

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

ThS. Tạ Đức Hùng¹

Tóm tắt: Đánh giá thực trạng hiệu quả bài tập bổ trợ của kỹ thuật Bơi trườn sấp cho sinh viên giáo dục thể chất khoa cơ sở trường Đại học Tây Bắc. Từ đó, xác định được nguyên nhân, hạn chế ảnh hưởng đến học tập kỹ thuật Bơi trườn sấp cũng như kết quả kiểm tra kết thúc môn học. Làm cơ sở lựa chọn ra được 46 bài tập 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, đề tài đã xếp sấp theo trình tự dạy Bơi như sau.

Từ khóa: Bài tập bổ trợ chuyên môn, kỹ thuật Bơi trườn sấp, giáo dục thể chất

Summary: Evaluate the current situation of using professional supplementary exercises in teaching Tummy Swimming techniques of Sports and Physical Training lecturers of Tay Bac University Faculty. From there, determine the cause and limit the impact on the learning of Tummy Swimming techniques as well as the result of the end of the course test. As a basis for selecting 46 exercises applied to the teaching process, based on the nature of difficulty, the amount of light and heavy movement, the physical level and professional capacity of the student, the topic has been arranged. follow the following swimming instruction.

Keywords: Professional supplementary exercises, snuggling techniques, physical education

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trường Đại học Tây Bắc (ĐHTB) là một chiếc nôi đào tạo các giáo viên, trong đó có các giáo viên giáo dục thể chất (GDTC), dạy các môn thể thao nói chung và dạy Bơi nói riêng cho các trường trung, tiểu học khu vực miền núi và Trung du các tỉnh miền Bắc. Tuy vậy, chất lượng dạy Bơi của khoa cơ sở trường ĐHTB vẫn còn ở mức độ khiêm tốn. Quan sát quá trình dạy bơi, đặc biệt là trong dạy kỹ thuật Bơi trườn sấp cho sinh viên (SV), chúng tôi phát hiện thấy hầu hết giáo viên sử dụng hệ thống bài tập (BT) bổ trợ còn quá đơn điệu, nặng về sử dụng các BT 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, các giáo viên triển khai các BT làm quen với thở quá muộn, ít sử dụng các BT tạo tư thế đúng trong nước, chưa chú trọng kết hợp tập các BT bổ trợ với dụng cụ... Vì vậy, hầu như chỉ có khoảng 50-60% SV thi qua lần đầu. Kết thúc môn bơi vẫn có trên 10% nợ môn.

Xuất phát từ vấn đề trên, việc tiến hành nghiên cứu "**Lựa chọn hệ thống bài tập bổ trợ chuyên môn trong giảng dạy kỹ thuật Bơi trườn sấp cho SV chuyên ngành GDTC Trường ĐHTB**" là yêu cầu cấp thiết không thể thiếu được trong quá trình giảng dạy kỹ thuật cho SV, góp phần nâng cao hiệu quả công tác đào tạo của nhà trường.

Nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp sau: phân tích và tổng hợp tài liệu; quan sát sư phạm; phỏng vấn và tọa đàm; thực nghiệm sư phạm, kiểm tra sư phạm và toán học thống kê

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Lựa chọn các BT bổ trợ kỹ thuật bơi trườn sấp cho SV GDTC trường ĐHTB

Chúng tôi tiến hành tổng hợp tài liệu tham khảo và thông qua quan sát sư phạm, đã sàng lọc và chọn ra 50 BT bổ trợ chuyên môn kỹ thuật Bơi trườn sấp cho SV chuyên ngành GDTC trường ĐHTB. Đồng thời tiến hành phỏng vấn 25 nhà khoa học và các giáo viên dạy bơi ở các trường đại học chuyên TDĐT như đại học Sư phạm TDĐT Hà Nội và các trường đại học, cao đẳng có đào tạo giáo viên TDĐT ở Hà Nội và Tây Bắc. Nội dung phỏng vấn là đánh giá mức độ ưu tiên đối với 50 BT mà đề tài đưa ra:

- Ưu tiên 1: rất quan trọng (đạt 5 điểm)
- Ưu tiên 2: quan trọng (đạt 3 điểm)
- Ưu tiên 3: ít quan trọng (đạt 1 điểm)

Kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 1.

