**1. Tên sáng kiến được công nhận**: ***Nghiên cứu và ứng dụng phương pháp, bài tập bơi kỹ năng nhằm phòng tránh đuối nước cho học sinh Trường THPT Chuyên Quang Trung, tỉnh Bình Phước.***

**2. Thông tin đồng tác giả**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Stt** | **Họ và tên** | **Nơi**  **công tác** | **Chức danh** | **Trình độ chuyên môn** | **Tỷ lệ (%) đóng góp vào việc tạo ra sáng kiến** |
| 1 | Trần Đức Hoài Lâm | Trường THPT Chuyên Quang Trung | Tổ trưởng Tổ Thể dục - Giáo dục quốc phòng và an ninh | Đại học chuyên ngành giáo dục thể chất | 100% |

**3.** **Chủ đầu tư tạo ra sáng kiến**: Trần Đức Hoài Lâm.

**4. Lĩnh vực áp dụng sáng kiến**: Giáo dục Thể chất.

**5.** **Ngày sáng kiến được áp dụng lần đầu**: Ngày 07 tháng 1 năm 2021.

**6.Mô tả bản chất của sáng kiến**:

**6.1 Tình trạng của giải pháp đã biết**

Bình Phước là tỉnh có địa hình đa dạng, có nhiều ao hồ, sông suối, nên tỷ lệ trẻ em bị đuối nước trong những năm gần đây có chiều hướng tăng, tính từ đầu năm 2021 đến nay, toàn tỉnh đã có hơn 11 trường hợp tử vong do đuối nước.

Riêng Trường THPT Chuyên Quang Trung nằm trên địa bàn phường Tiến Thành, thành phố Đồng Xoài có nhiều ao hồ và chưa được làm bờ kè nên dễ gây ra nguy cơ đuối nước, đặc biệt với các em ở ký túc xá. Do vậy, việc giúp học sinh biết bơi, cứu đuối là thật sự cần thiết, thiết thực.

Mặc dù, học sinh đã được trang bị kiến thức tự cứu khi bị đuối nước giai đoạn giáo dục cơ bản từ lớp 5 đến lớp 9 nhưng qua khảo sát số học sinh biết bơi tại Trường THPT Chuyên Quang Trung chỉ chiếm khoảng 47,5% và có kiến thức về phòng tránh đuối nước thì cũng chỉ chiếm tỉ lệ rất thấp. ***Những nguyên nhân chính là do*** cha mẹ học sinh chưa hiểu hết lợi ích và tầm quan trọng của môn bơi lội nên nhiều cha mẹ chưa động viên và khuyến khích con em tham gia đầy đủ các lớp học bơi do nhà trường tổ chức (đặc biệt là các lớp kỹ năng phòng tránh đuối nước do Câu lạc bộ bơi lội phối hợp với nhà trường tổ chức); nhiều trường thiếu người để dạy bơi dù trường nào cũng có ít nhất hai giáo viên dạy thể dục, nhưng không phải ai cũng được đào tạo để có thể dạy học sinh bơi. Kết quả đánh giá khả năng biết bơi và có kiến thức về phòng tránh đuối nước ở học sinh trong năm 2020 - 20201 như sau:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Kỹ năng  Năm | Biết bơi và có kiến thức về phòng tránh đuối nước | Chưa biết bơi và không có kiến thức về phòng tránh đuối nước |
| 2020 | 46,9% | 53,1% |
| 2021 | 47,5% | 52,5% |

Ngày 10/3/2021, UBND tỉnh Bình Phước đã ban hành Kế hoạch số 73/KH-UBND về thực hiện công tác trẻ em năm 2021. Phấn đấu 80 % học sinh được hướng dẫn và biết kỹ năng phòng, chống tai nạn thương tích, bạo lực và xâm hại trẻ em, đặc biệt là tai nạn đuối nước, tai nạn giao thông. Tăng dần tỷ lệ học sinh tiểu học, trung học cơ sở được học bơi, biết bơi, có kỹ năng tự cứu khi bị đuối nước.

