LỰA CHỌN BÀI TẬP VŨ ĐẠO THỂ THAO GIẢI TRÍ (BREAKIN) NÂNG CAO THỂ LỰC CHO NAM SINH VIÊN NĂM 2 ĐẠI HỌC HUẾ TRONG CHƯƠNG TRÌNH CHÍNH KHÓA TỰ CHỌN

Lê Thị Uyên Phương[1]
Nguyễn Lê Nghĩa[2]

Tóm tắt:
Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được 12 bài tập Vũ đạo thể thao giải trí (Breakin) và xây dựng kế hoạch thực nghiệm trong chương trình chính khóa tự chọn tín chỉ Thể dục tay không cho nam sinh viên năm 2 Đại học Huế. Kết quả ứng dụng và kiểm chứng trên thực tế đã cho thấy thể lực của nhóm thực nghiệm phát triển tốt hơn nhóm đối chứng với sự khác biệt thống kê P< 0.05.
Từ khóa: Bài tập vũ đạo (Breakin), thể lực, nam sinh viên, Đại học Huế.

Choosing the recreational sport dance exercise "Breakin" to improve fitness for junior male students at Hue University in the elective course program

Summary:
The research results have selected 12 recreational sport dance exercises (Breakin) and developed an experimental plan in the main credit-style elective course - "Bare-handed gymnastics" for junior male students at Hue University. The practical application and examination showed that the fitness of the experimental group was better than the control group with the difference of P <0.05.
Keywords: sport dance exercise (Breakin), fitness, male student, Hue University.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Kết quả kiểm tra thực trạng thể lực chung của nam sinh viên năm 2 Đại học Huế cho thấy trình độ thể lực chung của sinh viên còn nhiều hạn chế. Tỉ lệ nam sinh viên đạt tiêu chuẩn rèn luyện thân thể ở từng nội dung thể lực còn thấp: Sức mạnh tay, chân, đạt 65.40% và 70.27%; các tố chất thể lực khác tỉ lệ đạt thấp, đặc biệt là sức bền, chỉ từ 32.43% - 48.37%. Trước những yêu cầu ngày càng cao của xã hội về thể chất thì việc nâng cao hơn nữa trình độ thể lực chung cho sinh viên là việc làm quan trọng và bức thiết.

Qua phân tích, tổng hợp các công trình nghiên cứu về công tác GDTC nói chung, về nâng cao thể lực cho sinh viên nói riêng, cho thấy, mặc dù đã có khá nhiều công trình nghiên cứu của các tác giả như: Lưu Quang Hiệp (1989), Lê Văn Lẫm (2000), Trương Hồng Long (2005), Bùi Quang Hải (2008), Lê Trường Sơn Chấn Hải (2012), Bùi Thị Thoa (2014), Trần văn Thạch (2017)...tuy vậy, lý luận và thực tiễn cũng cho thấy, để mang lại hiệu quả cao trong việc phát triển thể lực đòi hỏi bài tập được lựa chọn phải mang tính khả thi, phù hợp với mục tiêu, chương trình đào tạo, đặc biệt là phải phù hợp với nhu cầu, sở thích và đặc điểm thể chất của đối tượng tham gia. Trên cơ sở phân tích tầm quan trọng, tính bức thiết của vấn đề, chúng tôi chọn và tiến hành nghiên cứu: "Nghiên cứu lựa chọn các bài tập Vũ đạo thể thao giải trí (Breakin) nâng cao thể lực cho nam sinh viên năm 2 Đại học Huế trong chương trình chính khóa tự chọn"

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Để giải quyết các mục tiêu, trong quá trình nghiên cứu đề tài đã sử dụng các phương pháp: Phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp kiểm tra sư phạm, phương pháp phỏng vấn và phương pháp toán học thống kê.