Qua kết quả trình bày ở bảng 1 cho thấy: Có 08 BT chỉ có tỷ lệ lựa chọn dưới 88% (được in đậm tại bảng 1), vì vậy chúng tôi lựa chọn 42 BT còn lại có số điểm đạt tỷ lệ từ 88% đến 100% để ứng dụng vào thực tế dạy Bơi trườn sấp cho SV GDTC khoa cơ sở ĐHTB.

1. Trường ĐHT Tây Bắc

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn BT hỗ trợ kỹ thuật Bơi trườn sấp cho SV GDTC trường ĐHTB (n = 25)

Nội dung phỏng vấn	Kết quả							
	Ưu tiên 1		Ưu tiên 2		Ưu tiên 3		Tổng điểm đạt	Tỷ lệ % so với tổng điểm tối đa
	n	Điểm	n	Điểm	n	Điểm		
A. Nhóm BT làm quen nước								
1. Ngụp nước, mở mắt tại chỗ dưới nước.	25	125	-	-	-	-	125	100
2. Vận động di chuyển dưới nước	24	120	1	3	-	-	123	96
3. Ôm gối nổi người	25	125	-	-	-	-	125	100
4. Ôm gối nổi người, sau đó chuyển đổi thành tư thế dang tay chân dưới nước.	24	120	1	3	-	-	123	96
5. Đạp thành bể lướt nước	25	125	-	-	-	-	125	100
6. Nhoài người lướt nước	24	120	1	3	-	-	123	96
7. Bám thành bể bờ ngụp xuống thờ ra nhô lên, thờ vào	25	125	-	-	-	-	125	100
B. Nhóm BT đạp chân trườn sấp								
1. Ngồi chống tay ra sau, nâng chân lên sau đó đá 2 chân luân phiên liên tục trên cạn	25	125	-	-	-	-	125	100
2. Nằm sấp trên bụng xuất phát hoặc trên ghế băng đạp 2 chân trườn sấp luân phiên liên tục	25	115	-	6	-	-	121	100
3. Nằm sấp bám tay thành bể đạp 2 chân trườn sấp luân phiên liên tục	25	125	-	-	-	-	125	100
4. Bám tay đồng đội đạp 2 chân luân phiên liên tục	16	110	9	6	1	1	117	64
5. Đạp thành bể lướt nước đạp 2 chân luân phiên liên tục	25	125	-	-	-	-	125	100
6. Bám ván nín thờ đạp 2 chân luân phiên liên tục	25	125	-	-	-	-	125	100
7. Bám ván đạp chân kết hợp quay đầu thờ vào	25	125	-	-	-	-	125	100
8. Bám ván đạp chân vệt kết hợp quay đầu thờ vào	24	120	1	3	-	-	123	96
9. Hai tay duỗi thẳng trên đầu đạp chân vệt kết hợp nghiêng đầu thờ vào	25	125	-	-	-	-	125	100
10. BT đạp chân kéo dài cự ly	10	50	10	30	5	5	85	40
C. Nhóm BT quạt tay trườn sấp								
1. Đứng cúi người (1 tay chống gối) tập quạt nước 1 tay trên cạn	25	125	-	-	-	-	125	100
2. Đứng cúi người quạt nước 2 tay luân phiên liên tục trên cạn	24	120	1	3	-	-	123	96
3. Đứng cúi người úp mặt vào nước quạt nước từng tay	25	125	-	-	-	-	125	100
4. Đứng cúi người úp mặt vào nước tập phối hợp quạt nước 2 tay luân phiên liên tục	25	125	-	-	-	-	125	100
5. Khom người vừa đi vừa phối hợp quạt nước 2 tay trong nước	24	120	1	3	-	-	123	96
6. Nằm sấp trên nước, đồng đội nâng 2 chân tập phối hợp quạt nước 2 tay	15	120	10	3	-	-	123	60
7. Kẹp ván vào đùi đạp tay trườn sấp	9	45	15	30	6	6	81	36
D. Nhóm BT phối hợp tay với thờ								
1. Đứng cúi người tay chống gối 1 tay tập quạt nước phối hợp thờ trên cạn	25	125	-	-	-	-	125	100
2. Đứng cúi người phối hợp quạt nước hai tay kết hợp thờ trên cạn	25	125	-	-	-	-	125	100
3. Đứng cúi người phối hợp 2 tay kết hợp thờ dưới nước	22	110	3	9	-	-	119	88
4. Đồng đội giữ 2 chân (hoặc móc chân vào máng nước) tập quạt tay phối hợp với thờ dưới nước	17	110	3	9	-	-	119	68
5. Hai chân kẹp phao tập phối hợp quạt nước 1 tay với thờ	22	110	3	9	-	-	119	88
6. Hai chân kẹp phao tập phối hợp quạt nước 2 tay với thờ	22	110	3	9	-	-	119	88
7. Đạp lướt nhoài người quạt tay phối hợp thờ 1,2 lần	25	125	-	-	-	-	125	100

