

ỨNG DỤNG MỘT SỐ BÀI TẬP VŨ TRANG PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT CHO SINH VIÊN KHÓA 49, KHOA GIÁO DỤC QUỐC PHÒNG, TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

APPLICATION OF SOME ARMED EXERCISES FOR PHYSICAL DEVELOPMENT OF 49TH- COURSE STUDENTS, FACULTY OF NATIONAL DEFENSE EDUCATION, HO CHI MINH CITY UNIVERSITY OF EDUCATION

Nguyễn Thị Phụng, TS. Nguyễn Kế Bình
Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao TP. Hồ Chí Minh

Tóm tắt: Đề tài đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu thường quy trong lĩnh vực giáo dục thể chất và thể dục thể thao để đánh giá hiệu quả một số bài tập vũ trang trong phát triển thể chất của sinh viên khóa 49 khoa Giáo dục quốc phòng (GDQP) trường Đại học Sư phạm (ĐHSP) Thành phố Hồ Chí Minh (TPHCM). Qua thời gian thực nghiệm, đề tài nhận thấy các bài tập vũ trang được chọn đạt hiệu quả và đã giúp nâng cao thể chất cho sinh viên khoa GDQP khóa 49 trường ĐHSP TPHCM. Điều này cho thấy sự phù hợp của các bài tập được lựa chọn và chương trình tập luyện được xây dựng khoa học, phù hợp với điều kiện thực tế.

Từ khóa: Bài tập vũ trang, phát triển thể chất, sinh viên khóa 49.

Abstract: The study used conventional research methods in the field of physical education and sports to evaluate the effectiveness of certain armed exercises in the physical development of students in the 49th course of the Department of National Defense Education, Ho Chi Minh City University of Education. Findings from the experimental period revealed that these selected armed exercises were highly effective, contributing significantly to improved fitness levels among the students. This demonstrates the suitability of both the chosen exercises and the scientifically designed training program, confirming its practical effectiveness and alignment with real-world conditions.

Key words: Armed exercises, physical fitness development, 49th course students.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong suốt quá trình lãnh đạo, Đảng ta luôn coi trọng nhân tố con người, coi đó là yếu tố quyết định sự thành bại của cách mạng, đặt con người vào vị trí trung tâm của quá trình phát triển. Quan điểm, chủ trương trên cho thấy tầm quan trọng của giáo dục thể chất (GDTC) cho thế hệ trẻ. Bởi một dân tộc khỏe mạnh cần quan tâm tới dinh dưỡng, GDTC cho trẻ em từ nhỏ để tạo nguồn lực phát triển đất nước vững mạnh. Đào tạo giáo viên Giáo dục quốc phòng an ninh trình độ đại học có bản lĩnh chính trị vững vàng, có phẩm chất đạo đức, có sức khỏe, năng lực đáp ứng yêu cầu giảng dạy. Như vậy muốn giáo viên quốc phòng an ninh trong bối cảnh mới, vững

chuyên môn, rèn luyện qua thao trường thì cần có thể chất tối ưu việc rèn luyện và phát triển thể chất một cách hợp lý cũng là vấn đề đang được nhà trường quan tâm. Đây chính là nội dung chính đáp ứng mục tiêu đào tạo giáo viên chất lượng cao.

Đề tài đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: Phương pháp tham khảo tài liệu, Phương pháp kiểm tra sư phạm, Phương pháp toán thống kê, Phương pháp phỏng vấn, Phương pháp thực nghiệm sư phạm, Phương pháp nhân trắc học, Phương pháp kiểm tra y sinh.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Đánh giá thực trạng về thể chất của sinh viên khóa 49 khoa GDQP trường ĐHSP TPHCM

2.1.1. Xác định các chỉ số, test đánh giá sự phát triển thể chất cho sinh viên

Qua quá trình tìm hiểu, thu thập tổng hợp, phân tích tài liệu có liên quan. Chúng tôi

tiến hành phỏng vấn các giáo viên, giảng viên dạy GDQP trên địa bàn tỉnh Long An, TPHCM và một số tỉnh thành khác. Tiến hành phỏng vấn 2 lần bằng phiếu cùng 1 cách đánh giá, trên cùng các chỉ tiêu, test kiểm tra. Kết quả thu được ở bảng 1.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lần 1, 2 về mức độ sử dụng các test đánh giá sự phát triển thể chất của sinh viên khóa 49 khoa GDQP trường ĐHSP TPHCM

