

# 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

Dương Thái Bình<sup>(1)</sup>

## Tóm tắt:

Qua sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy, chúng tôi lựa chọn được 17 bài tập phát triển thể lực cho nam sinh viên năm thứ nhất không chuyên Giáo dục thể chất, Trường Đại học Hồng Đức. Bước đầu ứng dụng các bài tập lựa chọn trong thực tế và đánh giá hiệu quả. Kết quả, các bài tập lựa chọn đã có hiệu quả cao trong việc phát triển thể lực cho đối tượng nghiên cứu.

**Từ khóa:** Bài tập, thể lực, sinh viên, không chuyên, GDTC, Đại học Hồng Đức

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

## Summary:

Through regular scientific research methods, we have selected 17 exercises in order to develop fitness for first-year male students who are non-specialized in Physical Education at the Hong Duc University. Besides, the topic has also initially applied the selected exercises in a real situation and evaluated the effectiveness. As a result, the selected exercises had good results in developing fitness for the study subjects.

**Keywords:** Exercises, fitness, students, non-specialized, Physical Education, Hong Duc University

## ĐẶT VẤN ĐỀ

Giáo dục thể chất (GDTC) là môn học bắt buộc trong chương trình đào tạo của sinh viên không chuyên Trường Đại học Hồng Đức, được học ngay đầu năm học thứ nhất với 4 tín chỉ, tương đương 60 tiết học. Trong đó, chương trình GDTC 1 là học phần cung cấp kiến thức cơ bản về GDTC trong trường học giúp sinh viên thành thạo các kỹ thuật cơ bản của bài tập thể dục tay không, chạy cự ly ngắn, nhảy xa...; Chương trình Giáo dục thể chất 2 là nội dung tự chọn 1 trong 5 nội dung: Bóng chuyền, Thể dục Aerobic, Bóng đá, Bóng rổ, Vovinam.

Thực tế trong quá trình giảng dạy nhiều năm cho thấy, nam sinh viên khối không chuyên GDTC trong Trường chưa được chuẩn bị tốt về thể lực, do vậy, chưa đảm bảo được chất lượng trong các giờ học, đặc biệt là nội dung tự chọn ở học phần GDTC 2. Xuất phát

từ thực tiễn đó, chúng tôi tiến hành “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”.

## PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Trong quá trình nghiên cứu, chúng tôi sử dụng các phương pháp sau:

- Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu tham khảo.
- Phương pháp quan sát sư phạm.
- Phương pháp phỏng vấn.
- Phương pháp kiểm tra sư phạm.
- Phương pháp thực nghiệm sư phạm.
- Phương pháp toán học thống kê.

## KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

**1. Lựa chọn test đánh giá và bài tập phát triển thể lực cho nam sinh viên năm thứ nhất không chuyên Giáo dục thể chất, Trường Đại học Hồng Đức**

<sup>(1)</sup>ThS, Trường Đại học Hồng Đức; Email: duongthaibinh@hdu.edu.vn

**1.1. Lựa chọn test đánh giá trình độ thể lực cho sinh viên không chuyên Giáo dục thể chất Trường Đại học Hồng Đức**

Chúng tôi sử dụng 4/6 test đánh giá theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/9/2008 quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên của Bộ Giáo dục và Đào tạo gồm: Bật xa tại chỗ (cm), chạy tùy sức 5 phút (m), nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây) và Chạy 30m xuất phát cao (giây).

Việc tổ chức kiểm tra được tiến hành trong 2 giờ lên lớp, mỗi giờ tổ chức kiểm tra 2/4 test.

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

Chúng tôi tiến hành lựa chọn bài tập phát triển thể lực cho sinh viên không chuyên GDTC theo các bước:

- Tiến hành lựa chọn qua tham khảo tài liệu, quan sát sự phạm và phỏng vấn trực tiếp các giảng viên Khoa GDTC Trường Đại học Hồng Đức.

- Tiến hành phỏng vấn trên diện rộng bằng phiếu hỏi.

Qua nghiên cứu đề tài đã lựa chọn được 17 bài tập phát triển thể lực cho đối tượng nghiên cứu. Cụ thể gồm:

- + *Phát triển sức nhanh*: 05 bài tập: Chạy nâng cao đùi tại chỗ 15 giây có tín hiệu nhanh, 2 tổ x 3 lần, nghỉ giữa tổ 2 phút; Chạy xuất phát cao 30m, 2 tổ x 1 lần, nghỉ giữa tổ 2 phút; Chạy cầu thang 10 giây, 2 tổ x 3 lần, nghỉ giữa tổ 2 phút; Chạy tăng tốc độ 60m, 2 tổ x 1 lần, nghỉ giữa 2 phút và Chạy 20 m tốc độ cao, 2 tổ x 1 lần, nghỉ giữa 2 phút.

