

HIỆU QUẢ TẬP LUYỆN NGOẠI KHÓA MÔN VÕ TAEKWONDO

ĐẾN SỰ PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUNG CHO NAM HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC ĐĂNG LÂM, QUẬN HẢI AN, THÀNH PHỐ HẢI PHÒNG

NGUYỄN THỊ HỒNG THẨM
PHẠM THANH TÙNG
Trung tâm Giáo dục thể chất Hàng hải,
Trường Đại học Hàng hải Việt Nam

Nhận bài ngày 04/5/2026. Sửa chữa xong 10/6/2026. Duyệt đăng 21/6/2026.

Abstract

Through the research process, we have evaluated the effectiveness of Taekwondo extra-curricular training affecting the overall fitness development, and the thesis has also built the overall fitness evaluation criteria for male students at Đăng Lam Primary School, Hai an District, Hai Phong City. Through training, students develop their physical fitness and improve their fitness level as well as discover and nurture their athletic talents and develop their extracurricular sports movement of the school.

Keywords: Evaluate, effectiveness, training, extra-curricular, student, Đăng Lam Primary School, Hai An district, Hai Phong city.

1. Đặt vấn đề

Hiện nay, chương trình Giáo dục thể chất (GDTC) cho học sinh (HS) tiểu học đã được phổ cập, tuy nhiên vẫn chưa tạo ra một chế độ vận động thân thể tích cực thường xuyên và có hệ thống, dẫn tới hiệu quả GDTC chưa đạt được như mong muốn. Năm 2002, Bộ Giáo dục và Đào tạo đã tiến hành khảo sát công tác GDTC trong các trường tiểu học trên phạm vi toàn quốc, kết quả cho thấy chất lượng giờ tập thể dục còn thấp, đặc biệt thiếu tác dụng rèn luyện cơ thể cho HS tiểu học. Nhiều cơ sở chỉ dạy mang tính hình thức, lượng vận động quá thấp, dễ gây nhàm chán, dẫn tới hiệu quả GDTC thấp. Bên cạnh việc thiếu giáo viên GDTC và các hoạt động ngoại khóa, cơ sở vật chất tập luyện cũng không đạt chuẩn và thiếu an toàn (Nguyễn Toán, Phạm Danh Tồn, 2000). Việc tổ chức tập luyện ngoại khóa môn Taekwondo tại Trường Tiểu học Đăng Lâm, quận Hải An, thành phố Hải Phòng đã áp dụng được mấy năm trở lại đây, với những kết quả đạt được đã đóng góp một phần không nhỏ trong sự nghiệp giáo dục, đào tạo và nâng cao chất lượng công tác GDTC của nhà trường. Để đánh giá hoạt động tập luyện ngoại khóa môn Taekwondo đến sự phát triển thể chất của HS cần phải được tổng kết, kiểm tra, đánh giá. Từ đó có được những bài học kinh nghiệm, khắc phục những tồn tại nhằm phát triển phong trào, thu hút đông đảo HS tham gia tập luyện. Mặt khác, việc tìm hiểu, nghiên cứu sự phát triển thể chất của HS thông qua tập luyện môn võ thuật này còn có ý nghĩa về mặt lý luận và thực tiễn đối với công tác giảng dạy, rèn luyện thể chất trong nhà trường (Nguyễn Danh Thái và cộng sự, 1999). Vì vậy, chúng tôi tiến hành nghiên cứu đề tài: “*Hiệu quả tập luyện ngoại khóa môn võ Taekwondo đến sự phát triển thể lực chung của nam HS Trường Tiểu học Đăng Lâm, quận Hải An, thành phố Hải Phòng*”.

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Về nhu cầu tập luyện ngoại khóa môn Taekwondo của học sinh Trường Tiểu học Đăng Lâm, quận Hải An, thành phố Hải Phòng

Để đưa Taekwondo vào tập ngoại khóa, điều cần thiết là phải tìm hiểu nhu cầu tập luyện ngoại khóa

Email: thamnth.gdte@vimaru.edu.vn

môn Taekwondo của HS Trường Tiểu học Đăng Lâm thông qua phỏng vấn 800 HS về các môn võ thuật đã tập và mong muốn tập luyện. Quá trình phỏng vấn được tiến hành vào tháng 02/2025 tại Trường Tiểu học Đăng Lâm, quận Hải An, thành phố Hải Phòng. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

