

Thực trạng và giải pháp phát triển phong trào khiêu vũ cho sinh viên Trường Cao đẳng Thương mại

Hoàng Tiến Dũng*, Nguyễn Thị Hạnh*

*ThS. Trường Cao đẳng Thương mại

Received: 15/02/2024; Accepted: 26/02/2024; Published: 4/3/2024

Abstract: Using regular scientific research methods in sports, especially through direct and indirect interviews, the study has selected 9 solutions to develop dance movements for students at the College of Commerce.

Keywords: Dance, workout, solution, student.

1. Đặt vấn đề

Khiêu vũ là một bộ môn nghệ thuật - thể thao xuất hiện khá lâu và được công chúng đón nhận. Môn thể thao nghệ thuật này được nhiều người yêu thích lựa chọn, bởi nó không chỉ mang lại sức khỏe, niềm vui mà còn góp phần cải thiện, nâng cao chất lượng cuộc sống. Trường Cao đẳng Thương mại khi xây dựng chương trình đào tạo các ngành đã đưa nội dung khiêu vũ vào môn Giáo dục thể chất. Bộ môn này đã tạo sân chơi lành mạnh, bổ ích góp phần nâng cao sức khỏe và làm phong phú đời sống văn hóa, tinh thần cho sinh viên (SV). Khoa học đã chứng minh, những người thường xuyên khiêu vũ, cơ thể được vận động, máu huyết lưu thông là nền tảng để duy trì một cơ thể khỏe mạnh, phòng chống được nhiều loại bệnh tật như tiểu đường, bệnh xơ vữa động mạch, tăng huyết áp, chứng suy hô hấp, suy thận... Mặt khác, việc cảm thụ cái đẹp của âm nhạc trong lúc khiêu vũ cũng giúp hệ thống thần kinh được thư thái, tăng cường trí nhớ. Quan trọng nhất là khiêu vũ tạo ra một nơi sinh hoạt lành mạnh, góp phần nâng cao sức khỏe và làm phong phú đời sống văn hóa, tinh thần.

Xuất phát từ những lý do nêu trên với mục đích nâng cao chất lượng đào tạo của nhà trường, chúng tôi nghiên cứu: “Thực trạng và giải pháp phát triển phong trào khiêu vũ cho SV Trường Cao đẳng Thương mại”.

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Phương pháp và tổ chức nghiên cứu

Quá trình nghiên cứu sử dụng phương pháp sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu có liên quan, Phương pháp phỏng vấn, Phương pháp kiểm tra sự phạm, Phương pháp thực nghiệm sự phạm, Phương pháp toán học thống kê. Đối tượng nghiên cứu phong trào khiêu vũ cho SV Trường Cao đẳng

Thương mại.

2.2. Kết quả nghiên cứu

2.2.1. Những lợi ích của khiêu vũ mang lại cho con người

Khiêu vũ không chỉ là cách tuyệt vời thể hiện chính mình, món ăn tinh thần cho mọi lứa tuổi, cũng là cách để có được cơ thể khỏe mạnh trong một tâm hồn minh mẫn.

a. *Giúp giảm cân:* Một nghiên cứu đăng trên Tạp chí Le Journal of Physiological Anthropology cho thấy những bài tập khiêu vũ giúp giảm cân và tăng sức mạnh về thể chất như chạy bộ hay đi xe đạp.

b. *Tốt cho tim mạch:* Nghiên cứu cho thấy những người bị suy tim khi khiêu vũ có thể cải thiện tình trạng bệnh (hoạt động vừa phải) vì khi khiêu vũ, bạn hít thở nhiều và sâu hơn. Điều này giống như khi bạn đi xe đạp hay đi bộ mỗi ngày.

c. *Lấy lại năng lượng:* Nghiên cứu đăng trên Tạp chí The Scholarly Publishing and Academic Resources Coalition cho thấy sau mỗi lần khiêu vũ, bạn như nạp thêm năng lượng, tăng hiệu suất làm việc và như thổi thêm luồng sinh khí mới vào cơ thể.

