# LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHO SINH VIÊN NĂM THỨ NHẤT TRƯỜNG ĐẠI HỌC MỞ HÀ NỘI

Nguyễn Thu Ngân[1]; Lê Thị Thoa[1]; Nguyễn Tiến Dũng[1]

**Tóm tắt:**
Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy lựa chọn được 23 bài tập phát triển thể lực cho sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Mở Hà Nội. Ứng dụng các bài tập lựa chọn trong thực tiễn. Kết quả, các bài tập đề tài lựa chọn đã có hiệu quả cao trong việc phát triển thể lực cho đối tượng nghiên cứu.
**Từ Khóa:** Bài tập phát triển thể lực, sinh viên, Đại học Mở Hà Nội.

**Selecting exercises to develop physical fitness for first-year students at the Hanoi Open University**

**Summary:** The authors employed regular scientific research methods and selected 23 exercises in order to develop first-year student's physical strength at the Hanoi Open University. Then, the exercises were applied in practical condition. As a result, the selected exercises were highly effective in developing physical fitness for research subjects.
**Keywords:** Exercises to develop physical strength, students, Hanoi Open University.

## ĐẶT VẤN ĐỀ

Quán triệt tầm quan trọng của công tác giáo dục thể chất (GDTC) đối với sinh viên, Trường Đại học Mở Hà Nội đã thực hiện đầy đủ những quy định của Bộ giáo dục và Đào tạo về nội dung chương trình GDTC. Thực tiễn trong giảng dạy tại Trường cho thấy, chất lượng GDTC trong những năm qua còn nhiều hạn chế, đặc biệt thể lực của sinh viên các khoa, các chuyên ngành còn thấp. Một trong những nguyên nhân cơ bản ảnh hưởng tới sự phát triển trình độ thể lực của sinh viên Trường Đại học Mở Hà Nội nói chung và sinh viên năm thứ nhất nói riêng là chưa có các bài tập phù hợp và được nghiên cứu trên cơ sở khoa học. Vì vậy việc tiến hành nghiên cứu lựa chọn và ứng dụng bài tập nâng cao thể lực cho sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Mở Hà Nội là rất cần thiết.

## PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Trong quá trình nghiên cứu chúng tôi đã sử dụng các phương pháp sau: Phương pháp phân tích tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp kiểm tra sư phạm, phương pháp thực nghiệm sư phạm, phương pháp toán học thống kê.

## KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

### 1. Lựa chọn bài tập phát triển thể lực cho sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Mở Hà Nội

Thông qua tham khảo các tài liệu và tham khảo ý kiến các nhà chuyên môn trong lĩnh vực GDTC chúng tôi đã tổng hợp được 25 bài tập thuộc 05 nhóm bài tập. Để đảm bảo độ tin cậy của các bài tập đã lựa chọn chúng tôi đã tiến hành phỏng vấn 40 cán bộ giảng viên GDTC có nhiều kinh nghiệm đang làm nhiện vụ giảng dạy tại Trường Đại học Mở Hà Nội và một số cản bộ, giảng viên có chuyên môn về lĩnh vực TDTT. Ý kiến đánh giá các bài tập lựa chọn ở 03 mức độ như sau:

Rất quan trọng: 4 điểm; Quan trọng: 3 điểm; Không quan trọng: 1 điểm.

Chúng tôi lựa chọn các bài tập được đánh giá ở mức độ quan trọng từ 80 điểm trở lên (tương ứng với mức điểm đánh giá ở mức quan trọng).

