

# THỰC TRẠNG GIẢNG DẠY KỸ THUẬT BƠI TRƯỜNG SẮP CỦA SINH VIÊN GIÁO DỤC THỂ CHẤT KHOA CƠ SỞ TRƯỜNG ĐẠI HỌC TÂY BẮC

ThS. Tạ Đức Hùng<sup>1</sup>; TS. Nguyễn Minh Khoa<sup>2</sup>

**Tóm tắt:** Thông qua nghiên cứu, tác giả đã đánh giá được thực trạng giảng dạy kỹ thuật bơi trường sấp của sinh viên giáo dục thể chất khoa cơ sở trường Đại học Tây Bắc. Kết quả nghiên cứu là cơ sở để tiến hành các giải pháp nâng cao chất lượng giảng dạy môn bơi trường sấp cho sinh viên nhà trường.

**Từ khóa:** Thực trạng, giảng dạy, Bơi trường sấp, Đại học Tây Bắc

**Abstract:** Through this study, the author assessed the current status of teaching the freestyle swimming technique to physical education students in the foundational science department at Tay Bac University. The research findings provide a basis for implementing solutions to improve the teaching quality of the freestyle swimming subject for students at the university.  
**Keywords:** Current status, teaching, Freestyle swimming, Tay Bac University.

## 1. Đặt vấn đề

Trong những năm gần đây, môn Bơi lội của nước ta cũng đã bước đầu có sự đột phá lớn, thống trị Đông nam Á, vươn tầm châu lục và Olympic với rất nhiều vận động viên xuất sắc ở các nội dung khác nhau của môn Bơi lội như Nguyễn Thị Ánh Viên, Nguyễn Huy Hoàng, Hoàng Quý Phước.... Tuy vậy để có thể phát triển mạnh mẽ hơn nữa môn bơi lội Thể thao thành tích cao, nhất thiết phải phát triển mạnh mẽ hơn nữa phong trào bơi lội quần chúng.

Đại học Tây Bắc (ĐHTB) là một trường đại học đa ngành cấp vùng Trung du và miền núi phía Bắc, có nhiệm vụ đào tạo nguồn nhân lực bậc đại học và cao học của cả vùng Trung du và miền núi phía Bắc. Khoa Thể dục thể thao (TDTT) trước kia nay là Bộ môn TDTT khoa Cơ sở Trường ĐHTB là một chiếc nôi đào tạo các giáo viên trong đó có các giáo viên dạy Bơi cho các trường trung, tiểu học khu vực miền núi và Trung du các tỉnh miền Bắc. Trong nhiều năm qua, trường đã đào tạo được hàng ngàn giáo viên, trong đó có hàng trăm giáo viên có thể giảng dạy huấn luyện Bơi. Tuy vậy, chất lượng dạy Bơi của Khoa TDTT trước kia nay là bộ môn TDTT khoa Cơ sở Trường ĐHTB vẫn còn ở mức độ khiêm tốn, còn nhiều hạn chế. Quan sát quá trình dạy Bơi, đặc biệt là trong dạy Bơi kiểu Bơi trường sấp cho sinh viên (SV), chúng tôi phát hiện thấy hầu hết giáo viên sử dụng hệ thống bài tập hỗ trợ trong dạy Bơi còn quá đơn điệu, nặng về sử dụng các bài tập dẫn dắt. Mặt khác đối với đối tượng SV miền núi có tới 80 % SV nam và khoảng 95% SV nữ trước khi nhập trường còn chưa biết Bơi, còn gặp nhiều khó khăn do việc sử dụng tài liệu chương trình giảng dạy còn chưa

thống nhất, giảng viên khi giảng dạy chỉ theo kinh nghiệm bản thân hoặc áp dụng các bài tập hỗ trợ còn chưa thống nhất. Do vậy chất lượng môn học Bơi lội còn hạn chế, kết quả học tập còn thấp cả về kỹ thuật lẫn thành tích.

Xuất phát từ vấn đề trên, cần có một nghiên cứu chính xác về **“Thực trạng giảng dạy kỹ thuật Bơi trường sấp của SV GDTC khoa Cơ sở Trường ĐHTB”**, làm tiền đề để tiến hành đưa ra các giải pháp nhằm nâng cao chất lượng giảng dạy môn Bơi tại ĐHTB là yêu cầu cấp thiết.

