

ẢNH HƯỞNG CỦA ÂM NHẠC ĐẠI CHÚNG NHẪM NÂNG CAO TRÌNH ĐỘ THỂ LỰC CHUNG CHO NỮ SINH VIÊN THAM GIA HỌC PHẦN BÓNG CHUYỀN TỰ CHỌN TẠI TRƯỜNG ĐẠI HỌC SÀI GÒN

TS. Trần Minh Tuấn

Khoa Giáo dục Quốc phòng, An ninh và Giáo dục thể chất, Đại học Sài Gòn

Tóm tắt: Mục đích nghiên cứu nhằm đánh giá sự ảnh hưởng của âm nhạc đại chúng đến nữ sinh viên tham gia học phần bóng chuyền tự chọn tại trường Đại học Sài Gòn. Bằng cách sử dụng các phương pháp thường qui trong thể thao, kết quả nghiên cứu cho thấy âm nhạc đại chúng có sự tác động tích cực đến nữ sinh viên Đại học Sài Gòn tham gia học phần bóng chuyền tự chọn nhằm cải thiện thành tích ở test chạy 4x10m (tổ chất khéo léo) khi so sánh với nhóm không sử dụng âm nhạc. Hướng nghiên cứu tiếp theo cần có sự đánh giá về tác động của âm nhạc đại chúng ở các nhóm khác thể nghiên cứu khác nhau về giới tính, độ tuổi, nhóm môn thể thao, để làm rõ hơn sự tác động của âm nhạc lên người tập.

Từ khóa: âm nhạc đại chúng, trình độ thể lực chung, sinh viên nữ, bóng chuyền, Đại học Sài Gòn.

Abstract: The purpose of this study was to identify the influence of popular music of female students participating in volleyball selective courses at Saigon University. By using the general research methods in sports, results of this study indicated that the application of popular music had a positive effect on female students participating in volleyball selective courses at Saigon University, to enhance the agility fitness (in 4x10m running test) when compared with the control group. Future studies should be focused on the impact of popular music on many diverse participants such as genders, age, various sports, etc, to clarify the impact of music on practitioners.

Keywords: popular music, general fitness level, female student, volleyball, Saigon University

ĐẶT VẤN ĐỀ

Tác dụng tích cực từ âm nhạc đến các hoạt động thể thao nhằm tăng cường và tối ưu hóa khả năng vận động là không thể chối bỏ (Terry et al., 2019) [4]. Âm nhạc còn được sử dụng như một động lực giúp cho những cá nhân chưa có đủ quyết tâm để thực hiện các bài tập thể chất một cách trọn vẹn (Mohammadzadeh et al., 2008) [2], nguyên nhân do sự lặp đi lặp lại một cách khá nhàm chán ở các bài tập, động tác thể dục hay cường độ (áp lực) bài tập quá

lớn. Không khó để nhận thấy điều này trong các lớp Giáo dục thể chất (GDTC) ở hầu hết các cấp học, có thể bắt nguồn từ nhiều nguyên nhân như ít khi vận động từ người học, sợ vận động vì dễ chấn thương, do béo phì, thể chất kém, không có bạn tập cùng, hay giáo viên đòi hỏi quá cao ở người học, etc (Tuan, 2019) [6]. Để thấy được sự khác biệt chính là từ các phòng tập gym (phòng tập thể lực) hiện đang xuất hiện khá nhiều trong các thành phố lớn như ở Thành phố Hồ Chí Minh hiện nay (chẳng hạn như Fit24,

Getfit Gym & Yoga, Curves, etc). Điều tác động ngay khi chúng ta khi bước vào phòng tập chính là sự sôi động của âm nhạc, những hình ảnh bắt mắt về thể thao được treo nhan nhản, cũng như quy mô các trang thiết bị, dụng cụ tập luyện. Sự khác biệt này có thể là một trong những nguyên nhân làm cho môn học GDTC bị coi là nhàm chán và không có sự đổi mới, cùng với điều kiện trang thiết bị tập luyện vẫn còn hạn chế.