E. Nhóm BT phối hợp tay chân								
1. Đứng cúi người tập phối hợp tay chân theo nhịp 2: 6	23	115	2	6	-	-	121	92
2. Bám ván 1 tay, 1 tay phối hợp với chân	9	45	16	30	6	6	81	36
3. Nằm vắt ngang phao đường bơi tập phối hợp tay chân	24	120	1	3	-	-	123	96
4. Đồng đội nâng bụng tập phối hợp tay chân	17	115	8	6	-	-	121	68
5. Đạp lướt ngoài người tập phối hợp quạt tay với đạp chân	25	125	-	-	-	-	125	100
F. Nhóm BT phối hợp toàn bộ (hoàn chỉnh)								
1. Đứng khom người tập phối hợp hoàn chỉnh trên cạn	23	115	2	6	-	-	121	92
2. Bám 1 tay vào máng (hoặc dây phao) tập phối hợp hoàn chỉnh	23	115	2	6	-	-	121	92
3. Đạp lướt ngoài người tập phối hợp hoàn chỉnh	25	125	-	-	-	-	125	100
4. Đạp lướt dưới 1 tay phía trước đầu tập phối hợp hoàn chỉnh	24	120	1	3	-	-	123	96
5. Đạp lướt tập phối hợp tay chân thờ (2 -3 chu kỳ tay thờ 1 lần)	25	125	-	-	-	-	125	100
6. BT phối hợp hoàn chỉnh theo nhịp 1:2:6 kéo dài cự ly	25	125	-	-	-	-	125	100
G. Nhóm BT hoàn thiện kỹ thuật								
1. BT hỗ trợ sức mạnh tay (nằm sấp chống đẩy)	24	120	1	3	-	-	123	96
2. BT quạt tay trườn sấp với bàn quạt	25	125	-	-	-	-	125	100
3. BT đạp chân trườn sấp với chân vịt	25	125	-	-	-	-	125	100
4. BT kéo dài cự ly phối hợp bơi trườn sấp	25	125	-	-	-	-	125	100
5. BT bơi trườn nhanh đoạn ngắn	25	125	-	-	-	-	125	100
6. BT bơi phối hợp kéo vật cản	10	50	15	24	7	7	81	40
7. BT thi đấu các động tác cơ bản của kiểu bơi trườn sấp	23	115	2	6	-	-	121	92
8. Tập thi đấu vô địch các cự ly 25 - 50m trườn sấp	23	115	2	6	-	-	121	92

