

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

LỰA CHỌN BÀI TẬP NÂNG CAO KHẢ NĂNG THỰC HIỆN ĐỘNG TÁC ĐỘ KHÓ NHÓM A, NHÓM B MÔN THỂ DỤC AEROBIC CHO NỮ SINH VIÊN KHÓA 56 TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM THỂ DỤC THỂ THAO HÀ NỘI

SELECTING SOME EXERCISES TO IMPROVE THE ABILITY TO PERFORM DIFFICULT MOVEMENTS IN GROUP A, GROUP B IN AEROBICS FOR FEMALE STUDENTS, COURSE 56, HANOI UNIVESITY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

ThS. Nguyễn Văn Hạnh
Trường ĐH Sư phạm TDTT Hà Nội

Tóm tắt: Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy, đề tài lựa chọn được 25 bài tập nâng cao khả năng thực hiện động tác độ khó nhóm A, nhóm B môn thể dục Aerobic cho nữ sinh viên khóa 56 trường ĐHSPTDTT Hà Nội. Qua ứng dụng các bài tập trong thời gian thực nghiệm sư phạm đã khẳng định rõ hiệu quả trong việc nâng cao khả năng thực hiện động tác độ khó nhóm A, nhóm B môn thể dục Aerobic cho nữ sinh viên khóa 56 của Nhà trường.

Từ khóa: Bài tập, khả năng, động tác độ khó, thể dục Aerobic, nữ sinh viên, trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội

Abstract: Using regular scientific research methods, the project selected 25 exercises to improve the ability to perform difficult group A and group B movements in Aerobics for female students of course 56 at Hanoi University of Physical Education and Sports. . Through the application of exercises during the pedagogical experiment, the effectiveness in improving the ability to perform difficult group A and group B movements in Aerobics for female students of course 56 of the School has been clearly confirmed.

Keywords: Exercises, abilities, difficult movements, Aerobics, female students, Hanoi University of Physical Education and Sports.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Thể dục Aerobic là môn học được trường ĐHSPTDTT Hà Nội đưa vào giảng dạy cho các đối tượng sinh viên phổ tu và chuyên sâu. Với đối tượng phổ tu, học phần thể dục Aerobic giảng dạy trong 3 tín chỉ. Trong đó, nhóm các động tác độ khó là nội dung cơ bản, bắt buộc trong chương trình giảng dạy học phần này. Là người trực tiếp tham gia giảng dạy nội dung Aerobic cho đối tượng sinh viên phổ tu các khóa tôi nhận thấy, khả năng thực hiện động tác độ khó nhóm A, nhóm B môn thể dục Aerobic của các em nữ sinh viên còn nhiều hạn chế. Do vậy ảnh hưởng trực tiếp tới kết quả học tập học phần này.

Cho đến nay, đã có nhiều công trình nghiên cứu về thể dục Aerobic, tuy nhiên,

chưa có công trình nào nghiên cứu lựa chọn bài tập nâng cao khả năng thực hiện động tác độ khó nhóm A, nhóm B môn thể dục Aerobic cho nữ sinh viên khóa 56 trường ĐHSPTDTT Hà Nội.

Trên cơ sở phân tích ý nghĩa và tầm quan trọng của vấn đề, chúng tôi tiến hành nghiên cứu đề tài: “*Lựa chọn bài tập nâng cao khả năng thực hiện động tác độ khó nhóm A, nhóm B môn thể dục Aerobic cho nữ sinh viên khóa 56 trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội*”.

Để giải quyết các mục tiêu nghiên cứu, đề tài sử dụng các phương pháp sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu, phỏng vấn, quan sát sư phạm, kiểm tra sư phạm, thực nghiệm sư phạm và toán học thống kê.

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

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Lựa chọn bài tập nâng cao khả năng thực hiện động tác độ khó nhóm A, nhóm B môn thể dục Aerobic của nữ sinh viên Khóa 56 trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội

2.1.1. Lựa chọn các test đánh giá động tác độ khó nhóm A, nhóm B môn thể dục Aerobic của đối tượng nghiên cứu

Qua tham khảo các tài liệu chuyên môn có liên quan đến vấn đề nghiên cứu của tác giả trong và ngoài nước. Thông qua việc phân tích

và tổng hợp các nguồn tư liệu chuyên môn khác nhau, đề tài đã thu thập được các test đánh giá động tác độ khó nhóm A, nhóm B môn thể dục Aerobic cho đối tượng nghiên cứu.

