

THỰC TRẠNG VÀ NGUYÊN NHÂN DẪN ĐẾN CÁC LỖI SAI THƯỜNG MẮC TRONG KỸ THUẬT BƠI TRƯỜN SẤP CHO SINH VIÊN CHUYÊN NGÀNH BƠI NĂM THỨ NHẤT NGÀNH HUẤN LUYỆN THỂ THAO TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO BẮC NINH

TS. Nguyễn Văn Hòa¹

Tóm tắt: Thông qua các phương pháp nghiên cứu thường quy, chúng tôi tiến hành đánh giá thực trạng những lỗi sai thường mắc và nguyên nhân dẫn đến những lỗi sai trong quá trình học kỹ thuật bơi trườn sấp của sinh viên chuyên ngành bơi năm thứ nhất ngành Huấn luyện thể thao. Kết quả cho thấy, tỷ lệ sinh viên mắc lỗi sai trong kỹ thuật bơi trườn sấp chiếm hơn 60%, điều đó dẫn đến kết quả và thành tích không cao. Nghiên cứu đã tìm ra được 12 lỗi sai thường mắc trong kỹ thuật bơi trườn sấp, đây chính là căn cứ để người dạy lựa chọn những bài tập sửa chữa những lỗi sai thường mắc cho đối tượng nghiên cứu.

Từ khóa: Thực trạng, nguyên nhân lỗi sai thường mắc, kỹ thuật bơi trườn sấp, sinh viên chuyên ngành bơi năm thứ nhất ngành Huấn luyện thể thao Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh.

Abstract: Through routine research methods, we conducted an assessment of the current situation of common mistakes and the causes leading to errors in the process of learning front crawl swimming techniques of first-year swimming students majoring in Sports Training. The results showed that the rate of students making mistakes in the front crawl swimming technique was more than 60%, which led to low results and achievements. The study found 12 common mistakes in the crawl swimming technique, which is the basis for teachers to choose exercises to correct common mistakes for research subjects.

Keywords: Current situation, causes of common mistakes, prone crawl swimming technique, first-year swimming student majoring in physical training at Bac Ninh University of Sports and Sports.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Bơi là môn thể thao hoạt động trong môi trường đặc biệt, vì vậy, người mới học kỹ thuật động tác rất khó khăn trong quá trình rèn luyện và hoàn thiện động tác, nếu người tập không tạo cho mình khái niệm đúng về kỹ thuật thì dần dần trong quá trình tập luyện sẽ có những sai lệch về kỹ thuật động tác, sẽ trở thành thói quen khó sửa. Muốn vậy người tập phải nắm vững những nguyên lý cơ bản của kỹ thuật động tác, có thời gian tập luyện và sửa sai những động tác kỹ thuật. Việc phát hiện những lỗi sai của người học là trách nhiệm của giảng viên và huấn luyện viên (HLV). Bởi lẽ trong từng kỹ thuật bơi thể thao và từng yếu lĩnh động tác khác nhau, yêu cầu người giảng viên cần nắm vững động tác kỹ thuật, phải có kinh nghiệm trong huấn luyện và giảng dạy thì mới phát hiện ra lỗi sai nào là chủ yếu, lỗi sai nào là thứ yếu. Phải biết nguyên nhân dẫn đến lỗi sai đó để có bổ sung khắc phục cho người tập một cách hợp lý. Người giảng viên phải dự kiến các khuyết điểm của sinh viên (SV) để có biện pháp khắc phục ngay

từ khi học kỹ thuật động tác, có như vậy mới sửa sai kịp thời cho người tập. Qua quan sát trong quá trình dạy kỹ thuật bơi trườn sấp cho SV chuyên ngành năm thứ nhất ngành Huấn luyện thể thao (HLTT), chúng tôi nhận thấy, việc tập luyện các bài tập hỗ trợ cho kỹ thuật bơi trườn sấp còn khá đơn điệu, việc sửa lỗi sai còn ít được chú trọng, một số em đã hình thành động tác sai trong quá trình tập nhưng lại khó có thể sửa về động tác đúng hoàn toàn. Vì vậy, lựa chọn các bài tập và sửa chữa lỗi sai thường mắc cho đối tượng nghiên cứu là việc làm rất quan trọng và cấp thiết.