d. *Tăng sự linh hoạt và dẻo dai cho cơ thể:* Có những điệu nhảy đòi hỏi tính linh hoạt cao, cơ thể phải uốn chuyên xoay vận liên tục. Khi bạn nhảy để đạt được những bước nhảy hoàn hảo đòi hỏi cả cơ thể phải làm việc kể cả não bộ. Nhiều phong cách khiêu vũ như vũ điệu balé đòi hỏi cần có những bước nhảy cao và điều này cần có sức mạnh của đôi chân. Khiêu vũ cũng là hoạt động giúp tăng sức bền của cơ thể. Độ bền và sức mạnh, sự dẻo dai chính là những tố chất giúp bạn không mệt mỏi sau những buổi tập dài.

e. *Giúp cải thiện trí nhớ:* Một nghiên cứu về người cao tuổi và được công bố trên Tạp chí New England Journal of Medicine cho thấy khiêu vũ giúp dự phòng bệnh Alzheimer và sa sút trí tuệ. Khiêu vũ

như là công cụ giúp cải thiện tinh thần, những người đã mắc bệnh này thì khiêu vũ giúp họ có thể nhớ lại nhiều điều khi họ bay bổng với những điệu nhạc và bài hát quen thuộc. Ngoài ra còn tốt cho nhận thức, tư duy khi phải phối hợp các động tác trong từng bước đi, điệu nhạc.

Trong nhiều thế kỷ qua, nhiều sách đã nói về lợi ích của khiêu vũ đối với sức khỏe, xem như là một hoạt động thể chất. Nhưng trong thời đại ngày nay nhiều công trình nghiên cứu cho thấy có ảnh hưởng đến trí thông minh, giúp chúng ta có những quyết định nhanh trong cuộc sống. Điều muốn nói là khi khiêu vũ sẽ kích thích các kết nối trên não bằng những liên lạc thần kinh mới.

g. Giúp hạnh phúc hơn: Khiêu vũ đã giúp chúng ta luôn vui tươi yêu đời, nụ cười luôn nở trên môi. Điều đó hoàn toàn tự nhiên, và như luồng gió mới thổi vào tâm trí bất kể tuổi tác và giới tính nào.

h. Giảm căng thẳng và trầm cảm: Điều rất thú vị và quan trọng là khiêu vũ giúp chống trầm cảm, tăng lòng tự tin. Một nghiên cứu đăng trên Tạp chí International Journal of Neuroscience cho thấy những điệu bộ, những động tác nhún nhảy trong khiêu vũ đã giảm stress và chứng trầm cảm nhờ vào kiểm soát được nồng độ Serotonin và Dopamin trong cơ thể. Và kể từ khi khiêu vũ như là hoạt động xã hội nó đã giúp cho những người bị trầm cảm hoặc những người sống một mình thoát khỏi suy nghĩ rằng mình bị cô đơn.

i. Tăng thêm niềm tin: Mỗi điệu nhảy mà bạn học được sẽ tăng thêm niềm tự tin cho bản thân và từ niềm tin đó sẽ lan tỏa và dần dần ảnh hưởng đến các khía cạnh khác của đời sống. Nghiên cứu cũng chỉ ra rằng khiêu vũ như là một hoạt động xã hội và khi chúng ta có mối liên kết mật thiết với bạn bè điều này giúp có thái độ tích cực trong cuộc sống. Thực tế những buổi khiêu vũ là những cơ hội để gặp và làm quen với nhiều bạn bè, thêm vào đó được sống trong bầu không khí tràn ngập tiếng cười và tinh thần hũu.

2.2.2. Khảo sát yếu tố ảnh hưởng tới sự phát triển phong trào tập luyện khiêu vũ cho SV Trường Cao đẳng Thương mại

Bảng 2.1. Đánh giá về những mặt khó khăn ảnh hưởng tới sự phát triển phong trào tập luyện khiêu vũ cho SV Trường Cao đẳng Thương mại (n= 30)

