

LỰA CHỌN BÀI TẬP BỔ TRỢ CHUYÊN MÔN TRONG GIẢNG DẠY KỸ THUẬT BƠI ÉCH CHO SINH VIÊN CHUYÊN NGÀNH GIÁO DỤC THỂ CHẤT TRƯỜNG ĐẠI HỌC TÂY NGUYÊN

TS. Chu Vương Thìn, Trần Văn Hưng

Trường Đại học Tây Nguyên

Email: cvthinh@ttn.edu.vn

Tóm tắt: Bằng các phương pháp nghiên cứu trong thể dục thể thao, dựa trên cơ sở nghiên cứu lý luận và thực tiễn, chúng tôi đã lựa chọn được 18 bài tập bổ trợ chuyên môn chia thành 5 nhóm trong giảng dạy kỹ thuật bơi ếch cho sinh viên chuyên ngành giáo dục thể chất trường Đại học Tây Nguyên. Các bài tập này đã ứng dụng vào quá trình giảng dạy, dựa vào tính chất độ khó dễ, lượng vận động nặng nhẹ, trình độ thể lực và năng lực chuyên môn của người học. Thông qua thực nghiệm đã có hiệu quả trong việc nâng cao kỹ thuật và thành tích cho đối tượng nghiên cứu.

Từ khóa: Bài tập bổ trợ; kỹ thuật bơi ếch; sinh viên chuyên ngành giáo dục thể chất.

Abstract: By research methods in physical education, based on theoretical and practical research, we have selected 18 exercises divided into 5 groups to supplement expertise in teaching frog swimming techniques for students majoring in physical education at Tay Nguyen University. These exercises have been applied in the teaching process, based on the nature of difficulty, amount of heavy and light exercise, physical level and professional capacity of the learner. Through the experiment, it has been effective in improving the technique and performance of the research subjects.

Keywords: Exercises; frog swimming technique; students majoring in physical education.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Bài tập bổ trợ chuyên môn là những bài tập được thiết kế nhằm phát triển, hoàn thiện các yếu tố thể chất, kỹ thuật, tâm lý... để hỗ trợ trực tiếp cho việc học và thực hiện kỹ thuật trong môn thể thao. Hiện nay, hệ thống các bài tập bổ trợ chuyên môn trong giảng dạy được sử dụng rất đa dạng và phong phú. Tuy nhiên, việc lựa chọn và ứng dụng một cách có khoa học cho sinh viên (SV) chuyên ngành giáo dục thể chất (GDTC) trường Đại học Tây Nguyên (ĐHTN) vẫn còn hạn chế. Hầu hết các phương tiện, phương pháp còn vận dụng một cách chủ quan, thiếu cơ sở khoa học và chưa có sự thống nhất giữa các cán bộ giảng viên.

Trong chương trình đào tạo cho SV chuyên ngành GDTC tại trường ĐHTN thì học phần bơi lội chiếm một lượng tín chỉ tương đối lớn, với tổng thời lượng 9 tín chỉ tương đương 262 tiết được phân bổ trong 4 năm học. Tuy nhiên, chất lượng dạy bơi của bộ môn tại trường ĐHTN vẫn còn ở mức độ khiêm tốn. Qua quan sát quá trình dạy bơi, đặc biệt là trong dạy kỹ thuật Bơi ếch cho SV, chúng tôi phát hiện thấy hầu hết giảng viên sử dụng hệ thống bài tập bổ trợ còn quá đơn

điều, nặng về sử dụng các bài tập dẫn dắt. Mặt khác, các giảng viên triển khai các bài tập làm quen với thời quá muộn, ít sử dụng các bài tập tạo tư thế đúng trong nước, chưa chú trọng kết hợp tập các bài tập bổ trợ với dụng cụ... Xuất phát từ vấn đề trên, việc tiến hành nghiên cứu “*Lựa chọn bài tập bổ trợ chuyên môn trong giảng dạy kỹ thuật bơi ếch cho SV chuyên ngành GDTC Trường ĐHTN*” là yêu cầu cấp thiết không thể thiếu được trong quá trình giảng dạy kỹ thuật bơi ếch cho SV, góp phần nâng cao hiệu quả công tác đào tạo của nhà trường.