Trong quá trình nghiên cứu, chúng tôi đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu thường quy như: phân tích và tổng hợp tài liệu, phỏng vấn, quan sát sư phạm, kiểm tra sư phạm và toán học thống kê.

Chúng tôi tiến hành phỏng vấn 8 chuyên gia là các giảng viên, trực tiếp giảng dạy kỹ thuật bơi trườn sấp nhằm xác định những lỗi sai cơ bản nhất mà đối tượng nghiên cứu thường mắc phải. Đối tượng quan sát là 52 SV K60 năm thứ nhất ngành HLTT.

1: Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Xác định những lỗi sai thường mắc khi học bơi trườn sấp của SV chuyên ngành bơi năm thứ nhất ngành HLTT

Qua quan sát sư phạm, chúng tôi nhận thấy có 12 lỗi sai thường mắc đối với SV chuyên ngành bơi năm thứ nhất ngành HLTT. Để có thêm căn cứ khoa học cho việc xác định những lỗi sai thường mắc trong bơi trườn sấp của đối tượng nghiên cứu, chúng tôi tiến hành phỏng vấn bằng phiếu hỏi với 8 chuyên gia, giảng viên trực tiếp giảng dạy. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

Kết quả ở bảng 1 cho thấy, sự thống nhất ý kiến đánh giá của các chuyên gia và giảng viên, đây là những lỗi sai cơ bản nhất của SV chuyên ngành bơi

năm thứ nhất ngành HLTT khi học kỹ thuật bơi trườn sấp. Tuy nhiên, kết quả ở mỗi lỗi sai theo khảo sát của chúng tôi có sự khác nhau. Trong đó, chiếm tỷ lệ cao nhất (từ 87,5% đến 100,0%) là các lỗi về: tư thế thân người chìm sâu trong nước; quạt nước chéo tay, quạt nước rộng tay; quạt tay không có giai đoạn đẩy nước; không lấy được hơi (thở giả), còn các lỗi cùi chỏ thấp khi vung tay; chìm hông và chìm chân khi bơi; phối hợp cơ thể lác theo trục dọc được các chuyên gia và giảng viên đánh giá với tỷ lệ thấp nhất (62,5%).

2.2. Thực trạng những lỗi sai thường mắc trong kỹ thuật bơi trườn sấp của SV chuyên ngành bơi năm thứ nhất ngành HLTT

Để khắc phục những lỗi sai thường mắc cho

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn xác định những lỗi sai thường mắc của SV chuyên ngành bơi năm thứ nhất ngành HLTT (n = 8)

TT	Những lỗi sai thường mắc	Phiếu đồng ý	Tỷ lệ (%)
1	Tư thế thân người chìm sâu trong nước	7	87,5
2	Vào nước không duỗi thẳng tay	6	75,0
3	Quạt nước chéo tay, quạt nước rộng tay	8	100,0
4	Quạt tay không có giai đoạn đẩy nước	8	100,0
5	Quạt tay nghiêng đầu quá cao	6	75,0
6	Cùi chỏ thấp khi vung tay	5	62,5
7	Đạp chân gập gối nhiều, lớn hơn 160 ^o	5	62,5
8	Chìm hông và chìm chân khi bơi	6	75,0
9	Ngửa cổ chân khi bơi (chân bàn cước)	6	75,0
10	Không lấy được hơi (thở giả)	7	87,5
11	Thở muộn trong phối hợp động tác	6	75,0
12	Phối hợp cơ thể lác theo trục dọc	5	62,5

Bảng 2. Kết quả quan sát những lỗi sai thường mắc khi học kỹ thuật bơi trườn sấp của SV chuyên ngành bơi năm thứ nhất ngành HLTT (n= 52)