2.2. Lựa chọn chỉ tiêu đánh giá hiệu quả hệ thống bài tập hỗ trợ dạy bơi trườn sấp

Thông qua các bước nghiên cứu thường quy, chúng tôi đã lựa chọn được 12 chỉ tiêu để đánh giá hiệu quả hệ thống bài tập hỗ trợ chuyên môn kỹ thuật Bơi trườn sấp cho SV chuyên ngành GDTC Trường ĐHTB. Trong đó có 7 chỉ tiêu thể chất dùng chung cho cả kiểm tra phân nhóm trước thực nghiệm và đánh giá sau thực nghiệm; 2 chỉ tiêu chuyên dùng cho trước thực nghiệm và 3 chỉ tiêu dùng cho đánh giá sau thực nghiệm. Các chỉ tiêu đều được tán thành với tỷ lệ số phiếu từ 88% đến 100%. Kết quả được liệt kê tại bảng 2.

2.3. Đánh giá hiệu quả hệ thống bài tập hỗ trợ chuyên môn kỹ thuật Bơi trườn sấp cho SV chuyên ngành GDTC Trường ĐHTB.

2.3.1. Tổ chức thực nghiệm

Đối tượng được lựa chọn thực nghiệm là 36 SV, gồm 24 nam và 12 nữ của bộ môn TDTT khoa Cơ sở Trường ĐHTB. 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 42 bài tập mà nghiên cứu lựa chọn xây dựng, còn nhóm đối chứng vẫn tập theo các bài tập thông lệ mà giáo viên của trường ĐHTB vẫn sử dụng. Thời gian

Bảng 2. Các chỉ tiêu đánh giá hiệu quả hệ thống bài tập hỗ trợ dạy bơi trườn sấp

Chỉ tiêu kiểm tra trước thực nghiệm	Chỉ tiêu kiểm tra Sau thực nghiệm
1. Chiều cao - sải tay (cm)	1. Chiều cao - sải tay (cm)
2. Chỉ số công năng tim	2. Chỉ số công năng tim
3. Chạy 30m XPC (s)	3. Chạy 30m XPC (s)
4. Nằm sấp chống đẩy tối đa (lần)	4. Nằm sấp chống đẩy tối đa (lần)
5. Bật xa tại chỗ (cm)	5. Bật xa tại chỗ (cm)
6. Chạy 800m (s)	6. Chạy 800m (s)
7. Quay gập qua vai (cm)	7. Quay gập qua vai (cm)
8. Độ nổi người (s)	8. Thành tích bơi trườn 25m(s)
9. Độ xa lướt nước (m)	9. Cự ly bơi trườn xa nhất (m)
	10. Điểm kỹ thuật bơi trườn (điểm)

Bảng 3. Kết quả kiểm tra của 2 nhóm trước thực nghiệm

Giới tính	Các chỉ tiêu kiểm tra	Nhóm thực nghiệm		Nhóm đối chứng		Sự khác biệt	
		\bar{X}	δ	\bar{X}	δ	T	p
SV nam $n_A = n_B = 12$	1. Chiều cao - sải tay (cm)	166,05	1,56	166,15	1,59	0,158	> 0,05
	2. Chỉ số công năng tim	13,25	0,28	13,05	1,28	0,136	> 0,05
	3. Chạy 30m XFC (s)	4,82	0,65	4,72	0,46	0,245	> 0,05
	4. Nằm sấp chống đẩy tối đa (lần)	14,86	1,45	14,90	1,48	0,215	> 0,05
	5. Bật xa tại chỗ (cm)	252,5	25,1	253,2	25,20	0,126	> 0,05
	6. Chạy 800m (s)	294,5	29,2	292,5	28,5	0,244	> 0,05
	7. Quay gậy qua vai (cm)	49,5	4,80	49,3	4,90	0,142	> 0,05
	8. Độ nổi người (s)	16,25	1,60	16,50	1,62	0,148	> 0,05
	9. Độ xa lướt nước (m)	4,25	0,40	4,30	0,42	0,136	> 0,05
SV nữ $n_A = n_B = 6$	1. Chiều cao - sải tay (cm)	155,0	1,50	155,2	1,54	0,208	> 0,05
	2. Chỉ số công năng tim	13,85	1,30	13,80	1,30	0,157	> 0,05
	3. Chạy 30m XFC (s)	5,80	0,57	5,78	0,56	0,116	> 0,05
	4. Nằm sấp chống đẩy tối đa (lần)	7,0	0,70	7,10	0,70	0,248	> 0,05
	5. Bật xa tại chỗ (cm)	171,2	1,71	170	1,70	0,276	> 0,05
	6. Chạy 800m (s)	318	31,6	316	31,0	0,172	> 0,05
	7. Quay gậy qua vai (cm)	39,6	3,95	39,2	3,90	0,285	> 0,05
	8. Độ nổi người (s)	8,25	0,8	8,80	0,85	0,186	> 0,05
	9. Độ xa lướt nước (m)	3,80	0,35	3,90	0,38	0,195	> 0,05