Tiếp đó tiến hành phỏng vấn 20 giảng viên, huấn luyện viên Thể dục Aerobic. Các test lựa chọn được qua phỏng vấn sẽ được xác định tính thông báo và độ tin cậy. Kết quả lựa chọn test đánh giá được trình bày từ bảng 1 đến bảng 3.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn test đánh giá khả năng thực hiện động tác độ khó nhóm A, nhóm B cho đối tượng nghiên cứu (n=20)

TT	Test	Kết quả phỏng vấn			Điểm
		Rất quan trọng (3 điểm)	Quan trọng (2 điểm)	Bình thường (1 điểm)	
1	Bật cao với có đà (cm)	10	8	2	48
2	Chống đẩy (số lần/30 giây)	18	2	0	58
3	Nhảy dây đôi 30 giây (lần)	8	8	4	44
4	Hige Push up 5 lần (giây)	10	8	2	48
5	Chống ke tách chân (giây)	17	3	0	57
6	Chống ke L (giây)	16	4	0	56

Bảng 2. Kết quả xác định tính thông báo của các test lựa chọn (n = 20)

TT	Nội dung kiểm tra	Hệ số tương quan (r)	P
1	Chống đẩy (số lần/30 giây)	0.858	<0.05
2	Chống ke tách chân (giây)	0.865	<0.05
3	Chống ke L (giây)	0.845	<0.05

Bảng 3. Kết quả xác định độ tin cậy của các test lựa chọn (n = 20)

TT	Các Test	Kết quả kiểm tra		
		Lần 1($\bar{X} \pm \delta$)	Lần 2($\bar{X} \pm \delta$)	r
1	Chống đẩy (số lần/30 giây)	16.52±2.68	16.64±2.84	0.887
2	Chống ke tách chân (giây)	2.25±1.21	2.34±1.34	0.895
3	Chống ke L (giây)	2.45±1.26	2.52±1.37	0.873

Kết quả bảng 1 đến bảng 3, đề tài lựa chọn được 03 test đánh giá khả năng thực hiện động tác độ khó nhóm A, nhóm B môn thể dục Aerobic cho nữ sinh viên trường ĐHSP TĐTT Hà Nội. Các test gồm: Test 1: Chống đẩy (số

lần/30 giây), Test 2: Chống ke tách chân (giây), Test 3: Chống ke L (giây).

2.1.2. Lựa chọn bài tập nâng cao khả năng thực hiện động tác độ khó nhóm A, nhóm B môn thể dục Aerobic của nữ sinh

Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và Thể thao trường học viên khóa 56 trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội

Bằng phương pháp tổng hợp và tham khảo các nguồn tài liệu chuyên môn có liên quan đến vấn đề nghiên cứu, các công trình của các chuyên gia... Đề tài đã tổng hợp được 36 bài tập có khả năng nhằm nâng cao khả năng thực hiện động tác độ khó nhóm A, nhóm

B môn thể dục Aerobic. Để lựa chọn những bài tập phù hợp với đối tượng nghiên cứu là nữ sinh viên khóa 56 trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội, đề tài tiến hành phỏng vấn (bằng phiếu hỏi) trên 30 giảng viên, HLV, chuyên gia. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập được trình bày ở bảng 4.

Bảng 4. Kết quả lựa chọn bài tập nâng cao khả năng thực hiện động tác độ khó nhóm A, nhóm B môn thể dục Aerobic cho đối tượng nghiên cứu (n = 30)

