

LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUNG CHO HỌC SINH LỚP 10 KHỐI THPT TRƯỜNG CAO ĐẲNG HUẾ, THÀNH PHỐ HUẾ

Trần Phước, Nguyễn Duy Khánh
Trường Cao Đẳng Huế

Tóm tắt: Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy, chúng tôi lựa chọn được 20 bài tập, sau đó thực nghiệm các bài tập nhằm phát triển thể lực chung cho học sinh lớp 10 Khối THPT Trường Cao Đẳng Huế, Thành Phố Huế

Từ khóa: Bài tập, thể lực chung, học sinh 10 Khối THPT Trường Cao Đẳng Huế, TP Huế

CHOOSE OF GENERAL PHYSICAL DEVELOPMENT EXERCISE FOR GRADE 10 STUDENTS HUE COLLEGE

Tran Phuoc, Nguyen Duy Khanh
Hue College

Abstract: Using routine scientific research methods, we choose 20 exercises, then experiment with exercises to develop general fitness for 10th graders of Hue college, Hue City.

Keywords: Exercise, general fitness, the student, Hue college, Hue City.

Nhận bài: 20/04/2025

Phản biện: 18/05/2025

Duyệt đăng: 22/05/2025

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

GDTC trong nhà trường là một bộ phận quan trọng không thể thiếu của nền giáo dục Xã hội chủ nghĩa. Trong những năm qua, sự nghiệp giáo dục nói chung, công tác GDTC, thể thao trường học nói riêng đã đạt được những thành tựu đáng khích lệ, đáng trân trọng, trình độ thể lực của học sinh, sinh viên nhờ thể cũng được nâng lên rõ rệt.

Chương trình môn học Thể dục trong các trường phổ thông nhằm mục đích phát triển thể chất nói chung và thể lực nói riêng cho học sinh, để các em có đủ sức khỏe học tập và tạo tiền đề phát triển thể chất trong những năm tiếp theo. Chất lượng GDTC trong các nhà trường các cấp phụ thuộc vào nhiều yếu tố như: trang thiết bị, dụng cụ tập luyện, động cơ, sự ham thích, tính tự giác tích cực của học sinh, vai trò chủ đạo của giáo viên, nội dung chương trình và chế độ dinh dưỡng ...

Nhiệm vụ đặt ra cho các nhà sư phạm GDTC trong các khối THPT thuộc Trường Cao Đẳng Huế là không ngừng nâng cao sức khỏe, trình độ thể lực cho học sinh để có thể đáp ứng được yêu cầu ngày càng cao của xã hội.

Việc nghiên cứu giáo dục tố chất thể lực cho học sinh, sinh viên đã có nhiều công trình đề cập đến như: Phạm Văn Ngũ (1991), Đào Chí Thành (1994), Hoàng Công Dân (1999), Lê Hữu Hưng

(2000), Phạm Tuấn Hiệp (2001), Hữu Hưng (2000), Nguyễn Thị Thanh Nhân (2007), Bùi Quang Hải (2008) ... song hầu hết các tác giả nghiên cứu trên đối tượng là vận động viên (VĐV) hay học sinh các trường miền Bắc.

Xuất phát từ những lý do trên, chúng tôi tiến hành nghiên cứu đề tài:

Đề tài sử dụng các phương pháp sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, Phương pháp phỏng vấn, Phương pháp quan sát sư phạm, Phương pháp kiểm tra sư phạm, phương pháp thực nghiệm sư phạm, Phương pháp toán học thống kê.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Thực trạng về thể lực của học sinh 10 Khối THPT Trường Cao Đẳng Huế, Thành Phố Huế

Nhằm đánh giá thể chất của đối tượng nghiên cứu, đề tài tiến hành khảo sát trình độ thể lực của học sinh thông qua các nội dung, tiêu chuẩn rèn luyện thân thể đã được Bộ Giáo dục và Đào tạo quy định và ban hành. Đối tượng kiểm tra khảo sát bao gồm 200 học sinh 10 Khối THPT Trường Cao Đẳng Huế, Thành Phố Huế

Nội dung kiểm tra bao gồm: Chạy 30m xuất phát cao (s), Chạy tùy sức 5 phút (m), Bật xa tại chỗ (cm), Chạy con thoi 4 x 10m (s).

