

ĐÁNH GIÁ TÁC DỤNG TẬP LUYỆN MÔN BƠI ÉCH ĐẾN SỰ PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CỦA SINH VIÊN NGÀNH GIÁO DỤC MẦM NON TRƯỜNG CAO ĐẲNG SƯ PHẠM LONG AN

EVALUATING THE EFFECTS OF BREASTSTROKE SWIMMING PRACTICE ON THE PHYSICAL FITNESS DEVELOPMENT OF PRESCHOOL EDUCATION STUDENTS AT LONG AN COLLEGE OF EDUCATION

TÓM TẮT: Nghiên cứu này đánh giá tác dụng của việc tập luyện môn bơi ếch đối với sự phát triển thể lực của nữ sinh viên ngành Giáo dục mầm non năm 2 tại Trường Cao đẳng Sư phạm Long An. Sinh viên tham gia vào 23 bài tập bơi ếch trong 30 tiết học Giáo dục thể chất. Kết quả cho thấy sự cải thiện đáng kể về các chỉ số thể lực. Nghiên cứu khẳng định bơi ếch là phương pháp hiệu quả để nâng cao thể lực, góp phần cải thiện chất lượng giáo dục thể chất cho sinh viên ngành Giáo dục mầm non tại Trường Cao đẳng Sư phạm Long An.

TỪ KHÓA: Bơi ếch, thể lực, sinh viên, giáo dục mầm non.

ABSTRACT: This study evaluates the effects of breaststroke swimming practice on the physical fitness development of second-year female students majoring in preschool education at Long An college of education. The students participated in 23 breaststroke swimming exercises during 30 physical education sessions. The results showed significant improvements in physical fitness indicators. The study confirms that breaststroke swimming is an effective method to enhance physical fitness, contributing to the improvement of physical education quality for preschool education students at Long An college of education.

KEYWORDS: Breaststroke swimming, physical fitness, students, preschool education.

**PHẠM KHÁNH HÒA
LÊ THỊ MINH ĐẠO**
*Trường Đại học Sư phạm Thể dục
Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh*

**PHAM KHANH HOA
LE THI MINH DAO**
*Ho Chi Minh City University of
Physical Education and Sport*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong bối cảnh xã hội ngày càng phát triển, việc nâng cao thể lực cho sinh viên trong hệ thống giáo dục, đặc biệt là sinh viên ngành Giáo dục mầm non, đang trở thành một yêu cầu cấp thiết. Sinh viên ngành này không chỉ cần kiến thức chuyên môn vững vàng mà còn cần có một thể lực tốt để đáp ứng nhu cầu công việc đòi hỏi sự linh hoạt, sức bền và sức khỏe tổng thể để chăm sóc trẻ nhỏ một cách hiệu quả. Trong các môn thể thao giúp phát triển thể lực,

bơi lội, đặc biệt là môn bơi ếch, nổi bật nhờ những lợi ích toàn diện về thể chất. Bơi ếch không chỉ giúp tăng cường sức bền, sự dẻo dai, mà còn góp phần phát triển hệ tim mạch và hô hấp, giúp cải thiện sức khỏe tổng thể một cách hiệu quả.

Tuy nhiên các nghiên cứu cụ thể về tác dụng của việc tập luyện môn bơi ếch đối với sinh viên ngành Giáo dục mầm non còn hạn chế, chưa có nhiều tài liệu đánh giá chi tiết về hiệu quả phát triển thể lực mà môn này mang lại. Vì vậy, nghiên cứu