Thông qua các phương pháp chúng tôi đã lựa chọn được 23 bài tập phát triển thể lực cho sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Mở Hà Nội ở các nhóm bài tập gồm:

[1]ThS, Trường Đại học Mở Hà Nội

**I. Bài tập phát triển sức nhanh:**

1. Chạy nâng cao đùi 5" có tín hiệu chạy nhanh 5-6 bước x 5 lần, nghỉ 1'/lần;

2. Chạy 20 m tốc độ cao;

3. Chạy nâng cao đùi tại chỗ 5-10" x 2 lần, nghỉ 1-2'/lần;

4. Chạy 30 m xuất phát thấp;

5. Chạy tăng tốc độ 60m x 2-3 lần, 20m cuối đạt tối đa, nghỉ 3'/lần;

**II. Bài tập phát triển sức mạnh:**

1. Nằm sấp co duỗi tay 5 lần, nghỉ 2'/lần;

2. Chạy nâng cao đùi tại chỗ 5 lần, nghỉ 3'/lần;

3. Bật cóc 3 x 20m, nghỉ 3'/lần;

4. Nhảy bật liên tục trên hố cát 3 x 20 lần/tổ, nghỉ 2'/tổ;

5. Nằm sấp chống đẩy 3x10 lần/tổ (nam); 3x5 lần/tổ (nữ), nghỉ 2'/tổ;

6. Nằm ngửa gập bụng 3tổ x10 lần/tổ, nghỉ 2'/tổ;

**III. Bài tập phát triển sức bền:**

1. Chạy cự ly 600m, 40-50% cường độ tối đa;

2. Chạy cự ly 1000m, 40-50% cường độ tối đa;

3. Chạy 2 x 500m với 75% cường độ tối đa, nghỉ 2-3'/lần;

4. Chạy cự ly 800m với 75% cường độ tối đa;

5. Chạy cự ly 1000m với 75% cường độ tối đa;

**IV. Bài tập phát triển mềm dẻo:**

1. Cúi gập thân sâu từ bục cao 10 lần x 2tổ, nghỉ 1'/tổ;

2. Ngồi duỗi thẳng 2 chân cúi gập thân sâu 10 lần x 2 tổ, nghỉ 1'/tổ;

3. Ngồi duỗi chân sang 2 bên cúi gập thân sâu 10 lần x 2 tổ, nghỉ 1'/tổ;

4. Đứng gác chân lên bục cao cúi gập thân sâu 10 lần mỗi bên;

**V. Bài tập phát triển khéo léo:**

1. Chạy zích zắc luồn cọc 5 lần x 20m lượt lên luồn cọc, lượt về chạy thẳng, nghỉ 3'/lần;

2. Chạy zích zắc luồn cọc 5 lần x 20m lượt lên và lượt về luồn cọc, nghỉ 3'/lần;

3. Trò chơi "chạy zích zắc tiếp sức" 2 lần x 20m, nghỉ 3'/lần.

**2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả bài tập phát triển thể lực cho sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Mở Hà Nội**

***2.1. Xây dựng tiến trình thực nghiệm***

Để đánh giá hiệu quả các bài tập phát triển thể lực cho đối tượng nghiên cứu, đề tài đã tiến hành xây dựng tiến trình thực nghiệm trong 5 tháng. Thời gian thực nghiệm (2 buổi/1 tuần x 4 tuần/1 tháng = 8 buổi/1 tháng x 5 tháng = 40 buổi). Như vậy tổng thời gian là 40 buổi trong suốt quá trình thực nghiệm. Nội dung tiến trình được trình bày cụ thể bảng 1.

***2.2. Đánh giá hiệu quả bài tập phát triển thể lực cho sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Mở Hà Nội***

- Địa điểm TN: Trường ĐH Mở Hà Nội.

- Đối tượng thực nghiệm: 1086 sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Mở Hà Nội, trong đó có 936 nữ và 150 nam.

- Hình thức thực nghiệm: Thực nghiệm tự đối chiếu để so sánh kết quả trước và sau thực nghiệm.

- Kiểm tra trình độ thể lực của sinh viên trước và sau thực nghiệm để đánh giá hiệu quả bài tập chúng tôi đã lựa chọn nhằm phát triển thể lực cho sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Mở Hà Nội. Tiến hành kiểm tra bằng 5 test để đánh giá trình độ thể lực chung theo Quyết định 53/2008/QĐ –BGDĐT.

Kết quả kiểm tra được trình bày tại bảng 2 và 3.

