

NHỮNG SAI LẦM THƯỜNG MẮC TRONG KỸ THUẬT BƠI TRƯỜN SẤP CỦA TRẺ EM NĂNG KHIẾU LỬA TUỔI 10 - 12 CÂU LẠC BỘ BƠI THÀNH PHỐ VĨNH YÊN, TỈNH VĨNH PHÚC

TS. Nguyễn Văn Hòa¹; ThS. Cao Văn Học²

Tóm tắt: Trên cơ sở lý luận và thực tiễn, chúng tôi xây dựng bảng hỏi, để phỏng vấn, đánh giá thực trạng những sai lầm thường mắc và những nguyên nhân dẫn đến những sai lầm đó của trẻ em năng khiếu lửa tuổi 10 - 12 tại Câu lạc bộ bơi thành phố Vĩnh Yên, tỉnh Vĩnh Phúc. Kết quả cho thấy, tỷ lệ học sinh mắc sai lầm trong kỹ thuật bơi trườn sấp chiếm hơn 50%, điều đó dẫn đến kết quả và thành tích không cao. Nghiên cứu đã tìm ra được 11 sai lầm thường mắc trong kỹ thuật bơi trườn sấp và nguyên nhân dẫn đến những sai lầm đó, đây chính là căn cứ để người dạy lựa chọn những bài tập sửa chữa những sai lầm thường mắc cho cho đối tượng nghiên cứu.

Từ khóa: Thực trạng, sai lầm thường mắc, kỹ thuật bơi trườn sấp, học sinh Câu lạc bộ bơi, thành phố Vĩnh Yên, tỉnh Vĩnh Phúc.

Abstract: based on theoretical and practical foundations, developed a questionnaire to interview and assess the common errors and their underlying causes in gifted children aged 10-12 at the Vinh Yen City Swimming Club, Vinh Phuc Province. The results revealed that over 50% of the students made errors in the freestyle swimming technique, leading to suboptimal performance and achievements. The research identified 11 common errors in the freestyle swimming technique and their contributing factors, providing a basis for instructors to select appropriate exercises to correct these errors in the target population.

Keywords: Current status, common errors, freestyle swimming technique, swimming club students, Vinh Yen City, Vinh Phuc Province.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong những năm gần đây, việc dạy bơi và huấn luyện cho trẻ em năng khiếu về các kỹ thuật bơi thể thao được các câu lạc bộ (CLB) trú trọng giảng dạy, song, thành tích của các em học sinh vẫn chưa được tốt do nhiều nguyên nhân khác nhau. Trong giảng dạy các kỹ thuật bơi thể thao thì việc nghiên cứu bài tập và sửa chữa các sai lầm thường mắc cho trẻ em là việc không thể thiếu. Đặc biệt là mắc lỗi ở kỹ thuật bơi trườn sấp lứa tuổi 10 - 12, dẫn đến kỹ thuật bơi chưa đúng và thành tích không cao. Qua quan sát trong quá trình dạy bơi trườn sấp cho trẻ em năng khiếu lửa tuổi 10 - 12 tại CLB thành phố Vĩnh Yên, tỉnh Vĩnh Phúc, chúng tôi nhận thấy, việc tập luyện các bài tập bổ trợ cho kỹ thuật bơi trườn sấp còn khá đơn điệu, việc sửa sai còn ít được chú trọng, một số em đã hình thành động tác sai trong quá trình tập mà khó có thể sửa về động tác đúng hoàn toàn. Vì vậy, lựa chọn bài tập và sửa chữa sai lầm thường mắc cho các em lứa tuổi 10 - 12 là vô cùng quan trọng và cấp thiết.

Quá trình nghiên cứu, chúng tôi sử dụng các phương pháp nghiên cứu thường quy như: phân tích

và tổng hợp tài liệu; phỏng vấn; quan sát sự phạm; kiểm tra sự phạm và toán học thống kê.

