

PHƯƠNG PHÁP GIẢNG DẠY KỸ THUẬT CHẠY CỰ LY NGẮN CHO HỌC SINH HỆ TRUNG CẤP TẠI TRƯỜNG CAO ĐẲNG VIỆT-ĐỨC NGHỆ AN

Vương Thành Luân

Giảng viên GDTC, Khoa Khoa học cơ bản, Trường CĐ Việt- Đức Nghệ An

Tóm tắt: Trong các trường học, môn điền kinh còn là chỉ tiêu rèn luyện thân thể, trước công cuộc đổi mới của nền kinh tế đất nước, thể thao là một bộ phận không thể tách rời công cuộc đổi mới. Bài viết trình bày về Phương pháp giảng dạy kỹ thuật chạy cự ly ngắn cho Học sinh Hệ trung cấp tại Trường Cao đẳng Việt-Đức Nghệ An

Từ khóa: Phương pháp giảng dạy kỹ thuật chạy cự ly ngắn, học sinh hệ Trung cấp, Trường Cao đẳng Việt-Đức Nghệ An

METHODS OF TEACHING SHORT-DISTANCE RUNNING TECHNIQUES FOR STUDENTS IN THE COLLEGE SYSTEM AT VIET-GERMAN COLLEGE IN NGHE AN

Vuong Thanh Luan

Physical Education Lecturer, Basic Sciences Department Viet-German College, Nghe An

Abstract: In schools, athletics serves as a criterion for physical training. In the context of the country's economic renewal, sports are an inseparable part of this reform. This article presents methods for teaching short-distance running techniques to students in the college system at Viet-German College in Nghe An.

Keywords: Methods of teaching short-distance running techniques, college system students, Viet-German College in Nghe An.

Nhận bài: 10/12/2024

Phản biện: 01/01/2025

Duyệt đăng: 05/01/2025

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Điền kinh là môn thể thao có nguồn gốc lịch sử lâu đời. Ở nước ta môn điền kinh được phát triển sâu rộng ở mọi miền. Trong các trường học, môn điền kinh còn là chỉ tiêu rèn luyện thân thể, trước công cuộc đổi mới của nền kinh tế đất nước, thể thao là một bộ phận không thể tách rời công cuộc đổi mới, thể thao nước ta đã phát triển mạnh mẽ và gặt hái được nhiều thắng lợi, được thế giới biết đến trong đó có điền kinh. Tuy nhiên thành tích chạy cự ly ngắn còn khoảng cách so với khu vực và thế giới. Vì vậy nghiên cứu đã xác định đã có nhiều yếu tố ảnh hưởng đến thành tích chạy cự ly ngắn như trình độ kỹ thuật - thể lực - tâm lý - điều kiện sân bãi... Trong đó kỹ thuật và thể lực đặc biệt quan trọng.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Đặc điểm tâm sinh lý (TSL) lứa tuổi HSSV

Muốn giảng dạy được tốt trước hết GV phải nắm được đặc điểm TSL phát triển thể chất của HS hệ Trung cấp.

Đặc điểm tâm lý: Lứa tuổi THPT nói chung và học sinh hệ 9+ nói riêng là lứa tuổi quá độ và là giai đoạn rất nhạy cảm, có sự phát triển đặc biệt và mạnh mẽ về các hoạt động và tính cách cá nhân. HS luôn mong muốn thử sức mình theo các phương hướng khác nhau nên hành vi của các em phức tạp và mâu thuẫn. Tuổi đời các em đang còn ít, tính cách còn hiếu động nên chưa thực sự ý thức cao trong quá trình tham gia học tập. Vì vậy

cần phải thường xuyên giám sát và giáo dục cho phù hợp trên cơ sở phát huy tính tích cực, sáng tạo, biết điều chỉnh và tổ chức hoạt động.

Đặc điểm sinh lý: Hệ thần kinh: Não đang thời kỳ phát triển và hoàn thiện, hoạt động của thần kinh chưa ổn định, hưng phấn chiếm ưu thế. Do đó khi học tập các em dễ tập trung tư tưởng nhưng nếu thời gian kéo dài, nội dung nghèo nàn, hình thức hoạt động đơn điệu, thì thần kinh sẽ chóng mệt mỏi và phân tán sự chú ý. Vì vậy nội dung tập luyện phải phong phú, phương pháp dạy học, tổ chức giờ học phải linh hoạt, giảng giải và làm mẫu có trọng tâm chính xác.

