NGHIÊN CỨU BÀI TẬP NÂNG CAO HIỆU QUẢ KỸ THUẬT ĐỘT PHÁ QUA NGƯỜI LÊN RỔ CHO NAM HỌC SINH ĐỘI TUYỂN BÓNG RỔ TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG LÂM NGHIỆP, CHƯƠNG MỸ, HÀ NỘI

RESEARCH ON EXERCISES TO IMPROVE THE EFFECTIVENESS OF THE DRIBBLING AND LAYUP TECHNIQUES FOR MALE STUDENTS OF THE BASKETBALL TEAM AT LAM NGHIEP HIGH SCHOOL, CHUONG MY, HANOI

ThS. Phạm Ngọc Tú; CN. Đồng Hương Cúc
Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

Tóm tắt: Sử dụng các phương pháp nghiên cứu thường quy trong lĩnh vực thể dục thể thao, đề tài đã lựa chọn được 23 bài tập để ứng dụng vào quá trình huấn luyện và lựa chọn được 03 test có độ tin cậy, tính thông báo cao để đánh giá trình độ kỹ thuật đột phá qua người lên rổ cho nam học sinh đội tuyển Bóng rổ Trường Trung học phổ thông Lâm Nghiệp, Chương Mỹ, Hà Nội. Kết quả thực nghiệm cho thấy, các bài tập được lựa chọn đã mang lại hiệu quả cao trong việc nâng cao hiệu quả kỹ thuật đột phá qua người lên rổ cho đối tượng nghiên cứu.

Từ khóa: bài tập; Bóng rổ; đột phá qua người lên rổ; nam học sinh; Trường Trung học phổ thông Lâm Nghiệp, Chương Mỹ, Hà Nội.

Abstract: Using standard research methods in the field of physical education and sports, this study has selected 23 exercises for application in the training process and chosen 3 reliable and informative tests to assess the technical level of dribbling and layup skills for male students of the Lam Nghiep High School basketball team, Chuong My, Hanoi. Experimental results showed that the selected exercises were highly effective in improving the technical efficiency of dribbling and layup skills for the study subjects.

Keywords: exercise; Basketball; dribbling and layup to the basket; male student; Lam Nghiep High School, Chuong My, Hanoi.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Bóng rổ là môn thể thao có tác dụng phát triển toàn diện các tố chất vận động của con người. Bóng rổ là môn thể thao phong phú, có tính hấp dẫn cao, phù hợp với nhiều lứa tuổi. Trong những năm gần đây, bóng rổ Việt Nam đã phát triển rộng rãi và trở thành môn thể thao quần chúng, được đầu tư mạnh mẽ để nâng cao thành tích tại đấu trường quốc tế.

Trong tập luyện và thi đấu bóng rổ thì ném rổ là nội dung cơ bản của đội tấn công, còn ném bóng vào rổ là mục đích chủ yếu của nó. Để đạt được thành tích cao trong thi đấu, mỗi cầu thủ bóng rổ không những phải nắm vững kỹ thuật chuyền bóng, bắt bóng, dẫn bóng mà còn biết tấn công ném rổ chính xác, thực hiện ném rổ từ các vị trí ban đầu khác nhau, từ bất kỳ khoảng cách nào trong lúc đối phương kèm chặt. Một trong những kỹ thuật quan trọng khi ném rổ là kỹ thuật đột phá qua người lên rổ.

Ở Việt Nam, đã có nhiều nhà khoa học nghiên cứu về bóng rổ như Nguyễn Thế Lưỡng (2011), Đặng Ngọc Quang (2008), Trần Thị Thảo Trang (2015), Hoàng Thị Thái Bình (2011). Tuy nhiên, chưa có công trình nào nghiên cứu cho đối tượng là nam học sinh đội tuyển bóng rổ Trường Trung học phổ thông (THPT) Lâm Nghiệp, Chương Mỹ, Hà Nội.

Xuất phát từ những lý do trên, chúng tôi tiến hành: *"Nghiên cứu bài tập nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật đột phá qua người lên rổ cho nam học sinh*

đội tuyển Bóng rổ Trường THPT Lâm Nghiệp, Chương Mỹ, Hà Nội".

