

# ỨNG DỤNG MỘT SỐ BÀI TẬP ZUMBA DANCE CHO SINH VIÊN TRƯỜNG CAO ĐẲNG KINH TẾ THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH NHẪM TẠO HỨNG THÚ TRONG GIỜ HỌC MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT

Đào Thị Hoàng Oanh\*, Nguyễn Trần Luân\*, Nguyễn Lê An Khang\*  
\*Trường Cao đẳng Kinh tế Tp. Hồ Chí Minh

**Tóm tắt:** Qua việc lựa chọn 04 bài tập zumba dance (số 4, số 5, số 6, số 8) và ứng dụng cho sinh viên tập luyện có hiệu quả nhằm nâng cao hứng thú trong giờ học môn Giáo dục thể chất cho sinh viên trường Cao đẳng Kinh tế thành phố Hồ Chí Minh.

**Từ khóa:** Bài tập, zumba dance, sinh viên, Cao đẳng, hứng thú.

## APPLICATION OF SELECTED ZUMBA DANCE EXERCISES FOR STUDENTS AT HO CHI MINH CITY COLLEGE OF ECONOMICS TO INCREASE ENGAGEMENT IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES

Dao Thi Hoang Oanh\*, Nguyen Tran Luan\*, Nguyen Le An Khang\*  
\* Ho Chi Minh City College of Economics

**Abstract:** This study involved selecting and applying four Zumba dance exercises (numbers 4, 5, 6, and 8) for student practice, aiming to increase their engagement and enthusiasm in physical education classes at the Ho Chi Minh City College of Economics.

**Keywords:** Exercises, Zumba dance, students, college, engagement

Nhận bài: 06/9/2024

Phản biện: 27/9/2024

Duyệt đăng: 30/9/2024

### I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Tập luyện, giải trí, biểu diễn về zumba là một nhu cầu không thể thiếu trong việc đào tạo một con người có sức khỏe và có thân hình đẹp. Có thể nói, mỗi buổi tập Zumba là một lần trải nghiệm bữa tiệc âm nhạc đầy sắc màu của sinh viên trường Cao đẳng Kinh tế thành phố Hồ Chí Minh. Nhận thức được tầm quan trọng về thái độ học tập của sinh viên trong giờ học Giáo dục thể chất. Với phương châm mỗi ngày đến trường là một niềm vui vì được khỏe, được giải tỏa căng thẳng và tạo tinh thần thoải mái, tăng hiệu quả học tập cho những giờ học tiếp theo, giúp sinh viên phát triển các tố chất thể lực cũng như nâng cao sức khỏe của bản thân và để góp phần thực hiện mục tiêu của đất nước "Khỏe để xây dựng và bảo vệ Tổ quốc Việt Nam". Việc ứng dụng một số bài tập zumba dance nhằm tạo hứng thú trong giờ học môn Giáo dục thể chất cho sinh viên trường Cao đẳng Kinh tế thành phố Hồ Chí Minh là rất cần thiết.

### II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

#### 2.1. Phương pháp nghiên cứu: Trong bài

viết tác giả sử dụng các phương pháp: Phương pháp điều tra xã hội học; phương pháp quan sát sự phạm; Phương pháp đánh giá; phương pháp phỏng vấn, tọa đàm;

#### 2.2. Lựa chọn một số bài tập Zumba dance cho sinh viên trong giờ học Giáo dục thể chất

##### 2.2.1. Cơ sở lựa chọn bài tập Zumba dance

**Lựa chọn âm nhạc:** Tính chất âm nhạc trong Zumba áp dụng vào trong lớp học. dùng âm nhạc để tạo ra đam mê, tạo ra năng lượng trong lớp học. Sự lựa chọn âm nhạc là yếu tố quan trọng nhất. Kết hợp với thái độ tích cực, giúp cho lớp học thành công với việc: Tạo cảm giác như "đang tham gia một bữa tiệc" với tâm trạng tích cực, tạo động lực để học viên đạt được mục tiêu trong tập luyện.

