

NGHIÊN CỨU XÂY DỰNG CÁC CHỈ TIÊU KỸ THUẬT TRONG GIẢNG DẠY VÀ KIỂM TRA ĐÁNH GIÁ MÔN BOI CỦA TRƯỜNG ĐẠI HỌC QUẢN LÝ VÀ CÔNG NGHỆ HẢI PHÒNG

PHẠM THỊ HƯỜNG

Trường Đại học Quản lý và Công nghệ Hải phòng

Ngày nhận bài: 11/11/2021; Ngày phản biện, biên tập và sửa chữa: 22/11/2021; Ngày duyệt đăng: 07/12/2021

ABSTRACT

Through the research process, the topic has identified a number of technical indicators of optimal movements for students in performing swimming techniques at Hai Phong University of Management and Technology.

Keywords: Engineering, swimming, teaching, assessment, students, Hai Phong University of Management and Technology

A. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trường Đại học học Quản lý và Công nghệ Hải phòng (ĐH QL&CNHP) là một trong những trường đào tạo đa ngành đa nghề cho các nhằm cung cấp nguồn cử nhân, kỹ sư cho các hành phố Hải Phòng và các tỉnh lân cận vùng Đồng bằng duyên hải Bắc bộ. GDTC là môn học nằm trong chương trình đào tạo không thể thiếu nhằm phát triển toàn diện về Đức, trí, thể, mỹ. Môn bơi là một trong những nội dung đào tạo chủ yếu và bắt buộc đối với sinh viên trường Đại học Quản lý và Công nghệ Hải Phòng nhằm nâng cao, phát triển và hoàn thiện các kỹ năng sống cũng như khả năng phòng chống đuối nước hiện nay trên toàn quốc. Hiện nay, trong quá trình đào tạo nhiều bộ môn sử dụng các tiêu chuẩn kỹ thuật của các vận động viên (VĐV) ưu tú của Quốc gia và Quốc tế để làm tiêu chuẩn giảng dạy cũng như tiêu chuẩn đánh giá trình độ kỹ thuật cho sinh viên (SV). Nhưng trong thực tế giảng dạy và đánh giá SV không thể và rất khó đạt được những chỉ tiêu kỹ thuật đề ra. Điều đó ảnh hưởng trực tiếp đến kết quả giảng dạy đào tạo của Nhà trường. Vì thực chất những chỉ tiêu kỹ thuật hiện thời không phù hợp với trình độ SV trường ĐH QL&CNHP. Do vậy, việc ứng dụng những tiêu chuẩn kỹ thuật của các VĐV ưu tú trong giảng dạy cho SV thực chất là làm cho người học không phát huy được năng lực của mình, mà còn tạo ra những kỹ xảo không phù hợp, ảnh hưởng xấu tới thành tích, kỹ thuật và dễ gây ra những chấn thương do không phù hợp với trình độ kỹ thuật, thể lực và các tố chất năng lực chuyên môn khác trong quá trình giảng dạy.

Do vậy, đề tài bước đầu tiến hành nghiên cứu "*Xây dựng các chỉ tiêu kỹ thuật trong giảng dạy và kiểm tra đánh giá môn bơi cho Đại học học Quản lý và Công nghệ Hải phòng*" nhằm xây dựng các chỉ tiêu kỹ thuật phù hợp với năng lực thực hành và từng bước định hướng trong việc đánh giá kỹ năng thực hiện kỹ thuật của môn bơi tại trường ĐH QL&CNHP.

B. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

I. Thực trạng sử dụng các chỉ tiêu kỹ thuật trong giảng dạy và đánh giá kỹ thuật môn bơi lội của các giảng viên tại trường ĐH QL&CNHP

Để đánh giá thực trạng quá trình sử dụng các chỉ tiêu kỹ thuật trong giảng dạy và đánh giá kỹ thuật môn bơi, đề tài tiến hành quan sát điều tra trên 60 SV khoa Điện và CNTT ở môn bơi cho thấy: Số SV thực hiện được tốt yêu cầu về các chỉ tiêu kỹ

thuật của giảng viên không nhiều đặc biệt là thành tích của các SV này không phải là thành tích tốt nhất. Thời gian khảo sát từ tháng 8 năm 2019 đến tháng 10 năm 2019.