Trong những năm qua, công tác GDTC ở trường Đại học Sài Gòn (ĐHSG) nói chung và môn bóng chuyền nói riêng đã góp phần định hướng cho sinh viên trong việc rèn luyện thể chất, đáp ứng nhu cầu tập luyện ngày càng cao của sinh viên cũng như tạo môi trường tập luyện thể thao lành mạnh trong Nhà trường. Tuy nhiên, với đặc thù tập luyện với cường độ cao, cùng với các phương pháp giảng dạy động tác mang tính sự phạm thường gây ra sự nhàm chán, đòi hỏi cần có một “liều kích thích tinh thần” cho sinh viên khi tham gia tập luyện để quá trình học tập được sôi nổi hơn, nâng cao thể chất và đáp ứng nhu cầu thực tế từ bộ môn bóng chuyền nhằm đổi mới phương pháp giảng dạy chính là lý do tác giả tiến hành thực hiện nghiên cứu này.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

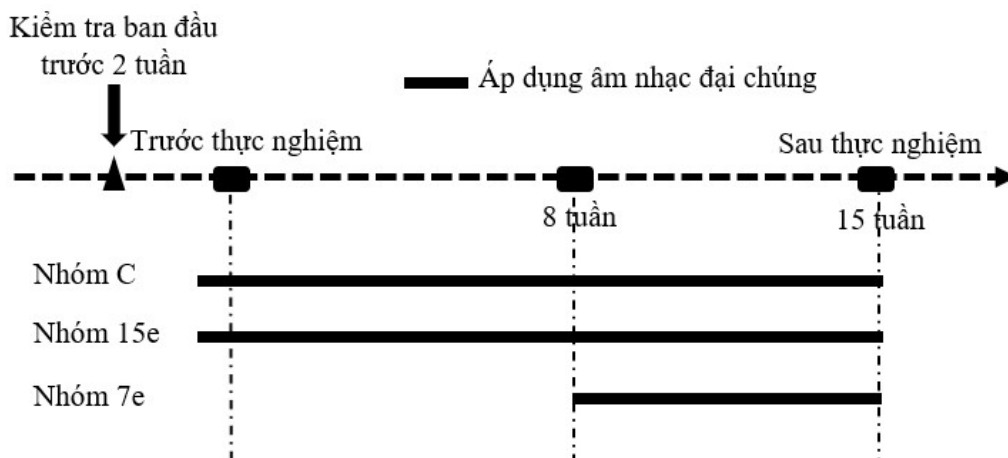
Khách thể nghiên cứu: bao gồm 69 nữ sinh viên khỏe mạnh được lựa chọn ngẫu nhiên

vào 3 nhóm, đó là nhóm áp dụng âm nhạc trong 7 tuần (nhóm 7e), nhóm áp dụng âm nhạc trong 15 tuần (nhóm 15e), nhóm đối chứng (nhóm C) không sử dụng âm nhạc trong quá trình tập luyện ở học phần bóng rổ tự chọn tại trường Đại học Sài Gòn. Quá trình nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp thường quy trong thể thao như phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp kiểm tra sự phạm, phương pháp thực nghiệm và phương pháp thống kê toán học.

Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu: nhằm tổng hợp các nghiên cứu trước đây có liên quan về sự ứng dụng âm nhạc trong tập luyện Thể dục thể thao (TDTT).

Phương pháp kiểm tra sự phạm: nghiên cứu sử dụng 06 test theo Thông tư 53/2008 của Bộ GD&ĐT nhằm đánh giá trình độ thể lực chung cho nhóm khách thể nghiên cứu, đó là lực bóp tay thuận (kg), nằm ngửa gập bụng trong 30s (lần), bật xa tại chỗ (cm), chạy 30m xuất phát cao(s), chạy 4x10m (s), và chạy 5 phút tùy sức (m).

Phương pháp thực nghiệm sự phạm: nghiên cứu tiến hành đánh giá sự khác biệt về trình độ thể lực chung của nữ sinh viên trước và sau khi ứng dụng âm nhạc ở học phần bóng chuyền tự chọn, trình tự thực hiện được mô tả trong Biểu đồ 1.



Biểu đồ 1. Trình tự thực hiện nghiên cứu.