Hệ vận động: Đối với hệ xương đang trong giai đoạn phát triển mạnh về chiều dài. Hệ xương sụn tại các khớp đang đòi hỏi điều kiện tốt để hoàn thiện và phát triển. Giáo dục thể chất có tác dụng tốt đến sự phát triển của hệ xương nhưng phải chú ý đến tư thế, đến sự cân đối trong hoạt động để tránh phát triển sai lệch của bộ xương.

Đối với hệ cơ: Hệ cơ của các em đang phát triển chậm hơn sự phát triển của hệ xương, chủ yếu là phát triển về chiều dài, tiết diện của cơ chậm phát triển. Hệ tuần hoàn: Tim phát triển chậm hơn so với sự phát triển mạch máu, sự co bóp yếu, khả năng điều hòa hoạt động của tim chưa ổn định nên khi hoạt động quá căng thẳng dẫn đến choáng, mệt mỏi. Vì vậy tập luyện thể dục thường xuyên sẽ ảnh hưởng tốt đến hệ tuần hoàn, hoạt động của

tim dần được thích ứng

Hệ hô hấp: Phổi của các em phát triển chưa hoàn thiện, phế nang còn nhỏ, các cơ hô hấp chưa phát triển, dung lượng phổi còn bé. Vì vậy, khi chạy các em phải thở nhiều, thở nhanh nên chóng mệt mỏi.

2.2. Cơ sở của tố chất sức nhanh.

Sức nhanh là một tổ hợp thuộc tính chức năng của con người, nó quy định chủ yếu và trực tiếp bởi đặc tính tốc độ động tác cũng như thời gian phản ứng vận động. Khi đánh giá sức nhanh người ta thường phân biệt ba hình thức đơn giản biểu

hiện của sức nhanh.

Tốc độ tối đa mà con người thể hiện trong các bài tập là kết quả của nhiều thuộc tính chức năng, tốc độ tối đa không chỉ phụ thuộc vào những chức năng quy định tốc độ mà còn phụ thuộc vào sức mạnh, mức độ hoàn thiện kỹ thuật động tác, độ dẻo của các cơ. Chính vì vậy, nguyên tắc chung trong phát triển tố chất tốc độ là phải phối hợp tổ chức giáo dục sức mạnh, mức độ hoàn thiện kỹ thuật và tổ chức động tác. Khi sử dụng các bài tập tốc độ.

2.3. Kết quả nghiên cứu thực trạng

Bảng 2.1. Kết quả khảo sát kiểm tra trước khi áp dụng đề tài với 161 HSSV khối Trung cấp – Khóa 17 Trường CĐ Việt Đức – Nghệ An

TT	Lớp	Số	Mức đánh giá	
			Đạt	Chưa đạt
1	TC ÔTÔ1 – K17	23	75%	25%
2	TC ÔTÔ2 – K17	22	55%	45%
3	TC ĐIỆN CN – K17	26	65%	35%
4	TC ĐIỆN LẠNH-K17	25	60%	40%
5	TC ĐIỆN TỬ CN – K17	25	60%	40%
6	TC MÁY TT – K17	20	55%	45%
7	TC THVP – K17	25	50%	50%
8	TC Hàn – K17	20	55%	45%
9	TC LRMT-K17	20	50%	50%

Nguyên nhân của thực trạng

- Do Học sinh chưa nắm hết được các giai đoạn của kỹ thuật xuất phát thấp
- Không biết cách duy trì tốc độ và cách đánh đích.

