

TÁC ĐỘNG CỦA VIỆC TỔ CHỨC HỌC BƠI ĐẾN THỂ LỰC CHUNG CỦA HỌC SINH KHỐI 10 TRƯỜNG THPT MẠC ĐĨNH CHI, HẢI PHÒNG

ThS. Nguyễn Văn Tuấn¹, ThS. Nguyễn Thị Hồng Thắm²

¹ Khoa TDTT, Trường Đại học Hải Phòng

² Trung tâm GDTC, Trường Đại học Hàng Hải Việt Nam

Tóm tắt: Qua việc sử dụng 6 test thể lực trong Tiêu chuẩn đánh giá thể lực học sinh, sinh viên của Bộ Giáo dục và Đào tạo để kiểm tra, so sánh sự phát triển các tố chất thể lực của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng. Đề tài đã chứng minh: Việc tổ chức học môn bơi cho học sinh khối 10 THPT Mạc Đĩnh Chi, quận Dương Kinh, thành phố Hải Phòng bước đầu có tác dụng nâng cao thể lực chung cho học sinh.

Từ khóa: Tổ chức học bơi, nâng cao thể lực chung, học sinh trung học phổ thông Mạc Đĩnh Chi.

Abstract: By using 6 physical fitness tests in Standards for assessment of physical health of students made by the Ministry of Education and Training, we can test and compare the development of the controlled group and the non-controlled group. The study proves that swimming training for grade 10 students at Mac Dinh Chi High school, Duong Kinh district, Hai Phong city has stimulated the physical development for students dramatically.

Keywords: Swimming education, stimulate physical development, Mac Dinh Chi High school students.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Hiện nay, bơi lội là môn thể thao đang được nhiều học sinh yêu thích, các cơ sở giáo dục đang khuyến khích và ưu tiên giảng dạy môn bơi lội với mục tiêu phổ cập bơi lội cho học sinh phổ thông. Tập luyện bơi lội không chỉ nhằm mục đích tránh đuối nước mà còn phát triển thể lực, trang bị cho học sinh một kỹ năng rất cần thiết trong cuộc sống.

Năm học vừa qua, Trung tâm Giáo dục thể chất trường Đại học Hàng Hải Việt Nam đã phối hợp với một số trường THPT trên địa bàn nội thành thành phố Hải Phòng tổ chức dạy bơi cho học sinh, trong đó có trường THPT Mạc Đĩnh Chi, quận Dương Kinh. Việc tổ chức học bơi đã tạo điều kiện cho học sinh THPT được hoạt động trong môi trường mới nên học sinh rất hào hứng, phấn khích, tích cực hoạt động. Chương trình học bơi của học sinh trường

THPT Mạc Đĩnh Chi kéo dài 6 tuần, mỗi tuần học 3 buổi, mỗi buổi 02 tiết. Để xác định hiệu quả của bơi lội trong việc phát triển thể lực chung cho học sinh, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: “Tác động của việc tổ chức học môn bơi đến thể lực chung của học sinh khối 10 trường THPT Mạc Đĩnh Chi, Hải Phòng”.

Mục đích nghiên cứu: Đánh giá mức độ tăng trưởng thể lực chung của học sinh dưới tác động của các bài tập bơi.

Đối tượng nghiên cứu: Các bài tập trong môn bơi.

Khách thể nghiên cứu: Học sinh khối 10 trường THPT Mạc Đĩnh Chi, Hải Phòng.

Trong quá trình nghiên cứu, chúng tôi sử dụng các phương pháp sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp quan sát sự phạm; Phương pháp kiểm tra sự phạm; Phương pháp thực

thực nghiệm sư phạm [2]; Phương pháp toán học thống kê [3].

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

1. Tổ chức thực nghiệm

Để xác định được mức độ tác động đến phát triển thể lực chung của học sinh qua việc tổ chức học môn bơi, đề tài tiến hành nghiên cứu trên 156 học sinh khối 10 (80 nữ, 76 nam), đối tượng nghiên cứu được chia thành 2 nhóm:

- Nhóm thực nghiệm (NTN) gồm 74 học sinh (36 nam, 38 nữ).