TT	Những lỗi sai thường mắc	Số người mắc	Tỷ lệ (%)
1	Tư thế thân người chìm sâu trong nước	46	88,46
2	Vào nước không duỗi thẳng tay	35	67,30
3	Quạt nước chéo tay, quạt nước rộng tay	50	96,15
4	Quạt tay không có giai đoạn đẩy nước	49	94,23
5	Quạt tay nghiêng đầu quá cao	37	71,15
6	Cùi chỏ thấp khi vung tay	28	53,84
7	Đạp chân gập gối nhiều, lớn hơn 160 ^o	29	55,76
8	Chìm hông và chìm chân khi bơi	36	69,23
9	Ngửa cổ chân khi bơi (chân bàn cước)	38	73,07
10	Không lấy được hơi (thở giả)	47	90,38
11	Thở muộn trong phối hợp động tác	36	69,23
12	Phối hợp cơ thể lác theo trục dọc	31	59,61

người học, chúng tôi tiến hành quan sát các buổi tập luyện của 52 em SV lớp chuyên ngành K60 năm thứ nhất ngành HLTT. Kết quả được trình bày tại bảng 2.

Kết quả ở bảng 2 cho thấy, tất cả nhưng lỗi sai thường mắc mà chúng tôi thu thập được thì các em SV chuyên ngành bơi năm thứ nhất ngành HLTT đều mắc phải. Lỗi sai hay mắc phải nhiều nhất là quạt nước chéo tay, quạt nước rộng tay có 50 em, chiếm 96,15%; tiếp theo là quạt tay không có giai đoạn đẩy nước có 49 em, chiếm 94,23%; không lấy được hơi (thở giả) có 47 em, chiếm 90,38%. Các lỗi sai mà SV ít mắc nhất cũng đều chiếm hơn > 50% như lỗi cùi chỏ thấp khi vung tay có 28 em, chiếm 53,84%; đập chân gập gối nhiều, lớn hơn 160° có 29 em, chiếm 55,76%. Vì vậy, nhiệm vụ đặt ra cho người dạy là phải lựa chọn các bài tập khắc phục được những lỗi sai này cho đối tượng nghiên cứu.

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 lỗi sai phù hợp, chúng tôi tiến hành kiểm tra thành tích bơi trườn sấp cự ly 50m(s) của SV lớp chuyên ngành K60 năm thứ nhất ngành HLTT sau 2 tháng tập luyện. 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 SV K60 sau 2 lần kiểm tra (lần 1 sau 1 tháng tập luyện và lần 2 sau 2 tháng) là 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 của các em tuy đã được cải thiện nhưng chưa đáng kể và còn chậm. Nguyên nhân chính là do việc sử dụng bài tập hỗ trợ nhằm hoàn thiện kỹ thuật chưa được chú trọng nên chưa khắc phục được từng lỗi sai mà các em mắc phải.

2.3. Nguyên nhân dẫn đến những lỗi sai thường mắc khi học kỹ thuật bơi trườn sấp của SV chuyên ngành bơi năm thứ nhất ngành HLTT

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

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; Khi vào nước chưa vươn tay dài ra trước; Phổi hợp giữa tay và chân chưa nhịp nhàng.

Thứ hai: Vào nước không duỗi thẳng tay

Nguyên nhân: Chưa nắm vững khái niệm động tác; Khi vào nước vẫn gồng vai; Vội vàng quạt nước sớm mà chưa vươn dài tay ra trước; Hai tay quạt nước không đều lệch sang trục dọc cơ thể.

Thứ ba: Quạt nước 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; Ảnh hưởng của bơi sải dân tộc.

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; Vội vàng rút khuỷu tay; Ảnh hưởng của bơi sải truyền thống.

Thứ năm: Quạt tay nghiêng đầu quá cao

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.

Thứ sáu: Cùi chỏ thấp khi vung tay

Nguyên nhân: Chưa chủ động đưa vai về phía trước; Góc độ giữa cánh tay và cẳng tay quá nhỏ; Chưa định hình được động tác; Không rút khuỷu và vung tay tròn vai.