TT	Nội dung chỉ tiêu, test kiểm tra	Kết quả phỏng vấn								χ^2	P
		Lần 1 (n= 31)				Lần 2 (n= 31)					
		Đồng ý		Không đồng ý		Đồng ý		Không đồng ý			
		n	%	n	%	n	%	n	%		
I. Hình thái											
1	Chiều cao đứng (cm)	31	100	00	00	30	96.77	01	3.23	1.02	>0.05
2	Cân nặng (kg)	29	93.55	02	6.45	29	93.55	02	6.45	0.00	>0.05
3	Chỉ số Quetelet (g/cm)	20	64.52	11	35.48	20	64.52	11	35.48	0.00	>0.05
4	Chỉ số BMI (kg/m ²)	30	96.77	01	3.23	30	96.77	01	3.23	0.00	>0.05
II. Chức năng											
5	Chỉ số công năng tim (Hw)	30	96.77	01	3.23	30	96.8	01	3.2	0.00	>0.05
6	TSMHH (lần/phút)	30	96.77	01	3.23	29	96.8	01	3.2	0.35	>0.05
7	Tần số thở (lần/phút)	17	54.84	14	45.16	17	54.8	14	45.1	0.00	>0.05
III. Thể lực											
8	Chạy 100 m XPT (s)	29	93.55	02	6.45	28	90.32	03	9.68	0.22	>0.05
9	Lực bóp tay thuận (kg)	19	61.29	12	38.71	19	61.29	12	38.71	0.00	>0.05
10	Nằm ngửa gập bụng lần/30s	29	93.55	02	6.45	29	93.55	02	6.45	0.00	>0.05
11	Bật xa tại chỗ (cm)	20	64.52	11	35.48	22	70.97	09	29.03	1.02	>0.05
12	Chạy 30m XPC (s)	20	64.52	11	35.48	19	61.29	12	38.71	0.07	>0.05
13	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	22	70.97	09	29.03	22	70.97	09	29.03	0.00	>0.05
14	Nhảy xa (m)	30	96.77	01	3.23	30	96.77	01	3.23	0.00	>0.05
15	Bật 3 bước chụm chân (m)	25	80.65	06	19.35	25	80.65	06	19.35	0.00	>0.05
16	Chạy tùy sức 5 phút (m)	26	83.87	05	16.13	25	80.65	06	19.35	0.06	>0.05

Kết quả phỏng vấn tại bảng 1 cho thấy tất cả các chỉ số, test qua 2 lần phỏng vấn đều có $\chi^2_{\text{tính}} < \chi^2_{\text{bảng}} = 3.84$, nên sự khác biệt giữa hai lần phỏng vấn không có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P > 0.05$. Vậy kết quả giữa 2 lần phỏng vấn các chuyên gia, giảng viên có sự đồng nhất cao về ý kiến trả lời. Qua bảng 1 đề tài quy ước chỉ chọn những test có số phiếu đồng ý sử dụng ở đạt trên 75% trở lên. Đề tài đã xác định được 10 chỉ số, test phát triển thể chất.

2.1.2. Thực trạng thể chất của sinh viên khóa 49 khoa GDQP trường ĐHSP TPHCM

Về hình thái, chức năng: Kết quả kiểm tra các chỉ số hình thái, chức năng của sinh viên khóa 49 khoa GDQP trường ĐHSP TPHCM có các chỉ số Chiều cao (cm), Cân nặng (kg), Chỉ số BMI (kg/m²), TSMHH (lần/phút), Chỉ số công năng tim (Hw). Kết quả trình bày tại bảng 2.

Bảng 2. Tổng hợp thành tích các test đánh giá thể chất của sinh viên khóa 49 khoa GDQP&AN Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

