

**BỘ GIÁO DỤC ĐÀO TẠO
TRƯỜNG ĐẠI HỌC NAM CẦN THƠ**



**BÁO CÁO TỔNG KẾT
ĐỀ TÀI NGHIÊN CỨU KHOA HỌC CẤP CƠ SỞ**

Mã số: **(C21.23)**

Chủ nhiệm đề tài: **TS. Lê Tiền Đề**

Thành viên: **Th.S Huỳnh Minh Tâm**

Cần Thơ, ngày 2 tháng 4 năm 2022

**BỘ GIÁO DỤC ĐÀO TẠO
TRƯỜNG ĐẠI HỌC NAM CẦN THƠ**



**BÁO CÁO TỔNG KẾT
ĐỀ TÀI NGHIÊN CỨU KHOA HỌC CẤP CƠ SỞ**

**ỨNG DỤNG MỘT SỐ PHƯƠNG PHÁP NÂNG CAO HIỆU QUẢ
BỒI LỢI TRONG GIỜ HỌC CHÍNH KHÓA CỦA SINH VIÊN
TRƯỜNG ĐẠI HỌC NAM CẦN THƠ**

Mã số: (C21.23)

Chủ nhiệm đề tài: TS. Lê Tiền Đề

Thành viên: Th.S Huỳnh Minh Tâm

Cần Thơ, ngày 2 tháng 4 năm 2022

MỤC LỤC	i
DANH MỤC CHỮ VIẾT TẮT	iii
DANH MỤC CÁC BIỂU BẢNG	iv
DANH MỤC CÁC BIỂU ĐỒ.....	v
TÓM TẮT	vi
PHẦN 1: MỞ ĐẦU.....	1
1.1 Đặt vấn đề	1
1.2 Mục đích.....	4
1.3 Nhiệm vụ	5
1.4 Phương pháp và tổ chức thực hiện.....	5
1.4.1 Phương pháp nghiên cứu.	5
1.4.2 Tổ chức tiến hành nghiên cứu.....	8
1.5 Tổng quan các vấn đề nghiên cứu.....	9
1.5.1 Quan điểm, đường lối của Đảng, Nhà nước về giáo dục thể chất trong các trường Đại học, Cao đẳng và Trung học chuyên nghiệp.....	9
1.5.2 Một số vấn đề liên quan đến giáo dục thể chất trường học.	11
1.5.3 Thực trạng công tác giáo dục thể chất ở các trường Đại học ở nước ta.	14
1.5.4 Đặc điểm giải phẫu và tâm sinh lý lứa tuổi 18 – 20.....	18
1.5.5 Đặc điểm về bơi lội	23
1.5.6 Đặc điểm và tình hình thực hiện chương trình GDTC ở trường Đại học Nam Cần Thơ hiện nay	27
PHẦN 2: NGHIÊN CỨU VÀ PHÂN TÍCH KẾT QUẢ	30
CHƯƠNG I: KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU	30
1.1 Thực trạng công tác giáo dục thể chất trường Đại học Nam Cần Thơ.	30
1.1.1 Đội ngũ giảng viên GDTC trường Đại học Nam Cần Thơ.....	30
1.1.2 Nội dung, chương trình và phương pháp giảng dạy GDTC	30
1.1.3 Cơ sở vật chất	31
1.2 Đánh giá thực trạng Bơi lội của sinh viên trường Đại học Nam Cần Thơ.	32
1.2.1 Kết quả phỏng vấn Sinh viên trường Đại học Nam Cần Thơ.....	32
1.2.2 Kết quả quan sát sư phạm.	35
1.3. Tìm hiểu một số biện pháp nâng cao hiệu quả biết bơi trong giờ học bơi của sinh viên.	36
1.4. Xây dựng tiến trình giảng dạy phát triển khả năng bơi của sinh viên.	39
1.4.1 Cơ sở khoa học xây dựng chương trình.....	39
1.4.2 Xây dựng tiến trình giảng dạy nâng cao mật độ vận động phát triển khả năng biết bơi của sinh viên.	43
1.5 Đánh giá hiệu quả của việc ứng dụng tiến trình giảng dạy nâng cao mật độ vận động phát triển khả năng biết bơi của sinh viên.....	47

