



TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO
THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

TẠP CHÍ

KHOA HỌC VÀ ĐÀO TẠO THỂ DỤC THỂ THAO

JOURNAL OF EDUCATION AND SPORT SCIENCES

ISSN: 0866-8108

SỐ 5

2025

(69)



TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

UNIVERSITY OF SPORT HO CHI MINH CITY (USH)



ĐÀO TẠO TIẾN SĨ: 4 NĂM

Giáo dục học

MS: 9140101

ĐÀO TẠO THẠC SĨ: 2 NĂM

Giáo dục học

MS: 8140101



ĐÀO TẠO CỬ NHÂN

Hệ chính quy

1. Giáo dục thể chất
2. Huấn luyện thể thao
3. Y sinh học TDTT
4. Quản lý TDTT

MS: 7140206
MS: 7810302
MS: 7729001
MS: 7810301



Hệ vừa làm vừa học

1. Giáo dục thể chất
2. Huấn luyện thể thao
3. Y sinh học thể thao
4. Quản lý thể thao

Lời mở đầu

Trong bối cảnh Thể dục thể thao Việt Nam tiếp tục đổi mới mạnh mẽ theo hướng khoa học hóa, hiện đại hóa và hội nhập quốc tế, yêu cầu nghiên cứu, ứng dụng và chuyển giao tri thức ngày càng trở nên cấp thiết đối với các cơ sở đào tạo, huấn luyện, cũng như hệ thống quản lý thể thao các cấp. Tạp chí Khoa học và Đào tạo Thể dục thể thao số 5/2025 được xuất bản với mục tiêu góp phần cung cấp các luận cứ khoa học, giải pháp thực tiễn, và các kết quả nghiên cứu mới phục vụ sự phát triển của phong trào thể thao cho mọi người và công tác huấn luyện thành tích cao.

Trong số này, nhóm bài viết thuộc mảng Thể thao cho mọi người tập trung vào những vấn đề gắn với nhu cầu rèn luyện thể chất tại cộng đồng, nhà trường và lực lượng vũ trang. Nhiều nghiên cứu đã đề xuất các giải pháp phát triển phong trào tập luyện Vovinam ở Ban Chỉ huy quân sự Quận, lựa chọn bài tập nâng cao thể lực cho học sinh – sinh viên, xây dựng chương trình ngoại khóa bơi, cũng như đánh giá nhu cầu hoạt động thể thao của sinh viên tại các trường đại học. Các công trình này không chỉ mang tính ứng dụng cao mà còn góp phần định hướng xây dựng môi trường thể thao lành mạnh trong cộng đồng.

Ở nhóm Huấn luyện thể thao, các tác giả tiếp tục khai thác những vấn đề cốt lõi về chuyên môn huấn luyện như lựa chọn test đánh giá thể lực – kỹ thuật, xây dựng hệ thống bài tập chuyên biệt cho vận động viên trẻ ở các môn bóng chuyền, bóng rổ, vật tự do, cầu mây và cầu lông. Những kết quả nghiên cứu này cung cấp dữ liệu khoa học quan trọng giúp các huấn luyện viên, nhà quản lý và cơ sở đào tạo hoàn thiện quy trình tuyển chọn, huấn luyện và đánh giá vận động viên theo hướng hiện đại, phù hợp với yêu cầu phát triển thể thao thành tích cao tại Thành phố Hồ Chí Minh và cả nước.

Tạp chí trân trọng ghi nhận sự đóng góp của các nhà khoa học, giảng viên, huấn luyện viên và nghiên cứu viên đã dành tâm huyết cho các công trình được giới thiệu trong số này. Chúng tôi tin rằng những kết quả nghiên cứu được công bố sẽ tiếp tục là nguồn tham khảo hữu ích cho công tác giảng dạy, học tập, quản lý và huấn luyện trong lĩnh vực Thể dục Thể thao.

Tạp chí Khoa học Thể dục Thể thao xin trân trọng giới thiệu đến quý độc giả số 5/2025 và mong tiếp tục nhận được sự quan tâm, cộng tác, và đóng góp bài viết cho các số tiếp theo.

