

Lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật bơi ếch cho sinh viên khoa du lịch Trường Đại học Hạ Long

Hoàng Thị Thanh Hà*

*ThS, Trường Đại học Hạ Long

Received: 26/12/2022; Accepted: 02/01/2023; Published: 09/01/2023

Abstract: Through the research on the topic, 22 exercises have been selected to improve the effectiveness of breaststroke technique for students of the Faculty of Tourism, Ha Long University, including 8 exercises on land and 14 exercises in water. Through experimentally assessing the effectiveness of exercises to improve the effectiveness of breaststroke techniques for students of the Faculty of Tourism, Hanoi University of Science and Technology has determined a clear effect of the system of exercises selected for advanced applications. effectiveness of breaststroke technique for research subjects (with $t > \text{panel}$ at the probability threshold $p < 0.05$).

Keywords: Engineering, breaststroke, student, Faculty of Tourism; Ha Long University.

1. Đặt vấn đề

Công tác giảng dạy và học tập kỹ thuật bơi ếch của Trường Đại học Hạ Long (ĐHHL) vẫn có những hạn chế nhất định. Một trong những nguyên nhân cơ bản là các giảng viên (GV) mới chỉ áp dụng một phần nào đó các bài tập được giới thiệu trong tài liệu tham khảo, hoặc trên cơ sở kinh nghiệm của bản thân. Cho đến nay, chưa có đề tài nào nghiên cứu lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật bơi ếch cho sinh viên (SV) khoa Du lịch, Trường ĐHHL. Vì vậy, việc nghiên cứu và lựa chọn các bài tập có cơ sở khoa học, phù hợp với điều kiện thực tiễn nhằm nâng cao hiệu quả học bơi ếch cho SV khoa Du lịch, Trường ĐHHL là một việc làm cần thiết.

Xuất phát từ những vấn đề nêu trên, tác giả tiến hành nghiên cứu đề tài: “Lựa chọn bài tập, nâng cao hiệu quả học bơi ếch cho SV khoa Du lịch, Trường ĐHHL”

Đề tài sử dụng chủ yếu phương pháp nghiên cứu sau: phân tích và tổng hợp tài liệu, quan sát sự phạm, phỏng vấn, kiểm tra sự phạm, thực nghiệm sự phạm và toán học thống kê.

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Lựa chọn các bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật bơi ếch cho SV khoa Du lịch Trường ĐHHL

2.1.1. Cơ sở khoa học để lựa chọn các bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật bơi ếch cho SV khoa Du lịch, Trường ĐHHL

Để có cơ sở khoa học nhằm lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật bơi ếch, chúng tôi đã đọc và tham khảo các tài liệu lý luận chuyên ngành và các tài liệu, sách giáo trình về môn bơi, nghiên cứu áp dụng các nguyên lý, nguyên tắc giảng dạy, huấn luyện bơi lội

cũng như các quy luật hình thành kỹ năng vận động. Từ các vấn đề lý luận đã phân tích, dựa trên những cơ sở của quá trình giảng dạy thực tế kỹ thuật bơi ếch tại Trường ĐHHL, bước đầu đề tài đã xác định được 5 nguyên tắc lựa chọn. Từ những căn cứ nêu trên, đề tài xác định những yêu cầu trong việc lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật bơi ếch. Kết quả được trình bày tại bảng 2.1.

Bảng 2.1. Kết quả phỏng vấn các yêu cầu để lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật bơi ếch ($n=20$)

TT	NỘI DUNG PHỎNG VẤN	KẾT QUẢ	
		Số phiếu đồng ý	Tỉ lệ %
1	Các bài tập phải đảm bảo tính logic, khoa học và hệ thống.	20	100
2	Các bài tập phải có tác dụng trực tiếp hoặc gián tiếp đối với quá trình hình thành kỹ thuật riêng lẻ và kỹ thuật hoàn chỉnh.	20	100
3	Các bài tập phải phù hợp với lứa tuổi, giới tính, tâm sinh lý của đối tượng và trình độ phát triển thể chất của SV.	19	95
4	Các bài tập phải hợp lý, vừa sức, nâng dần về độ khó và khối lượng tập luyện. Đặc biệt, phải chú ý đến an toàn tập luyện nhằm tránh xảy ra những chấn thương trong quá trình tập luyện.	20	100
5	Các bài tập phải phong phú, đa dạng về nội dung và hình thức để thuận lợi cho quá trình hình thành, chuyên đổi và liên kết các kỹ năng vận động.	19	95
6	Các bài tập phải phù hợp với điều kiện thực tiễn của nhà trường trong quá trình giảng dạy.	19	95

Kết quả bảng 2.1 cho thấy: 6 yêu cầu được xác định trong việc lựa chọn bài tập chuyên môn mà đề tài đưa ra đều được hầu hết các ý kiến tán thành với

tỉ lệ cao (từ 95% trở lên). Trên cơ sở các yêu cầu này đề tài tiến hành lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả kĩ thuật bơi ếch cho SV khoa Du lịch, Trường Đại học Hạ Long.

