức độ coi trọng tập luyện TDDT.

Bảng 2. Thực trạng nhận thức của NCT về việc tập luyện TDDT (n=801)

TT	Nội dung	Rất quan trọng		Bình thường		Ít quan trọng	
		m _i	%	m _i	%	m _i	%
1	Vai trò của tập luyện TDDT đối với NCT	680	84.89	120	14.98	1	0.12
2	Mức độ coi trọng việc tập luyện TDDT	578	72.16	218	27.22	5	0.62

Bảng 3. Nhu cầu tập luyện TDDT của NCT (n=801)

TT	Nội dung	Nhu cầu	
		m _i	%
1	Rất cao	309	38.58
2	Cao	376	46.94
3	Trung bình	112	13.98
4	Thấp	3	0.37
5	Rất thấp	1	0.12

Kết quả khảo sát về nhu cầu tập luyện TDDT của NCT được trình bày tại bảng 3.

Qua bảng 3 cho thấy: Có 309 ý kiến (36.8%) và 376 ý kiến (46.9%) đều có nhu cầu rất cao và nhu cầu cao. Nhu cầu tham gia tập luyện ở mức trung bình và thấp chỉ chiếm khoảng 15%. Như vậy có thể thấy nhu cầu được tham gia tập luyện TDDT của người cao tuổi là rất cao, và phát triển TDDT cho NCT một cách phù hợp là cần thiết.

3. Những yếu tố ảnh hưởng đến hoạt động tập luyện TDDT của NCT

Kết quả thống kê những yếu tố ảnh hưởng trực tiếp và gián tiếp tới hoạt động tập luyện TDDT của NCT được tổng hợp qua phiếu điều tra của nhóm nghiên cứu. Kết quả được trình bày tại bảng 4.

Qua bảng 4 cho thấy:

Nhóm nghiên cứu tiến hành phỏng vấn 155 người là các chuyên gia, nhà quản lý về TDDT NCT và nhận được 54 ý kiến (34.8%) cho rằng không có thời gian rảnh rỗi; Có 83 ý kiến (chiếm 53.5%) cho rằng việc chưa tham gia tập luyện TDDT thường xuyên là chưa có hướng dẫn viên và 82 ý kiến (chiếm 52.9%) cho rằng việc chưa có địa điểm tập luyện cũng là yếu tố gây cản trở đến việc tham gia tập luyện thường xuyên;

Điều kiện kinh tế cũng là một yếu tố gây cản trở việc tham gia tập luyện thường xuyên, đó là nhận định của 66 ý kiến (chiếm 42.6%). Ngoài ra, sức khỏe thể chất của NCT cũng là nguyên nhân cản trở cao với 55 ý kiến (35.5%);

Những yếu tố có thể ảnh hưởng đến việc tham gia tập luyện thường xuyên được các hội viên và người tập nhận định ở mức cao nhất là nhận thức chưa đầy đủ của NCT về tầm quan



Hai nội dung được tập luyện nhiều nhất là Thể dục dưỡng sinh tay không và thể dục dưỡng sinh có dụng cụ

trọng của TDDT với 416/801 ý kiến (chiếm 51.9%);

Trong công cuộc hiện đại hóa, công nghiệp hóa đất nước, việc đô thị hóa đang được tiến hành trên diện rộng, NCT cũng cho rằng việc đô thị hóa có ảnh hưởng tới việc tập luyện TDDT nhưng không nhiều với 422 ý kiến (chiếm 52.7%); Chi phí cho tập luyện và dụng cụ tập luyện đều được các hội viên CLB NCT đánh giá ở mức trung bình và thấp.

KẾT LUẬN

Kết quả khảo sát nhận thức về vai trò và nhu cầu tham gia tập luyện TDDT của NCT cho thấy: NCT đã có nhận thức rõ và đúng đắn về nhu cầu tham gia tập luyện TDDT cao. Tuy nhiên việc lựa chọn nội dung và các bài tập vẫn còn mang tính sự kiện, chưa có hệ thống mang tính chính thống và do cơ quan quản lý về TDDT hướng dẫn.

