

Lựa chọn bài tập dạy học bơi ban đầu cho học sinh Trường Tiểu học Việt dân Thị xã Đông Triều tỉnh Quảng Ninh

Nguyễn Quốc Việt*, Nguyễn Thị Thanh Vân*

*TS. Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

Received: 17/3/2024; Accepted: 25/3/2024; Published: 5/4/2024

Abstract: Through the use of methods: Document analysis and synthesis method, interview and discussion method, pedagogical observation method, mathematical and statistical method, the topic has selected 23 teaching exercises. Initial swimming for students at Viet Dan Primary School - Dong Trieu Town - Quang Ninh Province. The selected exercises are highly appreciated by experts in teaching initial swimming to research subjects.

Keywords: Exercises, Initial swimming teaching, Primary school students, Viet Dan Primary School.

1. Đặt vấn đề

Để đảm bảo an toàn tính mạng cho trẻ em, HS, nhất là trong dịp các em nghỉ hè, các ngành chức năng, tổ chức đoàn thể, đặc biệt là chính quyền cấp cơ sở cần chủ động các kế hoạch, chương trình, phương án đề phòng, chống đuối nước cho trẻ em. Việc nghiên cứu lựa chọn các bài tập giảng dạy bơi ban đầu cho HS trường tiểu học là một vấn đề mới và bức thiết, đã thu hút được sự quan tâm của nhiều nhà khoa học. Tuy nhiên, cho đến nay ở trên địa bàn Thị xã Đông Triều - Tỉnh Quảng Ninh thì chưa có công trình nào đề cập nghiên cứu.

Việc nghiên cứu lựa chọn các bài tập giảng dạy bơi ban đầu cho HS Trường Tiểu học (TH) Việt dân tại Thị xã Đông Triều, tỉnh Quảng Ninh có vai trò quan trọng, góp phần giáo dục kỹ năng sống, để HS hiểu biết, nắm được nguyên lý, kỹ thuật bơi, ý nghĩa tác dụng của bơi, an toàn trong môi trường nước. Bài viết nghiên cứu lựa chọn các bài tập giảng dạy bơi ban đầu cho HS Trường TH Việt dân, Thị xã Đông Triều, tỉnh Quảng Ninh là vấn đề cấp thiết.

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Đối tượng và phương pháp nghiên cứu

2.1.1. Đối tượng nghiên cứu: chúng tôi khảo sát 209 HS khối 3 Trường TH Việt dân ($n_{nam} = 119$ HS, $n_{nữ} = 90$ HS).

2.1.2. Phương pháp nghiên cứu: Chúng tôi sử dụng các phương pháp sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu; phỏng vấn tọa đàm; quan sát sự phạm; kiểm tra sự phạm; thực nghiệm (TN) sự phạm; toán học thống kê.

2.2. Lựa chọn các test và đánh giá năng lực bơi ban đầu cho HS Trường TH Việt dân

Để lựa chọn các test ứng dụng trong công tác kiểm tra, đánh giá năng lực bơi ban đầu cho HS Trường

TH Việt dân, qua tham khảo các tài liệu có liên quan, nghiên cứu lựa chọn được 04 test phù hợp. Để đảm bảo tính khách quan và tính chính xác trong lựa chọn test, nghiên cứu tiến hành phỏng vấn 25 HLV, chuyên gia, giáo viên, ... với 03 mức độ đánh giá mà đề tài xây dựng để lựa chọn các test. Thông qua phỏng vấn, nghiên cứu quyết định lựa chọn các test có mức ý kiến tán thành ở mức "rất quan trọng" từ 96.0→100%, cụ thể thu được 02 test gồm: Bơi trườn sấp 25m (m) và Bơi ếch 25m (m). Kết quả kiểm tra tính thông báo (tương quan thứ bậc) thu được $r > 0.75$ tại $p < 0.05$ và độ tin cậy (phương pháp retest) thu được $r > 0.800$ với $p < 0.05$ ở cả 2 test, điều này chứng minh cả 2 test đáp ứng các câu khoa học để đánh giá đối tượng nghiên cứu.

2.3. Lựa chọn các bài tập giảng dạy bơi ban đầu cho HS Trường TH Việt dân

Qua phân tích lý luận và thực tiễn, nghiên cứu tổng hợp được 27 bài tập thuộc 02 nhóm bài tập phù hợp với đối tượng nghiên cứu. Các bài tập được chia thành 2 nhóm trên cạn (19 bài) và dưới nước (8 bài). Để đảm bảo tính khách quan và tính chính xác trong lựa chọn bài tập, nghiên cứu tiến hành phỏng vấn 25 cán bộ giáo viên, HLV môn Bơi. Kết quả ở bảng 2.1.