Từ kết quả thi được ở bảng 2 và 3 cho thấy: Sau 5 tháng thực nghiệm kết quả cho thấy thể lực của đối tượng nghiên cứu trước thực nghiệm và sau thực nghiệm đã có sự thay đổi rõ rệt, cụ thể như sau:

- Đối với sinh viên nữ

+ Ở test nằm ngửa gập bụng: Sau TN số sinh viên đạt yêu cầu là 856/936 chiếm 91.4%, tăng trưởng so với trước TN là 7.7%: Trong đó số sinh viên nữ xếp loại tốt là 183/936 chiếm tỷ lệ 19.55%, tăng trưởng so với trước TN 35.3%; Số sinh viên không đạt 80/936 chiếm tỷ lệ 8.54%, giảm so với trước TN 69.5%.

+ Ở test bật xa tại chỗ: Sau TN số sinh viên đạt yêu cầu là 884/936 chiếm 94.4%, tăng trưởng so với trước TN là 11.9%: Trong đó số sinh viên nữ xếp loại tốt là 162/936 chiếm tỷ lệ 17.30%, tăng trưởng so với trước TN 36.64%; Số sinh viên không đạt 92/936 chiếm tỷ lệ 9.82%, giảm so với trước TN 49.1%.

+ Ở test chạy 30m XPC: Sau TN số sinh viên đạt yêu cầu là 885/936 chiếm 94.55%, tăng

