NGHIÊN CỨU BÀI TẬP BỔ TRỢ NÂNG CAO THÀNH TÍCH CHẠY 3000M VŨ TRANG VƯỢT CHƯỚNG NGẠI VẬT CHO HỌC VIÊN NĂM THỨ 2, TRƯỜNG SĨ QUAN LỤC QUÂN 1

Nguyễn Văn Phúc[1]; Ngô Ích Linh[2]

Thông tin bài báo:
Ngày nhận bài: **25/04/2025**
Ngày phản biện: **08/05/2025**
Ngày đăng: **25/07/2025**

Tác giả liên hệ:
Nguyễn Văn Phúc
Email:
nguyenvanphuchn@gmail.com

Tập 2, số 4 (2025), trang 4-8
DOI: https://doi.org/10.64024/upes13879

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:

Nghiên cứu nhằm xây dựng và ứng dụng hệ thống bài tập bổ trợ nâng cao thành tích chạy 3000m vũ trang vượt chướng ngại vật cho học viên năm thứ 2 Trường Sĩ quan lục quân 1. Thông qua phân tích tài liệu, quan sát sư phạm và phỏng vấn chuyên gia, 22 bài tập bổ trợ chuyên biệt đã được lựa chọn và áp dụng thực nghiệm trong 12 tháng trên 200 học viên, chia thành nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng. Kết quả cho thấy nhóm thực nghiệm cải thiện thời gian trung bình xuống 20,27 phút, tốt hơn nhóm đối chứng 21,61 phút (P<0,05), với nhịp tăng trưởng thành tích đạt 15,31% so với 6,55% của nhóm đối chứng. Nghiên cứu đã chứng minh hiệu quả của hệ thống bài tập nhằm nâng cao thể lực chuyên môn và thành tích thi đấu.

Từ khóa: Bài tập bổ trợ, chạy 3000m vũ trang vượt chướng ngại vật, học viên năm thứ 2, Trường Sĩ quan lục quân 1.

Research on supplementary exercises to improve the performance of 3000m armed obstacle race for 2nd year students, Army Officer School 1

Nguyen Van Phuc[1]; Ngo Ich Linh[2]

Article Information:
Received: **25/04/2025**
Review date: **08/05/2025**
Published: **25/07/2025**

Corresponding Author:
Nguyen Van Phuc
Email:
nguyenvanphuchn@gmail.com

Vol 2, Iss 4 (2025), pp 4-8
DOI: https://doi.org/10.64024/upes13879

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:

The study aimed to develop and apply a system of supplementary exercises to improve the performance of the 3000m armed obstacle course for second-year students of the Army Officer School 1. Through document analysis, pedagogical observation and expert interviews, 22 specialized supplementary exercises were selected and applied experimentally for 12 months on 200 students, divided into experimental and control groups. The results showed that the experimental group improved the average time to 20.27 minutes, better than the control group by 21.61 minutes (P<0.05), with a growth rate of achievement of 15.31% compared to 6.55% of the control group. The study confirmed the effectiveness of the exercise system in improving professional physical fitness and competition performance.

Keywords: Supplementary exercises, 3000m armed obstacle race, 2nd year students, Army Officer School 1.

[1]PGS.TS, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh
[2]ThS, Trường Sĩ quan lục quân 1

ĐẶT VẤN ĐỀ

Chạy 3000m vũ trang vượt chướng ngại vật là nội dung huấn luyện thể lực quan trọng tại Trường Sĩ quan lục quân 1 (SQLQ1), đòi hỏi học viên phải có sự kết hợp nhuần nhuyễn giữa sức bền, sức mạnh, tốc độ và khả năng vượt địa hình phức tạp. Đây không chỉ là yêu cầu về thành tích thi đấu mà còn là tiêu chí đánh giá năng lực thực hiện nhiệm vụ chiến đấu sau này. Tuy nhiên, thực tế cho thấy thành tích chạy 3000m vũ trang của học viên năm thứ 2 còn chưa đồng đều, nguyên nhân chủ yếu do hệ thống bài tập bổ trợ chưa được xây dựng một cách khoa học, thiếu tính đặc thù về vận động của nội dung này. Việc nghiên cứu và xây dựng hệ thống bài tập bổ trợ chuyên biệt dựa trên cơ sở lý luận và thực tiễn sẽ giúp tối ưu hóa quá trình huấn luyện, nâng cao thành tích, đồng thời góp phần nâng cao sức mạnh thể chất, khả năng chịu đựng và tính sẵn sàng chiến đấu của học viên. Đây là yêu cầu cấp thiết nhằm đáp ứng chuẩn huấn luyện quân sự hiện đại.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp: phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp quan sát sư phạm, phương pháp phỏng vấn, phương pháp kiểm tra sư phạm và phương pháp toán học thống kê.

