

# Bài tập phát triển thể lực nâng cao hiệu quả học tập môn Bơi lội cho sinh viên Trường Đại học Buôn Ma Thuột

Trần Thị Thu

ThS. Trường Đại học Buôn Ma Thuột

Received: 10/10/2024; Accepted: 18/10/2024; Published: 25/10/2024

**Abstract:** The Faculty of Physical Education and Sports is responsible for teaching sports, of which swimming is a very important subject. Swimming is a sport that operates in an aquatic environment. Due to the effects of whole-body movement, especially the movement of the legs and arms, swimmers can overcome underwater distances at certain speeds.

The comparison results show that most of the indicators in the experimental group, after the post-experiment classification, are higher than those before the experiment. There are 6/6 evaluation indicators with  $\chi^2$  calculated  $> \chi^2$  table = 5.991 at the probability threshold  $P < 0.05$ , so the difference between the observed frequencies is statistically significant.

This proves that the physical development exercises developed by the topic are reasonable, contributing to improving the physical strength of students in the experimental group.

**Keywords:** “Developing physical development exercises to improve swimming learning efficiency for students at Buon Ma Thuot University”

## 1. Đặt vấn đề

Bơi lội (BL) là môn thể thao hoạt động dưới môi trường nước, do tác dụng của sự vận động toàn thân, đặc biệt là sự vận động của chân, tay mà người bơi có thể vượt qua được những khoảng đường dưới nước với những vận tốc nhất định. Nhờ những yếu tố cơ bản của nước như lực đẩy từ dưới lên (lực nổi), lực cản, lực nâng, nên người bơi có thể vận động trên mặt nước để tiến về phía trước bằng nhiều kiểu, cách bơi khác nhau. Tính chất của BL là loại vận động có chu kỳ (trừ xuất phát và quay vòng), còn lại trên cự ly người bơi thực hiện lặp đi lặp lại động tác tạo lực tiến đưa cơ thể về phía trước.

Đánh giá trình độ tập luyện ở các môn thể thao khác đã có nhiều công trình nghiên cứu. Tuy nhiên sinh viên (SV) khóa 2023 trường đại học vẫn chưa có công trình nghiên cứu nào mang tính hệ thống và toàn diện về môn BL, hàng năm số SV vào trường tỷ lệ biết bơi rất thấp khoảng 50% - 60% là biết bơi, bên cạnh đó bài tập trong huấn luyện còn ít, đơn điệu. Xuất phát từ yêu cầu thực tế trên, tác giả chọn đề tài: “Xây dựng bài tập phát triển thể lực nhằm nâng cao hiệu quả học tập môn bơi lội cho sinh viên Trường Đại học Buôn Ma Thuột”

## 2. Nội dung nghiên cứu

### 2.1. Mục đích nghiên cứu

Nghiên cứu nhằm mục đích “Xây dựng bài tập phát triển thể lực nhằm nâng cao hiệu quả học tập

môn bơi lội cho SV Trường Đại học Buôn Ma Thuột”

Nhiệm vụ nghiên cứu:

- Lựa chọn các test để đánh giá thực trạng trình độ thể lực cho SV Trường Đại học Buôn Ma Thuột”

- Lựa chọn các bài tập phát triển thể lực nhằm nâng cao hiệu quả học tập môn bơi lội cho SV khóa 2023 ngành Giáo dục thể chất Trường Đại học Buôn Ma Thuột”

- Đánh giá hiệu quả ứng dụng các bài tập thể lực nhằm nâng cao hiệu quả học tập môn bơi lội cho SV Trường Đại học Buôn Ma Thuột”

### 2.2. Phương pháp nghiên cứu

Để tiến hành giải quyết các nhiệm vụ nghiên cứu, đề tài sử dụng các PP nghiên cứu sau: PP phân tích và tổng hợp tài liệu, PP phỏng vấn tọa đàm, PP quan sát sư phạm, PP thực nghiệm sư phạm, PP kiểm tra sư phạm, PP Toán thống kê

### 2.3. Kết quả nghiên cứu

Kết quả kiểm tra thể lực của nam SV Trường Đại học Buôn Ma Thuột” được giới thiệu ở bảng 3.3