Quy trình thực hiện đề tài được tiến hành như sau: trước 2 tuần kiểm tra, nhóm sinh viên được lựa chọn, kiểm tra các vấn đề về sức khỏe, các chấn thương hiện có, được giải trình về trình tự thực hiện nghiên cứu cũng như giải thích các test đánh giá được thực hiện trong nghiên cứu. Tuần tiếp theo, nhóm sinh viên được kiểm tra thực trạng về trình độ thể lực chung (bao gồm 6 test nêu trên). Sau đó, nhóm nghiên cứu được phân chia theo 3 nhóm (C, 7e và 15e) ở 3 nhóm lớp bóng rổ tự chọn ở trường ĐHSG với các điều kiện về cơ sở vật chất, trang thiết bị dụng cụ, chương trình tập luyện, etc, là như nhau. Từ tuần 1 đến tuần 7 sẽ là các buổi học thực hành trên sân, buổi thứ 8 tiến hành kiểm tra giữa kỳ, sau đó tiếp tục học thực hành từ tuần 9 đến tuần 15. Sau đó toàn bộ nhóm nghiên cứu được tiến hành đánh giá trình độ thể lực chung như lần đầu tiên kiểm tra.

Phần mềm kiểm tra nhịp độ các bài hát (beat per minute - bpm) về âm nhạc đại chúng là “Metronome”. Các bài hát đại chúng được sử dụng với tiết tấu sôi động, vui tươi, tạo được sự hứng thú ở người nghe, theo đó ở phần Khởi động nhịp độ âm nhạc sẽ dao động từ 90-120 bpm, phần tập luyện từ 120-150 bpm và phần thả lỏng dao động từ 70-90 bpm (Trần Minh Tuấn và cộng sự, 2020) [5]. Các bài hát được lựa chọn với mục đích phi lợi nhuận, không quảng cáo hay giới thiệu các bài hát vì bất kỳ mục đích nào và chỉ phục vụ cho nghiên cứu này.

Thời điểm tiến hành nghiên cứu trong năm học 2019-2020. Thời gian học mỗi buổi là 100 phút, 1 tuần học 1 buổi theo chương trình GDTC hiện hành tại trường Đại học Sài Gòn. Kế hoạch ứng dụng bài nhạc đại chúng tùy thuộc vào từng phần của buổi tập như: Khởi động, Tập luyện và Thả lỏng (được mô tả trong Bảng 1).

Bảng 1. Kế hoạch thực nghiệm âm nhạc đại chúng trong một buổi tập.

TT	Diễn giải hoạt động	Thời gian	Thực nghiệm âm nhạc
1	Ổn định lớp, điểm danh...	5 phút	x
2	Khởi động	15 phút	Ứng dụng âm nhạc phần Khởi động
3	Hồi phục và bổ sung nước	5 phút	Ứng dụng âm nhạc phần Khởi động
4	Tiến hành tập luyện kỹ thuật	20 phút	x
5	Nghỉ giải lao giữa tiết	10 phút	x
6	Tiến hành phát triển thể lực	25 phút	Ứng dụng âm nhạc phần Tập luyện
7	Hồi phục và bổ sung nước	5 phút	Ứng dụng âm nhạc phần Thả lỏng
8	Tiến hành thả lỏng, giãn cơ...	10 phút	Ứng dụng âm nhạc phần Thả lỏng
9	Đánh giá buổi tập	5 phút	x
Tổng cộng		100 phút	60 phút

Trong nghiên cứu này, tác giả mong muốn sử dụng âm nhạc trong cả buổi học song do đặc thù nội dung “Tiến hành tập luyện kỹ thuật” (chiếm 20 phút) thực hiện các kỹ thuật động tác cơ bản, đòi hỏi sinh viên nắm bắt và sửa chữa các động tác sai, hình thành động tác đúng ở người tập, etc. Do đó, không phù hợp để sử dụng âm nhạc trong nội dung này vì dễ gây xao lãng trong việc học tập và khó truyền đạt các nội

dung tập luyện. Cách thức sử dụng âm nhạc là phát qua loa (Loa JBL Party box 100), có thể kết nối hai loa với nhau khi ở khu vực rộng (công suất tối đa 300W) là đủ cho toàn bộ sinh viên trong lớp có thể nghe được âm nhạc khi tham gia tập luyện. Các bài hát được phát một cách ngẫu nhiên nhưng có định hướng tăng dần về nhịp độ bài hát nhằm đáp ứng cường độ vận động tăng dần theo từng phần của buổi tập.

