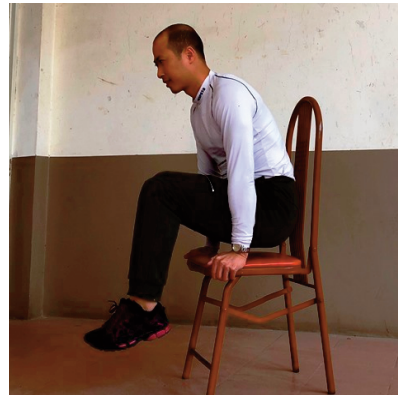


## CÁC BÀI TẬP ĐƠN GIẢN VỚI GHẾ TẠI VĂN PHÒNG

Phạm Tuấn Dũng\*

Hiện nay, với sự phát triển không ngừng của xã hội, ngày càng nhiều người mắc hội chứng bệnh văn phòng. Bệnh văn phòng là thuật ngữ chỉ về các loại bệnh khác nhau có nguyên nhân từ những điều kiện, môi trường làm việc ở văn phòng và những công việc liên quan đến lao động đặc thù tại văn phòng, trong đó, các bệnh như: Huyết áp, xương khớp, stress chiếm tỷ lệ lớn. Trong tạp chí số này, chúng tôi gửi tới độc giả một số bài tập đơn giản với ghế tại văn phòng, giúp người tập có một tinh thần thoải mái, dễ chịu sau hàng giờ ngồi làm việc, đồng thời giúp lưu thông mạch máu đến vai gáy tốt hơn.

### 1. Bài tập: Ngồi thẳng lưng chống tay nâng thân



#### Hướng dẫn thực hiện:

**1. Tư thế chuẩn bị:** Người tập ngồi trên ghế, thẳng lưng, hai tay chống bên, hai chân khếp, đặt co tự nhiên trên mặt đất.

**2. Thực hiện:** Dùng sức cơ tay chống nâng trọng tâm lên khỏi mặt ghế, hai chân khếp, đùi song song với mặt ghế, căng chân co tự nhiên, bàn chân cách mặt đất 15- 20 cm, giữ nguyên trong 2-3 nhịp thở, về tư thế chuẩn bị (Lưu ý: Nâng trọng tâm hít vào, giữ nhịp thở đều đặn khi giữ nguyên, hạ xuống thở ra).

**3. Khối lượng thực hiện bài tập:** Lặp lại động tác 6 - 8 lần.

### 2. Bài tập: Ngồi thẳng lưng, nghiêng người sang bên



#### Hướng dẫn thực hiện:

**1. Tư thế chuẩn bị:** Ngồi trên ghế, thẳng lưng, hai tay cao, bàn tay đan chéo ngửa lên trên, hai chân mở rộng bằng vai, đặt co tự nhiên trên mặt đất.

**2. Thực hiện:** Dùng lực nghiêng thân người qua trái hết biên độ, giữ nguyên 4 – 5 nhịp thở, về tư thế chuẩn bị (Lưu ý: Khi nghiêng hít vào, giữ nhịp thở đều trong quá trình giữ nguyên, thở ra về tư thế chuẩn bị). Đổi bên, thực hiện tương tự.

**3. Khối lượng thực hiện bài tập:** Lặp lại động tác 6 - 8 lần cho mỗi bên.

\*TS, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

## TIN TỨC, SỰ KIỆN VÀ NHÂN VẬT

### 3. Bài tập: Ngồi thẳng lưng xoay thân

#### Hướng dẫn thực hiện:

**1. Tư thế chuẩn bị:** Ngồi trên ghế, thẳng lưng, hai tay đặt trên đùi, hai chân mở rộng bằng vai, đặt co tự nhiên trên mặt đất.

**2. Thực hiện:** Đặt tay phải bám vào đùi trái, dùng lực xoay thân người qua trái hết biên độ, tay trái bám lưng ghế, đầu xoay theo hướng thực hiện động tác, mắt nhìn qua vai, giữ nguyên 4-5 nhịp thở, về tư thế chuẩn bị (Lưu ý: Khi xoay người hít vào, giữ nhịp thở đều trong quá trình giữ nguyên, thở ra về tư thế chuẩn bị). Thực hiện tương tự với bên phải.

**3. Khối lượng thực hiện bài tập:** Lặp lại động tác 6 - 8 lần cho mỗi bên.



### 4. Bài tập: Ngồi thẳng lưng kéo tay sau



**1. Tư thế chuẩn bị:** Ngồi trên ghế thẳng lưng, hai tay đặt trên đùi, hai chân mở rộng bằng vai, đặt co tự nhiên trên mặt đất.

**2. Thực hiện:** Dùng tay trái vòng sau lưng, tay phải vòng sau đầu, với hai tay móc vào nhau thực hiện kéo giữ (nếu hai tay chưa chạm tới, có thể dùng khăn hoặc thước để kết nối giữa hai tay), giữ nguyên tư thế trong 5-6 nhịp thở, về tư thế chuẩn bị (Lưu ý: Hít vào khi thực hiện, giữ nhịp thở đều trong quá trình giữ nguyên, thở ra khi kết thúc). Đổi bên, thực hiện tương tự.

**3. Khối lượng thực hiện bài tập:** Lặp lại động tác 6 - 8 lần cho mỗi bên.

### 5. Bài tập: Ngồi thẳng lưng trên 1 chân, gập thân



#### Hướng dẫn thực hiện:

**1. Tư thế chuẩn bị:** Ngồi trên ghế, thẳng lưng, nâng bàn chân trái đặt lên đầu gối chân phải, chân phải co tự nhiên chống trên mặt đất, hai tay đặt trên đùi.

