

THỰC TRẠNG NHỮNG LỖI SAI THƯỜNG MẮC TRONG KỸ THUẬT BƠI ÉCH CỦA SINH VIÊN CHUYÊN NGÀNH NĂM THỨ HAI NGÀNH HUẤN LUYỆN THỂ THAO TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO BẮC NINH

Nguyễn Văn Hòa⁽¹⁾; Hoàng Văn Nam⁽²⁾

Thông tin bài báo:

Ngày nhận bài: 27/04/2026

Ngày phản biện: 17/05/2026

Ngày đăng: 12/06/2026

Tác giả liên hệ:

Nguyễn Văn Hòa

Email: hoabl@gmail.com

Tập 3, số 4 (2026), trang 85-89

DOI:

<https://doi.org/10.64024/upes14087>

Bản quyền © 2026. 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 Thể dục thể thao, chúng tôi tiến hành đánh giá thực trạng những lỗi sai thường mắc và nguyên nhân dẫn đến những lỗi sai trong quá trình học kỹ thuật bơi Éch của sinh viên chuyên ngành năm thứ hai ngành Huấn luyện thể thao. Kết quả cho thấy, tỷ lệ sinh viên mắc các lỗi sai trong kỹ thuật bơi Éch trung bình trên 50%, điều đó dẫn đến kết quả và thành tích thi đấu chưa cao. Nghiên cứu đã tìm ra được 12 lỗi sai thường mắc trong kỹ thuật bơi Éch, đây chính là căn cứ để giảng viên lựa chọn các bài tập nhằm sửa chữa những lỗi sai thường mắc cho đối tượng nghiên cứu.

Từ khóa: Thực trạng, lỗi sai, bơi Éch, sinh viên ngành HLTT, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

Current status of common errors in breaststroke technique among second-year specialized students in the Sport Coaching Program at Bac Ninh Sports University

Nguyen Van Hoa⁽¹⁾; Hoang Van Nam⁽²⁾

Article Information:

Received: 27/04/2026

Review date: 17/05/2026

Published: 12/06/2026

Corresponding Author:

Nguyen Van Hoa

Email: hoabl@gmail.com

Vol.3, Issue 4 (2026), pp 85-89

DOI:

<https://doi.org/10.64024/upes14087>

Copyright © 2026. This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0).

Abstract:

Using commonly applied research methods in physical education and sports, this study assessed the current status of common errors and their causes in the process of learning breaststroke technique among second-year specialized students in the Sport Coaching program. The results showed that the average proportion of students making errors in breaststroke technique exceeded 50%, which contributed to limited learning outcomes and competition performance. The study identified 12 common errors in breaststroke technique, providing a basis for instructors to select corrective exercises for the research participants.

Keywords: current status, errors, breaststroke, Sport Coaching students, Bac Ninh Sports University.

⁽¹⁾TS Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

⁽²⁾ThS Trường THPT Ngôi sao Hoàng Mai Hà Nội

ĐẶT VẤN ĐỀ

Có nhiều phương pháp giảng dạy kỹ thuật bơi khác nhau bởi mỗi một kiểu bơi thể thao có những đặc điểm, yếu lĩnh động tác khác nhau và có những yêu cầu khác nhau về kỹ thuật. Để đạt được thành tích tốt nhất trong môn bơi, người học phải có kỹ thuật thực hiện động tác hợp lý, uyển chuyển và hiệu quả nhất. Kỹ thuật phải phù hợp với đặc điểm cấu trúc giải phẫu cá nhân của đối tượng và điều kiện thực hiện động tác. Kỹ thuật bơi thể thao phải dựa trên sự huấn luyện thể lực tốt nhất của người học. Để nắm được các kỹ thuật hiện đại, người học phải có sức mạnh, sức nhanh, sức bền, độ mềm dẻo và khả năng phối hợp được phát triển ở mức cao. Trong từng kỹ thuật bơi thể thao và từng yếu lĩnh động tác khác nhau, yêu cầu người giảng viên cần nắm vững động tác kỹ thuật, phải có kinh nghiệm trong huấn luyện và giảng dạy thì mới phát hiện ra lỗi sai nào là chủ yếu, lỗi sai nào là thứ yếu. Phải biết nguyên nhân dẫn đến lỗi sai đó để có bổ sung khắc phục cho người tập một cách hợp lý. Người giảng viên phải dự kiến các khuyết điểm của sinh viên để có biện pháp khắc phục ngay từ khi học kỹ thuật động tác, có như vậy mới sửa sai kịp thời cho người tập. Qua quan sát trong quá trình giảng dạy kỹ thuật bơi Éch cho sinh viên chuyên ngành năm thứ hai Ngành

