



SỐ ĐẶC BIỆT
THÁNG 12 - 2021

TẠP CHÍ

Thiết bị Giáo dục

CƠ QUAN CỦA HIỆP HỘI THIẾT BỊ GIÁO DỤC VIỆT NAM



Journal of Education Equipment

www.tapchithietbigiaoduc.vn

LỰA CHỌN CÁC BÀI TẬP HỖ TRỢ KHẮC PHỤC SAI LẦM THƯỜNG MẮC KHI HỌC PHỐI HỢP KỸ THUẬT TAY CHÂN TRONG BƠI ÉCH CHO SINH VIÊN CHUYÊN NGÀNH GIÁO DỤC THỂ CHẤT, ĐẠI HỌC HUẾ

Trần Hữu Nam*, Trần Vương Phương Loan*, Nguyễn Quang Tùng*, Nguyễn Thanh Sơn**

ABSTRACT

Using conventional research methods in sport, the topic assessed the actual situation of teaching and learning hand-limb coordination techniques in breaststroke and pointed out common mistakes, shortcomings and limitations. during hand-limb coordination. From there, the topic conducts research and selects complementary exercises to overcome common mistakes when learning hand-limb coordination techniques. The research results of the topic help teaching staff and students to have appropriate teaching and learning methods in order to minimize the common mistakes when learning the content of Breaststroke for students of School of Physical Education - Hue University.

Keywords: Breaststroke, Technique, Teaching, Student.

Received: 20/11/2021; Accepted: 28/11/2021; Published: 02/12/2021

1. Đặt vấn đề

Bơi ếch là kỹ thuật (KT) bơi cơ bản, là nền tảng cho vận động viên bơi lội nói riêng và những người tập luyện phong trào nói chung. Bơi ếch là kiểu bơi có KT các động tác khá phức tạp, đặc biệt là KT phối hợp tay chân. KT động tác phối hợp tay chân trong bơi ếch là một trong những yếu tố cơ bản quyết định đến KT, tính thẩm mỹ và thành tích của người tập. Qua thực tế giảng dạy nội dung bơi ếch cho SV chuyên ngành Khoa giáo dục thể chất (KGDTC) cho thấy hầu hết SV chưa biết bơi, một số ít biết bơi nhưng không đúng KT động tác nên khi tiến hành giảng dạy KT bơi SV thường gặp khó khăn trong việc nắm bắt yếu, lĩnh KT động tác thường bị rối loạn khi thực hiện phối hợp KT, đặc biệt là KT phối hợp tay chân. Vậy nguyên nhân nào dẫn đến hiện tượng đó? Cần phải khắc phục như thế nào? Xuất phát từ những lý do trên chúng tôi đi đến nghiên cứu "Nghiên cứu, khắc phục những sai lầm thường mắc khi học KT phối hợp tay chân trong bơi ếch cho sinh viên chuyên ngành KGDTC – Đại học Huế".

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Phương pháp nghiên cứu

Trong quá trình nghiên cứu đề tài, nhóm tác giả đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu: Phương

pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; phương pháp quan sát; phương pháp phỏng vấn; phương pháp kiểm tra sự phạm; phương pháp thực nghiệm sự phạm và phương pháp toán học thống kê.

2.2. Kết quả nghiên cứu

2.2.1. Xác định những sai lầm thường mắc

Kết quả phỏng vấn được trình bày bằng bảng 2.1.

Bảng 2.1: Kết quả xác định những sai lầm thường mắc khi học phối hợp KT tay chân trong bơi ếch bằng phương pháp phỏng vấn (n = 10)

TT	Các sai lầm	Kết quả phương pháp phỏng vấn		
		Tổng số	Số người lựa chọn	Tỷ lệ %
1	Bị rối loạn nhịp điệu khi thực hiện động tác phối hợp tay chân	10	9	90
2	Thân người bị chìm khi thực hiện động tác phối hợp tay chân	10	7	30
3	Bơi ở tư thế thân người dựng đứng (chân chìm, đầu nổi) khi thực hiện động tác phối hợp tay chân	10	9	90
4	Phần thân trên bị ngã khi thực hiện động tác phối hợp tay chân	10	4	40
5	Tư thế thân người hình chữ Z khi thực hiện động tác phối hợp tay chân	10	10	100
6	Bị rối loạn KT động tác khi thực hiện động tác phối hợp tay chân	10	5	50
7	Bơi có xu hướng đặt lồi khi thực hiện động tác phối hợp tay chân	10	9	90