**Nhạc đồ Zumba - Zumbagram.** Khi dựng vũ đạo cho lớp Zumba®, việc lựa chọn và hiểu bài nhạc của bạn là bước đầu tiên. Lắng nghe bài nhạc một cách cẩn thận và vẽ ra sơ đồ để hiểu được cấu trúc bài hát. Khi bạn đã cảm thấy thoải mái với bài nhạc, các động tác cho từng phần của bài hát

sẽ đến rất dễ dàng và tự nhiên. Beto đã tạo nên một cách thể hiện trực quan để mô tả âm nhạc trong lớp Zumba® với Nhạc đồ Zumbagram™. Việc sử dụng Nhạc đồ Zumbagram™ giúp đưa ra một bản đồ chỉ dẫn trực quan và toàn diện mô tả cấu trúc của một bài hát, không chỉ trong sự thay đổi của âm nhạc, mà cả việc các đoạn nhạc được lặp lại ở đâu và như thế nào. Zumbagram™ là một công cụ tuyệt vời để có thể xây dựng một vũ đạo theo đúng Công thức Zumba® Để có 1 lớp Zumba dance đúng chuẩn thì các bài hát và giai điệu được chọn phải là sự hòa quyện giữa âm nhạc Latin, quốc tế và âm nhạc truyền thống của các nền văn hóa, tạo được sự ảnh hưởng, thể hiện được nguồn gốc và nền tảng phong phú của chúng ta. Học viên tham gia bất kỳ một lớp Zumba dance bất cứ đâu trên thế giới, họ phải được trải nghiệm các giai điệu khác nhau xuyên suốt một lớp học thay vì chỉ được học một giai điệu duy nhất suốt lớp học. Nếu bạn dạy một lớp mà đa số toàn là các bài Salsa, thì đó sẽ được gọi là lớp học Salsa, không phải là lớp Zumba. Nếu bạn dạy một lớp hầu hết gồm các bài Reggaeton/Hip-Hop thì đó sẽ là một lớp Reggaeton/Hip-Hop, không phải lớp Zumba. Zumba dance cho phép bạn sáng tạo với các lựa chọn về âm nhạc của mình. Bạn có thể thêm vào một giai điệu đang phổ biến tại vùng mình ở hoặc tại đất nước mình, nhưng nhớ rằng phần lớn trong một lớp Zumba® phải giữ được gốc Latin và âm nhạc quốc tế. Những giai điệu này sẽ tạo được sự sôi động và như một buổi tiệc mà tất cả các lớp Zumba® phải truyền tải được. Lưu ý: âm nhạc quốc tế không thể hiện bằng ngôn ngữ trong lời bài hát được hát mà phải được thể hiện bằng nhịp điệu được nghe và cảm nhận.

### 2.2.2 Cấu trúc, cách thức biên soạn bài tập Zumba dance

**Công thức Zumba dance** là yếu tố giúp Zumba dance là một bộ môn tập luyện độc đáo và mới lạ trên thế giới. Ba yếu tố tạo nên công thức này không phải là điều gì quá mới mẻ, nhưng sự kết hợp của chúng tạo nên một trải nghiệm năng động mới lạ và đặc biệt.

**Công thức Zumba dance: Z=MC 2**

**Zumba dance: (M) Âm Nhạc/ (C) Bước cơ bản/ (C) Vũ đạo**

**Âm nhạc** – Âm nhạc là yếu tố dẫn dắt và quan trọng nhất của Công thức Zumba®. Giai điệu của âm nhạc đến từ sự sáng tạo, sự đam mê và câu chuyện mà các nghệ sĩ đã tạo ra. Thay vì sử dụng âm nhạc 32 nhịp đếm để tạo nên các bài luyện

tập, Công thức Zumba® sử dụng đặc trưng của từng điệu nhạc để mang không khí tiệc tùng đến với các buổi tập. Đây là phương pháp sử dụng âm nhạc để dẫn dắt động tác, khiến cho chương trình Zumba® trở nên rất khác biệt

**Bước cơ bản** – Mỗi một điệu nhạc trong Zumba® đem đến một cảm giác duy nhất và truyền cảm hứng cho các bước nhảy. Với mỗi giai điệu trong bốn điệu cơ bản, Beto đã sáng tạo ra bốn chuyển động cơ bản. Công thức Zumba® áp dụng phương pháp một cách có hệ thống cho mỗi chuyển động để bổ sung các biến thể bằng cách thay đổi động tác tay, nhịp phách, nhịp điệu, hướng hoặc biến thể thiên hướng thể dục.

