

ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ TỔ HỢP CÁC BƯỚC NHẢY CHACHACHA NHẪM NÂNG CAO KHẢ NĂNG PHỐI HỢP VẬN ĐỘNG CHO NỮ HỌC SINH ĐỘI TUYỂN DANCE SPORT TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG NHƯ THANH THANH HÓA

EVALUATING THE EFFECTIVENESS OF THE COMBINATION OF CHACHACHA
DANCE STEPS TO IMPROVE MOVEMENT COORDINATION FOR FEMALE
STUDENTS OF THE DANCE SPORT TEAM AT NHU THANH HIGH SCHOOLS,
THANH HOA

ThS. Mai Thị Thanh Thủy, CN. Lê Thị Ly
Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội

Tóm tắt: Sử dụng một số phương pháp nghiên cứu thường quy trong lĩnh vực thể dục thể thao, kết quả nghiên cứu đã đánh giá hiệu quả tổ hợp các bước nhảy chachacha nhằm nâng cao khả năng phối hợp vận động cho nữ học sinh đội tuyển Dance Sport trường Trung học phổ thông Như Thanh, Thanh Hóa. Qua kiểm nghiệm trong thực tiễn cho thấy, các bài tập mà đề tài lựa chọn bước đầu đã mang lại những hiệu quả nhất định trong việc nâng cao khả năng phối hợp vận động cho đối tượng nghiên cứu.

Từ khóa: Hiệu quả; Nhảy Chachacha; Dance Sport; Khả năng phối hợp vận động; Nữ học sinh Trung học phổ thông.

Abstract: Using some routine research methods in the field of physical education and sports, the study evaluated the effectiveness of a combination of chachacha dance steps to improve coordination ability for female students of the school's Dance Sport team at Nhu Thanh High School, Thanh Hoa. Through practical testing, it has been shown that the exercises initially selected by the project have brought certain effectiveness in improving motor coordination ability for research subjects.

Keywords: Effective; Chachacha Dance; Dance Sport; Ability to coordinate movement; Female high school student.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Dance Sport được phát triển mạnh mẽ trên khắp thế giới, trong kỳ thể vận hội năm 2000 môn này được coi như một môn trình diễn. Dance Sport được du nhập, phát triển ở Việt Nam và được nhiều thanh thiếu niên hâm mộ, hưởng ứng. Dance Sport là môn thể thao hiện đại có nhiều sắc thái nhất, hoàn thiện nhất cho con người hiện đại. Khi tập luyện môn thể thao này con người sẽ được phát triển đầy đủ các tố chất thể lực như: Sức mạnh, sức nhanh, sức bền, mềm dẻo và khả năng phối hợp vận động. Quá trình tập luyện sẽ tạo cho thân hình có vẻ đẹp cân đối, thời trang và rất duyên dáng.

Đặc biệt môn thể thao này còn mang trong nó vẻ đẹp của tâm hồn đầy quyến rũ.

Dance Sport gồm rất nhiều những điệu nhảy khác nhau như: Rumba, Chachacha, Jive, Samba, Paso, Tango, Slow waltz... Trong đó điệu nhảy Chachacha là một trong những điệu nhảy mạnh mẽ, cuốn hút, với những kỹ thuật động tác nhanh, mạnh, những chuyển động của hông, bàn chân, tay vai và toàn bộ cơ thể, được xem là một trong những phương tiện rất tốt để phát triển khả năng phối hợp vận động cho người tập.

Vấn đề nghiên cứu phát triển khả năng phối hợp vận động đã được nhiều tác giả quan tâm như: Nguyễn Thị Huế (2012), Đinh Văn

Vinh (2014), Trần Thị Thu Huyền (2014)... Các tác giả trên chủ yếu nghiên cứu đến vấn đề phát triển khả năng phối hợp vận động cho học sinh dựa trên việc ứng dụng các bài tập thể dục như Aerobic, thể dục thẩm mỹ... Tuy nhiên, vẫn chưa có đề tài nào nghiên cứu ứng dụng tổ hợp các bước nhảy Chachacha nhằm phát triển khả năng phối hợp vận động cho học sinh trung học phổ thông (THPT).