Phương pháp nghiên cứu: Trong quá trình nghiên cứu, chúng tôi sử dụng các phương pháp sau: phân tích và tổng hợp tài liệu; phỏng vấn; kiểm tra sư phạm; thực nghiệm sư phạm; thống kê toán học.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Lựa chọn bài tập

2.1.1. Nguyên tắc lựa chọn bài tập

Qua nghiên cứu các tài liệu tham khảo vào thực tế, bước đầu chúng tôi đã xác định được một số yêu cầu khi lựa chọn bài tập nhằm nâng cao trình độ kỹ thuật đột phá qua người lên rổ cho nam học sinh đội tuyển Bóng rổ Trường THPT Lâm Nghiệp, Chương Mỹ, Hà Nội, cụ thể:

- Các bài tập phải có tác dụng trực tiếp với việc nâng cao trình độ kỹ thuật đột phá qua người lên rổ cho đối tượng nghiên cứu.

- Phù hợp với đặc điểm tâm, sinh lý, trình độ chuyên môn của đối tượng nghiên cứu.

- Phải phù hợp với điều kiện thực tiễn, đơn giản khi thực hiện.

- Đảm bảo tính hệ thống, logic.

2.1.2. Lựa chọn bài tập

Qua tham khảo tài liệu chuyên môn, đề tài đã tổng hợp và lựa chọn được 26 bài tập đã và đang được sử dụng trong thực tế để nâng cao hiệu quả kỹ thuật đột phá qua người lên rổ cho vận động viên (VĐV) bóng rổ. Đề tài tiến hành phỏng vấn bằng phiếu hỏi 20 HLV, các chuyên gia, các giảng viên đang công tác giảng dạy, huấn luyện bóng rổ tại các trung tâm huấn luyện, các Câu lạc bộ... để lựa chọn ra bài tập nâng cao trình độ kỹ thuật đột phá qua người lên rổ cho nam học sinh đội tuyển Bóng rổ Trường THPT Lâm Nghiệp, Chương Mỹ, Hà Nội. Kết quả được trình bày ở bảng 1.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật đột phá qua người lên rổ cho đối tượng nghiên cứu (n = 20)

TT	Test	Kết quả phỏng vấn						Tổng điểm	Tỷ lệ %
		Ưu tiên 1		Ưu tiên 2		Ưu tiên 3			
		n	điểm	n	điểm	n	điểm		
I. Nhóm bài tập phát triển thể lực									
1	**Bật cóc**	**16**	**48**	**3**	**6**	**1**	**1**	**55**	**91.7**
2	**Nhảy lò cò đổi chân**	**14**	**42**	**4**	**8**	**2**	**2**	**52**	**86.7**
3	Nằm sấp chống đẩy	6	18	6	12	8	8	38	63.3
4	**Chạy con thoi**	**17**	**51**	**3**	**6**	**0**	**0**	**57**	**95.0**
5	**Chạy đổi hướng theo tín hiệu**	**17**	**51**	**2**	**4**	**1**	**1**	**56**	**93.3**
6	**Chạy bước nhỏ tại chỗ**	**15**	**45**	**4**	**8**	**1**	**1**	**54**	**90.0**
7	**Chạy nâng cao đùi tại chỗ**	**16**	**48**	**2**	**4**	**2**	**2**	**54**	**90.0**
II. Nhóm bài tập kỹ thuật									
8	**Tại chỗ bật nhảy liên tục và với tay vào vật trên cao hoặc vào bảng rổ**	**14**	**42**	**4**	**8**	**2**	**2**	**52**	**86.7**
9	**Dẫn bóng với tốc độ cao**	**17**	**51**	**3**	**6**	**0**	**0**	**57**	**95.0**
10	**Dẫn bóng qua cọc thực hiện hai bước lên rổ**	**16**	**48**	**2**	**4**	**2**	**2**	**54**	**90.0**
11	**Dẫn bóng thay đổi tốc độ đột phá qua người lên rổ**	**18**	**54**	**2**	**4**	**0**	**0**	**58**	**96.7**

