

TRẠNG THÁI TÂM LÝ TRƯỚC VÀ TRONG THỜI KỲ THI ĐẤU CỦA NỮ VẬN ĐỘNG VIÊN BẮN SÚNG ĐỘI TUYỂN TRẺ QUỐC GIA TẠI TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO BẮC NINH

Đinh Hùng Trường⁽¹⁾

Đinh Quang Ngọc⁽²⁾

Tóm tắt:

Dựa trên kết quả các phương pháp kiểm tra tâm lý và kiểm tra y học, chúng tôi phân tích và đánh giá thực trạng trạng thái tâm lý trước và trong thời kỳ thi đấu của nữ VĐV Bắn súng Đội tuyển trẻ quốc gia tại Trường Đại học TDTT Bắc Ninh. Kết quả nghiên cứu là căn cứ khoa học điều chỉnh đúng đắn về nội dung và chương trình huấn luyện nhằm nâng cao hiệu quả tâm lý cho nữ VĐV Bắn súng nhằm đạt được kết quả tốt nhất trong thi đấu.

Từ khóa: Trạng thái tâm lý, nữ VĐV Bắn súng.

Research on psychological state during the competition period of female athletes in the National Youth Gun Shooter Team at Bac Ninh Sports University

Summary:

The topic has employed survey and analysis methods and evaluated psychological state during the competition period of female athletes in the National Youth Gun Shooter Team at Bac Ninh Sports University. Since then, there would be some proper adjustments in the content and training program in order to improve the psychological effectiveness of female gun-shooting athletes. And the final result is that the athletes can achieve the best results in competition.

Keywords: Psychological state, female gun-shooting athletes.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong hoạt động thể thao, tâm lý thi đấu là một trong những yếu tố vô cùng quan trọng, có ảnh hưởng trực tiếp tới thành tích thi đấu của VĐV. Chính vì vậy, trong quá trình huấn luyện thể thao, cần phải căn cứ vào đặc điểm từng môn thể thao, đặc điểm tâm lý đặc trưng của VĐV để có biện pháp chuẩn bị, huấn luyện tâm lý cho phù hợp.

Trong môn Bắn súng, tác giả Weinstein L.M khi nghiên cứu về vấn đề tâm lý và LVĐ tập luyện của VĐV Bắn súng đã đưa ra minh chứng cho thấy: LVĐ thể chất của các VĐV Bắn súng không lớn, chủ yếu tập trung ở LVĐ tâm lý với sự hoạt động tích cực của hệ thần kinh. Chính vì vậy, nguyên nhân ảnh hưởng lớn tới hiệu quả thi đấu của các VĐV Bắn súng chính là mức độ ổn định của trạng thái cảm xúc. Còn tác giả Fei Fei (2010), khi phân tích những vấn đề tâm lý thường gặp trong quá trình thi đấu của VĐV Bắn súng và phương pháp điều chỉnh, tác giả cũng cho biết: Trong thi đấu Bắn súng, 70% trình độ của VĐV được phát huy là do trạng thái tâm lý quyết định.

Sự sợ hãi là nguyên nhân dẫn tới những sai lầm trong quá trình bắn và nó thường bị chi phối bởi chính suy nghĩ cá nhân của VĐV, do vậy ảnh hưởng trực tiếp đến hiệu quả phát bắn. Như vậy có thể thấy rằng, Bắn súng là một trong những môn thể thao đòi hỏi thách thức lớn nhất về mặt tâm lý, đòi hỏi sự chính xác và ổn định để giành huy chương. Từ đó cho thấy: Việc đánh giá trình độ chuẩn bị tâm lý và xác định cụ thể những phương pháp nhằm nâng cao hiệu quả huấn luyện tâm lý của VĐV Bắn súng nhằm đạt được kết quả tốt nhất trong thi đấu là vấn đề mang tính cấp thiết cần phải được tiến hành nghiên cứu.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Trong quá trình nghiên cứu chúng tôi đã sử dụng các phương pháp sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn tọa đàm, phương pháp kiểm tra y học và kiểm tra tâm lý, phương pháp toán thống kê.

Kiểm tra tâm lý sử dụng XAN test để đánh giá các trạng thái tâm lý của VĐV ở các thời điểm trước và trong thi đấu.

⁽¹⁾TS, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

⁽²⁾PGS.TS, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Nghiên cứu xác định các trạng thái tâm lý trong thời kỳ thi đấu ảnh hưởng đến thành tích của VĐV nữ Bắn súng Đội tuyển trẻ quốc gia tại Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

Để đảm bảo tính khách quan, đề tài tiến hành phỏng vấn các HLV, chuyên gia, giáo viên tại các đơn vị: Liên đoàn Bắn súng Việt Nam, Trường Đại học TDTT Thành phố Hồ Chí Minh, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh... Nội dung phiếu phỏng vấn bao gồm: 15 trạng thái tâm lý được đề tài tổng hợp từ nhiều nguồn tài liệu của nhiều tác giả trong và ngoài nước có liên quan đến trạng thái tâm lý bất lợi thường gặp trong quá trình thi đấu của VĐV thể thao nói chung và môn Bắn súng nói riêng, ý kiến lựa chọn và mức độ đánh giá: Rất ảnh hưởng, ảnh hưởng và không ảnh hưởng. Kết quả phỏng vấn cho thấy: 15 trạng thái tâm lý chúng tôi đưa ra thì: 15/15 ý kiến phỏng vấn đồng nhất từ 80% đến 100%. Trong đó 8 phiếu phỏng vấn nhấn mạnh đến 9 trạng thái tâm lý có ảnh hưởng nhiều nhất đến trạng thái tâm lý sẵn sàng thi đấu của VĐV, 1. Trạng thái sức khỏe, 2. Trạng thái tích cực, 3. Tâm trạng, 4. Trạng thái căng thẳng, 5. Trạng thái lo lắng, 6. Trạng thái tự tin, 7. Kích

thích cảm xúc, 8. Sức chú ý, 9. Động lực thi đấu. Đây là trạng thái tâm lý ảnh hưởng nhiều đến thành tích thi đấu của VĐV Bắn súng. Còn lại các trạng thái khác như: 10. Ý chí, 11. Hứng thú, 12. Trí tuệ, 13. Tính cách, 14. Đồng cơ và 15. Năng lực nhận biết có mức ảnh hưởng thấp hơn.

2. Thực trạng trình độ chuẩn bị tâm lý trong thời kỳ thi đấu của nữ VĐV Bắn súng Đội tuyển trẻ quốc gia tại Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

Để đánh giá sức khỏe hoạt động và tâm trạng, một bảng câu hỏi đặc biệt đã được phát triển. Bảng hỏi được tạo ra bởi các nhân viên của Viện Y tế ở Moscow mang tên I.M. Sechenova. Cụ thể hơn, năm 1973, bảng câu hỏi XAN được phát triển bởi V. A. Doskin, N. A. Lavrentiev, V. B. Sharay và M. P. Miroshnikov. Nội dung đánh giá tập trung vào 3 thời điểm: Bắt đầu chu kỳ thi đấu so với 1 ngày trước thi đấu; Bắt đầu chu kỳ thi đấu so với 2 giờ trước thi đấu và Bắt đầu chu kỳ thi đấu so với thời điểm trong thi đấu. Kết quả khảo sát được trình bày tại các bảng 1, bảng 2 và bảng 3.