TT	Những khó khăn - hạn chế	Mức độ ảnh hưởng	Nhiều (%)	Trung bình (%)	Ít (%)	Không có (%)	Ghi chú
1	Sự quan tâm của bộ môn Giáo dục thể chất nhà trường còn ít quan tâm		56,9	25,3	17,8	0	
2	Người tập thiếu hiểu biết và quan tâm yêu thích		54,6	31	14,4	0	
3	Thiếu giáo viên (GV), HLV, người hướng dẫn chuyên trách		60,3	21	18,7	0	
4	Chương trình, kế hoạch tập luyện hạn chế và chưa phù hợp		62,6	28,6	8,8	0	
5	Nhà tập – sân tập chưa đạt chuẩn		79,3	18,7	2	0	
6	Thiếu phương tiện thiết bị hỗ trợ tập luyện (âm thanh – nhạc cụ...)		51,3	34,3	14,4	0	
7	Thiếu tài liệu giảng dạy và tham khảo		46,6	30	23,4	0	
8	Thiếu hoạt động ngoại khóa – giao lưu giữa các CLB và thi đấu		76,6	13,3	10,1	0	
9	Thiếu sự quảng bá thông tin, truyền thông về khiêu vũ		62,6	22	15,4	0	

Qua khảo sát ý kiến cán bộ quản lý, GV về những mặt khó khăn hạn chế trong việc tập luyện khiêu vũ cho SV Trường Cao đẳng Thương mại hiện nay, cho thấy sự quan tâm của bộ môn giáo dục thể chất trong nhà trường là còn hạn chế. Đa số người tập còn thiếu hiểu biết và quan tâm về khiêu vũ. Chương trình kế hoạch tập luyện, tài liệu giảng dạy, cơ sở vật chất kỹ thuật, các hoạt động thi đấu, ngoại khóa còn nhiều hạn chế. GV, HLV chuyên ngành khiêu vũ còn ít. Quảng bá, truyền thông về khiêu vũ còn hạn chế.

2.2.3. Lựa chọn đề xuất giải pháp phát triển phong trào khiêu vũ cho SV Trường Cao đẳng Thương mại

a. Cơ sở lý luận lựa chọn các giải pháp phát triển phong trào khiêu vũ cho SV Trường Cao đẳng Thương mại

Dựa vào các cơ sở lý luận về quản lý thể dục thể thao từ các cách quản lý học thể dục thể thao và các tài liệu văn bản góp ý khác. Trong đó, chủ yếu dựa vào cơ sở lý luận quản lý vĩ mô và quản lý thể dục thể thao. Theo lý luận này đòi hỏi khi đề xuất bất cứ giải pháp thúc đẩy sự phát triển và nâng cao chất lượng hoạt động thể dục thể thao nào đều phải:

- Dựa vào chức năng quản lý thể dục thể thao, trong đó bao gồm:

+ Phải xác định được mục tiêu của hoạt động thể dục thể thao.

+ Phải xác định được hình thức phương pháp và nội dung của công tác tổ chức hoạt động.

+ Phải xây dựng được phương thức đánh giá hiệu quả hoạt động.

- Dựa vào đặc thù hoạt động khiêu vũ

- Dựa vào cơ sở thực tiễn, thực trạng phong trào

và những yếu tố ảnh hưởng đến phong trào tập luyện khiêu vũ ở nhà trường.

Bảng 2.2. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các giải pháp nhằm phát triển phong trào tập luyện khiêu vũ cho SV Trường Cao đẳng Thương mại (GV, HLV n=25)

TT	Mức độ cần thiết Nội dung giải pháp	Mức độ			
		Rất cần (3đ)	Cần thiết (2đ)	Cần (1đ)	Không cần (0đ)
1	Lãnh đạo các cấp quan tâm và có quy định hướng dẫn khuyến khích	65	7	0	0
2	Nâng cao hiểu biết về lợi ích xã hội của khiêu vũ	68	5	0	0
3	Bổ sung GV, HLV chuyên trách	62	9	0	0
4	Xây dựng chương trình tập luyện khiêu vũ phù hợp với đối tượng SV	59	9	1	0
5	Bổ sung đủ sàn tập đạt tiêu chuẩn	74	1	0	0
6	Trang bị phương tiện kỹ thuật đủ và đồng bộ	73	2	0	0
7	Phối hợp các đơn vị, đoàn thể tổ chức các giải đấu khiêu vũ...	54	12	1	0
8	Bổ sung tài liệu giảng dạy và tham khảo	58	12	0	0
9	Quảng bá thông tin truyền thông về khiêu vũ	73	1	1	0

Qua bảng 2.2 kết quả phỏng vấn những cán bộ giảng dạy, HLV am hiểu cho thấy nhà trường cần quan tâm đến các giải pháp cơ bản như nâng cao nhận thức hiểu biết cho người tập luyện, đầu tư cơ sở vật chất kỹ thuật và GV, HLV phối hợp tổ chức hoạt động thực tiễn, là những giải pháp có ý kiến cần thiết và rất cần thiết với số điểm tương đối cao (45 – 60 điểm).

b. Giải pháp nhằm phát triển phong trào tập luyện khiêu vũ cho SV Trường Cao đẳng Thương mại.

