

LỰA CHỌN BÀI TẬP SỬA CHỮA SAI LẦM THƯỜNG MẮC TRONG TẬP LUYỆN KỸ THUẬT BƠI TRƯỜNG SẮP CHO HỌC VIÊN CHUYÊN NGÀNH GIAO THÔNG ĐƯỜNG THỦY HỌC VIỆN CẢNH SÁT NHÂN DÂN

ThS. Trần Thị Thuỷ¹; CN. Dương Ngọc Anh¹

Tóm tắt: Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học cơ bản, chúng tôi đã lựa chọn được 23 bài tập (BT) sửa chữa sai lầm thường mắc trong tập luyện kỹ thuật bơi trường sắp (KT BTS) cho học viên chuyên ngành Giao thông đường thủy (GTĐT), Học viện Cảnh sát nhân dân (CSND).

Từ khóa: Bài tập, sửa chữa sai lầm, kỹ thuật bơi trường sắp, chuyên ngành Giao thông đường thủy, Học viện Cảnh sát nhân dân

Abstract: Using basic scientific research methods, we have selected 23 exercises to correct common mistakes in freestyle stroke technique training and 07 indicators, assessment test of freestyle stroke technique for students majoring in Waterway Traffic, People's Police Academy.

Keywords: Exercises, correcting mistakes, freestyle stroke technique, majoring in Water Transport, People's Police Academy.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong những năm qua, Học viện CSND đã giảng dạy KT BTS cho 3 khoá chuyên ngành GTĐT với 60 tiết. Đối với học viên chuyên ngành GTĐT học thêm KT BTS, nhằm trang bị những kỹ năng cho các học viên khi ra trường công tác trên môi trường sông nước thực hiện nhiệm vụ đạt hiệu quả là cao nhất.

Vấn đề nghiên cứu về môn bơi đã được rất nhiều tác giả quan tâm nghiên cứu như: Phạm Thị Thực (2012), Phan Văn Đức (2017), Lãng Văn Đàm (2017), Lê Đức Long (2020)... Tuy nhiên, qua tìm hiểu các tài liệu, chưa có công trình nào đi sâu nghiên cứu, lựa chọn BT sửa chữa sai lầm thường mắc trong tập luyện KT BTS cho học viên chuyên ngành GTĐT Học viện CSND.

Xuất phát từ những vấn đề nêu trên, nhằm góp phần nâng cao chất lượng giảng dạy môn học Bơi cho học viên chuyên ngành GTĐT, từng bước nâng cao hiệu quả công tác giảng dạy trong nhà trường, chúng tôi tiến

hành: “**Lựa chọn bài tập sửa chữa sai lầm thường mắc trong tập luyện kỹ thuật bơi trường sắp cho học viên chuyên ngành Giao thông đường thủy, Học viện Cảnh sát nhân dân**”.

Trong quá trình nghiên cứu, chúng tôi sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: phân tích và tổng hợp tài liệu, phỏng vấn toạ đàm, quan sát sự phạm, kiểm tra sự phạm, thực nghiệm sự phạm và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Xác định những sai lầm thường mắc và nguyên nhân dẫn đến sai lầm thường mắc khi học KT BTS cho học viên chuyên ngành GTĐT Học viện CSND

Bằng phương pháp tham khảo tài liệu chuyên môn, phỏng vấn trực tiếp và quan sát sự phạm, chúng tôi nhận thấy có 11 sai lầm thường mắc trong tập luyện KT BTS, đồng thời tiến hành phỏng vấn 30 chuyên gia là giảng viên, các huấn luyện viên giảng dạy bơi và quan sát KT BTS của 32 Học viên chuyên ngành GTĐT nhằm

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn xác định những sai lầm thường mắc khi học KT BTS (n = 30)

TT	Tên sai lầm	Kết quả phỏng vấn		Kết quả quan sát sự phạm	
		n	Tỉ lệ %	Số người mắc	Tỉ lệ %
1	Tư thế thân người chìm sâu trong nước	25	83,33	25	78.1
2	Đạp chân co gối nhiều	21	70	24	75
3	Quạt nước tay thẳng	26	86,66	26	81.25
4	Quạt nước bàn tay đẩy chưa hết	19	63,33	20	62.5
5	Nghiêng đầu lấy hơi cao	20	66,67	23	71.8
6	Cúi trở thấp	16	53.33	19	59.37
7	Cổ tay ngửa, gập quá nhiều	19	63.33	20	62.5
8	Hít thở không vào (Thở giả)	15	50	17	53.13
9	Dùng lực sai thời điểm	23	76.66	18	56.25
10	Ngửa cổ chân	20	66.66	21	65.62
11	Chìm hông, chìm chân	26	86.66	24	75

