TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG GIÁO DỤC THỂ CHẤT THÔNG QUA BÓNG CHUYỀN HƠI NHẰM NÂNG CAO SỨC KHOẺ CHO NGƯỜI TRUNG NIÊN VÀ CAO TUỔI

Nguyễn Xuân Quắc, Hồ Ngọc Cường
Trường Đại học Quy Nhơn

Tóm tắt: *Bài viết phân tích cơ sở lý luận và thực trạng tổ chức hoạt động giáo dục thể chất thông qua bóng chuyền hơi nhằm nâng cao sức khỏe cho người trung niên và cao tuổi. Trên cơ sở đặc điểm thể chất, nhu cầu vận động và khả năng tham gia hoạt động cộng đồng của đối tượng, bài viết làm rõ vai trò của bóng chuyền hơi trong rèn luyện thể lực, duy trì khả năng vận động và tăng cường giao tiếp xã hội. Kết quả phân tích thực trạng cho thấy hoạt động bóng chuyền hơi phát triển khá rộng nhưng còn thiên về phong trào. Từ đó, bài viết đề xuất các giải pháp tổ chức theo hướng phù hợp, an toàn, thường xuyên và khoa học.*

Từ khoá: *Giáo dục thể chất; bóng chuyền hơi; người trung niên; người cao tuổi; sức khỏe; hoạt động thể chất.*

ORGANIZING PHYSICAL EDUCATION ACTIVITIES THROUGH VOLLEYBALL TO IMPROVE HEALTH AMONG MIDDLE-AGED AND OLDER ADULTS

Abstract: *This article analyzes the theoretical foundations and current practices of organizing physical education activities through volleyball to improve health among middle-aged and older adults. Based on the physical characteristics, exercise needs, and capacity for community participation of these groups, the article clarifies the role of volleyball in enhancing physical fitness, maintaining mobility, and promoting social interaction. The analysis of the current situation indicates that volleyball activities have been widely developed but remain largely recreational and movement-oriented. Accordingly, the article proposes organizational solutions toward greater appropriateness, safety, regularity, and scientific effectiveness.*

Keywords: *Physical education; volleyball; middle-aged adults; older adults; health; physical activity.*

Nhận bài: 22/09/2026 *Phản biện: 24/10/2026* *Duyệt đăng: 27/10/2026*

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong bối cảnh tuổi thọ dân số ngày càng được nâng cao, chăm sóc và duy trì sức khỏe cho người trung niên và cao tuổi trở thành vấn đề có ý nghĩa quan trọng đối với chất lượng cuộc sống. Quá trình lão hóa thường làm suy giảm sức mạnh cơ bắp, sức bền, độ linh hoạt, khả năng phối hợp vận động và thăng bằng. Vì vậy, duy trì hoạt động thể chất thường xuyên, phù hợp với đặc điểm lứa tuổi là một trong những giải pháp thiết thực nhằm nâng cao thể lực, hạn chế tác động của lối sống ít vận động và cải thiện đời sống tinh thần. Tổ chức Y tế Thế giới khuyến nghị người trưởng thành và người cao tuổi duy trì hoạt động thể chất thường xuyên, kết hợp các hoạt động tăng cường sức mạnh, thăng bằng và khả năng vận động (World Health Organization [WHO], 2020).

