

LỰA CHỌN VÀ ỨNG DỤNG TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG NHẪM NÂNG CAO HIỆU QUẢ HỌC TẬP MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT CỦA HỌC SINH TRƯỜNG TRUNG HỌC THỰC HÀNH TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

Phan Thành Lê⁽¹⁾

Thông tin bài báo:

Ngày nhận bài: 12/04/2025

Ngày phản biện: 08/05/2025

Ngày đăng: 30/06/2025

Tác giả liên hệ:

Phan Thành Lê

Email: lept@hcmue.edu.vn

Tóm tắt:

Kết quả nghiên cứu của tác giả đã xác định được thực trạng sử dụng trò chơi vận động (TCVĐ) và mức độ hứng thú của học sinh khi tham gia giờ học giáo dục thể chất (GDTC) có sử dụng TCVĐ. Trên cơ sở đó tác giả đã lựa chọn và ứng dụng 22 TCVĐ trong các giờ dạy GDTC cho học sinh Trường Trung học Thực hành – Đại học Sư phạm Thành phố Hồ Chí Minh (TPHCM). Kết quả cho thấy, các giờ học có sử dụng TCVĐ đã có hiệu quả cao trong việc nâng cao hứng thú và hiệu quả học tập môn GDTC của đối tượng nghiên cứu.

Từ khóa: Lựa chọn, trò chơi vận động, giáo dục thể chất.

Selecting and applying physical education games to improve the learning efficiency of physical education for students of Practical High School - Ho Chi Minh City University of Education

Phan Thanh Le⁽¹⁾

Article Information:

Received: 12/04/2025

Review date: 08/05/2025

Published: 30/06/2025

Corresponding Author:

Phan Thanh Le

Email: lept@hcmue.edu.vn

Summary:

The research process of the topic has determined the current status of using physical games and the level of interest of students when participating in physical education (PE) lessons using physical games. In addition, the topic has selected 22 physical games to apply in the PE lessons for students of the Practical High School - Ho Chi Minh City University of Education (HCMU). At the same time, the physical games selected by the topic has initially been applied into teaching practice. The results show that the lessons using physical games have been highly effective in improving the interest and learning efficiency of the PE subject for the research subjects.

Keywords:

Choice, physical education, learning efficiency.

⁽¹⁾ThS, Khoa GDTC Trường Đại học Sư phạm TPHCM

ĐẶT VẤN ĐỀ

Sự phát triển mạnh mẽ của khoa học công nghệ và xu hướng “ứng dụng yếu tố trò chơi” đã mở ra một hướng tiếp cận mới đầy hứa hẹn trong lĩnh vực giáo dục. Các trò chơi không chỉ giúp học sinh cảm thấy vui vẻ, giảm bớt căng thẳng trong học tập mà còn tạo ra môi trường học tập tương tác, khuyến khích sự hợp tác, tư duy sáng tạo và giải quyết vấn đề. Đặc biệt, đối với môn GDTC, việc ứng dụng TCVĐ có tiềm năng to lớn trong việc nâng cao hứng thú tập luyện, cải thiện các tố chất thể lực, kỹ năng vận động cơ bản và chuyên môn, từ đó tác động tích cực đến hiệu quả học tập của học sinh.

Xuất phát từ thực tiễn trên, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: "Lựa chọn và ứng dụng trò chơi vận động nhằm nâng cao hiệu quả học tập môn Giáo dục thể chất cho học sinh Trường Trung học Thực hành – Đại học Sư phạm Thành phố Hồ Chí Minh".

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Chúng tôi đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu cơ bản sau: Phương pháp tham khảo tài liệu, Phương pháp phỏng vấn, tọa đàm, Phương pháp quan sát sư phạm, Phương pháp kiểm tra sư phạm, phương pháp thực nghiệm và phương pháp toán học thống kê.