TT	Test	Kết quả phỏng vấn						Tổng điểm	Tỷ lệ %
		Ưu tiên 1		Ưu tiên 2		Ưu tiên 3			
		n	điểm	n	điểm	n	điểm		
12	**Dẫn bóng đổi tay sau lưng qua người lên rổ**	**14**	**42**	**5**	**10**	**1**	**1**	**53**	**88.3**
13	**Dẫn bóng quay 360° qua người (đổi tay và không đổi tay)**	**16**	**48**	**3**	**6**	**1**	**1**	**55**	**91.7**
14	**Nhận bóng dừng nhanh đột phá bước thuận, bước chéo**	**17**	**51**	**3**	**6**	**0**	**0**	**57**	**95.0**
15	**Chạy biến hướng dừng nhanh quay sau nhận bóng ném rổ**	**18**	**54**	**2**	**4**	**0**	**0**	**58**	**96.7**
16	**Di chuyển hai bước và đưa bóng lên rổ**	**14**	**42**	**4**	**8**	**2**	**2**	**52**	**86.7**
17	Chuyền bóng liên tục vào tường	5	15	10	20	5	5	40	66.7
18	**Kết hợp động tác giả đột phá qua người lên rổ**	**16**	**48**	**2**	**4**	**2**	**2**	**54**	**90.0**
19	**Nhận bóng từ đường chuyền thực hiện đột phá qua người hai bước lên rổ có người phòng thủ**	**18**	**54**	**2**	**4**	**0**	**0**	**58**	**96.7**
20	**Chuyền bóng và nhận bóng từ đường chuyền thực hiện đột phá qua người hai bước lên rổ**	**17**	**51**	**2**	**4**	**1**	**1**	**56**	**93.3**
21	**Di động chuyền bắt bóng, dừng đột phá ném rổ**	**15**	**45**	**4**	**8**	**1**	**1**	**54**	**90.0**
22	Dẫn bóng số 8 thực hiện hai bước lên rổ tựa bảng	6	18	6	12	8	8	38	63.3
23	**Phối hợp yểm hộ qua người lên rổ**	**16**	**48**	**2**	**4**	**2**	**2**	**54**	**90.0**
24	**Phối hợp qua người lên rổ**	**17**	**51**	**3**	**6**	**0**	**0**	**57**	**95.0**
25	**Trò chơi vận động với bóng**	**16**	**48**	**2**	**4**	**2**	**2**	**54**	**90.0**
26	**Bài tập thi đấu**	**20**	**60**	**0**	**0**	**0**	**0**	**60**	**100.0**

Qua kết quả phỏng vấn ở bảng 1, đề tài lựa chọn được 23 bài tập để ứng dụng vào thực tiễn huấn luyện nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật đột phá qua người lên rổ cho nam học sinh đội tuyển bóng rổ Trường THPT Lâm Nghiệp, Chương Mỹ, Hà Nội.

2.2. Ứng dụng và đánh giá bài tập nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật đột phá qua người lên rổ cho nam học sinh đội tuyển Bóng rổ Trường THPT Lâm Nghiệp, Chương Mỹ, Hà Nội

2.2.1. Nguyên tắc lựa chọn test

Qua tham khảo các tài liệu chuyên môn, chúng tôi nhận thấy: Để lựa chọn các test phù hợp trong công tác kiểm tra, đánh giá kỹ thuật đột phá qua người lên rổ của nam học sinh đội tuyển Bóng rổ Trường THPT Lâm Nghiệp, Chương Mỹ, Hà Nội, các test đánh giá cần dựa trên cơ sở của 3 nguyên tắc sau:

Nguyên tắc 1: Các test lựa chọn phải đánh giá toàn diện trình độ của đối tượng nghiên cứu.

Nguyên tắc 2: Các test phải đảm bảo độ tin cậy và tính thông báo trên đối tượng nghiên cứu (có tương quan mạnh với thành tích và có hệ số tin cậy ≥ 0.8).

Nguyên tắc 3: Các test lựa chọn phải có tiêu chuẩn đánh giá, hình thức tổ chức đơn giản, phù hợp với điều kiện của Trường THPT Lâm Nghiệp.