Bóng chuyền hơi có nhiều đặc điểm phù hợp với việc tổ chức hoạt động giáo dục thể chất cho người trung niên và cao tuổi. Bóng có trọng lượng nhẹ, độ mềm và tốc độ vận động tương đối phù hợp; nội dung, luật chơi và cường độ vận động có thể điều chỉnh theo tuổi, thể trạng và trình độ của người tham gia. Quá trình tập luyện tạo điều kiện rèn luyện khả năng di chuyển, phối hợp, phản xạ, sức bền và sự linh hoạt, đồng thời tăng cường giao lưu, tương tác xã hội. Tuy nhiên, hoạt động bóng chuyền hơi ở nhiều nơi vẫn chủ yếu mang tính phong trào, chưa được tổ chức đầy đủ về nội dung, phương pháp, cường độ và yêu cầu an toàn theo đặc điểm người tập. Vì vậy, tổ chức hoạt động giáo dục thể chất thông qua bóng chuyền hơi theo hướng khoa học, phù hợp và an toàn là cần thiết. Bài viết tập trung phân tích cơ sở, thực trạng và đề xuất nội dung tổ chức hoạt động giáo dục thể chất thông qua bóng chuyền hơi nhằm góp phần nâng cao sức khỏe cho người trung niên và cao tuổi.

II. CƠ SỞ LÝ LUẬN CỦA VIỆC TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG GIÁO DỤC THỂ CHẤT THÔNG QUA BÓNG CHUYỀN HƠI CHO NGƯỜI TRUNG NIÊN VÀ CAO TUỔI

2.1. Đặc điểm và nhu cầu hoạt động thể chất của người trung niên và cao tuổi

Quá trình lão hóa thường đi kèm với sự suy giảm về sức mạnh cơ bắp, sức bền, độ linh hoạt, khả năng phối hợp và thăng bằng, ảnh hưởng đến sinh hoạt hằng ngày và chất lượng cuộc sống. Vì vậy, hoạt động thể chất thường xuyên có vai trò quan trọng trong việc duy trì khả năng vận động,

tăng cường thể lực và hỗ trợ sức khỏe thể chất, tinh thần. Theo Tổ chức Y tế Thế giới, đối với người từ 65 tuổi trở lên, hoạt động thể chất cần kết hợp các bài tập tăng cường sức mạnh, thăng bằng và phối hợp nhằm duy trì năng lực vận động, phòng ngừa nguy cơ té ngã (WHO, 2020).

Bên cạnh nhu cầu duy trì sức khỏe, người trung niên và cao tuổi còn có nhu cầu giao lưu, sinh hoạt cộng đồng và duy trì đời sống tinh thần tích cực. Do đó, hoạt động thể dục thể thao cần phù hợp với tuổi, thể trạng, khả năng vận động và điều kiện sinh hoạt, đồng thời tạo hứng thú để duy trì lâu dài. Quan điểm này phù hợp với tư tưởng Hồ Chí Minh về vai trò của sức khỏe: "Mỗi một người dân yếu ớt, tức là cả nước yếu ớt; mỗi một người dân mạnh khỏe, tức là cả nước mạnh khỏe" (Hồ Chí Minh, 2011, tr. 241). Vì vậy, tổ chức giáo dục thể chất cho người trung niên và cao tuổi không chỉ hướng đến nâng cao thể lực mà còn góp phần hình thành thói quen vận động và tăng cường gắn kết xã hội.

2.2. Giáo dục thể chất đối với người trung niên và cao tuổi

Trong phạm vi nghiên cứu này, giáo dục thể chất được tiếp cận không chỉ ở phương diện rèn luyện các tố chất thể lực mà còn bao gồm quá trình tổ chức, hướng dẫn và duy trì hoạt động vận động phù hợp nhằm hình thành thói quen tập luyện và nâng cao sức khỏe. Đối với người trung niên và cao tuổi, hoạt động cần bảo đảm sự phù hợp giữa mục tiêu, nội dung, phương pháp, cường độ và đặc điểm sức khỏe của người tập, hướng đến môi trường vận động thường xuyên, vừa sức, an toàn thay vì chú trọng thành tích thi đấu.

