GIÁ TRỊ GIÁO DỤC CỦA DANCE SPORT ĐỐI VỚI SỰ PHÁT TRIỂN TOÀN DIỆN CỦA SINH VIÊN TRONG CÁC TRƯỜNG ĐẠI HỌC HIỆN NAY

Phạm Tràng Kha
Khoa GDTC-QP và AN, Trường Đại học Thủ đô Hà Nội

Tóm tắt: *Trong bối cảnh giáo dục đại học chú trọng phát triển toàn diện người học, Dance Sport (khiêu vũ thể thao) không chỉ là hoạt động rèn luyện thể chất mà còn có giá trị trong giáo dục tinh thần, thẩm mỹ, kỹ năng xã hội và hình thành nhân cách sinh viên. Bằng phương pháp phân tích, tổng hợp tài liệu và tiếp cận liên ngành, bài viết làm rõ đặc điểm, giá trị giáo dục của Dance Sport đối với sự phát triển toàn diện của sinh viên, đồng thời nhận diện những khó khăn trong quá trình tổ chức hoạt động này tại các trường đại học.*

Từ khóa: *Dance Sport; khiêu vũ thể thao; giá trị giáo dục; giáo dục thể chất; phát triển toàn diện; sinh viên đại học.*

THE EDUCATIONAL VALUE OF DANCE SPORT FOR THE COMPREHENSIVE DEVELOPMENT OF UNIVERSITY STUDENTS TODAY

Abstract*: In the context of higher education, which emphasizes the comprehensive development of learners, Dance Sport serves not only as a form of physical training but also as a valuable tool for fostering mental well-being, aesthetic appreciation, and social skills, while contributing to the formation of students' character. Through the analysis and synthesis of literature, combined with an interdisciplinary approach, this article clarifies the characteristics and educational value of Dance Sport in relation to the holistic development of university students, while also identifying the challenges associated with implementing such activities within university settings.*

Keywords: *Dance Sport; educational value; physical education; comprehensive development; university students.*

Nhận bài: 22/09/2026 Phản biện: 22/10/2026 Duyệt đăng: 25/10/2026

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong bối cảnh đổi mới giáo dục đại học, phát triển toàn diện sinh viên về thể chất, trí tuệ, tinh thần, thẩm mỹ và kỹ năng xã hội trở thành yêu cầu quan trọng nhằm đáp ứng nhu cầu nguồn nhân lực chất lượng cao. Vì vậy, việc đa dạng hóa các hình thức giáo dục thể chất, kết hợp rèn luyện sức khỏe với phát triển phẩm chất và năng lực cá nhân ngày càng được chú trọng. Dance Sport (khiêu vũ thể thao) là môn thể thao kết hợp giữa vận động, âm nhạc và nghệ thuật, không chỉ góp phần nâng cao thể lực mà còn tạo điều kiện phát triển sự tự tin, kỹ năng giao tiếp, tinh thần hợp tác, khả năng sáng tạo và ý thức kỷ luật cho sinh viên. Tuy nhiên, việc khai thác các giá trị giáo dục của Dance Sport tại các trường đại học còn gặp những khó khăn về nhận thức, điều kiện tổ chức và phương pháp giảng dạy. Xuất phát từ thực tiễn đó, bài viết tập trung phân tích giá trị giáo dục của Dance Sport đối với sự phát triển toàn diện của sinh viên, đồng thời đề xuất một số định hướng nhằm nâng cao hiệu quả triển khai môn học trong giáo dục đại học hiện nay.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Cơ sở lý luận về Dance Sport và sự phát triển toàn diện của sinh viên

