

## LỜI NÓI ĐẦU

Cùng với các trường học trong cả nước khép lại năm học 2023 - 2024 và thi đua chào mừng kỷ niệm 99 năm Ngày Báo chí cách mạng Việt Nam (21/6/1925-21/6/2024), Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội xin trân trọng giới thiệu ấn phẩm Tạp chí Khoa học giáo dục thể chất và thể thao trường học số 2 năm 2024.

Ấn phẩm quy tụ 14 bài báo khoa học về lĩnh vực giáo dục thể chất, thể thao trường học của cán bộ, giảng viên, nhà khoa học, nhà nghiên cứu trong cả nước. Đây là những công trình nghiên cứu khoa học tiêu biểu về học thuật và thực tiễn, được Hội đồng biên tập thẩm định, phản biện với quy trình độc lập, khẳng định tinh thần làm việc nghiêm túc, sáng tạo và niềm say mê nghiên cứu khoa học của cán bộ, giảng viên, nhà khoa học, nhà nghiên cứu về thể dục thể thao, giáo dục thể chất và thể thao trường học.

Nhân dịp kỷ niệm 99 năm Ngày Báo chí cách mạng Việt Nam, thay mặt Hội đồng biên tập Tạp chí xin được kính chúc các cơ quan thông tấn, báo chí, phóng viên, người làm báo lời chúc mừng tốt đẹp nhất. Đặc biệt xin cảm ơn Bộ Thông tin và Truyền thông, Cục Báo chí; Hội đồng Giáo sư nhà nước đã luôn quan tâm hỗ trợ, tạo điều kiện cho Tạp chí Khoa học giáo dục thể chất và thể thao trường học hoàn thành tốt nhiệm vụ của mình.

Xin trân trọng giới thiệu ấn phẩm Tạp chí Khoa học giáo dục thể chất và thể thao trường học số 2 năm 2024.

**Hội đồng biên tập**

### HỘI ĐỒNG BIÊN TẬP KHOA HỌC

CHỦ TỊCH HỘI ĐỒNG  
PGS.TS. Nguyễn Duy Quyết  
TỔNG BIÊN TẬP  
TS. Nguyễn Mạnh Toàn  
TRƯỞNG BAN THƯ KÝ  
Nguyễn Minh Tư  
TRƯỞNG BAN TRỊ SỰ  
ThS. Ngô Xuân Đức

GIẤY PHÉP XUẤT BẢN  
Số 263/GP-BTTTT do Bộ Thông tin và Truyền thông cấp ngày 12/5/2021. In 1000 cuốn. In xong và nộp lưu chiểu tháng 06/2024.

GS.TS. Nguyễn Đại Dương  
GS.TS. Lê Văn Lãm  
PGS.TS. Nguyễn Duy Quyết  
PGS.TS. Nguyễn Thanh Đề  
PGS.TS. Lê Đức Chương  
PGS.TS. Phùng Xuân Dũng  
PGS.TS. Hoàng Công Dân  
PGS.TS. Châu Vĩnh Huy  
PGS.TS. Trần Hiếu  
PGS.TS. Phan Thanh Hải  
PGS.TS. Bùi Quang Hải  
PGS.TS. Vũ Đức Thu  
PGS.TS. Hà Quang Tiến  
PGS.TS. Nguyễn Anh Tuấn  
PGS.TS. Đặng Hà Việt

TS. Nguyễn Kế Bình  
TS. Trần Văn Cường  
TS. Lê Tấn Đạt  
TS. Trần Quang Đại  
TS. Phạm Thị Hương  
TS. Đỗ Mạnh Hưng  
TS. Chu Văn Hạc  
TS. Hương Xuân Nguyễn  
TS. Nguyễn Thu Nga  
TS. Phạm Anh Tuấn  
TS. Đỗ Anh Tuấn  
TS. Phạm Hoàng Tùng  
TS. Tô Tiến Thành  
TS. Nguyễn Mạnh Toàn  
TS. Lê Anh Thơ

## Lý luận Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

### ThS. Nguyễn Thị Hoài Mỹ, ThS. Nguyễn Hoàng Yến

Một vài kinh nghiệm vận dụng phương pháp tương tác trong giảng dạy, nhằm phát triển kỹ năng nói Tiếng anh cho sinh viên trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội.....1

## Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

### ThS. Nguyễn Văn Sơn, TS. Nguyễn Ngọc Minh, ThS. Tô Hùng Huy

Thực trạng dạy học giáo dục thể chất theo tiếp cận năng lực ở Đại học Quốc gia Hà Nội.....8

### ThS. Lê Thế Quân

Giải pháp nâng cao hiệu quả công tác giáo dục thể chất cho sinh viên Học viện Báo chí và tuyên truyền.....15

### ThS. Vũ Thanh Tùng

Thực trạng trình độ sức bền tốc độ của nam vận động viên câu lạc bộ Karate Học viện An ninh nhân dân.....21

