

LỰA CHỌN VÀ ỨNG DỤNG BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHO NỮ SINH VIÊN NĂM THỨ NHẤT HỆ CHÍNH QUY TRƯỜNG ĐẠI HỌC PHẠM VĂN ĐỒNG, QUẢNG NGÃI

Nguyễn Văn Hiền, Dương Lê Bình¹, Nguyễn Hữu Lực²

¹Trường Đại học Phạm Văn Đồng, ²Trường Đại học Đà Nẵng

Tóm tắt: Thể lực chung là nền tảng, cơ sở cho việc giáo dục các kiến thức và kỹ năng vận động, phát triển hình thái và chức năng cơ thể đáp ứng các yêu cầu trong quá trình Giáo dục Thể chất hiện hành. Thông qua sử dụng các phương pháp nghiên cứu Thể dục Thể thao, nghiên cứu đã lựa chọn được 22 bài tập có sự tán đồng cao từ nhà chuyên môn. Kết quả ứng dụng thực nghiệm thực tế các bài tập đã lựa chọn cho thấy sau thực nghiệm thể lực chung của nữ sinh viên ở nhóm thực nghiệm tốt hơn nhóm đối chứng và sự tăng trưởng này có sự khác biệt, có ý nghĩa thống kê. Kết quả thực nghiệm khẳng định các bài tập có hiệu quả thực tế trong việc nâng cao thể lực chung cho sinh viên Trường Đại học Phạm Văn Đồng (tại $p < 0.05$).

Từ khóa: Bài tập, thể lực chung, nữ sinh viên, Trường Đại học Phạm Văn Đồng.

Abstract: General fitness is the foundation and basis for the education of motor knowledge and skills, development of body morphology and function to meet the requirements in the current Physical Education process. Through the use of sports research methods, the research has selected 22 exercises with high consensus from experts. The results of the practical application of the selected exercises show that after the experiment, the general fitness of female students in the experimental group is better than the control group and this growth is different and statistically significant. Experimental results confirm that the exercises have practical effects in improving general fitness for students of Pham Van Dong University (at $p < 0.05$).

Keywords: Exercise, general fitness, female students, Pham Van Dong University.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong những năm qua Trường Đại học Phạm Văn Đồng (ĐHPVĐ) mặc dù có nhiều cố gắng để đổi mới chương trình môn học Giáo dục Thể chất (GDTC) phù hợp với điều kiện cơ sở vật chất, đội ngũ giảng viên. Nhưng vẫn chưa theo kịp phong trào phát triển và rèn luyện sức khỏe hiện nay. Diễn hình vẫn chưa xây dựng và thống nhất các bài tập nhằm phát triển thể lực cho sinh viên

(SV). Mục tiêu của GDTC trường học là trang bị vốn kiến thức kỹ năng vận động cơ bản, hình thành thói quen tích cực vận động và tăng cường thể chất cho SV. Đồng thời, GDTC còn được xác định như phương tiện giáo dục toàn diện nhằm phát triển đầy đủ cả thể chất và tinh thần, thúc đẩy lối sống tích cực, năng động, giảm căng thẳng và các mục tiêu giáo dục khác. Qua kinh nghiệm giảng dạy, quan sát và thảo luận với các chuyên

gia, nghiên cứu nhận thấy có nhiều SV thể hiện năng lực hoạt động thể lực yếu, ghi nhận nhiều trường hợp lười vận động.

Thông qua sử dụng các phương pháp nghiên cứu thường quy trong lĩnh vực khoa học TDTT, nghiên cứu xác định vấn đề nghiên cứu là lựa chọn và ứng dụng bài tập phát triển thể lực phù hợp và có hiệu quả tăng cường thể lực thực tế cho nữ SV năm thứ nhất hệ chính quy Trường ĐHPVĐ. Kết quả của nghiên cứu được sử dụng làm căn cứ cho việc hoàn thiện chương trình GDTC Trường ĐHPVĐ.

Phương pháp nghiên cứu: Nghiên cứu sử dụng các phương pháp nghiên cứu Thể dục Thể thao thường quy và tin cậy gồm: Phân tích và tổng hợp tài liệu, phỏng vấn chuyên gia, kiểm tra sự phạm, thực nghiệm sự phạm và toán thống kê.