2.1.1. Khái niệm và đặc điểm của Dance Sport

Dance Sport, hay khiêu vũ thể thao, là loại hình hoạt động thể thao kết hợp giữa vận động cơ thể và nghệ thuật biểu diễn trên nền âm nhạc. Khác với những hình thức vận động đơn thuần, Dance Sport đòi hỏi người tập phải phối hợp nhiều yếu tố như kỹ thuật bước chân, tư thế, chuyển động cơ thể, cảm nhận nhịp điệu, khả năng giữ thăng bằng và biểu đạt cảm xúc. Trong thi đấu và biểu diễn, Dance Sport thường được phân thành hai nhóm phổ biến là Standard và Latin, với những đặc trưng riêng về kỹ thuật, phong cách và tính chất vận động. Đặc điểm nổi bật của Dance Sport là tính tổng hợp giữa thể thao và nghệ thuật. Người tập vừa phải phát triển năng lực vận động, vừa cần có khả năng cảm thụ âm nhạc, nhận thức không gian và thể hiện cảm xúc thông qua chuyển động. Sự kết hợp này tạo nên môi trường giáo dục đa chiều, trong đó các yếu tố thể chất, trí tuệ và cảm xúc có mối quan hệ mật thiết với nhau. Bên cạnh đó, Dance Sport mang tính tương tác xã hội tương đối cao. Trong những nội dung khiêu vũ theo cặp hoặc theo nhóm, người tập cần quan sát, lắng nghe, phối hợp và điều chỉnh hành vi phù hợp với bạn nhảy. Quá trình này đòi hỏi tinh thần trách nhiệm, sự tôn trọng và khả năng hợp tác. Đây là những phẩm chất có ý nghĩa đối với hoạt động học tập và nghề nghiệp tương lai của sinh viên. Một đặc trưng khác của Dance Sport là khả năng tổ chức linh hoạt. Tùy theo điều kiện của cơ sở đào tạo, môn học có thể được triển khai ở mức cơ bản hoặc nâng cao, theo hình thức cá nhân, cặp đôi hay nhóm. Việc lựa chọn nội dung và cường độ phù hợp giúp mở rộng cơ hội tham gia cho sinh viên có trình độ thể lực và kinh nghiệm vận động khác nhau.

2.1.2. Quan niệm về phát triển toàn diện của sinh viên trong giáo dục đại học

Phát triển toàn diện sinh viên là quá trình giáo dục nhằm hình thành và hoàn thiện đồng bộ các phương diện thể chất, trí tuệ, đạo đức, tinh thần, thẩm mỹ và năng lực xã hội. Đây là định hướng quan trọng của giáo dục hiện đại, hướng đến đào tạo những cá nhân có kiến thức, sức khỏe, phẩm chất và khả năng thích ứng với những biến đổi của đời sống. Trong giáo dục đại học, sự phát triển toàn diện không chỉ được phản ánh thông qua kết quả học tập chuyên môn mà còn thể hiện ở năng lực tự học, khả năng giao tiếp, tinh thần hợp tác, ý thức trách nhiệm và khả năng quản lý bản thân. Vì vậy, hoạt động giáo dục thể chất cần được nhìn nhận như một bộ phận của quá trình giáo dục nhân cách, thay vì chỉ là hoạt động nâng cao sức khỏe. UNESCO nhấn mạnh rằng giáo dục thể chất có chất lượng cần góp phần phát triển năng lực vận động, sự tự tin, kỹ năng xã hội và khả năng tham gia hoạt động thể chất trong suốt cuộc đời. Trên cơ sở đó, Dance Sport có thể được xem là một phương tiện giáo dục tích hợp, kết nối việc rèn luyện cơ thể với phát triển nhận thức, cảm xúc và các giá trị xã hội của sinh viên.

