

sỹ đức

By qnujs

WORD COUNT

3128

TIME SUBMITTED

30-OCT-2025 03:46PM

PAPER ID

118821966

A Study on the Selection of General Physical Development Exercises for Second-Year Non-Physical Education Male Students at Quy Nhon University

ABSTRACT

Physical Education (PE) is a compulsory subject in the educational curriculum at all levels and training programs. It aims to provide learners with fundamental knowledge and motor skills, form habits of regular physical exercise, and develop comprehensive physical qualities and stature. At the same time, PE contributes to the cultivation of physical culture, enhancement of mental health, and the ability to adapt harmoniously to living, learning, and working environments as well as social conditions.

The study titled “A Study on the Selection of General Physical Development Exercises for Second-Year Non-Physical Education Male Students at Quy Nhon University” focuses on assessing students’ physical fitness status and selecting suitable exercises to improve basic physical qualities such as speed, strength, endurance, agility, and flexibility. During the research process, the authors conducted surveys and analyses on the current physical condition of second-year non-PE male students, and applied a set of exercises designed to match their age, health condition, and the available facilities at the university.

After a four-month experiment, the results showed a significant improvement in students’ physical indicators, particularly in strength and endurance. Based on these findings, the study identified and selected 16 general physical development exercises with high applicability and feasibility. The results provide a practical foundation for revising and enhancing the Physical Education curriculum, thereby contributing to improving training quality and promoting the overall physical development of students at Quy Nhon University.

Keywords: Quy Nhon University, General Physical Development Exercises, Physical education, students.

Lựa chọn bài tập phát triển thể lực chung cho nam sinh viên không chuyên ngành Giáo dục thể chất năm thứ 2, Trường Đại học Quy Nhơn

TÓM TẮT

Giáo dục thể chất (GDTC) trong nhà trường là môn học bắt buộc, thuộc chương trình giáo dục của các cấp học và trình độ đào tạo, nhằm trang bị cho người học các kiến thức, kỹ năng vận động cơ bản, hình thành thói quen luyện tập thể dục, thể thao để rèn luyện sức khỏe, phát triển toàn diện các tố chất thể lực, tâm vóc, tiến tới hoàn thiện đến mức cần thiết các kỹ năng, kỹ xảo quan trọng cho cuộc sống, đồng thời giáo dục văn hóa thể chất, nâng cao sức khỏe tinh thần, biết cách thích ứng và hài hòa với các điều kiện sống, điều kiện môi trường học tập, lao động của bản thân và hoàn cảnh xã hội.

Đề tài "Nghiên cứu lựa chọn bài tập phát triển thể lực chung cho nam sinh viên không chuyên ngành GDTC năm thứ hai, Trường Đại học Quy Nhơn", tập trung vào việc phát triển thể lực chung cho sinh viên không chuyên ngành giáo dục thể chất. Mục tiêu của nghiên cứu là đánh giá thực trạng thể lực của sinh viên và lựa chọn các bài tập phù hợp để cải thiện các tố chất thể lực như sức nhanh, sức mạnh, sức bền, khéo léo và mềm dẻo. Đề tài đã tiến hành khảo sát, phân tích và áp dụng các bài tập thể lực cho nam sinh viên năm thứ hai tại Trường Đại học Quy Nhơn.

Kết quả cho thấy sau 24 tháng thực nghiệm, các chỉ tiêu thể lực của sinh viên có sự cải thiện đáng kể, đặc biệt là sức mạnh và sức bền. Các bài tập phát triển thể lực chung được lựa chọn dựa trên nguyên tắc phù hợp với lứa tuổi và cơ sở vật chất sẵn có. Các bài tập này giúp nâng cao khả năng thể lực của sinh viên, đáp ứng yêu cầu tiêu chuẩn của Bộ GD&ĐT. Ngoài ra, đề tài cũng đã nghiên cứu và lựa chọn 16 bài tập thể lực phù hợp với nhu cầu phát triển toàn diện cho sinh viên không chuyên ngành GDTC. Đây là cơ sở quan trọng để điều chỉnh chương trình giảng dạy, nâng cao chất lượng giáo dục thể chất cho sinh viên tại trường.

