

APPLICATION OF SPECIALIZED PHYSICAL FITNESS EXERCISES TO IMPROVE SHORT-DISTANCE RUNNING PERFORMANCE FOR MALE STUDENTS MAJORING IN PHYSICAL EDUCATION, COHORT 63

ỨNG DỤNG CÁC BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUYÊN MÔN NHẪM NÂNG CAO THÀNH TÍCH CHẠY CỰ LY NGẮN CHO NAM SINH VIÊN CHUYÊN NGÀNH GIÁO DỤC THỂ CHẤT K63 TRƯỜNG ĐẠI HỌC QUẢNG BÌNH

Nguyễn Anh Tuấn
Trường Đại học Quảng Bình

ABSTRACT: By analyzing the practical teaching and learning of short-distance running among Physical Education majors (Cohort 63) at Quang Binh University, this study identifies effective training methods. Through a questionnaire-based survey, experts selected 15 specialized physical fitness exercises and developed an implementation plan for the Athletics and Teaching Methodology 1 course in the first semester of the 2021-2022 academic year. Experimental results indicate that the selected exercises significantly improved the physical fitness of the participants, with a statistically meaningful difference at a probability threshold of $P < 0.05$.

Keywords: Physical education, athletics, short distance running, professional fitness, application, athletics training.

TÓM TẮT: Từ việc phân tích thực tiễn hoạt động giảng dạy và học tập nội dung chạy cự ly ngắn của sinh viên chuyên ngành Giáo dục thể chất khóa 63 tại Trường Đại học Quảng Bình. Thông qua nghiên cứu bằng phiếu hỏi các chuyên gia đã lựa chọn được 15 dạng bài tập phát triển thể lực chuyên môn, đồng thời xây dựng kế hoạch áp dụng vào học phần Điền kinh và phương pháp giảng dạy 1 ở học kỳ 1 năm học 2021 - 2022. Kết quả thực nghiệm cho thấy, các bài tập phát triển thể lực chuyên môn được lựa chọn và áp dụng đã đem lại hiệu quả rõ rệt trên đối tượng thực nghiệm, sự khác biệt có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$.

Từ khóa: Giáo dục thể chất, điền kinh, chạy cự ly ngắn, thể lực chuyên môn, ứng dụng, huấn luyện điền kinh.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Điền kinh là một trong những học phần quan trọng không thể thiếu đối với sinh viên chuyên ngành Giáo dục thể chất (GDTC) nói chung và sinh viên chuyên ngành GDTC của Trường Đại học Quảng Bình nói riêng. Là môn học được áp dụng rộng rãi ở tất cả các cấp học, các nội dung chủ yếu thường được áp dụng trong quá trình giảng dạy cho học sinh các lứa tuổi từ tiểu học đến trung học phổ thông là: chạy

cự ly ngắn, chạy cự ly trung bình, nhảy xa, nhảy cao, đẩy tạ... Trong số đó, chạy cự ly ngắn là nội dung cơ bản nhất trong chương trình giảng dạy ở các cấp bậc phổ thông, cũng như là một trong những nội dung được sử dụng nhiều trong luyện tập ở hầu hết các môn thể thao liên quan đến hoạt động vận động.

Thực tiễn công tác giảng dạy chuyên ngành GDTC ở Trường Đại học Quảng Bình trong những năm gần đây cho thấy:

các bài tập thể lực phát triển thể lực chuyên môn đưa vào giảng dạy còn ít, đặc biệt là trong quá trình giảng dạy nội dung chạy cự ly ngắn, chính vì vậy, chúng tôi tiến hành lựa chọn bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam sinh viên chuyên ngành GDTC K63, Trường Đại học Quảng Bình.

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Nghiên cứu đã sử dụng phương pháp phân tích và tổng hợp các tài liệu; phương pháp phỏng vấn - tọa đàm, phương pháp thực nghiệm sư phạm và phương pháp toán học thống kê.

