

Lựa chọn ứng dụng hệ thống bài tập sửa chữa những sai lầm thường mắc khi học kỹ thuật bơi trườn sấp cho học viên 8 đến 12 tuổi câu lạc bộ bơi lội huyện Phú Xuyên – thành phố Hà Nội

Nguyễn Văn Đại*

*Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội

Received: 02/02//2023; Accepted: 7/02/2023; Published: 15/3/2023

Abstract: By competing and practicing here and observing and participating in the selection and training of the swimming team, the movement to participate in the National Championships of the whole city. In the process of teaching, those who are new to swimming when learning the technique of crawling on their stomach often make the following mistakes: Beating their feet with their shins, slamming their feet in water. The hand fan is the hand that rubs the water, the hand fan is out of the way, the fan line is short. Stiff neck breathing inhaling air (false breathing). Those are the reasons that lead to slow grasping and technical perfection and low sports performance. Therefore, the problem is how to correct the common mistakes made by beginners, thereby improving the effectiveness and efficiency of the initial swimming lessons.

Keywords: Choices, exercises, mistakes

1. Đặt vấn đề

Như chúng ta đã biết trong bơi lội thể thao có nhiều kiểu bơi và cự ly bơi trong đó, kiểu bơi trườn sấp là một trong bốn kiểu bơi rất quan trọng không những trong lĩnh vực thi đấu thể thao mà nó còn mang ý nghĩa thực dụng. Bơi trườn sấp là kiểu bơi có độ khó cao do đó mà việc giảng dạy ban đầu rất khó và dễ mắc sai lầm vì vậy để có được kỹ thuật đúng, đẹp và thành tích cao, rất nhiều chuyên gia huấn luyện viên chú trọng đến việc sửa chữa những sai lầm thường mắc khi học kỹ thuật bơi trườn sấp ngay từ lúc ban đầu cho người mới học bơi.

Cùng với việc phát triển phong trào TDTT của cả nước, phong trào TDTT huyện Phú Xuyên đã và đang được mở rộng và phát triển trên khắp địa bàn huyện. Nổi bật là có hàng loạt các công trình bơi mọc lên ở huyện và thị trấn. Hàng năm từ các bể bơi đều có đội tham gia giải bơi cấp huyện, cấp tỉnh, nhằm phát triển phong trào bơi và phát hiện nhân tài cho huyện, tỉnh. Song tỉ lệ các em có kỹ thuật tốt và thành tích cao còn chưa nhiều.

Với việc thi đấu và tập luyện ở đây và quan sát nhìn nhận tham gia vào công tác tuyển chọn và huấn luyện đội tuyển bơi phong trào tham gia HKPĐ toàn thành phố. Trong quá trình giảng dạy, những người mới học bơi khi học kỹ thuật bơi trườn sấp thường mắc phải những sai lầm như sau: Đập chân bằng

cẳng chân, đập nước chân bàn quốc. Tay quạt nước bàn tay xoa nước, quạt tay lệch ra ngoài vau, đường quạt ngắn. Thở cổ cứng hít khí không vào (thở giả). Đó chính là những nguyên nhân dẫn đến việc nắm bắt và hoàn thiện kỹ thuật chậm và thành tích thể thao không cao. Do vậy vấn đề đặt ra là làm thế nào để sửa chữa những sai lầm thường mắc cho người mới học bơi từ đó nâng cao hiệu quả và hiệu suất học bơi ban đầu.

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Cơ sở lựa chọn bài tập sửa chữa sai lầm.

Quy luật hình thành kỹ năng kỹ xảo: Đặc điểm của kỹ xảo là điều kiện tự động hóa đối với các động tác kỹ năng là bước đầu hình thành động tác, kỹ năng kỹ xảo vận động đều là các mức độ thực hiện động tác là kết quả của quá trình dạy học và rèn luyện cần thiết. Kỹ năng vận động thể hiện mức độ động tác cần phải tập trung chủ yếu mức độ cao và các thành phần động tác chưa ổn định nếu lặp đi lặp lại nhiều lần thì động tác càng trở nên thuần thục sự phối hợp vận động dẫn đến tự động hóa và từ đó kỹ năng trở thành kỹ xảo trong thực hiện động tác không còn động tác thừa, mà khi thực hiện động tác không còn sự tập trung và không suy nghĩ. Tính bền vững của kỹ năng vận động chỉ có giá trị khi kỹ thuật động tác đúng không cần sửa về sau, việc sử dụng sai và làm lại những kỹ xảo đó là rất khó khăn chính vì vậy phải

phòng tránh nguy cơ biến thành kỹ xảo của những thách thức không hợp lý.

Phương pháp giảng dạy: Đề tiến hành giảng dạy kỹ thuật bơi trườn sấp giúp học sinh nắm vững được những yếu lĩnh cơ bản của động tác đồng thời khắc phục được những sai lầm của học sinh đề tài sử dụng các phương pháp giảng dạy sau:

Phương pháp trực quan: là phương pháp cho học sinh xem tranh ảnh hình mẫu của những VĐV có trình độ và đẳng cấp cao.