Bảng 2.3: Thực trạng thể lực của SV Trường Đại học Buôn Ma Thuột (n = 200)

| TT | Nội dung | Thực trạng |     |   |
|----|----------|------------|-----|---|
|    |          | đ          | Cv% | ε |

|   |                             |       |       |      |        |
|---|-----------------------------|-------|-------|------|--------|
| 1 | Lực bóp tay thuận (kg)      | 41.8  | 5.89  | 14.1 | < 0.05 |
| 2 | Nằm ngửa gập bụng 30s (lần) | 19.6  | 2.50  | 12.7 |        |
| 3 | Bật xa tại chỗ (cm)         | 214.4 | 15.58 | 7.3  |        |
| 4 | Chạy 30m XPC (s)            | 4.59  | 0.36  | 7.8  |        |
| 5 | Chạy con thoi 4x 10m (s)    | 12.3  | 0.80  | 6.5  |        |
| 6 | Chạy tùy sức 5 phút (m)     | 901.3 | 107.1 | 11.9 |        |

Qua bảng 3.3 ta thấy: Trong 06 chỉ tiêu được khảo sát có 03 chỉ tiêu các số liệu được phân bố khá tập trung xung quanh giá trị trung bình, trong đó cao nhất là Chạy 30m XPC ( $C_v = 7.8\%$ ), thấp nhất là Chạy con thoi 4x 10m ( $C_v = 6.5\%$ ). Còn lại 3 chỉ tiêu như Lực bóp tay thuận; Nằm ngửa gập bụng 30s; Chạy tùy sức 5 phút thì các số liệu tương đối phân tán ( $C_v\% > 10\%$ ) nhất là chỉ tiêu Lực bóp tay thuận lại quá phân tán ( $C_v\% = 14.1\%$ ). Tuy ở một số chỉ tiêu các số liệu không được tập trung, nhưng các giá trị trung bình của các chỉ tiêu lại có thể đại diện cho số trung bình tổng thể và điều đó được minh chứng thông qua chỉ số  $\epsilon < 0.05$ .

Trong số 200 SV được đánh giá xếp loại, có 52 SV xếp loại tốt, chiếm tỉ lệ 26%, 73 SV xếp loại đạt và chiếm tỉ lệ 36.5% và 75 SV xếp loại chưa đạt, chiếm tỉ lệ 37.5%. Như vậy, số lượng SV chưa đạt tiêu chuẩn đánh giá thể lực chung của Bộ Giáo dục và Đào tạo là còn cao.

So sánh số SV đạt chuẩn về thể lực trở lên với số không đạt chuẩn trong số các SV chứng tỏ tuy rằng giữa hai giữa 2 loại này có sự khác biệt, nhưng sự khác biệt đó là ngẫu nhiên mà thôi ( $p > 0.05$ )

Kết quả phỏng vấn cho thấy: Các GV, và các chuyên gia có sự nhất trí cao về ý kiến trả lời. Theo phương pháp luận đã trình bày ở trên các chỉ tiêu trong phỏng vấn chiếm tỷ lệ 90% tổng số điểm trở lên ở 2 lần phỏng vấn được tiếp tục đưa vào nghiên cứu là 28/45 bài tập.

Từ kết quả so sánh phân loại thể lực chung ở bảng 3.11 có thể nói rằng trình độ thể lực giữa các nhóm thực nghiệm và đối chứng đều không có sự khác biệt đáng kể ( $p > 0.05$ ).

Như vậy qua so sánh kết quả đo lường ở từng chỉ tiêu, so sánh phân loại thành tích ở từng chỉ tiêu, cũng như so sánh phân loại thể lực chung giữa nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng trước thực nghiệm ta thấy trình độ của chúng về cơ bản là tương đồng ( $p > 0.05$ ).

Đánh giá hiệu quả ở nhóm thực nghiệm sau thực nghiệm.

Để giải quyết vấn đề này đề tài sử dụng phương

pháp tự đối chiếu để đánh giá kết quả thực nghiệm, nghĩa là so sánh kết quả lập test trước thực nghiệm và sau thực nghiệm.