2.2. Giá trị giáo dục của Dance Sport đối với sự phát triển toàn diện của sinh viên

2.2.1. Giá trị phát triển thể chất và nâng cao sức khỏe

Giá trị giáo dục trước hết của Dance Sport thể hiện ở khả năng thúc đẩy vận động và phát triển các tố chất thể lực. Trong quá trình tập luyện, sinh viên phải thực hiện liên tục những chuyển động phối hợp giữa chân, tay, thân người và nhịp thở theo tiết tấu âm nhạc. Các bài tập có thể tác động đến sức bền tim mạch, sự linh hoạt, khả năng giữ thăng bằng và phối hợp vận động. So với một số hình thức tập luyện có tính lặp lại, Dance Sport tạo điều kiện thay đổi các tổ hợp động tác, tốc độ và cường độ vận động. Điều này giúp hoạt động tập luyện trở nên đa dạng, góp phần duy trì hứng thú và động lực tham gia của sinh viên. Việc thực hiện các động tác theo nhịp điệu còn đòi hỏi sự kiểm soát tư thế, sự chính xác và khả năng điều chỉnh chuyển động cơ thể. Theo Tổ chức Y tế thế giới (WHO, 2020), người trưởng thành từ 18 đến 64 tuổi được khuyến nghị thực hiện ít nhất 150–300 phút hoạt động thể chất cường độ trung bình hoặc 75–150 phút cường độ mạnh mỗi tuần, hoặc kết hợp tương đương. Dance Sport với nội dung và cường độ phù hợp có thể góp phần giúp sinh viên tích lũy thời lượng vận động cần thiết. Đặc biệt, đối với sinh viên thường xuyên học tập trên máy tính, sử dụng thiết bị số và ngồi trong thời gian dài, Dance Sport có thể tạo cơ hội thay đổi trạng thái vận động, giảm thời gian ít hoạt động thể chất và hình thành thói quen luyện tập tích cực. Tuy nhiên, hiệu quả nâng cao sức khỏe còn phụ thuộc vào tần suất tập luyện, cường độ, kỹ thuật thực hiện và thể trạng của từng người học. Như vậy, Dance Sport không chỉ hỗ trợ phát triển thể lực mà còn có ý nghĩa giáo dục ý thức chăm sóc sức khỏe, góp phần hình thành lối sống chủ động và lành mạnh.

2.2.2. Giá trị phát triển tinh thần, cảm xúc và sự tự tin

Bên cạnh lợi ích thể chất, Dance Sport còn có tiềm năng hỗ trợ phát triển đời sống tinh thần và cảm xúc của sinh viên. Trong quá trình học tập đại học, sinh viên có thể đối mặt với nhiều áp lực liên quan đến kết quả học tập, quan hệ xã hội và định hướng nghề nghiệp. Vì vậy, những hoạt động kết hợp vận động với trải nghiệm tích cực có ý nghĩa trong việc tạo sự cân bằng tâm lý. Âm nhạc và chuyển động là hai yếu tố đặc trưng của Dance Sport. Khi tham gia tập luyện, sinh viên có cơ hội biểu đạt cảm xúc thông qua ngôn ngữ cơ thể, trải nghiệm niềm vui vận động và tăng cường tương tác với người khác. Những trải nghiệm này có thể hỗ trợ giảm căng thẳng, cải thiện tâm trạng và củng cố cảm nhận tích cực về bản thân. Một nghiên cứu tổng quan hệ thống về các can thiệp hoạt động thể chất đối với sinh viên giáo dục đại học cho thấy 36 trong số 58 nghiên cứu được xem xét ghi nhận những cải thiện về sức khỏe tinh thần hoặc chất lượng cuộc sống; các hình thức vận động như khiêu vũ được đề cập là hướng can thiệp có triển vọng. Tuy nhiên, bằng chứng này liên quan đến các hình thức hoạt động thể chất nói chung, không chứng minh mọi chương trình Dance Sport đều tạo ra kết quả tương tự. Giá trị tinh thần của Dance Sport còn thể hiện ở quá trình vượt qua sự e ngại khi giao tiếp và biểu diễn trước tập thể. Những sinh viên ban đầu thiếu tự tin có thể từng bước cải thiện khả năng thể hiện bản thân thông qua việc học kỹ thuật, phối hợp với bạn nhảy và tham gia các hoạt động biểu diễn phù hợp. Thành công trong việc thực hiện một bài nhảy hoặc hoàn thành nhiệm vụ nhóm có thể tạo cảm giác thành tựu và tăng động lực học tập. Tuy nhiên, môi trường tập luyện cần tránh việc gây áp lực ngoại hình, so sánh năng lực hoặc đặt nặng thành tích. Khi được tổ chức theo hướng khuyến khích, tôn trọng sự khác biệt và ghi nhận tiến bộ cá nhân, Dance Sport mới có thể phát huy tốt giá trị giáo dục tinh thần.