Với mục đích xác định hiệu quả của 9 giải pháp nhằm phát triển phong trào tập luyện khiêu vũ cho SV Trường Cao đẳng Thương mại. Qua cách tiến hành điều tra, khảo sát, thống kê để đánh giá hiệu quả của các giải pháp đã lựa chọn là:

1. Lãnh đạo các cấp quan tâm và có quy định hướng dẫn khuyến khích
2. Nâng cao hiểu biết về lợi ích xã hội của khiêu vũ
3. Bổ sung GV, HLV chuyên trách
4. Xây dựng chương trình tập luyện khiêu vũ phù

hợp với đối tượng tập luyện

5. Bổ sung đủ sàn tập đạt tiêu chuẩn

6. Trang bị phương tiện kỹ thuật đủ và đồng bộ

7. Phối hợp các đơn vị, đoàn thể tổ chức các giải đấu khiêu vũ...

8. Bổ sung tài liệu giảng dạy và tham khảo

9. Quảng bá thông tin truyền thông về khiêu vũ

Sau khi lựa chọn được 9 giải pháp, chúng tôi đã tiến hành ứng dụng các giải pháp đó để đưa vào hoạt động giảng dạy và tập luyện môn khiêu vũ. Tiếp theo chúng tôi sẽ điều tra, khảo sát, thống kê hiệu quả tập luyện và thi đấu của người tập so với năm trước để đánh giá hiệu quả của các giải pháp đã lựa chọn.

3. Kết luận

- Xã hội, gia đình có quan tâm nhưng vẫn chưa đạt ở mức cao. Công tác tuyên truyền, vận động quảng bá đối với khiêu vũ còn ở phạm vi trung bình chưa được rộng rãi. Cơ sở vật chất hạn chế về số lượng và chất lượng.

- Về chuyên môn: Cần xây dựng kế hoạch và chương trình tập luyện phù hợp, bổ sung và nâng cao trình độ GV, HLV.

- Nghiên cứu đã lựa chọn được 9 giải pháp sau để phát triển phong trào tập luyện khiêu vũ cho SV Trường Cao đẳng Thương mại là: Lãnh đạo khoa và bộ môn quan tâm và có quy định hướng dẫn khuyến khích; Nâng cao hiểu biết về lợi ích xã hội của khiêu vũ; Bổ sung GV, HLV chuyên trách; Xây dựng chương trình tập luyện khiêu vũ phù hợp với đối tượng tập luyện; Bổ sung đủ sàn tập đạt tiêu chuẩn; Trang bị phương tiện kỹ thuật đủ và đồng bộ; Phối hợp các đơn vị, đoàn thể tổ chức các giải đấu khiêu vũ; Bổ sung tài liệu giảng dạy và tham khảo; Quảng bá thông tin truyền thông về khiêu vũ.

Tài liệu tham khảo

1. Vũ Thanh Mai, Nguyễn Kim Xuân, Đinh Khánh Thu, Phạm Tuấn Dũng, Lưu Thế Sơn, Nguyễn Hữu Hùng, Nguyễn Văn Hiếu (2011), *Khiêu vũ thể thao*, NXB Thể thao, Hà Nội.
2. Hồ Thị Thắm (2013), *Đề xuất một số giải pháp nhằm nâng cao chất lượng hoạt động của các câu lạc bộ khiêu vũ thể thao trên địa bàn TP Đông Hà Hải Châu, Thành phố Đà Nẵng*, Khóa luận tốt nghiệp, Trường Đại học TĐTT Đà Nẵng.
3. Hà Oanh, Trần Thành (2000), *Khiêu vũ và những điều cần biết*, NXB Văn hóa Thông tin, Hà Nội.
4. Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh (2011), *Giáo trình khiêu vũ thể thao*, NXB TĐTT, Hà Nội.