Luật Người cao tuổi quy định Nhà nước và xã hội tạo điều kiện để người cao tuổi tham gia hoạt động thể dục, thể thao phù hợp với sức khỏe và tâm lý, đồng thời khuyến khích xây dựng cơ sở vật chất, cung cấp địa điểm và dụng cụ tập luyện (Quốc hội, 2009). Bên cạnh đó, Chiến lược phát triển thể dục, thể thao Việt Nam đến năm 2030, tầm nhìn đến năm 2045 xác định phát triển thể dục thể thao quần chúng, nâng cao sức khỏe, thể lực và chất lượng cuộc sống của Nhân dân là một định hướng quan trọng (Thủ tướng Chính phủ, 2024). Đây là cơ sở để tổ chức giáo dục thể chất thường xuyên, phù hợp với đặc điểm người tập thông qua các môn thể thao cộng đồng như bóng chuyền hơi.

2.3. Vai trò của bóng chuyền hơi trong tổ chức hoạt động giáo dục thể chất

Bóng chuyền hơi có những đặc điểm thuận lợi để tổ chức hoạt động giáo dục thể chất cho người trung niên và cao tuổi. Bóng có độ mềm, trọng lượng nhẹ, tốc độ vận động tương đối phù hợp; luật chơi và yêu cầu vận động có thể điều chỉnh theo độ tuổi, thể trạng và trình độ người tham gia. Điều này tạo điều kiện tổ chức hoạt động từ luyện tập kỹ thuật cơ bản đến phối hợp nhóm và thi đấu giao hữu.

Quá trình tập luyện đòi hỏi người tham gia thực hiện các động tác di chuyển, đệm bóng, chuyền bóng, phát bóng và phối hợp với đồng đội, qua đó rèn luyện sự linh hoạt, phối hợp tay – mắt, phản xạ, sức bền và khả năng kiểm soát vận động. Tập luyện theo nhóm còn tạo môi trường giao tiếp, nâng cao hứng thú và duy trì thói quen vận động. Do đó, bóng chuyền hơi có thể được sử dụng như một phương tiện giáo dục thể chất phù hợp với người trung niên và cao tuổi khi nội dung, lượng vận động được thiết kế hợp lý, không đặt nặng thành tích thi đấu. Điều này cũng phù hợp với thực tiễn phát triển bóng chuyền hơi tại Việt Nam thông qua các câu lạc bộ, hoạt động giao lưu và thi đấu dành cho người trung niên, cao tuổi (Cục Thể dục thể thao Việt Nam, 2024).

2.4. Nguyên tắc tổ chức hoạt động giáo dục thể chất thông qua bóng chuyền hơi

Việc tổ chức hoạt động giáo dục thể chất thông qua bóng chuyền hơi cho người trung niên và cao tuổi cần tuân thủ các nguyên tắc cơ bản. Thứ nhất, phù hợp với đặc điểm người tập, điều chỉnh nội dung, thời lượng và cường độ theo tuổi, giới tính, trình độ vận động và tình trạng sức khỏe. Thứ hai, từ đơn giản đến phức tạp, bắt đầu bằng khởi động, vận động khớp và kỹ thuật cơ bản trước khi chuyển sang phối hợp và thi đấu. Thứ ba, tăng dần lượng vận động, tránh quá tải, đặc biệt với người cao tuổi hoặc ít vận động. Thứ tư, bảo đảm an toàn về sân bãi, dụng cụ, thời gian nghỉ và theo dõi phản ứng của người tập; đối với người có bệnh lý nền hoặc hạn chế vận động, cần cân nhắc tình trạng sức khỏe trước khi tham gia.

Bên cạnh đó, hoạt động cần bảo đảm tính thường xuyên, hứng thú và giao tiếp xã hội thông qua tập luyện cá nhân, nhóm nhỏ, trò chơi vận động và giao lưu phù hợp. Việc đánh giá cần hướng vào sự tiến bộ về khả năng vận động và duy trì tập luyện thay vì chỉ dựa vào thành tích thi đấu. Cách tiếp cận này phù hợp với khuyến nghị của WHO về kết hợp hoạt động aerobic, tăng cường sức mạnh và thăng bằng ở người cao tuổi (WHO, 2020), đồng thời phù hợp với định hướng phát triển thể dục thể thao quần chúng nhằm nâng cao sức khỏe và chất lượng cuộc sống (Thủ tướng Chính phủ, 2024).