- Nhóm đối chứng (NĐC) gồm 82 học sinh (40 nam, 42 nữ).

Nhóm thực nghiệm là nhóm có tham gia học tập môn bơi, nhóm đối chứng học theo chương trình GDTC hiện hành (không học bơi). Chương trình học bơi của nhóm thực nghiệm

kéo dài 6 tuần, với lịch học 3 buổi/tuần, mỗi buổi 02 tiết, nội dung học là bơi ếch.

Sau thực nghiệm đề tài tiến hành kiểm tra, đánh giá xếp loại trình độ trình độ thể lực học sinh theo tiêu chuẩn xếp loại thể lực học sinh, sinh viên do Bộ Giáo dục và Đào tạo (Bộ GD&ĐT) quy định [1].

2. Kết quả thực nghiệm

- Thể lực của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm trước thực nghiệm

Trước khi tiến hành thực nghiệm, đề tài tiến hành kiểm tra đánh giá trình độ thể lực của đối tượng nghiên cứu là học sinh khối 10 trường THPT Mạc Đĩnh Chi, nội dung kiểm tra là 6 test thể lực theo quy định của Bộ GD&ĐT [1]. Kết quả kiểm tra thể lực của trước thực nghiệm của NTN và NĐC được trình bày trong các Bảng 1 và Bảng 2.

Bảng 1. So sánh thể lực của nam học sinh 2 nhóm NĐC và NTN trước thực nghiệm

TT	Các chỉ số	Nam NTN (n = 36)		Nam NĐC (n = 40)		t	p
		\bar{X}	δ	\bar{X}	δ		
1	Lực bóp tay thuận (kg)	37,5	5,7	38	5,9	0,38	> 0,05
2	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)	18,5	3,5	19	4	0,58	> 0,05
3	Chạy 30m XPC (giây)	5,07	0,5	5,06	0,52	0,09	> 0,05
4	Chạy con thoi 4×10m (giây)	11,4	0,8	11,2	0,8	1,09	> 0,05
5	Bật xa tại chỗ (cm)	204	19	205	18,5	0,23	> 0,05
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	965	120	970	124	0,18	> 0,05

Bảng 2. So sánh thể lực của Nữ học sinh 2 nhóm NĐC và NTN trước thực nghiệm

TT	Các chỉ số	Nữ NTN (n = 38)		Nữ NĐC (n = 42)		t	p
		\bar{X}	δ	\bar{X}	δ		
1	Lực bóp tay thuận (kg)	27,5	4,5	28	5,2	0,46	> 0,05
2	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)	10,5	4	11	3,8	0,57	> 0,05
3	Chạy 30m XPC (giây)	6,25	0,65	6,2	0,6	0,36	> 0,05
4	Chạy con thoi 4×10m (giây)	12,65	0,6	12,62	0,7	0,21	> 0,05
5	Bật xa tại chỗ (cm)	156	15,2	157	15,5	0,29	> 0,05
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	760	108	762	105	0,08	> 0,05

Số liệu trong các Bảng 1 và 2 cho thấy, trước thực nghiệm, các chỉ số thể lực của học sinh NTN và NĐC cùng giới tính tương đương nhau, với $t^{\text{tính}} < t^{\text{bảng}} (1,96)$, sự khác biệt không có ý nghĩa thống kê, tất cả đều ở ngưỡng xác suất $p > 0,05$. Như vậy, có thể khẳng định trước khi tiến hành thực nghiệm sự phạm, học sinh NTN và NĐC cùng giới có trình độ thể lực tương đương nhau.

Căn cứ kết quả kiểm tra thể lực trước thực nghiệm của học sinh NTN và NĐC, đề tài tiến hành xếp loại thể lực theo Tiêu chuẩn đánh giá thể lực của Bộ GD&ĐT thành các mức: Tốt, Đạt và Chưa đạt. Kết quả so sánh xếp loại của 156 học sinh (76 nam và 80 nữ) thuộc NTN và NĐC được trình bày trong các Bảng 3 và Bảng 4.

