

ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG HIỆU QUẢ CÁC BÀI TẬP BỔ TRỢ CỦA KỸ THUẬT BOI TRUYỀN SẤP CHO SINH VIÊN GIÁO DỤC THỂ CHẤT KHOA CƠ SỞ ĐẠI HỌC TÂY BẮC

Tạ Đức Hùng

Trường Đại học Tây Bắc

Tóm tắt: Đánh giá thực trạng hiệu quả bài tập bổ trợ của kỹ thuật Boi truyền sấp cho sinh viên giáo dục thể chất khoa cơ sở trường Đại học Tây Bắc. Từ đó, xác định được nguyên nhân, hạn chế ảnh hưởng đến học tập kỹ thuật Boi truyền sấp cũng như kết quả kiểm tra kết thúc môn học. Làm cơ sở lựa ra được 46 bài tập ứng dụng vào quá trình giảng dạy, dựa vào tính chất độ khó dễ, lượng vận động nặng nhẹ, trình độ thể lực và năng lực chuyên môn của người học, đề tài đã xếp sấp theo trình tự dạy Boi như sau.

Từ khóa: Bài tập bổ trợ chuyên môn, kỹ thuật Boi truyền sấp, giáo dục thể chất

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trường Đại học Tây Bắc là một chiếc nôi đào tạo các giáo viên trong đó có các giáo viên giáo dục thể chất, dạy các môn thể thao nói chung và dạy Boi nói riêng cho các trường trung, tiểu học khu vực miền núi và Trung du các tỉnh miền Bắc. Tuy vậy, chất lượng dạy Boi của khoa cơ sở trường Đại học Tây Bắc vẫn còn ở mức độ khiêm tốn. Quan sát quá trình dạy boi, đặc biệt là trong dạy kỹ thuật Boi truyền sấp cho sinh viên, chúng tôi phát hiện thấy hầu hết giáo viên sử dụng hệ thống bài tập bổ trợ trong dạy Boi còn quá đơn điệu, nặng về sử dụng các bài tập dẫn dắt. Mặt khác đối với đối tượng sinh viên miền núi có tới 80% sinh viên nam và khoảng 95% sinh viên nữ trước khi nhập trường còn chưa biết Boi nếu các giáo viên triển khai các bài tập làm quen với thở quá muộn, ít sử dụng các bài tập tạo tư thế đúng trong nước, chưa chú trọng kết hợp tập các bài tập bổ trợ với dụng cụ... Vì vậy, hầu như chỉ có khoảng 50-60% sinh viên thi qua lần đầu. Kết thúc môn boi vẫn có trên 10% nợ môn.

1. PHƯƠNG PHÁP VÀ KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

Thông qua tổng hợp phân tích cơ sở lý luận và khảo sát đánh giá thực trạng hiệu quả các bài tập

Bảng 1. Phân phối thời gian tập luyện các phần kỹ thuật Boi truyền sấp của sinh viên giáo dục thể chất khoa Thể dục thể thao trước kia nay là khoa cơ sở trường Đại học Tây Bắc.

Khoá	Làm quen nước (giờ)	Dập chân (giờ)	Quạt tay (giờ)	PH tay thở (giờ)	PH tay chân (giờ)	PH toàn bộ (giờ)	Hoàn thiện (giờ)
2010 – 2013	2	5	5	3	3	4	4
2011 – 2014	2	5	5	3	3	4	4
2012 – 2015	3	4	5	3	3	4	4

Các nội dung học tập trên được xếp sấp theo tiến trình sau (Xem bảng 2)

bổ trợ của kỹ thuật Boi truyền sấp ảnh hưởng đến kết quả học tập, thi kết thúc môn học từ đó đề xuất hệ thống bài tập bổ trợ hiệu quả hơn trong dạy kỹ thuật Boi truyền sấp cho sinh viên chuyên ngành giáo dục thể chất khoa cơ sở trường Đại học Tây Bắc, đề tài đã sử dụng các phương pháp sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp quan sát sư phạm; Phương pháp phỏng vấn và tọa đàm; Phương pháp toán học thống kê.

2.1. Thực trạng phân phối thời gian tiến trình giảng dạy và hiệu quả của các bài tập bổ trợ kỹ thuật kiểu boi truyền sấp cho sinh viên giáo dục thể chất khoa thể dục thể thao trước kia trường Đại học Tây Bắc.

