

Biện pháp nâng cao hiệu quả tập luyện môn Dancesport cho sinh viên Trường Đại học Thủ đô Hà Nội

Phạm Trùng Kha*

*ThS, Trường Đại học Thủ đô Hà Nội

Received: 22/03/2023; Accepted: 28/03/2023; Published: 14/04/2023

Abstract: Improving the quality of training in the direction of taking learners as the center, In each subject, innovating teaching methods Encouraging students' activeness and creativity in learning is one of the most important issues. important, is interested and studied by many teachers. DanceSport is a creative and exciting subject that has great effects in physical and mental training. Currently, DanceSport is being interested in and put into teaching by football fields outside the school yard. teaching and training for students and students. Choosing the right teaching method for each subject, increasing the receptivity and interest in practice is necessary to make DanceSport an attractive subject and exam preparation in schools, including: Hanoi Capital University.

Keywords: Dance and sport DanceSport, Hanoi Capital University, Students.

1. Đặt vấn đề

Giáo dục thể chất là một trong những mặt giáo dục giúp con người phát triển một cách toàn diện về: Đức, Trí, Thể, Mỹ, Lao động. Giáo dục thể chất ngoài nhiệm vụ rèn luyện và phát triển thể lực còn nhiệm vụ giáo dục [5]. Bên cạnh rất nhiều bài tập và các môn thể thao được coi là phương tiện của giáo dục thể chất để thi Khiêu vũ thể thao (Dance sport) cũng là một trong những phương tiện hữu hiệu để rèn luyện và củng cố sức khỏe, phát triển tố chất thể lực cho người tập [3], [4].

Đối với trường Đại học Thủ Đô Hà Nội, phong trào tập luyện khiêu vũ được hình thành rất sớm, trong những năm gần đây, nội dung DanceSport đã được đưa vào giảng dạy cho cả lớp chuyên GDTC và các lớp đại trà. Bên cạnh những thành tựu đáng tự hào, thực tế giảng dạy bộ môn cũng phát lộ một số mặt hạn chế cần được khắc phục. Làm thế nào để đáp ứng được yêu cầu, nguyện vọng của sinh viên, duy trì, phát triển phong trào tập luyện DanceSport ngày càng phát triển mạnh mẽ và nâng cao chất lượng tập luyện là điều mà các giảng viên bộ môn này luôn trăn trở, quan tâm nghiên cứu tìm hướng giải quyết. Bằng các phương pháp nghiên cứu thực địa, thực nghiệm qua nhiều năm giảng dạy DanceSport, bài viết sẽ nêu lên thực trạng, những thuận lợi - khó khăn, đề xuất một số biện pháp nâng cao chất lượng dạy – học DanceSport ở trường Đại học Thủ đô Hà Nội trong giai đoạn hiện nay.

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. DanceSport và những lợi ích học DanceSport

* Khái niệm DanceSport

Khiêu vũ thể thao (còn gọi là Dancesport) là một môn khiêu vũ cạnh tranh trong phòng nhảy, trái ngược với khiêu vũ giao lưu hoặc khiêu vũ biểu diễn. Khiêu vũ thể thao dành cho mọi lứa tuổi, giới tính... Đối với khiêu vũ thể thao dành cho người khuyết tật, ít nhất một trong các vũ công sẽ ngồi trên xe lăn.

Cái tên Khiêu vũ thể thao (DanceSport) được sáng tạo ra để giúp môn khiêu vũ thi đấu được công nhận tại Thế vận hội. Trong khoa học Giáo dục thể chất, khiêu vũ thể thao hiện đang được quan tâm và là một đối tượng nghiên cứu khoa học.

* Những lợi ích của môn học DanceSport

Khiêu vũ nói chung và DanceSport được phát triển mạnh mẽ trên khắp thế giới và có số lượng người yêu thích và tham gia tập luyện đông đảo.

Vì sự hấp dẫn và tác dụng rất lớn của khiêu vũ nói chung và DanceSport nói riêng đối với sức khỏe con người cũng như đời sống văn hóa xã hội, nên khiêu vũ và khiêu vũ thể thao DanceSport có sức lan tỏa rất lớn [2]. Hiện nay, phong trào tập Khiêu vũ và DanceSport được phát triển rộng khắp trên lãnh thổ Việt Nam, đi đến đâu cũng thấy những hình ảnh tập luyện khiêu vũ ở tất cả các lứa tuổi dù đó là sân tập ngoài trời hay câu lạc bộ trong nhà.