2.4. Giải pháp thực hiện phương pháp giảng dạy kỹ thuật chạy cự ly ngắn cho HS hệ Trung cấp tại Trường Cao đẳng Việt-Đức Nghệ An

2.4.1. Giảng giải cho Học sinh kỹ thuật cự ly chạy ngắn.

Chạy cự ly ngắn gồm các cự li chạy từ 400m trở xuống. Đặc điểm chính là người chạy phải chạy với tốc độ cao nhất của mình. Chạy cự ly ngắn gồm 4 giai đoạn: Xuất phát, chạy lao sau xuất phát, chạy giữa quãng, chạy về đích. Từ đó học sinh phải nắm kiến thức về các giai đoạn của xuất phát thấp và rút ra được các bài tập phù hợp để đạt được các thành tích cao nhất.

a. Xuất phát

Bắt đầu từ khi người chạy vào chỗ đến khi chân rời khỏi bàn đạp. Nhiệm vụ: giai đoạn này là phản xạ nhanh với khẩu lệnh, đạp mạnh vào bàn đạp cho người chạy có tốc độ nhanh nhất đồng thời

chuẩn bị tốt cho chạy lao. Trong thi đấu chạy cự li ngắn người ta thường sử dụng xuất phát thấp có bàn đạp vì kỹ thuật này giúp người chạy tăng tốc độ khi xuất phát nhờ tốc độ đạp sau và độ ngả thân người nhiều, bàn đạp còn là điểm tựa để đạp chân khi xuất phát. Từ năm 1887 VĐV Sarin (Mỹ) đã sử dụng kỹ thuật xuất phát thấp nhưng chưa có bàn đạp. Kỹ thuật: Cách đóng bàn đạp: Có 3 cách : Kiểu phổ thông, kiểu gần, kiểu xa.

Kiểu phổ thông: Bàn đạp trước cách vạch xuất phát 1-1,5 bàn chân. Bàn đạp sau cách bàn đạp trước 1,5 bàn chân (bằng độ dài cẳng chân). Góc độ bàn đạp trước 45-50 độ, bàn đạp sau 70-80 độ. Khoảng cách giữa 2 bàn đạp 1 bàn chân.

Kiểu gần: Giữ nguyên bàn đạp trước cách vạch xuất phát 1-1,5 bàn chân, đưa bàn đạp sau lại gần bàn đạp trước 1 bàn chân.

Kiểu xa: Giữ nguyên bàn đạp sau cách vạch xuất phát 3-3,5 bàn chân, đưa bàn

đạp trước lại gần bàn đạp sau cách bàn đạp sau 1 bàn chân. Khoảng cách giữa 2 bàn đạp và việc đặt 2 bàn đạp xa hay gần vạch xuất phát phụ

thuộc vào đặc điểm thể 7 hình và tổ chất thể lực của người chạy. Góc nghiêng các mặt tựa bàn đạp thay đổi tùy thuộc vào khoảng cách từ bàn đạp đến vạch xuất phát. Bàn đạp gần vạch xuất phát thì góc độ nhỏ, xa vạch xuất phát góc độ tăng lên. Các khẩu lệnh: “vào chỗ”, “sẵn sàng”, “chạy”. Lệnh chạy được thay bằng tiếng súng phát lệnh

Khi có lệnh “vào chỗ” người chạy hít sâu vài lần rồi tiến ra trước bàn đạp rồi ngồi xuống, chống 2 tay trước vạch xuất phát. Từ tư thế này người chạy chuyển đặt từng chân vào bàn đạp, yêu cầu bàn đạp áp sát vào bàn chân, mũi chân chạm đất. Sau khi hạ gối chân sau người chạy thu tay về sau vạch xuất phát. Chống các ngón tay xuống đất, ngón cái hướng vào trong các ngón kia hướng ra ngoài. Tay chống thẳng tự nhiên, tỳ trên đất ở độ rộng bằng vai hoặc lớn hơn một chút. Lúc này vai hơi nhô ra trước để tự nhiên, trọng lượng dồn về tất cả các điểm tựa

Khi có lệnh “sẵn sàng”: Người chạy hơi duỗi chân, nhắc gối rời khỏi mặt đất từ

từ nâng cao hông, trọng tâm chuyển ra trước, lúc này trọng lượng cơ thể dồn về 2 tay và chân trước, điểm rơi của trọng tâm cách vạch xuất phát khoảng 10-20 cm. Chú ý bàn chân phải tỳ sát vào mặt tựa của bàn đạp và tập trung tư tưởng cao độ để nghe tín hiệu xuất phát.

