

SO SÁNH HIỆU QUẢ PHƯƠNG PHÁP DẠY BƠI SONG SONG HAI KIỂU BƠI VỚI PHƯƠNG PHÁP DẠY BƠI LẦN LƯỢT TỪNG KIỂU BƠI CHO SINH VIÊN K15 KHOA THỂ DỤC THỂ THAO ĐẠI HỌC HẢI PHÒNG

Đỗ Đình Quang*

Tóm tắt:

Bằng phương pháp tổng hợp và phân tích tài liệu, quan sát Sư phạm, thông qua thực nghiệm dạy bơi cho sinh viên K15 khoa TDTT Đại học Hải Phòng kết quả nghiên cứu cho thấy: Phương pháp dạy bơi song song do tận dụng được những điểm giống nhau về yếu lĩnh kỹ thuật, nhịp điệu động tác v.v... từ đó nâng cao được cự ly bơi, tốc độ bơi và kỹ thuật bơi cho sinh viên tốt hơn hẳn so với học trình tự từng kiểu bơi.

Từ khoá: Dạy bơi song song 2 kiểu bơi, phương pháp dạy bơi lần lượt.

Comparing performance of swimming teaching method in parallel with in turn for K15 students of Sports Faculty, Hai Phong University

Summary:

The study has used the methods of reference synthesis, pedagogical observation and pedagogical experiment in teaching swimming for K15 students of Sports Faculty, Hai Phong University. From the study results, the swimming teaching method in parallel has made use of the similarities in technical essentials, rhythm, etc. from which to improve the performance of the swimming range and speed for students much better than the type of teaching in turn.

Keywords: Swimming teaching method in parallel, The swimming teaching method

ĐẶT VẤN ĐỀ

Bơi lội là môn học quan trọng và chủ yếu trong chương trình đào tạo giáo viên TDTT của Đại học Hải Phòng. Với thời lượng chương trình 30 tiết, học sinh phải nắm vững kỹ thuật 2 kiểu bơi và bơi được cự ly tối thiểu 50m với tốc độ nhanh. Vì vậy nghiên cứu lựa chọn phương pháp dạy bơi đạt hiệu quả tối ưu là nhu cầu bức thiết trong đào tạo giáo viên của Khoa TDTT Đại học Hải Phòng.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Trong quá trình nghiên cứu đề tài sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: Phương pháp tổng hợp và phân tích tài liệu; phương pháp quan sát sư phạm; phương pháp kiểm tra sư phạm; phương pháp thực nghiệm sư phạm; phương pháp toán học thống kê.

Khách thể là 50 sinh viên K15 khoa TDTT Đại học Hải Phòng học phần bơi lội là 30 tiết, học kỳ I năm học 2017-2018.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Xây dựng lịch trình dạy học hai phương pháp dạy bơi song song và dạy bơi theo trình tự từng kiểu bơi

1.1. Xác định các căn cứ khoa học trong xây dựng lịch trình thực nghiệm ứng dụng hai phương pháp dạy bơi

Qua tổng hợp lý luận và thực tiễn dạy bơi trong và ngoài nước, đề tài đã xác định được các căn cứ lựa chọn nội dung và xây dựng lịch trình dạy bơi như sau:

- Căn cứ vào mục tiêu yêu cầu đào tạo môn học;
- Căn cứ vào thời lượng của chương trình dạy bơi;
- Căn cứ nội dung giảng dạy của các kỹ thuật bơi;
- Căn cứ vào điều kiện phương tiện sân bãi dụng cụ dạy bơi;
- Căn cứ vào trình độ thể chất và năng lực bơi ban đầu của sinh viên.

*TS, Khoa TDTT - Đại học Hải Phòng; Email: dinhquangdohp@gmail.com



Dạy song song 2 kiểu bơi giúp tăng hứng thú học tập của sinh viên, từ đó, nâng cao hiệu quả học tập

Bảng 1. Lịch trình dạy học theo 2 phương pháp dạy song song và dạy theo trình tự từng kiểu bơi