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

3.1. Thực tiễn hoạt động giảng dạy và học

tập nội dung chạy cự ly ngắn của sinh viên chuyên ngành Giáo dục thể chất tại Trường Đại học Quảng Bình

3. 1.1. Thực tiễn nội dung chạy cự ly ngắn trong chương trình học phần Điền kinh và phương pháp giảng dạy 1

Nội dung chạy cự ly ngắn được biên soạn theo nội dung chương trình học phần Điền kinh và phương pháp giảng dạy 1 dành cho sinh viên chuyên ngành Giáo dục thể chất và được phân bổ giảng dạy vào học kỳ 1 của năm học thứ nhất. Tìm hiểu nội dung cụ thể chương trình chi tiết học phần Điền kinh và phương pháp giảng dạy 1, chúng tôi thu được kết quả ở bảng 1.

Bảng 1. Chương trình môn học Điền kinh và phương pháp giảng dạy 1 [1]

TT	Nội dung học phần	Phân phối số tiết	
		Lý thuyết	Thực hành
1	Phương pháp giảng dạy nhảy xa và nhảy ba bước	5	15
	+ Lý thuyết chung về nhảy xa và nhảy ba bước: Phương pháp giảng dạy kỹ thuật nhảy xa; Phương pháp tổ chức thi đấu và trọng tài; Phân tích các kỹ thuật nhảy xa, nhảy ba bước	5	0
	+ Thực hành các kỹ thuật nhảy xa, nhảy ba bước: Kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi; Kỹ thuật nhảy xa kiểu uốn thân; Kỹ thuật nhảy xa kiểu cắt kéo; Kỹ thuật nhảy xa ba bước	0	15
2	Phương pháp giảng dạy chạy cự ly ngắn và chạy tiếp sức	5	15
	+ Lý thuyết chung về chạy cự ly ngắn và chạy tiếp sức: Khái niệm và nguyên lý chung của hoạt động chạy; Kỹ thuật chạy cự ly ngắn; Phương pháp giảng dạy chạy cự ly ngắn; Phương pháp tổ chức thi đấu và trọng tài.	5	0
	+ Thực hành các kỹ thuật chạy cự ly ngắn và chạy tiếp sức: Giới thiệu kỹ thuật và các bài tập bổ trợ chuyên môn; Các giai đoạn trong chạy cự ly ngắn; Kỹ thuật chạy tiếp sức, các bài tập bổ trợ thể lực	0	15
3	Tổ chức thi đấu trọng tài và rèn luyện thể lực	5	

Kết quả bảng 1 cho thấy: Chương trình học phần Điền kinh và phương pháp giảng dạy 1 được phân bổ cho học kỳ 1 của năm học thứ nhất có thời lượng là 3 tín chỉ tương đương 45 tiết, chia đều cho 2 nội dung cơ bản là: phương pháp giảng dạy nhảy xa, nhảy ba bước và phương pháp giảng dạy chạy cự ly ngắn, chạy tiếp sức. Mỗi nội dung được phân bổ 20 tiết trong đó có 5 tiết lý thuyết và 15 tiết thực hành. 5 tiết còn lại được phân bổ cho nội dung tổ chức thi đấu trọng tài và rèn luyện thể lực. Như vậy, có thể thấy nội dung chương trình đã được biên soạn và phân bổ đều theo thời lượng của chương trình môn học.

3.1.2. Phân tích thực tiễn việc sử dụng bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam sinh viên chuyên ngành khoa GDTC tại trường Đại học Quảng Bình

Các bài tập phát triển thể lực chuyên môn có vai trò rất quan trọng trong tập luyện nội dung chạy cự ly ngắn, do đó việc lựa chọn, sử dụng hợp lý các bài tập phát

triển thể lực chuyên môn trong giảng dạy và học tập nội dung chạy cự ly ngắn đối với sinh viên chuyên ngành GDTC là rất cần thiết. Thông qua tham khảo chương trình, kế hoạch, tiến trình, giáo án giảng dạy học phần Điền kinh và phương pháp giảng dạy 1 trong chương trình đào tạo, chúng tôi nhận thấy có 15 bài tập được sử dụng trong giảng dạy nhằm nâng cao thể lực chuyên môn trong chạy cự ly ngắn. Tiến hành phân tích và tổng hợp, nghiên cứu xác định các bài tập đó thuộc các nhóm sau:

- Nhóm 1: Nhóm bài tập phát triển sức nhanh.
- Nhóm 2: Nhóm bài tập phát triển sức mạnh.
- Nhóm 3: Nhóm bài tập phát triển sức bền.
- Nhóm 4: Nhóm bài tập phát triển khả năng phối hợp vận động.