Kết quả thu được như trình bày ở bảng 1.

Bảng 1. Kết quả kiểm tra đánh giá tố chất thể lực theo tiêu chuẩn rèn luyện thân thể do Bộ GD&ĐT ban hành của học sinh 10 Khối THPT Trường Cao Đăng Huế, Thành Phố Huế

TT	Nội dung kiểm tra	Tiêu chuẩn RLTT (mức Đạt)	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)	Cv%
Nam (n = 120)				
1.	Chạy 30m XPC(s)	≤ 6.20	6.30 ± 0.80	12.69
2.	Chạy Tùy sức 5 phút (m)	≥ 910	880 ± 54	6.13
3.	Bật xa tại chỗ (cm)	≥ 191	188 ± 16	8.51
4.	Chạy con thoi 4x10m (s)	≤ 12.80	13.05 ± 0.81	6.20
Nữ (n = 80)				
1.	Chạy 30m XPC(s)	≤ 7.10	7.36 ± 0.26	3.53
2.	Chạy Tùy sức 5 phút (m)	≥ 790	755 ± 56	7.41
3.	Bật xa tại chỗ (cm)	≥ 147	143 ± 60	41.95
4.	Chạy con thoi 4x10m (s)	≤ 13.40	14.02 ± 0.40	2.81

Qua đánh giá kết quả 4 test thì TLC của học sinh lớp 10 so sánh với kết quả kiểm tra thể lực của học sinh theo tiêu chuẩn RLTT do Bộ GD&ĐT ban hành.(Ban hành kèm theo quyết định số :53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008 của Bộ trưởng Bộ GD&ĐT). Thì TLC của học sinh 10 Khối THPT Trường Cao Đăng Huế, Thành Phố Huế

còn nhiều học sinh ở mức đạt và chưa đạt.(Căn cứ theo cách đánh giá, xếp loại thể lực học sinh được xếp loại thể lực theo 2 loại):

+ Loại đạt: Kết quả kiểm tra chỉ tiêu từ mức đạt trở lên

+ Loại không đạt: Kết quả kiểm tra chỉ tiêu ở dưới mức đạt

Bảng 2 Tổng hợp và phân loại thể lực cho học sinh 10 Khối THPT Trường Cao Đăng Huế, Thành Phố Huế

TT	TEST	LOẠI	Nam (n= 120)	Tỷ lệ %
1	Chạy 30m XPC (s)	Đạt	55	45.83
		Không đạt	65	54.16
2	Chạy Tùy sức 5 phút (m)	Đạt	57	47.5
		Không đạt	63	52.5
3	Bật xa tại chỗ (cm)	Đạt	52	43.33
		Không đạt	68	56.66
4	Chạy con thoi 4x10m (s)	Đạt	41	34.16
		Không đạt	79	65.83
Nữ (n= 80)				
1	Chạy 30m XPC (s)	Đạt	42	52.5
		Không đạt	38	47.5
2	Chạy Tùy sức 5 phút (m)	Đạt	31	38.75
		Không đạt	49	61.25
3	Bật xa tại chỗ (cm)	Đạt	38	47.5
		Không đạt	42	52.5
4	Chạy con thoi 4x10m (s)	Đạt	38	47.5
		Không đạt	42	52.5

Từ kết quả thu được ở bảng 1 và 2 cho thấy: Tỷ lệ học sinh đạt tiêu chuẩn RLTT còn thấp (chưa đến 50%) ở tất cả các nội dung kiểm tra của nam và nữ.

