

# ĐÁNH GIÁ SỨC KHỎE TÂM LÝ Ở HỌC SINH TIỂU HỌC NGHIÊN CỨU THỬ NGHIỆM CẮT NGANG TẠI TỪ SƠN BẮC NINH

Lê Xuân Điệp<sup>(1)</sup>; Nguyễn Lê Minh Huy<sup>(2)</sup>  
Trần Anh Vương<sup>(3)</sup>; Wang Xing<sup>(3)</sup>

## Tóm tắt:

Nghiên cứu đánh giá mối quan hệ của chức năng vận động, các bài tập sức bền ươ khí (tác động tới chức năng tim mạch) và chức năng nhận thức tới sức khỏe tâm lý về tính tích cực và thỏa mãn. Kết quả cho thấy: Chức năng vận động, các bài tập sức bền ươ khí có hiệu quả tới chức năng tim mạch và chức năng nhận thức có ảnh hưởng đáng kể trong việc dự đoán các vấn đề sức khỏe tâm lý của học sinh tiểu học tại Từ Sơn. Không ghi nhận mối quan hệ giữa năng lực vận động và chức năng nhận thức với sức khỏe tâm lý trong nghiên cứu này. Không có khác biệt giới trong các mối quan hệ được đánh giá.

**Từ khóa:** Sức khỏe tâm lý, học sinh, tiểu học, thử nghiệm, ươ khí, chức năng vận động.

## Assessment of psychological health in primary school students - A cross-sectional trial in Tu Son Bac Ninh

### Summary:

The study evaluated the relationship of motor function, aerobic endurance exercise (impact on cardiovascular function) and cognitive function to psychological health in terms of positivity and satisfaction. The results showed that: Motor function, aerobic endurance exercises have a significant effect on cardiovascular function and cognitive function have a significant influence in predicting psychological health problems of elementary school students. studied at Tu Son. The relationship between motor capacity and cognitive function and psychological health was not noted in this study. There were no gender differences in the evaluated relationships.

**Keywords:** Mental health, student, primary, experimental, aerobic, motor function.

## ĐẶT VẤN ĐỀ

Theo tổ chức y thế thế giới (WHO), sức khỏe tâm lý (SKTL) là “một trạng thái hạnh phúc trong đó cá nhân xác định chính xác khả năng của bản thân, có thể đối phó với những căng thẳng bình thường của cuộc sống, có thể làm việc có năng suất và hiệu quả, có thể đóng góp vào cộng đồng của mình”[1]. Thường xuyên tham gia các hoạt động thể chất (HĐTC) có thể giúp trẻ em và thanh thiếu niên phát triển SKTL[4].

Năng lực vận động (NLVĐ) được xác định có liên quan rõ ràng với SKTL ở trẻ em và thanh thiếu niên [2, [7]. Tuy nhiên việc xác định vấn đề này tại Việt Nam vẫn chưa được quan tâm.

Để có căn cứ đánh giá mối quan hệ giữa NLVĐ, các dạng bài tập phát triển sức khỏe tim

mạch và chức năng nhận thức (CNNT) đối với SKTL của nhóm HS tiểu học, qua đó đánh giá sự khác biệt về chức năng của các nhóm đối tượng cụ thể, chúng tôi tiến hành đánh giá thí điểm dạng cắt ngang tại Từ Sơn - Bắc Ninh. Bài viết xác định kết quả được dùng như căn cứ cho việc thực hiện các nghiên cứu rộng hơn trong việc đánh giá SKTL cộng đồng cho nhóm đối tượng HS các lứa tuổi, đồng thời là căn cứ khoa học tham vấn cho việc thay đổi theo hướng hoàn thiện có giới hạn và điều kiện về các biện pháp, kế hoạch giáo dục cho nhóm đối tượng nghiên cứu.

## PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; phương pháp kiểm tra tâm lý; phương pháp nhân trắc; phương pháp

<sup>(1)</sup>ThS, Trường ĐHSP Hà Nội; <sup>(2)</sup>ThS, Khoa GDTC Đại học Huế

<sup>(3)</sup>TS, Trường Đại học TĐTT Bắc Ninh

<sup>(4)</sup>GS, Học viện TĐTT Thượng Hải, Trung Quốc

kiểm tra y học; phương pháp toán học thống kê. Cụ thể:

Đánh giá NLVD: Được đánh giá bằng phiếu đánh giá các chỉ số GDTC theo phương pháp đánh giá được sử dụng tại Mỹ và được báo cáo năm 2010 (NASPE, 2010) cho việc đánh giá NLVD bằng các kỹ năng thực hiện kỹ thuật môn Bóng đá. Phiếu bao gồm các chỉ số định lượng (đánh giá kỹ năng dẫn, chuyền và nhận bóng) và định tính (với các mức đánh giá từ 0→4 về tính hiệu quả cho cả 3 kỹ thuật). Các chỉ số định lượng được lấy kết quả thực tế và phân tích, điểm của các chỉ số định lượng được tổng hợp (tối đa 12 điểm) để đánh giá mức độ năng lực tổng thể. Hệ số tin cậy thu được trong lần 1 kiểm tra thử nghiệm thu được Cronbach's Alpha là 0.803.

Kiểm tra năng lực ưa khí (FitnessGram-Pacer) được sử dụng để đánh giá sức bền tim mạch. Kiểm tra năng lực ưa khí được phân chia thành nhiều mức độ thực hiện, các mức độ có độ khó tăng dần. HS thực hiện chạy nhiều vòng (mỗi vòng 15m) nhất có thể với số điểm là số vòng chạy thực hiện được. Điểm thu được của kiểm tra năng lực ưa khí được tổng hợp và xử lý thông qua phần mềm <https://myhealthyzone.fitnessgram.net/> với các thành phần của sức mạnh cơ bắp, độ bền, tính linh hoạt và cấu tạo cơ thể. Kết quả sau đó được xác định ở trong các ngưỡng thể dục lành mạnh, tích cực ( $\geq 21$  vòng) hoặc cần cải thiện, nâng cao ( $< 21$  vòng).

Kiểm tra CNNT về sự chú ý-test D2[12]: Test D2 được thiết kế để có khả năng đánh giá sự chú ý tới hoạt động vận động có liên quan (được áp dụng trong nghiên cứu này) và khả năng tập trung của HS kiểm tra, test đã được nghiên cứu điều chỉnh phù hợp với đối tượng nghiên cứu và kiểm tra (về ngôn ngữ, ký tự). Kiểm tra được thiết kế với 14 nội dung và các ký tự trả lời có liên quan định trước, trong đó phần kiểm tra được thiết kế với các ký tự “d” và “p” với từ 1→4 gạch ngang được sắp xếp đơn lẻ hoặc theo cặp phía trên (hoặc dưới) của các ký tự. Đối tượng kiểm tra sẽ được yêu cầu thực hiện theo các yêu cầu cụ thể (Ví dụ: Câu 1-Gạch ngang các chữ “d” có 1 gạch ngang phía trên) trong thời gian 20s cho mỗi câu trong kiểm tra. Hệ số tin cậy thu được trong lần 1 kiểm tra thử nghiệm thu được Cronbach's Alpha=0.792.

Kiểm tra SKTL-thang Warwick Edinburgh (Wemwbs)[13]: Thang đo được xác định sử dụng nhằm mục đích đánh giá những yếu tố ảnh hưởng tích cực, thỏa mãn trong mối quan hệ giữa các đối tượng và các hoạt động tích cực. 14 câu hỏi tập chung vào việc HS lựa chọn các câu trả lời đúng (với bản thân) khi trải nghiệm chương trình nghiên cứu (các thay đổi về kiểm tra và học tập GDTC, bài tập) trên thang điểm likert 5 mức (1-Không bao giờ; 2-Có nhưng ít; 3-Thỉnh thoảng, 4-Thường xuyên; 5-Luôn luôn) với điểm số cuối cùng được tính bằng tổng điểm cho tất cả các mục (với điểm số tối thiểu =14, tối đa =70). Điểm tổng thể cho WEMWBS được tính bằng cách cộng điểm cho từng mục với các trọng số bằng nhau. Do đó, điểm WEMWBS cao hơn cho thấy mức độ hạnh phúc về tinh thần cao hơn. Hệ số tin cậy thu được trong lần 1 kiểm tra thử nghiệm thu được Cronbach's Alpha =0.829.