**2. Thực hiện:** Dùng sức gập thân người trước, lưng thẳng, đầu ngửa mắt nhìn trước, hai tay co tự nhiên đặt trên cẳng chân trái, giữ nguyên tư thế trong 5-8 nhịp thở, về tư thế chuẩn bị (Lưu ý: Hít vào khi gập thân người, giữ nhịp thở đều trong quá trình giữ nguyên, thở ra khi kết thúc). Thực hiện tương tự với chân kia.

**3. Khối lượng thực hiện bài tập:** Lặp lại động tác 6 - 8 lần cho mỗi bên.

## **TỔNG HỢP CÁC BÀI BÁO ĐÃ ĐĂNG TRÊN TẠP CHÍ KHOA HỌC ĐÀO TẠO VÀ HUẤN LUYỆN THỂ THAO NĂM 2020**

Tên bài báo	Tên tác giả	Trang	Số /năm
<b>Lý luận và thực tiễn TDDT</b>			
06 sự kiện tiêu biểu năm 2019 của Trường Đại học TDDT Bắc Ninh	ThS. Nguyễn Thị Thu Quyết	4-7	Số 1/2020
Bác Hồ động viên các chiến sĩ cảnh vệ rèn luyện thân thể và Võ thuật	ThS. Trương Quốc Uyên	18-11	Số 1/2020
Trường Đại học thể dục thể thao Bắc Ninh triển khai thực hiện nhiệm vụ trọng tâm năm 2020	PGS.TS. Nguyễn Văn Phúc	12-14	Số 1/2020
Định hướng hoạt động khoa học và công nghệ của Trường Đại học thể dục thể thao Bắc Ninh năm 2020	PGS.TS. Đinh Quang Ngọc	15-18	Số 1/2020
Trường Đại học thể dục thể thao Bắc Ninh – định hướng công tác đào tạo vận động viên năm 2020	PGS.TS. Đỗ Hữu Trường	19-20	Số 1/2020
Bóng đá Việt Nam – cơ hội và thách thức chinh phục những tầm cao mới – Fifa World cup 2026	PGS.TS. Phạm Ngọc Viễn	21-24	Số 1/2020
Đào tạo nguồn nhân lực thể dục thể thao trong thời kỳ mới	TS. Trương Anh Tuấn	25-29	Số 1/2020
Định hướng hoạt động đào tạo và hợp tác quốc tế của Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh năm 2020	PGS.TS. Đặng Văn Dũng TS. Trần Trung	30-31	Số 1/2020
Sự quan tâm sâu sắc của Bác Hồ đối với học sinh và sinh viên Thể dục thể thao	ThS. Trương Quốc Uyên	4-5	Số 2/2020
Yoga Việt Nam phát triển và hội nhập	ThS. Vũ Trọng Lợi	6-10	Số 2/2020
Ý nghĩa lịch sử của phong trào “Khỏe vì nước” do Chủ tịch Hồ Chí Minh đích thân phát động	ThS. Trương Quốc Uyên	4-6	Số 3/2020
Chủ tịch Hồ Chí Minh trực tiếp chỉ đạo thành lập cơ quan thể dục thể thao trung ương của chế độ mới	ThS. Trương Quốc Uyên	4-6	Số 4/2020
Môi trường văn hóa – con người và tác động của công nghệ 4.0 đến văn hóa thể thao thành tích cao	PGS.TS. Phạm Ngọc Viễn	7-9	Số 4/2020
Nền thể dục thể thao mới Việt Nam hình thành từ phong trào Khỏe vì nước do Bác Hồ phát động	ThS. Trương Quốc Uyên	4-6	Số 5/2020
Tiếp tục đẩy mạnh công tác thể dục, thể thao theo tinh thần Nghị quyết Đại hội XII của Đảng	TS. Phạm Thanh Cẩm	7-9	Số 5/2020
Xung đột tâm lý và giải pháp phá vỡ xung đột tâm lý trong giờ học giáo dục thể chất	ThS. Kiều Bình Chính	10-12	Số 5/2020
Đảng cộng sản Việt Nam chỉ đạo sự nghiệp phát triển thể dục thể thao trong những năm cả nước ta kháng chiến chống đế quốc Mỹ	ThS. Trương Quốc Uyên	2-6	Số đặc biệt - 2020
Bảo vệ môi trường để phát triển thể dục thể thao bền vững	PGS.TS. Đặng Thị Hồng Nhung PGS.TS. Đinh Khánh Thu	7-9	Số đặc biệt - 2020
Các trường đại học thể dục thể thao cần tăng cường giáo dục bảo vệ môi trường và thích ứng với biến đổi khí hậu	PGS.TS. Vũ Việt Bảo PGS.TS. Đặng Hà Việt	10-13	Số đặc biệt - 2020
Phát triển công viên thể thao từ quan điểm đô thị sinh thái	TS. Vũ Minh Cường	14-20	Số đặc biệt - 2020
Khái quát về ảnh hưởng của ô nhiễm không khí và biến đổi khí hậu đến sức khỏe và thể dục thể thao	ThS. Trần Chí Quân ThS. Phạm Ngọc Hải ThS. Bạch Mai Ly	21-27	Số đặc biệt - 2020
Ảnh hưởng của thể dục thể thao đến môi trường và bảo vệ môi trường để phát triển bền vững thể thao	TS. Lê Anh Dũng TS. Tô Trung Kiên	28-30	Số đặc biệt - 2020
Các giải pháp ứng phó với biến đổi khí hậu trong triển khai công tác huấn luyện vận động viên thể thao quốc gia tại trung tâm huấn luyện thể thao quốc gia Cần thơ	ThS. Phạm Ngọc Hải TS. Nguyễn Trọng Nguyên ThS. Bạch Mai Ly	31-35	Số đặc biệt - 2020
Định hướng đào tạo nguồn nhân lực thể dục thể thao thời kỳ hội nhập quốc tế	Trung Đức	36-38	Số đặc biệt - 2020
Sự hình thành và phát triển hiệp hội Paralympic Việt Nam	Trần Đức Thọ	39-42	Số đặc biệt - 2020
Một số vấn đề về Yoga	Vũ Trọng Lợi	43-46	Số đặc biệt - 2020



## LÝ LUẬN VÀ THỰC TIỄN THỂ DỤC THỂ THAO

Tên bài báo	Tên tác giả	Trang	Số /năm
<b>Bái báo khoa học</b>			
Đặc điểm phát triển thể chất và tình trạng dinh dưỡng của trẻ 2 đến 5 tuổi dân tộc thiểu số Việt Nam thời điểm 2018	PGS.TS. Vũ Chung Thủy	32-36	Số 1/2020
Giải pháp nâng cao chất lượng luận án Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh	PGS.TS. Nguyễn Văn Phúc TS. Nguyễn Thu Hương	37-40	Số 1/2020
Thực trạng phát triển thể dục thể thao quần chúng tại khu vực miền núi Việt Nam	PGS.TS. Đỗ Hữu Trường TS. Mai Thị Bích Ngọc	41-45	Số 1/2020
Thực trạng hứng thú của sinh viên Trường Đại học sư phạm Thái Nguyên với hoạt động giáo dục thể chất và thể thao	TS. Đỗ Ngọc Cương	46-50	Số 1/2020
Thực trạng hoạt động thể thao giải trí của giảng viên Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh	PGS.TS. Đinh Khánh Thu	51-55	Số 1/2020
Nghiên cứu thực trạng thể chất nam vận động viên 13 tuổi Học viện Bóng đá Hoàng Anh Gia Lai JMG	PGS.TS. Nguyễn Quang Vinh	56-59	Số 1/2020
Đánh giá thực trạng các yếu tố ảnh hưởng tới hiệu quả huấn luyện sức mạnh chuyên môn cho nữ vận động viên Cử tạ lứa tuổi 13-14 Trung tâm huấn luyện và thi đấu thể dục thể thao Hà Nội	TS. Nguyễn Đình Chung ThS. Nguyễn Thị Thu	60-64	Số 1/2020
Thực trạng về phát triển dịch vụ thể dục thể thao quần chúng tại Việt Nam	PGS.TS. Nguyễn Văn Phúc PGS.TS. Ngô Trang Hưng	11-13	Số 2/2020
Thực trạng mô hình phát triển TDTT quần chúng ở khu vực thành thị và nông thôn Việt Nam	GS.TS. Nguyễn Đại Dương PGS.TS. Đinh Quang Ngọc	14-16	Số 2/2020
Quan điểm phát triển thể lực cho người dân tộc thiểu số Việt Nam	PGS.TS. Đặng Văn Dũng	17-20	Số 2/2020
Đặc điểm nhân khẩu học của người dân tập luyện thể dục thể thao thường xuyên tại khu vực miền núi Trung bộ	PGS.TS. Đỗ Hữu Trường TS. Mai Thị Bích Ngọc ThS. Trần Trung Khánh	21-25	Số 2/2020
Xác định nhân tố cấu thành năng lực cạnh tranh của Trang tin điện tử thể dục thể thao Việt Nam	ThS. Ngô Thịnh Hương	26-30	Số 2/2020
Thực trạng định hướng nghề nghiệp cho sinh viên Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh về vấn đề việc làm sau khi tốt nghiệp	ThS. Nguyễn Thị Thu Quyết TS. Lưu Trọng Tuấn ThS. Nguyễn Văn Tĩnh ThS. Ngô Thị Anh	31-37	Số 2/2020
Thực trạng phát triển phong trào tập luyện môn Bóng chuyền ở huyện Triệu Sơn, tỉnh Thanh Hóa	ThS. Trần Chí Công ThS. Phạm Phi Điệp ThS. Đặng Hùng Linh	38-42	Số 2/2020
Nghiên cứu đánh giá thể lực của tân sinh viên sư phạm không chuyên, Trường Đại học Quảng Bình	TS. Trần Thủy	43-47	Số 2/2020
Diễn biến thể lực của nữ sinh viên Trường Đại học Công nghệ thông tin và truyền thông Thái Nguyên sau 2 năm học tập	ThS. Chu Xuân Tiến ThS. Trần Xuân Giang	48-50	Số 2/2020
Giải pháp nâng cao hiệu quả huấn luyện thể lực cho học viên dài hạn quân y Học viện Quân Y	ThS. Trương Thị Ngọc Hà	51-55	Số 2/2020
Thực trạng những lỗi sai thường mắc trong thực hiện kỹ thuật Tunggal của nữ vận động viên Pencak Silat lứa tuổi 16-17 Đội tuyển Công an Nhân dân	ThS. Nguyễn Trác Linh	56-59	Số 2/2020
Diễn biến phát triển thể chất nữ học sinh trung học cơ sở (11-14 tuổi) tại Thành phố Hồ Chí Minh	PGS.TS. Nguyễn Quang Vinh	60-64	Số 2/2020
Thực trạng tuyển chọn vận động viên tại các trung tâm đào tạo Bóng đá trẻ	TS. Trần Hiếu	65-69	Số 2/2020
Nghiên cứu thực trạng năng lực tâm lý của sinh viên chuyên sâu Thể dục năm thứ 2 Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội	ThS. Nguyễn Xuân Thành ThS. Nguyễn Tân Cảnh	70-75	Số 2/2020



Tên bài báo	Tên tác giả	Trang	Số /năm
Hiệu quả tác động của các chính sách, giải pháp tới các yếu tố ảnh hưởng đến phát triển thể lực của người dân tộc thiểu số tỉnh Sơn La	PGS.TS. Vũ Chung Thủy TS. Phạm Đức Viễn	7-15	Số 3/2020
Đặc điểm thói quen tập luyện của người dân tập luyện thể dục thể thao thường xuyên khu vực miền núi miền Bắc, miền Trung và miền Nam Việt Nam	PGS.TS. Đỗ Hữu Trường TS. Mai Thị Bích Ngọc ThS. Hoàng Duy Tường ThS. Mai Thị Thanh Thủy	16-22	Số 3/2020
So sánh nội dung chương trình Giáo dục thể chất học sinh tiểu học Trung Quốc và Việt Nam	TS. Trương Minh Toàn	23-26	Số 3/2020
Thực trạng công tác giáo dục thể chất cho học sinh khối 7 Trường Trung học cơ sở Trường Xá – Lương Tài – Bắc Ninh	TS. Nguyễn Trọng Bốn ThS. Nguyễn Hùng Kỳ	27-30	Số 3/2020
Thực trạng nhu cầu, động cơ và hứng thú tập luyện Cầu lông của đội ngũ công chức, viên chức Thành phố Sơn La	ThS. Đặng Hoàng Anh	31-33	Số 3/2020
Thực trạng công tác xây dựng chương trình bơi vũ trang trong các trường đào tạo Công an nhân dân	ThS. Trần Thị Thu Hằng	34-37	Số 3/2020
Đánh giá sự phát triển thể lực chuyên môn và kỹ thuật cơ bản của đội Futsal nam U10, nhà thiếu nhi Quận Bình Tân, Thành phố Hồ Chí Minh sau 6 tháng tập luyện	PGS.TS. Châu Vĩnh Huy ThS. Lê Quang Phát	38-42	Số 3/2020
Thực trạng độ linh hoạt cơ năng trong học tập môn Võ thuật Công an Nhân dân của nữ học viên khóa D31 Trường Đại học Phòng cháy Chữa cháy	ThS. Kiều Bình Chính ThS. Ngô Mạnh Thắng ThS. Nguyễn Văn Tinh	43-46	Số 3/2020
Giải pháp nâng cao nhận thức về tác dụng của tập luyện thể dục thể thao cho người cao tuổi Câu lạc bộ sức khỏe ngoài trời Quận Hai Bà Trưng Hà Nội	ThS. Vũ Thành Long	47-51	Số 3/2020
Thực trạng các yếu tố ảnh hưởng tới công tác huấn luyện sức mạnh tốc độ của nam vận động viên Pencak Silat Bộ Công an	ThS. Nguyễn Xuân Hải	52-57	Số 3/2020
Xác định test đánh giá trình độ sức bền tốc độ của nữ vận động viên đua thuyền Kayak lứa tuổi 15-17 Câu lạc bộ Đua thuyền Hà Nội	ThS. Bùi Thị Sáng	58-63	Số 3/2020
Hiệu quả tác động của chế phẩm Biogame đến các chỉ tiêu chức năng của vận động viên	PGS.TS. Đặng Văn Dũng ThS. Nguyễn Thanh Tùng	64-67	Số 3/2020
Ảnh hưởng của bài tập đi bộ đối với bệnh nhân đái tháo đường type 2	ThS. Đậu Thị Bình Hương	68-71	Số 3/2020
Nghiên cứu kết quả học tập và rèn luyện của sinh viên Ngành Y sinh học thể dục thể thao giai đoạn 2007-2014	TS. Trương Đức Thăng ThS. Trần Văn Hậu ThS. Nguyễn Thị Huyền	72-73	Số 3/2020
Thực trạng và xu hướng tiêu dùng dịch vụ thể dục thể thao tại Việt Nam	PGS.TS. Nguyễn Văn Phúc TS. Nguyễn Thu Hường	10-13	Số 4/2020
Các giải pháp tuyên truyền nhằm phát triển phong trào thể dục thể thao quần chúng khu vực Miền núi Việt Nam	PGS.TS. Đỗ Hữu Trường TS. Mai Thị Bích Ngọc ThS. Nguyễn Huy Hoàng	14-17	Số 4/2020
Thực trạng nhận thức của người khuyết tật Thành phố Vinh tỉnh Nghệ An về chính sách thể dục thể thao	PGS.TS. Đặng Văn Dũng TS. Ngô Sách Thọ CN. Nguyễn Văn Báo	18-20	Số 4/2020
Thực trạng tự học học phần vệ sinh thể dục thể thao của sinh viên Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh theo mô hình đào tạo tín chỉ	ThS. Đào Thị Phương Chi	21-25	Số 4/2020
Thực trạng phong trào tập luyện Bóng rổ ngoại khóa của học sinh các Trường trung học phổ thông huyện Đông Anh, Thành phố Hà Nội	TS. Phạm Văn Thắng ThS. Lê Thị Tuyết Thương ThS. Nguyễn Việt Hưng	26-33	Số 4/2020
Thực trạng phong trào tập luyện thể dục thể thao ngoại khóa của học viên Trường Đại học Kỹ thuật – Hậu cần Công an Nhân dân	TS. Nguyễn Kim Huy ThS. Dương Thị Lý	34-40	Số 4/2020

## LÝ LUẬN VÀ THỰC TIỄN THỂ DỤC THỂ THAO

Tên bài báo	Tên tác giả	Trang	Số /năm
Đánh giá thực trạng hoạt động tập luyện ngoại khóa của sinh viên Trường Đại học sư phạm Hà Nội	ThS. Hà Mạnh Hưng	41-44	Số 4/2020
Thực trạng các yếu tố ảnh hưởng tới công tác dạy và học môn Quản lý hành chính nhà nước của sinh viên Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh	ThS. Tống Thị Thu Hiền TS. Phạm Việt Hùng	45-50	Số 4/2020
Lựa chọn bài tập phát triển sức bền chuyên môn cho nam học sinh Đội tuyển Cầu lông Trường trung học phổ thông số 1 Sa Pa – Lào Cai	ThS. Nguyễn Việt Hồng ThS. Nguyễn Cao Cường	51-55	Số 4/2020
Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực cho nam học viên Đội tuyển Boxing Học viện An ninh Nhân dân	ThS. Nguyễn Việt Anh	56-58	Số 4/2020
Thực trạng đặc điểm tâm lý vận động viên cung 3 dây Đội tuyển Bắn cung Việt Nam	PGS.TS. Đinh Quang Ngọc TS. Nguyễn Ngọc Tuấn	59-61	Số 4/2020
Đánh giá hiệu quả bài tập phát triển sức bền tốc độ cho nữ vận động viên đua thuyền Kayyak cự ly 500m lứa tuổi 15-17 Câu lạc bộ đua thuyền Hà Nội	ThS. Bùi Thị Sáng	62-67	Số 4/2020
Thực trạng công tác huấn luyện khả năng phối hợp vận động cho nam vận động viên Quần vợt lứa tuổi 13 - 14 Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu thể dục thể thao	PGS.TS. Ngô Hải Hưng ThS. Vũ Thế Phong	68-72	Số 4/2020
Xu hướng tập luyện Thể dục thể thao quần chúng của người dân khu vực thành thị và nông thôn tại Việt Nam	PGS.TS. Nguyễn Văn Phúc PGS.TS. Ngô Trang Hưng ThS. Trương Thị Ngọc Hà	13-18	Số 5/2020
Thực trạng và nhu cầu tập luyện thể dục thể thao của người khuyết tật Thành phố Hà Nội	PGS.TS. Đặng Văn Dũng PGS.TS. Đinh Quang Ngọc	19-21	Số 5/2020
Mô hình phát triển Thể dục thể thao quần chúng cấp xã, phường, thị trấn miền núi gắn với văn hóa truyền thống	PGS.TS. Đỗ Hữu Trường TS. Mai Thị Bích Ngọc ThS. Nghiêm Việt Hùng	22-26	Số 5/2020
Thực trạng phong trào Bóng đá nông dân huyện Chợ Mới, tỉnh An Giang	PGS.TS. Nguyễn Quang Vinh TS. Nguyễn Thanh Trường	27-32	Số 5/2020
Hiệu quả ứng dụng các bài tập Điền kinh cho trẻ em của liên đoàn Điền kinh thế giới trong việc phát triển thể lực cho học sinh trung học cơ sở	PGS.TS. Châu Vĩnh Huy ThS. Nguyễn Thiên Lý	33-38	Số 5/2020
Thực trạng phát triển thể chất của học sinh trung học phổ thông người dân tộc thiểu số khu vực Trung du và Miền núi phía Bắc	ThS. Trương Hữu Hòa	39-43	Số 5/2020
Thực trạng hoạt động TDTT ngoại khóa của sinh viên khoa công nghệ thông tin Trường Đại học công nghiệp Hà Nội	TS. Nguyễn Hồng Đăng ThS. Nguyễn Đình Đoàn	44-49	Số 5/2020
Một số giải pháp phát triển phong trào tập luyện môn Bóng bàn của học sinh Trung học phổ thông Thành phố Hà Nội	ThS. Trần Thị Nhu ThS. Nguyễn Việt Hồng ThS. Lê Minh Hòa	50-53	Số 5/2020
Thực trạng phổ cập bơi cho học sinh 9-11 tuổi tại Thành phố Hà Nội theo đánh giá của giáo viên dạy Bơi	ThS. Đậu Thị Lợi	54-58	Số 5/2020
Thực trạng sức mạnh chuyên môn của nữ vận động viên Cử tạ lứa tuổi 13-14 Trung tâm Huấn luyện Thể dục thể thao Bắc Ninh	ThS. Nguyễn An Hưng Thịnh TS. Đàm Trung Kiên	59-62	Số 5/2020
Hiệu quả ứng dụng bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho vận động viên kiếm chém nam lứa tuổi 15-16 Trung tâm huấn luyện và đào tạo vận động viên cấp cao Hà Nội	ThS. Vũ Công Lâm ThS. Nguyễn Việt Hồng ThS. Nguyễn Xuân Trường	63-67	Số 5/2020
So sánh thực trạng đặc điểm tâm lý vận động viên Đội tuyển Bắn cung Việt Nam	PGS.TS. Đinh Quang Ngọc TS. Nguyễn Ngọc Tuấn	68-71	Số 5/2020
Thực trạng nhận định của người dân về các yếu tố ảnh hưởng đến phát triển dịch vụ thể dục thể thao quần chúng tại Việt Nam	PGS.TS. Nguyễn Văn Phúc	48-53	Số đặc biệt - 2020
Quan điểm, định hướng và mục tiêu chính sách thích ứng đối với người khuyết tật trong hoạt động thể dục thể thao ở các trung tâm văn hóa đô thị đến năm 2030	PGS.TS. Đặng Văn Dũng	54-57	Số đặc biệt - 2020

Tên bài báo	Tên tác giả	Trang	Số /năm
Đề xuất các giải pháp cơ chế, chính sách nhằm phát triển phong trào thể dục thể thao quần chúng tại khu vực miền núi Việt Nam	PGS.TS. Đỗ Hữu Trường TS. Mai Thị Bích Ngọc	58-60	Số đặc biệt - 2020
Nguy cơ và ảnh hưởng của ô nhiễm không khí trên địa bàn thị xã Từ Sơn, tỉnh Bắc Ninh đến hoạt động của Trường Đại học thể dục thể thao Bắc Ninh	PGS.TS. Đinh Khánh Thu TS. Đinh Hùng Trường	61-66	Số đặc biệt - 2020
Đánh giá tác động của biến đổi khí hậu đến lĩnh vực thể dục thể thao Thành phố Đà Nẵng	PGS.TS. Nguyễn Thanh Tùng TS. Phạm Tuấn Hùng	67-72	Số đặc biệt - 2020
Thực trạng phong trào thể dục thể thao quần chúng và thể thao học đường trên địa bàn huyện Thái Thụy tỉnh Thái Bình	TS. Phạm Đức Toàn ThS. Bùi Quốc Thái	73-79	Số đặc biệt - 2020
Nhận thức của người dân thành thị về tác động của ô nhiễm môi trường trong quá trình hoạt động thể dục ngoài trời: (Nghiên cứu tại Thành phố Hà Nội)	TS. Đặng Đức Hoàn ThS. Lê Trọng Động	80-84	Số đặc biệt - 2020
Giải pháp thích ứng với biến đổi khí hậu và ô nhiễm môi trường trong dạy và học môn học giáo dục thể chất ở Trường Đại học Nông Lâm Thái Nguyên	TS. Nguyễn Trường Giang ThS. Nguyễn Thanh Tùng	85-90	Số đặc biệt - 2020
Thực trạng và các yếu tố ảnh hưởng đến giáo dục kỹ năng vận động của trẻ tự kỷ tại Thành phố Đà Nẵng	ThS. Phan Ngọc Thiết Kế TS. Nguyễn Việt Tuấn	91-97	Số đặc biệt - 2020
Thực trạng và cơ chế tác động của biến đổi khí hậu đến hoạt động thể dục thể thao	PGS.TS. Nguyễn Thanh Tùng TS. Phạm Tuấn Hùng	98-102	Số đặc biệt - 2020
Thực trạng công tác đào tạo, bồi dưỡng cán bộ, viên chức ở Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh	PGS.TS. Nguyễn Văn Phúc ThS. Lê Thị Lan Chi	103-109	Số đặc biệt - 2020
Đặc điểm nhân khẩu học của người dân tập luyện TDTT thường xuyên tại khu vực miền núi miền Nam	PGS.TS. Đỗ Hữu Trường TS. Mai Thị Bích Ngọc ThS. Nghiêm Việt Hùng	110-114	Số đặc biệt - 2020
Các biện pháp nâng cao tính tự giác, tích cực trong giờ học giáo dục thể chất của sinh viên Học viện An ninh nhân dân	ThS. Nguyễn Xuân Thuyết	115-119	Số đặc biệt - 2020
Lựa chọn và đánh giá hiệu quả các giải pháp phát triển bền vững môn Võ cổ truyền tỉnh Bình Định	PGS.TS. Nguyễn Ngọc Sơn ThS. Trần Duy Linh ThS. Nguyễn Trọng Thủy	120-126	Số đặc biệt - 2020
Đánh giá các mối quan hệ và ảnh hưởng của tự chấp nhận trong giáo dục thể chất đại học	ThS. Lê Xuân Điệp ThS. Lê Anh Dũng ThS. Trần Văn Tiên ThS. Nguyễn Văn Quang	127-133	Số đặc biệt - 2020
Đánh giá hiệu quả các biện pháp nâng cao tính tự giác, tích cực trong giờ học giáo dục thể chất cho sinh viên Học viện An ninh nhân dân sau 1 năm học thực nghiệm	ThS. Nguyễn Văn Trọng	134-138	Số đặc biệt - 2020
Giải pháp nâng cao tư duy phản biện khoa học cho giảng viên lý luận chính trị ở các trường đại học thể dục thể thao	TS. Nguyễn Tiến Sơn ThS. Chu Thị Huyền ThS. Trần Huỳnh Anh Thư	139-143	Số đặc biệt - 2020
Giải pháp nâng cao chất lượng dạy học môn Bóng bàn cho sinh viên ngành Huấn luyện thể thao đào tạo theo học chế tín chỉ ở Trường Đại học TDTT Bắc Ninh	TS. Lê Vương Anh	144-150	Số đặc biệt - 2020
Nâng cao hứng thú với hoạt động giáo dục thể chất và thể thao cho sinh viên Trường Đại học Sư phạm Thái Nguyên	TS. Đỗ Ngọc Cương	152-158	Số đặc biệt - 2020
Tăng cường kết hợp giáo dục ý thức bảo vệ môi trường trong tổ chức giảng dạy giáo dục thể chất cho sinh viên Học viện An ninh Nhân dân	TS. Bùi Trọng Phương	159-165	Số đặc biệt - 2020
Thực trạng công tác phát triển thể lực cho học sinh khối 7, Trường trung học cơ sở Hoàng Hoa Thám, Quận Ba Đình, Thành phố Hà Nội	ThS. Đoàn Khắc Hà	166-170	Số đặc biệt - 2020
Ảnh hưởng ô nhiễm môi trường nước trong dạy học bơi cho học sinh trung học cơ sở huyện Thoại Sơn tỉnh An Giang	ThS. Ngô Tú Trinh ThS. Lê Văn Cường	171-175	Số đặc biệt - 2020
Thực trạng hoạt động thể thao ngoại khóa trong các trường trung học phổ thông vùng núi tỉnh Sơn La	TS. Phạm Đức Viễn	176-182	Số đặc biệt - 2020
Đánh giá hiệu quả chương trình thể thao ngoại khóa thông qua kết quả kiểm tra học phần tự chọn môn Bóng chuyền cho sinh viên Trường Đại học Hùng Vương	ThS. Lưu Thị Như Quỳnh	183-186	Số đặc biệt - 2020



## LÝ LUẬN VÀ THỰC TIỄN THỂ DỤC THỂ THAO

Tên bài báo	Tên tác giả	Trang	Số /năm
Bước đầu xác định chuẩn đầu ra học phần Cầu lông theo cách tiếp cận CDIO tại Trường Đại học Đà Lạt	TS. Phan Bửu Tú	187-191	Số đặc biệt - 2020
Thực trạng các yếu tố ảnh hưởng tới công tác huấn luyện Đội tuyển Bóng rổ sinh viên Trường Đại học Kinh doanh và Công nghệ Hà Nội	TS. Phạm Đức Toàn ThS. Nguyễn Văn Khánh	192-196	Số đặc biệt - 2020
Thực trạng và những nhân tố ảnh hưởng đến năng lực tự học môn Những nguyên lý cơ bản của chủ nghĩa Mác – Lê Nin của sinh viên Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh	ThS. Chu Thị Huyền TS. Nguyễn Tiến Sơn	197-201	Số đặc biệt - 2020
Thực trạng các tiêu chuẩn đánh giá kết quả học tập thực hành môn Bóng ném cho sinh viên không chuyên theo học chế tín chỉ Ngành Giáo dục thể chất Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh	TS. Nguyễn Trọng Bốn ThS. Lưu Xuân Thái	202-205	Số đặc biệt - 2020
Đánh giá thực trạng các sai lầm thường mắc trong hoạt động giải bài tập toán của học sinh Trường Phổ thông năng khiếu thể dục thể thao Olympic	PGS.TS. Tạ Hữu Hiếu ThS. Nguyễn Thị Thu Hà ThS. Nguyễn Văn Hưng ThS. Đàm Danh Phương ThS. Phan Thị Thu Hường	206-210	Số đặc biệt - 2020
Thực trạng công tác dạy học môn Bóng bàn cho sinh viên không chuyên Ngành giáo dục thể chất tại Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh	ThS. Trần Thị Hồng Việt	211-216	Số đặc biệt - 2020
Hiệu quả ứng dụng bài tập giảng dạy kỹ thuật tay cho sinh viên Khóa đại học 51 chuyên ngành Cầu lông Ngành Giáo dục thể chất Trường Đại học thể dục thể thao Bắc Ninh	TS. Nguyễn Văn Thạch	217-221	Số đặc biệt - 2020
Nghiên cứu hiệu quả các bài tập phát triển sức bền chung và chuyên môn cho sinh viên chuyên ngành giáo dục thể chất trong tiến trình học môn Karate tại Trường Đại học Vinh	ThS. Lê Thị Như Quỳnh	222-225	Số đặc biệt - 2020
Thực trạng nhận thức của sinh viên về vấn đề dạy và học môn Lý luận và Phương pháp Giáo dục thể chất ở Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh	TS. Nguyễn Thị Phương Oanh	226-231	Số đặc biệt - 2020
Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực cho nam sinh viên chuyên sâu Bóng chuyền năm thứ nhất Trường Đại học sư phạm thể dục thể thao Hà Nội	ThS. Trần Chí Công ThS. Phạm Phi Điệp	232-235	Số đặc biệt - 2020
Xây dựng chương trình tập luyện môn Karate ngoại khóa nhằm phát triển thể lực cho nữ sinh viên Trường Đại học Ngân hàng Thành phố Hồ Chí Minh	ThS. Trần Trung Khánh ThS. Dương Văn Phương	236-241	Số đặc biệt - 2020
Lựa chọn bài tập phát triển thể lực của nam sinh viên chuyên ngành Taekwondo học kỳ 1 năm thứ 2 Ngành Giáo dục thể chất, Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh	PGS.TS. Trần Tuấn Hiếu ThS. Đặng Danh Nam	242-246	Số đặc biệt - 2020
Ứng dụng bài tập nâng cao sức mạnh tốc độ trong kỹ thuật đập bóng nhanh trước mặt ở vị trí số 3 của nữ sinh viên Đội tuyển Bóng chuyền Trường Đại học sư phạm thể dục thể thao Hà Nội	ThS. Đào Xuân Anh ThS. Trần Thị Nhu	247-250	Số đặc biệt - 2020
Thực trạng và nguyên nhân các sai lầm thường mắc trong thực hiện kỹ thuật tấn công của sinh viên chuyên ngành Cầu lông, Ngành Giáo dục thể chất, Trường Đại học thể dục thể thao Bắc Ninh	TS. Nguyễn Văn Thạch ThS. Trương Văn Minh ThS. Vũ Toàn Tài ThS. Nguyễn Thị Kim Nga	251-254	Số đặc biệt - 2020
Thực trạng công tác phát triển thể lực trong giờ học Thể dục nội khóa cho học sinh khối 11 Trường trung học phổ thông Chương Mỹ A – huyện Chương Mỹ - Thành phố Hà Nội	ThS. Trần Chí Công ThS. Lý Thị Ánh Tuyết TS. Phạm Anh Tuấn	255-259	Số đặc biệt - 2020
Thực trạng công tác huấn luyện thể lực chuyên môn cho nam vận động viên Bắn đĩa bay trẻ Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu thể dục thể thao Hà Nội	TS. Lê Trí Trường ThS. Hoàng Thị Tuất	261-265	Số đặc biệt - 2020