III. THỰC TRẠNG TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG GIÁO DỤC THỂ CHẤT THÔNG QUA BÓNG CHUYỀN HƠI CHO NGƯỜI TRUNG NIÊN VÀ CAO TUỔI

Trong những năm gần đây, bóng chuyền hơi ngày càng phát triển rộng rãi trong các hoạt động thể dục, thể thao dành cho người trung niên và cao tuổi ở Việt Nam. Sự gia tăng về số lượng câu lạc bộ, đội bóng, giải đấu và người tham gia tạo điều kiện để bóng chuyền hơi trở thành hình thức vận động thường xuyên trong cộng đồng. Theo Cục Thể dục thể thao Việt Nam (2024), Giải bóng chuyền hơi trung, cao tuổi tỉnh Bắc Kạn năm 2024 thu hút gần 600 vận động viên, tăng so với 421 vận động viên năm 2023. Ở quy mô toàn quốc, Giải Bóng chuyền hơi trung, cao tuổi toàn quốc lần thứ IX năm 2023 tổ chức tại Bắc Kạn có 625 cán bộ, huấn luyện viên và vận động viên tham dự, thuộc 24 đoàn đến từ các tỉnh, thành phố khu vực phía Bắc (Liên đoàn Bóng chuyền Việt Nam, 2023). Những số liệu này cho thấy hoạt động bóng chuyền hơi được tổ chức ở nhiều cấp độ, từ câu lạc bộ cơ sở đến giải đấu cấp tỉnh và toàn quốc.

Ở cấp địa phương, bóng chuyền hơi được tổ chức thông qua tập luyện, giao lưu và thi đấu. Cục Thể dục thể thao Việt Nam (2024) cho biết tại một số địa phương, các câu lạc bộ người cao tuổi duy trì hoạt động tương đối thường xuyên, tổ chức giao lưu giữa các câu lạc bộ khoảng 2–3 lần/năm. Tại Lào Cai, Giải Bóng chuyền hơi trung, cao tuổi năm 2025 thu hút 414 vận động viên thuộc 50 đội của 31 đơn vị, thi đấu ở các nhóm tuổi từ 40 tuổi trở lên (Nguyễn Thùy Anh, 2025). Tại huyện Phú Xuyên, Hà Nội, giải đấu năm 2025 thu hút 120 vận động viên thuộc 10 đội bóng nam và nữ. Việc tổ chức theo nhiều cấp độ và nhóm tuổi cho thấy bóng chuyền hơi có khả năng điều chỉnh nội dung, hình thức hoạt động phù hợp với từng nhóm đối tượng (Cục Thể dục thể thao Việt Nam, 2024; Sở Văn hóa và Thể thao Hà Nội, 2025).

Một đặc điểm đáng chú ý là sự kết hợp giữa vận động thể chất, giao lưu xã hội và sinh hoạt cộng đồng. Bóng chuyền hơi được thực hiện chủ yếu theo nhóm, đòi hỏi người tham gia phối hợp với đồng đội và thực hiện các kỹ thuật vận động. Tại Giải Bóng chuyền hơi trung, cao tuổi tỉnh Lào Cai năm 2025, các đội có sự đầu tư, luyện tập bài bản và giải đấu nhận được sự hưởng ứng tích cực của các địa phương, góp phần tạo sân chơi thể thao và nâng cao đời sống văn hóa, tinh thần cho người cao tuổi (Nguyễn Thùy Anh, 2025). Tuy nhiên, số lượng người tham gia và quy mô giải đấu chủ yếu phản ánh mức độ tổ chức và sự tham gia, chưa đủ để kết luận trực tiếp về mức độ cải thiện các chỉ số sức khỏe của người tập.