Nguyên nhân của thực trạng này do công tác giảng dạy nội khóa hiện nay của tổ bộ môn đang tiến hành, chưa đáp ứng được việc giải quyết

nhệm vụ nâng cao nhận thức và phát triển thể lực của học sinh. Học sinh đa phần dành thời gian cho học môn chuyên. Đồng thời chứng tỏ học sinh chưa tập luyện TDTT theo tiêu chuẩn rèn luyện thân thể, và chưa nhận thức đúng về vị trí môn học và vị trí của công tác GDTC với sức khỏe. Ngoài ra việc khai thác các điều kiện đảm bảo về TDTT của nhà trường chưa tốt, việc tổ chức hướng dẫn học sinh tập luyện chưa được thực hiện nghiêm túc, thường xuyên. Bên cạnh đó, phụ huynh học sinh cũng chưa ý thức được nhiệm vụ của môn học để động viên con em mình tham gia luyện tập ngoài giờ chính khóa, tham gia các câu lạc bộ thể thao nơi mình sinh sống.

2.2. Lựa chọn bài tập phát triển thể lực chung cho học sinh 10 Khối THPT Trường Cao Đăng Huế, Thành Phố Huế

Trên cơ sở các bài tập đã lựa chọn qua tham khảo tài liệu, quan sát sự phạm và phỏng vấn trực tiếp, đề tài đã lựa chọn 30 bài tập nhằm nâng cao TLC cho học sinh 10 Khối THPT Trường Cao Đăng Huế, Thành Phố Huế

Đề tài tiến hành phỏng vấn bằng phiếu hỏi đến các chuyên gia và giáo viên trực tiếp tham gia công tác giảng dạy môn GDTC.

Đề tài lựa chọn những bài tập có ý kiến tán thành từ 70% tổng ý kiến trả lời để phát triển TLC cho học sinh 10 Khối THPT Trường Cao Đăng Huế, Thành Phố Huế

Như vậy trong 30 bài tập mà đề tài đưa ra phỏng vấn đề tài đã lựa chọn được 20 bài tập có sự tán đồng cao với 70% số phiếu tán thành trở lên. Vì vậy đề tài sẽ đưa ra 20 bài tập có mức độ ưu tiên cao để đưa vào sử dụng là:

Nhóm bài tập phát triển sức nhanh

Bài tập 1 Chạy cự ly 30m XPC.

Bài tập 2 Chạy 60m XPC.

Bài tập 3 Nhảy dây 15 giây tốc độ.

Bài tập 4 Chạy bước nhỏ 15(s).

Bài tập 5 Nâng cao đùi tại chỗ 15s.

Bài tập 6. Trò chơi cướp cờ (bổ trợ cho phát triển tốc độ và phản xạ).

Nhóm bài tập phát triển sức mạnh.

Bài tập 7 Bật bực cao 40 cm.

Bài tập 8 Nằm sấp chống đẩy 10-15 lần.

Bài tập 9 Kéo tay với xà đơn, xà kép.

Bài tập 10 Bật xa tại chỗ.

Bài tập 11 Gánh tạ 15 kg đứng lên, ngồi xuống liên tục 20 lần.

Bài tập 12 Lò cò nhanh 1 chân 30m.

Nhóm bài tập phát triển sức bền.

Bài tập 13 Chạy bền 1000m (1 lần).

Bài tập 14 Chạy 5 phút tùy sức.

Bài tập 15 Nhảy dây 2’.

Bài tập 16 Chạy biến tốc cự ly 400m-600m.

Nhóm bài tập phát triển năng lực phối hợp vận động.

Bài tập 17 chạy con thoi 4x10-15m.

Bài tập 18 Chơi bóng rổ.

Nhóm bài tập phát triển năng lực mềm dẻo.

Bài tập 19 Ép dẻo khớp hông, gối, cổ chân.

Bài tập 20 Bài tập đá lăng chân.

Các bài tập trên được chúng tôi ứng dụng vào thực tiễn nhằm phát triển thể lực chung cho học sinh 10 Khối THPT Trường Cao Đăng Huế, Thành Phố Huế

Các bài tập còn lại có số ý kiến lựa chọn thấp (đặc biệt ở mức độ ưu tiên 1), đề tài loại bỏ không sử dụng trong các bước nghiên cứu tiếp theo.