Bảng 1: Thực trạng và nhu cầu tập luyện ngoại khóa môn Taekwondo của HS Trường Tiểu học Đăng Lâm (n=800)

TT	Nội dung		ni	%
1	Các em đã tập môn võ nào sau đây	Vovinam	70	8,7
		Karatedo	85	10,6
		Taekwondo	105	13,1
		Pencak Silat	68	8,5
		Không có ý kiến	472	50,1
2	Các em mong muốn tập luyện môn võ nào sau đây	Vovinam	169	21,1
		Karatedo	147	18,4
		Taekwondo	200	25,0
		Pencak Silat	150	18,8
		Không có ý kiến	134	16,7
3	Thời gian tập luyện/ tuần	1 buổi	142	17,75
		2 - 3 buổi	430	53,75
		4-5 buổi	126	15,75
		Nhiều hơn	102	12,75
4	Thời gian tập luyện mỗi buổi	45 - 60 phút	90	11,25
		60 - 90 phút	580	72,50
		90 - 120 phút	130	16,25
5	Thời điểm tập luyện trong ngày	5h - 7h	80	10,00
		17h - 19h	592	74,0
		19h - 21h	128	16,0

Từ kết quả tại bảng 1 cho thấy, trong 328 HS đã tham gia tập luyện võ thuật ngoại khóa, có 105 HS, chiếm tới 32,4% số HS đã tập luyện môn võ Taekwondo. Như vậy, có thể thấy môn võ Taekwondo được HS tại Trường Tiểu học Đăng Lâm rất yêu thích và tham gia tập luyện nhiều hơn so với các môn võ khác ở trường.

Trong số 666 HS có nhu cầu tham gia tập luyện ngoại khóa môn võ thuật thì có 200 HS có nhu cầu tập luyện môn võ Taekwondo, chiếm tới 30,03% tổng số HS. Như vậy, có thể thấy HS có nhu cầu tập luyện ngoại khóa môn võ Taekwondo tương đối cao và cao nhất trong các môn võ phổ biến được tổ chức ngoại khóa tại Trường Tiểu học Đăng Lâm (gồm Vovinam, Taekwondo, Taekwondo, Pencak Silat).

Về thời gian tập luyện, HS phổ biến có nhu cầu tập 2-3 buổi/tuần, mỗi buổi từ 60-90 phút và tập luyện vào thời điểm 17h tới 19h hàng ngày. Đây cũng là khoảng thời gian thích hợp để tổ chức giảng dạy ngoại khóa môn võ Taekwondo cho HS các trường THCS trên địa bàn thành phố Hải Phòng.

2.2. Xác định hiệu quả tập luyện ngoại khóa môn Taekwondo đến sự phát triển thể lực chung của nam học sinh Trường Tiểu học Đăng Lâm, quận Hải An, thành phố Hải Phòng

Để kiểm tra xác định hiệu quả tập luyện ngoại khóa môn Taekwondo đến sự phát triển thể lực chung của nam HS Trường Tiểu học Đăng Lâm, quận Hải An, thành phố Hải Phòng, chúng tôi đã tiến hành tổ chức kiểm tra sự phạm trên đối tượng nghiên cứu là 200 HS (trong đó có 40 HS lớp 1; 40 HS lớp 2; 40 HS lớp 3; 40 HS lớp 4; 40 HS lớp 5). Đối tượng thực nghiệm được chia làm 5 nhóm theo 5 lớp. Các đối tượng nghiên cứu này đều được tập luyện ngoại khóa theo mô hình lớp năng khiếu môn võ Taekwondo do nhà trường tổ chức và được tập luyện theo lịch với tần suất 2 buổi/tuần (ngày thứ 2 và thứ 5) vào các buổi chiều (từ 17h30 đến 19h00). Quá trình kiểm tra được tiến hành từ tháng 02/2025 đến tháng 05/2017 tại Trường Tiểu học Đăng Lâm. Nội dung kiểm tra, đánh giá thể lực chung trên nhóm đối tượng này vẫn được sử dụng 12 test về hình thái, chức năng và thể lực theo quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo (Bộ Giáo dục và Đào tạo, 2008). Thực nghiệm được tiến hành theo 3 giai đoạn: Giai đoạn chuẩn bị, giai đoạn thực nghiệm, giai đoạn sau thực nghiệm.