Bảng 4. Kết quả kiểm tra của 2 nhóm sau thực nghiệm

Giới tính	Các chỉ tiêu kiểm tra	Nhóm thực nghiệm		Nhóm đối chứng		Sự khác biệt	
		\bar{X}	$\pm\delta$	\bar{X}	$\pm\delta$	t	p
S V N a m $n_A = n_B = 12$	1. Sải tay - chiều cao (cm)	0,920	0,008	0,930	0,009	0,216	> 0,05
	2. Chỉ số công năng tim	12,85	1,20	12,60	1,25	0,118	> 0,05
	3. Chạy 30m XPC (s)	4,54	0,42	4,52	0,40	0,276	> 0,05
	4. Nằm sấp chống đẩy tối đa (lần)	15,25	1,60	15,50	1,58	0,316	> 0,05
	5. Bật xa tại chỗ (cm)	258,2	25,2	258,4	25,40	0,146	> 0,05
	6. Chạy 800m (s)	287,5	27,5	286,4	27,6	0,270	> 0,05
	7. Quay gậy qua vai (cm)	48,5	4,50	48,2	4,60	0,154	> 0,05
	8. Thành tích bơi trườn 25m(s)	21,4	2,10	24,60	2,40	3,786	> 0,01
	9. Cự ly bơi trườn xa nhất (m)	78,5	7,45	56,20	5,50	4,918	> 0,01
	10. Điểm kỹ thuật bơi trườn (điểm)	8,75	0,82	6,45	0,63	5,067	> 0,01
SV Nữ ($n_A = n_B = 6$)	1. Sải tay - chiều cao (cm)	1,22	0,10	1,24	0,11	0,236	> 0,05
	2. Chỉ số công năng tim	13,72	1,35	13,60	1,34	0,194	> 0,05
	3. Chạy 30m XPC (s)	5,72	0,52	5,70	0,55	0,118	> 0,05
	4. Nằm sấp chống đẩy tối đa (lần)	7,5	0,70	7,8	0,75	0,278	> 0,05
	5. Bật xa tại chỗ (cm)	181,20	18,0	181,40	18,1	0,182	> 0,05
	6. Chạy 800m (s)	312,50	31,0	31,60	30,8	0,176	> 0,05
	7. Quay gậy qua vai (cm)	38,60	3,80	38,20	3,81	0,228	> 0,05
	8. Thành tích bơi trườn 25m(s)	25,50	2,50	30,60	2,80	4,625	> 0,01
	9. Cự ly bơi trườn xa nhất (m)	48,50	48,0	27,65	2,75	5,176	> 0,01
	10. Điểm kỹ thuật bơi trườn (điểm)	8,50	0,81	6,20	0,61	5,088	> 0,01

thực nghiệm là 03 tháng tại ĐHTB.

Trước thực nghiệm, chúng tôi dùng 9 chỉ tiêu đã được lựa chọn để kiểm tra và xử lý số liệu theo thuật toán so sánh 2 số trung bình. Kết quả được trình bày ở bảng 3.