Bảng 2.1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập giảng dạy bơi ban đầu cho HS T.THVD ($n=25$)

TT	Nội dung phỏng vấn	Kết quả phỏng vấn (%)					
		Rất quan trọng		Quan trọng		Không quan trọng	
		n	%	n	%	n	%
Các bài tập trên cạn							
1	BT1: Chạy tốc độ 30m (2 tổ x20m)	2	8	5	20	18	72
2	BT2: Chạy tốc độ 100m (2 tổ)	8	32	3	12	14	56
3	BT3: Nhảy dây đơn (2 tổ x30s)	5	20	4	16	16	64
4	BT4: Bật cóc (2 tổ x20m)	24	96	1	4	0	0
5	BT5: Nằm sấp chống đẩy (2 tổ x15l)	23	92	2	8	0	0

6	BT6: Bật xa tại chỗ (2 tổ x10l)	21	84	4	16	0	0
7	BT7: Quạt tay trường sấp (2 tổ x30s)	25	100	0	0	0	0
8	BT8: Quạt tay trường ếch (2 tổ x30s)	24	96	1	4	0	0
9	BT9: Bật nhảy trên hố cát (2 tổ x310l)	22	88	3	12	0	0
10	BT10: Hai tay chống sau ngồi đập đuối chân ếch. (2 tổ x30s)	23	92	2	8	0	0
11	BT11: Hai tay chống sau ngồi đập đuối chân trườn sấp (2 tổ x30s)	22	88	3	12	0	0
12	BT12: Đứng lên ngồi xuống vuông đùi (2 tổ x15l)	25	100	0	0	0	0
13	BT13: Chạy 500m (1l)	24	96	1	4	0	0
14	BT14: Chạy xuất phát cao 30m (3l)	23	92	2	8	0	0
15	BT15: Nằm ngửa co gối gấp thân (2 tổ x20s)	21	84	4	16	0	0
16	BT16: Đi vệt (2 tổ x30m)	22	88	3	12	0	0
17	BT17: Chạy biến tốc 2x50m (2 tổ)	21	84	4	16	0	0
18	BT18: Chạy biến tốc cự ly ngắn (2 tổ x30m)	25	100	0	0	0	0
19	BT19: Bài tập cô chân (2 tổ x30s)	22	88	3	12	0	0
Các bài tập dưới nước							
1	BT1: Bám thành bể đập chân ếch (2 tổ x30s)	24	96	1	4	0	0
2	BT2: Bám phao đập chân ếch (2 tổ x30s)	24	96	1	4	0	0
3	BT3: Bám thành bể đập chân trườn sấp (2 tổ x30s)	23	92	2	8	0	0
4	BT4: Bám phao đập chân trườn sấp (2 tổ x30s)	25	100	0	0	0	0
5	BT5: Kẹp phao dùng tay quạt nước (2 tổ x30s)	22	88	3	12	0	0
6	BT6: Kẹp phao phối hợp động tác thở (2 tổ x30s)	25	100	0	0	0	0
7	BT7: Phối hợp chân tay thở (2 tổ x30s)	25	100	0	0	0	0
8	BT8: Nín thở dưới nước (2 tổ x40s)	25	100	0	0	0	0

Kết quả ở bảng 2.1 cho thấy, nghiên cứu quyết định lựa chọn các bài tập có ý kiến tán thành mức “rất quan trọng” từ 80.0→100% ở 02 nhóm bài tập trên.

2.4. Kết quả kiểm tra trước TN

Nghiên cứu tiến hành kiểm tra năng lực bơi ban đầu của HS Trường TH Việt dân (209 HS khối 3, n_{nam}=119 HS, n_{nữ}=90 HS). Kết quả ở bảng 2.2 như sau: *Bảng 2.2. Kết quả kiểm tra năng lực bơi ban đầu cho HS khối 3 Trường TH Việt dân trước TN (n=209)*

TT	Test	HS nam (n = 119)			HS nữ (n = 90)		
		n	%	\bar{x} (m)	n	%	\bar{x} (m)
HS biết bơi		18	15.12	11.75	12	13.33	11.15
1	Bơi trườn sấp 25m (m)	7	5.88	11.2	5	5.55	10.8
2	Bơi ếch 25m (m)	11	9.24	12.3			

Bảng 2.2 cho thấy, năng lực bơi ban đầu của HS khối 3 Trường TH Việt dân trước TN còn rất thấp về số lượng HS biết bơi và cự ly bơi. Có 30/209 HS khối 3 biết bơi (14.35%). Cự ly bơi trung bình là 11.15→11.75m. Cụ thể đối với HS nam: Có 18/119 HS biết bơi (15.12%). Số HS biết bơi trườn sấp là 7/119 (5.88%), cự ly bơi được trung bình là 11.2m. Số HS biết bơi ếch là 11/119 (9.24%), cự ly bơi được trung bình là 12.3m; Đối với HS nữ: Có 12/90 HS biết bơi (11.15%). Số HS biết bơi trườn sấp là 5/90 (5.55%), cự ly bơi được trung bình là 0.8m. Số HS biết bơi ếch là 7/90 (7.77%), cự ly bơi được trung bình là 11.5m.

