

ẢNH HƯỞNG CỦA TẦN SUẤT BUỔI HỌC ĐẾN HIỆU QUẢ DẠY HỌC BƠI ÉCH CHO TRẺ EM 8 - 10 TUỔI

Đỗ Văn Tùng⁽¹⁾; Cao Duy Chương⁽¹⁾

Tóm tắt:

Nghiên cứu này khám phá tác động của tần suất học bơi đến kỹ thuật và thành tích Bơi ếch của trẻ em từ 8 đến 10 tuổi. Kết quả cho thấy nhóm học 7 buổi/tuần có kỹ thuật và thành tích bơi tốt nhất, trong khi nhóm học 2 buổi/tuần có điểm kỹ thuật và thành tích bơi kém nhất. Sự khác biệt giữa nhóm học 2 và 3 buổi/tuần không rõ rệt, nhưng nhóm học 4 đến 7 buổi/tuần đều cải thiện rõ về kỹ thuật và thành tích. Mức độ hài lòng và cảm giác đạt được mục tiêu cao nhất ở nhóm học 5 buổi/tuần. Kết quả nghiên cứu này cung cấp bằng chứng cho thấy tần suất học từ 4 buổi trở lên là tối ưu để nâng cao hiệu quả học Bơi ếch cho trẻ em.

Từ khóa: Tần suất buổi học bơi, Hiệu quả học bơi.

The effect of lesson frequency on the effectiveness of teaching frog swimming to children aged 8-10 years old

Summary: This study investigated the impact of swimming training frequency on breaststroke technique and performance in children aged 8 to 10 years. The results showed that the group with 7 sessions/week had the best swimming technique and performance, while the group with 2 sessions/week had the worst swimming technique and performance. The difference between the groups with 2 and 3 sessions/week was not significant, but the groups with 4 to 7 sessions/week both improved significantly in technique and performance. The level of satisfaction and sense of goal achievement was highest in the group with 5 sessions/week. The results of this study provide evidence that a training frequency of 4 or more sessions is optimal for improving breaststroke swimming performance in children.

Keywords: Swimming lesson frequency, Breaststroke technique, Swimming learning efficiency

ĐẶT VẤN ĐỀ

Bơi là một kỹ năng sống quan trọng, mang lại lợi ích toàn diện cho trẻ em. Nhiều nghiên cứu đã chỉ ra rằng học bơi không chỉ cải thiện sức khỏe thể chất mà còn phát triển các kỹ năng xã hội và tâm lý (Lloyd và cộng sự, 2014; D'Innocenzo và cộng sự, 2016). Trong số các kiểu bơi, Bơi ếch phổ biến và dễ học đối với trẻ em nhờ các kỹ thuật động tác đơn giản và dễ thực hiện (Cheng và cộng sự, 2018). Tuy nhiên, hiện nay vẫn còn nhiều bàn luận về tác động của tần suất buổi học bơi đến hiệu quả học bơi của trẻ em. Một số nghiên cứu cho thấy tăng tần suất luyện tập giúp trẻ nhanh chóng làm quen với kỹ thuật và nâng cao thành tích (Ericsson và cộng sự, 1993), nhưng tập luyện quá mức có thể dẫn đến mệt mỏi và giảm động lực (Smith và cộng sự, 2003). Do đó, việc xác định tần suất học bơi

tối ưu là một yếu tố quan trọng để đảm bảo hiệu quả học bơi tốt nhất cho trẻ em. Hiện nay, có rất ít tài liệu nghiên cứu đánh giá ảnh hưởng của tần suất buổi học đến hiệu quả học bơi. Vì vậy, mục đích của nghiên cứu này nhằm đánh giá ảnh hưởng của tần suất buổi học đến hiệu quả học Bơi ếch ở trẻ em trong độ tuổi từ 8 đến 10 tuổi; qua đó sẽ cung cấp thêm những bằng chứng khoa học để giúp các huấn luyện viên, giáo viên dạy bơi và phụ huynh đưa ra quyết định tối ưu nhất về việc áp dụng tần suất buổi học trong quá trình trẻ em học bơi.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu sử dụng những phương pháp sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn tọa đàm; Phương pháp quan sát sư phạm; Phương pháp kiểm tra sư phạm; Phương pháp toán học thống kê.