Qua bảng 1 cho thấy: Tình trạng sức khỏe, tính tích cực và tâm trạng của nữ VĐV Bắn súng khi bắt đầu giai đoạn thi đấu đều đạt được

Bảng 1. Kết quả khảo sát chỉ số trạng thái sức khỏe, tính tích cực và tâm trạng của nữ VĐV Bắn súng (n=6)

TT	Nội dung	Đánh giá tâm lý trước giải đấu quan trọng						
		Thời gian kiểm tra				So sánh		
		Bắt đầu chu kỳ thi đấu		1 ngày trước thi đấu		t	P	% chênh lệch
A	Bắt đầu chu kỳ thi đấu so với 1 ngày trước thi đấu	$\bar{x}$	δ	$\bar{x}$	δ			
1	Trạng thái sức khỏe (điểm)	5.60	0.22	5.30	0.21	2.41	<0.05	5.60
2	Tính tích cực (điểm)	5.50	0.20	5.10	0.15	3.91	<0.05	7.80
3	Tâm trạng (điểm)	5.40	0.14	4.90	0.33	3.41	<0.05	10.20
B	Bắt đầu chu kỳ thi đấu so với 2 giờ trước thi đấu	Bắt đầu chu kỳ thi đấu		2 giờ trước thi đấu		t	P	%
1	Trạng thái sức khỏe (điểm)	5.60	0.22	5.50	0.40	0.53	>0.05	1.80
2	Tính tích cực (điểm)	5.50	0.20	5.45	0.30	0.34	>0.05	0.90
3	Tâm trạng (điểm)	5.40	0.14	5.37	0.56	0.12	>0.05	0.50
C	Bắt đầu chu kỳ thi đấu so với trong thời gian thi đấu	Bắt đầu chu kỳ thi đấu		Trong thời gian thi đấu		t	P	%
1	Trạng thái sức khỏe (điểm)	5.60	0.22	5.75	0.40	0.80	>0.05	2.60
2	Tính tích cực (điểm)	5.50	0.20	5.60	0.30	0.67	>0.05	1.70
3	Tâm trạng (điểm)	5.40	0.14	5.38	0.35	0.13	>0.05	0.30



Trạng thái tâm lý trước thi đấu có ảnh hưởng lớn tới thành tích thi đấu của nhiều môn thể thao, đặc biệt là môn Bắn súng

ở mức khá cao tại các thời điểm bắt đầu giai đoạn thi đấu, trước hai giờ thi đấu và trong thời gian thi đấu. Còn lại, trước 1 ngày thi đấu ở mức độ thấp hơn.

Giá trị của những chỉ tiêu kiểm tra tại các thời điểm khác nhau đều có % chênh lệch khác nhau. Chỉ tiêu sức khỏe khi bắt đầu giai đoạn thi đấu so với 1 ngày trước thi đấu có tỷ lệ % chênh lệch là 5,6%, so với 2 giờ trước thi đấu là 1,8% và trong thời gian thi đấu là 2,6%. Tính tích cực của nữ VĐV 1 ngày trước thi đấu có tỷ lệ % chênh lệch là 7,8%, so với 2 giờ trước thi đấu là 0,9% và trong thời gian thi đấu là 1,7%. Tâm trạng của nữ VĐV 1 ngày trước thi đấu có tỷ lệ % chênh lệch là 10,2%, so với 2 giờ trước thi đấu là 0,5% và trong thời gian thi đấu là 0,3%.

Có thể giải thích sự suy giảm % lớn ở các chỉ tiêu sức khỏe, tích cực, tâm trạng tại thời điểm trước 1 ngày trước thi đấu và có ý nghĩa thống kê với $P < 0,05$ là do sự mệt mỏi, sự xuất hiện những trạng thái phát sinh trước giải đấu quan trọng. Do vậy việc giảm bớt LVĐ thông qua khối lượng và cường độ trước trận đấu cho phép nâng cao đáng kể trạng thái này tới mức ban đầu của thời kỳ thi đấu.

Việc tất cả các chỉ tiêu kiểm tra trước 2 giờ tăng cao, gần tiếp cận kết quả kiểm tra ban đầu và tiến tới lớn hơn kết quả kiểm tra ban đầu

trong thời kỳ thi đấu ở các chỉ tiêu sức khỏe là 2,6% và tính tích cực là 1,7%, chỉ riêng chỉ tiêu tâm trạng là thấp hơn 0,3%.

Giải thích cho vấn đề này: Khi trực tiếp bắt đầu thi đấu, VĐV Bắn súng chuyển tất cả sự tập trung chú ý vào cuộc thi sắp tới, tất cả các cảm giác khó chịu dần mất đi do vậy cảm nhận trạng thái sức khỏe và tính tích cực của VĐV tăng hơn. Tuy nhiên, kết quả phản ánh tâm trạng của VĐV lại không đạt được như kỳ vọng khi thấp hơn 0,3%.

Sự suy nhược các chỉ tiêu sức khỏe, tính tích cực và tâm trạng có mối quan hệ với sự mệt mỏi và những thiếu sót trong việc hồi phục VĐV thể thao trước 1 ngày thi đấu. Ngoài ra cần phải lưu ý rằng, mặc dù có sự sụt giảm chỉ tiêu tâm trạng nhưng chỉ số này vẫn còn cao hơn trước 1 ngày thi đấu.

Nói chung, trạng thái sức khỏe, tính tích cực và tâm trạng của nữ VĐV chưa đủ là các chỉ tiêu để đoán trạng thái tâm lý của VĐV thể thao. Cần thiết hướng đến việc đánh giá chất lượng trạng thái, bao gồm mức độ phản ánh cảm xúc căng thẳng, lo lắng, tính ổn định của cảm xúc...

Kết quả bảng 2 cho thấy: Các chỉ tiêu phản ánh mức độ trạng thái cảm xúc của nữ VĐV Bắn súng được đánh giá thông qua bảng câu hỏi thử nghiệm. Việc kiểm tra ngay khi bắt đầu chu kỳ

**Bảng 2. Trạng thái đặc trưng trong phạm vi cảm xúc của nữ VĐV
Bắn súng (n=6)**

TT	Nội dung	Đánh giá tâm lý (n=6)					
		Thời gian kiểm tra				So sánh	
A	Bắt đầu chu kỳ thi đấu so với 1 ngày trước thi đấu	Bắt đầu chu kỳ thi đấu		1 ngày trước thi đấu		t	p
		$\bar{x}$	δ	$\bar{x}$	δ		
1	Phản ứng lo lắng (điểm)	38.15	6.1	49.7	4.0	3.87	<0.05
2	Lo lắng cá nhân (điểm)	44.38	5.2	53	6.7	2.49	<0.05
3	Vững vàng cảm xúc (điểm)	-2.4	1.0	-4.3	1.35	2.77	<0.05
4	Tự điều chỉnh cảm xúc (điểm)	-1.5	0.3	-2.2	0.6	2.55	<0.05
5	Khắc phục khó khăn (điểm)	-0.55	0.2	-1.1	0.4	3.01	<0.05
6	Động lực thi đấu (điểm)	-1.23	0.6	-2.2	0.7	2.5	<0.05
B	Bắt đầu chu kỳ thi đấu so với 2 giờ trước thi đấu	Bắt đầu chu kỳ thi đấu		2 giờ trước thi đấu		t	p
		$\bar{x}$	δ	$\bar{x}$	δ		
1	Phản ứng lo lắng (điểm)	38.15	6.1	40.05	6.6	0.51	>0.05
2	Lo lắng cá nhân (điểm)	44.38	5.2	47	6.5	0.77	>0.05
3	Vững vàng cảm xúc (điểm)	-2.4	1.0	-2.9	1.3	0.74	>0.05
4	Tự điều chỉnh cảm xúc (điểm)	-1.5	0.3	-1.6	0.24	0.63	>0.05
5	Khắc phục khó khăn (điểm)	-0.55	0.2	-0.3	0.1	2.7	<0.05
6	Động lực thi đấu (điểm)	-1.23	0.6	-1.6	1.02	0.7	>0.05
C	Bắt đầu chu kỳ thi đấu so với trong thời gian thi đấu.	Bắt đầu chu kỳ thi đấu		Trong thi đấu		t	p
		$\bar{x}$	δ	$\bar{x}$	δ		
1	Phản ứng lo lắng (điểm)	38.15	6.1	39.1	6.37	0.26	>0.05
2	Lo lắng cá nhân (điểm)	44.38	5.2	46.38	6.6	0.58	>0.05
3	Vững vàng cảm xúc (điểm)	-2.4	1.0	-2.6	1.4	0.28	>0.05
4	Tự điều chỉnh cảm xúc (điểm)	-1.5	0.3	-1.35	0.5	0.63	>0.05
5	Khắc phục khó khăn (điểm)	-0.55	0.2	-0.24	0.14	3.11	<0.05
6	Động lực thi đấu (điểm)	-1.23	0.6	-0.35	0.62	2.49	>0.05

thi đấu có thể được coi là nền tảng của trạng thái tâm lý VĐV Bắn súng. Phản ứng lo lắng và lo lắng cá nhân ở mức độ trung bình, tuy nhiên gần với mức thang điểm cao là 45 điểm. Mức độ vững vàng ổn định cảm xúc ở mức thấp đều mang giá trị âm, tất cả các chỉ tiêu này được đánh giá qua thang tiêu chuẩn.