2.5. Xây dựng tiến trình TN cho đối tượng nghiên cứu

Tiến trình TN cho đối tượng nghiên cứu được xây dựng trong 01 học kỳ năm học 2022-2023, gồm 3 tháng (12 tuần), 02 buổi/tuần (24 buổi tập). Thời gian tập các bài tập trong một buổi tập là 90 phút, vào buổi chiều từ 16h30 đến 18h00.

2.6. Đánh giá kết quả kiểm tra sau TN

Sau 3 tháng TN theo tiến trình đã xây dựng, nghiên cứu tiến hành kiểm tra lại năng lực bơi ban đầu của HS Trường TH Việt dân nhằm đánh giá hiệu quả các của các bài tập đã được lựa chọn. Kết quả ở bảng 2.3.

Bảng 2.3. Kết quả kiểm tra năng lực bơi ban đầu cho HS khối 3 T.THVD sau TN (n=209)

TT	Test	HS nam (n=119)			HS nữ (n=90)		
		n	%	\bar{x} (m)	n	%	\bar{x} (m)
HS biết bơi		72	60.5	25.75	48	53.3	23.05
1	Bơi trườn sấp 25m (m)	28	23.52	26.0	20	22.2	22.5
2	Bơi ếch 25m (m)	44	36.97	25.5	28	31.1	23.6

Bảng 2.3 cho thấy, năng lực bơi ban đầu của HS khối 3 Trường TH Việt dân sau 03 tháng TN cho thấy có sự chuyển biến. Kết quả kiểm tra trên 209 HS cho thấy: Có 120/209 HS khối 3 biết bơi chiếm 57.4 %. Cự ly bơi trung bình tăng từ 22.5→25.75m. Điều đó chứng tỏ các bài tập mà đề tài đã lựa chọn đưa vào ứng dụng đã mang lại hiệu quả cao trong giảng dạy bơi ban đầu đối với HS khối 3 Trường TH Việt dân.

Bảng 2.4. Kết quả so sánh tự đối chiếu các test đánh giá năng lực bơi ban đầu cho HS khối 3 T.THVD trước và sau TN (n=209)

Test	HS nam (n=119)								HS nữ (n=90)							
	Trước TN			Sau TN			n	W%	Trước TN			Sau TN			n	W%
	n	%	\bar{x} (m)	n	%	\bar{x} (m)			n	%	\bar{x} (m)	n	%	\bar{x} (m)		
HS biết bơi	18	15.12	11.75	72	60.5	25.75	80.27	18	15.12	11.75	48	53.3	23.05	71.5		
Bơi trườn sấp 25m (m)	7	5.88	11.2	28	23.52	26.0	79.56	7	5.88	11.2	20	22.2	22.5	67.06		
Bơi ếch 25m (m)	11	9.24	12.3	44	36.97	25.5	71.35	11	9.24	12.3	28	31.1	23.6	63.91		

(Xem tiếp trang 370)

Bảng 2.5. So sánh các test đánh giá thể lực giữa nhóm thực nghiệm với nhóm đối chứng sau thực nghiệm

TT	Test kiểm tra	Nhóm Nam (n = 30)		t	p	Nhóm Nữ (n = 30)		t	p
		Nhóm thực nghiệm $\bar{x} \pm \delta$	Nhóm đối chứng $\bar{x} \pm \delta$			Nhóm thực nghiệm $\bar{x} \pm \delta$	Nhóm đối chứng $\bar{x} \pm \delta$		
1	Nam ngựa gập bụng 30s	18.2 ± 3.21	16 ± 3.02	2.980	<0.05	15.8 ± 3.11	14 ± 3.25	2.547	<0.05
2	Bật xa tại cho (cm)	214 ± 15.50	211 ± 15.44	3.325	<0.05	170.0 ± 11.83	157 ± 12.20	2.649	<0.05
3	Chạy 30m xuất phát cao (s)	5.266 ± 0.52	5.6 ± 0.85	3.434	<0.05	6.94 ± 0.52	6.5 ± 0.60	2.992	<0.05
4	Chạy con thoi 4x10m (s)	1201 ± 0.75	12.33 ± 0.81	2.412	<0.05	12.1 ± 0.41	13.02 ± 0.60	4.331	<0.05

Từ kết quả ở bảng 2.5 cho thấy thể lực của nam nhóm thực nghiệm tốt hơn nam nhóm đối chứng, nữ nhóm thực nghiệm tốt hơn nữ nhóm đối chứng. Điều đó thể hiện kết quả kiểm tra thể lực sau thực nghiệm giữa nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm có sự khác biệt $t_{\text{thực nghiệm}} > t_{\text{đối chứng}}$ ở ngưỡng xác suất $P > 0,05$.

