

THỰC TRẠNG SAI LẦM THƯỜNG MẮC TRONG QUÁ TRÌNH TẬP KỸ THUẬT BƠI TRƯỒN SẤP CỦA SINH VIÊN CHUYÊN NGÀNH GIAO THÔNG ĐƯỜNG THỦY, HỌC VIỆN CẢNH SÁT NHÂN DÂN

Nguyễn Văn Hòa⁽¹⁾; Trần Thị Thủy⁽²⁾
Trần Thị Thu Hằng⁽³⁾; Nguyễn Văn Trọng⁽⁴⁾

Tóm tắt:

Thông qua kết quả phỏng vấn, phân tích và đánh giá thực trạng những sai lầm thường mắc và những nguyên nhân dẫn đến sai lầm thường mắc trong quá trình tập luyện kỹ thuật bơi trườn sấp của sinh viên chuyên ngành Giao thông đường thủy, Học viện Cảnh sát nhân dân, kết quả cho thấy, tỷ lệ sinh viên mắc sai lầm trong kỹ thuật bơi trườn sấp chiếm từ 50% trở lên, từ đó dẫn đến kết quả thành tích (điểm) của kỹ thuật bơi trườn sấp không cao. Nghiên cứu đã tìm ra được 11 sai lầm thường mắc trong kỹ thuật bơi trườn sấp và nguyên nhân, làm căn cứ lựa chọn những bài tập sửa chữa những sai lầm thường mắc cho sinh viên.

Từ khóa: Sai lầm thường mắc, kỹ thuật bơi trườn sấp, sinh viên chuyên ngành Giao thông đường thủy, Học viện Cảnh sát nhân dân.

The current situation of common mistakes in performing the front crawl swimming technique of students majoring in Waterway traffic at the People's Police Academy

Summary:

Through interview results, the authors analyzed and assessed the status of common mistakes and the causes leading to common mistakes in performing the front crawl swimming technique of students majoring in Waterway traffic at the People's Police Academy. The results show that the number of students making mistakes in the front crawl swimming technique accounts about 50% or more, which leads to low results (scores) in the front crawl swimming. The study found 11 common mistakes in performing front crawl swimming technique and their causes, which serve as a basis for choosing exercises to overcome common mistakes for research subjects.

Keywords: Current situation, common mistakes, front crawling swimming technique, students majoring in Waterway traffic at the People's Police Academy.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Học viện Cảnh sát nhân dân (CSND) là đơn vị trực thuộc của Bộ Công an (BCA) với mục tiêu đào tạo ra đội ngũ sĩ quan, lực lượng nòng cốt quyết định việc thực hiện nhiệm vụ chính trị là sẵn sàng chiến đấu và bảo vệ Đảng, bảo vệ nhân dân, bảo vệ Tổ quốc. Tuy nhiên, để thực hiện được mục tiêu đào tạo đòi hỏi Nhà trường cần có chương trình giáo dục toàn diện, từ công tác chính trị tư tưởng, giáo dục nghiệp vụ đến công tác giáo dục thể chất (GDTC). Trong môn học GDTC thì Bơi là một trong những môn học được xác định là môn học quan trọng nhằm

trang bị các kỹ năng vận động dưới nước và phát triển thể lực để các học viên có thể làm chủ các hoạt động chuyên môn của mình khi gặp phải trở ngại sông nước.

Trong những năm qua, Học viện CSND đã giảng dạy kỹ thuật bơi trườn sấp cho 03 khóa chuyên ngành Giao thông đường thủy. Thực tế cho thấy, trong quá trình giảng dạy kỹ thuật bơi trườn sấp, sinh viên thường mắc phải những sai lầm như: Tư thế thân người chìm sâu trong nước, thân người vẹo trong khi bơi; Đạp chân bằng “bàn chân cước”; Tay quạt nước bàn tay xoa nước, quạt tay lệch ra ngoài vai,

⁽¹⁾TS, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh; ⁽²⁾ThS, ⁽³⁾TS, Học viện Cảnh sát nhân dân

⁽⁴⁾ThS, Đại học giáo dục - Đại học Quốc gia Hà Nội

đường quạt ngắn; Thở cổ cứng hít khí không vào (thở giả). Điều này đã dẫn đến kết quả học tập môn học chưa cao. Do đó việc đánh giá thực trạng những sai lầm thường mắc và tìm ra những nguyên nhân dẫn đến những sai lầm thường mắc cho đối tượng nghiên cứu là vấn đề cần thiết và cấp thiết.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp: 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 và Phương pháp toán học thống kê.

