

TÂM LÝ - GIÁO DỤC

ISSN 2734 - 9217

TẬP 31
SỐ 02

TẠP CHÍ CỦA HỘI KHOA HỌC TÂM LÝ - GIÁO DỤC VIỆT NAM



TÂM LÝ - GIÁO DỤCTập 31, số 02 (tháng 02/2025)
Kì 1

Tổng Biên tập

HỒ QUANG HÒA

HỘI ĐỒNG KHOA HỌC

PGS.TS TRẦN KIỀU

Hội KH TL - GD Việt Nam

GS.TS NGUYỄN NGỌC PHÚ

Hội KH TL - GD Việt Nam

PGS.TS VŨ TRỌNG RỸ

Hội KH TL - GD Việt Nam

PGS.TS PHAN TRỌNG NGỌ

Trường ĐHSP Hà Nội

GS.TS PHẠM HỒNG QUANG

Đại học Thái Nguyên

GS.TS THÁI VĂN THÀNH

Sở GD&ĐT Nghệ An

GS.TS TRẦN TRUNG

Học viện dân tộc Việt Nam

TS PHAN QUỐC LÂM

Trường ĐH Văn Lang

PGS.TS BÙI VĂN DŨNG

Trường ĐH Hồng Đức

TS NGUYỄN VĂN LÝ

Hội KH TL - GD Việt Nam

GS.TS HUỖNH VĂN SƠN

ĐHSP Tp Hồ Chí Minh

PGS.TS LÊ QUANG SƠN

ĐH Đà Nẵng

PGS.TS TRẦN THÀNH NAM

Trường ĐHGD, ĐHQG Hà Nội

PGS.TS LÊ THÁI HÙNG

Trường ĐHGD, ĐHQG Hà Nội

PGS.TS LÊ THỊ MINH NGUYỆT

Trường ĐHSP Hà Nội

PGS.TS PHẠM VĂN SƠN

Bộ Giáo dục và Đào tạo

Giấy phép xuất bản:

Giấy phép xuất bản số 03, ngày 04/01/2016 của
Bộ Thông tin và Truyền thôngGiấy phép sửa đổi, bổ sung số 545/GP-BTTTT,
ngày 13/12/2023

In tại

CÔNG TY TNHH IN QUANG MINH

Giá: 50.000 VND

MỤC LỤC

- MỘT SỐ BIỆN PHÁP PHÁT TRIỂN KỸ NĂNG TỰ PHỤC VỤ CHO TRẺ RỐI LOẠN PHỔ TỰ KỈ 5-6 TUỔI TẠI GIA ĐÌNH
LƯƠNG THỊ HỒNG NHUNG
- BIỆN PHÁP GIÚP SV SỬ DỤNG HIỆU QUẢ ĐIỆN THOẠI THÔNG MINH TRONG HỌC TẬP Ở TRƯỜNG ĐẠI HỌC
NGUYỄN THỊ THANH HIẾU
- MỘT SỐ NHÂN TỐ ẢNH HƯỞNG ĐẾN VIỆC HỌC KỸ NĂNG NÓI TIẾNG ANH
NGUYỄN THỊ ANH THƯ
- KỸ NĂNG CHUYÊN ĐỔI SỐ VÀ KHAI THÁC TÀI NGUYÊN GIÁO DỤC MỞ TẠI TRƯỜNG ĐẠI HỌC TIỀN GIANG
NGUYỄN KIM THẢO
- BAO LỰC HỌC ĐƯỜNG THỰC TRẠNG VÀ GIẢI PHÁP
HỒ THANH TÂM
- THIẾT KẾ HOẠT ĐỘNG TRẢI NGHIỆM TRONG DẠY HỌC MÔN GIÁO DỤC QUỐC PHÒNG VÀ AN NINH Ở TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG THEO ĐỊNH HƯỚNG TRƯỜNG HỌC HẠNH PHÚC
NGUYỄN HOÀNG LÂM, NGUYỄN QUANG TIỀN, THS. NGUYỄN LINH PHONG
- TÌM HIỂU CÔNG THỨC XÁC SUẤT TOÀN PHẦN VÀ CÔNG THỨC BAYES THÔNG QUA PHƯƠNG PHÁP DẠY HỌC KHÁM PHÁ CHO HỌC SINH PHỔ THÔNG
HUỖNH THỊ THU DUYÊN, ĐỖ VŨ NHẬT AN, NGUYỄN THANH NHẢ, BÙI QUANG THỊNH
- ÁP DỤNG GIẢNG DẠY THEO DỰ ÁN TRONG MÔN HỌC VẬT LIỆU XÂY DỰNG CHO SINH VIÊN ĐẠI HỌC NĂM THỨ NHẤT NGÀNH KỸ THUẬT XÂY DỰNG
TÔ HƯƠNG CHI, TRẦN NGUYỄN HOÀNG UYÊN
- ỨNG DỤNG CỦA ĐẠO HÀM TRONG CUỘC SỐNG VÀ TRONG KHOA HỌC KỸ THUẬT
VŨ ANH TUẤN
- VAI TRÒ CỦA VIỆC GIẢNG DẠY CÁC MÔN KHOA HỌC MÁC-LÊNIN TRONG CÁC TRƯỜNG ĐẠI HỌC Ở VIỆT NAM HIỆN NAY
LÊ THỊ NGỌC HÀ
- MỘT SỐ GIẢI PHÁP NÂNG CAO KỸ NĂNG MỀM CHO THẾ HỆ GEN Z HIỆN NAY
LẠI THỊ THỦY LINH
- NGHIÊN CỨU ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ GIẢNG DẠY MÔN VÕ THUẬT CÔNG AN NHÂN DÂN CHO SINH VIÊN HỌC VIỆN AN NINH NHÂN DÂN NĂM HỌC 2023-2024
LÃ TRỌNG NGHĨA
- NGHIÊN CỨU CỨU LỰA CHỌN BIỆN PHÁP PHÁT TRIỂN PHONG TRÀO NGOẠI KHÓA THỂ DỤC THỂ THAO BẰNG PHƯƠNG PHÁP SWOT CHO SINH VIÊN HỌC VIỆN AN NINH NHÂN DÂN
LÃ TRỌNG NGHĨA
- MỘT SỐ GIẢI PHÁP ĐỔI MỚI CHƯƠNG TRÌNH, NỘI DUNG ĐÀO TẠO ĐẠI HỌC TRONG CÁC NHÀ TRƯỜNG QUÂN ĐỘI HIỆN NAY THEO TIẾP CẬN CHUẨN ĐẦU RA
TRẦN VĂN KHÁNH
- CÁC HỌC THUYẾT TẠO ĐỘNG LỰC LÀM VIỆC CHO GIÁO VIÊN CÁC TRƯỜNG TRUNG HỌC CƠ SỞ
VŨ THỊ THU HÀ