Huấn luyện thể thao (HLTT), chúng tôi nhận thấy, việc tập luyện các bài tập bổ trợ cho kỹ thuật bơi Éch còn khá đơn điệu, việc sửa lỗi sai còn ít được chú trọng. Vì vậy, lựa chọn các bài tập và sửa chữa lỗi sai thường mắc cho đối tượng nghiên cứu là việc làm cần thiết.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

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

Chúng tôi tiến hành phỏng vấn 6 cán bộ giảng viên, trực tiếp giảng dạy kỹ thuật bơi Éch nhằm xác định những lỗi sai cơ bản nhất mà sinh viên thường mắc phải. Đối tượng quan sát là 48 sinh viên K60 năm thứ hai ngành HLTT.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Xác định những lỗi sai thường mắc khi học bơi Éch của sinh viên chuyên ngành năm thứ hai ngành HLTT

Qua quan sát sự phạm, chúng tôi nhận thấy có 12 lỗi sai thường mắc trong học kỹ thuật bơi Éch đối với sinh viên chuyên ngành năm thứ hai ngành HLTT. Để có thêm căn cứ khoa học cho việc xác định những lỗi sai thường mắc của đối tượng nghiên cứu, chúng tôi tiến hành phỏng vấn bằng phiếu hỏi với 6 giảng viên trực tiếp giảng dạy. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn xác định những lỗi sai thường mắc trong học kỹ thuật bơi Éch của sinh viên chuyên ngành năm thứ hai ngành HLTT (n = 6)

TT	Những lỗi sai thường mắc	m _i	Tỷ lệ (%)
1	Không xoay cổ chân khi đạp chân	6	100
2	Co chân đầu gối mở quá rộng sang hai bên và cổ chân không tách	5	83.3
3	Đạp chân quá rộng. đạp khép tách rời hoặc chỉ đạp không khép	6	100
4	Khi co và đạp chân vị trí của chân quá thấp	4	66.7
5	Khi co và đạp chân mông nhấp nhô lê xuống	5	83.3
6	Co chân quá nhanh	6	100
7	Khi quạt tay bàn tay xoa nước (không quạt được nước)	5	83.3
8	Đường quạt nước hẹp khừ tay không khép	4	66.7
9	Đường quạt nước quá rộng vượt qua trục vai	6	100
10	Quạt tay và đạp chân đồng thời	4	66.7
11	Duỗi tay cùng lúc với đạp chân	4	66.7
12	Không lấy được hơi hoặc lấy được ít (thở giả)	5	83.3

Kết quả ở bảng 1 cho thấy, sự thống nhất ý kiến đánh giá của các giảng viên, đây là những lỗi sai cơ bản nhất của sinh viên chuyên ngành bơi năm thứ hai ngành HLTT khi học kỹ thuật bơi Éch. Tuy nhiên, kết quả ở mỗi lỗi sai theo khảo sát của chúng tôi có sự khác nhau. Trong đó, chiếm tỷ lệ cao nhất (từ 83,3% đến 100,0%) là các lỗi về: Không xoay cổ chân khi đạp chân; Co chân đầu gối mở quá rộng sang hai bên và cổ chân không tách; Đạp chân quá rộng, đạp khép tách rời hoặc chỉ đạp không khép; Khi co và đạp chân mông nhấp nhô lên xuống; Co chân quá nhanh; Đường quạt nước quá rộng vượt qua

trục vai; Không lấy được hơi hoặc lấy được ít (thở giả). Còn các lỗi mà giảng viên đánh giá ít mắc hơn chiếm tỷ lệ 66,7% là: Khi co và đạp chân vị trí của chân quá thấp; Đường quạt nước hẹp khừ tay không khép; Quạt tay và đạp chân đồng thời và Duỗi tay cùng lúc với đạp chân.

