

NGHIÊN CỨU ỨNG DỤNG MỘT SỐ BÀI TẬP NHẪM PHÁT TRIỂN SỨC BỀN MÔN BƠI LỢI CHO NAM SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC TÀI NGUYÊN VÀ MÔI TRƯỜNG HÀ NỘI

RESEARCH AND APPLY SOME EXERCISES TO DEVELOP SWIMMING ENDURANCE FOR MALE STUDENTS AT HANOI UNIVERSITY OF NATURAL RESOURCES AND ENVIRONMENT

ThS. Nguyễn Văn Trường - Trường Đại học Tài nguyên và Môi trường Hà Nội

Tóm tắt: Vấn đề nghiên cứu các bài tập phát triển sức bền cần được bắt đầu từ việc đánh giá thực trạng các bài tập đang sử dụng, sau đó tiến hành xác định các tiêu chí lựa chọn các bài tập tin cậy. Đề tài đã đánh giá được thực trạng tiến trình môn bơi, đội ngũ giảng viên, cơ sở vật chất phục vụ môn bơi, kết quả học tập môn bơi, thực trạng việc sử dụng các bài tập phát triển sức bền môn bơi lợi cho nam sinh viên và đề xuất các bài tập phát triển sức bền cho nam sinh viên trường Đại học Tài nguyên và Môi trường Hà Nội.

Từ khoá: Giáo dục thể chất; Sức bền; Thực trạng; Bơi lội; Đại học Tài nguyên và Môi trường Hà Nội.

Abstract: The problem of researching exercises to develop endurance needs to start from assessing the status of the exercises being used, then proceed to determine the criteria for selecting reliable exercises. The study evaluated the reality of swimming progress, teaching staff, facilities for swimming, learning results in swimming, the actual situation of using exercises to develop swimming endurance for male students and propose exercises to develop endurance for male students at Hanoi University of Natural Resources and Environment.

Keywords: Physical Education; Endurance; Reality; Swimming; Hanoi University of Natural Resources and Environment.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Bơi lội là môn thể thao rèn luyện kỹ năng cơ bản của con người ở dưới nước. Bơi lội cùng với Điền kinh và Thể dục là 3 môn thể thao cơ bản của con người. Trong những năm gần đây, cùng với sự phát triển của nền kinh tế và nhu cầu tập luyện thể dục thể thao nói chung, nhu cầu tập luyện môn bơi nói riêng nhằm tăng cường sức khỏe ngày càng thu hút được sự quan tâm của quần chúng nhân dân.

Trong các tố chất thể lực chuyên môn mà sinh viên học bơi lội cần chuẩn bị như sức nhanh, sức mạnh, sức bền, mềm dẻo, linh hoạt thì sức bền là một loại hình thể lực quan trọng nhất đối với người học. Tố chất sức bền kém không những không thể duy trì được kỹ thuật và thực hiện ý đồ chiến thuật mà ảnh hưởng và hạn chế sự phát huy các tố chất sức nhanh, sức mạnh, mềm dẻo... từ đó làm ảnh hưởng xấu

đến thành tích. Đặc biệt trong vài thập kỷ trở lại đây khi trình độ thi đấu ngày càng được nâng cao thì trình độ sức bền cũng ngày càng được nâng cao. Các huấn luyện viên, giảng viên ngày càng chú trọng tới việc sử dụng các bài tập huấn luyện sức bền trong giáo án của mình.

Qua các công trình nghiên cứu trên về phương pháp sử dụng các bài tập sức bền môn bơi lội được nghiên cứu với đối tượng, qui mô, kết quả đánh giá thực trạng, phân tích nguyên nhân phương pháp chung cho các đơn vị. Giúp cho các đơn vị tiếp tục nghiên cứu, đưa ra các bài tập cụ thể nhằm nâng cao sức bền cho nam sinh viên, phù hợp với thực tiễn cơ sở vật chất, phương tiện giảng dạy, đội ngũ giảng viên và đặc thù sinh viên Nhà trường.

Nhận thức được điều đó, xuất phát từ yêu cầu nâng cao chất lượng môn bơi lội, chúng tôi

tiến hành nghiên cứu đề tài: “Nghiên cứu ứng dụng một số bài tập phát triển sức bền môn bơi lội cho nam sinh viên Trường Đại học Tài nguyên và Môi trường Hà Nội”.

