

NGHIÊN CỨU BÀI TẬP HOÀN THIỆN KỸ THUẬT THỞ NHẪM NÂNG CAO HIỆU QUẢ HỌC TẬP MÔN BƠI ÉCH CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM TDTT HÀ NỘI

TS. Phùng Xuân Dũng, ThS. Nguyễn Văn Thuật

Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

Tóm tắt: Qua nghiên cứu cơ sở lý luận, thực tiễn và sử dụng các phương pháp thường quy trong lĩnh vực Thể dục thể thao đề tài đã nghiên cứu lựa chọn được 17 bài tập hoàn thiện kỹ thuật thở nhằm nâng cao hiệu quả học tập môn bơi ếch cho sinh viên Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội.

Từ khóa: Bài tập; hoàn thiện, kỹ thuật thở, bơi ếch, sinh viên.

Abstract: Through research on theoretical and practical bases and the use of routine methods, the study selected 17 exercises to perfect breathing techniques to improve the learning efficiency of breaststroke for students at Hanoi University of Physical Education and Sports.

Key word: Exercise; perfecting, breathing techniques, breaststroke, students.

Đặt vấn đề

Trong giảng dạy kỹ thuật bơi ếch thì kỹ thuật thở đóng một vai trò rất quan trọng để nâng cao thành tích và trình độ tập luyện của người tập. Trong thực tế giảng dạy và huấn luyện cho sinh viên Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội chúng tôi nhận thấy thực trạng khi học kiểu bơi ếch, kỹ thuật thở ảnh hưởng rất lớn kỹ thuật đạp chân, kỹ thuật tay và khả năng phối hợp động tác làm ảnh hưởng đến thành tích và kết quả học tập của sinh viên. Điều này đặt ra cho các thầy, cô giảng viên bộ môn bơi lội trong nhà trường cần xây dựng được các bài tập hoàn thiện kỹ thuật thở trong bơi ếch để áp dụng vào trong thực tiễn công tác giảng dạy giúp nâng cao thành tích và kết quả học tập cho sinh viên.

Trong quá trình nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn; 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 hoàn thiện kỹ thuật thở nhằm nâng cao hiệu quả học tập môn bơi ếch cho sinh viên Trường Đại học sư phạm thể dục thể thao Hà Nội.

Sau khi nghiên cứu các nguyên tắc và các căn cứ lựa chọn BT, chúng tôi tiến hành lựa chọn các BT theo các bước sau:

**Bước 1:* Tổng hợp các BT từ các tài liệu nghiên cứu và qua thực tiễn quan sát sư phạm đề tài đề xuất 19 BT có thể sử dụng để hoàn thiện kỹ thuật thở nhằm nâng cao hiệu quả học tập môn bơi ếch cho sinh viên

**Bước 2:* Sau khi đã đề xuất được 19 BT, nhưng để làm rõ hơn tính khách quan và khoa học trong việc lựa chọn BT, chúng tôi tiến hành phỏng vấn các giảng viên, huấn luyện viên trực tiếp tham gia giảng dạy, huấn luyện tại Trường ĐHSPTDTT Hà Nội và Trường ĐHTDTT Bắc Ninh. Để xác định mức độ ưu tiên trong lựa chọn và ứng dụng BT. Đề tài đưa ra 3 mức độ ưu tiên

ứng với 3 thang điểm và lựa chọn những BT có số phiếu đánh giá cao, có tổng điểm từ 40 điểm trở lên ở mức ưu tiên 1 và 2

- Ưu tiên 1: BT rất quan trọng (3 điểm)

- Ưu tiên 2: BT Quan trọng (2 điểm)

- Ưu tiên 3: BT không quan trọng (1 điểm)

Kết quả phỏng vấn thu được như ở bảng 1.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập huấn luyện kỹ thuật thở trong bơi ếch cho sinh viên Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội (n=15)