Chúng tôi tiến hành phỏng vấn 30 chuyên gia là các giảng viên, huấn luyện viên, hướng dẫn viên dạy bơi nhằm xác định những sai lầm cơ bản nhất mà đối tượng nghiên cứu thường mắc phải. Đối tượng quan sát là 32 em học sinh học bơi tại CLB bơi thành phố Vĩnh Yên, tỉnh Vĩnh Phúc.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Xác định những sai lầm thường mắc khi học bơi trườn sấp của trẻ em năng khiếu lửa tuổi 10-12 tại CLB bơi thành phố Vĩnh Yên, tỉnh Vĩnh Phúc

Qua quan sát sự phạm, chúng tôi nhận thấy một số sai lầm thường mắc đối với trẻ em năng khiếu lửa tuổi 10 - 12 tại CLB bơi thành phố Vĩnh Yên gồm: Tư thế thân người chìm sâu trong nước; vào nước không duỗi thẳng tay; quạt tay chéo tay, quạt tay rộng tay; quạt tay không có giai đoạn đẩy nước; quạt tay nghiêng đầu quá cao; cùi chỏ thấp khi vung tay; đập chân gập gối nhiều, lớn hơn 160⁰; chìm hông và chìm chân khi bơi; ngửa cổ chân khi bơi (chân bàn cước); không lấy được hơi (thở giả); cơ thể lác theo trục dọc khi bơi.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn xác định những sai lầm thường mắc của trẻ em năng khiếu lứa tuổi 10 - 12 khi học bơi kỹ thuật trườn sấp (n = 30)

TT	Tên sai lầm	Phiếu đồng ý	Tỷ lệ (%)
1	Tư thế thân người chìm sâu trong nước.	25	83,33
2	Vào nước không duỗi thẳng tay.	21	70
3	Quạt tay chéo tay, quạt tay rộng tay.	23	76,66
4	Quạt tay không có giai đoạn đẩy nước.	25	83,33
5	Quạt tay nghiêng đầu quá cao.	19	63,33
6	Cùi chỏ thấp khi vung tay.	23	76,66
7	Đạp chân gập gối nhiều, lớn hơn 160. ⁰	25	83,33
8	Chìm hông và chìm chân khi bơi.	18	60
9	Ngửa cổ chân khi bơi (chân bàn cước).	16	53,33
10	Không lấy được hơi (thở giả).	16	53,33
11	Cơ thể lắc theo trục dọc khi bơi.	22	73,33

Để có thêm căn cứ làm cơ sở khoa học cho việc xác định những sai lầm thường mắc trong bơi trườn sấp của trẻ em năng khiếu lứa tuổi 10 - 12 tại CLB bơi thành phố Vĩnh Yên, tỉnh Vĩnh Phúc, chúng tôi tiến hành phỏng vấn bằng phiếu hỏi với 30 chuyên gia, huấn luyện viên, giảng viên và hướng dẫn viên dạy bơi có kinh nghiệm trong dạy bơi. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

Kết quả ở bảng 1 cho thấy, phần lớn các chuyên gia, huấn luyện viên và hướng dẫn viên đều đánh giá đây là những sai lầm cơ bản nhất của trẻ em năng khiếu lứa tuổi 10 - 12 khi học bơi trườn sấp. Tuy nhiên, kết quả ở mỗi lỗi sai mà chúng tôi nhận được có sự khác nhau. Trong đó, chiếm tỷ lệ cao nhất (từ 73,33% đến 83,33%) là các lỗi về: tư thế thân người chìm sâu trong nước; quạt tay không có giai đoạn đẩy nước; đạp chân gập gối nhiều, lớn hơn 160⁰; quạt tay chéo tay, quạt tay rộng tay; cùi chỏ thấp khi

vung tay; cơ thể lắc theo trục dọc khi bơi; còn lỗi ngửa cổ chân khi bơi (chân bàn cước) và không lấy được hơi (thở giả) được đánh giá với tỷ lệ thấp nhất (53,33%).

2.2. Những sai lầm thường mắc trong kỹ thuật bơi trườn sấp của trẻ em năng khiếu lứa tuổi 10 - 12 CLB bơi thành phố Vĩnh Yên, tỉnh Vĩnh Phúc

Để thấy rõ hơn những sai lầm thường mắc của trẻ em lứa tuổi 10 - 12, chúng tôi tiến hành quan sát 32 trẻ em trong lớp bơi năng khiếu của CLB bơi thành phố Vĩnh Yên. Kết quả được trình bày tại bảng 2.