Trong các trường học hiện nay, khiêu vũ và DanceSport được tổ chức tập luyện trong các câu lạc bộ, trong giờ GDTC, trong các hoạt động tập thể hay trong giờ thể dục giữa giờ ở tất cả các cấp học từ trường Mầm non cho tới các trường Đại học [1].

Trên địa bàn Hà nội hiện nay một số trường đại

học đã đưa môn DanceSport vào chương trình GDTC và đã đạt được kết quả tốt, một số trường có câu lạc bộ và duy trì hoạt động tập luyện qua các thế hệ sinh viên qua nhiều năm và phát triển rất mạnh như: Đại học Ngoại thương, Đại học ngoại giao... và thời gian gần có thêm rất nhiều trường đại học cũng đưa nội dung DanceSport vào chương trình giáo dục thể chất như Học viện Ngân hàng, Đại học Thủy lợi, Đại học sư phạm, Đại học công nghiệp... Bên cạnh đó, có rất nhiều trường phổ thông trên địa bàn Hà Nội đã đưa môn DanceSport vào hoạt động trong các câu lạc bộ và trong nội dung tự chọn của giờ chính khóa.

Có thể chỉ ra một số lợi ích khi học DanceSport trong trường Đại học như sau:

Thông qua tập luyện thể lực của sinh viên được tăng cường đáng kể...

Quá trình kiểm tra đánh giá kết quả học của sinh viên được theo sát với quá trình tập luyện, qua đó đánh giá chính xác về ý thức tổ chức kỉ luật, về tính tích cực, về tiếp thu kĩ thuật động tác... từ đó tạo được sự công bằng và hứng khởi cho sinh viên trong quá trình tập luyện.

Trong quá trình thực hiện đề án lãnh đạo Khoa và Tổ Bộ môn luôn giám sát quá trình thực hiện, theo dõi sát sao quá trình thực hiện giảng dạy, nhắc nhở kịp thời những trường hợp không đảm bảo yêu cầu về ý thức tổ chức kỉ luật và chuyên môn...

Tận dụng tối đa cơ sở vật chất đáp ứng tốt cho tập luyện: Khi tập luyện DanceSport, nếu điều kiện tập luyện đạt chuẩn như phòng tập đủ rộng, sàn gỗ, gương soi, âm thanh chuẩn... đó là điều kiện lí tưởng, nhưng trong thực tế nếu điều kiện không cho phép thì chỉ cần một khoảng sân rộng và thoáng mát, một sảnh nhà đủ rộng, một sân khấu, một phòng tập phù hợp với số lượng người tập, một chiếc đài hoặc loa kèm theo một điện thoại, USB, đĩa CD là có thể tiến hành tập luyện DanceSport.

Đối với Trường Đại học Thủ đô Hà Nội những địa điểm hiện có hiện nay có thể tập luyện môn DanceSport gồm có: Nhà thể chất CS1, tầng 2 và tầng 3 nhà ăn CS1, sảnh CS3, phòng múa CS3, nếu điều kiện trời mát có thể tập trên mặt sân bằng phẳng như sân khấu ngoài trời CS1, sân trường CS1... như vậy điều kiện cơ sở vật chất đáp ứng tốt cho tập luyện DanceSport.

Trang phục tập tập luyện đơn giản, chi phí thấp, chỉ cần trang bị một đôi giày kết hợp với trang phục như quần áo thể thao, váy phù hợp, quần áo có sự thoải mái trong vận động là đáp ứng cho tập luyện.

Sinh viên tập luyện hưng phấn và tạo được bầu

không khí vui vẻ trong quá trình tập.

2.2. Thực trạng dạy – học DanceSport ở trường Đại học Thủ Đô Hà Nội

Để ngày càng đáp ứng nhu cầu tập luyện của sinh viên, từ năm 2017 khoa Giáo dục thể chất và Sức khỏe trường Đại học Thủ đô Hà Nội đã xây dựng đề án giảng dạy môn Giáo dục thể chất theo hình thức “Tự chọn theo nhu cầu người học”, Trong năm năm giảng dạy theo hình thức “Tự chọn theo nhu cầu người học”, mỗi học kì số sinh viên tham gia tập luyện DanceSport là 400 sinh viên, đến thời điểm hiện nay số sinh viên đăng kí học môn DanceSport không ngừng tăng trong các học kì. Tuy nhiên, thời lượng của học phần vẫn còn ít nên chất lượng chưa cao. Để phong trào tập luyện DanceSport được phát triển sâu rộng cần phải tăng thời lượng thời gian tập, thu hút những sinh viên có đam mê thực sự thì cần có những điều chỉnh về các điều kiện, thời gian tập luyện... Vì vậy, việc hình thành mô hình câu lạc bộ theo nhu cầu của người học là hết sức cần thiết, kịp thời đáp ứng nhu cầu của sinh viên.