Kết quả so sánh trước thực nghiệm và sau thực nghiệm ở nhóm thực nghiệm sinh viên Trường Đại học Buôn Ma Thuật, cho thấy qua thực nghiệm 2 nhóm thực nghiệm đã có sự phát triển về thể lực rất tốt thể hiện qua mức độ tăng trưởng của 6/6 test đều có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê, ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$ . Trong đó nhịp tăng trưởng thấp nhất ở chỉ tiêu Lực bóp tay thuận (4.09%), cao nhất là ở chỉ tiêu Nằm ngửa gập bụng 30s (8.96%). Điều này chứng tỏ chương trình tập luyện ngoại khóa bằng các bài tập thể lực do đề tài xây dựng đã góp phần nâng cao thể lực cho sinh viên nhóm thực nghiệm

Nếu so sánh kết quả lập test giữa 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng ở SV Trường Đại học Buôn Ma Thuật sau 1 học kỳ tiến hành thực nghiệm thì dù tăng tất cả mọi chỉ tiêu nhưng nhóm thực nghiệm vẫn tỏ ra tốt hơn, nhưng chỉ thể hiện ở 06 chỉ tiêu là rõ rệt ( $p < 0.05$ ). Song khi so sánh về nhịp tăng trưởng ở mọi chỉ tiêu khảo sát nhóm thực nghiệm đều tỏ ra vượt trội ( $P < 0.01$ ).

Kết quả lập test của nhóm thực nghiệm chưa vượt hẳn nhóm đối chứng có thể lý giải là do thời gian thực nghiệm còn chưa đủ dài (chỉ 30 buổi tập) và cũng có thể là do các bài tập được lựa chọn chưa chú ý thật đầy đủ đến các chỉ tiêu kiểm tra do Bộ GD&ĐT quy định, mà ở đây chỉ quan tâm đến các tố chất: sức mạnh, sức bền, sức nhanh, mềm dẻo khéo léo... Thời gian tập luyện chưa đủ và chưa thỏa đáng lắm trong lựa chọn bài tập có thể là nguyên do cộng hưởng tạo nên kết quả lập test ở một vài chỉ tiêu của nhóm thực nghiệm chưa vượt trội so với nhóm đối chứng.

### 3. Kết luận

Qua các bước lựa chọn đề tài xác định được 10 test đánh giá trình độ thể lực cho SV Trường Đại học Buôn Ma Thuật: 06 test trên cạn, 4 test dưới nước. Đề tài đánh giá được thực trạng thể lực của SV Trường Đại học Buôn Ma Thuật. Qua kết quả lập test ban đầu có thể thấy thể lực của SV vẫn phân tán khá cao, trình độ thể lực của SV còn chưa đồng đều. Phân loại thể lực theo tiêu chuẩn của Bộ GD&ĐT tỷ lệ SV chưa đạt vẫn còn ở mức cao (37.5%).

Qua các bước lựa chọn đề tài xác định được 28 bài tập bao gồm 20 bài tập trên cạn (chiếm 71.4%) và 08 bài tập dưới nước (chiếm 28.6%) để xây dựng chương trình thực nghiệm và ứng dụng cho nhóm thực nghiệm để phát triển thể lực nhằm nâng cao

hiệu quả học tập môn bơi lội cho sinh viên Trường Đại học Buôn Ma Thuột. Sau thời gian thực nghiệm áp dụng chương trình tập luyện bằng các bài tập do đề tài xây dựng để phát triển thể lực thì các chỉ tiêu đánh giá thể lực SV ở nhóm thực nghiệm đều có sự tăng tiến rõ rệt so với nhóm đối chứng. Điều này chứng tỏ chương trình tập luyện ngoại khóa bằng các bài tập do đề tài xây dựng là hợp lý, đã góp phần tích cực hơn trong việc phát triển thể lực nhằm nâng cao hiệu quả học tập môn bơi lội cho SV Trường Đại học Buôn Ma Thuột. Trên cơ sở nghiên cứu đề tài đưa ra một số kiến nghị sau.

Đề nghị Ban Giám Hiệu, Phòng Đào tạo xem xét cho phép bộ môn áp dụng kết quả nghiên cứu của đề tài vào thực tiễn giảng dạy cho SV vào các năm tiếp theo, nhằm nâng cao chất lượng công tác đào tạo của

nhà trường. Cần quan tâm đến việc phát triển thể lực cho SV, nhất là khả năng sức bền để nâng cao hiệu quả học tập, đảm bảo yêu cầu khi ra trường của SV.