Kết quả ở bảng 2 cho thấy, tất cả các sai lầm thường mắc mà chúng tôi thu thập được thì các trẻ em lứa tuổi 10 - 12 trong CLB bơi thành phố Vĩnh Yên, tỉnh Vĩnh Phúc đều mắc phải. Sai lầm hay mắc phải nhiều nhất là quạt chéo tay, quạt tay rộng tay có 26 em, chiếm 81,25%; tiếp theo là tư thế thân người chìm sâu trong nước có 25 em, chiếm 78,1%; vào

Bảng 2. Kết quả quan sát những sai lầm thường mắc khi học kỹ thuật bơi trườn sấp của trẻ em năng khiếu lứa tuổi 10 - 12 CLB bơi thành phố Vĩnh Yên (n= 32)

TT	Tên sai lầm	Số người mắc	Tỷ lệ (%)
1	Tư thế thân người chìm sâu trong nước.	25	78,1
2	Vào nước không duỗi thẳng tay.	24	75
3	Quạt tay chéo tay, quạt tay rộng tay.	26	81,25
4	Quạt tay không có giai đoạn đẩy nước.	20	62,5
5	Quạt tay nghiêng đầu quá cao.	23	71,8
6	Cùi chỏ thấp khi vung tay.	19	59,37
7	Đạp chân gập gối nhiều, lớn hơn 160. ⁰	20	62,5
8	Chìm hông và chìm chân khi bơi.	17	53,13
9	Ngửa cổ chân khi bơi (chân bàn cước).	18	56,25
10	Không lấy được hơi (thở giả).	21	65,62
11	Cơ thể lắc theo trục dọc khi bơi.	24	75

nước không duỗi thẳng tay và cơ thể lắc theo trục dọc khi bơi có 24 em, chiếm 75%; quạt tay nghiêng đầu quá cao có 23 em, chiếm 71,8%; không lấy được hơi khi bơi (thở giả) có 21 em, chiếm 65,62%; quạt tay không có giai đoạn đẩy nước và đập chân gập gối nhiều, lớn hơn 160° có 20 em, chiếm 62,5%; thấp nhất là chìm hông và chìm chân khi bơi có 17 em mắc, chiếm 53,13%. Các sai lầm mà người học bơi mắc phải đều chiếm hơn >50%. Vì vậy, nhiệm vụ đặt ra cho người dạy là phải lựa chọn các bài tập khắc phục được những sai lầm này cho trẻ em lứa tuổi 10-12 trong quá trình học.

Để đánh giá chính xác và khách quan kỹ thuật bơi trườn sấp, đồng thời có cơ sở lựa chọn các bài tập sửa chữa những sai lầm phù hợp, chúng tôi tiến hành kiểm tra thành tích bơi trườn sấp cự ly 50m (s) của trẻ em lứa tuổi 10 - 12 CLB bơi thành phố Vĩnh Yên, tỉnh Vĩnh Phúc. Kết quả thu thập được trình bày tại bảng 3.

Kết quả ở bảng 3 cho thấy, thành tích bơi trườn sấp cự ly 50m (s) của các em lứa tuổi 10 - 12 ở cả nam và nữ sau 3 tháng tập luyện không có sự khác biệt với t (tính) < t (bảng) ở ngưỡng xác suất $P > 0,05$. Kết quả trên chứng tỏ rằng, trình độ kỹ thuật bơi trườn sấp tuy đã cải thiện nhưng chưa đáng kể và còn chậm. Nguyên nhân chính là do việc sử dụng bài tập nhằm hoàn thiện kỹ thuật này chưa hợp lý nên không khắc phục được từng lỗi sai mà các em mắc phải.

2.3. Một số sai lầm thường mắc và nguyên nhân dẫn đến sai lầm thường mắc khi học kỹ thuật bơi trườn sấp cho trẻ em lứa tuổi 10 - 12 trong CLB bơi thành phố Vĩnh Yên, tỉnh Vĩnh Phúc

Qua tổng hợp các tài liệu tham khảo và thực tiễn quan sát sự phạm tại CLB bơi thành phố Vĩnh Yên, tỉnh Vĩnh Phúc, chúng tôi tổng hợp những sai lầm

thường mắc của các em khi tập luyện kỹ thuật bơi trườn sấp như: Tư thế thân người chìm sâu trong nước; vào nước không duỗi thẳng tay; quạt tay chéo tay, quạt tay rộng tay; quạt tay không có giai đoạn đẩy nước; quạt tay nghiêng đầu quá cao; cúi chỏ thấp khi vung tay; đập chân gập gối nhiều, lớn hơn 160° ; chìm hông và chìm chân khi bơi; ngửa cổ chân khi bơi (chân bàn cước); không lấy được hơi (thở giả); cơ thể lắc theo trục dọc khi bơi