**Bảng 1. Tiến trình thực nghiệm trong 05 tháng**
**Đối tượng: Sinh viên viên năm thứ nhất Trường Đại học Mở Hà Nội**

| | Giáo án Nội dung | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **I** | **NHÓM BT PHÁT TRIỂN SỨC NHANH** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **1** | Chạy nâng cao đùi 5" có tín hiệu chạy nhanh 5-6 bước x 5 lần, nghỉ 1'/lần | + | | | | | | | - | | | | - | | | | - | - | | | | - | | | | - | | | | - | | | | - | | | - | - | | | |
| **2** | Chạy 20 m tốc độ cao | | + | | | | | - | | | | - | | | | - | | | - | | | | - | | | | - | | | | - | | | | | | - | | - | | - | |
| **3** | Chạy nâng cao đùi tại chỗ 5-10'' x 2 lần, nghỉ 1-2'/lần | | | + | | | - | | | | - | | | | - | | | | | - | | - | | - | | | - | - | | | | - | | | | | | | | |
| **4** | Chạy 30 m xuất phát thấp | | | | + | - | | | | - | | | | - | | | | | | | - | | - | | - | - | | | - | | | | - | - | | | - | | - | | - |
| **5** | Chạy tăng tốc độ 60m x 2-3 lần, 20m cuối đạt tối đa, nghỉ 3'/lần | | | | | + | - | | - | | | - | | - | | | - | | | - | | | | - | | - | | | - | | - | | - | | - | | | - | | - |
| **II** | **NHÓM BT PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **6** | Nằm sấp co duỗi tay 5 lần, nghỉ 2'/lần | | + | | | | | | - | | | - | | | - | | | - | | | - | | | | - | | | | - | | | - | | | | - | | - | | - | - |
| **7** | Chạy nâng cao đùi tại chỗ 5 lần, nghỉ 3'/lần | | | + | | | - | | | | | | | - | | - | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | - | | | | | |
| **8** | Bật cóc 3 ´ 20m, nghỉ 3'/lần | | | | + | | | | | | | | | | | | | | - | | | - | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **9** | Nhẩy bật liên tục trên hố cát 3 ´ 20 lần/tổ, nghỉ 2'/tổ | + | | | | | - | | | - | | | | - | | | | | | | - | - | | | | - | | | | - | | | | - | | | | | | |
| **10** | Nằm sấp chống đẩy 3´10 lần/tổ (nam), nghỉ 2'/tổ | | | | | + | | | - | | | - | | | - | - | | | - | | | | - | - | | - | | - | | - | | - | | | | | - | | | | |
| **11** | Cơ lưng + cơ bụng 3tổ x10 lần/tổ, nghỉ 2'/tổ | | | | | | | | | | | | | | | | | + | - | | | | - | | - | | - | | - | - | | | - | - | | - | | | | | - |
| **III** | **NHÓM BT PHÁT TRIỂN SỨC BỀN** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | - | | | - | | | | | | | | | | |
| **12** | Chạy 600m | | + | | | | - | | | | - | | - | | - | | | | | - | | - | | | | | - | | | | | | | - | | | | | | | |
| **13** | Chạy việt dã 1000m | + | | | | - | | - | | | - | | | - | | | | | - | | | - | | - | | - | | - | | | - | | | - | | | | | | | |
| **14** | Chạy 2 x 200m, nghỉ 2-3'/lần | | | + | | | | | | - | | | - | | - | | - | | | | - | | | | | | - | | | | | | - | | | | | - | | | |
| **15** | Chạy 2 x 500m với 75% cường độ tối đa, nghỉ 2-3'/lần | | | | + | | | | - | | | - | | | | - | | - | | | | - | | - | | - | | | - | - | | - | | | - | - | | | | |
| **16** | Chạy 800m với 75% cường độ tối đa | | + | | | | - | | - | | | - | | - | | | - | | | - | | | | - | | - | | | - | | - | | - | | - | | - | | - | |
| **IV** | **NHÓM BT PHÁT TRIỂN MỀM DẺO** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **17** | Cúi gập thân sâu từ bục cao 10 lần x 2tổ, nghỉ 1'/tổ | | | + | | | - | | | | | - | | - | | | | - | - | | - | | | - | | | - | | | | | | - | | | | - | | | | |
| **18** | Ngồi duỗi thẳng 2 chân cúi gập thân sâu 10 lần x 2tổ, nghỉ 1'/tổ | + | | | | - | | | - | | | | | | - | | - | | - | | | | | | - | | | | | | | | | | - | | - | | | |
| **19** | Ngồi duỗi chân sang 2 bên cúi gập thân sâu 10 lần x 2tổ, nghỉ 1'/tổ | | | | | | | + | | - | | | - | | | | | | | - | | | | | | | | | - | | - | | | | | | - | | | - | |
| **20** | Đứng gác chân lên bục cao cúi gập thân sâu 10 lần mỗi bên | | | | + | | - | | - | | | - | | - | | | - | | | - | | | | - | | - | | | - | | - | | - | | - | | - | | - | |
| **V** | **NHÓM BT PHÁT TRIỂN KHÉO LÉO VÀ TRÒ CHƠI** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **21** | Chạy zích zắc luồn cọc 5 lần x 20m lượt lên luồn cọc, lượt về chạy thẳng, nghỉ 3'/lần | | | + | | - | | - | | - | - | | - | | | - | | - | | | - | | - | | - | | | - | | - | | - | | - | | | | - | - | |
| **22** | Chạy zích zắc luồn cọc 5 lần x 20m lượt lên và lượt về luồn cọc, nghỉ 3'/lần | | | | | | | | + | | - | | | - | | | | | | | - | | | | | | | | | - | | - | | | | | | | - | | |
| **23** | Trò chơi "chạy zích zắc tiếp sức" 2 lần x 20m, nghỉ 3'/lần | | | | + | | - | | - | | | - | | - | | | - | | | - | | | | - | | - | | | - | | - | | - | | - | | - | | - | |

*Ghi chú: + Nội dung học chính; - : Nội dung học ôn tập*

**Bảng 2. Kết quả kiểm tra thể lực trước và sau thực nghiệm của nữ sinh viên năm thứ nhất trường Đại học Mở Hà Nội (Ntn = 936)**