Bảng 3. Kết quả xếp loại thể lực của học sinh nam NTN và NĐC trước thực nghiệm

Nhóm	n	Nam					
		Tốt	%	Đạt	%	Chưa đạt	%
NTN	36	7	19,4	19	52,8	10	27,8
NĐC	40	8	20	21	52,5	11	27,5

Bảng 4. Kết quả xếp loại thể lực của học sinh nữ NTN và NĐC trước thực nghiệm

Nhóm	n	Nữ					
		Tốt	%	Đạt	%	Chưa đạt	%
NTN	38	7	18,4	22	57,9	9	23,7
NĐC	42	8	19,1	24	57,1	10	23,8

Số liệu trong Bảng 3 và Bảng 4 cho thấy: Trước thực nghiệm, xếp loại thể lực của học sinh nam, nữ NTN và NĐC tương đương ở tất cả các mức: tốt, đạt và chưa đạt.

- Thể lực của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm sau thực nghiệm

Sau thời gian thực nghiệm, tiến hành kiểm tra thể lực của các đối tượng nghiên cứu để đánh giá sự khác biệt. Cách thức tiến hành kiểm tra đánh giá và xử lý số liệu nghiên cứu như quy trình đánh giá thể lực trước thực nghiệm. So sánh thể lực sau thực nghiệm của học sinh NTN và NĐC được trình bày trong các Bảng 5 và Bảng 6.

Bảng 5. So sánh thể lực của nam học sinh 2 nhóm NĐC và NTN sau thực nghiệm

TT	Các chỉ số	Nam NĐC (n = 40)		Nam NTN (n = 36)		t	p
		\bar{x}	δ	\bar{x}	δ		
1	Lực bóp tay thuận (kg)	38,2	5,4	40,5	4,4	2,04	<0,05
2	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)	19,5	3,8	21,2	3,2	2,12	<0,05
3	Chạy 30m XPC (giây)	5,05	0,54	5,02	0,5	0,25	>0,05
4	Chạy con thoi 4×10m (giây)	11,01	0,6	10,72	0,55	2,20	<0,05
5	Bật xa tại chỗ (cm)	210	18,2	219	17,5	2,20	<0,05
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	972	97	1012	75	2,02	<0,05

Bảng 6. So sánh thể lực của Nữ học sinh 2 nhóm NĐC và NTN sau thực nghiệm

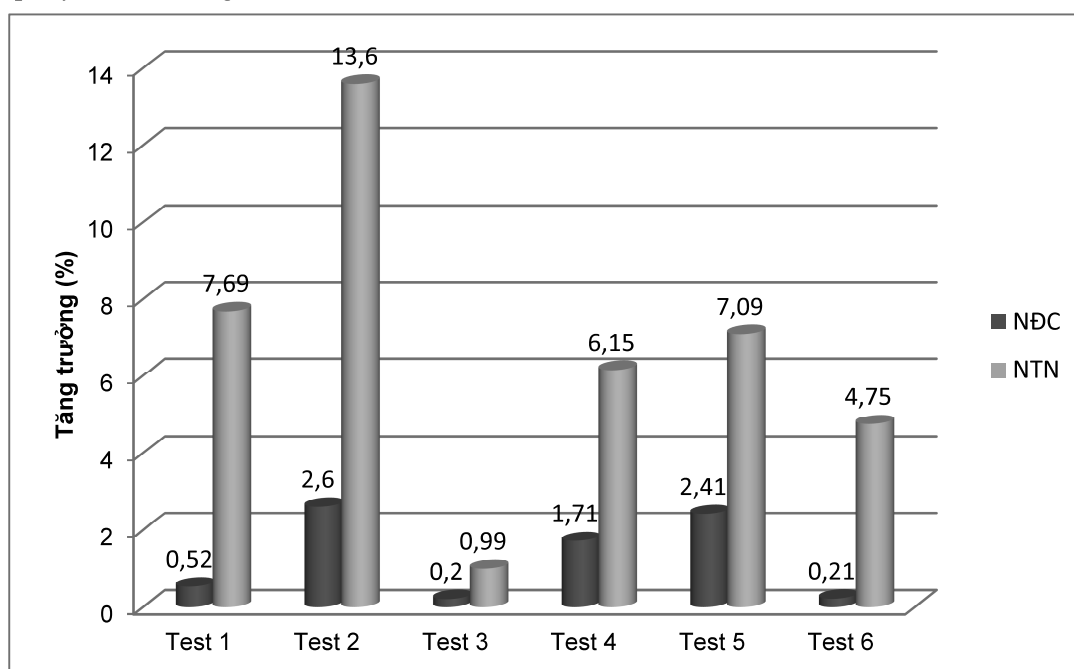
TT	Các chỉ số	Nữ ĐC (n= 42)		Nữ TN (n=38)		t	p
		\bar{X}	δ	\bar{X}	δ		
1	Lực bóp tay thuận (kg)	28,2	4,6	30,2	4,2	2,03	<0,05
2	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)	11,4	3,6	12,9	3,1	2,00	<0,05
3	Chạy 30m XPC (giây)	6,2	0,6	6,22	0,6	0,15	>0,05
4	Chạy con thoi 4×10m (giây)	12,57	0,6	12,3	0,6	2,01	<0,05
5	Bật xa tại chỗ (cm)	158	15,2	165	12,5	2,26	<0,05
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	770	95	810	80	2,04	<0,05