2.3. Đánh giá hiệu quả các bài tập phát triển thể lực chung cho học sinh 10 Khối THPT Trường Cao Đăng Huế, Thành Phố Huế

2.3.1. Tổ chức nghiên cứu.

Để đánh giá hiệu quả các bài tập đã lựa chọn ứng dụng trong huấn luyện tổ chất thể lực chung cho đối tượng nghiên cứu, chúng tôi đã tiến hành tổ chức thực nghiệm sự phạm trên đối tượng nghiên cứu trên nhóm theo dõi dọc (80 học sinh 10 Khối THPT Trường Cao Đăng Huế, Thành Phố Huế). Đối tượng này được chia làm 2 nhóm:

Nhóm đối chứng: 40 học sinh lớp 10 (25 nam, 15 nữ)

Nhóm thực nghiệm: 40 học sinh lớp 10 (25 nam, 15 nữ).

Nội dung kiểm tra bao gồm (là các nội dung kiểm tra theo tiêu chuẩn RLTT của Bộ Giáo dục và Đào tạo):

- Chạy 30m xuất phát cao (s), Chạy tùy sức 5 phút (m), Bật xa tại chỗ (cm), Chạy con thoi 4 x 10m (s).

Quá trình kiểm tra trên đối tượng nghiên cứu được tiến hành như sau:

- Giai đoạn trước thực nghiệm: Được tiến hành kiểm tra với mục đích xác định mức độ đồng đều về trình độ thể lực chung của 2 nhóm.

- Kiểm tra trước và kết thúc thực nghiệm (sau 4 tháng thực nghiệm): Chúng tôi tiến hành kiểm tra đánh giá trình độ thể lực chung trên đối tượng nghiên cứu thông qua các test đã lựa chọn sau một thời gian thực nghiệm nhằm mục đích xác định hiệu quả ứng dụng của các bài tập đã lựa chọn trong huấn luyện tổ chất thể lực chung cho đối

tượng nghiên cứu.

2.3.2. Xây dựng tiến trình huấn luyện tổ chất thể lực chung cho đối tượng thực nghiệm trên cơ sở các bài tập đã lựa chọn.

Căn cứ vào kế hoạch học tập và chương trình môn học thể dục, chúng tôi xây dựng tiến trình thực nghiệm nhằm phát triển tổ chất thể lực chung cho nhóm thực nghiệm (phụ lục 2).

Thời gian tập luyện là 4 tiết/1 tuần. Thời gian thực nghiệm là 04 tháng (tương ứng với 01 học kỳ), mỗi buổi tập là 45 phút. Thời gian tập các bài tập căn cứ vào mục đích phát triển từng tổ chất thể lực theo chương trình môn học thể dục đã đề ra.

Thời gian huấn luyện tổ chất thể lực chung được các giáo viên quản lý chặt chẽ trong từng nhóm, loại trừ các yếu tố khách quan ảnh hưởng đến huấn luyện, chỉ còn lại sự tác động của các bài tập tới từng nhóm nghiên cứu.

Sau khi đã xác định được chương trình giảng dạy - huấn luyện cho nhóm thực nghiệm, trên cơ sở chương trình, kế hoạch giảng dạy môn học thể

dục của nhà trường, theo hướng dẫn chung của Bộ Giáo dục và Đào tạo, để tổ chức thực nghiệm đảm bảo tính khách quan, quá trình nghiên cứu được tổ chức thực nghiệm theo phương pháp thực nghiệm so sánh song song trên hai nhóm thực nghiệm và đối chứng. Nhóm thực nghiệm tập theo 20 bài tập phát triển tổ chất thể lực chung đã lựa chọn. Số lượng bài tập và loại bài tập trong một buổi tập được sắp xếp luân phiên tương ứng với nhiệm vụ huấn luyện trong từng giáo án đảm bảo các nguyên tắc của giáo dục thể chất. Nhóm đối chứng tập theo các bài tập đã được áp dụng trong chương trình môn học, và trong các giáo án giảng dạy của môn học đã được áp dụng từ trước đến nay.

2.3.3. Kết quả thực nghiệm sư phạm.

• Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm:

Như chúng tôi đã trình bày ở trên, trước khi tiến hành thực nghiệm, chúng tôi tiến hành kiểm tra trình độ thể lực chung ở 2 nhóm thông qua các test như đã trình bày ở trên. Kết quả thu được như trình bày ở bảng 3.