Nội dung dạy bơi của phương pháp dạy song song	Nội dung của phương pháp dạy bơi theo phương pháp dạy trình tự từng kiểu bơi
<p>A. Làm quen nước 2 tiết</p> <p>B. Nội dung giảng dạy: Kỹ thuật</p> <p>1. Dạy động tác chân, 3 giáo án, mỗi giáo án</p> <ul style="list-style-type: none"> - Động tác chân trườn 30' - Động tác chân ếch 30' <p>2. Dạy kỹ thuật quạt tay: 4 giáo án</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tay trườn sấp mỗi giáo án tập 45 phút - Tay ếch mỗi giáo án tập 45 phút <p>(các giáo án tay có kết hợp ôn tập kỹ thuật chân)</p> <p>Các giáo án tập kỹ thuật tay, đầu kết hợp ôn tập kỹ thuật chân. Khoảng 15 phút.</p> <p>Học kỹ thuật quạt tay kết hợp thở trong 3 giáo án</p> <p>Tập tay thở kiểu bơi trườn mỗi giáo án 25 phút tập tay kết hợp thở kiểu bơi ếch mỗi giáo án 25 phút. Các giáo án tập tay thở cần kết hợp ôn tập kỹ thuật quạt tay mỗi giáo án khoảng 20 phút</p> <p>4. Dạy kỹ thuật phối hợp tay với chân: Trong 4 giáo án, mỗi giáo án 60 phút. Dạy PH = phối hợp tay chân mỗi giáo án bơi trườn 30 phút</p> <p>Thời gian còn lại của giáo án ôn tập kỹ thuật tay, chân và tay thở</p> <p>5. Học kỹ thuật phối hợp hoàn chỉnh trong 3 giáo án, mỗi giáo án 30 phút phối hợp bơi ếch 30 phút phối hợp kiểu bơi trườn. Thời gian còn lại bơi ôn tập kỹ thuật riêng lẻ</p> <p>6. Hoàn thiện và nâng cao kỹ thuật 2 kiểu bơi, 3 giáo án</p> <p>Trong đó 1 giáo án giành để sửa chữa sai sót kỹ thuật và bơi dài cho cả 2 kiểu bơi và 2 giáo án để tập xuất phát và bơi nhanh kỹ thuật 2 kiểu bơi</p>	<p>A. Làm quen nước 2 tiết</p> <p>B. Nội dung giảng dạy: Kỹ thuật kiểu bơi ếch</p> <p>1. Dạy động tác chân ếch dạy 2 giáo án mỗi giáo án 1 giờ</p> <p>2. Dạy kỹ thuật tay thực hiện 2 giáo án mỗi giáo án 1 giờ kết hợp ôn tập kỹ thuật chân</p> <p>3. Dạy kỹ thuật phối hợp tay thở Thực hiện 2 giáo án mỗi giáo án 1 giờ Thời lượng còn lại ôn tập kỹ thuật chân và tay</p> <p>4. Dạy kỹ thuật phối hợp tay, chân thời lượng 2 giáo án mỗi giáo án 45 phút thời gian còn lại ôn tập kỹ thuật tay thở</p> <p>5. Dạy kỹ thuật phối hợp hoàn chỉnh trong 2 giáo án mỗi giáo án tập 45 phút. Thời gian còn lại ôn tập động tác phối hợp tay thở và tay chân</p> <p>6. Hoàn thiện kỹ thuật bơi trong 1 tiết Tiến hành sửa chữa cho bơi dài để ổn định kỹ thuật, sau đó cho sinh viên tập xuất phát và bơi nhanh Đối với kiểu bơi trườn cũng tiến hành theo kiểu bơi ếch nhưng hoàn thiện để cho học sinh tăng cường cho học kỹ thuật quạt tay và phối hợp toàn bộ kỹ thuật</p>

1.2. Kết quả xây dựng lịch trình ứng dụng 2 nhóm phương pháp dạy bơi

Dựa trên các cơ sở khoa học đã được xác định, đề tài đã xây dựng lịch trình giảng dạy cho hai phương pháp dạy song song và dạy theo trình tự từng kiểu bơi được trình bày tại bảng 1

2. Kết quả thực nghiệm đánh giá hiệu quả ứng dụng hai phương pháp dạy bơi

2.1. Tổ chức và tiến hành thực nghiệm

Đối tượng thực nghiệm được lựa chọn là 50 sinh viên K15 (32 nam và 18 nữ), Khoa TĐTT Đại học Hải Phòng. Sau đó chia ngẫu nhiên

Bảng 2. So sánh trình độ ban đầu của sinh viên 2 nhóm thực nghiệm (A) và đối chứng (B)

