



TẠP CHÍ KHOA HỌC THỂ THAO

TỔNG BIÊN TẬP

PGS.TS. Nguyễn Danh Hoàng Việt

PHÓ TỔNG BIÊN TẬP

PGS.TS. Trần Tuấn Hiếu

PGS.TS. Nguyễn Hồng Dương

HỘI ĐỒNG BIÊN TẬP

PGS.TS. Trần Hiếu

PGS.TS. Trần Tuấn Hiếu

PGS.TS. Đặng Thị Hồng Nhung

PGS.TS. Nguyễn Hồng Dương

GS.TS. Lê Văn Lắm

GS.TS. Lê Quý Phương

GS.TS. Lâm Quang Thành

PGS.TS. Nguyễn Danh Hoàng Việt

PGS.TS. Lương Kim Chung

PGS.TS. Phạm Ngọc Viễn

PGS.TS. Hoàng Công Dân

PGS.TS.BS Võ Tường Kha

PGS.TS. Bùi Ngọc

TS. Trần Đức Phấn

TS. Nguyễn Duy Quyết

TS. Ngô Ích Quân

TS. Nguyễn Thị Phương Loan

TS. Đàm Quốc Chính

TS. Vũ Thái Hồng

TS. Trần Kim Cương

TS. Nguyễn Huy Nam

TS. Nguyễn Thy Ngọc

TS. Nguyễn Mạnh Thắng

TS. Phạm Thị Thanh Hương

TS. Vũ Thị Hồng Thu

BAN THƯ KÝ TÒA SOẠN

ThS. Từ Thị Thanh Bình

Đào Trúc Quỳnh

TÒA SOẠN

Số: 141 Nguyễn Thái Học, Ba Đình,
Hà Nội

Tel: 024.37330286

Email: thongtinthethao@gmail.com

GIẤY PHÉP XUẤT BẢN

Số 553/GP-BTTTT do Bộ Thông tin
và Truyền thông cấp ngày 27 tháng
8 năm 2021

CHÀO MỪNG NĂM MỚI, XUÂN QUÝ MÃO 2023

Nhân dịp Xuân Quý Mão 2023, Tạp chí Khoa học Thể thao xin gửi tới các nhà khoa học, các đơn vị trong, ngoài ngành Thể dục thể thao và bạn đọc lời chúc mừng Xuân mới hạnh phúc, an khang, thịnh vượng.

Năm 2022, được sự quan tâm, tạo điều kiện của lãnh đạo Tổng cục Thể dục thể thao cùng ý thức, trách nhiệm của tập thể lãnh đạo, cán bộ, viên chức, Viện Khoa học Thể dục thể thao đã giúp cho tạp chí Khoa học Thể thao thực hiện tốt việc xuất bản thường kỳ các số trong năm, đảm bảo tính khoa học trong nội dung; cải tiến khâu phân biện và duyệt chọn bài đăng; giảm thiểu sai sót trong biên tập; đưa Tạp chí đến những địa chỉ thực sự có nhu cầu tham khảo thông tin khoa học và công nghệ thể dục thể thao, là “địa chỉ đỏ” của các nhà khoa học muốn công bố các thành quả nghiên cứu trong lĩnh vực thể thao, là “cẩm nang” của các nhà quản lý thể thao khi tìm tòi các giải pháp để quản lý thể thao, hoạch định chính sách thể thao khoa học và hiệu quả.

Để đạt được những kết quả nhất định trong thời gian qua là nhờ sự hợp tác, gắn bó, giúp đỡ các nhà khoa học, các đơn vị trong và ngoài ngành thể dục thể thao.

Bước sang năm mới 2023, Tạp chí khoa học Thể thao sẽ tiếp tục nỗ lực hơn nữa để thực hiện những nhiệm vụ quan trọng mà Lãnh đạo Viện Khoa học Thể dục Thể thao giao cho, trong đó tập trung đưa Tạp chí trở thành một trong những công cụ quan trọng trong xây dựng mô hình liên kết thông tin và truyền thông khoa học và công nghệ thể dục thể thao; là nơi đăng tải các bài viết có chất lượng cao liên quan đến tất cả các lĩnh vực khoa học và công nghệ thể dục thể thao thông qua các công trình, đề tài nghiên cứu khoa học của cán bộ, các nhà khoa học, giảng viên, nghiên cứu sinh; mở rộng liên kết thông tin với các Tạp chí của các trường Đại học, Viện, Trung tâm nghiên cứu khoa học ở trong nước và nước ngoài; đồng thời Tạp chí đẩy mạnh hơn nữa các bài viết tuyên truyền chủ trương chính sách của Đảng, Nhà nước trong lĩnh vực giáo dục, đào tạo, phát triển khoa học và công nghệ thể dục thể thao.