Phân tích dữ liệu: Được thực hiện thông qua sử dụng IBM SPSS Statistics (Version 22.0). Các thông kê mô tả được dùng để biểu thị gồm trung bình ( $\bar{x}$ ), độ lệch chuẩn ( $\pm SD$ ), tỉ lệ (%). Quá trình đánh giá kết quả được chia làm 2 lần: Lần 1 đánh giá kết quả của kiểm tra thử (tương tự hướng dẫn, làm quen nội dung cho đối tượng) để lấy số liệu đánh giá mức độ tin cậy của việc áp dụng các test, thang đo (Cronbach's Alpha-CA); Lần 2 đánh giá lấy kết quả nghiên cứu. Quá trình đánh giá kết quả nghiên cứu được xác định với: 1) Đánh giá mức độ NLVD trong ngưỡng vận động lành mạnh, tích cực (%); 2) Đánh giá mối quan hệ của NLVD với kiểm tra năng lực ưa khí; 3) Phân tích hồi quy đánh giá mối quan hệ của NLVD với kiểm tra năng lực ưa khí và CNNT bằng các biên giới tính. Ngưỡng xác suất chung cho tất cả các phân tích tại  $p=0.05$ .

Nghiên cứu được thực hiện theo kiểu cắt ngang, thời gian tiến hành trong 01 học kỳ (học kỳ I năm học 2020-2021). Nhóm giáo viên dạy Thể dục được mời tham gia nghiên cứu và được hướng dẫn, tập huấn về các vấn đề liên quan (mục đích, quy trình thực hiện, kiểm tra đánh giá, liên hệ, quản lý đối tượng và hỗ trợ đánh giá kết quả). Đối tượng nghiên cứu được giảng dạy và hướng dẫn phương pháp thực hiện nội

dung kiểm tra trong các giờ ngoại khóa. Quá trình kiểm tra được thực hiện với sự tham gia của tất cả các thành viên tham gia nghiên cứu và được thực hiện 2 lần, lần 1 kiểm tra nghiệm chứng và làm quen, lần 2 được thực hiện sau 1 tháng (tuần 2 tháng 04/2021) để thu thập số liệu chính thức. Cả 2 lần kiểm tra được thống nhất cùng phương pháp, cách thức, quy định và nội dung (lần kiểm tra thử thứ nhất được ghi hình lại để thống nhất phương pháp đánh giá cho tất cả các thành viên tham gia nghiên cứu). Tất cả các kiểm tra của nghiên cứu trên đối tượng đều được hướng dẫn và thực hiện kiểm tra thử nghiệm cho lần kiểm tra đầu để xác định đối tượng nắm được nội dung kiểm tra và đánh giá độ tin cậy của việc sử dụng công cụ kiểm tra.

Đơn vị nghiên cứu được lựa chọn theo hướng thuận tiện nhất cho nghiên cứu. Nghiên cứu nhận được sự đồng thuận của lãnh đạo và các cán bộ chuyên môn tại đơn vị tiến hành thực nghiệm nghiên cứu. Số lượng đối tượng nghiên cứu =118 HS khối lớp 3 trường Tiểu học Cơ sở Trang Hạ (số học sinh nữ =74 chiếm 62.7%; Nam =44 chiếm 37.2%;  $x_{tuổi}=8.7\pm 0.6$ ). Đối tượng nghiên cứu được lựa chọn theo tiêu chuẩn: 1) HS đang học tại đơn vị nghiên cứu, tự nguyện và có sự đồng thuận từ ý kiến người nuôi dưỡng (theo thông báo và xác nhận từ thông báo về việc tổ chức nghiên cứu); 2) Trẻ đủ năng lực nhận thức, không bị các khuyết tật hoặc bệnh lý ảnh hưởng đến năng lực sống, học tập và vận động cơ bản; 3)  $18.5 \leq BMI \leq 29.9$ . Tiêu chuẩn loại trừ: 1) HS bị mắc và điều trị các bệnh lý có thể ảnh hưởng đến kết quả đánh giá; 2) HS nghỉ học quá 5% số buổi học trực tiếp (bất kể lý do).

## **KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN**

### **1. Đặc điểm năng lực vận động và chức năng nhận thức của đối tượng nghiên cứu**

Tiến hành khảo sát đặc điểm năng lực vận động của đối tượng nghiên cứu. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy đặc điểm của HS về NLVĐ với tổng số đối tượng đạt mức điểm khá =53 chiếm 44.91%, trong đó tỉ lệ giới cho thấy số nữ chiếm 27.02% và nam đạt 52.27%. Mức tập thể dục lành mạnh ( $\geq 21$  vòng 15m), tích cực đạt tổng =37 chiếm 31.35%, tỉ lệ giới thu được

ở HS nữ =29.54%, ở nam =54.54%.

Kết quả khảo sát đặc điểm của đối tượng nghiên cứu về chức năng nhận thức về chú ý và sức khỏe tâm lý được trình bày tại bảng 2.

Kết quả bảng 2 cho thấy: Tổng điểm thu được và hiệu suất tập trung cao hơn trong khi tỉ lệ lỗi thấp cho thấy hiệu suất tốt hơn về CNNT về chú ý và tập chung. Căn cứ theo mức xếp hạng (%) [12] của HS nhóm nam =98.9% và nữ =95.5%, trong khi đó xếp hạng (%) tỉ lệ lỗi của cả nam+nữ =18.4% và xếp hạng (%) hiệu suất tập chung của cả nam+nữ =50.0%. Kết quả của SKTL thu được ở mức cao cho thấy mức độ hài lòng, thỏa mãn cao [13]. Đồng thời điểm SKTL trung bình thu được ( $\Sigma=50.290$ ; Nam =50.320; Nữ =50.240) cũng nằm trong ngưỡng trung bình [13].

### **2. Mô hình hồi quy để dự đoán sức khỏe tâm lý của đối tượng nghiên cứu**

Kết quả phân tích hồi quy sử dụng năng lực vận động trong Bóng đá, năng lực ưa khí ngưỡng lành mạnh tích cực, chức năng nhận thức để dự đoán sức khỏe tâm lý được trình bày tại bảng 3.

Kết quả bảng 3 về mô hình hồi quy cho các biến độc lập NLVĐ, kiểm tra năng lực ưa khí ngưỡng lành mạnh tích cực, CNNT và biến phụ thuộc SKTL cho thấy: Mô hình hồi quy 1- Các biến độc lập có mối quan hệ có ý nghĩa với SKTL [ $F(5, 285)=3.097, p<0.01$ ]. Các biến độc lập có thể được dùng để giải thích 5.2% sai số của SKTL. Hệ số  $\beta$  cũng cho thấy kết quả kiểm tra năng lực ưa khí có sự tác động đáng kể trong việc dự đoán SKTL cho các trường hợp, ngược lại NLVĐ và CNNT lại không có ý nghĩa ( $p<0.05$ ); Mô hình hồi quy 2-Các biến độc lập có liên quan đáng kể tới biến phụ thuộc ở nhóm HS nữ [ $F(5, 119)=2.132, p<0.01$ ]. Các biến độc lập có thể được dùng để giải thích 8.2% sai số của SKTL. Đồng thời kết quả thu được từ hệ số  $\beta$  cũng cho thấy các biến độc lập không ảnh hưởng quá lớn đến việc dự đoán SKTL cho HS sinh nữ; Mô hình hồi quy 3-NLVĐ, kiểm tra năng lực ưa khí và CNNT có liên quan đáng kể đối với SKTL ở nhóm HS nam [ $F(5, 160)=1.355, p<0.01$ ], tuy nhiên hệ số  $\beta$  cũng cho thấy NLVĐ, năng lực ưa khí không có ảnh hưởng lớn đối với khả năng dự đoán SKTL của nhóm HS nam.

**Bảng 1. Đặc điểm đối tượng theo giới tính của năng lực vận động và kiểm tra năng lực ưa khí ngưỡng lạnh mạnh, tích cực**

Biến	KNVD Bóng đá			Năng lực ưa khí (Pacer)		
	$\bar{x}$	$\pm\delta$	$\Sigma\%$	$\bar{x}$	$\pm\delta$	$\Sigma\%$
$\Sigma$	7.235	3.471	53 / 44.91	18.36	8.752	37 / 31.35
HS nữ	6.912	3.298	20 / 27.02	16.2	5.859	13 / 29.54
HS nam	7.479	3.587	23 / 52.27	19.99	10.129	24 / 54.54

**Bảng 2. Đặc điểm của đối tượng nghiên cứu về chức năng nhận thức về chú ý và SKTL**

Biến	$\Sigma$		Tỉ lệ lỗi (%)		Hiệu suất tập trung		SKTL	
	$\bar{x}$	$\pm\delta$	$\bar{x}$	$\pm\delta$	$\bar{x}$	$\pm\delta$	$\bar{x}$	$\pm\delta$
$\Sigma$	384.27	115.349	14.954	17.001	100.27	68.995	50.29	10.58
HS nữ	383.02	112.465	13.733	16.146	104.57	61.82	50.24	10.769
HS nam	385.21	117.804	15.873	17.61	97.04	73.959	50.32	10.467

Kết quả nghiên cứu thu được cho thấy NLVD không có liên quan đáng kể đối với SKTL ở HS. Kết quả này được xác định là khác biệt so với một số báo cáo đã công bố về cùng nhóm đối tượng ở Spain[7] hoặc thanh thiếu niên tại Finland[2]. Nghiên cứu xác định nguyên nhân của khác biệt là do sự không đồng nhất về mặt đối tượng và các vấn đề liên quan đến sự khác biệt môi trường mà đối tượng sống, học tập và chương trình học tập cùng sự khác biệt về các vấn đề liên quan đến kinh tế, dinh dưỡng, quan điểm giáo dục và mức đầu tư cho giáo dục tổng thể (trong đó có GDTC). Đồng thời, vấn đề khác biệt về công cụ thực hiện đánh giá cũng cần được nhắc đến. Sự khác biệt này được tìm thấy trong nghiên cứu của cả 2 nghiên cứu trên, trong đó Viholainen H.[2] sử dụng bảng câu đánh giá SKTL của nhóm thanh thiếu niên, còn Gu X.[7] lại sử dụng bảng đánh giá kỹ năng của HS là trẻ em trong các bài tập nhảy, trò chơi dẫn và ném bóng bằng tay.

