



**TỔNG CỤC THỂ DỤC THỂ THAO
VIỆN KHOA HỌC THỂ DỤC THỂ THAO**

TỔNG BIÊN TẬP

PGS.TS. Nguyễn Danh Hoàng Việt

HỘI ĐỒNG BIÊN TẬP

PGS.TS. Nguyễn Danh Hoàng Việt

TS. Trần Hiếu

PGS.TS. Trần Tuấn Hiếu

GS.TS. Lê Văn Lâm

GS.TS. Dương Nghiệp Chí

GS.TS. Lâm Quang Thành

GS.TS. Lưu Quang Hiệp

PGS.TS. Đặng Thị Hồng Nhung

PGS.TS. Nguyễn Hồng Dương

PGS.TS. Lương Kim Chung

PGS.TS. Trần Đức Dũng

PGS.TS. Phạm Ngọc Viễn

PGS.TS. Hoàng Công Dân

TS. Trần Đức Phần

TS. Đàm Quốc Chính

TS. Võ Tường Kha

TS. Nguyễn Duy Quyết

TS. Ngô Ích Quân

TS. Trần Kim Cương

TS. Nguyễn Huy Nam

TS. Nguyễn Thy Ngọc

TS. Phạm Thị Thanh Hương

TS. Nguyễn Mạnh Thắng

TS. Vũ Thị Hồng Thu

BAN THƯ KÝ TÒA SOẠN

ThS. Từ Thị Thanh Bình

Đào Trúc Quỳnh

TÒA SOẠN

141 Nguyễn Thái Học - Hà Nội

Tel: 024.37330286;

Email: vkhtdt@hn.vnn.vn

Giấy phép xuất bản

Số 1423/GP-BTTTT do

Bộ Thông tin và Truyền thông

cấp ngày 31 tháng 8 năm 2011

CHUNG TAY XÂY DỰNG CỘNG ĐỒNG ASEAN

Năm 2020, Việt Nam đảm nhiệm vị trí Chủ tịch ASEAN vào thời điểm khu vực và thế giới phải đối mặt với cuộc khủng hoảng y tế chưa từng có trong nhiều thập kỷ gần đây và đã gặp không ít thử thách từ đầu năm đến nay. Tuy nhiên, bằng nỗ lực, sự linh hoạt, tinh thần trách nhiệm và quyết tâm hoàn thành trọng trách, Việt Nam đã thể hiện được vai trò điều phối cũng như thúc đẩy các chương trình nghị sự, hoạt động chung của ASEAN để ứng phó với dịch bệnh, góp phần phát triển Cộng đồng ASEAN đoàn kết, vững mạnh, tiếp tục phát huy vị thế ở khu vực và trường quốc tế. Cho đến nay, có thể khẳng định Việt Nam đã hoàn thành tốt vai trò Chủ tịch ASEAN 2020. Tinh thần “Gắn kết và Chủ động thích ứng” mà Việt Nam đưa ra cho năm Chủ tịch ASEAN đã được thể hiện một cách mạnh mẽ, giữ vững các hoạt động hợp tác, xây dựng Cộng đồng, đồng thời dẫn dắt ASEAN ứng phó hiệu quả với dịch bệnh Covid-19. Nhiều sự kiện, hội nghị lớn, ý nghĩa đã được các cơ quan bộ ngành triển khai tích cực và thành công trên nhiều lĩnh vực từ an ninh, quốc phòng, ngoại giao, kinh tế đến văn hóa – xã hội, y tế, thông tin truyền thông, giáo dục, công nghệ...

Hợp tác về thể thao của cộng đồng ASEAN là một trong những mục tiêu của Cộng đồng văn hóa xã hội ASEAN (ASCC), đây là một trong ba trụ cột của Cộng đồng ASEAN, chiếm một vị trí đặc biệt trong tiến trình xây dựng cộng đồng của ASEAN. Nhằm thúc đẩy tiến bộ xã hội và xây dựng bản sắc chung ASEAN, ASCC thống nhất kế hoạch phát triển, hợp tác đến năm 2025 gồm 14 lĩnh vực, trong đó thể thao là lĩnh vực có sự hợp tác toàn diện thông qua Kế hoạch hành động về thể thao khối ASEAN giai đoạn 2016-2020 (ASEAN Work Plan on Sport 2016-2020). Những lĩnh vực ưu tiên hợp tác trong Kế hoạch này gồm: (1) Thúc đẩy sự hòa nhập của khối ASEAN thông qua các hoạt động thể thao; (2) Các chương trình giao lưu thể thao; (3) Xây dựng lối sống vững bền và khỏe mạnh; (4) Các chương trình nâng cao kỹ năng và năng lực thể thao. Thực hiện lĩnh vực ưu tiên về “xây dựng lối sống vững bền và khỏe mạnh của người dân ASEAN”, Kế hoạch xây dựng “Bộ chỉ số thể chất ASEAN” (ASEAN Physical Fitness Indicators - APFI) đang được triển khai thực hiện tại tất cả các nước ASEAN (Viện Khoa học Thể dục thể thao được giao chủ trì xây dựng các chỉ số APFI ở Việt Nam).

