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 6
2025
(70)

TẠP CHÍ KHOA HỌC VÀ ĐÀO TẠO THỂ DỤC THỂ THAO

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	MS: 7140206
2. Huấn luyện thể thao	MS: 7810302
3. Y sinh học TDTT	MS: 7729001
4. Quản lý TDTT	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

Tạp chí Khoa học và Đào tạo Thể dục thể thao số 6 tiếp tục giới thiệu đến bạn đọc những công trình nghiên cứu mới trong lĩnh vực khoa học Thể dục thể thao, phản ánh các xu hướng nghiên cứu và ứng dụng thực tiễn trong giáo dục thể chất, huấn luyện thể thao và quản lý nguồn nhân lực trong các cơ sở đào tạo Thể dục thể thao.

Mở đầu số tạp chí là nghiên cứu về các yếu tố ảnh hưởng đến động lực làm việc của viên chức và người lao động tại Trường Đại học Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh, góp phần cung cấp cơ sở khoa học cho việc nâng cao hiệu quả quản lý nguồn nhân lực trong các cơ sở đào tạo thể thao hiện nay.

Trong nhóm Thể thao cho mọi người, các bài viết tập trung vào việc nâng cao hiệu quả giảng dạy và tập luyện Thể dục thể thao trong nhà trường và cộng đồng. Nhiều nghiên cứu đã đề cập đến việc lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật trong các môn thể thao như bơi lội, bóng rổ và bóng chuyền; xây dựng mô hình hoạt động trải nghiệm phát triển kỹ năng vận động cho học sinh tiểu học; ứng dụng trò chơi vận động trong dạy học thể chất; cũng như nghiên cứu các bài tập yoga nhằm nâng cao thể lực cho người tập trong môi trường làm việc. Các công trình này thể hiện rõ xu hướng tăng cường tính ứng dụng của khoa học Thể dục thể thao trong giáo dục và chăm sóc sức khỏe cộng đồng.

Ở nhóm Huấn luyện thể thao, các nghiên cứu tập trung vào những vấn đề chuyên sâu của khoa học huấn luyện, bao gồm đánh giá hiệu quả các chương trình tập luyện, lựa chọn hệ thống test đánh giá thể lực cho vận động viên trẻ, cũng như nghiên cứu các chỉ số sinh lý, sinh hóa và nhịp tim trong giám sát lượng vận động huấn luyện. Những kết quả này góp phần bổ sung cơ sở khoa học cho việc tối ưu hóa quá trình huấn luyện vận động viên, đặc biệt trong bối cảnh thể thao thành tích cao ngày càng đòi hỏi sự hỗ trợ mạnh mẽ từ khoa học và công nghệ.

Các công trình được công bố trong số này cho thấy sự quan tâm ngày càng lớn của các nhà khoa học đối với việc kết hợp giữa lý luận và thực tiễn trong lĩnh vực Thể dục thể thao, đồng thời khẳng định vai trò của nghiên cứu khoa học trong việc nâng cao chất lượng đào tạo, huấn luyện và phát triển Thể dục thể thao ở Việt Nam.

Ban Biên tập trân trọng cảm ơn sự đóng góp của các tác giả, nhà khoa học và các nhà phản biện đã tham gia xây dựng nội dung cho số tạp chí này. Chúng tôi hy vọng rằng những kết quả nghiên cứu được công bố sẽ là nguồn tài liệu tham khảo hữu ích cho các nhà nghiên cứu, giảng viên, huấn luyện viên và những người quan tâm đến lĩnh vực khoa học Thể dục thể thao.

Trân trọng!

Tạp chí Khoa Học và Đào Tạo Thể Dục Thể Thao

TẠP CHÍ KHOA HỌC VÀ ĐÀO TẠO TDTT

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 Hài
PGS.TS Châu Vĩnh 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 Chiêu
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

CHÍNH TRỊ - XÃ HỘI – QUẢN LÝ

Lê Thị Hằng, Ninh Bá Vinh, Phạm Trường Nam, Đặng Ngọc Tiến, Đỗ Hải Yến
6 Các yếu tố ảnh hưởng đến động lực làm việc của viên chức và người lao động tại Trường Đại học Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.

THỂ THAO CHO MỌI NGƯỜI

Phan Hoàng Lan
20 Lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật bơi trườn sấp cho nam sinh viên câu lạc bộ Bơi lội Dream Pool Rivera Trường Đại học Văn hóa Hà Nội.

Lê Mạnh Linh
26 Lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật nhảy ném rổ cho nữ học sinh đội tuyển bóng rổ Trường THPT 19/5 Kim Bôi, tỉnh Phú Thọ.

Nguyễn Văn Hòa, Trần Thị Thu Hằng
33 Lựa chọn bài tập bổ trợ chuyên môn trong giảng dạy kỹ thuật bơi ngửa cho sinh viên chuyên ngành năm thứ nhất ngành huấn luyện thể thao Trường Đại học thể dục thể thao Bắc Ninh.

Nguyễn Thanh Liêm, Nguyễn Văn Hòa, Đặng Minh Thành, Ngô Khén, Trần Huyền Trân
40 Lựa chọn test đánh giá thể lực chuyên môn cho sinh viên ngành Giáo dục thể chất trong học phần bóng chuyền nâng cao tại Trường Đại học Cần Thơ.