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

2.1. Cơ sở lý thuyết

Việc nghiên cứu các bài tập sức bền trong bơi lội phụ thuộc vào nhiều yếu tố khác nhau: Đội ngũ giảng viên, chương trình, bài giảng, cơ sở vật chất kỹ thuật, chế độ quản lý... Trong đó đội ngũ giảng viên đóng vai trò vô cùng quan trọng, bởi người thầy có ảnh hưởng trực tiếp tới quá trình đào tạo đối với đối tượng giáo dục[3]. Sức bền tốt hay xấu sẽ trực tiếp ảnh hưởng đến hiệu suất công tác. Tổ chất sức bền là nền tảng để người học nắm được và thực thi các kỹ thuật phức tạp, tiên tiến. Tổ chất sức bền là nền tảng của việc thực hiện, các chiến thuật thi đấu bơi lội. Sức bền là cơ sở giúp cho việc nâng cao hiệu quả huấn luyện và nâng cao thành tích thi đấu. Để nâng cao sức bền cho sinh viên cần có sự phối hợp đồng bộ các yếu tố liên quan ở trên. Để đánh giá thực trạng trên, đề tài cần có đánh giá thực trạng, toàn diện khách quan về vấn đề nghiên cứu thông qua các phương pháp nghiên cứu cụ thể, nhằm giải quyết yêu cầu đề ra.

2.2. Phương pháp nghiên cứu

Để giải quyết mục tiêu nâng sức bền cho nam sinh viên thông qua các bài tập phát triển sức bền, trong quá trình nghiên cứu đề tài tiến hành sử dụng các phương pháp khác nhau. Sử dụng phương pháp phỏng vấn trực tiếp và phỏng vấn gián tiếp qua phiếu hỏi để thu thập số liệu phục vụ cho đề tài. Sử dụng phương pháp quan sát sư phạm trong nghiên cứu nhằm quan sát thực trạng giảng dạy của giảng viên và tập luyện của sinh viên, các điều kiện đảm bảo như bể bơi, nhà tập, thiết bị dụng cụ tập luyện và phương pháp tổ chức các hình thức thực hiện. Các phương pháp đề tài sử dụng gồm: 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 toán học thống kê.

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

3.1. Thực trạng phân phối thời gian và tiến trình giảng dạy môn bơi lội cho sinh viên tại Trường Đại học Tài nguyên và Môi trường Hà Nội

Để làm rõ hơn việc dạy bơi cho sinh viên của Trường Đại học Tài nguyên và Môi trường Hà Nội (ĐHTN&MTHN) đề tài đã tiến hành khảo sát và tổng hợp các chương trình và tiến trình giảng dạy bơi ở các khoá trước năm 2020. Kết quả tổng hợp các chương trình dạy bơi cho sinh viên các khóa được trình bày ở bảng 1.

Bảng 1. Phân phối thời gian tập luyện môn bơi của ĐHTN&MTHN

Năm học	Làm quen nước (tiết)	Dập chân (tiết)	Quạt tay (tiết)	PH tay thờ (tiết)	PH tay chân (tiết)	PH toàn bộ (tiết)	Hoàn thiện (tiết)	Bài tập thể lực (tiết)
2017 - 2018	2	4	4	3	2	4	4	7
2018- 2019	2	4	4	2	3	4	4	7
2019 - 2020	3	3	4	3	2	4	4	7

(Nguồn: Bộ môn GDTC – GDQP Trường ĐHTN&MTHN)

Qua bảng 1 nhận thấy chương trình giảng dạy bơi lội của Trường ĐHTN&MTHN rất chú trọng tới rèn luyện các tổ chất thể lực cho sinh viên chiếm 23,33% thời gian học. Đây là cơ sở để đánh giá được thực trạng rèn luyện thể lực của sinh viên.

3.2. Thực trạng đội ngũ giảng viên giảng dạy Bơi tại Bộ môn GDTC – GDQP Trường ĐHTN&MTHN

Thực trạng số lượng và chất lượng đội ngũ giảng viên giảng dạy bơi lội tại Bộ môn GDTC – GDQP - Trường ĐHTN&MTHN. Tổng số

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

giáo viên dạy bơi hiện nay có 14 người trong đó có 9 nam và 5 nữ.

dạy bơi Bộ môn GDTC – GDQP được trình bày ở bảng 2.

