

NGHIÊN CỨU LỰA CHỌN MỘT SỐ BÀI TẬP NÂNG CAO SỨC BỀN CHO SINH VIÊN NĂM THỨ NHẤT TRƯỜNG ĐẠI HỌC MỞ HÀ NỘI

RESEARCH AND SELECT SOME EXERCISES TO IMPROVE ENDURANCE FOR FIRST-YEAR STUDENTS AT HANOI OPEN UNIVERSITY

ThS. Lê Đức Anh, ThS. Lê Mạnh Hùng

Trung tâm GDTC và QPAN-Trường Đại học Mở Hà Nội

Tóm tắt: Sức bền được xác định là một tố chất cơ bản nền tảng cho các hoạt động vận động cơ bản của con người. Mục đích của nghiên cứu là nghiên cứu lựa chọn một số bài tập nâng cao sức bền cho sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Mở Hà Nội, qua đó hoàn thiện hiệu quả của chương trình đào tạo hiện hành theo hướng thích ứng với nhu cầu xã hội hiện đại và ngày càng cao. Kết quả nghiên cứu thu được cho thấy, thực trạng sức bền của đối tượng nghiên cứu thấp. Nghiên cứu đã lựa chọn được 03 test đánh giá sức bền và 11 bài tập phù hợp trong việc phát triển sức bền cho đối tượng nghiên cứu. Qua quá trình thực nghiệm sư phạm với thời gian 3 tháng, nghiên cứu xác định được hiệu quả rõ rệt của các bài tập đã lựa chọn trong việc phát triển sức bền trên nhóm thực nghiệm ($t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ tại $p < 0.05$).

Từ khóa: Sức bền; Sinh viên; Năm thứ nhất; Bài tập; Lựa chọn; Đại học Mở Hà Nội.

Abstract: Endurance has been identified as a fundamental quality for basic human motor activities. The purpose of the study is to research and select some exercises to improve endurance for first-year students of Hanoi Open University, thereby improving the effectiveness of the current training program in the direction of adapting to modern and increasing social demands. The obtained research results show that the endurance status of the research subjects is low. The research has selected 03 endurance tests and 11 suitable exercises in developing endurance for research subjects. Through the process of pedagogical experimentation with a period of 3 months, The study determined a clear effect of the selected exercises in developing endurance on the experimental group ($t_{\text{calculate}} > t_{\text{table}}$ at $p < 0.05$).

Keywords: Endurance; Student; First year; Exercise; Option; Hanoi Open University.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Mục tiêu công tác Giáo dục Thể chất (GDTC) Trường Đại học Mở Hà Nội (T.ĐHMHN) là trang bị các kiến thức và kỹ năng, nền tảng thể lực tương xứng với trình độ Đại học cho các sinh viên (SV). Một trong các mục tiêu đầu ra quan trọng được xác định là trạng thái thể lực phù hợp với chương trình đào tạo chuyên môn, thực hiện tốt công tác chuẩn bị thể lực cho các giai đoạn công tác nghiệp vụ sau tốt nghiệp. Để đạt được các mục tiêu đào tạo này, công tác GDTC cần có đảm bảo tính linh hoạt, tính hoàn thiện và phù hợp với các nhu cầu thực tế của ngành đào tạo và nhu cầu thực tế của xã hội.

Nâng cao sức bền thực chất chính là quá trình làm cho cơ thể thích nghi với lượng vận động ngày càng lớn. Điều này, một mặt đòi hỏi người tập phải có ý chí kiên trì, chịu đựng những cảm giác mệt mỏi và cảm giác nhàm chán do tính đơn điệu của bài tập. Mặt khác, đòi hỏi phải có quá trình tích lũy, thích nghi dần và kéo dài liên tục, hệ thống trong nhiều năm. Hơn nữa, nâng cao sức bền là một trong các mục tiêu quan trọng trong việc đảm bảo khả năng hoạt động học tập nghề nghiệp chuyên môn bền vững.

Trước các yêu cầu như trên, nghiên cứu xác định mục tiêu chính của hoạt động nghiên cứu này là lựa chọn một số bài tập phù hợp và khoa học nhằm nâng cao sức bền cho SV năm thứ

nhất T.ĐHMHN. Kết quả của nghiên cứu có ý nghĩa quan trọng trong việc nâng cao thể lực cho SV, qua đó hoàn thiện chương trình đào tạo hiện hành theo xu hướng phù hợp với thực tế xã hội và ngành nghề đào tạo.