Trân trọng!

Tạp chí Khoa Học và Đào Tạo Thể Dục Thể Thao



TỔNG BIÊN TẬP
TS. Nguyễn Thanh Bình

HỘI ĐỒNG BIÊN TẬP

TS. Võ Quốc Thắng
TS. Nguyễn Thanh Bình
GS.TS Lâm Quang Thành
GS.TS Nguyễn Đại Dương
GS.TS Nguyễn Xuân Sinh
PGS.TS Vũ Việt Bảo
PGS.TS Nguyễn Thị Mỹ Linh
PGS.TS Trần Hồng Quang
PGS.TS Lê Thiết Can
PGS.TS Đặng Hà Việt
PGS.TS Nguyễn Danh Hoàng Việt
PGS.TS Lê Ngọc Trung
PGS.TS Nguyễn Văn Phúc
PGS.TS Phan Thanh Hải
PGS.TS Châu Vinh Huy
PGS.TS Nguyễn Duy Quyết
PGS.TS Bùi Trọng Toại
PGS.TS Lưu Thiên Sương
PGS.TS Nguyễn Hoàng Minh Thuận
PGS.TS Lê Văn Bé Hai
PGS.TS Nguyễn Đăng Chiếu
PGS.TS Chu Thị Bích Vân
PGS.TS Lý Vĩnh Trường
TS. Bùi Xuân Hoàng
TS. Dương Mạnh Thắng
TS. Hoàng Hà
TS. Nguyễn Đăng Khánh
TS. Phạm Hoàng Tùng
TS. Nguyễn Ngọc Long
TS. Nguyễn Văn Hòa
TS. Nguyễn Thị Thu Hương
TS. Hồ Hải
TS. Vũ Đình Mai
TS. Nguyễn Thành Ngọc
TS. Tạ Hoàng Thiện
TS. Lê Thị Mỹ Hạnh
ThS. Nguyễn Bảo Ninh
ThS. Trần Quang Đạo
ThS. Nguyễn Thị Kim Phượng

BAN THƯ KÝ TÒA SOẠN

ThS. Nguyễn Thanh Tú
ThS. Nguyễn Ngọc Tuấn

Địa chỉ tòa soạn

Khu phố 33, Phường Linh Xuân,
Thành phố Hồ Chí Minh.
Điện thoại: 0283.896.0322

Giấy phép xuất bản

Giấy phép số 292/GP-BTTTT ngày 18
tháng 8 năm 2023 của Bộ trưởng Bộ
Thông tin và Truyền thông ban hành
Giấy phép hoạt động Tạp chí in và Tạp
chí điện tử.

MỤC LỤC

THỂ THAO CHO MỌI NGƯỜI

Vũ Ngọc Anh, Nguyễn Thanh Bình, Phạm
Thanh Vũ, Võ Thành Nhân

- 6** Đề xuất giải pháp phát triển phong
trào tập luyện môn Vovinam tại Ban
chỉ huy quân sự cấp Quận trên địa
bàn Thành phố Hồ Chí Minh.

Lê Thanh Tâm, Nguyễn Thị Mỹ Linh,

- 14** Lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh
bột phát cho đội tuyển bóng chuyền
nam trường Trung học phổ thông
Cây Dương, huyện Phụng Hiệp, tỉnh
Hậu Giang (cũ).

Hồ Văn Giàu, Châu Vinh Huy,

Lê Văn Bé Hai

- 22** Lựa chọn và ứng dụng bài tập nâng
cao thể lực và kỹ thuật cho nam
vận động viên đội tuyển Cầu lông
Trường Trung học phổ thông Phan
Bội Châu, thành phố Phan Thiết,
tỉnh Bình Thuận (cũ).

Nguyễn Việt Chung, Lê Văn Bé Hai,

Phạm Thái Vinh

- 31** Lựa chọn bài tập phát triển thể lực
cho nam vận động viên Bóng đá lứa
tuổi 14 - 15 tại Trung tâm Đào tạo
Bóng đá Voi Việt, Thành phố Hồ Chí
Minh.