Bảng 3. Kết quả kiểm tra đánh giá trình độ thể lực chung trước thực nghiệm của 2 nhóm đối tượng nghiên cứu.

Giới tính	Test	Kết quả kiểm tra $\bar{x} \pm \delta$		So sánh	
		Đối chứng	Thực nghiệm		
		$\bar{x} \pm \delta$	$\bar{x} \pm \delta$	t	p
Nam	Chạy 30m XPC(s)	6.34 ± 0.11	6.32 ± 0.12	1.71	>0.05
	Bật xa tại chỗ (cm)	191 ± 2.71	192 ± 3.55	1.11	>0.05
	Chạy con thoi 4x10m (s)	13.47 ± 0.42	13.35 ± 0.36	1.06	>0.05
	Chạy tùy sức 5 phút (m)	860 ± 96.18	869 ± 98.23	1.33	>0.05
Nữ	Chạy 30m XPC(s)	7.21 ± 0.31	7.18 ± 0.32	1.27	>0.05
	Bật xa tại chỗ (cm)	145 ± 4.51	146 ± 5.79	1.53	>0.05
	Chạy con thoi 4x10m (s)	13.8 ± 0.77	13.4 ± 0.58	1.54	>0.05
	Chạy tùy sức 5 phút (m)	785 ± 43.3	793 ± 46.1	1.49	>0.05
t bảng = 2.101					

Từ kết quả thu được ở bảng 3.11 cho thấy:

- Đối với nam và nữ của cả 2 nhóm thì kết quả kiểm tra ở 04 test đánh giá trình độ thể lực chung của nam và nữ ở 2 nhóm đều không có sự khác biệt (tính < tbảng = 2.101 ở ngưỡng xác suất P > 0.05). Điều đó cho thấy, trước khi tiến hành thực nghiệm, trình độ thể lực chung của nam và nữ ở 2 nhóm là đồng đều nhau. Hay nói một cách khác, các tổ chất thể lực chung của nam và nữ ở nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm của 2 nhóm là không có sự khác biệt.

• Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm:

Sau khi kết thúc quá trình thực nghiệm (ứng với hết 1 học kỳ của năm học), các đối tượng nghiên cứu đã được trang bị một cách tương đối đầy đủ về những kiến thức, kỹ năng, kỹ xảo cũng như các tổ chất thể lực chung theo chương trình môn học thể dục. Đồng thời, cả 2 nhóm đối tượng nghiên cứu cũng đã được tập luyện đầy đủ các bài tập huấn luyện nâng cao tổ chất thể lực chung đã lựa chọn, chúng tôi tiến hành kiểm tra trình độ thể lực chung của 2 nhóm thông qua các test đã lựa chọn. Kết quả thu được như trình bày ở bảng 4.

Bảng 4. Kết quả kiểm tra đánh giá trình độ thể lực chung sau thực nghiệm của 2 nhóm đối tượng nghiên cứu.

Giới tính	Test	Kết quả kiểm tra $\bar{x} \pm \delta$		So sánh	
		Đối chứng	Thực nghiệm		
		$\bar{x} \pm \delta$	$\bar{x} \pm \delta$	t	p
Nam	Chạy 30m XPC(s)	6.29 $\pm$ 0.11	6.21 $\pm$ 0.10	2.83	<0.05
	Bật xa tại chỗ (cm)	193 $\pm$ 2.39	195 $\pm$ 2.48	2.84	<0.05
	Chạy con thoi 4x10m (s)	12.82 $\pm$ 0.37	12.55 $\pm$ 0.41	2.46	<0.05
	Chạy tùy sức 5 phút (m)	904 $\pm$ 62.00	933 $\pm$ 49.36	2.83	<0.05
Nữ	Chạy 30m XPC(s)	6.9 $\pm$ 0.31	6.75 $\pm$ 0.40	2.14	<0.05
	Bật xa tại chỗ (cm)	152 $\pm$ 4.51	156 $\pm$ 4.25	2.60	<0.05
	Chạy con thoi 4x10m (s)	13.28 $\pm$ 0.61	12.82 $\pm$ 0.51	2.23	<0.05
	Chạy tùy sức 5 phút (m)	816 $\pm$ 34.48	833 $\pm$ 32.65	2.39	<0.05
t bảng = 2.101					

Từ kết quả tại bảng 4 cho thấy: Sau 4 tháng thực nghiệm, kết quả kiểm tra của nhóm thực nghiệm có sự tăng trưởng cao hơn hẳn nhóm đối chứng, điều này đã dẫn tới sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở cả 4 test kiểm tra (ở cả nam và nữ học sinh) giữa nhóm thực nghiệm và đối chứng (tính > tbảng = 2.101 ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$). Kết quả tại bảng 3.12 cũng cho thấy hiệu quả của các

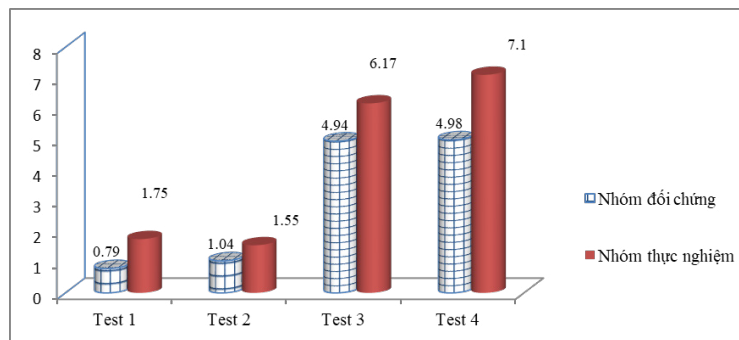
bài tập mà đề tài lựa chọn tới sự phát triển thể lực chung cho học sinh 10 Khối THPT Trường Cao Đẳng Huế, Thành Phố Huế

Để đánh giá một cách khách quan hơn và chính xác cho những kết quả từ bảng 3 và 4. Chúng ta hãy xem những thống kê số liệu ở bảng 5 về nhịp độ tăng trưởng của 2 nhóm, để có thể đi đến kết luận cuối cùng cho kết quả kiểm tra các test trên.

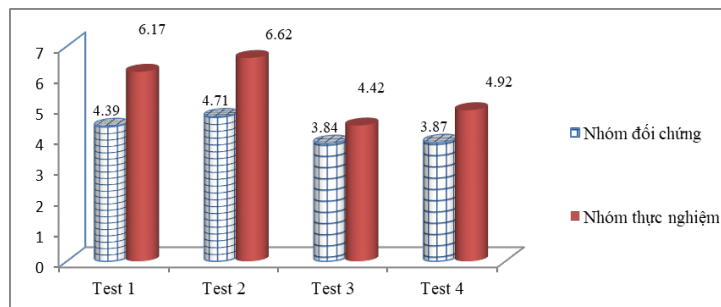
Bảng 5: Nhịp độ tăng trưởng của các test đánh giá trình độ thể lực chung sau thực nghiệm của 2 nhóm đối tượng nghiên cứu

Test		Nhóm đối chứng (A) ($\bar{x}$)		Nhịp độ tăng trưởng W (%)	Nhóm thực nghiệm (B) ($\bar{x}$)		Nhịp độ tăng trưởng W (%)
		TTN	STT		TNN	STN	
Nam n=50	Chạy30mXPC (s)	6.34	6.29	0.79	6.32	6.21	1.75
	Bật xa tại chỗ (cm)	191	193	1.04	192	195	1.55
	Chạy con thoi 4x10m (s)	13.47	12.82	4.94	13.35	12.55	6.17
	Chạy tùy sức 5 phút(m)	860	904	4.98	869	933	7.10
Nữ n=30	Chạy30mXPC (s)	7.21	6.9	4.39	7.18	6.75	6.17
	Bật xa tại chỗ (cm)	145	152	4.71	146	156	6.62
	Chạy con thoi 4x10m (s)	13.8	13.28	3.84	13.4	12.82	4.42
	Chạy tùy sức 5 phút(m)	785	816	3.87	793	833	4.92

Để đánh giá một cách khách quan hơn và chính xác cho những kết quả từ bảng 5 của nam và nữ ở cả 2 nhóm. Chúng tôi biểu thị bằng biểu đồ 1 và biểu đồ 2 như sau:



Biểu đồ 1: So sánh mức độ tăng trưởng trình độ thể lực chung của nam nhóm đối chứng (a) và nhóm thực nghiệm (b) qua quá trình thực nghiệm.



Biểu đồ 2: So sánh mức độ tăng trưởng trình độ thể lực chung của nữ nhóm đối chứng (a) và nhóm thực nghiệm (b) qua quá trình thực nghiệm.

Từ kết quả thu được từ bảng 3.13 và biểu đồ 1, 2 thu được cho thấy: Tất cả Test kiểm tra đánh giá trình độ thể lực chung của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng đã có sự khác biệt rõ rệt, $t(\text{tính}) > t(\text{bảng} = 2.101)$ ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$.

Hay nói cách khác việc ứng dụng các phương tiện huấn luyện cũng như các bài tập đề tài lựa chọn đã tỏ ra có tính hiệu quả cao trong việc phát triển thể lực chung cho các học sinh 10 Khối THPT Trường Cao Đăng Huế, Thành Phố Huế

III. KẾT LUẬN

Qua nghiên cứu, Đề tài chọn được 20 bài tập để phát triển thể lực chung cho học sinh 10 Khối THPT Trường Cao Đăng Huế, Thành Phố Huế

Gồm 5 nhóm:

- Nhóm bài tập phát triển sức nhanh (6 bài tập).
- Nhóm bài tập phát triển sức mạnh (6 bài tập).
- Nhóm bài tập phát triển sức bền (4 bài tập).
- Nhóm bài tập phát triển năng lực phối hợp vận động (2 bài tập).
- Nhóm bài tập phát triển năng lực mềm dẻo (2 bài tập).

Qua quá trình thực nghiệm sư phạm với thời gian 03 tháng, đề tài đã xác định được hiệu quả rõ rệt của hệ thống các bài tập đã lựa chọn trong việc phát triển thể lực chung cho đối tượng nghiên cứu ($t(\text{tính}) > t(\text{bảng})$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$).

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Lê Bửu, Nguyễn Thế Truyền (1986), *Kiểm tra năng lực thể chất và thể thao*, NXB TĐTT, thành phố Hồ Chí Minh.
2. Dương Nghiệp Chí (1991), *Đo lường thể thao*, NXB TĐTT, Hà Nội.
3. Bộ Giáo dục và Đào tạo (1994), *Văn bản chỉ đạo công tác GDTC trong nhà trường các cấp*.
4. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), *Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo về ban hành quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên*.
5. Lưu Quang Hiệp, Phạm thị Uyên (1995), *Sinh lý học TĐTT*, NXB TĐTT, Hà Nội.
6. Lê Văn Lắm, Vũ Đức Thu, Nguyễn Trọng Hải, Vũ Bích Huệ (2000), *Thực trạng phát triển thể chất của học sinh, Sinh viên trước thềm thế kỷ 21*, NXB TĐTT, Hà Nội.
7. Ivanov. V.X (1996), *Những cơ sở của toán học thống kê*, Dịch: Trần Đức Dũng, NXB TĐTT, Hà Nội.
8. Phạm Khánh Ninh (2001) - *Nghiên cứu cải tiến tổ chức và quản lý các hoạt động TĐTT ngoại khóa để nâng cao thể lực cho sinh viên Trường Đại học Mở - Địa chất* - Luận văn Thạc sĩ giáo dục học, Trường Đại học TĐTT Bắc Ninh.
9. Nguyễn Đức Văn (2001), *Phương pháp thống kê trong TĐTT*, NXB TĐTT, Hà Nội.
10. Nguyễn Thanh Ngọc (2004), *Nghiên cứu xây dựng tiêu chuẩn đánh giá sự phát triển thể chất của sinh viên trường Đại học kinh tế Quốc dân Hà Nội*, Luận văn thạc sĩ giáo dục học, trường Đại Học TĐTT I.