Từ khóa: Trường Đại học Quy Nhơn, Bài tập phát triển thể lực chung, Giáo dục thể chất, sinh viên.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Giáo dục thể chất (GDTC) có vai trò quan trọng trong việc phát triển thể lực và sức khỏe của sinh viên, đặc biệt đối với sinh viên không chuyên ngành GDTC. Trường Đại học Quy Nhơn (ĐHQN) đã triển khai chương trình GDTC với các môn thể thao tự chọn nhằm nâng cao thể lực cho sinh viên, nhưng vẫn gặp nhiều vấn đề trong việc xây dựng và lựa chọn các bài tập phát triển thể lực chung hiệu quả. Trong khi các nghiên cứu

trước đây đã đề cập đến việc phát triển thể lực cho sinh viên chuyên ngành GDTC, thì nghiên cứu về bài tập phát triển thể lực chung cho sinh viên không chuyên ngành GDTC còn hạn chế. Vì vậy, nghiên cứu này tập trung vào việc đánh giá thực trạng thể lực và lựa chọn các bài tập phát triển thể lực chung cho nam sinh viên không chuyên ngành GDTC năm thứ hai tại Trường Đại học Quy Nhơn.

Quá trình nghiên cứu bài viết sử dụng các phương pháp sau: Phương pháp tổng hợp, phân tích tài liệu dùng để xây dựng chương trình quan các vấn đề nghiên cứu liên quan đến đề tài; nghiên cứu các Test được sử dụng ở các tài liệu khoa học khác nhau. Phương pháp kiểm tra sự phạm được sử dụng nhằm thu thập các số liệu, các chỉ số của các tổ chức thể lực đối với nam SV năm thứ hai không chuyên ngành GDTC, Trường Đại học Quy Nhơn. Phương pháp quan sát sự phạm được sử dụng để quan sát mức độ tích cực và việc thực hiện các test của nam SV trong quá trình kiểm tra, qua đó bằng phương pháp giảng giải, phân tích điều chỉnh kịp thời nhằm thu được các số liệu chuẩn xác, đủ độ tin cậy. Phương pháp toán thống kê dùng để xử lý các số liệu thu thập được và dùng để kiểm tra độ tin cậy của các số liệu...

Khách thể nghiên cứu: 64 Nam SV không chuyên ngành GDTC GDTC năm thứ hai học GDTC 3, Trường Đại học Quy Nhơn bao gồm:

+ Nhóm đối chứng: 32 sinh viên nam năm thứ hai học GDTC 3.

+ Nhóm thực nghiệm: 32 sinh viên nam năm thứ hai học GDTC 3.

2. NỘI DUNG

2.1 Thực trạng thể lực chung của nam sinh viên không chuyên ngành GDTC năm thứ hai

Để đánh giá khách quan thực trạng thể lực chung của nam sinh viên không chuyên ngành GDTC GDTC năm thứ hai, Trường Đại học Quy Nhơn. Dựa theo tiêu chuẩn đánh giá xếp loại thể lực của Bộ Giáo dục và Đào tạo 53/2008/QĐ – BGĐ&ĐT, chúng tôi tiến hành kiểm tra và lấy số liệu của 64 sinh viên không chuyên ngành GDTC năm thứ hai, Trường Đại học Quy Nhơn. Việc đánh giá xếp loại thể lực theo 3 mức như sau:

Tốt: Kết quả kiểm tra các chỉ tiêu theo lứa tuổi có ba chỉ tiêu Tốt và một chỉ tiêu Đạt trở lên.

Đạt: Kết quả kiểm tra các chỉ tiêu theo lứa tuổi từ mức Đạt trở lên.