TT	Nội dung bài tập	Kết quả phỏng vấn						Tổng điểm
		Rất quan trọng (3đ)		Quan trọng (2đ)		Không quan trọng (1đ)		
		n	Đ	n	Đ	n	Đ	
Nhóm bài tập bổ trợ trên cạn								
1	Đứng lên ngồi xuống tay chống hông hít vào thở ra.	12	36	2	4	1	1	41
2	Đứng gập thân trên về trước quạt tay kết hợp thở.	11	33	4	8	0	0	41
3	Đứng thẳng người quạt tay kết hợp thở.	13	39	2	4	0	0	43
4	Đứng phối hợp bơi ếch kết hợp thở.	14	42	0	0	1	1	43
Nhóm bài tập dưới nước								
5	Nằm trên thành bể úp mặt xuống nước thở ra, đưa mặt lên khỏi mặt nước thở vào.	12	36	2	4	1	1	41
6	Đứng tại chỗ bám thành bể úp mặt thở ra dưới nước, ngửa mặt thở vào trên mặt nước.	13	39	1	2	1	1	42
7	Đứng tại chỗ ngụp chìm đầu thở ra dưới nước, đưa đầu lên khỏi mặt nước thở vào.	12	36	2	4	1	1	41
Nhóm bài tập kết hợp tay chân								
8	Nằm sấp bấp tay vào thành bể đạp chân ếch.	12	36	2	4	1	1	41
9	Nằm sấp ngang thành bể đưa 1/2 người ra bể quạt tay bơi ếch.	12	36	2	4	1	1	41
10	Nằm sấp đỡ bụng tại chỗ quạt tay bơi ếch.	13	39	2	4	0	0	43
11	Đưa thẳng tay về phía trước, đầu chìm dưới nước thổi khi ra bằng miệng (thổi bong bóng)	14	42	1	2	0	0	44
12	Đạp chân ếch kết hợp thở, hai tay để thẳng tự nhiên song song phía trước.	11	33	4	8	0	0	41
13	Đi bộ nước ngụp ngang vai quạt tay bơi ếch kết hợp thở.	13	39	2	4	0	0	43
14	Đạp chân bơi trườn sấp, quạt tay bơi ếch kết hợp thở.	12	36	2	4	1	1	41
15	Kẹp ván bơi quạt tay bơi ếch kết hợp thở.	9	27	4	8	2	2	37

TT	Nội dung bài tập	Kết quả phỏng vấn						
		Rất quan trọng (3đ)		Quan trọng (2đ)		Không quan trọng (1đ)		Tổng điểm
		n	Đ	n	Đ	n	Đ	
Nhóm Bài tập thở kết hợp với kỹ thuật phối hợp								
16	Bơi ếch phối hợp 2 nhịp thở một lần.	13	39	2	4	0	00	43
17	Bơi ếch phối hợp một nhịp thở một lần kết hợp thở.	12	36	2	4	1	1	41
18	Đạp lướt nước tập phối hợp tay, chân kiểu bơi ếch với thở	8	24	5	10	2	2	36
19	Bài tập củng cố nâng cao kỹ thuật phối hợp hoàn chỉnh kỹ thuật bơi ếch.	13	39	2	4	0	0	43

Từ kết quả phỏng vấn chúng tôi sẽ lựa chọn các bài tập có tổng số điểm ở ưu tiên 1 và 2 đạt từ 40 điểm trở lên để ứng dụng đánh giá cho đối tượng thực nghiệm gồm 17 bài tập sau:

*** Nhóm bài tập bổ trợ trên cạn**

1. Đứng lên ngồi xuống tay chống hông hít vào thở ra. (20 lần x 4 tổ; nghỉ giữa tổ 1'30'')
2. Đứng gập thân trên về trước quạt tay kết hợp thở. (25 lần x 5 tổ nghỉ giữa tổ 2'30'')
3. Đứng thẳng người quạt tay kết hợp thở. (30 lần x 5 tổ nghỉ giữa tổ 2')
4. Đứng phối hợp bơi ếch kết hợp thở. (20 lần x 6 tổ nghỉ giữa tổ 3')

*** Nhóm bài tập dưới nước**

5. Nằm trên thành bể úp mặt xuống nước thở ra, đưa mặt lên khỏi mặt nước thở vào. (30 lần x 8 tổ; nghỉ giữa tổ 2'30'')
6. Đứng tại chỗ bám thành bể úp mặt thở ra dưới nước, ngửa mặt thở vào trên mặt nước. (25 lần x 6 tổ; nghỉ giữa tổ 3')
7. Đứng tại chỗ ngụp chìm đầu thở ra dưới nước, đưa đầu lên khỏi mặt nước thở vào. (20 lần x 5 tổ; nghỉ giữa tổ 2')

