

LỰA CHỌN CÁC BÀI TẬP VÀ TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG NHẪM PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC HẢI PHÒNG

NGÔ PHƯƠNG NAM
Trường Đại học Hải Phòng

Nhận bài ngày 15/12/2025. Sửa chữa xong 20/01/2026. Duyệt đăng 06/02/2026.

Abstract

Using reliable research methods, this study selected appropriate exercises and physical games to develop general physical fitness for students at Hai Phong University. The findings identified 11 exercises and 7 physical games that were suitable for the target participants. The experimental plan developed on this basis produced positive results in improving the physical fitness of the students.

Keywords: Exercise, general physical fitness, Hai Phong University, movement games, select, students.

1. Đặt vấn đề

Trường Đại học Hải Phòng với mục tiêu chiến lược trở thành trường đại học đa ngành có uy tín trong hệ thống cơ sở giáo dục đại học và đào tạo nguồn nhân lực phát triển toàn diện về kiến thức chuyên môn và kỹ năng nghề nghiệp phục vụ sự nghiệp công nghiệp hóa, hiện đại hóa đất nước và hướng tới hội nhập quốc tế. Nhà trường đã không ngừng đổi mới sáng tạo về nội dung, phương pháp giảng dạy, trong đó giáo dục thể chất (GDTC) là một trong những môn học được chú trọng. Trước những đòi hỏi ngày càng cao của công tác GDTC, Trường Đại học Hải Phòng xác định mục tiêu GDTC là phát triển thể lực chuyên môn, phong trào thể thao cũng như thúc đẩy mỗi sinh viên (SV) phát huy năng lực cá nhân, hướng tới hoàn thành các mục tiêu đào tạo cao hơn: Giỏi về chuyên môn, khỏe về thể chất, bền vững về tinh thần và ý chí.

Vi vậy, để nâng cao hiệu quả giảng dạy môn GDTC, chúng tôi xác định cần liên tục đổi mới lý luận, phương tiện và phương pháp GDTC phù hợp với hội nhập thể giới và nhu cầu xã hội ngày càng cao. Trong đó, phương tiện giảng dạy và học tập được xác định là nền tảng cơ bản trong các môn học vận động. Thông qua sử dụng các phương pháp nghiên cứu tin cậy, chúng tôi tiến hành nghiên cứu đề tài: “Lựa chọn các bài tập và trò chơi vận động nhằm phát triển thể lực cho SV Trường Đại học Hải Phòng” là cần thiết và khách quan.

Trong quá trình nghiên cứu, chúng tôi sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; phương pháp phỏng vấn, tọa đàm; phương pháp quan sát sư phạm; phương pháp kiểm tra sư phạm; phương pháp toán học thống kê.

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Lựa chọn các test nhằm đánh giá trình độ thể lực của sinh viên Trường Đại học Hải Phòng

Qua tham khảo các tài liệu chuyên môn có liên quan đến vấn đề nghiên cứu [3], qua tham khảo bộ tiêu chuẩn rèn luyện thân thể đã được Bộ Giáo dục và Đào tạo quy định và ban hành theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT [1], đồng thời qua khảo sát và tìm hiểu thực trạng công tác giảng dạy môn

Email: namnp@dhhp.edu.vn

GDTC cho SV Trường Đại học Hải Phòng, chúng tôi đã lựa chọn được 05 test đánh giá thể lực chuyên môn cho đối tượng nghiên cứu, bao gồm: Nằm ngửa gập bụng (lần/30s); Bật xa tại chỗ (cm); Chạy 30m XPC (s); Chạy con thoi 4x10m (s); Chạy tùy sức 5 phút (m). Để tăng tính khách quan trong việc lựa chọn các test phù hợp, chúng tôi đã tiến hành phỏng vấn 32 chuyên gia, giáo viên, huấn luyện viên môn GDTC tại Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu thể dục thể thao thành phố Hải Phòng, Trường Đại học Hàng hải Việt Nam, Trường Đại học Hải Phòng. Kết quả cho thấy, cả 05 test đều được các chuyên gia cho ý kiến lựa chọn các test đều xếp ở mức độ rất quan trọng trong kiểm tra, đánh giá thể lực chuyên môn (kết quả phỏng vấn có từ 81.25% ý kiến trở lên lựa chọn và xếp ở mức độ rất quan trọng). Thời gian phỏng vấn từ tháng 02/2024 đến tháng 04/2024.