Nội dung	$\bar{x}$	δ	Cv%	Tiêu chuẩn của Bộ (Tỷ lệ % SV xếp loại)		
				Tốt	Đạt	Chưa đạt
Lực bóp tay thuận (kg)	42.3	4.75	11.21	22.22%	48.15%	29.63%
Bật xa tại chỗ (cm)	198.8	11.95	6.01	11.10%	44.46%	44.44%
Chạy 30m XPC (s)	4.95	0.12	2.50	21.48%	71.11%	7.41%
Chạy nẩy sức 5 phút (m)	929.07	58.92	6.34	0%	8.89%	91.11%

Chưa đạt: Kết quả kiểm tra các chỉ tiêu theo lứa tuổi có một chỉ tiêu dưới mức Đạt.

Bảng 2.1. Kết quả kiểm tra đánh giá thực trạng TLC của nam sinh viên không chuyên ngành GDTC năm thứ hai, Trường Đại học Quy Nhơn (n = 64)

- Lực bóp tay thuận (kg): $\bar{x} = 42.3 \pm 4.75$ xếp loại đạt theo tiêu chuẩn của Bộ GD&ĐT. Trị số giá trị trung bình ở nội dung kiểm tra Lực bóp tay thuận (kg) của nam sinh viên không chuyên ngành GDTC năm thứ hai, Trường Đại học Quy Nhơn đều đạt yêu cầu theo tiêu chuẩn của Bộ GD&ĐT. Theo tính toán, nam sinh viên không chuyên ngành GDTC năm thứ hai xếp loại đạt ở nội dung này chiếm tỷ lệ 48.15%; trong đó, loại tốt chiếm tỷ lệ 22.22%; tỷ lệ nam SV chưa đạt chiếm 29.63%.

- Bật xa tại chỗ (cm): $\bar{x} = 198.8 \pm 11.95$ thấp hơn tiêu chuẩn xếp loại tốt và chưa đạt theo tiêu chuẩn của Bộ GD&ĐT. Trị số giá trị trung bình ở nội dung kiểm tra Bật xa tại chỗ (cm) của nam sinh viên không chuyên ngành GDTC năm thứ hai, Trường Đại học Quy Nhơn đều chưa đạt yêu cầu theo tiêu chuẩn của Bộ GD&ĐT. Theo tính toán, nam sinh viên không chuyên ngành GDTC năm thứ hai xếp loại đạt ở nội dung này chiếm tỷ lệ 44.46%; trong đó, loại tốt chiếm tỷ lệ 11.10%; tỷ lệ nam SV chưa đạt chiếm 44.44%.

- Chạy 30m XPC (s): Thành tích ban đầu ở nội dung Chạy 30m XPC ($\bar{x} = 4.95 \pm 0.12$) của nam sinh viên không chuyên ngành GDTC năm thứ hai, Trường Đại học Quy Nhơn tương đối tốt so với tiêu chuẩn của Bộ GD&ĐT. Quan sát các chỉ số Phương sai và Hệ số biến sai $Cv\% = 2.50\% < 10\%$ ta thấy, phần đông SV nam đều

xếp loại đạt và tỷ lệ SV đạt loại tốt cũng tương đối cao. Theo tính toán, SV nam xếp loại đạt trở lên ở nội dung này chiếm tỷ lệ 71.11%; trong đó, loại tốt chiếm tỷ lệ 21.48%; tỷ lệ nam SV chưa đạt chiếm 7.41%.

- Chạy tùy sức 5 phút (m): Thành tích ban đầu ở nội dung Chạy tùy sức 5 phút (m) ($\bar{x} = 929.07 \pm 58.92$) của nam sinh viên không chuyên ngành GDTC năm thứ hai, Trường Đại học Quy Nhơn thấp hơn tiêu chuẩn của Bộ GD&ĐT. Quan sát các chỉ số Phương sai và Hệ số biến sai $Cv\% = 6.34\% < 10\%$. Theo tính toán, SV nam xếp loại đạt trở lên ở nội dung này chiếm tỷ lệ 8.89%; trong đó, loại tốt chiếm tỷ lệ 0%; tỷ lệ nam SV chưa đạt chiếm 91.11%.

