

THỰC TRẠNG CÔNG TÁC PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUNG CHO HỌC SINH KHỐI LỚP 8 TRƯỜNG TRUNG HỌC CƠ SỞ NAM TIẾN, PHÚ XUYỀN, HÀ NỘI

Đỗ Hữu Trường⁽¹⁾; Phạm Ngọc Đại⁽²⁾

Thông tin bài báo:

Ngày nhận bài: 22/09/2025

Ngày phản biện: 19/10/2025

Ngày đăng: 26/11/2025

Tác giả liên hệ:

Đỗ Hữu Trường

Email: truongbs@gmail.com

Tập 2, số 6 (2025), trang 47-53

DOI: <https://doi.org/10.64024/upes13924>

Bản quyền © 2025. Bài báo này là công bố Truy cập Mở (Open Access) và được phân phối theo các điều khoản của Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0).

Tóm tắt:

Sử dụng các phương pháp nghiên cứu cơ bản trong lĩnh vực TDDT, tiến hành đánh giá thực trạng công tác phát triển thể lực chung cho học sinh khối lớp 8, Trường THCS Nam Tiến, Phú Xuyên, Hà Nội thông qua phân tích thực trạng các yếu tố ảnh hưởng và kết quả phát triển thể lực cho học sinh. Kết quả cho thấy: chương trình GDTC khối 8 được xây dựng khoa học, đúng quy định; giáo viên, cơ sở vật chất và phương pháp giảng dạy cơ bản đáp ứng yêu cầu. Tuy nhiên, kết quả học tập chủ yếu ở mức trung bình, ít học sinh khá giỏi, còn nhiều em yếu. Trình độ thể lực còn hạn chế do bài tập lựa chọn và thời lượng chưa được phân phối khoa học.

Từ khóa: Các yếu tố đảm bảo, thể lực chung, học sinh lớp 8, Trường THCS Nam Tiến.

The current state of physical fitness development for 8th grade students at Nam Tien Secondary School, Phu Xuyen, Hanoi

Do Huu Truong⁽¹⁾; Pham Ngoc Dai⁽²⁾

Summary:

Using fundamental research methods in the field of physical education and sports, this study assesses the current state of physical fitness development for 8th-grade students at Nam Tien Secondary School, Phu Xuyen, Hanoi. The assessment examines influencing factors, teaching methods, and the results of physical fitness development. The results show that the 8th-grade physical education program is scientifically structured and adheres to regulations; teachers, facilities, and teaching methods generally meet requirements. However, academic results are mostly average, with few students achieving good or excellent grades, and many remaining weak. Physical fitness levels are limited due to the unscientific selection of exercises and time allocation.

Keywords: Current situation, general physical fitness development, students, 8th grade, Nam Tien Junior High School.

Article Information:

Received: 22/09/2025

Review date: 19/10/2025

Published: 26/11/2025

Corresponding Author:

Do Huu Truong

Email: truongbs@gmail.com

Vol.2, Issue 6 (2025), pp 47-53

DOI: <https://doi.org/10.64024/upes13924>

Copyright © 2025. This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0).

⁽¹⁾ PGS TS Trường Đại học TDDT Bắc Ninh

⁽²⁾ ThS Trường THCS Nam Tiến

ĐẶT VẤN ĐỀ

Quan điểm của Đảng và Nhà nước luôn khẳng định giáo dục thể chất (GDTC) là một nội dung trọng yếu trong chiến lược phát triển con người toàn diện, được thể hiện trong Luật giáo dục, Nghị quyết 29-NQ/TW về đổi mới căn bản, toàn diện giáo dục và đào tạo, cũng như các quyết định, chiến lược quốc gia về phát triển TDTT và nâng cao tầm vóc, thể lực người Việt Nam. Thực tế phát triển thể lực chung cho học sinh Trường THCS Nam Tiến, Phú Xuyên, Hà Nội cho thấy: Mặc dù công tác GDTC đã được Nhà trường quan tâm, nhưng kết quả rèn luyện thể lực của học sinh vẫn chưa đạt yêu cầu. Tỷ lệ học sinh trung bình cao, số lượng học sinh yếu và không đạt chuẩn thể lực còn nhiều. Điều này đặt ra yêu cầu cấp thiết phải nghiên cứu, đánh giá một cách khoa học để từ đó đề xuất các giải pháp phù hợp, góp phần nâng cao hiệu quả phát triển thể lực, đáp ứng mục tiêu giáo dục toàn diện.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp: Phân tích và tổng hợp tài liệu; Quan sát sư phạm; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp kiểm tra sư phạm và toán học thông kê.