Tổng hợp chung về trình độ chuyên môn, chính trị và thâm niên công tác của giáo viên

Bảng 2. Thực trạng số lượng và chất lượng đội ngũ giáo viên dạy bơi tại Bộ môn GDTC – GDQP

Thâm niên công tác	Giới tính		Trình độ		
	Nam	Nữ	Cử nhân	Thạc sĩ	Tiến sĩ
Dưới 10 năm	3	2	1	5	0
Từ 10 – 15 năm	3	1	0	3	0
Trên 15 năm	3	2	2	3	0
Tổng cộng	9	5	3	11	0

(Nguồn: Phòng Tổ chức hành chính – Trường ĐHTN&MTHN)

Qua kết quả khảo sát trình bày ở bảng 3.3 ta có thể nhận thấy: Đội ngũ giảng viên dạy bơi số lượng tương là 14 giảng viên, trình độ học vấn đều tương đối tốt. Đội ngũ giảng viên dạy bơi đã có bề dày nhất định kinh nghiệm trong giảng dạy TDTT nói chung và trong dạy bơi nói riêng. Thực trạng này là một đảm bảo tốt cho việc nâng cao chất lượng dạy bơi.

Việc giảng dạy và học tập môn bơi tại Trường, do điều kiện khó khăn về cơ sở vật chất cho lên Nhà trường sắp xếp học bơi tại Bể bơi tại Trung tâm TDTT Quận Bắc Từ Liêm.

Để làm rõ thực trạng điều kiện cơ sở vật chất sân bãi dụng cụ phục vụ dạy bơi của Trường ĐHTN&MTHN, đề tài đã tiến hành quan sát và thống kê. Kết quả khảo sát được trình bày ở bảng 3.

3.3. Thực trạng cơ sở vật chất phục vụ dạy bơi của Trường ĐHTN&MTHN

Bảng 3. Cơ sở vật chất, sân bãi dụng cụ phục vụ dạy bơi của Trường ĐHTN&MTHN

Sân bãi dụng cụ dạy bơi	Số lượng	Chất lượng	Số người có thể tập luyện cùng lúc
1. Bể bơi	1	Tốt	100 người/lần
2. Sân tập hỗ trợ trên cạn	2	Trung bình	50 người/lần
3. Dụng cụ hỗ trợ giảng dạy chuyên môn trên cạn (ghế tập bơi)	10	Trung bình	50 người
4. Dụng cụ tập luyện phát triển sức mạnh (tạ, dây chun...)	90 sợi	Trung bình	90 người
5. Dụng cụ hỗ trợ mềm dẻo (thang giống, đệm...)	2 chiếc	Trung bình	30 người
6. Dụng cụ hỗ trợ giảng dạy dưới nước			
- Ván bơi đập chân	120	Trung bình	120 người
- Phao bơi	60	Trung bình	60 người
- Chân vịt	10 đôi	Trung bình	10 người
- Bàn quạt	20 đôi	Trung bình	20 người
7. Các dụng cụ cấp cứu:			
- Phao tròn	Có	Tốt	
- Bình thở oxy	Có	Tốt	
8. Các dụng cụ khác	Không	-	

(Nguồn: Phòng Quản trị thiết bị - Trường ĐHTN&MTHN)

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

Qua kết quả trình bày ở bảng trên ta có thể thấy ngoài một số dụng cụ như ghế tập bơi, tạ, dây chun, chân vịt, bàn quạt dùng cho các loại bài tập mới thì còn tương đối thiếu. Còn lại các phương tiện dụng cụ sân bãi phục vụ dạy bơi đều tương đối tốt, có thể giúp cho giảng viên thực hiện tốt các phương pháp giảng dạy.

3.4. Thực trạng kết quả học tập môn bơi của sinh viên tại Trường ĐHTN&MTHN

Để tiến thêm một bước khảo sát hiệu quả của phương pháp dạy bơi cho sinh viên tại Trường ĐHTN&MT HN, đề tài đã tiến hành quan sát sự phạm và cùng giảng viên giảng dạy kiểm tra đánh giá kết quả học tập của sinh viên các năm học trước.