Theo nội dung Công văn nêu rõ tích cực triển khai các hoạt động phòng chống tai nạn đuối nước cho học sinh, đặc biệt là triển khai các mô hình thí điểm dạy bơi trong các nhà trường. Đây sẽ là cơ sở để đưa môn bơi thành một môn học được đầu tư và quan tâm đúng mức trong giáo dục.

**6.2. Nội dung sáng kiến**

Để góp phần nâng cao hiệu quả của tiết học dạy bơi, tác giả đã nghiên cứu và vận dụng vào giảng dạy các bài tập kỹ năng và kiến thức phòng tránh đuối nước cho học sinh với thời gian từ 20 - 30 phút/2 tiết (vào phần cuối của mỗi giáo án). Để triển khai sáng kiến, tác giả thực hiện như sau:

**(1) Chọn đối tượng:**

Tác giả chọn ngẫu nhiên 4 lớp 12 với 137 học sinh, tỷ lệ nam nữ giữa các lớp tương đương với nhau; chia làm 2 nhóm: 1 nhóm làm thực nghiệm, nhóm còn lại để đối chứng.

- Nhóm thứ nhất (69 học sinh): Tập luyện bơi bình thường theo chương trình thể thao tự chọn, gồm lớp 12A có 34 học sinh và lớp 12B có 35 học sinh.

- Nhóm thứ hai (68 học sinh): Tập luyện theo phương pháp thực nghiệm, áp dụng các bài tập bơi kỹ năng và những biện pháp chống đuối nước, gồm lớp 12C có 35 học sinh và lớp 12D có 33 học sinh.

**(2)** **Nhóm các bài tập theo phương pháp bơi kỹ năng và những biện pháp chống đuối nước**

\* Học bơi theo 5 mức:

- Mức 1: Giải thích tại sao bơi lội lại khó với nhiều người và đề ra cách chữa trị bệnh khó học bơi.

- Mức 2: Tập thở - kỹ năng cơ bản và quan trọng nhất của bơi lội.

- Mức 3: Tập thả nổi.

- Mức 4: Tập bơi chìm đầu (Lặn).

- Mức 5: Tập bơi ếch cơ bản.

Trong quá trình học, nếu có khó khăn, thắc mắc, các em sẽ được tư vấn và giải đáp qua mail, di động,… với giáo viên mọi lúc.

\* Để đạt được một số kỹ năng chung về bơi lội và phòng tránh đuối nước cần xác định thông qua hệ thống chỉ tiêu thành tích, kiến thức để lựa chọn một số bài tập tương ứng phù hợp như:

**Bài tập thở nước** (kỹ năng cơ bản và quan trọng nhất của bơi lội):

Đối với người chưa biết bơi thì thở nước sẽ là bài khó nhất. Hãy nhớ nguyên tắc luôn luôn hít vào bằng miệng và thở ra bằng mũi

*Chuẩn bị*: Cho học sinh đứng quanh bờ hồ bơi, hai tay vịn thành hồ.

*Cách tập*:

Chọn vị trí nước cạn ngang ngực cho học sinh hai tay vịn thành hồ bơi, nín thở từ từ co chân thả người xuống cho đầu ngập trong trước, giữ nguyên khoảng 4 giây thở ra bằng mũi, đứng lên lấy hơi nhanh bằng miệng lại cúi thả người xuống thở đều đặn. hãy tập nhiều lần cho đến khi không còn nhầm lẫn.

Tập trung vào việc lấy hơi càng nhanh càng tốt, canh miệng vừa rời khỏi mặt nước là lấy hơi ngay xong lại thả đầu ngập trong nước cho đến khi chỉ cần nửa giây có thể lấy hơi được là xem như thành công.