Đối tượng thực nghiệm: 60 nam học sinh lớp 10, 11, 12 Trường Trung học Thực hành – Đại học Sư phạm TP HCM. Trong đó nhóm thực nghiệm gồm 30 nam học sinh lớp 10, 11, 12 và nhóm đối chứng gồm 30 nam học sinh lớp 10, 11, 12.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Thực trạng việc sử dụng TCVĐ trong quá trình dạy GDTC của học sinh Trường Trung học Thực hành - Đại học Sư phạm TP HCM

Để đánh giá thực trạng việc sử dụng TCVĐ vào trong quá trình dạy GDTC nhằm nâng cao hiệu quả học tập GDTC của học sinh Trường Trung học Thực hành – Đại học Sư phạm TP HCM, chúng tôi tiến hành khảo sát: mục đích sử dụng TCVĐ; Thời gian, số lần sử dụng TCVĐ; Nhận thức, thái độ và kinh nghiệm về việc sử dụng TCVĐ trong giảng dạy GDTC,

đồng thời tiến hành phỏng vấn 200 học sinh khối lớp 10, lớp 11, lớp 12 về sự hứng thú, mức độ tham gia và cảm nhận về khi được tham gia các hoạt động GDTC có ứng dụng TCVĐ. Kết quả cho thấy:

Về mục đích sử dụng: về mặt lý thuyết thì TCVĐ có thể sử dụng để phát triển thể lực, làm bài tập khởi động, thả lỏng, nâng cao hứng thú học tập... tuy nhiên, trên thực tế khi được phỏng vấn 40 giáo viên giảng dạy GDTC của các trường trung học phổ thông trên địa bàn TP HCM cho thấy TCVĐ ít được các giáo viên sử dụng để thực hiện các mục đích trên mà chỉ sử dụng nhằm mục đích thả lỏng cho học sinh (28 giáo viên sử dụng TCVĐ với mục đích là thả lỏng, chiếm 70%; 08 giáo viên sử dụng TCVĐ để làm bài khởi động, chiếm 20%; còn 04 giáo viên sử dụng nhằm nâng cao hứng thú học tập cho học sinh, chiếm 10%.

Về số lần sử dụng TCVĐ: có 7 giáo viên trả lời có sử dụng 2 lần/tuần, chiếm tỷ lệ 17.5%; 13 giáo viên thường xuyên sử dụng 1 lần/tuần, chiếm 32.5%; 20 giáo viên không thường xuyên sử dụng chiếm 50%.

Về thời gian sử dụng: Có 25 giáo viên sử dụng TCVĐ trong giờ học GDTC với thời lượng mỗi buổi là 5 - 10 phút, chiếm 62.5%; Còn lại 15 giáo viên sử dụng TCVĐ trong giờ học GDTC với thời gian sử dụng 10 - 15 phút, chiếm 37.5%.

Khi tiến hành phỏng vấn về nhận thức, thái độ, kinh nghiệm của giáo viên khi sử dụng TCVĐ trong giờ học GDTC cho thấy: 80% giáo viên đều có nhận thức và thái độ tốt đối với việc sử dụng TCVĐ để nâng cao hứng thú học tập. Tuy nhiên, khi hỏi về kinh nghiệm ứng dụng TCVĐ trong giờ học GDTC thì có đến 60% giáo viên đều không hoặc chưa ứng dụng tốt TCVĐ vào trong giờ học với lý do là chưa phân bổ được thời gian dành cho TCVĐ trong giờ học hoặc là chưa tìm được TCVĐ phù hợp với các bài tập trong chương trình GDTC...

Khi phỏng vấn học sinh về mức độ hứng thú và cảm nhận của học sinh về việc sử dụng TCVĐ vào trong giờ học GDTC cho thấy: 90% học sinh thấy hứng thú hơn khi học GDTC có sử dụng TCVĐ trong giờ học, và cho cảm nhận giúp học sinh thoải mái hơn với giờ học GDTC

và giúp học sinh thấy có năng lượng để học tiếp các tiết học văn hóa.