Để làm rõ hơn hiệu quả của các bài tập bổ trợ trong kỹ thuật Boi truyền sấp cho sinh viên giáo dục thể chất khoa thể dục thể thao trước kia trường Đại học Tây Bắc. Đề tài đã tiến hành khảo sát và tổng hợp các chương trình và tiến trình giảng dạy kiểu Boi truyền sấp ở các khóa trước 2015. Kết quả tổng hợp các chương trình dạy Boi truyền sấp cho sinh viên các khóa được trình bày ở bảng 1.

Bảng 2. Tiến trình dạy kỹ thuật Bơi trườn sấp cho sinh viên giáo dục thể chất khoa Thể dục thể thao trước kia nay là khoa cơ sở trường Đại học Tây Bắc

Nội dung	Giáo án														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
A. Lý thuyết															
1. Kỹ thuật bơi trườn	+														
2. Phương pháp giảng															+
B. Thực hành															
1. Làm quen nước		+	-	-											
2. Đập chân		-	+	-		-									
3. Quạt tay					-	+	+	+	-	-					
4. Phối hợp tay thở								-	+	-	-				
5. Phối hợp tay chân									-	+	-	-			
6. Phối hợp toàn bộ											+	+	-		
7. Hoàn thiện												-	+	+	

Ghi chú: (+) là nội dung chính;

(-) là nội dung phụ.

Qua kết quả khảo sát ở bảng 1 và 2 ta có thể nhận thấy: Trong 30 tiết dành cho dạy Bơi trườn sấp thì có 4 tiết dành cho dạy lý thuyết còn lại 26 tiết (tức 13 giáo án) dành cho thực hành. Trong 26 tiết này, thời lượng dành cho làm quen nước là ít hơn cả và nhiều nhất vẫn là quạt tay và đập chân. Cách phân phối này tương đối phù hợp với những người đã biết bơi 1 kiểu hoặc đã biết nổi người, nhòai người trong nước. Còn đối với người hoàn toàn chưa biết Bơi thì cách phân phối này đã bộc lộ ra 2 nhược điểm chính sau.

Do thời gian làm quen nước ít, người tập chưa hình thành được tư thế cơ bản (nằm ngang bằng trong nước) của Bơi và cũng chưa thể hình thành được cách thở ra trong nước và lấy hơi vào trên mặt nước; Chưa loại trừ được các trạng thái tâm lý sợ nước, hoang mang khi xuống nước; Từ đó làm cho động tác dễ bị rối loạn, ảnh hưởng xấu tới việc tiếp thu các kỹ thuật đập chân quạt tay và phối hợp...

Để tiến thêm một bước khảo sát hiệu quả của các bài tập hỗ trợ, đề tài đã tiến hành quan sát sự phạm và cùng giáo viên giảng dạy kiểm tra đánh giá kết quả dạy từng phần kỹ thuật bằng chấm điểm kỹ thuật theo ba rem mà bộ môn Thể dục thể thao khoa Cơ sở trường Đại học Tây Bắc vẫn sử dụng đó là:

- Đúng yếu lĩnh động tác được 5 điểm.
- Động tác thực hiện nhịp nhàng 2 điểm.
- Có hiệu quả (tạo ra độ nổi, tốc độ hoặc thở nhịp nhàng) đạt 3 điểm.

Mỗi động tác có sai sót tùy mức độ nặng nhẹ có thể trừ 0,5 đến 1 điểm.

Dựa vào barem điểm trên chúng tôi đã tiến hành kiểm tra các giai đoạn môn bơi cho 26 sinh viên nam và 26 sinh viên nữ của khoá 2012 - 2015. Kết quả kiểm tra được tính tỉ lệ % số học sinh đạt điểm phân loại giỏi, khá, trung bình, yếu, kém. Kết quả được trình bày ở (bảng 3).

Bảng 3. So sánh tỷ lệ % phân loại kết quả học tập kỹ thuật từng phần kiểu bơi trườn sấp của sinh viên giáo dục thể chất khoa Thể dục thể thao trước kia nay là khoa cơ sở Đại học Tây Bắc.