2.2.2. Lựa chọn test

Qua nghiên cứu tổng hợp các tài liệu có liên quan tới huấn luyện bóng rổ và các tài liệu liên quan đến đề tài, đã thu thập được 04 test thường được sử dụng để đánh giá trình độ kỹ thuật đột phá qua người lên rổ cho VĐV bóng rổ. Để đảm bảo tính khoa học, khách quan và chính xác, đề tài tiến hành phỏng vấn 20 HLV, chuyên gia, giáo viên bằng phiếu phỏng vấn. Kết quả được trình bày trong bảng 2.

Bảng 2. Kết quả phỏng vấn lựa chọn test đánh giá hiệu quả kỹ thuật đột phá qua người lên rổ cho đối tượng nghiên cứu (n=20)

TT	Test	Ưu tiên 1		Ưu tiên 2		Ưu tiên 3		Tổng điểm	Tỷ lệ%
		n	điểm	n	điểm	n	điểm		
1	Bật cao bằng 2 chân có đo đà (cm)	5	15	8	16	7	7	38	63.3
2	**Tại chỗ cầm bóng qua người bước thuận, bước chéo lên rổ 10 lần (SQVR)**	**18**	**54**	**1**	**2**	**1**	**1**	**57**	**95**
3	**Nhảy dừng bắt bóng đột phá qua người 2 bước lên rổ 1 tay trên cao 10 lần (SQVR)**	**18**	**54**	**2**	**4**	**0**	**0**	**58**	**96.6**
4	**Đột phá qua người lên rổ 10 lần (SQVR)**	**20**	**60**	**0**	**0**	**0**	**0**	**60**	**100**

Qua bảng 2 cho thấy: Theo nguyên tắc phỏng vấn đặt ra (chỉ chọn những nội dung được từ 90.0% tổng số điểm trở lên để tiếp tục nghiên cứu) đề tài lựa chọn được 03 test đánh giá hiệu quả kỹ thuật đột phá qua người lên rổ cho nam học sinh đội tuyển Bóng rổ Trường THPT Lâm Nghiệp, Chương Mỹ, Hà Nội, đó là các test:

1. Tại chỗ cầm bóng qua người bước thuận, bước chéo lên rổ 10 lần (SQVR).

2. Nhảy dừng bắt bóng đột phá qua người 2 bước lên rổ 1 tay trên cao 10 lần (SQVR).

3. Đột phá qua người lên rổ 10 lần (SQVR).

** Xác định tính thông báo của các test*

Bảng 3. Mối tương quan giữa các test đánh giá kỹ thuật đột phá qua người lên rổ với hiệu xuất thi đấu của đối tượng nghiên cứu (n=16)

TT	Test	Hệ số	
		r	p
1	Tại chỗ cầm bóng qua người bước thuận, bước chéo lên rổ 10 lần (SQVR)	0.83	<0.05
2	Nhảy dừng bắt bóng đột phá qua người 2 bước lên rổ 1 tay trên cao 10 lần (SQVR)	0.87	<0.05
3	Đột phá qua người lên rổ 10 lần (SQVR)	0.81	<0.05

Qua bảng 3 cho thấy: Ở cả 03 test đánh giá trình độ kỹ thuật đột phá qua người lên rổ của nam học sinh đội tuyển bóng rổ Trường THPT Lâm Nghiệp, Chương Mỹ, Hà Nội đã được lựa chọn qua phỏng vấn đều có mối tương quan mạnh với thành tích thi đấu. Ở hai lần kiểm tra, tương quan r đạt từ 0.80 tới 0.86 ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$, thỏa mãn yêu cầu của phép đo lường thể thao với $r \geq 0.60$. Như vậy, các test trên đều đảm bảo tính thông báo cao.