2.2. Lựa chọn các bài tập và trò chơi vận động nhằm phát triển thể lực cho sinh viên Trường Đại học Hải Phòng

Để lựa chọn được các bài tập và trò chơi vận động nhằm phát triển thể lực phù hợp với thực tiễn của SV Trường Đại học Hải Phòng, chúng tôi đã tiến hành thông qua phân tích, tổng hợp, tham khảo tài liệu trong và ngoài nước, qua thực tế giảng dạy môn GDTC cho SV, chúng tôi đã tổng hợp được 20 bài tập 12 trò chơi vận động phù hợp với mục đích nghiên cứu [1], [3], [4], [5]. Song để tìm ra các bài tập và trò chơi vận động thường xuyên được sử dụng trong thực tiễn giảng dạy cho SV và phù hợp với điều kiện cơ sở vật chất của nhà trường cũng như nhằm đảm bảo tính khách quan và làm tăng độ tin cậy của kết quả, chúng tôi tiến hành phỏng vấn với 32 huấn luyện viên, giảng viên và các chuyên gia huấn luyện môn GDTC (thành phần giống trên). Kết quả phỏng vấn đánh giá theo thang 3 mức độ: Rất quan trọng, quan trọng và không quan trọng. Nguyên tắc đặt ra lựa chọn các bài tập và trò chơi vận động có tỷ lệ lựa chọn ở mức rất quan trọng > 80% của các chuyên gia. Vì vậy, chúng tôi đã lựa chọn được 11 bài tập và 7 trò chơi vận động phù hợp với thực tế nhằm phát triển thể lực cho SV Trường Đại học Hải Phòng, các bài tập và trò chơi vận động bao gồm:

Bài tập phát triển sức mạnh gồm 06 bài tập: Bật xa tại chỗ; Co cơ bụng; Nằm chống sấp bật co chân liên tục sang 2 bên; Đứng lên ngồi xuống; Bật cóc 2x20m; Chạy đổi hướng theo hiệu lệnh.

Bài tập phát triển sức nhanh gồm 03 bài tập: Chạy 30 xuất phát cao; Chạy con thoi 4 x 10m; Nhảy dây với tốc độ tối đa 20s.

Bài tập phát triển sức bền gồm 01 bài tập: Chạy tùy sức 5 phút.

Bài tập phát triển năng lực mềm dẻo khéo léo và phối hợp vận động gồm 01 bài tập: Đá lăng chân.

Trò chơi vận động gồm: Người thừa thứ ba; Trò chơi bắt bóng ma; Trò chơi nhảy ngựa; Trò chơi bóng chuyền 6; Bịt mắt bắt dê; Lăn bóng tiếp sức; Cướp cờ.

Ở trò chơi người thừa thứ ba: Lượng vận động: 10 phút: Lớp xếp thành vòng tròn, 2 người 1 cặp mặt quay vào trong vòng tròn, quản trò chọn 1 cặp lên chơi. Người nào được quản trò vỗ vào vai là người chạy, người còn lại là người đuổi, người chạy mệt muốn nghỉ thì đứng vào trước các cặp. Người thừa ra sẽ là người đuổi (người đuổi trước đó sẽ thành người chạy). Người chạy thành người đuổi khi bị người đuổi chạm vào người [2].

Trò chơi “Bắt bóng ma”: Là một trò chơi vận động tập thể vui nhộn, thường được tổ chức cho học sinh trong giờ sinh hoạt hoặc hoạt động ngoài trời với mục đích rèn luyện sự nhanh nhẹn, phản xạ, khéo léo; Tạo không khí vui vẻ, đoàn kết; Phát triển khả năng quan sát và phối hợp nhóm. Số lượng người chơi: Từ 8-20 người và chia thành 2 đội (hoặc chơi cả lớp). Cách chơi: Một người được chọn làm “bóng ma” và đứng ở giữa vòng tròn; Những người còn lại đứng thành vòng tròn, chuyển bóng cho nhau; Khi bóng được chuyển nhanh xung quanh, “bóng ma” phải cố gắng: Bắt được bóng hoặc chạm vào bóng khi đang chuyển. Nếu “bóng ma” bắt được bóng: Người làm rơi bóng hoặc bị chạm bóng sẽ lên làm “bóng ma” thay thế.

