

Bài tập nâng cao khả năng hoàn thiện kỹ thuật bơi ếch cho học sinh 8 - 10 tuổi Trường Phổ thông Tuyên Quang, Trường Đại học Tân Trào

Nguyễn Văn Thành

ThS. Trường Đại học Tân Trào

Received: 2/12/2024; Accepted: 5/12/2024; Published: 9/12/2024

Abstract: The research results selected 08 exercises to improve the ability to perfect breaststroke swimming techniques for students aged 8 – 10 years old. Application of exercises for students is highly effective compared to before.

Keywords: Exercises, students, completion, breaststroke swimming, Tuyen Quang high school

1. Đặt vấn đề

Bơi lội (BL) là một môn thể thao hấp dẫn có sức lôi cuốn mạnh mẽ thanh thiếu niên, học sinh (HS), tham gia tập luyện và thi đấu. Tập luyện BL giúp nâng cao thể lực, cơ thể phát triển cân đối, phòng tránh được một số bệnh về tim mạch, xương khớp, giúp giảm căng thẳng, tác động tốt đến sự phát triển của hệ thống thần kinh, giúp cho hệ thống thần kinh cân bằng, bền vững. Có rất nhiều quốc gia trên thế giới, nhìn thấy sự cần thiết và lợi ích thiết thực của BL nên đã đưa bơi vào chương trình học chính khóa. HS được học bơi và các kỹ năng phòng chống đuối nước tại trường. Họ quan tâm dạy bơi cho trẻ con ngay từ khi còn bé. Đặc biệt nhiều nước xem BL như môn thể thao quốc gia giúp mang lại tiếng tăm cho quốc gia ở đấu trường thể thao.

Việt Nam với địa hình chằng chịt sông ngòi, ao hồ, kênh, mương, với bờ biển dài hơn cả chiều dài đất nước và hàng năm thường xuyên phải gánh chịu nhiều thiên tai bão lụt. Vì vậy việc học bơi là phương cách tốt nhất để phòng chống tai nạn “đuối nước” có thể xảy ra.

Thực hiện chỉ đạo của UBND tỉnh Tuyên Quang về việc tăng cường công tác phòng, chống đuối nước trẻ em trong mùa mưa, bão, lũ; Trường Phổ thông Tuyên Quang (PTTQ) đã tổ chức khóa dạy bơi và phòng chống đuối nước cho HS nhà trường, trong đó có các em HS thuộc lứa tuổi 8 - 10 của nhà trường.

Qua quá trình giảng dạy, tác giả nhận thấy nhiều HS còn gặp khó khăn trong việc phối hợp hoàn thiện kỹ thuật bơi ếch. Một trong những nguyên nhân dẫn đến thực trạng trên do kỹ thuật bơi của các em còn yếu, đa số chưa biết bơi hoặc bơi chưa đúng kỹ thuật dẫn đến cơ thể nhanh mệt mỏi và kiệt sức hoặc chưa lựa chọn được những bài tập phù hợp với đối tượng

giảng dạy, nguy cơ xảy ra đuối nước rất cao. Với mong muốn góp phần trang bị KN bơi và phòng chống đuối nước cho HS, tác giả lựa chọn một số bài tập nhằm nâng cao khả năng hoàn thiện kỹ thuật bơi ếch cho học sinh 8 - 10 tuổi của Trường PTTQ.

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Phương pháp nghiên cứu

Đề tài sử dụng các PP sau: PP phân tích và tổng hợp tài liệu; PP phỏng vấn tọa đàm; PP kiểm tra sự phạm, PP thực nghiệm sự phạm; PP toán học thống kê.