Phương pháp nghiên cứu: Nghiên cứu sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học Thể dục Thể thao thường quy và tin cậy gồm: Phân tích và tổng hợp tài liệu; Phỏng vấn tọa đàm; Quan sát sự phạm; Kiểm tra sự phạm; Thực nghiệm sự phạm; Và Toán học thống kê.

Tổ chức nghiên cứu: Thời gian nghiên cứu được tiến hành từ tháng 11/2021 đến tháng 12/2022. Nghiên cứu là một phần trong nghiên cứu hoàn thiện chương trình đạo tạo hiện hành.

Đối tượng nghiên cứu tác động là 120 SV năm thứ nhất T.ĐHMHN và được chia thành 2 nhóm thực nghiệm (NTN) và đối chứng (NĐC) với $n_{NTN}=n_{NDC}=60$ SV, trong đó $n_{nam}=n_{nữ}=30$ SV.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn test đánh giá năng lực sức bền cho SV năm thứ nhất T.ĐHMHN (n=30)

T T	Test	Kết quả phỏng vấn theo mức độ ưu tiên lần 1						\sum điểm m	Kết quả phỏng vấn theo mức độ ưu tiên lần 2						\sum điểm m	χ^2	p
		Ưu tiên 3		Ưu tiên 2		Ưu tiên 1			Ưu tiên 3		Ưu tiên 2		Ưu tiên 1				
		n	Điểm	n	Điểm	n	Điểm		n	Điểm	n	Điểm	n	Điểm			
1	Chạy tùy sức 5 phút (m)	2	2	3	6	25	75	83	1	1	4	8	25	75	84	21.6	<0.03 1
2	Chạy rẽ quạt (s)	1	1	4	12	23	69	82	2	2	4	12	23	69	84		
3	Nhảy dây 1 phút 30 giây (sl)	3	3	2	4	23	69	76	2	2	3	6	24	72	80		
4	Bật nhảy 40cm tại chỗ trong 60s (sl)	20	20	9	18	1	3	41	21	21	10	20	2	6	47		
5	Bật cóc liên tục 50m (s)	25	25	2	4	3	9	38	23	23	4	8	2	6	37		
6	Chạy 800m (ph)	0	0	4	8	3	9	17	0	0	5	10	1	3	13		

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

Từ kết quả tại bảng 1 cho thấy: Sau 2 lần phỏng vấn, chỉ số χ^2 thu được =21.6 cho thấy kết quả 2 lần phỏng vấn có độ đồng nhất cao về ý kiến trả lời của các chuyên gia. Thông qua kết quả trên, nghiên cứu quyết định lựa chọn các test có độ tin cậy và lựa chọn cao của

cả 2 lần phỏng vấn với chỉ số $\sum \text{điểm} \geq 75$, cụ thể là các test số 1, 2 và 3. Để đảm bảo tính khoa học, nghiên cứu xác định độ tin cậy (bằng phương pháp retest) và tính thống báo (tương quan cặp giữa kết quả và sự phân bậc kết quả kiểm tra thu được trong cả 2 lần lặp test) kết quả thu được như sau:

Bảng 2. Hệ số tương quan cặp (2 lần lặp test) về năng lực sức bền của SV T.ĐHMHN
($n_{\text{nam}}=n_{\text{nữ}}=30$)

Test		Kiểm tra lần 1	Kiểm tra lần 2	r	p	r _{thứ bậc}	p
1. Chạy tùy sức 5 phút (m)	Nam	945±54.3	944±54.2	0.87	<0.05	0.67	<0.05
	Nữ	843±46.2	842±47.1	0.81	<0.05	0.64	<0.05
2. Chạy rẽ quạt (s)	Nam	35.7±0.36	34.8±0.37	0.86	<0.05	0.66	<0.05
	Nữ	55.4±0.22	56.3±0.23	0.91	<0.05	0.65	<0.05
3. Nhảy dây 1 phút 30 giây (sl)	Nam	106.7±9.6	106.8±9.5	0.83	<0.05	0.70	<0.05
	Nữ	90.9±7.7	90.8±7.8	0.88	<0.05	0.69	<0.05