Quá trình nghiên cứu, chúng tôi sử dụng các phương pháp như: Phương pháp đọc, phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn tọa đàm; Phương pháp quan sát sư phạm; Phương pháp kiểm tra sư phạm; Phương pháp thực nghiệm sư phạm; Phương pháp toán học thống kê.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

1. Lựa chọn bài tập bổ trợ chuyên môn trong giảng dạy kỹ thuật bơi ếch cho SV chuyên ngành GDTC trường ĐHTN

1.1. Nguyên tắc lựa chọn bài tập bổ trợ chuyên môn trong giảng dạy kỹ thuật bơi ếch cho SV chuyên ngành GDTC trường ĐHTN

Qua tham khảo các tài liệu chuyên môn có liên quan, cũng như trên cơ sở lý luận và thực tiễn đã có, chúng tôi đã xây dựng các nguyên tắc lựa chọn bài tập bổ trợ chuyên môn trong giảng dạy kỹ thuật bơi ếch cho SV chuyên ngành GDTC trường ĐHTN, dựa trên tiêu chí các nguyên tắc như sau:

Nguyên tắc 1: Bài tập bổ trợ phải có tác dụng trực tiếp tới việc nâng cao thành tích bơi ếch cho SV chuyên ngành GDTC trường ĐHTN.

Nguyên tắc 2: Bài tập bổ trợ phải phù hợp với đối tượng tập luyện (về tâm sinh lý, trình độ, điều kiện tập luyện).

Nguyên tắc 3: Bài tập bổ trợ đã lựa chọn phải đảm bảo độ tin cậy và mang tính thông báo cần thiết với đối tượng nghiên cứu.

Nguyên tắc 4: Bài tập bổ trợ đã lựa chọn phải có chỉ tiêu đánh giá cụ thể hình thức tập luyện đơn giản, dễ thực hiện nhưng phong phú về nội dung và hình thức.

Nguyên tắc 5: Bài tập bổ trợ phải đảm bảo tính hệ thống, logic; Các bài tập được tập luyện theo phương pháp khoa học với sự tập trung cao về tâm lý và ý chí.

1.2. Lựa chọn bài tập bổ trợ chuyên môn trong giảng dạy kỹ thuật bơi ếch cho SV chuyên ngành GDTC trường ĐHTN

Bằng phương pháp tổng hợp và tham khảo các nguồn tài liệu chuyên môn có liên quan đến vấn đề nghiên cứu của các tác giả trong và ngoài nước. Chúng tôi đã tiến hành sàng lọc và chọn ra 44 bài tập bổ trợ chuyên môn trong giảng dạy kỹ thuật Bơi ếch cho SV chuyên ngành GDTC trường ĐHTN. Đồng thời tiến hành phỏng vấn 30 nhà khoa học gồm các huấn luyện viên dạy bơi thuộc Sở văn hóa, thể thao và du lịch tỉnh Đắk Lắk; các giảng viên dạy bơi tại trường ĐHTN và các giáo viên dạy bơi trên địa bàn tỉnh Đắk Lắk. Nội dung phỏng vấn là đánh giá mức độ ưu tiên đối với 44 bài tập đề tài đưa ra với 3 mức độ ưu tiên sau:

- Ưu tiên 1: Rất quan trọng (đạt 3 điểm)
- Ưu tiên 2: Quan trọng (đạt 2 điểm)
- Ưu tiên 3: Ít quan trọng (đạt 1 điểm)

Kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 1.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập bổ trợ chuyên môn trong giảng dạy kỹ thuật Bơi ếch cho SV chuyên ngành GDTC trường ĐHTN (n = 30)