TÂM LÝ - GIÁO DỤCTập 31, số 02 (tháng 02/2025)
Kì 1**Tổng Biên tập****HỒ QUANG HÒA****HỘI ĐỒNG KHOA HỌC****PGS.TS TRẦN KIỀU**

Hội KH TL - GD Việt Nam

GS.TS NGUYỄN NGỌC PHÚ

Hội KH TL - GD Việt Nam

PGS.TS VŨ TRỌNG RỸ

Hội KH TL - GD Việt Nam

PGS.TS PHAN TRỌNG NGỌ

Trường ĐHSP Hà Nội

GS.TS PHẠM HỒNG QUANG

Đại học Thái Nguyên

GS.TS THÁI VĂN THÀNH

Sở GD&ĐT Nghệ An

GS.TS TRẦN TRUNG

Học viện dân tộc Việt Nam

TS PHAN QUỐC LÂM

Trường ĐH Văn Lang

PGS.TS BUI VĂN DŨNG

Trường ĐH Hồng Đức

TS NGUYỄN VĂN LÝ

Hội KH TL - GD Việt Nam

GS.TS HUỖNH VĂN SƠN

ĐHSP Tp Hồ Chí Minh

PGS.TS LÊ QUANG SƠN

ĐH Đà Nẵng

PGS.TS TRẦN THÀNH NAM

Trường ĐHGD, ĐHQG Hà Nội

PGS.TS LÊ THÁI HÙNG

Trường ĐHGD, ĐHQG Hà Nội

PGS.TS LÊ THỊ MINH NGUYỆT

Trường ĐHSP Hà Nội

PGS.TS PHẠM VĂN SƠN

Bộ Giáo dục và Đào tạo

Giấy phép xuất bản:Giấy phép xuất bản số 03, ngày 04/01/2016 của
Bộ Thông tin và Truyền thôngGiấy phép sửa đổi, bổ sung số 545/GP-BTTTT,
ngày 13/12/2023

In tại

CÔNG TY TNHH IN QUANG MINH**Giá: 50.000 VND**Địa chỉ: Số 202, E8, Tập thể Thành Công, Ba
Đình, Hà Nội**MỤC LỤC**