*Hình ảnh minh hoạ tập thở nước (Nguồn tư liệu từ Internet)*

**Bài tập thả nổi**:

*Chuẩn bị*: Bể bơi, kính bơi, kỹ thuật thở, thả lỏng, kiểm soát cơ bắp.

*Cách tập*: Cho học sinh đứng dưới hồ cạn có mực nước ngang ngực, nín thở từ từ ngả người ra phía trước, trườn lên nằm sắp lên mặt nước, tay đưa ra phía trước, chân duỗi thẳng giữ nguyên tư thế, cứ để cơ thể thả lỏng và nín thở cho đến hết hơi thì đứng lên và cứ lặp lại nhiều lần cơ thể sẽ nổi lên mặt nước và không ngã nghiêng. Tập 15 phút.

**

*Hình ảnh minh hoạ tập thả nổi (Nguồn tư liệu từ Internet)*

**Bàitập bơi chìm đầu**

*Chuẩn bị*: Bể bơi, kính bơi, kỹ thuật thở, tai đeo.

*Cách tập*: Một tay vin bờ hồ, một chân đạp nhẹ vào thành hồ khi nghe hiệu lệnh học sinh buông tay cuối đầu xuống nước và đạp mạnh chân vào thành hồ để tạo đà lặn ra. Bơi theo kiểu bơi ếch.



*Hình ảnh minh hoạ tập bơi chìm đầu (Nguồn tư liệu từ Internet)*

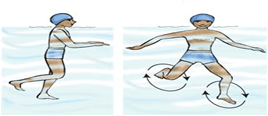
**Bài tập thăng bằng trong nước:**

*Chuẩn bị*: Mũ trùm đầu. kính bơi, tai đeo.

*Cách tập*: Cho học sinh đứng dưới hồ cạn nước ngang ngực của mình, khi có hiệu lệnh thì các em nín thở, từ từ ngả người tới phía trước, trườn lên nằm sấp lên mặt nước tay đưa ra phía trước, chân duỗi thẳng giữ nguyên tư thế.

Đừng lo lắng vì mình đang ở chỗ rất cạn, cứ để cơ thể thả lỏng nín thở đến khi hết hơi thì đứng lên. Cứ như vậy làm nhiều lần sẽ thấy cơ thể nổi lên trên mặt nước, không ngả nghiêng là thành công hãy tiếp tục thực hành trong 15 phút.

*Mục đích*: Giúp các em có thể đứng nước khi muốn quan sát xung quanh.



*Hình ảnh minh hoạ thăng bằng trong nước (Nguồn tư liệu từ Internet)*

**Bài tập kết hợp động tác**: Tuần tự động tác sẽ như sau, học sinh phải học thuộc để thực hiện: “Chân đạp tay đưa tới, tay quạt nước ngẩng đầu lên... lấy hơi... chân đạp tay đưa tới, tay quạt nước ngẩng đầu lên...lấy hơi...”.

Chu kỳ cứ để chậm rãi, 3 đến 4 giây một lần, thả lỏng cơ thể.

Khi kết hợp sẽ dễ bị sặc nếu học chưa thuộc tuần tự động tác. Vì vậy khi mới bắt đầu nên nín hơi luôn, khi ngẩng đầu lên không nên lấy hơi, cứ thế lập lại động tác đến khi hết hơi thì ngừng để làm lại cho đến khi thành thục rồi bắt đầu lấy hơi.



*Hình ảnh minh hoạ Bài tập kết hợp động tác bơi ếch (Nguồn tư liệu từ Internet)*

**Lưu ý:** *Tập bài kết hợp động tác hãy chọn bơi từ nơi sâu lên chỗ cạn, không nên hướng ra ngoài xa mà hãy đi ra bơi vào bờ.*

Song song với thực hành kỹ năng bơi giáo viên cần trang bị cho các em về kiến thức và kỹ năng cứu đuối nước để trên cơ sở đó các em có thể truyền đạt cho phụ huynh hoặc người thân.