2. Lựa chọn và ứng dụng TCVĐ nâng cao hiệu quả học tập môn GDTC của học sinh Trường Trung học Thực hành – Đại học Sư phạm TP HCM

2.1. Lựa chọn và ứng dụng TCVĐ nâng cao hiệu quả học tập môn GDTC của học sinh Trường Trung học Thực hành – Đại học Sư phạm TP HCM

Thông qua tham khảo tài liệu và tiến hành phỏng vấn 40 chuyên gia GDTC, giáo viên giảng dạy GDTC ở các trường THPT trên địa bàn TP HCM, Chúng tôi đã lựa chọn được 22 TCVĐ để ứng dụng trong giờ học GDTC nhằm nâng cao hiệu quả học tập GDTC của học sinh Trường Trung học Thực hành – Đại học Sư phạm TP HCM. Sau khi lựa chọn được 22 TCVĐ đề tài tiến hành ứng dụng trên đối tượng thực nghiệm là 30 nam học sinh Trường Trung học Thực hành.

Quá trình thực nghiệm sư phạm được tiến hành trong 5 tháng của học kỳ 2 năm học 2023 - 2024 theo phương pháp thực nghiệm so sánh song song. Sau khi đã xác định được tiến trình thực nghiệm cho nhóm thực nghiệm trên cơ sở phân phối chương trình và giáo án giảng dạy môn học GDTC. Cụ thể như sau:

Nhóm thực nghiệm, ngoài các nội dung trong chương trình giảng dạy chính khóa quy định của môn học, sẽ được ứng dụng TCVĐ trong một buổi học GDTC và được sắp xếp sao cho tương ứng với nhiệm vụ giảng dạy trong từng giáo án, đảm bảo các nguyên tắc của quá trình GDTC. Tiến trình ứng dụng TCVĐ được xây dựng dựa trên bảng phân phối chương trình môn học GDTC của Trường Trung học Thực hành – Đại học Sư phạm TP HCM (bảng 1).

Tiến trình ứng dụng TCVĐ sắp xếp trong mỗi tiết học phải tương đồng với mục đích, yêu cầu của tiết học GDTC, và được sắp xếp cho mỗi tiết theo phân phối chương trình môn học GDTC. Các tiết có nội dung sơ kết, tổng kết thì không sắp xếp. Tùy theo điều kiện học tập để áp dụng TCVĐ vào một khoảng thời gian thích hợp. Song xu hướng áp dụng chính vào khoảng 8-10 phút đầu của mỗi giờ học GDTC sau khi phần khởi động kết thúc và 5-7 phút cuối của

mỗi giờ học trước khi tiến hành thả lỏng. Khi tiến hành vào đầu giờ học sẽ tạo nên sự hứng thú học GDTC và hỗ trợ tốt cho nội dung tập luyện tiếp theo của giờ học GDTC. Tiến hành cuối buổi học để tăng hứng thú học tập cho các em vào các giờ học văn hóa tiếp theo.

2.2. Đánh giá hiệu quả ứng dụng TCVĐ

2.2.1. Kiểm tra trước thực nghiệm

Trước thực nghiệm, chúng tôi tiến hành kiểm tra trình độ thể lực của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng bằng 05 test theo tiêu chuẩn rèn luyện thân thể của Bộ GD&ĐT ban hành năm 2008 và kết quả học tập môn học GDTC của học sinh ở kỳ 1. Kết quả được trình bày ở bảng 2 và bảng 3.

Qua bảng 2 và bảng 3 cho thấy: Kết quả kiểm tra ở 05 test đánh giá trình độ thể lực của 2 nhóm đều không có sự khác biệt ($P > 0.05$). Về kết quả học tập của 2 nhóm thông qua tỉ lệ % và kiểm định chỉ số bình phương cho thấy: có sự tương đương nhau, không có sự khác biệt về kết quả học tập môn GDTC.

2.2.2. Kiểm tra sau thực nghiệm

Sau 5 tháng thực nghiệm, chúng tôi tiếp tục tiến hành kiểm tra trình độ thể lực và kết quả học tập của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng. Kết quả được trình bày ở bảng 4.

Sau 5 tháng thực nghiệm, ở cả 05 test đánh giá thể lực của đối tượng thực nghiệm cho thấy: đa số các test đánh giá thể lực đều có sự khác biệt giữa nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm, ($P < 0.05$). Tuy nhiên còn một số test cho thấy không có sự khác biệt như: test chạy 30m XPC (s) và test Chạy con thoi 4x10m(s) là không có sự khác biệt giữa 2 nhóm và có $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P > 0.05$. Để có thể xác định được hệ thống bài tập và tiến trình thực nghiệm bài tập có hiệu quả trong việc nâng cao kết quả học tập môn GDTC của đối tượng nghiên cứu hay không, chúng tôi tiến hành so sánh kết quả học tập môn GDTC của 2 nhóm. Kết quả được trình bày ở biểu đồ 1.