Phương pháp giảng giải: là phương pháp kỹ thuật động tác phân tích chi tiết giúp cho người học hiểu và hình dung nắm vững chi tiết cấu trúc của kỹ thuật động tác.

Phương pháp giúp đỡ trực tiếp của giáo viên: thông qua những động tác trực tiếp của giáo viên tác động vào người học giúp cho người học có khái niệm đúng và có cảm giác về cơ bắp về không gian, về nhịp điệu của động tác. Phương pháp và giảng dạy phân chia được áp dụng trong giai đoạn đầu của học kỹ thuật động tác việc phân chia các giai đoạn kỹ thuật trong giảng dạy giúp học sinh nắm vững chi tiết cấu trúc của động tác.

Phương pháp giảng dạy toàn bộ: sử dụng khi phối hợp các giai đoạn kỹ thuật với nhau để hình thành một kỹ thuật hoàn chỉnh.

2.2. Nghiên cứu lựa chọn bài tập nhằm sửa chữa những sai lầm thường mắc khi học kỹ thuật bơi trườn sấp cho người mới học bơi trung tâm TDTT Phú Xuyên – Hà Nội.

Bài tập 1: Nằm trên ghế theo chiều dài của ghế băng hai tay khép, mũi chân duỗi thẳng, hai tay luân phiên nhau quạt.

Số lần thực hiện: 5 lần

Số tổ thực hiện: 2 tổ

Thời gian thực hiện: 30 giây

Nghỉ giữa các tổ: 1 phút

Nghỉ giữa các lần: 15 giây.

Yêu cầu: Giữ nguyên tư thế thân người khi hai tay quạt thân người căng thẳng.

Bài tập 2: Chắp thẳng hai tay sau gáy, người đứng thẳng, vươn thẳng căng người lên cao, kiễng mũi chân đứng trên không.

Số lần thực hiện: 3 lần

Số tổ thực hiện: 3 tổ

Thời gian thực hiện: 30 giây

Nghỉ giữa các tổ: 1 phút

Nghỉ giữa các lần: 15 giây.

Yêu cầu: Duỗi hông, ngực ưỡn, thân người căng thẳng giữ nguyên trong 10”.

Bài tập 3: Hai tay bám thành bể, tư thế thân người nằm ngang mặt nước, chân khép duỗi mũi chân.

Số lần thực hiện: 3 lần

Số tổ thực hiện: 3 tổ

Thời gian thực hiện: 30 giây

Nghỉ giữa các tổ: 1 phút

Nghỉ giữa các lần: 15 giây.

Yêu cầu: Thân người căng, mắt nhìn xuống dưới nín thở trong vòng 10”

Bài tập 4: Duỗi thẳng hai tay trên đầu tay nọ nắm tay kia, đứng thẳng rồi sau đó dùng hai chân đạp thành bể người nằm sấp trong nước lướt ra trước.

Số lần thực hiện: 5 lần

Số tổ thực hiện: 3 tổ

Thời gian thực hiện: 30 giây

Nghỉ giữa các tổ: 1 phút

Nghỉ giữa các lần: 20 giây.

Yêu cầu: Hít đủ hơi mắt nhìn trước hai mét.

Bài tập 5: Ngồi hai tay chống sau thực hiện động tác đạp chân trườn sấp.

Số lần thực hiện: 3 lần

Số tổ thực hiện: 3 tổ

Thời gian thực hiện: 30 giây

Nghỉ giữa các tổ: 1 phút

Nghỉ giữa các lần: 15 giây.

Yêu cầu: Mũi chân duỗi thẳng lực phát ra từ đùi.

Bài tập 6: Nằm sấp trên ghế băng đưa chân ra ngoài sử dụng dây cao su có độ co giãn thích hợp buộc vào phía trên hai đầu gối.

Số lần thực hiện: 3 lần

Số tổ thực hiện: 3 tổ

Thời gian thực hiện: 30 giây

Nghỉ giữa các tổ: 1 phút 30 giây

Nghỉ giữa các lần: 30 giây.

Yêu cầu: Cảm giác dùng sức ở đùi cảm giác dây cao su kéo lại mũi chân thẳng.

Dưới nước:

Bài tập 7: Bám thành bể thân người thẳng hai chân luân phiên đạp lên xuống.

Số lần thực hiện: 3 lần

Số tổ thực hiện: 3 tổ

Thời gian thực hiện: 30 giây

Nghỉ giữa các tổ: 1 phút 30 giây.

Nghỉ giữa các lần: 15 giây.

Yêu cầu: Giữ đúng tư thế thân người mũi chân duỗi thẳng.

Bài tập 8: Bám phao không cố định, thân người thẳng đạp chân luân phiên, cảm giác lực phát ra từ hông, đùi cổ chân.