**Vũ đạo (Bài dựng)** — Phương pháp dựng bài trong Công thức Zumba® là độc nhất trong ngành Thể dục thể thao. Nó sử dụng âm nhạc để điều khiển chuyển động. Như chúng ta đã đề cập trong trước đó, các nghệ sĩ đã viết các bài nhạc để kể một câu chuyện. Tất cả các câu chuyện âm nhạc đều được chia thành các phần khác nhau: Intro (Mở bài), Verse (Các phần lời), Chorus (Điệp khúc), Musical Bridge (Đoạn chuyển), Tags, v...v... Công thức Zumba® lấy một trong các bước cơ bản của điệu nhạc của một bài hát và khớp nó với mỗi đoạn nhạc. Trong bài nhạc, bất cứ khi nào đoạn nhạc đó được lặp lại, cùng một chuyển động cơ bản cũng sẽ được lặp lại tương ứng với đoạn nhạc đó.

#### 2.2.3. Cấu trúc bài hát

**Nhạc dạo đầu:** Phần đầu của bài hát trước khi lời hát hoặc điệp khúc bắt đầu. Có thể sử dụng để giới thiệu các bước sắp tới.

**Lời hát chính:** Thường là phần “kể chuyện” hoặc phần “tự sự” của một bài hát. Thường xuất hiện 2-3 lần trong một bài hát. Tiết tấu âm nhạc mỗi lần đều giống nhau, nhưng thường phần lời thì khác nhau.

**Điệp khúc:** Phần này thường lặp lại phần lời lần tiết tấu âm nhạc mỗi khi nó được chơi. Tựa đề bài hát thường được nhắc tới trong phần này.

**Các đoạn nhạc chuyển:** Đây là các đoạn hoặc phần của một bài hát mà không phải là lời hát chính hay điệp khúc. Đôi khi nó có thể là một đoạn dừng (break) trong bài hát, một đoạn chuyển (bridge), một đoạn nhạc dạo (musical interlude), hay một đoạn nhịp phá cách (2, 4, 6). Các phần này là các yếu tố sáng tạo trong bài hát.

#### 2.2.4. Nguyên tắc biên soạn

- 04 bước cơ bản của các điệu nhạc Zumba: Merengue, Salsa, Cumbia, and Reggaeton

Trong phần thực hành này, chúng ta nghiên cứu các bước cơ bản sau đây của các điệu nhạc kể trên:

1. Tập bốn bước chân cơ bản
2. Thêm các biến thể tay (hoặc chân/cơ thể) cho các bước chân
3. Thêm các biến thể nhịp phách/nhịp điệu/hướng
4. Thêm các biến thể thể dục
5. Sau đó, thêm phong cách, kỹ thuật và biểu cảm vào các chuyển động. Đây là phần nâng cao, tuy nhiên sẽ được giới thiệu ở đây. Phong cách, kỹ thuật, và thần thái được phát triển theo thời gian và quá trình luyện tập.

### 2.2.5. Cách thức dựng bài

Cách thức tạo dựng vũ đạo, sử dụng Merengue:

1. Chọn một bài hát Merengue.
2. Nghe bài hát nhiều lần. Ghi nhớ âm nhạc.
3. Xác định phần lời chính, điệp khúc và bất kỳ phần lời phụ hoặc đoạn nào.
4. Chọn 3-4 bước nhảy căn bản từ các động tác cơ bản của Merengue.
5. Chỉ định mỗi bước nhảy cho mỗi phần nhạc đã phân loại.