TT	Bài tập	Số ý kiến lựa chọn		Kết quả phỏng vấn theo mức độ ưu tiên					
		n	%	Ưu tiên 1		Ưu tiên 2		Ưu tiên 3	
				n	%	n	%	n	%
I	Nhóm bài tập nâng cao khả năng thực hiện độ khó nhóm A								
1	Chống đẩy quỳ gối	12	40.00	6	20.00	3	10.00	3	10.00
2	Đứng lên ngồi xuống	16	53.33	7	23.33	5	16.67	4	13.33
3	Giữ ở tư thế chống sấp	24	80.00	17	70.83	3	12.50	4	16.67
4	Chống đẩy với bục cao 40cm	23	76.67	18	78.26	4	17.39	1	4.35
5	Chống đẩy với bục cao 20cm	25	83.33	19	76.00	3	12.00	3	12.00
6	Chống đẩy 1 chân	26	86.67	20	76.92	3	11.54	3	11.54
7	Chống đẩy 1 bên dạng chân	28	93.33	22	78.57	4	14.29	2	7.14
8	Đẩy cắt dạng chân	12	40.00	6	20.00	3	10.00	3	10.00
9	Chống đẩy 1 bên khép chân	28	93.33	22	78.57	4	14.29	2	7.14
10	Chống đẩy 1 chân sang bên	26	86.67	20	76.92	3	11.54	3	11.54
11	Chống đẩy giật khuỷu	28	93.33	22	78.57	4	14.29	2	7.14
12	Chống đẩy 1 bên khép chân	25	83.33	19	76.00	3	12.00	3	12.00
13	Đẩy bay	15	50	8	26.67	7	23.33	0	0
14	Chống đẩy giật khuỷu 1 chân	23	76.67	18	78.26	4	17.39	1	4.35
15	Chống đẩy dạng chân	25	83.33	19	76.00	3	12.00	3	12.00
16	Chống đẩy khép chân	25	83.33	19	76.00	3	12.00	3	12.00
17	Chống V cao thành chống ngựa	14	46.67	5	16.67	5	16.67	4	13.33
II	Nhóm bài tập nâng cao khả năng thực hiện độ khó nhóm B								
18	Ngồi tách chân, 1 chân nâng, giữ	11	36.67	5	16.67	6	20	0	0
19	Ngồi tách chân, 2 chân nâng, giữ	15	50	8	26.67	7	23.33	0	0
20	Ngồi 2 tay chống sau, nâng, hạ 2 chân liên tục	26	86.67	20	76.92	3	11.54	3	11.54
21	Chống ke tách chân tỳ gót	24	80.00	17	70.83	3	12.50	4	16.67
22	Chống ke L tỳ gót	25	83.33	19	76.00	4	16.00	2	8.00
23	Ke dạng chân 2 tay chống lên bục cao 20cm	25	83.33	19	76.00	3	12.00	3	12.00
24	Ke L 2 tay chống lên bục cao 20cm	23	76.67	18	78.26	4	17.39	1	4.35
25	Chống ke tách tay trước - sau tỳ gót	23	76.67	18	78.26	4	17.39	1	4.35

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

TT	Bài tập	Số ý kiến lựa chọn		Kết quả phỏng vấn theo mức độ ưu tiên					
				Ưu tiên 1		Ưu tiên 2		Ưu tiên 3	
		n	%	n	%	n	%	n	%
26	Chống ke tách tay trước - sau	26	86.67	20	76.92	3	11.54	3	11.54
27	Chống ke tách chân có đà	25	83.33	19	76.00	3	12.00	3	12.00
28	Chống ke L có đà	25	83.33	19	76.00	3	12.00	3	12.00
29	Chống ke L quay ½ vòng	12	40.00	6	20.00	3	10.00	3	10.00
30	Nằm ngửa gập bụng	28	93.33	22	78.57	4	14.29	2	7.14
31	Chống ke tách chân	26	86.67	20	76.92	3	11.54	3	11.54
32	Chống ke L	28	93.33	22	78.57	4	14.29	2	7.14
33	Chống ke V	11	36.67	5	16.67	6	20	0	0
34	Chống ke V dạng chân	15	50	8	26.67	7	23.33	0	0
35	Chống ke V quay ½ vòng	14	46.67	5	16.67	5	16.67	4	13.33
36	Bài thể dục Aerobic 6 tổ hợp với nhạc	24	80.00	17	70.83	3	12.50	4	16.67

Qua kết quả phỏng vấn tại bảng 4, đề tài lựa chọn được 25/36 bài tập có tổng ý kiến phỏng vấn tán thành trên 70% ở mức quan trọng và rất quan trọng nhằm nâng cao khả năng thực hiện động tác độ khó nhóm A, nhóm B môn thể dục Aerobic cho nữ sinh viên khóa 56 trường ĐHSPTDĐT Hà Nội, cụ thể gồm:

I. Nhóm bài tập nâng cao khả năng thực hiện độ khó nhóm A: 12 bài tập

- Bài tập 1: Giữ ở tư thế chống sấp
- Bài tập 2: Chống đẩy với bục cao 40cm
- Bài tập 3: Chống đẩy với bục cao 20cm
- Bài tập 4: Chống đẩy 1 chân
- Bài tập 5: Chống đẩy 1 bên dạng chân
- Bài tập 6: Chống đẩy 1 bên khép chân
- Bài tập 7: Chống đẩy 1 chân sang bên
- Bài tập 8: Chống đẩy giật khuỷu
- Bài tập 9: Chống đẩy 1 bên khép chân
- Bài tập 10: Chống đẩy giật khuỷu 1 chân
- Bài tập 11: Chống đẩy dạng chân
- Bài tập 12: Chống đẩy khép chân

II. Nhóm bài tập nâng cao khả năng thực hiện độ khó nhóm B: 13 bài tập

- Bài tập 13: Ngồi 2 tay chống sau, nâng, hạ 2 chân liên tục.
- Bài tập 14: Chống ke tách chân tỳ gót.
- Bài tập 15: Chống ke L tỳ gót.
- Bài tập 16: Ke dạng chân 2 tay chống lên bục cao 20cm.

Bài tập 17: Ke L 2 tay chống lên bục cao 20cm.

Bài tập 18: Chống ke tách tay trước - sau tỳ gót.

Bài tập 19: Chống ke tách tay trước – sau.

Bài tập 20: Chống ke tách chân có đà.

Bài tập 21: Chống ke L có đà.

Bài tập 22: Nằm ngửa gập bụng.

Bài tập 23: Chống ke tách chân.

Bài tập 24: Chống ke L.

Bài tập 25: Bài thể dục Aerobic 6 tổ hợp với nhạc.

2.2. Đánh giá hiệu quả bài tập nâng cao khả năng thực hiện động tác độ khó nhóm A, nhóm B môn thể dục Aerobic của nữ sinh viên khóa 56 trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội

2.2.1. Tổ chức thực nghiệm

* Đề tài tiến hành theo phương pháp thực nghiệm so sánh song song.

* Thực nghiệm tổ chức trong thời gian 3 tháng (Từ 2/2024 – 5/2024).

* Đối tượng thực nghiệm: 20 nữ sinh viên khóa 56 trường ĐHSPTDĐT Hà Nội, được chia làm 2 nhóm một cách ngẫu nhiên:

- Nhóm thực nghiệm: 10 nữ SV khóa 56, áp dụng tập các bài tập mà đề tài đã lựa chọn

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

- Nhóm đối chứng: 10 nữ SV khóa 56, áp dụng các bài tập đã được xây dựng theo chương trình giảng dạy, giáo án có sẵn từ trước đến nay.

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

2.2.2. Kết quả thực nghiệm

Bảng 5. Kết quả kiểm tra của 2 nhóm trước thực nghiệm

TT	Các Test	Nhóm ĐC (n=10)	Nhóm TN (n=10)	So sánh	
		$\bar{x} \pm \delta$	$\bar{x} \pm \delta$	t	P
1	Chống đẩy (số lần/30 giây)	16.52±2.68	16.54±13.21	1.325	>0.05
2	Chống ke tách chân (giây)	2.24±1.32	2.23±1.51	1.018	>0.05
3	Chống ke L (giây)	2.44±1.37	2.45±1.42	1.122	>0.05

Kết quả thu được ở bảng 5 cho thấy, kết quả các test đều thể hiện $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $p > 0.05$. Điều này cho thấy thành tích của nhóm đối chứng và thực nghiệm không thể hiện sự khác biệt có ý nghĩa thống kê.

Kết quả thu được ở bảng 5 cho thấy: Kết quả kiểm tra ban đầu của cả 2 nhóm, với 3 test đánh giá đều có $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P > 0.05$. Như vậy sự khác biệt giữa 2 nhóm là

không có ý nghĩa. Hay nói cách khác, trước thực nghiệm thành tích của nhóm thực nghiệm đối chứng là tương đương nhau.