2.2.3. Giá trị hình thành kỹ năng giao tiếp và hợp tác

Giao tiếp và hợp tác là những năng lực quan trọng đối với sinh viên trong học tập và nghề nghiệp. Dance Sport tạo ra môi trường tương tác đặc thù, trong đó sự phối hợp giữa các cá nhân là

điều kiện để hoàn thành hoạt động vận động. Trong những bài nhảy theo cặp, sinh viên cần nhận biết tín hiệu chuyển động, duy trì sự phối hợp nhịp nhàng và điều chỉnh tốc độ, khoảng cách cũng như tư thế phù hợp với bạn nhảy. Quá trình này không chỉ liên quan đến giao tiếp bằng lời nói mà còn gắn với khả năng quan sát, cảm nhận và phản hồi thông qua ngôn ngữ cơ thể. Trong hoạt động tập luyện nhóm, sinh viên phải trao đổi ý tưởng, thống nhất cách thực hiện, phân chia nhiệm vụ và hỗ trợ nhau khắc phục những hạn chế về kỹ thuật. Những trải nghiệm đó có thể góp phần hình thành kỹ năng lắng nghe, giải quyết bất đồng, phối hợp và làm việc tập thể. Một giá trị đáng chú ý khác của Dance Sport là giáo dục sự tôn trọng và bình đẳng trong tương tác. Người học cần ý thức về ranh giới cá nhân, sự đồng thuận trong tiếp xúc và trách nhiệm đối với bạn nhảy. Những nguyên tắc này có ý nghĩa trong việc xây dựng văn hóa ứng xử văn minh trong môi trường đại học. Thông qua Dance Sport, sinh viên cũng có cơ hội mở rộng quan hệ xã hội, kết nối với những người học thuộc các ngành đào tạo và khóa học khác nhau. Các câu lạc bộ hoặc hoạt động giao lưu khiêu vũ có thể trở thành không gian sinh hoạt cộng đồng tích cực, góp phần tăng cường tinh thần đoàn kết và ý thức tập thể.

2.2.4. Giá trị giáo dục thẩm mỹ và phát triển khả năng sáng tạo

Dance Sport là sự kết hợp giữa vận động thể thao và nghệ thuật, do đó có khả năng đóng góp vào quá trình giáo dục thẩm mỹ cho sinh viên. Thông qua việc tiếp cận âm nhạc, nhịp điệu, hình thể và phong cách biểu diễn, người học có điều kiện hình thành khả năng cảm nhận cái đẹp trong chuyển động và nghệ thuật trình diễn. Trong quá trình tập luyện, sinh viên cần chú ý đến tư thế, sự hài hòa giữa các bộ phận cơ thể, nhịp điệu và cách thể hiện cảm xúc. Việc kết hợp những yếu tố này giúp nâng cao khả năng cảm thụ nghệ thuật, ý thức về hình thể và phong cách thể hiện cá nhân. Bên cạnh đó, Dance Sport tạo cơ hội phát triển tư duy sáng tạo. Khi đã nắm vững các kỹ thuật cơ bản, sinh viên có thể tham gia xây dựng tổ hợp động tác, lựa chọn âm nhạc, bố trí đội hình và sáng tạo nội dung biểu diễn. Đây là quá trình đòi hỏi khả năng tưởng tượng, lựa chọn giải pháp, phối hợp ý tưởng và vận dụng kiến thức vào thực tiễn. Hoạt động sáng tạo trong Dance Sport còn giúp sinh viên tiếp cận các giá trị văn hóa khác nhau. Việc tìm hiểu nguồn gốc, phong cách và đặc trưng âm nhạc của từng điệu nhảy có thể góp phần mở rộng hiểu biết văn hóa, đồng thời hình thành thái độ tôn trọng sự đa dạng trong biểu đạt nghệ thuật. Tuy nhiên, giáo dục thẩm mỹ cần hướng đến sự phù hợp, tự nhiên và tôn trọng cá tính của người học, tránh đồng nhất vẻ đẹp với một tiêu chuẩn ngoại hình cố định. Cách tiếp cận này giúp Dance Sport trở thành môi trường giáo dục thẩm mỹ tích cực và có tính nhân văn.