1.5.1 Đánh giá mật độ vận động thông qua chỉ số mạch đập trong giờ học học bơi của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng.	47
1.5.2 Đánh giá thông qua chỉ số nhịp tăng trưởng.....	48
CHƯƠNG II: BÀN LUẬN KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU.....	57
2.1. Bàn luận về trình độ bơi của sinh viên trường Đại học Nam Cần Thơ	57
2.2. Bàn luận về việc tìm hiểu nghiên cứu lựa chọn một số phương pháp nhằm nâng cao kỹ năng bơi cho sinh viên	57
2.3. Bàn luận về việc sử dụng có hiệu quả một số phương pháp nâng cao kỹ năng bơi trong giờ học bơi chính khóa của sinh viên.	58
PHẦN 3: KẾT LUẬN VÀ KIẾN NGHỊ.....	60
3.1. Kết luận	60
3.2. Kiến nghị.....	60
TÀI LIỆU THAM KHẢO	62
PHỤ LỤC	63

DANH MỤC CHỮ VIẾT TẮT

STT	VIẾT TẮT	THUẬT NGỮ TIẾNG VIỆT
1	Bộ GD & ĐT	Bộ Giáo dục và Đào tạo
2	CD	Cường độ
3	CHXHCNVN	Cộng hòa xã hội chủ nghĩa Việt Nam
4	CNH – HĐH	Công nghiệp hóa – hiện đại hóa
5	Cm	Centimet
6	ĐCSVN	Đảng cộng sản Việt Nam
7	ĐHNCT	Đại học Nam Cần Thơ
8	GV	Giảng viên
9	GDTC	Giáo dục thể chất
10	HS – SV	Học sinh – sinh viên
11	Kl	Khối lượng
12	Kg	Kilôgam
13	LVD	Lượng vận động
14	MĐVD	Mật độ vận động
15	NCKH	Nghiên cứu khoa học
16	s	Giây
17	TCTL	Tổ chất thể lực
18	TDTT	Thể dục thể thao
19	TLC	Thể lực chung

DANH MỤC CÁC BIỂU BẢNG

STT	TÊN BẢNG SỐ LIỆU	Trang
1	Bảng 1.1. Kết quả phỏng vấn sinh viên.	34
2	Bảng 1.2. Quan sát MĐVĐ giờ học nội khóa GDTC của SV trường ĐHNCT.	35
3	Bảng 1.3. Kết quả phỏng vấn giảng viên.	37
4	Bảng 1.4 Tiến trình giảng dạy theo phương pháp vòng tròn và liên tục cho sinh viên trường Đại học Nam Cần Thơ	44
5	Bảng 1.5 So sánh, đánh giá kết quả của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chiếu thông qua mật độ vận động và mạch đập.	47
6	Bảng 1.6 Đánh giá thực trạng bơi của hai nhóm trước thực nghiệm lứa tuổi 18 - 20.	48
7	Bảng 1.7 Đánh giá trình độ bơi của hai nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng sau thực nghiệm lứa tuổi 18 - 20.	50
8	Bảng 1.8 So sánh mức tăng trưởng hai nhóm sau thực nghiệm của Nam sinh viên trường Đại học Nam Cần Thơ.	52
9	Bảng 1.9 So sánh mức tăng trưởng hai nhóm sau thực nghiệm của Nữ sinh viên trường Đại học Nam Cần Thơ.	54

DANH MỤC CÁC BIỂU ĐỒ

STT	TÊN BẢNG SỐ LIỆU	Trang
1	Biểu đồ 1.1 Trình độ kiểm tra ban đầu của nam sinh viên trước thực nghiệm.	49
2	Biểu đồ 1.2 Trình độ kiểm tra ban đầu của nữ sinh viên trước thực nghiệm.	49
3	Biểu đồ 1.3 Kết quả kiểm tra 2 nhóm của nam sinh viên sau thực nghiệm.	51
4	Biểu đồ 1.4 Kết quả kiểm tra 2 nhóm của nữ sinh viên sau thực nghiệm.	51
5	Biểu đồ 1.5 So sánh nhịp độ tăng trưởng của hai nhóm Nam sinh viên sau thực nghiệm	53
6	Biểu đồ 1.6 So sánh nhịp độ tăng trưởng của Nữ sinh viên sau thực nghiệm	55

TÓM TẮT

Việc ứng dụng một số phương pháp nhằm nâng cao hiệu quả bơi lội của sinh viên trường Đại học Nam Cần Thơ. Trên cơ sở đánh giá thực trạng Bơi lội của sinh viên về bơi lội. Căn cứ vào thực trạng đó tập thể giảng viên bộ môn GDTC khoa Cơ bản - Trường Đại học Nam Cần Thơ bắt đầu nghiên cứu xây dựng tiến trình dạy bơi cho sinh viên.