xác định những sai lầm cơ bản nhất mà người học bơi mắc phải. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy: Có 11 sai lầm cơ bản nhất mà người học bơi mắc phải khi học KT BTS, cụ thể: Sai lầm người học bơi mắc phải nhiều nhất quạt nước tay thẳng có 26 người mắc chiếm tỉ lệ 81,25%; Tiếp đến là tư thế thân người chìm sâu trong nước có 25 người mắc chiếm tỉ lệ 78,1%; Đạp chân cơ gối nhiều có 24 người mắc chiếm tỉ lệ 75%; Nghiêng đầu lấy hơi cao có 23 người mắc chiếm tỉ lệ 71,8%; Quạt nước bàn tay đầy chưa hết có 20 người mắc chiếm tỉ lệ 62,5%; thấp nhất là Hít khí không vào (Thở giả) có 17 người mắc chiếm tỉ lệ 53,13%. Các sai lầm mà người học bơi mắc phải đều chiếm tỉ lệ >50%. Vì vậy, nhiệm vụ đặt ra cho đề tài là lựa chọn được các BT khắc phục được những sai lầm này cho học viên trong quá trình học.

Như vậy, các sai lầm thường mắc khi học KT BTS của học viên chuyên ngành GTĐT Học viện CSND trung ở 5 các nhóm:

- Sai lầm về tư thế thân người.
- Sai lầm về kỹ thuật chân.
- Sai lầm về kỹ thuật quạt tay.
- Sai lầm về phối hợp kỹ thuật tay + thở.
- Sai lầm về phối hợp vận động toàn thân.

Căn cứ vào nhiệm vụ và những yêu cầu đặt ra trong bài giảng hoặc từng giai đoạn kỹ thuật học viên thường mắc khác nhau. Việc phân tích đánh giá những động tác sai, đúng nhằm phát hiện những sai lầm thường mắc và tìm biện pháp sửa chữa thích hợp. Đó là một yêu cầu giảng dạy kỹ thuật, sửa chữa những sai lầm được coi là nghệ thuật của người giáo viên vì rằng ở từng phần động tác kỹ thuật sai lầm của học viên thường khác nhau. Ngay trong một động tác hay trong một nội dung kỹ thuật, có chỗ sai chung song cũng có chỗ sai riêng biệt, cho nên không những chỉ đòi hỏi người giáo viên phải nắm vững nguyên lý kỹ thuật mà phải có những kinh nghiệm mới có thể xác định được sai lầm ở đâu, loại nào, cái sai nào là chính, xác định được nguyên nhân gây ra nó, từ đó mới có biện pháp sửa chữa đạt hiệu quả cao. Trên cơ sở đó chúng tôi xác định nguyên nhân chung dẫn đến sai lầm thường mắc của học viên chuyên ngành GTĐT Học viện CSND đó là:

- Tâm lý sợ hãi (môi trường nước khác biệt với môi trường sống), khắc phục bằng cách động viên, làm quen với môi trường nước dần dần, bảo hiểm tin cậy và chuẩn bị tâm lý tốt.
- Hiểu nhiệm vụ vận động chưa đúng: Khắc phục bằng cách giảng giải rõ ràng, làm thị phạm chính xác, phát huy sự chú ý, đào sâu suy nghĩ người tập.
- Chưa tự kiểm tra được động tác: Cho điểm sau mỗi lần tập.
- Những sai sót khi thực hiện các phần động tác trước đó: Phải sửa chữa các phần động tác sai, sau đó mới tập tiếp.

2.2. Lựa chọn BT sửa chữa sai lầm thường mắc trong tập luyện KT BTS cho học viên chuyên ngành GTĐT, Học viện CSND.

Lựa chọn BT sửa chữa sai lầm thường mắc trong tập luyện KT BTS cho học viên chuyên ngành GTĐT, Học viện CSND thông qua các bước:

- Lựa chọn qua tham khảo tài liệu, quan sát sự phạm
- Lựa chọn qua phỏng vấn trực tiếp các chuyên gia, giáo viên, huấn luyện viên
- Lựa chọn qua phỏng vấn trên diện rộng bằng phiếu hỏi

Kết quả tại bảng 2 đã lựa chọn được 23 BT sửa chữa sai lầm thường mắc trong tập luyện KT BTS cho đối tượng nghiên cứu gồm 5 nhóm BT:

Nhóm BT sửa chữa tư thế thân người (03 BT)

Nhóm BT sửa chữa kỹ thuật chân (06 BT)

Nhóm BT sửa chữa kỹ thuật tay (04 BT)

Nhóm BT sửa chữa kỹ thuật tay + thở (07 BT)

Nhóm BT sửa chữa phối hợp vận động toàn thân (03 BT)

2.3. Ứng dụng BT sửa chữa sai lầm thường mắc trong tập luyện KT BTS cho học viên chuyên ngành GTĐT, Học viện CSND