Đối tượng phỏng vấn: 30 chuyên gia là giảng viên, các huấn luyện viên giảng dạy bơi nhằm xác định những sai lầm cơ bản nhất mà đối tượng nghiên cứu thường mắc phải.

Đối tượng khảo sát: 32 học viên chuyên ngành Giao thông đường thủy.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Xác định những sai lầm thường mắc khi học bơi trườn sấp

Chúng tôi đã sử dụng các phương pháp đọc, phân tích tài liệu chuyên môn và trao đổi với giảng viên TDDT giảng dạy lâu năm ở một số trường đại học, cao đẳng và trung học chuyên nghiệp, đồng thời bằng phương pháp quan sát sư phạm chúng tôi đã xác định những sai lầm thường mắc trong tập luyện kỹ thuật bơi trườn sấp gồm: 1) Tư thế thân người chìm sâu trong nước; 2) Đạp chân co gối nhiều; 3) Quạt nước

tay thẳng; 4) Quạt nước bàn tay đầy chưa hết; 5) Nghiêng đầu lấy hơi cao; 6) Hít thở không vào (Thở giả); 7) Cùi trở thấp; 8) Cổ tay ngửa, gập quá nhiều; 9) Dùng lực sai thời điểm; 10) Ngửa cổ chân; 11) Chìm hông, chìm chân. Đây là những sai lầm mắc phải nhiều nhất đối với người học bơi trườn sấp.

Để có thêm những luận cứ khoa học trong việc xác định những sai lầm thường mắc, chúng tôi tiến hành phỏng vấn 30 chuyên gia là giảng viên, các huấn luyện viên giảng dạy bơi nhằm xác định những sai lầm cơ bản nhất mà người học bơi mắc phải. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

Kết quả bảng 1 cho thấy, cả 11 sai lầm mà chúng tôi đưa ra đều được các giảng viên, HLV đánh giá đồng ý với tỷ lệ từ 50% trở lên. Trong đó, sai lầm về quạt nước tay thẳng và bị chìm hông, chìm chân là 2 sai lầm có tỷ lệ cao nhất với 86.66%. Đối chiếu tỉ lệ sai lầm thu thập được qua quan sát và qua phỏng vấn chúng tôi nhận thấy các sai lầm ở người học mắc phải nhiều nhất cũng là những sai lầm mà đề tài thu nhập được qua phỏng vấn là nhiều nhất. Điều này cho thấy, các huấn luyện viên đã có những quan sát thực tiễn và những ý kiến đồng nhất trong việc xác định những sai lầm cơ bản của người mới học bơi trườn sấp. Tuy nhiên, vấn đề đặt ra cho các huấn luyện viên và các nhà nghiên cứu là phải khắc phục được những sai lầm này bằng các biện pháp, các bài tập dựa

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn những sai lầm thường mắc trong kỹ thuật trườn sấp (n = 30)

TT	Tên sai lầm	Phiếu đồng ý	Tỉ lệ %
1.	Tư thế thân người chìm sâu trong nước	25	83.33
2.	Đạp chân co gối nhiều	21	70.00
3.	Quạt nước tay thẳng	26	86.66
4.	Quạt nước bàn tay đầy chưa hết	19	63.33
5.	Nghiêng đầu lấy hơi cao	20	66.67
6.	Cùi trở thấp	16	53.33
7.	Cổ tay ngửa, gập quá nhiều	19	63.33
8.	Hít thở không vào (Thở giả)	15	50.00
9.	Dùng lực sai thời điểm	23	76.66
10.	Ngửa cổ chân	20	66.66
11.	Chìm hông, chìm chân	26	86.66

BÀI BÁO KHOA HỌC

trên cơ sở khoa học và phù hợp với thực tiễn của từng đơn vị.