** Xác định độ tin cậy của các test*

Bảng 4. Kết quả kiểm tra độ tin cậy các test (n=16)

TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		So sánh	
		Lần 1	Lần 2	r	p
1	Tại chỗ cầm bóng qua người bước thuận, bước chéo lên rổ 10 lần (SQVR)	6.12±1.26	6.16±1.28	0.89	<0.05
2	Nhảy dừng bắt bóng đột phá qua người 2 bước lên rổ 1 tay trên cao 10 lần (SQVR)	5.43±1.28	5.62±1.62	0.87	<0.05
3	Đột phá qua người lên rổ 10 lần (SQVR)	5.56±1.34	5.71±1.25	0.86	<0.05

Qua kết quả bảng 4 cho thấy: cả 3 test đã lựa chọn đều có hệ số tương quan giữa kết quả hai lần lập test tương đối cao với r > 0.8. Điều đó chứng tỏ tất cả 3 test đều đảm bảo độ tin cậy cần thiết.

Như vậy, qua các bước nghiên cứu, đề tài đã lựa chọn được 03 test đảm bảo độ tin cậy và tính thông báo để ứng dụng vào thực tiễn nhằm kiểm tra, đánh giá trình độ kỹ thuật đột phá của người lên rổ trên đối tượng nam học sinh đội tuyển bóng rổ Trường THPT Lâm Nghiệp, Chương Mỹ, Hà Nội.

2.2.3. Kết quả thực nghiệm

**** Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm***

Trước khi tiến hành thực nghiệm, đề tài tiến hành kiểm tra ban đầu để so sánh giữa 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm. Kết quả trình bày ở bảng 5.

Bảng 5. Kết quả kiểm tra ban đầu của nhóm thực nghiệm và đối chứng

TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		t	P
		Nhóm TN (n = 8)	Nhóm ĐC (n = 8)		
1	Tại chỗ cầm bóng qua người bước thuận, bước chéo lên rổ 10 lần (SQVR)	6.13±1.54	6.14±1.35	0.875	>0.05
2	Nhảy dừng bắt bóng đột phá qua người 2 bước lên rổ 1 tay trên cao 10 lần (SQVR)	5.44±1.78	5.46±1.66	0.947	>0.05
3	Đột phá qua người lên rổ 10 lần (SQVR)	5.52±1.24	5.58±1.31	1.074	>0.05

Để đánh giá chính xác hơn trình độ kỹ thuật đột phá qua người lên rổ của nam học sinh đội tuyển bóng rổ Trường THPT Lâm Nghiệp, Chương Mỹ, Hà Nội. Chúng tôi tiến hành thống kê việc sử dụng kỹ thuật đột phá qua người lên rổ trong thi đấu của đối tượng nghiên cứu. Kết quả được trình bày ở bảng 6.

Bảng 6. Hiệu quả kỹ thuật đột phá qua người lên rổ trong thi đấu của đối tượng nghiên cứu trước thực nghiệm

Nhóm thực nghiệm			Nhóm đối chứng		
Số lần thực hiện	Kết quả		Số lần thực hiện	Kết quả	
	Thành công	Tỷ lệ %		Thành công	Tỷ lệ %
34	14	41.1	36	15	41.6

Kết quả thu được ở bảng 5 và 6 cho thấy kết quả kiểm tra ở hầu hết các test lựa chọn giữa 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng không có khác biệt, với $t_{tính} < t_{bảng}$ ở ngưỡng xác suất p > 0.05.Tỷ lệ sử dụng thành công kỹ thuật của nhóm thực nghiệm là 41.1%, tỷ lệ sử dụng

thành công kỹ thuật của nhóm đối chứng là 41.6%. So sánh 2 tỷ lệ trên thu được $t_{tính} < t_{bảng}$. Như vậy sự khác biệt của hai nhóm về hiệu quả sử dụng kỹ thuật là không có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất $p \geq 0,05$. Hay nói cách khác, hiệu quả kỹ thuật đột phá qua người lên rổ trong thi đấu của hai nhóm trước thực nghiệm là tương đương nhau.

**** Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm***

Sau 6 tuần thực nghiệm, vào thời điểm kết thúc giai đoạn huấn luyện thường xuyên của chương trình đào tạo, đề tài tiến hành kiểm tra, đánh giá trình độ nâng cao hiệu quả kỹ thuật đột phá qua người lên rổ của 2 nhóm bằng các test và các chỉ số đã chọn. Kết quả được trình bày ở bảng 7 và 8.