2.3.1. Tổ chức thực nghiệm (TN)

- Phương pháp TN: TN so sánh song song
- Thời gian TN: TN được tiến hành trong 6 tuần, mỗi tuần 3 buổi vào thời gian chính khóa (các ngày thứ 2, 3 và thứ 5 trong tuần), thời gian dành cho mỗi buổi tập 20 đến 25 phút sau phần khởi động và ôn tập.
- Đối tượng TN: Gồm 32 học viên chuyên ngành GTĐT và được chia thành 2 nhóm do bốc thăm ngẫu nhiên:

+ Nhóm TN: Gồm 16 học viên tập luyện theo 23 BT chúng tôi đã lựa chọn.

+ Nhóm đối chứng (ĐC): Gồm 16 học viên tập luyện theo các BT cũ ở trường, theo chương trình, giáo án đã được xây dựng của bộ môn

- Địa điểm TN: Học viện CSND.

2.3.2. Kết quả ứng dụng các BT sửa chữa sai lầm thường mắc trong tập luyện KT BTS cho học viên chuyên ngành GTĐT, Học viện CSND

Trước TN, chúng tôi tiến hành quan sát 11 sai lầm thường mắc trong KT BTS của nhóm TN và ĐC, kết quả thu được trình bày ở bảng 3.

Kết quả bảng 3 cho thấy: Trước TN, tỉ lệ mắc sai lầm trong KT BTS của nhóm TN và ĐC không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê. Nói cách khác là trước thực nghiệm, KT BTS của hai nhóm tương đương nhau, tức là sự phân nhóm hoàn toàn khách quan.

Sau 6 tuần TN, chúng tôi tiếp tục quan sát sai lầm trong KT BTS của nhóm TN và ĐC, đồng thời so sánh sự khác biệt về kết quả kiểm tra. Kết quả thu được như trình bày tại bảng 4.

Bảng 2. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các BT sửa chữa những sai lầm thường mắc khi học KT BTS cho học viên chuyên ngành GTĐT Học viện CSND (n=30)

TT	BT	Số phiếu đồng ý	Tỉ lệ %
Nhóm BT sửa chữa tư thế thân người			
1	Nằm trên ghế hai tay luân phiên quạt nước	28	93.33
2	Hai tay bám thành bể, tư thế thân người nằm ngang mặt nước, chân khép đuôi mũi chân	27	90.0
3	Chân đạp thành bể, lướt nước về phía trước	28	93.33
Nhóm BT sửa chữa kỹ thuật chân			
4	Nằm trên ghế, buộc dây cao su trên hai đầu gối	29	96.66
5	Bám thành bể thân người thẳng hai chân luân phiên đạp lên xuống	25	83.33
6	Bám phao không cố định, đạp chân trườn luân phiên	24	82.0
7	Nằm sấp trên bục xuất phát đạp chân luân phiên liên tục	19	63.33
	Bám tay đồng đội đạp chân trườn sấp	25	83.33
8	Đạp thành bể hoặc đáy bể ngoài người lướt nước đạp chân trườn	26	86.66
9	Bám ván đạp chân vệt quay đầu sang bên thờ vào	24	80.0
Nhóm BT sửa chữa kỹ thuật quạt tay			
10	Nằm sấp trên ghế thực hiện động tác quạt tay trườn sấp	30	100
11	Đứng chỗ nông tập lại các BT trên cạn	26	86.66
12	Đứng khom người vừa đi vừa quạt nước 2 tay ở dưới nước	29	96.66
13	Nằm sấp trên nước đồng đội nâng 2 chân quạt nước 2 tay	24	80.0
Nhóm BT sửa chữa phối hợp kỹ thuật tay + thờ			
14	Quạt 2 tay liên tục kết hợp thờ ra trong nước, quay đầu lên mặt nước thờ vào	26	86.66
15	Đứng trên cạn hai tay chống đùi quay đầu tập thờ sâu đó phối hợp tay với thờ	24	80.0
16	Đạp thành bể thực hiện quạt tay	25	83.33
17	Đứng tại chỗ thực hiện động tác chạy bước nhỏ tại chỗ phối hợp tay thờ	27	90.0
18	Đạp thành bể nín thở phối hợp tay + chân	30	100
19	Đồng đội giữ hai chân quạt nước hai tay kết hợp với thờ	30	100
20	Hai chân kẹp ván (phao) phối hợp quạt tay với thờ	26	86.66
Nhóm BT sửa chữa phối hợp vận động toàn thân			
21	Phối hợp hoàn chỉnh (2-3 chu kỳ thì thờ 1 lần) kéo dài cự ly.	27	90
22	Đạp thành bể phối hợp toàn bộ kỹ thuật theo tỉ lệ: 6:2:1; 4:2:1; 2:2:1	28	93.33
23	Bơi dài 50 → 100m tốc độ trung bình để hoàn thiện kỹ thuật	30	100

