

NGHIÊN CỨU NỘI DUNG CHƯƠNG TRÌNH DẠY KỸ THUẬT BƠI ÉCH CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC VĂN HÓA THỂ THAO VÀ DU LỊCH THANH HÓA

ThS. Phạm Thị Hồng¹

Tóm tắt: Thông qua cơ sở lý luận và thực tiễn, cùng với các phương pháp nghiên cứu khoa học cơ bản trong lĩnh vực Thể dục thể thao nghiên cứu xây dựng chương trình dạy kỹ thuật bơi ếch cho sinh viên Trường Đại học Văn hóa, Thể thao và Du lịch Thanh Hóa. Chương trình được thiết kế hợp lý, kết hợp giữa lý thuyết và thực hành, nhằm cải thiện kỹ thuật bơi và nâng cao thể lực cho sinh viên. Nội dung chương trình bao gồm các bài tập kỹ thuật cơ bản, phương pháp huấn luyện, và đánh giá tiến độ học tập của sinh viên. Đề tài đề xuất các phương pháp giảng dạy hiệu quả, tạo điều kiện học tập tối ưu để đạt được kết quả cao trong việc dạy bơi ếch.

Từ khóa: Nội dung, giáo dục thể chất, Đại học Văn hóa, Thể thao và Du lịch Thanh Hóa.

Abstract: Through theoretical and practical foundations, along with basic scientific research methods in the field of Physical Education and Sports, research and develop a program to teach frog swimming technique program for students at Thanh Hoa University of Culture, Sports, and Tourism. The program is designed to balance theory and practice, aiming to improve swimming technique and enhance physical fitness for students. The content of the program includes basic technical exercises, training methods, and progress assessments of students. The study proposes effective teaching methods to create an optimal learning environment, ensuring high results in teaching frog swimming.

Keywords: Content, physical education, Thanh Hoa University of Culture, Sports, and Tourism.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Bơi lội, đặc biệt là bơi ếch, là một kỹ năng quan trọng trong giáo dục thể chất và rèn luyện sức khỏe. Tuy nhiên, việc dạy và học kỹ thuật bơi ếch hiệu quả tại các cơ sở giáo dục đại học vẫn gặp phải một số thách thức, từ phương pháp giảng dạy đến khả năng tiếp thu của sinh viên (SV). Tại Trường Đại học Văn hóa, Thể thao và Du lịch Thanh Hóa (ĐH VH, TT & DL TH), mặc dù bơi lội là một môn học bắt buộc trong chương trình đào tạo, nhưng việc xây dựng một chương trình dạy bơi ếch phù hợp với đặc thù của SV vẫn chưa được nghiên cứu và thực hiện đầy đủ. Vì vậy, việc nghiên cứu và xây dựng một chương trình giảng dạy khoa học, hiệu quả về kỹ thuật bơi ếch cho SV không chỉ giúp nâng cao kỹ năng bơi, mà còn góp phần cải thiện thể lực và sức khỏe của SV, đáp ứng yêu cầu giáo dục thể chất trong thời đại mới. Bài báo này sẽ phân tích, đề xuất các giải pháp xây dựng một chương trình dạy bơi ếch phù hợp với thực tế của Trường ĐH VH, TT & DL TH.

Bơi lội, đặc biệt là kỹ thuật bơi ếch, là một phần quan trọng trong chương trình giáo dục thể chất tại nhiều trường đại học. Tuy nhiên, việc giảng dạy kỹ

thuật bơi ếch vẫn gặp một số thách thức trong việc áp dụng phương pháp hiệu quả. Theo nghiên cứu của Nguyễn Văn Tuấn (2020), phương pháp dạy bơi ếch tại các trường đại học hiện nay chủ yếu chú trọng vào lý thuyết mà thiếu sự kết hợp với thực hành phù hợp, dẫn đến hiệu quả học tập không cao. Đồng thời, Trần Thị Vân (2018) cũng chỉ ra rằng nhiều SV gặp khó khăn trong việc áp dụng các kỹ thuật bơi do thiếu sự cá nhân hóa trong chương trình giảng dạy. Trong bối cảnh đó, việc nghiên cứu và xây dựng chương trình dạy bơi ếch cho SV Trường ĐH VH, TT & DL TH trở thành một yêu cầu cấp thiết. Cần thiết phải kết hợp các phương pháp giảng dạy hiện đại và các bài tập thực hành khoa học, giúp SV phát triển không chỉ kỹ thuật bơi mà còn thể lực tổng thể. Chương trình cần có hệ thống đánh giá tiến bộ rõ ràng để SV có thể theo dõi sự cải thiện của bản thân.