2. Thực trạng sai lầm thường mắc khi học kỹ thuật Bơi Trườn sấp của học viên chuyên ngành Giao thông đường thủy Học viện CSND

Bảng 2. Kết quả quan sát những sai lầm thường mắc khi học kỹ thuật bơi trườn sấp của học viên chuyên ngành Giao thông đường thủy, Học viện CSND (n= 32)

TT	Tên sai lầm	Số người mắc	Tỉ lệ %
1.	Tư thế thân người chìm sâu trong nước	25	78.10
2.	Đạp chân co gối nhiều	24	75.00
3.	Quạt nước tay thẳng	26	81.25
4.	Quạt nước bàn tay đầy chưa hết	20	62.50
5.	Nghiêng đầu lấy hơi cao	23	71.80
6.	Cùi trở thấp	19	59.37
7.	Cổ tay ngửa, gập quá nhiều	20	62.50
8.	Hít thở không vào (Thở giả)	17	53.13
9.	Dùng lực sai thời điểm	18	56.25
10.	Ngửa cổ chân	21	65.62
11.	Chìm hông, chìm chân	24	75.00

Kết quả quan sát tại bảng 2 cho thấy: Sai lầm người học bơi mắc phải nhiều nhất là quạt nước tay thẳng với 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 co 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 chúng tôi là lựa chọn được các bài tập khắc phục được những sai lầm này cho học viên trong quá trình học.

Tiếp đến, chúng tôi tiến hành tìm hiểu kết quả học tập môn Bơi Trườn sấp 100m (s) của

Để có thể thấy rõ hơn những sai lầm thường mắc của học viên, chúng tôi tiến hành quan sát 32 học viên chuyên ngành Giao thông đường thủy, Học viện Cảnh sát nhân dân. Kết quả quan sát được trình bày tại bảng 2.

học viên chuyên ngành Giao thông đường thủy Học viện CSND ở 2 năm học gần đây. Kết quả được trình bày tại bảng 3.

Kết quả bảng 3 cho thấy, thành tích (điểm) của học viên trong 02 năm học gần đây chưa thực sự tốt. Số học viên đạt loại A+, A và B+, B là ít, phần lớn là đạt loại C+, C, không có học viên nào nợ (loại F). Mặc dù tỉ lệ học viên ở năm học sau có số điểm A+ cao hơn, điểm D+ không còn so với năm trước nhưng không đáng kể. Với tỉ lệ hơn 50% số học viên mắc phải sai lầm trong kỹ thuật Bơi Trườn sấp thì kết quả điểm không tốt như vậy là tất yếu.

3. Nguyên nhân dẫn đến sai lầm thường mắc khi học kỹ thuật Bơi Trườn sấp cho học viên chuyên ngành Giao thông đường thủy, Học viện Cảnh sát nhân dân

Bảng 3. Kết quả học nội dung bơi trườn sấp của Học viên chuyên ngành Giao thông đường thủy, Học viện CSND trong 02 năm học

Năm học	Kết quả xếp loại thành tích (điểm)								
	A+	A	B+	B	C+	C	D+	D	F
2018-2019 (n=61)	4	8	7	10	19	12	2	0	0
2019-2020 (n=62)	6	4	11	12	16	13	0	0	0

Qua quan sát, trao đổi với các giảng viên, HLV giảng dạy trong Học viện, chúng tôi đã tìm ra được nguyên nhân của các sai lầm thường mắc gồm:

Sai lầm 1: Tư thế thân người chìm sâu trong nước:

Nguyên nhân: Chưa biết cúi đầu thở ra trong nước; Chịu ảnh hưởng của bơi sải dân tộc; Hóp bụng quá nhiều; Không vươn tay ra trước mà cắm sâu; Phối hợp tay chân chưa nhịp nhàng; Độ nổi thấp.

Sai lầm 2: Đập chân co gối nhiều:

Nguyên nhân: Do khái niệm chưa nắm vững; Do thả lỏng cơ bụng; Đá chân trên mặt nước quá nhiều (chủ yếu bằng cẳng chân).

Sai lầm 3: Quạt nước tay thẳng:

Nguyên nhân: Chưa nắm vững; Dùng sức của cả tay quạt nước cùng lúc; Hai tay quạt nước không đều (tay vào trong và ra ngoài); Ảnh hưởng của bơi sải dân tộc

Sai lầm 4: Quạt nước bàn tay đẩy chưa hết:

Nguyên nhân: Định hình động tác kỹ thuật chưa chuẩn; Quạt nước tay thẳng; Tâm lý sợ nước, bơi vội; Ảnh hưởng của bơi sải dân tộc.

