

THỰC TRẠNG VIỆC TẬP LUYỆN ZUMBA DANCE CỦA SINH VIÊN TRƯỜNG CAO ĐẲNG KINH TẾ THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

Nguyễn Phạm Việt Đăng*, Lê Nguyễn Quốc Phi*, Nguyễn Duy Bình*

* Trường Cao đẳng Kinh tế thành phố Hồ Chí Minh

Tóm tắt: Thông qua việc đánh giá thực trạng cơ sở vật chất, đội ngũ giảng viên và nội dung học tập môn giáo dục thể chất trường Cao đẳng Kinh tế thành phố Hồ Chí Minh. Cho thấy Nhà trường đủ điều kiện cho việc tập luyện zumba dance cho sinh viên và từ đó lựa chọn, đưa ra các giải pháp nhằm nâng cao chất lượng khi luyện tập zumba dance cho sinh viên trong toàn trường.

Từ khóa: tập luyện, zumba dance, sinh viên, cao đẳng.

CURRENT SITUATION OF ZUMBA DANCE PRACTICE AMONG STUDENTS AT HO CHI MINH CITY COLLEGE OF ECONOMICS

Nguyen Pham Viet Dang*, Le Nguyen Quoc Phi*, Nguyen Duy Binh*

* Ho Chi Minh City College of Economics

Abstract: This study evaluates the current state of facilities, faculty, and the curriculum of the physical education program at Ho Chi Minh City College of Economics. The findings indicate that the college is well-equipped for Zumba dance practice among students. Based on this evaluation, recommendations are made to enhance the quality of Zumba dance training across the entire student body.

Keywords: Practice, Zumba dance, students, college.

Nhận bài: 10/9/2024

Phản biện: 30/9/2024

Duyệt đăng: 3/10/2024

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Zumba dance là một chương trình thể dục khiêu vũ trên nền nhạc Latin mang lại sự thoải mái, phấn khích và năng lượng tuyệt vời cho người tập. Khi tập luyện Zumba dance, tất cả các bộ phận của cơ thể sẽ hòa cùng âm nhạc và phối hợp đồng điệu. 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. Vì vậy, việc đánh giá thực trạng tập luyện zumba dance của sinh viên là rất cần thiết, để lựa chọn đưa các bài tập phù hợp và đạt hiệu quả trong thời gian tối.

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. Thực trạng giảng dạy môn học Giáo dục thể chất của trường Cao đẳng Kinh tế thành phố Hồ Chí Minh

Đội ngũ giảng viên giảng dạy học phần GDTC của trường Cao đẳng Kinh tế thành phố Hồ Chí Minh gồm: 06 giảng viên cơ hữu ở Tổ bộ môn GDTC thuộc Khoa Khoa học cơ bản; 02 Cán bộ quản lý tham gia giảng dạy là: Trưởng phòng Công tác HSSV và Giám đốc Trung tâm Đào tạo nguồn nhân lực và Dịch vụ.

Bảng 2.1. Trình độ chuyên môn của giảng viên dạy học phần chuyên đề Thể thao tự chọn

TT	Họ và tên Giảng viên	Trình độ chuyên môn	Chuyên ngành đào tạo ĐH
1	Nguyễn Trần Luân	Thạc sĩ	Cầu lông
2	Đào Thị Hoàng Oanh	Thạc sĩ	Võ Judo
3	Nguyễn Duy Bình	Cử nhân	Bóng chuyền
4	Nguyễn Lê An Khang	Thạc sĩ	Bóng rổ
5	Nguyễn Phạm Việt Đăng	Thạc sĩ	Bóng đá
6	Lê Nguyễn Quốc Phi	Cử nhân	Bóng đá
7	Phạm Ngọc Hiệp	Thạc sĩ	Bóng đá
8	Lê Quốc Trung	Cử nhân	Bóng bàn