STT	Tên test	Tham số							
		$\overline{X}$		σ		Cv%		ε	
		Nam	Nữ	Nam	Nữ	Nam	Nữ	Nam	Nữ
I. Hình thái									
1	Chiều cao đứng (cm)	170.40	157.67	5.28	4.67	3.1	2.96	0.001	0.016
2	Cân nặng (kg)	64.67	51.93	8.25	4.15	12.8	7.99	0.003	0.044
3	Chỉ số BMI (kg/m ²)	22.29	20.90	2.72	1.53	12.2	7.33	0.003	0.040
II. Chức năng									
4	Tần số mạch hô hấp (lần/phút)	17.13	18.00	1.36	1.36	7.9	7.57	0.002	0.042
5	Chỉ số công năng tim (Hw)	7.14	7.13	0.34	0.34	4.8	4.74	0.001	0.026
III. Thể lực									
6	Chạy 100 m XPT (s)	14.81	17.08	0.34	0.36	2.32	2.08	0.0005	0.011
7	Nằm ngửa gập bụng lần/30s	17.80	17.93	1.70	0.88	9.5	4.93	0.002	0.027
8	Nhảy xa (m)	4.29	4.19	0.10	0.08	2.39	2.01	0.013	0.011
9	Bật 3 bước chụm chân (m)	6.95	6.89	0.17	0.11	2.47	1.54	0.014	0.008
10	Chạy tùy sức 5 phút (m)	957.67	886.00	31.33	18.82	3.23	2.12	0.0001	0.012

Kết quả tại bảng cho thấy: ở nữ và Chiều cao (cm), TSMHH (lần/phút), Chỉ số công năng tim (Hw) ở nam đều thể hiện sự tập trung và tương đối đồng đều với hệ số biến thiên Cv < 10%. Tuy nhiên chỉ số Cân nặng (kg), Chỉ số BMI (kg/m²) ở nam có sự phân tán, không đồng đều thể hiện chỉ số Cv > 10%. Điều này cho thấy rằng tác giả đã tuân thủ tính khách quan và ngẫu nhiên trong việc chọn mẫu nghiên cứu.

Về các test thể lực: Kết quả kiểm tra cho thấy 05 test của sinh viên khóa 49 khoa GDQP trường ĐHSP TPHCM đều thể hiện sự tập trung và tương đối đồng đều ở cả nam và nữ với hệ số biến thiên Cv < 10%.

2.2. Lựa chọn các bài tập vũ trang và xây dựng chương trình thực nghiệm nhằm phát triển thể chất cho sinh viên khóa 49 khoa GDQP trường ĐHSP TPHCM

2.2.1. Phỏng vấn chuyên gia để lựa chọn các bài tập vũ trang nhằm phát triển thể chất cho sinh viên khóa 49 khoa GDQP trường ĐHSP TPHCM

Đề tài đã tổng hợp và sàng lọc được 45 bài tập vũ trang phát triển thể chất cho sinh viên khóa 49 khoa GDQP trường ĐHSP TPHCM. Để đảm bảo tính khả thi, chúng tôi phỏng vấn một số đối tượng giáo viên, giảng viên đã và đang làm công tác giảng dạy GDQP nói chung trên địa bàn tỉnh Long An, TPHCM và một số nơi khác.

Bảng 3. Kết quả phỏng vấn ý kiến sử dụng các bài tập vũ trang phát triển thể chất cho sinh viên khóa 49 khoa GDQP trường ĐHSPTHCM