TT	Nội dung phỏng vấn	Kết quả			Tổng điểm	Tỷ lệ %
		Ưu tiên 1	Ưu tiên 2	Ưu tiên 3		
I	Nhóm BT làm quen nước					
1	Làm quen với nước bằng tay – mặt – cơ thể.	8	12	10	58	64.44
2	Tập thở trong nước.	16	11	3	73	81.11
3	Nổi sấp và nổi ngửa.	12	13	5	67	74.44
4	Lướt nước.	17	11	2	75	83.33
5	Tập đá chân ếch cơ bản.	6	18	6	60	66.67
6	Tập thở nhịp bơi ếch.	18	12	0	78	86.67
7	Di chuyển dưới nước.	11	17	2	69	76.67
8	Bài tập “Chơi đùa trong nước”/Bài tập làm quen nước.	5	14	11	54	60.00
9	Tập dùng ván bơi / phao.	16	13	1	75	83.33
10	Nằm sấp trượt nước + đá chân nhẹ.	7	15	8	59	65.56
II	Nhóm BT đạp chân ếch					
1	Đạp chân ếch trên cạn.	18	9	3	75	83.33
2	Đạp chân ếch dưới nước.	17	10	3	74	82.22
3	Squat đạp chân ếch.	13	12	5	68	75.56
4	Bài tập “Frog Pump”/Bài tập bổ trợ đạp chân ếch.	10	16	4	66	73.33
5	Căng cơ kiểu ếch.	9	12	9	60	66.67
6	Nhảy kiểu ếch.	17	11	2	75	83.33
III	Nhóm BT quạt tay ếch					
1	Quạt tay khô/Quạt tay trên cạn.	7	10	13	54	60.00
2	Bơi tay ếch – chân đứng.	18	10	2	76	84.44
3	Kỹ thuật quạt tay nhỏ/Quạt tay hẹp.	16	8	6	70	77.78
4	Kéo tay với ván.	13	12	5	68	75.56
5	Tập quạt tay phối hợp nhịp thở.	19	9	2	77	85.56
6	Tập quạt tay tách rời.	11	13	6	65	72.22
7	Quạt tay trên dây.	9	14	7	62	68.89
8	Bơi kỹ thuật chỉ tay.	17	11	2	75	83.33
IV	Nhóm BT phối hợp toàn bộ					
1	Bơi ếch chậm - kiểm soát kỹ thuật.	16	13	1	75	83.33
2	Bơi 1 nhịp tay – 1 nhịp chân.	15	10	5	70	77.78
3	Bơi 2 tay – 1 chân.	14	9	7	67	74.44
4	Bơi 1 chân – 1 tay – thở.	12	11	7	65	72.22
5	Kẹp Phao – chỉ tay và thở.	18	9	3	75	83.33
6	Bơi toàn bộ kỹ thuật + trượt dài.	15	11	4	71	78.89
7	Bơi ếch tăng dần tốc độ.	16	12	2	74	82.22
8	Bơi bấm nhịp.	18	10	2	76	84.44
9	Bơi ếch không thở.	11	11	8	63	70.00
10	Bơi ếch quay chậm video.	8	14	8	60	66.67
V	Nhóm BT hoàn thiện kỹ thuật					
1	Bài tập “Catch – Pull – Glide”	7	12	11	56	62.22
2	Bài tập “2 Kicks – 1 Pull”/Bài tập 2 lần đạp chân - 1 lần quạt tay.	17	10	3	74	82.22