Qua quá trình giảng dạy bản thân tôi đã nghiên cứu, tổng kết, đánh giá và rút ra một số nhận xét sau:

Những thuận lợi trong dạy – học DanceSport

Đối với Trường Đại học Thủ đô Hà Nội những địa điểm hiện có hiện nay có thể tập luyện môn DanceSport gồm có: Nhà thể chất CS1, tầng 2 và tầng 3 nhà ăn CS1, sảnh CS3, phòng múa CS3, nếu điều kiện trời mát có thể tập trên mặt sân bằng phẳng như sân khấu ngoài trời CS1, sân trường CS1... như vậy điều kiện cơ sở vật chất đáp ứng tốt cho tập luyện DanceSport.

Những khó khăn trong dạy- học DanceSport

Mức độ tiếp thu kĩ thuật động tác của sinh viên không đồng đều, đặc biệt là quá trình khớp nhạc với động tác còn yếu. Kết quả học tập có sự chênh lệch rõ nét giữa những sinh viên luyện tập chăm chỉ, chuyên cần tốt với những sinh viên ý thức chưa tốt...

Một số sinh viên vẫn còn thiếu tự tin trong quá trình tập luyện cũng như biểu diễn.

Quá trình tập luyện sinh viên còn thụ động, không tự giác ôn luyện bài cũ làm mất rất nhiều thời gian cho phân công cô bài trong mỗi buổi học, trong quá trình tập luyện còn trông chờ vào sự tập mẫu của thầy cô, ý thức trao đổi, thảo luận còn chưa cao.

Số buổi nghỉ học của một số sinh viên còn nhiều, điều này cũng làm ảnh hưởng lớn đến việc tiếp thu kĩ thuật động tác.

Cảm thụ về âm nhạc của sinh viên còn yếu...

Số sinh viên nam tham gia tập luyện còn ít, đây là tình trạng chung đối với các CLB khiêu vũ hiện nay,

điều này ảnh hưởng và hạn chế đến một số nội dung thi đấu và biểu diễn.

2.3. Một số biện pháp và thực nghiệm vào giảng dạy DanceSport đã thực hiện

Trong quá trình giảng dạy, giảng viên nghiên cứu và phân loại đối tượng để đề ra tiêu chí đánh giá cho phù hợp, tạo sự hứng thú và tiến bộ cho sinh viên trong quá trình tập luyện. Khi tập luyện, tăng cường đổi mới, đổi cặp để sinh viên có sự hỗ trợ nhau đồng đều cho tất cả các thành viên trong lớp. Trong quá trình ôn luyện chia thành các nhóm ở mỗi nhóm có một trưởng nhóm có kỹ thuật tốt để hỗ trợ sửa sai cho toàn nhóm, sau mỗi buổi tập có biểu diễn, kiểm tra và đánh giá kết quả thực hiện của từng nhóm, qua đó tạo không khí thi đua sôi nổi trong từng buổi tập. Linh hoạt trong đánh giá, cho điểm để tạo sự khích lệ đối với sinh viên. Có chính sách và điểm thưởng đối với những sinh viên có ý thức tổ chức kỷ luật tốt, có sự tích cực trong quá trình tập luyện. Sau mỗi học kỳ, giảng viên tập hợp danh sách những sinh viên có trình độ kỹ thuật và ý thức tổ chức kỷ luật tốt để xây dựng đội tuyển tham gia vào các giải thi đấu cũng như biểu diễn trong nhà trường.

Nhà trường cần tiếp tục duy trì giải khiêu vũ sinh viên và thành giải truyền thống hàng năm nhằm duy trì và phát triển mạnh mẽ phong trào tập luyện khiêu vũ và DanceSport của sinh viên Đại học Thủ đô Hà Nội; Trang bị hệ thống phòng tập đủ rộng, có đủ gương và âm thanh chất lượng tốt để làm tăng hiệu quả và chất lượng thực hiện kỹ thuật động tác. Tích cực đưa sinh viên đi tham gia thi đấu cọ sát ở các giải trong khu vực miền Bắc. Mong muốn nhà trường đầu tư kinh phí huấn luyện, luyện tập và thi đấu cho các SV đại diện cho Nhà Trường tham gia Giải Khiêu vũ thể thao sinh viên khu vực Hà Nội diễn ra hàng năm (đây là giải đấu quảng bá tên tuổi của trường Đại học Thủ đô Hà Nội).