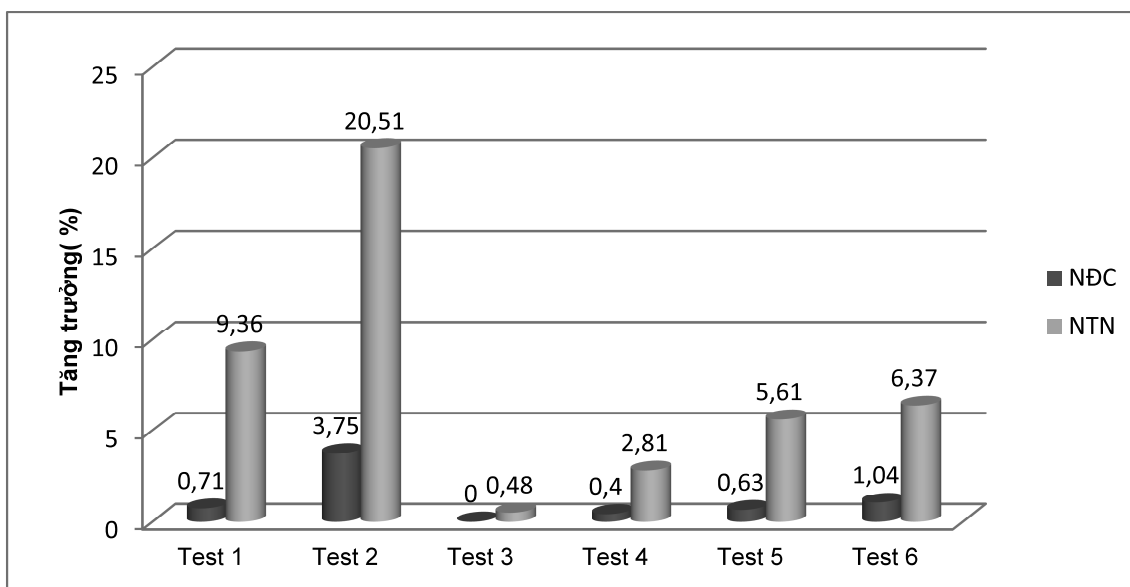
Số liệu trong các Bảng 5 và Bảng 6 cho thấy, có sự khác biệt về thể lực của NTN và NĐC theo giới tính. Ở cả 2 giới, ngoại trừ test Chạy 30m XPC, 5 test còn lại, thành tích của NTN đều tốt hơn NĐC, tất cả các chỉ số so sánh đều có sự khác biệt rõ rệt với $t^{\text{tính}} > t^{\text{bảng}} (1,96)$, sự khác biệt có ý nghĩa thống kê, ở ngưỡng xác suất $p < 0,05$. Riêng test chạy 30m XPC thành tích tương đương nhau, điều này có thể lý giải vì thời gian thực nghiệm ngắn, hơn nữa tổ chất sức nhanh biến đổi chậm hơn các tổ chất khác trong tập luyện nên không có sự khác biệt. Như

vậy, có thể kết luận: Thể lực của học sinh nam, nữ NTN đều phát triển tốt hơn so với thể lực của học sinh NĐC cùng giới.