TT	Bài tập	Kết quả phỏng vấn					
		Hoàn toàn đồng ý		Đồng ý		Không đồng ý	
		n	%	n	%	n	%
1	Khởi động kết hợp với các hình thức chạy (30 giây/3 lần)	23	74.1	07	22.5	01	3.2
2	Thể dục sáng (3 lần)	24	77.4	05	16.1	04	12.9
3	Chạy 100m (3 lần)	22	70.9	08	25.8	01	6.4
4	Bật nhảy hố cát không có vũ trang (1 phút x 3 tổ)	17	54.8	11	35.5	03	3.2
5	Nhảy xa qua hố cát có vũ trang (3 lần x 3 tổ)	22	70.9	07	22.5	02	6.4
6	Chống đẩy xà kép (15 lần x 3 tổ)	18	58.1	10	32.3	03	9.7
7	Chống đẩy xà kép (20 lần x 3 tổ)	13	41.9	15	48.4	03	9.7
8	Kéo tay xà đơn (10 lần x 3 tổ)	23	74.1	06	19.3	02	6.5
9	Kéo tay xà đơn (15 lần x 3 tổ)	19	61.3	10	32.3	02	6.5
10	Chống đẩy xà kép (10 lần x 3 tổ)	24	77.4	05	16.1	02	6.5
11	Chạy 50 m x 2 (3 lần)	26	83.8	02	6.5	03	9.7
12	Nâng tạ 25 kg (30 giây/3 lần)	23	74.1	06	19.3	02	6.5
13	Bật 3 bước chụm chân (30 giây/3 lần)	25	80.6	02	6.5	04	12.9
14	Chạy vũ trang vượt vật cản (nam 3000 m, nữ 1500m)	22	70.9	06	19.3	03	9.7
15	Chạy vũ trang vượt vật cản (1 lần x 3 tổ)	23	74.1	05	16.1	03	9.7
16	Bơi tự do (50m x 3 tổ)	16	51.6	08	25.8	07	22.6
17	Bơi tự do có vũ trang (20m x 3 tổ)	10	32.3	17	54.8	04	12.9
18	Bật nhảy hố cát có vũ trang (30 giây x 3 tổ)	14	45.2	10	32.3	07	22.6
19	Gập bụng trên thang gióng (10 lần x 3 tổ)	12	38.7	10	32.3	09	29
20	Gập bụng trên thang gióng (15 lần x 3 tổ)	12	38.7	14	45.2	05	16.1
21	Các bài tập trên bãi thể lực tổng hợp (30 giây/3 lần)	22	70.9	06	19.3	03	9.7
22	Trò chơi thể thao quân sự (1 lần)	27	87.1	03	9.7	01	3.2
23	Di chuyển qua địa hình thép gai có vũ trang (5 lần)	14	45.2	09	29	08	25.8
24	Di chuyển qua địa hình tường lửa (5 lần)	14	45.2	10	32.3	07	22.6
25	Leo dây (3 lần x 3 tổ)	15	48.4	08	25.8	08	25.8
26	Leo dây có vũ trang (3 lần x 3 tổ)	15	48.4	08	25.8	08	25.8
27	Tập bắn mục tiêu cố định, ẩn hiện ban ngày bằng súng trường CKC (3 lần x 3 tổ)	11	35.5	10	32.3	10	32.3
28	Tập bắn mục tiêu cố định, ẩn hiện ban ngày bằng súng tiểu liên AK (3 lần x 3 tổ)	15	48.4	10	32.3	06	19.3
29	Tập bắn mục tiêu cố định, ẩn hiện ban ngày bằng súng ngắn K54 (3 lần x 3 tổ)	10	25.8	13	41.9	08	25.8
30	Động tác bắn mục tiêu trên không (3 lần x 3	13	41.9	15	48.4	03	9.7

TT	Bài tập	Kết quả phỏng vấn					
		Hoàn toàn đồng ý		Đồng ý		Không đồng ý	
		n	%	n	%	n	%
	tổ)						
31	Kỹ thuật bắn súng bộ binh và ném lựu đạn (3 lần x 3 tổ)	17	54.8	12	38.7	02	6.5
32	Bài tập vượt vật cản không có súng (3 lần x 3 tổ)	23	74.1	05	16.1	03	9.7
33	Bài tập vượt vật cản có súng (3 lần x 3 tổ)	24	77.4	06	19.3	01	3.2
34	Các tư thế, động tác cơ bản vận động trên chiến trường (3 lần x 3 tổ)	26	83.8	03	9.6	02	6.5
35	Kỹ thuật gạt, đâm lê cơ bản (3 lần x 3 tổ)	10	32.3	13	41.9	08	25.8
36	Kỹ thuật đánh báng súng (3 lần x 3 tổ)	10	32.3	14	45.2	07	22.6
37	Tổ chức thi đấu, giao hữu, hoạt động ngoại khóa các môn thể thao	23	74.1	05	16.1	03	9.7
38	Bài tập tình huống chiến đấu (3 lần x 3 tổ)	17	54.8	12	38.7	02	6.5
39	Bài tập phòng ngự (3 lần x 3 tổ)	10	32.3	13	41.9	08	25.8
40	Bài tập võ Bài 2 (3 lần x 3 tổ)	12	38.7	14	45.2	05	16.1
41	Bài tập võ Bài 1 (3 lần x 3 tổ)	16	51.6	12	38.7	03	9.7
42	Đội ngũ từng người có súng (3 lần)	22	70.9	05	16.1	04	12.9
43	Đội ngũ từng người không có súng (3 lần)	25	80.6	04	12.9	02	6.4
44	8 thế đứng cơ bản của võ (3 lần x 3 tổ)	15	8.4	12	38.7	04	12.9
45	Bài tập tấn công, phòng ngự trong võ thuật (3 lần x 3 tổ)	15	48.4	13	41.9	03	9.7

Qua kết quả phỏng vấn từ bảng 3, theo nguyên tắc trên đề tài tổng hợp được 20 bài tập vũ trang phát triển thể chất cho sinh viên khóa 49 khoa GDQP trường ĐHSPTPHCM.

