

LỰA CHỌN MỘT SỐ BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUYÊN MÔN TRONG MÔN THỂ DỤC NHỊP ĐIỆU CHO NAM SINH VIÊN CHUYÊN NGÀNH GIÁO DỤC THỂ CHẤT TRƯỜNG ĐẠI HỌC TÂY NGUYÊN

Trần Thị Thu¹, Đỗ Thị Thùy Linh¹, Chu Vương Thìn¹

Ngày nhận bài: 15/8/2023; ngày phản biện thông qua: 15/10/2023; ngày duyệt đăng: 20/10/2023

TÓM TẮT

Qua quá trình tìm hiểu, thu thập và phân tích tổng hợp tài liệu của các tác giả trong nước và nước ngoài, chúng tôi đã sàng lọc và hệ thống hóa được 38 test đánh giá thể lực chuyên môn cho nam sinh viên chuyên ngành giáo dục thể chất (GDTC) trường Đại học Tây Nguyên (ĐHTN). Thông qua phương pháp phỏng vấn, phương pháp kiểm tra sự phạm và phương pháp toán học thống kê đã xác định được 11 test đảm bảo độ tin cậy và tính thông báo. Bằng phương pháp nghiên cứu thường quy trong thể dục thể thao (TDTT), chúng tôi đã lựa chọn được 18 bài tập để nâng cao trình độ thể lực chuyên môn cho nam sinh viên chuyên ngành GDTC trường ĐHTN nhằm nâng cao hiệu quả trong công tác đào tạo của nhà trường.

Từ khóa: Thể dục nhịp điệu, thể lực chuyên môn, nam sinh viên chuyên ngành GDTC, trường ĐHTN.

1. MỞ ĐẦU

Thể lực chính là mục tiêu cơ bản của môn GDTC. Tập luyện và thi đấu TDTT thể hiện sự khát vọng vươn lên khả năng cao nhất của con người.

Theo Aulic, I. V (1982), năng lực thể lực là tiềm năng của vận động viên để đạt được những thành tích nhất định trong môn thể thao được lựa chọn và năng lực thể lực được biểu hiện theo các thông số sự phạm như sức nhanh, sức mạnh, sức bền, khả năng phối hợp vận động.

Theo Nôvicốp A.Đ và Mátvêép L.P (1976): Thể lực chuyên môn là các tố chất thể lực sức nhanh, sức mạnh, sức bền, khả năng phối hợp vận động chuyên môn trực tiếp giúp người tập nắm bắt các kỹ thuật và nâng cao thành tích chính môn chun sâu mà vận động viên tập luyện.

Thể dục nhịp điệu (TDNĐ) là một môn thể thao có sự phối hợp uyển chuyển của nhiều phức hợp động tác từ các bài tập thể dục cùng với sự kết hợp lời cuốn từ âm nhạc sôi động (Artemieva & Lysenko, 2015) được thực hiện trên mặt sàn và cả trên không trung (Gymnastics Canada, 2008). Các phức hợp động tác này chính là sự phối hợp chuyển động liên hoàn của tay, chân, đầu cổ, thân người (Miakinchenko & Shestakova, 2002).

Cho đến nay các tài liệu chuyên môn phục vụ công tác giảng dạy thể lực cho sinh viên chuyên ngành GDTC về môn thể dục nhịp điệu hầu như chưa có, cũng như chưa được các nhà chuyên môn quan tâm nghiên cứu. Chúng tôi cho rằng, nếu như xây dựng được hệ thống các bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho sinh viên chuyên ngành

GDTC trong môn thể dục nhịp điệu một cách hợp lý, có đầy đủ cơ sở khoa học, đồng thời vấn đề này phải được tiến hành một cách có hệ thống, và có hướng đầu tư chiến lược thì chắc chắn rằng kết quả đào tạo sinh viên chuyên ngành GDTC tại trường ĐHTN sẽ được cải thiện một cách đáng kể. Xuất phát từ những lý do nêu trên, với mục đích nâng cao hiệu quả công tác đào tạo sinh viên chuyên ngành GDTC tại trường ĐHTN, chúng tôi tiến hành nghiên cứu “Lựa chọn một số bài tập phát triển thể lực chuyên môn trong môn thể dục nhịp điệu cho nam sinh viên chuyên ngành GDTC trường ĐHTN”.

2. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

2.1. Nội dung nghiên cứu

Để làm cơ sở lựa chọn các bài tập đánh giá thể lực chuyên môn trong môn TDNĐ cho nam sinh viên chuyên ngành GDTC trường ĐHTN. Đề tài đã tổng hợp và phân tích nhiều nguồn tài liệu khác nhau, sau đó qua phỏng vấn đã lựa chọn được 11 test và 18 bài tập đảm bảo đủ độ tin cậy và tính thông báo để đánh giá thể lực chuyên môn trong môn TDNĐ cho nam sinh viên chuyên ngành GDTC trường ĐHTN.

2.2. Đối tượng nghiên cứu

Bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam sinh viên chuyên ngành GDTC.

2.3. Thời gian và địa điểm nghiên cứu

- Thời gian nghiên cứu: Từ tháng 01/2023 đến 6/2023.

- Địa điểm nghiên cứu: Trường ĐHTN.

¹Khoa Sư phạm, trường Đại học Tây Nguyên;

Tác giả liên hệ: Trần Thị Thu; ĐT: 0948476647; Email: tranthithu@ttn.edu.vn.

2.4. Phương pháp nghiên cứu

2.4.1. Phương pháp phân tích và tổng hợp các tài liệu liên quan

Phương pháp này được sử dụng trong suốt quá trình nghiên cứu đề tài. Từ lúc lựa chọn đề tài cho đến khi hoàn thành.

2.4.2. Phương pháp phỏng vấn

Được sử dụng trong quá trình lấy ý kiến huấn luyện viên, giảng viên trên cơ sở đó góp phần lựa chọn các test và bài tập để đánh giá trình độ thể lực chuyên môn một cách chính xác với đầy đủ luận cứ khoa học một cách đáng tin cậy và có thể đem lại thành công trong quá trình nghiên cứu.

2.4.3. Phương pháp kiểm tra sự phạm

Là phương pháp được chúng tôi sử dụng nhằm mục đích kiểm tra, đánh giá thể lực chuyên môn trong môn TDNĐ cho nam sinh viên chuyên ngành GDTC trường ĐHTN.

2.4.4. Phương pháp xử lý thông tin

Dùng Excel để xử lý các số liệu thu thập được trong quá trình nghiên cứu của đề tài.

3. KẾT QUẢ VÀ THẢO LUẬN

3.1. Xác định các test đánh giá thể lực chuyên môn trong môn TDNĐ cho nam sinh viên chuyên ngành GDTC trường ĐHTN.

Để lựa chọn các test đánh giá được sự phát triển thể lực chuyên môn trong môn TDNĐ cho nam sinh viên chuyên ngành GDTC trường ĐHTN. Qua quá trình tìm hiểu, thu thập tổng hợp, phân tích tài liệu của các tác giả đã được công bố từ các tài liệu và công trình nghiên cứu trước đây trong và ngoài nước như: Lê Văn Lâm (2008), Nguyễn Anh Tuấn (2008), Hare (1996), Lixitscaia, T. X. (1987), Davydov & Karasnov (2000), Artemyeva & Moshenska (2017), Gymnastics Canada (2008), ... Tuy nhiên, căn cứ vào đặc thù cơ sở vật chất, trang thiết bị ở trường, đặc điểm môn TDNĐ và sự phù hợp của các test đến đối tượng nghiên cứu, chúng tôi đã lựa chọn 38 test đánh giá chia đều trong 5 tố chất vận động: sức nhanh, sức mạnh, sức bền, mềm dẻo và khéo léo (khả năng phối hợp vận động). Kết quả phỏng vấn được chúng tôi chỉ lựa chọn những test nào được đánh giá với tổng số điểm đạt 80% trở lên trên tổng số điểm của test được phỏng vấn.