Năm 2023 là một năm đầy thử thách với những nhiệm vụ hết sức quan trọng mang tính tiên phong, đột phá nên sẽ có nhiều khó khăn, đòi hỏi Tạp chí Khoa học Thể thao có những nỗ lực, cố gắng nhiều hơn nữa, thực hiện đúng tôn chỉ, mục đích của Tạp chí, không ngừng nâng cao chất lượng và đa dạng hóa thông tin khoa học và công nghệ thể dục thể thao để đưa tạp chí Khoa học Thể thao phát triển hơn nữa về cả nội dung và hình thức trong thời gian tới.

TẠP CHÍ KHOA HỌC THỂ THAO

MỤC LỤC		CONTENTS
LÝ LUẬN VÀ THỰC TIỄN THỂ DỤC THỂ THAO		SPORTS THEORY AND PRACTICE
THỰC TRẠNG VÀ ĐỊNH HƯỚNG ĐÀO TẠO CỬ NHÂN THỂ DỤC THỂ THAO CHUYÊN NGÀNH BÓNG RỔ TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO BẮC NINH ĐÁP ỨNG NHU CẦU XÃ HỘI ĐẾN NĂM 2025 VÀ TẦM NHÌN 2030 PGS.TS. Phạm Đức Toàn ThS. Trương Ngọc Tú ThS. Lê Ngọc Nhung	4	CURRENT SITUATION AND ORIENTATION OF TRAINING BACHELOR'S DEGREE IN SPORTS - BASKETBALL SPECIALTY AT THE BAC NINH UNIVERSITY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS TO MEET THE SOCIAL DEMAND UNTIL 2025 AND VISION TO 2030 Assoc. Prof. PhD. Pham Duc Toan MSc. Truong Ngoc Tu MSc. Le Ngoc Nhung
THỂ THAO THÀNH TÍCH CAO		ELITE SPORTS
NGHIÊN CỨU LỰA CHỌN VÀ ỨNG DỤNG BÀI TẬP KHAI CÚC CHO VẬN ĐỘNG VIÊN CỜ VUA LÚA TUỔI 8-9 TỈNH BẮC GIANG ThS. Nguyễn Việt Sáng	10	RESEARCH ON SELECTION AND APPLICATION OF OPENING EXERCISES FOR CHESS PLAYERS AGED 8-9 IN BAC GIANG PROVINCE MSc. Nguyen Viet Sang
THỂ THAO CHO MỌI NGƯỜI		SPORTS FOR ALL
THỰC TRẠNG VIỆC DẠY VÀ HỌC MÔN HỌC GIÁO DỤC THỂ CHẤT NỘI KHÓA CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC LUẬT HÀ NỘI ThS. Nguyễn Thị Biên	16	THE CURRENT SITUATION OF TEACHING AND LEARNING INTERNAL PHYSICAL EDUCATION COURSES FOR STUDENTS OF HANOI LAW UNIVERSITY MSc. Nguyen Thi Bien
LỰA CHỌN VÀ ỨNG DỤNG BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN ĐỘI TUYỂN KARATE TRƯỜNG ĐẠI HỌC KINH TẾ QUỐC DÂN ThS. Trần Việt Sơn ThS. Lê Quốc Việt	23	SELECTION AND APPLICATION OF EXERCISES TO DEVELOP SPEED AND STRENGTH FOR MALE KARATE ATHLETES OF NATIONAL ECONOMIC UNIVERSITY TEAM MSc. Tran Viet Son MSc. Le Quoc Viet