Số lần thực hiện: 3 lần

Số tổ thực hiện: 3 tổ

Thời gian thực hiện: 30 giây

Nghỉ giữa các tổ: 1 phút 30 giây.

Nghỉ giữa các lần: 15 giây.

Yêu cầu: Không co gối đập thẳng chân

Bài tập 9: Đứng hai chân rộng bằng vai, thân trên hơi gập về trước, hai tay đưa trước mặt song song với mặt đất thực hiện động tác quạt tay tròn sấp.

Số lần thực hiện: 3 lần

Số tổ thực hiện: 3 tổ

Thời gian thực hiện: 30 giây

Nghỉ giữa các tổ: 1 phút

Nghỉ giữa các lần: 15 giây.

Yêu cầu: Quạt nước cong tay, tay đẩy nước hết theo trục dọc cơ thể.

Bài tập 10: nằm sấp trên ghế thực hiện động tác quạt tay tròn sấp.

Số lần thực hiện: 3 lần

Số tổ thực hiện: 3 tổ

Thời gian thực hiện: 30 giây

Nghỉ giữa các tổ: 1 phút 30 giây.

Nghỉ giữa các lần: 15 giây.

Yêu cầu: Quạt đến ngang vai bàn tay men theo ghế, rút tay cao thả lỏng vai.

Dưới nước:

Bài tập 11: Đứng chỗ nông tập lại các bài tập trên cạn.

Số lần thực hiện: 3 lần

Số tổ thực hiện: 3 tổ

Thời gian thực hiện: 30 giây

Nghỉ giữa các tổ: 1 phút

Nghỉ giữa các lần: 15 giây.

Yêu cầu: Làm chậm nhịp nhàng đúng kỹ thuật.

D. Kỹ thuật tay + thở.

Bài tập 12: Đứng trên cạn hai tay chống đùi quay đầu tập thở sau đó phối hợp tay với thở.

Số lần thực hiện: 3 lần

Số tổ thực hiện: 3 tổ

Thời gian thực hiện: 30 giây

Nghỉ giữa các tổ: 1 phút 30 giây.

Nghỉ giữa các lần: 15 giây.

Yêu cầu: khi thở đầu quay sang bên chú ý vị trí và thời điểm thở.

Dưới nước:

Bài tập 13: Đứng tại chỗ cúi người hai tay duỗi thẳng tập thở dưới nước, sau đó kết hợp quạt tay với thở.

Số lần thực hiện: 3 lần

Số tổ thực hiện: 3 tổ

Thời gian thực hiện: 30 giây

Nghỉ giữa các tổ: 1 phút 30 giây.

Nghỉ giữa các lần: 15 giây.

Yêu cầu: Thực hiện động tác chậm.

Bài tập 14: Đạp thành bể thực hiện quạt tay.

Lần 1: Quạt một chu kỳ quạt tay, một lần thở

Lần 2: Quạt hai chu kỳ quạt tay, một lần thở

Lần 3: Quạt ba chu kỳ quạt tay, một lần thở.

Số lần thực hiện: 3 lần

Số tổ thực hiện: 3 tổ

Cự ly thực hiện: 25m

Nghỉ giữa các tổ: 1 phút

Nghỉ giữa các lần: 30 giây.

Yêu cầu: Chân giữ nguyên, chú ý thời điểm thở.

Bài tập 15: Đứng tại chỗ thực hiện động tác chạy bước nhỏ tại chỗ phối hợp tay thở.

Số lần thực hiện: 3 lần

Số tổ thực hiện: 3 tổ

Thời gian thực hiện: 40 giây

Nghỉ giữa các tổ: 1 phút

Nghỉ giữa các lần: 20 giây.

Yêu cầu: Chạy kiểm soát, làm nhịp nhàng.

Dưới nước:

Bài tập 16: Đạp thành bể nín thở phối hợp tay + chân

Số lần thực hiện: 5 lần

Số tổ thực hiện: 3 tổ

Cự ly thực hiện: 15m

Nghỉ giữa các tổ: 1 phút

Nghỉ giữa các lần: 30 giây.

Yêu cầu: Nhịn thở để làm nổi người và thăng bằng cơ thể.

3. Kết luận

Các bài tập sau khi được áp dụng tỷ lệ số người còn mắc sai lầm khi bơi đã giảm đi đáng kể, thành tích bơi của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng sau thực nghiệm thể hiện sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$.

Tài liệu tham khảo

1. Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (1995), "*Sinh lý học TĐTT*". NXB TĐTT.
2. Nguyễn Văn Trạch, Nguyễn Đức Chương, Lê Kim Thanh, Ngô Xuân Viện (1999) "*Sách giáo khoa Bơi Lợi*", NXB TĐTT Hà Nội
3. Nguyễn Đức Văn, "*Phương pháp thống kê trong TĐTT*", NXB TĐTT (1987).
4. Phạm Ngọc Viễn, Lê Văn Xem, Nguyễn Thị Lữ "*Tâm lý học TĐTT*", NXB TĐTT (1990).