TRƯỜNG ĐẠI HỌC SÀI GÒN
TẠP CHÍ KHOA HỌC
ĐẠI HỌC SÀI GÒN
ISSN 1859 - 3208
Số 81 (03/2022)

SAIGON UNIVERSITY
SCIENTIFIC JOURNAL
OF SAIGON UNIVERSITY
No. 81 (03/2022)

Email: tcdhsg@sgu.edu.vn ; Website: http://sj.sgu.edu.vn/

LỰA CHỌN CÁC BÀI HÁT THỂ LOẠI ÂM NHẠC ĐẠI CHÚNG TRONG QUÁ TRÌNH TẬP LUYỆN CHO SINH VIÊN THAM GIA CÁC HỌC PHẦN GIÁO DỤC THỂ CHẤT TẠI TRƯỜNG ĐẠI HỌC SÀI GÒN

The selection of popular songs in training process for students in Physical Education courses at Saigon University

TS. Trần Minh Tuấn
Trường Đại học Sài Gòn

TÓM TẮT

Từ các căn cứ về cấu trúc buổi học Giáo dục thể chất, đặc điểm sinh viên Trường Đại học Sài Gòn, loại hình vận động và thời gian theo từng phần của buổi tập, từ các công trình nghiên cứu trước đây về nhịp độ bài hát, từ kết quả phỏng vấn các chuyên gia ở các lĩnh vực âm nhạc, tâm lý, huấn luyện viên, giảng viên đang công tác Giáo dục thể chất, tác giả đã lựa chọn được 39 bài hát thể loại âm nhạc đại chúng, trong đó có 12 bài hát (nhịp độ từ 90-120 bpm) ở phần khởi động, 18 bài hát (120-150 bpm) ở phần tập luyện và 09 bài hát (70-90 bpm) ở phần thả lỏng, đảm bảo tính khoa học và phù hợp với công tác Giáo dục thể chất tại Trường Đại học Sài Gòn.

Từ khóa: *âm nhạc đại chúng, giáo dục thể chất, nhịp độ bài hát, Trường Đại học Sài Gòn*

ABSTRACT

According to the structure of Physical Education courses, characteristics of students at Saigon University, type of exercises and the time of each part in studying sessions, from the results of previous studies about the tempo of song (beat per minute-bpm), from the interviews with experts in the field of music, psychology, coaches and lecturers in Physical Education, the author has selected 39 popular songs, including 12 warm-up songs (90-120 bpm), 18 training songs (120-150 bpm), and 09 cool-down songs (70-90 bpm), to ensure scientific reliability for Physical Education courses at Saigon University.

Keywords: *popular music, physical education, tempos of song, Saigon University*

1. Đặt vấn đề

Trong những năm qua, công tác Giáo dục thể chất (GDTC) ở Trường Đại học Sài Gòn đã góp phần định hướng cho sinh viên trong việc rèn luyện thể chất, đáp ứng nhu cầu tập luyện của sinh viên và tạo môi trường tập luyện thể thao lành mạnh trong nhà trường. Tuy nhiên, với đặc thù tập luyện với cường độ tương đối cao trong các buổi tập, cùng với các phương pháp giảng dạy động tác còn mang nặng tính sư phạm đã gây ra sự nhàm chán nhất định, đòi hỏi cần có một "liều kích thích tinh thần" cho sinh viên khi tham gia tập luyện GDTC. 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).

Âm nhạc còn được sử dụng như một động lực giúp cho những cá nhân chưa có

Email: tuansgu269@gmail.com

đủ quyết tâm để thực hiện các bài tập thể chất một cách trọn vẹn (Mohammadzadeh et al., 2008), nguyên nhân do sự lặp đi lặp lại một cách khá nhàm chán ở các bài tập, các động tác thể dục hay cường độ (áp lực) bài tập quá lớn. Không khó để nhận thấy điều này trong các lớp GDTC ở hầu hết các cấp học. Để thấy được sự khác biệt trong việc tạo hứng thú trong tập luyện, một ví dụ thực tế nhất chính là từ các phòng tập gym (phòng tập thể lực) hiện đang xuất hiện khá nhiều hiện nay (chẳng hạn như Fit24, HTC Fitness, Curves, etc). Điều tác động ngay khi chúng ta khi bước vào phòng tập chính là sự sôi động của âm nhạc, các hình ảnh bắt mắt và các trang thiết bị tập luyện hiện đại. 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.