Kết quả được trình bày tại bảng 1[1 tr 2]

TT	Các động tác kỹ thuật	Kết quả			
		Số SV thực hiện tốt		Số SV thực hiện chưa tốt	
		%	Xếp loại thành tích	%	Xếp loại thành tích
1	Kỹ thuật xuất phát bơi	27	Khá	33	Tốt
2	Kỹ thuật quay vòng bơi	28	Tốt	32	Tốt
3	Kỹ thuật bơi ếch	23	TBK	37	Tốt

Bảng 1. Kết quả điều tra SV chuyên sâu ở môn bơi lội thực hiện yêu cầu về các chỉ tiêu kỹ thuật của giảng viên

Qua bảng 1 cho thấy: Những SV thực hiện tốt được các yêu cầu kỹ thuật của các giảng viên không nhiều, tuy nhiên thành tích của các SV lại không phải là tốt nhất, ngược lại số SV thực hiện chưa được tốt yêu cầu kỹ thuật của các giảng viên thì thành tích lại khá cao, thậm trí còn cao hơn các SV có kỹ thuật tốt. Lý giải điều này có nhiều quan điểm trái chiều: Quan điểm thứ nhất cho rằng: Do SV có kỹ thuật tốt chưa có trình độ thể lực tốt do đó thành tích chưa cao, còn các SV có kỹ thuật không tốt nhưng thành tích cao bởi họ có trình độ thể lực tốt hơn. Quan điểm thứ hai cho rằng: Mặc dù số SV thực hiện tốt yêu cầu kỹ thuật nhưng chưa hình thành kỹ xảo động tác, do đó chưa phát huy được thành tích tốt nhất, còn các SV có thành tích tốt do họ thực hiện kỹ thuật theo thói quen nên trở thành kỹ xảo, nếu họ cũng thực hiện kỹ thuật theo đúng yêu cầu của giảng viên thì thành tích còn tốt hơn nữa. Quan điểm thứ ba cho rằng: Các yêu cầu về chỉ số kỹ thuật động tác là của các VĐV cấp cao khi áp dụng vào SV chưa phù hợp, do đó thành tích không phát huy được. Điều này lý giải một thực tế, khi áp dụng biểu điểm thực hành để đánh giá kết quả học tập của sinh viên ĐH QL&CNHP, đa số SV có điểm kỹ thuật cao lại không đủ điều kiện thành tích để đánh giá điểm tối đa. Còn các SV có kỹ thuật chưa tốt lại có điểm thành tích rất cao trong đánh giá điểm tối đa.

II. Xác định nội dung một số chỉ tiêu kỹ thuật động tác đối với công tác giảng dạy kỹ thuật môn bơi tại trường ĐH QL&CNHP

1. Kỹ thuật xuất phát kiểu vung tay

Giai đoạn bật nhảy: Khi có hiệu lệnh xuất phát, từ tư thế chuẩn bị nhanh chóng hạ thấp trọng tâm, khớp gối tiếp tục gấp lại, thân trên đổ ra trước, tới khi các góc ở hông, gối, cổ chân đạt độ căng cơ thích hợp thì thực hiện động tác bật nhảy, đồng thời với động tác bật nhảy, 2 tay vung từ dưới lên trên, từ sau ra trước và tới khi cánh tay tới sát mang tai thì dừng đột ngột.

Giai đoạn bay trên không: Sau khi chân rời bục, thân người tạo với chân 1 góc khoảng 160°-165° (bụng hơi hóp, đầu cúi, đồng thời thực hiện động tác chuyển thân từ tư thế đầu cao hơn chân dần chuyển sang thấp hơn chân trước khi tay vào nước. Góc tạo giữa trục dọc (thân) với quỹ đạo bay của trọng tâm cơ thể tương đối lớn khoảng 30°.