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu; Phỏng vấn, tọa đàm; Thực nghiệm sư phạm và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Nghiên cứu xây dựng nội dung giảng dạy môn bơi cho SV Trường ĐH VH, TT & DL TH

2.1.1. Nghiên cứu xây dựng nội dung chi tiết môn bơi

Dựa trên kết quả nghiên cứu lý thuyết và việc phân tích tài liệu tham khảo, đề tài đã tiến hành phỏng vấn trực tiếp các giảng viên và nhà quản lý trong lĩnh vực Thể dục thể thao để thu thập ý kiến về nội dung giảng dạy môn bơi. Phỏng vấn được tiến hành theo ba mức: Rất phù hợp, phù hợp và không phù hợp. Kết quả chi tiết từ cuộc phỏng vấn đã được tổng hợp và trình bày trong bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy: Tất cả các nội dung được lựa chọn để xác định tiêu chí chi tiết cho môn bơi đều nhận được sự đồng thuận cao, phù hợp với các nghiên cứu lý luận từ tài liệu tham khảo. Tỷ lệ đồng ý trong các cuộc phỏng vấn dao động từ 91,7% đến 98,3%, điều này chứng tỏ rằng nội dung giảng dạy môn bơi mà đề tài đề xuất được giảng viên, nhà quản lý và chuyên gia đánh giá rất tích cực. Kết quả này khẳng định tính phù hợp và khả năng áp dụng các nội dung đã chọn như một chuẩn mực cho môn học.

2.1.2. Thực nghiệm và đánh giá hiệu quả nội dung môn bơi đã lựa chọn

Quá trình thực nghiệm được tiến hành với 25 SV (12 nam, 13 nữ) từ các khóa K10 và K11 của Trường ĐH VH, TT & DL TH, được chọn ngẫu nhiên. Mục tiêu nhằm đánh giá ảnh hưởng của chương trình giảng dạy môn cầu lông đến thể lực, kết quả học tập và tinh thần tự giác của SV.

Ban đầu, SV tham gia kiểm tra để thu thập dữ liệu

nền về thể lực. Sau một thời gian áp dụng chương trình giảng dạy mới, các em tiếp tục được kiểm tra để so sánh sự thay đổi. Phương pháp so sánh tự đối chiếu được sử dụng nhằm đánh giá mức độ cải thiện của SV trước và sau thực nghiệm.

Đánh giá thể lực thông qua 6 test kiểm tra theo tiêu chuẩn của Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/9/2008 của Bộ Giáo dục và Đào tạo. Kết quả học tập được đánh giá dựa trên điểm tổng kết cuối kỳ, bao gồm kiểm tra lý thuyết (kiến thức chung và chuyên môn) và thực hành (kỹ năng vận động). Toàn bộ dữ liệu được tổng hợp, phân tích và trình bày chi tiết trong các bảng 2, 3 và biểu đồ 1.

Qua bảng 2, 3 và biểu đồ 1 cho thấy: Qua các bài kiểm tra thể lực trước và sau thực nghiệm, cả nhóm nam và nữ đều thể hiện sự cải thiện đáng kể về thể chất. Mức độ cải thiện này được xác định có ý nghĩa thống kê, với giá trị t tính vượt qua t bảng ở mức ý nghĩa $P < 0.05$, chứng tỏ chương trình học môn bơi có tác dụng rõ rệt trong việc nâng cao sức khỏe và thể lực của SV. Cụ thể, mức độ cải thiện thể lực của nam SV dao động từ 2.4% đến 18.62%, trong khi nữ SV có sự tăng trưởng từ 1.44% đến 18.05%. Điều này cho thấy, không chỉ cải thiện sức khỏe mà môn bơi còn tạo ra sự thay đổi tích cực về thể chất của SV sau học kỳ thực nghiệm.

Về kết quả học tập, qua bảng điểm của 25 SV tham gia, bao gồm 12 nam và 13 nữ, hầu hết SV

Bảng 1. Lựa chọn nội dung giảng dạy kỹ thuật bơi ếch (n = 20)