2.3. Cơ sở vật chất và các điều kiện đảm bảo giảng dạy môn GDTC tại trường Cao đẳng Kinh tế thành phố Hồ Chí Minh

Cơ sở vật chất tại Trường Cao đẳng Kinh tế thành phố Hồ Chí Minh, có tổng diện tích phục vụ cho công tác giảng dạy môn GDTC là 877 m². Cụ

thể: 01 nhà tập cầu lông có 04 sân cầu lông ở tầng hầm B2, 01 sân điền kinh 04 đường chạy 50m ngoài trời, 01 phòng tập võ Judo 50 m² và 01 phòng tập Bóng bàn ở lầu 8 có 04 bàn Bóng bàn; 01 sân bóng đá mini và sân bóng chuyền sử dụng chung, 01 sân bóng rổ

Bảng 2.2. Cơ sở vật chất giảng dạy môn GDTC tại trường Cao đẳng Kinh tế thành phố Hồ Chí Minh

TT	Tên phương tiện	Đơn vị	Số lượng	Chất lượng
1	Sân cầu lông	Sân	04	Tốt
2	Sân điền kinh	Đường chạy 1 m x 50 mét	04	Tốt
3	Bàn bóng bàn	Bàn	04	Tốt
4	Sân Bóng chuyền	Sân	01	Khá
5	Sân Bóng đá mini	Sân	01	Khá
6	Sân Bóng rổ	Sân	01	Khá
7	Thảm tập võ Judo	Thảm 1 m	50	Bình thường
8	Các phương tiện khác			Khá

2.4. Nội dung chương trình môn học Giáo dục thể chất tại Trường Cao đẳng Kinh tế thành phố Hồ Chí Minh

Chương trình GDTC của trường Cao đẳng Kinh tế thành phố Hồ Chí Minh được áp dụng theo Thông tư 12/2018/TT-BLĐTBXH ngày 26 tháng 9 năm 2018 về việc ban hành chương trình môn học GDTC thuộc khối các môn học chung trong chương

trình đào tạo trình độ trung cấp và trình độ Cao đẳng và áp dụng theo công văn số 147/TCGDNN-ĐTCQ ngày 22 tháng 01 năm 2020 của Tổng cục GDNN về việc ban hành Tài liệu dạy học môn GDTC trong chương trình đào tạo trình độ Cao đẳng. Chương trình có 60 giờ được chia làm 02 học phần cho 02 học kì và được tiến hành trong năm đầu của chương trình đào tạo của sinh viên.

Bảng 2.3. Bảng phân phối nội dung chương trình giảng dạy môn GDTC trường Cao đẳng Kinh tế thành phố Hồ Chí Minh

TT	Tên chương	Thời gian (giờ)			
		Tổng số	Lý thuyết	Thực hành	Kiểm tra
1	Bài mở đầu	1	1		
2	Chương 1: Giáo dục thể chất chung	13	1	11	1
	1.1. Bài 1: Thể dục cơ bản 1.2. Bài 2: Điền kinh	14	1	12	1
3	Ôn tập và thi kết thúc phần Giáo dục thể chất chung	2		1	1
Cộng		30	3	24	3
TT	Tên chương	Thời gian (giờ)			
		Tổng số	Lý thuyết	Thực hành	Kiểm tra
	Chương 2: Chuyên đề thể thao tự chọn (chọn 1 trong các chuyên đề sau)	28	2	24	2
1	Chuyên đề 1 môn Bơi lội 2.1. Tác dụng của môn Bơi lội 2.2. Các động tác kỹ thuật Bơi ếch 2.2.1. Làm quen với nước – phương pháp thở nước và thả nổi. 2.2.2. Động tác chân và tay. 2.2.3. Phối hợp tay – chân. 2.2.4. Phối hợp tay – chân – thở. 2.2.5. Kỹ thuật xuất phát . 2.2.6. Kỹ thuật quay vòng 2.2.7. Kỹ thuật về đích. 2.3. Một số quy định của Luật Bơi	28	1	5 4 5 6 1 2 1	1 1
	Chuyên đề 2: Môn Cầu lông 2.1. Tác dụng của môn Cầu lông 2.2. Các động tác kỹ thuật 2.2.1. Tư thế cơ bản và cách cầm vợt. 2.2.2. Các bước di chuyển (phải trái, trước, sau, chéo), bước đơn, kép, đệm. 2.2.3. Kỹ thuật phát cầu (thấp gần, cao sâu) 2.2.4. Kỹ thuật đánh cầu phải, trái thấp tay. 2.2.5. Kỹ thuật đánh cầu phải, trái cao tay 2.2.6. Kỹ thuật đánh cầu sát lưới và bỏ nhỏ. 2.2.7. Kỹ thuật đập cầu. 2.2.8. Chiến thuật thi đấu. 2.3. Một số quy định của Luật cầu lông		1	1 4 4 3 4 3 4 1	1 1