2.3. Đánh giá hiệu quả một số bài tập vũ trang trong phát triển thể chất của sinh

viên khóa 49 khoa GDQP trường ĐHSPTPHCM

2.3.1. Đánh giá sự tăng trưởng thể chất của nam sinh viên khóa 49 khoa GDQP trường ĐHSPTPHCM sau 06 tháng tập luyện các bài tập vũ trang

Bảng 4. Sự tăng trưởng thể chất của nam sinh viên khóa 49 khoa GDQP trường ĐHSPTPHCM trước và sau 06 tháng thực nghiệm

TT	Chỉ tiêu	$\bar{X}_1$	S_1	$\bar{X}_2$	S_2	d	$t_{tính}$	W%	P
1	Chiều cao đứng (cm)	170.4	5.28	170.47	5.22	0.1	1.0	0.04	>0.05
2	Cân nặng (kg)	64.67	8.25	66.07	7.00	1.4	3.04	2.14	<0.05
3	Chỉ số BMI (kg/m ²)	22.29	2.72	22.75	2.32	0.5	3.02	2.07	<0.05
4	TSMHH (lần/phút)	17.13	1.36	16.40	1.24	-0.7	3.97	4.37	<0.05
5	Chỉ số công năng tim (Hw)	7.14	0.34	6.76	0.29	-0.4	7.03	5.40	<0.05
6	Chạy 100 m XPT (s)	14.81	0.34	14.46	0.40	-0.4	7.90	-2.40	<0.05
7	Nằm ngửa gập bụng lần/30s	17.80	1.70	18.93	1.83	1.1	6.64	6.17	<0.05
8	Nhảy xa (m)	4.33	0.12	4.50	0.13	0.2	9.81	3.89	<0.05
9	Bật 3 bước chụm chân (m)	7.02	0.13	7.25	0.13	0.2	10.61	3.24	<0.05
10	Chạy tùy sức 5 phút (m)	957.6	31.33	974.7	41.34	17	2.95	1.76	<0.05

Qua kết quả so sánh ở bảng 4 ta thấy:

Về các chỉ số hình thái - chức năng: Khi so sánh sự khác biệt về các chỉ số hình thái giữa đối tượng nam sinh viên khóa 49 khoa GDQP trước và sau thực nghiệm cho thấy, các chỉ số Cân nặng (kg), BMI (kg/m^2), TSMHH (lần/phút), Chỉ số công năng tim (Hw) đều có sự khác biệt rõ rệt ($t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ với $P < 0.05$). Tuy nhiên chỉ số Chiều cao đứng (cm) của nam sinh viên khóa 49 khoa GDQP trước và sau thực nghiệm cho thấy không có sự khác biệt rõ rệt ($t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ với $P > 0.05$).

Về các test thể lực: Từ kết quả kiểm tra các test đánh giá tố chất thể lực của nam sinh viên khóa 49 khoa GDQP cho thấy, ở tất cả các test đánh giá thể lực đều có sự khác biệt rõ rệt thể hiện với $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất thống kê $P < 0.05$.

2.3.2. Đánh giá sự tăng trưởng thể chất của nữ sinh viên khóa 49 khoa GDQP trường ĐHSP TPHCM sau 06 tháng tập luyện các bài tập võ trang

Bảng 5. Sự tăng trưởng thể chất của nữ sinh viên khóa 49 khoa GDQP Trường ĐHSP TPHCM trước và sau 06 tháng thực nghiệm