Hệ số biến sai của các nội dung kiểm tra (Test): Bật xa tại chỗ (cm), Chạy 30m XPC (s), Chạy tùy sức 5 phút (m), đều nhỏ hơn 10% ($Cv\% \leq 10\%$) nên các số liệu phân bố tập trung quanh số trung bình hay đám đông số liệu tương đối đồng đều. Như vậy, thành tích kiểm tra của nam sinh viên không chuyên ngành GDTC, Trường Đại học Quy Nhơn ở các nội dung: Bật xa tại chỗ (cm), Chạy 30m XPC (s), Chạy tùy sức 5 phút (m), tương đối đồng đều nhau. Tuy nhiên, ở nội dung Lực bóp tay thuận (kg), trình độ thể lực của nam sinh viên không chuyên ngành GDTC, Trường Đại học Quy Nhơn không đồng đều nhau, có những SV đạt thành tích rất tốt; ngược lại, không ít sinh viên có kết quả không đạt yêu cầu. Điều này thể hiện ở Hệ số biến sai lớn hơn 10% ($Cv\% > 10\%$).

Nghiên cứu đã tiến hành đánh giá thể lực chung của nam sinh viên không chuyên ngành GDTC năm thứ hai tại Trường Đại học Quy Nhơn. Kết quả cho thấy phần lớn sinh viên có thể lực chưa đạt yêu cầu, đặc biệt là các chỉ số sức mạnh, sức bền và sự phối hợp động tác. Các bài kiểm tra thể lực theo tiêu chuẩn của Bộ GD&ĐT cho thấy sinh viên có mức độ thể lực thấp hơn so với tiêu chuẩn đề ra.

2.2 Lựa chọn bài tập phát triển thể lực chung

Nghiên cứu đã tiến hành phỏng vấn 2 lần trên cùng một đối tượng, lần phỏng vấn thứ nhất cách lần phỏng vấn thứ 2 là 1 tuần. Phiếu phỏng vấn được gửi đến 18 chuyên gia, các giảng viên và các nhà quản lý.

Bảng 2.2. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các bài tập phát triển TLC cho nam sinh viên không chuyên ngành GDTC năm thứ hai, Trường Đại học Quy Nhơn (n=18)

TT	Bài tập	Lần 1 (n=18)		Lần 2 (n=18)	
		N	%	N	%
1	Chạy lặp lại cự ly 30m, 50m XPC	14	77.78	15	83.33
2	Chạy nâng cao đùi tại chỗ tần số nhanh 10s	14	77.78	14	77.78
3	Chạy lặp lại cự ly 80m	16	88.89	17	94.44
4	Tập bật nháy với tay chạm bóng	15	83.33	15	83.33
5	Tập nhảy bực 30 - 40cm liên tục	17	94.44	18	100.00
6	Bài tập gánh tạ đứng lên ngồi xuống	15	83.33	16	88.89
7	Bài tập bật cóc	17	94.44	18	100.0
8	Cóc 18m x 2 lần	8	44.44	9	50.00
9	Cổ tay xà đơn gập bụng nâng chân	16	88.89	17	94.44
10	Đứng lên ngồi xuống 1 chân 20 lần	13	72.22	13	72.22
11	Nằm ngửa ngồi dậy	17	94.44	17	94.44
12	Nằm sấp chống đẩy	15	83.33	16	88.89
13	Bài tập chạy cự ly 800m, 1500m hoặc 2000m	16	88.89	16	88.89
14	Chạy nâng cao đùi chuyển sang chạy tăng tốc 20m	8	44.44	9	50.00
15	Nhảy chữ thập	15	83.33	16	88.89
16	Chạy đá gót chạm mông 20m	13	72.22	13	72.22
17	Bài tập đá lăng	15	83.33	16	88.89
18	Chạy 5 phút tính quãng đường	13	72.22	13	72.22
19	Chạy biến tốc cự ly 400m - 600m	14	77.78	15	83.33
20	Trò chơi cướp bóng	14	77.78	15	83.33
21	Chạy âm người 50m	13	72.22	13	72.22
22	Nằm sấp gập lưng 20 giây	8	44.44	9	50.00

- Lần 1, n = 18 tương ứng với điểm tối đa là 100 điểm mỗi bài tập.