Kết quả thực nghiệm thay đổi hình thức giảng dạy trong thời gian qua

Với thời lượng 30 tiết cho một học kỳ hiện nay thì tính hiệu quả của việc rèn luyện thể chất đối với nội dung DanceSport cũng như các môn các môn thể thao khác thật sự chưa cao, vì vậy tìm ra phương pháp hiệu quả với từng nội dung học cần được từng nhóm chuyên môn nghiên cứu và áp dụng vào giảng dạy cho hiệu quả là yêu cầu cấp thiết.

Trên cơ sở thực tế giảng dạy nội dung dancesprt trong các học kỳ vừa qua, nhóm giảng viên giảng dạy nội dung DanceSport đã thảo luận, trao đổi để rút kinh nghiệm và thay đổi hình thức dạy mới cho phù hợp để phát huy được tính tích cực và sáng tạo của sinh viên.

Trong quá trình giảng dạy, bên cạnh nội dung học kỹ thuật cơ bản của các điệu nhảy là nội dung bắt buộc

(gọi là bài quy định), yêu cầu các nhóm sinh viên biên soạn bài tập mới (gọi là bài tự chọn) bằng khả năng sáng tạo của mình hoặc khai thác bài trên Internet. Khi sinh viên đã có ý tưởng về nội dung bài mới, giảng viên tư vấn giúp sinh viên về kỹ thuật, lựa chọn động tác, cách chọn nhạc, kết cấu bài biểu diễn, cách bện đối và sắp xếp đội hình, qua đó giúp sinh viên hoàn thành bài tập, tạo hứng thú và lòng đam mê với môn học.

Đối với các đợt học tập trung ở cơ sở 2, hình thức học mới đối với môn DanceSport được áp dụng trong học kỳ vừa qua đã tạo nên hiệu quả rõ rệt, vì trong thời gian học tập trung và quán chiếu như vậy các sinh viên được học liền mạch kiến thức bài tập, điều kiện học tập tập trung cộng với chung niềm đam mê đã lôi cuốn các nhóm sinh viên cùng nhau nghiên cứu và cùng nhau tập luyện tạo không khí thi đua và tinh thần vui vẻ cho cả đợt học, hình ảnh các nhóm tập luyện trên sân trường đã tạo sự lôi cuốn, lan tỏa và tác động rất lớn với các bạn sinh viên khác, qua đó tạo hiệu quả rõ nét về cả tinh thần và thể chất cũng như kết quả học tập đối với sinh viên.

3. Kết luận

Qua 5 năm hoạt động của câu lạc bộ DanceSport trong trường Đại học Thủ đô Hà Nội, đã có những thành tích đáng kể. Sinh viên tập luyện hưng phấn, cải thiện được thể lực, tiếp thu tốt kỹ thuật động tác... Tuy còn một số hạn chế và chất lượng chưa đồng đều đối với người tập, nhưng nhìn chung đã có kết quả tốt đẹp. Để không ngừng thu hút sinh viên tham gia tập luyện và tạo tính hiệu quả cao trong học tập, nhóm giảng viên tham gia giảng dạy luôn sáng tạo và tìm ra những hình thức học mới cho phù hợp với điều kiện tập luyện, đặc điểm của sinh viên.

Với mong muốn có thêm những hình thức, phương pháp và kinh nghiệm giảng dạy mới hấp dẫn được người học và tham gia tập luyện, chúng tôi rất mong được sự góp ý, trao đổi kinh nghiệm của đồng nghiệp, các huấn luyện viên và tất cả những người đã và đang tham gia giảng dạy và tập luyện môn khiêu vũ thể thao DanceSport để môn khiêu vũ thể thao DanceSport thực sự trở thành môn học và tập luyện như đúng ý nghĩa đích thực của nó.

Tài liệu tham khảo

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (1998), *Quyết định số 203/QĐ-GDTC ngày 23/01/1998 về Phân phối chương trình GDTC trong các trường Đại học*
2. Vũ Thanh Mai (2011), *Khiêu vũ thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội
3. Novicop A.D, Matveep L.P (1990), *Lý luận và phương pháp GDTC*, Dịch: Phạm Trọng Thanh, Lê Văn Lâm, Nxb TĐTT, Hà Nội