Kết quả thu được bảng 2 cho thấy: Độ tin cậy thu được từ hệ số tương quan cặp (phương pháp retest) với $r = 0.81 \rightarrow 0.91$ đều > 0.8 tại ngưỡng $p < 0.05$ cho thấy cả 3 test đều đảm bảo độ tin cậy thống kê cần thiết, khoa học trong việc đánh giá trình độ kỹ thuật cơ bản của nhóm đối tượng nghiên cứu; Tính thông báo thu được từ hệ số tương quan cặp giữa kết quả lặp test với thứ bậc thành tích tổng thể với $r = 0.64 \rightarrow 0.70 > 0.6$ tại ngưỡng $p < 0.05$ cho thấy cả 3 test đều đảm bảo tính thông báo về

kết quả cho việc đánh giá trình độ kỹ thuật cơ bản của nhóm đối tượng nghiên cứu.

2.2. Thực trạng sức bền của SV năm thứ nhất T.ĐHMHN

Đề tài đã tiến hành kiểm tra năng lực sức bền của đối tượng nghiên cứu bằng test đã lựa chọn và so sánh kết quả các test với các đối tượng sinh viên năm thứ nhất và lứa tuổi 18, cũng như so sánh với tiêu chuẩn kiểm rèn luyện thể lực của Bộ Giáo dục và Đào tạo. Kết quả thu được như trình bày tại bảng 3.

Bảng 3. Thực trạng sức bền của SV năm thứ nhất T.ĐHMHN

Test		So sánh kết quả			
		SV năm nhất T.ĐHMHN (n=120)	Tiêu chuẩn của Bộ GD&ĐT	SV Trường ĐHSP Hà Nội 2 [1]	Học sinh THPT lớp 12 [5]
1. Chạy tùy sức 5 phút (m)	nam	945±68.7	≥950 (mức đạt)	-	-
	Nữ	848±48.5	≥870 (mức đạt)	-	862±52.3
2. Chạy rẽ quạt (s)	nam	36.8±4.15	-	32.9±4.12	-
	Nữ	50.6±7.23	-	58.1±7.14	-
3. Nhảy dây 1 phút 30 giây (sl)	nam	106±9.6	-	-	107±8.8
	Nữ	92.5±7.8	-	-	93±8.5

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

Từ kết quả tại bảng 3 cho thấy: Thực trạng năng lực sức bền của SV năm thứ nhất T.ĐHMHN thấp hơn so với các đối tượng khác. Cụ thể:

- Test chạy tùy sức 5 phút (m): SV năm thứ nhất T.ĐHMHN có kết quả trung bình thấp hơn (nữ =848±48.5; nam =945±68.7) so với tiêu chuẩn đánh giá, xếp loại thể lực HS, SV của Bộ GD&ĐT ban hành năm 2008 (nữ=870m, nam=950m), và cũng thấp hơn giá trị trung bình của kết quả đề tài được công bố của tác giả Lê Tiến Dũng (nữ=862±52.3, nam=978±68.8) [5].

- Test chạy rẽ quạt (s): Trung bình của SV năm thứ nhất T.ĐHMHN (nữ=50.6±7.23, nam=36.8±4.15) thấp hơn so với của tiêu chuẩn đánh giá thể lực của nữ SV năm thứ nhất ĐHSP Hà Nội 2 (trung bình nữ=58.1±7.11, nam=32.9±4.12) [1].

- Test nhảy dây 1 phút 30 giây (sl): Trung bình của nữ SV năm thứ nhất T.ĐHMHN=92.5±7.8, nam=106±9.6 thấp hơn so với kết quả mức trung bình của HS lớp 12 của Lê Tiến Dũng [5].

2.3. Lựa chọn các bài tập phát triển sức bền cho SV năm thứ nhất T.ĐHMHN

Từ kết quả trên, nghiên cứu tiếp tục tiến hành phỏng vấn 30 chuyên gia (các nhà quản lý, GV, một số nhà nghiên cứu có cùng hướng) nhằm lựa chọn các bài tập phù hợp đối tượng nghiên cứu từ nhóm các bài nghiên cứu đã lựa chọn trong quá trình phân tích tổng hợp tài liệu nghiên cứu. Mức độ ưu tiên trong trả lời phỏng vấn được xác định gồm 3 mức: Ưu tiên 1-Rất Quan trọng (3 điểm); Ưu tiên 2-Quan trọng (2 điểm); Ưu tiên 3-Bình thường (1 điểm). Kết quả phỏng vấn cụ thể như sau:

Bảng 4. Kết quả phỏng vấn mức độ ưu tiên sử dụng các bài tập phát triển sức bền cho SV T.ĐHMHN (n=30)