Trò chơi nhảy ngựa: “Ngựa” đứng quay ngang thân người với tư thế: Hai chân rộng bằng vai, cúi lưng, đầu và thân trên cúi về trước, hai tay chống hông, vai hướng về các bạn chơi. Các người chơi còn lại xếp

thành 1 hàng dọc, mỗi người cách nhau 3m. Người chơi lần lượt chạy đến “ngựa”, đặt hai tay lên lưng “ngựa” rồi dạng hai chân nhảy qua, nhảy xong đi bộ về tập hợp ở cuối hàng chờ đến lượt mình nhảy tiếp.

Trò chơi bóng chuyền 6: Mỗi đội có 6 vận động viên thi đấu trên sân. Thi đấu trên sân hình chữ nhật kích thước 18m x 9m, chia đôi bởi lưới. Mỗi đội được phép chạm bóng tối đa 3 lần trước khi đưa bóng sang sân đối phương. Trận đấu thường thi đấu 5 hiệp (set). Đội thắng 3 set trước sẽ thắng trận. 4 set đầu đánh đến 25 điểm, phải hơn đối phương ít nhất 2 điểm. Set 5 (nếu có) đánh đến 15 điểm cũng phải hơn 2 điểm.

Khi giành quyền phát bóng, các cầu thủ xoay vòng theo chiều kim đồng hồ. vị trí gồm: 3 người hàng trước (chủ công, phụ công, đối chuyền); 3 người hàng sau (chuyên hai, libero, hậu vệ).

Trò chơi bịt mắt bắt dê: Lượng vận động: Thời gian chơi 10 phút. Người làm dê tập trung chú ý nghe tiếng kêu (hoặc còi) của dê để đi tìm và bắt dê. Một người bịt mắt, một người làm dê: Hai người sẽ tham gia oẳn tù tì, ai thua cuộc sẽ phải làm người bịt mắt, còn lại sẽ làm dê, còn những người còn lại làm vòng tròn xung quanh. Người bịt mắt không được ti hí. Người làm dê có thể né người bắt dê nhưng không được chạy ra khỏi vòng tròn, bạn phải liên tục kêu “be be” giả dạng tiếng dê để thu hút sự chú ý của người bịt mắt. Đối với người bịt mắt cần phải nghe và phán đoán tiếng kêu “be be” từ hướng nào, từ đó bắt những chú dê xung quanh, gọi đúng tên dê, bạn sẽ giành chiến thắng. Có thể cho nhiều người làm dê và nhiều người đi bắt.

Trò chơi lăn bóng tiếp sức: Là một trò chơi vận động thường được tổ chức trong giờ Thể dục hoặc hoạt động tập thể ở trường học. Mục đích: Rèn luyện sự nhanh nhẹn, phản xạ, khéo léo; Phát triển tinh thần đồng đội; Tăng cường sức khỏe và phản xạ. Chuẩn bị: 1-2 quả bóng (bóng nhựa hoặc bóng cao su); Sân chơi bằng phẳng; Chia lớp thành 2 hoặc nhiều đội, mỗi đội xếp thành hàng dọc sau vạch xuất phát. Cách chơi: Khi có hiệu lệnh, bạn đầu hàng cúi người lăn bóng theo đường thẳng đến vạch đích; Đến nơi, ôm bóng chạy nhanh về và đưa cho bạn tiếp theo; Bạn thứ hai thực hiện giống bạn đầu tiên. Lăn lượt cho đến hết đội. Đội nào hoàn thành trước và đúng luật là đội thắng.

Trò chơi cướp cờ: Lượng vận động: Chơi 3 hiệp. Khi có hiệu lệnh của trọng tài người chơi nhanh chóng chạy lên để cướp cờ. Khi cầm cờ để chạy về mà không bị đối phương chạm vào người là chiến thắng [2].

Kết quả lựa chọn cho thấy, các bài tập được lựa chọn có sự thiên lệch trong việc phát triển sức mạnh và các kỹ năng vận động thông qua các trò chơi vận động. Tuy nhiên, để đảm bảo giá trị khoa học và giá trị nhận thức của các chuyên gia, nghiên cứu tiếp tục đưa các bài tập vào thực nghiệm thực tiễn để đánh giá kết quả ứng dụng thực tế.