Giới tính	Nội dung kiểm tra	Giỏi		Khá		Trung bình		Yếu		Kém	
		N	%	n	%	N	%	n	%	N	%
Nam n=26	1. Làm quen nước	5	19,23	8	30,76	9	34,61	2	7,69	2	7,69
	2. Động tác đập chân	3	11,53	7	26,92	10	38,46	4	15,38	2	7,69
	3. Động tác quạt tay	2	7,69	7	26,92	9	34,61	6	23,07	2	7,69
	4. Động tác phối hợp tay thở	1	3,84	5	19,23	8	30,76	8	30,76	4	18,53
	5. Động tác phối hợp tay chân	2	7,69	7	26,92	10	38,46	5	19,23	2	7,69

	6. Động tác phối hợp hoàn chỉnh	1	3,84	6	23,07	7	26,92	9	34,61	3	11,53
Nữ n=26	1. Làm quen nước	2	7,69	3	11,53	10	38,46	6	23,07	5	19,23
	2. Động tác đập chân	3	11,53	4	15,38	11	42,30	6	23,07	2	7,69
	3. Động tác quạt tay	2	7,69	4	15,38	10	38,46	7	26,92	3	11,53
	4. Động tác phối hợp tay thở	1	3,84	3	11,53	8	30,76	8	30,76	6	23,07
	5. Động tác phối hợp tay chân	3	11,53	5	19,23	10	38,46	5	19,23	3	11,53
	6. Động tác phối hợp hoàn chỉnh	1	3,84	3	11,53	10	38,46	7	26,92	5	19,23

Qua kết quả trình bày ở bảng 3 ta có thể rút ra các nhận xét sau:

Tỷ lệ % số sinh viên cả nam và nữ đạt loại giỏi và khá rất ít chưa đến 50%. Trong khi đó tỷ lệ % số học sinh yếu và kém lại tương đối lớn. Đặc biệt là ở sinh viên nữ, tỷ lệ % yếu kém về làm quen nước chiếm 42,3% điều đó làm cho kết quả học các phần kỹ thuật sau như tay phối hợp thở hoặc phối hợp hoàn chỉnh bị ảnh hưởng rất lớn.

2.2. Lựa chọn các bài tập hỗ trợ kỹ thuật bơi trườn sấp cho sinh viên giáo dục thể chất khoa cơ sở trường Đại học Tây Bắc.

Sau khi đã xác định được căn cứ lựa chọn bài tập đề tài đã tiến hành tổng hợp tài liệu tham khảo và thông qua quan sát sự phạm chúng tôi đã sàng lọc và chọn ra 50 bài tập hỗ trợ cho các khâu: Làm quen với nước (7 bài tập), đập chân (11 bài tập), quạt tay (8 bài tập), phối hợp tay thở (7 bài tập), phối hợp tay chân

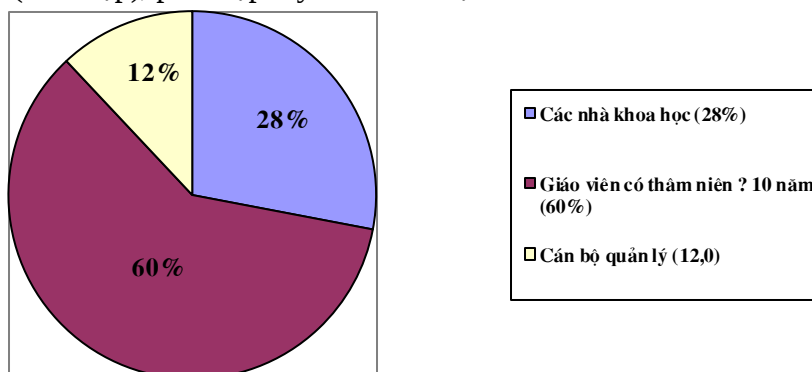
(4 bài tập), phối hợp hoàn chỉnh (6 bài tập), hoàn thiện nâng cao (7 bài tập).

Sau đó đề tăng thêm độ tin cậy và tính khách quan trong việc lựa chọn bài tập. Đề tài đã tiến hành phỏng vấn 25 nhà khoa học và các giáo viên dạy Bơi ở các trường đại học chuyên Thể dục thể thao như đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội và các trường đại học, cao đẳng có đào tạo giáo viên Thể dục thể thao ở Hà Nội và Tây Bắc.