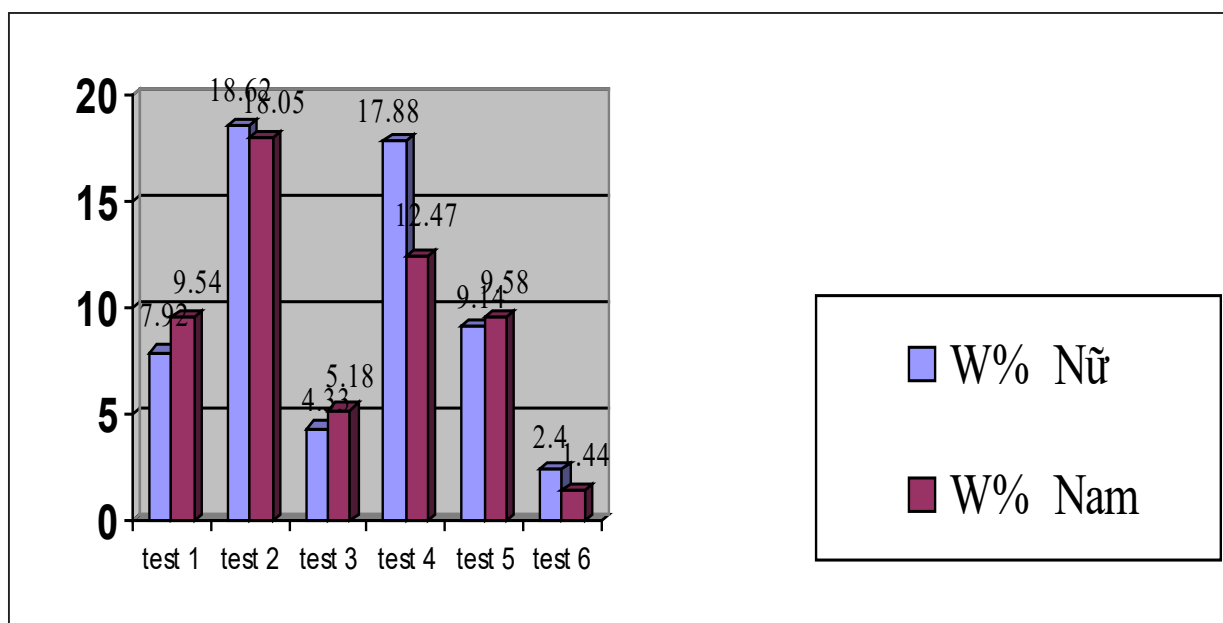
TT	Nội dung	Kết quả phỏng vấn						Tổng	
		Rất phù hợp (3 điểm)		Phù hợp (2 điểm)		Không phù hợp (1 điểm)			
1	Lý thuyết	n	Điểm	n	Điểm	n	Điểm	Điểm	%
2	Lịch sử phát triển	18	54	2	4	0	00	58	96.7
3	Nguyên lý kỹ thuật	15	45	5	10	0	00	55	91.7
4	Kỹ, chiến thuật thi đấu	16	48	4	8	0	00	56	93.3
5	Luật thi đấu	18	54	2	4	0	00	58	96.7
6	Thực hành kỹ thuật bơi ếch								
7	Tư thế thân người	18	54	2	4	0	00	58	96.7
8	Kỹ thuật động tác chân	17	51	3	6	0	00	57	95.0
9	Kỹ thuật động tác tay	19	57	1	2	0	00	59	98.3
10	Kỹ thuật phối hợp tay, thở	17	51	3	6	0	00	57	95.0
11	Kỹ thuật phối hợp tay, thở và phối hợp hoàn chỉnh	19	57	1	2	0	00	59	98.3

Bảng 2. Kết quả kiểm tra các chỉ tiêu thể lực của môn bơi trước và sau thực nghiệm năm học 2023-2024 (n = 25)

TT	Test/ Đối tượng	Trước TN		Sau TN		Sự khác biệt thống kê		
		$\bar{x}_d$	$\pm d_d$	$\bar{x}_d$	$\pm d_d$	$t_{tính}$	P	$W\%$
Nam		(n = 12)		(n = 12)				
1	Lực bóp tay thuận (KG)	41.25	2.57	44.65	3.35	4.524	< 0.05	7.92
2	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 s)	16.22	3.32	19.55	3.56	4.082	< 0.05	18.62
3	Bật xa tại chỗ (cm)	218.45	8.63	228.12	9.34	7.337	< 0.05	4.33
4	Chạy 30m XPC (s)	5.85	0.87	4.89	0.85	2.346	< 0.05	17.88
5	Chạy con thoi 4 x 10m(s)	12.47	0.63	11.38	0.57	3.180	< 0.05	9.14
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	935.34	80.45	958.08	81.23	5.738	< 0.05	2.40
Nữ		(n = 13)		(n = 13)				
1	Lực bóp tay thuận (KG)	25.56	2.15	28.12	2.12	3.971	< 0.05	9.54
2	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 s)	15.12	3.86	18.12	3.81	3.472	< 0.05	18.05
3	Bật xa tại chỗ (cm)	161.31	8.72	169.88	9.33	6.485	< 0.05	5.18
4	Chạy 30m XPC (s)	6.05	0.54	5.34	0.48	2.245	< 0.05	12.47
5	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	13.45	0.92	12.22	0.78	3.008	< 0.05	9.58
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	856.67	27.52	869.1	27.66	5.368	< 0.05	1.44

