

LÝ LUẬN VÀ THỰC TIỄN THỂ DỤC THỂ THAO

4. Trương Quốc Uyên

Sinh thời Bác Hồ dạy bảo học sinh và sinh viên Việt Nam học tập tại các trường đào tạo cán bộ thể dục thể thao

6. Trương Anh Tuấn; Nguyễn Tôn Hoài

Một số suy nghĩ về phát triển Thể dục thể thao người khuyết tật

BÀI BÁO KHOA HỌC

9. Nguyễn Văn Phúc

Xác định các thành tố cấu thành mô hình giảm thiểu rủi ro trong hoạt động thể dục thể thao

13. Đỗ Hữu Trường; Nguyễn Thị Thảo Mai

Đánh giá thực trạng hoạt động các môn thể thao mạo hiểm của vùng Trung du và miền núi Bắc bộ

16. Nguyễn Cẩm Ninh; Phạm Thế Vượng

Thực trạng hoạt động đào tạo cử nhân Thể dục thể thao ngành Quản lý Thể dục thể thao Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

21. Nguyễn Văn Hòa

Thực trạng biện pháp quản trị rủi ro trong hoạt động liên kết Giáo dục Quốc phòng và An ninh tại Trung tâm Giáo dục quốc phòng và An ninh, Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

25. Cao Ngọc Thành

Lựa chọn và ứng dụng các bài tập hỗ trợ nâng cao hiệu quả kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân cho nam sinh viên khối không chuyên Trường Đại học Hồng Đức

30. Hồ Như Tùng

Thực trạng hoạt động của câu lạc bộ Cờ vua tại các trường tiểu học trên địa bàn thành phố Sơn La

35. Lê Trung Kiên

Lựa chọn và ứng dụng bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nam sinh viên Câu lạc bộ Bóng rổ Trường Đại học Khoa học - Đại học Thái Nguyên

39. Nguyễn Hoài Phương

Nghiên cứu tiêu chuẩn đánh giá khả năng di chuyển trong môn Đá cầu của nam sinh viên ngành Giáo dục thể chất Trường Đại học Sư phạm Hà Nội

43. Nguyễn Ngọc Bích

Thực trạng và nhu cầu tập luyện thể dục thể thao ngoại khóa của học sinh các trường Trung học phổ thông tỉnh Thái Nguyên

48. Nguyễn Duy Hùng; Dương Thái Bình

Lựa chọn và ứng dụng bài tập nâng cao tốc độ di chuyển trong môn Cầu lông cho nam sinh viên không chuyên ngành Giáo dục thể chất Trường Đại học Hồng Đức

52. Đậu Thị Lợi; Nguyễn Danh Bắc

Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá năng lực bơi phổ cập của học sinh 9-10 tuổi Câu lạc bộ Bơi Trung tâm Thể thao Ba Đình, Hà Nội

57. Phạm Đức Thạch; Dương Văn Dũng

Thực trạng các yếu tố ảnh hưởng và kết quả học tập thực hành kỹ thuật nhảy xa ưỡn thân của sinh viên ngành Giáo dục thể chất – Đại học Huế

60. Ngô Hải Hưng; Ngô Trung Dũng

Thực trạng công tác đánh giá trình độ tập luyện của vận động viên Cầu lông Đội tuyển quốc gia tại Trung tâm Đào tạo vận động viên, Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

65. Nguyễn Ngọc Minh

Lựa chọn bài tập cải thiện sức khỏe hậu Covid-19 cho sinh viên Đại học Quốc gia Hà Nội

70. Vũ Thành Long; Trương Đức Thăng; Nguyễn Thị Thu Hiền; Ngô Thị Anh

Đặc điểm chấn thương vùng/ bộ phận cơ thể thường gặp ở vận động viên Cầu lông các Đội tuyển quốc gia

74. Lê Thị Uyên Phương; Huỳnh Văn Minh; Nguyễn Phan Bảo Thành; Nguyễn Thị Diễm Thương; Trần Thị Thùy Linh

Đánh giá dịch tễ học bệnh tăng huyết áp độ 1 ở người cao tuổi tại thành phố Huế

TIN TỨC - SỰ KIỆN VÀ NHÂN VẬT

78. Minh Đức

Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh – Giai đoạn hình thành và xây dựng

80. Thể lệ viết và gửi bài.

THEORY AND PRACTICE OF SPORTS

4. Truong Quoc Uyen

During Uncle Ho's time, he taught Vietnamese students to study at schools training sports officials