TT	Chỉ tiêu	$\bar{X}_1$	S_1	$\bar{X}_2$	S_2	d	$t_{\text{tính}}$	W%	P
1	Chiều cao đứng (cm)	157.7	4.67	157.73	4.74	0.07	1.0	0.04	>0.05
2	Cân nặng (kg)	51.93	4.15	52.53	4.60	0.6	1.1	1.15	>0.05
3	Chỉ số BMI (kg/m^2)	20.90	1.53	21.11	1.61	0.22	1.0	1.03	>0.05
4	TSMHH (lần/phút)	18.00	1.36	17.2	1.26	-0.8	5.39	4.55	<0.05
5	Chỉ số công năng tim (Hw)	7.13	0.34	7.03	0.28	-0.1	2.3	1.45	<0.05
6	Chạy 100 m XPT (s)	17.08	0.36	16.81	0.37	-0.27	10.81	-1.62	<0.05
7	Nằm ngửa gấp bụng lần/30s	17.93	3.84	19.07	1.10	1.13	6.64	6.13	<0.05
8	Nhảy xa (m)	4.20	0.07	4.38	0.11	0.18	10.11	4.19	<0.05
9	Bật 3 bước chụm chân (m)	6.91	0.09	7.05	0.11	0.14	10.92	2.03	<0.05
10	Chạy tùy sức 5 phút (m)	886.0	18.82	905.33	20.66	19.3	5.96	2.16	<0.05

Qua kết quả so sánh ở bảng 5 cho thấy:

Về các chỉ số hình thái - chức năng: Khi so sánh sự khác biệt về các chỉ số hình thái giữa đối tượng nữ sinh viên khóa 49 khoa GDQP trước và sau thực nghiệm cho thấy, các chỉ số TSMHH (lần/phút), Chỉ số công năng tim (Hw) đều có sự khác biệt rõ rệt ($t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ với $P < 0.05$). Tuy nhiên chỉ số Chiều cao đứng (cm), Cân nặng (kg), Chỉ số BMI (kg/m^2) của nữ sinh viên khóa 49 khoa GDQP trước và sau thực nghiệm cho thấy không có sự khác biệt rõ rệt ($t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ với $P > 0.05$).

Về các test thể lực: Từ kết quả kiểm tra các test đánh giá tố chất thể lực của sinh viên nam, nữ sinh viên khóa 49 khoa GDQP cho thấy, ở tất cả các test đánh giá thể lực của sinh viên khóa 49 khoa GDQP đều có sự khác biệt rõ rệt thể hiện với $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất thống kê $P < 0.05$.

3. KẾT LUẬN

- Đề tài đã lựa chọn được 10 test, chỉ số đánh giá thể chất cho sinh viên khóa 49, khoa GDQP, trường ĐHSP TPHCM. Qua kiểm tra, đánh giá cho thấy, thể chất của sinh viên khóa 49 khoa GDQP trường ĐHSP TPHCM có tập trung và tương đối đồng đều ở cả nam và nữ với hệ số biến thiên $C_v < 10\%$.

- Đề tài đã lựa chọn được 20 bài tập để ứng dụng vào thực tiễn nhằm phát triển thể chất và xây dựng chương trình thực nghiệm cho sinh viên khóa 49, khoa GDQP trường ĐHSP TPHCM.

- Sau thời gian thực nghiệm các bài tập mà đề tài lựa chọn và ứng dụng đã mang lại hiệu quả cao trong việc phát triển thể chất cho sinh viên khóa 49, khoa GDQP, trường ĐHSP TPHCM. Kết quả kiểm tra, đánh giá qua các test thể lực và các chỉ số hình thái, chức năng đều có

Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và thể thao trường học

sự tăng trưởng rõ rệt và có ý nghĩa thống kê ở của các chỉ tiêu đánh giá giao động từ 0.04 % - ngưỡng xác suất $P < 0.05$, nhịp độ tăng trưởng 6.17 %.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và đào tạo (2008), Quyết định số 53/2008/QĐBGDDT ngày 18/9/2008 Quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực HSSV.
2. Nguyễn Thuận Thành (2022), Luận văn Thạc sỹ: “Lựa chọn và ứng dụng một số chỉ số, test đánh giá thực trạng năng lực thể chất cho sinh viên năm thứ nhất học môn yoga trường Đại học quốc tế Hồng Bàng”.
3. Nguyễn Toán & Nguyễn Danh Tồn (2000), “*Lý luận và phương pháp TDTT*”, NXB TDTT Hà Nội.
4. Nguyễn Đức Thuận (2013), “*Tổ chức tập thể dục sáng_chiều*”, NXB Quân đội nhân dân Việt Nam.
5. Đỗ Vĩnh và cộng sự (2016), *Lý thuyết phương pháp nghiên cứu trong thể dục thể thao*, NXB Đại học quốc gia TP HCM.

Ngày nhận bài: 25/10/2024; Ngày đánh giá: 06/11/2024; Ngày duyệt đăng: 18/11/2024.