ỨNG DỤNG BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC BỀN CHUYÊN MÔN MÔN BÓNG ĐÁ CHO NAM SINH VIÊN NĂM THỨ NHẤT NGÀNH SƯ PHẠM THỂ CHẤT TRƯỜNG ĐẠI HỌC CẦN THƠ ThS. Lê Phương Hùng TS. Nguyễn Quốc Trầm	27	APPLICATION OF SPECIALIZED ENDURANCE EXERCISES FOR SOCCER IN THE FIRST-YEAR MALE STUDENTS OF PHYSICAL EDUCATION TEACHER EDUCATION AT CAN THO UNIVERSITY MSc. Le Phuong Hung PhD. Nguyen Quoc Tram
LỰA CHỌN TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG PHÁT TRIỂN KHẢ NĂNG NHANH NHẸN, KHÉO LÉO CHO TRẺ MẪU GIÁO 4 - 5 TUỔI, TRƯỜNG MẦM NON HÒA MI, QUẬN BA ĐÌNH, HÀ NỘI ThS. Nguyễn Thị Thu Trang	31	SELECTION OF PHYSICAL ACTIVITIES TO DEVELOP QUICK REFLEXES AND AGILITY FOR 4-5 YEAR-OLD KINDERGARTEN CHILDREN AT HOA MI KINDERGARTEN, BA DINH DISTRICT, HANOI MSc. Nguyen Thi Thu Trang
ỨNG DỤNG TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUNG CHO SINH VIÊN NAM TRƯỜNG ĐẠI HỌC NÔNG LÂM - ĐẠI HỌC THÁI NGUYÊN TS. Vũ Hồng Thái TS. Nguyễn Trường Giang	38	APPLICATION OF PHYSICAL ACTIVITIES TO DEVELOP GENERAL PHYSICAL FITNESS FOR MALE STUDENTS AT NONG LAM UNIVERSITY - THAI NGUYEN UNIVERSITY PhD. Vu Hong Thai PhD. Nguyen Truong Giang
ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ LƯỢNG VẬN ĐỘNG CỦA VẬN ĐỘNG VIÊN ĐIỀN KINH TRẺ CỰ LY NGẮN 100M, 200M QUA CÁC CHU KỲ HUẤN LUYỆN ThS. Nguyễn Ngọc Nguyên Vỹ	43	EVALUATING THE EFFECTIVENESS OF TRAIN- ING CYCLES ON THE PERFORMANCE OF YOUNG TRACK AND FIELD ATHLETES IN SHORT DIS- TANCE EVENTS OF 100M AND 200M MSc. Nguyen Ngoc Nguyen Vy
LỰA CHỌN BIỆN PHÁP TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG THỂ DỤC THỂ THAO NGOẠI KHÓA NÂNG CAO THỂ LỰC CHO NAM SINH VIÊN HỌC VIỆN AN NINH NHÂN DÂN ThS. Trần Đình Huy Nguyễn Văn Trung	47	SELECTION METHODS TO ORGANIZE EXTRACURRICULAR PHYSICAL ACTIVITIES TO IMPROVE PHYSICAL FITNESS FOR MALE STUDENTS AT THE PEOPLE'S SECURITY ACADEMY MSc. Tran Dinh Huy Nguyen Van Trung