Kết quả nghiên cứu cũng cho thấy HS có trạng thái và kết quả thu được tại kiểm tra năng lực ưa khí ngưỡng tích cực, lạnh mạnh, SKTL tương ứng cao hơn. Kết quả này cũng được tìm thấy trong các báo cáo đã công bố [8, 14]. Trong đó, Rodriguez-Ayllon[14] sau khi đánh giá mối quan hệ giữa năng lực ưa khí và SKTL đã xác

nhận năng lực ưa khí có liên quan đáng kể với sự lạc quan. Sau khi so sánh, nghiên cứu này thu được kết quả cũng cho thấy các ghi nhận mối quan hệ tương đối rõ ràng giữa năng lực ưa khí và các lợi ích tốt hơn cho SKTL ở nhóm HS tiểu học. Tuy nhiên kết quả thu được ở nghiên cứu này về tỉ lệ nhóm HS nằm trong ngưỡng cần cải thiện nâng cao (<21) của kiểm tra năng lực ưa khí =81 (68.64%) cũng cho thấy số lượng không nhỏ HS cần có các can thiệp phù hợp nhằm đảm bảo các lợi ích tốt nhất về sức khỏe. Kết quả này được xác nhận mối tương quan với các vấn đề về SKTL (tuy chỉ xác định ở ngưỡng lạnh mạnh, tích cực nhưng các chỉ số bất lợi cũng có thể được xác định chắc chắn sẽ ảnh hưởng đến sức khỏe tổng thể của HS), điều này cần được đánh giá là rất quan trọng vì tỉ lệ trẻ em và thanh thiếu niên bị ảnh hưởng bởi các vấn đề sức khỏe tâm thần trên thế giới chỉ bằng 10-20%, do vậy các nguy cơ về tương lai mắc các vấn đề về sức khỏe tâm lý của nhóm HS này có thể là rất cao. Dựa trên thực tế này, nghiên cứu đề xuất cần phải có các phương pháp can thiệp phù hợp cải thiện thực trạng trên, đồng thời tăng cường các nghiên cứu phù hợp nhằm đánh giá chính xác các ảnh hưởng của ngưỡng cần cải thiện, nâng cao đối với sức khỏe tổng thể của HS trong nghiên cứu này và các đối tượng tương đương,

**Bảng 3. Mô hình hồi quy sử dụng năng lực vận động trong Bóng đá, năng lực ưa khí ngưỡng lành mạnh tích cực, chức năng nhận thức để dự đoán SKTL**

Mô hình & biến		R	R <sup>2</sup>	F	P	β	t	P
Mô hình 1	Tổng	0.227	0.052	3.097	<0.01			
	NLVĐ					0.015	0.251	>0.05
	Năng lực ưa khí					0.119	2.021	<0.05
	Σ					0.038	0.423	>0.05
	Tỉ lệ lỗi (%)					-0.241	-0.255	>0.05
	Hiệu xuất tập trung					0.144	1.041	>0.05
Mô hình 2	HS nữ	0.287	0.082	2.132	<0.01			
	NLVĐ					-0.007	-0.082	>0.05
	Năng lực ưa khí					0.161	1.804	>0.05
	Σ					0.023	0.151	>0.05
	Tỉ lệ lỗi (%)					-0.001	-0.005	>0.05
	Hiệu xuất tập trung					0.21	0.989	>0.05
Mô hình 3	HS nam	0.202	0.041	1.355	<0.01			
	NLVĐ					0.035	0.443	>0.05
	Năng lực ưa khí					0.108	1.359	>0.05
	Σ					0.033	0.291	>0.05
	Tỉ lệ lỗi (%)					-0.052	-0.246	>0.05
	Hiệu xuất tập trung					0.106	0.565	>0.05

qua đó thiết kế, thay đổi hoặc hoàn thiện các chương trình GDTC chưa đảm bảo tính tối ưu.

Ngoài ra, kết quả nghiên cứu này cũng không cho thấy các mối liên hệ chắc chắn giữa CNNT với SKTL ở HS. Điều này không giống với các báo cáo trước khi xác nhận mối quan hệ giữa 2 yếu tố trên. Trong đó, báo cáo của Llewellyn D.J[11] cũng đã xác nhận mối quan hệ giữa các CNNT và SKTL (tuy nhiên nghiên cứu được tiến hành nhóm đối tượng là người trưởng thành). Thêm nữa, Hatch S.L[9] cũng khẳng định CNNT thời thơ ấu có mối liên hệ với SKTL ở người trưởng thành (n=1875), đặc biệt kết quả xác định rõ CNNT cao hơn ở thời kỳ trẻ nhỏ liên quan rõ ràng đến việc giảm các triệu chứng lo lắng và trầm cảm ở phụ nữ trưởng thành và lớn tuổi. Theo quan điểm của tác giả, sự khác nhau về kết quả này được xác định cũng là do sự khác biệt trong phương pháp xác định SKTL. Trong nghiên cứu này, mối quan tâm của tác giả được đặt vào các yếu tố tính tích cực và sự thỏa mãn về tâm lý

(được xác định theo đặc điểm lứa tuổi của trẻ), trong khi đó Llewellyn D.J[11] đánh giá về năng lực kiểm soát, tính tự chủ, nhận thức và niềm vui (của người trưởng thành).

Khi xem xét kết quả thu được theo giới tính, kết quả của nghiên cứu này cũng cho thấy NLVĐ, năng lực ưa khí và CNNT có mối liên hệ và ảnh hưởng không lớn và rõ ràng đến SKTL của HS cả nam và nữ. Khi xem xét các báo cáo cùng chuyên môn về vấn đề này, nghiên cứu cũng xác định được các báo cáo có kết quả trái ngược, trong đó có báo cáo của Shomaker L.B[10] báo cáo này xác nhận các vấn đề về tâm lý tiêu cực có liên quan đến kết quả kiểm tra năng lực ưa khí kém hơn. Ngoài ra, cũng có tài liệu chuyên môn cho rằng các bài tập năng lực ưa khí có liên quan đến SKTL theo hướng tác động từ lòng tự trọng (nhận thức về tính thẩm mỹ của hình thái cơ thể thúc đẩy tính tích cực và tăng cường tập luyện TDTT) hoặc tâm lý chán nản (tăng cường thể thao giải trí trong nhà



**Tập luyện TDTT thường xuyên có tác dụng tích cực với học sinh trong trường học các cấp, trong đó có học sinh các trường tiểu học trên địa bàn thành phố Từ Sơn**

trường nhằm điều hòa cảm xúc, tâm lý và áp lực ở các nước phát triển).

Sau khi thu được kết quả, nghiên cứu cũng xác định được các hạn chế còn tồn tại của nghiên cứu. Việc xác định các tồn tại có ý nghĩa quan trọng trong việc hoàn thiện hướng nghiên cứu của tác giả trong quá trình phát triển hướng nghiên cứu tương lai. Các hạn chế chính được xác định bao gồm: 1) Nghiên cứu thực hiện theo kiểu cắt ngang, thời gian nghiên cứu ngắn, không thể xác định rõ các mối quan hệ nhân quả giữa các yếu tố liên quan đến kết quả, đặc biệt là các phụ như điều kiện kinh tế gia đình, khu vực, chế độ chăm sóc sức khỏe,...; 2) Nghiên cứu chỉ sử dụng Bóng đá khi đánh giá NLVĐ, hơn nữa nội dung này là mới đối với đối tượng trong nghiên cứu là HS tiểu học, điều này có vẻ kích thích được hứng thú của trẻ, tuy nhiên nếu xét về mức độ quen thuộc và hình thành kỹ năng có thể còn hạn chế so với các nội dung quen thuộc hơn và vẫn được giảng dạy truyền thống của các chương trình GDTC bậc Tiểu học (hoặc các kỹ năng cơ bản quen thuộc như chạy, nhảy, trò chơi ném bóng của Gu X. và cộng sự); 3)

Nghiên cứu này cũng chỉ chú ý đến các mối quan hệ của NLVĐ, năng lực ưa khí, CNNT đối với SKTL. Hơn nữa các CNNT hoặc NLVĐ có ảnh hưởng như thế nào đối với mối quan hệ của năng lực ưa khí ngưỡng lạnh mạnh tích cực đối với SKTL cũng chưa được xác định rõ ràng về nguyên nhân và quan hệ nhân quả, cũng chưa xác định được mối quan hệ của ngưỡng cần cải thiện nâng cao đối với SKTL; 4) Trong điều kiện hạn chế của nghiên cứu, việc áp dụng phương pháp đánh giá NLVĐ vẫn còn chưa đầy đủ, hướng nhiều hơn về việc đánh giá kỹ năng (vận dụng thô). Tuy nhiên, kết quả của nghiên cứu cũng cung cấp các bằng chứng thực nghiệm cho thấy các bài tập năng lực ưa khí có liên quan đáng kể đối với SKTL, kết quả này là căn cứ quan trọng để xem xét việc đánh giá chương trình GDTC hiện hành theo các mục đích phù hợp nhằm đảm bảo các giá trị lợi ích tốt nhất cho sức khỏe tổng thể của HS Tiểu học.