| TT | Nội dung kiểm tra | Xếp loại thể lực | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Trước TN | | | | | | Sau TN | | | | | | | | |
| | | Tốt | % | Đạt | % | Không đạt | % | Tốt | % | W % | Đạt | % | W % | Không đạt | % | W % |
| 1 | Nằm ngửa gập bụng (lần/30s) | 128 | 13.67 | 664 | 70.9 | 144 | 15.38 | 183 | 19.5 | 35.3 | 673 | 71.9 | **7.7** | 80 | 8.54 | 69.5 |
| 2 | Bật xa tại chỗ (cm) | 112 | 11.96 | 672 | 71.79 | 152 | 16.23 | 162 | 17.3 | 36.4 | 682 | 72.86 | **11.9** | 92 | 9.82 | 49.1 |
| 3 | Chạy 30m xuất phát cao (s) | 160 | 17.09 | 680 | 72.64 | 96 | 10.25 | 208 | 22.2 | 26.08 | 677 | 72.32 | **5.21** | 51 | 5.44 | 61.2 |
| 4 | Chạy con thoi 4x10m (s) | 176 | 18.8 | 640 | 68.3 | 120 | 12.82 | 221 | 23.61 | 22.6 | 634 | 67.7 | **2.66** | 72 | 7.69 | 50 |
| 5 | Chạy tùy sức 5 phút (m) | 200 | 21.36 | 632 | 67.52 | 104 | 11.1 | 247 | 26.3 | 21.02 | 625 | 66.77 | **4.69** | 64 | 8.83 | 47.6 |

**Bảng 3. Kết quả kiểm tra thể lực sau thực nghiệm của nam sinh viên năm thứ nhất trường Đại học Mở Hà Nội (Ntn = 150)**

| TT | Nội dung kiểm tra | Xếp loại thể lực | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Trước TN | | | | | | Sau TN | | | | | | | | |
| | | Tốt | % | Đạt | % | Không đạt | % | Tốt | % | W % | Đạt | % | W % | Không đạt | % | W % |
| 1 | Nằm ngửa gập bụng (lần/30s) | 15 | 10 | 105 | 70 | 30 | 20 | 21 | 14 | 33.3 | 114 | 76 | 11.7 | 15 | 10 | 66.6 |
| 2 | Bật xa tại chỗ (cm) | 20 | 13.3 | 105 | 70 | 25 | 16.6 | 27 | 18 | 29.78 | 109 | 72.6 | 8.42 | 14 | 9.33 | 56.4 |
| 3 | Chạy 30m xuất phát cao (s) | 25 | 16.6 | 110 | 73.3 | 15 | 10 | 33 | 22 | 27.58 | 109 | 72.6 | 5.05 | 8 | 5.33 | 60.8 |
| 4 | Chạy con thoi 4x10m (s) | 20 | 13.3 | 100 | 66 | 30 | 20 | 26 | 17.33 | 26.08 | 107 | 71.3 | 4.46 | 17 | 11.3 | 55.3 |
| 5 | Chạy tùy sức 5 phút (m) | 25 | 16.6 | 110 | 73.3 | 15 | 10 | 33 | 22 | 27.58 | 108 | 72 | 4.34 | 9 | 6 | 50 |

trưởng so với trước TN là 5.21%: Trong đó số sinh viên nữ xếp loại tốt là 208/936 chiếm tỷ lệ 22.2%, tăng trưởng so với trước TN 26.08%; Số sinh viên không đạt 51/936 chiếm tỷ lệ 5.44%, giảm so với trước TN 50.0%.

+ Ở test chạy con thoi 4 x 10m: Sau TN số sinh viên đạt yêu cầu là 885/936 chiếm 91.34%, tăng trưởng so với trước TN là 4.6%: Trong đó số sinh viên nữ xếp loại tốt là 221/936 chiếm tỷ lệ 23.61%, tăng trưởng so với trước TN 22.6%; Số sinh viên không đạt 72/936 chiếm tỷ lệ 7.69%, giảm so với trước TN 50.0%.

+ Ở test chạy 5 phút: Sau TN số sinh viên đạt yêu cầu là 872/936 chiếm 93.16%, tăng trưởng so với trước TN là 4.69%: Trong đó số sinh viên nữ xếp loại tốt là 247/936 chiếm tỷ lệ 26.3%, tăng trưởng so với trước TN 21.02%; Số sinh viên không đạt 64/936 chiếm tỷ lệ 6.83%, giảm so với trước TN 47.6%.