XÂY DỰNG TIÊU CHUẨN ĐÁNH GIÁ TRÌNH ĐỘ THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CHO NAM SINH VIÊN KARATE TRƯỜNG ĐẠI HỌC ĐỒNG THÁP ThS. Trương Văn Lợi	52	BUILDING A STANDARD TO ASSESS THE LEVEL OF SPECIALIZED PHYSICAL FITNESS FOR MALE KARATE STUDENTS AT DONG THAP UNIVERSITY MSc. Truong Van Loi
LỰA CHỌN VÀ ỨNG DỤNG BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CHO NAM HỌC VIÊN HỌC MÔN QUÂN SỰ NỘI DUNG SÚNG TIỂU LIÊN AK TẠI HỌC VIỆN AN NINH NHÂN DÂN ThS. Vũ Thanh Tùng	55	SELECTION AND APPLYING SPECIALIZED PHYSICAL TRAINING EXERCISES TO IMPROVE PHYSICAL FITNESS FOR MALE STUDENTS STUDYING THE AK SMALL ARMS COURSE IN THE PEOPLE'S PUBLIC SECURITY ACADEMY. MSc. Vu Thanh Tung
THỰC TRẠNG CÔNG TÁC GIÁO DỤC THỂ CHẤT VÀ THỂ LỰC CỦA SINH VIÊN NĂM THỨ NHẤT HỌC VIỆN AN NINH NHÂN DÂN ThS. Quách Nguyễn Trung Hiếu	59	THE CURRENT SITUATION OF PHYSICAL EDUCATION AND FITNESS EDUCATION FOR FIRST-YEAR STUDENTS AT THE PEOPLE'S POLICE ACADEMY MSc. Quach Nguyen Trung Hieu
ỨNG DỤNG BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHO NAM SINH VIÊN CẦU LẠC BỘ BÓNG RỔ TRƯỜNG ĐẠI HỌC ĐÀ LẠT ThS. Nguyễn Cao Nguyên	64	APPLICATION OF EXERCISES TO IMPROVE PHYSICAL FITNESS FOR MALE BASKETBALL CLUB MEMBERS AT DALAT UNIVERSITY MSc. Nguyen Cao Nguyen
LỰA CHỌN MỘT SỐ BÀI TẬP NÂNG CAO TỐC ĐỘ DI CHUYỂN TRONG ĐÁNH BÓNG CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN ĐỘI TUYỂN BÓNG BÀN CÁN BỘ ĐẠI HỌC QUỐC GIA HÀ NỘI TS. Nguyễn Ngọc Minh	68	SELECTED EXERCISES TO IMPROVE MOVEMENT SPEED IN TABLE TENNIS FOR MALE ATHLETES IN THE NATIONAL UNIVERSITY OF HANOI TEAM IN BALL CONTROL TRAINING PhD. Nguyen Ngoc Minh
LỰA CHỌN VÀ ỨNG DỤNG CÁC GIẢI PHÁP HOẠT ĐỘNG NGOẠI KHÓA NHẪM NÂNG CAO THỂ LỰC CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC VĂN HÓA HÀ NỘI ThS. Phan Hoàng Lan	72	SELECTION AND APPLYING EXTRACURRICULAR ACTIVITIES TO IMPROVE PHYSICAL FITNESS FOR STUDENTS AT THE HANOI UNIVERSITY OF CULTURE MSc. Phan Hoang Lan
LỰA CHỌN VÀ ỨNG DỤNG HIỆU QUẢ CÁC BÀI TẬP NHẪM NÂNG CAO HIỆU QUẢ KỸ THUẬT PHÒNG THỦ THẤP TAY CHO NAM SINH VIÊN CẦU LẠC BỘ CẦU LÔNG TRƯỜNG ĐẠI HỌC LAO ĐỘNG XÃ HỘI Nguyễn Thị Ngọc Linh	77	SELECTION AND APPLYING EFFECTIVE EXERCISES TO IMPROVE THE EFFECTIVENESS OF LOW-HAND DEFENSE TECHNIQUES FOR MALE BADMINTON CLUB STUDENTS AT THE UNIVERSITY OF LABOR AND SOCIAL AFFAIRS Nguyen Thi Ngoc Linh
THỰC TRẠNG TRÌNH ĐỘ THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CỦA NAM SINH VIÊN CẦU LẠC BỘ CẦU LÔNG TRƯỜNG ĐẠI HỌC KINH TẾ - KỸ THUẬT CÔNG NGHIỆP ThS. Phạm Quang Đức ThS. Nguyễn Tuấn Anh	83	RESEARCH PROPOSED SOLUTIONS TO THE CURRENT STATUS OF THE PHYSICAL FITNESS LEVEL OF MALE STUDENTS IN THE BADMINTON CLUB AT THE UNIVERSITY OF ECONOMICS AND INDUSTRIAL TECHNOLOGY MSc. Pham Quang Duc MSc. Nguyen Tuan Anh
LỰA CHỌN VÀ ỨNG DỤNG BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC BỀN TỐC ĐỘ CHO NAM HỌC VIÊN CẦU LẠC BỘ VÓ THUẬT ỨNG DỤNG HỌC VIỆN AN NINH NHÂN DÂN ThS. Đinh Văn Hạnh	88	SELECTION AND APPLYING EXERCISES TO DEVELOP ENDURANCE AND SPEED FOR MALE MEMBERS OF THE MARTIAL ARTS CLUB AT THE PEOPLE'S PUBLIC SECURITY UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES MSc. Dinh Van Hanh
Y HỌC THỂ THAO		MEDICINE SPORTS
ỨNG DỤNG BÀI TẬP YOGA NHẪM TĂNG CƯỜNG SỨC KHỎE CHO HỘI VIÊN NỮ LỨA TUỔI 45-55 CẦU LẠC BỘ FITNESS AND YOGA CT1 HÀ ĐÔNG HÀ NỘI TS. Phạm Thị Hương	94	APPLYING YOGA EXERCISES TO ENHANCE HEALTH FOR FEMALE MEMBERS AGED 45-55 IN FITNESS AND YOGA CLUB CT1 HA DONG, HA NOI PhD. Pham Thi Huong

2023

HAPPY NEW YEAR