- Lần 2, n = 18 tương ứng với điểm tối đa là 100 điểm mỗi bài tập.

Để tài tiến hành lựa chọn các bài tập có trên 75% tổng điểm tối đa để lựa chọn các bài tập phát triển thể lực chung cho nam sinh viên năm thứ hai không chuyên ngành GDTC, Trường Đại học Quy Nhơn.

2.3 Đánh giá hiệu quả của bài tập phát triển thể lực chung

Sau khi áp dụng các bài tập phát triển thể lực chung trong một thời gian, kết quả kiểm tra lại cho thấy sự cải thiện đáng kể về các chỉ số thể lực của sinh viên. Nhóm thử nghiệm có mức độ phát triển thể lực tốt hơn so với nhóm đối chứng. Các chỉ số về sức mạnh, sức bền và sự phối hợp động tác của sinh viên đều đạt được sự cải thiện rõ rệt. Các kết quả này không chỉ đáp ứng yêu cầu đánh giá thể lực của Bộ GD&ĐT mà còn góp phần nâng cao chất lượng chương trình GDTC tại Trường Đại học Quy Nhơn.

Bảng 2.3. Kết quả so sánh TLC của hai NTN và NDC sau thực nghiệm.

TT	Test	Nhóm	Kết quả kiểm tra ($n_{NTN} = 32$, $n_{NDC} = 32$)			
			$(\bar{x} \pm \sigma)$	C,%	$t_{\text{tính}}$	P
1	Lực bóp tay thuận (kg)	NDC	47.68 $\pm$ 3.35	7.03	4.63	< 0,05
		NTN	47.9 $\pm$ 3.19	6.66		
2	Bật xa tại chỗ (cm)	NDC	223.19 $\pm$ 9.59	4.31	3.48	< 0,05
		NTN	231.92 $\pm$ 9.72	4.91		
3	Chạy 30m xuất phát cao (s)	NDC	4.87 $\pm$ 0.11	2.47	2.57	< 0,05
		NTN	4.82 $\pm$ 0.17	3.37		
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	NDC	1014.88 $\pm$ 55.45	5.46	5.67	< 0,05
		NTN	1039.53 $\pm$ 53.22	5.12		

Qua bảng 2.3. cho thấy, hệ số biến sai của từng nội dung kiểm tra kiểm tra đối với nam sinh viên không chuyên ngành GDTC năm thứ hai sau thực nghiệm đều nhỏ hơn 10% ($Cv\% \leq 10\%$). Như vậy, thành tích kiểm tra các nam sinh viên không chuyên ngành GDTC năm thứ hai sau thực nghiệm, ở từng nội dung kiểm tra tương đối đồng đều nhau. Hệ số biến sai ở nội dung kiểm tra Lực bóp tay thuận (kg) sau thực nghiệm có $Cv\% \leq 10\%$; trong khi đó, hệ số biến sai ở nội dung kiểm tra này trước thực nghiệm có $Cv\% > 10\%$; thành tích trung bình ở nội dung Chạy tùy sức 5 phút (m) đều xếp loại đạt theo tiêu chuẩn của Bộ GD&ĐT; điều này chứng tỏ, sau quá trình ứng dụng các bài tập đã lựa chọn trong quá trình giảng dạy và tập luyện, thành tích các nam sinh viên không chuyên ngành GDTC năm thứ hai yếu kém ở nội dung Lực bóp tay thuận (Kg) và Chạy tùy sức 5 phút (m) đã có sự tiến bộ rõ rệt.