Khi nghe tiếng súng phát lệnh “chạy” người chạy nhanh chóng lao về trước, sự

nhẹ nhàng (phản xạ) phụ thuộc vào tính linh hoạt của hệ thần kinh của người chạy, động tác bắt đầu từ việc đạp mạnh vào bàn đạp, chân sau chỉ hơi duỗi rồi nhanh chóng đưa đùi về phía trước, trong khi đó chân trước tích cực đạp mạnh và duỗi hết các khớp, góc độ đạp sau nhỏ xấp xỉ 40 o. Cùng với hai chân, tay đánh mạnh trước sau (tay nọ chân kia), thân người có độ ngả về trước rất lớn gần như song song với mặt đất. Kỹ thuật xuất phát tốt không những giảm thời gian (Phản xạ với tiếng súng) mà còn tạo ra góc độ lớn sau khi rời bàn đạp tạo điều kiện cho giai đoạn chạy lao tốt hơn.

b. Chạy lao sau xuất phát

Giai đoạn chạy lao sau xuất phát bắt đầu từ khi chân rời khỏi bàn đạp đến khi người chạy đạt được tốc độ gần cực đại với bước chạy tương đối ổn định. Nhiệm vụ của chạy lao là đạt tốc độ nhanh nhất trong thời gian ngắn nhất.

Độ ngả của thân người về trước rất lớn, bước đầu tiên gần như song song với mặt đất, các bước sau độ ngả ít dần đi. Độ ngả này liên quan đến việc đạp sau tích cực để tăng nhanh tốc độ

Động tác đạp sau rất tích cực, những bước chạy đầu tiên góc độ đạp sau nhỏ khoảng 40-420. Góc độ này được tăng dần trong quá trình tăng tốc độ và đạt khoảng 450 khi chuyển sang giai đoạn chạy giữa quãng.

Điểm đặt chân chống trước trong những bước đầu sang điểm rơi của trọng tâm cơ thể. Điều này có nghĩa là người chạy có xu hướng đổ về trước, chính vì vậy mà tần số bước phải rất nhanh.

Điểm đặt chân trong chạy lao không cùng nằm trên đường thẳng ở những bước

đầu mà đặt sang hai bên, sau đó thu gần lại và cuối cùng nằm trên đường thẳng.

Những bước đầu trong chạy lao tay đánh tích cực theo hướng trước sau.

c. Chạy giữa quãng

Bắt đầu từ khi chạy lao 25-30m đến khi chạy về cách đích khoảng 15-20m

Nhiệm vụ chạy giữa quãng là duy trì và phát huy tốc độ cao nhất đã đạt được sau chạy lao.

Tốc độ người chạy thường đạt cao nhất ở mét thứ 50-60 của cự li 100m. Kỹ thuật chạy giữa quãng. Thân người có độ ngả về trước từ 5-100

Chân đặt trên đường chạy phải tiếp xúc bằng nửa bàn chân trên, mũi chân thẳng hướng đường chạy, khi đặt phải có đàn tính của cổ chân và độ miết chân tiếp xúc đất để hạn chế khi lực phản khi chống trước. Điểm đặt chân trong khi chạy phải nằm trên đường thẳng

Chân đạp sau phải tích cực duỗi hết các khớp, góc độ đạp sau thường từ 40-450. Việc lặn đùi về trước lên cao của chân lặn có tác dụng tăng cường áp lực đạp đất của chân đạp sau.

Đánh tay trong chạy giữa quãng bàn tay nắm hờ, vai thả lỏng, góc độ giữa cẳng tay và cánh tay khoảng 900, khi đánh ra trước hướng đánh vào trong ngang cầm thì dừng lại. Nhịp điệu đánh tay và nhịp điệu của chân gần bó chặt chẽ với nhau. Đánh tay tích cực sẽ dẫn đến động tác đạp chân tích cực.

Giai đoạn chạy giữa quãng là giai đoạn dài nhất trong quá trình chạy vì vậy giai đoạn này là giai đoạn quan trọng nhất trong 4 giai đoạn kỹ thuật

d. Về đích

Giai đoạn về đích gồm có chạy về đích và chạm đích, đây là giai đoạn cuối của

chạy 100m. Giai đoạn này dài khoảng 15-20m cuối cùng của cự li chạy, khi tốc độ cực đại của người chạy giảm xuống (thông thường khoảng 3-8%) Nhiệm vụ chủ yếu của giai đoạn này là dồn hết sức để hoàn thành tốt cự li chạy và nhanh

chóng chạm đích sớm nhất. Kỹ thuật: Tương tự như chạy giữa quãng xong cần phải tăng cường động tác đạp sau hơn, độ ngả thân người về trước cũng nhiều hơn, khi cách dây đích khoảng 1,52m nhanh chóng gấp thân trên vừa đưa một bên vai về trước. Động tác chạm đích có ý nghĩa lớn để xếp thứ hạng khi có nhiều người chạy cùng về đích.