Cho tới thời điểm hiện nay, quan hệ hợp tác trong lĩnh vực thể thao giữa Việt Nam và ASEAN diễn ra rất tốt đẹp. Trong các Hội nghị Bộ trưởng (AMMS) và Hội nghị cán bộ về thể thao (SOMS), rất nhiều vấn đề quan trọng được đưa ra thảo luận và xây dựng kế hoạch hành động của ASEAN phù hợp với tất cả các nước thành viên như: nâng cao nhận thức của cộng đồng ASEAN thông qua thể thao; hỗ trợ tổ chức các sự kiện thể thao trong khu vực ASEAN; phát triển thể thao, đặc biệt là thể thao chuyên nghiệp đi kèm với du lịch như một ngành kinh tế; tăng cường sự hợp tác của các doanh nghiệp tư nhân liên quan đến thể thao; tăng cường lối sống lành mạnh trong tầng lớp thanh niên ASEAN thông qua thể thao; tăng cường sự hợp tác nghiên cứu và phát triển thể thao với các hoạt động liên quan như: y học thể thao, quản lý thể thao, công nghiệp thể thao, xây dựng và duy trì hệ thống cơ sở vật chất thể thao...

Dựa trên những kế hoạch hợp tác về thể thao, các cơ quan thể dục thể thao Việt Nam cùng với các tổ chức của Cộng đồng ASEAN đang tổ chức thực hiện các kế hoạch hợp tác một cách chuyên nghiệp, khoa học, hiệu quả và năng động. Một trong những sự kiện quan trọng của năm 2021, Việt Nam vinh dự đăng cai tổ chức SEA Games 31, đây là sự kiện đánh dấu sự trưởng thành, lớn mạnh của Thể thao Việt Nam và là cơ hội thuận lợi để tăng cường tình đoàn kết, hữu nghị, quảng bá văn hoá, thể thao và du lịch của Việt Nam tới bạn bè quốc tế chung, Cộng đồng ASEAN nói riêng. Kỳ vọng Ngành thể dục thể thao Việt Nam luôn tự tin vững bước, chung tay và đóng góp ngày càng tích cực, hiệu quả cho Cộng đồng và người dân ASEAN.

TRONG SỐ NÀY

1 Lý luận thể dục thể thao

ThS. Nguyễn Thị Mỹ Em; ThS. Vũ Hồng Thái

Diễn biến kết cấu hệ thống các chỉ tiêu kiểm tra, đánh giá thể chất học sinh Mỹ qua các giai đoạn. **4**

2 Huấn luyện thể thao

PGS.TS. Trần Tuấn Hiếu; ThS. Đỗ Bá Thiệp

Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực của nam vận động viên môn Vovinam lứa tuổi 14 - 15 huyện Hoài Đức - thành phố Hà Nội. **9**

TS. Lý Đức Trường; Vũ Công Dẫn

Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ sức mạnh tốc độ đòn chân của nam vận động viên muay lứa tuổi 17 - 18, Trung tâm Huấn luyện và thi đấu thể thao Công an nhân dân. **13**

TS. Trần Thủy; ThS. Dương Nhật Thu

Đánh giá hiệu quả các bài tập phát triển sức bền chuyên môn cho nữ vận động viên cự ly 400m lứa tuổi 15 - 17 tỉnh Quảng Bình. **17**

3 Thể dục thể thao quần chúng và trường học

ThS. Trần Hải Thanh

Nghiên cứu ứng dụng phương pháp tập luyện vòng tròn nhằm nâng cao thể lực chuyên môn cho nam sinh viên chuyên sâu Taekwondo Trường Đại học sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội. **21**

NCS. Tô Thị Hương

Kết quả phát triển thể chất hội viên câu lạc bộ khiêu vũ thể thao sinh viên Thanh Hóa mở rộng. **25**

ThS. Trần Dũng

Thực trạng công tác giáo dục thể chất cho học sinh trung học cơ sở các tỉnh Trung du Bắc bộ. **29**

TS. Hoa Ngọc Thắng

Nghiên cứu hiệu quả tác động của môn Thái cực Trần gia đối với người cao tuổi sau 1 năm tập luyện tại Trung tâm Thể dục thể thao Nguyễn Tri Phương quận 10 thành phố Hồ Chí Minh. **34**

ThS. Nguyễn Văn Quảng;

TS. Đặng Đức Hoàn

Thực trạng công tác tổ chức hoạt động thể thao ngoại khóa cho sinh viên Học viện Nông nghiệp Việt Nam. **38**

TS. Phạm Đức Toàn; TS. Nguyễn Văn Hải

Thực trạng tổ chức hoạt động thực tập sư phạm của sinh viên ngành giáo dục thể chất trường Đại học Thể dục Thể thao Bắc Ninh. **43**

