

LỰA CHỌN BÀI TẬP BỒ TRỢ CHUYÊN MÔN TRONG DẠY VÀ HỌC KỸ THUẬT BƠI TRƯỜNG SẤP CHO SINH VIÊN CHUYÊN NGÀNH NĂM THỨ NHẤT NGÀNH HUẤN LUYỆN THỂ THAO TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO BẮC NINH

Nguyễn Văn Hòa⁽¹⁾

Thông tin bài báo:

Ngày nhận bài: 15/10/2025

Ngày phản biện: 04/11/2025

Ngày đăng: 26/11/2025

Tác giả liên hệ:

Nguyễn Văn Hòa

Email: hoatdtt@gmail.com

Tập 2, số 6 (2025), trang 77-81

DOI: <https://doi.org/10.64024/upes13939>

Bản quyền © 2025. Bài báo này là công bố Truy cập Mở (Open Access) và được phân phối theo các điều khoản của Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0).

Tóm tắt:

Bằng các phương pháp nghiên cứu thường dùng trong lĩnh vực TDDT, chúng tôi đã lựa chọn được 25 bài tập bổ trợ chuyên môn trong dạy học kỹ thuật Bơi Trường sấp và 3 tiêu chí đánh giá hiệu quả kỹ thuật Bơi Trường sấp cho sinh viên chuyên ngành năm thứ nhất, Ngành HLTT, Trường Đại học TDDT Bắc Ninh, góp phần nâng cao chất lượng giảng dạy kỹ thuật Bơi Trường sấp cho đối tượng nghiên cứu.

Từ khóa: Bài tập bổ trợ, sinh viên chuyên ngành Bơi, ngành HLTT, Trường Đại học TDDT Bắc Ninh.

Selection of supplementary exercises in teaching and learning freestyle swimming technique for first-year students majoring in sports training at Bac Ninh Sports University

Nguyen Van Hoa⁽¹⁾

Article Information:

Received: 15/10/2025

Review date: 04/11/2025

Published: 26/11/2025

Corresponding Author:

Nguyen Van Hoa

Email: hoatdtt@gmail.com

Vol.2, Issue 6 (2025), pp 77-81

DOI: <https://doi.org/10.64024/upes13939>

Copyright © 2025. This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0).

Summary:

Using commonly used research methods, we selected 25 supplementary exercises for teaching freestyle swimming technique and 3 criteria for evaluating the effectiveness of freestyle swimming technique for first-year students majoring in Sports Training at Bac Ninh Sports University, aiming to contribute to improving the quality of freestyle swimming technique instruction for the research subjects.

Keywords: Exercises, supplementary training, for students majoring in swimming, Sports Training major, Bac Ninh Sports University.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Quá trình giảng dạy các kỹ thuật Bơi thể thao cho sinh viên chuyên ngành Ngành HLTT diễn ra trong 4 năm học và chia thành 8 học phần. Đặc điểm quan trọng nhất của quá trình đào tạo đó là tính kế thừa và tính liên tục. Để đảm bảo

sinh viên đạt chuẩn đầu ra, phải căn cứ theo chương trình môn học, từng học kỳ phải đạt được những mục tiêu cụ thể của từng học phần. Trong giảng dạy các kỹ thuật Bơi thể thao, do đặc điểm có nhiều nội dung có cấu trúc động tác khác nhau: như kỹ thuật Bơi Trường sấp, Trườn