Tìm hiểu tiến trình việc áp dụng các dạng bài tập trên, nghiên cứu thu được kết quả ở bảng 2.

Bảng 2. Thực tiễn việc sử dụng các bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam sinh viên chuyên ngành GDTC Trường Đại học Quảng Bình

Nội dung nhóm bài tập	SL bài tập		Thời lượng tập luyện theo tuần														
	n	%	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Nhóm 1	6	40.01	x		x		x		x		x		x		x		x
Nhóm 2	2	13.33		x		x		x		x		x		x		x	
Nhóm 3	5	33.33	x		x		x		x		x		x		x		x
Nhóm 4	2	13.33		x		x		x		x		x		x		x	

Phân tích bảng 2 có thể thấy: Các bài tập thuộc 4 nhóm bài tập trên đã được áp dụng vào giảng dạy cho sinh viên chuyên ngành GDTC trong quá trình học tập môn Điền kinh và phương pháp giảng dạy 1. Các nhóm bài tập cũng được phân bổ đều trong

toàn bộ quá trình học. Tuy vậy, có thể thấy số lượng các bài tập ở các nhóm là không đồng đều nhau, các bài tập phát triển sức mạnh còn ít so với các nhóm còn lại, việc phân bổ số lượng bài tập ở các nhóm và thời lượng tập luyện hằng tuần không đồng đều

nhau, do vậy ít nhiều có ảnh hưởng đến việc phát triển thể lực chuyên môn của sinh viên trong quá trình học tập.

3. 2. Ứng dụng các bài tập phát triển thể lực chuyên môn nhằm nâng cao thành tích ở nội dung chạy cự ly ngắn cho nam sinh viên chuyên ngành GDTC khoá 63 Trường Đại học Quảng Bình

3.2.1. Kết quả lựa chọn bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam sinh viên chuyên ngành GDTC khoá 63, Trường Đại học Quảng Bình

Từ việc nghiên cứu phân tích cơ sở lý luận, điều kiện thực tiễn của công tác giảng dạy nội dung Điền kinh và phương pháp giảng dạy 1 tại Trường Đại học Quảng Bình. Thông qua tham khảo các tài liệu chuyên môn có liên quan, tiến hành phỏng vấn 20 chuyên gia có kinh nghiệm trong lĩnh vực giảng dạy và huấn luyện thể dục thể thao đã lựa chọn được 15 bài tập, bao gồm:

* Nhóm bài tập phát triển sức nhanh:

- Bài tập 1: Chạy biến tốc 60m x 60m (60m tốc độ tối đa, 60m tốc độ chậm).

- Bài tập 2: Chạy lặp lại 80m tốc độ tối đa.

- Bài tập 3: Chạy nâng cao đùi cự ly 30m.

- Bài tập 4: Chạy 100m có kéo bánh tạ.

- Bài tập 5: Chạy tiếp sức 100m.

- Bài tập 6: Chạy 200m XPT.

* Nhóm các bài tập phát triển sức mạnh:

- Bài tập 7: Bật cóc 30m.

- Bài tập 8: Nhảy lò cò 30m.

- Bài tập 9: Bật xa tại chỗ.

- Bài tập 10: Bật ôm nâng cao gối trong

hồ cát.

- Bài tập 11: Các bài tập với tạ: Gánh tạ đứng lên ngồi xuống; cử tạ kết hợp bật đôi chân; gánh tạ kết hợp động tác ép dọc...

- Bài tập 12: Chạy đạp sau trên cát.

* Nhóm bài tập phát triển sức bền:

- Bài tập 13: Chạy trên đường có địa hình dốc.

- Bài tập 14: Chạy trên bãi cát.

- Bài tập 15: Chạy biến tốc kết hợp đi bộ.

Các bài tập trên được xác định rõ mục đích, phương pháp tổ chức tập luyện, khối lượng tập luyện trong từng buổi học.