Bảng 3. Kết quả học tập của SV sau thực nghiệm môn bơi

TT	Số SV	Lý thuyết									
		Xuất sắc (10)		Giỏi (8-9)		Khá (7)		TB (5-6)		Dưới TB (1-4)	
		SL	%	SL	%	SL	%	SL	%	SL	%
1	25	3	12.00	4	16.00	10	40.00	8	32.00	0	%
Thực hành											
2	25	4	16.00	5	20.00	11	44.00	5	20.00	0	0%



Biểu đồ 1. Nhịp tăng trưởng SV sau thực nghiệm môn bơi

đều đạt kết quả tốt. Cụ thể, 12% SV đạt điểm xuất sắc, 16% đạt giỏi và 40% đạt khá ở phần lý thuyết. Trong khi đó, kết quả thực hành có 16% SV đạt xuất sắc, 20% giỏi và 44% khá. Điều này cho thấy SV thực hiện tốt hơn ở phần thực hành, có thể là do sự yêu thích và khả năng áp dụng kiến thức vào thực tế. Đặc biệt, không có SV nào bị điểm dưới trung bình, chứng minh rằng các kiến thức và kỹ năng môn bơi đã được tiếp thu hiệu quả. Thành công này không chỉ phản ánh chất lượng giảng dạy mà còn minh chứng cho sự hấp dẫn và khả năng tiếp nhận của SV đối với môn học, khẳng định tính thiết thực và hiệu quả của chương trình giáo dục thể chất trong trường học.

3. KẾT LUẬN

Nghiên cứu về chương trình giảng dạy môn bơi tại Trường ĐH VH,TT&DL TH cho thấy những cải thiện rõ rệt trong việc xây dựng và đánh giá nội dung môn học. Quá trình nghiên cứu đã tiến hành lựa chọn và đánh giá nội dung giảng dạy trước và sau thực nghiệm, đồng thời thu thập phản hồi từ các nhà quản lý và giảng viên trực tiếp giảng dạy. Những phản hồi này giúp xác định nội dung môn bơi phù hợp với nhu cầu thực tế, đảm bảo tính khoa học, thực tiễn và hiệu quả của chương trình giảng dạy.

Đặc biệt, nội dung môn bơi đã được thiết kế một cách khoa học, với khối lượng kiến thức hợp lý để SV có thể tiếp thu một cách sâu sắc và phát triển kỹ năng thể thao bài bản. Chương trình cũng tuân thủ đúng quy định về thời gian học của Bộ Giáo dục và Đào tạo, đảm bảo SV có đủ thời gian cho cả lý thuyết và thực hành, từ đó tạo ra sự cân bằng giữa kiến thức và kỹ năng thực tế.

Kết quả thực nghiệm sau quá trình giảng dạy môn

bơi cho thấy sự cải thiện đáng kể về thể lực của SV, với sự thay đổi có ý nghĩa thống kê (t tính $> t$ bảng, $P < 0.05$). Điều này chứng tỏ hiệu quả thực tế của nội dung môn học. Bên cạnh đó, kết quả học tập của SV cũng có sự tăng trưởng rõ rệt, khẳng định rằng môn bơi không chỉ là một môn học thể chất mà còn đóng góp vào sự phát triển toàn diện của SV. Vì vậy, nội dung môn bơi đã chứng tỏ được sự hiệu quả cao trong việc nâng cao thể lực và kết quả học tập của SV, góp phần quan trọng vào việc đổi mới phương pháp giảng dạy và đáp ứng nhu cầu đào tạo chuyên môn trong bối cảnh giáo dục hiện đại.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2015), *Thông tư số 25/2015/TT-BGDĐT ngày 14/10/2015 Quy định về chương trình môn học Giáo dục thể chất thuộc các chương trình đào tạo đại học*.
2. Lê Trường Sơn Chấn Hải (2022), *Lý luận và phương pháp GDTC*, Nxb Đại học Quốc gia Hà Nội.
3. Nguyễn Văn Trạch (1999), *Bơi lội*. Nxb Thể dục Thể thao Hà Nội
4. PGS.TS Nguyễn Toán, TS. Phạm Danh Tôn (2006), *Lý luận và phương pháp Thể dục thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: trích từ kết quả đề tài cấp khoa, chủ nhiệm: Phạm Thị Hồng, tên đề tài “Nghiên cứu nội dung môn bơi cho SV trường Đại học Văn hoá Thể thao và Du lịch Thanh Hoá”. Nghiệm thu năm 2021.

Ngày nhận bài: 11/1/2025; **Ngày duyệt đăng:** 15/4/2025.



Ảnh minh họa (nguồn Internet)