Phương pháp thống kê toán học: Thống kê mô tả (Descriptive Analysis) được sử dụng để thống kê thành tích đạt được của sinh viên về trình độ thể lực chung trước và sau khi thực nghiệm. Nhằm đánh giá sự đồng đều của mẫu nghiên cứu bằng công thức tính hệ số biến thiên (Cv%). Thuật toán phân tích phương sai 1 yếu tố (one-way ANOVA) được sử dụng nhằm đánh giá sự khác biệt giữa 3 nhóm (C, 7e và 15e) sau khi ứng dụng âm nhạc, *Post-hoc* được lựa chọn là Bonferroni và khi phương sai giữa các nhóm không đồng nhất thì kiểm định Welch được sử dụng thay thế để đánh giá sự khác biệt. Sự tăng trưởng ở từng chỉ tiêu đánh giá theo từng nhóm (C, 7e và 15e) bằng công thức nhịp tăng trưởng (W%).

Các số liệu thống kê được đánh giá là sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng $p < 0.05$. Để lưu trữ, tính toán và xử lý các thuật toán nêu trên trên là chương trình Microsoft Excel phiên

bản 2019 và chương trình SPSS (Statistical Package for the Social Science) phiên bản 20 cho Windows. Số liệu được trình bày theo quy tắc số trung bình \pm độ lệch chuẩn ($\bar{x} \pm SD$), được làm tròn đến 2 con số thập phân. Ngoài ra, khi đánh giá sự thay đổi hay nhịp tăng trưởng ở tất cả các chỉ tiêu, nếu sự thay đổi hay sự tăng trưởng là nghịch (chỉ số âm), chúng tôi mặc định sẽ lấy giá trị tuyệt đối và chuyển thành số dương khi tiến hành phân tích nhằm mục đích mô tả trực quan các số liệu thống kê.

NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

1. Đánh giá thực trạng thể lực chung của sinh viên nữ tham gia học phần thể thao tự chọn môn bóng chuyền

Đặc điểm nhóm khách thể nghiên cứu được mô tả trong Bảng 2.

Bảng 2. Đặc điểm nhóm nữ sinh viên tham gia môn bóng chuyền ở Đại học Sài Gòn

Nhóm	Tuổi (năm)	Chiều cao (cm)	Cân nặng (kg)
C (n=24)	20.08 \pm 0.28	157.86 \pm 4.86	50.83 \pm 6.06
7e (n=22)	20.05 \pm 0.21	156.5 \pm 3.85	50.05 \pm 5.73
15e (n=23)	20.52 \pm 0.51	158.83 \pm 4.36	50.91 \pm 6.38
Cả 3 nhóm (n=69)	20.21 \pm 0.42	157.75 \pm 4.43	50.61 \pm 5.99

Số liệu từ Bảng 2 cho thấy độ tuổi trung bình của nhóm khách thể nghiên cứu là 20.21 \pm 0.42 năm, chiều cao trung bình là 157.75 \pm 4.43 cm và cân nặng trung bình là 50.61 \pm 5.99 kg. Thực

trạng thể lực chung ban đầu ở nữ sinh viên tham gia học phần bóng chuyền trước thực nghiệm được mô tả trong Bảng 3.

Bảng 3. Số liệu ban đầu về thể lực chung của nữ sinh viên tham gia môn bóng chuyền.

N	Nhóm C		Nhóm 7e		Nhóm 15e		Homogeneity
	$\bar{x} \pm SD$	C _v	$\bar{x} \pm SD$	C _v	$\bar{x} \pm SD$	C _v	
1	26.62 \pm 2.61	9.82	26.69 \pm 2.12	7.93	26.7 \pm 2.43	9.09	0.632
2	14.25 \pm 1.42	9.98	14.27 \pm 1.42	9.95	14.3 \pm 1.43	9.98	0.901
3	156.96 \pm 9.72	6.19	156.36 \pm 11.27	7.2	157.09 \pm 11	7	0.763
4	5.84 \pm 0.41	7.03	5.82 \pm 0.42	7.17	5.82 \pm 0.41	7.06	0.816
5	13.3 \pm 0.67	5.07	13.31 \pm 0.61	4.55	13.31 \pm 0.51	3.81	0.105
6	722.5 \pm 51.52	7.13	723.18 \pm 61.29	8.47	720.87 \pm 50.62	7.02	0.665

Ghi chú: 1: Lực bóp tay thuận (kg), 2: Nằm ngửa gập bụng trong 30s (lần), 3: Bật xa tại chỗ (cm), 4: Chạy 30m (s), 5: Chạy 4x10m (s), 6: Chạy 5 phút tùy sức (m). Homogeneity: Kiểm nghiệm phương sai đồng nhất.