Cách thức trả lời phiếu phỏng vấn như sau:

Điểm 1: Đồng ý

Điểm 0: Không đồng ý

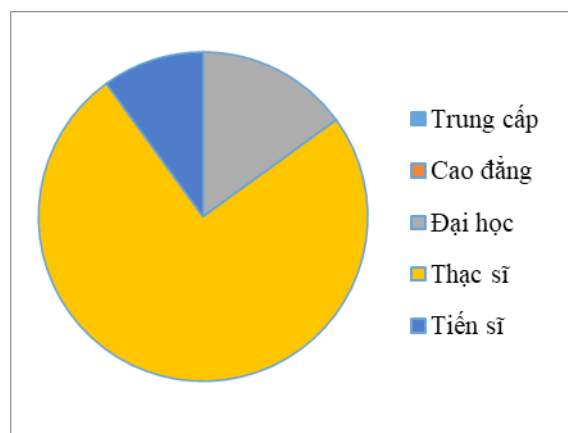
Phiếu phỏng vấn được gửi đi và giá trị sử dụng các test được xác định theo tỷ lệ phần

trăm ý kiến tán thành. Tuy nhiên để đảm bảo tính khách quan và cũng tránh được sai sót của bản thân khi lựa chọn test, ở mỗi phiếu phỏng vấn ngoài các chỉ tiêu đã lựa chọn trên, chúng tôi còn để trống trong mỗi phiếu để các giảng viên, huấn luyện viên có thể bổ sung các test mà theo họ là thường sử dụng khi kiểm tra thể lực chuyên môn.

Đề tài phát ra 20 phiếu, thu về 20 phiếu. Số phiếu hợp lệ 20 phiếu, số phiếu không hợp lệ không có phiếu nào.

Về trình độ:

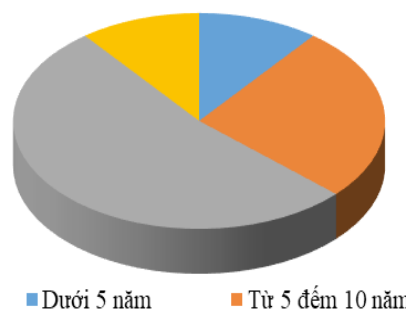
- Trung cấp: có 0 người, chiếm tỷ lệ 0 %.
- Cao đẳng: có 0 người, chiếm tỷ lệ 0 %.
- Đại học: có 3 người, chiếm tỷ lệ 15 %.
- Thạc sĩ: có 15 người, chiếm tỷ lệ 75 %.
- Tiến sĩ: có 2 người, chiếm tỷ lệ 10 %.



Biểu đồ 3.1. Tỷ lệ % trình độ của đối tượng trả lời phỏng vấn

Về thâm niên công tác:

- Dưới 5 năm: có 2 người, chiếm 10 %.
- Từ 5 năm đến dưới 10 năm: có 5 người, chiếm 25 %.
- Từ 10 năm đến 20 năm: có 10 người, chiếm 50 %.
- Trên 20 năm: có 3 người, chiếm 15 %.



Biểu đồ 3.2. Tỷ lệ % thâm niên công tác của đối tượng trả lời phỏng vấn

Bảng 3.1. Bảng tổng hợp phiếu thăm dò ý kiến về các test (n = 20)