Bài tập	Kết quả phỏng vấn						
	Ưu tiên 3		Ưu tiên 2		Ưu tiên 1		Σđiểm
	n	Điểm	n	Điểm	n	Điểm	
Bài tập chạy							
1. Bài tập chạy biến tốc 50m nhanh, 50m chậm 60% tốc độ tối đa, thực hiện 3 lần với quãng nghỉ giữa 2 phút	4	4	2	4	24	72	80
2. Bài tập chạy lặp lại 60m 50-65% tốc độ tối, đa thực hiện 3 lần với quãng nghỉ giữa 2 phút	3	3	4	8	23	69	80
3. Bài tập chạy lặp lại 100m 50-65% tốc độ tối đa, thực hiện 3 lần với quãng nghỉ giữa 2 phút	1	1	2	4	27	81	86
4. Bài tập chạy lặp lại 200m 50-60% tốc độ tối đa, thực hiện 2 lần với quãng nghỉ giữa 3 phút	3	3	3	6	24	72	81
5. Bài tập chạy lặp lại 400m 50-55% tốc độ tối đa, thực hiện 1 lần sau đó nghỉ ngơi tích cực 5 phút	2	2	3	6	25	75	83
6. Chạy tùy sức 5 phút, thực hiện 1 lần sau đó nghỉ ngơi 5 phút	9	9	3	6	16	48	63
Bài tập các môn TT							
7. Thi đấu Bóng đá từ 20 phút trở lên (1 lần, thi đấu xong nghỉ ngơi tích cực 5 phút)	0	0	3	6	27	81	87
8. Thi đấu Bóng chuyền từ 20 phút trở lên (1 lần, thi	4	4	2	4	6	18	26

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

Bài tập	Kết quả phỏng vấn						Σ điểm
	Ưu tiên 3		Ưu tiên 2		Ưu tiên 1		
	n	Điểm	n	Điểm	n	Điểm	
đấu xông nghỉ ngơi tích cực 3 phút)							
Bài tập khác							
9. Bật nhảy tại chỗ trên bục cao 40cm trong 60s, thực hiện 2 lần với quãng nghỉ giữa 2 phút	1	1	2	4	27	81	86
10. Nhảy dây 1 phút, thực hiện 3 lần với quãng nghỉ giữa 2 phút	2	2	1	2	27	81	85
11. Các trò chơi vận động (lựa chọn và thực hiện 1 trò/1 buổi, sau khi chơi nghỉ ngơi 3 phút)	1	1	2	4	27	81	86

Từ kết quả tại bảng 4 cho thấy: Từ những kết quả trên, nghiên cứu đã xác định 11 bài tập thuộc 3 nhóm dùng để phát triển sức bền cho SV năm thứ nhất T.ĐHMHN, cụ thể gồm:

- Nhóm các bài tập chạy: 1) Bài tập chạy biến tốc 50m 60% tốc độ tối đa; 2) Bài tập chạy lặp lại 60m 60-65% tốc độ tối đa; 3) Bài tập chạy lặp lại 100m 50-65% tốc độ tối đa; 4) Bài tập chạy lặp lại 200m 50-60% tốc độ tối đa; 5) Bài tập chạy lặp lại 400m 50-55% tốc độ tối đa; 6) Chạy tùy sức 5 phút.

- Nhóm bài tập các môn Thể thao: 7) Thi đấu Bóng đá từ 20 phút trở lên.

- Nhóm các bài tập khác: 8) Bật nhảy tại chỗ trên bục cao 40cm trong 60s; 9) Nhảy dây 1 phút; 10) Các trò chơi vận động.

2.4. Tổ chức thực nghiệm

Thời gian thực nghiệm được tiến hành từ tháng 01/2022 đến tháng 06/2022 (học kỳ 2 năm học 2021-2022).

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

- Giai đoạn trước thực nghiệm: Kiểm tra xác định mức độ đồng đều về năng lực sức bền của 2 nhóm.

- Kiểm tra sau 3 tháng thực nghiệm: Kiểm tra xác định hiệu quả ứng dụng các bài tập phát triển sức bền cho đối tượng nghiên cứu.

Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm được trình bày theo bảng sau:

Bảng 5. Kết quả kiểm tra năng lực sức bền trước thực nghiệm (n_{NTN}=n_{NĐC}=30)

Test		NĐC	NTN	t	p
1. Chạy tùy sức 5 phút (m)	Nam	947±55.7	948±57.5	1.39	>0.05
	Nữ	849±47.4	847±47.6	0,99	>0.05
2. Chạy rẽ quạt (s)	Nam	36.6±4.35	35.7±4.37	1.42	>0.05
	Nữ	51.4±6.24	49.8±6.25	1.16	>0.05
3. Nhảy dây 1 phút 30 giây (sl)	Nam	107.2±9.7	108.4±9.9	1.67	>0.05
	Nữ	91.3±7.6	93.7±7,7	1.56	>0.05

Ghi chú: $t_{bảng}=1.960$

Kết quả thu được tại bảng 5 cho thấy: Ở cả 3 test thu được $t_{tính} < t_{bảng}=1.960$ tại $p > 0.05$. Như vậy, trước khi tiến hành thực nghiệm, năng lực sức bền của 2 nhóm nghiên cứu tương đương nhau.

2.5. Kết quả thực nghiệm

Sau khi kết thúc quá trình thực nghiệm 3 tháng, nghiên cứu tiến hành kiểm tra năng lực sức bền của 2 nhóm nghiên cứu. Kết quả thu được như sau:

Bảng 6. Kết quả kiểm tra năng lực sức bền sau 3 tháng thực nghiệm của 2 nhóm nghiên cứu (n_{NTN}=n_{NĐC}=30)

Test		NĐC	NTN	t	p
1. Chạy tùy sức 5 phút (m)	Nam	951±55.8	960±58.7	2.78	<0.05
	Nữ	852±48.6	861±49.7	2.43	<0.05
2. Chạy rẽ quạt (s)	Nam	34.5±4.41	31.9±4.33	2.55	<0.05
	Nữ	47.4±0.28	44.3±0.29	2.34	<0.05
3. Nhảy dây 1 phút 30 giây (sl)	Nam	109.2±9.5	114.4±9.3	2.76	<0.05
	Nữ	93.3±7.8	97.7±7.5	2.78	<0.05

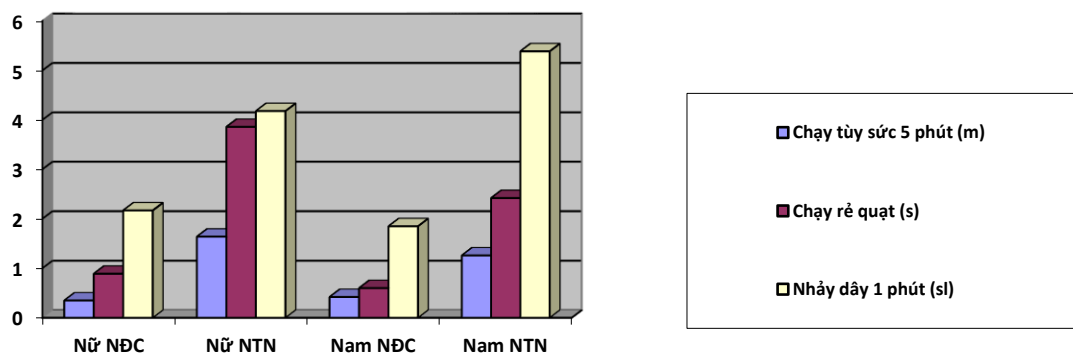
Ghi chú: t_{bảng}=1.960.

Để xác định rõ mức tăng trưởng, nghiên cứu của NTN và NĐC trước và sau thực nghiệm. Kết quả như sau:
tiến hành so sánh nhịp tăng trưởng kết quả kiểm tra sức bền cho SV năm thứ nhất T.ĐHMHN

Bảng 7. Kết quả so sánh nhịp tăng trưởng của 2 nhóm nghiên cứu sau 03 tháng thực nghiệm

Test		W _{NĐC}	W _{NTN}	Chênh lệch
Nam	1. Chạy tùy sức 5 phút (m)	0.42	1.26	0.84
	2. Chạy rẽ quạt (s)	0.60	2.42	1.82
	3. Nhảy dây 1 phút 30 giây (sl)	1.85	5.39	3.54
Nữ	1. Chạy tùy sức 5 phút (m)	0.35	1.64	1.29
	2. Chạy rẽ quạt (s)	0.89	3.86	2.97
	3. Nhảy dây 1 phút 30 giây (sl)	2.17	4.18	2.01
	3. Nhảy dây 1 phút 30 giây (sl)	2.17	4.18	2.01

