

TÁC ĐỘNG CỦA CHƯƠNG TRÌNH BƠI ÉCH ĐẾN THỂ LỰC CHUNG CỦA HỌC SINH KHỐI 10 TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG LÊ QUÝ ĐÔN, HẢI PHÒNG

Nguyễn Thị Hồng Thắm⁽¹⁾

Tóm tắt:

Sử dụng các phương pháp nghiên cứu thường được sử dụng trong lĩnh vực TĐTT, tác giả đã tiến hành thực nghiệm chương trình Bơi Éch 30 tiết trong 3 tuần, với lịch học 5 buổi/tuần, mỗi buổi 02 tiết cho đối tượng học sinh khối 10 THPT Lê Quý Đôn, Hải Phòng. Kết quả nghiên cứu cho thấy: Việc tổ chức học môn Bơi cho học sinh khối 10 THPT Lê Quý Đôn, Hải Phòng bước đầu có tác dụng nâng cao thể lực chung cho học sinh thể hiện ở các chỉ tiêu kiểm tra thể lực như: lực bóp tay thuận, nằm ngửa gập bụng, chạy 30m xuất phát cao, chạy con thoi 4x10m, bật xa tại chỗ và chạy tùy sức 5 phút của nhóm học sinh học Bơi cao hơn rõ rệt so với nhóm không học Bơi.

Từ khóa: Tổ chức học bơi, thể lực chung, học sinh Trung học Phổ thông Lê Quý Đôn.

The impact of the breaststroke program on the general physical fitness of grade 10 students at Le Quy Don High School, Hai Phong

Summary: Through using regular research methods, the author conducted experimental breaststroke swimming a schedule of 5 lessons/week, 02 lessons per session and it's applied to grade-10 students at the Le Quy Don High School, Hai Phong. Research results show that organized swimming lessons for grade-10 students at the Le Quy Don High School, Hai Phong initially has the effect on improving the general physical fitness of students. The results were indicated in physical fitness criteria such as: the force of the dominant hand, lying on the back and doing crunches, running 30m from a high start, shuttle-patterned 4x10m running, jumping on the spot and 5-minute free running. The results collected in the swimming group was significantly higher than the no-swimming group.

Keywords: Organizing swimming lessons, general physical fitness, Le Quy Don high school students.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Hiện nay, Bơi lội là môn thể thao được nhiều học sinh yêu thích, các cơ sở giáo dục luôn 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. 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. Nghiên cứu về hiệu quả của Bơi lội đối với học sinh,

sinh viên đã được nhiều tác giả quan tâm nghiên cứu như: Nguyễn Thị Hiền (2002), Nguyễn Văn Trường (2020), Phan Thị Khánh Linh (2020)... Tuy nhiên, nghiên cứu hiệu quả của chương trình dạy Bơi trong việc phát triển thể lực chung cho học sinh THPT trên địa bàn Thành phố Hải Phòng chưa có tác giả nào đề cập. Nghiên cứu này nhằm mục đích đánh giá tác động của chương trình học Bơi đến thể lực chung của học sinh khối 10 Trường THPT Lê Quý Đôn, Hải Phòng.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Đối tượng khảo sát gồm 295 học sinh khối 10 (150 nữ, 145 nam) được chia thành 2 nhóm:

- Nhóm thực nghiệm (NTN) gồm 135 học sinh (65 nam, 70 nữ)
- Nhóm đối chứng (NĐC) gồm 160 học sinh (80 nam, 80 nữ)

⁽¹⁾TS, Trung tâm GDTC, Trường Đại học Hàng Hải Việt Nam; Email: thamHHHP@gmail.com

BÀI BÁO KHOA HỌC

Nhóm thực nghiệm là nhóm 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 3 tuần, với lịch học 5 buổi/tuần, mỗi buổi 02 tiết, tổng số là 30 tiết; nội dung học là Bơi Éch.

Chúng tôi đã 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 GD&ĐT quy định [1].

Trong quá trình nghiên cứu, chúng tôi đã sử dụng các phương pháp sau: Phương pháp phân

tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp quan sát sư phạm; Phương pháp kiểm tra sư phạm; Phương pháp thực nghiệm sư phạm [2]; Phương pháp toán học thống kê [3].

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Trình độ thể lực chung của đối tượng nghiên cứu trước thực nghiệm

Trình độ thể lực của đối tượng nghiên cứu được đánh giá thông qua kiểm tra 6 test theo quy định của Bộ GD&ĐT [1]. Kết quả kiểm tra thể lực trước thực nghiệm của NTN và NĐC được trình bày tại bảng 1 và 2.