2.1.2. Lựa chọn bài nâng cao hiệu quả kỹ thuật bơi ếch cho SV khoa Du lịch, Trường ĐHHL.

Đề tài đã tổng hợp được 27 bài tập thuộc các nhóm bài tập trên cạn, bài tập dưới nước. Trên cơ sở 27 bài tập, đề tài tiến hành phỏng vấn bằng phiếu hỏi các nhà chuyên môn, các nhà quản lí hoạt động thể dục thể thao có kinh nghiệm, các GV đang giảng dạy môn Bơi. Đề tài đã lựa chọn được 22 bài tập đạt từ 80% tổng số ý kiến tán thành ở mức 1 và 2 để nâng cao hiệu quả học bơi ếch cho SV Trường ĐHHL là các bài tập.

*** Nhóm bài tập trên cạn: (8 bài tập)**

- + Bài tập 1: Ngồi trên thành bể, đạp chân ếch theo nhịp đếm của GV
- + Bài tập 2: Nằm sấp, đạp chân ếch có sự giúp đỡ của người khác
- + Bài tập 3: Nằm sấp, thực hiện đạp chân ếch kéo dây cao su
- + Bài tập 4: Thực hiện động tác ép chân ếch theo nhịp đếm của GV
- + Bài tập 5: Đứng tại chỗ trên cạn, thực hiện quạt tay theo nhịp
- + Bài tập 6: Đứng tại chỗ trên cạn, thực hiện quạt tay kết hợp với thở
- + Bài tập 7: Đứng tại chỗ thực hiện quạt tay ếch, kéo dây cao su
- + Bài tập 8: Tại chỗ, đứng thẳng, thực hiện phối hợp chân tay thở

*** Nhóm bài dưới nước: (14 bài tập)**

- + Bài tập 9: Tập thở trong nước, thở ra trong nước bằng mồm và mũi, hít vào bằng mồm
- + Bài tập 10: Bài tập nổi: Nín thở, nằm sấp lên mặt nước, tay đưa ra phía trước duỗi thẳng, chân duỗi thẳng
- + Bài tập 11: Tay bám thành bể, thực hiện đạp chân ếch có người giúp đỡ
- + Bài tập 12: Hai tay bám phao xóp đạp chân ếch, lướt nước
- + Bài tập 13: Đứng dưới nước 2 tay đặt lên thành bể, dùng sức của cánh tay đẩy tỉ thành bể bật người lên
- + Bài tập 14: Đứng tại chỗ trong nước thực hiện quạt tay ếch
- + Bài tập 15: Đi bộ trong nước, thực hiện quạt tay kết hợp với thở
- + Bài tập 16: Một người giữ 2 chân thực hiện quạt tay kết hợp với thở
- + Bài tập 17: Chân kẹp phao thực hiện quạt tay ếch
- + Bài tập 18: Hai tay duỗi thẳng áp sát đầu, đạp chân thành bể lướt nước sau đó đạp chân ếch

- + Bài tập 19: Bơi toàn bộ kĩ thuật, thực hiện 3 lần đạp chân, 1 lần quạt tay và thở
- + Bài tập 20: Bơi ếch ngắt đầu
- + Bài tập 21: Buộc phao vào lưng, bơi phối hợp toàn bộ kĩ thuật
- + Bài tập 22: Bơi phối hợp toàn bộ kĩ thuật

2.2. Đánh giá hiệu quả các bài tập nâng cao hiệu quả học bơi ếch cho SV khoa Du lịch, Trường ĐHHL

2.2.1. Tổ chức thực nghiệm

Đối tượng thực nghiệm là 36 SV của 2 lớp đại học Quản trị Du lịch và lữ hành K6C, lớp đại học Quản trị khách sạn K5D, khoa Du lịch, Trường ĐHHL học môn Bơi năm học 2020 – 2021, được chia làm hai nhóm: Nhóm thực nghiệm gồm 18 SV lớp Quản trị Du lịch và lữ hành K6C (trong đó có 9 SV nam và 9 SV nữ). Nhóm đối chứng gồm 18 SV lớp đại học Quản trị khách sạn K5D (trong đó có 9 SV nam và 9 SV nữ). Hình thức thực nghiệm so sánh song song.

Thời gian thực nghiệm: 02 tháng từ tháng 3/2021 đến hết tháng 4/2021. Chương trình gồm 60 tiết, chia thành 8 tuần, mỗi tuần 2 buổi, mỗi buổi 4 tiết. Tổng có 16 buổi (trong đó 15 buổi học theo chương trình 60 tiết và có 01 buổi để kiểm tra kết thúc môn học). Các bài tập được áp dụng chủ yếu vào giờ học chính đồng thời hướng dẫn cho SV tập luyện ngoại khóa. Với 22 bài tập được lựa chọn; đề tài xây dựng tiến trình thực nghiệm theo chương trình giảng dạy.

2.2.2. Đánh giá hiệu quả các bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật bơi ếch cho SV khoa Du lịch Trường ĐHHL

Để có cơ sở đánh giá hiệu quả các bài tập lựa chọn trong thực nghiệm, đề tài tiến hành so sánh kết quả điểm kiểm tra ban đầu giữa nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng về trình độ bơi của hai nhóm trong giai đoạn trước khi vào thực nghiệm. Kết quả so trình độ bơi của 2 nhóm thực nghiệm được trình bày ở bảng 2.2.

Bảng 2.2. Kết quả đánh giá trình độ bơi của SV nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm thời điểm trước thực nghiệm

Nhóm thực nghiệm (n=18)						Nhóm đối chứng (n=18)					
Biết bơi				Không biết bơi		Biết bơi				Không biết bơi	
Bơi ếch		Không bơi ếch				Bơi ếch		Không bơi ếch			
SL	%	SL	%	SL	%	SL	%	SL	%	SL	%
0	0	2	11,1	16	88,9	0	0	3	16,7	15	83,3
$\chi^2_{\text{tính}} = 0,232 ; \chi^2_{\text{bảng}} = 3,841 ; P > 0.05$											

Qua bảng 2.2 cho thấy:

Nhóm thực nghiệm: Số lượng SV biết bơi ếch là 0 chiếm tỉ lệ 0%, số lượng SV biết bơi nhưng không phải bơi ếch là 2 chiếm 11,1% và SV chưa biết bơi là 16 chiếm 88,9%.

Nhóm đối chứng: Số lượng SV biết bơi ếch là 0 chiếm tỉ lệ 0%, số lượng SV biết bơi nhưng không phải bơi ếch là 3 chiếm 16,7% và SV chưa biết bơi là 15 chiếm 83,3%.

Khi so sánh trình độ bơi ban đầu của SV nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm bằng χ^2 thu được giá trị $\chi^{2\text{tính}} = 0,232 < \chi^{2\text{bảng}} = 3,841$ ở ngưỡng xác suất

$P > 0,05$. Như vậy trình độ bơi của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng không có sự khác biệt. Trước thực nghiệm khả năng bơi nói chung và bơi ếch nói riêng của SV nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm là tương đương nhau, hay nói cách khác sự phân nhóm là khách quan.

*** Đánh giá sau thực nghiệm**

Để đánh giá được các bài tập đã lựa chọn có hiệu quả hay không, đề tài đã tiến hành thực nghiệm trong 8 tuần với 15 giáo án giảng dạy. Kết thúc thực nghiệm đề tài tiến hành kiểm tra kỹ thuật bơi ếch theo nội dung thi của đề cương chi tiết môn học đã được phê duyệt. Kết quả được trình bày tại bảng 2.3 và 2.4.

Bảng 2.3. Kết quả đánh giá trình độ bơi của SV nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm thời điểm sau thực nghiệm

Nhóm thực nghiệm (n=18)						Nhóm đối chứng (n=18)											
XS - G		Khá		TB		Y - K		XS - G		Khá		TB		Y - K			
SL	%	SL	%	SL	%	SL	%	SL	%	SL	%	SL	%	SL	%		
4	22,2	11	61,1	3	16,7	0	0	1	5,5	7	38,9	10	55,6	0	0		
XS+G+Khá: 15 = 83,3 %						XS+G+Khá: 8 = 44,4%											
$\chi^{2\text{tính}} = 6,44$						$\chi^{2\text{bảng}} = 5,991$						$P < 0,05$					

Qua bảng 2.3 cho thấy:

Nhóm thực nghiệm: Số SV đạt loại Xuất sắc - Giỏi là 4 chiếm tỉ lệ 22,2%; Số SV đạt loại Khá là 11 chiếm tỉ lệ 61,1%; Số SV đạt loại Trung bình là 3 chiếm tỉ lệ 16,7%; Số SV Yếu - Kém là 0 chiếm tỉ lệ 0%; Tổng số SV Khá - Giỏi - Xuất sắc là 15 chiếm 83,3%.

Nhóm đối chứng: Số SV đạt loại Xuất sắc - Giỏi là 1 chiếm tỉ lệ 5,5%; Số SV đạt loại Khá là 7 chiếm tỉ lệ 38,9%; Số SV đạt loại Trung bình là 10 chiếm tỉ lệ 55,6%; Số SV Yếu - Kém là 0 chiếm tỉ lệ 0%; Tổng số SV Khá - Giỏi - Xuất sắc là 8 chiếm 44,4%

Như vậy tổng số SV Khá - Giỏi - Xuất sắc của nhóm thực nghiệm cao hơn nhóm đối chứng là 15 - 8 = 7 chiếm 38,9%.

Sử dụng kiểm định khi bình phương thu được giá trị $\chi^{2\text{tính}} = 6,44 > \chi^{2\text{bảng}} = 5,991$ ở ngưỡng xác suất $p < 0,05$. Như vậy trình độ bơi của nhóm thực nghiệm hơn hẳn nhóm đối chứng.

Bảng 2.4. Kết quả đánh giá trình độ bơi ếch thông qua điểm của các nội dung kiểm tra của hai nhóm sau thực nghiệm

TT	NỘI DUNG	KẾT QUẢ					
		Nhóm thực nghiệm	Nhóm đối chứng	δ^2	$t_{\text{tính}}$	$t_{\text{bảng}}$	P
1	Điểm kĩ thuật (20%)	7,1	6,0	1,18	3,11		
2	Điểm cự ly (80%)	7,2	6,1	1,05	3,35	1,96	<0.05
3	Điểm chung	7,18	6,08	0,85	3,79		

Qua kết quả bảng 2.4 cho thấy các nội dung:

Điểm kĩ thuật: $t_{\text{tính}} = 3,11 > t_{\text{bảng}} = 1,96$ ở ngưỡng xác suất $P < 0,05$.

Điểm cự li: $t_{\text{tính}} = 3,35 > t_{\text{bảng}} = 1,96$ ở ngưỡng xác suất $P < 0,05$.

Điểm chung: $t_{\text{tính}} = 3,79 > t_{\text{bảng}} = 1,96$ ở ngưỡng xác suất $P < 0,05$.

Như vậy, sau thực nghiệm thành tích kiểm tra các nội dung đánh giá kĩ thuật bơi ếch của 2 nhóm có sự khác biệt. Đó là sự khác biệt có ý nghĩa khoa học vì các giá trị t tính đều lớn hơn t bảng ở ngưỡng xác suất $P < 0,05$.

(Bài báo trích từ đề tài cấp cơ sở: “Lựa chọn bài tập, nâng cao hiệu quả học bơi ếch cho SV Khoa Du lịch, Trường ĐHHL”)

3. Kết luận

- Lựa chọn được 22 bài tập vào thực tiễn giảng dạy đã góp phần nâng cao kết quả môn học bơi cho SV khoa Du lịch,

Trường ĐHHL

- Bước đầu ứng dụng các bài tập lựa chọn đã có tác dụng tốt trong việc nâng cao hiệu quả kỹ thuật bơi ếch cho SV khoa Du lịch, Trường ĐHHL.

Tài liệu tham khảo

1. Hoàng Công Anh (2016): *Nghiên cứu lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nam VĐV bơi ếch cự li 50m lứa tuổi 13-14 Trung tâm huấn luyện thể thao dưới nước Hải Dương*, Luận văn Thạc sĩ giáo dục học, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

2. Hoàng Thị Thanh Hào (2014): *Ứng dụng bài tập hỗ trợ chuyên môn trong quá trình giảng dạy bơi ếch cho trẻ 6 - 7 tuổi Quận cầu giấy, Hà Nội*, Luận văn Thạc sĩ giáo dục học, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

3. Bùi Anh Thiện (2017), *Nghiên cứu lựa chọn bài tập hoàn thiện kĩ thuật tay trong kiểu bơi ếch chon nam VĐV bơi lứa tuổi 11-12 trung tâm đào tạo, huấn luyện thể thao tỉnh Hải Dương*, Luận văn cử nhân TDTT, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.