



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 4

2025

(68)



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

Tạp chí Khoa học số 4 xin trân trọng giới thiệu đến quý độc giả 15 công trình nghiên cứu, được phân bố theo các chuyên mục chính:

- Thể thao cho mọi người: Tập trung vào các nghiên cứu phát triển phong trào thể dục thể thao trong cộng đồng bao gồm nghiên cứu về mối quan hệ giữa hoạt động thể chất và sức khỏe sinh viên, hiệu quả tập luyện võ chiến đấu tay không, lựa chọn các bài tập phát triển thể lực và kỹ thuật các môn Karate, Futsal, Cầu lông cho học sinh, sinh viên cũng như tác động của môn Thái Cực Dương Gia đối với người cao tuổi.

- Huấn luyện thể thao: Hướng đến lựa chọn và ứng dụng hệ thống bài tập phát triển thể lực, kỹ thuật chuyên môn cho vận động viên trẻ ở nhiều môn thể thao như Bóng bàn, Bóng chuyền, Bóng đá, Fitness. Đồng thời xác định các test đánh giá thể lực, góp phần nâng cao hiệu quả huấn luyện và thi đấu.

- Y sinh học – Tâm lý thể thao với các nghiên cứu về yếu tố dinh dưỡng, sức khỏe và tâm lý của sinh viên, vận động viên. Qua đó đề xuất những giải pháp thiết thực nhằm đáp ứng tốt hơn nhu cầu thể chất và tinh thần trong quá trình học tập, rèn luyện và thi đấu.

Ban Biên tập tin rằng những kết quả nghiên cứu trong số báo này sẽ là nguồn tài liệu tham khảo hữu ích, phục vụ thiết thực cho công tác giảng dạy, huấn luyện, quản lý và nghiên cứu khoa học trong lĩnh vực Thể dục Thể thao.

Tạp chí Khoa học và Đào tạo Thể dục Thể thao trân trọng cảm ơn sự đồng hành của các tác giả và mong tiếp tục nhận được sự quan tâm, đóng góp ý kiến từ quý độc giả để không ngừng nâng cao chất lượng các số báo sau.

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 Căn
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

Lê Xuân Diệp, Lê Mạnh Hùng

- 6** Tổng quan các nghiên cứu về mối
quan hệ giữa hoạt động thể chất,
hành vi ít vận động và thể lực của
sinh viên Việt Nam.

*Doãn Hùng Linh, Vũ Đình Mai,
Nguyễn Bảo Trung*

- 13** Thực trạng sức mạnh tốc độ của
học viên tập luyện Võ chiến đấu tay
không Trường Đại học Nguyễn Huệ.

*Doãn Hùng Linh, Vũ Đình Mai,
Nguyễn Bảo Trung*

- 20** Hiệu quả ứng dụng bài tập nâng cao
sức mạnh tốc độ cho học viên thi đấu
Võ chiến đấu tay không Trường Đại
học Nguyễn Huệ.

*Triệu Liên Hải, Nguyễn Hoàng Minh
Thuận, Lê Bá Tường*

- 26** Lựa chọn bài tập phát triển thể lực
chuyên môn và kỹ thuật cho đội
tuyển Futsal nam Trường Tiểu
học Phú Mỹ B, huyện Mỹ Tú, tỉnh
Sóc Trăng (cũ).

*Huỳnh Hoàng Cương,
Nguyễn Hoàng Minh Thuận,
Châu Hoàng Cầu*

- 32** Lựa chọn bài tập phát triển thể lực
và kỹ thuật cho học sinh nam Câu lạc
bộ Cầu lông Trường Trung học phổ
thông Mỹ Hương, huyện Mỹ Tú,
tỉnh Sóc Trăng (cũ).

Lê Tiến Đạt, Phạm Duy Thanh

- 38** Đánh giá hiệu quả một số bài tập
nâng cao thể lực cho nam vận động
viên đội tuyển Karate Trường Trung
học cơ sở Bình Chuẩn, thành phố
Thuận An, tỉnh Bình Dương (cũ).

*Nguyễn Lê Thanh Tâm,
Nguyễn Thị Mỹ Linh, Nguyễn Bảo Trung*

- 46** Đánh giá thực trạng phong trào Thể
dục Thể thao quần chúng tại thị
xã Long Mỹ, tỉnh Hậu Giang (cũ)

Đoàn Đông Hải

- 52** Nghiên cứu hiệu quả tác động của
môn Thái Cực Dương Gia đối với
người cao tuổi sau 01 năm tập luyện

tại trung tâm thể dục thể thao Hồ
Xuân Hương, Quận 3 (cũ),
Thành phố Hồ Chí Minh.

HUẤN LUYỆN THỂ THAO

*Nguyễn Thanh Tùng,
Nguyễn Thị Thu Phương, Đỗ Phương Chơn,
Nguyễn Hoài Phương Phương*

- 57** Lựa chọn bài tập phát triển sức
nhanh cho nam vận động viên bóng
bàn lứa tuổi 12-14 tuổi tại Trường
Năng khiếu Thể dục thể thao tỉnh
Bình Dương (cũ).