Giai đoạn vào nước: Tư thế phụ thuộc vào góc độ vào nước. Vào nước rộng cơ thể sẽ nổi lên sớm, quãng đường lướt nước ngắn, tốc độ giảm nhanh và ngược lại. Kiểu vào nước phụ thuộc vào kiểu bơi và cự ly bơi thông thường góc vào nước khoảng 23° là hợp lý nhất.

Giai đoạn lướt nước: Khi vào nước xong, thân người giữ ở tư thế lướt nước, khi lướt nước sử dụng 2 bàn tay điều chỉnh độ nông sâu của cơ thể, khi tốc độ lướt nước giảm gần bằng tốc độ bơi thì thực hiện động tác bơi ban đầu để cơ thể nổi lên mặt nước và tiếp tục bơi [4].

2. Kỹ thuật quay vòng vung tay

Cách này đơn giản, dễ học, tiết kiệm sức, đảm bảo nhịp thở, song tốc độ quay chậm, không bằng kiểu san tô quay người 180°. Tuy nhiên cách quay vòng này SV rất hay dùng.

Khi bơi gần đến thành bể nhanh chóng chạm tay vào thành bể, tốc độ bơi không được giảm, 2 tay chạm thành bể (bơi ếch), thân người quay theo trục dọc sang trái đồng thời tay trái đưa về trước, cùng lúc tay phải vung lên trên không về phía đối diện trước đầu cùng với tay trái để tiếp tục thực hiện động tác đạp thành bể lướt nước.

Lướt nước và làm động tác bơi đầu tiên: Kết thúc đạp thành bể, thân người duỗi thẳng ở tư thế hình thoi lướt nước, khi tốc độ lướt giảm gần bằng tốc độ bơi thì làm động tác bơi ban đầu để cho thân người nổi lên mặt nước và bơi bình thường [4].

3. Kỹ thuật bơi ếch cơ bản

Tư thế thân người và đầu: Hai tay duỗi thẳng khép sát mang tai, lòng bàn tay úp, các ngón tay khép lại, 2 chân duỗi thẳng khép sát tạo với thân người thành đường thẳng, ngực hơi ưỡn, đầu cúi tự nhiên, trục dọc cơ thể tạo với mặt nước 1 góc 5° -10°, lúc thở góc này có thể tới 15°. Tư thế trên gọi là tư thế lướt nước.

Động tác chân: Để tiện cho giảng giải, phân tích, giảng dạy và tập luyện ta chia động tác chân ra làm 4 giai đoạn kỹ thuật:

- Giai đoạn chuẩn bị: Là lúc 2 chân duỗi thẳng khép sát tự nhiên, tạo với thân người thành đường thẳng.

- Giai đoạn co chân: Từ tư thế chuẩn bị 2 chân được thả lỏng, do trọng lượng của đùi chân được gấp lại ở khớp hông, lúc này ta chỉ dùng chút ít sức để co căng chân và đùi.

- Giai đoạn xoay và bẻ bàn chân: Kết thúc giai đoạn co chân, 2 bàn chân được gấp lại (hình bàn cuốc), 2 cẳng chân được tách sang 2 bên, 2 đùi được xoay ép vào trong, khoảng cách 2 gối hẹp hơn khoảng cách 2 gót, góc độ giữa cẳng chân và đùi khoảng 1 góc là 40-45 độ, góc độ giữa đùi và thân người khoảng 100-110 độ. Động tác xoay bẻ cẳng và bàn chân để tạo ra độ căng cơ cần thiết và tạo ra diện tích đạp nước lớn nhất cũng như biên độ đạp nước hợp lý cho giai đoạn đạp và khép chân.

- Giai đoạn đạp, khép chân: Đây là giai đoạn quan trọng nhất trong kỹ thuật chân ếch. Người bơi dùng sức của đùi đạp mạnh sang hai bên và khép lại (đạp theo hình trái tim ngược). Lực phát động từ động tác duỗi khớp hông rồi đến khớp gối và cuối cùng là khớp cổ chân ép lại.