Thực nghiệm được tiến hành trên 200 học viên năm thứ 2 (Khóa 89), chuyên ngành Bộ binh, Trường SQLQ1.

Thời điểm nghiên cứu thực nghiệm: năm học 2023-2024.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Lựa chọn bài tập bổ trợ nâng cao thành tích chạy 3000m vũ trang vượt chướng ngại vật của học viên năm thứ 2, Trường SQLQ1

Tiến hành lựa chọn bài tập thông qua phân tích và tổng hợp các tài liệu có liên quan, quan sát sư phạm và phỏng vấn 32 giảng viên Trường SQLQ1 và các trường khối quân sự bằng phiếu hỏi. Kết quả lựa chọn được 22 bài tập bổ trợ phù hợp để nâng cao thành tích chạy 3000m vũ trang vượt chướng ngại vật cho học viên năm thứ 2, Trường SQLQ1.

Cụ thể các bài tập gồm:

Bài tập 1. Cơ lưng. Thực hiện 20 lần/ tổ, 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút.

Bài tập 2. Cơ bụng. Thực hiện 20 lần/ tổ, 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút.

Bài tập 3. Nằm sấp chống đẩy. Thực hiện 20 lần/ tổ, 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút.

Bài tập 4. Co tay xà đơn. Thực hiện 10 lần/ tổ, 2 tổ, nghỉ giữa tổ 5 phút.

Bài tập 5. Leo dây dọc có nút thắt 5m. Thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa tổ 5 phút.

Bài tập 6. Bật xa tai chỗ 3 bước. Thực hiện 3-5 tổ, nghỉ giữa tổ 5 phút.

Bài tập 7. Chạy vượt rào vướng chân. Thực hiện 3-5 tổ, nghỉ giữa tổ 5 phút.

Bài tập 8. Vượt hàng bục mấp mô. Thực hiện 3-5 tổ, nghỉ giữa tổ 5 phút.

Bài tập 9. Chạy luồn cọc 15m. Thực hiện 3-5 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút.

Bài tập 10. Chạy lặp lại 400m. Chạy 85-90% vận tốc tối đa, thực hiện 3-4 lần, nghỉ giữa 60-90 giây.

Bài tập 11. Chạy lặp lại 400m mặc trang phục vác súng. Chạy lặp lại 3-4 lần, chạy 80 -85 % Vmax, nghỉ giữa 60 -90 giây.

Bài tập 12. Bơi ếch 50m. Thực hiện với 90-95% vận tốc tối đa, thực hiện 2-3 lần, nghỉ giữa 2-3 phút.

Bài tập 13. Bơi vũ trang 50m. Chạy 90-95% vận tốc tối đa, thực hiện 2-3 lần, nghỉ giữa 4-5 phút.

Bài tập 14. Chạy các đoạn (1000 + 2000 + 3000 m). Chạy 80-85% vận tốc tối đa, nghỉ giữa các nội dung 3-5 phút, thực hiện 1 lần.

Bài tập 15. Chạy lặp lại 3000m. Chạy với 80-85% vận tốc tối đa, lặp lại 2 lần, nghỉ giữa 3- 5 phút.

Bài tập 16. Chạy lặp lại 2000m. Chạy với 80-90% tốc độ tối đa, thực hiện 2-3 lần, nghỉ giữa mỗi lần 4-5 phút.