Việc cảm nhận tự cứu khi bị đuối nước giúp cho các em nâng cao sức khỏe, phát triển tư duy tốt hơn về các môn học khác, cảm nhận chính xác hơn về cứu đuối, nâng cao khả năng nhận thức tự cứu khi bị đuối nước hiệu quả hơn, tạo điều kiện cho các em làm quen biết tự cứu mình và cứu người khác.

Cần khẳng định rằng, vấn đề quan trọng nhất để giảm nguy cơ đuối nước ở chính là ở các bậc làm cha, làm mẹ, bởi lơ là đối với con em đồng nghĩa với thảm họa đuối nước có thể xảy ra bất cứ lúc nào. Các gia đình cần tạo môi trường an toàn cho con em bằng cách làm tường rào, lấp kín những ao hồ không cần thiết, làm nắp đậy chắc chắn cho giếng nước, lu chứa nước trong gia đình. Khi cho con em đi chơi gần những nơi có sông, suối, ao, hồ, tắm ở bể bơi, tắm biển, cha mẹ phải luôn để con trong tầm quan sát của mình. Ngoài việc thường xuyên giám sát con cái, cha mẹ cần chủ động dạy con em biết bơi và giải quyết các tình huống nguy hiểm có thể gặp phải khi tiếp xúc với nước.

Bên cạnh đó, cần từng bước đưa môn bơi an toàn vào trong trường học một cách rộng rãi, đẩy mạnh xã hội hoá công tác dạy bơi. Trong cộng đồng cần đẩy mạnh công tác tuyên truyền thông tin về phòng, chống đuối nước trẻ em với nhiều hình thức đa dạng, phong phú, phù hợp với cha mẹ.

Mọi người trong cộng đồng cũng cần tìm hiểu kiến thức, kỹ thuật sơ cứu khi có người bị đuối nước đúng cách để áp dụng kịp thời khi xảy ra.

*Thứ nhất: cần trang bị kỹ năng sống cho trẻ*

Cần phải khẳng định rằng, có nhiều nguyên nhân gây ra tai nạn thương tích, bạo lực, xâm hại trẻ em, tai nạn đuối nước, tai nạn giao thông. Đầu tiên, là do chính trẻ em không ý thức được mức độ nguy hiểm của môi trường, những trò chơi nguy hại mà chúng đang tham gia. Bên cạnh đó là do sự thiếu ý thức của người lớn. Bởi gia đình là nơi chăm sóc, bảo vệ, đảm bảo sự an toàn cho trẻ, nhưng trên thực tế ý thức và kiến thức của nhiều ông bố bà mẹ còn hạn chế. Thêm vào đó là những ảnh hưởng từ môi trường xã hội, từ cộng đồng như việc trẻ em bị chết do sụt lún hố cát từ các công trình xây dựng, tử vong do tham gia giao thông, do bom mìn chiến tranh còn sót lại... Đây là những cái chết có nguồn gốc từ sự thiếu ý thức của người lớn.

*Thứ hai: phổ cập kỹ năng bơi trong trường học*

Bơi không chỉ là một môn thể thao rất tốt cho sự phát triển cơ thể một cách toàn diện mà bơi lội còn là một trong những kỹ năng sống quan trọng cần phải trang bị cho trẻ. Một số báo cáo cho thấy rằng, trong các tai nạn thương tích ở trẻ em thì đuối nước đang chiếm tỷ lệ gần như cao nhất. Thực tế này đặt ra một vấn đề đáng quan tâm đó là việc đưa môn bơi lội trở thành một trong những bộ môn giáo dục trong nhà trường. Trang bị kỹ năng sống, kỹ năng tự giảm thiểu rủi ro cho bản thân là việc nên làm song song với việc trang bị kiến thức văn hóa cho tương lai của đất nước, ...