Nguyễn Thị Hà
46 Lựa chọn bài tập nâng cao thể lực cho cán bộ, nhân viên nữ tập yoga tại Trường Đại học Quốc tế Hồng Bàng.

Nguyễn Thị Thu Hiền
51 Xây dựng một số mô hình hoạt động trải nghiệm nhằm phát triển các kỹ năng vận động cho học sinh lớp 1 Trường Tiểu học Chu Văn An, Trường Đại học Hải Dương.

Nguyễn Thị Thu Hiền
59 Xây dựng một số mô hình hoạt động trải nghiệm nhằm phát triển các kỹ năng vận động cho học sinh lớp 1 Trường Tiểu học Chu Văn An, Trường Đại học Hải Dương.

HUẤN LUYỆN THỂ THAO

Hà Mười Anh
66 Diễn biến quá trình hồi phục chức năng sinh hóa huyết học của vận động viên bắn súng trình độ cao của Việt Nam trong thực hiện lượng vận động ở vùng công suất dưới tối đa.

Lý Thanh Nhựt, Nguyễn Xuân Quắc
70 Đánh giá hiệu quả ứng dụng bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam vận động viên trẻ Taekwondo lứa tuổi 14-15 Thành phố Thủ Đức (cũ) qua 6 tháng tập luyện.

Lâm Kiều Mỹ, Nguyễn Thị Gấm, Hoa Ngọc Thắng
76 Kết quả nghiên cứu lựa chọn test đánh giá thể lực cho các vận động viên lứa tuổi 14 - 16 đội bi sắt Phường Bình Thạnh, Thành phố Hồ Chí Minh.

Phạm Thanh Tú, Võ Châu Tường, Nguyễn Hoàng Anh Phong, Mai Duy Thân
82 Thực trạng ứng dụng công nghệ quản lý lượng vận động và các chỉ số sinh lý, sinh hóa trong huấn luyện thể thao thành tích cao ở Việt Nam: Nghiên cứu khảo sát đa đối tượng

Nguyễn Trọng Nguyên, Võ Châu Tường, Mai Duy Thân
90 Ứng dụng nhịp tim cơ sở và biến thiên nhịp tim trong giám sát lượng vận động huấn luyện: Theo dõi lặp đo hằng ngày ở ba môn thể thao thành tích cao.

CONTENTS

POLITIC – SOCIETY – MANAGEMENT

Le Thi Hang, Ninh Ba Vinh, Pham Truong Nam, Dang Ngoc Tien, Do Hai Yen

6 Factors affecting work motivation of public employees and staff at the University of Sport Ho Chi Minh city.

SORTS FOR ALL

Phan Hoang Lan

20 Selecting Exercises to improve the effectiveness of freestyle swimming technique for male students of the Dream Pool Rivera swimming club, Hanoi University of Culture.

Le Manh Linh

26 Selection of exercises to improve the effectiveness of the jump shot technique for female basketball team students at 19/5 Kim Boi high school, Phu Tho province.

Nguyen Van Hoa, Tran Thi Thu Hang

33 Selection of supplementary exercises in teaching backstroke technique to first-year sports coaching students Bac Ninh University of Physical Education and Sports.

Nguyen Thanh Liem, Nguyen Van Hoa, Dang Minh Thanh, Ngo Khen, Tran Huyen Tran

40 Selection of specialized physical fitness assessment tests for physical education students in the advanced volleyball course at Can Tho university.

Nguyen Thi Ha

46 Selection of exercises to improve physical fitness for female staff and employees practicing yoga at Hong Bang International university.

Nguyen Thi Thu Hien

51 Developing experiential learning activity models to improve motor skills of grade 1 students at Chu Van An primary school – Hai Duong university.

Nguyen Thi Thu Hien

59 Study on the application of physical activity games in physical education teaching for students at Chu Van An primary school, Hai Duong university.

SPORTS COACHING

Ha Muoi Anh

66 The process of recovery of hemochemical biochemical functions of high-level Vietnamese shooters in exercising exercises in the subtitle power zone.

Ly Thanh Nhut, Nguyen Xuan Quac

70 Evaluating the efectiveness of applying specialized physical fitness development exercises for male youth Taekwondo athletes aged 14–15 in former Thu Duc city after six months of training.

Lam Kieu My, Nguyen Thi Gam, Hoa Ngoc Thang

76 Selection of physical fitness assessment tests for 14–16-year-old petanque athletes in Binh Thanh ward, Ho Chi Minh city.

Pham Thanh Tu, Vo Chau Tuong, Nguyen Hoang Anh Phong, Mai Duy Than

82 Status of applying training-load technology and physiological and biochemical indicators in elite sport in Vietnam: A multistakeholder survey study.

Nguyen Trong Nguyen, Vo Chau Tuong, Mai Duy Than

90 Application of morning heart rate and heart rate variability in monitoring training load: daily repeated measures in three high-performance sports.

THỂ 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 - DĐ: 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.

In 300 cuốn khổ 21x29cm, tại Công ty Cổ phần In Song Nguyên, số 931/10, Hương Lộ 2, Phường Bình Trị Đông, Thành phố Hồ Chí Minh. Nộp lưu chiểu tháng 12 năm 2025

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