TT	Nội dung phỏng vấn	Kết quả			Tổng điểm	Tỷ lệ %
3	Bài tập “Fast Arms – Slow Legs”	14	12	4	70	77.78
4	Bài tập “Ngón tay khép kín”/Bài tập khép ngón tay	16	11	3	73	81.11
5	Bài tập “Không trượt”/Bài tập không để tay trượt.	13	9	8	65	72.22
6	Bài tập “One Breath – Two Strokes”/ Bài tập 2 quạt tay 1 lần thở.	17	11	2	75	83.33
7	Bài tập quay video – phản hồi kỹ thuật.	6	10	14	52	57.78
8	Bài tập bơi ếch tăng tốc cuối chu kỳ.	18	9	3	75	83.33
9	Bài tập bơi ếch nhắm mắt.	11	13	6	65	72.22
10	Bài tập “Bơi không tạo tiếng nước”/Bài tập trượt nước.	13	6	11	62	68.89

Như vậy, trong 44 bài tập đưa ra phỏng vấn, chúng tôi đã lựa chọn được 18 bài tập có số điểm đạt tỷ lệ từ 80% trở lên để ứng dụng vào thực tế trong giảng dạy Bơi ếch cho SV chuyên ngành GDTC trường ĐHTN.

2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả bài tập bổ trợ chuyên môn trong giảng dạy kỹ thuật bơi ếch cho SV chuyên ngành GDTC trường ĐHTN

2.1. Xác định test đánh giá hiệu quả bài tập bổ trợ chuyên môn trong giảng dạy kỹ thuật bơi ếch cho SV chuyên ngành GDTC trường ĐHTN

Trên cơ sở tham khảo các tài liệu chuyên môn, các tài liệu của các chuyên gia trong và ngoài nước, các công trình của các tác giả đã nghiên cứu, phỏng vấn chuyên gia, kết quả kiểm định độ tin cậy và tính thông báo của Test. Đề tài đã lựa chọn 04 test đánh giá hiệu quả các bài tập bổ trợ chuyên môn trong giảng dạy kỹ thuật bơi ếch cho SV chuyên ngành GDTC trường ĐHTN, đó là:

Test 1. Đạp chân ếch đơn lẻ 25m (s)

Test 2. Quạt tay ếch đơn lẻ 25m (s)

Test 3. Thành tích bơi ếch 50m (s)

Test 4. Thành tích bơi ếch 100m (s)

2.2. Tổ chức thực nghiệm

Đối tượng được lựa chọn thực nghiệm là 36 SV chuyên ngành GDTC khóa 2022 trường ĐHTN. Được chia ngẫu nhiên thành 2 nhóm, thực nghiệm và đối chứng. Mọi điều kiện thực nghiệm của 2 nhóm là như nhau, điểm khác biệt duy nhất là nhóm thực nghiệm tập theo hệ thống 18 bài tập mà nghiên cứu lựa chọn xây dựng, còn nhóm đối chứng vẫn tập theo các bài tập thông lệ mà giảng viên của trường ĐHTN vẫn sử dụng.

Thời gian thực nghiệm là học kỳ 2 năm học 2024 – 2025 (từ tháng 1/2025 đến tháng 5/2025), với thời lượng 2 tín chỉ 60 tiết (được thực hiện trong 15 buổi và mỗi buổi 4 tiết) tại trường ĐHTN.

Bảng 2. Bảng tiến trình tập luyện cho nhóm thực nghiệm

TT	Bài tập	Buổi	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	Tập thở trong nước.		+	+	+												
2	Lướt nước.			+	+	+											
3	Tập thở nhịp bơi ếch.			+	+	+	+										
4	Tập dùng ván bơi / phao.					+	+	+									
5	Đạp chân ếch trên cạn.						+	+	+	+							
6	Đạp chân ếch dưới nước.								+	+	+	+					
7	Nhảy kiểu ếch.									+			+	+			