Nghiên cứu được tiến hành tại Trường THCS Nam Tiến, Phú Xuyên, Hà Nội.

Thời điểm năm học 2022-2023.

Khảo sát được tiến hành trên 129 học sinh khối lớp 8 trường THCS Nam Tiến, Phú Xuyên, Hà Nội

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Thực trạng chương trình, kế hoạch dạy học môn GDTC cho học sinh khối lớp 8 Trường THCS Nam Tiến, Phú Xuyên, Hà Nội

Tiến hành khảo sát đánh giá chương trình, kế hoạch dạy học môn GDTC thông qua phân tích hồ sơ giảng dạy và phỏng vấn trực tiếp các giáo viên GDTC tại Trường. Kết quả cho thấy: Chương trình, kế hoạch, nội dung môn GDTC dành cho học sinh khối lớp 8 thực hiện theo đúng quy định của Bộ giáo dục và Đào tạo. Tổng số giờ cho môn học là 70 tiết, được phân chia ở học kì 1 là 36 tiết và kỳ 2 là 34 tiết. Nội dung học gồm các chủ đề về dinh dưỡng, chạy cự ly ngắn, nhảy cao kiểu bước qua, chạy cự ly trung bình, bài tập thể dục nhịp điệu, Cầu lông.

Để thực hiện dạy học, giáo viên đã xây dựng kế hoạch chi tiết về phân phối số giờ cho từng chủ đề theo tiết và tuần đảm bảo tính khoa học. Kết quả nghiên cứu khẳng định về chương trình, nội dung và kế hoạch dạy học môn GDTC cho học sinh khối lớp 8 Trường THCS Nam Tiến, Phú Xuyên, Hà Nội đảm bảo tính khoa học, các điều kiện thực tiễn của nhà trường.

2. Thực trạng tổ chức và cấu trúc giờ học môn GDTC cho học sinh khối lớp 8 Trường THCS Nam Tiến, Phú Xuyên, Hà Nội

Nghiên cứu tiến hành khảo sát thực trạng cấu trúc giờ học môn GDTC cho học sinh khối lớp 8 trường THCS Nam Tiến, Phú Xuyên, Hà Nội thông qua phân tích giáo án giảng dạy, quan sát sư phạm và phỏng vấn trực tiếp các giáo viên GDTC tại Trường. Kết quả được trình bày ở bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy: Tổng số thời gian 1 tiết học là 45 phút; Cấu trúc giờ học 3 phần: Mở đầu, cơ bản và kết thúc; Mở đầu có thời lượng 10 phút chiếm tỉ lệ 22.22%. Nội dung phổ biến mục tiêu, yêu cầu bài học, khởi động chung, khởi động chuyên môn, ôn bài cũ; Phần cơ bản có thời lượng cao nhất 30 phút, chiếm tỉ lệ 66.66%. Nội dung gồm giảng dạy kiến thức mới, luyện tập và vận dụng; Phần kết thúc của tiết học có thời lượng 5 phút, chiếm tỉ lệ 11.11%. Nội dung bao gồm thả lỏng cơ thể sau vận động, nhận xét đánh giá kết quả tiết học, giao bài về nhà cho học sinh.

Qua bảng 1 cũng cho thấy về cấu trúc và phân chia tỉ lệ giảng dạy 1 tiết học môn GDTC cho học sinh của Trường THCS Nam Tiến, Phú Xuyên, Hà Nội cơ bản khoa học, đáp ứng yêu cầu của nhà trường và qui định của Bộ GD&ĐT.

3. Thực trạng đội ngũ giáo viên dạy học môn GDTC của Trường THCS Nam Tiến, Phú Xuyên, Hà Nội

Kết quả khảo sát thực trạng đội ngũ giáo viên giảng dạy môn học GDTC của Trường thông qua phân tích hồ sơ giáo viên và phỏng vấn trực tiếp các giáo viên GDTC tại Trường được trình bày ở bảng 2.