Tiếp theo đó, các trường cần tăng cường các biện pháp nhằm đẩy mạnh công tác phòng chống tai nạn thương tích, giảm nhẹ thảm họa thiên tai và biến đổi khí hậu.

Để cho các em có sân chơi bổ ích, thư giãn sau những tiết học; đồng thời phát huy khả năng tự cứu khi bị đuối nước và cứu người, Trường THPT Chuyên Quang Trung đã đưa môn bơi vào dạy chính khóa và thành lập nhiều câu lạc bộ, trong đó có Câu lạc bộ bơi lội nhằm tạo điều kiện cho các em yêu thích bơi lội tham gia. Ở đó, các em được trao đổi, trò chuyện, về lĩnh vực bơi lội cứu đuối, được xem, được làm quen với các tình huống khác nhau, cách xử lý, các em sẽ được thực hành và bộc lộ khả năng xử lý của mình.

**(3) Một số kỹ năng cứu người khi đuối nước**

Nếu không thể cứu người đuối nước được do không đủ sức thì cần “kêu cứu thật to” nhờ người hỗ trợ.

Người sắp chết đuối thường rất hoảng loạn nên có một ý chí giành giật mạng sống vô cùng quyết liệt, do đó họ vùng vẫy với một sức mạnh ghê gớm và ôm cứng tất cả những gì có trong tầm tay, nhất là khi thấy có người cứu hộ xuất hiện, họ liền tìm cách ôm chặt lấy. Vì thế, việc cứu hộ sẽ vô cùng khó khăn. Phải xác định là có đủ khả năng khống chế được nạn nhân, lúc ấy mới tiếp cận nạn nhân, nếu không cả hai sẽ bị nguy hiểm tới tính mạng cần thực hiện các việc làm sau:

- Vớt người: Mặc dù có biết bơi hay không, khi gặp một người bị té xuống nước sâu, ta phải biết kêu gọi những người xung quanh tới trợ giúp. Nhưng luôn luôn phải để ý tới nạn nhân và cố gắng với sáng kiến và khả năng của mình tìm mọi cách để vớt họ lên.

Trong trường hợp nạn nhân ở gần bờ, không phải lúc nào cũng có sẵn phao cứu hộ bên mình, ta có thể tận dụng một chiếc gậy, một cây sào... hoặc xa hơn một chút thì dùng một cuộn dây buộc một đầu vào một vật gì đó nổi lên được trên mặt nước như can nhựa, thùng nhựa, chai nước suối, thùng dầu ăn... đều có thể dùng cứu họ được. Ta hãy thực hiện bằng cách níu chặt lấy một thân cây, một mô đất hoặc một vật gì chắc chắn rồi ném hoặc đưa vật hiện có cho nạn nhân nắm lấy và lôi vào bờ.

- Nếu có nhiều người, ta giăng một hàng người nắm tay để kéo nạn nhân vào bờ.

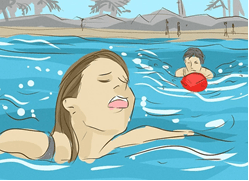
- Nếu có thuyền, ta chèo thuyền đến chỗ nạn nhân, ghé mạn thuyền cho nạn nhân bám vào, cũng có thể đưa tay hoặc mái chèo ra cho nạn nhân nắm lấy, hoặc trong trường hợp khẩn thiết, ta buộc dây bám vào người và nhảy xuống nước cứu họ và dìu lên thuyền.

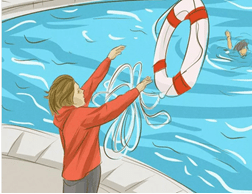
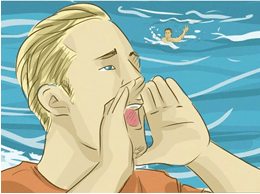
- Khi không có vật gì trên tay mà một đứa bé đang bị ngộp ở chỗ không sâu lắm, tốt hơn hết là dùng áo của mình, quăng cho bé bám lấy và kéo vào bờ.