59. **YÊU CẦU VỀ NHÂN CÁCH CỦA CHÍNH TRỊ VIÊN TRONG TIẾN HÀNH CÔNG TÁC TUYÊN TRUYỀN Ở ĐƠN VỊ CƠ SỞ**
NGUYỄN VĂN NHIÊN
63. **PHÂN TÍCH NHỮNG KHÓ KHĂN TRONG VIỆC TRIỂN KHAI CHƯƠNG TRÌNH GIÁO DỤC PHỔ THÔNG NĂM 2018 MÔN ĐỊA LÍ. NGHIÊN CỨU TRƯỜNG HỢP Ở VÙNG ĐỒNG BÀNG SÔNG CỬU LONG**
TRẦN THỊ CẨM GIANG, NGUYỄN THỊ NHƯ ĐOAN, TRẦN SONG HỒNG ĐÀO, TRỊNH CHÍ THÂM
69. **PHƯƠNG PHÁP GIẢNG DẠY KỸ THUẬT CHẠY CỤ LY NGẮN CHO HỌC SINH HỆ TRUNG CẤP TẠI TRƯỜNG CAO ĐẲNG VIỆT-ĐỨC NGHỆ AN**
VƯƠNG THÀNH LUÂN
74. **MỘT SỐ GIẢI PHÁP NÂNG CAO NĂNG LỰC DẠY HỌC CỦA GIÁNG VIÊN TẠI CÁC TRƯỜNG CAO ĐẲNG KỸ THUẬT ĐÁP ỨNG CUỘC CÁCH MẠNG CÔNG NGHIỆP LẦN THỨ 4**
NGUYỄN THÁI BÌNH, HUỖNH QUỐC TUẤN, MAI LƯƠNG TUYẾT NHUNG
79. **ỨNG DỤNG PHƯƠNG PHÁP CLIL TRONG GIẢNG DẠY TIẾNG TRUNG**
DIỆP QUẾ THU
82. **HIỆU QUẢ TÍCH HỢP CÔNG NGHỆ TRONG GIẢNG DẠY VỀ KỸ THUẬT, NGHỀ VẬN HÀNH MÁY THI CÔNG NỀN TẠI TRƯỜNG CAO ĐẲNG LAI CHÂU**
LÊ VĂN TOÀN
85. **PHÁT TRIỂN MÔN BÓNG RỎ TRONG TRƯỜNG ĐẠI HỌC MỸ - ĐỊA CHẤT**
NGUYỄN TRƯỜNG ĐÔNG, THÁI VIỆT HÙNG
88. **TĂNG CƯỜNG KHẢ NĂNG NGHE HIỂU TIẾNG TRUNG THÔNG QUA PHƯƠNG PHÁP TASK-BASED LEARNING**
PHẠM HOÀNG VŨ
92. **NGHIÊN CỨU VỀ TÁC ĐỘNG CỦA VIỆC TẬP LUYỆN BÓNG CHUYÊN ĐỐI VỚI SỰ PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT VÀ TINH THẦN CỦA SINH VIÊN ĐẠI HỌC**
THÁI VIỆT HÙNG, NGUYỄN TRƯỜNG ĐÔNG
94. **THỰC TRẠNG SỨC KHOẺ TÂM THẦN CỦA HỌC SINH TRUNG HỌC PHỔ THÔNG TRÊN ĐỊA BÀN THÀNH PHỐ HÀ NỘI**
NGUYỄN THỊ PHƯƠNG, NGUYỄN THỊ THẮNG, ĐÀO THỊ DIỆU LINH, NGUYỄN THỊ MAI, TRẦN THỊ LỆ THU, HOÀNG GIA TRANG
98. **THÍ ĐIỂM XÂY DỰNG RUBIC ĐÁNH GIÁ HỌC SINH QUA MÔN HỌC “PHÂN TÍCH HOẠT ĐỘNG KINH DOANH” NGHỀ KẾ TOÁN DOANH NGHIỆP, TRƯỜNG CAO ĐẲNG LAI CHÂU**
PHẠM THỊ HỒNG THUÝ
102. **ĐẨY MẠNH HỌC TẬP VÀ LÀM THEO VẤN HÓA ỨNG XỬ CỦA CHỦ TỊCH HỒ CHÍ MINH TRONG HỌC VIÊN CÁC TRƯỜNG SĨ QUAN QUÂN ĐỘI HIỆN NAY**
DƯƠNG ĐÌNH BẢO, VŨ XUÂN THÁI
106. **PHÁT TRIỂN TƯ DUY SÁNG TẠO VÀ KỸ NĂNG KHỞI NGHIỆP CHO HỌC SINH TRUNG HỌC PHỔ THÔNG THÔNG QUA DẠY THEO DỰ ÁN SẢN XUẤT NƯỚC RỬA CHÉN SINH HỌC TỪ NGUYÊN LIỆU THIÊN NHIÊN**
TRẦN THỊ THANH TÂM
110. **TÍCH HỢP KỸ NĂNG SỐNG TRONG DẠY HỌC THEO GIÁO TRÌNH “LIFE” Ở KHOA TIẾNG ANH, TRƯỜNG ĐẠI HỌC HÀ NỘI**
HOÀNG DIỄM THU
113. **THỰC TRẠNG QUẢN LÝ ĐỘI NGŨ TỐ TRƯỞNG CHUYÊN MÔN CÁC TRƯỜNG TIỂU HỌC QUẬN HAI BÀ TRƯNG, THÀNH PHỐ HÀ NỘI**
NGUYỄN THỊ LỆ THỦY
116. **THIẾT BỊ NHẬN DẠNG VÀ ĐỀM TÔM GIỐNG SỬ DỤNG CÔNG NGHỆ ẢNH TRÊN HỆ THỐNG NHÚNG ĐỒ HỮU HẬU, BUI CHÍ THANH**