2. Thực trạng những lỗi sai thường mắc trong kỹ thuật bơi Éch của sinh viên chuyên ngành năm thứ hai ngành HLTT

Để khắc phục những lỗi sai thường mắc cho người học, chúng tôi tiến hành quan sát các buổi tập luyện kỹ thuật bơi Éch của 48 em sinh viên lớp chuyên ngành K60 năm thứ hai Ngành HLTT. Kết quả được trình bày tại bảng 2.

Bảng 2. Kết quả quan sát những lỗi sai thường mắc khi học kỹ thuật bơi Éch của sinh viên chuyên ngành năm thứ hai ngành HLTT (n= 48)

TT	Những lỗi sai thường mắc	m _i	Tỷ lệ (%)
1	Không xoay cổ chân khi đạp chân	35	72.91
2	Co chân đầu gối mở quá rộng sang hai bên và cổ chân không tách	26	54.16
3	Đạp chân quá rộng. đạp khép tách rời hoặc chỉ đạp không khép	28	58.33
4	Khi co và đạp chân vị trí của chân quá thấp	25	52.08
5	Khi co và đạp chân mông nhấp nhô lên xuống	36	75
6	Co chân quá nhanh	38	79.16
7	Khi quạt tay bàn tay xoa nước (không quạt được nước)	26	54.16
8	Đường quạt nước hẹp khừ tay không khép	30	62.5
9	Đường quạt nước quá rộng vượt qua trục vai	41	85.41
10	Quạt tay và đạp chân đồng thời	11	22.91
11	Duỗi tay cùng lúc với đạp chân	25	52.08
12	Không lấy được hơi hoặc lấy được ít (thở giả)	16	33.33

Kết quả ở bảng 2 cho thấy, tất cả những lỗi sai thường mắc mà chúng tôi thu thập được thì các em sinh viên chuyên ngành năm thứ hai Ngành HLTT đều mắc phải. Lỗi sai hay mắc phải nhiều nhất là Đường quạt nước quá rộng vượt qua trục vai có 41 em, chiếm 85,41%; tiếp theo Co chân quá nhanh có 38 em, chiếm 79,16%; Khi co và đạp chân mông nhấp nhô lên xuống có 36 em, chiếm 75,00%. Các lỗi sai mà sinh viên ít mắc nhất là Quạt tay và đạp chân đồng thời có 11 em, chiếm 22,91% và Không lấy được hơi hoặc lấy được ít (thở giả) có 16 em,

chiếm 33,33%. Còn lại các lỗi khác thường chiếm khoảng 50% số lượng sinh viên mắc phải. Vì vậy, nhiệm vụ đặt ra cho người dạy là phải lựa chọn các bài tập khắc phục được những lỗi sai này cho đối tượng nghiên cứu.

Để đánh giá chính xác và khách quan kỹ thuật bơi Éch, đồng thời có cơ sở lựa chọn các bài tập sửa chữa những lỗi sai phù hợp, chúng tôi tiến hành kiểm tra thành tích bơi Éch cự ly 50m(s) của sinh viên lớp chuyên ngành K60 năm thứ hai Ngành HLTT sau 2 tháng tập luyện. Kết quả thu thập được trình bày tại bảng 3.

Bảng 3. Thực trạng kết quả thành tích bơi Éch của sinh viên lớp chuyên ngành năm thứ hai Ngành HLTT (n = 48)

TT	Giới tính	Số lượng	Kết quả lần 1 (s)		Kết quả lần 2 (s)		t _{tính}	P
			\bar{x}	$\pm\delta$	\bar{x}	$\pm\delta$		
1	Nam	37	45.6	2.4	43.1	1.98	0.83	>0.05
2	Nữ	11	51.32	2.11	48.27	2.45	0.96	>0.05

Kết quả ở bảng 3 cho thấy, thành tích bơi Éch cự ly 50m(s) của các em sinh viên K60 sau 2 lần kiểm tra (lần 1 sau 1 tháng tập luyện và lần 2 sau 2 tháng) là không có sự khác biệt. Kết quả trên chứng tỏ rằng, trình độ kỹ thuật bơi Éch của các em tuy đã được cải thiện nhưng chưa đáng kể và còn chậm. Nguyên nhân chính là do việc sử dụng bài tập hỗ trợ nhằm hoàn thiện kỹ thuật bơi Éch chưa được chú trọng nên chưa khắc phục được từng lỗi sai mà các em mắc phải.