[1]ThS, Khoa Giáo dục thể chất, Đại học Huế
[2]CN, Khoa Giáo dục thể chất, Đại học Huế

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Lựa chọn các bài tập Vũ đạo thể thao giải trí (Breakin) trong chương trình chính khóa tự chọn nâng cao thể lực cho nam sinh viên năm 2 Đại học Huế

Dựa trên các cơ sở lý luận đề tài đã xác định 6 yêu cầu làm căn cứ để lựa chọn bài tập phát triển các tố chất thể lực ứng dụng trong chương trình chính khóa tự chọn cho đối tượng nghiên cứu, quá trình lựa chọn được tiến hành theo 2 bước:

Bước 1: Tổng hợp các bài tập từ các tài liệu chuyên môn có liên quan và tham khảo thực tiễn công tác GDTC tại các trường trực thuộc Đại học Huế.

Bước 2: Xác định mức độ ưu tiên lựa chọn các bài tập cho đối tượng nghiên cứu bằng phương pháp phỏng vấn qua phiếu hỏi.

Kết quả nghiên cứu tài liệu đã lựa chọn được 26 bài tập thuộc 3 nhóm. Trên cơ sở kết quả lựa chọn bước đầu, để có cơ sở lựa chọn được những bài tập phát triển thể lực phù hợp với nhu cầu, sở thích và đặc điểm thể chất của đối tượng tham gia, có tính khả thi và đảm bảo tính khách quan, đề tài tiến hành phỏng vấn 15 giảng viên và cán bộ có chuyên môn trong lĩnh vực GDTC thuộc Khoa GDTC – Đại học Huế, các huấn luyện viên và chuyên gia về Vũ đạo thể thao giải trí (Breakin) cho các ý kiến trả lời theo các mức độ ưu tiên: Rất cần; Cần; Không cần. Nguyên tắc đặt ra, đề tài sẽ lựa chọn những bài tập có ý kiến trả lời ở mức "Rất cần" đạt tỉ lệ từ 70% trở lên để sử dụng làm bài tập phát triển thể lực chung trong chương trình chính khóa tự chọn tín chỉ Thể dục tay không cho nam sinh viên năm 2 Đại học Huế. Kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 1.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập Vũ đạo thể thao giải trí (Breakin) nâng cao thể lực cho nam sinh viên năm 2 Đại học Huế (n=15)

TT	Nhóm bài tập phát triển thể lực	Mức độ đánh giá					
		Rất cần		Cần		Không cần	
		m_i	%	m_i	%	m_i	%
A . Nhóm bài tập chống/ trồng cây chuối							
1	Chạy nâng cao đùi tại chỗ tần số nhanh 10 giây	2	13.33	7	46.66	6	40.00
2	Nhảy bục 30x40 cm liên tục	4	26.66	8	53.33	3	20.00
3	Bài tập bật cóc	1	6.66	5	33.33	9	60.00
4	Gập bụng cố định chân	**12**	**80.00**	**2**	**13.33**	**1**	**6.66**
5	Gập bụng cố định tay	6	40.00	4	26.66	5	33.33
6	Co tay xà đơn gập bụng nâng chân	**13**	**86.66**	**1**	**6.66**	**1**	**6.66**
7	Lò cò tiếp sức	4	26.66	5	33.33	6	40.00
8	Chống đẩy x 2 lần, QN=15"	**12**	**80.00**	**1**	**6.66**	**2**	**13.33**
9	Tập đẩy vai x 2 lần, QN=15"	**14**	**93.33**	**0**	**0**	**1**	**6.66**
10	Tập trồng cây chuối ở gần tường x 2 lần, QN=15"	**12**	**80.00**	**3**	**20**	**0**	**0**
11	Cúi chống x 2 lần, QN=15"	**13**	**86.66**	**2**	**13.33**	**0**	**0**
B . Nhóm bài tập xoay đầu/ hoặc tay							
12	Nhảy dây	3	20.00	5	33.33	7	46.66
13	Bài tập ép dẻo	5	33.33	8	53.33	2	13.33
14	Bài tập đá lăng chân	4	26.66	6	40.00	5	33.33
15	Chạy zic zắc tiếp sức 2 lần x 20m, QN=30"	6	40.00	7	46.66	2	13.33
16	Cướp cờ	0	0.00	3	20.00	12	80.00