Xuất phát từ lý do trên chúng tôi đề xuất nghiên cứu: “*Đánh giá hiệu quả tổ hợp các bước nhảy Chachacha nhằm nâng cao khả năng phối hợp vận động cho nữ học sinh đội tuyển Dance Sport trường THPT Như Thanh, Thanh Hóa*”.

Phương pháp nghiên cứu: Quá trình nghiên cứu, chúng tôi sử dụng các phương pháp sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp kiểm tra sự phạm; Phương pháp thực nghiệm sự phạm; Phương pháp toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các test đánh giá khả năng phối hợp vận động của đối tượng nghiên cứu

T T	TEST	Kết quả phỏng vấn								χ^2	P
		Lần 1 (n=20)				Lần 2 (n=20)					
		Đồng ý		Không đồng ý		Đồng ý		Không đồng ý			
		n	%	n	%	n	%	n	%		
1	Đứng tư thế số 4 Rombergio (s)	19	95	1	5	20	100	0	0	1.03	>0.05
2	Năng lực học động tác (điểm)	20	100	0	0	20	100	0	0	0.00	>0.05
3	Đi thẳng bằng đôi hướng (m)	20	100	0	0	20	100	0	0	0.00	>0.05
4	Khả năng nhịp điệu (điểm)	19	95	1	5	18	90	2	10	0.36	>0.05

Qua bảng 1 cho thấy, ở tất cả các kết quả quan sát qua hai lần phỏng vấn của các test đều có χ^2 tính < χ^2 bảng, nên sự khác biệt giữa hai giá trị quan sát của mẫu không có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P>0.05$ (5%). Như vậy, đề tài đã xác định được 4 test đánh giá đánh giá khả năng phối hợp vận động của nữ học sinh đội tuyển Dance Sport trường THPT Như Thanh, Thanh Hóa đó là các test:

2.1. Đánh giá thực trạng khả năng phối hợp vận động của nữ học sinh đội tuyển Dance Sport trường THPT Như Thanh, Thanh Hóa

2.1.1. Lựa chọn test đánh giá khả năng phối hợp vận động của nữ học sinh đội tuyển Dance Sport trường THPT Như Thanh, Thanh Hóa

Qua nghiên cứu, tổng hợp tài liệu chuyên môn và các công trình nghiên cứu của các nhà khoa học tác giả tổng hợp được 04 test thường dùng để đánh giá khả năng phối hợp vận động của vận động viên Dance Sport. Để việc lựa chọn các test đánh giá khả năng phối hợp vận động được chính xác, khách quan và phù hợp với đối tượng nghiên cứu, đề tài tiến hành phỏng vấn 2 lần bằng phiếu phỏng vấn, 2 lần cách nhau 2 tuần. Các test được lựa chọn cần phải đảm bảo các yêu cầu có ít nhất từ 80% số ý kiến mức đồng ý ở cả 2 lần phỏng vấn, kết quả hai lần phỏng vấn phải đảm bảo độ tính đồng nhất. Kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 1.

- Đứng tư thế số 4 Rombergio (s)
- Năng lực học động tác (điểm)
- Đi thẳng bằng đôi hướng (m)
- Khả năng nhịp điệu (điểm)

Để xác định độ tin cậy của các test trên đối tượng nghiên cứu, đề tài đã sử dụng phương pháp lặp lại (Retest) nhằm kiểm tra mức độ tương quan về kết quả giữa hai lần lập test cùng điều kiện và đối tượng, thời gian giữa hai

lần kiểm tra là 02 tuần. Kết quả thu được trình bày ở bảng 2.

Bảng 2. Xác định độ tin cậy của các test trên đối tượng nghiên cứu

TT	Các test	r	P
1	Đứng tư thế số 4 Rombergio (s)	0.88	<0.05
2	Năng lực học động tác (điểm)	0.90	<0.05
3	Đi thẳng bằng đôi hướng (m)	0.82	<0.05
4	Khả năng nhịp điệu (điểm)	0.89	<0.05

Như vậy có thể thấy, sau hai lần lập test đều có mối tương quan mạnh. Có nghĩa các test trên đủ độ tin cậy, chứng tỏ các test đã lựa chọn đều có thể sử dụng để đánh giá khả năng phối hợp vận động cho đối tượng nghiên cứu.