⁽¹⁾TS Trường Đại học TDDT Bắc Ninh

Ngửa, Bơi Éch, Bơi Bướm, kỹ thuật xuất phát và quay vòng... nên việc giảng dạy cho từng kỹ thuật Bơi phải đảm bảo tính tuần tự từ dễ đến khó, từ đơn giản đến phức tạp, vận dụng các bài tập hỗ trợ kỹ thuật để hình thành kỹ năng, kỹ xảo kỹ thuật một cách nhanh chóng. Vì vậy, vai trò của bài tập hỗ trợ rất quan trọng trong dạy học kỹ thuật mới, đặc biệt là trong dạy kỹ thuật các kiểu Bơi thể thao. Qua nghiên cứu lý luận và thực tiễn cho thấy, để nâng cao hiệu quả giảng dạy kỹ thuật Bơi Trườn sấp cho sinh viên chuyên ngành năm thứ nhất Ngành HLTT Trường Đại học TDDT Bắc Ninh, thì việc lựa chọn hệ thống các bài tập hỗ trợ trong giảng dạy kỹ thuật Bơi Trườn sấp là việc làm cần thiết.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

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

Chúng tôi tiến hành phỏng vấn 35 cán bộ quản lý, chuyên gia và giảng viên có thâm niên công tác để lựa chọn các bài tập hỗ trợ phù hợp trong giảng dạy kỹ thuật Bơi Trườn sấp cho sinh viên chuyên ngành năm thứ nhất, Ngành HLTT, Trường Đại học TDDT Bắc Ninh; Phỏng vấn 12 cán bộ là chuyên gia, trực tiếp dạy bơi để lựa chọn tiêu chí kiểm tra đánh giá hiệu quả học tập kỹ thuật bơi trườn sấp cho sinh viên chuyên ngành năm thứ nhất, ngành HLTT.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Lựa chọn bài tập hỗ trợ chuyên môn trong giảng dạy kỹ thuật Bơi Trườn sấp cho sinh viên chuyên ngành năm thứ nhất Ngành HLTT Trường Đại học TDDT Bắc Ninh

1.1. Cơ sở lựa chọn bài tập hỗ trợ chuyên môn trong giảng dạy kỹ thuật Bơi Trườn sấp

Để lựa chọn hệ thống bài tập hỗ trợ chuyên môn trong quá trình giảng dạy kỹ thuật Bơi Trườn sấp cho sinh viên phù hợp với thực tiễn và có hiệu quả, chúng tôi đã xác định 6 nguyên tắc lựa chọn bài tập cho đối tượng nghiên cứu như sau:

Các bài tập lựa chọn phải đảm bảo mục tiêu đào tạo của nhà trường, đồng thời phải phù hợp với đối tượng giảng dạy của môn học.

Các bài tập phải có tác dụng trực tiếp hoặc gián tiếp đối với các quá trình hình thành các kỹ thuật riêng lẻ và kỹ thuật hoàn chỉnh.

Các bài tập hỗ trợ chuyên môn phải mở rộng được kỹ năng, kỹ xảo cho người tập.

Các bài tập hỗ trợ chuyên môn phải giúp khắc phục các yếu tố làm ảnh hưởng tới việc nắm bắt kỹ thuật và nâng cao thành tích như tố chất thể lực, tâm lý rụt rè.

Cần đa dạng hoá các hình thức tập luyện, triệt để tận dụng các phương tiện tập luyện giúp quá trình chuyển đổi và liên kết kỹ năng được tốt hơn.

Các bài tập phải hợp lý, vừa sức và nâng dần độ khó, khối lượng tập luyện đặc biệt chú ý khâu an toàn tập luyện để tránh xảy ra chấn thương.

1.2. Lựa chọn các bài tập hỗ trợ chuyên môn trong giảng dạy kỹ thuật Bơi Trườn sấp

Qua tham khảo các tài liệu có liên quan đến vấn đề nghiên cứu, chúng tôi đã lựa chọn được 28 bài tập hỗ trợ chuyên môn cho các giai đoạn giảng dạy kỹ thuật. Theo nguyên tắc phỏng vấn đặt ra, chúng tôi đã lựa chọn được 25 bài tập hỗ trợ chuyên môn thuộc 4 nhóm (7 bài tập hỗ trợ kỹ thuật động tác chân; 5 bài tập hỗ trợ kỹ thuật động tác tay; 6 bài tập hỗ trợ kỹ thuật phối hợp tay với thở và 7 bài tập hỗ trợ phối hợp hoàn thiện) để đưa vào ứng dụng trong giảng dạy kỹ thuật Bơi Trườn sấp cho đối tượng nghiên cứu.