Từ những cơ sở lý luận và thực tiễn trên, chúng tôi xin đưa ra một số nguyên nhân dẫn đến những sai lầm thường mắc của các em đó là:

Sai lầm thứ nhất: Tư thế thân người chìm sâu trong nước

Nguyên nhân: Chưa biết xác định khoảng cách với mặt nước; Chưa biết thở ra ở trong nước khi cúi đầu; Chân đập chìm sâu trong nước; Không vươn tay dài ra trước; Phối hợp giữa tay và chân chưa nhịp nhàng.

Sai lầm thứ hai: Vào nước không duỗi thẳng tay

Nguyên nhân: Chưa nắm vững khái niệm động tác; Khi vào nước vẫn gồng vai; Hai tay quạt nước không đều lệch sang trục dọc cơ thể; Ảnh hưởng của bơi sải truyền thống.

Sai lầm thứ ba: Quạt tay chéo tay, quạt tay rộng tay

Nguyên nhân: Chưa hình dung được trục dọc cơ thể khi bơi; Quạt tay vội vàng và chưa thả lỏng; Do cơ bụng thả lỏng quá nhiều.

Sai lầm thứ tư: Quạt tay không có giai đoạn đẩy nước

Nguyên nhân: Định hình kỹ thuật động tác tay chưa đúng; Quạt nước tay thẳng; Tâm lý chưa vững, động tác cứng; Ảnh hưởng của bơi sải truyền thống; Vội vàng rút khuỷu tay.

Sai lầm thứ năm: Quạt tay nghiêng đầu quá cao

Bảng 3. Thực trạng kết quả thành tích bơi trườn sấp của trẻ em lứa tuổi 10 - 12 CLB bơi thành phố Vĩnh Yên, tỉnh Vĩnh Phúc (n=32)

TT	Giới tính	Tuổi	Kết quả lần 1 (s)		Kết quả lần 2 (s)		T (tính)	P
			$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$		
1	Nam	10 (n=9)	49,7	1.4	47,96	1.23	0.82	>0.05
2	Nữ		53,82	2.03	52,22	2.09	0.92	>0.05
3	Nam	11 (n=11)	47,85	1.12	46,92	1.56	0.81	>0.05
4	Nữ		52,05	2.3	50,68	1.24	0.79	>0.05
5	Nam	12 (n=12)	45,03	1.98	44,68	1.07	0.66	>0.05
6	Nữ		50,08	1.2	49,82	1.08	0.74	>0.05

Nguyên nhân: Chưa nắm rõ kỹ thuật lấy hơi; Cơ thể bị lắc theo trục dọc; Do động tác thở không đúng thành loạn nhịp; Thân người chìm sâu trong nước tạo lực cản lớn; Nghiêng thở không đúng nhịp của chu kỳ tay.

Sai lầm thứ sáu: Cùi chỏ thấp khi vung tay

Nguyên nhân: Chưa chủ động đưa vai về phía trước; Không căng góc giữa cánh tay và lườn; Chưa định hình được động tác; Không rút khuỷu và vung tay tròn vai.

Sai lầm thứ bảy: Đạp chân gập gối nhiều, lớn hơn 160°

Nguyên nhân: Chưa nắm vững kỹ thuật động tác; Do cơ bụng bị thả lỏng quá nhiều; Đá chân trên mặt nước quá nhiều.

Sai lầm thứ tám: Chìm hông và chìm chân khi bơi

Nguyên nhân: Thở chưa đúng cách; Nghiêng thở không đúng nhịp của chu kỳ tay nên người chìm; Đầu ngẩng quá cao; Chưa thả lỏng cơ thể khi bơi; Hóp bụng khom lưng; Đạp chân chưa hiệu quả, chân cảm giác nước kém.

Sai lầm thứ chín: Ngửa cổ chân (chân bàn quóc) khi bơi

Nguyên nhân: Ảnh hưởng của kỹ thuật bơi ếch; Định hình động tác chưa đúng; Chưa duỗi được mu bàn chân.