Vào thời điểm 1 ngày trước thi đấu, chỉ số phản ứng lo lắng và lo lắng cá nhân có xu hướng tăng cao, trạng thái vững vàng cảm xúc, tự điều chỉnh cảm xúc và Khắc phục khó khăn và động lực thi đấu thể thao, theo chiều ngược lại, giảm

đáng kể và có ý nghĩa thống kê ($p \leq 0,05$). Có thể nói đây là thời điểm diễn ra những thay đổi lớn trạng thái tâm lý của nữ VĐV Bắn súng.

Tuy nhiên, những thay đổi lớn nhất trạng thái cảm xúc diễn ra trong thời điểm 2 giờ trước thi đấu. Việc xác định này là điều quan trọng, bởi những đặc điểm tâm lý tại thời điểm này ảnh hưởng rất lớn đến kết quả thi đấu của VĐV Bắn súng. Qua kiểm tra chúng tôi đã nhận thấy rằng chỉ số phản ứng lo lắng và lo lắng cá nhân của VĐV có xu hướng giảm so với 1 ngày trước đó và gần tới ngưỡng ban đầu được tiến hành kiểm

Bảng 3. Đánh giá khả năng tập trung chú ý của nữ VĐV Bắn súng trước khi bắt đầu giai đoạn thi đấu

TT	Nội dung	6 VĐV nữ		t	p
		$\bar{x}$	δ		
1	Cường độ và ổn định chú ý (P)	1.97	0.12	0.94	>0.05
2	Phối hợp chú ý (P)	24.42	5.64	1.30	>0.05

tra khi bắt đầu chu kỳ thi đấu. Chỉ số vững vàng cảm xúc, Khắc phục khó khăn và động lực thi đấu tăng nhưng không đáng kể ($p>0,05$).

Tại thời điểm thi đấu các chỉ tiêu phản ứng lo lắng ở mức độ trung bình, lo lắng cá nhân ở mức độ cao và cao hơn so với thời điểm kiểm tra ban đầu. Chỉ số vững vàng cảm xúc, tự điều chỉnh cảm xúc và động lực tăng cao đáng kể, chỉ riêng chỉ số kháng trở những khó khăn là có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê ($p\leq 0,05$), nhưng tất cả các chỉ số này vẫn ở mức thấp và mang giá trị âm.

Mức độ vững vàng ổn định cảm xúc ở mức thấp, mang giá trị âm có nghĩa là họ vẫn có xu hướng biến đổi cảm xúc mạnh mẽ trong thi đấu, điều này ảnh hưởng đến kết quả thành tích thi đấu của VĐV.

Khi theo dõi mức độ chỉ tiêu kháng trở lại những khó khăn ở mức độ thấp, có nghĩa là chức năng ổn định các kỹ năng vận động của VĐV giảm khi có những tác động trực tiếp hoặc gián tiếp của những yếu tố nhiễu loạn. Có thể nói rằng, các VĐV nữ kiểm soát kém trạng thái cảm xúc của chính họ. Các chỉ tiêu thấp trên thang độ của thành phần động lực cũng cho thấy mức độ phân tán năng lượng và tâm trạng thi đấu của VĐV Bắn súng vẫn còn cao.

3. Đánh giá khả năng tập trung chú ý và chỉ số sinh lý của nữ VĐV Bắn súng trước khi bắt đầu giai đoạn thi đấu

Vệc đánh giá cường độ và độ ổn định chú ý, khả năng phối hợp chú ý được coi là công việc quan trọng đối với hầu hết các môn thể thao đặc biệt là Bắn súng. Kết quả khảo sát đánh giá đã được trình bày trong bảng 3, bảng 4 trình bày kết quả đo chỉ tiêu huyết áp và nhịp tim.

Từ kết quả bảng 3 nhận thấy hiệu suất cường độ ổn định chú ý (P) của nữ VĐV Bắn súng là 1,97 ở mức độ khá so với thang điểm đánh giá. Khả năng phối hợp chú ý cho giá trị tuyệt đối P

của nữ là 24,42 ở mức độ tốt so với thang điểm đánh giá.

Phân tích các tài liệu nghiên cứu cho thấy, trạng thái tâm lý chứa đựng trong đó cả những thành phần sinh lý. Thành phần tâm lý được phản ánh dưới dạng cảm xúc, còn trong sinh lý là sự thay đổi một số chức năng, chủ yếu là chức năng thực vật và vận động. Tuy nhiên sự thay đổi cảm xúc và sinh lý không thể tách rời nhau và luôn luôn đồng hành với nhau.

Do vậy, để mở rộng thêm kết quả nghiên cứu, đề tài tiến hành đánh giá chỉ số sinh lý của VĐV Bắn súng trong điều kiện yên tĩnh và gắng sức tĩnh lực. Kết quả nghiên cứu trình bày tại bảng 4.

Qua bảng 4 cho thấy: Khi nữ VĐV Bắn súng tham gia hoạt động thi đấu, chỉ số huyết áp bắt đầu tăng lên. Huyết áp tối đa tăng 14,78 %, huyết áp tối thiểu tăng 12,86%.

Để giải thích hiện tượng này, theo tác giả Lưu Quang Hiệp trong cuốn Sinh lý học TDTT: Nguyên nhân của tăng huyết áp trong hoạt động tĩnh lực là do phản xạ từ các cơ quan cảm thụ. Khi cơ căng, các cơ quan cảm thụ bản thể ở cơ và gân bị kích thích sẽ tạo ra các luồng xung động thần kinh đi đến các trung tâm thần kinh điều hòa thành mạch, kích thích các trung tâm này làm cho các mạch máu nhỏ co lại, dẫn đến tăng huyết áp.

Hoạt động của nhịp tim cũng có một số đặc điểm đặc trưng, trong hoạt động gắng sức tĩnh lực tần số nhịp tim của nữ tăng 5,7%. Các chỉ số này có tăng nhưng không đáng kể.

Việc chỉ số huyết áp và nhịp tim tăng cao hay giảm xuống thấp có ảnh hưởng rất lớn đến tính ổn định trạng thái tâm lý, cũng như việc thực hiện kỹ thuật của VĐV. Đối với đặc thù của môn Bắn súng, các chỉ số này tăng quá cao sẽ dẫn đến việc tăng hưng phấn hệ thần kinh, giảm tính ổn định kỹ thuật trong phát bắn, điều này ảnh hưởng rất lớn đến thành tích thi đấu.

Bảng 4. Đánh giá chỉ số sinh lý của nữ VĐV Bắn súng trong điều kiện yên tĩnh và gắng sức tĩnh lực

TT	Nội dung	6 VĐV nữ				
		Điều kiện yên tĩnh		Gắng sức tĩnh lực		
		$\bar{x}$	δ	$\bar{x}$	δ	
1	Max H/A (mmHg)	115	12.3	132	11.5	14.7
2	Min H/A (mmHg)	70	7.5	79	6.3	12.8
3	Nhịp tim (lần/phút)	70	12.8	74	11.5	5.7

Chú ý: YT- Điều kiện yên tĩnh , GSTL - Gắng sức tĩnh lực % chênh lệch

KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu đã xác định được 9 trạng thái tâm lý có ảnh hưởng nhiều đến trạng thái tâm sẵn sàng thi đấu của VĐV Bắn súng Đội tuyển trẻ quốc gia tại Trường Đại học TDTT Bắc Ninh. Qua kiểm tra cho thấy trạng thái sức khỏe, tính tích cực và tâm trạng của nữ VĐV Bắn súng khi bắt đầu giai đoạn thi đấu đều đạt được ở mức độ lớn hơn khi so sánh với trước 1 ngày thi đấu và trước hai giờ thi đấu và thấp hơn trong thời gian thi đấu; riêng chỉ có chỉ tiêu tâm trạng là lớn hơn.