1.3. Lựa chọn tiêu chí kiểm tra đánh giá hiệu quả dạy học kỹ thuật Bơi Trườn sấp cho sinh viên chuyên ngành bơi năm thứ nhất, Ngành HLTT

Chúng tôi đã tổng hợp được 3 tiêu chí đặc trưng là: điểm kỹ thuật bơi cự ly 100m Trườn sấp; cự ly bơi dài và thành tích Bơi Trườn sấp 50m(s). Để tăng tính khách quan và độ tin cậy của các tiêu chí lựa chọn, chúng tôi tiến hành phỏng vấn 12 cán bộ là chuyên gia, trực tiếp dạy bơi. Kết quả phỏng vấn được trình bày tại bảng 1.

Qua kết quả phỏng vấn ở bảng 1 cho thấy, cả 3 tiêu chí kiểm tra, đánh giá kết quả học tập kỹ thuật Bơi Trườn sấp cho sinh viên chuyên ngành bơi năm thứ nhất, Ngành HLTT, do chúng tôi đề xuất đều chiếm từ 83,33% đến 91,66 % số ý kiến đánh giá là rất quan trọng, hơn hẳn ý kiến cho là quan trọng ($P < 0,001$).

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn tiêu chí đánh giá hiệu quả dạy kỹ thuật Bơi Trườn sấp của sinh viên năm thứ nhất, Ngành HLTT (n=12)

Kết quả phỏng vấn Các tiêu chí	Rất quan trọng		Quan trọng		Không quan trọng		So sánh thống kê	
	m_i	%	m_i	%	m_i	%	χ²	P
Điểm kỹ thuật bơi cự ly 100m (đ)	10	83.33	2	16.67	-	-	13.6	<0.001
Cự ly bơi (m)	10	83.33	2	16.67	-	-		
Thành tích bơi 50m (s)	11	91.66	1	8.34	-	-		

2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả các bài tập hỗ trợ chuyên môn trong giảng dạy kỹ thuật Bơi Trườn sấp cho sinh viên chuyên ngành năm thứ nhất Ngành HLTT Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

2.1. Tổ chức thực nghiệm

Phương pháp thực nghiệm: thực nghiệm so sánh song song

Thời gian thực nghiệm: được tiến hành trong 5 tháng (từ tháng 8/2024 đến tháng 12/2025).

Đối tượng thực nghiệm là 56 sinh viên năm thứ nhất K60, trong học kỳ I sinh viên học kỹ thuật bơi Trườn sấp, được chia làm 2 nhóm ngẫu nhiên.

Nhóm thực nghiệm: Bao gồm 26 sinh viên, trong đó có 20 nam và 6 nữ, nhóm này được áp dụng các bài tập hỗ trợ chuyên môn đã lựa chọn. Các bài tập này được sắp xếp khoa học trong tiến trình giảng dạy trong từng giáo án cụ thể của môn học.

Nhóm đối chứng: Bao gồm 26 sinh viên trong đó có 21 nam và 5 nữ, nhóm này được tập luyện các bài tập theo giáo án giảng dạy của môn học đã được áp dụng từ trước đến nay do giáo viên chủ nhiệm lớp biên soạn.

Thực nghiệm được tiến hành trong 60 tiết, tuần 2 buổi, mỗi buổi 2 tiết.

2.2. Cách tổ chức ứng dụng các bài tập

Các bài tập được sắp tuần tự, phù hợp với các giáo án cho từng giai đoạn học kỹ thuật Bơi Trườn sấp: từ kỹ thuật động tác chân, kỹ thuật động tác tay, kỹ thuật phối hợp tay thờ đến kỹ thuật phối hợp hoàn chỉnh.