Kết quả kiểm tra và so sánh sự khác biệt về thể lực chung giữa 2 nhóm sẽ là cơ sở cho việc xây dựng

các thang điểm đánh giá, tiêu chuẩn đánh giá phân loại thể lực chung của đối tượng nam HS tham gia tập luyện ngoại khóa môn Taekwondo tại Trường Tiểu học Đằng Lâm, quận Hải An, thành phố Hải Phòng nhằm ứng dụng và kiểm nghiệm lại thực tiễn công tác giảng dạy, huấn luyện cho đối tượng nghiên cứu.

Kết quả được trình bày ở các bảng 2, 3, 4, 5, 6 thông qua thuật toán thống kê (Nguyễn Đức Văn, 2001).

Bảng 2: So sánh kết quả kiểm tra thể lực chung của HS trước và sau thực nghiệm (khối lớp 1)

TT	Các test	Trước thực nghiệm ($\bar{X} \pm \delta$)			Sau thực nghiệm ($\bar{X} \pm \delta$)			So sánh		S
			$\pm$			$\pm$		t	p	
1	Chiều cao đứng (cm)	119.7	$\pm$	12.72	119.90	$\pm$	12.60	0.78	>0,05	-
2	Cân nặng (kg)	21.9	$\pm$	2.13	21.98	$\pm$	2.20	0.45	>0,05	-
3	Chỉ số Quetelet (g/cm)	187.01	$\pm$	12.20	187.40	$\pm$	12.32	0.67	>0,05	-
4	Chỉ số BMI (kg/m ²)	16.05	$\pm$	1.85	16.48	$\pm$	1.70	1.02	>0,05	-
5	Chỉ số công năng tim (HW)	11.50	$\pm$	1.11	11.40	$\pm$	1.27	1.10	>0,05	-
6	Lực bóp tay thuận (kg)	14.03	$\pm$	1.21	16.10	$\pm$	1.47	3.36	<0,05	-
7	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	10.80	$\pm$	1.62	12.30	$\pm$	1.70	3.20	<0,05	-
8	Chạy 30m XPC (s)	7.50	$\pm$	1.15	7.01	$\pm$	1.32	2.10	<0,05	-
9	Đeo gập thân (cm)	4.57	$\pm$	0.36	4.05	$\pm$	0.42	2.05	<0,05	+
10	Chạy con thoi 4x10m (s)	14.42	$\pm$	1.35	13.97	$\pm$	1.56	2.20	<0,05	-
11	Bật xa tại chỗ (cm)	122.49	$\pm$	12.42	125.30	$\pm$	12.51	3.25	<0,05	-
12	Chạy tùy sức 5 phút (m)	720.17	$\pm$	20.10	723.40	$\pm$	20.30	3.27	<0,05	-

Bảng 3: So sánh kết quả kiểm tra thể lực chung của HS trước và sau thực nghiệm (khối lớp 2)

TT	Các test	Trước thực nghiệm ($\bar{X} \pm \delta$)			Sau thực nghiệm ($\bar{X} \pm \delta$)			So sánh		S
			$\pm$			$\pm$		t	p	
1	Chiều cao đứng (cm)	123.80	$\pm$	12.78	123.90	$\pm$	12.52	0.72	>0,05	-
2	Cân nặng (kg)	25.00	$\pm$	2.57	25.57	$\pm$	2.61	0.50	>0,05	-
3	Chỉ số Quetelet (g/cm)	202.05	$\pm$	13.77	202.40	$\pm$	13.62	0.47	>0,05	-
4	Chỉ số BMI (kg/m ²)	16.05	$\pm$	1.57	16.20	$\pm$	1.40	0.78	>0,05	-
5	Chỉ số công năng tim (HW)	9.96	$\pm$	1.10	9.68	$\pm$	1.72	0.63	>0,05	-
6	Lực bóp tay thuận (kg)	14.79	$\pm$	1.82	16.90	$\pm$	1.82	3.16	<0,05	-
7	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	11.50	$\pm$	1.11	13.20	$\pm$	1.20	3.45	<0,05	-
8	Chạy 30m XPC (s)	7.25	$\pm$	0.87	7.01	$\pm$	0.40	2.24	<0,05	-
9	Đeo gập thân (cm)	4.27	$\pm$	0.30	4.02	$\pm$	0.35	2.17	<0,05	+
10	Chạy con thoi 4x10m (s)	13.72	$\pm$	1.30	13.10	$\pm$	1.30	2.26	<0,05	-
11	Bật xa tại chỗ (cm)	126.02	$\pm$	12.10	128.02	$\pm$	12.30	3.14	<0,05	-
12	Chạy tùy sức 5 phút (m)	727.44	$\pm$	20.78	730.56	$\pm$	20.50	3.42	<0,05	-