6. Truong Anh Tuan; Nguyen Ton Hoai

Some thoughts on sports development for people with disabilities

ARTICLES

9. Nguyen Van Phuc

Identify the components that make up the risk mitigation model in sports activities

13. Do Huu Truong; Nguyen Thi Thao Mai

Assessing the current status of adventure sports activities in the Northern Midlands and Mountains region

16. Nguyen Cam Ninh; Pham The Vuong

Current status of training activities for Bachelor of Sports in Sports Management major at Bac Ninh Sports University

21. Nguyen Van Hoa

Current status of risk management measures in joint activities of National Defense and Security Education at the Center for National Defense and Security Education, Bac Ninh Sports University

25. Cao Ngoc Thanh

Selecting and applying supplementary exercises to improve the effectiveness of soccer kicking technique with the soles of the feet for non-specialized male students at Hong Duc University

30. Ho Nhu Tung

Current status of Chess clubs at primary schools in Son La City

35. Le Trung Kien

Selecting and applying exercises to develop strength and speed for male students of the Basketball Club at the University of Sciences - Thai Nguyen University

39. Nguyen Hoai Phuong

Research on standards for assessing movement ability in shuttlecock of male students majoring in Physical Education at Hanoi University of Education

43. Nguyen Ngoc Binh

Current status and needs of extracurricular physical training and sports of students in high schools in Thai Nguyen province

48. Nguyen Duy Hung; Duong Thai Binh

Selecting and applying exercises to improve movement speed in Badminton for male students not majoring in Physical Education at Hong Duc University

52. Dau Thi Loi; Nguyen Danh Bac

Developing standards for assessing universal swimming ability of 9-10 year old students at the Swimming Club of Ba Dinh Sports Center, Hanoi

57. Pham Duc Thach; Duong Van Dung

The current status of influencing factors and learning outcomes of practicing the long jump technique of students in Physical Education major - Hue University

60. Ngo Hai Hung; Ngo Trung Dung

Status of assessment of training level for Badminton athletes of the National Team at the Athlete Training Center, Bac Ninh Sports University

65. Nguyen Ngoc Minh

Choosing exercises to improve health after Covid-19 for students of Hanoi National University

70. Vu Thanh Long; Truong Duc Thang; Nguyen Thi Thu Hien; Ngo Thi Anh

Characteristics of injuries to common areas/body parts in Badminton athletes of the National Teams

74. Le Thi Uyen Phuong; Huynh Van Minh; Nguyen Phan Bao Thanh; Nguyen Thi Diem Thuong; Tran Thi Thuy Linh

Epidemiological assessment of grade 1 hypertension in the elderly in Hue city

NEWS - EVENTS AND PEOPLE

78. Minh Duc

Bac Ninh Sports University– Foundation and construction phase

80. Rules of writing and posting.

LỰA CHỌN VÀ ỨNG DỤNG BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CHO NAM SINH VIÊN CÂU LẠC BỘ BÓNG RỔ TRƯỜNG ĐẠI HỌC KHOA HỌC - ĐẠI HỌC THÁI NGUYÊN

Lê Trung Kiên⁽¹⁾

Tóm tắt:

Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường dùng trong lĩnh vực TĐTT, tác giả đã lựa chọn được 05 test đánh giá và 22 bài tập phát triển sức mạnh tốc độ (SMTĐ) cho nam sinh viên Câu lạc bộ Bóng rổ Trường Đại học Khoa học - Đại học Thái Nguyên. Bước đầu ứng dụng cho thấy các bài tập có hiệu quả trong việc phát triển SMTĐ cho đối tượng nghiên cứu.

Từ khóa: Bài tập SMTĐ, nam sinh viên, Câu lạc bộ Bóng rổ.

Selecting and applying exercises to develop strength and speed for male students of the Basketball Club at the University of Sciences - Thai Nguyen University

Summary:

Using scientific research methods commonly used in the field of physical education and sports, 05 evaluation tests were selected 22 exercises to develop strength and speed (SMTD) for male students of the Basketball Club of the University of Sciences - Thai Nguyen University. Initial application shows that the exercises are effective in developing motor skills for research subjects.