Bài tập 1: Ngồi trên cạn thực hiện tập chân trườn sấp (thực hiện 5 tổ, mỗi tổ 1 phút 30 giây, nghỉ giữa các tổ 1 phút).

Bài tập 2: Ép dẻo chân (thực hiện 3 tổ, mỗi tổ 2 phút 00 giây, nghỉ giữa các tổ 1 phút).

Bài tập 3: Đập chân trườn sấp với bóng mềm (thực hiện 5 tổ, mỗi tổ 1 phút 00 giây, nghỉ giữa các tổ 1 phút 30 giây).

Bài tập 4: Đập chân trườn sấp với dây chun (thực hiện 5 tổ, mỗi tổ 1 phút 00 giây, nghỉ giữa các tổ 1 phút 00 giây).

Bài tập 5: Đập chân trườn sấp tại chỗ bám tay thành bể (thực hiện 3 tổ, mỗi tổ 2 phút 00 giây, nghỉ giữa các tổ 1 phút 30 giây).

Bài tập 6: Đập chân trườn sấp với phao cầm tay (thực hiện 4 tổ, cự ly 50m, nghỉ giữa các tổ 1 phút 00 giây).

Bài tập 7: Đập chân trườn sấp với chân vịt, tay cầm phao (thực hiện 4 tổ, cự ly 50m, nghỉ giữa các tổ 1 phút 00 giây).

Bài tập 8: Tập trên cạn kỹ thuật tay trườn sấp với gậy (thực hiện 5 tổ, mỗi tổ 2 phút 30 giây, nghỉ giữa các tổ 1 phút).

Bài tập 9: Tập kỹ thuật tay trườn sấp trên ghế (thực hiện 5 tổ, mỗi tổ 2 phút 00 giây, nghỉ giữa các tổ 1 phút).

Bài tập 10: Tập kỹ thuật tay trườn sấp trên thành bể (thực hiện 6 tổ, mỗi tổ 1 phút 30 giây, nghỉ giữa các tổ 1 phút).

Bài tập 11: Đứng chỗ nông úp mặt dưới nước thực hiện quạt tay trườn sấp luân phiên (thực hiện 3 tổ, mỗi tổ 2 phút 00 giây, nghỉ giữa các tổ 30 giây).

Bài tập 12: Đi bộ dưới nước khom lưng vừa đi vừa quạt tay trườn sấp luân phiên (thực hiện 4 tổ, cự ly đi bộ 25m, nghỉ giữa các tổ 1 phút 30 giây).

Bài tập 13: Phối hợp tay thờ trườn sấp trên ghế (thực hiện 4 tổ, mỗi tổ 2 phút 00 giây, nghỉ giữa các tổ 1 phút).

Bài tập 14: Tập thở trườn sấp trên thành bể (thực hiện 6 tổ, mỗi tổ 1 phút 30 giây, nghỉ giữa các tổ 1 phút).

Bài tập 15: Tay bám ván lướt tập quạt tay trườn sấp kết hợp với thở (thực hiện 4 tổ, mỗi tổ cự ly 50m, nghỉ giữa các tổ 1 phút).

Bài tập 16: Đứng cúi người quạt hai tay trườn sấp kết hợp với thở ở dưới nước (thực hiện 6 tổ, mỗi tổ 2 phút 30 giây, nghỉ giữa các tổ 1 phút 00 giây).

Bài tập 17: Hai chân kẹp phao quạt tay trườn sấp kết hợp với thở bên tay thuận (thực hiện 4 tổ, mỗi tổ bơi cự ly 50m, nghỉ giữa các tổ 1 phút).

Bài tập 18: Từng tay phối hợp với thở trườn sấp (thực hiện 4 tổ, mỗi tổ cự ly 50m, nghỉ giữa các tổ 1 phút 30 giây).

Bài tập 19: Phối hợp hoàn chỉnh hai lần tay một lần thở, cự ly 4x50m (thực hiện 4 tổ, mỗi tổ cự ly 50m, nghỉ giữa các tổ 1 phút 00 giây).