Bảng 4: So sánh kết quả kiểm tra thể lực chung của HS trước và sau thực nghiệm (khối lớp 3)

TT	Các test	Trước thực nghiệm ($\bar{X} \pm \delta$)			Sau thực nghiệm ($\bar{X} \pm \delta$)			So sánh		S
			$\pm$			$\pm$		t	p	
1	Chiều cao đứng (cm)	127.20	$\pm$	14.30	127.30	$\pm$	14.30	0,67	>0,05	-
2	Cân nặng (kg)	26.70	$\pm$	3.48	26.80	$\pm$	3.10	0.42	>0,05	-
3	Chỉ số Quetelet (g/cm)	209.1	$\pm$	19.12	209.20	$\pm$	19.27	0.78	>0,05	-
4	Chỉ số BMI (kg/m ²)	16.52	$\pm$	1.78	16.55	$\pm$	1.72	1.42	>0,05	-
5	Chỉ số công năng tim (HW)	9.05	$\pm$	0.87	9.00	$\pm$	0.40	1.95	>0,05	-
6	Lực bóp tay thuận (kg)	14.87	$\pm$	1.23	15.40	$\pm$	1.37	2.32	<0,05	-
7	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	13.02	$\pm$	1.41	15.46	$\pm$	1.70	3.15	<0,05	-
8	Chạy 30m XPC (s)	6.95	$\pm$	0.66	6.76	$\pm$	0.47	2.23	<0,05	-
9	Đeo gập thân (cm)	4.10	$\pm$	0.41	3.98	$\pm$	0.50	2.45	<0,05	+
10	Chạy con thoi 4x10m (s)	13.10	$\pm$	1.18	13.01	$\pm$	1.32	2.26	<0,05	-
11	Bật xa tại chỗ (cm)	135.40	$\pm$	12.28	138.20	$\pm$	12.65	3.12	<0,05	-
12	Chạy tùy sức 5 phút (m)	744.10	$\pm$	20.35	756.50	$\pm$	20.82	3.20	<0,05	-

Bảng 5: So sánh kết quả kiểm tra thể lực chung của HS trước và sau thực nghiệm (khối lớp 4)

TT	Các test	Trước thực nghiệm ($\bar{X} \pm \delta$)			Sau thực nghiệm ($\bar{X} \pm \delta$)			So sánh		S
								t	p	
1	Chiều cao đứng (cm)	130.05	±	12.15	132.05	±	12.20	2.32	<0,05	-
2	Cân nặng (kg)	28.82	±	3.46	29.82	±	3.17	2.21	<0,05	-
3	Chỉ số Quetelet (g/cm)	219.72	±	19.78	219.87	±	19.47	1.92	>0,05	-
4	Chỉ số BMI (kg/m ²)	16.91	±	1.27	16.95	±	1.15	1.87	>0,05	-
5	Chỉ số công năng tim (HW)	8.82	±	0.83	8.77	±	0.64	1.67	>0,05	-
6	Lực bóp tay thuận (kg)	15.17	±	1.27	17.10	±	1.30	3.21	<0,05	-
7	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	15.46	±	1.45	17.05	±	1.50	2.68	<0,05	-
8	Chạy 30m XPC (s)	6.83	±	0.57	6.78	±	0.50	2.75	<0,05	-
9	Đeo gập thân (cm)	3.68	±	0.41	3.51	±	0.42	2.32	<0,05	+
10	Chạy con thoi 4x10m (s)	13.13	±	1.18	13.01	±	1.20	2.46	<0,05	-
11	Bật xa tại chỗ (cm)	151.05	±	12.98	155.05	±	12.70	2.78	<0,05	-
12	Chạy tùy sức 5 phút (m)	780.23	±	20.81	785.10	±	20.78	3.20	<0,05	-