Do đó, việc xây dựng các bài hát phục vụ cho công tác GDTC theo từng hoạt động đặc thù là rất cần thiết, điều này góp phần tạo ra công cụ để đổi mới cách thức tiếp cận trong giảng dạy GDTC. Vì vậy chúng tôi tiến hành nghiên cứu: "Lựa chọn các bài hát thể loại âm nhạc đại chúng trong quá trình tập luyện cho sinh viên tham gia các học phần Giáo dục thể chất tại Trường Đại học Sài Gòn". Trong quá trình nghiên cứu, tác giả đã sử dụng các phương pháp thường quy trong Thể dục thể thao (TDTT) như phương pháp phân tích và tổng hợp hợp các tài liệu có liên quan, phương pháp phỏng vấn chuyên gia, phương pháp thống kê toán học. Đối tượng nghiên cứu là các bài hát thể loại âm nhạc đại chúng, khách thể nghiên cứu là 20 chuyên gia, là các giảng viên đang giảng dạy về âm nhạc (có tham gia tập luyện thể thao), cũng như các giảng viên các học phần GDTC tại các trường đại học đã sử dụng âm nhạc trong quá trình giảng dạy.

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Khái quát về âm nhạc đại chúng

Âm nhạc đại chúng (ANĐC) còn được gọi là nhạc bình dân, nhạc quần chúng, ở một số nước còn được đồng nhất là "nhạc nhẹ", đôi khi còn được gọi là nhạc Pop (Popular music), là một trường phái âm nhạc có sự cuốn hút rất lớn, là một thuật ngữ chung về loại hình âm nhạc cho mọi lứa tuổi, hướng tới thị hiếu mang tính phổ thông quần chúng (Nguyễn Thị Phương Hoa, 2021).

Các hình thức và thể loại ANĐC có thể được trình diễn bởi những nghệ sỹ chuyên nghiệp và cả nghiệp dư về âm nhạc. Những bản nhạc, ca khúc của ANĐC thường được viết với những giai điệu dễ nhớ, dễ hát, cấu trúc của chúng đa số được viết ở hình thức đoạn đơn, về cơ bản có thể bao gồm phần trình bày và điệp khúc, có thể được nhắc lại trong bản nhạc, cùng với các đoạn nhạc cầu nối nhằm tạo sự liên kết xuyên suốt cho cả bài.

Các ca khúc của ANĐC hiếm khi được sáng tác với cách dùng giai điệu quá khác nhau cho các vế của lời ca (do có sự lặp lại). Phần "trình bày" và "điệp khúc" là những yếu tố chính tạo nên ca khúc. Các câu nhạc trong phần "trình bày" thường có giai điệu âm nhạc giống nhau hoặc mô phỏng gần giống nhau, tuy ca từ thì khác nhau. Ở phần "điệp khúc" thường có những mô típ nhạc và lời ca được lặp đi lặp lại.

2.2. Công tác Giáo dục thể chất tại Trường Đại học Sài Gòn

Theo Quyết định số 150/ĐHSG-ĐT của Trường Đại học Sài Gòn ngày 16/02/2016 về quy định về xây dựng, thẩm định, ban hành chương trình đào tạo trình độ Đại học, cùng với Thông tư số 25/2015/TT-BGDĐT ngày 14/10/2015 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục & Đào tạo quy định

về chương trình môn học GDTC, Khoa Giáo dục Quốc phòng – An ninh và Giáo dục Thể chất (GDQP-AN&GDTC) thực hiện chương trình GDTC, được chia thành 3 học phần tương đương 3 tín chỉ mà sinh viên cần phải tích lũy, trong đó có một học phần bắt buộc (GDTC I) và 2 học phần thể thao tự chọn (GDTC II và III), với 5 môn thể thao tự chọn là bóng đá, bóng rổ, bóng chuyền, bóng bàn và cầu lông. Thời gian học tập ở các nhóm lớp GDTC là 15 tuần, mỗi tuần 1 buổi tập. Bảng 1 mô tả cấu trúc một buổi tập ở các lớp GDTC tại Trường Đại học Sài Gòn.

Bảng 1. Cấu trúc buổi tập (100 phút) ở các lớp Giáo dục thể chất

TT	Diễn giải hoạt động	Thời gian
1	Ổn định lớp, điểm danh, giới thiệu nội dung buổi học	5 phút
2	Khởi động chung và chuyên môn	15 phút
3	Hồi phục và bổ sung nước	5 phút
4	Tiến hành tập luyện theo nội dung buổi tập (kỹ thuật)	20 phút
5	Nghỉ giữa hai tiết	10 phút
6	Tiến hành thực hiện các bài phát triển thể lực	25 phút
7	Hồi phục và bổ sung nước	5 phút
8	Tiến hành thực hiện các bài tập thả lỏng, giãn cơ…	10 phút
9	Đánh giá buổi tập và thực hiện xuống lớp	5 phút