Động tác tay của kỹ thuật bơi ếch: Động tác tay trong bơi ếch có nhiệm vụ phối hợp với động tác chân để tăng thêm lực tiến, nó chiếm 30% hiệu lực toàn bộ kỹ thuật, tạo nổi cho phần trên cơ thể và tạo điều kiện thuận lợi cho động tác thở dễ dàng hơn.

Để tiện cho giảng giải, phân tích và tập luyện, người ta phân chia động tác tay trong kiểu bơi ếch ra làm 4 giai đoạn từ tư thế chuẩn bị 2 tay duỗi thẳng, lòng bàn tay úp các ngón tay khép lại tự nhiên.

- Giai đoạn tỳ nước: Từ tư thế chuẩn bị cổ tay xoay ra ngoài, lòng bàn tay hướng ra ngoài, 2 tay được tách dần ra. Giai đoạn này dùng sức của toàn bộ cánh, cẳng và bàn

tay, phương hướng chuyển động của 2 tay là từ trong ra ngoài và từ trên xuống dưới, tới khi 2 tay tách ra tạo thành góc 60° thì kết thúc.

- Giai đoạn quạt nước: Kết thúc tỳ nước, căng và bàn tay tăng tốc độ quạt nước, ở giai đoạn này căng và bàn tay di chuyển theo 3 hướng: sang 2 bên, từ trên xuống dưới và từ trước về sau. Khi 2 tay tạo mặt phẳng vuông góc hướng tiến thì kết thúc giai đoạn quạt nước, lúc này góc tạo bởi giữa căng và cánh tay là 110°-120°, ta thấy biên độ quạt nước lớn hơn biên độ quạt nước trong kiểu bơi ếch hiện đại.

- Giai đoạn thu tay: Kết thúc quạt nước 2 tay được thả lỏng, chỉ dùng sức của vai cánh tay khép cánh tay và căng tay vào trong, lên trên và hơi ra trước. Kết thúc thu tay góc ở khớp khuỷu nhỏ hơn 90°, các ngón tay khép sát, lòng bàn tay hướng vào nhau, 2 bàn tay tạo hình mái nhà cách cằm khoảng 10cm. Yêu cầu thu tay nhanh gọn. ở tư thế và góc độ nêu trên để tạo ra đường duỗi tay là ngắn nhất với diện tích nhỏ nhất. Bơi giai đoạn duỗi tay là hoạt động cùng chiều hướng tiến của cơ thể, cho nên tốc độ duỗi phải hợp lý, diện tích phải nhỏ nhất với quãng đường ngắn nhất để tạo ra lực cản nhỏ nhất.

- Giai đoạn duỗi tay: Kết thúc thu tay là động tác duỗi khớp khuỷu, khớp vai ra trước. Trong quá trình duỗi tay, lòng bàn tay dần hướng xuống dưới. Khi thực hiện giai đoạn này cần chú ý tính liên tục, nhịp điệu và phối hợp chặt chẽ với động tác chân.

Kỹ thuật phối hợp tay - thở: Động tác thở trong bơi phức tạp hơn nhiều, hít vào bằng miệng và thở ra bằng cả miệng và mũi (với người mới học chỉ nên thở ra bằng miệng). Trong bơi lội nói chung, bơi ếch nói riêng, thở phải phối hợp chặt chẽ, đúng thời kỳ của động tác tay. Động tác thở trong kiểu bơi ếch có 2 cách thở: thở sớm và thở muộn.

Kỹ thuật phối hợp tay - chân: Được chia làm 4 giai đoạn từ tư thế chuẩn bị: Giai đoạn 1 tách tay tỳ nước và quạt nước thì chân vẫn thẳng; giai đoạn 2 thu tay thì thực hiện động tác co và bẻ bàn chân; giai đoạn 3 duỗi tay rồi đạp chân; giai đoạn 4 chân tay duỗi thẳng lướt nước trở về tư thế ban đầu [3].