2.2.5. Giá trị giáo dục đạo đức, tính kỷ luật và tinh thần trách nhiệm

Một trong những giá trị quan trọng của Dance Sport là góp phần hình thành phẩm chất đạo đức và ý thức kỷ luật cho sinh viên. Để thực hiện tốt các kỹ thuật khiêu vũ, người tập cần duy trì sự kiên trì, tập trung và thái độ nghiêm túc trong từng buổi học. Việc lặp lại động tác, điều chỉnh sai sót và hoàn thiện kỹ năng đòi hỏi khả năng tự kiểm soát, tính nhẫn nại và tinh thần vượt khó. Trong hoạt động khiêu vũ theo cặp, kết quả thực hiện không chỉ phụ thuộc vào năng lực cá nhân mà còn gắn với sự phối hợp của bạn nhảy. Vì vậy, sinh viên cần có trách nhiệm với nhiệm vụ của mình, tôn trọng thời gian luyện tập và sẵn sàng hỗ trợ người khác. Đây là những biểu hiện cụ thể của tinh thần hợp tác và ý thức trách nhiệm trong hoạt động tập thể. Dance Sport còn tạo điều kiện giáo dục tinh thần công bằng, thái độ tôn trọng quy định và ứng xử văn minh. Khi tham gia hoạt động giao lưu hoặc thi đấu, sinh viên cần tuân thủ thể lệ, tôn trọng người hướng dẫn, bạn tập và kết quả đánh giá. Qua đó, người học có thể nhận thức rõ hơn về giá trị của sự nỗ lực, tính trung thực và thái độ tích cực trước thành công hoặc thất bại. Đặc biệt, việc tham gia biểu diễn trước tập thể giúp sinh viên rèn luyện khả năng làm chủ bản thân, tinh thần trách nhiệm và thái độ nghiêm túc đối với công việc chung. Những phẩm chất này có thể được chuyển hóa thành hành vi tích cực trong học tập, nghiên cứu khoa học và hoạt động nghề nghiệp sau khi tốt nghiệp. Tuy nhiên, việc hình thành phẩm chất đạo đức không diễn ra tự động thông qua tập luyện. Giá trị giáo dục của Dance Sport chỉ được phát huy đầy đủ khi giảng viên chủ động lồng ghép các yêu cầu về thái độ, trách nhiệm và văn hóa ứng xử vào quá trình tổ chức hoạt động.

2.2.6. Giá trị phát triển năng lực nhận thức và khả năng thích ứng

Dance Sport không chỉ yêu cầu người học thực hiện các động tác thể chất mà còn đòi hỏi sự tham gia tích cực của quá trình nhận thức. Trong quá trình tập luyện, sinh viên phải ghi nhớ trình tự động tác, nhận biết nhịp điệu, định hướng không gian và điều chỉnh chuyển động trong những tình huống khác nhau. Việc tiếp thu các tổ hợp kỹ thuật đòi hỏi khả năng tập trung, trí nhớ vận động và sự phối hợp giữa tư duy với hành động. Đối với những bài nhảy có cấu trúc phức tạp, sinh viên cần phân tích, nhận diện lỗi kỹ thuật, lựa chọn cách điều chỉnh và thực hiện các động tác một cách chính xác. Một tổng quan hệ thống và phân

tích gộp được công bố năm 2024 cho thấy các chương trình khiêu vũ có cấu trúc kéo dài ít nhất sáu tuần có thể mang lại những cải thiện về kết quả tâm lý và nhận thức tương đương các hình thức vận động có cấu trúc khác. Một số kết quả bước đầu gợi ý tiềm năng của khiêu vũ đối với trí nhớ và nhận thức xã hội, mặc dù mức độ hiệu quả còn phụ thuộc vào đối tượng và chương trình can thiệp. Trong môi trường đại học, những đặc điểm này gợi mở khả năng sử dụng Dance Sport như một phương tiện hỗ trợ phát triển năng lực tập trung, tự điều chỉnh và giải quyết vấn đề. Sinh viên không chỉ tiếp nhận hướng dẫn một cách thụ động mà cần tự quan sát, thực hành, phản hồi và hoàn thiện kỹ năng. Ngoài ra, Dance Sport còn rèn luyện khả năng thích ứng khi người học phải thay đổi cách thực hiện động tác theo âm nhạc, không gian hoặc sự phối hợp với bạn nhảy. Đây là những trải nghiệm có ý nghĩa đối với việc hình thành sự linh hoạt trong tư duy và hành động, góp phần đáp ứng yêu cầu phát triển năng lực của sinh viên trong bối cảnh giáo dục hiện đại.