2.1.2. Đánh giá thực trạng khả năng phối hợp vận động của nữ học sinh đội tuyển

Bảng 3. Thực trạng khả năng phối hợp vận động của nữ học sinh đội tuyển Dance Sport trường THPT Như Thanh, Thanh Hóa

TT	Các test	$\bar{x} \pm \delta$	Cv %
1	Đứng tư thế số 4 Rombergio (s)	12.3 $\pm$ 3.2	3.1
2	Năng lực học động tác (điểm)	6.5 $\pm$ 0.9	2.97
3	Đi thẳng bằng đôi hướng (m)	20.6 $\pm$ 3.8	3.04
4	Khả năng nhịp điệu (điểm)	7.1 $\pm$ 1.02	3.85

Qua bảng 3 cho thấy khả năng thăng bằng tĩnh ở tư thế đứng số 4 Rombergio của nữ học sinh đội tuyển Dance Sport trường THPT Như Thanh, Thanh Hóa là 12.3 $\pm$ 3.2; Năng lực học động tác đạt 6.5 $\pm$ 0.9 điểm; Đi thẳng bằng đôi hướng đạt 20.6 $\pm$ 3.8 m; Khả năng nhịp điệu đạt 7.1 $\pm$ 1.02 điểm. Như vậy, có thể thấy rằng khả năng phối hợp vận động của nữ học sinh đội tuyển Dance Sport trường THPT Như Thanh, Thanh Hóa đạt mức trung bình khá, khi thực hiện các bài tập, năng lực học động tác và khả năng nhịp điệu vẫn còn mắc 3 - 4 lỗi, các test đứng tư thế số 4 Rombergio và đi thẳng bằng đôi hướng kết quả cũng chưa cao.

Vì vậy có thể thấy rằng việc nâng cao khả năng phối hợp vận động cho nữ học sinh đội tuyển Dance Sport trường THPT Như Thanh, Thanh Hóa là hết sức cần thiết.

Dance Sport trường THPT Như Thanh, Thanh Hóa

Kết quả đánh giá thực trạng khả năng phối hợp vận động của nữ học sinh đội tuyển Dance Sport trường THPT Như Thanh, Thanh Hóa được trình bày ở bảng 3.

2.2 Đánh giá hiệu quả tổ hợp các bước nhảy Chachacha nhằm nâng cao khả năng phối hợp vận động cho nữ học sinh đội tuyển Dance Sport trường THPT Như Thanh, Thanh Hóa.

2.2.1. Lựa chọn tổ hợp các bước nhảy Chachacha nhằm nâng cao khả năng phối hợp vận động cho nữ học sinh đội tuyển Dance Sport trường THPT Như Thanh, Thanh Hóa.

Từ cơ sở lý luận, thực tiễn, qua phân tích, đánh giá thực trạng nâng cao khả năng phối hợp vận động cho nữ học sinh đội tuyển Dance Sport trường THPT Như Thanh, Thanh Hóa. Qua tham khảo và tổng hợp các tài liệu có liên quan, đề tài đã tiến hành lựa chọn và đề xuất tổ hợp các bước nhảy Chachacha nhằm nâng cao khả năng phối hợp vận động cho nữ học sinh đội tuyển Dance Sport trường THPT Như Thanh, Thanh Hóa. Để đánh giá tính

khách quan tổ hợp các bước nhảy Chachacha đã lựa chọn, đề tài tiến hành phỏng vấn các giảng viên, giáo viên, huấn luyện viên có kinh nghiệm đang trực tiếp giảng dạy môn GDTC tại một số trường trên địa bàn tỉnh Thanh Hóa và các chuyên gia, HLV Dance Sport thành phố Hà Nội. Kết quả được trình bày ở bảng 4.