2.3. Tổ chức ứng dụng thực nghiệm các bài tập và trò chơi vận động nhằm phát triển thể lực cho sinh viên Trường Đại học Hải Phòng

Căn cứ vào chương trình và kế hoạch giảng thực tế môn GDTC tại Trường Đại học Hải Phòng, thời gian thực nghiệm vào học kỳ II năm học 2023-2024, lớp thực nghiệm được xác định là thời gian thực nghiệm và được chọn ngẫu nhiên. Các lớp được phân chia thành các nhóm, trong đó có nhóm thực nghiệm (NTN) và nhóm đối chứng (NĐC) nam và nữ SV (nam SV NTN = 28; nam SV NĐC = 29; nữ SV NTN = 23; nữ SV NĐC = 21). Tổng thời gian thực nghiệm là 15 buổi học môn GDTC thực hành cơ bản với thời lượng 90 phút mỗi buổi (tương đương với 2 tiết học).

Trong đó, NTN ứng dụng các bài tập và trò chơi được chúng tôi đã lựa chọn thay thế vào phần thể lực theo kế hoạch giảng dạy hiện hành. Các bài tập và trò chơi được thiết kế với 1 bài tập và 01 trò chơi trong 1 giáo án. Các bài tập và trò chơi được thiết kế không trùng lặp liên tục nhằm tạo ra tính hấp dẫn cho NTN. NĐC tập luyện thể lực theo kế hoạch giảng dạy hiện hành.

Hoạt động kiểm tra trình độ thể lực của các nhóm đối tượng thực nghiệm được thiết kế thống nhất về tổ chức, nội dung và phương pháp tính thành tích kiểm tra tại thời điểm trước thực nghiệm (tuần 1) và sau thực nghiệm (tuần dự trữ sau tuần 15) theo kế hoạch giảng dạy tại Trường Đại học Hải Phòng học kỳ II năm học 2023-2024. Trước thực nghiệm nghiên cứu tiến hành đánh giá đối tượng nhằm xác định mức độ tương đồng của các nhóm đối tượng [6]. Kết quả kiểm tra, đánh giá thu được ở bảng 1.

Bảng 1: So sánh trình độ thể lực giữa 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng trước thực nghiệm của SV

TT	Nội dung các test	Nam SV ($n_a = 28, n_b = 29$)		t	p	Nữ SV ($n_a = 23, n_b = 21$)		t	p
		NTT ($\bar{x} \pm \delta$)	NĐC ($\bar{x} \pm \delta$)			NTT ($\bar{x} \pm \delta$)	NĐC ($\bar{x} \pm \delta$)		
1	Bật xa tại chỗ (cm)	198.2 $\pm$ 9.2	199.1 $\pm$ 9.3	0.897	>0.05	149.9 $\pm$ 8.2	151.1 $\pm$ 8.3	0.791	>0.05
2	Chạy 30m XPC (s)	5.87 $\pm$ 0.48	5.89 $\pm$ 0.47	0.795	>0.05	6.85 $\pm$ 0.59	6.84 $\pm$ 0.58	0.783	>0.05
3	Nằm ngửa gấp bụng (l/30s)	15.4 $\pm$ 1.59	15.6 $\pm$ 1.62	1.261	>0.05	14.2 $\pm$ 1.51	14.5 $\pm$ 1.54	1.256	>0.05
4	Chạy con thoi 4x10m (s)	12.57 $\pm$ 0.9	12.65 $\pm$ 0.9	0.948	>0.05	13.62 $\pm$ 1.1	13.51 $\pm$ 1.1	0.935	>0.05
5	Chạy tùy sức 5 phút (s)	924.5 $\pm$ 43.2	925.3 $\pm$ 43.8	1.367	>0.05	833.4 $\pm$ 35.6	834.1 $\pm$ 35.9	1.352	>0.05

Qua kết quả ở bảng 1 cho thấy, thành tích kiểm tra thể lực ban đầu ở tất cả các test của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng bao gồm cả nam, nữ SV tại Trường Đại học Hải Phòng đều có $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $p > 0.05$. Như vậy, trình độ thể lực của hai nhóm là tương đương nhau, việc phân nhóm đối tượng là khách quan và đảm bảo để tiếp tục các hoạt động nghiên cứu thực nghiệm sư phạm so sánh song song.

2.4. Đánh giá hiệu quả sau thực nghiệm các bài tập và trò chơi vận động nhằm phát triển thể lực cho sinh viên Trường Đại học Hải Phòng

Sau thực nghiệm 01 học kỳ, để đánh giá hiệu quả các bài tập và trò chơi vận động nhằm phát triển thể lực cho SV Trường Đại học Hải Phòng, chúng tôi tiếp tục tiến hành kiểm tra, đánh giá trên đối tượng nghiên cứu để xác định mức độ tác động của các bài tập và trò chơi vận động do chúng tôi nghiên cứu lựa chọn với kế hoạch giảng dạy hiện hành [6]. Kết quả thu được ở bảng 2.