*** Nhóm bài tập kết hợp tay chân**

8. Nằm sấp bập tay vào thành bể đạp chân ếch. (30 lần x 8 tổ; nghỉ giữa tổ 1'30'')

9. Nằm sấp ngang thành bể đưa 1/2 người ra bể quạt tay bơi ếch. (25 lần x 6 tổ)

10. Nằm sấp đỡ bụng tại chỗ quạt tay bơi ếch. (40 lần x 8 tổ nghỉ giữa tổ 2'30'')

11. Đưa thẳng tay về phía trước, đầu chìm dưới nước thổi khi ra bằng miệng (thổi bong bóng) (20 lần x 10 tổ; nghỉ giữa tổ 1'30'')

12. Đạp chân ếch kết hợp thở, hai tay để thẳng tự nhiên song song phía trước. (10 lần x 8 tổ; nghỉ giữa tổ 2')

13. Đi bộ nước ngập ngang vai quạt tay bơi ếch kết hợp thở. (10 lần x 5 tổ; nghỉ giữa tổ 1'30'')

14. Đạp chân bơi trườn sấp, quạt tay bơi ếch kết hợp thở. (10 lần x 5 tổ; nghỉ giữa tổ 2'30'')

*** Nhóm bài tập thở kết hợp với kỹ thuật phối hợp**

15. Bơi ếch phối hợp 2 nhịp thở một lần. (10 lần x tổ; nghỉ giữa tổ 3')

16. Bơi ếch phối hợp một nhịp thở một lần kết hợp thở. (25m x 6 tổ; nghỉ giữa tổ 3'30'')

17. Bài tập củng cố nâng cao kỹ thuật phối hợp hoàn chỉnh kỹ thuật bơi ếch. (3 lần; nghỉ giữa 5'')

2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả bài tập hoàn thiện kỹ thuật thở trong bơi ếch cho sinh viên Trường Đại học sư phạm thể dục thể thao Hà Nội.

2.1. Xác định các test đánh giá hiệu quả hoàn thiện kỹ thuật thở trong bơi ếch cho sinh viên Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

Qua các bước nghiên cứu đề tài đã xác định được 05 test đảm bảo đủ độ tin cậy và tính thông báo để đánh giá hiệu quả hoàn thiện kỹ thuật thở trong bơi ếch cho sinh viên Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội, gồm các test: Điểm học tập; Dung tích sống (lít); Thông khí phổi (lít/ phút); Số lần thở/100m ếch; Tần số thở ; 100m ếch (s)

2.2. Tổ chức thực nghiệm hiệu quả các BT đã lựa chọn.

TN sư phạm được tiến hành trên khách thể nghiên cứu là 90 nam SV sinh viên phổ tu trường Đại học sư phạm TDTT Hà Nội. Được

chia làm 2 nhóm một cách ngẫu nhiên, Nhóm thực nghiệm (TN) 45 em và Nhóm đối chứng (ĐC) 45 em. Thời gian TN được tiến hành trong 5 tháng (học kỳ 1). Tiến trình TN được trình bày ở bảng 2. Trong thời gian TN, nhóm TN tập theo 17 BT đã lựa chọn, còn nhóm ĐC tập với những BT hiện hành của bộ môn. Các điều kiện khác về tập luyện giữa 2 nhóm, như số buổi tập, thời gian tập, điều kiện bể bơi, thiết bị, giáo viên về cơ bản đảm bảo tương đồng như nhau.

* Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm.

Sau khi lựa chọn và phân nhóm thực nghiệm, để đảm bảo tính khách quan đề tài tiến hành kiểm tra trước thực nghiệm của hai nhóm. Kết quả được trình bày tại bảng 2

Bảng 2. Kết quả thống kê về kỹ thuật bơi ếch của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng trước thực nghiệm

STT	Đặc điểm	Nhóm TN (n=45)		Nhóm ĐC (n=45)	
		n	Tỷ lệ %	n	Tỷ lệ %
1	Không biết bơi	29	64,4	28	62,2
2	Biết bơi tự do (bơi truyền thống)	13	29	14	31,1
3	Hoàn thành 100m bơi ếch.	1	2,2	1	2,2

Từ kết quả tại bảng 2 cho thấy trước thực nghiệm sinh viên phổ tu trường Đại học sư phạm TDTT Hà Nội đa số là chưa biết bơi do đặc điểm tuyển sinh đầu vào của trường không thi tuyển theo chuyên sâu mà thi các môn năng khiếu chung cho nên chỉ có số rất ít sinh viên biết bơi ếch. Như vậy sự phân nhóm ngẫu nhiên trước thực nghiệm

là hoàn toàn khách quan hai nhóm có trình độ tương đương trước thực nghiệm.