Bảng 6: So sánh kết quả kiểm tra thể lực chung của HS trước và sau thực nghiệm (khối lớp 5)

TT	Các test	Trướcthực nghiệm ($\bar{X} \pm \delta$)			Sau thực nghiệm ($\bar{X} \pm \delta$)			So sánh		S
								t	p	
1	Chiều cao đứng (cm)	139.42	±	12.18	141.05	±	12.27	2,32	<0,05	-
2	Cân nặng (kg)	32.86	±	2.13	35.10	±	35.10	2,47	<0,05	-
3	Chỉ số Quetelet (g/cm)	236.50	±	19.14	238.10	±	19.05	1,36	>0,05	-
4	Chỉ số BMI (kg/m ²)	16.94	±	1.75	16.97	±	1.72	1,42	>0,05	-
5	Chỉ số công năng tim (HW)	8.25	±	0.76	8.10	±	0.80	1,78	>0,05	-
6	Lực bóp tay thuận (kg)	17.26	±	1.47	18.10	±	1.50	2,60	<0,05	-
7	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	15.91	±	1.46	17.02	±	1.42	3,10	<0,05	-
8	Chạy 30m XPC (s)	6.76	±	0.52	6.47	±	0.76	2,22	<0,05	-
9	Đeo gập thân (cm)	3.25	±	0.33	3.20	±	0.20	2,25	<0,05	+
10	Chạy con thoi 4x10m (s)	11.50	±	1.08	11.20	±	0.78	2,25	<0,05	-
11	Bật xa tại chỗ (cm)	154.20	±	12.16	157.30	±	12.27	2,20	<0,05	-
12	Chạy tùy sức 5 phút (m)	798.10	±	20.89	808.10	±	801.2	2,25	<0,05	-

Kết quả ở bảng 2 đến 6 cho thấy:

- Về các chỉ tiêu hình thái và chức năng: Từ lớp 1 đến lớp 3, cả 5 chỉ tiêu quan sát sau thực nghiệm đều không thấy có sự tiến triển đáng kể ($p > 0,05$) nhưng sang lớp 4 và lớp 5 có 2 chỉ tiêu đã có sự tiến triển rõ rệt là chiều cao đứng và cân nặng ($p < 0,05$), ở chỉ tiêu còn lại tuy đã có sự cải tiến, song không rõ rệt ($p > 0,05$)

- Về các chỉ tiêu thể lực: Có thể nói sau khi thực nghiệm, các lớp tham gia thực nghiệm đã có sự chuyển biến đáng kể về các tố chất thể lực, đánh giá sức nhanh, sức mạnh, sức bền và khéo léo cũng như mềm dẻo, trong đó lực bóp tay, nằm ngửa gập bụng, chạy 30m, chạy con thoi và chạy 5 phút theo hướng tốt lên đáng kể ($p < 0,05$), riêng đeo gập thân thì theo hướng kém đi rõ rệt ($p > 0,05$).

Đánh giá thể lực không thể không xem xét thể lực của nam HS Trường Tiểu học Đăng Lâm sau 1 năm thực nghiệm. Điều đó cho thấy ở bảng 7, số HS đạt chuẩn về thể lực vẫn chiếm ưu thế so với không đạt ở tất cả các lớp từ lớp 1 đến lớp 5 ($p < 0,01$) và đánh giá chung đối với tất cả 200 em tham gia cũng vậy, số đạt vẫn hơn hẳn số không đạt ($p < 0,001$) (Nguyễn Đức Văn, 2001).

Bảng 7: Đánh giá tổng hợp thể lực chung của nam HS sau thực nghiệm

Lớp	Tốt		Đạt		Không đạt		So sánh	
	n	%	n	%	n	%	χ^2	P
1	9	22.5	21	52.5	10	25	16,28	<0,05
2	6	15	26	65	8	20	15,60	<0,05
3	8	20	27	67.5	5	12.5	16,24	<0,05

4	9	22.5	27	62.5	4	10	15,57	<0,05
5	7	17.5	23	57.5	10	25	16,05	<0,05
Toàn trường	39	19.5	124	61	37	18.5	39,69	<0,001