3.2.2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả các bài tập phát triển thể lực chuyên môn đã lựa chọn cho nam sinh viên chuyên ngành GDTC khoá 63, Trường Đại học Quảng Bình

a) Kế hoạch ứng dụng các bài tập phát triển thể lực chuyên môn đã lựa chọn cho nam sinh viên chuyên ngành GDTC khoá 63, Trường Đại học Quảng Bình

Sau khi lựa chọn được các dạng bài tập phát triển thể lực chuyên môn. Nghiên cứu đã xây dựng phương án ứng dụng cụ thể như sau:

+ *Thời gian thực nghiệm*: Thực nghiệm vào học kỳ 1 năm học 2021 - 2022. Sinh viên thực hiện tập luyện trong 15 tuần (tương đương một học kỳ), mỗi tuần 2 buổi (trong đó 1 buổi áp dụng vào giờ học của chương trình nội khoá, 1 buổi ngoại khoá được bố trí vào một ngày khác trong tuần, đảm bảo cách buổi chính khoá ít nhất 2 ngày).

+ *Địa điểm thực nghiệm*: Trường Đại học Quảng Bình.

+ *Khách thể thực nghiệm*: 12 nam sinh viên chuyên ngành GDTC K63, Trường Đại học Quảng Bình được chia thành hai nhóm, nhóm đối chứng gồm có 06 em học tập theo chương trình, kế hoạch giảng dạy của nhà trường. Nhóm thực nghiệm gồm có 06 em được học tập và tập luyện kết hợp giữa

chương trình và kế hoạch giảng dạy của nhà trường và áp dụng thêm 15 bài tập phát triển thể lực chuyên môn được lựa chọn.

+ *Kế hoạch thực nghiệm*: căn cứ vào các bài tập đưa lựa chọn, nghiên cứu triển khai thực nghiệm cho đối tượng với tiến trình tập luyện cụ thể ở bảng 3.

Bảng 3. Tiến trình tập luyện

Nội dung nhóm bài tập	Các tuần																	
	1		2		3		4		5		6		7		8		9	
	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
Bài tập 1	x	x	x		x		x		x		x				x		x	
Bài tập 2	x			x		x	x			x	x		x		x	x	x	x
Bài tập 3		x			x								x			x		x
Bài tập 4			x				x	x		x	x	x			x		x	
Bài tập 5				x			x			x	x			x		x	x	x
Bài tập 6						x							x			x		x
Bài tập 7							x		x			x				x	x	
Bài tập 8							x	x		x			x			x	x	x
Bài tập 9							x		x			x				x		x
Bài tập 10	x				x				x				x				x	
Bài tập 11		x				x				x					x			x
Bài tập 12			x				x				x					x		
Bài tập 13				x			x				x					x		x
Bài tập 14				x			x				x					x		
Bài tập 15			x				x				x					x		

b) Đánh giá hiệu quả các bài tập phát triển thể lực chuyên môn đã lựa chọn cho nam sinh viên chuyên ngành GDTC khoá 63, Trường Đại học Quảng Bình

Lựa chọn test đánh giá

Để đánh giá hiệu quả của hệ thống các bài tập được lựa chọn áp dụng tập luyện cho nam sinh viên chuyên ngành GDTC K63,

Trường Đại học Quảng Bình. Thông qua tham khảo tài liệu cũng như tranh thủ ý kiến của các chuyên gia, các huấn luyện viên. Nghiên cứu đã đề xuất 07 test, sau đó để đảm bảo tính khách quan, khoa học. Chúng tôi đã tiến hành phỏng vấn 20 chuyên gia đầu ngành trên địa bàn tỉnh Quảng Bình nhằm lựa chọn các test phù hợp nhất. Kết quả được thể hiện tại bảng 4.

Bảng 4. Kết quả phỏng vấn lựa chọn test đánh giá hiệu quả các bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam sinh viên chuyên ngành GDTC K63 (n = 20)

TT	Nội dung phỏng vấn	Kết quả phỏng vấn							
		Rất quan trọng		Quan trọng		Bình thường		Không quan trọng	
		n	%	n	%	n	%	n	%
1	Chạy 30m XPC (s)	9	45	7	35	3	15	1	5
2	Chạy 60m XPC (s)	8	40	10	50	2	10	0	0
3	Chạy 80m XPC (s)	2	10	4	20	5	25	9	45
4	Chạy 200m XPT (s)	1	5	5	25	3	15	8	40
5	Bật xa tại chỗ (cm)	10	50	9	45	1	5	0	0
6	Chạy 100m XPT (s)	12	60	8	40	0	0	0	0
7	Chạy 400m XPT (s)	1	5	2	10	5	25	12	60

Phân tích kết quả ở bảng 4, chúng tôi xác định được 04 test nhận được sự tin tưởng lựa chọn ở các mức quan trọng và rất quan trọng từ 80% trở lên của các chuyên gia, các huấn luyện viên để đưa vào áp dụng, các test đó là:

- + Chạy 30m XPC (s).
- + Chạy 60m XPC (s).
- + Chạy 100m XPT (s).
- + Bật xa tại chỗ (cm).