Thành phần đối tượng phỏng vấn như sau:

1. Các nhà khoa học (GS, PGS, TS) 7 người, chiếm tỷ lệ 28,0%.
2. Các giáo viên có thâm niên dạy Bơi 10 năm trở lên 15 người, chiếm tỷ lệ 60,0%.
3. Các cán bộ quản lý khoa, phòng đã tốt nghiệp môn chuyên sâu Bơi lội 3 người, chiếm tỷ lệ 12,0%.

Thành phần đối tượng phỏng vấn được biểu thị ở biểu đồ 1.



Biểu đồ 1. Tỷ lệ thành phần đối tượng phỏng vấn

Nội dung phỏng vấn là đánh giá mức độ ưu tiên đối với 50 bài tập mà đề tài đưa ra:

Ưu tiên 1: Là các bài tập rất quan trọng (đạt 5 điểm)

Ưu tiên 2: Là các bài tập quan trọng (đạt 3 điểm)

Ưu tiên 3: Là các bài tập ít quan trọng (đạt 1 điểm)

Kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 4.

Bảng 4. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập hỗ trợ kỹ thuật Bơi trườn sấp cho sinh viên giáo dục thể chất khoa cơ sở trường Đại học Tây Bắc (n = 25)

Nội dung phỏng vấn	Kết quả							
	Ưu tiên 1		Ưu tiên 2		Ưu tiên 3		Tổng điểm đạt	Tỷ lệ % so với tổng điểm tối đa
	N	Điểm	N	Điểm	n	Điểm		
A. Nhóm bài tập làm quen nước								
1. Ngụp nước, mở mắt tại chỗ dưới nước.	25	125	-	-	-	-	125	100
2. Vận động di chuyển dưới nước	24	120	1	3	-	-	123	96
3. Ôm gôi nổi người	25	125	-	-	-	-	125	100
4. Ôm gôi nổi người, sau đó chuyển đổi thành tư thế đang tay chân dưới nước.	24	120	1	3	-	-	123	96
5. Đạp thành bể lướt nước	25	125	-	-	-	-	125	100
6. Nhoài người lướt nước	24	120	1	3	-	-	123	96
7. Bám thành bể bờ ngụp xuống thở ra nhô lên, thở vào	25	125	-	-	-	-	125	100
B. Nhóm bài tập đập chân trườn sấp								
1. Ngồi chống tay ra sau, nâng chân lên sau đó đá 2 chân luân phiên liên tục trên cạn	25	125	-	-	-	-	125	100
2. Nằm sấp trên bục xuất phát hoặc trên ghế băng đập 2 chân trườn sấp luân phiên liên tục	25	115	-	6	-	-	121	100
3. Nằm sấp bám tay thành bể đập 2 chân trườn sấp luân phiên liên tục	25	125	-	-	-	-	125	100
4. Bám tay đồng đội đập 2 chân luân phiên liên tục	15	110	9	6	1	1	117	60
5. Đạp thành bể lướt nước đập 2 chân luân phiên liên tục	25	125	-	-	-	-	125	100
6. Bám ván nín thở đập 2 chân luân phiên liên tục	25	125	-	-	-	-	125	100
7. Bám ván đập chân kết hợp quay đầu thở vào	25	125	-	-	-	-	125	100
8. Bám ván đập chân vệt kết hợp quay đầu thở vào	24	120	1	3	-	-	123	96
9. Hai tay duỗi thẳng trên đầu đập chân vệt kết hợp nghiêng đầu thở vào	25	125	-	-	-	-	125	100
10. Bài tập đập chân kéo dài cự ly	10	50	10	30	5	5	85	40
C. Nhóm bài tập quạt tay trườn sấp								
1. Đứng cúi người (1 tay chống gối) tập quạt nước 1 tay trên cạn	25	125	-	-	-	-	125	100
2. Đứng cúi người quạt nước 2 tay luân phiên liên tục trên cạn	24	120	1	3	-	-	123	96
3. Đứng cúi người úp mặt vào nước quạt nước từng tay	25	125	-	-	-	-	125	100
4. Đứng cúi người úp mặt vào nước tập phối hợp quạt nước 2 tay luân phiên liên tục	25	125	-	-	-	-	125	100

