

Lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh môn bóng chuyền cho sinh viên Học viện Tài chính

ThS. Trần Huy Thảo; ThS. Nguyễn Quốc Việt; ThS. Dương Thị Huyền ■

TÓM TẮT:

Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học cơ bản, đề tài đã lựa chọn được 19 bài tập (BT) phát triển sức mạnh (PTSM) và 5 Test đánh giá trình độ sức mạnh có đủ độ tin cậy, tính thông báo và bước đầu chứng minh tính hiệu quả của các BT này trong việc nâng cao trình độ thể lực chuyên môn cho sinh viên bóng chuyền (SVBC) Học viện Tài chính (HVTC).

Từ khóa: Lựa chọn, sinh viên, Học viện Tài chính, bài tập, sức mạnh, bóng chuyền.

ABSTRACT:

Using basic science research methods, the study has chosen 19 exercises to develop strengthen and 5 tests to evaluate strengthen level which enough of reliability and informability; initially proving the effectiveness of these exercises in improving professional strengthen level for volleyball students at Finance Academy.

Keywords: Selection, student, Academy of Finance, exercises, strength, Volleyball.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Bóng chuyền (BC) là một trong những môn thể thao phát triển rộng rãi và phổ biến trên toàn thế giới. Tập luyện và thi đấu BC có tác dụng mau chóng nâng cao các tố chất thể lực như: Sức nhanh, sức mạnh, sức bền, khéo léo và khả năng phối hợp vận động.

Tổ chất sức mạnh chuyên môn và sức mạnh tốc độ trong BC phải được phát triển ngay trong giai đoạn huấn luyện ban đầu và giai đoạn chuẩn bị chung của thời kỳ chuẩn bị. Trong thi đấu BC, chiếm lĩnh càng nhiều khoảng không trên lưới thì càng có điều kiện thực hiện ý đồ kỹ chiến thuật, phá vỡ phòng thủ của đối phương. Do đó vận động viên BC phải có sức bật tốt, mà bản chất của nó chính là tố chất sức mạnh.

Xuất phát từ những vấn đề nêu trên, nhằm góp phần nâng cao chất lượng giảng dạy môn học BC cho SV HVTC, từng bước nâng cao hiệu quả công tác giảng dạy trong nhà trường, đề tài tiến hành nghiên cứu: **“Lựa chọn bài tập nhằm phát triển sức mạnh trong môn bóng chuyền cho sinh viên Học viện Tài chính”**.



(Ảnh minh họa)

Để giải quyết các mục tiêu nêu trên trong quá trình nghiên cứu, đề tài đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: phân tích và tổng hợp tài liệu, phỏng vấn, quan sát sự phạm, kiểm tra sự phạm, thực nghiệm sự phạm và pháp toán học thống kê

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Nghiên cứu thực trạng việc sử dụng BT PTSM cho SV trong môn BC tại HVTC

2.1.1. Thực trạng về chương trình môn học BC

BC là một trong những môn học chính được đưa vào giảng dạy cho SV tại HVTC. Chương trình môn học BC gồm những nội dung, hình thức lên lớp chính, được trình bày ở bảng 1.

Chương trình môn học BC tự chọn của HVTC được tiến hành trong 1 học kỳ của năm học được tính thành 1 học phần tự chọn bao gồm 2 tín chỉ với tổng số thời gian là 60 giờ, mỗi tuần lên lớp 4 giờ. Chương trình được phân làm hai hình thức lên lớp là: Lý thuyết và thực

Bảng 1: Chương trình môn học BC tại HVTC

Học phần tự chọn	Số tín chỉ	Các hình thức lên lớp		Tổng
		Lý thuyết	Thực hành	
1 (CQ 56 trở về trước)	1	2	28	30
2 (CQ 57)	2	2	58	60

hành. Qua đó, ta có thể thấy số giờ giành cho học tập môn BC là rất ít.

2.1.2. Thực trạng giảng dạy môn BC tại HVTC.

Để nghiên cứu thực trạng việc sử dụng BT PTSM cho SV trong môn BC tại HVTC, trước hết đề tài tiến hành phân tích chương trình giảng dạy môn học BC cho SV tại HVTC để tìm ra những BT thường được sử dụng. Qua phân tích 10 giáo án đã được sử dụng trong giảng dạy môn BC, đề tài thu được thực trạng các BT thường được sử dụng để PTSM cho SV HVTC như bảng 2:

Qua bảng 2 cho thấy: Thực trạng sử dụng các BT triển sức mạnh cho SV trong môn BC tại HVTC còn rất đơn giản, mức độ sử dụng chưa nhiều, các BT sử dụng chưa đa dạng, phong phú.