Qua bảng 5 cho thấy: sau 5 tháng thực nghiệm, nhóm thực nghiệm có kết quả học tập đạt loại tốt cao hơn so với nhóm đối chứng. Đối với lớp 10 tỉ lệ học sinh đạt loại tốt của nhóm thực nghiệm chiếm 40% còn nhóm đối chứng

Bảng 1. Tiến trình thực nghiệm ứng dụng TCVD cho học sinh nhóm thực nghiệm Trường Trung học Thực hành - Đại học Sư phạm TP HCM (10 tuần đầu)

TT	Tuần Trò chơi	T1		T2		T3		T4		T5		T6		T7		T8		T9		T10	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	Vượt sông	+											+								
2	Thủ kho và kẻ trộm		+												+						
3	Bịt mắt bắt dê			+											+						
4	Công an bắt gián điệp				+											+					
5	Bóng qua hàm	+															+				
6	Người thừa thứ ba		+																+		
7	Chuyền bóng qua đầu.					+														+	
8	Bỏ khăn						+														+
9	Tranh phần			+												+					
10	Chong chóng							+													+
11	Chia nhóm								+							+					
12	Nhảy cừu									+							+				
13	Hoàng Anh, Hoàng Yến										+										+
14	Tránh mìn				+																
15	Kéo co												+								
16	Lăn bóng tiếp sức					+									+						
17	Đấu tăng												+								
18	Đèn cù							+													+
19	Tránh bóng									+										+	
20	Cướp cờ						+						+								
21	Giăng lưới bắt cá								+												
22	Bóng chuyên sáu										+									+	

chiếm 10%. Lớp 11 tỉ lệ học sinh đạt loại tốt của nhóm thực nghiệm chiếm 50% còn nhóm đối chứng chiếm 30%. Lớp 12 tỉ lệ học sinh đạt loại tốt của nhóm thực nghiệm chiếm 60% còn nhóm đối chứng chiếm 30%.

Như vậy, sau 5 tháng thực nghiệm ứng dụng TCVD được lựa chọn cho thấy kết quả học tập môn GDTC của học sinh nhóm thực nghiệm đã tốt hơn nhóm đối chứng. Điều đó chứng tỏ rằng ứng dụng TCVD trong học tập GDTC có hiệu quả cao trong việc nâng cao kết quả học tập cho học sinh đối với môn GDTC.

KẾT LUẬN

1. Lựa chọn được 22 TCVD để nâng cao hiệu quả học tập môn GDTC cho học sinh Trường Trung học Thực hành - Đại học Sư phạm TP HCM.

2. Bước đầu ứng dụng TCVD trong thực tế, cho thấy các TCVD do đề tài ứng dụng đã có hiệu quả cao trong việc nâng cao hiệu quả học tập môn GDTC cho học sinh Trường Trung học Thực hành - Đại học Sư phạm TP HCM. Điều này được thể hiện ở kết quả học tập học kỳ 2 và thông qua 5 test kiểm tra thể lực.

Bảng 2. So sánh kết quả kiểm tra thể lực của 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm ở thời điểm trước thực nghiệm