Bảng 2: So sánh trình độ thể lực giữa 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng sau thực nghiệm của SV Trường Đại học Hải Phòng

TT	Nội dung các test	Nam SV ($n_a = 28, n_b = 29$)		t	p	Nữ SV ($n_a = 23, n_b = 21$)		t	p
		NTT ($\bar{x} \pm \delta$)	NĐC ($\bar{x} \pm \delta$)			NTT ($\bar{x} \pm \delta$)	NĐC ($\bar{x} \pm \delta$)		
1	Bật xa tại chỗ (cm)	221.2 $\pm$ 9.9	211.3 $\pm$ 9.4	2.562	<0.05	165.8 $\pm$ 8.9	155.2 $\pm$ 8.7	2.357	<0.05
2	Chạy 30m XPC (s)	4.93 $\pm$ 0.45	5.08 $\pm$ 0.46	3.258	<0.05	5.98 $\pm$ 0.57	6.65 $\pm$ 0.57	3.183	<0.05
3	Nằm ngửa gấp bụng (l/30s)	19.5 $\pm$ 1.92	16.7 $\pm$ 1.75	3.617	<0.05	17.6 $\pm$ 1.63	15.1 $\pm$ 1.59	3.591	<0.05
4	Chạy con thoi 4x10m (s)	11.76 $\pm$ 0.9	12.01 $\pm$ 0.9	2.651	<0.05	12.75 $\pm$ 0.8	13.03 $\pm$ 0.9	2.475	<0.05
5	Chạy tùy sức 5 phút (s)	995.6 $\pm$ 47.8	938.7 $\pm$ 44.9	3.718	<0.05	891.5 $\pm$ 38.5	852.3 $\pm$ 36.8	3.679	<0.05

Từ kết quả thu được tại bảng 2 cho thấy, thể lực của nhóm thực nghiệm sau thực nghiệm ứng dụng các bài tập và trò chơi vận động do chúng tôi nghiên cứu lựa chọn đã có sự khác biệt rõ ràng so với nhóm đối chứng được thể hiện thông qua tất cả các test đều có chỉ số thể lực cao hơn hẳn, sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê có $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$. Hay nói cách khác, việc ứng dụng các bài tập và trò chơi vận động do chúng tôi đã lựa chọn đã mang lại hiệu quả cao trong việc phát triển thể lực cho SV Trường Đại học Hải Phòng.

Nhằm xác định chính xác mức độ khác biệt trong việc lựa chọn các bài tập và trò chơi vận động cho SV, chúng tôi đã tiến hành xác định nhịp độ tăng trưởng của cả hai nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng [6]. Kết quả thu được trình bày tại bảng 3.

Bảng 3: Nhịp tăng trưởng thể lực giữa 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng sau thực nghiệm của SV

TT	Nội dung các test	Nhóm TN ($\bar{x} \pm \delta$)		t	W%	Nhóm ĐC ($\bar{x} \pm \delta$)		t	W%
		Trước TN	Sau TN			Trước TN	Sau TN		
Nam SV ($n_a = 28, n_b = 29$)									
1	Bật xa tại chỗ (cm)	198.2 $\pm$ 9.2	221.2 $\pm$ 9.9	3.248	3.26	199.1 $\pm$ 9.3	211.3 $\pm$ 9.4	1.313	1.63
2	Chạy 30m XPC (s)	5.87 $\pm$ 0.48	4.93 $\pm$ 0.45	3.655	3.15	5.89 $\pm$ 0.47	5.08 $\pm$ 0.46	1.641	1.42