2.2. Kết quả nghiên cứu

2.2.1. Lựa chọn một số chọn bài tập nhằm nâng cao khả năng hoàn thiện kỹ thuật bơi ếch cho HS 8 - 10 tuổi Trường PTTQ.

Thông qua PP đọc và phân tích tài liệu đề tài đã lựa chọn được một số bài tập nhằm nâng cao khả năng hoàn thiện kỹ thuật bơi ếch cho học sinh 8 – 10 tuổi như sau:

1. Ngồi trên cạn chống tay phía sau tập động tác chân theo 4 nhịp (co, bẻ, đạp khép, duỗi)
2. Đạp chân bơi ếch ngang bề (10 – 15m)
3. Bài tập riêng tay dưới nước kiểu bơi ếch có người giúp đi sau cầm chân
4. Đứng dưới nước cúi người tại chỗ quạt tay phối hợp với thở
5. Đi bộ dưới nước, cúi người quạt tay phối hợp với thở
6. Bơi phối hợp đạp chân 2 - 3 lần thở một lần
7. Bơi phối hợp một lần chân, lần tay kết hợp thở một lần
8. Bài tập bơi ếch kéo dài cự ly

2.2.2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả các bài tập nâng cao khả năng hoàn thiện kỹ thuật bơi ếch cho HS 8 - 10 tuổi Trường PTTQ

***Tổ chức thực nghiệm:**

Để giúp cho quá trình tập luyện đạt được kết quả tốt, trước khi vào thực nghiệm đề tài xây dựng kế hoạch tập luyện sau:

- Thời gian thực nghiệm: 03 tháng từ tháng 4 đến tháng 6 năm 2022.

- Địa điểm thực nghiệm: Trường PTTQ

- Đối tượng thực nghiệm: 20 HS học bơi ếch, được chia làm hai nhóm:

+ Nhóm A: Nhóm thực nghiệm gồm 10 HS tập các bài tập do đề tài đã lựa chọn.

+ Nhóm B: Nhóm đối chứng gồm 10 HS tập theo giáo án chung.

Bảng 2.1: Tiến trình tập luyện cho nhóm thực nghiệm.

TT	Bài tập	Tháng tuần											
		4			5			6					
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Ngồi trên cạn chống tay phía sau tập động tác chân theo 4 nhịp (co, bẻ, đạp khép, duỗi)			+	+		+						
2	Đạp chân bơi ếch ngang bể (10 – 15m)		+	+		+							+
3	Bài tập riêng tay dưới nước kiểu bơi ếch có người giúp đi sau cầm chân		+		+		+		+				+
4	Đứng dưới nước cúi người tại chỗ quạt tay phối hợp với thở			+	+	+	+	+		+	+		
5	Đi bộ dưới nước, cúi người quạt tay phối hợp với thở		+		+	+		+	+				
6	Bơi phối hợp đạp chân 2 - 3 lần thở một lần				+	+	+	+	+	+			
7	Bơi phối hợp một lần chân, lần tay kết hợp thở một lần						+	+	+	+	+		+
8	Bài tập bơi ếch kéo dài cự ly							+	+	+	+	+	
9	Kiểm tra	+											+

***Kết quả thực nghiệm:**

Để đánh giá được hiệu quả các bài tập đã lựa, đề tài tiến hành phỏng vấn các HLV, GV có chuyên môn để lựa chọn các chỉ tiêu đánh giá.

Bảng 2.2. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các chỉ tiêu đánh giá hiệu quả các bài tập nhằm hoàn thiện kỹ thuật bơi ếch cho HS 8 - 10 tuổi (n = 12).

Stt	Chỉ tiêu	Kết quả phỏng vấn			
		Số phiếu phát ra	Số phiếu thu về	Số phiếu tán thành	Tỷ lệ %
1	Chiều cao (cm)	12	12	4	33,33
2	Cân nặng (kg)	12	12	3	25,0
3	Linh hoạt khớp vai (cm) Quay gậy qua vai	12	12	3	25,0
4	Linh hoạt khớp cổ chân(độ)	12	12	4	33,33
5	Nằm sấp chống đẩy (lần)	12	12	4	33,33
6	Gập lưng (lần)	12	12	2	16,7
7	Đứng lên ngồi xuống (lần)	12	12	3	25,0

8	Tần số động tác (lần/phút)	12	12	5	41,7
9	Bước bơi (cm/)	12	12	4	33,33
10	Cự ly bơi ếch tối đa (50 m)	12	12	11	91,7
11	Thành tích bơi ếch 25m (s)	12	12	12	100
12	Điểm kỹ thuật bơi ếch (điểm)	12	12	12	100

Các chỉ tiêu đánh giá hiệu quả bài tập do đề tài đề xuất đã có 9 chỉ số về chiều cao cơ thể, cân nặng, linh hoạt các khớp, tần số, gập lưng chỉ đạt được tỷ lệ 16% đến 41% số ý kiến tán đồng. Còn lại 3 chỉ tiêu đều đạt được tỷ lệ từ 91% đến 100% số ý kiến tán thành.