5. Khom người vừa đi vừa phối hợp quạt nước 2 tay trong nước	24	120	1	3	-	-	123	96
6. Nằm sấp trên nước, đồng đội nâng 2 chân tập phối hợp quạt nước 2 tay	15	120	10	3	-	-	123	60
7. Kẹp ván vào đùi đập tay trườn sấp	8	45	11	30	6	6	81	32
D.Nhóm bài tập phối hợp tay với thở								
1. Đứng cúi người tay chống gôi 1 tay tập quạt nước phối hợp thở trên cạn	25	125	-	-	-	-	125	100
2. Đứng cúi người phối hợp quạt nước hai tay kết hợp thở trên cạn	25	125	-	-	-	-	125	100
3. Đứng cúi người phối hợp 2 tay kết hợp thở dưới nước	22	110	3	9	-	-	119	88
4. Đồng đội giữ 2 chân (hoặc móc chân vào máng nước) tập quạt tay phối hợp với thở dưới nước	17	110	8	9	-	-	119	68
5. Hai chân kẹp phao tập phối hợp quạt nước 1 tay với thở	22	110	3	9	-	-	119	88
6. Hai chân kẹp phao tập phối hợp quạt nước 2 tay với thở	22	110	3	9	-	-	119	88
7. Đạp lướt nhòai người quạt tay phối hợp thở 1,2 lần	25	125	-	-	-	-	125	100
E. E.Nhóm bài tập phối hợp tay chân								
1. Đứng cúi người tập phối hợp tay chân theo nhịp 2: 6	23	115	2	6	-	-	121	92
2. Bấm ván 1 tay, 1 tay phối hợp với chân	9	45	10	30	6	6	81	36
3. Nằm vắt ngang phao đường bơi tập phối hợp tay chân	24	120	1	3	-	-	123	96
4. Đồng đội nâng bụng tập phối hợp tay chân	17	115	8	6	-	-	121	68
5. Đạp lướt nhòai người tập phối hợp quạt tay với đập chân	25	125	-	-	-	-	125	100
F. Nhóm bài tập phối hợp toàn bộ (hoàn chỉnh)								
1. Đứng khom người tập phối hợp hoàn chỉnh trên cạn	23	115	2	6	-	-	121	92
2. Bấm 1 tay vào máng (hoặc dây phao) tập phối hợp hoàn chỉnh	23	115	2	6	-	-	121	92
3. Đạp lướt nhòai người tập phối hợp hoàn chỉnh	25	125	-	-	-	-	125	100
4. Đạp lướt duỗi 1 tay phía trước đầu tập phối hợp hoàn chỉnh	24	120	1	3	-	-	123	96
5. Đạp lướt tập phối hợp tay chân thở (2 -3 chu kỳ tay thở 1 lần)	25	125	-	-	-	-	125	100
6. Bài tập phối hợp hoàn chỉnh theo nhịp 1:2:6 kéo dài cự ly	25	125	-	-	-	-	125	100
G.Nhóm bài tập hoàn thiện kỹ								

thuật								
1. Bài tập bổ trợ sức mạnh tay (nằm sấp chống đẩy)	24	120	1	3	-	-	123	96
2. Bài tập quạt tay trườn sấp với bàn quạt	25	125	-	-	-	-	125	100
3. Bài tập đập chân trườn sấp với chân vịt	25	125	-	-	-	-	125	100
4. Bài tập kéo dài cự ly phối hợp bơi trườn sấp	25	125	-	-	-	-	125	100
5. Bài tập bơi trườn nhanh đoạn ngắn	25	125	-	-	-	-	125	100
6. Bài tập bơi phối hợp kéo vật cản	10	50	15	24	7	7	81	40
7. Bài tập thi đấu các động tác cơ bản của kiểu bơi trườn sấp	23	115	2	6	-	-	121	92
8. Tập thi đấu vô địch các cự ly 25 - 50m trườn sấp	23	115	2	6	-	-	121	92

Qua kết quả trình bày ở bảng 4 ta có thể nhận thấy: Trong số 50 bài tập mà chúng tôi lựa chọn ban đầu đã có 8 bài tập là bài tập số 4 và số 10 của nhóm bài tập đập chân; Bài tập số 6 và số 7 của nhóm bài tập quạt tay; Bài tập số 4 của nhóm tập tay kết hợp với thở; Bài tập số 2 và số 4 của nhóm bài tập phối hợp tay chân và bài tập số 6 của nhóm bài tập hoàn thiện kỹ thuật Bơi là có số điểm đạt được chỉ chiếm tỷ lệ % so với tổng điểm tối đa từ 36% đến 68%. Còn lại 42 bài tập đều số điểm đạt tỷ lệ so với tổng điểm tối đa từ 88% đến 100%. Bơi vậy đề tài đã chọn 42 bài tập đạt được điểm cao này để ứng dụng vào thực tế dạy Bơi trườn sấp cho sinh viên giáo dục thể chất khoa cơ sở Đại học Tây Bắc.