3	Nằm ngửa gập bụng (l/30s)	15.4 ± 1.59	19.5 ± 1.92	3.159	3.74	15.6 ± 1.62	16.7 ± 1.75	1.785	1.99
4	Chạy con thoi 4x10m (s)	12.57 ± 0.9	11.76 ± 0.9	3.951	3.29	12.65 ± 0.9	12.01 ± 0.9	1.892	1.74
5	Chạy tùy sức 5 phút (s)	924.5±43.2	995.6±47.8	3.228	3.63	925.3±43.8	938.7±44.9	1.658	1.25
Nữ SV (n_a = 23, n_b = 21)									
1	Bật xa tại chỗ (cm)	149.9 ± 8.2	165.8 ± 8.9	2.873	3.18	151.1 ± 8.3	155.2 ± 8.7	1.285	1.46
2	Chạy 30m XPC (s)	6.85 ± 0.59	5.98 ± 0.57	3.164	3.66	6.84 ± 0.58	6.65 ± 0.57	1.465	1.39
3	Nằm ngửa gập bụng (l/30s)	14.2 ± 1.51	17.6 ± 1.63	3.347	3.84	14.5 ± 1.54	15.1 ± 1.59	1.637	1.47
4	Chạy con thoi 4x10m (s)	13.62 ± 1.1	12.75 ± 0.8	3.685	3.15	13.51 ± 1.1	13.03 ± 0.9	1.682	1.55
5	Chạy tùy sức 5 phút (s)	833.4±35.6	891.5±38.5	3.469	3.57	834.1±35.9	852.3±36.8	1.296	1.44

Qua kết quả ở bảng 3 cho thấy, sau thực nghiệm, nhịp độ tăng trưởng thể lực ở cả hai nhóm nghiên cứu đều có sự tăng trưởng, tuy nhiên nhóm thực nghiệm có mức tăng trưởng tốt hơn hẳn so với nhóm đối chứng. Cụ thể, nam SV nhóm thực nghiệm tăng từ 3.15% đến 3.74% so với nam nhóm đối chứng chỉ tăng từ 1.25% đến 1.99%. Đối với nữ SV nhóm thực nghiệm cũng tăng từ 3.15% đến 3.84% so với nữ nhóm đối chứng chỉ tăng từ 1.39% đến 1.55%.

3. Kết luận

Qua nghiên cứu, chúng tôi đã lựa chọn được 11 bài tập và 7 trò chơi vận động phù hợp với thực tế nhằm phát triển thể lực cho SV Trường Đại học Hải Phòng. Các bài tập trên đã được kiểm nghiệm trong thực tiễn giảng dạy và huấn luyện thông qua thực nghiệm sư phạm đã mang lại hiệu quả rõ rệt đối với kết quả học tập môn học GDTC cho các em, thể hiện có sự khác biệt rõ rệt sau khi thực nghiệm đều có $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$.

Qua ứng dụng các test vào kiểm tra, đánh giá phát triển thể lực cho SV Trường Đại học Hải Phòng đều mang lại hiệu quả tốt, các bài tập mà chúng tôi đang sử dụng đều thể hiện sự tăng trưởng đồng đều ở tất cả các tố chất thể lực của SV tham gia thực nghiệm. Kết quả nghiên cứu của đề tài có thể làm tài liệu tham khảo cho các đề tài nghiên cứu về phát triển thể lực chuyên môn trong môn Điền kinh hoặc làm tài liệu tham khảo trong giảng dạy môn học GDTC cho SV trên toàn quốc.

Tài liệu tham khảo

- [1] Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008). *Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT, ngày 18/9/2008 ban hành quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực cho học sinh, sinh viên.*
- [2] Cao Huy Tiến (2023). *Ứng dụng trò chơi vận động nhằm nâng cao thể lực chung cho sinh viên Trường Đại học Hùng Vương.* Tạp chí Khoa học Thể thao, số 3, tr. 65-70.
- [3] Dương Nghiệp Chí, Nguyễn Danh Thái (2003). *Thực trạng thể chất người Việt Nam từ 6-20 tuổi* (Thời điểm năm 2001). NXB Thể dục thể thao, Hà Nội
- [4] Nguyễn Xuân Sinh, Lê Văn Lắm, Lưu Quang Hiệp, Phạm Ngọc Viễn (2006). *Giáo trình nghiên cứu khoa học thể dục thể thao.* NXB Thể dục thể thao, Hà Nội.
- [5] Nguyễn Toán, Phạm Danh Tốn (2000). *Lý luận và phương pháp thể dục thể thao.* NXB Thể dục thể thao, Hà Nội.
- [6] Nguyễn Đức Văn (2001). *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao.* NXB Thể dục thể thao, Hà Nội.
- [7] Vũ Tuấn Anh (2013). *Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực chung cho sinh viên Trường Đại học Sư phạm Hà Nội.* Tạp chí Khoa học Đào tạo và Huấn luyện thể thao, Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh, tháng 4, tr. 40-45.