### **KẾT LUẬN**

Kết quả của nghiên cứu cho thấy các bài tập năng lực ưa khí ngưỡng lạnh mạnh, tích cực có ảnh hưởng đáng kể trong việc dự đoán các vấn

đề liên quan đến SKTL của HS Tiểu học, tuy nhiên NLVD và CNNT không có mối liên hệ riêng với SKTL trong nghiên cứu này. Không có sự khác biệt về giới trong các mối quan hệ của NLVD, CNNT và năng lực ưa khí với SKTL ở nhóm đối tượng nghiên cứu. Nghiên cứu cũng chỉ ra được việc phát triển và nâng cao chức năng tim mạch, sức bền ưa khí và các bài tập ngưỡng lạnh mạnh, tích cực có thể là một phương pháp để thúc đẩy các vấn đề về SKTL của HS bậc Tiểu học.

### **TÀI LIỆU THAM KHẢO**

1. WHO (2005), Promoting Mental Health: Concepts, Emerging Evidence, Practice. Department of Mental Health and Substance Abuse in Collaboration With the Victorian Health Promotion Foundation and the University of Melbourne, Geneva, Switzerland,
2. Viholainen H., et al (2014). Adolescents' school-related self-concept mediates motor skills and psychosocial well-being. *Br. J. Educ. Psychol.*, 84, 268–280. doi: 10.1111/bjep.12023,
3. Collishaw S. (2015). Annual research review: Secular trends in child and adolescent mental health, *J. Child Psychol. Psychiatry*, 56, 370–393. doi: 10.1111/jcpp.12372.
4. Lubans D., et al (2016). Physical activity for cognitive and mental health in youth: A systematic review of mechanisms, *Pediatrics*, 138 (e20161642). doi: 10.1542/peds.2016-1642.
5. Lima R.A., et al (2017), Physical Activity and Motor Competence Present a Positive Reciprocal Longitudinal Relationship Across Childhood and Early Adolescence, *P J. Phys. Act. Health*, 14, 440–447. doi: 10.1123/jpah.2016-0473.
6. Gea-García G.M., et al (2020), Relationship Between the Practice of Physical Activity and Physical Fitness in Physical Education Students: The Integrated Regulation As a Mediating Variable, *Front. Psychol.*, 11(1910). doi: 10.3389/fpsyg.2020.01910.
7. Gu X., et al (2018), The roles of physical activity and sedentary behavior on Hispanic children's mental health: A motor skill perspective, *Qual. Life Res.*, 27, 185–193. doi: 10.1007/s11136-017-1687-1.

8. Avitsland A., et al (2020), The association between physical fitness and mental health in Norwegian adolescents, *BMC Public Health*, 20, 776. doi: 10.1186/s12889-020-08936-7.

9. Hatch S.L., et al (2007), Childhood cognitive ability and adult mental health in the British 1946 birth cohort, *Soc. Sci. Med.*, 64, 2285–2296. doi: 10.1016/j.socscimed.2007.02.027.

10. Shomaker L.B, et al (2012), Depressive symptoms and cardiorespiratory fitness in obese adolescents, *J. Adolesc. Health*, 50, 87–92. doi: 10.1016/j.jadohealth.2011.05.015.

11. Llewellyn D.J., et al (2008), Cognitive function and psychological well-being: Findings from a population-based cohort, *Age Ageing*, 37, 685–689. doi: 10.1093/ageing/afn194.

12. Brickenkamp R., Zillmer E. (1998), *The d2 Test of Attention*, Hogrefe & Huber; Seattle, WA, USA.

13. Tennant R., et al (2007), The Warwick-Edinburgh mental well-being scale (WEMWBS): Development and UK validation, *Health Qual. Life Outcomes*, 5. doi: 10.1186/1477-7525-5-63.

14. Rodriguez-Ayllon M., et al (2018), Physical fitness and psychological health in overweight/obese children: A cross-sectional study from the ActiveBrains project, *J. Sci. Med. Sport*, 21, 179–184. doi: 10.1016/j.jsams.2017.09.019.

**(Bài nộp ngày 13/11/2022, Phản biện ngày 15/11/2022, duyệt in ngày 2/12/2022  
 Chịu trách nhiệm chính: Lê Xuân Điệp  
 Email: lexuandiep@hpu2.edu)**

## **LÝ LUẬN VÀ THỰC TIỄN THỂ DỤC THỂ THAO**

### **2. TRƯƠNG QUỐC UYÊN**

Đảng Cộng sản Việt Nam đề ra đường lối Thể dục thể thao các giai đoạn đầu thế kỷ XXI

**Truong Quoc Uyen**

The Communist Party of Vietnam sets out the line of Sports in the early stages of the 21st century

## **BÀI BÁO KHOA HỌC**

### **PHẦN 1.**

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

### **6. NGUYỄN VĂN PHÚC; NGUYỄN VĂN TUẤN**

Thực trạng quản trị rủi ro trong hoạt động Thể dục thể thao ở Việt Nam

**Nguyen Van Phuc; Nguyen Van Tuan**

The current situation of risk management in sport activities in Vietnam

### **10. ĐINH QUANG NGỌC; NGUYỄN NGỌC TUẤN; NGUYỄN VĂN TUẤN**

Thực trạng môi trường văn hóa ở cơ sở tập luyện thể thao tại Trung tâm Huấn luyện Thể thao Quốc gia Đà Nẵng từ góc độ văn hóa phi vật thể

**Dinh Quang Ngoc; Nguyen Ngoc Tuan; Nguyen Van Tuan**

Actual situation of sports training facilities' cultural environment at the Danang National Sports Training Center from the perspective of intangible culture

### **15. NGUYỄN NHƯ QUỲNH; ĐẶNG HOÀI AN; NGÔ HỮU THẮNG**

Thực trạng thời gian tập luyện và công tác quản lý sinh hoạt nội vụ của vận động viên tại Trung tâm đào tạo vận động viên Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

**Nguyen Nhu Quynh; Dang Hoai An; Ngo Huu Thang**

Situation of athletes' management in internal activities at the Athlete Training Center, Bac Ninh Sports University

### **20. LÊ VĂN MẠNH**

Thực trạng và tiềm năng phát triển phong trào thể dục thể thao quần chúng tại phường Châu Khê, Thành phố Từ Sơn, Tỉnh Bắc Ninh

**Le Van Manh**

Current status and potential for the development of public sports movement in Chau Khe ward, Tu Son city, Bac Ninh province

### **25. LÝ ĐỨC TRƯỜNG; CHU THỊ MINH**

Giải pháp nâng cao thể lực cho sinh viên năm thứ hai Học viện Âm nhạc Quốc gia Việt Nam

**Ly Duc Truong; Chu Thi Minh**

Solutions to improve physical fitness for second-year students at the Vietnam National Academy of Music

### **30. NGUYỄN VĂN HÒA; NGUYỄN TIẾN SƠN**

Kết quả thực hiện chương trình môn học Giáo dục Quốc phòng An ninh năm học 2021-2022 tại Trung tâm Giáo dục Quốc phòng an ninh Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

**Nguyen Van Hoa; Nguyen Tien Son**

Results in implementing the National Defense and Security Education subject program in the school year 2021-2022 at the Center for National Defense and Security Education, Bac Ninh Sports University

### **37. LƯƠNG THỊ HÀ**

Biện pháp phát triển phong trào tập luyện Thể dục thể thao ngoại khóa cho sinh viên Ngành Sư phạm Mầm non Trường Đại học Sư phạm Hà Nội

**Luong Thi Ha**

Measures to develop the students' extracurricular sports movement in the Faculty of Kindergarten Education, Hanoi National University of Education

### **41. TRỊNH THỊ BẢN**

Thực trạng tập luyện TDTT ở người cao tuổi tại huyện Hưng Nguyên, tỉnh Nghệ An

**Trinh Thi Ban**

Actual situation of sports practice of the elderly in Hung Nguyen district, Nghe An province