TT	Nhóm bài tập phát triển thể lực	Mức độ đánh giá					
		Rất cần		Cần		Không cần	
		m_i	%	m_i	%	m_i	%
17	Chống ke L x 2 lần, QN=15”	1	6.66	4	26.66	10	66.66
18	Xoay tay về phía sau x 2 lần, QN=15”	**14**	**93.33**	**1**	**6.66**	**0**	**0**
19	Xoay tay về phía trước x 2 lần, QN=15”	**14**	**93.33**	**1**	**6.66**	**0**	**0**
20	Chống ke V dạng chân x 2 lần, QN=15”	3	20	2	13.33	10	66.66
C . Nhóm bài tập lật người trên không							
21	Chạy con thoi 4x 10m	2	13.33	10	66.66	3	20
22	Gập cơ lưng tại chỗ x 3 lần, QN= 15”	**14**	**93.33**	**1**	**6.66**	**0**	**0**
23	Chuyền và bắt bóng tiếp sức	3	20	5	33.33	7	46.66
24	Cuộn xoay người trên không x 2 lần, QN=30”	**12**	**80**	**3**	**20**	**0**	**0**
25	Xoay người trên không x 2 lần, QN=15”	**13**	**86.66**	**1**	**6.66**	**1**	**6.66**
26	Kẹp 2 nách trên xà kép x 2 lần, QN=15”	**13**	**86.66**	**1**	**6.66**	**1**	**6.66**

Qua bảng 1 cho thấy, trong số 26 bài tập đưa ra phỏng vấn có 12 bài tập nhận được sự lựa chọn ở mức rất cần từ 80% trở lên, trong đó nhóm A có 6/12 bài tập, nhóm B có 2/12, nhóm C có 4/12 bài tập. 14 bài tập còn lại có mức độ đồng thuận chiếm tỉ lệ thấp hơn nguyên tắc đặt ra nên đề tài không sử dụng. .

2. Tổ chức thực nghiệm và đánh giá hiệu quả ứng dụng bài tập Vũ đạo thể thao giải trí (Breakin) trong chương trình chính khóa tự chọn nâng cao thể lực cho nam sinh viên năm 2 Đại học Huế

**** Xây dựng tiến trình thực nghiệm***

Để xây dựng tiến trình thực nghiệm ứng dụng các bài tập được lựa chọn trong thực tiễn triển khai đào tạo tại Khoa GDTC - Đại học Huế đề tài căn cứ kế hoạch đào tạo môn học GDTC đã được phê duyệt và kết quả phỏng vấn xác định các nguyên tắc lựa chọn, xắp xếp bài tập Breakin trong chương trình chính khóa tín chỉ tự chọn Thể duc tay không để phát triển thể lực chung cho nam sinh viên năm 2 Đại học Huế. Các nguyên tắc đã lựa chọn được gồm:

Nguyên tắc 1: Các bài tập lựa chọn phải đảm bảo định hướng theo đúng yêu cầu chuyên môn.

Nguyên tắc 2: Các bài tập phải bắt đầu đơn giản về cấu trúc chuyển động, không đòi hỏi sự căng thẳng và chú ý quá cao. Sau đó là các động tác khó hơn và cuối cùng là các bài tập phức tạp cần khả năng phối hợp cao.

Nguyên tắc 3: Các bài tập lựa chọn phải được nâng dần từ dễ đến khó, từ đơn giản đến phức tạp. Không được xếp các động tác khó liền nhau.

Nguyên tắc 4: Trong các chuỗi động tác được xắp xếp theo mức độ khó và phức tạp tăng dần và phải xem xét đến giới tính và trình độ tập luyện của người tập.

Nguyên tắc 5: Khi sắp xếp các động tác liền nhau cần phải chú ý sao cho tư thế kết thúc của động tác này là tư thế chuẩn bị ban đầu của động tác ngay sau đó.