TT	Test đánh giá thể lực chuyên môn	Đồng ý		Không đồng ý	
		Số người	Tỷ lệ %	Số người	Tỷ lệ %
I CÁC TEST SỨC NHANH – TỐC ĐỘ					
1	Nhảy dây (lần/15s)	11	55	9	45
2	Đá chân (lần/15s)	19	95	1	5
3	Chạy tốc độ 5 m (s)	10	50	10	50
4	Chạy tốc độ 10 m (s)	12	60	8	40
5	Chạy tốc độ 30 m (s)	18	90	2	10
6	Chạy 30 m XPC (s)	9	45	11	55
7	Chạy 60 m XPC (s)	14	70	6	30
8	Chạy 100 m XPC (s)	15	75	5	25
II CÁC TEST SỨC MẠNH					
9	Bật 1 chân 25 mét (s)	12	60	8	40
10	Bật xa tại chỗ (cm)	17	85	3	15
11	Bật cao tại chỗ (cm)	13	65	7	35
12	Lực bóp tay (kg)	19	95	1	5
13	Duỗi lưng (lần/p)	7	35	13	65
14	Gánh tạ (back squat)	11	55	9	45
15	Gập bụng (lần/1p)	10	50	10	50
16	Kéo tay xà đơn 1 phút (lần)	7	35	13	65
17	Ke dạnh chân (s)	8	40	12	60
18	Ke khớp chân (s)	11	55	9	45
III CÁC TEST SỨC BỀN					
19	Gập bụng (lần/30s)	17	85	3	15
20	Nằm sấp nâng thân và chân (lần)	15	75	5	25
21	Chạy tùy sức 5 phút (m)	18	90	2	10
22	Chuối tay (s)	15	75	5	25
23	Đứng tấn (s)	14	70	6	30
24	Gánh tạ (kg)	17	85	3	15
25	Ngồi đập (kg)	12	60	8	40
26	Test Chạy 12 phút - Cooper test (m)	11	55	9	45
IV MỀM DẪO					
27	Uốn cầu (cm)	11	55	9	45
28	Dẻo vai (cm)	14	70	6	30
29	Xoạc dọc ngang (cm)	18	90	2	10
30	Xoạc dọc trái (cm)	19	95	1	5
31	Xoạc dọc phải (cm)	19	95	1	5
V KHÉO LÉO					
32	Bật dạnh (lần/15s)	8	40	12	60
33	Test chạy chữ T (s)	17	85	3	15
34	Test chạy ZICZAC (s)	13	65	7	35
35	Test linh hoạt 505 (s)	14	70	6	30
36	Nhảy chữ thập (lần/30s)	18	90	2	10
37	Nhảy lục giác (lần/30s)	15	75	5	25
38	Đứng-ngồi - chống sấp - ngồi - bật (lần/30s)	11	55	9	45

Nguồn: Số liệu khảo sát, 2023

Từ kết quả phỏng vấn trong Bảng 3.1, nhóm tác giả xác định được các test phát triển thể lực chuyên môn cho nam sinh viên chuyên ngành GDTC trong môn TDNĐ trường ĐHTN từ 80% ý kiến tán thành trở lên cụ thể như sau: Về tố chất sức nhanh: đá chân (lần/15s) và chạy 30m tốc độ cao (s); Về tố chất sức mạnh bao gồm bật xa tại chỗ (cm) và lực bóp tay (kg); Về tố chất sức bền: gập bụng (lần/30s), và chạy tùy sức 5 phút (m); Về tố chất mềm dẻo: xoay dọc ngang (cm), xoay dọc trái (cm), xoay dọc phải (cm); Về tố chất khéo léo: chạy chữ T (s) và nhảy chữ thập (lần/30s).

*** Xác định độ tin cậy**

Bảng 3.2. Kết quả xác định mối tương quan giữa các test đánh giá thể lực chuyên môn trong TDNĐ cho nam sinh viên chuyên ngành GDTC trường ĐHTN (n=30)

TT	Test đánh giá (n=30)	R	p	
1	Sức nhanh	Đá chân (lần/15s)	0.83	< 0.05
2		Chạy 30 m tốc độ cao (s)	0.89	< 0.05
3	Sức mạnh	Bật xa tại chỗ (cm)	0.86	< 0.05
4		Lực bóp tay (kg)	0.94	< 0.05
5	Sức bền	Gập bụng (lần/30s)	0.83	< 0.05
6		Chạy tùy sức 5 phút (m)	0.85	< 0.05
7	Mềm dẻo	Xoay dọc ngang (cm)	0.86	< 0.05
8		Xoay dọc phải (cm)	0.94	< 0.05
9		Xoay dọc trái (cm)	0.91	< 0.05
10	Khéo léo	Dẻo ngồi gập thân (cm)	0.81	< 0.05
11		Chạy chữ T (s) (T test)	0.87	< 0.05

Qua bảng 3.2 cho thấy, tất cả các test đều có $r > 0,8$ và $p < 0,05$ có nghĩa là mối tương quan giữa kết quả lập test là có mối tương quan mạnh. Điều này khẳng định rằng các test đánh giá thể lực chuyên môn trong TDNĐ cho nam sinh viên chuyên ngành GDTC trường ĐHTN đảm bảo độ tin cậy. Tóm lại, qua các bước thực hiện nêu trên, nhóm tác giả đã xác định được 11 test đánh giá thể lực chuyên môn trong môn TDNĐ phù hợp với đối tượng nghiên cứu ở các nhóm tố chất: sức nhanh (2 test), sức mạnh (2 test), sức bền (2 test), mềm dẻo (3 test), khéo léo (2 test).