Keyword: SMTD exercises, male students, Basketball Club.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Bóng rổ là một trong những môn thể thao được nhiều lứa tuổi học sinh yêu thích, từ bậc Tiểu học đến Đại học, trong đó có sinh viên Trường Đại học Khoa học - Đại học Thái Nguyên (ĐHKH - Đại học TN). CLB Bóng rổ của Trường thu hút sự quan tâm, yêu thích và tham gia của nhiều sinh viên, tuy nhiên, thành tích thi đấu tại các giải cấp thành phố và giải dành cho các trường Đại học lại không cao. Qua quan sát chúng tôi được biết, một trong những nguyên nhân là do thể lực của các em còn hạn chế, đặc biệt là tố chất SMTĐ. Những tình huống tranh bóng, dẫn bóng, chuyền bóng hay ném rổ... trong tập luyện và thi đấu đều rất cần đến tố chất SMTĐ để giành chiến thắng. Do vậy, việc lựa chọn và ứng dụng hệ thống bài tập phát triển SMTĐ cho nam sinh viên CLB Bóng rổ Trường ĐHKH - Đại học TN là vấn đề cấp thiết và quan trọng.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp: 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.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Lựa chọn bài tập và test đánh giá SMTĐ cho nam sinh viên CLB Bóng rổ Trường ĐHKH - Đại học TN

1.1. Lựa chọn bài tập phát triển SMTĐ

Thông qua tham khảo tài liệu, quan sát sự phạm, phỏng vấn trực tiếp các chuyên gia, giảng viên, HLV và phỏng vấn trên diện rộng bằng phiếu hỏi, chúng tôi đã lựa chọn được 22 bài tập phát triển SMTĐ cho đối tượng nghiên cứu gồm:

* Nhóm bài tập không bóng (10 bài tập)

Bài tập 1: Chạy zig zắc 30m (5 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

Bài tập 2: Chạy tốc độ 60m (5 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

Bài tập 3: Nằm sấp chống đẩy 20 giây (3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

Bài tập 4: Bật bực 30 giây (3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

Bài tập 5: Bật với bảng bằng một chân (10 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

⁽¹⁾TS, Trường Đại học Khoa học - Đại học Thái Nguyên; Email: kienlt@tnus.edu.vn



Ứng dụng hệ thống bài tập phát triển SMTĐ cho nam sinh viên CLB Bóng rổ là vấn đề cấp thiết và quan trọng

Bài tập 6: Bật xa tại chỗ (5 - 7 lần, nghỉ giữa 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

Bài tập 7: Giật tạ 25kg trước ngực 15 giây (3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

Bài tập 8: Bật nhảy trên hố cát 30s (3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

Bài tập 9: Tại chỗ ném bóng đặc (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

Bài tập 10: Tại chỗ chuyên bóng đặc (20 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

*** Nhóm bài tập có bóng (10 bài tập)**

Bài tập 11: Dẫn bóng số 8 (5 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

Bài tập 12: Di chuyển chuyên bắt bóng 3 phút (3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

Bài tập 13: Di chuyển chuyên bắt bóng 2 người + ném rổ (5 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 30 giây, nghỉ ngơi tích cực).

Bài tập 14: Di chuyển chuyên bắt bóng 3 người + ném rổ (5 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 30 giây, nghỉ ngơi tích cực).

Bài tập 15: Di chuyển chuyên bắt bóng nhảy ném rổ (10 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

Bài tập 16: Chuyên bóng – di chuyển nhận bóng hai bước ném rổ (5 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

Bài tập 17: Vượt rào nhảy ném rổ xa (5 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

Bài tập 18: Bài tập tổng hợp (di chuyển – nhận bóng nhảy ném rổ xa) (5 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

Bài tập 19: Chuyên bóng 20 (3 lần nghỉ giữa 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

Bài tập 20: Dẫn bóng tốc độ ném rổ (3 lần nghỉ giữa 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

*** Nhóm bài tập trò chơi và thi đấu (2 bài tập)**

Bài tập 21: Thi đấu 3 đánh 3 cả sân (5 phút x 2 hiệp, nghỉ giữa hiệp 2 phút, nghỉ ngơi tích cực).

Bài tập 22: Thi đấu cả sân (5 phút x 2 hiệp, nghỉ giữa hiệp 2 phút, nghỉ ngơi tích cực).

Với 22 bài tập đã lựa chọn được cho thấy: Các bài tập được

lựa chọn đã có sự khác biệt rõ so với các bài tập của ban huấn luyện Câu lạc bộ Bóng rổ Trường Đại học Khoa học - Đại học Thái Nguyên đang sử dụng. Các bài tập đề tài được lựa chọn đa dạng với 03 nhóm bài tập khác nhau. Các bài tập đã có định lượng về số lần, thời gian và quãng nghỉ trong quá trình tập luyện.