### **44. NGUYỄN THỊ THÙY DƯƠNG; NGUYỄN THỊ VIỆT ANGA; NGUYỄN VĂN HẢI; PHẠM THANH TÙNG; NGUYỄN KHẮC DƯỢC**

Thực trạng chất lượng giấc ngủ của người cao tuổi khu phố Mới, Trang Hạ, Từ Sơn, Bắc Ninh

**Nguyen Thi Thuy Duong; Nguyen Thi Viet Nga; Nguyen Van Hai; Pham Thanh Tung; Nguyen Khac Duoc**

Current situation of the elderly's sleep quality in Pho Moi, Trang Ha, Tu Son, Bac Ninh

### **48. VŨ QUỲNH NHƯ; NGUYỄN ĐĂNG ĐIẾP**

Giải pháp đáp ứng nhu cầu xã hội trong đào tạo cử nhân Thể dục thể thao chuyên ngành Điền kinh Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh đến năm 2025 và tầm nhìn 2030

**Vu Quynh Nhu; Nguyen Dang Diep**

Solutions to satisfy social requirements in educating Bachelor in Athletics, Physical Education and Sports major at Bac Ninh Sports University until 2025 with a vision to 2030

### **53. TRẦN QUỐC HÙNG; ĐẬU ANH TUẤN; NGUYỄN VĂN LUẬN**

Cơ sở xây dựng các môn thể thao dân tộc vào chương trình Giáo dục thể chất cho học sinh, sinh viên trên địa bàn tỉnh Lâm Đồng

**Tran Quoc Hung; Dau Anh Tuan; Nguyen Van Luan**

Scientific basis for immigrating ethnic sports into the Physical Education program for pupils and university students in Lam Dong province

### **57. VŨ CHUNG THUY; MAI THỊ BÍCH NGỌC; NGUYỄN THANH TÙNG**

Thực trạng mức độ đáp ứng nhu cầu xã hội của nguồn nhân lực cử nhân Thể dục thể thao chuyên ngành Võ – Quyền anh Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh giai đoạn 2015-2019

**Vu Chung Thuy; Mai Thi Bich Ngoc; Nguyen Thanh Tung**

Status of social demand satisfaction of human resources having Bachelor's degree in Martial Arts - Boxing major at the Bac Ninh Sports University in the period 2015-2019

**61. DƯƠNG THÁI BÌNH**

Định hướng đổi mới chương trình môn học Giáo dục thể chất cho sinh viên không chuyên Trường Đại học Hồng Đức theo hướng đào tạo hướng dẫn viên Thể dục thể thao cấp cơ sở

**Duong Thai Binh**

Orientation to innovate the Physical Education curriculum for non-PE specialized students at Hong Duc University in the direction of training root-level sports instructors

**66. PHẠM ĐỨC VIỄN**

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

**Pham Duc Vien**

The current situation of Bachelor's degree training program content in Physical Education major at the Tay Bac University

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

Thực trạng nguồn nhân lực cử nhân TĐTT chuyên ngành Bóng ném, Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

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

The current situation of human resources having Bachelor's degree in Handball major at the Bac Ninh Sports University

**77. TRƯƠNG ĐỨC THẮNG; NGUYỄN THỊ THÙY DƯƠNG; NGUYỄN SONG TUẤN HẢI**

Thực trạng kết quả đào tạo cử nhân ngành Y sinh học Thể dục thể thao tại Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

**Truong Duc Thang; Nguyen Thi Thuy Duong; Nguyen Song Tuan Hai**

The actual results in the Bachelor degree Education program in the Biomedicine and Sports major at Bac Ninh Sports University

**80. MAI THỊ BÍCH NGỌC; PHAN ĐỨC THẮNG**

Xu hướng phát triển và dự báo nhu cầu nguồn nhân lực cử nhân TĐTT chuyên ngành Võ – Quyền Anh Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh giai đoạn 2025 tầm nhìn 2030

**Mai Thi Bich Ngoc; Phan Duc Thang**

Development tendency and demand forecast for human resources having Bachelor's degree in Martial Arts - Boxing major at the Bac Ninh Sports University in the period 2025 with a vision to 2030

## PHẦN 2. GIÁO DỤC THỂ CHẤT VÀ THỂ THAO TRƯỜNG HỌC

**85. NGUYỄN MỸ VIỆT**

Thực trạng trình độ thể lực của học sinh các trường Trung học phổ thông trên địa bàn thành phố Tuyên Quang

**Nguyen My Viet**

The current state of physical fitness levels of high school students in Tuyen Quang city

**89. LƯƠNG LÊ NGỌC HẢI; LÊ QUỐC VIỆT; PHAN TRUNG KIÊN**

Lựa chọn bài tập phát triển sức bền tốc độ cho nam sinh viên đội Bóng đá Trường Đại học Kinh tế Quốc Dân

**Luong Le Ngoc Hai; Le Quoc Viet; Phan Trung Kien**

Selection of exercises in order to develop speed endurance for male students in the National Economics University's football team

### 93. HOÀNG THỊ THÙY TRANG

Thực trạng các yếu tố ảnh hưởng tới hiệu quả huấn luyện kỹ thuật nhảy ném rổ cự ly xa của nam sinh viên Đội tuyển Bóng rổ Trường Đại học Điện lực

**Hoang Thi Thuy Trang**

Actual situation of factors affecting the training effectiveness of long-distance ball shooting technique for male students in Electric Power University's basketball team

### 97. NGÔ VĂN MẠNH

Lựa chọn biện pháp giáo dục định hướng giá trị lối sống cho sinh viên Trường Đại học Công nghệ thông tin và Truyền thông – Đại học Thái Nguyên

**Ngo Van Manh**

Choosing educational value-oriented lifestyle solutions for students at the University of Information and Communication Technology - Thai Nguyen University

### 104. NGUYỄN VĂN TRUNG

Thực trạng công tác giáo dục thể chất tại Học viện An ninh nhân dân

**Nguyen Van Trung**

The current situation of physical education works at the People's Security Academy

### 110. NGUYỄN KIÊM SAO; CHU ĐỨC HIỀN; NGUYỄN VĂN QUANG

Lựa chọn bài tập phát triển thể lực chung cho sinh viên học phần tự chọn Taekwondo Trường Đại học Kinh tế Quốc Dân

**Nguyen Kiem Sao; Chu Duc Hien; Nguyen Van Quang**

Choosing exercises to develop general physical strength for students in Martial Arts - Taekwondo class at the National Economics University

### 114. HÀ MẠNH HƯNG

Tìm hiểu thực trạng hoạt động tự nghiên cứu khoa học của sinh viên K67 Khoa Giáo dục thể chất – trường Đại học Sư phạm Hà Nội

**Ha Manh Hung**

Research on the status of self-research activities of K67 students at the Faculty of Physical Education - Hanoi National University of Education

### 119. CHU XUÂN TIẾN

Thực trạng và nguyên nhân ảnh hưởng đến trình độ thể lực chung của nữ sinh viên Trường Đại học Công nghệ thông tin và Truyền thông – Đại học Thái Nguyên

**Chu Xuan Tien**

Situation and causes affecting the general fitness level of female students at the University of Information and Communication Technology - Thai Nguyen University

### 123. NGUYỄN XUÂN HƯỜNG

Thực trạng công tác giảng dạy và hiệu quả thực hiện kỹ thuật đánh bóng gậy sắt trung bình của sinh viên chuyên ngành Golf Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

**Nguyen Xuan Huong**

The current situation of teaching activities and the effectiveness of performing the ball hitting technique using medium iron bat of Golf-majoring students at Bac Ninh Sports University

### 128. VŨ THANH TÙNG

Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ sức mạnh tốc độ cho nam học viên câu lạc bộ Karate Học viện An ninh nhân dân

**Vu Thanh Tung**

Developing standards used in assessing speed strength for male students at the Karate club, People's Security Academy

**131. ĐINH VĂN HẠNH**

Lựa chọn và ứng dụng bài tập phát triển thể lực chuyên môn Võ thuật Công an nhân dân cho nam học viên Học viện An ninh nhân dân

**Dinh Van Hanh**

Selecting and applying exercises to develop professional physical strength in Martial Arts subject for male students of People's Security Academy

**136. PHẠM TRƯỜNG NAM; HÀ THỊ LIÊN**

Thực trạng phong trào tập luyện thể dục thể thao ngoại khóa của Học viện Thanh thiếu niên Việt Nam – phân viện Miền Nam

**Pham Truong Nam; Ha Thi Lien**

The reality of the extracurricular sports movement of the Vietnam Youth Academy - Southern branch

**141. CAO NGỌC THÀNH**

Lựa chọn và ứng dụng bài tập nâng cao trình độ tập luyện môn Bóng rổ cho sinh viên Ngành Giáo dục thể chất Trường Đại học Hồng Đức