Như vậy qua phỏng vấn đề tài lựa chọn được 03 chỉ tiêu dùng để phân nhóm thực nghiệm và đánh giá kết quả ứng dụng bài tập.

2.3. Đánh giá hiệu quả ứng dụng các bài tập nhằm hoàn thiện kỹ thuật bơi ếch cho HS 8 – 10 tuổi Trường PTTQ

Để đánh giá hiệu quả ứng dụng các bài tập hoàn thiện kỹ thuật bơi ếch đã được lựa chọn. Sau khi hoàn tất các công đoạn chuẩn bị cho thực nghiệm đề tài đã tiến hành thực nghiệm.

Các số liệu thu được qua kiểm tra sau thực nghiệm đã được đề tài xử lý bằng toán học thống kê (so sánh 2 số trung bình) và được trình bày ở bảng 2.3.

Bảng 2.3: Các thông số thống kê so sánh trình độ bơi ếch của HS trước và sau thực nghiệm.

Chỉ tiêu kiểm tra	Trước thực nghiệm (n = 10)	Sau thực nghiệm (n = 10)	t	Ngưỡng xác suất
	$\bar{X}_A \pm \delta_A$	$\bar{X}_B \pm \delta_B$		
1. Cự ly bơi ếch tối đa (50 m)	109 ± 2,32	93,56 ± 2,15	5,489	>0,05
2. Thành tích bơi ếch 25m (s)	55,08 ± 1,85	47,79 ± 1,69	4,187	>0,05
3. Điểm kỹ thuật bơi ếch	7,12 ± 0,96	8,72 ± 1,04	4,815	>0,05

Bảng 2.3 cho thấy: chỉ số cự ly bơi ếch tối đa 50m, thành tích bơi 25m và điểm kỹ thuật kiểu bơi ếch của HS sau thực nghiệm đều tốt hơn so với trước thực nghiệm.

Điều đó có nghĩa kết quả kiểm tra của 2 nhóm đã thể hiện sự khác biệt có ý nghĩa. Hay nói cách khác các bài tập được lựa chọn áp dụng đối với nhóm thực nghiệm đã thể hiện tính hiệu quả cao hơn hẳn so với các bài tập hiện đang được nhóm đối chứng sử dụng.

Để làm rõ hơn hiệu quả của các bài tập đã lựa chọn, đề tài tiến hành tính nhịp độ tăng trưởng.

Áp dụng công thức tính nhịp tăng trưởng:

$$W = \frac{\bar{X}_B - \bar{X}_A}{0,5(\bar{X}_B + \bar{X}_A)} \cdot 100\%$$

(Xem tiếp trang 362)

đóng vai trò quan trọng trong việc nâng cao năng lực chuyên môn[4].

Theo Phạm, M. H., & Nguyễn, V. C. (2022), việc áp dụng phương pháp đánh giá dựa trên CDR tại các trường ĐH NCL ở TP.HCM đã gặp phải nhiều thách thức, đặc biệt là trong việc đảm bảo tính nhất quán và minh bạch trong quá trình đánh giá. Tuy nhiên, phương pháp này đã giúp nâng cao chất lượng đào tạo và cải thiện đáng kể KQHT của SV.

Ngoài ra, đánh giá linh hoạt còn bao gồm việc tùy chỉnh các bài tập hoặc bài kiểm tra phù hợp với từng nhóm SV có trình độ khác nhau. Đối với SV có năng lực cao, các bài tập nâng cao sẽ giúp họ phát triển toàn diện hơn, trong khi đối với SV còn yếu kém, cần áp dụng các bài tập cơ bản để củng cố kiến thức nền tảng. Hệ thống này không chỉ tạo điều kiện cho SV phát triển năng lực cá nhân mà còn đảm bảo sự công bằng trong quá trình đánh giá.

iv. Phản hồi và cải tiến liên tục: Thường xuyên lấy ý kiến phản hồi của cựu SV và doanh nghiệp về chương trình đào tạo, CDR để đổi mới hoạt động đào tạo, hoàn thiện CDR và đổi mới đánh giá theo CDR.