1.2. Lựa chọn test đánh giá SMTĐ của nam sinh viên CLB Bóng rổ Trường ĐHKH - Đại học TN

Việc lựa chọn các test đánh giá SMTĐ cho đối tượng nghiên cứu được thực hiện qua các bước: Tham khảo tài liệu, phỏng vấn chuyên gia và kiểm định tính thông báo, độ tin cậy. Kết quả, chúng tôi lựa chọn được 5 test đánh giá trình độ SMTĐ cho nam sinh viên CLB Bóng rổ Trường ĐHKH - Đại học TN, gồm: Dẫn bóng tốc độ 20m (s); Nằm sấp chống đẩy 20 giây (lần); Chạy con thoi (s); Bật cao với bảng (cm) và Nhảy ném rổ xa 3 điểm liên tục 20 giây (số quả vào rổ).

2. Ứng dụng bài tập phát triển SMTĐ cho nam sinh viên CLB Bóng rổ Trường ĐHKH - Đại học TN

2.1. Cơ sở khoa học xây dựng kế hoạch thực nghiệm

Để xây dựng kế hoạch thực nghiệm phù hợp với các bài tập đã lựa chọn nhằm phát triển sức mạnh tốc độ (SMTĐ) cho nam sinh viên Câu lạc bộ Bóng rổ Trường Đại học Khoa học - Đại học Thái Nguyên, Chúng tôi căn cứ vào các tài liệu chuyên môn như: Sách lý luận và phương pháp TDTT, Sách huấn luyện kỹ thuật Bóng rổ,

Bảng 1. Tiến trình thực nghiệm ứng dụng 22 bài tập phát triển SMTĐ

TT	Tháng/tuần Bài tập	Tháng 1				Tháng 2				Tháng 3			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Bài tập 1									x	x	x	x
2	Bài tập 2					x	x	x	x				
3	Bài tập 3	x	x	x	x								
4	Bài tập 4									x	x	x	x
5	Bài tập 5	x	x	x	x								
6	Bài tập 6					x	x	x	x				
7	Bài tập 7									x	x	x	x
8	Bài tập 8	x	x	x	x								
9	Bài tập 9					x	x	x	x				
10	Bài tập 10									x	x	x	x
11	Bài tập 11					x	x	x	x				
12	Bài tập 12	x	x	x	x								
13	Bài tập 13									x	x	x	x
14	Bài tập 14	x	x	x	x								
15	Bài tập 15					x	x	x	x				
16	Bài tập 16									x	x	x	x
17	Bài tập 17	x	x	x	x								
18	Bài tập 18					x	x	x	x				
19	Bài tập 19									x	x	x	x
20	Bài tập 20	x	x	x	x								
21	Bài tập 21					x	x	x	x				
22	Bài tập 22									x	x	x	x

Giáo trình Bóng rổ. Và căn cứ vào ý kiến của các cán bộ quản lý, nhà chuyên môn và chuyên gia về lĩnh vực TDTT và giảng viên trực tiếp giảng dạy môn Bóng rổ. Đề tài lấy ý kiến để xây dựng kế hoạch thực nghiệm

2.2. Tổ chức thực nghiệm

Phương pháp thực nghiệm: Thực nghiệm sự phạm so sánh song song.

Thời gian thực nghiệm: Thực nghiệm được tiến hành trong 03 tháng, mỗi tuần 2 buổi vào thời gian tập luyện SMTĐ, tương ứng từ 35 – 40 phút/ buổi.

Đối tượng thực nghiệm: Gồm 20 nam sinh viên CLB Bóng rổ và được chia thành 2 nhóm do bốc thăm ngẫu nhiên.

Nhóm 1 (nhóm thực nghiệm): gồm 10 VĐV tập luyện nội dung phát triển SMTĐ theo kế

hoạch ứng dụng 22 bài tập đã được xây dựng.

Nhóm 2 (nhóm đối chứng): gồm 10 VĐV tập luyện theo các bài tập cũ tại chương trình, giáo án của CLB.

Địa điểm thực nghiệm: Trường ĐHKH - Đại học TN.

Tiến trình thực nghiệm được trình bày tại bảng 1.

2.2. Kết quả ứng dụng các bài tập phát triển SMTĐ cho nam sinh viên CLB Bóng rổ Trường ĐHKH - Đại học TN

Trước thực nghiệm, chúng tôi tiến hành kiểm tra trình độ SMTĐ của 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm thông qua 5 test đánh giá đã được lựa chọn. Kết quả được trình bày tại bảng 2.