- Tăng trưởng thành tích của học sinh NĐC và NTN sau thực nghiệm

Để làm sáng tỏ về hiệu quả của việc tổ chức học bơi trong việc nâng cao thể lực cho đối tượng nghiên cứu, đề tài tiến hành đánh giá mức độ tăng trưởng thể lực của học sinh NTN và NĐC, kết quả nghiên cứu được trình bày trong các Biểu đồ 1 và Biểu đồ 2.

**Biểu đồ 1. Tăng trưởng thành tích của học sinh nam**



Biểu đồ 2. Tăng trưởng thành tích của học sinh nữ

- *Kết quả xếp loại thể lực của học sinh NTN và NĐC sau thực nghiệm*

Để có thêm cơ sở khẳng định vai trò nâng cao thể lực cho học sinh của việc tổ chức học bơi, đề tài tiến hành so sánh kết quả xếp loại thể

lực của học sinh NTN và NĐC sau thời gian thực nghiệm theo Tiêu chuẩn và quy định xếp loại thể lực của Bộ GD&ĐT. Kết quả so sánh được trình bày trong các Bảng 7 và Bảng 8.

Bảng 7. Kết quả xếp loại thể lực của học sinh nam NTN và NĐC sau thực nghiệm

Nhóm	n	Nam					
		Tốt	%	Đạt	%	Chưa đạt	%
NTN	36	12	33,3	21	58,3	3	8,4
NĐC	40	9	22,5	23	57,5	8	20

Bảng 8. Kết quả xếp loại thể lực của học sinh nữ NTN và NĐC sau thực nghiệm

Nhóm	n	Nữ					
		Tốt	%	Đạt	%	Chưa đạt	%
NTN	38	10	26,3	25	65,8	3	7,9
NĐC	42	9	21,4	25	59,5	8	19,1

So sánh các số liệu trong Bảng 7 và 8 cho thấy: Sau thực nghiệm, xếp loại thể lực của học sinh nam và nữ NTN tốt hơn rõ rệt so với NĐC. Cụ thể, số học sinh có thể lực loại Tốt của NTN tăng cao hơn rõ rệt so với NĐC; số học sinh xếp loại Chưa đạt về thể lực của NTN lại giảm đi rõ

rệt và ít hơn nhiều so với số học sinh xếp loại Chưa đạt của NĐC.

KẾT LUẬN

- Sau quá trình tổ chức học bơi của học sinh khối 10 THPT Mạc Đĩnh Chi, quận Dương Kinh, thành phố Hải Phòng cho thấy: Thể lực

của nhóm học sinh học tập môn bơi tăng trưởng tốt hơn so với học sinh học theo chương trình GDTC hiện hành, tất cả các chỉ tiêu kiểm tra thể lực của nhóm học sinh có học bơi đều cao hơn rõ rệt so với nhóm học sinh không học bơi, sự khác biệt có ý nghĩa thống kê với $p < 0,05$. Kết quả thực nghiệm cho phép khẳng định:

Việc giảng dạy môn bơi cho học sinh bước đầu có tác dụng nâng cao thể lực cho học sinh khối 10 THPT trong giai đoạn hiện nay, mức độ tăng trưởng thể lực chung cũng như kết quả xếp loại thể lực của học sinh nam và nữ tham gia học bơi cao hơn hẳn so với nhóm học sinh học theo chương trình GDTC hiện hành (không học bơi).

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), *Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/9/2008 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo về việc Ban hành Quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên.*
2. Nguyễn Xuân Sinh, Lê Văn Lãm, Phạm Ngọc Viễn, Lưu Quang Hiệp (2007), *Giáo trình phương pháp nghiên cứu khoa học TDTT*, Nxb Thể dục Thể thao, Hà Nội.
3. Nguyễn Đức Văn(2008), *Phương pháp thống kê trong TDTT*, Nxb Thể dục Thể thao, Hà Nội.