

ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CHO SINH VIÊN ĐẠI HỌC KHÓA 18 HỌC TẬP MÔN THỂ DỤC NHỊP ĐIỆU CỦA TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM THỂ DỤC THỂ THAO THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

ASSESSMENT OF THE CURRENT STATE OF SPECIALIZED PHYSICAL FITNESS
OF 18TH-COHORT UNIVERSITY STUDENTS STUDYING RHYTHMIC
GYMNASTICS AT HO CHI MINH CITY UNIVERSITY OF PHYSICAL
EDUCATION AND SPORTS

TS. Trần Quang Đại, ThS. Phan Thị Tuyết Lan
ThS. Hồ Đắc Nam Trân, ThS. Lê Tiên Đạt
Trường ĐH Sư phạm TDTT Thành Phố Hồ Chí Minh

Tóm tắt: Thông qua các bước nghiên cứu, đã xác định được lựa chọn ra được 7 test đánh giá thể lực chuyên môn cho sinh viên đại học khóa 18 học tập môn thể dục nhịp điệu của trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao thành phố Hồ Chí Minh. Trên cơ sở đó đã đánh giá được thực trạng thể lực chuyên môn cho nam, nữ sinh viên đại học khóa 18 học tập môn thể dục nhịp điệu.

Từ khóa: test, thể lực chuyên môn, sinh viên, thể dục nhịp điệu.

Abstract: Through the research process, seven tests were selected to assess the specialized physical fitness of 18th-cohort university students studying aerobic gymnastics at Ho Chi Minh City University of Physical Education and Sports. Based on these tests, the current status of specialized physical fitness of both male and female 18th-cohort university students studying aerobic gymnastics was assessed.

Keywords: tests; specialized physical fitness; university students; aerobic gymnastics.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Môn thể dục nhịp điệu đòi hỏi người tập có khả năng thực hiện liên tục những động tác vũ đạo kết hợp với những động tác kỹ thuật có độ khó, độ chính xác và hoạt động với cường độ cao. Môn thể dục nhịp điệu là môn thể thao vừa mang tính chất thi đấu, vừa mang tính chất biểu diễn, nên một trong những tiêu chí đánh giá thành tích là phụ thuộc vào sự thể hiện của vận động viên về phong thái thi đấu, sức mạnh nội lực được thể hiện qua các động tác vũ đạo liên hoàn kết hợp với những kỹ thuật khó. Người tập không những phải thực hiện tốt những kỹ thuật điều luyện mà còn phải có một thể lực tốt để hoàn thành bài thi đấu. Trong khi thực hiện bài thi đấu cũng như tập luyện, thể lực vận động viên là yếu tố vô cùng quan trọng giúp người tập duy trì khả năng kết hợp giữa các yếu tố thể lực như: sức mạnh – sức nhanh – sức bền – độ dẻo – sự khéo léo.

Tuy nhiên, trong những năm gần đây, khả năng học tập môn thể dục nhịp điệu của sinh viên trường Đại học sư phạm TDTT TPHCM khi thực hiện các động tác vũ đạo, độ khó chuyên môn thể dục Aerobic còn hạn chế, chẳng hạn như: Khả năng phối hợp vũ đạo tay và các bước chân còn vụng về chưa linh hoạt, các nhóm độ khó A, B, C, D các bạn sinh viên vẫn chưa thực hiện tốt, cụ thể là các động tác chống sấp, ke dạng, bật co gối, dèo ngang trườn sấp,... Vì thế kết quả thi kết thúc học phần của các môn thể dục nhịp điệu đối với các bạn sinh viên đạt kết quả chưa cao. Chính vì vậy, nhận thấy quá trình tập luyện và phát triển các tố chất thể lực chuyên môn cho môn Thể dục Aerobic của sinh viên là cấp bách và cần thiết.

Phương pháp nghiên cứu: Phương pháp tổng hợp và phân tích tài liệu, Phương pháp phỏng vấn, Phương pháp quan sát sư phạm,

Phương pháp kiểm tra sự phạm, Phương pháp toán thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Xác định các test đánh giá thể lực chuyên môn cho sinh viên Đại học khóa 18 học tập môn Thể dục nhịp điệu của trường Đại học sư phạm Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh

2.1.1 Hệ thống hóa các test đánh giá thể lực chuyên môn cho sinh viên Đại học khóa 18 học tập môn Thể dục nhịp điệu của trường Đại học sư phạm Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh

Qua quá trình tìm hiểu, thu thập phân tích, tổng hợp tài liệu có liên quan đến luận văn và qua kết quả nghiên cứu của các tác giả: Nguyễn Kim Lan, Nguyễn Trung Kiên, Trần Thị Hồng, Vũ Tuấn Sơn, Đinh Sang Giàu. Các tác giả rất quan tâm đến việc lựa chọn các test đánh giá trình độ thể lực cho vận động viên và xây dựng hệ thống các bài tập để phát triển thể lực nhằm nâng cao thành tích cho vận động viên thể dục. Qua nghiên cứu trên cho thấy các tác giả sử dụng nhiều test khác nhau để kiểm tra trình độ thể lực cho vận động viên và các test đánh giá vẫn chưa có sự thống nhất, còn tùy thuộc vào công trình nghiên cứu khác nhau.

Căn cứ vào mục đích, nhiệm vụ chủ yếu của giai đoạn huấn luyện đặc biệt, căn cứ vào đặc điểm riêng của môn thể dục nhịp điệu và tham khảo kinh nghiệm của các Huấn luyện viên đang trực tiếp giảng dạy. Chúng tôi đã hệ thống hóa các test đánh giá thể lực chuyên môn cho sinh viên Đại học khóa 18 học tập môn Thể dục nhịp điệu của trường Đại học sư phạm Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.

Đề tài đã tổng hợp được 16 test đánh giá thể lực chuyên môn sinh viên Đại học khóa 18 học tập môn Thể dục nhịp điệu của trường Đại học sư phạm Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh như sau:

- Bật xa tại chỗ (cm)

- Bật cao tại chỗ (cm)
- Đá lăng chân tốc độ 1 phút (lần)
- Nhảy dây tốc độ 60 giây (lần)
- Nằm ngửa gập bụng 30 giây (lần)
- Dẻo vai (cm)
- Xoạc ngang (cm)
- Xoạc dọc trái (cm)
- Xoạc dọc phải (cm)
- Đứng gập thân về trước (cm)
- Nhảy chữ thập 30s (lần)
- Chống ke giang chân chữ V (s)
- Chống ke khép chân chữ L (s)
- Bật co gối tốc độ (lần/30s)
- Bật cóc (lần/30s)
- Nằm sấp chống đẩy 20 giây (lần)

2.1.2. Phỏng vấn lựa chọn các test đánh giá thể lực chuyên môn sinh viên Đại học khóa 18 học tập môn Thể dục nhịp điệu của trường Đại học sư phạm Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh

Theo kết quả lựa chọn các chỉ số test ở trên, đề tài này xây dựng phiếu phỏng vấn (phụ lục 1) để làm cơ sở chọn lọc test đánh giá thể lực chuyên môn sinh viên Đại học khóa 18 học tập môn Thể dục nhịp điệu của trường Đại học sư phạm Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh. Để đảm bảo độ tin cậy hơn đối tượng được phỏng vấn bằng phiếu câu hỏi in sẵn cho 30 HLV và giảng viên có kinh nghiệm trong công tác huấn luyện và một số trường đại học trên địa bàn Thành phố Hồ Chí Minh.

Mục đích của các câu hỏi này là nhằm tìm hiểu và lựa chọn các chỉ tiêu cần thiết để đánh giá thể lực chuyên môn sinh viên Đại học khóa 18 học tập môn Thể dục nhịp điệu của trường Đại học sư phạm Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh. Những người được hỏi chọn một trong 3 mức:

- + Thường xuyên sử dụng
- + Ít sử dụng
- + Không sử dụng

Với số phiếu phát ra là 30 phiếu và thu vào là 30.

Qua kết quả phỏng vấn tiến hành tính tỷ lệ phần trăm để lựa chọn các chỉ tiêu đánh giá

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

thể lực chuyên môn cho sinh viên Đại học trường Đại học sư phạm Thể dục Thể thao khóa 18 học tập môn Thể dục nhịp điệu của Thành phố Hồ Chí Minh như sau:

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các test đánh giá thể lực chuyên môn cho sinh viên Đại học khóa 18 học tập môn Thể dục nhịp điệu của trường Đại học sư phạm Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh

STT	Test	Thường xuyên sử dụng		Ít sử dụng		Không sử dụng	
		n	%	n	%	n	%
1	Bật xa tại chỗ (cm)	3	10.00	4.00	13.33	23	76.67
2	Bật cao tại chỗ (cm)	8	26.67	3	10.00	19	63.33
3	Đá lăng chân tốc độ 1 phút (lần)	20	66.67	3	10.00	7	23.33
4	Nhảy dây tốc độ 60 giây (lần)	2	6.67	3	10.00	25	83.33
5	Nằm ngửa gập bụng 30 giây (lần)	26	86.67	3	10.00	1	3.33
6	Đeo vai (cm)	2	6.67	3	10.00	25	83.33
7	Xoạc ngang (cm)	24	80.00	3	10.00	3	10.00
8	Xoạc dọc trái (cm)	27	90.00	2	6.67	1	3.33
9	Xoạc dọc phải (cm)	27	90.00	2	6.67	1	3.33
10	Đứng gập thân về trước (cm)	24	80.00	3	10.00	3	10.00
11	Nhảy chữ thập 30s (lần)	26	86.67	3	10.00	1	3.33
12	Chống ke giạng chân chữ V (s)	25	83.33	3	10.00	2	6.67
13	Chống ke khép chân chữ L (s)	15	50.00	3	10.00	12	40.00
14	Bật co gối tốc độ (lần/30s)	4	13.33	7	23.33	19	63.33
15	Bật cóc (lần/30s)	5	16.67	9	30.00	16	53.33
16	Nằm sấp chống đẩy 20 giây (lần)	25	83.33	4	13.33	1	3.33

Từ kết quả thu được ở bảng 1 cho thấy:

Những test đánh giá thể lực chuyên môn cho sinh viên Đại học khóa 18 học tập môn Thể dục nhịp điệu của trường Đại học sư phạm Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh trong quá trình giảng dạy tương đối đơn giản, dễ thực hiện, được đa số đối tượng được phỏng vấn chọn trên 80% trong tổng số các test đề ra. Theo quy ước này, đã lựa chọn được 7 test đánh giá thể lực chuyên môn cho sinh viên Đại học khóa 18 học tập môn Thể dục

nhịp điệu của trường Đại học sư phạm Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh gồm:

- Đá lăng chân tốc độ 1 phút (lần)
- Nằm ngửa gập bụng 30 giây (lần)
- Xoạc ngang (cm)
- Xoạc dọc trái (cm)
- Xoạc dọc phải (cm)
- Chống ke giạng chân chữ V (s)
- Nằm sấp chống đẩy 20 giây (lần)

2.1.3. Kiểm nghiệm độ tin cậy của test

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

Một chỉ tiêu có thể được sử dụng trong nghiên cứu khoa học cũng như trong kiểm tra đánh giá của thực tế giảng dạy, huấn luyện phải là những chỉ tiêu đảm bảo độ tin cậy. Như đã biết độ tin cậy của test là mức độ phù hợp giữa các lần kiểm tra trên cùng một đối tượng thực nghiệm trong cùng một điều kiện.

Cùng một test sử dụng cho cùng một đối tượng nghiên cứu ở các điều kiện giống nhau, song sau khi tiêu chuẩn hóa chặt chẽ và dụng cụ đo lường chính xác, các kết quả kiểm tra test vẫn có biến động chút ít. Các nguyên nhân chính gây ra dao động là:

Biến đổi trạng thái của các đối tượng thực nghiệm (sự mệt mỏi, động cơ).

Sự thay đổi các điều kiện bên ngoài (thời tiết, gió,....).

Sự thay đổi trạng thái của người tiến hành đo lường hoặc đánh giá.

Sự thiếu hoàn thiện của test.

Chính vì vậy để kiểm tra độ tin cậy của test, chúng tôi tiến hành kiểm nghiệm trên 71 sinh viên (63 nam và 8 nữ) của 2 lớp 18A và 18B khóa Đại học 18 học tập môn Thể dục nhịp điệu của trường Đại học sư phạm Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh. Tiến hành kiểm tra 2 đợt, thời gian giữa 2 đợt cách nhau 7 ngày. Các điều kiện kiểm tra giữa 2 lần là như nhau, sau đó tiến hành tính hệ số tương quan r của test giữa 2 lần kiểm tra. Kết quả thu được như sau:

Bảng 2. Kết quả đánh giá độ tin cậy của các test đánh giá thể lực chuyên môn cho nữ sinh viên Đại học khóa 18 học tập môn Thể dục nhịp điệu của trường Đại học sư phạm Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh (n = 8)

TT	Tên test	Ban đầu		Re-test		r	P
		\bar{X}_{bd}	S_{bd}	\bar{X}_{rt}	S_{rt}		
1	Đá lăng chân tốc độ 1 phút (lần)	47.4	1.06	48.0	1.31	0.82	<0.05
2	Nằm ngửa gập bụng 30 giây (lần)	19.3	1.16	19.8	1.04	0.89	<0.05
3	Xoạc ngang (cm)	18.1	2.7	17.0	1.77	0.87	<0.05
4	Xoạc dọc trái (cm)	9.0	1.20	9.5	2.00	0.84	<0.05
5	Xoạc dọc phải (cm)	8.5	1.07	8.9	1.25	0.80	<0.05
6	Chống ke giạng chân chữ V (s)	3.67	0.16	3.66	0.14	0.88	<0.05
7	Nằm sấp chống đẩy 20 giây (lần)	11.4	1.06	11.9	1.13	0.88	<0.05

Kết quả tại bảng 2 cho thấy:

Ở tất cả 7 test thể lực chuyên môn của nữ sinh viên Đại học khóa 18 học tập môn Thể dục nhịp điệu của trường Đại học sư phạm Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh đều có đủ độ tin cậy có hệ số tin cậy từ 0.8 đến 0.89. Gồm các test:

- Đá lăng chân tốc độ 1 phút (lần)
($r = 0,82$)

- Nằm ngửa gập bụng 30 giây (lần) ($r = 0.89$)

- Xoạc ngang (cm) ($r = 0.87$)

- Xoạc dọc trái (cm) ($r = 0.84$)

- Xoạc dọc phải (cm) ($r = 0.80$)

- Chống ke giạng chân chữ V (s)
($r = 0.88$)

- Nằm sấp chống đẩy 20 giây (lần)
($r = 0.88$)

Bảng 3. Kết quả đánh giá độ tin cậy của các test đánh giá thể lực chuyên môn cho nam sinh viên Đại học khóa 18 học tập môn Thể dục nhịp điệu của trường Đại học sư phạm Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh (n = 63)

TT	Tên test	Ban đầu		Re-test		r	P
		\bar{X}_{bd}	S_{bd}	\bar{X}_{rt}	S_{rt}		
1	Đá lăng chân tốc độ 1 phút (lần)	52.37	4.84	53.11	5.07	0.87	<0.05
2	Nằm ngửa gập bụng 30 giây (lần)	19.9	3.26	20.08	3.24	0.93	<0.05
3	Xoạc ngang (cm)	17.14	10.39	17.10	10.83	0.98	<0.05
4	Xoạc dọc trái (cm)	16.43	9.0	16.11	9.78	0.98	<0.05
5	Xoạc dọc phải (cm)	16.52	8.95	17.00	9.04	0.94	<0.05
6	Chống ke giạng chân chữ V (s)	3.75	0.83	3.79	1.14	0.82	<0.05
7	Nằm sấp chống đẩy 20 giây (lần)	19.6	2.66	19.57	2.63	0.93	<0.05

Kết quả tại bảng 3 cho thấy: Ở tất cả 7 test thể lực chuyên môn của nam sinh viên Đại học khóa 18 học tập môn Thể dục nhịp điệu của trường Đại học sư phạm Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh đều có đủ độ tin cậy có hệ số tin cậy từ 0.82 đến 0.94. Gồm các test:

- Đá lăng chân tốc độ 1 phút (lần) (r = 0.87)
- Nằm ngửa gập bụng 30 giây (lần) (r = 0.93)
- Xoạc ngang (cm) (r = 0.98)
- Xoạc dọc trái (cm) (r = 0.98)
- Xoạc dọc phải (cm) (r = 0.94)
- Chống ke giạng chân chữ V(s) (r=0.82)

- Nằm sấp chống đẩy 20 giây (lần) (r = 0.93)

2.2. Đánh giá thực trạng thể lực chuyên môn sinh viên Đại học khóa 18 học tập môn Thể dục nhịp điệu của trường Đại học sư phạm Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh

Sau khi xác định các chỉ tiêu đánh giá, đề tài tiến hành ứng dụng các test đã lựa chọn để kiểm tra thực trạng thể lực chuyên môn của sinh viên Đại học khóa 18 học tập môn Thể dục nhịp điệu của trường Đại học sư phạm Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh. Kết quả thu được ở bảng 4 như sau:

Bảng 4. Bảng tổng hợp các test thể lực chuyên môn của sinh viên Đại học khóa 18 học tập môn Thể dục nhịp điệu của trường Đại học sư phạm Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh

TT	Tên test	Nhóm nữ SV			Nhóm nam SV		
		X	S	Cv	X	S	Cv
1	Đá lăng chân tốc độ 1 phút (lần)	47.4	1.06	2.24	52.37	4.84	9.24
2	Nằm ngửa gập bụng 30 giây (lần)	19.3	1.16	6.05	19.9	3.26	16.36
3	Xoạc ngang (cm)	18.1	2.7	14.87	17.14	10.39	60.58
4	Xoạc dọc trái (cm)	9.0	1.20	13.28	16.43	9.0	54.76

TT	Tên test	Nhóm nữ SV			Nhóm nam SV		
		X	S	Cv	X	S	Cv
5	Xoạc dọc phải (cm)	8.5	1.07	12.58	16.52	8.95	54.15
6	Chống ke giạng chân chữ V (s)	3.67	0.16	4.45	3.75	0.83	22.19
7	Nằm sấp chống đẩy 20 giây (lần)	11.4	1.06	9.32	19.6	2.66	13.58

❖ Về thực trạng thể lực chuyên môn của nữ sinh viên Đại học khóa 18 học tập môn Thể dục nhịp điệu của trường Đại học sư phạm Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh:

Thành tích thể lực chuyên môn của nữ sinh viên Đại học khóa 18 học tập môn Thể dục nhịp điệu của trường Đại học sư phạm Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh, qua bảng 4 cho thấy:

+ Có 04 test có hệ số biến thiên $Cv < 10\%$, cho thấy thành tích có độ đồng nhất cao đó là các test: Đá lăng chân tốc độ 1 phút (lần); Nằm ngửa gập bụng 30 giây (lần); Chống ke giạng chân chữ V (s); Nằm sấp chống đẩy 20 giây (lần)

+ Có 03 test có hệ số biến thiên $Cv > 10\%$ cho thấy thành tích có độ đồng nhất trung bình đó là các test: Xoạc ngang (cm); Xoạc dọc trái (cm); Xoạc dọc phải (cm). Mặc dù là có độ đồng nhất trung bình, tuy nhiên đây là những test đặc trưng trong môn thể dục nhịp điệu dùng để đánh giá độ mềm dẻo của sinh viên. Vì vậy, nhóm tác giả quyết định giữ lại dùng để kiểm tra đánh giá mức độ dẻo của nữ sinh viên

❖ Về thể lực chuyên môn của nam sinh viên Đại học khóa 18 học tập môn Thể dục nhịp điệu của trường Đại học sư phạm Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh:

Thành tích thể lực chuyên môn của nam sinh viên Đại học khóa 18 học tập môn Thể dục nhịp điệu của trường Đại học sư phạm Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh, qua bảng 4 cho thấy:

+ Có 01 test có hệ số biến thiên $Cv < 10\%$, cho thấy thành tích có độ đồng nhất cao đó là các test: Đá lăng chân tốc độ 1 phút (lần); Nằm ngửa gập bụng 30 giây (lần); Chống ke giạng chân chữ V (s); Nằm sấp chống đẩy 20 giây (lần)

+ Có 03 test có hệ số biến thiên $Cv > 10\%$ cho thấy thành tích có độ đồng nhất trung bình đó là các test: Nằm ngửa gập bụng 30 giây (lần); Chống ke giạng chân chữ V (s); Nằm sấp chống đẩy 20 giây (lần). Tuy nhiên đây là những test đặc trưng trong môn thể dục nhịp điệu dùng để đánh giá sức mạnh và sức bền của sinh viên. Vì vậy, nhóm tác giả quyết định giữ lại dùng để kiểm tra đánh giá cho nam sinh viên.

+ Có 3 test có hệ số biến thiên $Cv > 20\%$ cho thấy thành tích có độ đồng nhất thấp đó là các test: Xoạc ngang (cm); Xoạc dọc trái (cm); Xoạc dọc phải (cm). Mặc dù là có độ đồng nhất thấp, tuy nhiên đây là những test đặc trưng trong môn thể dục dùng để đánh giá độ mềm dẻo của sinh viên. Vì vậy, nhóm tác giả quyết định giữ lại dùng để kiểm tra đánh giá mức độ dẻo của nam sinh viên

3. KẾT LUẬN

Từ kết quả nghiên cứu, cho phép rút ra các kết luận sau:

- Thông qua các bước nghiên cứu, đã xác định được lựa chọn ra được 7 test đánh giá thể lực chuyên môn cho sinh viên Đại học khóa 18 học tập môn thể dục nhịp điệu của trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh đảm bảo đủ độ tin cậy để tiến hành các bước nghiên cứu tiếp theo. Gồm các test:

- + Đá lăng chân tốc độ 1 phút (lần)
- + Nằm ngửa gập bụng 30 giây (lần)
- + Xoạc ngang (cm)
- + Xoạc dọc trái (cm)
- + Xoạc dọc phải (cm)
- + Chống ke giạng chân chữ V (s)
- + Nằm sấp chống đẩy 20 giây (lần)

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

- Đề tài đã đánh giá được thực trạng thể lực chuyên môn cho sinh viên sinh viên Đại học thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh. trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh. khóa 18 học tập môn thể dục nhịp điệu của

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Thị Cà, Trần Thị Tường Thọ, Huỳnh Trung Hiếu, Lâm Tấn Văn (2009), *Sinh lý học TDTT*, NXB TDTT, Hà Nội.

2. Trần Quang Đại (2007), “*Nghiên cứu đánh giá sự phát triển thể lực chuyên môn trong huấn luyện vận động viên nam thể dục nhào lộn lứa tuổi 7-8 giai đoạn huấn luyện ban đầu ở thành phố Hồ Chí Minh*” Luận văn thạc sĩ giáo dục học, trường ĐH TDTT Tp.HCM.

3. Trần Quang Đại, Hồ Đắc Nam Trân, Nguyễn Thị Thùy Trang (2022), “*Giáo trình Thể dục Aerobic*”, NXB Đại học Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh.

4. Đinh Sang Giàu (2017), “*Lựa chọn và ứng dụng một số bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho đội tuyển nữ TDND trường tiểu học Đống Đa- quận Bình Thạnh, thành phố Hồ Chí Minh*”, Luận văn thạc sĩ giáo dục học, trường ĐH TDTT.

5. Trịnh Trung Hiếu (2001), *Lý luận và phương pháp giáo dục TDTT trong nhà trường*, NXB TDTT, Hà Nội.

6. Kết luận số 70-KL/TW ngày 31/1/2024 của Bộ Chính trị về phát triển TDTT trong giai đoạn mới.

Nguồn bài báo: Bài báo được trích từ đề tài nghiên cứu khoa học: “*Ứng dụng một số bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho sinh viên đại học khóa 18 học tập môn thể dục nhịp điệu của trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh*”. Đề tài cấp cơ sở, trường Đại học sư phạm TDTT Thành phố Hồ Chí Minh, được Hội đồng khoa học thông qua tháng 12 năm 2025.

Ngày nhận bài: 23/10/2025; Ngày đánh giá: 25/11/2025; Ngày duyệt đăng: 9/12/2025.