- Trường hợp nếu bạn bơi giỏi, nạn nhân ở xa bờ không thể dùng gậy hoặc sào, phải cởi quần áo thật nhanh, dùng miệng cắn cái áo (để hai tay không vướng víu) bơi nhanh về phía nạn nhân, đến gần cầm chạt tay áo, tung thân áo cho nạn nhân nắm lấy, rồi vừa bơi vừa kéo họ vào bờ. Nếu được, nên tự trang bị cho mình một phao cứu hộ, hoặc bất kỳ một vật gì có thể nổi được như một trái banh da chẳng hạn.

- Trong khi đó, tìm cách trấn an cho họ vững tâm tin tưởng là sẽ được cứu thoát. Theo kinh nghiệm cho thấy, lời nói trấn an của người cứu hộ rất quan trọng. Lời nói kịp thời của chúng ta đã cứu được nạn nhân 50 % rồi, vì họ ổn định được tâm lý và bớt uống nước.

***Lưu ý***: Nên nhớ rằng, giải pháp nhảy xuống nước cứu nạn nhân là giải pháp cuối cùng. Bởi vì thực tế đã có nhiều trường hợp người cứu nạn do chưa hiểu biết về các phương pháp cấp cứu thủy nạn, nên bị nạn nhân ôm cứng và cả hai cùng chết chìm.



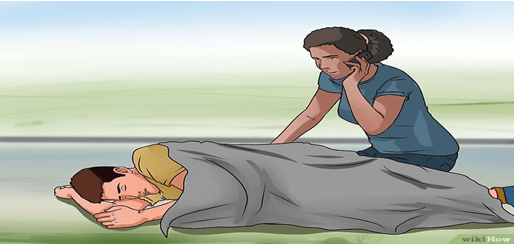


*Hình ảnh minh hoạ một số biện pháp cứu đuối nước (Nguồn tư liệu từ Internet)*

Phương pháp xóc nước - Ủ ấm - Hô hấp nhân tạo:

Khi đưa được nạn nhân vào bờ mà nạn nhân đã bị bất tỉnh, thì hãy xem thử họ có còn thở hay không. Nếu như họ còn thở thì chỉ cần xóc nước. Nếu hết thở thì làm hô hấp nhân tạo ngay. Muốn xóc nước thì ta làm như sau: Đưa nạn nhân lên cao rồi xóc vài cái cho nước trào ra, dùng tay móc những vật lạ mà họ đã nuốt phải ra khỏi miệng để tránh bị nghẽn đường hô hấp và đặt thân người nằm nghiên.

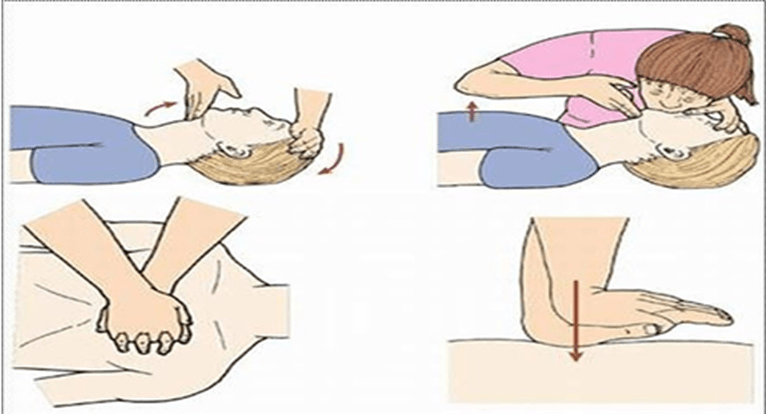
Khi nạn nhân vào bờ mà còn tỉnh táo, hoặc sau khi xóc nước và làm hô hấp nhân tạo, nạn nhân đã tỉnh lại, hãy thay quần áo khô cho họ, dùng chăn để ủ ấm và cho họ uống trà nóng hay cà phê nóng.