Qua bảng 2 cho thấy: tổng số giáo viên giảng dạy môn GDTC của nhà trường là 3 người, đảm nhận hoạt động giảng dạy cho 15 lớp từ khối lớp

Bảng 1. Thực trạng cấu trúc giờ học môn GDTC của học sinh khối lớp 8 trường THCS Nam Tiến, Phú Xuyên, Hà Nội

Cấu trúc	Nội dung	Phân chia tỉ lệ		
		Thời gian	Tỉ lệ %	Ghi chú
Mở đầu	Phổ biến mục tiêu, yêu cầu bài học khởi động chung, khởi động chuyên môn, ôn bài cũ	10 phút	22.22	45 phút/1 tiết
Cơ bản	Kiến thức mới, luyện tập và vận dụng	30 phút	66.66	
Kết thúc	Thả lỏng, nhận xét đánh giá buổi học, giao bài về nhà	5 phút	11.11	

Bảng 2. Thực trạng đội ngũ giáo viên môn GDTC của Trường THCS Nam Tiến, Phú Xuyên, Hà Nội

	Tổng số giáo viên	Số giáo viên nữ	Thâm niên		Trình độ đào tạo			Tuổi đời		
			Trên 10 năm	Dưới 10 năm	Tiến sĩ	Thạc sĩ	Đại học	Trên 40	30 đến 40	Dưới 30
Số lượng	3	2	3	0	0	0	3	0.0	3	0
Tỷ lệ %	100	66.66	100	0.0	0.00	0.00	100	0.0	100	0.0

Bảng 3. Thực trạng cơ sở vật chất phục vụ công tác dạy học môn GDTC của trường THCS Nam Tiến, Phú Xuyên, Hà Nội

TT	Loại hình sân bãi, dụng cụ	Số lượng	Chất lượng
1	Nhà thể chất (nhà)	01	Trung bình
2	Sân Bóng đá mi ni (sân)	02	Tốt
3	Sân Đá cầu (sân)	02	Tốt
4	Sân Bóng ném (sân)	01	Tốt
5	Sân Cầu lông (sân)	02	Trung bình
6	Đường chạy 100m (đường)	01	Trung bình
7	Hố nhảy cao (hố)	02	Trung bình
8	Hố nhảy xa (hố)	02	Trung bình
9	Sân Bóng rổ (sân)	01	Tốt
10	Bàn Cờ vua (bàn)	15	Tốt
11	Bàn tập Bóng bàn (bàn)	02	Tốt
12	Bộ đệm nhảy cao (bộ)	02	Tốt
13	Vợt Cầu lông (cái)	60	Tốt
14	Vợt Bóng bàn (cái)	50	Tốt
15	Bàn đạp xuất phát chạy 100m (bộ)	05	Tốt

Bảng 4. Thực trạng sử dụng phương pháp dạy học môn GDTC của giáo viên trường THCS Nam Tiến, Phú Xuyên, Hà Nội (n = 3)

STT	Phương pháp	Mức độ sử dụng					
		Thường xuyên		Ít sử dụng		Không sử dụng	
		m_i	%	m_i	%	m_i	%
1	Phương pháp sử dụng lời nói	3	100	0	0.0	0	0.0
2	Phương pháp thị phạm	3	100	0	0.0	0	0.0
3	Phương pháp phân tích	3	100	0	0.0	0	0.0
4	Phương pháp vòng tròn	2	90	1	10	0	0.0
5	Phương pháp tập luyện định mức với lượng vận động và quãng nghỉ	2	90	1	10	0	0.0
6	Phương pháp trò chơi	3	100	0	0.0	0	0.0
7	Phương pháp thi đấu	3	100	0	0.0	0	0.0

6 đến khối lớp 9 cơ bản phù hợp, đúng quy định. Về trình độ chuyên môn của đội ngũ giáo viên cho thấy, hầu hết đã tốt nghiệp Đại học hệ chính quy chuyên ngành GDTC, được đào tạo tại các trường Đại học TĐTT, trong đó có 01 người chuẩn bị hoàn thành chương trình đào tạo Thạc sĩ chuyên ngành Giáo dục học. Về tuổi đời của đội ngũ cán bộ, giáo viên cho thấy: giáo viên có tuổi đời từ 30 đến 40 tuổi, đây là điều kiện rất tốt để đảm bảo chất lượng giảng dạy của giáo viên, độ tuổi có đầy đủ kinh nghiệm, sức khỏe và các yếu tố khác để thực hiện tốt nhiệm vụ giảng dạy.