2.2. Lựa chọn BT PTSM và test đánh giá trình sức mạnh cho SVBC tại HVTC

2.3.1. Lựa chọn BT PTSM cho SVBC tại HVTC

Xuất phát từ thực trạng trên, để lựa chọn được những BT phù hợp nhằm PTSM cho SVBC tại HVTC, trước

Bảng 2. Thực trạng các BT sử dụng trong PTSM cho SVBC tại HVTC

TT	Các BT	Thực trạng	
		Mức sử dụng	%
1	Nằm sấp chống đẩy	4	40
2	Cơ lưng	2	20
3	Cơ bụng	2	20
4	Chạy 3 bước bật nhảy mô phỏng động tác	1	10
5	Mô phỏng động tác đập bóng	1	10
6	Di chuyển ngang làm động tác chẵn bóng dọc lưới	2	20
7	Đập bóng theo phương lấy đà (hạ thấp lưới)	0	0

hết, dựa trên cơ sở thực trạng các BT thường được sử dụng trong các buổi tập luyện thể lực cho SV Học viện, dựa trên điều kiện cơ sở vật chất sẵn có của Học viện, đề tài tiến hành lựa chọn BT PTSM cho SVBC tại HVTC thông qua các bước:

- Lựa chọn qua tham khảo tài liệu, quan sát sự phạm
- Lựa chọn qua phỏng vấn trực tiếp các chuyên gia, giáo viên, huấn luyện viên
- Lựa chọn qua phỏng vấn trên diện rộng bằng phiếu hỏi

Thông qua kết quả phỏng vấn, đề tài sẽ lựa chọn những BT đạt từ 70% tổng điểm tối đa trở lên. Kết quả được trình bày ở bảng 3

Bảng 3. Kết quả phỏng vấn lựa chọn BT PTSM cho SVBC tại HVTC

STT	Phân loại	BT	(n=34)	
			n	%
I	BT phát triển thể lực chung			
1		Bật cao không đà	28	82.35
2		Bật rút gối liên tục	30	88.23
3		Bật cao có đà	29	85.29
4		Bật xa tại chỗ	27	79.41
5		Gánh tạ đứng lên ngồi xuống	20	68.63
6		Lực bóp tay	16	47.06
7		Lực kéo lưng	18	52.94
8		Cơ lưng - cơ bụng	26	74.47
9		Nằm sấp chống đẩy	33	97.06
10		Bóp bóng Tennis	27	79.41
11		Tự nắm duỗi tay	18	52.94
12		Cầm tạ đôi gập duỗi cổ tay	19	55.88
13		Cầm đòn tạ gập cổ tay	17	50.00
14		Cầm tạ đôi quay cổ tay	18	52.94
15		Kéo vật nặng lên cao	22	64.70
16		Nằm sấp chống đẩy bằng ngón tay	25	73.52
17		Nằm sấp chống đẩy vỗ tay trước ngực	27	79.41
18		Hai người đẩy xe cút kít	19	55.88
19		Trồng chuối tay lên xuống nhanh	17	50.00
20	Dùng các vật nặng như bao cát, tạ đẩy, lựu đạn, lao... ném xa nhanh (có đà và không có đà)	18	52.94	