Tổ chức nghiên cứu: Đối tượng chủ thể của nghiên cứu là các bài tập phát triển thể lực cho nữ SV năm thứ nhất Trường ĐHPVĐ; Khách thể nghiên cứu là 100 nữ SV năm thứ nhất trường Đại ĐHPVĐ. Các SV này được chia ngẫu nhiên thành nhóm đối chứng (NĐC với 50 nữ SV học tập theo chương trình khung môn học GDTC của nhà trường và tự tập luyện TDTT ngoại khóa) và nhóm thực nghiệm (NTN với 50 nữ SV học tập chương trình môn học GDTC và kết hợp ứng dụng các bài tập phát triển thể lực chung vào phần bài tập thể lực trong giáo án và tự tập luyện ngoại khóa các bài tập phát triển thể lực chung được lựa chọn).

Thiết kế nghiên cứu: Từ tháng 02/2022 đến tháng 06/2022. Nghiên cứu tiến hành 2 lần kiểm tra, cụ thể là kiểm tra ban đầu tháng 02/2022 và kiểm tra sau giai đoạn thực nghiệm 06/2022.

Quy trình thực nghiệm: Tổng số buổi tập thể lực chung là 19 (1 tuần 1 buổi với 10–15 phút tập các bài tập phát triển thể lực chung và tự tập luyện ngoại khóa các bài tập được lựa chọn ứng dụng). Quá trình giảng dạy cụ thể được tiến hành bởi các thành viên tham gia nghiên cứu.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

1. Xác định các test đánh giá sự phát triển thể lực cho nữ SV Trường ĐHPVĐ

Để đánh giá thể lực cho nữ SV Trường ĐHPVĐ, nghiên cứu sử dụng các 06 test đánh giá thể lực theo QĐ/53/2008 của Bộ GD&ĐT, bao gồm các test sau: 1) Lực bóp tay thuận (kg); 2) Nằm ngửa gập bụng (lần/30giây); 3) Bật xa tại chỗ (cm); 4) Chạy 30m xuất phát cao (giây); 5) Chạy con thoi 4x10m (giây); 6) Chạy tụt sức 5 phút (m).

2. Lựa chọn bài tập phát triển thể lực cho nữ SV Trường ĐHPVĐ

Nghiên cứu tiến hành tổng hợp được 44 bài tập phát triển thể lực cho đối tượng nghiên cứu từ quá trình quan sát thực tế giảng dạy và các nguồn tài liệu, công trình nghiên cứu của các tác giả trong và ngoài nước như: Nguyễn Long Hải (2012), Võ Minh Vương (2016), Nguyễn Thanh Giang (2020), Nguyễn Văn Hòa (2021), Nguyễn Bá Vi (2018), Dương Nghiệp Chí (2013), Trần Đức Dũng và cộng sự (2014), Giáo trình Trò chơi Vận động trường,...

Nhằm đảm bảo tính hợp lý và tính chuyên môn, nghiên cứu tiến hành phỏng vấn lấy ý kiến chuyên gia. Đối tượng phỏng vấn là 30 chuyên gia, giảng viên GDTC, các nhà quản lý và các nhà nghiên cứu cùng hướng. Nghiên cứu tổ chức 2 kết hợp trực tiếp và trực tuyến. Để kiểm định sự trùng hợp kết quả hai lần phỏng vấn, tiến hành so sánh chúng qua chỉ số X^2 (khi bình phương). Kết quả thu được như sau:

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập phát triển thể lực chung cho nữ SV năm nhất trường ĐHPVD