Lê Hoàng Bửu, Nguyễn Kế Bình, Nguyễn
Hoàng Minh

- 39** Xây dựng chương trình dạy ngoại
khóa bơi ếch cho học sinh khối 3
Trường Tiểu học Trần Quang Vinh,
phường Bình Thạnh, Thành phố Hồ
Chí Minh.

Nguyễn Thanh Liêm, Nguyễn Văn Hòa,

Nguyễn Hữu Tri

Trần Trung Du, Trịnh Thị Thành Minh

- 44** Ứng dụng một số bài tập phát triển
thể lực cho nam sinh viên học môn
Taekwondo 3 tại Đại học Cần Thơ.

Thạch Minh Hiếu,

Nguyễn Hoàng Minh Thuận,

Nguyễn Hoàng Minh

- 49** Nghiên cứu các Test đánh giá thể
lực chuyên môn cho nam vận động
viên đội tuyển bóng chuyền Trường
Trung học phổ thông An Lạc Thôn,

xã An Lạc Thôn, thành phố Cần Thơ.

Nguyễn Hữu Tri, Lê Bá Tường,
Lê Thiết Can

- 53** Xây dựng tiêu chí đánh giá hoạt động
thể dục thể thao ngoại khóa sinh viên
Trường Đại học Cần Thơ.

Nguyễn Nam Hải

- 58** Thực trạng nhu cầu và sở thích hoạt
động thể chất và thể thao của sinh
viên Trường Đại học Công nghệ
Thành phố Hồ Chí Minh.

Châu Hoàng Cầu, Trịnh Thị Thảo, Trần
Quốc Huy

- 63** Lựa chọn test đánh giá trình độ thể
lực và kỹ thuật cho
sinh viên đội tuyển cầu lông Đại học
Cần Thơ.

Nguyễn Thị Hồng Diệp,
Huỳnh Quốc Khánh, Trương Thị Trà My

- 69** Lựa chọn bài tập phát triển thể lực
cho học sinh câu lạc bộ bóng rổ
Trường Tiểu học Hồng Hà, Thành
phố Hồ Chí Minh.

HUẤN LUYỆN THỂ THAO

Đỗ Quang Trức, Lương Thành Tài

- 77** Lựa chọn test đánh giá trình độ kỹ
thuật cho vận động viên đội tuyển
cầu lông Thành phố Hồ Chí Minh.

Lê Tuấn Hùng, Vũ Đình Mai,

Nguyễn Thanh Dũng

- 81** Lựa chọn test đánh giá thực trạng
trình độ thể lực chuyên môn cho
nam vận động viên Vật tự do đội
tuyển trẻ Quốc gia.

Kiều Việt Hưng, Phan Thanh Cảnh,

Lê Minh Thiện

- 86** Lựa chọn bài tập huấn luyện thể
lực cho nam vận động viên bóng rổ
tuyển dự bị tập trung lứa tuổi 15 - 16
tại Thành phố Hồ Chí Minh.

Lương Thị Cẩm Lợi, Phạm Thái Vinh,

Nguyễn Đăng Khoa

- 94** Nghiên cứu lựa chọn Test đánh giá
kỹ thuật đỡ cầu bước một cho nam
vận động viên đội tuyển trẻ Cầu mây
Thành phố Hồ Chí Minh.



CONTENTS

SORTS FOR ALL

*Vu Ngoc Anh, Nguyen Thanh Binh,
Pham Thanh Vu, Vo Thanh Nhan*

- 6** Proposed solutions for developing the Vovinam training movement at district-level military commands in Ho Chi Minh city.

Le Thanh Tam, Nguyen Thi My Linh

- 14** Selection of exercises to develop explosive strength for the male volleyball team of Cay Duong high school, Phung Hiep district, former Hau Giang province.

*Ho Van Giau, Chau Vinh Huy,
Le Van Be Hai*

- 22** Selection and application of exercises to improve physical fitness and technique for male badminton athletes of Phan Boi Chau high school team, formerly located in Phan Thiet city, Binh Thuan province.