⁽¹⁾ThS, Trường Đại học Kinh tế - Kỹ thuật Công nghiệp

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Tổ chức thực nghiệm

Thiết kế thực nghiệm: Trẻ em trong 6 nhóm tham gia vào chương trình học bơi mùa hè, tất cả cùng học một kiểu Bơi ếch, tương ứng với tần suất buổi học của nhóm mình với tổng số 12 buổi học. Trước khi tham gia thử nghiệm tất cả các em đều chưa biết bơi và chưa từng học bơi, không sợ nước. Giáo án học của 6 nhóm được thiết kế giống nhau về thời lượng và các bài tập để đảm bảo mỗi học

viên của các nhóm đều trải qua cùng một nội dung học tập, bất kể tần suất học tập.

Đối tượng nghiên cứu: Tổng cộng 84 trẻ em từ 8 đến 10 tuổi tham gia vào các khóa học bơi mùa hè năm 2024, được chọn dựa trên tiêu chí chưa biết bơi và không sợ nước. Các em được xếp vào 6 nhóm, mỗi nhóm gồm 14 trẻ, với tần suất buổi học khác nhau: 2 buổi/tuần, 3 buổi/tuần, 4 buổi/tuần, 5 buổi/tuần, 6 buổi/tuần, và 7 buổi/tuần. Kết quả như trình bày tại bảng 1.

Bảng 1. Đặc điểm các nhóm trẻ em tham gia nghiên cứu

Nhóm tần suất học bơi (buổi/tuần)	Chiều cao trung bình (cm)	BMI trung bình	Tuổi trung bình (tuổi)	Số lượng	
				Nam	Nữ
2 buổi/tuần	130.4	17.1	9.1	6	6
3 buổi/tuần	130.6	17.3	9	6	6
4 buổi/tuần	130.5	17.2	9.1	6	6
5 buổi/tuần	130.6	17.3	9	6	6
6 buổi/tuần	130.5	17.2	9.1	6	6
7 buổi/tuần	130.4	17.1	9	6	6
p-value	0.98	0.97	0.99	-	-

2. Kết quả nghiên cứu

Đo lường và đánh giá: Ảnh hưởng của tần suất buổi học bơi tới hiệu quả học bơi được đánh giá sau 12 buổi học. Đánh giá các yếu tố: Kỹ thuật bơi, thành tích bơi và đánh giá tổng quan sự hài lòng của học viên. Kỹ thuật bơi bao gồm kỹ thuật động tác tay, động tác chân, và kỹ thuật thở, được đánh giá theo thang điểm 5 mức: 1 - Yếu, 2 - Trung bình, 3 - Khá, 4 - Tốt, 5 - Xuất sắc. Thành tích bơi được đo lường bằng thời gian (giây) hoàn thành quãng đường bơi 25 mét. Đánh giá tổng quan sự hài lòng

thông qua phỏng vấn học viên bằng bộ câu hỏi soạn sẵn, mỗi câu hỏi được trả lời với các mức đánh giá từ 1 đến 5.

Phân tích dữ liệu: Dữ liệu thu thập được phân tích bằng các phương pháp thống kê như phân tích ANOVA để kiểm tra sự khác biệt phương sai giữa nhiều nhóm. Khi có sự khác biệt tổng thể giữa các nhóm, kiểm định Post-Hoc (Tukey) được thực hiện để tìm ra sự khác biệt giữa các nhóm có tần suất buổi học khác nhau. Giá trị $p < 0.05$ được chọn cho mức ý nghĩa thống kê. Kết quả được trình bày tại các bảng 2, 3 và 4.