### 2.2.6. Cách tạo thứ tự 12 Bài nhạc để dạy trong 1 giờ

Khi bạn đã có vũ đạo của mình, việc chọn thứ tự cho danh sách phát nhạc là điều cần thiết. Dưới đây là hướng dẫn để tạo một danh sách nhạc tuyệt vời, đảm bảo người tập sẽ đắm mồi hòa nhịp tim lên xuống theo từng nhịp điệu sẽ giúp tạo ra hiệu ứng tập luyện. Cường độ của mỗi bài hát sẽ phụ thuộc vào vũ đạo, tốc độ của nhịp điệu và độ dài của bài hát. Nhiều thể loại có thể được sử dụng để tăng hoặc giảm nhịp tim.

- Mục đích của việc khởi động là:

- Tăng nhiệt độ cơ thể
  - Chuẩn bị dần cho cơ và khớp trong các hoạt động, động tác theo sau.
  - Ngăn ngừa tổn thương cơ, xương, mô liên kết và tim
  - Tăng lưu lượng máu.
  - Làm nóng các cơ bắp.
  - Bôi trơn các khớp.
  - Chuẩn bị cho một số cơ bắp có chức năng hỗ trợ chính như: bắp chân, lưng dưới, gân kheo.
  - Bắt đầu tăng dần hoạt động tim mạch vào phần luyện tập tim mạch cường độ cao.
  - Giới thiệu/ xem trước các bộ động tác (chuẩn bị cho cơ thể làm quen với các bộ động tác sắp được tập luyện)
- Cấu trúc bài khởi động là phải nhịp nhàng,

bao gồm:

- Các kiểu bước chân cơ bản như bước và chạm, với một vài biến thể của cánh tay, vai, ngực và lưng
- Phần tim mạch: thêm vào một chút cường độ, hướng di chuyển và biên độ chuyển động lớn hơn.
- Phần cơ khớp: kích hoạt cơ bắp, nhắm vào các cơ vùng thân giữa và thân dưới.

Phần thư giãn trong một lớp Zumba dance ít nhất từ 3 đến 5 phút với nhịp tim giảm dần sau đó là một số động tác căng giãn cơ tĩnh (tại chỗ). Nên sử dụng các thể loại Cumbia chậm hoặc Tango hoặc dần dần thực hiện các động tác thư giãn trong một nửa thời gian đối với các nhịp điệu khác. Phần thư giãn có thể được kết thúc bằng một bài hát chậm/êm dịu cho các động tác căng giãn cơ tĩnh kết hợp kỹ thuật hơi thở.

Thư giãn trong khi tập luyện, cho phép cơ thể chuyển dần từ trạng thái gắng sức sang trạng thái nghỉ ngơi hoặc gần nghỉ ngơi. Thư giãn cho phép nhịp tim trở về nhịp nghỉ ngơi và có thể giảm chóng mặt sau quá trình tập luyện vất vả

- Mục đích của phần thư giãn là:

- Giảm dần nhịp tim.
- Giảm dần nhiệt độ cơ thể.
- Ngăn chặn đột quỵ và suy tĩnh mạch: Nếu người tham gia tập luyện dừng đột ngột, máu của họ có thể bị dồn lại gây chóng mặt, buồn nôn hoặc chuột rút.
- (việc làm chậm dần “dòng lưu thông của máu” là rất quan trọng để tránh những tác động trên có thể xảy ra)
- Căng giãn cơ, giúp các cơ linh hoạt hơn để tránh chuột rút và các chấn thương có thể xảy ra.

- Một số lưu ý về an toàn tập luyện

Trong phần khởi động hoặc thư giãn cho lớp, bạn không nên làm các chuyển động làm cho 2 phần thân trên và dưới gập quá nhiều. Nói cách khác, giữ cho đầu trên trái tim (các phần cơ thể thẳng hàng với nhau)

- Không khóa khuỷu tay hoặc đầu gối (đặc biệt là cánh tay trong điệu “Merengue”)
- Theo dõi các khớp "xếp chồng" (đầu gối nằm trên mắt cá chân và hông trên đầu gối, khi nào thì thích hợp?).
- Đầu gối phải ở phía sau ngón chân trong các động tác như lunges / squats (tức là không được để các khớp bị quá tải và bị duỗi quá mức)
- Đối với một số bước xoay, hãy cẩn thận không vặn đầu gối (giữ đầu gối cùng hướng với ngón chân)