Nguyên tắc 6 : Bài tập phải kết hợp với âm nhạc phù hợp.

Căn cứ kế hoạch đào tạo và các nguyên tắc trên đề tài đã lựa chọn, xắp xếp 12 bài tập Breakin được lựa chọn trong chương trình chính khóa tự chọn tín chỉ Thể dục tay không để đưa vào tiến trình thực nghiệm. Kết quả được trình bày tại bảng 2.

**** Tổ chức thực nghiệm***

Phương pháp thực nghiệm sư phạm so sánh song song được ứng dụng trên hai nhóm theo chương trình tập luyện chính khóa tự chọn tín chỉ Thể dục tay không, học kỳ 3.

Nhóm thực nghiệm: 102 nam sinh viên K53 trường Đại học Kinh tế - Đại học Huế; Nhóm đối chứng: 108 nam sinh viên khóa 53 trường Đại học Nông lâm - Đại học Huế đều tham gia học tín chỉ Thể dục tay không tại Khoa GDTC - Đại học Huế. Nội dung khác biệt nằm ở phần phát triển thể lực của mỗi giáo án. Nhóm thực nghiệm

Bảng 2. Tiến trình thực nghiệm ứng dụng các bài tập Vũ đạo thể thao giải trí (Breakin) đã lựa chọn

TT	Mã bài tập	Giáo án														
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	4	x	x	x												
2	6	x	x			x										
3	8		x	x												
4	9							x	x	x						
5	10									x	x	x				
6	11					x	x	x								
7	18				x				x							
8	19											x			x	
9	22					x			x							x
10	24												x	x		
11	25				x		x			x			x			
12	26													x	x	x

Ghi chú: Mã số bài tập tương ứng với số thứ tự bài tập tại bảng 1.

tập luyện các bài tập mới theo tiến trình thực nghiệm được xây dựng, còn nhóm đối chứng tập theo các bài tập cũ đã được phê duyệt. Thời gian tập luyện phát triển thể lực được tổ chức 1 buổi /tuần, mỗi buổi tập 20-25 phút / Giáo án.

**** Đánh giá hiêu quả thực nghiệm***

Trước khi tiến hành thực nghiệm, đề tài đã kiểm tra thể lực của nam sinh viên hai nhóm đối chứng và thực nghiệm theo 4 test được quy định trong Quyết định số 53/QĐ- BGDĐT ngày 18/09/2008 của Bộ trưởng Bộ GD và ĐT. Kết quả kiểm tra giữa hai nhóm đã cho thấy không có sự khác biệt với p>0.05.

Sau 4 tháng thực nghiệm với 15 giáo án để tài tiến hành kiểm tra và so sánh sự khác biệt giữa 2 nhóm. Kết quả thu được trình bày tại bảng 3.

Bảng 3. So sánh thể lực giữa nhóm thực nghiệm với nhóm đối chứng sau thực nghiệm

TT	Nội dung	Nhóm đối chứng (n= 108)	Nhóm thực nghiệm (n=102)	t	P
		$\bar{x} \pm \delta$	$\bar{x} \pm \delta$		
1	Bật xa tại chỗ (cm)	197.2 ± 15.7	213.6 ± 13.6	2.45	<0.05
2	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	16.86 ± 2.8	19.44 ± 236	2.16	<0.05
3	Chạy con thoi 4x10m (s)	11.18 ± 0.65	10.55 ± 4.53	2.29	<0.05
4	Chạy 5 phút tùy sức (m)	965 ± 31.7	987 ± 34.6	2.78	<0.05

Từ bảng 3 cho thấy, kết quả kiểm tra thể lực của hai nhóm sau thực nghiệm ở 4 nội dung đã có sự khác biệt, thể lực của nhóm thực nghiệm tốt hơn so với nhóm đối chứng với $t_{tính}$= 2.16-2.78 > $t_{0.05}$ = 1.984 ở ngưỡng P < 0.05. Với kết quả thu được sau thực nghiệm đã khẳng định các tố chất thể lực: Sức nhanh, sức mạnh, sức bền của nhóm thực nghiệm đều có sự tăng trưởng cao hơn nhóm đối chứng.