Đề tài đã sử dụng các phương pháp tổng hợp và phân tích tài liệu; phỏng vấn, tọa đàm; quan sát sư phạm; kiểm tra sư phạm; thực nghiệm sư phạm và tiến hành thực nghiệm đối với 345 sinh viên của trường Trường Đại học Nam Cần Thơ lứa tuổi từ 18 – 20 tuổi.

Sau 10 tuần tiến hành thực nghiệm, chúng tôi kiểm tra lại lần 2 qua việc ứng dụng chương trình vào đối tượng tham gia. Kết quả thu lại thể hiện rõ ở nội dung tiến trình dạy bơi của trường Đại học Nam Cần Thơ còn bộc lộ những hạn chế về thời lượng, cách sắp xếp nội dung học. Sử dụng các bài tập phát triển kỹ năng bơi với hình thức phân chia nhiều nhóm nhỏ, hỗ trợ qua lại và tổ chức tập luyện hợp lý bằng phương pháp tập luyện liên tục và phương pháp tập luyện vòng tròn là hợp lý và hiệu quả.

Một số phương pháp nâng cao khả năng biết bơi được xây dựng phù hợp với điều kiện giảng dạy tại trường Đại học Nam Cần Thơ. Sau thực nghiệm sư phạm, các chỉ số biết bơi có sự tăng trưởng tốt, ở mỗi chỉ tiêu nhịp tăng trưởng (W%) của nam và nữ sinh viên nhóm thực nghiệm đều vượt trội hơn nhóm đối chứng. Đối với nhóm nam, nhịp độ tăng trưởng của nam nhóm thực nghiệm tăng 75.88%, còn nhóm đối chứng tăng chỉ có 14.72%. Trong khi đó, nhóm thực nghiệm nữ tăng 90.32%, nhóm đối chứng tăng 20.91%. Điều đó, một lần nữa khẳng định tính hiệu quả của các phương pháp nâng cao kỹ năng bơi khi sử dụng hợp lý các nhóm bài tập có tác dụng tốt, duy trì và nâng cao trình độ bơi cho sinh viên trường Đại học Nam Cần Thơ trong điều kiện hiện tại.

Từ khóa: *Phương pháp tập luyện vòng tròn; giờ học chính khóa; khả năng biết bơi; mật độ vận động, thể lực chung.*

Abstract

The application of a number of methods to improve the swimming efficiency of students of Nam Can Tho University. On the basis of assessing the swimming status of students in swimming. Based on that situation, the teaching staff of the Department of Basic Education - Nam Can Tho University began to study and build the process of teaching swimming to students.

The topic used methods of document synthesis and analysis; interviews, seminars; pedagogical observation; pedagogical examination; pedagogical experiments and experiments on 345 students of Nam Can Tho University aged 18-20 years.

After 10 weeks of experimenting, we checked for the second time through the application of the program to the participants. The results are clearly shown in the content of the swimming teaching process of Nam Can Tho University also reveals the limitations of duration and how to arrange the study content. Using swimming skills development exercises in the form of dividing many small groups, supporting back and forth and organizing reasonable workouts with continuous training methods and circular training methods is reasonable and effective.

Some methods to improve swimming ability are built in accordance with the teaching conditions at Nam Can Tho University. After pedagogical experiments, swimming indicators have good growth, in each growth rate indicator (W%) of male and female students of the experimental group are superior to the control group. For the male group, the growth rate of the male experimental group increased by 75.88%, while the control group increased by only 14.72%. Meanwhile, the female experimental group increased by 90.32%, and the control group increased by 20.91%. That, once again confirms the effectiveness of swimming skills enhancement methods when using reasonable groups of exercises that work well, maintaining and improving swimming levels for students of Nam Can Tho University in the current conditions.

Keywords: *Circular training method; main course hours; the ability to swim; general motor density, general fitness.*