* TS, Khoa Giáo dục thể chất, Đại học Huế

** CN Khoa Giáo dục thể chất, Đại học Huế

Qua kết quả thu được ở bảng 2.1 cho thấy, các sai lầm 1,2,3,5,7 là những sai lầm được các huấn luyện viên, giáo viên đánh giá thường mắc chiếm tỷ lệ cao từ 70% trở lên. Trên cơ sở đó đề tài khẳng định đây là những sai lầm mà người tập thường mắc phải khi học phối hợp KT tay chân trong bơi ếch.

2.2.2. *Lựa chọn các bài tập bổ trợ nhằm khắc phục sai lầm thường mắc khi học phối hợp KT tay chân trong bơi ếch cho sinh viên chuyên ngành KG-DTC - Đại học Huế*

a) *Lựa chọn các bài tập bổ trợ nhằm khắc phục sai lầm thường mắc khi học phối hợp KT tay chân trong bơi ếch*

Nhóm tác giả đã tiến hành phỏng vấn 12 huấn luyện viên, GV có uy tín và kinh nghiệm thuộc chuyên ngành thể thao dưới nước. Đề tài đã tiến hành thống kê số phiếu được phỏng vấn (12 phiếu) với kết quả là số phiếu phát ra bằng đúng số phiếu thu vào. Kết quả lựa chọn được bài tập để khắc phục các sai lầm sau:

Sai lầm 1: Bị rối loạn nhịp điệu khi thực hiện động tác phối hợp tay chân

* Bài tập khắc phục:

- *Trên cạn:* Bài tập 1. Tại chỗ đứng hai chân rộng bằng vai, hai tay duỗi thẳng khép chặt ở trên cao tập động tác phối hợp tay chân; Bài tập 2. Nằm sấp ở bục xuất phát tập động tác phối hợp tay chân.

- *Dưới nước:* Bài tập 4. Đạp thành bể lướt nước hai tay duỗi thẳng trên đầu ôn KT động tác đạp chân; Bài tập 5. Chân kẹp phao bơi ôn động tác quạt tay; Bài tập 6. Ôn động tác quạt tay có người giúp đỡ; Bài tập 8. Thực hiện động tác 2 lần đạp chân một lần quạt nhẹ tay vào nước

Sai lầm 2: Thân người bị chìm khi thực hiện động tác phối hợp tay chân

* Bài tập khắc phục:

- *Trên cạn:* Bài tập 1. Ngồi ép chân ếch; Bài tập 2. Nằm sấp trên bục xuất phát ôn KT động tác đạp chân; Bài tập 3. Nằm sấp trên thành bể ôn KT động tác quạt tay.

Bài tập 5. Nằm sấp trên sàn ôn KT động tác phối hợp tay chân

- *Dưới nước:* Bài tập 6. Vịn tay vào thành bể ôn KT động tác chân; Bài tập 7. Hai tay vịn phao bơi đạp thành bể lướt nước thực hiện động tác đạp chân; Bài tập 9. Ôn động tác quạt tay có người giúp đỡ; Bài tập 10. Ôn động tác phối hợp tay chân có người giúp đỡ; Bài tập 11. Tập KT động tác phối hợp tay chân ở tư thế nằm ngửa

Sai lầm 3: Bơi ở tư thế thân người dựng đứng (chân chìm, đầu nổi) khi thực hiện động tác phối hợp

tay chân

* Bài tập khắc phục:

- *Trên cạn:* Bài tập 1. Ngồi ép chân ếch; Bài tập 2. Nằm sấp trên bục xuất phát ôn KT động tác đạp chân; Bài tập 4. Tại chỗ ôn KT động tác phối hợp tay chân; Bài tập 5. Nằm sấp trên sàn điều chỉnh tư thế chân; Bài tập 6. Nằm sấp nín thở ở trong

thân người và đầu khi thực hiện động tác quạt tay

- *Dưới nước:* Bài tập 6. Nằm sấp nín thở ở trong nước thực hiện KT động tác đạp chân (co, bẻ, đạp, khép) theo nhịp hô của GV; Bài tập 7. Thực hiện KT động tác đạp chân vào thành bể có người giúp đỡ; Bài tập 8. Nằm sấp nín thở ở trong nước điều chỉnh tư thế thân người theo sự hướng dẫn của người giúp đỡ.

Sai lầm 5: Tư thế thân người hình chữ Z khi thực hiện động tác phối hợp tay chân

* Bài tập khắc phục:

- *Trên cạn:* Bài tập 1: Nằm sấp trên sàn ôn lại KT động tác phối hợp tay chân theo nhịp hô của giáo viên; Bài tập 2. Hai chân đứng rộng bằng vai ôn KT động tác phối hợp tay chân theo nhịp hô của giáo viên

- *Dưới nước:* Bài tập 3. Đạp thành bể lướt nước thực hiện một nhịp phối hợp động tác tay chân; Bài tập 4. Thực hiện KT động tác phối hợp ở tư thế nằm ngửa; Bài tập 5. Cho SV thi đấu ở cự ly 25m tính số lần phối hợp.

Sai lầm 7: Bơi có xu hướng đặt lùi khi thực hiện động tác phối hợp tay chân

- *Dưới nước:* Bài tập 3. Tại chỗ nín thở ôn KT động tác đạp chân theo nhịp hô của giáo viên; Bài tập 4. Vịn tay vào thành bể tập động tác đạp chân có người giúp đỡ; Bài tập 5. Thực hiện động tác đạp chân ở tư thế nằm ngửa; Bài tập 6. Đạp thành bể lướt nước ôn kỹ thuật động tác đạp chân

b) *Lựa chọn test*

Bảng 2.2. *Kết quả phỏng vấn lựa chọn test đánh giá hiệu khắc phục những sai lầm thường mắc khi học phối hợp KT tay chân trong bơi ếch (n=12)*

TT	Test kiểm tra	Số phiếu đồng ý	Tỷ lệ %
1	Test bơi 25m chân ếch tính số lần thực hiện động tác	12	100
2	Test bơi ếch 25m tính thời gian	3	25
3	Test bơi ếch 50m tính số lần thực hiện động tác	10	83,3
4	Test bơi ếch ngửa 25m tính số lần thực hiện động tác.	7	58,3
5	Test bơi 25m chân ếch tính thời gian	5	41,7

Qua bảng 2.2 cho thấy, các test 1,3 có tỷ lệ % cao so với các test còn lại. Chính vì vậy, đề tài quyết định chọn các test 1,3 dùng để đánh giá hiệu quả việc khắc

phục những sai lầm thường mắc khi học phối hợp KT tay chân trong bơi ếch cho SV KGDTC.

Trên cơ sở lựa chọn được Test bơi 25m chân ếch tính số lần thực hiện động tác và Test bơi ếch 50m tính số lần thực hiện động tác, đề tài xác định 2 test này đảm độ tin cậy và tính thông báo với kết quả $r \geq 0.8$

2.4. Đánh giá hiệu quả việc ứng dụng các bài tập

a) *Tổ chức thực nghiệm:* Thời gian thực nghiệm là 10 giáo án.

Đối tượng nghiên cứu của đề là 126 SV lớp sư phạm giáo dục thể chất 11 và lớp sư phạm giáo dục thể chất – quốc phòng 11 của KGDTC - Đại học Huế.

Đề tài tiến hành thực nghiệm bằng cách kiểm tra thành tích ban đầu của 126 SV lớp sư phạm giáo dục thể chất 11 và lớp sư phạm giáo dục thể chất – quốc phòng 11 sau đó chia thành hai A và B

Nhóm A: là nhóm thực nghiệm gồm 82 SV lớp sư phạm giáo dục thể chất 11 được tập luyện những bài tập mà đề tài đã lựa chọn.