Giới tính	Nội dung kiểm tra	Thông số thống kê				
		\bar{X}_A	\bar{X}_B	δ_c	t	P
Nam $n_A=16$ $n_B=16$	Chiều cao (cm)	1.67	168.00	14.20	0.652	> 0.05
	Cân nặng (kg)	65.20	66.40	9.00	0.723	> 0.05
	Dung tích sống (lít)	3,755	3,788	0.285	0.923	> 0.05
	Chạy 30m XFC (s)	4.58	4.50	0.265	0.759	> 0.05
	Nằm sấp chống đẩy (lần)	28.50	29.20	3.56	1.02	> 0.05
	Bật xa tại chỗ (cm)	192.50	189.58	18.70	0.897	> 0.05
	Chạy 400m (s)	148.50	141.60	13.80	0.876	> 0.05
	Chạy con thoi 4x10m	6.45	6.40	0.58	0.762	> 0.05
	Đeo gập thân (cm)	94.00	95.00	1.60	0.657	> 0.05
	Cự ly bơi xa nhất	27.50	28.50	2.50	0.425	> 0.05
Nữ $n_A=9$ $n_B=9$	Chiều cao cơ thể (cm)	157.00	158.00	14.20	0.356	> 0.05
	Cân nặng (kg)	56.50	55.80	4.86	0.725	> 0.05
	Dung tích sống (lít)	3.05	3.12	0.30	0.856	> 0.05
	Chạy 30m XFC (s)	5.45	5.40	0.50	0.987	> 0.05
	Nằm sấp chống đẩy (lần)	18.50	19.00	1.80	0.768	> 0.05
	Bật xa tại chỗ (cm)	155.00	158.00	14.80	0.946	> 0.05
	Chạy 400m (s)	168.00	166.00	16.50	0.742	> 0.05
	Chạy con thoi 4x10m (s)	7.86	7.70	0.75	0.826	> 0.05
	Đeo gập thân (cm)	15.20	15.50	1.52	0.695	> 0.05
	Cự ly bơi xa nhất (m)	155.50	16.10	1.80	0.768	> 0.05

thành 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng để kiểm định tính đồng đều của hai nhóm. Do trình độ bơi ban đầu của sinh viên là tương đối khác biệt, có sinh viên chưa biết bơi, có sinh viên mới biết nhòai người dưới nước, bởi vậy chúng tôi không thể sử dụng các chỉ tiêu cự ly bơi và tốc độ bơi để đánh giá trình độ ban đầu, mà chỉ có thể chia đều các em chưa biết bơi và các em đã biết bơi thành 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng, sau đó dùng các chỉ tiêu thể chất chi phối kết quả học tập môn bơi như các chỉ tiêu hình thái, chức năng sau: Chiều cao, cân nặng, dung tích sống, test đánh giá các tố chất thể lực như: Chạy 100m, nằm sấp chống đẩy, bật xa tại chỗ,

chạy 400m, chạy con thoi 4x10m đeo gập thân, cự ly bơi xa nhất.

Do đặc thù của môn bơi lội trước và sau học bơi không thể so sánh cự ly và thành tích cho người chưa biết bơi bắt đầu vào học tập môn bơi mà chỉ có thể sử dụng các cự ly bơi, thành tích bơi, điểm kỹ thuật bơi cho sinh viên sau khi kết thúc chương trình học bơi.

Kết quả kiểm tra ban đầu sau khi xử lý để đánh giá sự khác biệt được trình bày ở bảng 2.

Qua kết quả trình bày ở bảng 2 ta có thể dễ dàng nhận thấy trình độ thể chất ban đầu của cả nam và nữ sinh viên nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm là tương đối đồng đều.

