

**TRƯỜNG ĐẠI HỌC MỞ TP HCM**  
**BAN CƠ BẢN**  
**Bộ môn GDTC - QPAN**

## **HƯỚNG DẪN BIÊN SOẠN BÀI THỂ DỤC PHỐI NHẠC**

### **1. Chọn nhạc :**

- Nhạc là phần mang lại cảm xúc cao độ cho người tập cũng như người xem, nếu kết hợp nhuần nhuyễn giữa nhạc và động tác sẽ mang lại những hiệu quả tích cực.

- Nhạc thường sử dụng ở nhịp 2/4 hoặc 4/4. Tiết tấu nhạc phải sôi động và mạnh mẽ, rõ phách.

- Có thể có sử dụng nhạc có lời hoặc không lời, Việt Nam hoặc nước ngoài nhưng phải phù hợp với văn hóa Việt Nam, phù hợp với phong cách và nhịp điệu động tác.

- Nghe và phân nhịp hoàn toàn bản nhạc, lắp ghép những phần bảo đảm thời gian, thu thêm những âm thanh khác

- Căn cứ vào thời gian để chọn nhạc. Gia công để có được bản nhạc theo yêu cầu của bài thi( Có thể cắt, ghép, thay đổi tốc độ của bản nhạc...).

- Khi đã chọn được nhạc rồi thì nghe và phân nhịp toàn bộ bản nhạc.

- **Lưu ý:** Sinh viên khi đi học tại Cơ sở Long Bình Tân nên mang theo loa nghe nhạc (nếu có) dùng để tập bài thể dục theo nhóm.

### **2. Lựa chọn động tác cho bài tập.**

- Mỗi động tác đưa vào bài tập là một chuỗi tổ hợp liên hoàn nên phải mang tính kế thừa với động tác trước và dẫn dắt với động tác sau đó.

- Yêu cầu về tư thế chính xác, thực hiện rõ ràng và nhịp nhàng .

- Động tác phải có biên độ, tốc độ phù hợp với nhạc nền.

- Động tác phải đảm bảo tính toàn diện, tác động lên toàn bộ các cơ quan, bộ phận của cơ thể, uốn nắn tư thế đẹp, phát triển các tố chất thể lực.

- Chú ý trình tự động tác, số lần lặp lại, mức độ dùng sức và nhịp độ vận động.

- Khi biên soạn phải chú ý để đặc điểm giới tính, lứa tuổi và trình độ tập luyện.

- Bài tập phải đầy đủ các tư thế: đứng, quỳ, chống quỳ, nằm, ngồi, thẳng bằng...

### **3. Chọn đội hình:**

- Đội hình được xem là xương sống của bài thi, đội hình đa dạng sẽ làm cho bài thi sống động hơn .

- Đội hình có nhiều loại (dàn đều trên sân, thu hẹp ở tâm hoặc 1 khu vực, chéo sân , thành 2 – 3 cụm trên sân . . ). Các loại đội hình : hàng dọc, hàng ngang, chữ V chữ H, chữ U, vòng tròn.... Việc lựa chọn, sắp xếp biến đổi các đội hình là sự sáng tạo của người biên soạn với ý đồ rõ ràng

### **4. Tháp sử dụng trong bài thể dục:**

+ Là việc nâng nhau của các thành viên trong đội .

+ Chiều cao hợp lệ của Tháp : Chiều cao của tháp không vượt qua 2 lần chiều cao của VĐV . Tối thiểu phải có liên kết của 4 VĐV.

+ Không được tung – bắt lại .

+ Tháp xuất hiện lần đầu trong bài thi phải liên kết các thành viên .

Một số cơ sở để lựa chọn Tháp .

+ Phù hợp với trình độ của người tập trong đội .

+ Sử dụng hiệu quả ưu thế của mỗi thành viên trong nhóm .

## **PHỤ LỤC**

**Giới thiệu danh mục một số bản nhạc thường dùng trong bản phối bài tập thể dục.**

1. I Love The 90'S (Recharged 90'S Mix) - V.A
2. Ghostbusters - V.A
3. Disco Disco (Dave Ramone Radio Mix) - V.A
4. L Amour Toujours (Turbotronic Remix) - V.A
5. You Must Know (Original Mix) - V.A
6. Freak Out (Cj Stone Remix) (Re Release) - V.A
7. Troverai (Radio Mix) - V.A
8. Don't Run Away (Quiet Dosage Edit Mix) - V.A
9. Fuckin Hands Up (Extended Mix) - V.A
10. Still Loving You (Sander Radio Edit) - V.A
11. Stuff (Crank Radio Tune) - V.A
12. Disco Echo Beach (Deejays Radio Mix) - V.A
13. Clash The Disco (Stereoliner Club Remix) - V.A
14. One Two Three Four (Extended Vocal Mix) - V.A
15. Do It Better (Original Club Mix) - V.A
16. 3Rd Millenium (Yolas Remix) - V.A
17. You Know (Extended Mix) - V.A
18. Rock The Melody (Club Mix) - V.A
19. Love Is A Butterfly (Extended Mix) - V.A
20. I Can't Erase You (Extended Mix) - V.A
21. Touch Me (Radio Edit) - V.A
22. Play The Music (Extended Mix) - V.A
23. Save Me (Dagma Radio Edit) - V.A
24. Zumba Samba (Original Mix) - V.A
25. I Need You (Siculand Radio Remix) - V.A
26. Where Have You Gone (Original Mix) - Surisan
27. Fairytale Gone Bad (Radio Mix) - V.A
28. Island Of Fate (Radio Edit) - V.A
29. Chiara (Original Radio Edit) - V.A
30. Disco Noir (Original Version) - V.A
31. Summer Kiss (Extended Mix) - V.A
32. E Lectric (Original Mix) - V.A