Sai lầm 5: Nghiêng đầu lấy hơi cao:

Nguyên nhân: Nắm được kỹ thuật chưa rõ ràng; Tay đẩy nước chưa tốt hất ra đằng sau lưng; Do động tác thở không đúng; Thân người chìm sâu trong nước; Cầm đầu nhô cao;

Sai lầm 6: Cùi chỗ thấp:

Nguyên nhân: Không chú ý đưa vai về trước; Không căng góc giữa cánh tay và lườn; Bàn tay; Góc độ giữa cánh tay và cẳng tay hẹp; Chưa định hình được động tác

Sai lầm 7: Cổ tay ngửa, gập quá nhiều:

Nguyên nhân: Không giữ khớp cổ tay chắc; Lực cổ tay yếu làm cho lòng bàn tay không ôm và giữ được nước; Do cảm giác sai hay thói quen xấu làm cho cẳng tay không tham gia được khi thực hiện động tác làm giảm đi hiệu quả của quạt tay.

Sai lầm 8: Hít thở không vào (Thở giả):

Nguyên nhân: Chưa định hình được động tác; Phối hợp tay chân chưa nhịp nhàng; Tâm lý sợ nước; Chưa biết cúi đầu thở ra trong nước; Động tác thở chưa đúng; Hóp bụng, khom ngực.

Sai lầm 9: Dùng lực sai thời điểm:

Nguyên nhân: Định hình động tác không tốt;

Phối hợp tay và chân kém; Dùng sức cơ lườn khi quạt tay quá nhiều; Ảnh hưởng của bơi sải dân tộc.

Sai lầm 10: Ngửa cổ chân (chân cán cuốc):

Nguyên nhân: Do ảnh hưởng của Bơi Éch lâu; Định hình động tác chưa đúng; Chưa duỗi được cổ chân

Sai lầm 11: Chìm hông, chìm chân

Nguyên nhân: Thở không đúng cách; Thở cao; Người mới biết bơi thường mắc do sợ không lấy hơi được nên có xu hướng nâng đầu rất cao; Xoay quá nhiều; Không biết cách vận động nhóm cơ để giữ cơ thể; Hóp bụng khom lưng; Chân không hiệu quả, chân cảm giác nước kém.

KẾT LUẬN

Tỷ lệ học viên chuyên ngành Giao thông đường thủy Học viện CSND mắc sai lầm trong kỹ thuật bơi trườn sấp cao từ 50% trở lên, từ đó dẫn đến kết quả thành tích (điểm) của kỹ thuật bơi trườn sấp không cao.

Nghiên cứu đã tìm ra được 11 sai lầm thường mắc trong kỹ thuật bơi trườn sấp và nguyên nhân đó là: Tư thế thân người chìm sâu trong nước; Đập chân co gối nhiều; Quạt nước tay thẳng; Quạt nước bàn tay đẩy chưa hết; Nghiêng đầu lấy hơi cao; Cùi chỗ thấp; Cổ tay gập, ngửa nhiều; Hít thở không vào (Thở giả); Dùng lực sai thời điểm; Ngửa cổ chân (chân cán cuốc); Chìm hông, chìm chân.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Văn Linh (2016), “Lựa chọn bài tập sửa chữa sai lầm thường mắc khi học kỹ thuật bơi trườn sấp cho người mới học bơi tỉnh Thanh Hóa”, *Luận văn tốt nghiệp Cử nhân TĐTT*.
2. 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 TĐTT Trường Đại học Sư phạm Thái Nguyên”, *Luận văn Thạc sĩ Giáo dục học*.
3. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2000), *Lý luận và phương pháp TĐTT*, Nxb TĐTT Hà Nội.
4. Phạm Trọng Thanh, Lê Nguyệt Nga, Đào Công Sanh (2006), *Phương pháp huấn luyện VĐV bơi trẻ*, Nxb TĐTT Hà Nội.
5. Nguyễn Văn Trạch và cộng sự (1999), *Giáo trình bơi lội*, Nxb TĐTT, Hà Nội.