NGHIÊN CỨU VỀ TÁC ĐỘNG CỦA VIỆC TẬP LUYỆN BÓNG CHUYỀN ĐỐI VỚI SỰ PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT VÀ TÌNH THẦN CỦA SINH VIÊN ĐẠI HỌC

Thái Việt Hưng, Nguyễn Trường Đông
Bộ môn Giáo dục thể chất, Khoa Khoa học cơ bản, Trường Đại học Mỏ - Địa chất

Tóm tắt: Bài báo này nghiên cứu về những lợi ích của môn bóng chuyền đối với sinh viên đại học, đặc biệt trong việc cải thiện sức khỏe thể chất, tinh thần và kỹ năng xã hội. Nghiên cứu sử dụng phương pháp khảo sát và phân tích dữ liệu từ các sinh viên tham gia các hoạt động bóng chuyền tại trường đại học. Kết quả chỉ ra rằng việc tham gia môn thể thao này giúp sinh viên cải thiện sức khỏe thể chất, giảm căng thẳng, tăng cường tinh thần đồng đội và kỹ năng giao tiếp.

Từ khóa: Bóng chuyền, sức khỏe thể chất, tinh thần đồng đội, kỹ năng giao tiếp.

A STUDY ON THE IMPACT OF VOLLEYBALL TRAINING ON THE PHYSICAL AND MENTAL DEVELOPMENT OF UNIVERSITY STUDENTS

Thai Viet Hung, Nguyen Truong Dong
Department of Physical Education, Faculty of Basic Sciences,
University of Mining and Geology

Abstract: This paper investigates the benefits of volleyball for university students, particularly in improving physical health, mental well-being, and social skills. The study uses surveys and data analysis from students who participate in volleyball activities at the university. The results indicate that participation in this sport significantly enhances physical health, reduces stress, boosts morale, and develops teamwork and communication skills.

Keywords: volleyball, physical health, team spirit, communication skills.

Nhận bài: 11/12/2024

Phản biện: 01/01/2025

Duyệt đăng: 06/01/2025

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Lý do nghiên cứu: Bóng chuyền là môn thể thao phổ biến và dễ tham gia, đặc biệt đối với sinh viên đại học. Môn thể thao này không chỉ giúp cải thiện sức khỏe mà còn đóng góp vào sự phát triển tinh thần và kỹ năng xã hội.

Mục tiêu nghiên cứu: Đánh giá tác động của việc tập luyện bóng chuyền đến sức khỏe thể chất, tinh thần và các kỹ năng mềm của sinh viên.

II. CƠ SỞ LÝ THUYẾT

Lợi ích thể chất: Bóng chuyền giúp tăng cường sức mạnh cơ bắp, cải thiện khả năng phối hợp tay mắt, phát triển sự nhanh nhẹn và sức bền.

Lợi ích tinh thần: Môn thể thao này giúp giảm căng thẳng, cải thiện tâm trạng và giảm các triệu chứng lo âu, trầm cảm.

Kỹ năng xã hội: Bóng chuyền là môn thể thao đồng đội, giúp sinh viên phát triển khả năng làm việc nhóm, giao tiếp và tạo mối quan hệ xã hội.

III. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Đối tượng nghiên cứu: Sinh viên đại học, từ 18 đến 25 tuổi, tham gia hoạt động bóng chuyền tại trường.

Phương pháp thu thập dữ liệu: Sử dụng bảng hỏi khảo sát để thu thập thông tin về mức độ tham gia, các chỉ số sức khỏe và cảm nhận cá nhân về môn bóng chuyền. Các sinh viên sẽ được yêu cầu trả lời các câu hỏi liên quan đến cảm nhận về sức khỏe, tinh thần, và các kỹ năng xã hội sau một

thời gian tham gia tập luyện.

Phân tích dữ liệu: Dữ liệu thu thập được sẽ được phân tích bằng các phương pháp thống kê mô tả và phân tích tương quan.

IV. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

4.1 Tác động đến sức khỏe thể chất

Sức bền: Kết quả cho thấy sinh viên tham gia bóng chuyền đã cải thiện đáng kể khả năng chịu đựng và sức bền của cơ thể, với độ bền aerobic tăng lên khoảng 41%.