Như vậy, đội ngũ giáo viên giảng dạy môn học GDTC của Trường THCS Nam Tiến, Phú Xuyên, Hà Nội cơ bản đáp ứng tốt yêu cầu giảng dạy môn học cho học sinh của nhà trường, trong đó có học sinh khối lớp 8.

4. Thực trạng cơ sở vật chất phục vụ công tác dạy học môn GDTC của Trường THCS Nam Tiến, Phú Xuyên, Hà Nội

Đánh giá thực trạng cơ sở vật chất, trang thiết bị tập luyện phục vụ công tác dạy học môn GDTC thông qua quan sát sự phạm và phỏng vấn trực tiếp các giáo viên GDTC tại Trường. Kết quả được trình bày ở bảng 3.

Qua bảng 3 cho thấy: Hệ thống cơ sở chất phục vụ công tác dạy học môn GDTC của Trường THCS Nam Tiến, Phú Xuyên, Hà Nội gồm có 15 hạng mục. Số lượng và chất lượng

đáp ứng ở mức trung bình và mức tốt, đáp ứng được yêu cầu dạy học môn GDTC cho học sinh của nhà trường. Hệ thống cơ sở vật chất đã được nhà trường hết sức quan tâm, đầu tư mua sắm để phục vụ công tác dạy học các môn thể thao trong chương chính khóa cũng như các hoạt động ngoại khóa và thi đấu thể thao của học sinh trong toàn trường.

5. Thực trạng phương pháp dạy học môn GDTC của giáo viên Trường THCS Nam Tiến, Phú Xuyên, Hà Nội

Nghiên cứu tiến hành đánh giá thực trạng phương pháp dạy học môn GDTC của giáo viên thông qua phân tích hồ sơ giảng dạy, quan sát sự phạm và phỏng vấn trực tiếp các giáo viên GDTC tại Trường. Kết quả được trình bày ở bảng 4.

Qua bảng 4 cho thấy: Trong quá trình dạy học giáo viên đã sử dụng rất đa dạng, phong phú các phương pháp dạy học. Mức độ sử dụng thường xuyên chiếm tỉ lệ từ 90% đến 100%. Đây là các phương pháp thường dùng trong dạy học các môn thể thao và được kết hợp một cách khoa học, đặc biệt, các phương pháp trò chơi, thi đấu được thường xuyên sử dụng trong quá trình tổ chức dạy học cho học sinh.

6. Thực trạng sử dụng các bài tập phát triển TLC cho học sinh khối 8 trường THCS Nam Tiến, Phú Xuyên, Hà Nội

Để đánh giá thực trạng việc sử dụng các bài



Tham gia học tập tích cực môn học Giáo dục thể chất có tác dụng tốt trong việc phát triển thể lực cho học sinh

tập phát triển TLC cho học sinh khối 8 trường THCS Nam Tiến, Phú Xuyên, Hà Nội, Chúng tôi đã tiến hành phỏng vấn 03 giáo viên đang trực tiếp giảng dạy tại các trường THCS trên địa bàn huyện Phú Xuyên, Tp. Hà Nội. Nội dung phỏng vấn gồm số lượng bài tập được sử dụng, mức độ sử dụng, thời gian sử dụng. Kết quả cho thấy:

Số lượng bài tập phát triển TLC cho học sinh khối lớp 8 trường THCS Nam Tiến, Phú Xuyên, Hà Nội còn rất hạn chế. Tổng số có 12 bài tập để phát triển thể lực cho học sinh, cụ thể số lượng bài tập phát triển sức nhanh 3 bài; bài phát triển sức mạnh 3 bài; bài phát triển sức bền 3 bài; bài phát triển khả năng phối hợp vận động 3 bài. Qua khảo sát về số lượng bài tập cho thấy