Phương pháp nghiên cứu được sử dụng: phân tích và tổng hợp tài liệu; phỏng vấn, tọa đàm; quan sát sự phạm và toán thống kê.

## 2. Kết quả nghiên cứu và bàn luận

### 2.1. Thực trạng các yếu tố chi phối hiệu quả các bài tập hỗ trợ trong dạy Bơi trường sấp cho SV GDTC khoa Cơ sở Trường ĐHTB

#### 2.1.1. Mục tiêu yêu cầu môn học và phân phối thời lượng trong chương trình dạy Bơi cho SV chuyên ngành GDTC Trường ĐHTB

Môn Bơi lội là một môn học bắt buộc đối với SV GDTC khoa Cơ sở Tổng số 45 tiết học. Mục tiêu của môn học nhằm trang bị các tri thức và kỹ năng môn Bơi lội cho SV ra trường có thể làm tốt công tác giảng dạy, tổ chức thi đấu môn bơi cho học sinh các trường phổ thông cơ sở và phổ thông trung học các tỉnh trung du và miền núi Bắc Bộ.

Để có thể thực hiện được mục tiêu trên chương trình môn học cũng đã xác định các yêu cầu sau:

- Các SV học qua chương trình phải nắm vững lý luận và phương pháp dạy bơi.
- Nắm vững kỹ thuật 2 kiểu bơi ếch và trường sấp:

- Nam bơi được cự ly 100m ếch và 50m trườn sấp trở lên.
- Nữ bơi được cự ly 50m ếch và 25m trườn sấp trở lên.

Rõ ràng là muốn thực hiện được mục tiêu yêu cầu này đối với phần lớn SV nam và nữ ở khu vực miền núi và trung du đều chưa biết bơi thì yêu cầu môn học như trên hoàn toàn không hề dễ thực hiện.

Như chúng ta đã biết, học kỹ thuật bơi đối với những người đã có kỹ năng vận động nhất định trong nước như lặn ngụp, bơi các kiểu bơi không phải bơi thể thao thì khi bước vào học bơi cũng dễ nắm bắt kỹ thuật hơn. Nhưng đối với người hoàn toàn chưa biết bơi ở lứa tuổi thanh niên thì việc tiếp thu kỹ thuật đúng, trong một thời lượng ít 60 tiết, đòi hỏi nắm vững 2 kỹ thuật để có thể làm mẫu được động tác cho dạy bơi sau này (sau khi tốt nghiệp), thực sự đòi hỏi phải có một phương pháp và biện pháp dạy học hết sức khoa học. Đặc biệt là việc sử dụng các bài tập bổ trợ phải hết sức hợp lý và khoa học mới có thể đạt được hiệu quả và mục tiêu dạy học như chương trình môn học đã đề ra.

### **2.1.2. Thực trạng phân phối thời gian và tiến trình giảng dạy các động tác kỹ thuật kiểu Bơi trườn sấp cho SV GDTC khoa Cơ sở Trường ĐHTB**

Để làm rõ hơn việc dạy bơi cho SV GDTC khoa Cơ sở Trường ĐHTB, đề tài đã tiến hành khảo sát và tổng hợp các chương trình và tiến trình giảng dạy kiểu Bơi trườn sấp ở các khoá trước 2015. Kết quả tổng hợp các chương trình dạy Bơi trườn sấp cho SV các khóa được trình bày ở bảng 1.

Các nội dung học tập trên được xếp sắp theo tiến trình sau (Xem bảng 2).

Qua kết quả khảo sát ở bảng 1 và 2 ta có thể nhận thấy: Trong 30 tiết dành cho dạy Bơi trườn sấp thì có 4 tiết dành cho dạy lý thuyết còn lại 26 tiết (tức 13 giáo án) dành cho thực hành. Trong 26 tiết này, thời lượng dành cho làm quen nước là ít hơn cả và nhiều nhất vẫn là quạt tay và đập chân. Việc phân phối thời gian và tiến trình này tương tự như cách phân phối và chương trình dạy Bơi trườn sấp của Trường đại học TDTT Hà Nội và các trường đại học TDTT khác ở thời điểm cách đây 10 năm về trước. Cách phân phối này tương đối phù hợp với những người đã biết bơi 1 kiểu hoặc đã biết nổi người, nhào người trong nước. Còn đối với người hoàn toàn chưa biết bơi thì cách phân phối này đã bộc lộ ra 2 nhược điểm chính sau:

- Do thời gian làm quen nước ít, người tập chưa hình thành được tư thế cơ bản (nằm ngang bằng

**Bảng 1. Phân phối thời gian tập luyện các phần kỹ thuật Bơi trườn sấp của khoa Cơ sở Trường ĐHTB**

| Khoá        | Làm quen nước (giờ) | Đập chân (giờ) | Quạt tay (giờ) | Phối tay thở (giờ) | Phối hợp tay chân (giờ) | Phối hợp toàn bộ (giờ) | Hoàn thiện (giờ) |
|-------------|---------------------|----------------|----------------|--------------------|-------------------------|------------------------|------------------|
| 2010 – 2013 | 2                   | 5              | 5              | 3                  | 3                       | 4                      | 4                |
| 2011 – 2014 | 2                   | 5              | 5              | 3                  | 3                       | 4                      | 4                |
| 2012 – 2015 | 3                   | 4              | 5              | 3                  | 3                       | 4                      | 4                |

**Bảng 2. Tiến trình dạy Bơi trườn sấp của khoa Cơ sở Trường ĐHTB**

| Nội dung              | Giáo án |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |
|-----------------------|---------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|
|                       | 1       | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| <b>A. Lý thuyết</b>   |         |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |
| 1. Kỹ thuật bơi trườn | +       |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |
| 2. Phương pháp giảng  |         |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    | +  |
| <b>B. Thực hành</b>   |         |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |
| 1. Làm quen nước      |         | + | - | - |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |
| 2. Đập chân           |         | - | + | - |   | - |   |   |   |    |    |    |    |    |    |
| 3. Quạt tay           |         |   |   |   | - | + | + | + | - | -  |    |    |    |    |    |
| 4. Phối hợp tay thở   |         |   |   |   |   |   |   | - | + | -  | -  |    |    |    |    |
| 5. Phối hợp tay chân  |         |   |   |   |   |   |   |   | - | +  | -  | -  |    |    |    |
| 6. Phối hợp toàn bộ   |         |   |   |   |   |   |   |   |   |    | +  | +  | -  |    |    |
| 7. Hoàn thiện         |         |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    | -  | +  | +  |    |

Ghi chú: (+) là nội dung chính; (-) là nội dung phụ.

trong nước) của bơi và cũng chưa thể hình thành được cách thở ra trong nước và thở vào trên mặt nước; Chưa loại trừ được các trạng thái tâm lý sợ nước, hoang mang khi xuống nước; Từ đó làm cho động tác dễ bị rối loạn, ảnh hưởng xấu tới việc tiếp thu các kỹ thuật sau đó như đập chân quạt tay, phối hợp,....

Mặt khác theo các nhà khoa học dạy bơi nổi tiếng của thế giới như ButuVich (Nga), Máctin (Mỹ), Ôn Trọng Hoa (Trung Quốc) cho rằng: “Khâu quan trọng nhất then chốt nhất và cũng là khâu khó nhất của kỹ thuật bơi trong Bơi trườn sấp là khâu thở. Ai chưa biết thở trong khi bơi là người đó chưa biết bơi”

Qua đó ta có thể thấy: Hiện nay, dạy bơi ở nước ngoài rất coi trọng khâu dạy thở. Vì vậy nhiều chuyên gia dạy bơi đã đưa khâu dạy thở vào ngay từ khâu làm quen với nước và đập chân. Chúng tôi cho rằng: Đối với SV GDTC khoa Cơ sở thì cách đưa dạy thở vào ngay từ những giáo án đầu tiên cũng là hết sức cần thiết và quan trọng.

### 2.1.3. Thực trạng cơ sở vật chất phục vụ dạy bơi của bộ môn TDTT khoa Cơ sở Trường ĐHTB

Chúng tôi tiến hành quan sát và thống kê thực trạng điều kiện cơ sở vật chất sân bãi dụng cụ phục vụ dạy bơi bộ môn TDTT khoa Cơ sở ĐHTB. Kết

quả có thể thấy ngoài một số dụng cụ cơ bản của bể Bơi có sẵn thì hầu hết các dụng cụ hỗ trợ cho tập luyện còn thiếu rất nhiều. Còn lại các phương tiện như sân tập trên cạn, Bể bơi phục vụ dạy Bơi đều ở mức tương đối, có thể giúp cho việc thực hiện các bài tập hỗ trợ trong dạy Bơi.