II	BT PTSM chuyên môn			
21		Tung bắt bóng nhồi liên tục nhanh ở các tư thế (Tại chỗ, quay xoay người, di chuyển tung bắt 1 tay, 2 tay)	25	73.52
22		Tay cầm dây chun hoặc kéo vật cố định đàn hồi, vùng tay đập bóng cùng sức mạnh của vai	21	61.76
23		Hay tay cầm bóng nhồi, vật nặng làm động tác giơ tay ngang ngực, ngang vai, lên trên ra sau, quay tròn)	26	74.47
24		Nhảy ném bóng nhồi xa ở các tư thế khác nhau	22	64.70
25		Tay không làm động tác vùng tay đập bóng liên tục	26	74.47
26		Tay cầm vợt cầu lông vùng tay vút như đập bóng	19	55,88
27		Cầm bóng con (Tennis, bóng cao su) ném vào tường động tác vút như đập bóng	19	55,88
28		Tay cầm dây chun hoặc kéo vật đàn hồi vùng tay đập bóng cùng sức mạnh của vai	17	50.00
29		Bật nhảy ném bóng con qua lưới vào khu nhất định	20	58.82
30		Bật nhảy đập bóng treo (động tác kỹ thuật kéo tay vai hết biên độ ra sau)	26	74.47
31		Vùng tay đập bóng tại chỗ	18	52.94
32		Gõ bóng vào tường	28	82.35
33		Tự tung bóng đập số 4 và số 2	30	88.23
34		Đập bóng mạnh số 4 hoặc số 2 liên tục với chuyển 2	29	85.29
35		Đập bóng trúng mục tiêu	27	79.41
36		Đập bóng hàng sau	29	85.29
37		Chuyển bóng vào tường kết hợp với di chuyển	20	58.82
38		Bật nhảy chắn bóng đối diện chạm tay nhau trên lưới	28	82.35

Như vậy, theo nguyên tắc phỏng vấn đặt ra, qua phỏng vấn, đề tài đã lựa chọn được 19 BT PTSM cho SVBC tại HVTC gồm 9 BT PTSM chung và 10 BT PTSM chuyên môn.

2.2.2. Lựa chọn Test đánh giá sức mạnh cho SVBC tại HVTC

Tiến hành lựa chọn test đánh giá sức mạnh cho SVBC tại HVTC thông qua các bước:

- Lựa chọn qua tham khảo tài liệu, quan sát sự phạm
- Lựa chọn qua phỏng vấn trực tiếp các chuyên gia, giáo viên, huấn luyện viên

Bảng 4. Kết quả phỏng vấn lựa chọn Test đánh giá sức mạnh cho SVBC tại HVTC

TT	Phân loại	Test	n=34	
			n	%
I	Sức mạnh chung			
		Bật cao tại chỗ (cm)	27	79.41
		Bật cao có đà (cm)	29	85.29
		Bật xa tại chỗ (cm)	20	58.82
		Cơ lưng (KG)	19	55,88
		Cơ bụng (KG)	19	55,88
		Nằm sấp chống đẩy 30s (lần)	30	88.33
		Lực bóp tay (KG)	21	61.76
		Gánh tạ đứng lên ngồi xuống (lần)	22	64.70
II	Sức mạnh chuyên môn			
		Bật chắn liên tục 20 lần (s)	19	55,88
		Phát bóng vào cuối sân 20 lần (số lần đạt yêu cầu)	28	82.35
		Bật với có đà (cm)	20	58.82
		Ném bóng nhồi đi xa (m)	19	55,88
		Ném quả cầu Lông đi xa (m)	20	58.82
		Đập bóng 20 lần (số lần trúng đích)	29	85.29
		Chạy dễ quạt (s)	21	61.76
		Chuyển bóng qua lại cách 9m trong 30s (lần)	22	64.70
		Chạy 9-3-6-3-9 (s)	19	55,88