Bảng 4. Kết quả phỏng vấn lựa chọn tổ hợp các bước nhảy Chachacha nhằm nâng cao khả năng phối hợp vận động cho nữ học sinh đội tuyển Dance Sport trường THPT Như Thanh, Thanh Hóa

TT	Nội dung tổ hợp điệu nhảy cha cha	Kết quả phỏng vấn (n=20)			
		Đồng ý lựa chọn		Không đồng ý	
		n	%	n	%
1	Tổ hợp 1: Thực hiện 10 vũ hình trong thời gian 1’30’’	17	85	3	15
2	Tổ hợp 2: Thực hiện 15 vũ hình trong thời gian 1’30’’	18	90	2	10
3	Tổ hợp 3: Thực hiện 20 vũ hình trong thời gian 1’30’’	16	80	4	20

Từ kết quả tại bảng 4, đề tài lựa chọn được 03 tổ hợp với 80% số người được hỏi đồng ý. Các tổ hợp này được đề tài lựa chọn để thực nghiệm kiểm chứng tác dụng của nó với việc nâng cao khả năng phối hợp vận động cho nữ học sinh đội tuyển Dance Sport trường THPT Như Thanh, Thanh Hóa.

2.2.2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả tổ hợp các bước nhảy Cha cha cha nhằm nâng cao khả năng phối hợp vận động cho nữ học sinh đội tuyển Dance Sport trường THPT Như Thanh, Thanh Hóa.

*** Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm**

Để có thể đánh giá khách quan, chính xác hiệu quả của tổ hợp các bước nhảy Cha

cha cha mà đề tài đã lựa chọn, trong việc nâng cao khả năng phối hợp vận động cho nữ học sinh đội tuyển Dance Sport trường THPT Như Thanh, Thanh Hóa. Đề tài đã lựa chọn 16 nữ học sinh đội tuyển Dance Sport và được chia làm hai nhóm, nhóm thực nghiệm 8 học sinh và nhóm đối chứng 8 học sinh. Trước khi tiến hành thực nghiệm chúng tôi tiến hành kiểm tra mức độ đồng đều của cả hai nhóm. Các đối tượng được kiểm tra trong cùng một ngày, cùng một địa điểm và cùng dụng cụ phương tiện kiểm tra. Số liệu kiểm tra được xử lý theo thuật toán so sánh 2 số trung bình quan sát. Kết quả được trình bày ở bảng 5.

Bảng 5. Kết quả kiểm tra 2 nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm trước thực nghiệm sư phạm

TT	Test kiểm tra	Nhóm ĐC (n=8)	Nhóm TN (n=8)	t	p
1	Đứng tư thế số 4 Rombergio (s)	12.5 ± 3.1	12.8 ± 2.9	1.14	> 0.05
2	Năng lực học động tác (điểm)	6.5 ± 0.5	6.6 ± 0.3	0.59	> 0.05
3	Đi thẳng bằng đôi hướng (m)	20.8 ± 3.3	19.9 ± 3.2	1.84	> 0.05
4	Khả năng nhịp điệu (điểm)	7.1 ± 1.02	7.16 ± 1.0	0.87	> 0.05

Qua kết quả trình bày ở bảng 5 cho thấy: Thành tích các test kiểm tra giữa 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng đều có $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $p > 0.05$. Điều đó chứng tỏ thành tích các test giữa hai nhóm là không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê. Hay nói cách

khác là khả năng phối hợp vận động trước thực nghiệm của 2 nhóm là tương đương nhau.

*** Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm.**

Trước khi triển khai thực nghiệm đề tài đã xây dựng tiến trình thực nghiệm dựa trên kế hoạch và tiến trình giảng dạy, huấn luyện môn GDTC mỗi tuần có 3 tiết ngoại khóa. Đề tài đã

xây dựng tiến trình ứng dụng tổ hợp điệu nhảy Cha cha cha nhằm nâng cao khả năng phối hợp vận động, trong 6 tuần thực nghiệm.

Thực nghiệm được tiến hành trong 6 tuần gồm 18 giáo án. Nhóm thực nghiệm ngoài học tập phần kỹ thuật cơ bản giống nhau thì còn tập luyện tổ hợp điệu nhảy Cha cha cha nhằm nâng cao khả năng phối hợp vận động. Nhóm thực nghiệm được tập tổ hợp các bước nhảy Cha cha cha mà đề tài đã lựa chọn và xếp sắp trong tiến trình với thời gian mỗi buổi tập 20 phút. Trong khi đó nhóm đối chứng dùng

thời lượng này để tập luyện các bài tập thông lệ mà các giáo viên vẫn sử dụng để nâng cao khả năng phối hợp vận động cho học sinh. Tất cả mọi điều kiện khác như sân bãi, dụng cụ phục vụ cho 2 nhóm là giống nhau.