### 2.1.4. Thực trạng sử dụng các bài tập hỗ trợ dạy Bơi trườn sấp của các giảng viên bộ môn TDTT khoa Cơ sở Trường ĐHTB

Sử dụng phương pháp khảo sát bằng phiếu hỏi đối với 18 giáo viên trong bộ môn TDTT khoa Cơ sở về mức độ sử dụng (thường xuyên có sử dụng và ít sử dụng) đối với các bài tập mà chúng tôi đã tổng hợp được từ quan sát sự phạm và tổng hợp các tư liệu tham khảo trong và ngoài nước. Kết quả khảo sát thực trạng sử dụng các bài tập hỗ trợ trong dạy bơi được trình bày ở bảng 3.

Qua kết quả khảo sát ở bảng 3 cho thấy:

- Phần lớn các giáo viên chưa chú trọng dạy thở từ giai đoạn làm quen nước (16,66%) và giai đoạn học đập chân (100%).

- Các bài tập dạy các động tác riêng lẻ cũng như phối hợp còn đơn điệu, chưa chú ý tận dụng điều kiện sân bãi, phương tiện để gây hứng thú cho người tập (66,67%), chưa chú trọng bài tập chuyển đổi động tác nhất là chuyển đổi dần từ phối hợp thở một

**Bảng 3. Thời gian sử dụng các bài tập hỗ trợ dạy Bơi trườn sấp đối với SV chuyên ngành GDTC khoa Cơ sở Trường ĐHTB (n = 18)**

| Bài tập                                                                       | Mức độ sử dụng |       | Thường xuyên |       | Có sử dụng |       | Ít sử dụng |   |
|-------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------|--------------|-------|------------|-------|------------|---|
|                                                                               | n              | %     | n            | %     | n          | %     | n          | % |
| <b>A. Các bài tập làm quen nước</b>                                           |                |       |              |       |            |       |            |   |
| 1. Lặn ngụp mở mắt nhìn trong nước                                            | 18             | 100   | -            | -     | -          | -     | -          | - |
| 2. Đi lại dưới nước (tiến lùi sang ngang...)                                  | 18             | 100   | -            | -     | -          | -     | -          | - |
| 3. Ôm gối nổi người                                                           | 18             | 100   | -            | -     | -          | -     | -          | - |
| 4. Nhoài người nằm sấp ngang                                                  | 15             | 83,33 | 3            | 16,67 | -          | -     | -          | - |
| 5. Bám bề ngụp nước thở ra nhô lên hít vào                                    | 15             | 83,33 | 3            | 16,67 | -          | -     | -          | - |
| 6. Bài tập nằm ngửa dang tay chân                                             | 0              | -     | 2            | 11,11 | 16         | 88,89 | -          | - |
| 7. Bám bờ đập lướt đứng dừng                                                  | 5              | 27,78 | 11           | 61,11 | 2          | 11,11 | -          | - |
| <b>B. Các bài tập đập chân</b>                                                |                |       |              |       |            |       |            |   |
| 1. Ngồi trên cạn chống tay phía sau nâng chân đá chân luân phiên liên tục     | 18             | 100   | -            | -     | -          | -     | -          | - |
| 2. Nằm sấp trên bục xuất phát hoặc trên ghế băng đập chân luân phiên liên tục | 10             | 55,56 | 6            | 33,33 | 2          | 11,11 | -          | - |
| 3. Nằm sấp bám máng bể đập chân luân phiên liên tục                           | 18             | 100   | -            | -     | -          | -     | -          | - |
| 4. Bám tay đồng đội đập 2 chân luân phiên liên tục                            | 5              | 27,78 | 6            | 33,33 | 7          | 38,58 | -          | - |
| 5. Đập lướt đập chân 10-15m                                                   | 15             | 83,33 | 3            | 16,67 | -          | -     | -          | - |
| 6. Bám ván đập chân 10-15m                                                    | 18             | 100   | -            | -     | -          | -     | -          | - |
| 7. Bám ván đập chân kết hợp 15-20m quay đầu thở                               | -              | -     | -            | -     | 18         | 100   | -          | - |
| 8. Bám ván đập chân vệt kết hợp quay đầu thở 20-25m                           | -              | -     | -            | -     | 18         | 100   | -          | - |