Để đảm bảo cho công tác giảng dạy và huấn luyện bơi ếch của hai nhóm trước thực nghiệm, chúng tôi tiến hành kiểm tra một số chỉ số hô hấp cơ bản của hai nhóm trước thực nghiệm. Kết quả được trình bày tại bảng 3

Bảng 3. Kết quả kiểm tra các chỉ số hô hấp trước thực nghiệm

Nhóm	Giá trị	Dung tích sống (lít)	Thông khí phổi (lít/phút)	Tần số hô hấp (lần/phút)
Nhóm thực nghiệm (n=45)	$\bar{X}$	3,03	88,2	14,2
	$\pm\delta$	0,3	7,6	0,32
	Cv	7,23	3,24	7,44
Nhóm đối chứng (n=45)	$\bar{X}$	3,04	88,4	14,3
	$\pm\delta$	0,3	7,6	0,32
	Cv	7,31	3,22	7,43
t		0,676	0,867	0,430
P		>0,05	>0,05	>0,05

Từ kết quả tại bảng 3 cho thấy các chỉ số về hô hấp cơ bản của hai nhóm trước thực nghiệm là tương đương nhau các chỉ số hô hấp cho của hai nhóm phù hợp với chỉ số người bình thường cao hơn mức trung bình do đây là đối tượng sinh viên phổ tu. Kết quả so sánh các chỉ số cho thấy với $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $p > 0,05$ hay nói cách khác khả năng hô hấp và khả năng thực hiện kỹ thuật bơi ếch của hai nhóm là tương đương nhau.

* Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm

Sau khi có kết quả kiểm tra ban đầu, chúng tôi tiến hành đưa vào TN các bài tập huấn luyện kỹ thuật thở trong bơi ếch cho sinh viên Trường Đại học Sư phạm TDDT Hà Nội mà đề tài đã lựa chọn, thời gian TN trong vòng 5 tháng (học kỳ 1), mỗi tuần 2 buổi, mỗi buổi 50 phút và kết quả thu được cụ thể được trình bày ở bảng 4.

Bảng 4. So sánh kết quả học tập bơi ếch của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng sau thực nghiệm (n=45)

STT	Xếp loại	Nhóm TN		Nhóm ĐC		χ^2	P
		n	%	n	%		
1	Giỏi	3	6,7	0	0	21,846	<0,05
2	Khá	35	77,8	20	44,4		
3	Trung bình	7	15,5	24	53,4		
4	Yếu, kém	0	0	1	2,2		

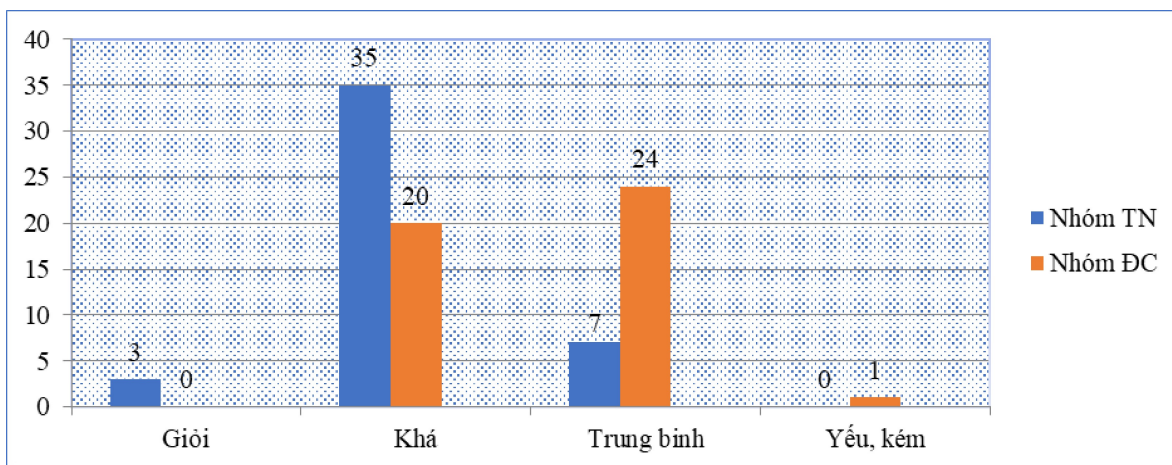
Từ kết quả tại bảng 4 cho thấy kết quả học tập bơi ếch của nhóm thực nghiệm cao hơn hẳn nhóm đối chứng với tỷ lệ loại khá, giỏi của nhóm đối chứng cao hơn hẳn nhóm thực nghiệm.