*Hình ảnh minh hoạ ủ ấm (Nguồn tư liệu từ Internet)*

Phương pháp thổi ngạt miệng và xoa bóp tim*:*

*Cách xử trí*: Đặt nạn nhân ở nơi thoáng mát, nới lỏng quần áo, dây nịt, cà vạt… Nếu có thể thì đặt nạn nhân nằm ngửa trên một mô đất cao, hay bàn ghế, giường,…, để chúng ta đỡ cúi gập người khi thao tác. Nếu trong miệng và cổ họng nạn nhân có vướng vật gì, hãy quấn vải vào đầu ngón tay và móc sạch ra, sau đó lau miệng nạn nhân cho sạch. Phương pháp thao tác: Kéo đầu nạn nhân ngửa về phía sau, kéo hoặc đẩy hàm dưới để cho miệng nạn nhân mở ra. Sau đó dùng bàn tay vừa đẩy trán nạn nhân vừa bịt mũi họ lại bằng ngón trỏ và ngón giữa. Bàn tay kia dùng banh hàm nạn nhân và kéo miệng cho mở ra. Sau đó cần hít vào đầy lồng ngực, đoạn há miệng rộng rồi áp sát vào miệng nạn nhân. Thổi hơi thật mạnh cho đến khi thấy lồng ngực của nạn nhân phồng lên, mấy hơi đầu cần thổi thật mạnh. Sau đó nghiêng đầu lắng tai nghe hơi thở trở ra. Lặp lại động tác trên với nhịp độ 12 lần trong một phút đối với người lớn và 20 lần một phút đối với trẻ em.



*Hình ảnh minh hoạ thổi ngạt miệng và xoa bóp tim (Nguồn tư liệu từ Internet)*

Người sơ cứu quỳ cạnh nạn nhân, hai tay thẳng, hai bàn tay chồng lên nhau đặt lên lồng ngực nơi xương ức nạn nhân. Đè tay ép lồng ngực nạn nhân xuống rồi từ từ buông ra, làm theo chu kỳ: khoảng thời gian từ 14 - 15 giây, chúng ta ép ngực nạn nhân khoảng 15 lần và thổi ngạt 2 lần. Sau mỗi 4 chu kỳ chúng ta kiểm tra mạch và hơi thở của nạn nhân một lần.

**(4) Các bước giúp người không biết bơi có thể sống sót**

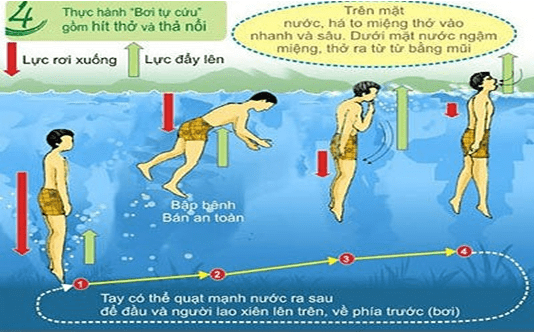
Với phương pháp này, người không biết bơi, khi rơi xuống nước vẫn có thể sống sót nhờ thực hiện 4 bước sau đây:

(i) Bình tĩnh và nhắm mắt, ngậm miệng, nín thở (có thể lấy tay bịt mũi) để phổi không bị sặc nước, trở thành cái phao cứu sinh đẩy người nổi dần lên.

(ii) Tiếp tục thả lỏng người để nước đẩy lên sát mặt nước trở về tư thế bập bênh bán an toàn, đầu nổi sát mặt nước, chân ở phía nước sâu.

(iii) Dùng tay hoặc chân làm mái chèo, quạt nước đẩy đầu nhô khỏi mặt nước hoặc cũng có thể quạt nước xiên, đẩy người trôi đi dễ dàng bởi trong nước người trở nên nhẹ hơn so với trên cạn.