|                                                                                         |    |       |    |       |    |       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|----|-------|----|-------|----|-------|
| 9. Nằm nghiêng đập chân vịt                                                             | -  | -     | -  | -     | 18 | 100   |
| 10. Nằm ngửa đá chân vịt                                                                | -  | -     | -  | -     | 18 | 100   |
| 11. Hai tay duỗi thẳng trên đầu đập chân vịt kết hợp nghiêng đầu thở vào                | -  | -     | -  | -     | 18 | 100   |
| <b>C. Các bài tập quạt tay</b>                                                          |    |       |    |       |    |       |
| 1. Đứng cúi người trên cạn tập quạt nước 1 tay                                          | 18 | 100   | -  | -     | -  | -     |
| 2. Đứng cúi người quạt 2 tay luân phiên theo nhịp hô                                    | 14 | 77,78 | 4  | 22,22 | -  | -     |
| 3. Đứng khom người quạt 2 tay duỗi nhau liên tục                                        | 18 | 100   | -  | -     | -  | -     |
| 4. Đứng dưới nước (ngang ngực) cúi người úp mặt vào nước quạt từng tay                  | 16 | 88,89 | 2  | 11,11 | -  | -     |
| 5. Đứng cúi người úp mặt vào nước tập quạt 2 tay luân phiên liên tục                    | 18 | 100   | -  | -     | -  | -     |
| 6. Quạt hai tay liên tục có kết hợp thở ra trong nước, quay đầu lên mặt nước thở vào    | 4  | 22,22 | 12 | 66,67 | 2  | 11,11 |
| 7. Vừa bước đi trong nước vừa quạt nước                                                 | -  | -     | 4  | 22,22 | 14 | 77,77 |
| 8. Đồng đội giữ chân tập phối hợp quạt 2 tay nín thở                                    | 16 | 88,89 | 2  | 11,11 | -  | -     |
| <b>D. Các bài tập phối hợp tay với thở</b>                                              |    |       |    |       |    |       |
| 1. Đứng cúi người một tay chống đầu gối, tập quạt nước 1 tay phối hợp thở trên cạn      | 18 | 100   | -  | -     | -  | -     |
| 2. Đứng cúi người tập phối hợp quạt nước hai tay kết hợp thở trên cạn                   | 18 | 100   | -  | -     | -  | -     |
| 3. Đứng cúi người tập phối hợp quạt nước 2 tay với thở dưới nước                        | 18 | 100   | -  | -     | -  | -     |
| 4. Đồng đội giữ (2 chân hoặc móc chân vào máng nước) tập quạt tay phối hợp với thở      | 14 | 77,78 | 4  | 22,22 | -  | -     |
| 5. Chân kẹp phao, tập phối hợp 1 tay với thở                                            | 2  | 11,11 | 2  | 11,11 | 14 | 77,78 |
| 6. Chân kẹp phao tập phối hợp 2 tay với thở                                             | 14 | 77,78 | 4  | 22,22 | -  | -     |
| 7. Đập lướt ngoài người quạt tay phối hợp thở 1,2 lần                                   | 18 | 100   | -  | -     | -  | -     |
| <b>E. Phối hợp tay chân</b>                                                             |    |       |    |       |    |       |
| 1. Đứng khom người tập phối hợp tay chân theo nhịp 2:6 trên cạn (2 lần tay, 6 lần chân) | 18 | 100   | -  | -     | -  | -     |
| 2. Nằm vát ngang phao tập phối hợp tay chân theo nhịp 2:6                               | 12 | 66,67 | 4  | 22,22 | 2  | 11,11 |
| 3. Đồng đội nâng bụng tập phối hợp tay chân theo nhịp 2:6                               | 18 | 100   | -  | -     | -  | -     |
| 4. Đập lướt ngoài người tập phối hợp quạt tay với đập chân (nín thở)                    | 18 | 100   | -  | -     | -  | -     |
| <b>G. Phối hợp toàn bộ</b>                                                              |    |       |    |       |    |       |
| 1. Đứng khom người tập phối hợp toàn bộ trên cạn                                        | 18 | 100   | -  | -     | -  | -     |
| 2. Bám 1 tay vào máng nước (hoặc dây phao) tập phối hợp toàn bộ                         | 2  | 11,11 | 4  | 22,22 | 12 | 66,67 |
| 3. Đập lướt tập phối hợp toàn bộ                                                        | 18 | 100   | -  | -     | -  | -     |
| 4. Đập chân duỗi thẳng 1 tay phối hợp tay chân thở                                      | 14 | 77,78 | 4  | 22,22 | -  | -     |
| 5. Phối hợp toàn bộ 2 -3 chu kỳ tay thở 1 lần                                           | 18 | 100   | -  | -     | -  | -     |
| 6. Phối hợp hoàn chỉnh kéo dài cự ly                                                    | 18 | 100   | -  | -     | -  | -     |
| <b>H. Hoàn thiện kỹ thuật</b>                                                           |    |       |    |       |    |       |
| 1. Tập nằm sấp chống đẩy trên cạn                                                       | 18 | 100   | -  | -     | -  | -     |
| 2. Tập quạt tay trườn sấp với bàn quạt dưới nước                                        | 10 | 55,5  | 6  | 33,33 | 2  | 11,11 |
| 3. Tập đập chân trườn sấp với chân vịt                                                  | 10 | 55,5  | 6  | 33,33 | 2  | 11,11 |
| 4. Tập Bơi trườn sấp kéo dài cự ly                                                      | 18 | 100   | -  | -     | -  | -     |
| 5. Tập bơi nhanh đoạn ngắn...                                                           | 17 | 94,44 | 1  | 5,55  | -  | -     |
| 6. Tập thi đấu bơi các động tác cơ bản kiểu Bơi trườn sấp                               | 10 | 55,55 | 5  | 27,78 | 3  | 16,67 |
| 7. Tập thi đấu vô địch các cự ly 25 - 50m trườn sấp                                     | 18 | 100   | -  | -     | -  | -     |