2.3. Lựa chọn và xây dựng một số bài nhạc thể loại đại chúng cho sinh viên tham gia các học phần Giáo dục thể chất tại Trường Đại học Sài Gòn

a. Các căn cứ nhằm xây dựng các bài nhạc đại chúng cho sinh viên tham gia các học phần Giáo dục thể chất ở Trường Đại học Sài Gòn

+ Căn cứ vào cấu trúc buổi học để xây dựng các bài nhạc cho sinh viên. Cấu trúc một buổi học (mô tả trong Bảng 1) ở các nhóm lớp GDTC với thời lượng tối đa là 100 phút/buổi. Trong nghiên cứu này, nhóm tác giả dự kiến thực nghiệm ANĐC ở 3 nội dung, đó là Khởi động, Tập luyện và Thả lỏng, tương ứng với từng phần trong cấu trúc buổi học là Khởi động chung và chuyên môn (15 phút), Tiến hành thực hiện các bài phát triển thể lực (25 phút) và tiến hành thực hiện các bài tập thả lỏng (10 phút).

+ Căn cứ vào đặc thù sinh viên không chuyên về TDTT, cùng với số lượng nữ chiếm đa số ở Trường Đại học Sài Gòn so với nam sinh viên (Trần Minh Tuấn, 2019).

+ Căn cứ vào loại hình vận động để xây dựng các bài nhạc phù hợp trong từng phần khởi động, tập luyện và thả lỏng.

+ Căn cứ vào kết quả đạt được từ các công trình nghiên cứu trước đây.

Các nhà khoa học thể thao tại Đại học Brunel ở London đã phân tích và đánh giá những bài hát nổi tiếng nhưng cũng tính đến lời bài hát, phong cách và nhịp độ bài hát (nhịp mỗi phút - beats per minute, bpm) chỉ ra rằng với nhịp độ chậm ở các bài hát

khi khởi động hoặc thả lỏng và nhịp độ nhạc nhanh hơn khi chuyển sang phần vận động (Karageorghis & Terry, 1997). Kết quả nghiên cứu cũng đưa ra gợi ý về nhịp độ bài nhạc cần được tăng lên ở mức 120-140 bpm với các bài tập có cường độ trung bình đến nặng, trong khi đó các bài khởi động và thả lỏng nên ở ngưỡng 80-90 bpm.

Nghiên cứu của Rendi et al. (2008) đã phân loại âm nhạc theo hai loại, đó là nhạc nhanh (từ 130-140 bpm) và nhạc chậm (70-80 bpm). Nhiều công trình nghiên cứu khác cũng chỉ ra rằng các bài nhạc có nhịp độ nhanh sẽ giúp nâng cao thành tích cũng như kết quả đạt được trong quá trình vận động (Edworthy & Waring, 2006; Terry et al., 2020), vốn phù hợp cho phần tập luyện trong nghiên cứu này. Savitha et al. (2010) đưa ra kết luận rằng các bài nhạc với nhịp độ chậm là một công cụ tuyệt vời để thực hiện các bài tập hồi phục sau bài tập thể lực, với âm nhạc có tiết tấu vui vẻ, tạo hưng phấn thì kết quả còn cho thấy không chỉ giúp nâng cao thành tích đạt được, mà còn giúp đẩy nhanh quá trình đào thải axit lactic (Eliakim et al. 2012) và giảm chỉ số cảm nhận về cường độ (áp lực) bài tập (Mohammadzadeh, 2008), kích thích nguồn năng lượng vận động trong cơ thể (De Witte et al., 2019).

Karrow et al. (2020) chỉ ra kết quả ở nhóm mong muốn sử dụng âm nhạc có thành tích đạt được tốt hơn khi tập luyện, với tiêu chí là các bài hát được chọn cần tạo ra được sự hứng thú ở người nghe, tạo động lực cao khi tham gia TDTT. Ngoài ra, theo Mohammad et al. (2009) cần sử dụng các bài hát tạo động lực cao (kích thích âm từ khi nghe) nên được ứng dụng cho nhóm khách thể không phải là vận động viên cấp cao, điều này có thể tạo được nhiều lợi ích trong tập luyện. Bishop et al. (2009) cũng đưa ra hai tiêu chí chọn lựa bài hát là sự sôi động và nhịp độ nhanh, kết quả cho thấy sự tác động tích cực của âm nhạc về các tiêu chí như thời gian phản ứng vận động, cải thiện môi trường tập luyện, v.v. Ngoài ra, nghiên cứu của Patania et al. (2020) cho rằng nhịp độ bài hát dao động từ 90-110 bpm là phù hợp cho nhóm đối tượng không chuyên về TDTT.