Sau khi kết thúc thực nghiệm, đề tài tiến hành kiểm tra lấy số liệu đánh giá hiệu quả của tổ hợp các bước nhảy Cha cha cha đã lựa chọn. Số liệu thu được chúng tôi đã xử lý bằng thuật toán so sánh 2 số trung bình. Kết quả được trình bày ở bảng 6.

Bảng 6. Kết quả kiểm tra 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm sau thực nghiệm sư phạm

TT	Test kiểm tra	Nhóm ĐC (n=8)	Nhóm TN (n=8)	t	p
1	Đứng tư thế số 4 Rombergio(s)	12.9 ± 3.01	14.8 ± 2.76	3.34	< 0.05
2	Năng lực học động tác (điểm)	6.6 ± 0.5	7.6 ± 0.2	3.27	< 0.05
3	Đi thăng bằng đối hướng (m)	20.9 ± 3.0	24.02 ± 2.8	3.85	< 0.05
4	Khả năng nhịp điệu (điểm)	7.19 ± 1.01	7.82 ± 0.7	2.98	< 0.05

Qua kết quả trình bày ở bảng 6 cho thấy: Thành tích kiểm tra sau thực nghiệm của các chỉ tiêu khả năng phối hợp vận động của nữ học sinh giữa hai nhóm thực nghiệm và đối chứng đều có thành tích $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$. Điều đó chứng tỏ, thành tích của 2 nhóm có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê. Hay nói cách khác, thành tích các chỉ tiêu khả năng phối hợp vận động sau thực nghiệm của nhóm thực nghiệm đã tốt hơn hẳn nhóm đối chứng. Kết quả này đã chứng tỏ hiệu quả của tổ hợp các bước nhảy Cha cha cha mà đề tài lựa chọn đã có hiệu quả tốt đối với việc nâng cao khả năng phối hợp vận động cho nữ học sinh đội tuyển Dance Sport trường THPT Như Thanh, Thanh Hóa.

3. KẾT LUẬN

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), *Quy định về kiểm tra đánh giá thể lực HSSV* ban hành kèm theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/09/2008.
2. Nguyễn Xuân Sinh (1999), *Giáo trình phương pháp NCKH TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.
3. Nguyễn Toán – Phạm Danh Tôn (2000), *Lý luận và phương pháp thể dục thể thao*, Nxb TDTT Hà Nội.

Nghiên cứu đã xác định được 4 test đánh giá đánh giá khả năng phối hợp vận động của nữ học sinh đội tuyển Dance Sport trường THPT Như Thanh, Thanh Hóa. Qua kiểm tra, đánh giá cho thấy, khả năng phối hợp vận động của đối tượng nghiên cứu chủ yếu đạt mức trung bình khá.

Đề tài lựa chọn được 03 tổ hợp các bước nhảy Chachacha để ứng dụng vào thực tiễn nhằm nâng cao khả năng phối hợp vận động cho nữ học sinh đội tuyển Dance Sport trường THPT Như Thanh, Thanh Hóa. Qua kiểm nghiệm trong thực tiễn, các bài tập mà đề tài lựa chọn đã mang lại những hiệu quả nhất định trong việc nâng cao khả năng phối hợp vận động cho đối tượng nghiên cứu.

4. Thủ tướng Chính phủ (2016), *Quyết định số 1076/QĐ-TTg ngày 17/6/2016 phê duyệt Đề án tổng thể phát triển giáo dục thể chất và thể thao trường học giai đoạn 2016-2020, định hướng đến năm 2025*.

5. Nguyễn Đức Văn (2001), *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: Lê Thị Ly (2023), Bài viết được trích dẫn từ khóa luận tốt nghiệp: “*Lựa chọn tổ hợp các bước nhảy Cha cha cha nhằm nâng cao khả năng phối hợp vận động cho nữ học sinh đội tuyển Dance Sport trường THPT Như Thanh, Thanh Hóa*”, đề tài đã bảo vệ và được thông qua trước Hội đồng khoa học trường ĐHSP TDTT Hà Nội.

Ngày nhận bài: 15/8/2024; Ngày đánh giá: 26/8/2024; Ngày duyệt đăng: 10/9/2024.