lần với nhiều lần quạt tay, sang phối hợp thở 1 lần quạt tay 2 lần (tỷ lệ 22,22%).

- Giai đoạn hoàn thiện kỹ thuật chưa chú trọng kết hợp các bài tập kéo dài cự ly với các bài tập bơi nhanh;

Giữa tập nâng cao kỹ thuật với nâng cao các tố chất thể lực cần thiết để người học có thể học tốt hơn môn bơi (tỷ lệ 11,11%; 33,33%).

- Còn quá coi trọng tập các bài tập hỗ trợ trên cạn

nên làm giảm thiểu rõ rệt thời lượng tập luyện các bài tập dưới nước, từ đó cũng làm hạn chế hiệu quả dạy bơi.

## 2.2. Thực trạng kết quả học tập môn Bơi của SV chuyên ngành GDTC khoa Cơ sở Trường ĐHTB

Kết quả kết quả học tập môn Bơi của SV chuyên ngành GDTC khoa Cơ sở Trường ĐHTB được trình bày ở bảng 4.

Qua kết quả trình bày ở bảng 4 ta có thể rút ra các nhận xét sau:

- Tỷ lệ % số SV cả nam và nữ đạt loại giỏi và khá rất ít cao nhất ở các nội dung kiểm tra là (nam đạt 19,23% và 30,76%, nữ đạt 11,53% và 15,38%). Trong khi đó tỷ lệ % số học sinh yếu và kém lại tương đối lớn 30,76%. Đặc biệt là ở SV nữ, tỷ lệ % yếu kém về làm quen nước (23,07% và 19,23%) đã

làm cho kết quả học các phần kỹ thuật như tay phối hợp thở hoặc phối hợp hoàn chỉnh bị ảnh hưởng rất lớn.

## 3. Kết luận

Thông qua nghiên cứu cho thấy: Thực trạng việc sử dụng hệ thống bài tập hỗ trợ chuyên môn trong giảng dạy môn Bơi của các giáo viên Trường ĐHTB phần lớn sử dụng hệ thống bài tập hỗ trợ đã lạc hậu (các bài tập của thập kỷ 90 thế kỷ 20 về trước). Bởi vậy các bài tập chưa được đa dạng hoá, xếp sắp bài tập kỹ thuật thở còn quá muộn,... nên mặc dù các điều kiện phục vụ giảng dạy môn bơi như đội ngũ giáo viên, cơ sở vật chất, sân bãi, dụng cụ,... tương đối tốt nhưng chất lượng và hiệu quả dạy Bơi chưa cao, tỷ lệ học sinh yếu kém môn bơi tương đối lớn (nam 37,49%, nữ 46,15%).