Bảng 1. Thể lực của nam học sinh NĐC và NTN trước thực nghiệm

TT	Các chỉ số	Nam NĐC (n= 80)		Nam NTN (n=65)		t	p
		\bar{x}	δ	\bar{x}	δ		
1	Lực bóp tay thuận (kg)	37.7	5.3	37.5	5.7	0.22	>0.05
2	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)	19	4	18.5	3.5	0.79	>0.05
3	Chạy 30m XPC (giây)	5.06	0.52	5.07	0.5	0.12	>0.05
4	Chạy con thoi 4x10m (giây)	11.2	0.8	11.3	0.8	0.75	>0.05
5	Bật xa tại chỗ (cm)	208	18.5	205	19	0.96	>0.05
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	970	95	965	90	0.32	>0.05

Bảng 2. Thể lực của nữ học sinh NĐC và NTN trước thực nghiệm

TT	Các chỉ số	Nữ NĐC (n= 80)		Nữ NTN (n=70)		t	p
		\bar{x}	δ	\bar{x}	δ		
1	Lực bóp tay thuận (kg)	27.7	5.2	27.5	4.5	0.25	>0.05
2	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)	11	3.8	10.5	4	0.78	>0.05
3	Chạy 30m XPC (giây)	6.2	0.6	6.25	0.65	0.49	>0.05
4	Chạy con thoi 4x10m (giây)	12.65	0.7	12.7	0.6	0.47	>0.05
5	Bật xa tại chỗ (cm)	157	15	155	14.5	0.83	>0.05
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	766	98	760	97	0.38	>0.05

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

Tham số		Tốt		Đạt		Chưa đạt		χ^2
		SL	%	SL	%	SL	%	
Nam	NTN (65)	11	16.90	35	53.90	19	29.20	0.23
	NĐC (80)	16	20.00	41	51.20	23	28.80	
Nữ	NTN (70)	11	15.70	35	50.00	24	34.30	0.19
	NĐC (80)	14	17.50	41	51.20	25	31.30	

Kết quả nghiên cứu cho thấy, trước thực nghiệm, các chỉ số thể lực của học sinh NTN và NĐC cùng giới tính tương đương nhau, sự khác biệt không có ý nghĩa thống kê ($p > 0.05$).

Căn cứ kết quả kiểm tra thể lực trước thực nghiệm của học sinh NTN và NĐC, chúng tôi 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 295 học sinh (145 nam và 150 nữ) thuộc NTN và NĐC được trình bày trong bảng 3.

Kết quả nghiên cứu cho thấy, thể lực của học sinh còn chưa cao, số lượng học sinh đạt mức tốt còn thấp, trong khi số lượng chưa đạt còn ở mức cao từ 28.8% đến 34.3%... : Ngoài ra, chúng tôi không nhận thấy sự khác biệt trong phân loại thể lực giữa các nhóm học sinh nam đối chứng và thực nghiệm với $\chi^2 = 0.23 < \chi^2$ bảng, cũng như nhóm học sinh nữ với $\chi^2 = 0.19 < \chi^2$ bảng. Trước thực nghiệm, kết quả xếp loại thể lực của nam, nữ học sinh ở NTN và NĐC không

có sự khác biệt ở ngưỡng ($p > 0.05$).

2. Tác động của việc học Bơi đến thể lực chung của học sinh khối 10 Trường THPT Lê Quý Đôn, Hải Phòng

Sau thời gian thực nghiệm, tiến hành kiểm tra và so sánh mức độ phát triển thể lực của học sinh NTN và NĐC. Kết quả được trình bày trong các bảng 4 và bảng 5.

Số liệu trong các bảng 4 và bảng 5 cho thấy có sự khác biệt về thể lực của NTN và NĐC của cả 2 giới ở 5 test, trong đó thành tích của NTN đều tốt hơn NĐC, với sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ($p < 0.05$). Riêng test chạy 30 m XPC thành tích tương đương nhau. Điều này có thể lý giải vì thời gian thực nghiệm ngắn, hơn nữa tố chất sức mạnh tốc độ biến đổi chậm hơn các tố chất khác trong tập luyện nên chưa có sự khác biệt. Như vậy có thể kết luận: sau thực nghiệm, thể lực của học sinh nam, nữ NTN đều phát triển tốt hơn so với thể lực của học sinh NĐC cùng giới.