Nhóm B: là nhóm đối chứng gồm 44 em lớp sư phạm giáo dục thể chất – quốc phòng 11 được tập luyện theo những bài tập trước đây.

Để đánh giá kết quả thực nghiệm đề tài sử dụng các test đã lựa chọn để tiến hành kiểm tra thành tích ban đầu (trước thực nghiệm) của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng.

b) *Đánh giá kết quả quá trình thực nghiệm*

Bảng 2.3: So sánh thành tích trước thực nghiệm của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng (n=126)

TT	Nội dung kiểm tra	Thông số kiểm tra		Nhóm thực nghiệm A		Nhóm đối chứng B		So sánh ($t_{\text{bảng}} = 1,960$)	
		\bar{X}	S^2	\bar{X}	S^2	$T_{\text{tính}}$	P		
1	Test bơi 25m chân ếch tính số lần thực hiện động tác	34,32	2,85	34,38	2,20	0,792	> 0,05		
2	Test bơi ếch 50m tính số lần thực hiện động tác	1'36	0,31	1'36	0,31	1,790	> 0,05		

Kết quả ở bảng 2.3 cho thấy, qua cả 2 test kiểm tra trước thực nghiệm kết quả thu được đều là: $T_{\text{tính}} < T_{\text{bảng}}$. Sự khác biệt không có ý nghĩa. Hay nói cách khác là kết quả kiểm tra ban đầu của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng trước thực nghiệm là sự khác biệt không có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất $p = 0,05$

Kết quả kiểm tra sau quá trình thực nghiệm, kết quả như sau.

Bảng 2.4: So sánh thành tích sau thực nghiệm của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng (n=126)

TT	Nội dung kiểm tra	Thông số kiểm tra		Nhóm thực nghiệm A		Nhóm đối chứng B		So sánh ($t_{\text{bảng}} = 1,960$)	
		\bar{X}	S^2	\bar{X}	S^2	$T_{\text{tính}}$	P		
1	Test bơi 25m chân ếch tính số lần thực hiện động tác	33,92	3,07	34,18	2,37	2,930	$\leq 0,05$		
2	Test bơi ếch 50m tính số lần thực hiện động tác	1'35	0,35	1'36	0,27	4,530	$\leq 0,05$		

Kết quả ở bảng 2.4 cho thấy, qua cả 2 test kiểm tra sau khi xử lý bằng phương pháp toán học thống kê: Ở cả 2 nội dung kiểm tra đều cho kết quả $T_{\text{tính}} > T_{\text{bảng}}$. Sự khác biệt có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất $P < 0,05$. Hay nói cách khác sau khi áp dụng các bài tập ứng dụng cho nhóm thực nghiệm đã đạt kết quả tốt hơn, hiệu quả hơn so với nhóm đối chứng.

Từ kết quả thực nghiệm cho thấy, nhóm thực nghiệm tốt hơn hẳn nhóm đối chứng là do đã đưa vào quá trình tập luyện những bài tập hợp lý mang tính khoa học nhằm khắc phục những sai lầm thường mắc khi học phối hợp KT tay chân trong bơi ếch cho SV KGDTC. Qua đó có thể khẳng định được tính thực tiễn và hiệu quả của các bài tập đã lựa chọn.

3. Kết luận

Qua thời gian nghiên cứu đề tài đã lựa chọn các bài tập nhằm nâng cao hiệu quả KT đạp chân ếch và ứng dụng các bài tập đã lựa chọn cho đối tượng là SV chuyên ngành GDTC – Đại học Huế đã cho thấy hiệu quả và tính thực tiễn của nó. Những bài tập mà đề tài đã nghiên cứu, ứng dụng nhằm nâng cao hiệu quả KT đạp chân ếch cho SV đã đem lại kết quả khá quan, điều đó lại một lần nữa chứng tỏ tác dụng và hiệu quả của các bài tập mà đề tài đã sử dụng.