Phạm Thị Lệ Hằng, Đặng Minh Đạt

- 62** Thực trạng sức mạnh của nam vận
động viên đội bóng chuyền trẻ
Bình Dương (cũ).

*Trần Quang Đại, Phạm Duy Thanh,
Phạm Thanh Vũ*

- 67** Xác định các test đánh giá thể lực
chuyên môn cho các nữ vận động
viên Fitness tỉnh An Giang.

*Ngô Hữu Phúc, Trương Tuấn Kiệt,
Tăng Tuấn Đạt*

- 73** Xác định các test đánh giá thể lực
chuyên môn và kỹ thuật cho vận
động viên nữ U16 đội tuyển bóng đá
Thành phố Hồ Chí Minh.

*Ngô Hữu Phúc, Trương Tuấn Kiệt,
Tăng Tuấn Đạt*

- 79** Đánh giá sự phát triển thể lực chuyên
môn và kỹ thuật của vận động viên
nữ U16 đội tuyển bóng đá Thành
phố Hồ Chí Minh.

Y SINH HỌC – TÂM LÝ THỂ THAO

Nguyễn Văn Tạng, Đào Chánh Thức

- 84** Đánh giá nhận thức dinh dưỡng
của sinh viên chuyên sâu Điền kinh
Trường Đại học Thể dục thể thao
Thành phố Hồ Chí Minh và mức độ
đáp ứng nhu cầu năng lượng: Một
nghiên cứu cắt ngang.

*Nguyễn Hữu Hoàng Phúc, Lý Vĩnh Trường,
Cao Nguyễn Tuấn An*

- 91** Đánh giá lượng vận động tâm lý
của vận động viên Câu lạc bộ Futsal
Sahako ở giai đoạn chuẩn bị cho giải
Futsal Vô địch Quốc gia năm 2025.



CONTENTS

SORTS FOR ALL

*Le Xuan Diep,
Le Manh Hung*

- 6** Overview of studies on the relationship between physical activity, sedentary behavior, and physical fitness of Vietnamese students.

*Doan Hung Linh,
Vu Dinh Mai,
Nguyen Bao Trung*

- 13** The current situation of speed-strength among cadets practicing unarmed combat at Nguyen Hue university.

*Doan Hung Linh,
Vu Dinh Mai,
Nguyen Bao Trung*

- 20** The effectiveness of applying speed-strength exercises for cadets competing in unarmed combat at Nguyen Hue university.

*Trieu Lien Hai,
Nguyen Hoang Minh Thuan,
Le Ba Tuong*

- 26** Selection of exercises to develop specialized physical fitness and Techniques for the men Futsal team of Phu My B primary school, My Tu district, in the former Soc Trang province.

*Huynh Hoang Cuong,
Nguyen Hoang Minh Thuan,
Chau Hoang Cau*

- 32** Selection of physical fitness and technical development exercises for male pupil in the badminton club of My Huong high school, My Tu district, in the former Soc Trang province.

*Le Tien Dat,
Pham Duy Thanh*

- 38** Evaluation of the effectiveness of selected physical fitness exercises for male athletes of the Karate team at Binh Chuan secondary school, Thuan An city, in the former Binh Duong province.

*Nguyen Le Thanh Tam,
Nguyen Thi My Linh,
Nguyen Bao Trung*

- 46** Assessment of the current status of the mass sports movement in Long My town, in the former Hau Giang province.

Doan Dong Hai

- 52** Study on the effects of Yangjia Taiji on elderly people after one year of training at Ho Xuan Huong sports center, former District 3, Ho Chi Minh city.

SPORTS COACHING

*Nguyen Thanh Tung,
Nguyen Thi Thu Phuong,
Nguyen Hoai Phuong Phuong,
Do Phuong Chon*

- 57** Selection of exercises to develop speed for male Table tennis athletes aged 12–14 at Binh Duong Sports Talent school (former Binh Duong province).

*Pham Thi Le Hang,
Dang Minh Dat*

- 62** The current status of strength of male athletes in the Binh Duong youth volleyball team (former Binh Duong province)

*Tran Quang Dai, Pham Duy Thanh,
Pham Thanh Vu*

- 67** Identification of specific physical

Fitness Tests for female athletes of the Fitness team in An Giang province.

*Ngo Huu Phuc,
Truong Tuan Kiet,
Tang Tuan Dat*

- 73** Determining tests to assess the specialized physical and technical fitness for female athletes of the Ho Chi Minh city U16 Football team.

*Ngo Huu Phuc,
Truong Tuan Kiet,
Tang Tuan Dat*

- 79** Evaluation of the development of sport specific fitness and technique of U16 female football players in Ho Chi Minh city team

BIOMEDICAL – PSYCHOLOGICAL OF SPORTS

*Nguyen Van Tang,
Dao Chanh Thuc*

- 84** Assessment of nutritional knowledge and energy requirement fulfillment among specialized track and field students at University of Sport Ho Chi Minh city: A Cross-Sectional Study.

*Nguyen Huu Hoang Phuc,
Ly Vinh Truong,
Cao Nguyen Tuan Anh*

- 91** Psychological load assessment of Sahako Futsal club players in the preparatory phase for the 2025 Vietnam national Futsal League.



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>