Đánh giá hiệu quả các bài tập phát triển thể lực chuyên môn đã lựa chọn cho

nam sinh viên chuyên ngành GDTC khoá 63, Trường Đại học Quảng Bình

** Kiểm tra trước tập luyện*

Để có cơ sở đánh giá hiệu quả hệ thống các bài tập phát triển thể lực chuyên môn đã lựa chọn cho nam sinh viên chuyên ngành GDTC khoá 63, Trường Đại học Quảng Bình. Trước tập luyện nghiên cứu đã sử dụng 04 test được lựa chọn ở trên để tiến hành kiểm tra đối với nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm. Kết quả cụ thể tại bảng 5.

Bảng 5. So sánh kết quả kiểm tra các test được lựa chọn của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm trước thực nghiệm

TT	Nội dung kiểm tra	NTN $\bar{X} \pm \delta$	NĐC $\bar{X} \pm \delta$	T	P
1	Chạy 30m XPC (s)	4.36 $\pm$ 0.30	4.42 $\pm$ 0.20	0.55	> 0.05
2	Chạy 60m XPC (s)	8.31 $\pm$ 0.21	8.33 $\pm$ 0.21	0.23	> 0.05
3	Chạy 100m XPT (s)	13.23 $\pm$ 0.41	13.25 $\pm$ 0.47	0.10	> 0.05
4	Bật xa tại chỗ (cm)	247 $\pm$ 15.94	246.7 $\pm$ 15.38	0.05	> 0.05

Phân tích bảng 5 cho thấy tất cả các test được kiểm tra của 2 nhóm đều cho $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ sự khác biệt là không có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất $p > 0.05$. Hay nói cách khác tất cả các chỉ số được kiểm tra trước thực nghiệm

của 2 nhóm là tương đương nhau.

** Kiểm tra sau tập luyện*

Sau thời gian thực nghiệm tập luyện với bài tập mà nghiên cứu đề xuất. Để đánh giá mức độ ảnh hưởng của các bài tập phát

triển thể lực chuyên môn đối với nam sinh viên chuyên ngành GDTC K63, Trường Đại học Quảng Bình. Nghiên cứu đã tiến

hành kiểm tra và so sánh các kết quả của các chỉ số được lựa chọn ở trên. Kết quả được thể hiện cụ thể như sau:

Bảng 6. So sánh kết quả kiểm tra các test được lựa chọn của nhóm đối chứng trước và sau thực nghiệm

TT	Các test kiểm tra	TTN $\bar{X} \pm \delta$	STN $\bar{X} \pm \delta$	T	P
1	Chạy 30m XPC (s)	4.42 $\pm$ 0.20	4.32 $\pm$ 0.17	1.41	> 0.05
2	Chạy 60m XPC (s)	8.33 $\pm$ 0.21	8.21 $\pm$ 0.13	1.69	> 0.05
3	Chạy 100m XPT (s)	13.25 $\pm$ 0.47	13.2 $\pm$ 0.40	0.28	> 0.05
4	Bật xa tại chỗ (cm)	246.7 $\pm$ 15.38	248.7 $\pm$ 14.9	0.32	> 0.05

Phân tích kết quả bảng 6 cho thấy, sau thời gian thực nghiệm tất cả các test được kiểm tra của nhóm đối chứng tuy có tăng lên nhưng mức độ tăng là không đáng kể. Tiến hành so sánh các chỉ số trên của nhóm

đối chứng trước và sau thực nghiệm, cho thấy tất cả các test đều có kết quả $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$. Sự khác biệt không có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất $P > 0.05$.