- Vào thời điểm một ngày trước thi đấu, chỉ tiêu trạng thái phản ứng lo lắng, lo lắng cá nhân của nữ VĐV Bắn súng đều có xu hướng tăng cao, trạng thái vững vàng cảm xúc, tự điều chỉnh cảm xúc và Khắc phục khó khăn và động lực thi đấu thể thao theo chiều ngược lại, giảm đáng kể. Những thay đổi lớn nhất trạng thái tâm lý diễn ra trong thời điểm hai giờ trước thi đấu.

- Qua kiểm tra nhận thấy, chỉ số phản ứng lo lắng và lo lắng cá nhân của nữ VĐV có xu hướng giảm so với một ngày trước đó và gần tới ngưỡng ban đầu được tiến hành kiểm tra khi bắt đầu chu kỳ thi đấu. Chỉ số vững vàng cảm xúc, tự điều chỉnh cảm xúc và động lực thi đấu tăng nhưng không đáng kể ($p>0,05$); Chỉ riêng chỉ số Khắc phục khó khăn ở nữ có sự khác biệt ($p\leq 0,05$).

- Tại thời điểm thi đấu, các chỉ số phản ứng lo lắng ở mức độ trung bình, lo lắng cá nhân ở mức độ cao và cao hơn so với thời điểm kiểm tra đầu. Chỉ tiêu vững vàng cảm xúc, tự điều chỉnh cảm xúc và động lực tăng cao đáng kể nhưng không có sự khác biệt; chỉ riêng chỉ số kháng trở những khó khăn là có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ($p\leq 0,05$) nhưng tất cả các chỉ tiêu này vẫn ở mức thấp, mang giá trị âm. Mức độ vững vàng, ổn

định cảm xúc ở mức thấp, mang giá trị âm có nghĩa là họ vẫn có xu hướng biến đổi cảm xúc mạnh mẽ trong thi đấu. Điều này ảnh hưởng đến kết quả thành tích thi đấu của VĐV.

3. VĐV nữ Bắn súng tham gia vào hoạt động thi đấu, chỉ số huyết áp bắt đầu tăng lên. Huyết áp tối đa tăng 14,78 %, huyết áp tối thiểu tăng 12,86%. Nhịp tim trong hoạt động gắng sức tĩnh lực tăng 5,7% nhưng không đáng kể.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Phạm Đình Bẩm, Đào Bá Tri (1999), *Tâm lý học trong thể thao*, sách dịch, Nxb TDTT, Hà Nội.
2. Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (2017), *Sinh lý học Thể dục thể thao*, Nxb TDTT Hà Nội.
3. Đỗ Hữu Trường (2006), *Giáo trình Bắn súng thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
4. Phạm Ngọc Viễn, Lâm Quang Thành, Nguyễn Anh Minh, Phạm Thị Thanh Hương (2014), *Tâm lý VĐV thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
5. *Chương trình huấn luyện VĐV Bắn súng Đội tuyển trẻ quốc gia tại Trường Đại học TDTT Bắc Ninh*, năm 2019
6. Ильин, Е.П. Оптимальные состояния человека как психофизиологическая проблема / Е.П. Ильин // Психологический журнал. – 1981. – № 5. – С. 35-41.
7. Ильин, Е.П. Психофизиология состояний человека / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2005. – 412 с.

(Bài nộp ngày 27/10/2021, phản biện ngày 10/11/2021, duyệt in ngày 22/11/2021)

Chịu trách nhiệm chính: Đinh Hùng Trường;
Email: dinhhungtruong@gmail.com)

LÝ LUẬN VÀ THỰC TIỄN THỂ DỤC THỂ THAO

3. NGUYỄN VĂN PHÚC

Phát biểu đề dẫn hội thảo khoa học “Chủ tịch Hồ Chí Minh với sự nghiệp TDTT – Giá trị lý luận và thực tiễn trong phát triển TDTT hiện nay”

Nguyen Van Phuc

Scientific conference title “President Ho Chi Minh with the sports career - theoretical and practical values in the development of physical training and sports today”

5. TRƯƠNG QUỐC UYÊN

Tư tưởng Hồ Chí Minh về thể thao thành tích cao

Truong Quoc Uyen

Ho Chi Minh's thoughts on high-achievement sports

8. VŨ THỊ KIM YẾN

Chủ tịch Hồ Chí Minh - tấm gương sáng về giữ gìn và rèn luyện sức khỏe

Vu Thi Kim Yen

President Ho Chi Minh - a shining example of health maintenance and exercise

12. NGUYỄN THỊ THANH HUYỀN

Vận dụng tư tưởng Hồ Chí Minh để phát triển phong trào rèn luyện Thể dục thể thao toàn dân trong giai đoạn hiện nay

Nguyen Thi Thanh Huyen

Applying Ho Chi Minh's thoughts in developing the movement of physical training and sports in the community in the current period

17. NGUYỄN THỊ KIM DUNG

Quan điểm Hồ Chí Minh về vai trò của thể dục thể thao và ý nghĩa trong giai đoạn cách mạng hiện nay

Nguyen Thi Kim Dung

Ho Chi Minh's opinions about the role of sport and its meaning in the current revolutionary period

21. NGUYỄN VĂN PHÚC; NGUYỄN TIẾN SƠN

Công tác bồi dưỡng cán bộ Thể dục thể thao của Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh hiện nay dưới ánh sáng tư tưởng Hồ Chí Minh

Nguyen Van Phuc; Nguyen Tien Son

Enhancing staffs in physical training and sports at the Bac Ninh Sports University today - following Ho Chi Minh's thoughts

27. VŨ HOÀNG SƠN; NGUYỄN VĂN HÙNG

Lời kêu gọi toàn quốc kháng chiến với nhiệm vụ giáo dục, bồi dưỡng lý tưởng cách mạng cho thanh niên hiện nay

Vu Hoang Son; Nguyen Van Hung

The call to national resistance and the task of educating and fostering revolutionary ideals for today's youth

29. TRẦN MINH TRƯỜNG

Khỏe để xây dựng và bảo vệ tổ quốc theo tư tưởng Hồ Chí Minh

Tran Minh Truong

Be healthy and strong to develop and defend the country according to Ho Chi Minh's thought

32. NGUYỄN VĂN TUẤN

Phát triển đội ngũ giảng viên Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh trong giai đoạn hiện nay

Nguyen Van Tuan

Developing the lecturers force at the Bac Ninh Sports University in the current period

QUẢN LÝ THỂ DỤC THỂ THAO VÀ THỂ DỤC THỂ THAO QUẦN CHÚNG

36. BUI TRỌNG PHƯƠNG

Lựa chọn giải pháp trọng tâm và phân việc cụ thể nhằm đẩy mạnh học tập và làm theo tư tưởng, đạo đức, phong cách Hồ Chí Minh ở Khoa Quân sự, Võ thuật, Thể dục thể thao – Học viện An ninh nhân dân

Bui Trong Phuong

Selecting key solutions and specific tasks to promote learning and following Ho Chi Minh's ideology, morality and style at the Faculty of Military, Martial Arts, Physical Education and Sports - People's Security Academy

41. ĐẶNG VĂN DŨNG

Thực trạng hướng dẫn, hỗ trợ người khuyết tật tham gia thể dục thể thao thích ứng ở các Trung tâm Văn hóa đô thị

Dang Van Dung

Actual situation of guiding and supporting people with disabilities (PWDs) to participate in adaptive sports and physical training in urban cultural centers

44. ĐỖ HỮU TRƯỜNG; PHAN ĐỨC THẮNG

So sánh đặc điểm nhân khẩu học của người dân tập luyện Thể dục thể thao thường xuyên khu vực miền núi thuộc các miền tại Việt Nam

Do Huu Truong; Phan Duc Thang

Compare the demographic characteristics of people practicing sports regularly in mountainous areas in different regions of Vietnam

51. ĐẶNG VĂN KHAI

Giải pháp đổi mới phương pháp giảng dạy các học phần môn học Giáo dục thể chất cho sinh viên Trường Đại học Công đoàn