2.4.2. Thực hiện PPGD dạy chạy cự ly ngắn.

PPGDCCLN để HS tập luyện đạt kết quả cao, GV phải đổi mới theo các phương pháp sau:

*** Phương pháp 1: Xây dựng khái niệm đúng về kỹ thuật.**

- Cho HS xem tranh ảnh, hình vẽ kỹ thuật
- Phân tích những khâu cơ bản của từng giai đoạn kỹ thuật
- Làm mẫu toàn bộ kỹ thuật hoặc từng phần kỹ thuật động tác

*** Phương pháp 2: Dạy kỹ thuật trên đường thẳng.**

- Chạy đều với tốc độ trung bình khoảng 50-100m để sửa động tác chạy
- Chạy tăng tốc độ 50-80m với cường độ $\frac{3}{4}$ sức.
- Chạy nhanh ban đầu sau đó chạy theo quán tính 60-80m.
- Tập các động tác bổ trợ chuyên môn, chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau 30-40m
- Tập động tác bổ trợ chuyên môn với tần số nhanh dần, với cự li chuyển thành chạy bình thường.
- Tập động tác đánh tay.
- Chạy theo các vạch kẻ sẵn trên đường để sửa chữa biên độ động tác cự ly 60m-80m

*** Phương pháp 3: Dạy kỹ thuật xuất phát thấp và chạy lao.**

- Giới thiệu cách đóng bàn đạp.
- Cho học sinh vào vị trí xuất phát làm quen với các tư thế vào chỗ và sẵn sàng.
- Tập chạy biến tốc: Lúc đầu xuất phát chậm sau đó sẽ chạy nhanh dần.
- Học sinh ở tư thế sẵn sàng sau đó đạp chân xuất phát nhưng bị người đứng trước đẩy nhẹ vai ngược lại.
- Tập xuất phát thấp có và không có lệnh.
- Xuất phát theo lệnh và chạy 20-30m kiểm tra độ dài các bước chạy. Xuất phát chạy lao có mức gây hạn chế phía trên để tránh dựng thân trên lên sớm.
- Tập xuất phát thấp bật vào hố cát.

*** Phương pháp 4: Dạy kỹ thuật chạm dây đích.**

- Giới thiệu kỹ thuật chạm dây đích, tập động tác 1 bước cuối cùng chạm đích.
- Chạy chậm làm động tác chạm dây đích.
- Chạy trung bình và nhanh 20-30m làm động

tác chạm đích

- Nhắc nhở học sinh phải giữ tốc độ tối đa không được giảm tốc độ khi chạm đích, khi chạy qua đích không được dừng đột ngột mà phải giảm dần tốc độ. Người cầm dây đích cần cầm lỏng và quan sát người chạy để điều chỉnh độ cao dây đích và bảo đảm an toàn.

*** Phương pháp 5: Hoàn thiện kỹ thuật chạy hết cự ly.**

- Cho chạy kết hợp các giai đoạn kỹ thuật trên cự li 60m ngắn hơn cự li 100m với cường độ $\frac{2}{3}$ – $\frac{3}{4}$ sức
- Tham gia kiểm tra thi đấu.
- Cho học sinh làm quen với bài tập với tốc độ cao, chạy lặp lại, chạy biến tốc, chạy theo cường độ qui định.
- GV cần tăng dần yêu cầu và tốc độ theo các buổi tập.

*** Phương pháp 6: Phương pháp soạn giáo án**

Là tư liệu phục vụ giảng dạy trên lớp hoặc các giờ luyện tập thể dục thể thao.

Giáo án phải thực hiện rõ mục đích, nhiệm vụ giáo dục, nội dung phương pháp

giảng dạy, tổ chức sư phạm và điều kiện đảm bảo. Giáo án phải đảm bảo hệ thống, tuần tự, thực hiện tốt các mục tiêu giáo dục. Soạn một số giáo án riêng cho những học sinh có tố chất kém hơn. Kết hợp cho học sinh xem tranh, ảnh, các đoạn clip về các giai đoạn của kỹ thuật chạy ngắn.