*Nguyen Viet Chung, Le Van Be Hai,
Pham Thai Vinh*

- 31** Selection of physical fitness development exercises for male football athletes aged 14–15 at Voi Viet football training center, Ho Chi Minh city.

*Le Hoang Buu, Nguyen Ke Binh,
Nguyen Hoang Minh*

- 39** Developing an extracurricular breaststroke swimming program for third-grade students at Tran Quang Vinh primary school, Binh

Thanh ward, Ho Chi Minh city.

*Nguyen Thanh Liem,
Nguyen Van Hoa, Nguyen Huu Tri,
Tran Trung Du,
Trinh Thi Thanh Minh*

- 44** Application of selected physical fitness development exercises for male students in Taekwondo 3 at Can Tho University.

*Thach Minh Hieu,
Nguyen Hoang Minh Thuan,
Nguyen Hoang Minh*

- 49** Research on tests for assessing specialized physical fitness of male volleyball athletes of An Lac Thon high school team, An Lac Thon commune, Can Tho city.

*Nguyen Huu Tri, Le Ba Tuong,
Le Thiet Can*

- 53** Building criteria to evaluate extracurricular sports activities of students at Can Tho university.

Nguyen Nam Hai

- 58** Survey on the needs and preferences for physical and sports activities among students HUTECH University

*Chau Hoang Cau, Trinh Thi Thao,
Tran Quoc Huy*

- 63** Selection of physical fitness and technical skill assessment tests for badminton team students at Can

Tho university.

*Nguyen Thi Hong Diep,
Huynh Quoc Khanh,
Truong Thi Tra My*

- 69** Selection of physical fitness development exercises for students in the basketball club of Hong Ha primary school, Ho Chi Minh city.

SPORTS COACHING

Do Quang Truc, Luong Thanh Tai

- 77** Selection of technical assessment test for badminton team athletes in Ho Chi Minh City.

*Le Tuan Hung, Vu Dinh Mai,
Nguyen Thanh Dung*

- 81** Study on the selection of tests to evaluate the current status of specialized physical fitness of male freestyle wrestling athletes in the national youth team.

*Kieu Viet Hung, Phan Thanh Canh,
Le Minh Thien*

- 86** Selection of physical training exercises for male reserve basketball athletes aged 15–16 in Ho Chi Minh city.

*Luong Thi Cam Loi, Pham Thai Vinh,
Nguyen Dang Khoa*

- 94** Research on selecting tests to assess the first-touch receiving technique for male athletes of the youth sepak takraw team in Ho Chi Minh city.



THẺ LỆ VIẾT VÀ GỬI BÀI

1 Tạp chí Khoa học và Đào tạo Thể dục thể thao công bố và giới thiệu các bài viết tổng quan khoa học, các công trình nghiên cứu, giới thiệu thành tựu khoa học mới thuộc lĩnh vực thể dục thể thao trong và ngoài nước. Nội dung công bố chưa được gửi và đăng ở bất kỳ tạp chí, kỷ yếu Hội nghị khoa học nào khác.

2 Hình thức trình bày: Bài viết được viết bằng tiếng Việt, dài không quá 10 trang giấy khổ A4, đánh máy vi tính trên Word, (bảng mã Unicode, font Time New Roman), cỡ chữ 13, canh lề trên 3cm, lề dưới 2.5cm, lề trái 3cm, lề phải 2cm, giãn dòng 1.5 lines; các công thức toán học dùng MS Equation; số của công thức đánh phía bên phải. Hình vẽ không quá 7x14cm, được định dạng png, jpg, gif, bmp. Tên hình vẽ đặt ở phía dưới. Tên bảng biểu đặt ở phía trên. Hình và bảng phải đánh số thứ tự.

3 Bài viết, biên dịch được trình bày rõ ràng, dùng thuật ngữ khoa học

và đơn vị đo lường hợp pháp do Nhà nước ban hành.