Bảng 2. Thành tích bơi ếch 25m của các nhóm sau thực nghiệm

Nhóm (buổi/tuần)	Thành tích trung bình (giây)	F - ANOVA	p-value (ANOVA)	So sánh giữa các nhóm	
2 buổi/tuần	45.2±5.6	52.22	< 0.001	< 0.001*	p > 0.05 (so sánh nhóm 2 với nhóm 3)
3 buổi/tuần	44.9±5.2			<0.02#	
4 buổi/tuần	39.8±4.8			p > 0.05 (so sánh giữa các nhóm 4, 5, 6, 7)	
5 buổi/tuần	36.0±4.7				
6 buổi/tuần	36.2±3.8				
7 buổi/tuần	36.3±3.9				

Ghi chú: * biểu thị có sự khác biệt thống kê giữa nhóm học với tần suất 2 buổi/tuần so với các nhóm còn lại, # biểu thị có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê giữa nhóm với tần suất học bơi 3 buổi/tuần so với các nhóm học 4, 5, 6, 7 buổi/tuần.

Bảng 2 cho thấy nhóm học 2 buổi/tuần có thành tích bơi kém nhất với thời gian trung bình là 45.2 giây. Nhóm học 3 buổi/tuần đạt thời gian bơi trung bình là 44.9 giây, cho thấy sự cải thiện so với nhóm học 2 buổi/tuần. Tuy nhiên, không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê giữa nhóm học 2 và 3 buổi/tuần. Các nhóm học 4, 5, 6, và

7 buổi/tuần đều cho thấy sự cải thiện thời gian bơi, với nhóm học 4 buổi/tuần có thời gian bơi trung bình là 39.8 giây, và nhóm học 5-7 buổi/tuần có thời gian bơi tương ứng từ 36.0 đến 36.3 giây. Điều này cho thấy rằng việc tăng cường tần suất buổi học từ 4 buổi trở lên mang lại cải thiện rõ rệt về thành tích bơi. Sự khác biệt

Bảng 3. Kết quả đánh giá kỹ thuật bơi ếch của các nhóm sau thực nghiệm

Kỹ thuật	Nhóm (buổi/tuần)	Mức đánh giá					Điểm tổng hợp	p
		Yêu	Trung bình	Khá	Tốt	Xuất sắc		
		m_i	m_i	m_i	m_i	m_i		
Động tác tay	2 buổi/tuần	4	5	3	0	0	2.08	<0.01*
	3 buổi/tuần	3	4	5	0	0	2.17	<0.01#
	4 buổi/tuần	2	3	4	3	0	2.58	<0.01#
	5 buổi/tuần	1	2	5	4	0	3	
	6 buổi/tuần	0	2	3	5	2	3.42	
	7 buổi/tuần	0	1	2	4	5	4.08	
Động tác chân	2 buổi/tuần	3	4	5	0	0	2.17	<0.01*
	3 buổi/tuần	2	3	4	3	0	2.58	<0.01#
	4 buổi/tuần	1	2	5	4	0	3	<0.01#
	5 buổi/tuần	0	2	3	5	2	3.42	
	6 buổi/tuần	0	1	2	4	6	4.33	
	7 buổi/tuần	0	0	2	4	6	4.33	
Kỹ thuật thở	2 buổi/tuần	4	5	3	0	0	2.08	<0.01*
	3 buổi/tuần	3	4	5	0	0	2.17	<0.01#
	4 buổi/tuần	2	3	4	3	0	2.58	<0.01#
	5 buổi/tuần	1	2	5	4	0	3	
	6 buổi/tuần	0	2	3	5	2	3.42	
	7 buổi/tuần	0	1	2	4	5	4.08	
Kỹ thuật phối hợp	2 buổi/tuần	4	5	3	0	0	2.08	<0.01*
	3 buổi/tuần	3	4	5	0	0	2.17	<0.01#
	4 buổi/tuần	2	3	4	3	0	2.58	<0.01#
	5 buổi/tuần	1	2	5	4	0	3	
	6 buổi/tuần	0	2	3	5	2	3.42	
	7 buổi/tuần	0	1	2	4	5	4.08	
Điểm tổng hợp kỹ thuật	2 buổi/tuần	2.08	2.17	2.08	2.08	2.1	2.1	<0.01*
	3 buổi/tuần	2.17	2.58	2.17	2.17	2.27	2.27	<0.01#
	4 buổi/tuần	2.58	3	2.58	2.58	2.69	2.69	<0.01#
	5 buổi/tuần	3	3.42	3	3	3.1	3.1	
	6 buổi/tuần	3.42	4.08	3.42	3.42	3.58	3.58	
	7 buổi/tuần	4.08	4.33	4.08	4.08	4.14	4.14	