Bảng 7. Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm

TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		t	P
		Nhóm TN (n = 8)	Nhóm ĐC (n = 8)		
1	Tại chỗ cầm bóng qua người bước thuận, bước chéo lên rổ 10 lần (SQVR)	8.82±0.65	7.02±1.55	2.584	<0.05
2	Nhảy dừng bắt bóng đột phá qua người 2 bước lên rổ 1 tay trên cao 10 lần (SQVR)	7.68±1.07	6.02±1.21	2.616	<0.05
3	Đột phá qua người lên rổ 10 lần (SQVR)	7.82±1.29	6.21±1.31	2.485	<0.05

Tiếp theo, đề tài tiến hành thống kê việc sử dụng kỹ thuật đột phá qua người lên rổ trong thi đấu của đối tượng nghiên cứu. Kết quả được trình bày ở bảng 8.

Bảng 8. Hiệu quả kỹ thuật đột phá qua người lên rổ trong thi đấu của đối tượng nghiên cứu sau thực nghiệm

Nhóm thực nghiệm			Nhóm đối chứng		
Số lần thực hiện	Kết quả		Số lần thực hiện	Kết quả	
	Thành công	Tỷ lệ %		Thành công	Tỷ lệ %
39	26	66.6	34	14	42.4

Từ bảng 7 và bảng 8 cho thấy, giữa hai nhóm thực nghiệm và đối chứng đã có sự khác biệt về mặt toán học thống kê. Trình độ kỹ thuật đột phá qua người lên rổ của nhóm thực nghiệm là cao hơn hẳn so với nhóm đối chứng. Từ đó có thể đi đến kết luận rằng các bài tập mà đề tài đã lựa chọn, áp dụng trong thực nghiệm đã có những tác động rõ rệt trong việc nâng cao hiệu quả kỹ thuật đột phá qua người lên rổ cho đối tượng nghiên cứu.

3. KẾT LUẬN

- Quá trình nghiên cứu, đề tài đã lựa chọn được 23 bài tập để ứng dụng vào thực tiễn nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật đột phá qua người của nam học sinh đội tuyển bóng rổ Trường THPT Lâm Nghiệp, Chương Mỹ, Hà Nội. Đồng thời, lựa chọn được 03 test đảm bảo độ tin cậy và tính thông báo để kiểm tra, đánh giá trình độ kỹ thuật đột phá qua người lên rổ của đối tượng nghiên cứu.

- Sau quá trình thực nghiệm, các bài tập mà đề tài lựa chọn và ứng dụng vào thực tiễn đã mang lại hiệu quả rõ rệt trong việc nâng cao trình độ kỹ thuật đột phá của người lên rổ của nam học sinh đội tuyển bóng rổ Trường THPT Lâm Nghiệp, Chương Mỹ, Hà Nội. Kết quả kiểm tra, đánh giá qua các test đều đảm bảo độ tin cậy với $t_{tính} > t_{bảng}$ ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Hữu Bằng, Đỗ Mạnh Hưng (2012), *Giáo trình bóng rổ,* NXB TDTT, Hà Nội.

2. Nguyễn Duy Quyết (2020), *Giáo trình phương pháp NCKH trong TDTT*, NXB Thể thao và Du lịch.

3. Nguyễn Văn Trung - Phạm Văn Thảo (2008), *Giáo trình giảng dạy bóng rổ,* NXB TDTT, Hà Nội.

4. Nguyễn Toán – Phạm Danh Tốn (2000), *Lý luận và phương pháp TDTT*, NXB TDTT Hà Nội.

5. Nguyễn Đức Văn (2001), *Phương pháp thống kê trong TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.

Nguồn bài bào: Đồng Hương Cúc (2025), Bài viết được trích dẫn từ khóa luận tốt nghiệp: *"Ứng dụng bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật đột phá qua người lên rổ cho nam học sinh đội tuyển bóng rổ trường THPT Lâm Nghiệp, Chương Mỹ, Hà Nội",* đề tài đã được bảo vệ và được thông qua trước Hội đồng Khoa học Trường ĐH Sư phạm TDTT Hà Nội.

Ngày nhận bài: 19/3/2026; Ngày đánh giá: 9/6/2026; Ngày đánh giá: 25/6/2026.



Ảnh: Sinh viên Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội