

Xây dựng nội dung tập luyện bơi cho học sinh Câu lạc bộ Bơi Trường Đại học Sư phạm Hà Nội 2

Bùi Thị Sáng*, Phạm Thị Thái**

*TS. Khoa Giáo dục Thể chất Trường Đại học Sư phạm Hà Nội 2

**ThS. Khoa Giáo dục Thể chất Trường Đại học Sư phạm Hà Nội 2

Received: 17/12/2023; Accepted: 22/12/2023; Published: 28/12/2023

Abstracts: Through the research process, on the basis of theory and practice, the topic has built training content for students of HPU2 Swimming Club Xuan Hoa-Phuc Yen-Vinh Phuc according to the following parts: content structure, distribution of time, methods of implementation, teaching methods, conditions to ensure the implementation and discussion to seek opinions, evaluation and approval of experts. After the experimental process to verify the effectiveness of the project, positive results were obtained, practical effects, contributing to the development of swimming movement activities in the locality.

Keywords: Swimming, training content, club.

1. Đặt vấn đề

Trong chương trình môn Giáo dục thể chất, bơi là môn học chính khóa được thực hiện dưới hình thức môn thể thao tự chọn ở giai đoạn giáo dục cơ bản (cấp tiểu học và cấp trung học cơ sở) và hình thức câu lạc bộ ở giai đoạn định hướng nghề nghiệp (cấp trung học phổ thông).

Qua quan sát thực tiễn các hoạt động dạy bơi cho học sinh (HS) tại Câu lạc bộ Bơi Trường Đại học Sư phạm Hà Nội 2 (ĐHSPHN2), cũng như phỏng vấn trực tiếp các giáo viên (GV), hướng dẫn viên (HDV) dạy bơi cho thấy: Việc tổ chức dạy bơi chưa có sự thống nhất do đó không kiểm soát và đảm bảo được tính hiệu quả. Để hoạt động dạy bơi có sự cải tiến nhằm đảm bảo chất lượng, thì việc xây dựng nội dung tập luyện ngay từ giai đoạn ban đầu có vai trò quan trọng. Nội dung tập luyện được thiết kế có tính khoa học, có tính khả thi, tính hợp lý, sẽ mang lại hiệu quả kinh tế và nâng cao được chất lượng học bơi góp phần trong công tác phòng tránh tai nạn đuối nước tại địa phương.

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Phương pháp nghiên cứu

Quá trình nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu, phỏng vấn, thực nghiệm sư phạm, kiểm tra sư phạm và toán học thống kê.

2.2. Xây dựng nội dung tập luyện bơi cho HS Câu lạc bộ Bơi Trường ĐHSPHN2

- Mục tiêu: Dạy bơi các kỹ thuật (KT) 3 kiểu bơi (bơi ếch, trườn sấp, trườn ngửa), xuất phát, quay vòng và kỹ năng sinh tồn.

- Yêu cầu: Kết thúc khoá học, HS cần đạt được tối thiểu mức điểm hoàn thành (xếp loại Trung bình) trở lên ở cả ba tiêu chí đánh giá đã được xác định.

- Cấu trúc nội dung tập luyện:

Bảng 2.1. Cấu trúc nội dung tập luyện bơi cho HS câu lạc bộ Bơi ĐHSPHN2

TT/ Khóa	Cơ bản	Nâng cao 1	Nâng cao 2
1	Làm quen nước	Động tác chân	Động tác chân
2	Động tác chân	Động tác tay	Động tác tay
3	Động tác tay	Động tác tay phối hợp với thở	Phối hợp tay với chân
4	Động tác tay kết hợp thở	Phối hợp tay với chân	Phối hợp hoàn chỉnh KT
5	Động tác tay phối hợp chân	Phối hợp hoàn chỉnh KT	Hoàn thiện nâng cao KT
6	Phối hợp hoàn chỉnh KT	Hoàn thiện nâng cao KT	KT xuất phát dưới nước
7	Hoàn thiện nâng cao KT	KT xuất phát trên bục	KT quay vòng lộn
8	KT xuất phát trên bục	KT quay vòng vung tay	Nâng cao năng lực chuyên môn
9	Nâng cao năng lực chuyên môn	Nâng cao năng lực chuyên môn	Kỹ năng sinh tồn
10	Kỹ năng sinh tồn	Kỹ năng sinh tồn	Kiểm tra kết thúc
11	Kiểm tra kết thúc	Kiểm tra kết thúc	

- Phân phối thời lượng các nội dung tập luyện: Căn cứ quỹ thời gian đăng ký ca học của HS, phân phối nội dung tập luyện phải phù hợp với thời gian rảnh ngoài giờ học chính khóa. Ấn định 3 buổi/tuần theo ca. Căn cứ đặc điểm tâm, sinh lý của đối tượng, nghiên cứu xác định kế hoạch tập luyện trong 15

buổi, mỗi buổi từ 60-90 phút (trong đó 20-30 phút trên cạn, 45-60 phút dưới nước).

- Hình thức triển khai nội dung tập luyện: Các khóa học được chia lớp theo ca sáng và chiều, mỗi lớp đạt sĩ số từ 7-15 HS, thời gian là 3 buổi/tuần (có thể đổi ca để đảm bảo quỹ thời gian). Đảm bảo 1 GV đứng lớp và một GV hỗ trợ. Lấy phương thức đào tạo thực hành KT làm căn bản.

2.3. Xác định độ tin cậy của nội dung giảng dạy, tập luyện bơi cho HS Câu lạc bộ Bơi Trường ĐHSHPN2

Để xác định độ tin cậy của nội dung giảng dạy, tập luyện bơi cho HS Câu lạc bộ Bơi ĐHSHPN2, Nghiên cứu tiến xây dựng kế hoạch, nội dung và phương pháp thu thập ý kiến thông qua hội thảo chuyên môn. Đối tượng tham gia thảo luận là 12 GV, HDV có chuyên môn và kinh nghiệm trong lĩnh vực giảng dạy môn Bơi.

Tiêu chí đánh giá theo 3 mức độ: Đạt yêu cầu, có thể áp dụng (3 điểm); Đạt yêu cầu, nhưng phải chỉnh sửa (2 điểm); Không đạt yêu cầu, phải xây dựng lại (1 điểm). Kết quả phản hồi được trình bày tại bảng 2.2.

Bảng 2.2. Kết quả khảo sát ý kiến đánh giá nội dung tập luyện bơi cho HS câu lạc bộ Bơi Trường ĐHSHPN2 (n=12)

Nội dung thẩm định	Kết quả thảo luận					
	Mức 1 điểm		Mức 2 điểm		Mức 3 điểm	
	n	%	n	%	n	%
1. Mục tiêu nội dung tập luyện	0	0	1	8.333	11	91.66
2. Cấu trúc nội dung tập luyện	1	8.333	2	16.66	9	75
3. Phân phối nội dung tập luyện	1	8.333	3	25	8	66.66
4. Phương thức, phương pháp triển khai nội dung tập luyện	0	0	1	8.333	11	91.66
4. Các điều kiện đảm bảo thực hiện nội dung tập luyện	0	0	0	0	12	100

Kết quả bảng 2.2 cho thấy: Đa số các nội dung thảo luận đều được đánh giá “đạt yêu cầu, có thể áp

Bảng 2.3. So sánh trình độ của HS của NĐC và NTN thời điểm trước thực nghiệm ($n_A=33, n_B=34$)

Chi tiêu	Chiều cao (cm)	Cân nặng (kg)			Thời gian nín thở (s)			Độ xa lướt nước (m)					
		NTN ($\bar{x} \pm \sigma$)	NĐC ($\bar{x} \pm \sigma$)	Sig	NTN ($\bar{x} \pm \sigma$)	NĐC ($\bar{x} \pm \sigma$)	Sig	NTN ($\bar{x} \pm \sigma$)	NĐC ($\bar{x} \pm \sigma$)	Sig			
Cơ bản	Nam	1.28±0.024	1.29±0.024	0.201	28±2.449	29 ± 2.45	0.114	8± 2.449	8.5 ± 2.738	0.5	1.93±0.420	1.81± 0.46	0.295
	Nữ	1.23±0.026	1.24±0.024	0.184	25±2.45	26 ± 2.44	0.340	5± 1.38	5.55±1.291	0.361	1.97±0.105	1.98±0.09	0.5

dụng”, chiếm từ 66,66→100%. Còn lại là vùng mức độ “không đạt yêu cầu, phải xây dựng lại” chiếm từ 8.33% và đạt yêu cầu nhưng phải điều chỉnh đạt tỉ lệ 8.33→25%. Như vậy, đa số ý kiến thẩm định đều đánh giá các nội dung ở mức “đạt yêu cầu, kiến nghị ban hành” đối với nội dung tập luyện bơi mà đề tài xây dựng. Kết quả này cho phép đề tài khẳng định bước đầu là nội dung tập luyện bơi đã được xây dựng trên cơ sở lý luận và thực tiễn, nên đã đảm bảo được tính khoa học hợp lý, tính hiện đại, tính khả thi.... để có thể được đưa vào ứng dụng, kiểm định chất lượng và hiệu quả trong thực tiễn cho HS Câu lạc bộ Bơi Trường ĐHSHPN2.

2.4. Thực nghiệm và đánh giá hiệu quả

2.4.1. Tổ chức thực nghiệm

- Mục đích thực nghiệm: Nhằm kiểm định và đánh giá chất lượng hiệu quả và tính khả thi của nội dung tập luyện thông qua các tiêu chí đánh giá kết quả thực nghiệm. Cụ thể là đánh giá các kết quả mà nội dung tập luyện đã mang lại về các mặt: Trình độ KT; năng lực bơi dài; năng lực bơi nhanh ở cự ly 50m.

- Nội dung thực nghiệm: Thực nghiệm ứng dụng nội dung tập luyện bơi cho HS Câu lạc bộ Bơi Trường ĐHSHPN2 nhằm đánh giá hiệu quả, chất lượng và mức độ đáp ứng nhu cầu thực tiễn của nội dung tập luyện mà đề tài đã nghiên cứu xây dựng.

- Phương pháp thực nghiệm: Thực nghiệm so sánh song song.

- Thời gian thực nghiệm: Từ 2→5/2023.

- Đối tượng thực nghiệm:

Nhóm thực nghiệm (NTN): Ứng dụng nội dung tập luyện bơi cho HS mà đề tài đã xây dựng. Mẫu thực nghiệm phải là các HS đã đăng ký và có thể theo học trong thời điểm thực nghiệm với $n_A=33$. Trong đó CB có 7 nam và 7 nữ; NC1 có 5 nam và 6 nữ; NC2 là 4 nam và 4 nữ.

Nhóm đối chứng (NĐC): Tập luyện theo nội dung tập luyện cũ đã được sử dụng tại Câu lạc bộ Bơi Trường ĐHSHPN2 từ những năm trước thực nghiệm $n_B=34$. Trong đó CB có 7 nam và 7 nữ; NC1 có 5 nam và 6 nữ; NC2 là 4 nam và 5 nữ.

2.4.2. Đánh giá đối tượng nghiên cứu

Năng cao 1	Nam	1.34±0.018	1.35±0.018	0.188	34.5±1.87	35.5±1.87	0.201	14.5 ± 1.87	14.5±1.870	0.331	1.89±0.55	2.08±0.43	0.263
	Nữ	1.29±0.018	1.30±0.018	0.188	31.5± 1.87	32.5±1.870	0.188	9.6 ± 1.91	9.5 ± 1.87	0.331	1.66±0.53	1.66±0.5	0.5
Năng cao 2	Nam	1.39±0.012	1.40±0.012	0.157	39.5± 1.29	40.5 ± 1.29	0.308	19.5±1.291	18.7 ± 0.5	0.170	2.32±0.02	2.34±0.02	0.172
	Nữ	1.34±0.012	1.35±0.012	0.173	36.5±1.290	37.5 ± 1.29	0.174	14.5 ± 1.28	14.6±1.291	0.5	2.26±0.03	2.26±0.02	0.5

Kết quả bảng 2.3 cho thấy hai nhóm không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê, chứng tỏ sự phân nhóm và lựa chọn đối tượng thực nghiệm của đề tài hoàn toàn khách quan. HS hai nhóm đủ điều kiện làm mẫu thực nghiệm.