Số liệu từ Bảng 3 cho thấy hệ số biến thiên ở tất cả các test đánh giá và ở cả 3 nhóm đều có chỉ số $C_v < 10\%$, tức là thành tích thu thập được trước thực nghiệm của nữ sinh viên tham gia học phân bóng chuyên là tương đối đồng đều. Ngoài ra, các chỉ số về kiểm định phương sai đồng nhất

(Homogeneity) ở các test đánh giá đều cho thấy lớn hơn 0.05. Điều này cho thấy phương sai giữa các nhóm nghiên cứu là đồng nhất ở tất cả các test đánh giá, có thể tiến hành phân tích sự khác biệt trong bảng ANOVA (mô tả trong Bảng 4).

Bảng 4. Phân tích sự khác biệt về thể lực chung giữa các nhóm trước thực nghiệm ở nữ sinh viên tham gia học phân bóng chuyên.

Test	df	Mean square	F	p
1	2	0.046	0.008	.992
	66	5.769		
2	2	0.017	0.009	.991
	66	2.026		
3	2	3.338	0.029	.971
	66	113.634		
4	2	0.003	0.015	.985
	66	0.170		
5	2	0.001	0.002	.998
	66	0.361		
6	2	32.016	0.011	.989
	66	2974.392		

Ghi chú: 1: Lực bóp tay thuận (kg), 2: Nằm ngửa gập bụng trong 30s (lần), 3: Bật xa tại chỗ (cm), 4: Chạy 30m (s), 5: 4x10m (s), 6: Chạy 5 phút tùy sức (m). df: Độ lệch tự do, Mean square: Bình phương trung bình.

Số liệu từ Bảng 4 cho thấy, bằng thuật toán phân tích phương sai (one-way ANOVA), các chỉ số “p” ở tất cả các test đánh giá đều lớn hơn 0.05. Kết quả này cho thấy không có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê giữa các nhóm nghiên cứu (C, 7e và 15e) ở nữ sinh viên môn bóng chuyên trước thực nghiệm. Như vậy, kết quả so sánh theo cặp của từng nhóm nghiên cứu (C, 7e và 15e) cũng cho thấy không có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê. Do đó, chúng tôi đưa đến kết luận là ba nhóm nữ sinh viên (C, 7e

và 15e) trước thực nghiệm tham gia học phân bóng chuyên có trình độ thể lực chung là tương đồng nhau.

2. Đánh giá sự tác động của âm nhạc đại chúng đối với nữ sinh viên nhằm nâng cao trình độ thể lực chung tham gia học phân thể thao tự chọn môn bóng chuyên ở trường Đại học Sài Gòn.

Bảng 5 mô tả sự khác biệt giữa các nhóm nghiên cứu sau thực nghiệm.

Bảng 5. Kiểm định phương sai đồng nhất giữa các nhóm (C, 7e và 15e) sau thực nghiệm ở nữ sinh viên tham gia học phần bóng chuyên.

Test	Nhóm C	Nhóm 7e	Nhóm 15e	Homogeneity
1	27.53±2.43	28.19±1.98	28.31±2.56	0.502
2	15.29±1.4	15.5±1.41	15.48±1.44	0.871
3	162.33±7.94	162.09±10.1	163.13±8.51	0.107
4	5.69±0.38	5.66±0.38	5.63±0.37	0.96
5	13.02±0.59	12.66±0.53	12.69±0.52	0.537
6	811.67±51.6	834.55±62.4	832.17±66.8	0.285

Ghi chú: 1: Lực bóp tay thuận (kg), 2: Nằm ngửa gập bụng trong 30s (lần), 3: Bật xa tại chỗ (cm), 4: Chạy 30m (s), 5: Chạy 4x10m (s), 6: Chạy 5 phút tùy sức (m). Homogeneity: Kiểm nghiệm phương sai đồng nhất.

Số liệu từ Bảng 5 cho thấy các chỉ số về kiểm định phương sai đồng nhất (Test of Homogeneity) ở các test đánh giá của ba nhóm nghiên cứu (C, 7e và 15e) đều lớn hơn 0.05, tức là phương sai giữa các nhóm là đồng nhất. Kết quả ở bảng ANOVA và phân tích theo từng cặp được mô tả trong hai Bảng 6 và Bảng 7.

Bảng 6. Phân tích sự khác biệt giữa các nhóm nghiên cứu sau thực nghiệm.

