

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

## NGHIÊN CỨU LỰA CHỌN TỔ HỢP CHACHACHA CƠ BẢN NHẪM NÂNG CAO KHẢ NĂNG PHỐI HỢP VẬN ĐỘNG CHO NỮ HỌC SINH KHỐI 11 TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG CHƯƠNG MỸ A - HÀ NỘI

RESEARCH ON SELECTING BASIC CHACHACHA COMBINATIONS TO ENHANCE COORDINATION SKILLS FOR 11th-GRADE FEMALE STUDENTS AT CHUONG MY A HIGH SCHOOL, HANOI

Th.S Nguyễn Thị Mai Thoan, Lê Thị Khánh Huyền  
Trường ĐH Sư phạm TDTT Hà Nội

**Tóm tắt:** Huấn luyện các khả năng PHVD có rất nhiều hình thức khác nhau trong đó phương pháp chính là tập luyện, phương tiện chính là các bài tập vận động. Tuy nhiên, nội dung bài tập còn đơn giản, nghèo nàn nên hiệu quả giáo dục chưa cao. Trên cơ sở phân tích đánh giá thực trạng khả năng phối hợp vận động cho nữ học sinh khối 11 trường THPT Chương Mỹ A - Hà Nội, từ đó đề tài tiến hành lựa chọn tổ hợp chachacha cơ bản nhằm nâng cao khả năng phối hợp vận động cho nữ học sinh khối 11, qua thực nghiệm sư phạm xác định tính hiệu quả các tổ hợp chachacha đã lựa chọn cho đối tượng nghiên cứu.

**Từ khóa:** Lựa chọn, ứng dụng, tổ hợp chachacha, khả năng phối hợp vận động.

**Abstract:** Training coordination skills in physical education involves various methods, with the primary approach being exercise practice. However, the content of exercises often lacks complexity and variety, which leads to limited educational effectiveness. Based on an analysis and evaluation of the current state of coordination skills among 11th-grade female students at Chuong My A High School in Hanoi, this research project aimed to select basic chachacha combinations to enhance the students' coordination abilities. Through pedagogical experiments, the study determined the effectiveness of the chosen chachacha combinations for the research subjects.

**Keywords:** Selection, Application, Chachacha Combinations, Coordination Ability.

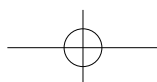
### 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

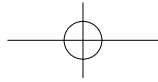
Huấn luyện các khả năng PHVD có rất nhiều hình thức khác nhau trong đó phương pháp chính là tập luyện, phương tiện chính là các bài tập vận động. Trong các trường THPT nội dung bài tập còn đơn giản, nghèo nàn nên hiệu quả giáo dục chưa cao. Từ thực trạng đó đòi hỏi cần phải tìm tòi, nghiên cứu ứng dụng nhiều loại hình bài tập nhằm nâng cao hiệu quả GDTC và khả năng PHVD trong trường học. Những năm gần đây hoạt động khiêu vũ thể thao được đông đảo quần chúng và các trường triển khai tập luyện (Đặc biệt điệu chachacha)

Để huấn luyện khả năng phối hợp có nhiều hình thức khác nhau. Trong đó phương pháp

chính là tập luyện, phương tiện chính là các bài tập thể chất. Gần đây, việc đưa khiêu vũ thể thao vào giảng dạy trong các trường phổ thông là một xu thế mới, đáp ứng nhu cầu xã hội và giới trẻ sẽ thu hút sự tham gia nhằm nâng cao sức khỏe và phát triển thể chất toàn diện cho học sinh, việc sử dụng khiêu vũ thể thao như một phương tiện chuyên môn nhằm phát triển năng lực phối hợp vận động cho học sinh phổ thông trung học ở các tỉnh vẫn còn hết sức mới mẻ.

Với mong muốn mang những kiến thức đã tiếp thu được của mình, triển khai và phổ biến cho các em học sinh trung học phổ thông, vì vậy chúng tôi đã nghiên cứu đề tài: “Nghiên cứu lựa chọn tổ hợp chachacha cơ bản nhằm





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

nâng cao khả năng phối hợp vận động cho nữ học sinh khối 11 trường trung Học Phổ Thông Chương Mỹ A - Hà Nội”.

Đề tài đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: Phương pháp đọc và phân tích tài liệu tham khảo, Phương pháp phỏng vấn, Phương pháp quan sát sư phạm, Phương pháp kiểm tra sư phạm, Phương pháp thực nghiệm sư phạm, Phương pháp toán học thống kê.

### 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

#### 2.1. Đánh giá thực trạng khả năng PHVD của nữ học sinh lớp 11 trường THPT Chương Mỹ A - Hà Nội

##### 2.1.1 Đánh giá thực trạng các bài tập giáo viên sử dụng nhằm phát triển khả năng

**Bảng 1. Kết quả quan sát về thực trạng bài tập giáo viên sử dụng nhằm phát triển khả năng PHVD cho nữ học sinh khối 11 trường THPT Chương Mỹ A**

TT	Nội dung bài tập	Sử dụng
1	Bài tập thể dục phát triển chung	x
2	Bài tập đội hình đội ngũ	x
3	Bài quy định thể dục nhịp điệu	x
4	Bài tập nhảy xa	x
5	Bài tập chạy ngắn	x

Qua kết quả quan sát bảng 1 cho thấy hầu như các giáo viên căn cứ vào chương trình giảng dạy của bộ Giáo dục Đào tạo qui định để đưa ra nội dung bài tập cho từng học kỳ và từng năm. Với mục đích hoàn thành nội dung chương trình môn học và thông qua quá trình tập luyện khả năng PHVD của học sinh trường THPT Chương Mỹ A được nâng dần theo năm học giáo viên chưa có bài tập tích cực để tác động có mục đích nhằm phát triển khả năng PHVD cho học sinh.

Đây cũng chính là thực trạng giúp chúng tôi tìm ra các tổ hợp tích cực nhằm nâng cao khả năng PHVD cho học sinh trường THPT Chương Mỹ A.

Để lựa chọn nội dung bài tập nhằm đánh giá khả năng PHVD cho học sinh trường

#### PHVD cho nữ học sinh lớp 11 trường THPT Chương Mỹ A

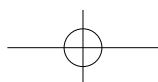
Trình độ khả năng PHVD chỉ có thể được nâng cao trong hoạt động thông qua tập luyện tích cực. Do đó, huấn luyện có mục đích từng khả năng PHVD là cơ sở cho việc nắm vững các bài tập thể chất được áp dụng như một phương tiện chính.

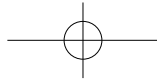
Vậy để đánh giá thực trạng các bài tập giáo viên sử dụng nhằm phát triển khả năng PHVD cho nữ học sinh lớp 11 trường THPT Chương Mỹ A, đề tài tiến hành khảo sát nội dung tiến trình giảng dạy và quan sát sư phạm các giờ lên lớp thực hành của nữ khối 11. Kết quả quan sát được trình bày ở bảng 1.

THPT Chương Mỹ A đề tài căn cứ vào các cơ sở sau:

- Phân tích cơ sở lý luận có liên quan.
- Đặc điểm của môn khiêu vũ.
- Đặc điểm của khả năng PHVD.
- Căn cứ vào đối tượng là nữ học sinh lớp 11 trường THPT Chương Mỹ A.

Qua việc phân tích nghiên cứu các nguồn tài liệu trên đề tài đã xác định được 8 bài tập thử nghiệm được sử dụng trong việc đánh giá khả năng PHVD cho nữ học sinh lớp 11 trường THPT Chương Mỹ A. Nhằm xác định cơ sở thực tiễn của các bài tập thử nghiệm chúng tôi tiến hành phỏng vấn các giáo viên về việc lựa chọn sử dụng bài tập thử nghiệm. Kết quả thu được được trình bày ở bảng 2.





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

**Bảng 2. Kết quả phỏng vấn bài tập thử nghiệm đánh giá khả năng PHVD cho nữ học sinh lớp 11 trường THPT Chương Mỹ A (n = 10)**

TT	Nội dung	Kết quả phỏng vấn	
		Số phiếu	Tỷ lệ %
1	+ Khả năng liên kết: - Bài thử khả năng PHVD số 1 (8 động tác).	10	100
2	- Bài thử khả năng PHVD số 2 (10 động tác)	7	70
3	+ Khả năng định hướng Đi thẳng bằng đối hướng	9	90
4	+ Khả năng phân biệt Phân biệt dùng sức bằng lực kết bóp tay.	7	70
5	+ Khả năng thăng bằng Tur thể số 4 Robergo	10	100
6	+ Khả năng phản ứng - Bắt gậy.	7	70
7	+ Khả năng thay đổi nhịp điệu Thử nghiệm ném và bắt bóng.	7	70
8	+ Khả năng nhịp điệu: Thử nghiệm thay đổi nhịp điệu với tần số nhạc.	10	100

Kết quả phỏng vấn bảng 2 cho thấy 4/8 nội dung bài tập nhằm đánh giá khả năng PHVD được số phiếu tán đồng 90 - 100% bao gồm:

- Bài thử khả năng PHVD số 1 (8 động tác)
- Đi thẳng bằng đối hướng.
- Tur thể thăng bằng số 4 Robergo
- Thử nghiệm thay đổi nhịp điệu với tần số nhạc.

**2.1.2. Thực trạng khả năng PHVD của học sinh nữ trường THPT Chương Mỹ A**

Căn cứ vào kết quả của phỏng vấn ở bảng 2 đề tài tiến hành đánh giá khả năng PHVD cho nữ học sinh trường THPT Chương Mỹ A ở 3 khối lớp 10, 11, 12. Kết quả kiểm tra được trình bày ở bảng 3.

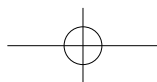
**Bảng 3. Thực trạng về khả năng PHVD của học sinh nữ trường THPT Chương Mỹ A - Hà Nội**

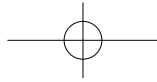
TT	Nội dung kiểm tra	Lớp 10 n= 60	Lớp 11 n= 62	Lớp 12 n= 61	W <sub>(10-11)</sub>	W <sub>(11-12)</sub>
		$\bar{x} \pm \sigma$	$\bar{x} \pm \sigma$	$\bar{x} \pm \sigma$		
1	Bài PTC tay không 8 động tác (Điểm)	5,4±0,8	6,0±0,6	6,1±1,0	10.52	1.65
2	Đi thẳng bằng đối hướng (m)	17 ±1,25	20±1,12	20,8±1,40	16.21	3.92
3	Tur thể số 4 Robergo (giây)	17,3±1,61	20,5±1,52	21 ±1,72	16.93	2.41
4	Bài tập TNNĐ tần số nhạc thay đổi (điểm)	4,3±0,7	5,5±0,9	5,6±1,1	24.48	1.80

Qua kết quả kiểm tra bảng 3 nhận thấy khả năng PHVD của học sinh được tăng trưởng theo năm tập luyện. Sự tăng trưởng khả năng PHVD có sự chênh lệch rõ rệt ở năm lớp 10 và năm lớp 11, tuy nhiên nhịp độ tăng trưởng giữa lớp 11 và lớp 12 là rất ít các các bài thử. Đây chính là vấn đề đề tài cần đi sâu vào

nghiên cứu để nâng cao khả năng PHVD cho nữ học sinh lớp 11.

**2.2. Lựa chọn, ứng dụng và đánh giá hiệu quả tổ hợp chachacha cơ bản nhằm nâng cao khả năng PHVD cho nữ học sinh lớp 11 trường THP Chương Mỹ A**





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

**2.2.1. Lựa chọn tổ hợp chachacha cơ bản cho nữ học sinh lớp 11 trường THPT Chương Mỹ A**

Tổ hợp chachacha cơ bản được dựa trên cơ sở mục đích và yêu cầu sau:

- Phát triển thể chất toàn diện.
- Phát triển khả năng phối hợp vận động.
- Cảm nhận về âm nhạc và nghệ thuật bài tập.
- Bài tập đủ độ khó trong PHVD, chủ yếu vũ hình mang tính vũ đạo thể dục và nhảy.

\* Về cấu trúc vũ hình:

- Số lượng vũ hình theo quy định của môn tập Dance Sport nhưng phải phù hợp với đối tượng, đặc biệt vũ hình phải phù hợp với đặc điểm trình độ của học sinh lớp 11 trường THPT Chương Mỹ A.

- Vũ hình tập phải bắt đầu đơn giản về cấu trúc chuyển động, không đòi

luôn căng thẳng và chú ý quá cao, sau đó là các vũ hình khó hơn cuối cùng là

vũ hình phức tạp cần khả năng phối hợp cao.

- Không được sắp xếp các vũ hình khó gần nhau.

\* Phương pháp dạy động tác:

- + Phương pháp dùng lời nói.
- + Phân tích giảng giải động tác.
- + Khẩu lệnh hô.
- + Âm nhạc.
- + Phương pháp trực quan.

- Thị phạm.

- Xem băng hình

- Kết hợp xem băng hình với phân tích giảng giải.

\* Lượng vận động.

- Thời gian từ tuần 4 đến tuần 8 lượng vận động tăng lên mật độ động chiếm từ 60 - 65%.

- Tần số nhạc theo bản nhạc đã được quy định trong diện nhảy chachacha.

Trên cơ sở phân tích trên đề tài lựa chọn được 08 tổ hợp cơ bản trong điệu nhảy cha cha cha để giảng dạy học sinh.

Để đánh giá tính khách tổ hợp chachacha cơ bản đã lựa chọn đề tài tiến hành phỏng vấn các giáo viên giảng dạy trực tiếp và các học sinh có trình độ cao. Kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 4.

**Bảng 4. Kết quả phỏng vấn về tổ hợp chachacha cơ bản nhằm phát triển khả năng PHVD cho nữ học sinh lớp 11 trường THPT Chương Mỹ A (n = 10)**

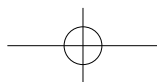
TT	Nội dung tổ hợp bước	Kết quả phỏng vấn	
		Số phiếu	Tỷ lệ %
1	Bước Basic	10	100%
2	Bước Basic movement	10	100%
3	Bước Timestep	10	100%
4	Bước Shoulder to shoulder	9	90%
5	Bước Fan	8	80%
6	Bước New York	9	90%
7	Bước Walk	7	70%
8	Bước Hand to hand	9	90%
9	Bước Switch turn	9	90%
10	Underarm turn to R & L	9	90%
11	Bài thi đấu quy định.	8	80%

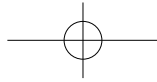
Qua kết quả phỏng vấn bảng 4 cho thấy 8/11 tổ hợp Cha Cha Cha cơ bản có số phiếu tán thành từ 90 - 100% được đề tài sử dụng để giảng dạy cho nữ học sinh lớp 11 trường THPT Chương Mỹ A.

**2.2.2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả tổ hợp Cha Cha Cha cơ bản lựa chọn**

**2.2.2.1. Tổ chức thực nghiệm.**

\* Để đánh giá hiệu quả tổ hợp Cha Cha Cha cơ bản đã lựa chọn, đề tài tiến hành thực





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

nghiệm theo phương pháp thực nghiệm so sánh song song.

\* Đối tượng thực nghiệm: 62 nữ học sinh lớp 11 trường THPT Chương Mỹ A, được chia thành hai nhóm một cách ngẫu nhiên.

- Nhóm thực nghiệm: Gồm 30 nữ học sinh lớp 11, được tập luyện theo tập tổ hợp Cha Cha cơ bản mà đề tài đã lựa chọn.

- Nhóm đối chứng: Gồm 32 nữ học sinh lớp 11, tập theo nội dung giờ tự chọn.

\* Thời gian thực nghiệm 6 tuần. Mỗi tuần 3 giáo án tổng số 18 giáo án vào giờ tự chọn trong tuần.

\* Địa điểm tại nhà tập trường THPT Chương Mỹ A.

**2.2.2.2. Kết quả thực nghiệm.**

Trước thực nghiệm, đề tài tiến hành kiểm tra khả năng PHVD theo các bài tập thử nghiệm đã lựa chọn của hai nhóm thông qua so sánh kết quả kiểm tra các bài tập thử nghiệm đã lựa chọn. Kết quả được trình bày ở bảng 5.

**Bảng 5. So sánh kết quả kiểm tra khả năng PHVD của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng (trước thực nghiệm)**

TT	Tham số Nội dung	Nhóm thực nghiệm (n = 30)	Nhóm đối chứng (n = 32)	So sánh	
				t	p
1	Bài tập PTC 8 động tác (điểm)	6,1 ± 0,65	6,2 ± 0,72	0,52	>0,05
2	Bài tập thể dục nhịp điệu tần số nhạc thay đổi (điểm)	5,4 ± 0,92	5,5 ± 0,87	0,76	>0,05
3	Đi thăng bằng đổi hướng (m)	19,5 ± 1,17	20 ± 1,15	0,81	>0,05
4	Tư thế số 4 Rombergơ (giây)	20,6 ± 1,63	20,7 ± 1,52	0,57	>0,05

Qua kết quả tổng hợp ở bảng 5 cho thấy: Kết quả kiểm tra ban đầu của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng ở các bài thử đều thể hiện  $t_{tính} < t_{bảng}$  ở ngưỡng xác suất  $p > 0,05$ . Điều này cho thấy thành tích của 2 nhóm không thể hiện sự khác biệt có ý nghĩa thống kê. Hay nói cách khác, trước thực nghiệm khả năng PHVD của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng là tương đương nhau.

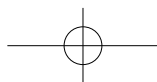
Sau thời gian thực nghiệm, đề tài tiến hành kiểm tra trên cả 2 nhóm với các bài thử đã lựa chọn, nhằm xác định được khả năng PHVD của 2 nhóm sau thời gian thực nghiệm và để xem xét đánh giá hiệu quả tác động của tổ hợp Cha Cha cơ bản đã lựa chọn trong quá trình thực nghiệm. Kết quả được trình bày ở bảng 6.

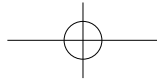
**Bảng 6. So sánh mức độ phát triển khả năng PHVD của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng - Sau thực nghiệm (n=62)**

TT	Tham số Nội dung kiểm tra	Nhóm thực nghiệm	Nhóm đối chứng	So sánh	
				t	p
1	Bài tập PTC 8 động tác (điểm)	7,5 ± 0,53	6,4 ± 0,84	2,48	< 0,05
2	Bài tập TDND tần số nhạc thay đổi (điểm)	7,4 ± 0,78	6,4 ± 0,91	2,35	< 0,05
3	Đi thăng bằng đổi hướng (m)	23 ± 1,05	20,75 ± 1,18	2,69	< 0,05
4	Tư thế số 4 Rombergơ (giây)	27,3 ± 1,42	22 ± 1,50	2,92	< 0,05

Qua bảng 6 cho thấy: Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm với các bài thử cho đối tượng nghiên cứu đều có  $t_{tính} > t_{bảng}$  ở ngưỡng xác suất  $P < 0,05$ . Điều này cho thấy, giữa 2 nhóm

hai nhóm thực nghiệm và đối chứng đã có sự khác biệt. Hay nói cách khác, sau thực nghiệm khả năng PHVD của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng đã có sự khác biệt rõ rệt.





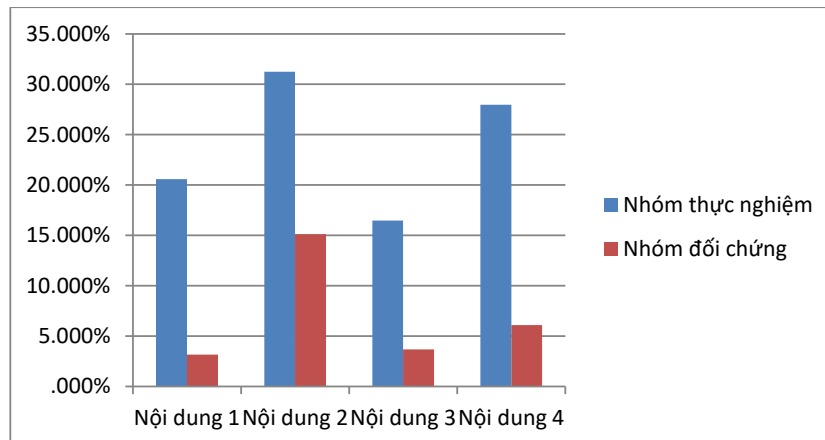
### Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

Để khẳng định rõ hơn tổ hợp Cha Cha Cha cơ bản đã lựa chọn cho đối tượng nghiên cứu, đề tài tiến hành đánh giá và so sánh nhịp độ tăng trưởng của 2 nhóm sau thời gian thực

nghiệm, thông qua kết quả kiểm tra các bài thử của nhóm thực nghiệm và đối chứng. Kết quả được trình bày ở bảng 7 và biểu đồ 1.

**Bảng 7. Nhịp độ tăng trưởng khả năng PHVD của nhóm thực nghiệm và đối chứng sau thực nghiệm**

T T	Nội dung kiểm tra	Nhóm thực nghiệm			Nhóm đối chứng		
		Trước TN	Sau TN	W	Trước TN	Sau TN	W
1	Bài tập PTC 8 động tác (điểm)	6,1±0,65	7,5± 0,53	<b>20,58</b>	6,2±0,72	6,4±0,84	<b>3,17</b>
2	Bài tập TDNĐ tần số nhạc thay đổi (điểm)	5,4±0,92	7,4±0,78	<b>31,25</b>	5,5±0,87	6,4±0,91	<b>15,12</b>
3	Đi thăng bằng đổi hướng (m)	19,5±1,17	23±1,05	<b>16,47</b>	20±1,15	20.75±1,18	<b>3,68</b>
4	Tư thế số 4 Rombergơ (giây)	20,6±1,63	27,3±1,42	<b>27,97</b>	20,7±1,52	22±1,50	<b>6,08</b>



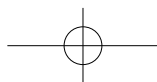
**Biểu đồ 1. So sánh nhịp độ tăng trưởng giữa nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng sau thời gian thực nghiệm**

Qua kết quả của bảng 7 và biểu đồ 1 cho thấy: Sau thực nghiệm khả năng PHVD của cả 2 nhóm đều có sự tăng trưởng ở tất cả các bài thử, tuy nhiên sự tăng trưởng ở các bài thử của nhóm thực nghiệm tốt hơn hẳn so với nhóm đối chứng. Qua đó có thể đánh giá tổ hợp Cha Cha Cha cơ bản mà đề tài đã lựa chọn áp dụng cho nhóm thực nghiệm tốt hơn nhóm đối chứng.

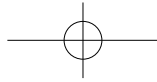
Như vậy có thể nói các yếu tố cấu thành lên khả năng phối hợp vận động, dưới tác động của các tổ hợp Cha Cha Cha cơ bản được tập luyện trong các giờ tự chọn (Ngoại khoá) đã có tác động đáng kể để phát triển khả năng phối hợp vận động cho nữ học sinh lớp 11 trường THPT Chương Mỹ A - Hà Nội.

### 4. KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu đề tài đã lựa chọn được 08 tổ hợp tổ hợp Cha Cha Cha cơ bản để nâng cao khả năng phối hợp vận động cho nữ học sinh khối 11 trường THPT Chương Mỹ A - Hà Nội, đó là: Bước Basic, Bước Basic movement, Bước Timestep, Bước Shoulder to shoulder, Bước New york, Bước Hand to hand, Bước Switch turn, Underarm turn to R & L. Bước đầu áp dụng vào thực tiễn đã có tác động hiệu quả đến khả năng phối hợp vận động cho nữ học sinh khối 11 trường THPT Chương Mỹ A - Hà Nội.







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

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Dương Nghiệp Chí (1991), “*Đo lường thể thao*”, NXB TĐTT, Hà Nội.
2. Daxuoxki V.M (1978) “*Các tổ chất thể lực cho VĐV*”, NXB TĐTT, Hà Nội, dịch: Bùi Từ Liêm, Phạm Xuân Lãm.
3. HareD (1996), “*Học thuyết huấn luyện*”, NXB TĐTT, Hà Nội, dịch: Trương Anh Tuấn, Bùi Thế Hiền.
4. Nguyễn Thị Kim Dung (2019) “*Nghiên cứu xác định mô hình câu lạc bộ Dance sport ngoại khóa cho học sinh trường THPT Trần Đại Nghĩa - Thành phố Hà Nội*”.
5. Trịnh Trung Hiếu, Nguyễn Sĩ Hà (1994), “*Huấn luyện thể thao*” NXB TĐTT, Hà Nội.
6. Kharvôra B.I (1987), “*Huấn luyện thể lực cho VĐV Thể dục trẻ*”, thông tin khoa học kỹ thuật TĐTT.
7. Niri cốp A.D, Matveep LP (1980) “*Lý luận và phương pháp giáo dục thể chất tập 2*” NXB TĐTT Hà Nội.
8. Philin VP (1996), “*Lý luận và phương pháp thể thao trẻ*”, NXB TĐTT Hà Nội, dịch Nguyễn Quang Hiệp.
9. Vũ Thanh Mai (2011), *Khiêu vũ thể thao*, Giáo trình dành cho sinh viên trường đại học TĐTT, Nxb TĐTT, Hà Nội.
10. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (1993) “*Lý luận và phương pháp thể dục thể thao*” NXB TĐTT Hà Nội.

**Nguồn bài báo:** Lê Thị Bích Huyền (2021-2022), Bài báo được trích từ đề tài nghiên cứu khoa học: “*Nghiên cứu lựa chọn tổ hợp chachacha cơ bản nhằm nâng cao khả năng phối hợp vận động cho nữ học sinh khối 11 trường trung Học Phổ Thông Chương Mỹ A - Hà Nội*”. Khóa luận tốt nghiệp đã được bảo vệ trước Hội đồng chấm khóa luận năm 2022 của Trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội.

Ngày nhận bài: 10/8/2023; Ngày đánh giá: 28/8/2023; Ngày duyệt đăng: 10/9/2023