3. Kết luận

Qua kết quả nghiên cứu, nhóm tác giả đã đánh giá được thực trạng thể lực chung của HS hệ Trung cấp - khóa 57 tại Trường CĐCN Hưng Yên. Thông qua nghiên cứu, đề tài đã lựa chọn được 08 trò chơi vận động nhằm góp phần phát triển các tố chất thể lực chung và tạo hứng thú trong các giờ học môn GDTC. Khi áp dụng các trò chơi vận động vào giảng dạy thì mức tăng trưởng thể lực diễn ra mạnh hơn ở

các nhóm thực nghiệm. Điều đó chứng tỏ trò chơi vận động đã có những hiệu quả nhất định đối với sự phát triển thể lực chung, đồng thời nâng cao hứng thú học tập của HS nhà trường. Các kết quả đó cũng đảm bảo tính khách quan, cơ sở khoa học và độ tin cậy để ứng dụng giảng dạy, nhằm nâng cao hiệu quả giảng dạy nói chung và nâng cao thành tích học tập môn GDTC cho HS nói riêng.

Tài liệu tham khảo

1. Phạm Đình Bâm (2005), *Một số vấn đề cơ bản về quản lý TDTT*, NXB TDTT, Hà Nội.
2. Đinh Văn Lắm, Đào Bá Trì (1999), *Giáo trình trò chơi vận động*, NXB TDTT, Hà Nội.
3. Lê Văn Lắm (2007), *Giáo trình đo lường thể thao, Trường Đại học Sư phạm Thể dục - Thể thao Hà Tây*, NXB TDTT. Hà Nội

Lựa chọn bài tập giảng dạy bơi..... (tiếp theo trang 349)

Bảng 2.4 cho thấy, sau 3 tháng TN kết quả kiểm tra tự đối chiếu cho thấy có sự tiến bộ rõ rệt về số lượng HS biết bơi và ở tất cả các test. Sự tiến bộ có ý nghĩa, thể hiện ở giá trị ở cả 2 test. Kết quả cụ thể như sau:

- Đối với HS nam: Số HS biết bơi là 72/119 chiếm 60.5%, tăng trưởng so với trước TN là 120%, cự ly bơi trung bình là 25.75m tăng trưởng so với trước TN là 80.27%.

Số HS biết bơi trườn sấp là 28/119 chiếm 23.52%, tăng trưởng so với trước TN là 120%. Cự ly bơi được trung bình là 26.0m, tăng trưởng so với trước TN là 79.56%.

+ Số HS biết bơi ếch là 44/119 chiếm 36.97%,%, tăng trưởng so với trước TN là 120%, cự ly bơi trung bình là 25.5m tăng trưởng so với trước TN là 71.35.

- Đối với HS nữ: Số HS biết bơi 48/90 chiếm 53.3%, tăng trưởng so với trước TN là 90.9%, cự ly bơi trung bình là 25.05m, tăng trưởng so với trước TN là 71.5%.

+ Số HS biết bơi trườn sấp là 20/90 chiếm 22.2%, tăng trưởng so với trước TN là 96.2%, cự ly bơi được trung bình là 22.5m, tăng trưởng so với trước TN là 67.06%.

+ Số HS biết bơi ếch là 28/90 chiếm 31.1%, tăng

trưởng so với trước TN là 87.1%, cự ly bơi được trung bình là 23.6m, tăng trưởng so với trước TN là 63.91.

3. Kết luận

Qua quá trình nghiên cứu, đề tài đã lựa chọn được 23 bài tập dạy học bơi ban đầu cho HS

Trường TH Việt dân ở 02 nhóm bài tập. Thông qua ứng dụng TN thực tế, kết quả cho thấy nhóm HS tham gia nghiên cứu có mức tăng trưởng từ 63→81% ở tất cả các nội dung đánh giá.

*Nguồn bài báo: Bài báo được trích từ đề tài NCKH: “Nghiên cứu lựa chọn các bài tập giảng dạy bơi ban đầu cho HS trường Tiểu học Việt Dân - Thị xã Đông Triều – Tỉnh Quảng Ninh”, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh, nghiệm thu tháng 3/2024.

Tài liệu tham khảo

1. Philin V.P (1996), *Lý luận và phương pháp thể thao trẻ*, (Nguyễn Quang Hưng dịch), NXB TDTT, Hà Nội.
2. Đồng Văn Triệu, Trần Đức Dũng, Bùi Quang Hải (2007), *Lượng vận động và lập kế hoạch trong huấn luyện thể thao*, NXB TDTT, Hà Nội.
3. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2006), *Lý luận và phương pháp TDTT*, NXB TDTT, Hà Nội