Test	df	Mean Square	F	p
1	2	4.204	0.766	.469
	66	5.491		
2	2	0.307	0.153	.858
	66	2.003		
3	2	6.729	0.086	.918
	66	78.299		
4	2	0.025	0.181	.835
	66	0.14		
5	2	0.912	3.036	.055
	66	0.3		
6	2	3705.534	1.014	.368
	66	3652.577		

Ghi chú: 1: Lực bóp tay thuận (kg), 2: Nằm ngửa gập bụng trong 30s (lần), 3: Bật xa tại chỗ (cm), 4: Chạy 30m (s), 5: Chạy 4x10m (s), 6: Chạy 5 phút tùy sức (m). df: degree of freedom – Độ lệch tự do, MS: Mean square – Bình phương trung bình.

Số liệu từ Bảng 6 cho thấy, bằng thuật toán one-way ANOVA, kết quả thể hiện không có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê ở 3 nhóm nghiên cứu (C, 7e và 15e) sau thực nghiệm ở nữ sinh viên tham gia học phần bóng đá trong tất cả 6 test đánh giá. Tuy nhiên, trong đánh giá ANOVA ở test chạy 4x10m ($F(2,66)=3.036$, $p=0.055$) cho thấy có tối thiểu một nhóm khác biệt so với hai nhóm còn lại, các test còn lại đều không có các cặp thể hiện sự khác biệt.

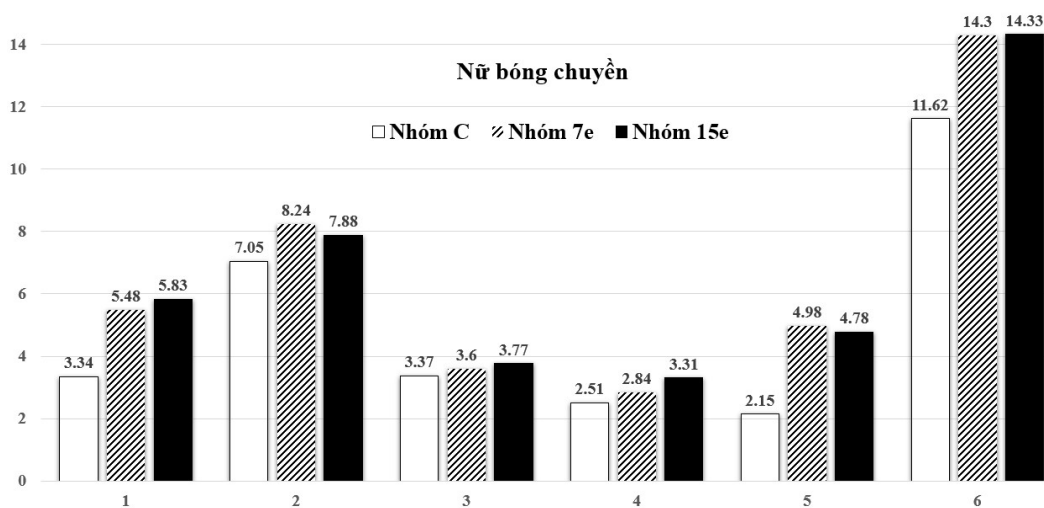
Bảng 7. So sánh cặp về thể lực chung giữa các nhóm sau thực nghiệm ở nữ sinh viên tham gia học phân bóng chuyên.

N	Nhóm	MD	SE	p	N	Nhóm	MD	SE	p
1	C – 7e	-0.66591	0.69165	.339	4	C – 7e	0.03117	0.11031	.778
	C – 15e	-0.78370	0.68376	.256		C – 15e	0.06556	0.10905	.55
	7e – 15e	-0.11779	0.6988	.867		7e – 15e	0.03439	0.11145	.759
2	C – 7e	-0.20833	0.41774	.62	5	C – 7e	0.35587*	0.16173	.031
	C – 15e	-0.18659	0.41297	.653		C – 15e	0.32542*	0.15989	.046
	7e – 15e	0.02174	0.42206	.959		7e – 15e	-0.03045	0.16341	.853
3	C – 7e	0.24242	2.61181	.926	6	C – 7e	-22.87879	17.83864	.204
	C – 15e	-0.79710	2.58201	.759		C – 15e	-20.50725	17.63515	.249
	7e – 15e	-1.03953	2.63882	.695		7e – 15e	2.37154	18.02315	.896

Ghi chú: 1: Lực bóp tay thuận (kg), 2: Nằm ngửa gập bụng trong 30s (lần), 3: Bật xa tại chỗ (cm), 4: 30m xuất phát cao (s), 5: 4x10m (s), 6: Chạy 5 phút tùy sức (m), *: Có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng $p < 0.05$. MD-Mean difference: Sai phân trung bình, SE-Standard Error: Sai số chuẩn.