TS. Nguyễn Thị Thủy; ThS. Lã Quý Dũng

Lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho đội tuyển bóng đá nam trường Trung học phổ thông Wellspring. **48**

TS. Trần Ngọc Dũng

Đánh giá thực trạng phát triển thể chất của học sinh tiểu học 7 - 8 tuổi thành phố Hà Nội. **53**

ThS. Nguyễn Văn Toàn; ThS. Cao Trường Giang

Lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả nhảy ném rổ từ xa cho đội tuyển bóng rổ nam Học viện Nông nghiệp Việt Nam. **57**

TS. Phạm Thị Hương; ThS. Nguyễn Thị Hồng Phượng

Lựa chọn một số bài tập nhằm phát triển khả năng phối hợp vận động cho nam học sinh đội tuyển cầu lông Trường trung học phổ thông Đoàn Hùng Phú Thọ. **62**

ThS. Đào Tiến Dân

Lựa chọn tiêu chí đánh giá năng lực sư phạm cho sinh viên chuyên ngành karate ngành huấn luyện thể thao trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh. **67**

ThS. Vi Kiều Trinh; ThS. Đỗ Thái Phong

Ứng dụng trò chơi vận động trong hỗ trợ giảng dạy kỹ thuật hai bước ném rổ cho sinh viên trường ngoại ngữ trường Đại học Thái Nguyên. **73**

4 Y học và Dinh dưỡng thể thao

PGS.TS Đặng Thị Hồng Nhung

Nghiên cứu đề xuất một số thiết bị hỗ trợ nhằm ngăn ngừa và hạn chế những chấn thương trong tập luyện và thi đấu cho các VĐV thi đấu đối kháng môn Sansho, Vật và Taekwondo. **77**



(Ảnh minh họa)

CONTENT

1 Sport theory

MA. Nguyen Thi My Em; MA. Vu Hong Thai
Diễn biến kết cấu hệ thống các chỉ tiêu kiểm tra,
The development of criteria to test and evaluate the
us students' physical condition through stages. 4

Sports training 2

**Assoc Prof. PhD. Tran Tuan Hieu;
MA. Do Ba Thiep**
Building evaluating standards for the physical
condition assessment of male vovinam athletes
aged 14 - 15 in Hoai Duc district - Hanoi city. 9

PhD. Ly Duc Trung; Vu Công Duan
Building standards for assessing the kick speed
of male muay athletes aged 17 - 18 at sports
training and competition center of the public
security. 13

PhD. Tran Thuy; MA. Duong Nhat Thu
The efficiency assessment of the professional
endurance development exercises for 400m female
runners aged 15 - 17, Quang Binh province. 17

3 Sport for all and sport school

MA. Tran Hai Thanh
Research of applying the circular training methods
to improve the physical fitness of male
Taekwondo students at Hanoi University of
Physical Education and Sports. 21

MA. To Thi Huong
The physical development of members of thanh
hoa dance sport club. 25

MA. Tran Dung
The status of physical education for middle school
students in northern midland provinces. 29

PhD. Hoa Ngoc Thang
Study on the effect of Chenjia Taiji on elderly peo-
ple after 1 year of training at Nguyen Tri Phuong
Sport Center District 10, Ho Chi Minh City. 34



17

(Ảnh minh họa)

**MA. Nguyen Văn Quang;
PhD. Dang Duc Hoan**
The status of organizing extracurricular sport activities
for students at Vietnam National University of
Agriculture. 38

PhD. Pham Duc Toan; PhD. Nguyen Van Hai
Reality of the organization pedagogical internship
quality the second time of students majored in
physical education, Bac Ninh university of sports. 43

PhD. Nguyen Thi Thuy; MA. La Quy Dung
The selection of speed enhancement exercises for
male football team of Wellspring high school. 48

PhD. Tran Ngoc Dung
The assessment of physical development primary
school pupils aged 7 - 8 in Hanoi. 53

MA. Nguyen Van Toan; MA. Cao Truong Giang
The selection of jumping shot from long distance
enhancing exercises for basketball team of the
Vietnam national University of Agriculture. 57

**PhD. Pham Thi Huong;
MA. Nguyen Thi Hong Phuong**
The selection of exercises to develop the movements
coordinating ability for male students of the
badminton team at Doan Hung high school in Phu Tho
province. 62

MA. Dao Tien Dan
the selection of evaluating criteria for teaching ability
of karate- majored students- sports training faculty-
Bac Binh university of sports. 67

MA. Vi Kieu Trinh; MA. Do Thai Phong
Applying movement games in supporting two step bas-
ketball technique teaching for students of the Faculty of
Foreign Languages Thai Nguyen University. 73

4 Medicine and sport nutrition

Assoc Prof. PhD. Dang Thi Hong Nhung
Researching on proposing supplementary devices to
prevent and limit athletes' injuries while practicing and
competing Sansho, wrestling, and Taekwondo. 77



53

(Ảnh minh họa)