Bảng 5. Tiến trình TN

BT	Tuần											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
BT 1: Bật cao không đà (Thực hiện 3-5 tổ, mỗi tổ trong khoảng 10-15 giây, nghỉ giữa mỗi tổ 15 giây, nghỉ ngơi tích cực).	x	x		x	x	x		x	x	x		x
BT 2: Bật rút gối liên tục (Thực hiện 3-5 tổ, mỗi tổ trong khoảng 10-15 giây, nghỉ giữa mỗi tổ 15 giây, nghỉ ngơi tích cực).	x		x		x		x		x		x	
Bài 3: Bật cao có đà (Thực hiện liên tục 5-7 lần/tổ, thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa tổ 15 giây, nghỉ ngơi tích cực).		x		x	x	x		x		x		x
BT 4: Bật xa tại chỗ (thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa tổ 15 giây, nghỉ ngơi tích cực).		x		x		x		x		x		x
BT 5: Cơ lưng – Cơ bụng (Thực hiện liên tục từ 20-25 lần. Thực hiện 2-3 tổ, nghỉ giữa tổ 15 giây, nghỉ ngơi tích cực)	x		x		x		x		x		x	
BT 6: Nằm sấp chống đẩy (Thực hiện 3 tổ, mỗi tổ từ 15-20 lần, nghỉ giữa tổ 30 giây, nghỉ ngơi tích cực).		x		x	x	x		x		x		x
BT 7: Bóp bóng Tennis (Thực hiện 3 tổ, mỗi tổ từ 15-20 giây, nghỉ giữa tổ tự nhiên (nghỉ trong quá trình đổi tay thực hiện), nghỉ ngơi tích cực).		x		x		x		x		x		x
BT 8: Nằm sấp chống đẩy bằng ngón tay (Thực hiện 3 tổ, mỗi tổ từ 5-7 lần, nghỉ giữa tổ 30 giây, nghỉ ngơi tích cực).	x		x		x		x		x		x	
BT 9: Nằm sấp chống đẩy vỗ tay trước ngực (Thực hiện 3 tổ, mỗi tổ từ 8-10 lần, nghỉ giữa tổ 30 giây, nghỉ ngơi tích cực).		x		x	x	x		x		x		x
BT 10: Tung bắt bóng nhồi liên tục nhanh ở các tư thế (Tại chỗ, quay xoay người, di chuyển tung bắt 1 tay, 2 tay): Hai người một nhóm, cầm bóng nhồi thực hiện tung bắt bóng nhanh từ 2-3 tổ, mỗi tổ 15-20 giây, nghỉ giữa tổ 30 giây, nghỉ ngơi tích cực.		x		x		x		x		x		x
BT 11: Hay tay cầm bóng nhồi, vật nặng làm động tác giờ tay ngang ngực, ngang vai, lên trên ra sau, quay tròn): Thực hiện 2-3 tổ, mỗi tổ 15-20 giây, nghỉ giữa tổ tự nhiên (quá trình đổi tay thực hiện), nghỉ ngơi tích cực.	x		x		x		x		x		x	
BT 12: Tay không làm động tác vung tay đập bóng liên tục (Thực hiện liên tục trong 3 tổ, mỗi tổ 15-20 giây, nghỉ giữa tổ 15 giây, nghỉ ngơi tích cực).		x		x		x		x		x		x
BT 13: Bật nhảy đập bóng treo (động tác kỹ thuật kéo tay vai hết biên độ ra sau): Thực hiện liên tục trong 3 tổ, mỗi tổ 10-12 lần, nghỉ giữa tổ 30 giây		x		x		x		x	x	x		x
BT 14: Gõ bóng vào tường (gõ bóng cách tường 2-3 m trong khoảng 1.5-2 phút/tổ, thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa tổ 30 giây, nghỉ ngơi tích cực).	x		x		x		x		x		x	
BT 15: Tự tung bóng đập số 4 và số 2 (Người thực hiện cầm bóng, tung bóng đúng tầm đập tại vị trí số 2 hoặc số 4 và làm động tác đập bóng. Thực hiện liên tục theo phương pháp dòng nước).		x		x		x		x		x		x
BT 16: Đập bóng mạnh số 4 hoặc số 2 liên tục với chuyển 2 (Người thực hiện cầm bóng tung cho chuyển hai, quan sát hướng chuyển của chuyển hai và lấy đà thực hiện động tác đập bóng. Thực hiện liên tục theo phương pháp dòng nước).	x		x		x		x		x		x	
BT 17: Đập bóng trúng mục tiêu (Tương tự như BT 16 nhưng yêu cầu đập bóng trúng vị trí quy định trước)		x		x		x		x		x		x
BT 18: Đập bóng hàng sau (Thực hiện tương tự như BT 16 nhưng yêu cầu đập bóng sau vạch 3m).	x	x		x		x		x	x	x		x
BT 19: Bật nhảy chắn bóng đối diện chạm tay nhau trên lưới (Hai người đứng hai bên lưới, thực hiện động tác di chuyển chắn bóng đối diện nhau liên tục cho tới hết lưới. Thực hiện theo phương pháp dòng nước).	x		x		x		x		x		x	

- Lựa chọn qua phỏng vấn trên diện rộng bằng phiếu hỏi.

Qua bảng 4 cho thấy: đã lựa chọn được 5 test đánh giá sức mạnh, đồng thời tiến hành xác định tính thông báo, độ tin cậy của test. Kết quả đề tài đã lựa chọn được 5 test đánh giá sức mạnh cho SVBC tại HVTC gồm: Bật cao tại chỗ (cm), Bật cao có đà (cm), Nằm sấp chống đẩy 30s (lần), Phát bóng vào cuối sân 20

lần (số lần đạt yêu cầu) và Đập bóng 20 lần (số lần trúng đích).