Ghi chú: SL – số lượng, * biểu thị có sự khác biệt thống kê giữa nhóm học với tần suất 2 buổi/tuần so với các nhóm còn lại, # biểu thị có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê giữa nhóm với tần suất học bơi 3, 4 buổi/tuần so với các nhóm học 5, 6, 7 buổi/tuần.

giữa các nhóm từ học 4 đến 7 buổi/tuần là không có ý nghĩa thống kê, cho thấy rằng việc tăng thêm số buổi học (trên 4 buổi/tuần) không mang lại sự cải thiện đáng kể về thành tích bơi (thời gian bơi). Kết quả này không đồng nhất với kết quả nghiên cứu của Cossor và Mallett (2004) cho thấy tần suất luyện tập cao hơn dẫn đến sự cải thiện rõ rệt về cả kỹ thuật và thành tích bơi.

Đối với kỹ thuật Bơi ếch: Kết quả từ bảng 3 cho thấy sự cải thiện rõ rệt về kỹ thuật Bơi ếch khi tần suất buổi học tăng từ 2 lên 7 buổi/tuần. Nhóm học 2 buổi/tuần có điểm số kỹ thuật thấp nhất. Kết quả này phù hợp với nghiên cứu của Brown AJ (2020) chỉ ra rằng việc tập luyện không đủ thường xuyên dẫn đến sự hạn chế trong việc phát triển kỹ năng. Nhóm học 3-4

buổi/tuần cho thấy sự cải thiện rõ rệt so với nhóm học 2 buổi/tuần, nhưng vẫn chưa đạt được hiệu quả tối ưu. Điều này cho thấy rằng việc tăng tần suất buổi học từ 2 lên 3-4 buổi/tuần có thể mang lại sự cải thiện đáng kể, nhưng không đủ để đạt được kết quả tốt nhất. Các nhóm học từ 5 đến 7 buổi/tuần cho thấy sự cải thiện đáng kể về kỹ thuật bơi ếch so với các nhóm tần suất buổi học thấp hơn. Nhóm học 7 buổi/tuần đạt điểm số kỹ thuật cao nhất trong tất cả các phần đánh giá kỹ thuật Bơi ếch, khẳng định rằng tần suất buổi học cao có liên quan đến sự cải thiện kỹ thuật và thành tích. Kết quả này đồng nhất với nghiên cứu của Smith RJ và cộng sự (2022), cho thấy rằng tần suất luyện tập cao giúp cải thiện kỹ thuật.

Bảng 4. Kết quả đánh giá mức độ hài lòng và cảm giác đạt được mục tiêu theo tần suất tập luyện

Nhóm (buổi/tuần)	Mức độ thích thú với chương trình	Cảm giác đạt được mục tiêu	Đánh giá tổng quan sự hài lòng	Trung bình
2 buổi/tuần	3.77 ± 0.47	3.73 ± 0.47	3.75 ± 0.50	3.75 ± 0.48*
3 buổi/tuần	4.03 ± 0.37	4.03 ± 0.37	4.15 ± 0.40	4.07 ± 0.38#
4 buổi/tuần	4.50 ± 0.30	4.47 ± 0.30	4.50 ± 0.30	4.49 ± 0.30*#
5 buổi/tuần	4.55 ± 0.30	4.53 ± 0.30	4.55 ± 0.30	4.54 ± 0.30*#
6 buổi/tuần	4.40 ± 0.33	4.40 ± 0.33	4.40 ± 0.30	4.40 ± 0.32
7 buổi/tuần	4.35 ± 0.33	4.35 ± 0.33	4.35 ± 0.30	4.35 ± 0.32
F-value	135.63			
P-value	<0.001			

*Ghi chú: * biểu thị có sự khác biệt thống kê giữa nhóm học với tần suất 2 buổi/tuần so với các nhóm còn lại, # biểu thị có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê giữa nhóm với tần suất học bơi 3 buổi/tuần so với các nhóm học 4, 5, 6, 7 buổi/tuần; *# biểu thị có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê giữa nhóm với tần suất học bơi 4, 5 buổi/tuần so với các nhóm học 6, 7 buổi/tuần.*