- Đối với sinh viên Nam

+ Ở test nằm ngửa gập bụng: Sau TN số sinh viên đạt yêu cầu là 135/150 chiếm 90.0%, tăng trưởng so với trước TN là 11.76%: Trong đó số sinh viên nam xếp loại tốt là 21/150 chiếm tỷ lệ 14.0%, tăng trưởng so với trước TN 33.3%; Số sinh viên không đạt 15/150 chiếm tỷ lệ 10.0%, giảm so với trước TN 66.6%.

+ Ở test bật xa tại chỗ: Sau TN số sinh viên đạt yêu cầu là 136/150 chiếm 90.66%, tăng trưởng so với trước TN là 8.42%: Trong đó số sinh viên nam xếp loại tốt là 27/150 chiếm tỷ lệ 18.0%, tăng trưởng so với trước TN 29.78%; Số sinh viên không đạt 14/150 chiếm tỷ lệ 9.33%, giảm so với trước TN 56.4%.

+ Ở test chạy 30m XPC: Sau TN số sinh viên đạt yêu cầu là 142/150 chiếm 94.66%, tăng trưởng so với trước TN là 5.05%: Trong đó số sinh viên nam xếp loại tốt là 33/150 chiếm tỷ lệ 22.0%, tăng trưởng so với trước TN 27.58%; Số sinh viên không đạt 8/150 chiếm tỷ lệ 5.33%, giảm so với trước TN 60.8%.

+ Ở test chạy con thoi 4 x 10m: Trước Sau TN số sinh viên đạt yêu cầu là 123/150 chiếm 82.0%, tăng trưởng so với trước TN là 4.46%: Trong đó số sinh viên nam xếp loại tốt là 26/150 chiếm tỷ lệ 17.33%, tăng trưởng so với trước TN 26.08%; Số sinh viên không đạt 17/150 chiếm tỷ lệ 11.3%, giảm so với trước TN 55.3%.

+ Ở test chạy 5 phút: Sau TN số sinh viên đạt yêu cầu là 141/150 chiếm 94.0%, tăng trưởng so với trước TN là 4.34%: Trong đó số sinh viên nam xếp loại tốt là 33/150 chiếm tỷ lệ 22.0%, tăng trưởng so với trước TN 27.58%; Số sinh viên không đạt 9/150 chiếm tỷ lệ 6.0%, giảm so với trước TN 50.0%.

Kết quả thu được ở bảng 2 và 3 cho thấy: thành tích thu được ở 5 test kiểm tra sau TN có sự thay đổi so với trước TN. Điều đó chứng tỏ các bài tập chúng tôi đã lựa chọn khi đưa vào ứng ụng thực tiễn đã có tác dụng phát triển thể lực cho sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Mở Hà Nội

## KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được 23 bài tập phát triển thể lực cho sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Mở Hà Nội. Các bài tập đã được kiểm nghiệm hiệu quả trong thực tiễn thông qua quá trình thực nghiệm sư phạm. Kết quả thu được ở các test kiểm tra chứng tỏ các bài tập có hiệu quả rõ rệt trong việc nâng cao thể lực cho sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Mở Hà Nội.

## TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Philin V.P (1996), *Lý luận và phương pháp thể thao trẻ*, (Nguyễn Quang Hưng dịch), Nxb TDTT, Hà Nội.

2. Đồng Văn Triệu, Trần Đức Dũng, Bùi Quang Hải (2007), *Lượng vận động và lập kế hoạch trong huấn luyện thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.

3. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tốn (2006), *Lý luận và phương pháp TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.

4. Nguyễn Đức Văn (2008), *Phương pháp toán thống kê trong TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.

**(Bài nộp ngày 29/9/2023, Phản biện ngày 16/10/2023, duyệt in ngày 30/11/2023**
**Chịu trách nhiệm chính: Nguyễn Thu Ngân**
**Email: ngannguyen303@hou.edu.vn)**