33. Welcome to my World - Queensberry
34. Got House - V.A
35. Here I Am (Italian Vocals Extended Mix) - V.A
36. Take My Hand (Freddy Disco Radio Edit) - V.A
37. Overdrive (Extended Mix) - V.A
38. Stay (Like A Fool Tbm Dj Club Mix) - V.A
39. Twilight (Extended Mix) - V.A
40. Limra (Tim Catrall Remix) - V.A
41. Today (Original Mix) - V.A
42. No Fear (Coast Guard Remix) - V.A
43. Alpha Beat (Original Mix) - V.A
44. Beautility (Original Mix) - V.A
45. On The Seashore (Original) - V.A
46. In Heaven With A Dj (Club Version) - V.A
47. Radio Tune (Original Mix) - V.A
48. Wonderful (Robert G. Avatar Remix) - V.A
49. Caspian Sea (Club Mix) - V.A
50. Lucid State (Original Mix) - V.A
51. Welcome To Djs Sound (Pedro Velardiez Remix) - V.A
52. A Moment Like This (Dj Loony Remix) - V.A
53. Live Forever - V.A
54. Non Addicted (Original Mix) - V.A
55. Liar (Extended Mix) - V.A
56. Cry (Extended Vocal Mix) - V.A
57. Be Mine Tonight (Radio Edit) - V.A
58. Verliebt (Club Edit) - V.A
59. Estas En Mi Corazon (Tss Proyect Remix) - V.A
60. This Night Trance Remix Radio Edit - V.A
61. Always On My Mind (Dj Hyo Remix Edit) - V.A
62. Vogue That Body (Radio Edit) - V.A
63. Crazy (Hoxxygen Remix) - V.A
64. I Open Up My Eyes (Extended) - V.A
65. Love Is Everywhere (Orion Radio Mix) - V.A
66. Send Me Out For Love - V.A
67. Kiss Me (Italo Radio Mix) - V.A
68. Disco Record (Radio Edit) - V.A

69. Missing You (Extended Mix) - V.A
70. It Is Your Disco (Original Mix) - V.A
71. Sento (Dj Zulan Radio Remix) - V.A
72. Disco Fans - V.A
73. Your Song (Dance Rocker Remix) - V.A
74. It's All Over (Juan Martinez Dance Mix) - V.A
75. No More Sleep (Original Version) - V.A
76. Dance Up In The Sky (Italian Vocals Dance Club) - V.A
77. I Gave You Life - V.A
78. I've Never Been To Me (Paradise Radio Edit) - V.A
79. Dancing With Ghosts(Justin O Quinn Remix) - V.A
80. Il Giardino Dell Amore (Siculand Radio Remix) - V.A
81. Pinball (Radio Edit) - V.A
82. Loving Melody (Extended Mix) - V.A
83. I Want To Live (Original Mix) - V.A
84. Changes - V.A
85. Run Again (Extended Mix) - V.A
86. Beautiful People (Club Mix) - V.A
87. Nothing S Gonna Change My Love For You (Extended Mix) - V.A
88. This Night With You (Extended Club Mix) - V.A
89. Infinity Get To Know (Club Mix) - V.A
90. Don't You Want Me (Nick Eastman Radio Remix) - V.A
91. Club De Playa (Robert G. Club Nightmix) - V.A
92. Ride On Time (Discoduck Extended Mix) - V.A
93. Snowfall (Original Mix) - V.A
94. Freed From Desire 2011 (Klaas Radio Mix)(Gala) - V.A
95. Freak Out (Disko Punks (Re Release) - V.A
96. Masterpiece (Victor Ark Edit) - V.A
97. Cold Blue Water (Original Mix) - V.A
98. Dance Up In The Sky (Original Radio Mix) - V.A
99. Where Have You Gone (Francesco Kaffa Remix) - V.A
100. Komputer Melody (Discobastardz Remix) - V.A
101. Barbie Girl - Aqua 3.12
- 102.I Want You To Hold Me - 4 Elements 3.15
- 103.Tarzan & Jane - Toy Box 3.05
- 104.Boom Boom Boom Boom - Vengaboys 3.20

105.My Oh My - Aqua 3.20

106.Stronger - Inez 3.06

107.La La Love On My Mind - Ann Winsborn 2.58

108.Last Thing On My Mind - Steps 3.02

.