KẾT LUẬN

1. Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được 3 nhóm với 12 bài tập: Nhóm bài tập chống/trồng cây chuối (06 bài), nhóm bài tập xoay đầu/hoặc tay (2 bài), nhóm bài tập lật người trên không (4 bài).

2. Kết quả nghiên cứu ứng dụng sau 15 giáo án thực nghiệm trong giảng dạy tín chỉ Thể dục tay không đã cho thấy sự phát triển thể lực của nam sinh viên năm 2 Đại học Huế thể hiện vượt trội cả ở ba tố chất nhanh, mạnh và bền.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ GD và ĐT (2008), *Quyết định số 53/2008/QĐ- BGDĐT ngày 18,09/2008, ban hành Quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh sinh viên*.

2. Chu Thị Bích Vân (2014), *Giáo trình Vũ đạo Thể Thao giải trí Breakin*, Nxb Đại học quốc gia thành phố HCM.

(Bài nộp ngày 5/3/2023, phản biện ngày 15/4/2023, duyệt in ngày 26/7/2024
Chịu trách nhiệm chính: Lê Thị Uyên Phương; Email: uyenphuong0410@gmail.com)

LÝ LUẬN VÀ THỰC TIỄN THỂ DỤC THỂ THAO

4. Trương Quốc Uyên
Bác Hồ với phong trào "Khỏe vì nước" ở Chiến khu Việt Bắc trong thời kỳ dân tộc ta tiến hành cuộc kháng chiến chống thực dân Pháp xâm lược

7. Trương Anh Tuấn
Quan tâm phát triển Thể dục thể thao Người khuyết tật

BÀI BÁO KHOA HỌC

10. Đặng Văn Dũng
Dự báo tác động của sự phát triển, hoàn thiện hạ tầng và các dịch vụ đến khả năng tham gia thể dục thể thao của người khuyết tật ở các trung tâm văn hóa đô thị đến 2030

13. Mai Thị Bích Ngọc; Trần Trung Khánh; Dương Văn Phương
Nhận thức, đánh giá của người dân khu vực miền núi về hoạt động thể dục thể thao Quần chúng

18. Nguyễn Hoàng Minh Thuận; Nguyễn Anh Trí; Nguyễn Thị Kim Phượng
Thực trạng nhu cầu và sự hài lòng của người tham gia tại giải Marathon quốc tế Đà Lạt Ultra Trail

25. Nguyễn Thành Long
Nguyên nhân những sai lầm thường mắc trong giảng dạy kỹ thuật nhảy xa ưỡn thân cho sinh viên chuyên ngành Điền kinh Ngành Huấn luyện thể thao Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

30. Lê Thị Uyên Phương; Nguyễn Lê Nghĩa
Lựa chọn bài tập Vũ đạo thể thao giải trí (Breakin) nâng cao thể lực cho nam sinh viên năm 2 Đại học Huế trong chương trình chính khóa tự chọn

34. Nguyễn Thị Thu Quyết; Phạm Tuấn Dũng; Nguyễn Tất Dũng
Xác định nguyên nhân hạn chế mức độ đáp ứng việc làm của cử nhân Ngành Giáo dục thể chất Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

42. Nguyễn Văn Phúc; Nguyễn Văn Cương
Thực trạng công tác phát triển thể lực cho học viên sĩ quan chỉ huy tham mưu lục quân cấp phân đội chuyên ngành trinh sát đặc nhiệm, Trường Sĩ quan Lục quân 1

48. Vũ Chung Thủy; Phạm Đức Viễn
Thực trạng hiệu quả nội dung chương trình đào tạo cử nhân ngành Giáo dục thể chất, Trường Đại học Tây Bắc

53. Lê Trí Trường; Đinh Quang Ngọc; Nguyễn Ngọc Sự
Đánh giá chương trình đào tạo vận động viên Cấp cao môn Bóng chuyền tại Việt Nam thông qua các chỉ số, thông số về đào tạo và hoạt động thi đấu