Kết quả thu được tại bảng 6, 7 cho thấy: Sau 03 tháng thực nghiệm, cả 2 nhóm đều có nhịp độ tăng trưởng tăng so với trước thực nghiệm. Tuy nhiên NTN có nhịp độ tăng trưởng cao hơn so với NĐC từ 0.84→3.54%. Kết quả được mô tả tại biểu đồ sau:



Biểu đồ 1. Nhịp tăng trưởng sức bền của 2 nhóm nghiên cứu sau 03 tháng thực nghiệm

Tóm lại, sau 03 tháng thực nghiệm các bài tập phát triển sức bền cho SV năm thứ nhất T.ĐHMHN, kết quả kiểm tra thu được cho thấy NTN có thành tích tốt hơn hẳn so với NDC ở cả nam và nữ SV. Như vậy, các bài tập phát triển sức bền do nghiên cứu lựa chọn đã phát huy hiệu quả tốt trong việc phát triển sức bền cho SV năm thứ nhất T.ĐHMHN.

3. KẾT LUẬN

Năng lực sức bền có vai trò quan trọng đối với SV năm thứ nhất T.ĐHMHN. Tuy nhiên, thực trạng sức bền của SV năm thứ nhất T.ĐHMHN vẫn còn một số hạn chế và ở mức thấp. Nghiên cứu đã lựa chọn được 03 test đánh giá sức bền và 11 bài tập phù hợp trong việc phát triển sức bền cho SV năm thứ nhất T.ĐHMHN, bao gồm: Nhóm các bài tập chạy

(1- Bài tập chạy biến tốc 50m 60% tốc độ tối đa; 2- Bài tập chạy lặp lại 60m 60-65% tốc độ tối đa; 3- Bài tập chạy lặp lại 100m 50-65% tốc độ tối đa; 4- Bài tập chạy lặp lại 200m 50-60% tốc độ tối đa; 5- Bài tập chạy lặp lại 400m 50-55% tốc độ tối đa; 6- Chạy tùy sức 5 phút), nhóm bài tập các môn Thể thao (7- Thi đấu Bóng đá từ 20 phút trở lên) nhóm các bài tập khác (8- Bật nhảy tại chỗ trên bục cao 40cm trong 60s; 9- Nhảy dây 1 phút; 10- Các trò chơi vận động).

Qua quá trình thực nghiệm sư phạm với thời gian 3 tháng, nghiên cứu xác định được hiệu quả rõ rệt của các bài tập đã lựa chọn trong việc phát triển sức bền trên nhóm thực nghiệm ($t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ tại $p < 0.05$).

Tài liệu tham khảo

1. Vũ Tuấn Anh (2013), *Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực chung cho SV trường Đại học Sư phạm Hà Nội* 2. Tạp chí khoa học Đào tạo và HLTT, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.
2. Bộ GD&ĐT (2001). *Tuyển tập nghiên cứu khoa học GDTC, sức khỏe trong trường học các cấp*. Nhà xuất bản TDTT Hà Nội.
3. Bộ GD&ĐT (2008), *Quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, SV*.
4. Hoàng Công Dân (1999). *Nghiên cứu cải tiến tiêu chuẩn đánh giá thể lực SV Đại học Mở-Địa chất*. Luận văn Cao học TDTT, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.
5. Lê Tiên Dũng (2013), *Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá sức bền cho học sinh Trung học Phổ thông*. Tạp chí khoa học Đào tạo và HLTT, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.
6. Nguyễn Việt Hà (2019), *Nghiên cứu một số bài tập phát triển sức bền tốc độ nhằm nâng cao thành tích chạy 100m cho SV khóa ĐH7-Trường Đại học Tài nguyên và Môi trường Hà Nội*. Đề tài nghiên cứu khoa học và công nghệ cấp cơ sở.

Nguồn bài báo: ThS. Lê Đức Anh (2021), Bài báo trích từ đề tài khoa học công nghệ cấp cơ sở: “*Nghiên cứu lựa chọn một số biện pháp nâng cao thể lực chung cho sinh viên Trường Đại học Mở Hà Nội*” Trung tâm GDTC và QPAN-Trường Đại học Mở Hà Nội.

Ngày nhận bài: 10/02/2023

Ngày đánh giá: 5/03/2023

Ngày duyệt đăng: 20/03/2023