Sai lầm thứ mười: Không lấy được hơi (thở giả)

Nguyên nhân: Khi thở đầu chìm trong nước; Thở theo chu kỳ cả hai tay, đầu ngoáy; Tâm lý sợ nước, phối hợp chân tay chưa nhịp nhàng; Chưa há miệng đúng lúc dễ bị sặc nước; Nghiêng thở chưa đúng nhịp của chu kỳ tay; Cơ thể bị lắc theo trục dọc.

Sai lầm thứ mười một: Cơ thể bị lắc theo trục dọc khi bơi

Nguyên nhân: Cảm giác sai trong khi bơi; Định hình về không gian trong nước chưa chuẩn; Dùng sức cơ lườn khi quạt tay quá nhiều; Ảnh hưởng của bơi sai truyền thống.

3. KẾT LUẬN

Thông qua việc đánh giá thực trạng cho thấy, tỉ lệ trẻ em lứa tuổi 10 - 12 trong CLB bơi thành phố Vĩnh Yên, tỉnh Vĩnh Phúc mắc sai lầm trong kỹ thuật bơi trườn sấp cao chiếm tỉ lệ trên 50%, điều đó dẫn đến kết quả thi đấu không cao. Nghiên cứu đã tìm ra được 11 sai lầm thường mắc trong kỹ thuật bơi trườn sấp đó là: 1) Tư thế thân người chìm sâu trong nước; 2) Vào nước không duỗi thẳng tay; 3) Quạt tay chéo tay, quạt tay rộng tay; 4) Quạt tay không có giai đoạn đẩy nước; 5) Quạt tay nghiêng đầu quá cao; 6) Cùi chỏ thấp khi vung tay; 7) Đạp

chân gập gối nhiều lớn hơn 160° ; 8) Chìm hông và chìm chân khi bơi; 9) Ngửa cổ chân khi bơi (chân bàn quóc); 10) Không lấy được hơi (thở giả); 11) Cơ thể lắc theo trục dọc khi bơi. Đây chính là là cơ sở để người dạy lựa chọn những bài tập phù hợp nhằm sửa chữa những sai lầm thường mắc trong học bơi kỹ thuật trườn sấp cho đối tượng nghiên cứu.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Trần Văn Bằng (1999), *Nâng cao Huấn luyện viên bơi lội* (tài liệu giảng dạy lớp bồi dưỡng HLV bơi toàn quốc).

2. Bulgacova (1983), *Tuyển chọn và đào tạo VĐV bơi lội trẻ* (dịch: Phạm Trọng Thanh), Nxb TDTT, Hà Nội.

3. Nguyễn Văn Linh (2016), *Lựa chọn bài tập sửa chữa sai lầm thường mắc khi học kỹ thuật bơi trườn sấp cho người mới học bơi tỉnh Thanh Hóa*, Luận văn tốt nghiệp Cử nhân TDTT.

4. Nguyễn Văn Tuấn (2015), *Lựa chọn bài tập bổ trợ nâng cao hiệu quả giảng dạy kỹ thuật bơi trườn sấp cho sinh viên khoa TDTT Trường Đại học Sư phạm Thái Nguyên*, Luận văn Thạc sĩ Giáo dục học.

5. Phạm Trọng Thanh, Lê Nguyệt Nga, Đào Công Sanh (2006), *Phương pháp huấn luyện VĐV bơi trẻ*, Nxb TDTT, Hà Nội.

6. Nguyễn Văn Trạch và cộng sự (1999), *Giáo trình bơi lội* Nxb TDTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: được trích từ kết quả nghiên cứu của Luận văn Thạc sĩ “Nghiên cứu bài tập sửa chữa sai lầm thường mắc trong kỹ thuật bơi trườn sấp cho trẻ em lứa tuổi 10 - 12 trong câu lạc bộ bơi thành phố Vĩnh Yên, tỉnh Vĩnh Phúc”, tác giả Lê Văn Học, giáo viên hướng dẫn TS. Nguyễn Văn Hòa, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh, 2023.

Ngày nhận bài: 15/9/2024; **Ngày duyệt đăng:** 20/11/2024.



Ảnh minh họa (nguồn Internet)