Số liệu từ Bảng 7 về so sánh theo từng cặp cho thấy có sự khác biệt ở test chạy 4x10m, trong đó kết quả thể hiện có sự khác biệt giữa nhóm C ($13.02 \pm 0.59s$) và nhóm 7e ($12.66 \pm 0.53s$, $p = 0.031 < 0.05$); giữa nhóm C và nhóm 15e ($12.69 \pm 0.52s$, $p = 0.046 < 0.05$), song không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê giữa nhóm 7e và 15e. Như vậy, thành tích ở nhóm 7e và 15e (có sử dụng âm nhạc) cho thấy tốt hơn so với thành tích đạt được ở nhóm C (không sử dụng

âm nhạc). Đồng thời, thành tích ở hai nhóm 7e và 15e (khác biệt về thời gian sử dụng các bài nhạc) cho thấy không có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê. Các cặp so sánh ở các test còn lại đều không cho thấy có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê (với $p > 0.05$). Nghiên cứu đưa ra mô hình nhịp tăng trưởng ở từng nhóm nghiên cứu (C, 7e và 15e) theo các test đánh giá thể lực chung, được mô tả trong Biểu đồ 2.



Ghi chú: 1: Lực bóp tay thuận (kg), 2: Nằm ngửa gập bụng trong 30s (lần), 3: Bật xa tại chỗ (cm), 4: 30m xuất phát cao (s), 5: 4x10m (s), 6: Chạy 5 phút tùy sức (m). Số liệu được mô tả theo tỷ lệ phần trăm (%).

Biểu đồ 2. Sự khác biệt về nhịp tăng trưởng ở các test đánh giá thể lực chung theo từng nhóm nghiên cứu (C, 7e và 15e) ở nữ sinh viên tham gia học phần bóng chuyền.

Mô hình nhịp tăng trưởng trong Biểu đồ 2 thể hiện rõ nét về sự tăng trưởng vượt trội ở test chạy 4x10m trong nhóm sử dụng âm nhạc (7e và 15e) khi so sánh với nhóm không sử dụng âm nhạc (nhóm C). Nội dung học phần bóng chuyền tập trung ở các kỹ thuật chuyền bóng cao tay, đệm bóng và phát bóng. Mặc dù đây là môn thể thao mang tính chất đối kháng gián tiếp và dù nội dung chính là các nội dung kỹ thuật chuyền và đệm bóng, song cần phải kết hợp với các hình thức “di chuyển” một cách linh hoạt. Do đó, quá trình tập luyện thể hiện tính “di chuyển” này, đặc biệt là các bài di chuyển đệm bóng vào ô, di chuyển đệm bóng qua lưới, di chuyển chuyền bóng cao tay, etc. Với sự tăng trưởng rõ rệt ở test chạy 4x10m (tổ chất khéo léo) là phù hợp với đặc thù môn học, đồng thời việc sử dụng các bài hát âm nhạc đại chúng đã tạo động lực nhằm giúp cho nữ sinh viên tham gia học phần bóng chuyền phát triển tốt hơn về thể lực chung (thể hiện ở các chỉ số trong 2 nhóm 7e và 15e đều có thành tích cao hơn so với nhóm C). Kết quả trong nghiên cứu này phù hợp với nhiều nghiên cứu trước đây. Karageorghis & Terry (2009) [1] đã kết luận rằng âm nhạc có thể được ứng dụng trong tập luyện và cả thi đấu thể thao theo nhiều cách khác nhau. Một trong những lợi ích đã được chứng minh từ việc ứng dụng âm nhạc trong quá trình tập luyện chính là nó giúp cải thiện tâm trạng người tập theo hướng tích cực, tăng sự hứng thú trong tập luyện và nâng cao trạng thái tinh thần trước thi đấu. Với cùng kết quả trong nghiên cứu của Rasteiro et al. (2020) [3] ở người trưởng thành khỏe mạnh trong bài test chạy tăng dần cường độ trên máy

băng chuyền, nhóm nữ có nhịp tim vận động cao hơn, thời gian chạy kéo dài hơn ở nhóm có sử dụng âm nhạc.