TT	Bài tập	Buổi														
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
8	Bơi tay ếch – chân đứng.								+	+	+					
9	Tập quạt tay phối hợp nhịp thở.											+	+	+	+	
10	Bơi kỹ thuật chỉ tay.										+	+				
11	Bơi ếch chậm - kiểm soát kỹ thuật.											+	+	+		
12	Kẹp Phao – chỉ tay và thở.										+		+			
13	Bơi ếch tăng dần tốc độ.											+		+	+	
14	Bơi bấm nhịp.												+	+		
15	Bài tập 2 lần đạp chân - 1 lần quạt tay.												+		+	
16	Bài tập khép ngón tay													+		
17	Bài tập 2 quạt tay 1 lần thở.											+	+		+	
18	Bài tập bơi ếch tăng tốc cuối chu kỳ.													+	+	+
Kiểm tra		+														+

Trước thực nghiệm đã kiểm tra 4 test, xử lý số liệu theo thuật toán so sánh 2 số trung bình.

Bảng 3. Kết quả kiểm tra của 2 nhóm trước thực nghiệm (n=36)

TT	Các chỉ tiêu kiểm tra	Nhóm TN		Nhóm ĐC		t	p
		$\bar{x}$	σ	$\bar{x}$	σ		
1	Đạp chân ếch đơn lẻ 25m (s)	31.62	2.55	31.59	2.62	0.94	>0.05
2	Quạt tay ếch đơn lẻ 25m (s)	38.44	2.94	38.41	2.89	0.58	>0.05
3	Thành tích bơi ếch 50m (s)	44.69	3.17	44.11	3.12	0.34	>0.05
4	Thành tích bơi ếch 100m (s)	99.31	4.74	100.19	4.82	0.71	>0.05

Tất cả các chỉ tiêu kiểm tra 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng đều có $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $p > 0,05$. Điều đó chứng tỏ sự khác biệt thành tích các chỉ tiêu kiểm tra giữa 2 nhóm là không có ý nghĩa. Hay nói cách khác, các chỉ tiêu đánh giá về thành tích trong giảng dạy kỹ thuật bơi ếch giữa 2 nhóm trước thực nghiệm là tương đương nhau.

2.3. Kết quả sau thực nghiệm

Sau thực nghiệm, chúng tôi đã xử lý theo thuật toán so sánh 2 số trung bình. Kết quả được trình bày ở bảng 4.

Bảng 4. Kết quả kiểm tra của 2 nhóm sau thực nghiệm (n=36)

TT	Các chỉ tiêu kiểm tra	Nhóm TN		Nhóm ĐC		t	p
		$\bar{x}$	σ	$\bar{x}$	σ		
1	Đạp chân ếch đơn lẻ 25m (s)	26.91	4.21	29.27	3.95	4.13	>0.05
2	Quạt tay ếch đơn lẻ 25m (s)	32.56	5.15	36.94	4.73	5.06	>0.05
3	Thành tích bơi ếch 50m (s)	39.48	2.62	42.83	3.05	3.64	>0.05
4	Thành tích bơi ếch 100m (s)	88.95	7.08	95.21	5.24	3.71	>0.05

Các chỉ tiêu đánh giá thành tích bơi ếch của SV chuyên ngành GDTC trường ĐHTN thì cả 4 chỉ số đều có $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $p < 0,05$. Điều đó chứng tỏ thành tích các chỉ số có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê. Hay nói cách khác, Các chỉ tiêu về thành tích trong giảng dạy kỹ thuật bơi ếch của nhóm thực nghiệm sau khi áp dụng các bài tập bổ trợ chuyên môn trong giảng dạy kỹ thuật bơi ếch cho SV chuyên ngành GDTC trường ĐHTN đã tốt hơn hẳn so với nhóm đối chứng.

Để khẳng định rõ hơn hiệu quả của các bài tập đã lựa chọn cho đối tượng nghiên cứu, chúng tôi tiến hành đánh giá nhịp độ tăng trưởng (Brondy) của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng sau một học kỳ thực nghiệm. Kết quả chúng tôi trình bày ở bảng 5.