TT	Bài tập	Kết quả phỏng vấn								X ²	P
		Lần 1 (n=28)				Lần 2 (n=27)					
		Đồng ý		Không đồng ý		Đồng ý		Không đồng ý			
		n	%	n	%	n	%	n	%		
1. Nhóm bài tập phát triển sức nhanh											
1	Chạy 30m XPC x3 lần, quãng nghỉ 90s	25	89.29	3	10.71	25	92.59	2	7.41	0.18	>0.05
2	Chạy XPC 60m, 3→5 lần, quãng nghỉ 90s	19	67.86	9	32.14	18	66.67	9	33.33	0.01	>0.05
3	Chạy biến tốc 100m (50m nhanh +50m chậm) 2 lần, quãng nghỉ 120s	20	71.43	8	28.57	19	70.37	8	29.63	0.01	>0.05
4	Chạy nâng cao đùi 10s nghe tín hiệu chạy tốc độ 20m (4lần x 20m)	23	82.14	5	17.86	21	77.78	6	22.22	0.16	>0.05
5	Chạy tiếp sức 20m (3 lần), quãng nghỉ 180s	26	92.86	2	7.14	26	96.30	1	3.70	0.32	>0.05
6	Nhảy dây tốc độ 30 giây x3lần, nghỉ giữa quãng 90s	19	67.86	9	32.14	19	70.37	8	29.63	0.04	>0.05
7	Nhảy dây tốc độ 20s 3→5 lần	24	85.71	4	14.29	23	85.19	4	14.81	0.00	>0.05
8	Di chuyển ngang 20m mỗi lần không quá 30s quãng nghỉ 120s	18	64.29	10	35.71	18	66.67	9	33.33	0.03	>0.05
9	Đội nào nhanh hơn (1 lần)	26	92.86	2	7.14	25	92.59	2	7.41	0.00	>0.05
10	Chạy nhanh theo số (1 lần)	21	75.00	7	25.00	20	74.07	7	25.93	0.01	>0.05
11	Chạy tiếp sức (1 lần)	20	71.43	8	28.57	20	74.07	7	25.93	0.05	>0.05
2. Nhóm bài tập phát triển sức mạnh											
1	Nằm sấp chống đẩy 30s x3 lần, quãng nghỉ 120s	23	82.14	5	17.86	21	77.78	6	22.22	0.16	>0.05
2	Nằm sấp chống đẩy bằng 2 tay tối đa 60s, quãng nghỉ 120s	18	64.29	10	35.71	19	70.37	8	29.63	0.23	>0.05
3	Bật bực cao 25cm tại chỗ 30s x3→5 lần, quãng nghỉ 120s	24	85.71	4	14.29	24	88.89	3	11.11	0.13	>0.05
4	Bật bực đổi chân 30s x3lần, quãng nghỉ 120s	19	67.86	9	32.14	17	62.96	10	37.04	0.15	>0.05
5	Ngồi xổm bật nhảy về trước 15m x2→3 lần, quãng nghỉ 90s	26	92.86	2	7.14	24	88.89	3	11.11	0.26	>0.05
6	Bật cóc tiến lùi 20s x3lần, quãng nghỉ 120s	22	78.57	6	21.43	22	81.48	5	18.52	0.07	>0.05
7	Chạy nâng cao đùi tại chỗ 30s x3lần, quãng nghỉ 120s	19	67.86	9	32.14	18	66.67	9	33.33	0.01	>0.05

8	Nhảy ô tiếp sức (1 lần)	24	85.71	4	14.29	23	85.19	4	14.81	0.00	>0.05
9	Nhảy đúng, nhảy nhanh tiếp sức (1 lần)	18	64.29	10	35.71	17	62.96	10	37.04	0.01	>0.05
10	Nhảy dây tiếp sức (1 lần)	19	67.86	9	32.14	18	66.67	9	33.33	0.01	>0.05

3. Nhóm bài tập phát triển sức bền

1	Nhảy dây với 70→75% sức trong 2 phút x1 lần	19	67.86	9	32.14	18	66.67	9	33.33	0.01	>0.05
2	Chạy tiếp sức 3x400m (1 lần)	21	75.00	7	25.00	20	74.07	7	25.93	0.01	>0.05
3	Chạy 400m x2lần, quãng nghỉ 180s	18	64.29	10	35.71	19	70.37	8	29.63	0.23	>0.05
4	Chạy 800m (1 lần)	27	96.43	1	3.57	26	96.30	1	3.70	0.00	>0.05
5	Chạy 1500m (1 lần)	25	89.29	3	10.71	25	92.59	2	7.41	0.18	>0.05
6	Chạy tùy sức 5 phút (1 lần)	24	85.71	4	14.29	23	85.19	4	14.81	0.00	>0.05
7	Vượt chướng ngại vật tiếp sức (1 lần)	26	92.86	2	7.14	25	92.59	2	7.41	0.00	>0.05
8	Chạy đích đặc tiếp sức (1 lần)	21	75.00	7	25.00	20	74.07	7	25.93	0.01	>0.05