### ThS. Đào Xuân Anh, Vũ Tuấn Sơn

Ứng dụng bài tập nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật đập bóng ở vị trí số 4 cho nam học sinh đội tuyển Bóng chuyền trường Trung học phổ thông huyện Điện Biên, tỉnh Điện Biên.....26

### ThS. Vũ Thanh Tùng

Lựa chọn bài tập phát triển sức bền tốc độ cho nam vận động viên câu lạc bộ Karate tại Học viện An ninh nhân dân.....33

### ThS. Chu Thanh Hải

Lựa chọn và đánh giá hiệu quả bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nam sinh viên chuyên sâu Cầu lông trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội..... 39

### ThS. Nguyễn Tiến Dũng

Biện pháp nâng cao thể lực chung cho sinh viên trường Đại học Điện Lực, Hà Nội.....46

### ThS. Lê Thị Thu Hương, ThS. Lê Duy Linh

Ứng dụng và đánh giá hiệu quả bài tập đập bóng ở vị trí số 4 cho nữ sinh viên đội tuyển Bóng chuyền trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội.....53

### ThS. Ngô Thế Phương

Thực trạng sức bền chuyên môn của nam sinh viên chuyên sâu Cầu lông khoá 49 trường Đại học Sư phạm thể dục thể thao Hà Nội.....60

### ThS. Phạm Quang Mạnh

Lựa chọn biện pháp tổ chức tập luyện thể thao ngoại khóa nhằm nâng cao thể lực chung cho sinh viên trường Đại học Điện Lực, Hà Nội.....66

### TS. Nguyễn Thành Hưng, Nguyễn Thanh Tùng

Lựa chọn bài tập nâng cao sức bền chuyên môn cho đội tuyển Bóng đá nam trường Trung học phổ thông Hoa Lư A - Ninh Bình.....74

### TS. Mai Tú Nam, Ngô Mạnh Hiện

Nghiên cứu ứng dụng bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nữ vận động viên Võ cổ truyền lứa tuổi 13-15 thành phố Hà Nội.....79

### ThS. Nguyễn Văn Hạnh

Lựa chọn bài tập nâng cao khả năng thực hiện động tác độ khó nhóm A, nhóm B môn thể dục Aerobic cho nữ sinh viên khóa 56 trường Đại học Sư phạm thể dục thể thao Hà Nội.....85

# CONTENT

## **Theory of Physical education and school sports**

1

### **MA. Nguyen Thi Hoai My, MA. Nguyen Hoang Yen**

Some experiences in applying interactive methods in teaching to develop english speaking skills for students of Hanoi University of Physical education and Sports.1

## **Research result on Physical education and school sports**

2

### **MA. Nguyen Van Son, PhD. Nguyen Ngoc Minh. MA. To Hung Huy**

The reality of physical education teaching with the competency-based approach at Vietnam national University, Hanoi.....8

### **MA. Le The Quan**

Solutions to improve the effectiveness of physical Education work for students at Academy of Journalism and communication.....15

### **MA. Vu Thanh Tung**

The reality of speed endurance levels of male athletes at the people's security academy Karate club.....21

### **MA. Dao Xuan Anh, Vu Tuan Son**

Application of exercises to improve spiking technique effectiveness at position 4 for male students in the Volleyball team of Dien Bien high schools, Dien Bien province.....26

### **MA. Vu Thanh Tung**

Selecting exercises to develop endurance and speed for male athletes of the karate club at people's security academy.....33

### **MA. Chu Thanh Hai**

Selecting and evaluating the effectiveness of speed strength development exercises for male badminton students at Hanoi University of physical Education and Sports.....39

### **MA. Nguyen Tien Dung**

Measures to improve general physical fitness for students of Electric power University, Hanoi...46

### **MA. Le Thi Thu Huong, MA. Le Duy Linh**

Applying and evaluating the effectiveness of spiking exercises at position 4 for female students of Volleyball team of Hanoi University of physical Education And Sports.....53

### **MA. Ngo The Phuong**

The reality of professional endurance of male students specializing in Badminton course 49 at Hanoi University of Physical education and Sports.....60

### **MA. Pham Quang Manh**

Selecting extracurricular sports training methods to improve general physical fitness for students at Electric power University .....66

### **PhD. Nguyen Thanh Hung, Nguyen Thanh Tung**

Choosing exercises to improve professional endurance for the men's football team of Hoa Lu A high school - Ninh Binh.....74

### **PhD. Mai Tu Nam, Ngo Manh Hien**

Research on the application of exercises to develop speed strength for female traditional martial art athletes aged 13-15 in Hanoi city....79

### **MA. Nguyen Van Hanh**

Selecting some exercises to improve the ability to perform difficult movements in group A, group B in Aerobics for female students, course 56, Hanoi Univesity of physical Education and Sports.....85