Dang Van Khai

Solutions for innovative teaching methodology in Physical Education subjects for students of Trade Union University

57. TRẦN VĂN KHÔI; NGÔ DUY ĐÔNG

Giải pháp phát triển phong trào tập luyện thể dục thể thao cho nhân dân huyện Đông Anh, thành phố Hà Nội

Tran Van Khoi; Ngo Duy Dong

Solutions to develop the movement of physical training and sports for residents in Dong Anh district, Hanoi city

61. BUI THI LIEU

Lựa chọn biện pháp thay đổi phương pháp dạy và học môn GDTC tại Học viện Ngân hàng
Bui Thi Lieu

Choosing measures to alternate the method of teaching and learning Physical Education subject at Banking Academy

65. NGUYỄN THỊ DIỆP LY

Thực trạng phong trào tập luyện thể dục thể thao ngoại khóa của sinh viên không chuyên giáo dục thể chất Trường Đại học Hồng Đức

Nguyen Thi Diep Ly

The current situation of extracurricular sports movement of non-PE specialized students at Hong Duc University

70. NGUYỄN ĐỨC TRƯỜNG

Giải pháp phát triển phong trào thể dục thể thao ngoại khóa cho sinh viên không chuyên ngành thể dục thể thao, Trường Đại học Sư phạm – Đại học Thái Nguyên

Nguyen Duc Truong

Solutions extracurricular sports movement of non-PE specialized students at Thai Nguyen University of Education

75. MAI THỊ BÍCH NGỌC; TRẦN TRUNG KHÁNH; DƯƠNG VĂN PHƯƠNG

Nhận thức, đánh giá của người dân khu vực miền núi về hoạt động thể dục thể thao Quần chúng

Mai Thi Bich Ngoc; Tran Trung Khanh; Duong Van Phuong

Awareness and assessment of people living in mountainous areas about public sports activities

80. CHU XUÂN TIẾN

Thực trạng và giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa cho sinh viên Trường Đại học Công nghệ thông tin và Truyền thông - Đại học Thái Nguyên

Chu Xuan Tien

Choosing solutions to improve the efficiency of extracurricular sports activities for students at the University of Information and Communication Technology - Thai Nguyen University

88. PHÙNG XUÂN DŨNG; LÊ THỊ THU THÚY

Xây dựng biện pháp nâng cao hiệu quả công tác quản lý sinh viên Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội

Phung Xuan Dung; Le Thi Thu Thuy

Effectiveness of measures in improving the quality of student management activity at Hanoi University of Physical Education and Sports

92. NGUYỄN ĐỨC TRƯỜNG

Giải pháp lựa chọn việc làm thêm cho sinh viên Trường Đại học sư phạm – Đại học thái nguyên theo định hướng nghề nghiệp

Nguyen Duc Truong

Solutions for choosing part-time jobs for students at the Thai Nguyen University of Education according to career orientation

96. NGUYỄN THU HƯỜNG

Biện pháp nâng cao hiệu quả quản lý công tác đào tạo sau đại học tại Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

Nguyen Thu Huong

Measures to improve the efficiency of postgraduate training management at Bac Ninh Sports University

100. NGUYỄN HỒNG ĐĂNG

Thực trạng thể dục thể thao quần chúng gắn với phong trào xây dựng nông thôn mới tại tỉnh Bắc Giang, giai đoạn 2012-2017

Nguyen Hong Dang

The current situation of public physical training and sports associated with the movement of developing Nong Thon Moi in Bac Giang province in the period 2012-2017

106. LÝ ĐỨC TRƯỜNG

Thực trạng phong trào tập luyện Boxing trên địa bàn Thành phố Bắc Ninh, tỉnh Bắc Ninh

Ly Duc Truong

Actual situation of boxing training movement in Bac Ninh city, Bac Ninh province

110. NGUYỄN XUÂN HOẠT; ĐOÀN LÊ XUÂN HẠNH; PHAN THÁI ANH

Thử nghiệm đánh giá nhận thức và chất lượng cuộc sống liên quan đến sức khỏe của nhóm người cao tuổi tập luyện Cầu lông thường xuyên lứa tuổi 60-69 tại Từ Sơn

Nguyen Xuan Hoat; Doan Le Xuan Hanh; Phan Thai Anh

Experiment to assess health-related awareness and life quality of elderly people who regularly practice badminton aged 60-69 in Tu Son

115. NGÔ SÁCH THỌ

Đặc điểm phát triển thể chất của học sinh dân tộc thiểu số lứa tuổi 11 -14 khu vực Trung du miền núi phía Bắc Việt Nam, thời điểm tháng 10/2018

Ngo Sach Tho

Physical development characteristics of ethnic minority students aged 11-14 in the Northern midland and mountainous regions of Vietnam in October 2018

121. PHAN BỬU TÚ

Thực trạng sử dụng hệ thống quản lý học tập LMS trong dạy học môn giáo dục thể chất tại Trường Đại học Đà Lạt

Phan Buu Tu

Actual situation of deploying LMS learning management system in teaching Physical Education at Da Lat University

128. NGUYỄN HOÀNG MINH THUẬN; NGUYỄN ANH TRÍ; NGUYỄN THỊ KIM PHƯƠNG

Thực trạng nhu cầu và sự hài lòng của người tham gia tại giải Marathon quốc tế Đà Lạt Ultra Trail

Nguyen Hoang Minh Thuan; Nguyen Anh Tri; Nguyen Thi Kim Phuong

Current status of requirements and satisfaction of participants at the Da Lat Ultra Trail International Marathon Race

135. LÊ XUÂN ĐIẾP; DƯƠNG VĂN VĨ

Tác động sau 12 tuần tập luyện thái cực quyền đến lượng vận động, hiệu quả phòng ngừa té ngã của người cao tuổi từ 60-69 tuổi phía bắc Việt Nam

Le Xuan Diep; Duong Van Vi

Impact of practicing Tai chi on physical activity and fall prevention effectiveness after 12 weeks of the elderly aged 60-69 in the Northern of Vietnam

144. NGUYỄN HỮU HÙNG

Giải pháp nâng cao chất lượng đào tạo nguồn nhân lực cử nhân chuyên ngành thể dục Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

Nguyen Huu Hung

Solutions to improve the training quality of bachelor's degree - holding human resources in Physical Education at the Bac Ninh Sports University

GIÁO DỤC THỂ CHẤT VÀ THỂ THAO TRƯỜNG HỌC

151. PHẠM ĐỨC VIỄN; VŨ CHUNG THỦY

Thực trạng hiệu quả nội dung chương trình đào tạo cử nhân ngành Giáo dục thể chất, Trường Đại học Tây Bắc

Pham Duc Vien; Vu Chung Thuy

Actual situation of content effectiveness in Physical Education Bachelor's training program at Tay Bac University

156. NGUYỄN KHÁNH DUY; HÀ VĂN TOÁN; NGUYỄN THIỆN QUANG

Lựa chọn bài tập phát triển sức nhanh di chuyển cho nam sinh viên chuyên sâu Quần vợt năm nhất Trường Đại học Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh

Nguyen Khanh Duy; Ha Van Toan; Nguyen Thien Quang

Selecting exercises to develop strength for tennis-specialized male freshmen at the University of Sport Ho Chi Minh City

162. TRẦN THỊ HỒNG VIỆT; TRẦN HUYỀN TRANG

Lựa chọn nhóm phương pháp dạy học môn Bóng bàn cho sinh viên phổ tu Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

Tran Thi Hong Viet; Tran Huyen Trang

Choosing a group of table tennis teaching methods for students at Bac Ninh Sports University

166. ĐẶNG VĂN KHAI

Thực trạng các yếu tố ảnh hưởng đến công tác Giáo dục thể chất của sinh viên Trường Đại học Công đoàn

Dang Van Khai

The factors affecting the Physical Education organization work for students at Trade Union University

171. PHAN VĂN THẨM

Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá thể lực chuyên môn bóng chuyền cho sinh viên nam Trường Đại học Sư Phạm Kỹ Thuật Vinh