**BẢNG 1: PHÂN BỐ BÀI TẬP MÔN BƠI ÉCH CHO SINH VIÊN GIÁO DỤC MẦM NON TRƯỜNG CAO ĐẲNG SƯ PHẠM LONG AN**

NỘI DUNG BÀI TẬP	GIÁO ÁN														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
(1) Đi, nhảy, ngả người trong nước	x														
(2) Thở nước	x	x	x												
(3) Lướt nước	x	x	x	x											
(4) Lướt nước trở về tư thế đứng lên	x														
(5) Nhảy xuống nước các tư thế		x	x												
(15) Đạp chân Éch trên cạn	x	x	x	x	x										
(16) Nằm sấp đạp chân Éch	x	x	x												
(7) Đạp chân Éch có đeo phao	x	x	x		x										
(17) Đứng trên cạn tập quạt tay Éch						x	x								
(6) Đi dưới nước tập quạt tay Éch						x	x								
(8) Đạp chân Éch quạt tay có đeo phao ngắn đầu						x	x	x	x	x	x				
(9) Đạp chân Éch úp mặt có đeo phao		x	x	x	x										
(10) Quạt tay ngắn mặt lấy hơi có đeo phao						x	x	x							
(18) Trên cạn đạp chân quạt tay lấy hơi							x	x							
(11) Phối hợp chân tay lấy hơi có đeo phao								x	x	x	x				
(12) Bơi Éch đoạn 10m – 15m – 25m											x	x	x		
(13) Bơi Éch giữa													x	x	
(14) Xuất phát bơi Éch 25m – 50m												x	x	x	x
(19) Dẻo gập thân	x		x			x	x	x							x
(20) Bật lướt nước trên cạn	x		x	x						x	x			x	
(21) Đứng lên ngồi xuống (Squat)		x		x	x					x		x	x		
(22) Nằm sấp chống tay bật tới lui								x	x	x			x	x	
(23) Đi chân ếch		x	x	x	x					x	x		x		

này nhằm mục đích đánh giá tác dụng của việc tập luyện bơi ếch đối với sự phát triển thể lực của sinh viên ngành Giáo dục mầm non tại Trường Cao đẳng Sư phạm Long An. Kết quả của nghiên cứu này sẽ góp phần vào việc nâng cao chất lượng đào tạo, đảm bảo sinh viên có đủ sức khỏe và năng lực để hoàn thành tốt các nhiệm vụ chuyên môn trong tương lai.

Phương pháp nghiên cứu: Nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp tham khảo tài liệu, phương pháp kiểm tra sư phạm,

phương pháp thực nghiệm sư phạm và phương pháp toán học thống kê.

Khách thể nghiên cứu:

Khách thể kiểm tra sư phạm: 30 nữ sinh viên Giáo dục mầm non năm 2 trường Cao đẳng Sư phạm Long An.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Ứng dụng thực nghiệm một số bài tập môn bơi ếch cho sinh viên ngành Giáo dục mầm non tại Trường Cao đẳng Sư phạm Long An

Qua các bước nghiên cứu đã xác định được 23 bài tập môn bơi ếch cho sinh viên ngành Giáo dục mầm non tại Trường Cao đẳng Sư phạm Long An gồm 14 bài tập dưới nước và 9 bài tập trên cạn. Từ các bài tập đã lựa chọn, nghiên cứu tiến hành ứng dụng cho sinh viên với các nội dung như sau:

❖ Mục tiêu ứng dụng

- + Kiến thức: Rèn luyện nâng cao giữ gìn sức khỏe, phát triển tố chất thể lực, các kỹ năng áp dụng vào cuộc sống hàng ngày.
- + Kỹ năng: Thực hành các kỹ

BẢNG 2: KẾT QUẢ THỐNG KÊ SỰ TĂNG TRƯỞNG THỂ LỰC CỦA SINH VIÊN SAU THỰC NGHIỆM

TT	TEST	TRƯỚC TN		SAU TN		W%	t	P
		$\bar{x}$	σ	$\bar{x}$	σ			
1	Chạy 30m XPC (s)	6.10	0.37	5.97	0.36	2.2	9.19	<0.05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	163.50	4.97	168.07	3.88	2.8	10.61	<0.05
3	Nằm ngửa gập bụng trong 30 giây (lần)	17.97	1.25	18.50	1.20	2.9	3.98	<0.05
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	903.33	28.57	910.67	22.27	0.8	4.43	<0.05
5	Đeo gập thân (cm)	5.33	0.66	6.00	0.79	11.8	7.65	<0.05
6	Nằm sấp chống đẩy 30 giây (lần)	11.30	1.06	12.17	0.70	7.4	6.99	<0.05

Ghi chú: $Df = 29$, $t_{0.05} = 2.045$

thuật bơi cơ bản (bơi ếch).

+ Thái độ: Tích cực trong các giờ lên lớp, tập luyện đầy đủ các giờ tự học có giảng viên hướng dẫn ngoài sân bãi.