<p>Chuyên đề 3: Môn Bóng chuyền</p> <p>2.1. Tác dụng của môn Bóng chuyền.</p> <p>2.2. Các động tác kỹ thuật</p> <p>2.2.1. Tư thế cơ bản, các bước di chuyển.</p> <p>2.2.2. Kỹ thuật chuyền bóng cao tay cơ bản (chuyền bước 2).</p> <p>2.2.3. Kỹ thuật chuyền bóng thấp tay cơ bản (chuyền bước 1).</p> <p>2.2.4. Kỹ thuật phát bóng thấp tay trước mặt.</p> <p>2.2.5. Kỹ thuật phát bóng cao tay trước mặt.</p> <p>2.2.6. Kỹ thuật chắn bóng.</p> <p>2.2.7. Kỹ thuật đập bóng theo phương lầy đà.</p> <p>2.3. Một số quy định của Luật bóng chuyền.</p>	28	1	1 4 4 4 4 2 5	1 1
<p>Chuyên đề 4: Môn Bóng rổ</p> <p>2.1. Tác dụng của môn Bóng rổ.</p> <p>2.2. Các động tác kỹ thuật</p> <p>2.2.1. Cách cầm bóng và tư thế chuẩn bị và di chuyển.</p> <p>2.2.2. Kỹ thuật dẫn bóng.</p> <p>2.2.3. Kỹ thuật chuyền bóng và bắt bóng hai tay trước ngực.</p> <p>2.2.4. Kỹ thuật bắt bóng bằng một tay.</p> <p>2.2.5. Kỹ thuật bắt bóng bằng hai tay.</p> <p>2.2.6. Kỹ thuật ném rổ bằng một tay trên vai.</p> <p>2.2.7. Kỹ thuật ném rổ bằng hai tay trước ngực.</p> <p>2.2.8. Kỹ thuật hai bước ném rổ</p> <p>2.3. Một số quy định của Luật Bóng rổ.</p>	28	1 1	1 3 3 2 2 2 3 2 4	1 1
<p>Chuyên đề 5: Môn Bóng đá</p> <p>2.1. Tác dụng của môn Bóng đá.</p> <p>2.2. Các động tác kỹ thuật</p> <p>2.2.1. Kỹ thuật di chuyển.</p> <p>2.2.2. Kỹ thuật dẫn bóng.</p> <p>2.2.3. Kỹ thuật giữ/ không chế bóng.</p> <p>2.2.4. Kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân.</p> <p>2.2.5. Kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân.</p> <p>2.2.6. Kỹ thuật đá bóng bằng mu giữa bàn chân.</p> <p>2.2.7. Kỹ thuật đá biên hoặc ném biên.</p> <p>2.3. Một số quy định của Luật Bóng đá.</p>	28	1 1	2 2 2 4 7 5 2	1 1
<p>Chuyên đề 6: Môn Bóng bàn</p> <p>2.1. Tác dụng của môn Bóng bàn.</p> <p>2.2. Các động tác kỹ thuật</p> <p>2.2.1. Cách cầm vợt và tư thế chuẩn bị và di chuyển.</p> <p>2.2.2. Kỹ thuật giao bóng, đỡ giao bóng thuận tay và trái tay.</p> <p>2.2.3. Kỹ thuật lúp bóng thuận tay và trái tay.</p> <p>2.2.4. Kỹ thuật bạt bóng thuận và trái tay.</p> <p>2.2.5. Kỹ thuật gò bóng thuận tay và trái tay.</p> <p>2.2.6. Kỹ thuật tấn công và phòng thủ (thuận và trái tay).</p> <p>2.3. Một số quy định của Luật Bóng bàn.</p>	28	1 1	1 5 6 4 4 4	1 1