Bảng 5. Nhịp độ tăng trưởng của nhóm thực nghiệm và đối chứng sau thực nghiệm

TT	Các chỉ tiêu kiểm tra	Nhóm thực nghiệm			Nhóm đối chứng		
		Trước TN	Sau TN	W	Trước TN	Sau TN	W
		$\bar{x} \pm \sigma$	$\bar{x} \pm \sigma$		$\bar{x} \pm \sigma$	$\bar{x} \pm \sigma$	
1	Đạp chân ếch đơn lẻ 25m (s)	31.62 $\pm$ 2.55	26.91 $\pm$ 4.21	2.18	31.59 $\pm$ 2.62	29.27 $\pm$ 3.95	0.72
2	Quạt tay ếch đơn lẻ 25m (s)	38.44 $\pm$ 2.94	32.56 $\pm$ 5.15	1.95	38.41 $\pm$ 2.89	36.94 $\pm$ 4.73	0.26
3	Thành tích bơi ếch 50m (s)	44.69 $\pm$ 3.17	39.48 $\pm$ 2.62	4.81	44.11 $\pm$ 3.12	42.83 $\pm$ 3.05	0.19
4	Thành tích bơi ếch 100m (s)	99.31 $\pm$ 4.74	88.95 $\pm$ 7.08	8.39	100.19 $\pm$ 4.82	95.21 $\pm$ 5.24	0.83

Sau một học kỳ thực nghiệm thành tích của nhóm thực nghiệm có sự tăng trưởng dương ở cả 4 test đánh giá thành tích bơi ếch. Điều đó chứng tỏ các bài tập mà đề tài đã lựa chọn áp dụng cho nhóm thực nghiệm có tác dụng nâng cao thành tích bơi ếch cho SV chuyên ngành GDTC trường ĐHTN. Từ các kết quả trên chúng tôi có thể khẳng định rằng những bài tập mà đề tài đã lựa chọn và ứng dụng trong tập luyện đã có tác dụng nâng cao thành tích bơi ếch cho SV chuyên ngành GDTC trường ĐHTN.

KẾT LUẬN

Thông qua quá trình nghiên cứu, đề tài đã lựa chọn được 18 bài tập bổ trợ chuyên môn trong giảng dạy kỹ thuật bơi ếch cho SV chuyên ngành GDTC trường ĐHTN.

Sau thời gian ứng dụng 18 bài tập chúng tôi lựa chọn, kết quả kiểm tra các test đã lựa chọn cho thấy thành tích bơi ếch cho SV chuyên ngành GDTC trường ĐHTN đã được cải thiện đáng kể với $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $p < 0,05$. Nhịp tăng trưởng sau thực nghiệm ở cả 4 test đánh giá đều đạt mức độ tốt. Điều đó chứng tỏ các bài tập mà đề tài nghiên cứu lựa chọn đã có hiệu quả tốt hơn hẳn các bài tập thông lệ mà các giảng viên trường ĐHTN vẫn thường sử dụng.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Nguyễn Duy Quyết, Vũ Văn Thịnh, Nguyễn Văn Thuật (2019), *Bơi và Phương pháp giảng dạy*, NXB Dân Trí.
- [2]. Nguyễn Xuân Sinh (2012), *Giáo trình nghiên cứu khoa học thể dục thể thao*, NXB TDTT Hà Nội.
- [3]. Nguyễn Văn Trạch (2000), *Bơi lội sách dùng cho SV đại học TDTT*, Nxb TDTT Hà Nội.
- [4]. Nguyễn Đức Thuận (2006), *100 BT hoàn thiện và nâng cao kỹ thuật bơi*, Nxb TDTT Hà Nội.
- [5]. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tồn (2006), *Lý luận và phương pháp TDTT*, NXB TDTT, Hà Nội.
- [6]. Nguyễn Đức Văn (2001), *Phương pháp thống kê trong TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.

Bài nộp ngày 23/5/2025, phản biện ngày 09/12/2025, duyệt in ngày 25/12/2025