❖ Đặc điểm của đối tượng học tập:

Sinh viên Giáo dục mầm non năm 2 trường Cao đẳng Sư phạm Long An có đặc thù là 100% là nữ, có sự đánh giá chủ quan là khả năng vận động và thể chất ít hơn so với các sinh viên ngành khác trong trường. Có nhu cầu học tập môn bơi lội rất cao vì các trường mầm non đang hướng đến sẽ có hồ bơi, khu vui chơi dưới nước do đó sinh viên cần thiết kỹ năng bơi để sau này có thể thực hiện hỗ trợ công tác trong các trường.

❖ Địa điểm thực nghiệm

Tại Trường Cao đẳng Sư phạm Long An.

❖ Thời gian thực nghiệm

Thời gian thực nghiệm là 1 học phần Giáo dục thể chất 30 tiết từ tháng 10 năm 2023 đến tháng 1 năm 2024.

❖ Kế hoạch phân bổ các bài tập

Kế hoạch ứng dụng một số bài tập môn bơi ếch cho sinh viên

được tiến hành trong 30 tiết (28 tiết học và 2 tiết thi), mỗi tuần tập 1 ngày; mỗi ngày tập 1 buổi, 1 buổi thời gian mỗi buổi tập là 2 tiết, mỗi tiết 45 phút. Việc phân bố thời gian tập luyện được xác định cụ thể, tùy thuộc vào thời điểm cụ thể mà Giảng viên có thể điều chỉnh cho phù hợp nhưng không làm thay đổi thời lượng của mỗi nội dung tập luyện. Phân bố thời gian nội dung giảng dạy thể lực và kỹ thuật theo các tiến trình đã được thống nhất từ trước. Phân bố một số bài tập môn bơi ếch cho sinh viên được thể hiện qua bảng 1.

2.2. Đánh giá tác dụng tập luyện môn bơi ếch đến sự phát triển thể lực cho sinh viên ngành Giáo dục mầm non Trường Cao đẳng Sư phạm Long An

Để đánh giá tác dụng tập luyện môn bơi ếch đến sự phát triển thể lực của sinh viên, nghiên cứu tiến hành so sánh sự tăng trưởng thể lực của sinh viên dựa trên 04 test đánh giá Chạy 30m xuất phát cao (s), Bật xa tại chỗ (cm), Nằm ngửa gập bụng trong 30 giây (lần), Chạy

tùy sức 5 phút (m) và 02 test đánh giá thể lực chuyên môn bơi ếch là Đeo gập thân (cm), Nằm sấp chống đẩy 30 giây (lần) trước thực nghiệm và sau thực nghiệm.

Kết quả đánh giá sự tăng trưởng thành tích thể lực của sinh viên sau thực nghiệm được trình bày tại bảng 2 và biểu đồ 1. Qua thống kê cho thấy:

- Test chạy 30m xuất phát cao (s) có sự tăng trưởng $W = 2.2\%$, có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$

(vì $t_{\text{tính}} = 9.19 > t_{0.05} = 2.045$).

- Test bật xa tại chỗ (cm) với sự tăng trưởng $W = 2.8\%$, có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$

(vì $t_{\text{tính}} = 10.61 > t_{0.05} = 2.045$).

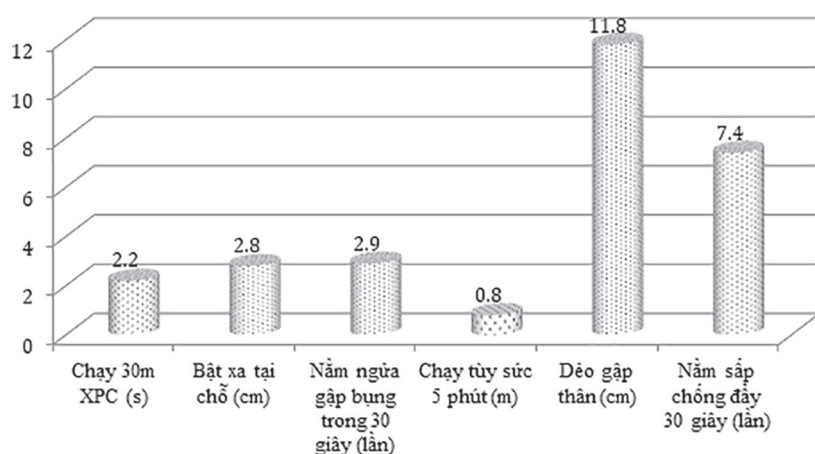
- Test nằm ngửa gập bụng trong 30 giây (lần) với sự tăng trưởng $W = 2.9\%$, có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$

(vì $t_{\text{tính}} = 3.98 > t_{0.05} = 2.045$)

- Test chạy tùy sức 5 phút (m) với sự tăng trưởng $W = 0.8\%$, có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$

($t_{\text{tính}} = 4.43 > t_{0.05} = 2.045$).