**Bảng 4. So sánh tỷ lệ % phân loại kết quả học tập kỹ thuật từng phần kiểu Bơi SV GDTC khoa Cơ sở Trường ĐHTB**

| Giới tính           | Nội dung kiểm tra               | Giỏi     |       | Khá      |       | Trung bình |       | Yếu      |       | Kém      |       |
|---------------------|---------------------------------|----------|-------|----------|-------|------------|-------|----------|-------|----------|-------|
|                     |                                 | <i>n</i> | %     | <i>n</i> | %     | <i>n</i>   | %     | <i>N</i> | %     | <i>n</i> | %     |
| Nam<br><i>n</i> =26 | 1. Làm quen nước                | 5        | 15,62 | 8        | 25,00 | 15         | 46,88 | 2        | 6,25  | 2        | 6,25  |
|                     | 2. Động tác đạp chân            | 3        | 9,38  | 7        | 21,88 | 16         | 61,54 | 4        | 12,50 | 2        | 6,25  |
|                     | 3. Động tác quạt tay            | 2        | 6,25  | 7        | 21,88 | 15         | 46,88 | 6        | 18,75 | 2        | 6,25  |
|                     | 4. Động tác phối hợp tay thở    | 1        | 3,13  | 5        | 15,62 | 14         | 43,75 | 8        | 25,00 | 4        | 12,50 |
|                     | 5. Động tác phối hợp tay chân   | 2        | 6,25  | 7        | 21,88 | 16         | 50,00 | 5        | 19,23 | 2        | 6,25  |
|                     | 6. Động tác phối hợp hoàn chỉnh | 1        | 3,13  | 6        | 18,75 | 13         | 40,63 | 9        | 28,13 | 3        | 9,38  |
| Nữ<br><i>n</i> =26  | 1. Làm quen nước                | 2        | 7,69  | 3        | 11,54 | 10         | 38,46 | 6        | 23,08 | 5        | 19,23 |
|                     | 2. Động tác đạp chân            | 3        | 11,54 | 4        | 15,38 | 11         | 42,31 | 6        | 23,08 | 2        | 7,69  |
|                     | 3. Động tác quạt tay            | 2        | 7,69  | 4        | 15,38 | 10         | 38,46 | 5        | 19,23 | 3        | 11,54 |
|                     | 4. Động tác phối hợp tay thở    | 1        | 3,85  | 3        | 11,54 | 8          | 30,77 | 8        | 30,77 | 6        | 23,08 |
|                     | 5. Động tác phối hợp tay chân   | 3        | 11,54 | 5        | 19,23 | 10         | 38,46 | 5        | 19,23 | 3        | 11,54 |
|                     | 6. Động tác phối hợp hoàn chỉnh | 1        | 3,85  | 3        | 11,54 | 10         | 38,46 | 7        | 26,92 | 5        | 19,23 |

## TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Lê Bửu, Nguyễn Thế Truyền (1986), *Kiểm tra năng lực thể chất và thể thao*, Nxb thành phố Hồ Chí Minh.
2. Lê Bửu, Nguyễn Thế Truyền (1991), *Lý luận và phương pháp thể thao*, Nxb thành phố Hồ Chí Minh.
3. BuTuvich (1978) , *Bơi lội thiếu niên* (Ngũ Mạnh Tường dịch), Nxb TDTT Hà Nội.
4. Bungacôva (1978), *Tuyển chọn và đào tạo vận động viên bơi lội trẻ* (Phạm Trọng Thanh dịch) , Nxb TDTT Hà Nội.
5. Dương Nghiệp Chí và cộng sự (2004), *Đo lường thể thao*, , Nxb TDTT Hà Nội.

**Nguồn bài báo:** trích từ kết quả nghiên cứu của đề tài cấp cơ sở “Lựa chọn hệ thống bài tập hỗ trợ chuyên môn trong giảng dạy kỹ thuật Bơi trườn sấp cho SV chuyên ngành GDTC khoa Cơ sở Trường ĐHTB”, Tạ Đức Hùng, ĐHTB, 2020.

**Ngày nhận bài:** 14/3/2025; **Ngày duyệt đăng:** 15/4/2025