3.2. Lựa chọn các bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam sinh viên chuyên ngành GDTC môn TDNĐ trường ĐHTN

3.2.1. Lựa chọn hệ thống các bài tập thể lực chuyên môn trong môn TDNĐ cho nam sinh viên chuyên ngành GDTC trường ĐHTN

Qua tổng hợp các tài liệu có liên quan đến môn TDNĐ trong và ngoài nước. Đồng thời, dựa trên đặc điểm, điều kiện giảng dạy của bộ môn, trình độ tập luyện của sinh viên cũng như cấu trúc của giờ học. Đề tài đã lựa chọn 32 bài tập phù hợp,

Đề tài kiểm tra 11 test đánh giá thể lực chuyên môn đã được lựa chọn thông qua phỏng vấn, việc kiểm nghiệm được tiến hành trên 30 sinh viên nam với hai lần kiểm tra với cùng điều kiện và thứ tự quy trình kiểm tra là như nhau. Để đánh giá độ tin cậy của test, chúng tôi tiến hành tính hệ số tương quan (r) ở từng test giữa 2 lần kiểm tra, thu được kết quả được ở Bảng 3.2. Trong đó:

- Nếu hệ số tương quan $r \geq 0,8$ và $p \leq 0,05$ thì test có đủ độ tin cậy;

- Nếu hệ số tương quan $r < 0,8$ thì test không đủ độ tin cậy.

có thể thực hiện được cho nam sinh viên chuyên ngành GDTC trường ĐHTN và được phân loại cụ thể như sau:

- Nhóm bài tập phát triển sức nhanh (5 bài tập)

1. Chạy 20 m, 30 m, 60 m, 80 m
2. Chạy nâng cao đùi
3. Chạy biến tốc
4. Bật tách chân ngang
5. Bật tách chân dọc

- Nhóm bài tập phát triển sức mạnh (10 bài tập)

1. Đứng đỡ chống sấp
2. Quỳ đỡ chống sấp
3. Bật cóc
4. Chống sấp
5. Chuối tay
6. Gập bụng phối hợp hai người
7. Ke dạng
8. Ke khép
9. Ngồi xỏm khép chân bật cao

10. Bài tập 2 người đẩy xe kút kít

- Nhóm bài tập phát triển sức bền (4 bài tập)

1. Chạy tùy sức 5 phút
2. Chạy 400 m
3. Nhảy dây 5 phút
4. Chạy đổi hướng 5 lần x 10 m

- Nhóm bài tập phát triển mềm dẻo (6 bài tập)

1. Xoạc dọc (phải - trái)
2. Xoạc ngang
3. Dẻo âm
4. Uốn cầu
5. Trườn dẻo
6. Xoạc dọc đứng

- Nhóm bài tập phát triển khéo léo (7 bài tập)

1. Bật đá chân cao trước - ngang - sau
2. Bật tách chụm, trước sau, nâng gối
3. Bật co gối - bật dạng
4. Bật quay 90 độ - bật ôm gối
5. Bật quay 180 độ - bật ôm gối
6. Bảy bước cơ bản
7. Bảy bước cơ bản phối hợp tay

3.2.2. *Phòng vấn các HLV, giảng viên để xác định hệ thống các bài tập phát triển thể lực chuyên môn trong môn TDNĐ cho nam sinh viên chuyên ngành GDTC trường ĐHTN*

Để lựa chọn hệ thống các bài tập phát triển thể lực chuyên môn trong môn TDNĐ cho nam sinh viên chuyên ngành GDTC trường ĐHTN được khách quan, đề tài tiến hành phỏng vấn bằng phiếu gửi đến 20 HLV, giảng viên có kinh nghiệm trong công tác giảng dạy và huấn luyện môn TDNĐ.