Kết quả bảng 3 cho thấy: Tất cả các chỉ tiêu phân nhóm giữa 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 giữa 2 nhóm là không có ý nghĩa. Hay nói cách khác, các chỉ tiêu đánh giá thể chất và năng lực làm quen nước giữa 2 nhóm trước thực nghiệm là tương đương nhau.

2.3.2. Kết quả thực nghiệm

Sau thực nghiệm chúng tôi đã sử dụng 7 chỉ tiêu kiểm tra ban đầu về thể chất, còn 2 chỉ tiêu nổi người và lướt nước trong kiểm tra phân nhóm được thay bằng 3 chỉ tiêu đánh giá kết quả học tập để tiến hành kiểm tra. Số liệu thu được đề tài đã xử lý theo thuật toán so sánh 2 số trung bình. Kết quả được trình bày ở bảng 4.

Qua bảng 4 cho thấy:

- Các chỉ số hình thái và chức năng cơ thể mặc dù qua thực nghiệm cả 2 nhóm đều có tăng lên song không có sự khác biệt có ý nghĩa ($p > 0,05$). Kết quả

này thể hiện ở cả 2 đối tượng nam và nữ SV. Các chỉ tiêu tố chất thể lực, ngoài 2 chỉ tiêu sức mạnh là nắm sấp chống đẩy và bật xa tại chỗ có sự khác biệt có ý nghĩa ($P < 0,05$) thì các chỉ tiêu khác đều không có sự khác biệt có ý nghĩa.

- Các chỉ tiêu đánh giá kết quả học tập môn bơi trườn của SV thì cả 3 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: kết quả học tập môn bơi trườn sấp của nhóm thực nghiệm thể hiện ở cự ly bơi xa, thành tích bơi và điểm kỹ thuật bơi đã tốt hơn hẳn nhóm đối chứng.

3. KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 42 bài tập hỗ trợ dạy bơi trườn sấp cho SV GDTC khoa cơ bản ĐHTB.

Kết quả quá trình thực nghiệm đã chứng minh hiệu quả hệ thống bài tập hỗ trợ dạy bơi trườn sấp mà chúng tôi nghiên cứu lựa chọn xây dựng đã có hiệu quả tốt hơn hẳn các bài tập thông lệ mà các giáo viên trường ĐHTB vẫn thường sử dụng.



Ảnh minh họa (nguồn Internet)

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Thị Hiền (2002), *Nghiên cứu lựa chọn hệ thống BT dẫn dắt trong dạy bơi cho nhi đồng 7 - 8 tuổi ở câu lạc bộ TDTT Đà Nẵng*, (Luận văn thạc sĩ), Thư viện trường Đại học TDTT.
2. Vũ Đào Hùng (1998), *Phương pháp nghiên cứu khoa học TDTT*, Nxb TDTT Hà Nội.
3. Nguyễn Văn Trạch chủ biên (2000), *Bơi lội sách dùng cho SV đại học TDTT*, Nxb TDTT Hà Nội.
4. Nguyễn Văn Trạch chủ biên (2004), *Huấn luyện thể lực cho VĐV bơi*, Nxb TDTT Hà Nội.
5. Nguyễn Đức Thuận (2006), *100 BT hoàn thiện và nâng cao kỹ thuật bơi*, Nxb TDTT Hà Nội.

Nguồn bài báo: được trích từ kết quả nghiên cứu của đề tài “Lựa chọn hệ thống bài tập hỗ trợ chuyên môn trong giảng dạy kỹ thuật Bơi trườn sấp cho sinh viên chuyên ngành Giáo dục Thể chất khoa Cơ sở Trường Đại học Tây Bắc”, ThS. Tạ Đức Hùng, Đại học Tây Bắc, 2021.

Ngày nhận bài: 20/2/2024; **Ngày duyệt đăng:** 20/5/2024.