Bên cạnh những thuận lợi, hoạt động bóng chuyền hơi vẫn chịu ảnh hưởng bởi điều kiện cơ sở vật chất, kinh phí và nguồn lực tổ chức ở từng địa phương. Những khu vực có điều kiện sân bãi, nguồn lực xã hội hóa và sự quan tâm của chính quyền thường tổ chức hoạt động thuận lợi hơn, trong khi một số địa bàn vùng sâu, vùng xa còn gặp khó khăn. Cục Thể dục thể thao Việt Nam (2024) cũng chỉ ra rằng cơ sở vật chất tại một số địa phương còn đơn giản, chưa đáp ứng đầy đủ yêu cầu phát triển thể thao quần chúng. Đối với người trung niên và cao tuổi, điều kiện sân bãi, dụng cụ và hướng dẫn chuyên môn có ảnh hưởng đến khả năng duy trì tập luyện thường xuyên và mức độ phù hợp của hoạt động.

Một hạn chế đáng chú ý là tính giáo dục thể chất trong tổ chức bóng chuyền hơi chưa được thể hiện đồng đều. Ở nhiều địa phương, hoạt động vẫn chủ yếu diễn ra dưới hình thức câu lạc bộ, giao lưu và thi đấu phong trào, trong khi chương trình tập luyện có mục tiêu cụ thể, phù hợp với độ tuổi, thể trạng và khả năng vận động chưa thực sự rõ nét. Do đó, cần phân biệt giữa tổ chức hoạt động bóng chuyền hơi và tổ chức giáo dục thể chất thông qua bóng chuyền hơi. Bên cạnh đó, dữ liệu đánh giá hiệu quả tập luyện còn hạn chế; phần

lớn thông tin công bố phản ánh quy mô phong trào, trong khi các nghiên cứu định lượng về sự thay đổi sức mạnh, sức bền, thăng bằng, độ linh hoạt và chất lượng cuộc sống sau tập luyện chưa nhiều. Điều này cho thấy cần bổ sung cơ sở thực nghiệm để xác định hiệu quả của các nội dung, phương pháp và lượng vận động khác nhau.

Từ thực trạng trên có thể thấy, bóng chuyền hơi có điều kiện thuận lợi để phát triển thành phương tiện giáo dục thể chất cho người trung niên và cao tuổi thông qua mạng lưới câu lạc bộ, giao lưu và thi đấu. Tuy nhiên, hoạt động vẫn thiên về phong trào, trong khi việc xây dựng chương trình, phân loại người tập, kiểm soát cường độ và đánh giá kết quả chưa đồng bộ. Vì vậy, cần từng bước chuẩn hóa quy trình tổ chức theo hướng khoa học, an toàn và phù hợp với đặc điểm sinh lý, tâm lý, khả năng vận động của từng nhóm tuổi nhằm duy trì thói quen tập luyện và nâng cao chất lượng cuộc sống.

IV. TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG GIÁO DỤC THỂ CHẤT THÔNG QUA BÓNG CHUYỀN HƠI NHẰM NÂNG CAO SỨC KHỎE CHO NGƯỜI TRUNG NIÊN VÀ CAO TUỔI

Thứ nhất, xây dựng nội dung và lượng vận động phù hợp với đặc điểm người tập. Hoạt động bóng chuyền hơi cần được tổ chức trên cơ sở tuổi, giới tính, thể trạng, trình độ vận động và tình trạng sức khỏe của người tham gia. Nội dung mỗi buổi tập nên thực hiện theo trình tự từ khởi động, vận động cơ bản, rèn luyện kỹ thuật bóng chuyền hơi đến phối hợp nhóm và giao lưu, thi đấu phù hợp. Đối với người mới tập hoặc người cao tuổi, cần ưu tiên các bài tập nhẹ, kỹ thuật đơn giản, tăng dần thời lượng và cường độ vận động; đối với người đã có kinh nghiệm có thể nâng cao yêu cầu về phối hợp và sức bền. Việc phân nhóm theo khả năng vận động giúp kiểm soát lượng vận động, hạn chế quá sức và tạo điều kiện để người tập tiến bộ phù hợp với khả năng cá nhân. Qua đó, bóng chuyền hơi không chỉ tạo môi trường vận động mà còn trở thành phương tiện giáo dục thể chất có mục tiêu, phù hợp với đặc điểm của người trung niên và cao tuổi.