#### Tài liệu tham khảo

1. Ban Bí thư Trung ương Đảng (1994), Chỉ thị số 36-CT/TW về Công tác TDTT trong giai đoạn mới. Hà Nội

2. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2001), *Quyết định số 14/2001/QĐ-BGD&ĐT về Ban hành quy chế GDTC và y tế trường học*. Hà Nội

3. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), *Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT về Ban hành quy định về việc đánh giá xếp loại thể lực học sinh, sinh viên*. Hà Nội

4. Bộ Giáo dục và Đào tạo, *Quy chế số 931/RLTC ngày 29/04/1993 về công tác GDTC trong nhà trường*. Hà Nội

## Ứng dụng AI và Chatbot nhằm nâng cao.... (tiếp theo trang 19)

**\*Bảo mật dữ liệu và quyền riêng tư:** Khi AI và chatbot thu thập dữ liệu từ quá trình học của người dùng, lo ngại về bảo mật và quyền riêng tư cũng xuất hiện. Người học có thể do dự trong việc sử dụng các nền tảng này nếu họ không tin tưởng rằng dữ liệu của mình được bảo vệ đúng cách (Duolingo, n.d.).

**\*Lỗi kỹ thuật và thiếu chính xác:** Mặc dù AI có khả năng cung cấp phản hồi nhanh chóng, nhưng nó không phải lúc nào cũng chính xác. Đôi khi, AI có thể mắc lỗi trong việc nhận diện giọng nói hoặc hiểu sai ý của người học, dẫn đến phản hồi không phù hợp. Những lỗi kỹ thuật này, mặc dù hiếm, nhưng vẫn có thể làm gián đoạn quá trình học và gây khó chịu cho người học (Chapelle, 2010).

### 2.6. Hướng phát triển của AI và Chatbot trong giáo dục ngôn ngữ

Trong tương lai, AI và Chatbot sẽ tiếp tục đóng vai trò quan trọng trong GDNN, với tiềm năng phát triển mạnh mẽ. Một trong những hướng đi đáng chú ý là sự tích hợp với *Thực tế ảo (VR)* và *Thực tế tăng cường (AR)*, giúp tạo ra các môi trường học tập nhập vai và thực tế hơn. Điều này cho phép người học tham gia vào các tình huống hội thoại như mua sắm, hỏi đường, hoặc giao tiếp trong môi trường kinh doanh, giúp họ thực hành ngôn ngữ trong bối cảnh gần giống với đời thực (Zhang & Wang, 2022).

### 3. Kết luận

AI và Chatbot đang mang lại nhiều thay đổi tích cực trong hoạt động dạy học tiếng Anh, đặc biệt

trong việc nâng cao KN nghe và nói. Với sự phát triển không ngừng của công nghệ, AI và Chatbot hứa hẹn sẽ tiếp tục cải tiến và mang lại những giải pháp tối ưu cho GDNN trong tương lai. Tuy vẫn còn những thách thức, nhưng với các giải pháp và cải tiến liên tục, AI sẽ trở thành một công cụ hỗ trợ đắc lực cho người học và GV.

#### Tài liệu tham khảo

1. Duolingo. (n.d.). *AI-driven language learning*. Truy cập từ [<https://www.duolingo.com>].

2. ELSA Speak. (n.d.). *AI-powered English speaking practice*. Truy cập từ [<https://www.elsaspeak.com>].

3. Replika. (n.d.). *Personal AI chatbot*. Truy cập từ [<https://www.replika.ai>].

4. Zhang, H., & Wang, Y. (2022). *The Role of Artificial Intelligence in Language Learning: A Review of Recent Research*. *Educational Technology Research and Development*, 70(2), 435-450.

5. Yao, X., & Wu, J. (2021). *Chatbots and Language Acquisition: Improving Conversational Skills Through AI Interactions*. *Journal of Educational Computing Research*, 59(3), 289-305.

6. Levy, M., & Stockwell, G. (2006). *CALL Dimensions: Options and Issues in Computer Assisted Language Learning*. Lawrence Erlbaum Associates.

7. Chapelle, C. A. (2010). *The spread of computer-assisted language learning*. *Language Teaching*, 43(1), 66-74.