Để xác định kết quả phỏng vấn đề tài sử dụng phương pháp tính tỷ lệ % về mức độ sử dụng các bài tập làm cơ sở cho việc chọn lựa. Đề tài quy ước chọn các bài tập có tỷ lệ đạt từ 80% trở lên số phiếu thu về ở mức thường sử dụng thì sẽ được chọn vào hệ thống bài tập phát triển thể lực chuyên môn trong môn TDNĐ cho nam sinh viên chuyên ngành GDTC trường ĐHTN.

Kết quả phỏng vấn và tính toán về tỷ lệ % mức độ sử dụng các bài tập phát triển thể lực chuyên môn trong môn TDNĐ cho nam sinh viên chuyên ngành GDTC trường ĐHTN.

Qua các bước lựa chọn hệ thống các bài tập phát triển thể lực chuyên môn, đề tài đã lựa chọn được 18 bài tập sau:

- Nhóm bài tập phát triển sức nhanh (4 bài tập)

1. Chạy 20 m, 30 m, 60 m, 80 m (3 lần x 2 tổ, Thời gian nghỉ 3 - 5 phút/lần và 3 phút/tổ, chạy

80% CĐTĐ).

2. Chạy biến tốc (2 lần x 200 m, Thời gian nghỉ 3 - 5 phút/lần và 3 phút/tổ, chạy 75% CĐTĐ).

3. Bật tách chân ngang (20 lần x 5 tổ, Thời gian nghỉ 3 phút/tổ).

4. Bật tách chân dọc (15 lần x 5 tổ, Thời gian nghỉ 3 phút/tổ).

- Nhóm bài tập phát triển sức mạnh (5 bài tập)

1. Bật cóc (25 m x 3 tổ, Thời gian nghỉ 3 phút/tổ).

2. Chống sấp (30 lần x 3 tổ, Thời gian nghỉ 3 - 4 phút/tổ).

3. Chuối tay (5 phút x 2 tổ, Thời gian nghỉ 3 phút/tổ).

4. Gập bụng phối hợp hai người (15 lần x 3 tổ, Thời gian nghỉ 3 - 4 phút/tổ).

5. Ngồi xôm khếp chân bật cao (20 lần x 3 tổ, Thời gian nghỉ 3 phút/tổ).

- Nhóm bài tập phát triển sức bền (3 bài tập)

1. Chạy tùy sức 5 phút (chạy 75% CĐTĐ).

2. Nhảy dây 5 phút (3 tổ, Thời gian nghỉ 3 - 4 phút/tổ).

3. Chạy đổi hướng 5 lần x 10 m (3 lần x 3 tổ, Thời gian nghỉ 3 - 4 phút/tổ).

- Nhóm bài tập phát triển mềm dẻo (3 bài tập)

1. Xoạc dọc (phải-trái) (15 lần x 3 tổ, Thời gian nghỉ 3 phút/tổ).

2. Xoạc ngang (20 lần x 3 tổ, Thời gian nghỉ 3 phút/tổ).

3. Uốn cầu (10 lần x 3 tổ, Thời gian nghỉ 3 phút/tổ).

- Nhóm bài tập phát triển khéo léo (3 bài tập)

1. Bật tách chụm, trước sau, nâng gối (20 lần x 3 tổ, Thời gian nghỉ 3 phút/tổ).

2. Bật co gối - bật dạng (15 lần x 3 tổ, Thời gian nghỉ 3 phút/tổ).

3. Bật quay 90 độ - bật ôm gối (30 lần x 3 tổ, Thời gian nghỉ 3 phút/tổ).

4. KẾT LUẬN

Từ các kết quả của đề tài, chúng tôi rút ra những kết luận sau:

+ Đã lựa chọn được 11 test đánh giá thể lực chuyên môn phù hợp với nam sinh viên chuyên ngành GDTC môn TDNĐ trường ĐHTN.