3. KẾT LUẬN

Từ kết quả nghiên cứu trên đề xuất sử dụng 42 bài tập bổ trợ kỹ thuật bơi trườn sấp cho sinh viên giáo dục thể chất khoa cơ sở trường Đại học Tây Bắc. Để có thể đem 42 bài tập lựa chọn xây dựng xếp sấp lại thành một hệ thống đề tài đã dựa vào trình tự dạy các khâu kỹ thuật và dựa vào độ khó của các bài tập để xếp sấp theo nguyên tắc từ dễ đến khó, từ đơn giản đến phức tạp để hình thành trình tự từ bài 1 đến bài 42.

A. Nhóm bài tập làm quen nước.

1. Bài tập ngụp nước mở mắt tại chỗ dưới nước.
2. Bài tập vận động di chuyển dưới nước.
3. Bài tập ôm gối nổi người (động tác làm con sứa)
4. Bài tập Đạp đáy bể nhồi người lướt nước.
5. Bài tập ôm gối nổi người sau đó chuyển đổi thành tư thế đang tay ôm chân dưới nước
6. Bài tập bám thành bể đạp lướt nước

7. Bài tập bám tay vào thành bể (máng nước) bờ ngụp xuống thở ra, nhô lên thở vào.

B. Nhóm bài tập đập chân trườn sấp

8. Ngồi chống 2 tay ra sau nâng chân đá chân luân phiên liên tục trên cạn
9. Bài tập nằm sấp trên xuất phát hoặc trên ghế băng đập chân luân phiên liên tục.
10. Nằm sấp bám 2 tay thành bể đập 2 chân trườn sấp luân phiên liên tục
11. Bài tập đập thành bể (hoặc đáy bể) nhồi người lướt nước đập chân trườn sấp.
12. Bài tập Bám ván cúi đầu nín thở đập 2 chân luân phiên liên tục.
13. Bài tập bám ván đập chân kết hợp quay đầu thở vào.
14. Bài tập bám ván đập chân vịt quay đầu sang bên thở vào.
15. Bài tập nằm sấp duỗi 2 tay trước đầu đập chân vịt quay đầu thở vào.

C. Nhóm bài tập quạt tay trườn sấp

16. Bài tập đứng cúi người 1 tay chống gối tập quạt nước 1 tay trên cạn.
17. Bài tập đứng cúi người quạt nước 2 tay liên tục trên cạn.
18. Đứng cúi người úp mặt vào nước quạt nước từng tay.
19. Bài tập đứng dưới nước cúi người úp mặt vào nước quạt 2 tay luân phiên liên tục.
20. Bài tập đứng khom người vừa đi vừa quạt nước 2 tay ở dưới nước

D. Nhóm bài tập phối hợp tay với thở

21. Đứng cúi người tay chống vào gối, một tay quạt nước phối hợp thở trên cạn.
22. Bài tập đứng cúi người tập phối hợp quạt nước hai tay kết hợp thở trên cạn.
23. Bài tập đứng cúi người tập phối hợp quạt 2 tay kết hợp với thở ở dưới nước.

24. Bài tập hai chân kẹp ván (hoặc phao) tập phối hợp 1 tay với thở.

25. Bài tập hai chân kẹp ván bơi tập phối hợp 2 tay với thở.

26. Bài tập đập lướt ngoài người tập quạt nước 2 tay phối hợp với thở.

E. Nhóm bài tập phối hợp tay chân.

27. Bài tập đứng cúi người ra trước tập phối hợp tay với đập chân trên cạn (nhịp 2 lần quạt tay 6 lần đập chân).

28. Bài tập nằm vắt ngang dây phao đường bơi tập phối hợp tay với chân.

29. Bài tập đập lướt ngoài người tập phối hợp tay chân.

F. Nhóm bài tập phối hợp toàn bộ (hoàn chỉnh)

30. Bài tập đứng cúi người trên cạn tập phối hợp hoàn chỉnh

31. Bài tập bắm 1 tay (bên không quay đầu ra thở) vào máng nước của thành bể tập phối hợp hoàn chỉnh.

32. Đập lướt dưới 1 tay phía trước tập phối hợp hoàn chỉnh.