Bảng 4. Kết quả học tập môn Bơi của sinh viên (2018 - 2020)

TT	Năm học	Số lượng sinh viên	Kết quả								Ghi chú
			Giỏi		Khá		Trung bình		Không đạt		
			SL	Tỷ lệ %	SL	Tỷ lệ %	SL	Tỷ lệ %	SL	Tỷ lệ %	
1	2017 - 2018	75	4	5.33	18	24.00	44	58.67	9	12.00	
2	2018 - 2019	92	5	5.43	24	26.10	53	57.61	10	10,86	
3	2019 - 2020	72	4	5.60	17	23.62	45	62.50	6	8.33	

(Nguồn: Phòng Đào tạo – Trường ĐHTN&MTHN)

Thông qua bảng 4 nhận thấy tỷ lệ các sinh viên có kết quả học tập đạt giỏi chiếm tỷ lệ % còn ít, chiếm tỷ lệ thấp nhất đó là năm học 2017 – 2018, tỷ lệ đạt khá là 24,00%, số học sinh đạt điểm trung bình chiếm 58.67% và tỷ lệ không đạt chiếm tỷ lệ 12.0 %. Đến năm học 2019 – 2020 tỷ lệ sinh viên chỉ đạt điểm trung bình vẫn chiếm tỷ lệ cao 51.93%.

Như vậy có thể thấy được số lượng học sinh đạt điểm từ trung bình trở xuống là tương đối cao. Số học sinh không đạt vẫn còn nhiều có thể do nhiều nguyên nhân khách quan và chủ

quan khác nhau như tình trạng sức khỏe, động cơ tham gia tập luyện TDTT không đúng đắn...

3.5. Thực trạng chương trình huấn luyện sức bền môn bơi Trường ĐHTN&MTHN

Để thấy rõ hơn nữa thực trạng huấn luyện sức bền chuyên môn cho nam sinh viên học môn bơi Trường ĐHTN&MTHN, đề tài tiến hành xác định thực trạng huấn luyện các tố chất thể lực thông qua kế hoạch và các giáo án giảng dạy. Kết quả nghiên cứu được trình bày tại bảng 5.

Bảng 5. Thực trạng chương trình huấn luyện sức bền cho nam sinh viên học môn bơi Trường ĐHTN&MTHN

TT	Nội dung		Số giáo án	Tỷ lệ %
1	Sức nhanh		02	20
2	Sức mạnh		01	10
3	Sức bền	Chung	01	10
		Chuyên môn	02	20
4	Mềm dẻo		02	20
5	Khả năng phối hợp		02	20
Tổng			10	100

(Nguồn: Bộ môn GDTC – GDQP Trường ĐHTN&MTHN)

Qua bảng 5 cho thấy, Tổng số giáo án dành cho huấn luyện sức bền là 03 giáo án trong đó huấn luyện sức bền chuyên môn là 02 giáo án

chiếm 20%. Ở lứa tuổi 18 – 19 khả năng mềm dẻo của sinh viên là tương đối hạn chế. Vì vậy từ những thực trạng trên đòi hỏi giảng viên cần

có điều chỉnh kịp thời trong các giáo án huấn luyện theo hướng tăng tỷ lệ huấn luyện sức bền và giảm tỷ lệ huấn luyện tố chất mềm dẻo.

3.6. Thực trạng sử dụng bài tập phát triển sức bền của nam sinh viên học môn bơi Trường ĐHTN&MTHN

Để có thể đánh giá được thực trạng sử dụng các bài tập trong huấn luyện sức bền, đề tài tiến hành quan sát 9 buổi tập có huấn luyện sức bền đồng thời tham khảo các giáo án huấn luyện của các giảng viên, đề tài đã đưa ra được đánh giá khách quan thực trạng sử dụng các bài tập huấn luyện sức bền cho nam sinh viên học môn bơi Trường ĐHTN&MT HN.

Bài tập 1: Phát triển sức mạnh bền của tay trên cạn.

Bài tập 2: Bài tập phát triển sức mạnh bền của chân trên cạn.

Bài tập 3: Phát triển sức mạnh bền của tay dưới nước.

Bài tập 4: Phát triển sức mạnh bền của chân dưới nước.