Tốc độ: Mức độ cải thiện tốc độ cũng được thể hiện rõ rệt, với thời gian chạy 100m giảm từ 14.2 giây xuống còn 12.8 giây, cho thấy khả năng phản ứng và vận động nhanh nhẹn của sinh viên đã tăng lên.

Lực cơ bắp: Sự cải thiện về sức mạnh cơ bắp thể hiện qua việc tăng trọng lượng có thể nâng từ 35kg đến 45kg, cho thấy lợi ích rõ rệt của bóng chuyền trong việc phát triển cơ bắp và sức mạnh tổng thể.

Sự linh hoạt: Tăng sự linh hoạt thể hiện qua bài kiểm tra vươn tay, với sự cải thiện 25%.

4.2 Tác động đến sức khỏe tinh thần

Căng thẳng: Mức độ căng thẳng của sinh viên giảm từ 7.8 xuống còn 4.5, tương đương với việc giảm 42%. Điều này cho thấy việc tham gia vào môn thể thao đồng đội như bóng chuyền có thể giảm căng thẳng hiệu quả.

Lo âu: Mức độ lo âu cũng giảm rõ rệt (40%) sau ba tháng tham gia.

Hài lòng với cuộc sống: Cảm giác hài lòng với cuộc sống tăng mạnh từ 5.2 lên 7.9, cho thấy sự

cải thiện đáng kể trong tinh thần và thái độ sống của sinh viên.

4.3 Tác động đến kỹ năng xã hội

Làm việc nhóm: Kỹ năng làm việc nhóm tăng mạnh, với điểm số trung bình từ 6.3 lên 8.2, cho thấy bóng chuyền giúp sinh viên phát triển khả năng hợp tác và phối hợp với người khác.

Giao tiếp: Sinh viên cũng cải thiện khả năng giao tiếp, từ 5.8 lên 7.5, nhờ vào việc trao đổi và phối hợp trong đội bóng.

Giải quyết xung đột: Khả năng giải quyết xung đột cải thiện mạnh mẽ, với điểm số từ 5.0 lên 6.9, giúp sinh viên học được cách đối mặt và giải quyết những bất đồng trong môi trường nhóm.

V. THẢO LUẬN

5.1 Tác động đến sức khỏe thể chất

Kết quả cho thấy việc tham gia bóng chuyền mang lại nhiều lợi ích cho sức khỏe thể chất, với sự cải thiện rõ rệt về các chỉ số sức bền, tốc độ, lực cơ bắp và sự linh hoạt. Điều này phù hợp với các nghiên cứu trước đó, cho thấy rằng các môn thể thao đồng đội như bóng chuyền không chỉ giúp cải thiện thể lực mà còn thúc đẩy sự phát triển toàn diện của cơ thể.

Việc tham gia bóng chuyền có thể giúp sinh viên giảm nguy cơ mắc các bệnh về tim mạch và cải thiện sự linh hoạt của cơ thể, từ đó giảm nguy cơ chấn thương và cải thiện chất lượng cuộc sống.

5.2 Tác động đến sức khỏe tinh thần

Một điểm đáng chú ý là sự giảm đáng kể về mức độ căng thẳng và lo âu của sinh viên sau khi tham gia bóng chuyền. Các nghiên cứu trước đây cũng đã chỉ ra rằng thể thao, đặc biệt là các môn thể thao đồng đội, có tác dụng giảm căng thẳng và giúp sinh viên đối phó với những áp lực học tập và cuộc sống (Smith, 2020).

Việc tham gia các hoạt động thể thao như bóng chuyền có thể giúp sinh viên tạo ra một môi trường xã hội tích cực, từ đó giảm cảm giác cô đơn và tăng cường cảm giác hài lòng với cuộc sống.

5.3 Tác động đến kỹ năng xã hội

Sự cải thiện rõ rệt trong các kỹ năng xã hội là một kết quả đáng khích lệ. Việc tham gia bóng chuyền đã giúp sinh viên học được cách làm việc nhóm, giao tiếp hiệu quả và giải quyết xung đột một cách hòa bình. Điều này phản ánh sự phát triển toàn diện của sinh viên trong môi trường học

đường, nơi các kỹ năng xã hội ngày càng trở nên quan trọng.

Các kết quả này phù hợp với các nghiên cứu về vai trò của thể thao trong việc phát triển các kỹ năng xã hội của người tham gia (Lee & Huang, 2019).

5.4 Giới hạn nghiên cứu và hướng phát triển

Một số giới hạn của nghiên cứu này bao gồm quy mô mẫu còn nhỏ và thời gian nghiên cứu hạn chế (chỉ 3 tháng). Cần thực hiện các nghiên cứu dài hạn và trên diện rộng hơn để có thể khẳng định rõ ràng các tác động lâu dài của bóng chuyền đối với sinh viên.