33. Bài tập ngoài người tập phối hợp hoàn chỉnh.

34. Bài tập phối hợp hoàn chỉnh (2 -3 chu kỳ tay thở 1 lần) kéo dài cự ly.

35. Bài tập phối hợp hoàn chỉnh 1:2:6 (mỗi lần thở 2 lần quạt tay 6 lần đập chân) kéo dài cự ly.

G. Nhóm bài tập hoàn thiện kỹ thuật

36. Bài tập hỗ trợ sức mạnh tay (nằm sấp chống đẩy).

37. Bài tập quạt tay trườn sấp với bàn quạt.

38. Bài tập đập chân trườn sấp với chân vịt.

39. Bài tập kéo dài cự ly phối hợp bơi trườn sấp.

40. Bài tập bơi nhanh đoạn ngắn.

41. Bài tập thi đấu các động tác cơ bản kiểu bơi trườn sấp.

42. Bài tập thi đấu vô địch các cự ly 25 và 50m.

Từ những kết quả nghiên cứu trên, rút ra một số kết luận sau:

Đề tài đã chọn 42 bài tập đạt được điểm cao này để ứng dụng vào thực tế dạy Bơi trườn sấp cho sinh viên giáo dục thể chất khoa cơ sở Đại học Tây Bắc. Các bài tập đã lựa chọn là đáng tin cậy, được lựa chọn qua thực tế phỏng vấn phù hợp để ứng dụng trong quá trình dạy thực tế cho sinh viên.

Lời cảm ơn: Chúng tôi cảm ơn Bộ môn TDTT – Khoa Cơ sở - Trường Đại học Tây Bắc đã hỗ trợ chúng tôi trong quá trình đánh giá thực trạng, thu thập số liệu.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Nguyễn Thị Hiền (2002), *Nghiên cứu lựa chọn hệ thống bài tập dẫn dắt trong dạy bơi cho nhi đồng 7 - 8 tuổi ở câu lạc bộ TDTT Đà Nẵng*, (Luận văn thạc sĩ), Thư viện trường Đại học TDTT.
- [2]. Vũ Đào Hùng (1998), *Phương pháp nghiên cứu khoa học TDTT*, NXB TDTT Hà Nội.
- [3]. Trịnh Căn (1973), *12 bài tập bơi trườn sấp*, NXB TDTT Hà Nội.
- [4]. Nguyễn Văn Trạch chủ biên (2000), *Bơi lội sách dùng cho sinh viên đại học TDTT*, NXB TDTT Hà Nội.
- [5]. Nguyễn Văn Trạch chủ biên (1999), *Phương pháp dạy bơi cho trẻ thơ*, NXB TDTT Hà Nội. Nguyễn Văn Trạch (2002), *Những tri thức cơ bản trong đào tạo VĐV bơi lội trẻ*, NXB TDTT Hà Nội.
- [6]. Nguyễn Văn Trạch chủ biên (2004), *Huấn luyện thể lực cho VĐV bơi*, NXB TDTT Hà Nội.
- [7]. Nguyễn Đức Thuận (2006), *100 bài tập hoàn thiện và nâng cao kỹ thuật bơi*, NXB TDTT Hà Nội.

EVALUATING THE EFFECTIVENESS OF THE SUPPLEMENTARY EXERCISES FOR FRONT CRAWL SWIMMING TECHNIQUE FOR STUDENTS AT TAY BAC UNIVERSITY

Ta Duc Hung
Tay Bac University

Abstract: The article focuses on the effectiveness of supplementary exercises for front crawling swimming technique for specialist students at Tay Bac University. Accordingly, the factors affecting the learning and test results are clarified. On that basis, 46 exercises are selected and ordered appropriately to be applied to the teaching process.

Keywords: Professional supplementary exercises, snuggling techniques, physical education

Ngày nhận bài: 30/9/2020. Ngày nhận đăng: 16/11/2020

Liên lạc: Tạ Đức Hùng; e-mail: taduchung1988@gmail.com