Thứ bảy: Đập chân gập gối nhiều, lớn hơn 160°

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

Thứ tám: Chìm hông và chìm chân khi bơi

Nguyên nhân: Tư thế thân người chưa đúng; Thở chưa đúng cách; Nghiêng thở không đúng nhịp của chu kỳ tay nên người chìm; Đầu ngẩng quá cao;

Bảng 3. Thực trạng kết quả thành tích bơi trườn sấp của SV lớp chuyên ngành bơi năm thứ nhất ngành HLTT (n = 52)

TT	Giới tính	Số lượng	Kết quả lần 1 (s)		Kết quả lần 2 (s)		T (tính)	P
			\bar{X}	$\pm\sigma$	\bar{X}	$\pm\sigma$		
1	Nam	41	42,7	1.3	39,95	1.24	0.87	>0.05
2	Nữ	11	47,02	2.04	45,21	2.08	0.91	>0.05



Ảnh minh họa (nguồn Internet)

Chưa thả lỏng cơ thể khi bơi; Đạp chân chưa hiệu lực.

Thứ chín: Ngửa cổ chân khi bơi (chân bàn quóc)

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

Thứ mười: Không lấy được hơi (thở già)

Nguyên nhân: Khi thở vào 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.

Thứ mười một: Thở muộn trong phối hợp động tác

Nguyên nhân: Chưa biết thở ra trong nước; Tâm lý sợ nước, phối hợp chân tay chưa nhịp nhàng; Vung tay nhanh và quay đầu chậm; Nghiêng thở chưa đúng nhịp của chu kỳ tay; Cơ thể bị lắc theo trục dọc.

Thứ mười hai: Cơ thể bị lắc theo trục dọc khi bơi

Nguyên nhân: Mắt chưa nhìn về phía trước; Định hình về không gian trong nước chưa chuẩn; Điềm vào nước của tay chưa tốt; Dùng sức cơ lườn khi quạt tay quá nhiều; Ảnh hưởng của bơi sai truyền thống.

3. KẾT LUẬN

Như vậy qua kết quả nghiên cứu cho thấy, tỉ lệ SV mắc những lỗi sai trong kỹ thuật bơi trườn sấp chiếm tỉ lệ cao, đều trên 50%, điều đó dẫn đến kết quả kiểm tra chưa cao. Nghiên cứu đã tìm ra được 12 lỗi sai thường mắc trong kỹ thuật bơi trườn sấp và nguyên nhân dẫn đến các lỗi sai, đó là: 1) Tư thế thân người chìm sâu trong nước; 2) Vào nước không duỗi thẳng tay; 3) Quạt nước chéo tay, quạt

tay rộng tay; 4) Quạt tay không có giai đoạn đẩy nước; 5) Quạt tay nghiêng đầu quá cao; 6) Cúi 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 già); 11) Thở muộn trong phối hợp động tác; 12) Cơ thể lắc theo trục dọc khi bơi. Đây chính 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. Nguyễn Ngọc Cừ (1998), *Khoa học tuyển chọn tài năng thể thao*, Tài liệu dùng cho lớp bồi dưỡng nghiệp vụ HLV các môn thể thao.
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 TĐTT.
4. Nguyễn Văn Trạch và cộng sự (1999), *Giáo trình bơi lội*, Nxb TĐTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: được trích từ kết quả nghiên cứu đề tài cấp cơ sở của TS. Nguyễn Văn Hòa, tên đề tài: “Nghiên cứu bài tập hỗ trợ chuyên môn trong giảng dạy kỹ thuật bơi thể thao cho SV chuyên ngành năm thứ nhất ngành Huấn luyện thể thao Trường Đại học Thể dục Thể thao Bắc Ninh” năm học 2024 - 2025, Trường Đại học TĐTT Bắc Ninh.

Ngày nhận bài: 9/1/2025; Ngày duyệt đăng: 15/4/2025.