3. Nguyên nhân và phương pháp sửa chữa những lỗi sai thường mắc khi học kỹ thuật bơi Éch của sinh viên chuyên ngành năm thứ hai ngành HLTT

Từ những cơ sở lý luận và thực tiễn nêu trên, chúng tôi xin đưa ra một số nguyên nhân dẫn đến những lỗi sai thường mắc của các em sinh viên như sau là:

Thứ nhất: Không xoay cổ chân khi đạp chân.

Nguyên nhân: Khái niệm không rõ; Không biết bẻ chân; Khi đạp chân duỗi mũi bàn chân (duỗi khớp gối trước).

Phương pháp sửa chữa: Giảng giải, làm mẫu lại để rõ khái niệm và yếu lĩnh; Tập động tác bẻ chân trên cạn để có cảm giác cơ lúc bẻ chân; Co chân bàn cước để đạp chân hoặc nhờ đồng đội giúp sửa chữa.

Thứ hai: Co chân đầu gối mở quá rộng sang hai bên và cổ chân không tách.

Nguyên nhân: Chưa nắm vững khái niệm động tác; Đầu gối mở quá rộng theo thói quen; Cổ chân sát nhau không tách khi xoay cổ chân; khớp gối chưa linh hoạt.

Phương pháp sửa chữa: Giảng giải, làm mẫu lại để rõ khái niệm và yếu lĩnh động tác; Tập động tác co chân trên cạn để có cảm giác đầu gối mở hẹp và tách hai cổ chân; Co chậm giữ

khoảng cách hai đầu gối rộng ngang vai và căng chân tách rộng hơn vai.

Thứ ba: Đạp chân quá rộng, đạp khép tách rời hoặc chỉ đạp không khép.

Nguyên nhân: Khái niệm động tác không rõ; Khi co chân, đầu gối khuynh sang hai bên; Do ảnh hưởng của định hình động tác cũ.

Phương pháp sửa chữa: Giảng giải, làm mẫu lại để rõ khái niệm và yếu lĩnh động tác; Mô phỏng động tác trên cạn để tăng thêm thể nghiệm; Dùng phương pháp đối cực, khi yêu cầu co chân khép gối hoặc buộc giây chun hạn chế khuynh gối.

Thứ tư: Khi co và đạp chân vị trí của chân quá thấp.

Nguyên nhân: Do đầu và thân trên nâng quá cao góc bơi lớn; Khi co chân, đùi co quá mức, căng chân không vuông góc với mặt nước; Cơ lưng thả lỏng.

Phương pháp sửa chữa: Cúi đầu, nâng mông, cơ lưng và cơ bụng phải căng thẳng tương ứng để làm cho cơ thể nổi bằng, ổn định trong nước; Co đùi ít, tích cực co căng chân, có ý thức đưa gót chân về sát mông; Căng cơ lưng bụng, khi đạp phải duỗi thẳng khớp hông.

Thứ năm: Khi co và đạp chân mông nhấp nhô lên xuống.

Nguyên nhân: Do khi co chân, đầu và vai quá thấp hóp bụng nâng mông; Khi đạp chân thì ưỡn bụng; Co chân quá nhanh và góc co giữa thân người và đùi quá nhỏ.

Phương pháp sửa chữa: Hơi ngẩng đầu, nâng vai cơ bụng và lườn căng vừa phải để thân người thành duỗi thẳng khi co, đùi kéo căng chân co chậm; Khi đạp chân thân người không biến động, dùng đùi đẩy căng chân về sau.

Thứ sáu: Co chân quá nhanh.

Nguyên nhân: Khái niệm động tác không rõ; Dùng sức quá lớn và nhanh khi co chân; Nhịp điệu động tác không tốt.

Phương pháp sửa chữa: Giảng giải, làm mẫu lại để rõ khái niệm và yếu lĩnh động tác; Nhấn mạnh co chân chậm cơ bắp thả lỏng; Nhấn mạnh co chân chậm đạp chân nhanh (đúng phương hướng).