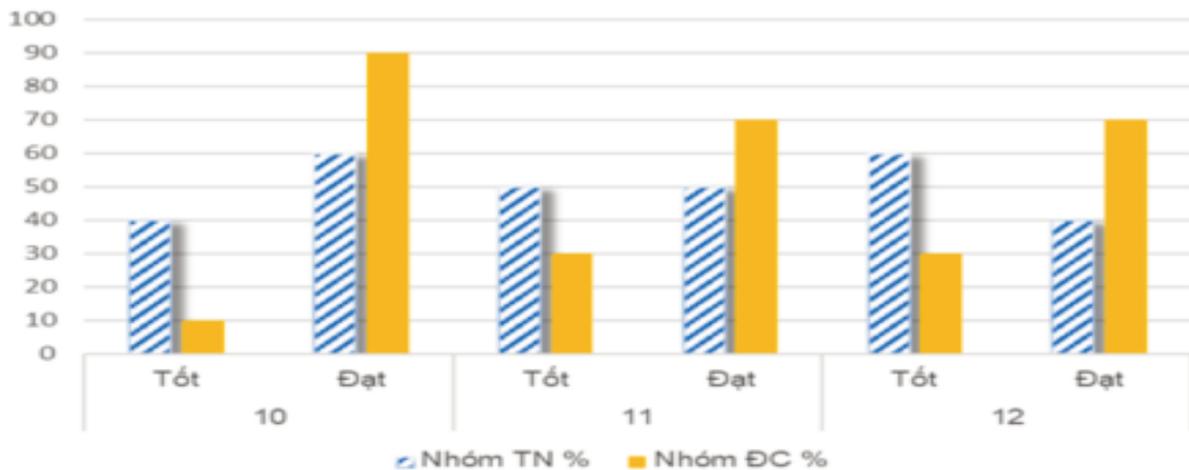
Lớp	Test	Nhóm ĐC	Nhóm TN	t	P
		$\bar{x} \pm \delta$	$\bar{x} \pm \delta$		
10	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	16.29 ± 1.18	16.85 ± 1.3	0.52	>0.05
	Bật xa tại chỗ (cm)	197.63 ± 5.40	197.58 ± 5.2	0.47	>0.05
	Chạy 30 mét XPC (s)	5.73 ± 0.34	5.89 ± 0.41	0.18	>0.05
	Chạy con thoi 4x10m(s)	12.35 ± 0.56	12.33 ± 0.43	0.17	>0.05
	Chạy tùy sức 5 phút (m)	946.06 ± 13.82	948.5 ± 11.65	0.51	>0.05
11	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	17.39 ± 1.78	17.76 ± 1.62	0.52	>0.05
	Bật xa tại chỗ (cm)	199.8 ± 5.58	198.6 ± 5.49	0.47	>0.05
	Chạy 30 mét XPC (s)	5.64 ± 0.39	5.67 ± 0.37	0.18	>0.05
	Chạy con thoi 4x10m(s)	12.25 ± 0.53	12.21 ± 0.61	0.17	>0.05
	Chạy tùy sức 5 phút (m)	952.35 ± 17.71	955.75 ± 15.52	0.51	>0.05
12	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	18.32 ± 1.32	18.6 ± 1.27	0.49	>0.05
	Bật xa tại chỗ (cm)	209.8 ± 5.31	210.7 ± 5.11	0.42	>0.05
	Chạy 30 mét XPC (s)	5.57 ± 0.39	5.5 ± 0.27	0.48	>0.05
	Chạy con thoi 4x10m(s)	12.18 ± 0.47	12.15 ± 0.43	0.15	>0.05
	Chạy tùy sức 5 phút (m)	965.32 ± 18.3	964.56 ± 15.8	0.11	>0.05

Bảng 3. So sánh kết quả học tập môn GDTC ở học kỳ 1 của 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm ở thời điểm trước thực nghiệm

Lớp	Kết quả học tập	Nhóm TN		Nhóm ĐC	
		Số lượng	%	Số lượng	%
10	Tốt	2	20	1	10
	Đạt	6	60	7	70
	Không đạt	2	20	2	20
$\chi^2=0.41 < 5.991$					
11	Tốt	3	30	3	30
	Đạt	6	60	5	50
	Không đạt	1	10	2	20
$\chi^2=0.424 < 5.991$					
12	Tốt	3	30	3	30
	Đạt	7	70	7	70
	Không đạt	0	0	0	0
$\chi^2=0 < 5.991$					

Bảng 4. So sánh kết quả kiểm tra thể lực của 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm sau 5 tháng thực nghiệm