4. Kết luận và kiến nghị:

Việc QLĐG học tập SV ngành Kế toán tại các trường ĐH NCL theo CDR đóng vai trò quan trọng trong việc nâng cao chất lượng giáo dục, đảm bảo rằng SV không chỉ đạt được kiến thức và KN cần thiết mà còn phát triển toàn diện về năng lực chuyên môn và các KN mềm. Tuy nhiên, để đạt được điều này, các trường cần xây dựng một hệ thống đánh giá linh hoạt,

khoa học và phù hợp với thực tiễn, đồng thời tăng cường liên kết giữa giảng viên và SV, cũng như áp dụng công nghệ thông tin trong QLĐG. Tinto (1993) nhấn mạnh rằng việc cải thiện quy trình đánh giá học tập không chỉ giúp nâng cao KQHT của SV, mà còn góp phần giảm tỷ lệ SV bỏ học thông qua việc tạo điều kiện cho họ tiếp nhận phản hồi tích cực và hiệu quả từ giảng viên.

Việc cải tiến QLĐG không chỉ giúp nâng cao chất lượng giảng dạy mà còn đáp ứng được nhu cầu của thị trường lao động, đảm bảo rằng SV tốt nghiệp ngành Kế toán từ các trường ĐH NCL có đủ khả năng cạnh tranh và phát triển trong môi trường công việc hiện đại.

Tài liệu tham khảo

1. Biggs, J. B., & Tang, C. (2011) Teaching for Quality Learning at University: What the Student Does (4th ed.). McGraw-Hill Education.
2. Brown, S., & Knight, P. (2012) Assessing Learners in Higher Education. Routledge.
3. Creswell, J. W. (2014) Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches (4th ed.). Sage Publications.
4. Nicol, D. J., & Macfarlane-Dick, D. (2006). Formative assessment and self-regulated learning: A model and seven principles of good feedback practice. *Studies in Higher Education*, 31(2), 199-218.
5. Ministry of Education and Training (MOET) Vietnam. (2018). The Higher Education Law and its Implementations.

Bài tập nâng cao khả năng hoàn thiện kỹ thuật... (tiếp theo trang 283)

Ta có:

- Nhịp tăng trưởng cự ly bơi ếch tối đa (50 m) tăng 15,51%
- Nhịp tăng trưởng về thành tích bơi ếch 25m tăng 14,17%
- Nhịp tăng trưởng về điểm kỹ thuật bơi ếch của HS tăng 20,20%

Điều đó chứng tỏ thành tích các chỉ tiêu trên của HS sau thực nghiệm cao hơn hẳn so với trước thực nghiệm. Các bài tập do đề tài lựa chọn để hoàn thiện kỹ thuật bơi ếch cho học sinh 8 - 10 tuổi Trường PTTQ có hiệu quả tốt.

3. Kết luận: 8 bài tập có tác dụng hoàn thiện kỹ thuật bơi ếch cho người học gồm:

1. Ngồi trên cạn chống tay phía sau tập động tác chân theo 4 nhịp (co, bẻ, đạp khép, duỗi)
2. Đạp chân bơi ếch ngang bể (10 – 15m)
3. Bài tập riêng tay dưới nước kiểu bơi ếch có

người giúp đi sau cầm chân

4. Đứng dưới nước cúi người tại chỗ quạt tay phối hợp với thở
5. Đi bộ dưới nước, cúi người quạt tay phối hợp với thở
6. Bơi phối hợp một lần chân, lần tay kết hợp thở một lần
7. Bơi phối hợp một lần chân, lần tay kết hợp thở một lần
8. Bài tập bơi ếch kéo dài cự ly

Các bài tập bước đầu đã thể hiện tính hiệu quả sau 3 tháng thực nghiệm, với độ tin cậy ở ngưỡng xác suất $p < 0,05$.

Tài liệu tham khảo

1. Lê Văn Lãm, Phạm Xuân Thành (007), *Giáo trình đo lường TĐTT*, NXB TĐTT. Hà Nội
2. Lưu Quang Hiệp và Lê Hữu Hùng (2002), *Giải phẫu các cơ quan vận động*, NXBTĐTT. Hà Nội