Bảng 4. Thể lực của nam học sinh NĐC và NTN sau thực nghiệm

TT	Các chỉ số	Nam NĐC (n= 80)		Nam NTN (n=65)		t	p
		\bar{x}	δ	\bar{x}	δ		
1	Lực bóp tay thuận (kg)	38.2	5.4	40.5	4.4	2.77	<0.05
2	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)	19.5	3.8	21.2	3.2	2.87	<0.05
3	Chạy 30m XPC (giây)	5.05	0.54	5.01	0.5	0.46	>0.05
4	Chạy con thoi 4x10m (giây)	11	0.6	10.8	0.5	2.15	<0.05
5	Bật xa tại chỗ (cm)	210.5	19.5	218	16.5	2.47	<0.05
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	980	97.0	1013	70.0	2.30	<0.05

Bảng 5. Thể lực của nữ học sinh NĐC và NTN sau thực nghiệm

TT	Các chỉ số	Nữ NĐC (n= 80)		Nữ NTN (n=70)		t	p
		\bar{x}	δ	\bar{x}	δ		
1	Lực bóp tay thuận (kg)	28.2	4.6	30.2	4.2	2.77	<0,05
2	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)	11.5	3.6	13	3.1	2.71	<0,05
3	Chạy 30m XPC (giây)	6.18	0.6	6.15	0.5	0.33	>0,05
4	Chạy con thoi 4x10m (giây)	12.5	0.6	12.3	0.5	2.2	<0,05
5	Bật xa tại chỗ (cm)	158	13.5	163	11.5	2.42	<0,05
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	775	95.0	815	80.0	2.77	<0,05



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.

Bảng 6. Kết quả xếp loại thể lực của NTN và NĐC sau thực nghiệm

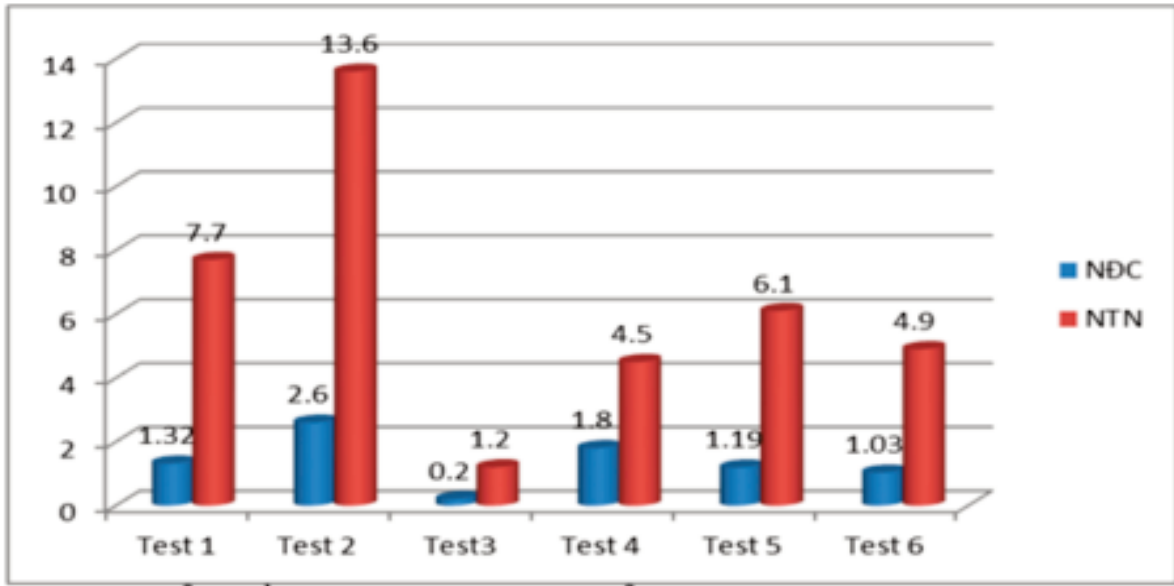
Tham số		Tốt		Đạt		Chưa đạt		χ^2
		SL	%	SL	%	SL	%	
Nam	NTN (65)	26	40.00	33	50.80	6	9.20	7.09
	NĐC (80)	18	22.50	45	56.30	17	21.20	
Nữ	NTN (70)	23	32.80	41	58.60	6	8.60	6.91
	NĐC (80)	16	20.00	46	57.50	18	22.50	

Để có thêm cơ sở khẳng định tác động nâng cao thể lực cho học sinh của việc học bơi, tác giả tiến hành so sánh kết quả xếp loại thể lực của học sinh NTN và NĐC sau thời gian thực nghiệm. Kết quả so sánh được trình bày trong bảng 6.