(iv) Khi chuyển động lên xuống, tới trước hãy nhớ trên mặt nước, há miệng to thở vào nhanh và sâu, dưới mặt nước ngậm miệng, thở ra từ từ bằng mũi, hoặc bằng mồm.



*Hình ảnh minh hoạ thực hành “Bơi tự cứu gồm hít thở và thả nỗi (Nguồn tư liệu từ Internet)*

**(5) Kiểm tra đánh giá khả năng bơi và ứng dụng kỹ năng chống đuối nước**

Cho học sinh bơi 25m và bơi tự cứu “gồm hít thở và thả nỗi”. Bên cạnh đó cho học sinh trả lời những câu hỏi về “Một số biện pháp hữu hiệu khi biết bơi có thể sống sót”, “ phương pháp sơ cứu khi đuối nước”

**6.3 Khả năng áp dụng của sáng kiến**

Sáng kiến này đã được áp dụng cho học sinh khối 12 và Câu lạc bộ Bơi lội Trường THPT chuyên Quang Trung, tỉnh Bình Phước. Kết quả cho thấy, học sinh đã biết ứng dụng một số biện pháp, bài tập bơi kỹ năng nhằm phòng tránh đuối nước. Sáng kiến này có thể nhân rộng cho học sinh toàn trường và có khả năng áp dụng đại trà cho các trường phổ thông khác trên địa bàn tỉnh Bình Phước.

**7. Những thông tin cần được bảo mật:** Không.

**8. Các điều kiện cần thiết để áp dụng sáng kiến:**

- Áp dụng cho bộ môn Giáo dục thể chất, Câu lạc bộ bơi lội.

- Trước khi áp dụng phải thông qua tổ chuyên môn và được sự chấp thuận của Ban Giám hiệu nhà trường.

- Nhà trường có trang bị hồ bơi, hoặc hợp đồng với các hồ bơi tư nhân trên địa bàn.

- Giáo viên phải có chứng chỉ nghiệp vụ cứu đuối do các cấp có thẩm quyền cấp.

**9. Đánh giá hiệu quả áp dụng và phạm vi ảnh hưởng của sáng kiến trên địa bàn tỉnh**:

Qua áp dụng sáng kiến cho học sinh khối 12 và Câu lạc bộ Bơi lội Trường THPT chuyên Quang Trung kết quả cho thấy có 92,5% học sinh biết bơi và ứng dụng tốt những kiến thức và kỹ năng vào phòng tránh đuối nước, cụ thể:

Đối với nhóm không ứng dụng sáng kiến:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Kỹ năng  Năm | Biết bơi và có kiến thức về phòng tránh đuối nước | Chưa biết bơi và có kiến thức về phòng tránh đuối nước |
| 2021 | 78,5% | 21,5% |

Nhóm có ứng dụng sáng kiến:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Kỹ năng  Năm | Biết bơi và có kiến thức về phòng tránh đuối nước | Chưa biết bơi và có kiến thức về phòng tránh đuối nước |
| 2021 | 92,5% | 7,5% |

Các bài tập được tác giả nghiên cứu áp dụng phù hợp cho học sinh, giúp các em rất thích thú, tích cực, tự tìm tòi, khám phá được khả năng của bản thân, cái đẹp và ý nghĩa của việc tự cứu mình cũng như cứu người khác. Thông qua tập luyện kỹ năng nhằm phòng tránh đuối nước có lợi ích cho việc củng cố, nâng cao sức khoẻ, cải thiện vóc dáng, thể trạng, phát triển toàn diện, đồng thời góp phần nâng cao chất lượng các bộ môn văn hóa, mang lại lợi ích thiết thực cho gia đình và xã hội. Sáng kiến bước đầu đã mang lại hiệu quả, có thể áp dụng rộng rãi tại các trường trên địa bàn tỉnh./.