Đánh giá thể lực tổng hợp không thể không so sánh kết quả sau thực nghiệm với kết quả trước thực nghiệm, nếu so sánh kết quả phân loại thể lực tổng hợp trước và sau thực nghiệm ở các lớp thì sự khác biệt không có ý nghĩa thống kê nhưng khi so sánh một cách tổng thể cả 200 em tham gia thực nghiệm thì có sự khác biệt đáng kể giữa trước và sau thực nghiệm mà sự nổi trội thuộc về kết quả sau thực nghiệm ($X^2_{\text{tính}} = 39,69 > X^2_{0,05} = 18,467$ với $P < 0,001$) mà chủ yếu thể hiện ở số đạt tốt (19,5% so với 13,5%) và số không đạt (18,5% so với 27%).

Như vậy có thể khẳng định, chương trình tập luyện ngoại khóa môn Taekwondo mà chúng tôi xây dựng đã phát huy hiệu quả cao trong việc đáp ứng nhu cầu TDTT trường học thể hiện qua hiệu quả chương trình tập luyện ngoại khóa môn Taekwondo và tập luyện ngoại khóa tự phát ở việc: Phát triển thể chất; nâng cao tỷ lệ HS đạt yêu cầu đánh giá trình độ thể lực; giáo dục đạo đức; phát hiện và bồi dưỡng năng khiếu thể thao cũng như phát triển phong trào tập luyện TDTT ngoại khóa.

3. Kết luận

Thực trạng về kết quả học tập môn thể dục so với tiêu chuẩn chung của Bộ Giáo dục và Đào tạo còn thấp vẫn còn nhiều HS chưa đạt được (Bộ Giáo dục và Đào tạo, 2008). Công tác tổ chức các hoạt động ngoại khóa của nhà trường đã được triển khai thực hiện nhưng còn chưa đáp ứng được nhu cầu của HS, trong khi đa số HS đều nhận thức được vai trò tác dụng của tập luyện TDTT đến nâng cao thể lực, tăng cường sức khỏe, đặc biệt số HS ham thích tập luyện môn Taekwondo rất đông.

Bằng phương pháp kiểm tra sư phạm, chúng tôi đã xác định được hiệu quả tác động rõ rệt của việc tập luyện ngoại khóa môn Taekwondo đến sự phát triển thể lực chung của nam HS Trường Tiểu học Đằng Lâm, quận Hải An, thành phố Hải Phòng thể hiện qua sự khác biệt về thể lực chung giữa nhóm HS tham gia tập luyện tại lớp năng khiếu Taekwondo với nhóm HS không tham gia tập luyện ($t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ với $p < 0.05$ và $X^2_{\text{tính}} > X^2_{\text{bảng}}$ với $p < 0.001$). Trong đó biểu hiện rõ rệt nhất là về mặt thể lực với nhịp tăng trưởng bình quân là 3,48% và thể lực tổng hợp theo tiêu chuẩn rèn luyện thể lực cũng tăng lên đáng kể so với trước thực nghiệm số đạt chuẩn thể lực đã tăng lên 81,5% số không đạt đã giảm xuống còn 18,5% (Nguyễn Tấn Tuấn, 2022).

Tài liệu tham khảo

- Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008). *Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT, ngày 18/ 9/2008 quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên*.
 Nguyễn Danh Thái, Nguyễn Văn Chung, Vũ Xuân Long, Vũ Xuân Thành, Nguyễn Anh Tú (1999). *Giáo trình Taekwondo*. NXB Thể dục thể thao.
 Nguyễn Đức Văn (2001). *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao*. NXB Thể dục thể thao.
 Nguyễn Tấn Tuấn (2022). *Thực trạng thể chất người Việt Nam*.
<https://susta.vn/da-chieu/thuc-trang-the-chat-nguoi-viet-nam-22078>, ngày 08/7/2022.
 Nguyễn Toán, Phạm Danh Tồn (2000). *Lý luận và phương pháp thể dục thể thao*. NXB Thể dục thể thao.
 Nguyễn Viết Minh (2006). *Đổi mới phương pháp giảng dạy môn thể dục nhằm đáp ứng yêu cầu đổi mới chương trình, sách giáo khoa phổ thông*. Tuyển tập nghiên cứu khoa học giáo dục sức khỏe, thể chất trong nhà trường các cấp lần thứ IV. NXB Thể dục thể thao.