4. Nhóm các bài tập phát triển tố chất mềm dẻo

1	Gập thân sau từ bục cao 10lần (2 lần), quãng nghỉ 90s/lần	19	67.86	9	32.14	18	66.67	9	33.33	0.01	>0.05
2	Ngồi duỗi thẳng 2 chân cúi gập thân sâu 10lần (2 lần), quãng nghỉ 180s	25	89.29	3	10.71	25	92.59	2	7.41	0.18	>0.05
3	Các bài tập căng cơ chi trên	23	82.14	5	17.86	22	81.48	5	18.52	0.00	>0.05
4	Ép vai	21	75.00	7	25.00	20	74.07	7	25.93	0.01	>0.05
5	Ngồi với về trước	18	64.29	10	35.71	18	66.67	9	33.33	0.03	>0.05
6	Ngồi ép gối	25	89.29	3	10.71	25	92.59	2	7.41	0.18	>0.05
7	Chuyển bóng vòng tròn tiếp sức nhanh (2 lần) quãng nghỉ 60s/lần	22	78.57	6	21.43	22	81.48	5	18.52	0.07	>0.05
8	Lăn bóng trên vành số 8	19	67.86	9	32.14	18	66.67	9	33.33	0.01	>0.05

5. Nhóm các bài tập phát triển năng lực (khả năng) phối hợp vận động

1	Bật nhảy tại chỗ quay 90 độ 20s x2lần, quãng nghỉ 180s/lần	19	67.86	9	32.14	20	74.07	7	25.93	0.26	>0.05
2	Kết hợp chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, gót chạm mông	25	89.29	3	10.71	24	88.89	3	11.11	0.00	>0.05
3	Kết hợp chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau	20	71.43	8	28.57	20	74.07	7	25.93	0.05	>0.05
4	Nhảy chữ thập 15s (2 lần) quãng nghỉ 60s/lần	24	85.71	4	14.29	23	85.19	4	14.81	0.00	>0.05
5	Đá lăng chân 1’’	22	78.57	6	21.43	22	81.48	5	18.52	0.07	>0.05
6	Chuyển và bắt bóng tiếp sức	23	82.14	5	17.86	23	85.19	4	14.81	0.09	>0.05
7	Nhảy lùi+chạy tiếp sức	19	67.86	9	32.14	19	70.37	8	29.63	0.04	>0.05

Thông qua kết quả thu được tại bảng 1 cho thấy: X^2 của 2 lần phỏng vấn $=0.00 \rightarrow 0.32 < 3.84$ vì vậy sự khác biệt của 2 lần phỏng vấn không có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng 5% ($p > 0.05$). Nhằm đảm bảo tính thống nhất cao về ý kiến chuyên môn, nghiên cứu quyết lựa chọn các bài tập có mức đồng thuận (đồng ý) cao với $>75\%$ ý kiến lựa chọn ở cả 2 lần phỏng vấn, cụ thể gồm 22 bài tập ở các nhóm: Nhóm bài tập phát triển sức nhanh có 4 bài tập và 1 trò chơi vận động; Nhóm

bài tập phát triển sức mạnh có 4 bài tập và 1 trò chơi vận động; Nhóm bài tập phát triển sức bền có 3 bài tập và 1 trò chơi vận động; Nhóm bài tập phát triển tố chất mềm dẻo có 3 bài tập và 1 trò chơi vận động; Nhóm bài tập phát triển khả năng phối hợp vận động: có 3 bài tập và 1 trò chơi vận động.

3. Ứng dụng thực nghiệm phát triển thể lực cho nữ SV Trường ĐHPVD

3.1. Đánh giá trình độ thể lực của hai nhóm nghiên cứu trước thực nghiệm

Bảng 2. Kết quả kiểm tra trình độ thể lực của 2 nhóm đối tượng nghiên cứu trước thực nghiệm ($n_{NTN} = n_{NDC} = 50$)

TT	Nội dung test	NDC		NTN		t	p
		$\bar{x}$	$\pm SD$	$\bar{x}$	$\pm SD$		
1	Lực bóp tay thuận (kg)	29.40	2.92	28.94	2.81	0.81	>0.05
2	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	17.54	3.20	17.34	3.34	0.31	>0.05
3	Bật xa tại chỗ (cm)	163.44	9.93	162.20	8.33	0.68	>0.05
4	Chạy 30m xuất phát cao (s)	6.35	0.49	6.44	0.31	1.09	>0.05
5	Chạy con thoi 4x10m (s)	12.78	0.64	12.67	0.47	0.95	>0.05
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	854.10	56.84	851.80	37.84	0.24	>0.05

Ghi chú: $Df = n_{TN} + n_{DC} - 2 = 98$, $t_{0.05} = 1.984$.