*** *Nhóm tác giả nghiên cứu đề tài cấp Khoa Giáo dục Thể chất - Đại học Huế năm 2015 đã được thông qua: "Nghiên cứu, khắc phục những sai lầm thường mắc khi học KT phối hợp tay chân trong bơi ếch cho sinh viên chuyên ngành KGDTC - Đại học Huế".*

Tài liệu tham khảo

1. Diên Phong (Trung Quốc) - Người dịch: Nguyễn Thiện Tình, Nguyễn Văn Trạch (1999), *130 câu hỏi, trả lời về huấn luyện thể thao hiện đại*, NXB Thể dục Thể thao, Hà Nội.
2. Dierich Hare - Người dịch: Trương Anh Tuấn, Bùi Thế Hiền (1996), *Học thuyết huấn luyện*, NXB Thể dục Thể thao, Hà Nội.
3. Đỗ Trọng Thịnh, Bùi Thị Xuân (dịch 1999), *Huấn luyện Bơi lội*, NXB Thể dục Thể thao, Hà Nội.
4. Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (1995), *Sinh lý học Thể dục Thể thao*, NXB Thể dục Thể thao, Hà Nội

Lê Xuân Ngọ: Lựa chọn một số giải pháp phòng chống chấn thương trong tập luyện môn Xà kép, Xà lạch cho sinh viên Trường Đại học Hà Tĩnh - <i>Selecting some injury prevention solutions in the practice of double and crossbars for students of Ha Tinh University</i>	
Lê Thị Thu Huyền: Nâng cao chất lượng giờ học thể dục chính khóa cho học sinh THCS tại trường tiểu học, THPT THPT Đại học Hà Tĩnh - <i>Improving the quality of regular physical education classes for junior high school students primary, junior high school and high schools Ha Tinh University</i>	
Nguyễn Viết Hùng: Giải pháp phát triển dịch vụ kinh tế thể dục thể thao của Trường Đại học Hà Tĩnh - <i>Solutions developing the economic and sports services of Ha Tinh University</i>	
Trần Hữu Nam, Trần Vương Phương Loan, Nguyễn Quang Tùng, Nguyễn Thanh Sơn: Lựa chọn các bài tập hỗ trợ khắc phục sai lầm thường mắc khi học phối hợp kỹ thuật tay chân trong bơi ếch cho sinh viên chuyên ngành Giáo dục thể chất, Đại học Huế - <i>Choosing exercises to help overcome common mistakes when learning to combine hand and foot techniques in frog swimming for students majoring in physical education, Hue University</i>	
Trần Thị Thúy: Thực trạng hứng thú học tập môn Giáo dục thể chất của sinh viên Trường Đại học Hà Tĩnh - <i>The reality of students' interest in learning physical education at Ha Tinh University</i>	
Nguyễn Sỹ Nghị, Trần Thị Thu Hà, Lê Đức Thiện: Nghiên cứu phương pháp giảng dạy kỹ thuật bơi ếch cho sinh viên Trường Đại học Tài nguyên và Môi trường Hà Nội - <i>Researching on teaching methods to improve frog swimming techniques for students of Hanoi University of Natural Resources and Environment</i>	
Phạm Kiên Cường: Lựa chọn và ứng dụng bài tập phát triển thể lực cho sinh viên học môn Cầu lông Trường Đại học Tài nguyên và Môi trường Hà Nội - <i>The current situation of physical strength development exercises for students studying Badminton subject, Hanoi University of Natural Resources and Environment</i>	
Nguyễn Đăng Hào, Phạm Thị Mai, Trần Thị Thuý Linh, Trần Thanh Tú, Nguyễn Thị Quỳnh Nga: Biện pháp phát triển phong trào thể dục thể thao ngoại khóa cho sinh viên Trường Đại học Kinh tế, Đại học Huế - <i>Measures of developing the extracurricular sports activities for students of University of Economics - Hue University</i>	
Nguyễn Văn Trường: Nghiên cứu bài tập hỗ trợ chuyên môn nhằm nâng cao kỹ thuật nhảy xa ưỡn thân cho sinh viên khóa đại học 9 Trường Đại học Tài nguyên và Môi trường Hà Nội - <i>Researching on additional professional exercises of enhancing the technique of long jump for undergraduate students 9, Hanoi University of Natural Resources and Environment</i>	