Kết thúc quá trình thực nghiệm, đề tài đã tiến hành kiểm tra đánh giá trên cả 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng, từ đó xem xét đánh giá hiệu quả tác động của các bài tập đã lựa chọn trong quá trình thực nghiệm. Kết quả được trình bày ở bảng 6.

Bảng 6. Kết quả kiểm tra của 2 nhóm sau thực nghiệm

TT	Các Test	Nhóm ĐC (n=10)	Nhóm TN (n=10)	So sánh	
		$\bar{x} \pm \delta$	$\bar{x} \pm \delta$	t	P
1	Chống đẩy (số lần/30 giây)	17.02±1.67	21.57±1.25	3.541	<0.05
2	Chống ke tách chân (giây)	2.44±1.16	4.22±1.13	5.674	<0.05
3	Chống ke L (giây)	2.67±1.37	5.08±1.42	6.514	<0.05

Từ kết quả bảng 6 cho thấy: kết quả sau thực nghiệm với cả 3 Test đánh giá đều có $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$. Điều này cho ta thấy sự khác biệt giữa hai nhóm thực nghiệm và đối chứng là có ý nghĩa, sự khác biệt này có ý nghĩa về mặt toán học, đảm bảo độ tin cậy ở ngưỡng xác suất thống kê cần thiết. Từ kết quả trên cho thấy, thành tích của nhóm thực nghiệm tốt hơn so với nhóm đối chứng.

Để làm rõ hơn hiệu quả của các bài tập đến việc nâng cao khả năng thực hiện động tác độ khó nhóm A, nhóm B môn thể dục Aerobic, đề tài so sánh tự đối chiếu và nhịp độ tăng trưởng (Brondy) về thành tích của nhóm đối chứng, thực nghiệm trước và sau thực nghiệm. Kết quả thu được như trình bày tại bảng 7 đến bảng 9 và biểu đồ 1.

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

Bảng 7. Kết quả tự đối chiếu trước và sau thực nghiệm khả năng thực hiện động tác độ khó nhóm A, nhóm B môn thể dục Aerobic của 2 nhóm

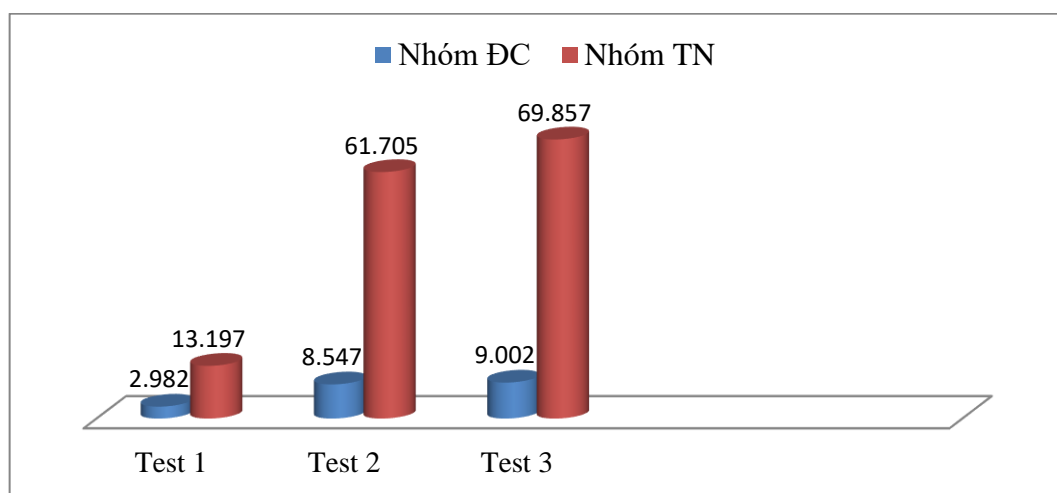
TT	Test	Nhóm ĐC		t	p	Nhóm TN		t	P
		Trước TN	Sau TN			Trước TN	Sau TN		
1	Chống đẩy (số lần/30 giây)	16.52 ±2.68	17.02 ±1.67	1.454	<0.05	16.54 ±13.21	21.57 ±1.25	3.547	<0.05
2	Chống ke tách chân (giây)	2.24 ±1.32	2.44 ±1.16	1.657	<0.05	2.23 ±1.51	4.22 ±1.13	4.874	<0.05
3	Chống ke L (giây)	2.44 ±1.37	2.67 ±1.37	1.874	<0.05	2.45 ±1.42	5.08 ±1.42	6.745	<0.05