Bảng 7. So sánh kết quả kiểm tra các test được lựa chọn của nhóm thực nghiệm trước và sau thực nghiệm

TT	Các test kiểm tra	TTN $\bar{X} \pm \delta$	STN $\bar{X} \pm \delta$	T	P
1	Chạy 30m XPC (s)	4.36 $\pm$ 0.30	3.95 $\pm$ 0.26	3.39	< 0.05
2	Chạy 60m XPC (s)	8.31 $\pm$ 0.21	7.96 $\pm$ 0.14	2.28	< 0.05
3	Chạy 100m XPT (s)	13.23 $\pm$ 0.41	12.9 $\pm$ 0.23	2.33	< 0.05
4	Bật xa tại chỗ (cm)	247 $\pm$ 15.94	264.2 $\pm$ 14.29	2.66	< 0.05

Phân tích kết quả bảng 7 cho thấy: sau thời gian thực nghiệm các test được lựa chọn kiểm tra của nhóm thực nghiệm tăng

lên rõ rệt, kết quả kiểm tra đều cho $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$. Sự khác biệt có ý nghĩa ở ngưỡng $P < 0.05$.

Bảng 8. So sánh kết quả kiểm tra các test được lựa chọn của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm sau thực nghiệm

TT	Các test kiểm tra	NTN $\bar{X} \pm \delta$	NĐC $\bar{X} \pm \delta$	T	P
1	Chạy 30m XPC (s)	3.95 $\pm$ 0.26	4.32 $\pm$ 0.17	4.12	< 0.05
2	Chạy 60m XPC (s)	7.96 $\pm$ 0.14	8.21 $\pm$ 0.13	4.23	< 0.05
3	Chạy 100m XPT (s)	12.9 $\pm$ 0.23	13.2 $\pm$ 0.40	2.24	< 0.05
4	Bật xa tại chỗ (cm)	264.2 $\pm$ 14.29	248.7 $\pm$ 14.9	2.54	< 0.05

Phân tích kết quả bảng 8 cho thấy: Sau thời gian thực nghiệm các test được lựa chọn của nhóm thực nghiệm tăng lên rõ rệt. Hay nói cách khác, thể lực chuyên môn của nhóm thực nghiệm tốt hơn nhóm đối chứng rất nhiều, kết quả kiểm tra đều cho $t_{\text{tinh}} > t_{\text{bảng}}$. Sự khác biệt có ý nghĩa ở ngưỡng $P < 0.05$.

4. KẾT LUẬN

Từ việc phân tích thực tiễn giảng dạy nội dung chương trình Điền kinh và phương pháp giảng dạy 1 cho sinh viên chuyên ngành GDTC K63, Trường Đại học

Quảng Bình. Thông qua thảo luận và phỏng vấn chuyên gia đã lựa chọn được 15 bài tập phát triển thể lực chuyên môn, đồng thời xây dựng kế hoạch áp dụng cụ thể cho từng buổi học. Kết quả thực nghiệm cho thấy, các bài tập phát triển thể lực chuyên môn được lựa chọn đã đem lại hiệu quả rõ rệt trên đối tượng thực nghiệm, các test được lựa chọn kiểm tra đều cho kết quả tốt hơn nhiều so với trước thực nghiệm. Sự khác biệt có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1] Trường Đại học Quảng Bình (2017), *Chương trình chi tiết học phần Điền kinh và phương pháp giảng dạy 1*.
- [2] TS. Nguyễn Văn Phúc, GS.TS. Nguyễn Đại Dương, TS. Đàm Trung Kiên (2012), *Các bài tập thể lực trong điền kinh*, Nxb TDTT, Hà Nội.
- [3] Nguyễn Đức Văn (2008), *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
- [4] Biên dịch: Nguyễn Quang Hưng, TS. Nguyễn Đại Dương, Hiệu đính: PGS.TS. Lưu Quang Hiệp (2002), *Chạy cự ly ngắn (Biên dịch từ tài liệu nước ngoài)*, Nxb TDTT, Hà Nội.

Liên hệ:

ThS. Nguyễn Anh Tuấn

Khoa Giáo dục thể chất - Quốc phòng, Trường Đại học Quảng Bình

Địa chỉ: 18 Nguyễn Văn Linh, Đồng Hới, Quảng Bình

Email: anhtuannguyendhq@gmail.com

Ngày nhận bài: 05/6/2023

Ngày gửi phản biện: 05/6/2023

Ngày duyệt đăng: 26/02/2025