Bảng 5. Kết quả kiểm tra lực chung của học sinh khối lớp 8 Trường THCS Nam Tiến, Phú Xuyên, Hà Nội

Năm học	Giới tính	Kết quả phân loại					
		Tốt		Đạt		Không đạt	
		m_i	%	m_i	%	m_i	%
Năm học 2020-2021 (n=132)	Nam (n=70)	15	11.36	35	26.51	9	6.81
	Nữ (n=62)	12	9.09	33	25.00	17	12.87
Năm học 2021-2022 (n=139)	Nam (n=72)	17	12.23	46	33.09	9	6.47
	Nữ (n=67)	14	10.07	41	29.49	12	8.63
Năm học 2022-2023 (n=129)	Nam (n=68)	18	13.95	43	33.33	7	5.42
	Nữ (n=61)	15	11.62	40	31.00	6	4.65

Bảng 6. Thực trạng kết quả học tập môn học GDTC của học sinh khối lớp 8 Trường THCS Nam Tiến, Phú Xuyên, Hà Nội

Năm học	Giới tính	Kết quả phân loại							
		Giỏi		Khá		Trung bình		Yếu	
		m _i	%	m _i	%	m _i	%	m _i	%
Năm học 2020-2021 (n=132)	Nam (n=70)	10	7.75	20	15.15	36	27.27	4	3.03
	Nữ (n=62)	6	4.54	7	5.30	40	30.30	9	6.81
Năm học 2021-2022 (n=139)	Nam (n=72)	12	8.63	22	15.92	35	25.17	3	2.15
	Nữ (n=67)	8	5.75	11	7.91	42	30.21	6	4.31
Năm học 2022-2023 (n=129)	Nam (n=68)	13	10.07	24	18.60	28	21.70	2	1.55
	Nữ (n=61)	9	6.67	12	9.30	38	29.45	2	1.55

số lượng còn quá ít, chưa đảm bảo tính đa dạng, phong phú.

Về mức độ sử dụng các bài tập kết quả thu được cho thấy giáo viên sử dụng ở mức độ “Thường xuyên” để phát triển TLC chỉ chiếm tỉ lệ 33.33%; mức độ sử dụng “ Ít sử dụng” và “không sử dụng” là 66.66%. Với kết quả này cho thấy giáo viên đã có vận dụng các bài tập trong phát triển TLC cho học sinh song mức độ thường xuyên vẫn còn chiếm tỉ lệ thấp điều này ảnh hưởng đến việc phát triển thể lực của học sinh khá lớn.

Về thời gian sử dụng bài tập cho thấy đa số giáo viên sử dụng 2-3 lần/1 buổi tập, thời gian này tương đối hợp lý khi thiết kế giờ học GDTC. Tuy nhiên, số lượng bài tập ít dẫn tới nhàm chán cho học sinh.

7. Thực trạng trình độ TLC của học sinh khối lớp 8 trường THCS Nam Tiến, Phú Xuyên, Hà Nội

Nghiên cứu tiến hành khảo sát trình độ TLC của học sinh khối lớp 8 Trường THCS Nam Tiến, Phú Xuyên, Hà Nội thông qua tiêu chuẩn đánh giá, xếp loại thể lực do Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành. Kết quả được trình bày ở bảng 5.

Qua kết quả bảng 5 cho thấy: Trình độ TLC của học sinh khối lớp 8 trường THCS Nam Tiến, Phú Xuyên, Hà Nội theo tiêu chuẩn quy định

của Bộ giáo dục Đào tạo còn nhiều hạn chế. Tỉ lệ học sinh đạt mức xếp loại tốt còn khiêm tốn, tỉ lệ này ở nam học sinh đạt từ 11.36% đến 13.95 % và ở nữ học sinh từ 9.09% đến 11.62%. Kết quả ở bảng 6 cũng cho thấy trình độ thể lực của học sinh phần lớn ở mức đạt, tỉ lệ này ở nam học sinh từ 26.51% đến 33.33% và ở học sinh nữ từ 25% đến 31%. Bên cạnh đó, tỉ lệ học sinh không đạt tiêu chuẩn thể lực vẫn còn tồn tại khá nhiều, ở nam học sinh từ 5.42 % đến 6.81% và ở nữ học sinh từ 4.65% đến 12.87%. Kết quả bảng 6 phản ánh khách quan trình độ thể lực của học sinh nam có xu hướng tốt hơn học sinh nữ. Kết quả xếp loại thể lực cũng phản ánh tương đồng với kết quả học tập môn thể dục của học sinh.