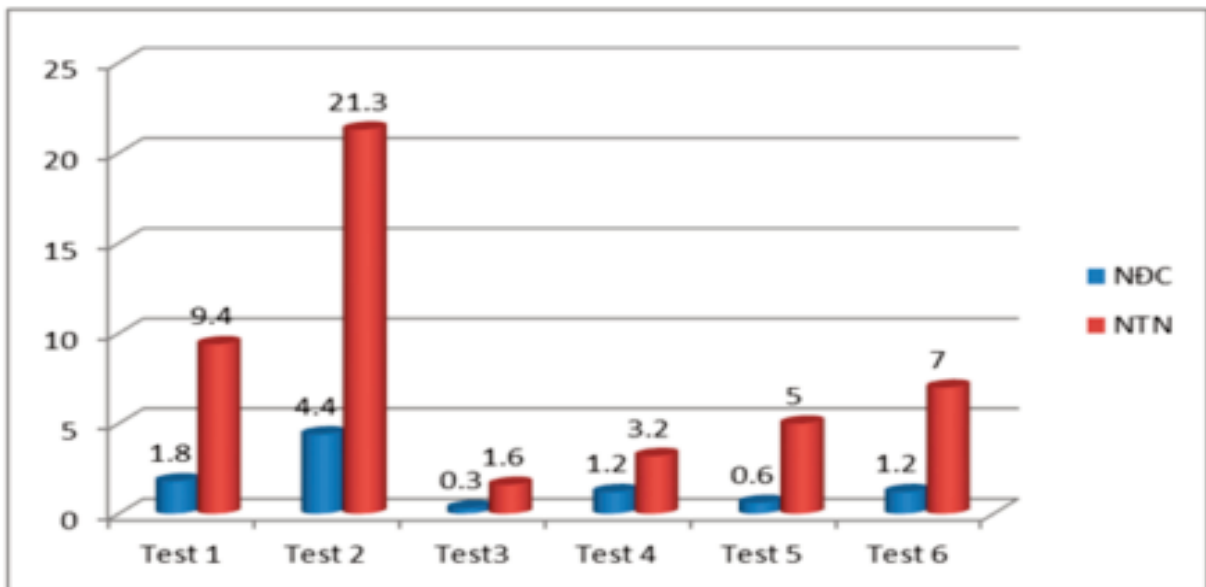
Các số liệu trong bảng 6 cho thấy: Sau thực nghiệm, số học sinh có thể lực loại tốt của NTN tăng cao hơn rõ rệt so với NĐC; số học sinh xếp loại chưa đạt về thể lực của NTN lại

giảm đi rõ rệt và ít hơn nhiều so với số học sinh xếp loại chưa đạt của NĐC đạt độ tin cậy thống kê với χ^2 tính ở cả nhóm nam và nữ đều $> \chi^2$ bảng ($p < 0.05$).

Để làm sáng tỏ về hiệu quả của việc tổ chức học Bơi trong việc nâng cao thể lực cho đối tượng nghiên cứu, chúng tôi tiến hành đánh giá mức độ tăng trưởng thể lực của học sinh NTN và NĐC bằng phương pháp tự đối chiếu, kết quả nghiên cứu được trình bày trong biểu đồ 01 và biểu đồ 02.



Biểu đồ 1. Tăng trưởng thể lực của nam học sinh



Biểu đồ 2. Tăng trưởng thể lực của nữ học sinh

KẾT LUẬN

- Sau quá trình thực nghiệm, thể lực của nhóm học sinh học tập môn Bơi (NTN) tăng trưởng tốt hơn so với học sinh học theo chương trình GDTC hiện hành (NDC).

- Kết quả thực nghiệm đã chứng minh việc giảng dạy 30 tiết Bơi Éch trong thời gian ba tuần bước đầu có tác dụng nâng cao thể lực cho học sinh khối 10 THPT.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ GD&ĐT (2008), *Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/9/2008 của Bộ*

trưởng Bộ GD&ĐT 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 TDTT, Hà Nội.

3. Nguyễn Đức Văn (2008), *Phương pháp thống kê trong TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.

(Bài nộp ngày 7/10/2023, Phản biện ngày 8/11/2023, duyệt in ngày 30/11/2023)