+ Lựa chọn và xác định được 18 bài tập thể lực chuyên môn phù hợp với nhóm khách thể nghiên cứu, điều kiện đặc thù và trang thiết bị vật chất ở trường ĐHTN, bao gồm 4 bài tập sức nhanh, 5 bài tập sức mạnh, 3 bài tập sức bền, 3 bài tập mềm dẻo và 3 bài tập phối hợp vận động.

CHOOSING EXERCISES FOR PROFESSIONAL FITNESS DEVELOPMENT IN RHYTHMIC GYMNASTICS FOR MALE MALE STUDENT MAJORING IN PHYSICAL EDUCATION AT TAY NGUYEN UNIVERSITY

Tran Thi Thu¹, Do Thi Thuy Linh¹, Chu Vuong Thin¹

Received Date: 15/8/2023; revised Date: 15/10/2023; Accepted for Publication: 20/10/2023

ABSTRACT

Through the process of researching, collecting and analyzing documents from domestic and foreign authors, we have screened and systematized 38 tests to assess professional physical fitness for male students majoring in physical education (PE) at Tay Nguyen University (TNU). Through interview methods, pedagogical testing methods and statistical mathematical methods, 11 tests have been identified to ensure reliability and reporting. Using routine research methods in physical education and sports, we have selected 18 exercises to improve the professional physical fitness level for male students majoring in physical education at TNU to improve the effectiveness of the school's training work.

Keywords: *Rhythmic gymnastics, professional fitness, male student majoring in physical education, Central Highlands University.*

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Aulic, I. V (1982). *Đánh giá trình độ luyện tập thể thao*, Hà Nội, NXB TĐTT.
- Artemieva, G. P., Druz, V. A. & Lysenko, A. A. (2015). Community development principles for assessing the qualitative characteristics of motor activity in fitness TDNĐs and aesthetic sports. *Slobozans `kij naukovo-sportivnij visnik*, 6(50), 20-24.
- Artemyeva, G. & Moshenska, T. (2017). Improvement of special physical training of female gymnasts in sports TDNĐs at the stage of preliminary basic training. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*, 6(62), 17-20.
- Davydov, V. & Karasnov, G. O. (2000). *Khoa học và phương pháp hỗ trợ quá trình đào tạo VĐV tham gia tập luyện thể dục TDNĐ-Volgograd*. Việt Nam: NXB Thể dục Thể thao.
- Gymnastics Canada. (2008). *Long-term athlete development – The ultimate human movement experience*. Canada: Gymnastics.
- Hare, D – dịch giả Trương Anh Tuấn, Bùi Thế Hiển. (1996). *Học thuyết huấn luyện*. Việt Nam: NXB Thể dục Thể thao Hà Nội.
- Lê Văn Lãm. (2008). *Thể dục thể thao trường học*. Việt Nam: NXB Thể dục Thể thao Hà Nội.
- Lixitscaia, T. X. (1987). *230 bài tập TDNĐ*. Việt Nam: NXB Thể dục Thể thao.
- Miakinchenko, E. B. & Shestakova, M. P. (2002). TDNĐs. Moscow: *Sport Akadem Press* (in Russia).
- Nôvicôp A.Đ, Mátvêép L.P (1976). *Lý luận và phương pháp GDTC*, (Phạm Trọng Thanh và Lê Văn Lãm dịch), NXB TĐTT, Hà Nội
- Nguyễn Anh Tuấn, Đỗ Mạnh Thái, Lê Tiến Đạt và Nguyễn Thị Thùy Trang. (2008). *Giáo trình thể dục TDNĐ Trường ĐHSP TĐTT TPHCM*. Việt Nam: NXB Thể dục Thể thao.
- Trần Thị Thu (2023). *Ứng dụng một số bài tập nhằm phát triển thể lực chuyên môn trong học phần thể dục nhịp điệu cho sinh viên chuyên ngành giáo dục thể chất trường Đại học Tây Nguyên, đề tài cơ sở năm 2023 tại trường ĐHTN*.

¹Faculty of Education, Tay Nguyen University;

Corresponding author: Tran Thi Thu; Tel: 0948476647; Email: tranthithu@ttn.edu.vn.