Kết quả bảng 2 cho thấy: Ở cả 6 test thu được $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}} (t_{0.05}) = 1.984$ tại $p > 0.05$ như vậy thành tích thu được ở tất cả các test đánh giá của NDC và NTN trước thực nghiệm là tương đương nhau, không có sự khác biệt về trình độ ban đầu.

3.2. Kế hoạch thực nghiệm

Nghiên cứu tiến hành thực nghiệm theo giáo án riêng, tiến hành bằng phương pháp thực nghiệm sư phạm từ tháng 02 đến 06/2022. Chương trình thực nghiệm nhằm mục đích đánh giá nhịp tăng trưởng của

NTN và NDC thông qua các test quyết định 53/2008 của Bộ Giáo dục và Đào tạo sau giai đoạn thực nghiệm.

Khách thể thực nghiệm: 50 nữ SV thuộc NTN đang học chương trình GDTC năm nhất hệ chính quy tại Trường ĐHPVD.

Phương thức thực nghiệm: So sánh song song.

3.3. Đánh giá hiệu quả ứng dụng thực nghiệm các bài tập phát triển thể lực cho nữ SV năm thứ nhất Trường ĐHPVD

Bảng 3. Kết quả kiểm tra trình độ thể lực của 2 nhóm đối tượng nghiên cứu sau thực nghiệm ($n_{NTN}=n_{NDC}=50$)

TT	Nội dung	NDC		NTN		t	p
		$\bar{x}$	$\pm SD$	$\bar{x}$	$\pm SD$		
1	Lực bóp tay thuận (kg)	29.86	3.14	31.20	3.10	2.15	<0.05
2	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	18.20	2.86	19.50	2.65	2.36	<0.05
3	Bật xa tại chỗ (cm)	165.34	8.40	170.36	6.14	3.41	<0.05
4	Chạy 30m xuất phát cao (s)	6.29	0.47	6.10	0.29	2.38	<0.05
5	Chạy con thoi 4x10m (s)	12.57	0.58	12.30	0.37	2.73	<0.05
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	872.26	47.75	894.30	37.07	2.58	<0.05

Ghi chú: $Df=n_{TN}+n_{DC}-2=98$, $t_{0.05}=1.984$.

Kết quả thu được tại bảng 3 cho thấy: Ở cả 6 test đều thu được $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}} (t_{0.05}) = 1.984$ tại $p < 0.05$, hơn nữa giá trị trung bình thu được của NTN đều tốt hơn so với NDC. Như vậy việc áp dụng thực nghiệm các bài tập do nghiên cứu lựa chọn đã có hiệu quả tăng thành tích kiểm tra trung bình ở tất cả các nội

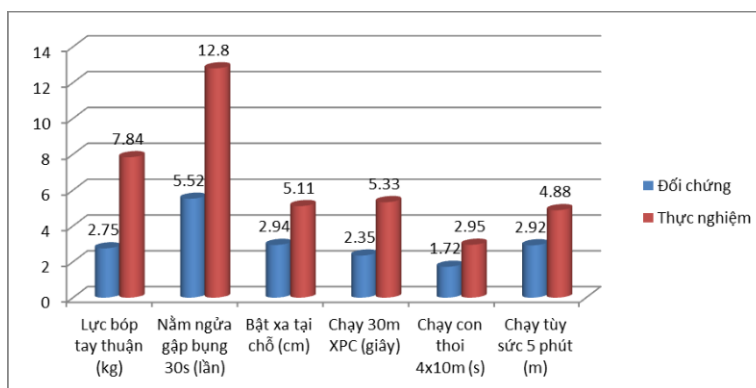
dung thuộc NTN hơn so với NDC không áp dụng các bài tập.

Nhằm làm rõ mức tăng trưởng của NTN so với NDC, nghiên cứu tiến hành xác định mức tăng trưởng (W%) của thành tích thu được sau 2 lần kiểm tra. Kết quả thu được như sau:

Bảng 4. So sánh nhịp tăng trưởng các test đánh giá thể lực của NDC và NTN sau thực nghiệm ($n_{NTN}=n_{NDC}=50$)

TT	Test	$\bar{W}_{DC}$	S_w	$\bar{W}_{TN}$	S_w	d	t	P
1	Lực bóp tay thuận (kg)	2.75	2.19	7.84	3.25	5.09	9.18	<0.05
2	Nằm ngửa gập bụng 30s (lần)	5.52	5.59	12.80	8.40	7.28	5.10	<0.05
3	Bật xa tại chỗ (cm)	2.94	3.25	5.11	2.93	2.17	3.51	<0.05
4	Chạy 30m XPC (giây)	2.35	2.54	5.33	2.23	2.98	6.23	<0.05
5	Chạy con thoi 4x10m (s)	1.72	1.56	2.95	2.08	1.23	3.35	<0.05
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	2.92	2.90	4.88	2.60	1.96	3.56	<0.05