Kết quả bảng 2 cho thấy: Kết quả kiểm tra ở cả 5 test đánh giá SMTĐ của 2 nhóm không

Bảng 2. So sánh kết quả kiểm tra các test đánh giá SMTĐ của nhóm thực nghiệm và đối chứng trước thực nghiệm

TT	Các test	Nhóm đối chứng (n=10)	Nhóm thực nghiệm (n=10)	So sánh	
		$\bar{x} \pm \delta$	$\bar{x} \pm \delta$	t	P
1	Dẫn bóng tốc độ 20m (s)	3.62±0.27	3.64±0.29 x	0.68	>0.05
2	Nằm sấp chống đẩy 20 giây (lần)	17.3±1.21	17.5±1.27	0.89	>0.05
3	Chạy con thoi (s)	27.2±2.01	27.3±2.12	0.57	>0.05
4	Bật cao với (cm)	66.3±3.53	66.2±3.66	0.83	>0.05
5	Nhảy ném rổ xa 3 điểm liên tục 20 giây (số quả vào rổ)	5.92±0.44	6.17±0.53	0.76	>0.05

Bảng 3. So sánh kết quả kiểm tra các test đánh giá SMTĐ của nhóm thực nghiệm và đối chứng sau thực nghiệm

TT	Các test	Nhóm đối chứng (n=10)	Nhóm thực nghiệm (n=10)	So sánh		
		$\bar{x} \pm \delta$	$\bar{x} \pm \delta$	t	W %	P
1	Dẫn bóng tốc độ 20m (s)	3.52±0.29	3.40±0.31	2.89	-3.47	<0.05
2	Nằm sấp chống đẩy 20 giây (số lần)	17.90 ±1.33	19.5±1.42	2.68	8.56	<0.05
3	Chạy con thoi (s)	26.63±2.21	25.2±2.11	2.85	-5.52	<0.05
4	Bật cao với (cm)	68±3.67	72.7±3.78	2.65	6.68	<0.05
5	Nhảy ném rổ xa 3 điểm liên tục 20 giây (số quả vào rổ)	6.33±0.52	7.92±0.58	2.97	22.3	<0.05

có sự khác biệt ($P>0.05$). Điều đó cho thấy, trước thực nghiệm, trình độ SMTĐ của hai nhóm là đồng đều, sự phân nhóm đảm bảo tính khách quan.

Sau 3 tháng thực nghiệm, chúng tôi tiến hành đánh giá trình độ SMTĐ của 2 nhóm. Kết quả được trình bày tại bảng 3.

Qua bảng 3 cho thấy: Sau 03 tháng thực nghiệm, kết quả kiểm tra của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng đã có sự khác biệt đáng kể, nhóm thực nghiệm có kết quả kiểm tra tốt hơn nhóm đối chứng ($P < 0.05$). Mức độ tăng trưởng 3.47 – 22.30; ở nhóm thực nghiệm. Điều này cho thấy các bài tập chúng tôi đã lựa chọn bước đầu có tác dụng nâng cao hiệu quả SMTĐ cho nam sinh viên CLB Bóng rổ Trường ĐHKH - Đại học TN.

KẾT LUẬN

Lựa chọn được 22 bài tập phát triển SMTĐ và 05 test đánh giá SMTĐ cho nam sinh viên CLB Bóng rổ Trường Trường ĐHKH - Đại học

TN, trong đó có 10 bài tập không bóng, 10 bài tập có bóng và 2 bài tập trò chơi, thi đấu.

Bước đầu ứng dụng cho thấy, các bài tập mà chúng tôi lựa chọn đã mang lại hiệu quả cao hơn so với các bài tập cũ trong việc nâng cao trình độ SMTĐ cho đối tượng nghiên cứu.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Daxioroxki V.M (1978), *Các tổ chất thể lực của VĐV*, Nxb TĐTT, Hà Nội
2. Phạm Văn Thảo, Đinh Quang Ngọc (2012), *Giảng dạy và tập luyện kỹ thuật Bóng rổ*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
3. Phạm Đức Toàn, Phạm Văn Thắng (2021), *Tập luyện kỹ chiến thuật Bóng rổ*, Nxb Đại học Thái Nguyên.
4. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tồn (2006), *Lý luận và phương pháp TĐTT*, Nxb TĐTT, Hà Nội. (Bài nộp ngày 9/5/2024, phản biện ngày 28/5/2024, duyệt in ngày 20/6/2024)



Tạp chí KHOA HỌC

ĐÀO TẠO VÀ HUẤN LUYỆN THỂ THAO

JOURNAL OF SCIENTIFIC TRAINING AND SPORTS COACHING

Ministry of Culture, Sports and Tourism - Bac Ninh Sport University

Trường Đại học Thể dục Thể thao Bắc Ninh - Bộ Văn hoá, Thể thao và Du lịch

ISSN 1859-4417

Số 3 -2024
(82)