Bảng 8. Nhịp độ tăng trưởng của nhóm thực nghiệm

TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{X} \pm \delta$)		W%
		Trước TN	Sau TN	
1	Chống đẩy (số lần/30 giây)	16.54±13.21	21.57±1.25	13.197
2	Chống ke tách chân (giây)	2.23±1.51	4.22±1.13	61.705
3	Chống ke L (giây)	2.45±1.42	5.08±1.42	69.854

Bảng 9. Nhịp độ tăng trưởng của nhóm đối chứng

TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{X} \pm \delta$)		W%
		Trước TN	Sau TN	
1	Chống đẩy (số lần/30 giây)	16.52±2.68	17.02±1.67	2.982
2	Chống ke tách chân (giây)	2.24±1.32	2.44±1.16	8.547
3	Chống ke L (giây)	2.44±1.37	2.67±1.37	9.002



Biểu đồ 1. Nhịp độ tăng trưởng khả năng thực hiện động tác độ khó nhóm A, nhóm B của đối tượng nghiên cứu sau thực nghiệm

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

Kết quả thu được ở bảng 7 đến bảng 9 và biểu đồ 1 cho thấy:

- Sau thực nghiệm kết quả các test của hai nhóm đều thể hiện sự tăng trưởng một cách rõ rệt, tuy nhiên sự tăng trưởng của nhóm thực nghiệm tốt hơn so với nhóm đối chứng.

- Diễn biến thành tích đạt được của cả 03 test nhằm kiểm tra, đánh giá khả năng thực hiện động tác độ khó nhóm A, nhóm B môn thể dục Aerobic của nhóm thực nghiệm tăng lên lớn hơn so với nhóm đối chứng, đồng thời nhịp tăng trưởng của nhóm thực nghiệm cũng lớn hơn so với nhóm đối chứng.

Qua đó có thể đánh giá các bài tập nâng cao nâng cao khả năng thực hiện động tác độ khó nhóm A, nhóm B môn thể dục Aerobic

được áp dụng đã đem lại hiệu quả trong công tác giảng dạy cho nữ sinh viên khóa 56 trường ĐHSP TĐTT Hà Nội.

3. KẾT LUẬN

Quá trình nghiên cứu đề tài đã lựa chọn được 25 bài tập nâng cao khả năng thực hiện động tác độ khó nhóm A, nhóm B môn thể dục Aerobic cho nữ sinh viên khóa 56 trường ĐHSP TĐTT Hà Nội.

Sau 4 tháng thực nghiệm và kiểm tra cho thấy, các bài tập đã có hiệu quả rõ rệt trong việc nâng cao khả năng thực hiện động tác độ khó nhóm A, nhóm B môn thể dục Aerobic cho nữ sinh viên khóa 56 trường ĐHSP TĐTT Hà Nội với giá trị $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Dương Nghiệp Chí (2004), *Đo lường thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
2. Nguyễn Hữu Hùng (1997), *Huấn luyện thể lực cho vận động viên thể dục Aerobic*, Nxb TĐTT Hà Nội
3. *Phương pháp huấn luyện thể dục Aerobic*, Thông tin KHKT - Chuyên đề Thể dục Aerobic, Viện Khoa học TĐTT, Nxb Hà Nội.
4. Nguyễn Xuân Sinh (1999), *Phương pháp nghiên cứu khoa học TĐTT*, Nxb TĐTT Hà Nội.
5. Nguyễn Toán - Phạm Danh Tôn (2015), *Lý luận và phương pháp TĐTT*, Nxb TĐTT Hà Nội.
6. Nguyễn Đức Văn (2001), *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao*, Nxb TĐTT Hà Nội.

Nguồn bài báo: Nguyễn Văn Hạnh (2024), Bài báo trích từ đề tài cấp cơ sở: “Lựa chọn bài tập nâng cao khả năng thực hiện động tác độ khó nhóm A, nhóm B môn thể dục Aerobic cho nữ sinh viên khóa 56 trường ĐHSP thể dục thể thao Hà Nội”.

Ngày nhận bài: 02/05/2024, Ngày đánh giá: 20/05/2024, Ngày duyệt đăng: 05/6/2024.