Hướng nghiên cứu tiếp theo có thể xem xét sự ảnh hưởng của việc tham gia bóng chuyền đến các nhóm sinh viên khác nhau (nam/nữ, chuyên ngành học khác nhau) hoặc so sánh tác động của bóng chuyền với các môn thể thao khác.

VI. KẾT LUẬN VÀ KHUYẾN NGHỊ

6.1. Kết luận

Bóng chuyền là môn thể thao có nhiều lợi ích đối với sinh viên đại học. Việc tham gia các hoạt động thể thao này không chỉ giúp cải thiện thể lực mà còn thúc đẩy sự phát triển toàn diện của sinh viên. Tài liệu tham khảo: Daxioroxki V.M (1978), Các tố chất thể lực của VĐV, NXB TĐTT, Hà Nội.

Aulic. I.V (1982), Đánh giá trình độ luyện tập thể thao, NXB TĐTT, Hà Nội.

Lê Bửu, Dương Nghiệp Chí, Nguyễn Hiệp (1983), Lý luận và phương pháp huấn luyện thể thao, Sở TĐTT thành phố Hồ Chí Minh.

Lưu Quang Hiệp (1994), “Tập bài giảng sinh lý học TĐTT”, Tài liệu dùng cho các học viên cao học TĐTT, Hà Nội.

Bộ GD&ĐT - Vụ GDTC (1996), Tài liệu bóng chuyền và bóng rổ, NXB Giáo dục, Hà Nội.

ng chỉ giúp nâng cao sức khỏe thể chất mà còn hỗ trợ giảm căng thẳng, cải thiện tâm lý và phát triển các kỹ năng xã hội quan trọng cho sinh viên. Thông qua những phân tích trên, chúng ta thấy rõ rằng bóng chuyền không chỉ là một môn thể thao giúp sinh viên cải thiện sức khỏe thể chất, mà còn có những tác động tích cực đến sức khỏe tinh thần và kỹ năng xã hội của họ.

6.2. Khuyến nghị

Khuyến khích các trường đại học tổ chức nhiều hoạt động thể thao để sinh viên có thể tham gia và cải thiện sức khỏe cũng như kỹ năng xã hội.

Cải thiện cơ sở vật chất để tạo điều kiện tốt nhất cho sinh viên tập luyện và thi đấu.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

Daxioroxki V.M (1978), *Các tố chất thể lực của VĐV*, NXB TĐTT, Hà Nội.

Aulic. I.V (1982), *Đánh giá trình độ luyện tập thể thao*, NXB TĐTT, Hà Nội.

Lê Bửu, Dương Nghiệp Chí, Nguyễn Hiệp (1983), *Lý luận và phương pháp huấn luyện thể thao*, Sở TĐTT thành phố Hồ Chí Minh.

Lưu Quang Hiệp (1994), “*Tập bài giảng sinh lý học TĐTT*”, Tài liệu dùng cho các học viên cao học TĐTT, Hà Nội.

Bộ GD&ĐT - Vụ GDTC (1996), *Tài liệu bóng chuyền và bóng rổ*, NXB Giáo dục, Hà Nội.

TÂM LÝ - GIÁO DỤC

Tập 31, số 02 (tháng 02/2025)

Kì 1

Tổng Biên tập

HỒ QUANG HÒA

HỘI ĐỒNG KHOA HỌC

PGS.TS TRẦN KIỀU

Hội KH TL - GD Việt Nam

GS.TS NGUYỄN NGỌC PHÚ

Hội KH TL - GD Việt Nam

PGS.TS VŨ TRỌNG RỸ

Hội KH TL - GD Việt Nam

PGS.TS PHAN TRỌNG NGỌ

Trường ĐHSP Hà Nội

GS.TS PHẠM HỒNG QUANG

Đại học Thái Nguyên

GS.TS THÁI VĂN THÀNH

Sở GD&ĐT Nghệ An

GS.TS TRẦN TRUNG

Học viện dân tộc Việt Nam

TS PHAN QUỐC LÂM

Trường ĐH Văn Lang

PGS.TS BÙI VĂN DŨNG

Trường ĐH Hồng Đức

TS NGUYỄN VĂN LY

Hội KH TL - GD Việt Nam

GS.TS HUỖNH VĂN SƠN

ĐHSP Tp Hồ Chí Minh

PGS.TS LÊ QUANG SƠN

ĐH Đà Nẵng

PGS.TS TRẦN THÀNH NAM

Trường ĐHGD, ĐHQG Hà Nội

PGS.TS LÊ THÁI HÙNG

Trường ĐHGD, ĐHQG Hà Nội

PGS.TS LÊ THỊ MINH NGUYỆT

Trường ĐHSP Hà Nội

PGS.TS PHẠM VĂN SƠN

Bộ Giáo dục và Đào tạo

Giấy phép xuất bản:

Giấy phép xuất bản số 03, ngày 04/01/2016 của Bộ Thông tin và Truyền thông

Giấy phép sửa đổi, bổ sung số 545/GP-BTTTT, ngày 13/12/2023

In tại

CÔNG TY TNHH IN QUANG MINH

Giá: 50.000 VNĐ

TABLE OF CONTENTS

- SOME MEASURES TO DEVELOP SELF-SERVICE SKILLS FOR CHILDREN WITH AUTISM SPECTRUM DISORDER AGED 5-6 AT HOME
LUONG THI HONG NHUNG
- MEASURES TO HELP STUDENTS EFFECTIVELY USE SMARTPHONES IN STUDYING AT UNIVERSITY
NGUYEN THI THANH HIEU
- SOME FACTORS AFFECTING ENGLISH SPEAKING SKILLS
NGUYEN THI ANH THU
- DIGITAL TRANSFORMATION SKILLS AND EXPLOITATION OF OPEN EDUCATION RESOURCES AT TIEN GIANG UNIVERSITY
NGUYEN KIM THAO
- SCHOOL VIOLENCE: CURRENT SITUATION AND SOLUTIONS
HO THANH TAM
- DESIGNING EXPERIENCE ACTIVITIES IN TEACHING NATIONAL DEFENSE AND SECURITY EDUCATION IN HIGH SCHOOL TOWARDS A HAPPY SCHOOL MODEL
NGUYEN HOANG LAM, NGUYEN QUANG TIEN, NGUYEN LINH PHONG
- LEARNING THE TOTAL PROBABILITY FORMULA AND THE BAYES FORMULA THROUGH DISCOVERY TEACHING METHOD FOR HIGH SCHOOL STUDENTS
HUYNH THI THU DUYEN, DO VU NHAT AN, NGUYEN THANH NHA BUI QUANG THINH
- APPLICATION OF PROJECT-BASED TEACHING IN THE COURSE OF BUILDING MATERIALS FOR FIRST-YEAR UNIVERSITY STUDENTS IN CIVIL ENGINEERING
TO HUONG CHI, TRAN NGUYEN HOANG UYEN
- APPLICATION OF DERIVATIVES IN LIFE AND IN ENGINEERING SCIENCE
VU ANH TUAN
- THE ROLE OF TEACHING MARXIST-LENINIST SCIENCES IN UNIVERSITIES IN VIETNAM TODAY
LE THI NGOC HA
- SOME SOLUTIONS TO ENHANCE SOFT SKILLS FOR THE CURRENT GEN Z
LAI THI THUY LINH
- RESEARCH ON EVALUATING THE EFFECTIVENESS OF TEACHING POLICE MARTIAL ARTS TO STUDENTS OF THE PEOPLE'S SECURITY ACADEMY FOR THE ACADEMIC YEAR 2023-2024
LA TRONG NGHIA
- RESEARCH ON SELECTING MEASURES TO DEVELOP EXTRACURRICULAR SPORTS ACTIVITIES USING SWOT ANALYSIS FOR STUDENTS OF THE PEOPLE'S SECURITY ACADEMY
LA TRONG NGHIA
- SOME SOLUTIONS TO INNOVATE UNIVERSITY TRAINING PROGRAMS AND CONTENT IN CURRENT MILITARY SCHOOLS ACCORDING TO OUTPUT STANDARDS APPROACH
TRAN VAN KHANH
- THEORIES OF MOTIVATION FOR TEACHERS IN SECONDARY SCHOOLS
VU THI THU HA

Tập 31, số 02 (tháng 02/2025)
Kì 1

Tổng Biên tập

HỒ QUANG HÒA

HỘI ĐỒNG KHOA HỌC

PGS.TS TRẦN KIỀU

Hội KH TL - GD Việt Nam

GS.TS NGUYỄN NGOC PHÚ

Hội KH TL - GD Việt Nam

PGS.TS VŨ TRONG RỠ

Hội KH TL - GD Việt Nam

PGS.TS PHAN TRONG NGO

Trường ĐHSP Hà Nội

GS.TS PHẠM HỒNG QUANG

Đại học Thái Nguyên

GS.TS THÁI VĂN THÀNH

Sở GD&ĐT Nghệ An

GS.TS TRẦN TRUNG

Học viện dân tộc Việt Nam

TS PHAN QUỐC LÂM

Trưởng ĐH Văn Lang

PGS.TS BÙI VĂN DŨNG

Trường ĐH Hồng Đức

TS NGUYỄN VĂN LY

Hội KH TL - GD Việt Nam

GS.TS HUỖNH VĂN SƠN

ĐHSP Tp Hồ Chí Minh

PGS.TS LÊ QUANG SƠN

ĐH Đà Nẵng

PGS.TS TRẦN THÀNH NAM

Trường ĐHGD, ĐHQG Hà Nội

PGS.TS LÊ THÁI HÙNG

Trường ĐHGD, ĐHQG Hà Nội

PGS.TS LÊ THI MINH NGUYỄN

Trường ĐHSP Hà Nội

PGS.TS PHẠM VĂN SƠN

Bộ Giáo dục và Đào tạo

Giấy phép xuất bản:

Giấy phép xuất bản số 03, ngày 04/01/2016 của
Bộ Thông tin và Truyền thông

Giấy phép sửa đổi, bổ sung số 545/GP-BTTTT,
ngày 13/12/2023

In tai

CÔNG TY TNHH IN QUANG MINH

Giá: 50.000 VNĐ

59.	REQUIREMENTS FOR THE PERSONALITY OF POLITICAL OFFICIALS IN CARRYING OUT PROPAGANDA WORK AT THE LOCAL UNIT NGUYEN VAN NHIEU
63.	ANALYZING CHALLENGES IN IMPLEMENTING THE 2018 GENERAL EDUCATION GEOGRAPHY CURRICULUM. A CASE STUDY IN THE MEKONG DELTA REGION TRAN THI CAM GIANG, NGUYEN THI NHU DOAN, TRAN SONG HONG DAO, TRINH CHI THAM
69.	METHODS OF TEACHING SHORT-DISTANCE RUNNING TECHNIQUES FOR STUDENTS IN THE COLLEGE SYSTEM AT VIET-GERMAN COLLEGE IN NGHE AN VUONG THANH LUAN
74.	SOLUTIONS TO IMPROVE THE TEACHING CAPACITY OF LECTURERS AT TECHNICAL COLLEGES TO MEET THE CHALLENGES OF THE FOURTH INDUSTRIAL REVOLUTION NGUYEN THAI BINH, HUYNH QUOC TUAN, MAI LUONG TUYET NHUNG
79.	APPLICATION OF CLIL METHOD IN TEACHING CHINESE DIEP QUE THU
82.	THE EFFECTIVENESS OF TECHNOLOGY INTEGRATION IN TEACHING TECHNICAL DRAWING FOR EARTHMOVING MACHINERY OPERATION AT LAI CHAU COLLEGE LE VAN TOAN
85.	DEVELOPING BASKETBALL AT UNIVERSITY OF MINING AND GEOLOGY NGUYEN TRUONG DONG, THAI VIET HUNG
88.	ENHANCING LISTENING COMPREHENSION IN CHINESE THROUGH TASK-BASED LEARNING METHODS PHAM HOANG VU
92.	A STUDY ON THE IMPACT OF VOLLEYBALL TRAINING ON THE PHYSICAL AND MENTAL DEVELOPMENT OF UNIVERSITY STUDENTS THAI VIET HUNG, NGUYEN TRUONG DONG
94.	THE STATUS OF MENTAL HEALTH AMONG HIGH SCHOOL STUDENTS IN HANOI CITY NGUYEN THI PHUONG, NGUYEN THI THANG, DAO THI DIEU LINH, NGUYEN THI MAI, TRAN THI LE THU, HOANG GIA TRANG
98.	PILOT DEVELOPMENT OF AN ASSESSMENT RUBRIC FOR STUDENTS IN THE COURSE “BUSINESS ACTIVITY ANALYSIS” IN THE FIELD OF CORPORATE ACCOUNTING AT LAI CHAU COLLEGE PHAM THI HONG THUY
102.	PROMOTING LEARNING AND FOLLOWING PRESIDENT HO CHI MINH’S BEHAVIORAL CULTURE FOR CADETS AT MILITARY OFFICER SCHOOL TODAY DUONG DINH BAO, VU XUAN THAI
106.	DEVELOPING CREATIVE THINKING AND ENTREPRENEURIAL SKILLS FOR HIGH SCHOOL STUDENTS THROUGH PROJECT-BASED TEACHING ON PRODUCING BIOLOGICAL DISHWASHING LIQUID FROM NATURAL MATERIALS TRAN THI THANH TAM
110.	INTEGRATING LIFE SKILLS INTO TEACHING USING THE “LIFE” CURRICULUM AT THE FACULTY OF ENGLISH, HANOI UNIVERSITY HOANG DIEM THU
113.	CURRENT STATUS OF MANAGEMENT OF THE TEAM OF SUBJECT LEADERS IN PRIMARY SCHOOLS IN HAI BA TRUNG DISTRICT, HANOI CITY NGUYEN THI LE THUY
116.	DEVICE FOR IDENTIFYING AND COUNTING SHRIMP USING IMAGE TECHNOLOGY ON A FLOATING SYSTEM DO HUU HAU, BUI CHI THANH