Thứ hai, tổ chức hoạt động thường xuyên, an toàn và tạo hứng thú cho người tập. Để duy trì hiệu quả giáo dục thể chất, bóng chuyền hơi cần được tổ chức theo lịch tập ổn định tại các câu lạc bộ, nhà văn hóa, khu dân cư và thiết chế thể thao cơ sở. Mỗi buổi tập cần bảo đảm khởi động đầy đủ, thời gian vận động và nghỉ ngơi hợp lý, đồng thời kiểm tra sân bãi, bóng, lưới và các điều kiện an toàn trước khi tập luyện. Người hướng dẫn cần theo dõi biểu hiện mệt mỏi và khả năng vận động để kịp thời điều chỉnh cường độ. Đối với người có bệnh lý nền hoặc hạn chế vận động, cần lựa chọn nội dung phù hợp và khuyến khích tham khảo ý kiến nhân viên y tế khi cần thiết. Bên cạnh luyện tập kỹ thuật, nên kết hợp trò chơi vận động, tập luyện theo nhóm, giao lưu và thi đấu thân thiện nhằm tạo sự hứng thú, tăng cường giao tiếp xã hội và duy trì thói quen vận động lâu dài.

Thứ ba, kết hợp tập luyện bóng chuyền hơi với giao lưu và sinh hoạt cộng đồng. Bóng chuyền hơi có ưu thế về tính tập thể nên cần khai thác hoạt động nhóm như một phương thức duy trì động lực tập luyện cho người trung niên và cao tuổi. Các câu lạc bộ có thể tổ chức giao lưu định kỳ giữa các nhóm, tổ dân phố, xã, phường hoặc các câu lạc bộ trên địa bàn; nội dung và hình thức thi đấu cần được điều chỉnh theo độ tuổi, trình độ và khả năng vận động. Mục tiêu của hoạt động giao lưu không nên đặt nặng thành tích mà tập trung tạo môi trường vận động vui khỏe, tăng cường tương tác và gắn kết cộng đồng. Bên cạnh đó, có thể kết hợp sinh hoạt câu lạc bộ với tuyên truyền kiến thức về sức khỏe, dinh dưỡng, phòng ngừa chấn thương và duy trì lối sống tích cực. Cách tổ chức này giúp bóng chuyền hơi vượt ra khỏi phạm vi một hoạt động thi đấu phong trào, trở thành môi trường giáo dục thể chất và sinh hoạt cộng đồng thường xuyên.

Thứ tư, đánh giá và điều chỉnh hoạt động dựa trên kết quả tham gia và sự tiến bộ của người tập. Việc tổ chức giáo dục thể chất thông qua bóng chuyền hơi cần gắn với theo dõi và đánh giá định kỳ nhằm xác định mức độ phù hợp của nội dung, phương pháp và lượng vận động. Các tiêu chí có thể tập trung vào tần suất tham gia, thời gian duy trì tập luyện, mức độ hoàn thành bài tập, khả năng thực hiện kỹ thuật, khả năng phối hợp và di chuyển, mức độ hứng thú cũng như tự đánh giá về sức khỏe của người tham gia. Đối với những chương trình có điều kiện, có thể bổ sung một số

chỉ tiêu thể lực và khả năng vận động trước và sau một giai đoạn tập luyện. Kết quả đánh giá là căn cứ để điều chỉnh nội dung, cường độ, thời lượng và hình thức tổ chức cho phù hợp với từng nhóm đối tượng. Qua đó, hoạt động bóng chuyền hơi từng bước được tổ chức theo hướng khoa học, có cơ sở theo dõi và gắn trực tiếp với mục tiêu nâng cao sức khỏe, duy trì khả năng vận động và chất lượng cuộc sống của người trung niên và cao tuổi.