*** Phương pháp 7: Phương pháp tổ chức giờ học**

Tổ chức giờ học thể dục là biện pháp quan trọng để tiến hành tập luyện đạt

kết quả cao và có ý nghĩa giáo dục lớn. Tổ chức giờ thể dục được bắt đầu từ di chuyển học sinh từ lớp ra sân tập, được thể hiện dưới nhiều hình thức khác nhau. Tổ chức giờ học từ dễ đến khó, từ đơn giản đến phức tạp.

2.4.3. Kiểm tra đánh giá kết quả.

Yêu cầu kiểm tra cả kỹ thuật và thành tích :

*** Yêu cầu về kỹ thuật :**

*** Yêu cầu về thành tích:** Theo lứa tuổi, giới tính, cũng như tình trạng sức khỏe và đạt tiêu chuẩn rèn luyện thân thể

Giảng dạy và huấn luyện tốt môn Chạy cự ly ngắn cần chú ý nâng cao tư tưởng, tính khoa học trong giảng dạy, không ngừng đổi mới PPDH. Đây là vấn đề quan trọng, có ảnh hưởng trực tiếp đến chất lượng đào tạo của nhà trường đồng thời đây là vấn đề còn yếu hiện nay. GV cần chú trọng trau dồi kiến thức cho HS, thay đổi PPGD thật khoa học, phù hợp với đặc điểm tâm lý HS và điều kiện

cụ thể của nhà trường cũng như địa phương, khi giảng dạy phải tập trung giải quyết khâu cơ bản đảm bảo tính chính xác, tránh nóng vội theo thành tích dẫn đến định hình sai, khó sửa chữa, thực hiện đầy đủ các phần khởi động và hồi tĩnh vì cường độ, khối lượng vận động của môn chạy ngắn rất lớn, đòi hỏi có khả năng huy động sức nhanh và sức mạnh ở mức tối đa trong thời gian ngắn nhất. Chú ý đảm bảo an toàn để phòng chống chấn thương trong giảng dạy và tập luyện môn này.

III. KẾT LUẬN

Qua kết quả nghiên cứu, thấy rằng muốn giảng tốt nội dung chạy cự ly ngắn trong một giờ học cùng 1 - 2 nội dung khác, cần chú ý tới các yếu tố.

Thứ nhất, GV phải có năng lực chuyên môn TD vững vàng, biết vận dụng phối hợp các phương

pháp, phương tiện dạy học và điều kiện sân bãi phù hợp với các bài tập động tác cụ thể.

Thứ hai, GV phải thường xuyên nghiên cứu và tổ chức các trò chơi vận động phù hợp với yêu cầu từng nội dung bài và đặc điểm sức khỏe giới tính của từng HS và nhóm HS hệ Trung cấp. Đồng thời cập nhật kịp thời thành tích các môn thể thao trong nước và thế giới.

Thứ ba, GV phải kết hợp linh hoạt giữa đánh giá kiểm tra của Thầy với tự đánh giá của trò. Qua, đó uốn nắn, động viên nhắc nhở sửa chữa cho phù hợp và hiệu quả với từng cá nhân của HS.

Thứ tư, CSVN phục vụ cho tập luyện nội dung chạy ngắn cần được đầu tư để dần hoàn chỉnh. Điều này là cơ sở hình thành cảm giác động tác đúng và đánh giá đúng thành tích của HS.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

Lê Văn Lắm, Trần Đồng Tâm (2004), *Bước đầu đổi mới kiểm tra đánh giá*.

Các tác giả ngành TDTT và giáo dục. (2019), *Giáo trình GDTC*.

Vũ Đào Hùng, Trần Đồng Tâm, Đặng Đức Thao (1005), *Thể dục và phương pháp dạy học tập 1*. NXB TDTT. Hà Nội

Vũ Đào Hùng, Trần Đồng Tâm, Đặng Đức Thao (1005), *Thể dục và phương pháp dạy học tập 2*. NXB TDTT. Hà Nội

Đặng Đức Thao (1984). *Đảng và Nhà nước với thể dục, thể thao*. NXB TDTT. Hà Nội