Bài tập 17. Chạy lên xuống dốc 400m. Chạy với 80-90% tốc độ tối đa, thực hiện 2-3 lần, nghỉ giữa mỗi lần 2-3 phút.

Bài tập 18. Chạy vũ trang 3000m. Chạy với 85-90% vận tốc tối đa, thực hiện 1 lần.

Bài tập 19. Hành quân mang vác nặng 20-30 km, thực hiện 1 lần.

Bài tập 20. Chạy lặp lại các đoạn (1500- 800-



Huấn luyện các bài tập bổ trợ nhằm nâng cao thành tích thi đấu, góp phần nâng cao sức mạnh thể chất, khả năng chịu đựng và tính sẵn sàng chiến đấu của học viên

600 m). Chạy với 85-90% vận tốc tối đa, thực hiện 2 tổ, nghỉ giữa các đoạn 2-3 phút, nghỉ giữa tổ 5-7 phút.

Bài tập 21. Chạy lặp lại các đoạn (600- 400-200 m). Chạy với 85-90% vận tốc tối đa, thực hiện 2 tổ, nghỉ giữa các đoạn 1-2 phút, nghỉ giữa tổ 4-5 phút.

Bài tập 22. Bài tập tổng hợp chạy chậm xen với chạy nhanh, chạy chậm xen với đi bộ - mềm dẻo (điều kiện tự nhiên) 30-45 phút. Thực hiện 1 lần

2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả các bài tập bổ trợ nâng cao thành tích chạy 3000m vũ trang vượt chướng ngại vật cho học viên năm thứ 2, Trường SQLQ1

2.1. Tổ chức thực nghiệm

Mục đích thực nghiệm: Ứng dụng các bài tập bổ trợ nâng cao thành tích chạy 3000m vũ trang vượt chướng ngại vật trong thực tế và đánh giá hiệu quả các bài tập lựa chọn.

Phương pháp thực nghiệm: Thực nghiệm so sánh song song

Đối tượng thực nghiệm: 200 học viên năm thứ 2, Trường SQLQ1 được chia thành 2 nhóm, mỗi nhóm 100 người (bao gồm 4 trung đội).

- Nhóm đối chứng: Học tập bình thường theo chương trình chung của học viện.

- Nhóm thực nghiệm: Học chung với nhóm đối chứng, riêng phần tập luyện bổ trợ nội dung chạy 3000m vũ trang vượt chướng ngại vật tập luyện theo các bài tập đã lựa chọn và tiến trình xây dựng của chúng tôi (bảng 1). Thực nghiệm được tiến hành trong 60 tiết ngoại khóa, 2 tiết/tuần của học kỳ 3 và học kỳ 4.

Thời gian thực nghiệm: Năm học 2023-2024, bắt đầu từ tháng 9/2023 đến hết tháng 5/2024, tương ứng với 1 năm học.

Địa điểm thực nghiệm: Trường SQLQ1

Kiểm tra, đánh giá: tiến hành ở 2 thời điểm: trước và sau thực nghiệm.

2.2. Đánh giá hiệu quả thực nghiệm

Trước thực nghiệm, chúng tôi tiến hành kiểm tra trình độ chạy 3000m vũ trang vượt chướng ngại vật của học viên nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm và tiến hành so sánh sự khác biệt thành tích của học viên 2 nhóm. Kết quả được trình bày tại bảng 2.

Qua bảng 2 cho thấy: Ở thời điểm trước thực nghiệm, kết quả kiểm tra chạy 3000m vũ trang vượt chướng ngại vật của học viên nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ($P>0.05$), điều này cho ta thấy không có sự khác biệt về kết quả kiểm tra giữa hai nhóm ($P>0.05$). Kết quả cho thấy: Trước thực nghiệm hai nhóm thực nghiệm và đối chứng có kết quả kiểm tra tương đương nhau, như vậy sự phân nhóm là khách quan.

Sau thực nghiệm, chúng tôi tiếp tục tiến hành kiểm tra và so sánh trình độ chạy 3000m vũ trang vượt chướng ngại vật của học viên nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm. Kết quả được trình bày tại bảng 3.

Qua bảng 3 cho thấy; sau 1 năm học thực nghiệm ứng dụng các bài tập bổ trợ nâng cao thành tích chạy 3000m vũ trang vượt chướng ngại vật đã lựa chọn và tiến trình đã xây dựng của chúng tôi, kết quả kiểm tra 3000m vũ trang vượt chướng ngại vật của học viên nhóm thực nghiệm đã tốt hơn hẳn nhóm đối chứng ($P<0.05$). Điều đó cho thấy: các bài tập bổ trợ

Bảng 1. Tiến trình thực nghiệm ứng dụng các bài tập bổ trợ nâng cao thành tích chạy 3000m vũ trang vượt chướng ngại vật cho học viên năm thứ 2, Trường Sĩ quan lục quân 1

TT	Bài tập	Tháng								
		9	10	11	12	1	2	3	4	5
1	Cơ lưng	x	x	x	x	x	x	x	x	x
2	Cơ bụng	x	x	x	x	x	x	x	x	x
3	Nằm sấp chống đẩy	x	x	x	x	x	x	x	x	x
4	Co tay xà đơn	x	x	x	x	x	x	x	x	x
5	Leo dây dọc có nút thắt 5m	x	x	x	x	x	x	x	x	x
6	Bật xa tai chỗ 3 bước	x	x	x						
7	Chạy vượt rào vướng chân				x	x	x			
8	Vượt hàng bục mấp mô							x	x	x
9	Chạy luồn cọc 15m	x	x	x						
10	Chạy lặp lại 400m				x	x	x			
11	Chạy lặp lại 400m mặc trang phục vác súng							x	x	x
12	Bơi ếch 50m	x	x	x						
13	Bơi vũ trang 50m				x	x	x			
14	Chạy các đoạn (1000+2000+3000) m							x	x	x
15	Chạy lặp lại 3000m				x	x	x			
16	Chạy lặp lại 2000m							x	x	x
17	Chạy lên xuống dốc 400m	x	x	x						
18	Chạy vũ trang 3000m				x	x	x			
19	Hành quân mang vác nặng 20- 30 km							x	x	x
20	Chạy lặp lại các đoạn (1500- 800-600 m)	x	x	x						
21	Chạy lặp lại các đoạn (600- 400-200 m)				x	x	x			
22	Bài tập tổng hợp chạy chậm xen với chạy nhanh, chạy chậm xen với đi bộ-mềm dẻo (điều kiện tự nhiên) 30-45 phút			x		x		x		

nâng cao thành tích 3000m vũ trang vượt chướng ngại vật được lựa chọn và thực hiện theo tiến trình xây dựng của chúng tôi đã có hiệu quả tốt trong việc nâng cao thành tích chạy 3000m vũ trang vượt chướng ngại vật cho học viên năm thứ 2, Trường SQLQ1.

Để thấy rõ hơn sự khác biệt này, chúng tôi tiến hành so sánh nhịp độ tăng trưởng kết quả kiểm tra chạy 3000m vũ trang vượt chướng ngại vật của học viên nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm sau 1 năm học thực nghiệm. Kết quả được trình bày tại bảng 4.

Qua bảng 4 cho thấy: Sau 1 năm học thực nghiệm ứng dụng các bài tập bổ trợ nâng cao thành tích chạy 3000m vũ trang vượt chướng ngại vật đã lựa chọn và tiến trình đã xây dựng của chúng tôi, nhịp tăng trưởng thành tích chạy 3000m vũ trang vượt chướng ngại vật của học

7

Bảng 2. So sánh kết quả kiểm tra chạy 3000m vũ trang vượt chướng ngại vật giữa hai nhóm thực nghiệm và đối chứng, thời điểm trước thực nghiệm

TT	Nội dung	Nhóm TN (n = 100)	Nhóm ĐC (n = 100)	So sánh ($t_{bảng}$ = 1.96)	
		$\overline{x} \pm \delta$	$\overline{x} \pm \delta$	t	P
1	Chạy 3000m vũ trang vượt chướng ngại vật (phút)	23.63 ± 1.74	23.59 ± 1.76	1.06	> 0.05

Bảng 3. So sánh kết quả kiểm tra chạy 3000m vũ trang vượt chướng ngại vật giữa hai nhóm thực nghiệm và đối chứng, thời điểm sau 1 năm học thực nghiệm

TT	Nội dung	Nhóm TN (n = 100)	Nhóm ĐC (n = 100)	So sánh ($t_{bảng}$ = 1.96)	
		$\overline{x} \pm \delta$	$\overline{x} \pm \delta$	t	P
1	Chạy 3000m vũ trang vượt chướng ngại vật (phút)	20.27 ± 1.79	21.61 ± 1.82	2.36	< 0.05

Bảng 4. Nhịp độ tăng trưởng kết quả kiểm tra chạy 3000m vũ trang vượt chướng ngại vật của học viên nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm sau 1 năm học thực nghiệm

TT	Nội dung	W % TN	W % ĐC	Chênh lệch (%)
1	Chạy 3000m vũ trang vượt chướng ngại vật (phút)	15.31	8.76	6.55

viên nhóm thực nghiệm đã tốt hơn hẳn so với nhóm đối chứng. Mức chênh lệch nhịp độ tăng trưởng đạt được sau 1 năm học thực nghiệm ở nhóm đối chứng và thực nghiệm đạt 6.55%.

KẾT LUẬN

Nghiên cứu đã lựa chọn được 22 bài tập bổ trợ chuyên biệt và xây dựng tiến trình thực nghiệm nhằm nâng cao thành tích chạy 3000m vũ trang vượt chướng ngại vật cho học viên năm thứ 2 Trường SQLQ 1.

Thực nghiệm trên 200 học viên trong 1 năm học cho thấy, sau thực nghiệm, nhóm thực nghiệm cải thiện thời gian trung bình xuống 20,27 phút, vượt trội so với nhóm đối chứng 21,61 phút (P<0,05). Nhịp tăng trưởng thành tích đạt 15,31% ở nhóm thực nghiệm, cao hơn nhóm đối chứng 6,55%. Kết quả khẳng định hiệu quả rõ rệt của hệ thống bài tập bổ trợ được xây dựng trong việc nâng cao thể lực cho học viên.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Quốc phòng - Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch (2009), *Thông tư liên tịch số 32/2009/TTLT-BQP-BVHTTDL ngày 22/6/2009 về việc ban hành tiêu chuẩn rèn luyện thể lực trong quân đội*, Hà Nội.

2. Bộ Tổng tham mưu - Cơ quan Bộ Quốc phòng (1998), *Tổ chức và phương pháp huấn luyện thể lực*, Nxb Quân đội nhân dân, Hà Nội.

3. Bộ Tổng tham mưu - Cơ quan Bộ Quốc phòng (1998), *Huấn luyện Thể dục sáng, thể thao chiều*, Nxb Quân đội nhân dân, Hà Nội.

4. Trường Sĩ quan lục quân 1 (2000), *Chương trình đào tạo sĩ quan chỉ huy cấp phân đội bậc đại học*, Hà Tây.

LÝ LUẬN VÀ THỰC TIỄN THỂ DỤC THỂ THAO

1. Nguyễn Thị Thu Quyết
Nhiệm vụ và giải pháp mở rộng hợp tác quốc tế về Thể dục thể thao đến năm 2030, tầm nhìn đến năm 2045
Nguyen Thi Thu Quyet
Tasks and solutions to expanding international cooperation in physical education and sports to 2030, vision to 2045

BÀI BÁO KHOA HỌC

4. Nguyễn Văn Phúc; Ngô Ích Linh
Nghiên cứu bài tập bổ trợ nâng cao thành tích chạy 3000m vũ trang vượt chướng ngại vật cho học viên năm thứ 2, Trường Sĩ quan lục quân 1
Nguyen Van Phuc; Ngo Ich Linh
Research on supplementary exercises to improve the performance of 3000m armed obstacle race for 2nd year students, Army Officer School 1

9. Nguyễn Hà My; Nguyễn Thị Xuân Phương
Thực trạng hiệu quả công tác giáo dục thể chất cho học sinh Trường Trung học phổ thông Thuận Thành số 1, Bắc Ninh (Dưới góc độ đáp ứng mục tiêu và yêu cầu cần đạt của chương trình Giáo dục thể chất)
Nguyen Ha My; Nguyen Thi Xuan Phuong
The current status of physical education effectiveness for students of Thuan Thanh High School No. 1, Bac Ninh (From the perspective of meeting the goals and requirements of the Physical Education program)

15. Nguyễn Hữu Hiến; Nguyễn Thị Thu Quyết
Thực trạng mức độ hứng thú học tập trong giờ học chính khóa môn Giáo dục thể chất của học sinh khối 10 Trường Trung học phổ thông Tây Hồ, Hà Nội
Nguyen Huu Hien; Nguyen Thi Thu Quyet
The current status of learning interest in Physical Education classes of 10th grade students at Tay Ho High School, Hanoi

20. Trần Quân; Phạm Thu Giang
Thực trạng phát triển sức mạnh tốc độ đòn tay cho nam vận động viên Muay lứa tuổi 14-15, Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu thể thao Công an nhân dân
Tran Quan; Pham Thu Giang
Current status of developing arm speed strength for male Muay athletes aged 14-15, People's Police Sports Training and Competition Center

26. Lê Anh Dũng; Tô Trung Kiên
Nghiên cứu tích hợp một số môn học cơ sở ngành trong chương trình đào tạo ngành Giáo dục thể chất – Đại học Huế
Le Anh Dung; To Trung Kien
Research on integrating some basic subjects in the training program of Physical Education, Hue University

31. Nguyễn Thị Thu Quyết; Nguyễn Khánh Ly

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

Nguyen Thi Thu Quyet; Nguyen Khanh Ly

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

36. Đỗ Tuấn Việt; Đàm Tuấn Anh

Đánh giá thực trạng trình độ sức mạnh tốc độ trong tập luyện võ thuật của học viên Trường Sĩ quan lục quân 1

Do Tuan Viet; Dam Tuan Anh

Evaluation of the current status of speed strength level in martial arts training of students of Army Officer School 1

41. Võ Đức Hùng; Phạm Thế Hưng

Thực trạng phong trào tập luyện Bóng rổ ngoại khóa của học sinh Trường tiểu học Cát Linh, Đống Đa, Hà Nội

Vo Duc Hung; Pham The Hung

Current status of extracurricular basketball practice movement of students at Cat Linh Primary School, Dong Da, Hanoi

47. Trần Quang Hùng; Dương Ngô Sơn

Thực trạng các yếu tố ảnh hưởng tới phát triển thể lực trong huấn luyện Bơi vũ trang cho học viên Trường Sĩ quan lục quân 1

Tran Quang Hung; Duong Ngo Son

Current status of factors affecting physical development in Armed Swimming training for students of Army Officer School 1

53. Ngô Hải Hưng; Nguyễn Lê Việt Phong

Thực trạng hiệu quả kỹ thuật đánh bóng xoáy lên thuận tay trong thi đấu đơn của nam vận động viên Quần vợt lứa tuổi 14-15 tại Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu thể dục thể thao Hà Nội

Ngo Hai Hung; Nguyen Le Viet Phong

The current state of effectiveness of forehand topspin technique in singles competition of male tennis players aged 14-15 at Hanoi Sports Training and Competition Center

57. Đinh Văn Quyên; Nguyễn Quốc Trung

Lựa chọn bài tập phát triển sức bền tốc độ cho nam sinh viên Đội tuyển Bóng đá Trường Đại học Tài chính – Marketing

Dinh Van Quyen; Nguyen Quoc Trung

Choosing exercises to develop speed endurance for male students of the University of Finance and Marketing Football Team

63. Đỗ Xuân Đoàn; Nguyễn Đình Chung

Giải pháp nâng cao thể lực thể lực cho học viên quân sự Lào tại Trường Sĩ quan lục quân 1

Do Xuan Đoan; Nguyen Dinh Chung

Solutions to improve physical fitness for Lao military students at Army Officer School 1

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



e-ISSN 3030-4822

Tập 2
Số 4 - 2025