Thứ bảy: Khi quạt tay bàn tay xoa nước (không quạt được nước).

Nguyên nhân: Khái niệm không rõ ràng; Khi quạt nước khuỷu tay chìm, căng tay và bàn tay song song với mặt nước; Sức mạnh tay kém.

Phương pháp sửa chữa: Giảng giải, làm mẫu lại để rõ khái niệm và yếu lĩnh động tác; Khi quạt nước lòng bàn tay hướng ra ngoài, xuống dưới cao khuỷu tay biên độ nhỏ; Tăng cường huấn luyện sức mạnh của tay.

Thứ tám: Đường quạt nước hẹp khuỷu tay không khép.

Nguyên nhân: Khái niệm không rõ ràng; Nóng vội muốn làm cho cơ thể lướt nhanh, thu tay quá sớm; Hai khuỷu tay không chạm nhau khi duỗi tay.

Phương pháp sửa chữa: Giảng giải, làm mẫu lại để rõ khái niệm và yếu lĩnh động tác; Yêu cầu quạt tay rộng thu tay chậm; Khi khép tay yêu cầu khuỷu hai tay chạm nhau.

Thứ chín: Đường quạt nước quá rộng vượt qua trục vai.

Nguyên nhân: Khái niệm không rõ ràng; Nóng vội muốn làm cho cơ thể lướt nhanh, thu tay quá muộn.

Phương pháp sửa chữa: Giảng giải, làm mẫu lại để rõ khái niệm và yếu lĩnh động tác; Yêu cầu quạt tay hẹp hoặc đặt một chiếc gậy làm mốc ở dưới nách.

Thứ mười: Quạt tay và đạp chân đồng thời.

Nguyên nhân: Khái niệm động tác không rõ; Nhịp điệu phối hợp rối loạn; quạt tay quá vội.

Phương pháp sửa chữa: Giảng giải, làm mẫu lại để rõ khái niệm và yếu lĩnh động tác mô phỏng; Tập quạt tay trước đạp chân sau; Quạt tay, duỗi thẳng chân, đạp nước khi tay đã duỗi thẳng sau đó chuyển dần sang phối hợp chính xác có nhịp điệu.

Thứ mười một: Duỗi tay cùng lúc với đạp chân.

Nguyên nhân: Khái niệm động tác phối hợp

không rõ ràng; Co chân quá sớm và vội vàng; Khi thu tay bị dừng ở trước ngực.

Phương pháp sửa chữa: Làm mẫu, trọng điểm, tập động tác duỗi tay sau đó mới đạp chân; Nhấn mạnh duỗi tay trước, đạp chân sau để nổi người hơn một chút; Biên độ quạt tay nhỏ, đã bị dừng sau duỗi tay.

Thứ mười hai: Không lấy được hơi hoặc lấy được ít (thở giả).

Nguyên nhân: Chưa thở ra đã hít vào; Ngắt đầu chậm thời gian hít vào ngắn không lấy được hơi.

Phương pháp sửa chữa: Nhấn mạnh thở ra trong nước (thở ra hết); Có thể tập ngắt đầu rồi mới quạt tay hoặc bắt đầu quạt nước thì ngắt đầu hít sâu vào.

KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu cho thấy, có 12 lỗi sai thường mắc trong kỹ thuật bơi Éch. Nghiên cứu đã xác định tỉ lệ sinh viên mắc những lỗi sai trong kỹ thuật bơi Éch trung bình trên 50%, từ những lỗi sai thường mắc trên, nghiên cứu đã chỉ ra nguyên nhân và phương pháp sửa chữa cho đối tượng nghiên cứu.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Trần Văn Bằng. (1999). *Nâng cao huấn luyện viên bơi lội*. Tài liệu giảng dạy lớp bồi dưỡng huấn luyện viên bơi toàn quốc.
2. Nguyễn Ngọc Cừ. (1998). *Khoa học tuyển chọn tài năng thể thao*. Tài liệu dùng cho lớp bồi dưỡng nghiệp vụ huấn luyện viên các môn thể thao.
3. 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 Thể dục Thể thao*.
4. Nguyễn Văn Trạch và cộng sự. (1999). *Giáo trình bơi lội*. NXB TĐTT, Hà Nội.