Ngoài ra, một trong những điểm mới trong nghiên cứu của chúng tôi đó là hầu hết các nghiên cứu trước đây đều tập trung vào việc sử dụng âm nhạc trong một buổi tập và/hoặc trong phòng thí nghiệm với thời gian thực hiện bài tập được lên kế hoạch trong thời gian ngắn nhằm đánh giá sự tác động của âm nhạc mang tính chất tức thời, tức là tại thời điểm nghiên cứu (chẳng hạn các hoạt động vừa nghe nhạc vừa đạp xe đạp, chạy bộ, chèo thuyền, etc, cho đến khi kiệt sức). Các nghiên cứu mang tính chất đánh giá sự tác động của âm nhạc trong thời gian dài còn đang thiếu các bằng chứng khoa học để chứng minh sự tác động tích cực của nó như đã thể hiện trong thời gian ngắn (Terry et al., 2019) [4]. Nghiên cứu này đã ứng dụng âm nhạc trong thời gian tương đối dài (7 tuần và 15 tuần), kết quả cho thấy rằng âm nhạc có thể được sử dụng như một công cụ nhằm giúp cho sinh viên cảm thấy hứng thú hơn trong các buổi học GDTC (nếu được sử dụng một cách hợp lý), đáp ứng nhu cầu phát triển thể chất và nâng cao hứng thú trong quá trình tập luyện từ phía sinh viên.

Kết luận

Âm nhạc đại chúng cho thấy có sự tác động tích cực đến nhóm khách thể nghiên cứu là nữ sinh viên Đại học Sài Gòn tham gia học phần bóng chuyền tự chọn nhằm cải thiện thành tích ở test chạy 4x10m (tổ chất khéo léo). Ngoài ra, kết quả nghiên cứu cho thấy âm nhạc là một công cụ hữu ích nhằm nâng cao trình độ thể lực chung ở nữ sinh viên, song hiệu quả giữa việc ứng dụng âm nhạc trong các thời gian tương đối dài khác nhau (7 tuần và 15 tuần) chưa cho thấy có sự hiệu quả trong thành tích đạt được.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Karageorghis, C. I., & Terry, P. C. (2009). *The psychological, psychophysical, and ergogenic effects of music in sport: A review and synthesis*. In Bateman, A. J., & Bale, J. R. (Eds.) *Sporting sounds: relationships between sport and music*. London: Routledge. p.13-36.
- [2]. Mohammadzadeh, H., Tartibiyani, B., & Ahmadi, A. (2008). The effects of music on the perceived exertion rate and performance of trained and untrained individuals during progressive exercise. *Facta Universitatis-Series: Phys. Edu. and Sport*, 6(1), p.67-74.
- [3]. Rasteiro, F.M., Messias, L. H. D., Scariot, P. P. M., Cruz, J. P., Cetein, R. L., Gobatto, C. A., & Manchado-Gobatto, F. B. (2020). Effects of preferred music on physiological responses, perceived exertion, and anaerobic threshold determination in an incremental running test on both sexes. *PLoS ONE*, 15. Doi: [10.1371/journal.pone.0237310](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0237310).
- [4]. [4] Terry, P. C., Karageorghis, C. I., Curran, M. L., Martin, O. V., & Parsons-Smith, R. (2019). Effects of Music in Exercise and Sport: A Meta-Analytic Review. *Psychological Bulletin*, 146(2), p.91-117. Doi: <http://dx.doi.org/10.1037/bul0000216>.
- [5]. Trần Minh Tuấn, Lê Thiện Khiêm, Trần Quang Nhật. (2020). *Ảnh hưởng của âm nhạc đại chúng đối với sinh viên nhằm nâng cao trình độ thể lực chung khi tham gia các học phần Giáo dục thể chất tại trường Đại học Sài Gòn*. Đề tài cấp cơ sở trường Đại học Sài Gòn, mã số: CS2020-52.
- [6]. Tuan, T. M. (2019). Evaluation the level of students' satisfaction after participating the elective sport courses at Saigon University. *Proceedings of International Conference on Sport Science*, MTV NXB TDTT & Du lịch, p.113-120.

Bài nộp ngày 30/10/2021, phản biện ngày 24/11/2021, duyệt in ngày 10/12/2021