Bài tập 20: Phối hợp hoàn chỉnh bốn lần quạt tay một lần thở, cự ly 4x50m (thực hiện 4 tổ, mỗi tổ cự ly 50m, nghỉ giữa các tổ 1 phút 00 giây).

Bài tập 21: Phối hợp hoàn chỉnh bơi cự ly 1000m (thực hiện 1 tổ, bơi cự ly 1000m).

Bài tập 22: Phối hợp hoàn chỉnh trườn sấp tay với bàn quạt 4x100m (thực hiện 4 tổ, bơi cự ly 100m, nghỉ giữa các tổ 1 phút 30 giây).

Bài tập 23: Bài tập tốc độ, cự ly 8x25m (thực hiện 8 tổ, bơi cự ly 25m, nghỉ giữa các tổ 30 giây).

Bài tập 24: Bài tập tốc độ, cự ly 4x50m (thực hiện 4 tổ, bơi cự ly 50m, nghỉ giữa các tổ 30 giây đến 1 phút).

Bài tập 25: Bài tập tốc độ, cự ly 2x100m (thực hiện 2 tổ, bơi cự ly 100m, nghỉ giữa các tổ 1 phút 30 giây).

2.3. Đánh giá hiệu quả các bài tập hỗ trợ chuyên môn trong giảng dạy kỹ thuật Bơi Trườn sấp cho sinh viên chuyên ngành năm thứ nhất Ngành HLTT Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm: Chúng tôi tiến hành so sánh kết quả kiểm tra ban đầu giữa hai nhóm thực nghiệm và đối chứng thông qua 3 tiêu chí được lựa chọn ở trên. Kết quả được trình bày tại bảng 2.

Kết quả bảng 2 cho thấy, trước thực nghiệm, cả 3 tiêu chí: điểm kỹ thuật, cự ly bơi và thành tích bơi giữa 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng về thành tích có sự khác biệt, nhưng không có ý nghĩa thống kê, ($P > 0.05$), điều đó chứng tỏ rằng, trước khi tiến hành thực nghiệm, trình độ thể lực và kỹ thuật chuyên môn của 2 nhóm là đồng đều việc phân nhóm khách quan.

Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm: Sau 5 tháng thực nghiệm theo tiến trình đã xây dựng, tiến hành kiểm tra đánh giá hiệu quả bài tập hỗ trợ chuyên môn trong giảng dạy kỹ thuật Bơi Trườn sấp của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng thông qua 3 tiêu chí đã lựa chọn. Kết quả được trình bày tại bảng 3.

Bảng 2. Kết quả kiểm tra kỹ thuật bơi Trườn sấp trước thực nghiệm của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm (n=52)

TT	Tiêu chí	Nam (n=41)						Nữ (n=11)					
		Kết quả kiểm tra				Sự khác biệt thống kê		Kết quả kiểm tra				Sự khác biệt thống kê	
		Nhóm ĐC (n = 21)		Nhóm TN (n = 20)		t	p	Nhóm ĐC (n = 5)		Nhóm TN (n = 6)		t	p
		$\bar{x}$	$\pm\delta$	$\bar{x}$	$\pm\delta$			$\bar{x}$	$\pm\delta$	$\bar{x}$	$\pm\delta$		
1	Điểm kỹ thuật bơi cự ly 100m (đ)	5.43	0.68	5.55	0.57	0.71	>0.05	5.11	0.43	5.45	0.66	1.25	>0.05
2	Cự ly bơi (m)	250.5	2.54	254	2.71	1.54	>0.05	111.2	1.52	115.6	1.58	1.42	>0.05
3	Thành tích bơi 50m (s)	42.7	1.3	42.9	1.2	0.75	>0.05	47.2	2.03	47.7	2.04	0.76	>0.05

Bảng 3. Kết quả kiểm tra kỹ thuật bơi Trườn sấp sau thực nghiệm của hai nhóm đối chứng và thực nghiệm (n=52)