$Df=n_{TN}+n_{DC}-2=98$, $t_{0.05}=1.984$



Biểu đồ 1. So sánh nhịp tăng trưởng thành tích kiểm tra thể lực NDC và NTN sau thực nghiệm

Kết quả thu được tại bảng 4 và biểu đồ 1 cho thấy: $t_{\text{tính}}=3.35 \rightarrow 9.18 > t_{\text{bảng}}=1.984$ (tại $p < 0.05$) vì vậy kết quả kiểm tra của 2 nhóm có sự khác biệt và sự khác biệt có ý nghĩa thống kê tại $p < 0.05$. Nhịp tăng trưởng thành tích thu được của NTN tốt hơn hẳn NĐC sau giai đoạn thực nghiệm với trung bình của NTN = 6.485 > NĐC = 3.033. Kết quả thu được cho thấy việc ứng thực thực nghiệm thực tế 22 bài tập nghiên cứu đã lựa chọn có hiệu quả thực tế cao trong việc phát triển thể lực cho nữ SV năm thứ nhất hệ chính quy Trường ĐHPVĐ.

KẾT LUẬN

Từ kết quả nghiên cứu chúng tôi rút ra những kết luận sau: Qua tổng hợp tài liệu, phỏng vấn, nghiên cứu đã lựa chọn được 22 bài tập và xây dựng kế hoạch thực nghiệm bài tập phát triển thể lực cho nữ SV năm thứ nhất

Trường ĐHPVĐ, gồm: Nhóm bài tập phát triển sức nhanh có 4 bài tập và 1 trò chơi vận động; Nhóm bài tập phát triển sức mạnh có 4 bài tập và 1 trò chơi vận động; Nhóm bài tập phát triển sức bền có 3 bài tập và 1 trò chơi vận động; Nhóm bài tập phát triển tố chất mềm dẻo có 3 bài tập và 1 trò chơi vận động; Nhóm bài tập phát triển khả năng phối hợp vận động: Có 3 bài tập và 1 trò chơi vận động.

Kết quả thu được sau thực nghiệm cho thấy thể lực của NTN tốt hơn so với NĐC ở cả 6/6 tiêu chí tại $p < 0.05$; NTN thu được $W=2.95 \rightarrow 12.80\%$ ($w=6.485\%$) lớn hơn NĐC có $W=1.72 \rightarrow 5.52\%$ ($w=3.033\%$). Kết quả thu được cho thấy việc ứng thực thực nghiệm thực tế 22 bài tập nghiên cứu đã lựa chọn và thực nghiệm có hiệu quả thực tế cao trong việc phát triển thể lực cho nữ SV năm thứ nhất hệ chính quy Trường ĐHPVĐ.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. 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 SV.*
- [2]. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2015), *Thông tư số 25/2015/TT-BGDĐT Quy định chương trình môn học GDTC thuộc các chương trình đào tạo trình độ ĐH.*
- [3]. Dương Nghiệp Chí và cộng sự (2013), *Thể chất người Việt Nam từ 6 đến 60 tuổi đầu thế kỷ XXI*, Nhà xuất bản TĐTT, Hà Nội.
- [4]. Thông tin về Trường ĐHPVĐ và khoa GDTC và QPAN: <http://pdu.edu.vn/>
- [5]. Nguyễn Bá Vi (2018), *Nghiên cứu lựa chọn các bài tập phát triển thể lực cho SV Trường Cao đẳng Kinh tế - Kỹ thuật Cần Thơ*, Luận văn Thạc sỹ Giáo dục học, ĐH sư phạm TĐTT TP Hồ Chí Minh.
- [6]. Đỗ Vĩnh, Trịnh Hữu Lộc (2010), *“Giáo trình đo lường Thể thao”*, Nxb TĐTT.
- [7]. Đỗ Vĩnh - Huỳnh Trọng Khải (2010), *“Giáo trình Thống kê”*, Nxb TĐTT.

Bài nộp ngày 08/9/2022, phản biện ngày 15/9/2022, duyệt đăng ngày 30/10/2022