Bài tập 5: Phát triển sức bền ưa yếm khí hỗn hợp.

Bài tập 6: Phát triển sức bền ưa yếm khí hỗn hợp kết hợp hoàn thiện kỹ thuật.

Bài tập 7: Nghỉ giữa quãng bậc thang đi lên.

Bài tập 8: Bơi nghỉ giữa quãng bậc thang lên xuống.

Bài tập 9: Bơi biến tốc đoạn nhanh dài, đoạn chậm ngắn.

Bài tập 10: Bài tập bơi thực chiến.

Bài tập 11: Bơi lặp lại nghỉ giữa quãng cự ly ngắn hạn chế số lần hít thở.

Bài tập 12: Sử dụng thi đấu bóng nước.

Bài tập 13: Bỏ trợ phát triển sức bền bằng môn điền kinh (chạy 1500m).

Bài tập 14: Bỏ trợ phát triển sức bền bằng các môn bóng.

3.7. Lựa chọn các bài tập phát triển sức bền cho nam sinh viên học môn bơi lội tại Trường ĐHTN&MTHN

Hiệu quả trong quá trình giảng dạy sinh viên tại Trường ĐHTN&MTHN phụ thuộc vào

những nhân tố như: quỹ thời gian, điều kiện cơ sở vật chất hiện có, hay nói một cách khác, vấn đề nâng cao hiệu quả trong quá trình giảng dạy cần phải tác động bằng nhiều mặt khác nhau.

Thông qua kết quả phân tích những cơ sở lý luận và thực tiễn, cũng như qua thực tế quá trình giảng dạy cho thấy rằng, việc huấn luyện thể lực trong môn bơi lội nói chung và huấn luyện sức bền nói riêng là cần thiết, đòi hỏi phải có sự tham gia của nhiều đơn vị cùng với những giải pháp mang tính tổng thể. Tuy nhiên, yếu tố giữ vai trò nòng cốt vẫn là những bài tập và phương tiện chuyên môn.

Từ những kết quả nghiên cứu trên, đề tài đã tiến hành lựa chọn nhóm bài tập phát triển sức bền cho nam sinh viên học môn bơi lội tại Trường ĐHTN&MT HN theo các bước sau:

- Phân tích, tổng hợp các tài liệu có liên quan.

- Xác định cơ sở thực tiễn của các bài tập (thông qua hình thức phỏng vấn bằng phiếu xin ý kiến của các chuyên gia, giảng viên, HLV).

Thông qua việc phân tích, tổng hợp các tài liệu có liên quan, đề tài đã xác định được 14 bài tập phát triển sức bền được sử dụng trong quá trình giảng dạy môn bơi cho nam sinh viên tại Trường ĐHTN&MT HN.

Nhằm xác định cơ sở thực tiễn của các bài tập, đề tài đã tiến hành phỏng vấn các chuyên gia, giáo viên, HLV bơi thông qua hình thức phỏng vấn gián tiếp bằng phiếu hỏi. Số phiếu phát ra 25, số phiếu thu về 18. Với nội dung đánh giá các bài tập ở 3 mức độ ưu tiên. Ưu tiên 1 đạt 5 điểm. Ưu tiên 2 đạt 3 điểm và ưu tiên 3 đạt 1 điểm.

Kết quả phỏng vấn sẽ được tính tỷ lệ % số điểm đạt được so với tổng điểm tối đa (90 điểm) của mỗi bài tập. Đồng thời đề tài chỉ sử dụng những bài tập nào đạt được 80% tổng điểm để đưa vào sử dụng trong thực tiễn.

Kết quả phỏng vấn được trình bày tại bảng 6.