Phan Van Tham

Developing fitness-assessment standards in volleyball subject for male students at Vinh University of Technology and Education

174. TRƯƠNG THỊ HỒNG TUYỀN

Lựa chọn bài tập nâng cao thành tích nhảy xa kiểu ngồi cho nữ sinh K68 khối không chuyên giáo dục thể chất Trường Đại học sư phạm Hà Nội

Truong Thi Hong Tuyen

Selecting exercises to stride long jumping technique performance for K68 non-PE specialized female students, at Hanoi National University of Education

180. TRẦN THANH HOÀI

Thực trạng kết quả học tập và những sai lầm thường mắc trong học tập nội dung nhảy xa uốn thân của sinh viên Trường Đại học Điện lực

Tran Thanh Hoai

The learning results and regular mistakes while learning hang style in long jump of students at Electric Power University

183. TRẦN THUY

Thực trạng thể chất của học sinh lớp 6 trên địa bàn Thành phố Đồng Hới – Quảng Bình

Tran Thuy

Fitness status of grade-6 students in Dong Hoi city - Quang Binh

188. TRẦN VĂN TRƯỜNG; NGUYỄN NGỌC TUẤN; ĐÀM CÔNG TÙNG; NGUYỄN VĂN DŨNG

Thực trạng mức độ đáp ứng nhu cầu xã hội về năng lực nghề nghiệp của cử nhân Thể dục thể thao Chuyên ngành Cờ Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

Tran Van Truong; Nguyen Ngoc Tuan; Dam Cong Tung; Nguyen Van Dung

The status of social-requirement-satisfied level in terms of professional competence of PE Bachelor owner specializing in Board game at Bac Ninh Sports University

194. NGUYỄN VĂN TOÀN; CAO TRƯỜNG GIANG; LÊ TRỌNG ĐỘNG

Thực trạng công tác Giáo dục thể chất tại Học viện Nông nghiệp Việt Nam trong tình hình dịch bệnh Covid-19

Nguyen Van Toan; Cao Truong Giang; Le Trong Dong

Actual situation of Physical Education organization works at Vietnam National University of Agriculture during Covid-19 pandemic

201. NGUYỄN XUÂN HƯỜNG

Lựa chọn bài tập khắc phục những sai lầm thường mắc trong thực hiện kỹ thuật đánh bóng cho sinh viên Golf năm thứ nhất Ngành Huấn luyện thể thao Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

Nguyen Xuan Huong

Selecting exercises to overcome common mistakes in golf ball-hitting technique for first-year Golf-majoring students studying in the Sports Training Department of Bac Ninh Sports University

206. TRẦN XUÂN GIANG

Lựa chọn biện pháp nâng cao hiệu quả hoạt động của các câu lạc bộ thể dục thể thao sinh viên Trường Đại học Công nghệ thông tin và Truyền thông – Đại học Thái Nguyên

Tran Xuan Giang

Choosing measures to improve the operating quality of student's sports clubs at the University of Information and Communication Technology - Thai Nguyen University

212. NGUYỄN THẾ HẠNH; ĐẶNG ĐỨC HOÀN; ĐỖ THÀNH TRUNG

Nghiên cứu tiêu chuẩn đánh giá kết quả học tập môn Cờ vua cho sinh viên Học viện Nông nghiệp Việt Nam

Nguyen The Hanh; Dang Duc Hoan; Do Thanh Trung

Research on standards for assessing learning outcomes in chess subject for students at Vietnam National University of Agriculture

217. NGUYỄN VĂN PHÚC; NGUYỄN VĂN CƯỜNG

Thực trạng công tác phát triển thể lực cho học viên sĩ quan chỉ huy tham mưu lục quân cấp phân đội chuyên ngành trinh sát đặc nhiệm, Trường Sĩ quan Lục quân 1

Nguyen Van Phuc; Nguyen Van Cuong

Actual situation of fitness development for Military-dividing-level Army staff commanding officers majoring in Special Police at Army Officer School 1

223. PHẠM ANH TUẤN; NGUYỄN VĂN HẠNH; PHẠM PHI ĐIẾP

Biện pháp phát triển thể lực chung cho sinh viên hệ cao đẳng, Trường Đại học Giao thông vận tải

Nguyen Anh Tuan; Nguyen Van Hanh; Pham Phi Diep

Research on measures for developing general fitness for college students at University of Transport and Communication

227. NGUYỄN NGỌC KHÔI; PHẠM HẢI YẾN

Lựa chọn phương pháp nâng cao hiệu quả giảng dạy kỹ thuật cho sinh viên chuyên ngành Karate
Ngành Huấn luyện thể thao Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

Nguyen Ngoc Khoi; Pham Hai Yen

Choosing methods to improve the effectiveness in teaching techniques for students majoring
in Karate in the Sports Training Department at Bac Ninh Sports University

231. NGUYỄN VĂN THẠCH

Hiệu quả ứng dụng bài tập giảng dạy kỹ thuật tay cho sinh viên chuyên ngành Cầu lông Ngành
Giáo dục thể chất Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

Nguyen Van Thach

Exercise-applied effectiveness in teaching handy techniques for students majoring in Badminton
in the Department of Physical Education at Bac Ninh Sports University

236. TRẦN VĂN TÙNG

Đặc điểm phát triển thể chất của sinh viên Trường Đại học Thủ đô Hà Nội

Tran Van Tung

Physical development characteristics of students at Hanoi Metropolitan University

241. TẠ HỮU HIẾU; PHẠM BÁ DŨNG; NGUYỄN VĂN TỈNH; NGUYỄN THỊ THU HÀ; NGUYỄN VĂN HƯNG

Biện pháp khắc phục các sai lầm thường mắc trong hoạt động giải bài tập toán cho học sinh
Trường Phổ thông năng khiếu Thể dục thể thao Olympic

Ta Huu Hieu; Pham Ba Dung; Nguyen Van Tinh; Nguyen Thi Thu Ha; Nguyen Van Hung

Measures to overcome students' regular mistakes in solving Math problems at the Olympic
Gifted High School of Sports

246. NGUYỄN SONG TUÂN HẢI

Đề xuất biện pháp nâng cao hứng thú tập luyện cho võ sinh câu lạc bộ Vovinam Trường Trung
học cơ sở Huỳnh Thúc Kháng - Quận Thanh Khê - Thành phố Đà Nẵng

Nguyen Song Tuan Hai

Proposing measures to improve the student's interest in practicing in Vovinam in the Vovinam
clubs at Huynh Thuc Khang Secondary School - Thanh Khe District - Da Nang City

251. VÕ XUÂN THỦY; LÊ QUANG HUY

Thực trạng và nguyên nhân ảnh hưởng đến năng lực dạy học thực hành môn Giáo dục thể chất
của sinh viên Khoa Thể dục Thể thao, Trường Đại học Sư phạm – Đại học Thái Nguyên

Vo Xuan Thuy; Le Quang Huy

Situation and causes affecting the proficiency in practical teaching in Physical Education subject
of students at the Faculty of Physical Education and Sports, Thai Nguyen University of Education

257. TRẦN MINH TUẤN; TRẦN NGỌC CƯỜNG

Xây dựng chương trình môn Bóng rổ theo mô hình câu lạc bộ trong đào tạo tín chỉ tại Trường
Đại học Sài Gòn

Tran Minh Tuan; Tran Ngoc Cuong

Developing the basketball program according to the club model under credit course system at
Saigon University

263. PHẠM ANH TUẤN; ĐOÀN THANH NAM; NGUYỄN VĂN TRUNG

Nghiên cứu bài tập phát triển thể lực cho học viên năm thứ nhất, Học viện An ninh nhân dân

Pham Anh Tuan; Doan Thanh Nam; Nguyen Van Trung

Research on physical development exercises for first-year students at the People's Security
Academy

267. TRẦN VĂN HƯNG

Lựa chọn bài tập nâng cao thể lực cho nam học viên Trường Đại học Phòng cháy chữa cháy
Tran Van Hung

Selecting exercises to improve fitness for male students at the University of Fire Prevention and Fighting

271. NGUYỄN XUÂN TRỌNG

Lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nam sinh viên Bóng bàn Khoa Giáo dục thể chất Trường Đại học Hồng Đức