8. Thực trạng kết quả học tập môn học GDTC của học sinh khối lớp 8 Trường THCS Nam Tiến, Phú Xuyên, Hà Nội

Để có cơ sở cho việc tiến hành lựa chọn các giải pháp phát triển TLC cho học sinh khối lớp 8 trường THCS Nam Tiến, Phú Xuyên, Hà Nội, chúng tôi đã tiến hành khảo sát kết quả học tập môn học GDTC của học sinh khối lớp 8 học trong 3 năm học. Kết quả được trình bày ở bảng 6.

Qua bảng 6 cho thấy: Kết quả học tập môn GDTC của học sinh khối lớp 8 Trường THCS Nam Tiến, Phú Xuyên, Hà Nội ở cả nam và nữ chủ yếu đạt ở mức độ xếp loại trung bình. Tỉ lệ này ở nam học sinh trong 3 năm học từ



Việc phát triển đa dạng các môn thể thao ngoại khóa cũng là hình thức hữu hiệu giúp phát triển thể lực cho học sinh

21.70% đến 27.27%; tiếp đến là tỉ lệ khá chiếm từ 15.15% đến 18.60% tỉ lệ học sinh xếp loại giỏi chỉ đạt từ 7.75% đến 10.07% và đặc biệt tỉ lệ học sinh xếp loại yếu vẫn còn tồn tại khá nhiều, tỉ lệ này chiếm từ 1.55% đến 3.03%. Qua bảng 7 cũng cho thấy kết quả học tập của nam học sinh có xu hướng tốt hơn nữ học sinh. Tuy nhiên, tỉ lệ học sinh xếp loại kém vẫn còn tồn tại và kết quả xếp loại học tập môn học GDTC mới chỉ tập trung phần lớn vào mức xếp loại học tập trung bình. Qua kết quả khảo sát mức độ xếp loại học tập môn học GDTC cho thấy cần phải có những giải pháp cụ thể để nâng cao kết quả học tập môn học GDTC cho học sinh khối lớp 8 Trường THCS Nam Tiến, Phú Xuyên, Hà Nội.

KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu các yếu tố đảm bảo cho thấy: chương trình GDTC khối 8 được xây dựng khoa học, phù hợp và tuân thủ quy định của Bộ GD&ĐT; cấu trúc giờ học đảm bảo tính thực tiễn; Đội ngũ giáo viên cơ bản đáp ứng yêu cầu; cơ sở vật chất được đầu tư và phương pháp giảng dạy phong phú. Tuy nhiên, kết quả

học tập của học sinh chủ yếu ở mức trung bình, tỷ lệ khá giỏi thấp và còn số lượng không nhỏ học sinh yếu. Trình độ thể lực chung còn hạn chế, tỷ lệ học sinh không đạt tiêu chuẩn thể lực khá cao. Nguyên nhân chính xuất phát từ việc lựa chọn bài tập chưa khoa học, thời lượng chưa hợp lý, dẫn đến hiệu quả phát triển thể lực chưa đạt yêu cầu.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Phạm Đình Bẩm (2003), *Quản lý chuyên ngành TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.
2. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), *Quyết định số: 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008 về việc ban hành quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên*.
3. Trần Đức Dũng và cộng sự (2014), *Nghiên cứu sự phát triển thể chất của học sinh phổ thông từ lớp 1 tới lớp 12 (thời điểm 2002-2014)*, Đề tài NCKH cấp Bộ, Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch.
4. Nôvicóp A. D, Mátvêép L. P (1976), *Lý luận và phương pháp giáo dục thể chất*, (dịch: Phạm Trọng Thanh và Lê Văn Lắm), Nxb TDTT, Hà Nội.