Bảng 6. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập phát triển sức bền môn bơi lội cho nam sinh viên trường ĐHTN&MTHN (n=18)

TT	Bài tập	Kết quả phỏng vấn							
		Ưu tiên 1		Ưu tiên 2		Ưu tiên 3		Tổng điểm	Tỷ lệ %
		Số phiếu	Số điểm	Số phiếu	Số điểm	Số phiếu	Số điểm		
1	Phát triển sức mạnh bền của tay trên cạn	16	80	2	6	0	0	86	95.55
2	Bài tập phát triển sức mạnh bền của chân trên cạn	16	80	2	6	0	0	86	95.55
3	Phát triển sức mạnh bền của tay dưới nước	17	85	1	3	0	0	88	97.77
4	Phát triển sức mạnh bền của chân dưới nước	17	85	1	3	0	0	88	97.77
5	Phát triển sức bền ưa yếm khí hỗn hợp	17	85	1	3	0	0	88	97.77
6	Phát triển sức bền ưa yếm khí hỗn hợp kết hợp hoàn thiện kỹ thuật	3	15	8	24	7	7	76	51.11
7	Nghỉ giữa quãng bậc thang đi lên	3	15	10	30	5	5	50	55.55
8	Bơi nghỉ giữa quãng bậc thang lên xuống	2	6	3	9	13	13	28	31.11
9	Bơi biến tốc đoạn nhanh dài, đoạn chậm ngắn	16	80	2	6	0	0	86	95.55
10	Bài tập bơi thực chiến	18	90	0	0	0	0	90	100
11	Bơi lặp lại nghỉ giữa quãng cự ly ngắn hạn chế số lần hít thở	18	90	0	0	0	0	90	100
12	Sử dụng thi đấu bóng nước	14	70	2	6	2	2	78	86.66
13	Bổ trợ phát triển sức bền bằng môn điền kinh (chạy 1500m)	16	80	2	6	0	0	86	95.55
14	Bổ trợ phát triển sức bền bằng các môn bóng	17	85	1	3	0	0	88	97.77

Kết quả bảng 6 cho thấy: Trừ bài tập số 6, 7, 8 chỉ đạt được tỷ lệ 51,11%; 55,55% và 31,11% so với tổng điểm tối đa. Còn lại 11 bài tập chúng tôi đề xuất đều đã có tỷ lệ số điểm đạt được so với tổng số điểm tối đa đạt mức từ 86,66% đến 100%.

KẾT LUẬN

- Đề tài đã đánh giá được thực trạng tiến trình môn bơi, đội ngũ giảng viên, cơ sở vật chất phục vụ môn bơi, kết quả học tập môn bơi, thực trạng việc sử dụng các bài tập phát triển sức bền môn bơi lội cho nam sinh viên Trường ĐHTN&MTHN.

- Thực trạng việc sử dụng các bài tập phát triển sức bền cho nam sinh viên học môn bơi tại Trường ĐH TN&MT HN phần lớn sử dụng hệ thống các bài tập cơ bản đã có. Bởi vậy các bài tập chưa được đa dạng hoá, chất lượng và hiệu quả chưa cao.

- Qua quá trình nghiên cứu đề tài đã lựa chọn được 11 bài tập phát triển sức bền cho nam sinh viên môn bơi lội Trường ĐHTN&MTHN.

Tài liệu tham khảo

1. Phạm Đình Bẩm, Đặng Đình Minh (2010), *Giáo trình quản lý thể dục thể thao (dùng cho sinh viên Đại học Thể dục thể thao)*. NXB Thể dục thể thao, Hà Nội.
2. Dương Nghiệp Chí và cộng sự (2004), *Đo lường thể thao*, NXB TDTT Hà Nội.
3. Bùi Huy Giang (2000), *Nghiên cứu lựa chọn một số bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho VĐV ném lao* (Luận văn thạc sĩ), Thư viện trường Đại học TDTT
4. Lưu Quang Hiệp và cộng sự (2000), *Y học TDTT*, NXB TDTT Hà Nội.
5. Nguyễn Thị Hiền (2002), *Nghiên cứu lựa chọn hệ thống bài tập dẫn dắt trong dạy bơi cho nhi đồng 7 - 8 tuổi ở câu lạc bộ TDTT Đà Nẵng*, (Luận văn thạc sĩ), Thư viện trường Đại học TDTT

Nguồn bài báo: Nguyễn Văn Trường (2020), Bài báo được trích từ luận văn Thạc sĩ: "*Nghiên cứu ứng dụng một số bài tập nhằm phát triển sức bền môn bơi lội cho nam sinh viên Khoa học biển và hải đảo Trường Đại học Tài nguyên và Môi trường Hà Nội*".

Ngày nhận bài: 14/10/2021

Ngày đánh giá: 20/01/2022

Ngày duyệt đăng: 06/02/2022



Ảnh minh họa