2.3. Những khó khăn trong việc phát huy giá trị giáo dục của Dance Sport tại các trường đại học

Mặc dù có nhiều tiềm năng giáo dục, việc đưa Dance Sport vào hoạt động đào tạo và rèn luyện sinh viên có thể gặp một số khó khăn. Trước hết, nhận thức về vai trò của Dance Sport chưa thực sự đồng nhất. Trong một số môi trường giáo dục, khiêu vũ thể thao có thể vẫn được nhìn nhận chủ yếu dưới góc độ giải trí, biểu diễn hoặc hoạt động ngoại khóa, trong khi những giá trị đối với phát triển thể chất, kỹ năng xã hội và thẩm mỹ chưa được khai thác có hệ thống. Thứ hai, điều kiện cơ sở vật chất có thể ảnh hưởng đến chất lượng tổ chức. Dance Sport đòi hỏi không gian tập luyện phù hợp, mặt sàn an toàn, hệ thống âm thanh và điều kiện bảo đảm an toàn vận động. Đối với những cơ sở đào tạo có diện tích hạn chế hoặc nguồn lực đầu tư chưa đáp ứng yêu cầu, việc triển khai chương trình thường xuyên sẽ gặp khó khăn. Thứ ba, đội ngũ giảng viên có vai trò quyết định đối với hiệu quả giảng dạy. Bên cạnh năng lực chuyên môn về kỹ thuật khiêu vũ, giảng viên cần hiểu biết về phương pháp giáo dục thể chất, tâm lý sinh viên và cách tổ chức hoạt động theo hướng phát triển năng lực. Việc thiếu nhân sự được đào tạo phù hợp có thể hạn chế khả năng mở rộng quy mô giảng dạy. Thứ tư, sự khác biệt về thể lực, năng khiếu, kinh nghiệm và tâm lý của sinh viên cũng đặt ra yêu cầu đối với phương pháp tổ chức. Một số sinh viên có thể e ngại khi thực hiện động tác trước tập thể hoặc chưa quen với hoạt động khiêu vũ theo cặp. Nếu nội dung giảng dạy thiếu linh hoạt, áp lực kỹ thuật và tâm lý có thể làm giảm sự hứng thú tham gia. Cuối cùng, việc đánh giá kết quả học tập Dance Sport nếu chỉ chú trọng độ chính xác kỹ thuật hoặc khả năng biểu diễn sẽ khó phản ánh đầy đủ giá trị giáo dục của môn học. Vì vậy, cần xây dựng cách tiếp cận đánh giá toàn diện hơn, chú trọng sự tiến bộ, tinh thần hợp tác, thái độ học tập và khả năng vận dụng kỹ năng vào đời sống.

III. KẾT LUẬN

Dance Sport không chỉ là hoạt động rèn luyện thể chất mà còn là phương tiện giáo dục góp phần phát triển toàn diện sinh viên về sức khỏe, tinh thần, thẩm mỹ, kỹ năng xã hội và phẩm chất cá nhân. Việc tổ chức giảng dạy và tập luyện Dance Sport phù hợp có thể thúc đẩy sự tự tin, khả năng giao tiếp, tinh thần hợp tác, tính kỷ luật và năng lực sáng tạo của người học. Để phát huy những giá trị này, các trường đại học cần đổi mới nội dung, phương pháp giảng dạy, nâng cao chất lượng đội ngũ giảng viên, tăng cường điều kiện tập luyện và phát triển hoạt động ngoại khóa. Qua đó, góp phần nâng cao chất lượng giáo dục thể chất và đáp ứng mục tiêu đào tạo nguồn nhân lực phát triển toàn diện trong bối cảnh hiện nay.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

Bộ Giáo dục và Đào tạo (2015). Thông tư số 25/2015/TT-BGDĐT ngày 14 tháng 10 năm 2015 quy định về chương trình môn học Giáo dục thể chất thuộc các chương trình đào tạo trình độ đại học.

UNESCO (2015). Quality Physical Education (QPE): Guidelines for Policy-Makers. UNESCO, Paris.

World Health Organization (2020). WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. Geneva: WHO.

The Effectiveness of Physical Activity Interventions in Improving Higher Education Students' Mental Health: A Systematic Review (2024).

The Effectiveness of Dance Interventions on Psychological and Cognitive Health Outcomes Compared with Other Forms of Physical Activity: A Systematic Review with Meta-analysis (2024).