- Các tiêu chuẩn ngành thể dục yêu cầu các nhóm cơ sau đây được khởi động hoặc thư giãn:

- Vùng cổ
- Cơ lưng trên và giữa
- Cơ vai
- Ngực và Cánh tay
- Cơ vùng thân giữa (cơ lưng dưới)
- Cơ đùi trước và sau
- Cơ hông và vùng hông
- Bắp chân / Mắt cá chân / Óng quỳ

Bảng 5. Danh sách 12 Bài nhạc lựa chọn

TT	Nội dung bài	Nhịp tim tăng , giảm
Bài số 1	Phần khởi động	(↑Step Touch nhịp tim)
Bài số 2	Phần khởi động	(↑ Cardio nhịp tim)
Bài số 3	Phần khởi động	(↑↑ Toning nhịp tim)
Bài số 4	Merengue	(↑ nhịp tim)
Bài số 5	Salsa	(↓ nhịp tim)
Bài số 6	Reggaeton	(↑ nhịp tim)
Bài số 7	Cumbia	(↓ nhịp tim)
Bài số 8	Merengue	(↑ nhịp tim)
Bài số 9	Salsa	(↓ nhịp tim)
Bài số 10	Reggaeton	(↑ nhịp tim)
Bài số 11	Cumbia	(↓ nhịp tim)
Bài số 12	Phần thư giãn	(↓ nhịp tim)

### 2.2.7. Kỹ thuật ra hiệu

Kỹ thuật ra hiệu nhằm đảm bảo sự thành công trong buổi tập cho học viên và giúp họ thực hiện đúng các động tác chuẩn, cũng như học được các tổ hợp phức tạp và kịp chuyển sang tổ hợp khác vào thời điểm chính xác khi giảng viên đổi động tác.

Có 03 kỹ thuật được sử dụng dựa trên các giác quan tiếp nhận thông tin

**Một là:** Tiếp nhận bằng mắt (ra hiệu để nhìn và làm theo): Dùng các chuyển động cơ thể để thể hiện tín hiệu cho động tác mới, thay đổi về hướng di chuyển, về biến đổi thời gian hoặc điều chỉnh động tác. Các tín hiệu từ cánh tay và bàn tay là những tín hiệu có tính hiệu quả cao nhất.

**Hai là:** Tiếp nhận bằng tai (ra hiệu để nghe và làm theo): Sử dụng các thuật ngữ cụ thể để diễn tả về bước nhảy, tập trung chủ yếu vào các hoạt động cơ bắp, để sửa đổi cách tập, lặp đi lặp lại các

bước đệm, hoặc đếm ngược để chuyển nhạc hoặc chuyển động tác cụ thể nào đó. Nhiều giảng viên dùng hướng dẫn bằng lời nói để đưa ra những xác nhận thay đổi của họ hoặc để khuyến khích học viên và để điều chỉnh cường độ tập luyện của lớp.

**Ba là:** Tiếp nhận bằng xúc giác (ra hiệu để cảm nhận và làm theo) Được biết đến như kỹ thuật hướng dẫn bằng cảm giác vận động và chuyển động cơ thể, phương pháp này bao gồm việc chạm vào cơ thể học viên. Nhằm đảm bảo cho học viên thực hiện đúng nhóm cơ bằng cách chạm vào nhóm cơ đó giúp họ tập trung để thực hiện tốt các động tác. Việc chỉnh sửa động tác cho đúng chuẩn cần được sửa cho học viên để giúp họ thực hiện đúng vị trí. Trợ giúp cho các nhóm cơ được co bóp đúng, việc này cũng sẽ giúp ngăn ngừa chấn thương.

Các lớp Zumba dance sử dụng kỹ thuật hướng dẫn để nhìn và làm theo là chủ yếu. Sự thay đổi

trong bài nhạc sẽ giúp nhận biết về sự thay đổi của các động tác, các tổ hợp, hoặc biến thể của mỗi động tác. Giảng viên Zumba sử dụng các kỹ thuật hướng tiếp nhận bằng mắt để tạo cho không khí lớp học như một buổi tiệc. Nếu bạn sử dụng hình thức hướng dẫn bằng lời nói, bạn nên cố giảm cách hướng dẫn này xuống mức tối thiểu và từ từ chuyển sang hướng dẫn bằng ngôn ngữ cơ thể và học viên tiếp nhận bằng thị giác.