Lớp	Test	Nhóm ĐC	Nhóm TN	t	P
		$\bar{x} \pm \delta$	$\bar{x} \pm \delta$		
10	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	17 ± 1.2	18.5 ± 1.4	2.5	<0.05
	Bật xa tại chỗ (cm)	200.00 ± 5.50	205.00 ± 5.80	2.18	<0.05
	Chạy 30 mét XPC (s)	5.57 ± 0.36	5.39 ± 0.37	1.04	>0.05
	Chạy con thoi 4x10m(s)	12.11 ± 0.46	12.02 ± 0.39	0.51	>0.05
	Chạy tùy sức 5 phút (m)	955 ± 13.2	968 ± 12.1	2.46	<0.05
11	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	18 ± 1.4	19.4 ± 1.3	2.13	<0.05
	Bật xa tại chỗ (cm)	202 ± 5.1	208 ± 5.3	2.68	<0.05
	Chạy 30 mét XPC (s)	5.51 ± 0.36	5.38 ± 0.34	0.76	>0.05
	Chạy con thoi 4x10m(s)	12.1 ± 0.43	12.21 ± 0.47	0.54	>0.05
	Chạy tùy sức 5 phút (m)	960 ± 15.8	978 ± 14.3	2.8	<0.05
12	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	19 ± 1.2	21 ± 1.4	3.57	<0.05
	Bật xa tại chỗ (cm)	213 ± 6.5	219 ± 5.4	2.18	<0.05
	Chạy 30 mét XPC (s)	5.32 ± 0.34	5.27 ± 0.26	0.36	>0.05
	Chạy con thoi 4x10m(s)	12 ± 0.42	11.6 ± 0.23	2.12	<0.05
	Chạy tùy sức 5 phút (m)	970 ± 15.3	989 ± 15.7	2.96	<0.05



Biểu đồ 1. So sánh kết quả học tập môn GDTC học kỳ 2 của 2 nhóm sau 5 tháng thực nghiệm

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), *Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/9/2008 quy định đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên.*

2. Dương Nghiệp Chí (2008), *Đo lường thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội.

3. Trần Đồng Lâm (1996), *100 TCVD cho học sinh tiểu học*, Nxb Giáo dục, Hà Nội.

1. Ban biên tập

Báo chí cách mạng Việt Nam

LÝ LUẬN VÀ THỰC TIỄN THỂ DỤC THỂ THAO

4. Trương Quốc Uyên

Bác Hồ trực tiếp động viên cán bộ và chiến sĩ rèn luyện thân thể

6. Trần Đức Thọ

Quan tâm tổ chức hoạt động thể dục thể thao cho trẻ em khuyết tật

8. Trần Thủy

Tầm nhìn quy hoạch định hướng phát triển du lịch thể thao tại Quảng Bình

BÀI BÁO KHOA HỌC

13. Nguyễn Văn Phúc; Đào Thị Tú Anh

Đề xuất mô hình giảm thiểu rủi ro thiên tai trong hoạt động Thể dục thể thao ở Việt Nam

16. Mai Thị Bích Ngọc; Trần Huyền Trang

Thực trạng công tác truyền thông thương hiệu Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh trên các kênh mạng xã hội

21. Đinh Thị Uyên

Khảo sát thực trạng tập luyện thể dục thể thao giải trí của người cao tuổi Thành phố Hà Nội

26. Phùng Thế Lập; Khuất Thị Hương

Giải pháp nâng cao chất lượng công tác Giáo dục thể chất cho sinh viên Trường Đại học FPT

30. Phan Thành Lễ

Lựa chọn và ứng dụng trò chơi vận động nhằm nâng cao hiệu quả học tập môn giáo dục thể chất của học sinh Trường Trung học thực hành – Trường Đại học Sư phạm Thành phố Hồ Chí Minh

36. Trương Thị Ngọc Hà; Nguyễn Thị Hiền

Thực trạng chương trình, phương pháp và phương tiện rèn luyện thể lực trong huấn luyện chính khóa dành cho nữ học viên Học viện Quân Y

42. Trần Quang Chí

Thực trạng kết quả học tập môn Giáo dục thể chất và năng lực thể chất của sinh viên Trường Đại học Giao thông vận tải

48. Vũ Hoàng Sơn

Lựa chọn bài tập nâng cao tốc độ di chuyển của nam sinh viên Câu lạc bộ Cầu lông Trường Đại học Công nghệ Thông tin và Truyền thông – Đại học Thái Nguyên