Bảng 3. So sánh hiệu quả hai phương pháp dạy bơi song song 2 kiểu bơi và dạy bơi trình tự từng kiểu bơi

Giới tính	Nội dung kiểm tra	Kiểu bơi	\bar{X}_A	\bar{X}_B	δ_c	t	P
Nam $n_A=16$ $n_B=16$	Cự ly bơi xa (m)	Ếch	85.50	62.80	15.25	4.86	< 0.01
		Trườn	68.25	50.78	9.15	3.95	< 0.05
	Thành tích bơi 50m ếch, 25m trườn (S)	Ếch	61.12	69.56	6.17	3.68	< 0.5
		Trườn	18.50	22.16	1.05	4.02	< 0.05
	Điểm kỹ thuật bơi (điểm)	Ếch	8.50	7.10	0.70	4.86	< 0.01
		Trườn	85.00	6.50	0.65	4.96	< 0.01
Nữ $n_A=9$ $n_B=9$	Cự ly bơi xa (m)	Ếch	61.20	50.10	6.05	4.70	< 0.05
		Trườn	32.80	25.20	7.01	49.00	< 0.05
	Thành tích bơi 50m ếch, 25m trườn (S)	Ếch	10.60	11.90	15.20	4.72	< 0.05
		Trườn	40.20	58.20	10.60	4.56	< 0.05
	Điểm kỹ thuật bơi (điểm)	Ếch	8.72	6.80	0.84	5.60	< 0.01
		Trườn	86.80	6.90	0.78	6.20	< 0.05

Sau khi phân nhóm, chúng tôi triển khai thực nghiệm, nhóm TN do tác giả chủ trì. Nhóm ĐC do giáo viên của khoa chủ trì.

Thực nghiệm được triển khai trong thời gian 15 tuần. Lịch trình giảng dạy, mọi điều kiện về thời tiết, phương tiện dụng cụ tập luyện của 2 nhóm là như nhau, sự khác biệt duy nhất là nhóm thực nghiệm tập luyện theo phương pháp dạy song song hai kiểu bơi. Còn nhóm đối chứng tập luyện theo phương pháp truyền thống là dạy lần lượt từng kiểu bơi (bảng 1).

2.2. Đánh giá kết quả thực nghiệm

Sau khi kết thúc thực nghiệm, chúng tôi đã sử dụng 3 tiêu chí để đánh giá hiệu quả ứng dụng 2 phương pháp trong dạy bơi cho sinh viên Đại học Hải Phòng. Các tiêu chí đánh giá kết quả thực nghiệm được xác định là:

- Cự ly bơi xa nhất (m).
- Thành tích bơi cự ly 50m với nam và 25m với nữ (s).
- Điểm kỹ thuật bơi (điểm).

Các số liệu thu được qua xử lý toán học thống kê được trình bày ở bảng 3.

Qua kết quả trình bày ở bảng 3 cho thấy, cả 3 nội dung đánh giá hiệu quả của 2 phương pháp dạy bơi ở cả nam và nữ nhóm thực nghiệm đều có thành tích tốt hơn nhóm đối chứng ($P < 0.05$).

Sự khác biệt có ý nghĩa thống kê, đã khẳng định hiệu quả của phương pháp dạy bơi song

song hai kiểu bơi tốt hơn hẳn dạy bơi theo trình tự từng kiểu bơi. Sở dĩ có kết quả đó là do phương pháp dạy song song đã làm cho nội dung dạy bơi trong giáo án phong phú, đa dạng đỡ nhàm chán và phát huy được sự chuyên kỹ năng giữa các kiểu bơi. Từ đó tập trung được sự chú ý và tính tích cực học tập của sinh viên

KẾT LUẬN

Qua nghiên cứu ứng dụng 2 phương pháp dạy bơi song song và trình tự trong dạy 2 kiểu bơi ếch và trườn sấp cho sinh viên Khoa TĐTT Đại học Hải Phòng đã chứng tỏ: Phương pháp dạy bơi song song hai kiểu bơi đã có hiệu quả nâng cao kết quả học tập môn bơi của sinh viên ở các chỉ tiêu: Cự ly bơi, thành tích bơi và điểm kỹ thuật bơi với độ tin cậy thống kê $P < 0.05$.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Đỗ Đình Quang (2016), *Giáo trình môn bơi*, Khoa Thể dục Trường Đại học Hải Phòng.
2. Nguyễn Văn Trạch, Nguyễn Duy Anh (2003), *Giáo trình bơi lội* (dùng cho các trường cao đẳng TĐTT), Nxb TĐTT, Hà Nội.
3. Nguyễn Văn Trạch và cộng sự (1996), *Bơi lội*, (sách dùng cho sinh viên các trường Đại học TĐTT), Nxb TĐTT, Hà Nội.

(Bài nộp ngày 12/1/2017, Phản biện ngày 7/4/2017, duyệt in ngày 25/4/2018)