- + *Phát triển sức mạnh*: 05 bài tập: Bật 3 bước tại chỗ, 2 tổ x 5 lần, nghỉ giữa tổ 2 phút; Gánh tạ 20kg đứng lên ngồi xuống 30 giây, 2 tổ x 1 lần, nghỉ giữa tổ 2 phút; Kéo tay xà đơn 30 giây, 2 tổ x 1 lần, nghỉ giữa tổ 2 phút; Nằm ngửa gập bụng 30 giây, 2 tổ x 1 lần, nghỉ giữa tổ 2 phút và Nằm sấp chống đẩy 30 giây, 2 tổ x 1 lần, nghỉ giữa tổ 2 phút.

- + *Phát triển sức bền*: 03 bài tập: Chạy biến tốc 4x100m x 2 tổ, nghỉ giữa 4 phút; Chạy 1500m với 75% cường độ tối đa và Chạy 2x200m x 2 tổ, nghỉ 4 phút.

- + *Phát triển mềm dẻo*: 02 bài tập: Cúi gập thân sâu từ bục cao 5 lần x 2 tổ, nghỉ giữa 1 phút

và Ngồi duỗi thẳng 2 chân cúi gập thân sâu 10 lần x 2 tổ, nghỉ giữa 1 phút.

- + *Phát triển khả năng phối hợp vận động*: 02 bài tập: Trò chơi chạy ziczac 4 x 20m x 2 tổ, nghỉ giữa 2 phút (lần lượt từng người một chạy cho tới người cuối cùng); Chạy con thoi 4 x 10m x 2 tổ, nghỉ giữa 2 phút.

**2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả các bài tập phát triển thể lực cho nam sinh viên năm thứ nhất không chuyên Giáo dục thể chất Trường Đại học Hồng Đức**

**2.1. Tổ chức thực nghiệm**

Chúng tôi tiến hành thực nghiệm so sánh song song trên 86 sinh viên năm thứ nhất không chuyên GDTC, Trường Đại học Hồng Đức.

- *Thời gian thực nghiệm*: Thực nghiệm được tiến hành trong 3 tháng với 1 học kỳ, mỗi tuần 2 buổi vào thời gian chính khóa (thứ 3 và thứ 5), thời gian dành cho mỗi buổi tập 15 đến 20 phút, tập sức nhanh, sức mạnh, mềm dẻo ở đầu buổi tập; tập bài tập phát triển khả năng phối hợp vận động trước khi tập luyện sức bền ở cuối mỗi buổi tập.

- *Đối tượng thực nghiệm*: Gồm 86 sinh viên năm thứ nhất không chuyên Giáo dục thể chất, Trường Đại học Hồng Đức và được chia thành 2 nhóm do bốc thăm ngẫu nhiên:

- + *Nhóm thực nghiệm*: Gồm 43 sinh viên tập luyện chung chương trình với nhóm đối chứng, riêng phần phát triển thể lực, tập theo các bài tập chúng tôi đã lựa chọn.

- + *Nhóm đối chứng*: Gồm 43 sinh viên tập luyện theo các bài tập cũ trong chương trình, giáo án đã được xây dựng của Khoa Giáo dục thể chất, Trường Đại học Hồng Đức.

- *Địa điểm thực nghiệm*: Trường Đại học Hồng Đức.

- Tiến trình thực nghiệm được trình bày cụ thể ở bảng 1.

- Công tác kiểm tra, đánh giá: Được tiến hành vào 2 thời điểm: Trước thực nghiệm và sau 3 tháng thực nghiệm.

**2.2. Đánh giá hiệu quả thực nghiệm:**

Trước thực nghiệm, chúng tôi sử dụng 4 test: Bật xa tại chỗ (cm), chạy tùy sức 5 phút (m), nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây) và Chạy 30m xuất phát cao (giây) để kiểm tra thể lực của nhóm đối chứng và thực nghiệm, đồng thời so

**Bảng 1. Tiến trình thực nghiệm trong 12 tuần**

Bài tập	T1		T2		T3		T4		T5		T6		T7		T8		T9		T10		T11		T12		
	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	
Bài tập 1	x													x										x	
Bài tập 2			x													x									
Bài tập 3					x											x									x
Bài tập 4							x											x							
Bài tập 5										x									x						
Bài tập 6	x											x											x		
Bài tập 7						x											x								
Bài tập 8			x													x									x
Bài tập 9							x												x						
Bài tập 10										x									x						
Bài tập 11				x				x												x					
Bài tập 12		x													x										x
Bài tập 13												x													x
Bài tập 14				x					x				x								x				
Bài tập 15						x					x					x								x	
Bài tập 16		x								x					x									x	
Bài tập 17						x			x				x						x						

**Bảng 2. So sánh kết quả kiểm tra trình độ thể lực của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm, thời điểm trước thực nghiệm ( $t_{bảng} = 1.96$ )**

TT	Test	Thông số toán thống kê	$\bar{x}_A \pm \delta$ (nhóm ĐC)	$\bar{x}_B \pm \delta$ (nhóm TN)	$t_{tính}$	P
1	Bật xa tại chỗ (cm)		239±16.55	238.44±11.11	0.18	> 0.05
2	Chạy tùy sức 5 phút (m)		1161.53±72.83	1163.11±61.74	0.11	> 0.05
3	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)		17.76±1.71	17.25±3.23	0.91	> 0.05
4	Chạy 30m xuất phát cao (giây)		4.59±0.61	4.55±0.53	0.31	> 0.05

sánh sự khác biệt kết quả kiểm tra các test. Kết quả được trình bày tại bảng 2.

Qua bảng 2 cho thấy: Trước thực nghiệm, trình độ thể lực của nam sinh viên nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê về kết quả kiểm tra cả ở 4 test kiểm tra ( $t_{tính} < t_{bảng}$  ở ngưỡng xác suất  $P > 0.05$ ), hay nói cách khác, trình độ thể lực của 2 nhóm là tương đương nhau, tức sự phân nhóm hoàn toàn khách quan.

Sau 3 tháng thực nghiệm, chúng tôi tiếp tục sử dụng 4 test để kiểm tra trình độ thể lực của hai nhóm đối chứng và thực nghiệm, đồng thời so sánh sự khác biệt kết quả kiểm tra các test. Kết quả được trình bày tại bảng 3.

Qua bảng 3 cho thấy: Sau 3 tháng thực nghiệm áp dụng các bài tập lựa chọn và tiến trình đã xây dựng, trình độ thể lực của nam sinh viên nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm đã có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở cả 4 test kiểm tra đều có ( $t_{tính} > t_{bảng}$  ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$ ). Điều đó có nghĩa là các bài tập đề tài lựa chọn đã có hiệu quả tốt trong việc nâng cao trình độ thể lực cho nam sinh viên không chuyên GDTC Trường Đại học Hồng Đức.

Để thấy rõ hơn sự khác biệt này, chúng tôi tiến hành tính nhịp tăng trưởng trình độ thể lực của sinh viên nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm sau 3 tháng thực nghiệm. Kết quả được trình bày ở bảng 4.



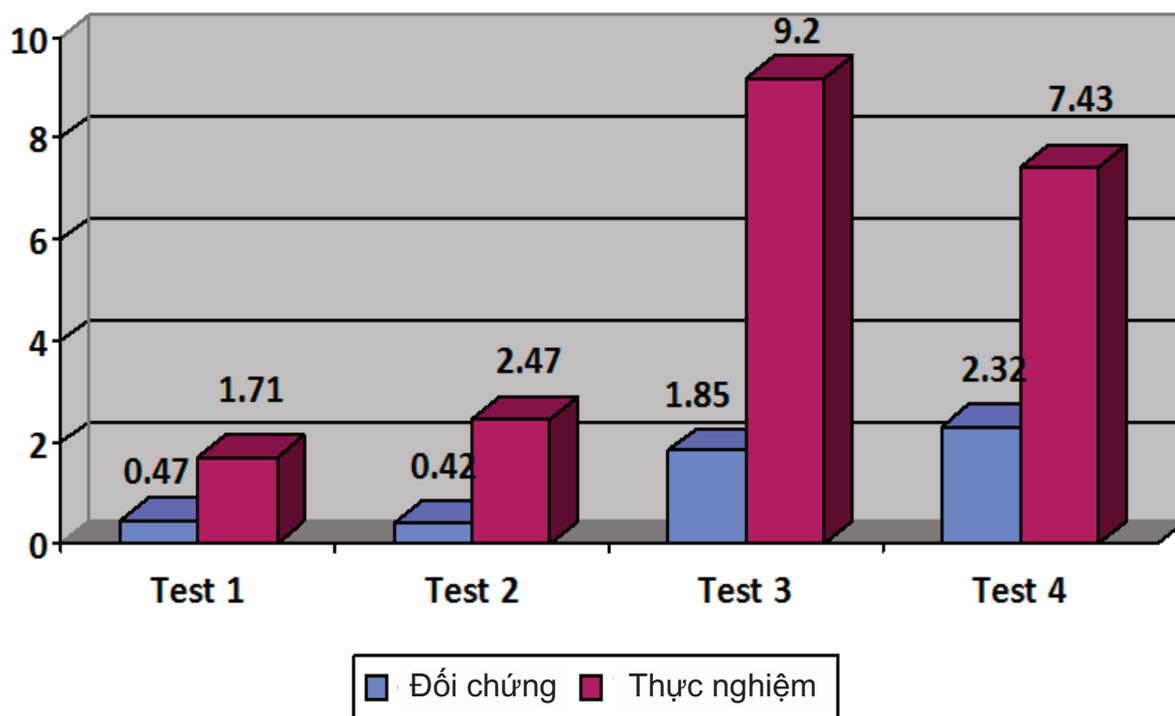
**Có rất nhiều loại bài tập phù hợp để phát triển thể lực cho nam sinh viên không chuyên thể dục thể thao**