Nguyen Xuan Trong

Choosing exercises to develop speed strength for male students studying table tennis in the Department of Physical Education, Hong Duc University

276. HOÀNG HẢI; PHẠM ĐỨC THẠNH; PHẠM VIỆT ĐỨC; NGÔ DUY TOÀN

Thực trạng hoạt động ngoại khóa môn bơi mang bao gói trang bị của học viên năm thứ nhất Trường Đại học Chính trị

Hoang Hai; Pham Duc Thanh; Pham Viet Duc; Ngo Duy Toan

Situation of extracurricular activities in swimming with equipment packs of first-year students of the Political University

281. LÊ VƯƠNG ANH

Ứng dụng giải pháp nâng cao chất lượng dạy học môn bóng bàn cho sinh viên Ngành Huấn luyện thể thao – Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

Le Vuong Anh

Applying solutions to improve the quality in teaching table tennis for students majoring in Sports coaching at the Bac Ninh Sports University

287. NGUYỄN VĂN TUYẾN

Kết quả thực hiện các giải pháp nâng cao hiệu quả công tác giáo dục thể chất tại Trường Đại học Phòng cháy chữa cháy

Nguyen Van Tuyen

Evaluate the effectiveness of solutions used to improve Physical Education work at the University of Fire Prevention and Fighting

293. NGUYỄN DUY HÙNG

Xây dựng tiêu chuẩn kiểm tra - đánh giá trình độ tập luyện học phần Bóng đá cho sinh viên Ngành Giáo dục thể chất Trường Đại học Hồng Đức

Nguyen Duy Hung

Developing test standards in order to assess the training level in the Football module of students majoring in Physical Education at the Hong Duc University

296. DƯƠNG THÁI BÌNH

Lựa chọn bài tập phát triển thể lực cho nam sinh viên năm thứ nhất không chuyên Giáo dục thể chất, Trường Đại học Hồng Đức

Duong Thai Binh

Selecting exercises to develop fitness for first-year male students who are non-specialized in Physical Education at the Hong Duc University

301. TRẦN PHÚC BA; ĐÌNH QUANG KIỀU

Thực trạng chương trình đào tạo trình độ đại học Ngành Giáo dục thể chất Trường Đại học Hùng Vương tỉnh Phú Thọ dưới góc nhìn đa chiều

Tran Phuc Ba; Dinh Quang Kieu

The current status of the university-level training program in Physical Education at Hung Vuong University, Phu Tho province under a multi-dimensional perspective

306. HOÀNG DUY TƯỜNG; NGUYỄN THỊ BÌNH

Thực trạng nội dung, hình thức, động cơ và nhu cầu tập luyện thể dục thể thao ngoại khóa của sinh viên chuyên ngành Điều trị đa khoa năm thứ 2 Trường Đại học Y dược - Đại học Thái Nguyên

Hoang Duy Tuong; Nguyen Thi Binh

Current status of content, style, motivation and demand for extra-curricular sports training for second-year students learning in General Practitioner at the Thai Nguyen University of Medicine and Pharmacy

312. LÊ THỊ THANH THỦY; NGUYỄN TRỌNG BÓN; LƯU XUÂN THÁI

Thực trạng hoạt động đào tạo cử nhân Thể dục thể thao chuyên ngành Bóng ném - Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

Le Thi Thanh Thuy; Nguyen Trong Bon; Luu Xuan Thai

Current status of Bachelor's degree in Sports training program in Handball major at the Bac Ninh Sports University

318. NGUYỄN HOÀNG ĐIỆP; ĐẶNG PHƯƠNG THẢO

Ứng dụng bài tập phát triển sức mạnh nâng cao thành tích chạy 100m cho nam sinh viên không chuyên ngành Giáo dục thể chất Trường Đại học Hùng Vương, tỉnh Phú Thọ

Nguyen Hoang Diep; Dang Phuong Thao

Applying strength development exercises to improve 100m running performance for non-specialized Physical Education students at the Hung Vuong University, Phu Tho province

322. NGUYỄN MỸ VIỆT

Thực trạng chương trình tập luyện ngoại khóa môn Cầu lông của học sinh trung học phổ thông thành phố Tuyên Quang, tỉnh Tuyên Quang

Nguyen My Viet

Situation of extra-curricular badminton training activities of high school students in Tuyen Quang city, Tuyen Quang province

327. HOÀNG CÔNG MINH

Lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả chiến thuật tấn công phá phòng thủ 1 kèm 1 trong thi đấu Bóng rổ cho nam sinh viên Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Vinh

Hoang Cong Minh

Selecting exercises to improve the effectiveness of 1-on-1 defensive counterattack tactics in the Basketball competition for male students at Vinh University of Technology and Education

331. TRẦN THỊ GÁI; NGUYỄN VIỆT HỒNG

Lựa chọn bài tập phát triển thể lực chung cho nữ sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Yersin Đà Lạt

Tran Thi Gai; Nguyen Viet Hong

Choosing exercises to develop general fitness for first-year female students at Yersin University

336. VŨ THỊ HỒNG ĐỊNH; TẠ HỮU HIẾU

Thực trạng tính tự giác, tích cực trong giờ học Giáo dục thể chất của sinh viên Khoa Du lịch Trường Đại học Hạ Long

Vu Thi Hong Dinh; Ta Huu Hieu

Actual situation of self-discipline and activeness in Physical Education class of students at Faculty of Tourism, Ha Long University

341. CAO TRƯỜNG GIANG; NGUYỄN VĂN TOÀN; NGUYỄN ANH TUẤN

Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá kết quả học tập môn học Bóng đá cho sinh viên Học viện Nông nghiệp Việt Nam

Cao Truong Giang; Nguyen Van Toan; Nguyen Anh Tuan

Developing standards for assessing the learning outcomes of the Football subject for students at the Vietnam National University of Agriculture

345. NGUYỄN VĂN PHÚC; ĐÀM VĂN GIANG

Thực trạng trình độ thể lực của học viên năm thứ nhất Trường Sĩ quan lục quân 1

Nguyen Van Phuc; Dam Van Giang

Current status of physical strength of first-year learners at the Army Officer School 1

349. LƯƠNG CAO ĐẠI; NGÔ HỒNG VIỆT

Ứng dụng phần mềm Kinovea đánh giá hiệu quả kỹ thuật đập bóng theo phương lấy đà trong giảng dạy sinh viên chuyên sâu Bóng chuyền K40 huấn luyện thể thao Trường Đại học Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh

Luong Cao Dai; Ngo Hong Viet

Application of Kinovea software to evaluate the effectiveness of teaching ball hitting technique associated with direction of momentum for k40 volleyball-specialized students in the Department of Sports training, Ho Chi Minh City University of Sports

355. VÕ XUÂN THỦY

Thực trạng thiết kế và sử dụng kế hoạch bài dạy môn Giáo dục thể chất lớp 6 theo định hướng phát triển năng lực học sinh tại Trường Nội trú IVS

Vo Xuan Thuy

The current situation of designing and using lesson plans for grade-6 Physical Education subject according to the orientation of student competence development at IVS Boarding School

361. HOÀNG VĂN TÙNG

Lựa chọn bài tập sử dụng trọng lượng cơ thể phát triển thể lực chung cho học viên Trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân II

Hoang Van Tung

Selecting exercises that use body weight to develop general fitness for students at the People's Police College II

365. NGUYỄN VĂN HUY; NGUYỄN THÀNH LONG; ĐÀO VĂN THẮNG

Lựa chọn và đánh giá hiệu quả bài tập phát triển thể lực chuyên môn chạy 100m cho nam học sinh đội tuyển Điền kinh trường Trung học phổ thông Thuận thành Số 1 – Bắc Ninh

Nguyen Van Huy; Nguyen Thanh Long; Dao Van Thang

Selecting and evaluating effectiveness of exercises used in developing male students' professional fitness in 100m running in the Athletics team at Thuan Thanh 1 High School - Bac Ninh

371. LÊ TUẤN

Thực trạng và nguyên nhân ảnh hưởng đến trình độ thể lực chung của nữ sinh viên Học viện Ngân hàng