V. KẾT LUẬN

Tổ chức hoạt động giáo dục thể chất thông qua bóng chuyền hơi là hướng tiếp cận phù hợp nhằm duy trì hoạt động vận động, nâng cao sức khỏe và cải thiện đời sống tinh thần cho người trung niên và cao tuổi. Thực tiễn cho thấy bóng chuyền hơi đã được tổ chức tương đối phổ biến tại nhiều địa phương, thông qua các câu lạc bộ, hoạt động giao lưu và thi đấu, tạo môi trường thuận lợi để người dân tham gia vận động thường xuyên. Tuy nhiên, hoạt động hiện nay vẫn còn thiên về tính phong trào; việc xây dựng nội dung, điều chỉnh lượng vận động, bảo đảm an toàn và đánh giá kết quả giáo dục thể chất chưa được thực hiện đồng đều.

Vì vậy, cần tổ chức hoạt động theo hướng khoa học, phù hợp với đặc điểm tuổi tác, thể trạng và khả năng vận động của từng nhóm người tập. Trọng tâm là xây dựng nội dung và lượng vận động hợp lý, duy trì lịch tập thường xuyên, bảo đảm an toàn, kết hợp luyện tập với giao lưu cộng đồng và đánh giá sự tiến bộ của người tham gia. Với cách tiếp cận này, bóng chuyền hơi không chỉ là một môn thể thao quần chúng mà còn có thể trở thành phương tiện giáo dục thể chất hiệu quả, góp phần duy trì khả năng vận động, nâng cao sức khỏe và chất lượng cuộc sống cho người trung niên và cao tuổi.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

Cục Thể dục thể thao Việt Nam. (2024, ngày 8 tháng 7). Đẩy mạnh phong trào TDTT dành cho người cao tuổi. https://tdtt.gov.vn/the-thao-trong-nuoc/id/86389/day-manh-phong-trao-bong-chuyen-hoi-o-nguoi-cao-tuoi

Hồ Chí Minh. (2011). Hồ Chí Minh toàn tập (Tập 4). Nhà xuất bản Chính trị quốc gia – Sự thật.

Liên đoàn Bóng chuyền Việt Nam. (2023). Sôi động giải bóng chuyền hơi trung, cao tuổi toàn quốc lần thứ IX, năm 2023 – Cúp Động Lực. https://vfv.org.vn/news/ID/6486/Soi-ong-giai-Bong-chuyen-hoi-trung-cao-tuoi-toan-quoc-lan-thu-IX-nam-2023--Cup-ong-Luc

Nguyễn Thùy Anh. (2025, ngày 17 tháng 5). Hơn 400 vận động viên tham gia Giải bóng chuyền hơi trung cao tuổi tỉnh Lào Cai năm 2025. Báo Lào Cai. https://baolaocai.vn/hon-400-van-dong-vien-tham-gia-giai-bong-chuyen-hoi-trung-cao-tuoi-tinh-lao-cai-nam-2025-post401902.html

Quốc hội. (2009). Luật Người cao tuổi số 39/2009/QH12 ngày 23 tháng 11 năm 2009.

Sở Văn hóa và Thể thao Hà Nội. (2025). Giải bóng chuyền hơi trung, cao tuổi huyện Phú Xuyên. https://sovhtt.hanoi.gov.vn/giai-bong-chuyen-hoi-trung-cao-tuoi-huyen-phu-xuyen-2/

Thủ tướng Chính phủ. (2024). Quyết định số 1189/QĐ-TTg phê duyệt Chiến lược phát triển thể dục, thể thao Việt Nam đến năm 2030, tầm nhìn đến năm 2045.

World Health Organization. (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128