Bảng 3. So sánh tỉ lệ mắc sai lầm trong KT BTS của nhóm TN và nhóm ĐC trước TN ($n_A=n_B=16$)

TT	Tên sai lầm	Nhóm ĐC		Nhóm TN	
		n	%	n	%
1	Tư thế thân người chìm sâu trong nước	9	56.25	8	50
2	Đạp chân co gối nhiều	12	75	12	75
3	Quạt nước tay thẳng	11	68.75	10	62.5
4	Quạt nước bàn tay đẩy chưa hết	9	56.25	9	56.25
5	Nghiêng đầu lấy hơi cao	10	62.5	9	56.25
6	Cúi trở thấp	7	43.75	8	50
7	Cổ tay ngửa, gập quá nhiều	10	62.5	9	56.25
8	Hít thở không vào (Thở giả)	11	68.75	11	68.75
9	Dùng lực sai thời điểm	12	75	10	62.5
10	Ngửa cổ chân	9	56.25	8	50
11	Chìm hông, chìm chân	10	62.5	9	55.6.2

Bảng 4. So sánh tỉ lệ mắc sai lầm trong KT BTS của nhóm TN và nhóm ĐC sau TN ($n_A = n_B = 16$)

TT	Tên sai lầm	Nhóm ĐC		Nhóm TN	
		n	%	n	%
1	Tư thế thân người chìm sâu trong nước	7	43.75	3	18.75
2	Đạp chân co gối nhiều	6	37.5	0	0
3	Quạt nước tay thẳng	9	56.25	3	18.75
4	Quạt nước bàn tay đẩy chưa hết	6	37.5	2	12.5
5	Nghiêng đầu lấy hơi cao	5	31.25	0	0
6	Cúi trở thấp	7	43.75	2	12.5
7	Cổ tay gập, ngửa nhiều	4	25	1	6.25
8	Hít thở không vào (Thở giả)	6	37.5	0	0
9	Dùng lực sai thời điểm	5	31.25	0	0
10	Ngửa cổ chân	4	25	1	6.25
11	Chìm hông, chìm chân	3	18.75	0	0

Kết quả bảng 4 cho thấy: Sau 6 tuần TN, kết quả kiểm tra của 2 nhóm đã có sự khác biệt đáng kể, nhóm TN tỉ lệ mắc sai lầm từ 0 – 18,75%, nhóm ĐC tỉ lệ này là 25 – 50, 25%. Điều này cho thấy các BT chúng tôi đã lựa chọn bước đầu có tác dụng sửa chữa sai lầm thường mắc trong tập luyện KT BTS cho học viên chuyên ngành GTĐT Học viện CSBD tốt hơn so với các BT thường được sử dụng tại Học viện CSND.

3. KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu đã xác định được 11 sai lầm thường mắc và nguyên nhân trong KT BTS cho học viên chuyên ngành GTĐT Học viện CSND, từ đó lựa chọn được 23 BT và chứng minh tính hiệu quả của các BT này trong việc sửa chữa sai lầm thường mắc trong tập luyện KT BTS cho học viên chuyên ngành GTĐT, Học viện CSND, thể hiện rõ ở kết quả kiểm tra sau 6 tuần TN của nhóm TN.



Ảnh minh họa

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aulic I.V (1982), *Đánh giá trình độ luyện tập thể thao*, NXB TDTT, Hà Nội.
2. Trần Văn Bằng (1999), *Nâng cao Huấn luyện viên bơi lội*, (tài liệu giảng dạy lớp bồi dưỡng HLV bơi toàn quốc).
3. Lê Bửu, Nguyễn Thế Truyền (1991), *Lý luận và phương pháp thể thao trẻ*, NXB TDTT, thành phố Hồ Chí Minh.
4. Bulgacova (1983), *Tuyển chọn và đào tạo VĐV bơi lội trẻ* (dịch: Phạm Trọng Thanh), NXB TDTT Hà Nội.
5. Nguyễn Văn Trạch và cộng sự (1999), *Giáo trình bơi lội*, NXB TDTT Hà Nội
6. Nguyễn Đức Văn (2000), *Phương pháp thống kê trong TDTT*, NXB TDTT Hà Nội.

Nguồn bài báo: Bài báo được trích từ luận văn Thạc sĩ khoa học giáo dục “Nghiên cứu BT sửa chữa sai lầm thường mắc trong KT BTS cho học viên chuyên ngành Giao thông đường thủy Học viện CSNN”, Trần Thị Thủy, 2020.

Ngày nhận bài: 12/02/2021; **Ngày duyệt đăng:** 18/06/2021