4 Cấu trúc của bài viết:

- Tiêu đề của bài báo (tiếng Việt và tiếng Anh)
- Tác giả bài báo
- Tóm tắt kết quả nghiên cứu, các từ khóa của bài báo (tiếng Việt và tiếng Anh)
- 1. Đặt vấn đề
- 2. Kết quả nghiên cứu
- 3. Kết luận
- Tài liệu tham khảo. Danh mục tài liệu tham khảo không quá 10 đơn vị, được sắp xếp theo thứ tự ABC tên tác giả đối với tiếng Việt và theo họ của tác giả đối với tiếng nước ngoài). Cách ghi trích dẫn: Các trích dẫn để trong dấu ngoặc kép. Sau mỗi trích dẫn cần ghi rõ số thứ tự của tài liệu tham khảo ở danh mục Tài liệu tham khảo được đặt trong ngoặc vuông, khi cần có cả số trang. Ví dụ: [1] hoặc [9, tr. 21-22].
- Cuối bài ghi rõ thông tin của tác giả, nhóm tác giả: học hàm, học vị, chức

danh khoa học của tác giả, đơn vị công tác, địa chỉ liên hệ (điện thoại, E-mail), nguồn bài báo.

5 Tác giả gửi cho Ban biên tập: 01 file word bài viết đến địa chỉ email: tapchikhoahocthethao@ush.edu.vn

6 Bản thảo gửi đăng gồm một bản in chính và một bản điện tử. Bài không đăng, không hoàn trả lại tác giả. Mỗi tác giả được tặng một cuốn tạp chí có bài được đăng.

7 Tạp chí không nhận đăng các bài viết không đúng với các quy định nói trên.

8 Nộp phí đăng bài tạp chí theo tài khoản: Trường Đại học TDTT Thành phố Hồ Chí Minh. Tài khoản số: 3142695913 tại Ngân hàng TMCP Đầu tư và phát triển Việt Nam (BIDV) - Chi nhánh Đông Sài Gòn, Thành phố Hồ Chí Minh.

ĐỊA CHỈ LIÊN HỆ VÀ GỬI BÀI

Toà soạn : Tạp chí Khoa học và Đào tạo Thể dục thể thao - Trường Đại học Thể dục thể thao thành phố Hồ Chí Minh.

Địa chỉ : Khu phố 33, Phường Linh Xuân, Thành phố Hồ Chí Minh.

Email : tapchikhoahocthethao@ush.edu.vn

Điện thoại : 028. 3896. 0322

Chi tiết liên hệ Thư ký tòa soạn:

- ThS. Nguyễn Thanh Tú - ĐT: 0794.888.289

TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

TRUNG TÂM TƯ VẤN VÀ DỊCH VỤ THỂ THAO

Khu phố 33, Phường Linh Xuân, Thành phố Hồ Chí Minh

Tel: 028. 3896. 0322

Email: tapchikhoahocthethao@ush.edu.vn Website: <https://ush.edu.vn>

SẴN SÀNG HỢP TÁC VỚI CÁC ĐƠN VỊ TRONG VÀ NGOÀI NƯỚC TRÊN CÁC LĨNH VỰC

- Xây dựng quy hoạch, chiến lược, đề án TDTT.
- Nghiên cứu khoa học và chuyển giao công nghệ TDTT.
- Đảm bảo y học cho các hoạt động TDTT.
- Đào tạo nguồn nhân lực thể thao trình độ cao.
- Cung ứng huấn luyện viên, giảng viên thể thao.
- Tổ chức tập huấn các đội thể thao.
- Tổ chức các sự kiện thể thao.
- Dịch vụ vận chuyển các đội thể thao.
- Dịch vụ thương mại, trang thiết bị, dụng cụ TDTT.
- Tư vấn thiết kế, xây dựng công trình TDTT.
- Tư vấn việc làm cho các đơn vị TDTT.





TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO
THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH



TẠP CHÍ KHOA HỌC VÀ ĐÀO TẠO
THỂ DỤC THỂ THAO

Địa chỉ: Khu phố 33, Phường Linh Xuân, Thành phố Hồ Chí Minh

ĐT: 028. 3896. 0322

Email: tapchikhoahocthethao@ush.edu.vn | Website: <https://ush.edu.vn>