2.4.3. Đánh giá kết quả thực nghiệm

Bảng 2.4. So sánh kết quả kiểm tra của hai nhóm nghiên cứu thời điểm sau thực nghiệm

Tiêu chí kiểm tra	Khóa học	Giới tính	NTN (n=33)		NĐC (n=34)		Sig
			\bar{x}	σ	\bar{x}	σ	
Điểm KT	CB	Nam	8.142	0.739	7.171	0.849	0.020
		Nữ	8.142	1.003	7.142	1.040	0.046
	NC1	Nam	8.771	0.576	7.628	1.148	0.021
		Nữ	8.385	0.587	7.428	0.975	0.025
	NC2	Nam	8.042	1.058	7	0.950	0.038
		Nữ	8.585	1.058	7.542	0.816	0.011
Cự ly bơi (m)	CB	Nam	7.300	0.964	6.285	1.112	0.046
		Nữ	7.557	1.337	6.342	1.062	0.042
	NC1	Nam	8.285	0.951	7.142	0.899	0.019
		Nữ	8.285	0.755	7.143	0.899	0.024
	NC2	Nam	8.371	0.795	7.143	0.899	0.019
		Nữ	8.357	0.897	7.428	0.786	0.031
Thành tích bơi	CB	Nam	8.185	0.696	7.285	0.951	0.034
		Nữ	8.157	1.081	7.143	0.899	0.040
	NC1	Nam	8.142	1.069	6.857	1.463	0.043
		Nữ	8.228	1.087	7.071	1.170	0.039
	NC2	Nam	8.285	1.112	7.2	0.741	0.028
		Nữ	8.400	1.119	7	1.395	0.0308

Qua kết bảng 2.4 cho thấy: Đối với trình độ KT NTN có mức điểm trung bình =8.0→8.7 trong khi đó mức điểm trung bình của NĐC=7.0→ 7.6. Đối với việc đánh giá mức độ hoàn thành cự ly bơi thì mốc điểm trung bình của cả hai nhóm có thấp hơn, ở NTN ở cả ba khóa =7.3→8.3, đối với NĐC =6.2→7.4. Đối với tiêu chí về thành tích khi hoàn thành cự ly quy định của khóa học thì mức điểm trung bình của NTN =8.1→8.4 trong khi đó NĐC có sự phân tán theo khóa với mức điểm trung bình =6.8→7.2.

Đối với kiểm định sự khác biệt giá trị trung bình trên 2 tổng thể cho thấy giá trị Sig đều <0.05 chứng tỏ sự khác biệt là có ý nghĩa thống kê trên tất cả các khóa, giới tính và tiêu chí đánh giá mà ưu thế điểm thuộc về NTN. Điều này cho thấy sau quá trình tập luyện theo nội dung mà đề tài đã xây dựng thì NTN có sự phát triển về các thành tích KT, tốc độ và cự ly đều tốt hơn so với NĐC.

3. Kết luận

Nghiên cứu đã xây dựng nội dung tập luyện bơi cho HS tại câu lạc bộ Bơi Trường ĐHSPhN2 trong 3 tháng theo 3 khóa học với 3 kiểu bơi và mỗi HS đảm bảo được tập luyện đủ 15 buổi, mỗi buổi 90 phút, hoàn thành được mục tiêu đảm bảo tính khoa học, tính hợp lý, tính khả thi và tính hiệu quả cao, đáp ứng được nhu cầu nâng cao chất lượng tập luyện cho HS. Kết quả cho thấy, nội dung đã xây dựng của đề tài đã có hiệu quả cao hơn trong việc đáp ứng được nhu cầu nâng cao chất lượng tập luyện và đẩy mạnh hiệu quả công tác phòng chống đuối nước cho HS tại địa phương.

Tài liệu tham khảo

1. Ban chấp hành Trung ương (2017), Nghị quyết số 21-NQ/TW ngày 25/10/2017, Hội nghị lần thứ sáu Ban Chấp hành Trung ương Đảng khóa XII, Công tác dân số trong tình hình mới, Hà Nội.

2. Lê Đức Long (2019), Nghiên cứu xây dựng chương dạy bơi ban đầu

cho trẻ em 7-8 tuổi các tỉnh miền Bắc, Luận án Tiến sĩ Giáo dục học, Viện Khoa học TĐTT, Hà Nội.

3. Thủ tướng Chính phủ (2021), Quyết định 1248/QĐ-TTg ngày 19/7/2021, phê duyệt Chương trình Phòng chống Tai nạn Thương tích trẻ em giai đoạn 2021-2030, Hà Nội.

4. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2006), Lý luận và phương pháp TĐTT, NXB TĐTT, Hà Nội.

5. Nguyễn Văn Trạch (1999), Bơi lội, NXB TĐTT, Hà Nội.