58. Lê Anh Dũng; Hồ Đăng Quốc Hùng; Trần Thị Thùy Linh
Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá năng lực ở vị trí tiền đạo cho vận động viên Bóng đá nam U17 Việt Nam

63. Nguyễn Ngọc Tuấn; Trần Trung; Nguyễn Thị Lan Anh
Đặc điểm hình thái và cấu trúc thành phần cơ thể học sinh lứa tuổi 7 – 8, Trường Tiểu học Đình Bảng 1, Thị xã Từ Sơn, tỉnh Bắc Ninh

67. Đỗ Văn Thật
Thực trạng hình thái và chức năng của nam học viên Trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân I thời điểm nhập trường

TIN TỨC - SỰ KIỆN VÀ NHÂN VẬT

71. Vũ Trọng Lợi
Du lịch với thể thao và Yoga

75. Nhật Minh; Dương Thái Bình
Khung trình độ Quốc gia Việt Nam đối với các trình độ Thạc sĩ và Tiến sĩ

78. Trương Thị Hồng Tuyên
Bài tập nâng cao thể lực với bóng

80. Thể lệ viết và gửi bài.

THEORY AND PRACTICE OF SPORTS

4. Truong Quoc Uyen
Uncle Ho with the movement "Stay strong for the country" in the Viet Bac War Zone during the French colonial invasion defending periods

7. Truong Anh Tuan
Paying attention to the development of sports and physical training for People with Disabilities

ARTICLES

10. Dang Van Dung
Forecast the impact of the development and improvement of infrastructure and services on the ability of people with disabilities (PWDs)' participation in physical training and sports in urban centers by 2030

13. Mai Thi Bich Ngoc; Tran Trung Khanh; Duong Van Phuong
Awareness and assessment of people living in mountainous areas about public sports activities

18. Nguyen Hoang Minh Thuan; Nguyen Anh Tri; Nguyen Thi Kim Phuong
Current status of requirements and satisfaction of participants at the Da Lat Ultra Trail International Marathon Race

25. Nguyen Thanh Long
Causes of regular mistakes in teaching the hang style technique of long jumping for athlete-majoring students at Bacninh sports university

30. Le Thi Uyen Phuong; Nguyen Le Nghia
Choosing the recreational sport dance exercise "Breakin" to improve fitness for junior male students at Hue University in the elective course program

34. Nguyen Thi Thu Quyet; Pham Tuan Dung; Nguyen Tat Dung
Determining the causes that limit the job's requirement satisfaction level of bachelor's degree owner in Physical Education major at Bac Ninh Sports University

42. Nguyen Van Phuc; Nguyen Van Cuong
Actual situation of fitness development for Military-dividing-level Army staff commanding officers majoring in Special Police at Army Officer School 1

48. Vu Chung Thuy; Pham Duc Vien
Actual situation of content effectiveness in Physical Education Bachelor's training program at Tay Bac University

53. Le Tri Truong, Dinh Quang Ngoc, Nguyen Ngoc Su
Evaluating the volleyball training program for high-level athletes in Vietnam through indicators and parameters in training and competition

58. Lê Anh Dũng; Ho Dang Quoc Hung; Tran Thi Thuy Linh
Developing standards for assessing performance proficiency in the striker position for Vietnam U17 men's football players

63. Nguyen Ngoc Tuan; Tran Trung; Nguyen Thi Lan Anh
Morphological characteristics and body composition structure of students aged 7 - 8 at the Dinh Bang 1 Primary School, Tu Son town, Bac Ninh province

67. Do Van That
Current morphological and functional state of male students of People's Police College I at the time of admission

NEWS - EVENTS AND PEOPLE

71. Vu Trong Loi
Tourism associated with sports and yoga

75. Nhat Minh; Duong Thai Binh
Vietnam National Qualifications Framework for Master and Doctor degrees

78. Truong Thi Hong Tuyen
Strength training exercises with the ball

80. Rules of writing and posting.