+ Căn cứ vào đặc thù công tác GDTC và cơ sở vật chất tại trường Đại học Sài Gòn (như thực hiện buổi học trên sân tập khá rộng, một số trang thiết bị đặc thù như dây nhảy đơn, bóng, vợt..., và có thể có nhiều lớp học trên cùng một sân tập).

b. Lựa chọn một số bài nhạc thể loại đại chúng cho sinh viên tham gia các học phần Giáo dục thể chất ở Trường Đại học Sài Gòn

Từ các căn cứ nêu trên, nhóm tác giả tiến hành xây dựng ANĐC theo từng phần trong buổi học như khởi động, tập luyện và thả lỏng. Chúng tôi lựa chọn các bài hát đại chúng với tiết tấu sôi động, vui tươi, tạo được sự hứng thú ở người nghe, theo đó ở phần khởi động thì nhịp độ âm nhạc sẽ dao động từ 90-120 bpm, phần tập luyện dao động từ 120-150 bpm và phần thả lỏng dao động từ 70-90 bpm.

Một số tiêu chí cơ bản khi lựa chọn bài hát thể loại đại chúng: (1) các bài hát được nhiều người biết đến, mang tính phổ thông và cho phép cho tất cả người nghe trên các trang mạng như Youtube.com, nhaccuatui.com, mp3zing.vn... (2) các bài hát ANĐC tạo được sự sôi động cũng như gây hứng thú cho người nghe, (3) các bài hát ANĐC có nội dung phù hợp với tâm sinh lý lứa tuổi sinh viên đại học, lời bát hát không có tính chất phản động, kỳ thị chủng tộc... và không sử dụng các từ ngữ không phù hợp với văn hóa Việt Nam

(ngôn ngữ được sử dụng trong các bài hát đa dạng như tiếng Anh, Tiếng Việt, Mỹ Latin...). Phần mềm kiểm tra nhịp độ các bài hát là "Metronome". Số lượng bài nhạc phụ thuộc vào thời gian thực hiện ở từng phần trong buổi tập như khởi động là 20 phút, tập luyện là 25 phút và thả lỏng là 15 phút. Nhóm nghiên cứu đã tổng hợp được 70 bài hát ANĐC đáp ứng các yêu cầu và các căn cứ nêu trên, trong đó ở phần khởi động có 20 bài, phần tập luyện có 30 bài và phần thả lỏng có 20 bài. Bài hát được mô tả theo nguyên tắc: tên bài hát - tên ca sỹ/ban nhạc - nhịp độ bài nhạc (bpm).

+ 20 bài hát ANĐC phần khởi động:

(1) *All Falls Down-Alan Walker*, 98 bpm,
(2) *Cheap Drills+Down-J.Fla*, 92 bpm,
(3) *Coco Jambo-Mr President*, 100 bpm,
(4) *Dance Monkey-Tones and I*, 98 bpm,
(5) *Everything I wanted-Billie Eilish*, 120 bpm,
(6) *Feel Me-Selena Gomez*,100 bpm,
(7) *How long-Charlie Puth coverd J. Fla*,110 bpm,
(8) *Lights-Ellie Goulding*, 120 bpm,
(9) *Macarena-Basyde Boys*, 105 bpm,
(10) *Mamacita-Black Eyed Peas*, 105 bpm,
(11) *Me Gusta-Shakira*, 92 bpm,
(12) *Nice to meet Ya-Niall Horan*, 109 bpm,
(13) *Nimus into the Wild-Nokyo*, 110 bpm,
(14) *Passionfruit-Yaeji*, 112 bpm,
(15) *React-The Pussycat Dolls*, 120 bpm,
(16) *Run On-Moby*, 97 bpm,
(17) *Senorita-Shawn Mendes*, 117 bpm,
(18) *Sofia-Clairo*, 113 bpm,
(19) *Suerte (Whenever Wherever)-Shakira*, 108 bpm,
(20) *The Subway song-Delacey*, 108 bpm.

+ 30 bài hát ANĐC phần tập luyện:

(1) *50 Ways to Say Goodbye - Train*, 140 bpm,
(2) *Bad guy-Billie Ellish*, 135 bpm,
(3) *Be mine tonight-Radio Edit*, 140 bpm,
(4) *Boom Boom Boom-Vengaboys*, 138 bpm,
(5) *Cafe Sai Gon-Nguyen Dinh Vu*, 125 bpm,
(6) *Dance up in the sky-Italian Vocal Dance*, 130 bpm,
(7) *Everytime we touch-Cascada*, 142 bpm,
(8) *Firework-Katy Perry*, 125 bpm,
(9) *Forever after all-Luke Combs*, 145 bpm,
(10) *Freak Out-Cj Stone*, 140 bpm,
(11) *Higher Ground-Remady*, 130 bpm,
(12) *Hold my hand-Jess Glynne*, 125 bpm,
(13) *I like to move it-Cardio workout*, 135 bpm,
(14) *Into the wild-LP*, 144 bpm,
(15) *Let's fall in love for the night-Finneas*, 127 bpm,
(16) *Love is everywhere-Orion Radio*, 130 bpm,
(17) *Missing You-Extended Mix*, 128 bpm,
(18) *No limit-Unlimited*, 142 bpm,
(19) *Nothing ever happens-Rachel Platten*, 125 bpm,
(20) *Promesses-Viral*, 125 bpm,
(21) *See you again-Miley Cyrus*, 139 bpm,
(22) *So close-NOTD Felix Jaehn*, 125 bpm,
(23) *The Fox (What does the Fox say)-Ylvis*, 128 bpm,
(24) *The Killers-Mr. Brightside*, 148 bpm,
(25) *Tired - J. La*, 125 bpm,
(26) *Trobi We Can Change-Infinity*, 128 bpm,
(27) *Wake me up-Avicii-cover by Jfla*, 128 bpm,
(28) *Walking in the sun-Radio Edit*, 135 bpm,
(29) *Where do you go-No Mercy*, 128 bpm,
(30) *You Make Me-Avicii*, 125 bpm.

+ 20 bài hát về ANĐC phần thả lỏng:

(1) *Burn-Ellie Goulding,* 87 bpm,
(2) *Come out and play-Billie Eilish,* 73 bpm,
(3) *Dancing with your ghost-Sasha Alex Sloan,* 75 bpm,
(4) *Despacito-Luis Fonsi,* 89 bpm,
(5) *Đón Bình minh-Phạm Anh Duy,* 71 bpm,
(6) *Happier-Ed Sheeran,* 89 bpm,
(7) *Heal the world-Michael Jackson,* 81 bpm,
(8) *I need your love-Josh Franklin,* 83 bpm,
(9) *Not easy - Ambassadors,* 84 bpm,
(10) *Sắc môi em hồng-Minh Hằng,* 72 bpm,
(11) *Saphir - Thảo,* 89 bpm,
(12) *Shape of my heart-Sting,* 84 bpm,
(13) *Stitches-Shawn Mendes,* 75 bpm,
(14) *Thinking Out Loud-Ed Sheeran,* 80 bpm,
(15) *Treat You Better-Shawn Mendes,* 83 bpm,
(16) *Under the weather-Jillian Rossi,* 85 bpm,
(17) *Uptown Funk-Talisha Karrer,* 89 bpm,
(18) *Walk with me-Michael Leran to Rock,* 71 bpm,
(19) *Winding Road-Bonnie Somerville,* 81 bpm,
(20) *Xin Chào xin chào-Quốc Thiên,* 85 bpm.

c. Phỏng vấn chuyên gia

Trên cơ sở các bài nhạc đại chúng đã được lựa chọn ở trên, chúng tôi tiến hành phỏng vấn chuyên gia, là các giảng viên đang giảng dạy về âm nhạc (từng tham gia tập luyện thể thao), cũng như các giảng viên/người hướng dẫn các học phần GDTC tại các trường đại học đã từng sử dụng âm nhạc trong quá trình giảng dạy. Đặc điểm nhóm chuyên gia được phỏng vấn bao gồm 04 chuyên gia về âm nhạc, 03 chuyên gia tâm lý TDTT, 03 huấn luyện viên và 12 giảng viên đang công tác GDTC, tất cả các chuyên gia đã từng giảng dạy/huấn luyện kết hợp với nhạc. Trình độ chuyên môn của nhóm chuyên gia là 03 Phó Giáo sư, 04 Tiến sĩ, 12 Thạc sĩ và 01 Cử nhân. Lời các bài hát được lấy trên các trang mạng như lyrics.com hoặc google.com, đã được phiên dịch sang ngôn ngữ tiếng Việt để nắm bắt nội dung bài hát (có kèm theo chuyển đến các chuyên gia). Ngoài ra, một điểm cần lưu ý đến các chuyên gia là các bài hát sẽ được phát ra loa khi sử dụng (khuyến khích chuyên gia lựa chọn bài hát thông qua việc đánh giá bằng loa ngoài) và được áp dụng ngay trên sân tập ở các học phần GDTC. Các bài hát được chúng tôi 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 duy nhất phục vụ cho nghiên cứu này.