- Test đeo gập thân (cm) với sự tăng trưởng $W = 11.8\%$, có



BIỂU ĐỒ 1: SỰ TĂNG TRƯỞNG THỂ LỰC CỦA SINH VIÊN SAU THỰC NGHIỆM

ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$

(vì $t_{\text{tính}} = 7.65 > t_{0.05} = 2.045$).

- Test nằm sấp chống đẩy 30 giây (lần) với sự tăng trưởng $W = 7.4\%$, có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$

(vì $t_{\text{tính}} = 6.99 > t_{0.05} = 2.045$).

Qua số liệu thống kê cho thấy, sau thời thực nghiệm thể lực của sinh viên đều tăng trưởng, sự tăng trưởng này có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất

$P < 0.05$, sự tăng trưởng trung bình $\overline{W\%} = 4.6\%$. Trong đó, test có sự tăng trưởng cao nhất đó là test dẻo gập thân (cm) với $W\% = 11.8\%$. Test chạy tùy sức 5 phút (m) có sự tăng trưởng trung bình thấp nhất $\overline{W\%} = 0.8\%$.

3. KẾT LUẬN

Nghiên cứu này đã chứng minh rằng việc tập luyện môn bơi ếch có tác dụng tích cực đối với sự phát triển thể lực của

sinh viên ngành Giáo dục mầm non tại Trường Cao đẳng Sư phạm Long An. Kết quả thực nghiệm cho thấy các chỉ số về thể lực như sức bền, sự dẻo dai, và sức mạnh đều có sự cải thiện rõ rệt. Đặc biệt, bài tập dẻo gập thân và chống đẩy có mức tăng trưởng cao nhất, khẳng định hiệu quả của việc ứng dụng bơi ếch vào chương trình giảng dạy. Nghiên cứu đã khẳng định bơi ếch là phương pháp rèn luyện thể lực toàn diện, góp phần nâng cao chất lượng giáo dục thể chất cho sinh viên. Từ đó, có thể đề xuất việc mở rộng và ứng dụng rộng rãi các bài tập bơi ếch vào chương trình Giáo dục thể chất của các trường đào tạo ngành Giáo dục mầm non, nhằm chuẩn bị cho sinh viên sức khỏe tốt để phục vụ nghề nghiệp tương lai. ■

(Ngày tòa soạn nhận bài: 10/07/2024;
ngày phản biện đánh giá: 06/08/2024;
ngày chấp nhận đăng: 15/8/2024)

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Phạm Hoàng Ân (2022), *Nghiên cứu lựa chọn và ứng dụng một số bài tập nhằm phát triển thể lực và kỹ thuật kiểu bơi Ếch cho sinh viên trường Đại học Tôn Đức Thắng*, Luận văn thạc sĩ giáo dục học, Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh
2. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2020), Thông tư số 48/2020/TT-BGDĐT ngày 31 tháng 12 năm 2020 ban hành *Quy định về hoạt động thể thao trong nhà trường*.
3. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 09 năm 2008 ban hành *Quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên*.
4. Dương Nghiệp Chí và cộng sự (2003), *Đo lường Thể thao*, Nhà xuất bản Thể dục Thể thao, Hà Nội.
5. Huỳnh Trọng Khải và cộng sự (2013), *Giáo trình Bơi lội*, Nhà xuất bản Đại học Quốc Gia Thành phố Hồ Chí Minh.
6. Nguyễn Tiên Tiến và cộng sự (2016), *Giáo trình Nghiên cứu khoa học trong Thể dục Thể thao*, Nhà xuất bản Đại học Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh.
7. Thủ Tướng chính phủ (2015), Nghị định số 11/2015/NĐ-CP, ngày 31/1/2015 về việc *Quy định về giáo dục thể chất và hoạt động Thể thao trong nhà trường*.