Tên bài báo	Tên tác giả	Trang	Số /năm
Đánh giá sự phát triển kỹ thuật của Đội tuyển nữ Cầu mây Đồng Nai sau một năm tập luyện	TS. Lê Thị Mỹ Hạnh ThS. Huỳnh Trúc Phương ThS. Nguyễn Xuân Thanh	266-270	Số đặc biệt - 2020
Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực chuyên môn của nữ vận động viên Đua thuyền Rowing trẻ lứa tuổi 18 Trung tâm Huấn luyện và đào tạo vận động viên thể dục thể thao Thành phố Đà Nẵng	TS. Nguyễn Văn Long ThS. Võ Tài	271-277	Số đặc biệt - 2020
Thái cực quyền cải thiện rối loạn giấc ngủ: Một bằng chứng tại Bắc Ninh năm 2019	ThS. Lê Xuân Điệp ThS. Đoàn Lê Xuân Hạnh	279-285	Số đặc biệt - 2020
Thực trạng huấn luyện và chuẩn bị tâm lý của vận động viên Cờ vua đẳng cấp cao Việt Nam	PGS.TS. Bùi Ngọc ThS. Cù Thị Sáng CN. Vũ Bá Mỹ CN. Phạm Văn Định	286-291	Số đặc biệt - 2020
Lựa chọn biện pháp nâng cao hiệu quả chuẩn bị tâm lý cho vận động viên Cờ vua đẳng cấp cao Việt Nam	TS. Trần Văn Trường PGS.TS Bùi Ngọc ThS. Đàm Công Tùng ThS. Nguyễn Quang San	292-297	Số đặc biệt - 2020
<b>Tin tức - sự kiện và nhân vật</b>			
Ứng dụng công nghệ giáo dục từ xa trong đào tạo cán bộ thể dục thể thao	PGS.TS. Đặng Văn Dũng	65-69	Số 1/2020
Nâng cao hiệu quả giáo dục chính trị, tư tưởng, đạo đức lối sống cho học sinh, sinh viên, vận động viên Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh trong giai đoạn mới	ThS. Nguyễn Văn Hưng	70-72	Số 1/2020
Bài tập nhóm cơ bụng	TS. Phạm Tuấn Dũng	73-74	Số 1/2020
Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh tổ chức thành công Hội thảo Khoa học đề tài Khoa học và Công nghệ cấp Quốc gia, Mã số CTDT.23.17/16-20	ThS. Đỗ Xuân Đặng	76-77	Số 2/2020
Tập luyện phát triển sức mạnh toàn thân với 6 bài tập chống đẩy nâng cao	TS. Phạm Tuấn Dũng	78-79	Số 2/2020
Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh bảo vệ thành công cấp cơ sở đề tài khoa học và công nghệ cấp Quốc gia mã số CTDT.23.17/16-20	ThS. Lê Thị Tuyết Thương	74-75	Số 3/2020
Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh tổ chức thành công chuỗi các hoạt động chào mừng ngày khoa học và công nghệ Việt Nam năm 2020	ThS. Đỗ Xuân Đặng	76-77	Số 3/2020
Bài tập giúp cải thiện tư thế lưng	TS. Phạm Tuấn Dũng ThS. Phạm Việt Hà	78-79	Số 3/2020
Trường Đại học TDTT Bắc Ninh bảo vệ thành công đề tài KH&CN cấp Quốc gia Mã số CTDT.23.17/16-20	ThS. Đỗ Xuân Đặng	73-75	Số 4/2020
Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh bảo vệ thành công chương trình khoa học công nghệ cấp bộ: “Nghiên cứu thể dục thể thao quần chúng đáp ứng nhu cầu phát triển bền vững”	ThS. Lê Thị Tuyết Thương	76-77	Số 4/2020
5 bài tập “suối nguồn tươi trẻ”	TS. Phạm Tuấn Dũng	78-79	Số 4/2020
Lễ công bố Quyết định công nhận Hội đồng trường và Quyết định bổ nhiệm Chủ tịch Hội đồng trường Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh	Minh Đức	72-75	Số 5 /2020
Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh bảo vệ thành công cấp cơ sở đề tài khoa học và công nghệ cấp Quốc gia mã số KX.01.38/16-20	ThS. Lê Thị Tuyết Thương	76-77	Số 5 /2020
Các bài tập giảm mỡ bụng với ghế	TS. Phạm Tuấn Dũng	78-79	Số 5 /2020
Trường Đại học TDTT Bắc Ninh tiếp nối truyền thống hơn 60 năm xây dựng và phát triển	Nhật Minh	298-300	Số đặc biệt - 2020
Nhóm bài tập chống đẩy biến thể	TS. Phạm Tuấn Dũng	301-302	Số đặc biệt - 2020