Kết quả thu được ở 4 test đều có ý nghĩa ở thuật toán thống kê, được thể hiện $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}} = 1.96$ ở ngưỡng $P < 0,05$. Nói một cách khác, các bài tập mà đề tài đã lựa chọn được đem ứng dụng trong quá trình giảng dạy và tập luyện cho nhóm thực nghiệm đã chứng minh được tính hiệu quả của việc lựa chọn bài tập. Đây là yếu tố tiền đề có tác động tích cực đến sự phát triển thể lực cho nam sinh viên không chuyên ngành GDTC năm thứ hai, Trường Đại học Quy Nhơn.

Sau 4 tháng thực nghiệm và ứng dụng các bài tập được lựa chọn, giá trị trung bình ở mỗi nội dung kiểm tra có sự cải thiện đáng kể; tuy nhiên, tỷ lệ nam sinh viên không chuyên ngành GDTC năm thứ hai đạt được các mức xếp loại thể lực ở từng nội dung kiểm tra cần được xem xét và đánh giá cụ thể.

Bảng 2.4. Kết quả phân loại TLC của hai NTN và NDC theo tiêu chuẩn của Bộ GD&ĐT sau thực nghiệm.

TT	Test	Thực trạng TLC ban đầu			Thực trạng TLC sau 4 tháng		
		Tốt	Đạt	Chưa đạt	Tốt	Đạt	Chưa đạt
1	Lực bóp tay thuận (kg)	22.22%	48.15%	29.63%	73.43%	21.87%	4.68%
2	Bật xa tại chỗ (cm)	11.10%	44.46%	44.44%	28.12%	56.25%	15.62%
3	Chạy 30m XPC(s)	21.48%	71.11%	7.41%	21.87%	70.31%	7.81%
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	0%	8.89%	91.11%	10.93%	57.81%	15.62%
Tỷ lệ trung bình (%)		13.7%	43.15%	43.14%	33.59%	51.56%	10.93%

Qua bảng 2.4. cho thấy tỷ lệ nam SV không chuyên ngành GDTC năm thứ hai sau 4 tháng thực nghiệm, có mức xếp loại tốt, ở từng nội dung kiểm tra cũng tăng đáng kể. Theo thứ tự, tỷ lệ nam SV xếp loại tốt sau 4 tháng thực nghiệm là Chạy 30m XPC (từ 21.48% tăng lên 21.87%); Lực bóp tay thuận (từ 22.22% tăng lên 73.43%); Bật xa tại chỗ (từ 11.10% tăng lên 28.12%); cuối cùng là Chạy tùy sức 5 phút (m) (từ 0% tăng lên 10.93%). Điều này chứng tỏ thực trạng TLC của nam sinh viên không chuyên ngành GDTC năm thứ hai, Trường Đại học Quy Nhơn sau khi ứng dụng các bài tập phát triển thể lực chung trong quá trình giảng dạy và tập luyện phát triển tốt hơn so với thực trạng TLC chung ban đầu.

3. KẾT LUẬN

Nghiên cứu này đã thành công trong việc đánh giá thực trạng thể lực chung của nam sinh viên không chuyên ngành GDTC năm thứ hai và lựa chọn các bài tập phát triển thể lực chung phù hợp. Kết quả cho thấy việc áp dụng các bài tập phát triển thể lực có hiệu quả rõ rệt trong việc cải thiện các chỉ số thể lực, đặc biệt là sức bền và sự phối hợp động tác. Các bài tập phát triển thể lực chung này có thể được áp dụng rộng rãi tại các trường đại học để nâng cao chất lượng giáo dục thể chất cho sinh viên. Ngoài ra, nghiên cứu cũng mở ra hướng nghiên cứu tiếp theo trong việc thiết kế các bài tập thể lực chuyên biệt cho các nhóm sinh viên khác nhau.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. N. X. Sinh, L. V. Lãm, P. N. Viễn, L. Q. Hiệp. *Giáo trình Phương pháp nghiên cứu khoa học thể dục thể thao*. Nxb Thể dục thể thao, Hà Nội, 1999.
2. N. Toán, P. D. Tôn. *Lý luận và phương pháp thể dục thể thao*, Nxb Thể dục thể thao, Hà Nội, 2006.
3. L. V. Lãm, P. X. Thành. *Giáo trình thể dục thể thao trường học*, Nxb Thể dục thể thao, Hà Nội, 2008.
4. T. H. Long (2005), *Nghiên cứu xây dựng chuẩn đánh giá sự phát triển thể lực cho sinh viên Trường Đại học Quy Nhơn*; đề tài Thạc sĩ.
5. B. V. Kiên (2018), *Ứng dụng giải pháp nâng cao hiệu quả giáo dục thể chất cho sinh viên Trường Đại học Quy Nhơn*, Đề tài cấp trường, Trường Đại học Quy Nhơn;
6. L. T. Thè (2020), *Nghiên cứu lựa chọn bài tập chuyên môn phát triển thể chất cho học viên năm thứ nhất Học viện Hải quân Nha Trang*, Đề tài thạc sĩ;