**Bảng 3. So sánh kết quả kiểm tra trình độ thể lực của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm, thời điểm sau 3 tháng thực nghiệm**

TT	Test	Thông số toán thống kê	$\bar{x}_A \pm \delta$ (nhóm ĐC)	$\bar{x}_B \pm \delta$ (nhóm TN)	$t_{\text{tính}}$	P
1	Bật xa tại chỗ (cm)		240.12±14.23	242.56±13.21	3.05	< 0.05
2	Chạy tùy sức 5 phút (m)		1166.43±65.56	1192.21±63.65	14.87	< 0.05
3	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)		18.1±1.81	18.92±2.11	2.72	< 0.05
4	Chạy 30m xuất phát cao (giây)		4.49±0.39	4.23±0.32	2.02	< 0.05

**Bảng 4. Nhịp tăng trưởng thành tích kết quả kiểm tra trình độ thể lực của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm sau 3 tháng thực nghiệm**

TT	Test	Thông số toán thống kê	W đối chứng (%)	W thực nghiệm (%)	Chênh lệch
1	Bật xa tại chỗ (cm)		0.47	1.71	1.24
2	Chạy tùy sức 5 phút (m)		0.42	2.47	2.05
3	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)		1.85	9.2	7.35
4	Chạy 30m xuất phát cao (giây)		2.32	7.43	5.11



**Biểu đồ 1. Nhịp tăng trưởng trình độ thể lực của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm sau 3 tháng thực nghiệm**

Qua bảng 4 cho thấy: Sau 3 tháng thực nghiệm áp dụng các bài tập lựa chọn và tiến trình đã xây dựng của đề tài, nhịp tăng trưởng trình độ thể lực của sinh viên nhóm thực nghiệm đã cao hơn nhóm đối chứng từ 0.04% tới 7.35%. Có thể thấy rõ điều này qua biểu đồ 1.

Như vậy, sau 3 tháng áp dụng các bài tập lựa chọn và tiến trình đã xây dựng của đề tài, trình độ thể lực của nhóm thực nghiệm đã tốt hơn hẳn nhóm đối chứng, có nghĩa là các bài tập lựa chọn và tiến trình đã xây dựng của đề tài đã có hiệu quả cao trong việc phát triển thể lực cho nam sinh viên năm thứ nhất không chuyên GDTC Trường Đại học Hồng Đức.

**KẾT LUẬN**

- Quá trình nghiên cứu đã lựa chọn được 17 bài tập phát triển thể lực cho nam sinh viên năm thứ nhất không chuyên GDTC, Trường Đại học Hồng Đức.

- Bước đầu ứng dụng các bài tập lựa chọn trong thực tế và đánh giá hiệu quả, kết quả, các bài tập lựa chọn đã có hiệu quả cao trong việc phát triển thể lực cho nam sinh viên năm thứ nhất không chuyên Giáo dục thể chất, Trường Đại học Hồng Đức

**TÀI LIỆU THAM KHẢO**

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), *Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008 ban hành quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên.*
2. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2017), *Lý luận và phương pháp thể dục thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
3. Nguyễn Đức Văn (2009), *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
4. Trường Đại học Hồng Đức (2017), *Chương trình đào tạo giáo dục thể chất hệ không chuyên.*  
(Bài nộp ngày 20/10/2021, phản biện ngày 2/11/2021, duyệt in ngày 22/11/2021)

## **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

## MỤC LỤC

### **61. BUI THI LIÊU**

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 Bích Ngọc; 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 ĐIỆP; 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 THÙY**

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 TUYẾN**

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 ưỡn 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 THÙY**

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 HƯƠNG**

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 HẪNH; 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 CƯƠNG**

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 ĐIỆP**

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

## MỤC LỤC

### **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 TUẦN 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; DINH QUANG KIỆU**

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

## MỤC LỤC

### **306. HOÀNG DUY TƯƠNG; 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 I – 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

## MỤC LỤC

### **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; HÒ 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 Cự 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. ĐÌNH 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. ĐÌNH 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. ĐÌNH HÙNG TRƯỜNG; ĐÌNH 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 ĐIỆP; 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

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

## MỤC LỤC

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