Nhằm đảm bảo tính khách quan trong việc lựa chọn, chúng tôi đã tiến hành phỏng vấn chuyên gia hai lần, cách nhau 3 tháng và sắp xếp thứ tự các bài hát khác nhau. Ở lần đầu tiên, chúng tôi đã sắp xếp theo thứ tự tăng dần ABC, lần thứ hai được sắp xếp theo thứ tự tăng dần theo nhịp độ bài nhạc. Phiếu phỏng vấn chuyên gia được đánh giá theo 2 mức độ đánh giá là Đồng ý và Không đồng ý. 40 phiếu phỏng vấn được chuyển đến các chuyên gia (đã bao gồm một thẻ nhớ lưu trữ các bài hát theo đúng thứ tự từng lần phỏng vấn), thu về đủ 40 phiếu ở cả hai lần phỏng vấn. Kết quả phỏng vấn chuyên gia về các bài hát ANĐC được mô tả trong Bảng 2, Bảng 3 và Bảng 4 tương ứng theo từng phần khởi động, tập luyện và thả lỏng.

Bảng 2. Kết quả ở hai lần phỏng vấn chuyên gia các bài nhạc phần khởi động

Bài hát	Lần 1		Lần 2		Bài hát	Lần 1		Lần 2	
	n	%	n	%		n	%	n	%
1	14	70%	15	75%	11	12	60%	13	65%
2	**16**	**80%**	**17**	**85%**	**12**	**17**	**85%**	**16**	**80%**
3	**16**	**80%**	**16**	**80%**	**13**	**16**	**80%**	**16**	**80%**
4	15	75%	16	80%	**14**	**16**	**80%**	**16**	**80%**
5	12	60%	14	70%	15	11	55%	10	50%
6	11	55%	10	50%	16	12	60%	13	65%
7	**16**	**80%**	**16**	**80%**	17	11	55%	12	60%
8	**19**	**95%**	**18**	**90%**	**18**	**17**	**85%**	**16**	**80%**
9	**17**	**85%**	**17**	**85%**	**19**	**16**	**80%**	**16**	**80%**
10	**18**	**90%**	**17**	**85%**	**20**	**18**	**90%**	**17**	**85%**

Ghi chú: Ký tự 1-20 tương ứng với các thứ tự các bài nhạc trong phần khởi động, n: số lần chọn tiêu chí "Đồng ý", %: tỷ lệ phần trăm.

Số liệu từ Bảng 2 thể hiện số lần và tỷ lệ phần trăm (%) các chuyên gia chọn cách đánh giá là "Đồng ý". Trong nghiên cứu này, chúng tôi nhất trí sẽ sử dụng các bài nhạc có cả hai lần phỏng vấn đạt từ 80% trở lên, nếu chỉ một lần không đáp ứng tiêu chí này thì chúng tôi cũng loại bài hát đó. Như vậy, kết quả phỏng vấn chuyên gia ở phần khởi động theo yêu cầu nêu trên, chúng tôi đã lựa chọn được 12 bài ANĐC: (1) *Cheap Drills+Down-J.Fla*, 92 bpm, (2) *Coco Jambo-Mr President*, 100 bpm, (3) *How long-Charlie Puth coverd J.Fla*, 110 bpm, (4) *Lights-Ellie Goulding*, 120 bpm, (5) *Macarena-Basyde Boys*, 105 bpm, (6) *Mamacita-Black Eyed Peas*, 105 bpm, (7) *Nice to meet Ya-Niall Horan*-109 bpm, (8) *Nimus into the Wild-Nokyo*, 110 bpm, (9) *Passionfruit-Yaeji*, 112 bpm, (10) *Sofia-Clairo*, 113 bpm, (11) *Suerte (Whenever Wherever)-Shakira*, 108 bpm, (12) *The Subway song-Delacey*, 108 bpm.

Bảng 3. Kết quả ở hai lần phỏng vấn chuyên gia các bài nhạc phần tập luyện

Bài hát	Lần 1		Lần 2		Bài hát	Lần 1		Lần 2		Bài hát	Lần 1		Lần 2	
	n	%	n	%		n	%	n	%		n	%	n	%
1	**24**	**80**	**24**	**80**	**11**	**24**	**80**	**25**	**83.3**	**21**	**24**	**80**	**24**	**80**
2	**27**	**90**	**28**	**93.3**	12	18	60	16	53.3	**22**	**24**	**80**	**25**	**83.3**
3	**24**	**80**	**25**	**83.3**	**13**	**29**	**96.7**	**28**	**93.3**	23	23	76.7	24	80
4	**25**	**83.3**	**25**	**83.3**	**14**	**25**	**83.3**	**26**	**86.7**	24	19	63.3	22	73.3
5	**26**	**86.7**	**25**	**83.3**	15	17	56.7	18	60	**25**	**25**	**83.3**	**24**	**80**
6	**25**	**83.3**	**24**	**80**	**16**	**24**	**80**	**24**	**80**	26	21	70	20	66.7
7	**26**	**86.7**	**27**	**90**	17	20	66.7	21	70	**27**	**24**	**80**	**25**	**83.3**
8	**25**	**83.3**	**26**	**86.7**	**18**	**24**	**80**	**24**	**80**	**28**	**24**	**80**	**24**	**80**
9	15	80%	16	53.3	19	22	73.3	24	80	29	19	63.3	20	66.7
10	16	53.3	14	46.7	20	15	50	14	46.7	30	24	80	22	73.3