2.4. Ứng dụng BT PTSM đã lựa chọn cho SV trong môn BC tại HVTC

2.4.1. Tổ chức thực nghiệm

- Phương pháp thực nghiệm (TN): TN so sánh song song

Bảng 6. So sánh trình độ sức mạnh của hai nhóm TN và ĐC trước TN

TT	Test kiểm tra	Giới tính	Nhóm ĐC		Nhóm TN		Kết quả	
			$\bar{x}$	$\pm \delta$	$\bar{x}$	$\pm \delta$	t	P
1	Bật cao tại chỗ (cm)	Nam	255	25,32	253	26,00	0.498	>0.05
		Nữ	225	19,23	224	19,95	0.612	>0.05
2	Bật cao có đà (cm)	Nam	276	26,00	278	26,11	0.378	>0.05
		Nữ	244	22,06	245	22,08	0.347	>0.05
3	Nằm sấp chống đẩy 30s (lần)	Nam	25.8	2.22	26.0	2.23	0.612	>0.05
		Nữ	14.2	2.07	14.9	2.09	0.102	>0.05
4	Đập bóng 20 lần (số lần trúng đích)	Nam	8.92	2.00	9.00	2.12	0.850	>0.05
		Nữ	7.18	2.06	7.19	2.07	0.877	>0.05
5	Phát bóng vào cuối sân 20 lần (số lần đạt yêu cầu)	Nam	12.11	2.04	12.20	2.08	2.456	<0.05
		Nữ	9.10	2.05	9.20	2.11	0.654	>0.05

Bảng 7. Kết quả kiểm tra trình độ sức mạnh của hai nhóm ĐC và TN sau TN

TT	Test kiểm tra	Giới tính	Nhóm ĐC		Nhóm TN		Kết quả	
			$\bar{x}$	$\pm \delta$	$\bar{x}$	$\pm \delta$	t	P
1	Bật cao tại chỗ (cm)	Nam	260	25,09	265	26,23	2.41	<0.05
		Nữ	228	19,10	234	19,58	2.28	<0.05
2	Bật cao có đà (cm)	Nam	280	26,10	288	26,45	2.34	<0.05
		Nữ	247	22,12	252	22,23	2.37	<0.05
3	Nằm sấp chống đẩy 30s (lần)	Nam	27.3	2.24	28.5	2.26	2.32	<0.05
		Nữ	16.0	2.07	16.9	2.09	2.50	<0.05
4	Đập bóng 20 lần (số lần trúng đích)	Nam	9.12	2.10	10.13	2.13	0.861	>0.05
		Nữ	7.58	2.09	9.39	2.07	0.897	>0.05
5	Phát bóng vào cuối sân 20 lần (số lần đạt yêu cầu)	Nam	12.52	2.04	14.20	2.08	2.469	<0.05
		Nữ	9.13	2.05	10.29	2.12	0.672	>0.05

- Thời gian TN: TN được tiến hành trong 3 tháng với 1 học kỳ, mỗi tuần 2 buổi vào thời gian ngoại khóa (từ 17h30 tới 19h các ngày thứ 3 và thứ 5 trong tuần), thời gian dành cho mỗi buổi tập 15 đến 20 phút ở phần kết thúc.

- Đối tượng TN gồm:

+ Nhóm TN: Gồm 30 SV nam và 30 SV nữ được lựa chọn qua bốc thăm ngẫu nhiên và được luyện tập sức mạnh theo các BT đã lựa chọn của đề tài

+ Nhóm đối chứng (ĐC): gồm 30 SV nam và 30 SV nữ được lựa chọn qua bốc thăm ngẫu nhiên và được luyện tập theo chương trình cũ thường được sử dụng trong giảng dạy BC cho SV tại HVTC.

- Địa điểm TN: HVTC.

- Tiến trình TN được trình bày cụ thể ở bảng 5.

2.4.2. Kết quả TN

* Đánh giá trình độ sức mạnh của SVBC tại HVTC trước TN:

Để có cơ sở đánh giá sự phát triển sức mạnh của hai nhóm TN và ĐC trong quá trình TN cũng như so sánh sự khác biệt trình độ sức mạnh của hai nhóm TN và ĐC trước TN, đề tài tiến hành kiểm tra trình độ

sức mạnh của cả hai nhóm TN và ĐC trước TN. Kết quả cụ thể được trình bày ở bảng 6.