Tỷ lệ yếu kém của nhóm đối chứng vẫn còn 2,2% riêng nhóm thực nghiệm 0%. Kết quả so sánh chỉ số χ^2 cũng cho thấy $\chi^2_{\text{tính}} > \chi^2_{\text{bảng}}$

ở ngưỡng xác suất $p < 0,05$. Có thể khẳng định thành tích học tập của nhóm thực nghiệm cao hơn nhóm đối chứng.

Để có cái nhìn tổng quan hơn về kết quả học tập bơi ếch của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng sau thực nghiệm, chúng tôi biểu diễn dưới dạng biểu đồ sau:

Biểu đồ 1: Kết quả học tập bơi ếch của nhóm thực nghiệm trước và sau thực nghiệm



Để làm rõ hơn hiệu quả các biện pháp hoàn thiện thở trong bơi ếch cho sinh viên phổ tu trường Đại học Sư phạm TDDT Hà Nội, chúng

tôi tiến hành so sánh kết quả kiểm tra một số chỉ tiêu hô hấp thể hiện ở bảng 5.

Bảng 5. So sánh kết quả kiểm tra của hai nhóm sau thực nghiệm

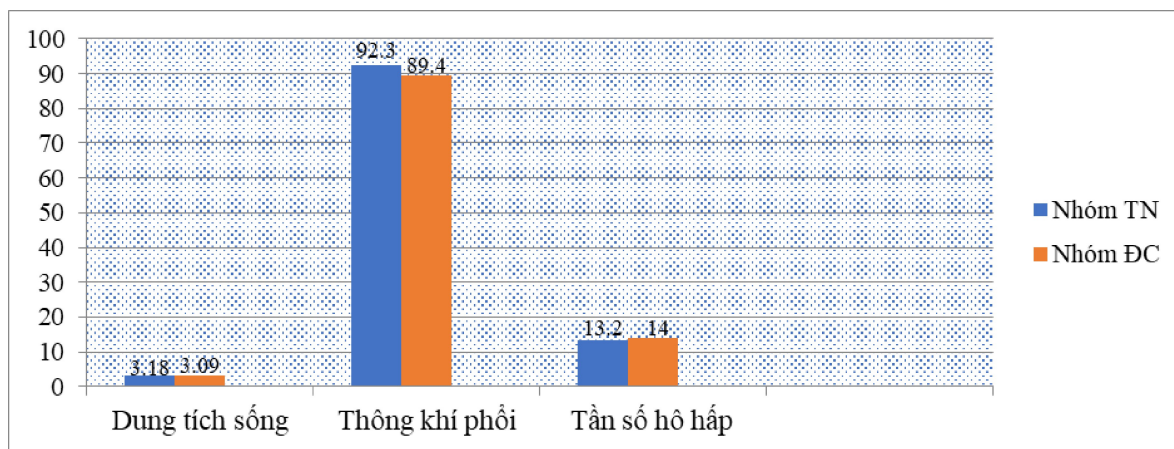
Nhóm	Giá trị	Dung tích sống (lít)	Thông khí phổi (lít/phút)	Tần số hô hấp (lần/phút)
Nhóm thực nghiệm (n=45)	$\bar{X}$	3,18	92,3	13,2
	$\pm\delta$	0,3	7,6	0,32
	Cv	9,87	4,41	7,44
Nhóm đối chứng (n=45)	$\bar{X}$	3,09	89,4	14,0
	$\pm\delta$	0,3	7,6	0,32
	Cv	8,89	4,02	7,43
t		2,172	2,117	2,210
P		< 0,05	< 0,05	< 0,05

Từ kết quả tại bảng 5 cho thấy, sau thời gian 5 tháng tập luyện các chỉ số của hai nhóm đều tăng lên. Tuy nhiên, các chỉ số của nhóm thực nghiệm cao hơn rõ rệt so với nhóm đối

chứng với ($p < 0.05$).