60%

SIMILARITY INDEX

PRIMARY SOURCES

1	pqlkh-htqt.qnu.edu.vn Internet	549 words — 15%
2	dpe.ctu.edu.vn Internet	519 words — 14%
3	tailieu.vn Internet	439 words — 12%
4	vjol.info.vn Internet	110 words — 3%
5	upes1.edu.vn Internet	95 words — 3%
6	toc.123docz.net Internet	83 words — 2%
7	vdocuments.site Internet	35 words — 1%
8	qnamuni.edu.vn Internet	30 words — 1%
9	text.123docz.net Internet	30 words — 1%
10	Hanoi Pedagogical University 2 Publications	28 words — 1%
11	Ton Duc Thang University Publications	25 words — 1%

12	jos.hueuni.edu.vn Internet	21 words — 1%
13	www.slideshare.net Internet	19 words — 1%
14	www.qnu.edu.vn Internet	18 words — < 1%
15	123docz.net Internet	15 words — < 1%
16	khcnmt-bvhttdl.vn Internet	15 words — < 1%
17	www.zbook.vn Internet	15 words — < 1%
18	trungtamthongtintdt.edu.vn Internet	14 words — < 1%
19	123doc.org Internet	13 words — < 1%
20	luanvan123.info Internet	13 words — < 1%
21	thuvienso.hcmute.edu.vn Internet	13 words — < 1%
22	www.vnua.edu.vn:85 Internet	12 words — < 1%
23	Valeria Leonor Icaza Samaniego, Zoila Guillermina Torres Palchisaca. "Regulación de las emociones básicas mediante las clases de Educación Física en escolares", Resistances. Journal of the Philosophy of History, 2025 Crossref	11 words — < 1%

24	text.xemtailieu.net Internet	11 words — < 1%
25	idoc.pub Internet	10 words — < 1%
26	sportedu.am Internet	10 words — < 1%
27	www.sacombank-sbs.com.vn Internet	10 words — < 1%
28	hoinongdanhatinh.vn Internet	9 words — < 1%
29	luanvan.co Internet	9 words — < 1%
30	tapchidinhduongthucpham.org.vn Internet	9 words — < 1%
31	tnut.edu.vn Internet	9 words — < 1%
32	www.thuvientailieu.vn Internet	9 words — < 1%
33	www.webthethao.vn Internet	9 words — < 1%
34	archive.org Internet	8 words — < 1%
35	lamtrangda.com.vn Internet	8 words — < 1%
36	thanhtrungmobile.com Internet	8 words — < 1%
37	vi.wikipedia.org	

Internet

8 words — < 1%

38 www.22again-chinhhang.com

Internet

8 words — < 1%

39 www.nestlenutrition-institute.org

Internet

8 words — < 1%

40 123doc.net

Internet

6 words — < 1%

41 [Hanoi Pedagogical University 2](#)

Publications

6 words — < 1%

42 [Hanoi University of Public Health](#)

Publications

6 words — < 1%

EXCLUDE QUOTES OFF

EXCLUDE BIBLIOGRAPHY OFF

EXCLUDE SOURCES OFF

EXCLUDE MATCHES OFF