Le Tuan

Situation and causes affecting the general fitness level of female students at Banking Academy

HUẤN LUYỆN THỂ THAO

377. LÊ TRÍ TRƯỜNG, NGÔ TRANG HƯNG, PHẠM THẾ VƯỢNG

Xây dựng khung chương trình đào tạo vận động viên cấp cao môn Bóng chuyền tại Việt Nam

Le Tri Truong, Ngo Trang Hung, Pham The Vuong

Developing a framework for training high-level volleyball athletes in Vietnam

381. NGUYỄN HỒNG ĐĂNG

Thực trạng chiến thuật phòng thủ phản công của nam vận động viên Karate Việt Nam

Nguyen Hong Dang

The current situation of defensive counter-attack tactics of Vietnamese male Karate athletes

385. NGUYỄN THÀNH LONG

Thực trạng công tác huấn luyện thể lực trong giảng dạy nhảy xa cho nam sinh viên chuyên ngành Điền kinh ngành Huấn luyện thể thao Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

Nguyen Thanh Long

Current training activity situation of long-jumping strength for male students majoring in Athletics, in the Sports Training department at Bac Ninh Sports University

390. NGUYỄN LƯƠNG KHÁNH

Xây dựng tiêu chuẩn thể lực và kỹ thuật cho nam vận động viên Bóng đá U17 Khatoco Khánh Hòa

Nguyen Luong Khanh

Developing fitness and technique standards for male athletes in the U17 Khatoco Khanh Hoa football team

395. LÊ TRÍ TRƯỜNG, ĐINH QUANG NGỌC, NGUYỄN NGỌC SỰ

Đánh giá chương trình đào tạo vận động viên Cấp cao môn Bóng chuyền tại Việt Nam thông qua các chỉ số, thông số về đào tạo và hoạt động thi đấu

Le Tri Truong, Dinh Quang Ngoc, Nguyen Ngoc Su

Evaluating the volleyball training program for high-level athletes in Vietnam through indicators and parameters in training and competition

400. VŨ CÔNG LÂM; NGUYỄN THỊ HOA

Hiệu quả ứng dụng bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nữ vận động viên Boxing lứa tuổi 14 - 15 Trung tâm Huấn luyện Thể dục thể thao tỉnh Thái Bình

Vu Cong Lam; Nguyen Thi Hoa

Effectiveness in applying exercises to develop speed strength for female boxing athletes aged 14 - 15 in Thai Binh Sports Training Center

404. NGUYỄN NGỌC CANG; NGUYỄN VĂN TRƯỜNG

Thực trạng trình độ kỹ thuật của nam vận động viên Đội tuyển Bóng chuyền Trường Đại học Phạm Văn Đồng – Quảng Ngãi

Nguyen Ngoc Cang; Nguyen Van Truong

The situation of technique performance of male athletes in the Volleyball Team at Pham Van Dong University, Quang Ngai

408. LÊ ANH DŨNG; HỒ ĐĂNG QUỐC HÙNG; TRẦN THỊ THÙY LINH

Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá năng lực ở vị trí tiền đạo cho vận động viên Bóng đá nam U17 Việt Nam

Lê Anh Dũng; Ho Dang Quoc Hung; Tran Thi Thuy Linh

Developing standards for assessing performance proficiency in the striker position for Vietnam U17 men's football players

413. TÔ XUÂN THỰC, ĐẶNG VĂN DŨNG, NGÔ SÁCH THỌ

Thực trạng chương trình đào tạo vận động viên cấp cao môn Bóng chuyền tại Việt Nam

To Xuan Thuc, Dang Van Dung, Ngo Sach Tho

Current status of the training program for high-level volleyball athletes in Vietnam

417. ĐỖ XUÂN ANH

Thực trạng trình độ sức bền chuyên môn của nam vận động viên Đua thuyền Rowing lứa tuổi 15-17 Cụ ly 2000, Thành phố Hải Phòng

Do Xuan Anh

Current status of professional endurance of male 2000-meter rowing athletes aged 15-17 in Hai Phong city

TÂM LÝ, Y SINH HỌC THỂ DỤC THỂ THAO

421. ĐINH QUANG NGỌC

Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trạng thái tâm lý trong tập luyện và thi đấu của vận động viên Đội tuyển quốc gia các môn Bắn Súng, Bắn Cung và Cử Tạ

Dinh Quang Ngoc

Developing criteria for assessing athletes' psychological state in training and competition in the National Athletes Teams of Gun-Shooting, Archery and Weightlifting

425. ĐINH HÙNG TRƯỜNG; ĐỖ ĐÌNH DU

Đánh giá tác động của lượng vận động trong chương trình huấn luyện lên các chỉ tiêu hình thái của vận động viên Cử tạ Đội tuyển trẻ Quốc gia lứa tuổi 15-16 sau 6 tháng tập luyện

Dinh Hung Truong; Do Dinh Du

Evaluating the impact of the exercise quantity in the training program on the morphometric index of the athletes aged 15-16 after 6 months of training in the National Youth Weightlifters Team

431. TRẦN TRUNG KHÁNH; DƯƠNG VĂN PHƯƠNG

Diễn biến hình thái, chức năng tâm sinh lý và thể lực chuyên môn của nam vận động viên Karate lứa tuổi 13-14, Quận Bình Thạnh, Thành phố Hồ Chí Minh sau 06 tháng tập luyện

Tran Trung Khanh; Duong Van Phuong

Morphological change, psychophysiological function and professional strength of male Karate athletes aged 13-14 after 6 months of training in Binh Thanh District, Ho Chi Minh City

435. NGUYỄN VĂN TUẤN

Đánh giá hiệu quả tác động của hoạt động thể chất tới chất lượng cuộc sống và căng thẳng tâm lý của sinh viên Trường Đại học Nông Lâm Bắc Giang

Nguyen Van Tuan

Evaluating the effect of physical activities on quality of life and mental stress of students at Bac Giang University of Agriculture and Forestry

441. ĐINH HÙNG TRƯỜNG; ĐINH QUANG NGỌC

Trạng thái tâm lý trước và trong thời kỳ thi đấu của nữ vận động viên Bắn súng Đội tuyển trẻ quốc gia tại Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

Dinh Hung Truong; Dinh Quang Ngoc

Research on psychological state during the competition period of female athletes in the National Youth Gun Shooter Team at Bac Ninh Sports University

447. LÊ XUÂN ĐIẾP; TÔ TRUNG KIÊN; MA ĐỨC TUẤN; PHAN THÁI ANH

Mối quan hệ giữa cơ hội hoạt động thể chất với lượng hoạt động thể chất và BMI ở học sinh tiểu học

MỤC LỤC

Le Xuan Diep; To Trung Kien; Ma Duc Tuan; Phan Thai Anh

Relationship among physical activity opportunities, physical activity intake and BMI in primary school students

452. ĐỖ VĂN THẬT

Thực trạng hình thái và chức năng của nam học viên Trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân I thời điểm nhập trường

Do Van That

Current morphological and functional state of male students of People's Police College I at the time of admission

456. NGUYỄN NGỌC TUẤN; TRẦN TRUNG; NGUYỄN THỊ LAN ANH

Đặc điểm hình thái và cấu trúc thành phần cơ thể học sinh lứa tuổi 7 – 8, Trường Tiểu học Đình Bảng 1, Thị xã Từ Sơn, tỉnh Bắc Ninh

Nguyen Ngoc Tuan; Tran Trung; Nguyen Thi Lan Anh

Morphological characteristics and body composition structure of students aged 7 - 8 at the Dinh Bang 1 Primary School, Tu Son town, Bac Ninh province

TIN TỨC, SỰ KIỆN VÀ NHÂN VẬT

461. MINH ĐỨC

Trường Đại học TDTT Bắc Ninh phát triển và hội nhập trong giai đoạn mới từ năm 2011 đến nay

Minh Duc

Bac Ninh Sports University has developed and integrated in a new period from 2011 to now

464. PHẠM TUẤN DŨNG

Bài tập thể lực tạ bình vôi

Pham Tuan Dung

Weight training exercises with dumbbells



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 ĐẶC BIỆT/2021