Ghi chú: Ký tự 1-30 tương ứng với các thứ tự các bài nhạc trong phần tập luyện, n: số lần chọn tiêu chí "Đồng ý", %: tỷ lệ phần trăm

Kết quả từ Bảng 3 đã lựa chọn được 18 bài ANĐC ở phần tập luyện (hai lần phỏng vấn có tỷ lệ đạt từ 80% trở lên) như sau: (1) *50 Ways to Say Goodbye-Train,* 140 bpm, (2) *Bad guy-Billie Ellish,* 135 bpm, (3) *Be mine tonight-Radio Edit*, 140 bpm, (4) *Boom Boom Boom-Vengaboys*, 138 bpm, (5) *Cafe Sai Gon-Nguyen Dinh Vu,* 125 bpm, (6) *Dance up in the sky-Italian Vocal Dance*, 130 bpm, (7) *Everytime we touch-Cascada,* 142 bpm, (8) *Firework-Katy Perry,* 125 bpm, (9) *Higher Ground-Remady*, 130 bpm, (10) *I like to move it-Cardio workout,* 135 bpm, (11) *Into the wild-LP,* 144 bpm, (12) *Love is everywhere-Orion Radio,* 130 bpm, (13) *No limit-Unlimited*, 142 bpm, (14) *See you again-Miley Cyrus*, 139 bpm, (15) *So close-NOTD Felix Jaehn,* 125 bpm, (16) *Tired-J.La,* 125 bpm, (17) *Wake me up-Avicii-cover by Jfla*, 128 bpm, (18) *Walking in the sun-Radio Edit,* 135 bpm.

Bảng 4. Kết quả ở hai lần phỏng vấn chuyên gia các bài nhạc phần thả lỏng

Bài hát	Lần 1		Lần 2		Bài hát	Lần 1		Lần 2	
	n	%	n	%		n	%	n	%
1	11	55%	10	50%	11	11	55%	10	50%
2	15	75%	16	80%	12	12	60%	11	55%
3	**17**	**85%**	**16**	**80%**	**13**	**17**	**85%**	**18**	**90%**
4	**16**	**80%**	**16**	**80%**	14	12	60%	13	65%
5	**18**	**90%**	**17**	**85%**	**15**	**18**	**90%**	**19**	**95%**
6	9	45%	10	50%	16	12	60%	11	55%
7	**17**	**85%**	**16**	**80%**	17	9	45%	8	40%
8	8	40%	6	30%	**18**	**16**	**80%**	**16**	**80%**
9	**16**	**80%**	**17**	**85%**	**19**	**18**	**90%**	**16**	**80%**
10	9	45%	9	45%	20	14	70%	12	60%

Ghi chú: Ký tự 1-20 tương ứng với các thứ tự các bài nhạc trong phần thả lỏng, n: số lần chọn tiêu chí "Đồng ý", %: tỷ lệ phần trăm

Kết quả từ Bảng 4 đã lựa chọn được 09 bài ANĐC ở phần thả lỏng (hai lần phỏng vấn có tỷ lệ đạt từ 80% trở lên) như sau: (1) *Dancing with your ghost-Sasha Alex Sloan,* 75 bpm, (2) *Despacito-Luis Fonsi*, 89 bpm, (3) *Đón Bình minh-Phạm Anh Duy,* 71 bpm, (4) *Heal the world-Michael Jackson,* 81 bpm, (5) *Not easy-Ambassadors,* 84 bpm, (6) *Stitches-Shawn Mendes,* 75 bpm, (7) *Treat You Better-Shawn Mendes,* 83 bpm, (8) *Walk with me-Michael Learn to Rock,* 71 bpm, (9) *Winding Road-Bonnie Somerville,* 81 bpm.

Như vậy, từ kết quả phỏng vấn chuyên gia, nghiên cứu đã lựa chọn được tổng cộng 39 bài hát ANĐC theo từng phần của buổi tập (khởi động, tập luyện và thả lỏng) cho sinh viên tham gia các học phần Giáo dục Thể chất tại Trường Đại học Sài Gòn.