Những yếu tố có thể cản trở NCT tham gia tập luyện TDDT thường xuyên là việc nhận thức của NCT về TDDT chưa đầy đủ và chưa có hướng dẫn viên TDDT chuyên nghiệp. Điều kiện kinh tế và sức khỏe thể chất cũng là một trong những yếu tố gây cản trở việc tham gia tập luyện TDDT thường xuyên của họ.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Trần Kim Cương (2009), “Nghiên cứu những giải pháp phát triển các loại hình CLB TDDT cơ sở trong điều kiện phát triển kinh tế xã hội ở tỉnh Ninh Bình”, *Luận án tiến sĩ khoa học giáo dục*, Viện khoa học TDDT, Hà Nội.

2. Vũ Thành Long (2020), “Ứng dụng giải pháp tập luyện duy trì và nâng cao sức khỏe

Bảng 4. Những yếu tố ảnh hưởng tới hoạt động tập luyện TDDT người cao tuổi

TT	Nội dung khảo sát	Kết quả khảo sát		
		m _i	%	
1	Những yếu tố cản trở NCT tập luyện TDDT (n=155)			
	Không có thời gian	54	34.84	
	Không có điều kiện kinh tế	56	36.13	
	Không có đủ sức khỏe	55	35.48	
	Không có hứng thú	28	18.06	
	Không có địa điểm tập	82	52.9	
	Không có người hướng dẫn	83	53.55	
2	Những yếu tố ảnh hưởng đến hoạt động TDDT NCT (n=801)			
	Nhận thức của NCT chưa đầy đủ về tầm quan trọng của TDDT	416	51.94	
	Điều kiện kinh tế của địa phương, hội NCT	286	35.71	
	Cơ sở vật chất, sân bãi, thiết bị dụng cụ	489	61.05	
	Chưa có hướng dẫn viên cơ sở	208	25.97	
	Chính sách về TDDT cho NCT	378	47.19	
	Điều kiện kinh tế của NCT	231	28.84	
3	Sự ảnh hưởng của quá trình đô thị hóa đến hoạt động tập luyện TDDT của NCT (n=801)			
	Không ảnh hưởng	239	29.84	
	Có ảnh hưởng nhưng không nhiều	422	52.68	
	Ảnh hưởng rất nhiều	135	16.85	
	Lý do khác	5	0.62	
4	Sự chi phối và ảnh hưởng của kinh tế đối với việc tham gia tập luyện TDDT của NCT (n=801)			
	Chi phí cho việc tham gia tập luyện	Ảnh hưởng lớn	128	15.98
		Ảnh hưởng trung bình	253	31.59
		Ảnh hưởng thấp	420	52.43
	Chi phí mua dụng cụ tập luyện	Ảnh hưởng lớn	211	26.34
		Ảnh hưởng trung bình	389	48.56
		Ảnh hưởng thấp	201	25.09
	Chi phí mua đồ dùng cá nhân	Ảnh hưởng lớn	175	21.85
		Ảnh hưởng trung bình	387	48.31
Ảnh hưởng thấp		239	29.84	

NCT tại CLB sức khỏe ngoài trời quận Hai Bà Trưng, Hà Nội”, *Luận án tiến sĩ GDH*, Trường Đại học TDDT Bắc Ninh.

3. Nguyễn Ngọc Sơn (2011), “Nghiên cứu tác dụng võ cổ truyền Bình Định nhằm duy trì sức khỏe người cao tuổi”, *Luận án tiến sĩ giáo dục học*, Viện Khoa học TDDT, Hà Nội.

4. Ngô Thị Như Thơ (2020), “Xây dựng chương trình tập luyện Yoga cho NCT bị cao huyết áp độ 1 tại Thành phố Vinh, tỉnh Nghệ An”, *Luận án tiến sĩ GDH*, Trường Đại học TDDT Bắc Ninh.

(Bài nộp ngày 1/6/2023, phản biện ngày 5/6/2023, duyệt in ngày 28/6/2023)



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 3 -2023
(76)