52. Đỗ Ngọc Cương; Lê Văn Giang

Thực trạng hoạt động dạy học môn Giáo dục thể chất cho học sinh Trung học phổ thông tại thành phố Phổ Yên, tỉnh Thái Nguyên

56. Huỳnh Việt Nam; Phạm Quang Thảo; Phạm Tuấn Hùng

Đánh giá mức độ hoạt động thể chất của sinh viên chuyên ngành Bóng đá tại Trường Đại học Thể dục thể thao Đà Nẵng thông qua chỉ số MET

61. Nguyễn Đức Thành; Nguyễn Thị Tô Lan

Hiệu quả phát triển thể lực và tình trạng sức khỏe thể chất, sức khỏe tinh thần của sinh viên tham gia câu lạc bộ thể dục thể thao ngoại khóa tại Trường Đại học Sư phạm kỹ thuật Thành phố Hồ Chí Minh

68. Nguyễn Văn Tạng; Đào Chánh Thức

Đánh giá mức độ nhận thức, hành vi ăn uống và sự chênh lệch năng lượng ở sinh viên chuyên ngành Thể dục thể thao: hướng tới thiết kế chế độ dinh dưỡng tối ưu tại Trường Đại học Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh

TIN TỨC - SỰ KIỆN VÀ NHÂN VẬT

77. Nguyễn Phương Thảo

Bài tập tạ tay cho nữ

80. Thẻ lệ viết và gửi bài.

1. Editorial board

Vietnamese revolutionary press

THEORY AND PRACTICE OF SPORTS

4. Truong Quoc Uyen

Uncle Ho directly encouraged cadres and soldiers to exercise

6. Tran Duc Tho

Pay attention to organizing sports activities for disabled children

8. Tran Thuy

Vision of planning and development orientation of sports tourism in Quang Binh

ARTICLES

13. Nguyen Van Phuc; Dao Thi Tu Anh

Proposing a model to reduce natural disaster risks in sports activities in Vietnam

16. Mai Thi Bich Ngoc; Tran Huyen Trang

Current status of brand communication work of Bac Ninh Sport University on social media channels

21. Dinh Thi Uyen

Survey on the current status of physical exercise and recreation of the elderly in Hanoi City

26. Phung The Lap; Khuat Thi Huong

Solutions to improve the quality of Physical Education for students at FPT University

30. Phan Thanh Le

Selecting and applying physical education games to improve the learning efficiency of physical education for students of Practical High School - Ho Chi Minh City University of Education

36. Truong Thi Ngoc Ha; Nguyen Thi Hien

Current status of physical training programs, methods and means in official training

42. Tran Quang Chi

Current status of learning outcomes of Physical Education and physical capacity of students at the University of Transport and Communication

48. Vu Hoang Son

Selecting exercises to improve movement speed for male students of the Badminton Club of the University of Information and Communications Technology - Thai Nguyen University

52. Do Ngoc Cuong; Le Van Giang

Current status of Physical Education activities for high school students in Pho Yen City, Thai Nguyen Province

56. Huynh Viet Nam; Pham Quang Thao; Pham Tuan Hung

Assessment of physical activity level of students majoring in Football at Da Nang Sport University through met index

61. Nguyen Duc Thanh; Nguyen Thi To Lan

The effectiveness of physical development and physical and mental health status of students participating in extracurricular sports clubs at Ho Chi Minh City University of Technology and Education

68. Nguyen Van Tang; Dao Chanh Thuc

Assessment of Awareness, Eating Behavior and Energy Gap in Physical Education and Sports Students: Towards Designing Optimal Nutrition Regimes at University of Sport Ho Chi Minh city

NEWS - EVENTS AND PEOPLE

77. Nguyen Phuong Thao

Dumbbell exercises for women

80. Rules of writing and posting.



Tạp chí KHOA HỌC

ĐÀO TẠO VÀ HUẤN LUYỆN THỂ THAO

JOURNAL OF SCIENTIFIC TRAINING AND SPORTS COACHING

Ministry of Culture, Sports and Tourism - Bac Ninh Sport University

Trường Đại học Thể dục Thể thao Bắc Ninh - Bộ Văn hoá, Thể thao và Du lịch

ISSN 1859-4417

**Số 3 -2025
(85)**