**Cao Ngoc Thanh**

Selecting and applying exercises in order to improve the level of skills in basketball training for students majoring in Physical Education at the Hong Duc University

**145. NGÔ QUANG TRUNG; ĐỖ THỊ THU THÚY**

Đề xuất biện pháp nâng cao hứng thú trong giờ học Giáo dục thể chất cho sinh viên chuyên ngành ngôn ngữ Anh Học viện Tài chính Hà Nội

**Ngo Quang Trung; Do Thi Thu Thuy**

Proposing measures to increase interest in Physical Education classes for students majoring in English Language at the Hanoi Academy of Finance

**150. VŨ THANH TÙNG**

Lựa chọn và ứng dụng bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nam học viên câu lạc bộ Karate Học viện An ninh nhân dân

**Vu Thanh Tung**

Selecting and applying speed strength development exercises for male students at the Karate Club, People's Security Academy

**154. VÕ XUÂN THỦY; NGUYỄN MẠNH HÙNG; NGUYỄN ĐỨC TRƯỜNG**

Nâng cao năng lực dạy học thực hành môn Giáo dục thể chất theo hướng tiếp cận năng lực người học cho sinh viên Khoa Thể dục thể thao, Trường Đại học Sư phạm – Đại học Thái Nguyên

**Vo Xuan Thuy; Nguyen Manh Hung; Nguyen Duc Truong**

Improving the teaching Physical Education proficiency in terms of practice, which follows the learner's ability approach, for students at the Faculty of Physical Education, University of Education - Thai Nguyen University

**158. LÊ VƯƠNG ANH; NGUYỄN DANH NAM**

Xây dựng tiêu chuẩn kiểm tra – đánh giá kết quả học tập thực hành cho sinh viên năm thứ nhất và năm thứ hai chuyên ngành Bóng bàn, Ngành Huấn luyện thể thao, Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

**Le Vuong Anh; Nguyen Danh Nam**

Developing standards in testing and assessing learning outcomes in terms of practice for first-and second-year students majoring in Table Tennis and Sports Training at the Bac Ninh Sports University

### 162. TRẦN XUÂN GIANG

Thực trạng Chương trình tập luyện ngoại khóa môn Cầu lông của sinh viên Trường Đại học Công nghệ Thông tin và Truyền thông – Đại học Thái Nguyên

**Tran Xuan Giang**

Current situation of students' badminton extracurricular course at the University of Information and Communication Technology - Thai Nguyen University

### 167. TRẦN THỊ HỒNG VIỆT

Hiệu quả ứng dụng các phương tiện hỗ trợ trong giảng dạy kỹ thuật cơ bản môn Bóng bàn cho sinh viên không chuyên ngành Giáo dục thể chất, Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

**Tran Thi Hong Viet**

Effectiveness of applying teaching-aids in teaching basic table tennis techniques for non-PE specialized students at the Bac Ninh Sports University

### 173. TỐNG THỊ THU HIỀN; ĐÀO VĂN THĂNG

Ứng dụng biện pháp nâng cao hiệu quả dạy và học môn học Quản lý hành chính nhà nước cho sinh viên Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

**Tong Thi Thu Hien; Dao Van Thang**

Applying measures to improve the teaching and learning efficiency in the State Administration subject for students at the Bac Ninh Sports University

### 178. NGUYỄN DUY HÙNG

Thực trạng các yếu tố ảnh hưởng đến phong trào tập luyện thể dục thể thao ngoại khóa của sinh viên khối không chuyên Giáo dục thể chất Trường Đại học Hồng Đức

**Nguyen Duy Hung**

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

### 183. NGHIÊM THỊ GIANG; NGUYỄN TIẾN CHUNG; NGUYỄN VĂN THẠCH

Lựa chọn bài tập thể lực chuyên môn cho nam sinh viên chuyên ngành Vật năm thứ ba Ngành Huấn luyện thể thao Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

**Nghiem Thi Giang; Nguyen Tien Chung; Nguyen Van Thach**

Selecting exercises in order to develop professional fitness for third-year male students majoring in Wrestling, Sport Training at the Bac Ninh Sports University

### 187. PHẠM CAO CƯỜNG

Lựa chọn và ứng dụng bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam sinh viên câu lạc bộ Cầu lông Trường Đại học Kinh tế - Kỹ thuật công nghiệp

**Pham Cao Cuong**

Selecting and applying exercises to develop professional fitness for male students in the Badminton club, University of Economics and Technical Industry

### 191. NGÔ THỊ THANH XUÂN

Ứng dụng biện pháp nâng cao kỹ năng mềm cho sinh viên Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

**Ngo Thi Thanh Xuan**

Applying measures to improve student's soft skills at the Bac Ninh Sports University

### 197. VŨ MINH TÂN

Lựa chọn và ứng dụng bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nam sinh viên Câu lạc bộ Bóng rổ Trường Đại học Kinh tế - Kỹ thuật công nghiệp

**Vu Minh Tan**

Choosing and implementing exercises in order to develop speed strength for male students in the Basketball club, University of Economics and Technical Industry

**201. NGUYỄN XUÂN TRỌNG**

Lựa chọn bài tập phát triển thể lực chung cho nữ sinh viên Ngành Du lịch Trường Đại học Hồng Đức

**Nguyen Xuan Trong**

Choosing exercises to develop female students' general fitness at the Faculty of Tourism, Hong Duc University

**205. NÔNG VĂN ĐÔNG**

Lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nam sinh viên câu lạc bộ Cầu lông Trường Đại học Công nghệ Thông tin và Truyền thông – Đại học Thái Nguyên

**Nong Van Dong**

Choosing exercises to develop speed strength for male students in the Badminton club, University of Information and Communication Technology – Thai Nguyen University

**209. NGUYỄN THÀNH LONG**

Lựa chọn và đánh giá hiệu quả bài tập phát triển thể lực chuyên môn nội dung Nhảy xa cho nam sinh viên chuyên ngành Điền kinh, Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

**Nguyen Thanh Long**

Selecting exercises and evaluating the effectiveness of those exercises in developing professional physical strength in long jumping for male students majoring in Athletics, Bac Ninh Sports University

**214. LÊ THỊ GIANG**

Thực trạng hoạt động tập luyện thể dục thể thao ngoại khóa của sinh viên Ngành Sư phạm Mầm non Trường Đại học Sư phạm Hà Nội

**Le Thi Giang**

The current situation of students' extracurricular sports activities at the Faculty of Kindergarten Education, Hanoi National University of Education

**221. NGUYỄN THỊ DIỆP LY**

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

**Nguyen Thi Diep Ly**

Selecting general physical development exercises for freshmen majoring in Physical Education, Hong Duc University

**226. ĐÔNG THỊ BÍCH HỒNG**

Lựa chọn và ứng dụng phương pháp tự học nhằm nâng cao hiệu quả học tập môn Lý luận và phương pháp Giáo dục thể chất cho sinh viên Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

**Dong Thi Bich Hong**

Selecting and applying self-study methods to improve the students' efficiency in learning the Theory and Methodology of Physical Education subject at Bac Ninh Sports University

**229. NGÔ HẢI HƯNG; NGÔ TRUNG DŨNG**

Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá hiệu quả kỹ thuật đánh bóng xoáy lên thuận và trái tay cho sinh viên chuyên ngành Quần vợt năm thứ nhất Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

## **BÀI BÁO KHOA HỌC**

### **Ngo Hai Hung; Ngo Trung Dung**

Developing standards to evaluate the effectiveness of forehand and backhand topspin technique of freshmen majoring in Tennis at Bac Ninh Sports University

### **232. NGUYỄN TIẾN THẮNG**

Thực trạng công tác dạy học môn Võ thuật Công An Nhân dân cho Học viên Trường Cao đẳng Cảnh sát Nhân dân I

#### **Nguyen Tien Thang**

The current situation in teaching People's Police Martial Arts to students at the People's Police College I

### **238. NGÔ GIANG NAM**

Lựa chọn giải pháp phát triển phong trào thể dục thể thao ngoại khóa cho sinh viên Trường Đại học Y khoa Vinh

#### **Ngo Giang Nam**

Choosing solutions to develop students' extracurricular sports movements at Vinh Medical University

### **243. VŨ CÔNG LÂM; TRẦN THỊ NHU; TRẦN DUY THÀNH**

Ứng dụng bài tập phát triển sức mạnh tốc độ đòn đá phản tống sau cho nam học sinh Đội tuyển Taekwondo Trường Trung học phổ thông Bình Thanh, Kiến Xương, Thái Bình

#### **Vu Cong Lam; Tran Thi Nhu; Tran Duy Thanh**

Application of exercises developing male student's speed strength in back kick in Taekwondo team, Binh Thanh High School, Kien Xuong, Thai Binh

### **247. NGUYỄN VĂN THẠCH; NGUYỄN THỊ KIM NGA**

Thực trạng và nguyên nhân dẫn đến các lỗi sai thường mắc trong thực hiện kỹ thuật tấn công khu vực trên lưới của sinh viên Chuyên ngành Cầu lông Ngành Giáo dục thể chất Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