TT	Tiêu chí	Nam (n=41)						Nữ (n=11)					
		Kết quả kiểm tra				Sự khác biệt thống kê		Kết quả kiểm tra				Sự khác biệt thống kê	
		Nhóm ĐC (n = 21)		Nhóm TN (n = 20)				t	p	Nhóm ĐC (n = 5)			
		$\bar{x}$	$\pm\delta$	$\bar{x}$	$\pm\delta$	$\bar{x}$	$\pm\delta$			$\bar{x}$	$\pm\delta$		
1	Điểm kỹ thuật bơi cự ly 100m (đ)	7.83	0.24	8.75	0.45	2.89	<0.05	7.91	0.33	8.81	0.63	2.93	<0.05
2	Cự ly bơi (m)	850.2	5.58	1017	6.74			551.6	4.52	735.6	5.54		
3	Thành tích bơi 50m (s)	34.1	1.31	32.9	1.85			38.6	1.09	37.2	1.12		

Kết quả tại bảng 3 cho thấy, hầu hết ở các tiêu chí kiểm tra của 2 nhóm thành tích đều có sự khác biệt rõ rệt, có ý nghĩa thống kê ($P < 0.05$). Thành tích của nhóm thực nghiệm cao hơn hẳn so với nhóm đối chứng. Như vậy, sau thời gian thực nghiệm 5 tháng có thể nhận thấy, việc ứng dụng các bài tập bổ trợ chuyên môn trong giảng dạy kỹ thuật bơi Trườn sấp cho sinh viên chuyên ngành bơi năm thứ nhất, ngành HLTT, bước đầu đã mang lại hiệu quả trong việc phát triển thể lực chuyên môn và hoàn thiện kỹ thuật.

KẾT LUẬN

Nghiên cứu đã lựa chọn được 3 tiêu chí đánh giá hiệu quả các bài tập bổ trợ chuyên môn trong giảng dạy kỹ thuật Bơi Trườn sấp và 25 bài tập bổ trợ chuyên môn theo 4 nhóm (7 bài tập bổ trợ kỹ thuật động tác chân Trườn sấp; 5 bài tập bổ trợ kỹ thuật động tác tay Trườn sấp; 6 bài tập bổ trợ kỹ thuật phối hợp tay với thở và 7 bài tập bổ trợ phối hợp hoàn thiện). Thực nghiệm đã chứng minh các bài tập được lựa chọn là ưu việt hơn so với các bài tập đã được sử dụng trong giảng dạy kỹ thuật Bơi Trườn sấp cho sinh viên chuyên ngành năm thứ nhất.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Lê Văn Học (2023), “Nghiên cứu bài tập sửa chữa sai lầm thường mắc trong kỹ thuật bơi Trườn sấp cho trẻ em năng khiếu lứa tuổi 10-12 Câu lạc bộ bơi thành phố Vĩnh Yên, tỉnh Vĩnh Phúc”, *Luận văn thạc sĩ Giáo dục học*, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.
2. Lê Nguyệt Nga (2002), *Tính đặc trưng của môn thể thao*, bài giảng cho HLV bơi (dịch từ tài liệu Trung Quốc).
3. Lê Đức Long (2020), “Nghiên cứu xây dựng chương dạy bơi ban đầu cho trẻ em 7 - 8 tuổi các tỉnh miền Bắc”, *Luận án tiến sĩ Giáo dục học*, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.
4. Đồng Văn Triệu, Lê Anh Thơ (2000), *Lý luận và phương pháp giáo dục thể chất trong trường học*, Nxb TDTT, Hà Nội.
5. Nguyễn Văn Tuấn (2015), “Lựa chọn bài tập bổ trợ nâng cao hiệu quả giảng dạy kỹ thuật bơi Trườn sấp cho sinh viên khoa TDTT, Trường Đại học Sư phạm Thái Nguyên”, *Luận văn thạc sĩ*, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.