Nguyễn Việt Hà, Nguyễn Hồng Thắm, Nguyễn Thanh Sơn, Lê Đức Thiện: Đánh giá thực trạng trình độ thể lực của nữ sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Tài nguyên và Môi trường Hà Nội - <i>Assessing the current situation of physical strength of first-year female students at Hanoi University of Natural Resources and Environment</i>	
Phan Anh Tuấn: Nghiên cứu ứng dụng bài tập nâng cao thành tích chạy 100m cho nam sinh viên Trường Đại học Hà Tĩnh - <i>Researching and applying the exercises enhance the achievement of running 100 meters for male students at Ha Tinh University</i>	
Huỳnh Liêu Quang: Giải pháp nâng cao chất lượng giáo dục thể chất cho sinh viên Cao đẳng Giáo dục mầm non Khoa Sư phạm, Trường Đại học Bạc Liêu - <i>Solutions of enhancing the physical education for pre-school teaching students, faculty of education, Bac Lieu university</i>	
Đỗ Văn Tùng, Nguyễn Mậu Hiển, Hoàng Trọng Anh Bảo: Thực trạng hiệu quả chắn bóng của các đội bóng chuyên nam qua giải bóng chuyền hội thể thao đại học - chuyên nghiệp Huế - 2017 - <i>The current situation of effective blocking of men's volleyball teams through the volleyball tournament of Hue University - Professional Sports Festival - 2017</i>	
Đỗ Văn Tùng, Trịnh Xuân Hồng, Trần Thanh Tú: Thực trạng công tác phát triển phong trào tập luyện môn Bóng chuyền cho sinh viên Đại học Huế - <i>The current situation of developing volleyball practice movement for Hue University students</i>	
Nguyễn Tuấn Huy: Nghiên cứu lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nam sinh viên phổ tu quần vợt ngành Giáo dục thể chất Trường Đại học Thể dục Thể thao Đà Nẵng - <i>Researching on selection of exercises to develop strength and speed for male students of tennis and physical education majors at Danang Sports University</i>	1
Trần Thị Thu Hà, Nguyễn Sỹ Nghị, Trần Thị Hồng Minh: Nâng cao chất lượng Giáo dục thể chất cho sinh viên tại các trường đại học, cao đẳng ở miền Bắc Việt Nam - <i>Enhancing the quality of physical education at universities and colleges in the North of Vietnam</i>	11
Lê Văn Chiến: Đề xuất quy trình thiết kế bài giảng trình chiếu powerpoint cho đội ngũ giảng viên kiêm chức ngành thuế ở Việt Nam - <i>Proposing the process of designing powerpoint presentations for lecturers who are part of the tax industry in Vietnam</i>	18
Nguyễn Thị Bé Tám, Phạm Sỹ Nam: Xây dựng bài tập hệ thức lượng trong tam giác vuông nhằm phát triển năng lực toán học cho học sinh trung học cơ sở - <i>Building the exercises on the quantification system in a right triangle to develop mathematical competence for junior high school students</i>	18
Cao Hoàng Long, Phạm Sỹ Nam: Xây dựng hoạt động khám phá phương trình bậc nhất một ẩn - <i>Building a first-order one-hidden equation discovery activity</i>	18
Lê Minh Cường, Nguyễn Minh Phụng: Phát triển năng lực giải quyết vấn đề toán học cho học sinh thông qua dạy học chương "Vectơ trong không gian. Quan hệ vuông góc trong không gian" - hình học lớp 11 - <i>Developing students' ability to solve mathematical problems through teaching the chapter "Vectors in space. Perpendicular relations in space" - Grade 11 geometry</i>	191
Lê Minh Cường, Võ Thanh Thiên Hòa: Phát triển năng lực giao tiếp toán học cho học sinh thông qua dạy học chương Thông kê - Đại số lớp 10 - <i>Developing mathematical communication capacity for students through teaching the 10th grade</i>	194