#### **Nguyen Van Thach; Nguyen Thi Kim Nga**

The current situation and causes of students' common mistakes in the implementing on-net attack technique in Badminton major, Department of Physical Education, Bac Ninh Sports University

### **251. LÊ QUANG CHUNG**

Ứng dụng Tổ hợp bài tập Thể dục Aerobic nhằm nâng cao thể lực cho nữ sinh viên Ngành Quản trị Kinh doanh – Khách sạn nhà hàng Trường Đại học Khánh Hòa

#### **Le Quang Chung**

Application of aerobic exercise combination to improve fitness for female students in the Faculty of Business Administration - Hotel and Restaurants, Khanh Hoa University

### **255. PHẠM TUẤN HIỆP; LỘC ĐÌNH CƯƠNG; NGUYỄN XUÂN TUẤN**

Đề xuất biện pháp khai thác hiệu quả Internet và mạng xã hội phục vụ hoạt động học tập cho sinh viên hệ chính quy Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

#### **Pham Tuan Hiep; Loc Dinh Cuong; Nguyen Xuan Tuan**

Proposing measures to effectively exploit the Internet and social networks to serve learning activities for regular students at Bac Ninh Sports University

### **260. NGUYỄN ĐỨC TRƯỜNG; VŨ XUÂN THỦY; NGUYỄN THÀNH TRUNG**

Thực trạng năng lực thích ứng nghề nghiệp của sinh viên ngành Giáo dục thể chất, Trường Đại học Sư phạm – Đại học Thái Nguyên

**Nguyen Duc Trung; Vo Xuan Thuy; Nguyen Thanh Trung**

The current situation of career adaptability capacity of students majoring in Physical Education, Thai Nguyen University of Education

**267. CHU VƯƠNG THÌN; TRẦN VĂN HƯNG**

Ứng dụng bài tập phát triển sức bền tốc độ nội dung Chạy cự ly ngắn cho nam sinh viên ngành Giáo dục thể chất năm thứ nhất Trường Đại học Tây Nguyên

**Chu Vuong Thin; Tran Van Hung**

Application of exercises to develop endurance, speed, short distance running for male students majoring in Physical Education in the first year of Tay Nguyen University

**272. NGUYỄN VĂN TOÀN; CAO TRƯỜNG GIANG; LÊ TRỌNG ĐỘNG**

Đánh giá bộ đề kiểm tra giữa kỳ trắc nghiệm khách quan học phần Bóng rổ cho sinh viên Học viện Nông Nghiệp Việt Nam

**Nguyen Van Toan; Cao Truong Giang; Le Trong Dong**

Evaluation of the objective test midterm exam for the Basketball module for students of the Vietnam Academy of Agriculture

**278. PHÙNG ĐỨC THÀNH; NGUYỄN THỊ VIỆT NGA**

Lựa chọn và đánh giá hiệu quả ứng dụng các bài tập phát triển sức mạnh tốc độ trong môn vượt vật cản cho học viên năm thứ 2 Trường Đại học Trần Quốc Tuấn (Trường Sĩ quan Lục quân 1)

**Phung Duc Thanh; Nguyen Thi Viet Nga**

Selecting and evaluating the effectiveness of applying exercises to develop strength and speed in obstacle course for 2nd year students of Tran Quoc Tuan University (Army Officer School 1)

**282. NGUYỄN XUÂN HƯỜNG; NGUYỄN HOÀNG TUẤN CƯỜNG**

Lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả thực hiện kỹ thuật đánh bóng gậy sắt trung bình cho sinh viên chuyên ngành Golf Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

**Nguyen Xuan Huong; Nguyen Hoang Tuan Cuong**

Selecting exercises to improve the efficiency of hitting the average iron ball technique for students majoring in Golf, Bac Ninh Sports University

**286. NGUYỄN THỊ PHƯƠNG OANH; LÊ NGỌC NHUNG; NGÔ THÚY HƯƠNG**

Thực trạng học tập theo nhóm các môn học lý thuyết của sinh viên Trường Đại học thể dục thể thao Bắc Ninh

**Nguyen Thi Phuong Oanh; Le Ngoc Nhung; Ngo Thuy Huong**

Actual situation of group study of theoretical subjects of students at Bac Ninh Sports University

**291. ĐINH HÙNG TRƯỜNG; ĐẶNG HOÀI AN; TRẦN THỊ PHƯƠNG THẢO**

Thực trạng các phương pháp giảng dạy môn Cầu lông cho sinh viên Trường Đại học Kinh tế kỹ thuật công nghiệp

**Dinh Hung Truong; Dang Hoai An; Tran Thi Phuong Thao**

The current situation of teaching methods of badminton for students of the University of Industrial Economics and Technology

**295. LÊ NGỌC NHUNG**

Thực trạng năng lực sư phạm của sinh viên chuyên ngành Bóng rổ ngành Giáo dục thể chất Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

## **BÀI BÁO KHOA HỌC**

### **Le Ngoc Nhung**

Current status of pedagogical capacity of students majoring in Basketball in the Physical Education major, Bac Ninh Sports University

### **299. DƯƠNG BÁ TUẤN**

Nghiên cứu bài tập phát triển thể lực chung cho nam sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Kinh doanh và Công nghệ Hà Nội

### **Duong Ba Tuan**

Research on general physical fitness development exercises for first-year male students at Hanoi University of Business and Technology

### **303. NGÔ HẢI HƯNG; TRẦN HUYỀN TRANG**

Lựa chọn phương tiện bổ trợ chuyên môn hoàn thiện kỹ thuật đánh bóng xoáy lên thuận và trái tay cho sinh viên năm thứ nhất chuyên ngành Quần vợt ngành Giáo dục thể chất, Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

### **Ngo Hai Hung; Tran Huyen Trang**

Selecting professional supplementary aids to perfect the forehand and backhand topspin technique for freshmen majoring in Tennis, Physical Education at Bac Ninh Sports University

## **PHẦN 3. HUẤN LUYỆN THỂ THAO**

### **309. NGUYỄN ĐẠI DƯƠNG; PHẠM TUẤN HIỆP**

Khảo sát kết quả thi đấu của Đội tuyển Điền kinh Việt Nam tại các kì Asiad giai đoạn 2010-2018

### **Nguyen Dai Duong; Pham Tuan Hiep**

Survey on the results of the Vietnam Athletics Team at the Asian Games in the 2010-2018 period

### **315. ĐẶNG HOÀI AN; ĐINH HÙNG TRƯỜNG**

Diễn biến trình độ thể lực của nữ vận động viên Vật Đới tuyển trẻ quốc gia trong chu kỳ huấn luyện năm

### **Dang Hoai An; Dinh Hung Truong**

Evolution of fitness level of female National Youth Team Wrestling athletes during the year training cycle

### **319. ĐẶNG VĂN DŨNG**

Xác lập nội dung và phân phối Chương trình Huấn luyện năm thứ hai, giai đoạn Huấn luyện ban đầu cho các câu lạc bộ Cờ vua chuyên nghiệp miền Bắc

### **Dang Van Dung**

Establish content and distribution of the Second Year Training Program, the Initial Training phase for Northern Professional Chess clubs

### **323. TRẦN TRUNG KHÁNH; DƯƠNG VĂN PHƯƠNG**

Thực trạng công tác huấn luyện sức bền chuyên môn cho nam VĐV lứa tuổi 13-14, Câu lạc bộ Quần vợt Quận Thủ Đức, Thành phố Hồ Chí Minh

### **Tran Trung Khanh; Duong Van Phuong**

Current status of professional endurance training for male tennis players aged 13-14 Thu Duc District, Ho Chi Minh City

**328. PHẠM TRƯỜNG NAM; HÀ THỊ LIÊN**

Nghiên cứu những lỗi sai thường mắc của nam vận động viên đội tuyển Bắn súng trẻ quốc gia Smolensk - Nga khi thực hiện Bắn súng ngắn hơi

**Pham Truong Nam; Ha Thi Lien**

Research on the common mistakes of male athletes from the Smolensk - Russia national youth shooting team when performing air pistol shooting

**333. NGUYỄN NGỌC TUẤN; NGUYỄN TIẾN CHUNG; NGUYỄN PHƯƠNG THẢO; VÕ VĂN CA**

Tương quan giữa phẩm chất ý chí và thành tích thi đấu của vận động viên chạy cự ly ngắn Đội tuyển Điền kinh trẻ Quốc gia Việt Nam tại Trung tâm Đào tạo vận động viên Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

**Nguyen Ngoc Tuan; Nguyen Tien Chung; Nguyen Phuong Thao; Vo Van Ca**

Correlation between will quality and competition performance of short distance runners of Vietnam National Youth Athletics Team at Athlete Training Center of Bac Ninh Sports University