Qua bảng 6 cho thấy: ở cả 5 Test đánh giá trình độ sức mạnh chung cho SVBC tại HVTC trên 2 nhóm TN và ĐC và ở cả hai đối tượng nam và nữ đều thu được $t_{\text{tính}}$ nhỏ hơn $t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $p > 0.05$. Điều đó có nghĩa là sự khác biệt giữa nhóm TN và nhóm ĐC trước TN là không có ý nghĩa, hay nói cách khác là trước TN, trình độ sức mạnh của hai nhóm TN và ĐC là ngang nhau.

* Đánh giá trình độ sức mạnh của SVBC tại HVTC sau TN:

Để đánh giá hiệu quả các BT đã lựa chọn, đề tài tiến hành kiểm tra trình độ sức mạnh chung và chuyên môn của hai nhóm ĐC và TN sau quá trình TN. Kết quả được trình bày ở bảng 7.

Qua bảng 7 cho thấy: Ở các Test đánh giá trình độ sức mạnh chung ở cả hai đối tượng nam và nữ đều có sự khác biệt đáng kể giữa hai nhóm ĐC và TN, điều này thể hiện ở $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$. Như vậy, sau TN trình độ sức mạnh của nhóm TN đã phát triển hơn hẳn so với nhóm ĐC.

Qua bảng 8 cho thấy nhịp độ tăng trưởng của

Bảng 8. Kết quả sự tăng trưởng sức mạnh của SVBC tại HVTC sau TN

TT	Test kiểm tra	Giới tính	ĐC			TN		
			TTN	STN	W%	TTN	STN	W%
1	Bật cao tại chỗ (cm)	Nam	255	260	1.94	253	265	4.63
		Nữ	225	228	1.30	224	234	4.36
2	Bật cao có đà (cm)	Nam	276	280	1.43	278	288	3.53
		Nữ	244	247	1.22	245	252	2.81
3	Nằm sấp chống đẩy 30s (lần)	Nam	25.8	27.3	5.65	26.0	28.5	9.17
		Nữ	14.2	16.0	11.92	14.9	16.9	12.57
4	Đập bóng 20 lần (số lần trúng đích)	Nam	8.92	9.12	2.22	9.00	10.13	11.81
		Nữ	7.18	7.58	5.42	7.19	9.39	26.54
5	Phát bóng vào cuối sân 20 lần (số lần đạt yêu cầu)	Nam	12.00	12.52	4.24	12.20	14.20	15.15
		Nữ	9.10	9.13	0.32	9.20	10.29	11.18

nhóm ĐC và nhóm TN có tăng trưởng. Tuy nhiên mức độ tăng trưởng ở nhóm TN cao hơn hẳn so với nhóm ĐC.

3. KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 05 test

đánh giá sức mạnh cho đối tượng nghiên cứu có đủ độ tin cậy và tính thông báo sử dụng. Nghiên cứu đã lựa chọn được 19 BT và chứng minh tính hiệu quả của các BT này trong việc nâng cao trình độ thể lực chuyên môn cho SV tại HVTC, thể hiện rõ ở kết quả kiểm tra sau TN của nhóm TN.



TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Trần Huy Thảo (2020), “Nghiên cứu ứng dụng một số BT nhằm phát triển sức mạnh trong môn BC cho SV HVTC”, Đề tài cấp Học viện, Bộ môn GDTC, HVTC.
2. Đồng Văn Triệu, Lê Anh Thơ (2000), *Lý luận và phương pháp giáo dục thể chất trong trường học*, Nxb TĐTT, Hà Nội.

3. Nguyễn Toán - Phạm Danh Tồn (2000), *Lý luận và phương pháp TĐTT*, Nxb TĐTT, Hà Nội.

4. Nguyễn Đức Văn (2001), *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: Bài báo được trích từ đề tài nghiên cứu khoa học cấp Học viện (2020) của Th.s. Trần Huy Thảo, HVTC với tên “Nghiên cứu ứng dụng một số BT nhằm phát triển sức mạnh trong môn BC cho SV HVTC”.

(Ngày Tòa soạn nhận được bài: 14/9/2020; ngày phản biện đánh giá: 16/11/2020; ngày chấp nhận đăng: 21/2/2021)