	Chuyên đề 7: Môn Judo 2.1. Tác dụng của môn judo. 2.2. Các động tác kỹ thuật 2.2.1. Tư thế chào đứng và chào quỳ trong judo. 2.2.2. Kỹ thuật thắt đai. 2.2.3. Kỹ thuật té. 2.2.4. Kỹ thuật lộn ra trước và ra sau. 2.2.5. Kỹ thuật đánh té đối phương bằng đòn hông Ukigoshi. 2.2.6. Kỹ thuật đánh té đối phương bằng đòn chân Osotogari. 2.2.7. Kỹ thuật đè dưới đất 2.3. Một số quy định của Luật Judo.	28	1	1 4 2 7 6 3 1	1 1
2	Ôn tập và thi kết thúc chuyên đề thể thao tự chọn	2		1	1
	Cộng	30	2	25	3

Bảng 2.4. Thống kê số tiết dạy lý thuyết, thực hành, kiểm tra, số tiết thi và sĩ số sinh viên/lớp của môn học GDTC 1, 2 đang giảng dạy tại trường Cao đẳng Kinh tế thành phố Hồ Chí Minh

Nội dung	GDTC1 (30 tiết)	Kiểm tra, thi	GDTC 2 (30 tiết)						
			Bóng đá	Bóng chuyền	Bóng rổ	Cầu lông	Judo	Bóng bàn	Kiểm tra, thi
Số tiết lý thuyết	03	3	2	2	2	2	2	2	2
Số tiết thực hành	27		28	28	28	28	28	28	
Số lượng SV/lớp	55		40	40	40	40	40	40	

Với những thực trạng cơ sở vật chất và đội ngũ giảng dạy, nội dung chương trình môn học giáo dục thể chất và học phần zumba dance đáp ứng đủ nhu cầu học tập cho sinh viên trong toàn trường Cao đẳng Kinh tế thành phố Hồ Chí Minh. Việc luyện tập cần lựa chọn và đưa ra những bài tập phù hợp cho sinh viên tiếp cận từ đơn giản đến phức tạp. Qua đó góp phần việc rèn luyện sức khỏe cho sinh viên và nâng cao khả năng luyện tập học phần zumba dance cho sinh viên trường.

III. KẾT LUẬN

Qua đánh giá thực trạng cơ sở vật chất, đội ngũ giảng viên và nội dung học tập môn giáo dục thể chất trường Cao đẳng Kinh tế thành phố Hồ Chí Minh. Từ đó cho thấy Nhà trường đủ điều kiện cho việc tập luyện zumba dance của sinh viên và lựa chọn, đưa ra các giải pháp hiệu quả nhằm nâng cao chất lượng khi luyện tập zumba dance cho sinh viên trong toàn trường.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

Quyết định số 3036/QĐ-UBND, ngày 20 tháng 6 năm 2014 của Chủ tịch Ủy ban nhân dân Thành phố về tiêu chí trường tiên tiến theo xu hướng thể hội nhập khu vực và quốc tế tại Thành phố Hồ Chí Minh.

Bộ Lao động - Thương binh và Xã hội (2013), Thông tư số 15/2013/TT-BLĐTBXH ngày 28 tháng 08 năm 2013, quy định về tổ chức hoạt động thể dục, thể thao cho học sinh, sinh viên trong các cơ sở dạy nghề, Hà Nội.

Quyết định 1660/QĐ-TTg phê duyệt Chương trình Sức khỏe học đường giai đoạn 2021-2025.