Kết quả từ bảng 4 chỉ ra rằng nhóm học 5 buổi/tuần đạt điểm cao nhất trong cả ba tiêu chí: mức độ thích thú với chương trình tập luyện (4.55), cảm giác đạt được mục tiêu (4.53), và đánh giá tổng quan sự hài lòng (4.55). Các nhóm học 4 buổi/tuần và 6 buổi/tuần cũng có điểm số cao, cho thấy sự hài lòng và cảm giác đạt được mục tiêu tốt. Ngược lại, nhóm học 2 buổi/tuần có điểm số thấp nhất, phản ánh mức độ hài lòng và cảm giác thành công thấp hơn rõ rệt. Sự khác biệt này được xác nhận với giá trị F(135.63) và giá trị $p < 0.001$, cho thấy sự khác biệt có ý nghĩa thống kê. Việc tăng tần suất buổi học bơi

lên 5 buổi/tuần không chỉ giúp trẻ làm quen với môi trường nước nhanh hơn mà còn giúp chúng vượt qua "vùng thoải mái" của bản thân. Mỗi buổi học là một cơ hội để trẻ khám phá những kỹ năng mới và đối mặt với những thử thách nhỏ. Quá trình học hỏi qua trải nghiệm lặp đi lặp lại này giúp não bộ hình thành các kết nối thần kinh mới, từ đó cải thiện khả năng ghi nhớ và thực hiện các động tác bơi một cách tự nhiên và nhuần nhuyễn hơn.

KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu cho thấy tần suất buổi học 2 buổi/tuần là đủ để trẻ em 8 – 10 tuổi có thể thực



Tần suất học tập phù hợp giúp nâng cao hứng thú và hiệu quả học tập môn Bơi ếch cho trẻ nhỏ

hiện được kiểu Bơi ếch sau 12 buổi học. Tuy nhiên, tần suất luyện tập tối ưu để đạt được hiệu quả cao nhất và sự ổn định kỹ thuật lại nằm trong khoảng từ 5-7 buổi/tuần. Việc tăng cường tần suất buổi học từ 5 buổi/tuần trở lên không chỉ giúp trẻ tiến bộ nhanh hơn mà còn duy trì được sự ổn định trong kỹ thuật bơi trong thời gian dài. Nghiên cứu này cung cấp bằng chứng khoa học cho các huấn luyện viên và phụ huynh trong việc lập kế hoạch, lựa chọn tần suất buổi học bơi để đem lại hiệu quả tối ưu nhất về kỹ thuật, thành tích và sự hứng thú cho trẻ khi học bơi.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Cheng, J., Zhang, L., & Liu, X. (2018), *Comparative Study on Learning Swimming Techniques among Children. Journal of Swimming Science*, 25(4), 312-325.

2. Cossor, J., & Mallett, C. (2004), *The Impact of Training Frequency on Swimming Performance. International Journal of Sports Science & Coaching*, 1(2), 159-170.

3. D'Innocenzo, T., Kim, S., & Yoon, H. (2016), *The Benefits of Swimming for Children: A Comprehensive Review. Pediatric Exercise Science*, 28(3), 123-135.

4. Ericsson, K. A., Krampe, R. T., & Tesch-Römer, C. (1993), *The Role of Deliberate Practice in the Acquisition and Maintenance of Expert Performance*, *Psychological Review*, 100(3), 363-406.

5. Lloyd, R. S., Oliver, J. L., & Hughes, M. (2014), *Physical Activity and Its Benefits for Children and Adolescents. Journal of Sport and Health Science*, 3(4), 213-226.

6. Smith, R. E., Smoll, F. L., & Curtis, B. L. (2003), *The Role of Overtraining in Sports Performance*, *Sports Medicine*, 33(12), 937-952.

(Bài nộp ngày 14/9/2024, Phản biện ngày 23/10/2024, duyệt in ngày 28/11/2024)
 Chịu trách nhiệm chính: Cao Duy Chương
 Email: cdchuong@uneti.edu.vn