**337. NGUYỄN VIỆT HỒNG; NGÔ THỊ HOA**

Lựa chọn và ứng dụng bài tập nâng cao chất lượng đòn đá thấp (low kick) trong Muay thái cho nữ vận động viên lứa tuổi 11 – 12 Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu Thể thao Công an Nhân dân

**Nguyen Viet Hong; Ngo Thi Hoa**

Selection and application of exercises to improve the quality of low kicks in Muay Thai for female athletes aged 11-12, People's Public Security Sports Training and Competition Center

**341. TRƯƠNG THỊ HỒNG TUYỀN**

Lựa chọn bài tập phát triển thể lực chuyên môn nâng cao thành tích chạy 4x100m cho đội tuyển Điền kinh nữ Trường Đại học Sư phạm Hà Nội

**Truong Thi Hong Tuyen**

Choosing exercises to develop professional fitness to improve running performance 4x100m for the women's track and field team of Hanoi National University of Education

**345. LƯU PHAN XUÂN HOÀNG**

Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực và kỹ thuật của nữ VĐV Đội tuyển trẻ Taekwondo tỉnh Khánh Hoà

**Luu Phan Xuan Hoang**

Developing standards for assessing physical fitness and technique of female athletes of Khanh Hoa province's Taekwondo youth team

**348. DƯƠNG VĂN PHƯƠNG; TRẦN TRUNG KHÁNH**

Lựa chọn bài tập phát triển sức bền chuyên môn cho nam VĐV lứa tuổi 13-14, câu lạc bộ Quần vợt Quận Thủ Đức, Thành phố Hồ Chí Minh

**Duong Van Phuong; Tran Trung Khanh**

Choosing exercises to develop professional endurance for male tennis players aged 13-14 Thu Duc District, Ho Chi Minh City

**PHẦN 4. TÂM LÝ, Y SINH HỌC THỂ DỤC THỂ THAO**

**353. NGUYỄN HOÀNG MINH THUẬN; NGUYỄN THANH ĐẠM; NGUYỄN THỊ THANH TRÀ**

Sự biến đổi các chỉ số chức năng sinh lý của nữ vận động viên trẻ xe đạp đường trường tỉnh An Giang sau một năm tập luyện

## **BÀI BÁO KHOA HỌC**

**Nguyen Hoang Minh Thuan; Nguyen Thanh Dam; Nguyen Thi Thanh Tra**

Changes in physiological function indexes of young female road cyclists in An Giang province after one year of training

**357. LÊ XUÂN ĐIỆP; NGUYỄN LÊ MINH HUY; TRẦN ANH VƯƠNG; WANG XING**

Đánh giá sức khỏe tâm lý ở học sinh tiểu học - Nghiên cứu thử nghiệm cắt ngang tại Từ Sơn Bắc Ninh

**Le Xuan Diep; Nguyen Le Minh Huy; Tran Anh Vuong; Wang Xing**

Assessment of psychological health in primary school students - A cross-sectional trial in Tu Son Bac Ninh

**364. PHÙNG THỊ CÚC**

Thực trạng trở ngại tâm lý trong hoạt động học tập của sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Thể dục thể thao Đà Nẵng

**Phung Thi Cuc**

The reality of psychological obstacles in learning activities of first-year students at Da Nang Sport University

**370. NGUYỄN NGỌC MINH**

Thực trạng sức khỏe tâm thần hậu Covid-19 của sinh viên Đại học Quốc gia Hà Nội

**Nguyễn Ngọc Minh**

Post-Covid-19 mental health status of students at Vietnam National University, Hanoi

## **TIN TỨC, SỰ KIỆN VÀ NHÂN VẬT**

**375. PHẠM TUẤN DŨNG**

Bài tập thể dục nâng cao sức khỏe tại văn phòng làm việc

**Pham Tuan Dung**

Exercise to improve health at the office

# THỂ LỆ VIẾT VÀ GỬI BÀI

**1** Tạp chí khoa học Đào tạo & Huấn luyện thể thao công bố và giới thiệu các bài viết về các lĩnh vực:

- Lý luận và thực tiễn TDTT đăng tải các quan điểm lý luận về đào tạo và huấn luyện thể thao, các vấn đề về TDTT trong thực tiễn, đồng thời là diễn đàn trao đổi các thông tin mới, kiến thức chuyên ngành về đào tạo, huấn luyện TDTT.

- Bài báo khoa học: Công bố kết quả nghiên cứu các công trình khoa học thuộc các lĩnh vực: Giáo dục thể chất và thể thao trường học; Huấn luyện thể thao; Quản lý TDTT và thể thao cho mọi người; Y sinh - dinh dưỡng TDTT và Tâm lý học TDTT.

- Tin tức - sự kiện và nhân vật TDTT đăng tải các tin tức, sự kiện hay tổng kết các sự kiện và các nhân vật tiêu biểu của TDTT.

Nội dung công bố chưa được gửi đăng ở bất kỳ bản tin, tạp chí nào khác trong nước và quốc tế.

**2** Bài viết được soạn thảo trên máy vi tính, bản thảo gửi đăng gồm một bản in chính và một bản điện tử. Bài viết dài không quá 10 trang A4 (font chữ Time New Roman hoặc .vntime, cỡ chữ 13, cách dòng 1.5 lines, lề trái 3cm, lề phải 2 cm, lề trên và dưới 2.5cm). Hình vẽ minh họa hoặc ảnh (nếu có) trình bày với kích thước không quá 7x14cm. Minh họa được chia làm hai loại: Hình và bảng. Bản thảo nếu có minh họa phải đặt đúng vị trí và chú thích rõ ràng.

**3** Bài viết, biên dịch được trình bày rõ ràng, dùng thuật ngữ khoa học, các đơn vị đo lường được sử dụng theo quy định do Nhà nước ban hành. Các thuật ngữ khoa học nếu chưa được việt hóa thì ưu tiên dùng nguyên bản tiếng Anh.

**4** Cấu trúc bài viết:  
- Với bài viết thuộc phần 1 - Lý luận và thực tiễn TDTT và phần 3 - Tin tức, sự kiện và nhân vật cần ghi rõ tên tác giả, học hàm, học vị, đơn vị công tác và số điện thoại liên lạc để trao đổi nội dung bài viết và thông tin về tình hình sử dụng bài viết. Với các bài dịch, cần ghi rõ nguồn dịch.

- Với các bài báo khoa học cần đầy đủ các phần:
  - + Tên bài báo: (bằng tiếng Việt và tiếng Anh).
  - + Tác giả bài báo (ghi rõ học hàm, học vị, họ và tên, đơn vị công tác, địa chỉ liên lạc, số điện thoại liên lạc)
  - + Tóm tắt (bằng tiếng Việt và tiếng Anh).
  - + Từ khóa (bằng tiếng Việt và tiếng Anh).
  - + Đặt vấn đề
  - + Phương pháp nghiên cứu
  - + Kết quả nghiên cứu và bàn luận
  - + Kết luận
  - + Tài liệu tham khảo (Tài liệu tham khảo không quá 10 đơn vị, được trình bày theo quy định nghiên cứu khoa học hiện hành).

+ Nguồn bài báo (Bài báo được trích từ công trình nghiên cứu khoa học nào? cấp nào? đã hoàn thành chưa? Thời gian nghiệm thu?

Mỗi bài viết bằng tiếng Việt Nam khi đăng tải trên tạp chí nộp kinh phí là 700.000đ với số thường kỳ, 1.000.000đ với số đặc biệt và 100USD với bài đăng Tiếng Anh.

**5** Bài viết được gửi thường xuyên, không hạn chế về số lượng bài.

Tình hình sử dụng bài đăng sẽ được thông báo với tác giả thông qua số điện thoại trên bài viết. Bài không đăng không trả lại bản thảo.

Mỗi tác giả được tặng 01 cuốn tạp chí có bài đăng.

**6** Tạp chí khoa học Đào tạo & Huấn luyện thể thao không nhận đăng các bài viết không đúng với các quy định nói trên.

◆ Mọi giao dịch đề nghị liên lạc theo địa chỉ: Ban biên tập tạp chí khoa học Đào tạo & Huấn luyện thể thao, Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh.

◆ Địa chỉ: Phường Trang Hạ, Thành phố Từ Sơn, Bắc Ninh. Điện thoại: 0222 2217765

TS. Mai Thị Bích Ngọc (0988 844943)

Email: tapchikhoahoc.upes1@gmail.com

◆ Tạp chí khoa học Đào tạo & Huấn luyện thể thao được in thành 1.500 cuốn, tại Công ty TNHH kỹ nghệ in Ngôi Sao. Địa chỉ: Số 2, tổ 45, Phường Láng Thượng, Quận Đống Đa, Hà Nội. Nộp lưu chiều quý IV năm 2022.

Họ và tên:.....  
 Địa chỉ: .....  
 Tel: ..... Fax:.....  
 Từ số..... Đến số..... Số lượng..... Quyển/kỳ



**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/2022**