Việc ra hiệu rõ ràng và nhất quán giúp cho học viên bạn biết chính xác họ cần làm gì. Khi vận dụng cách hướng dẫn này vào nhạc, bạn cần phải để đủ thời gian hướng dẫn trước khi phần nhạc cho động tác mới bắt đầu. Phụ thuộc nhiều vào loại nhạc, nhịp độ, có thể cần từ 4 đến 8 nhịp trước để chuyển bước.

Kỹ thuật ra hiệu giống như kỹ năng nhảy, cần thời gian để tập luyện cho nhuần nhuyễn và hoàn hảo. Khi tập các tổ hợp nhảy cho lớp, bạn phải đảm bảo tập luyện song song với kỹ thuật hướng dẫn để khi bắt đầu dạy đảm bảo được sự nhất quán trong dạy và học. Beto, người sáng tạo ra chương trình Zumba dance, sử dụng chủ yếu là kỹ thuật ra hiệu tiếp nhận bằng thị giác.

**2.2. Ứng dụng một số bài tập Zumba dance cho sinh viên trong giờ học GDTC ở trường Cao đẳng Kinh tế thành phố Hồ Chí Minh**

Thời gian giảng viên hướng dẫn từng động tác trước khi nhảy là 5 phút. Thời gian tập luyện các bài tập zumba dance cho sinh viên trong mỗi buổi học Giáo dục thể chất từ 10 đến 15 phút. Một bài tập zumba từ 3 đến 5 phút. Sinh viên tập luyện mỗi bài tập 3 lần.

Giảng viên lựa chọn 4 bài tập Zumba dance và úp các video qua group zalo của 4 lớp cho 200 sinh viên xem trước (sĩ số mỗi lớp 50 sinh viên).

Mỗi lớp thống nhất chọn 01 bài tập cùng nhau tập luyện để quay 01 video. Lớp nào chọn bài tập đó trước thì lớp sau phải chọn bài tập khác.

Lớp 010100034907 nhảy bài 5

Lớp 010100034908 nhảy bài 6

Lớp 010100034911 nhảy bài 4

Lớp 010100034912 nhảy bài 8

Quá trình ứng dụng một số bài tập Zumba dance được lưu trữ tại Google drive.

### III. KẾT LUẬN

Thông qua việc lựa chọn được 04 bài tập Zumba dance và ứng dụng các bài tập nhằm nâng cao hứng thú trong giờ học môn Giáo dục thể chất cho sinh viên trường Cao đẳng Kinh tế thành phố Hồ Chí Minh. Các bài tập ứng dụng cho các lớp sinh viên luyện tập gồm: bài nhảy bài số 4; bài nhảy số 5; bài nhảy 6 và bài nhảy số 8 có hiệu quả trong việc nâng cao hứng thú trong giờ học môn Giáo dục thể chất.

## TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Bộ Giáo dục và Đào tạo (2018), Ban hành Quyết định số 3946/BGDĐT-GDTC ngày 31 tháng 08 năm 2018, về việc hướng dẫn thực hiện nhiệm vụ GDTC, hoạt động thể thao và y tế trường học năm học 2018-2019, Hà Nội
- Danh sách các bài tập Zumba Dance truy cập vào trang web: Zumba.com
- Lê Quý Phương (2009), *Cẩm nang sử dụng test kiểm tra thể lực VĐV*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
- Vũ Văn Nôm (2014), *Nghiên cứu xây dựng chương trình ngoại khóa môn cầu lông cho sinh viên Trường Cao đẳng Sư phạm Kiên Giang*, luận văn thạc sĩ giáo dục học, Trường Đại học TĐTT Tp. Hồ Chí Minh.
- Quyết định 1660/QĐ-TTg phê duyệt Chương trình Sức khỏe học đường giai đoạn 2021-2025.