Để có cái nhìn tổng quan hơn về kiểm tra của hai nhóm sau thực nghiệm, chúng tôi biểu diễn dưới dạng biểu đồ sau:

Biểu đồ 2: Kết quả kiểm tra của hai nhóm sau thực nghiệm



Để thấy rõ hơn hiệu quả các biện pháp hoàn thiện kỹ thuật thở trong bơi ếch, chúng tôi tiến

hành kiểm tra thành tích bơi ếch 100m và số lần thở/100m ếch. Kết quả được trình bày tại bảng 6

Bảng 6. Kết quả kiểm tra thành tích bơi ếch của hai nhóm sau thực nghiệm

Nhóm	Giá trị	Số lần thở/100m ếch	Kết quả kiểm tra 100m ếch
Nhóm thực nghiệm (n=45)	$\overline{X}$	75,6	1'57
	$\pm\delta$	0,214	0,31
	Cv	7,33	9,66
Nhóm đối chứng (n=45)	$\overline{X}$	86,4	2'07
	$\pm\delta$	0,212	0,31
	Cv	6,47	12,03
t		2,534	3,417
P		<0,05	<0,05

Từ kết quả tại bảng 6 cho thấy sau thực nghiệm tần số hô hấp (số lần thở) của nhóm thực nghiệm ít hơn nhóm đối chứng.

Kết quả kiểm tra 100m bơi ếch của hai nhóm cho thấy nhóm thực nghiệm tốt hơn hẳn nhóm đối chứng với thành tích 1 phút 57 so với thành tích của nhóm đối chứng 2 phút 07. Điều đó chứng tỏ khả năng thở và hoàn thiện kỹ thuật của nhóm thực nghiệm tốt hơn nhóm đối chứng ($p < 0.05$).

3. Kết luận

Nghiên cứu đã lựa chọn được 17 bài tập hoàn thiện kỹ thuật thở nhằm nâng cao hiệu quả học tập môn bơi ếch.

Các BT lựa chọn được đưa vào ứng dụng trong quá trình giảng dạy, học tập 05 tháng cho sinh viên học phổ tu môn bơi ếch trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội cho thấy kết quả hoàn thiện kỹ thuật thở và nâng cao được hiệu quả học tập giảng dạy cho sinh viên với sự khác biệt so với nhóm đối chứng ở ngưỡng xác suất có ý nghĩa thống kê $P < 0,05$.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Huỳnh Trọng Khải – Nguyễn Thành Sơn – Nguyễn Mạnh Kha - Thái Thị Diễm Thúy (2013) Giáo trình bơi lội của trường ĐHSPTĐTT TP HCM – Lưu hành nội bộ, NXB Đại học quốc gia TP HCM.
- [2]. Vũ Chung Thuỷ (2001), Nghiên cứu khả năng hoạt động thể lực tối đa của VĐV Bơi Lội 12 - 16 tuổi ở Việt Nam, Luận án tiến sĩ giáo dục học, Viện khoa học TĐTT, Hà Nội.
- [3]. Hà Đình Lâm, Nguyễn Hữu Thái, Nguyễn Minh Hà (2010) Bơi Lội và phương pháp giảng dạy, Nxb TĐTT Hà Nội
- [4]. Danh Tồn (2000) Lý luận và phương pháp Thể dục thể thao, Nxb TĐTT Hà Nội
- [5]. Đỗ Vĩnh – Trịnh Hữu Lộc (2010) Giáo trình Đo lường thể thao, NXB TĐTT Hà Nội

Bài nộp ngày 19/9/2021, phản biện ngày 10/12/2021, duyệt in ngày 10/12/2021