3. Kết luận

Bằng cách sử dụng các phương pháp thường quy trong TDTT, nghiên cứu đã lựa

chọn được 39 bài hát thể loại âm nhạc đại chúng phục vụ trong quá trình tập luyện Giáo dục Thể chất của sinh viên tại Trường Đại học Sài Gòn. Đồng thời, 39 bài hát âm nhạc đại chúng được lựa chọn đáp ứng tốt các căn cứ trong việc lựa chọn bài hát, tâm sinh lý lứa tuổi sinh viên đại học, nhịp độ bài hát phù hợp với loại hình vận động trong công tác Giáo dục Thể chất tại Trường Đại học Sài Gòn, có tính ứng dụng cao từ ý kiến của các chuyên gia. Ngoài ra, 39 bài hát này được phân loại theo đặc điểm buổi tập trong công tác Giáo dục Thể chất, đó là phần khởi động với 12 bài hát (nhịp độ dao động từ 90-120 bpm), phần tập luyện với 18 bài hát (120-150 bpm), và phần thả lỏng (70-90 bpm).

(Đề tài cấp cơ sở Trường Đại học Sài Gòn, mã số CS2020-52)

TÀI LIỆU THAM KHẢO

Bishop, D. T., Karageorghis, C. I., & Kinrade, N. P. (2009). Effects of musically-induced emotions on choice reaction time performance. *Sport Psychologist, 23(1)*, p. 59-76. Doi: https://doi.org/10.1123/tsp.23.1.59.

De Witte, M., Spruit, A., van Hooren, S., Moonen, X., Stams, G. J. (2019). Effects of music interventions on stress-related outcomes: a systematic review and two meta-analyses. *Health Psychol Rev., 14(2)*, p.294-324. Doi: 10.1080/17437199. 2019.1627897.

Edworthy, J., & Waring H. (2006). The effects of music tempo and loudness level on treadmill exercise. *Ergonomics, 49(15)*, p.1597-610. Doi:10.1080/00140130600 899104. PMID: 17090506.

Eliakim, M., Bodner, E., Eliakim, A., Nemet, D., & Meckel, Y. (2012). Effect of motivational music on lactate levels during recovery from intense exercise. *J Strength Cond. Res., 26(1)*, p. 80-6. Doi: 10.1519/JSC.0b013e31821d5f31. PMID: 22067237.

Nguyễn Thị Phương Hoa (2021). Nhạc nhẹ Việt Nam – Quá trình hình thành và phát triển. *Tạp chí Khoa học Đại học Sài Gòn, 73*, tr.64-70.

Karageorghis, C., & Terry, P. (1997). The psychophysical effects of music in sport and exercise: A review. *Journal of Sport Behavior, 20*(1), p.54-69.

Mohammad G. M., Rahman R. R., & Mohammad M. A. (2009). The effect of motivational and relaxation music on aerobic performance, rating perceived exertion and salivary cortisol in athlete meals. *Research in Sport, Physical Education and Recreation, 31(2)*, p.29-38. Doi: 10.4314/sajrs.v31i2.47589.

Mohammadzadeh, H., Tartibiyan, 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: Physical Education and Sport, 6*(1), p.67-74.

Patania, V. M., Padulo, J., Iuliano, E., Ardigò, L., Čular, D., Miletić, A., & De Giorgio, A. (2020). The Psychophysiological Effects of Different Tempo Music on Endurance Versus High-Intensity Performances. *Frontiers in Psychology, 11*, p.74. Doi: 10.3389/fpsyg.2020.00074.

Rendi, M., Szabo, A., & Szabó, T. (2008). Performance enhancement with music in rowing sprint. The Sport Psychologist, 22(2), p.175-182. Doi: 10.1123/ tsp.22.2.175.

Savitha, D., Mallikarjuna, R. N., & Rao, C. (2010). Effect of different musical tempo on post-exercise recovery in young adults. *Indian Journal Physiology Pharmacia, 54(1)*, p.32-36. PMID: 21046917.

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. http://dx.doi.org/10.1037/ bul0000216.

Terry, P. C., Karageorghis, C. I., Curran, M. L., Martin, O. V., & Parsons-Smith, R. L. (2020). Effects of music in exercise and sport: A meta-analytic review. *Psychol Bull, 146(2)*, p.91-117. Doi: 10.1037/bul0000216. PMID: 31804098.

Trần Minh Tuấn (2019). Factors affect the satisfaction of Saigon University in Physical Education courses. International Conference on Sport, Physical Education & Youth Development, HCM National University Publisher, p.286-293.

Ngày nhận bài: 05/9/2021 Biên tập xong: 15/03/2022 Duyệt đăng: 20/03/2022