III. Ứng dụng các nội dung chỉ tiêu kỹ thuật trong giảng dạy vào đánh giá môn bơi tại trường ĐH QL&CNHP

Đề tài đã sử dụng các nội dung chỉ tiêu kỹ thuật đã phân tích thông qua nghiên cứu thực tiễn để ứng dụng giảng dạy cho các SV học môn bơi của nhà trường, quá trình thực nghiệm được tiến hành 70 sinh viên K24 khoa Điện và Công nghệ thông tin trường Đại học Quản lý và Công nghệ Hải Phòng. Thời gian khảo sát từ tháng 8 năm 2020 đến tháng 10 năm 2020. Kết quả được trình bày tại bảng 2[2 tr 5]

Chỉ tiêu kỹ thuật	Kết quả điểm						
	Trước thực nghiệm			Sau thực nghiệm			
	Nhóm ĐC (n=35)	Nhóm TN (n=35)	t	Nhóm ĐC (n=35)	Nhóm TN (n=35)	t	p
Xuất phát kiểu vung tay	5,72	5,65	1,05	7,05	8,36	2,67	p<0,05
Quay vòng vung tay	6,25	6,18	1,28	7,71	8,95	2,79	p<0,05
Bơi ếch cơ bản	6,37	6,21	1,17	8,16	8,95	2,38	P<0,05

Bảng 2. Kết quả thực nghiệm ứng dụng các chỉ tiêu kỹ thuật động tác trong giảng dạy môn bơi lội nhằm nâng cao thành tích môn học (n=35)

Kết quả tại bảng 2 cho thấy: Ứng dụng các chỉ số kỹ thuật đã nghiên cứu vào

công tác giảng dạy cho SV K24 khoa Điện và Công nghệ thông tin trường Đại học Quản lý và Công nghệ Hải Phòng cho kết quả về thành tích học tập môn bơi lội nhóm thực nghiệm được nâng cao rõ rệt. Sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất ($p < 0,05$). Như vậy thực nghiệm đã cho thấy các chỉ số kỹ thuật động tác mà đề tài nghiên cứu khi ứng dụng trong giảng dạy đã phù hợp với năng lực thể chất của SV trường ĐH QL&CNHP. Điều này chứng tỏ với những năng lực thể chất khác nhau thì các chỉ số về kỹ thuật động tác cũng sẽ khác nhau, do đó việc tận dụng tối đa năng lực thể chất của bản thân người thực hiện cần phải nâng cao năng lực kỹ thuật động tác để nâng cao thành tích môn học. Thực tế này chứng tỏ, không thể sử dụng các chỉ số kỹ thuật của các VĐV cấp cao để giảng dạy và đánh giá cho sinh viên. Do vậy, có thể thấy việc sử dụng các chỉ số kỹ thuật động tác để giảng dạy cho SV các trường Đại học hiện đang là một ẩn số, công tác giảng dạy kỹ thuật động tác tại các trường Đại học cần được nghiên cứu cụ thể để có thể ứng dụng rộng rãi trong giảng dạy động tác.

C. KẾT LUẬN

Qua quá trình nghiên cứu đề tài đã xác định được 03 nội dung chỉ tiêu kỹ thuật động tác tối ưu cho SV học tập môn bơi, trong thực hiện kỹ thuật động tác, hơn nữa qua thực nghiệm cho thấy các thông số chỉ tiêu kỹ thuật có tác dụng rất tốt trong giảng dạy kỹ thuật động tác trong môn bơi của trường ĐH QL&CNHP

Các thông số chỉ tiêu kỹ thuật trong môn bơi mà đề tài nghiên cứu có hiệu quả cao trong việc sử dụng để giảng dạy kỹ thuật cho SV trường Đại học Quản lý và Công nghệ Hải Phòng. Vì vậy, các trường Đại học, Cao đẳng khu vực Hải Phòng và trên cả nước có thể áp dụng đề tài của tôi và để làm tài liệu giảng dạy và đánh giá kỹ thuật môn bơi trong chương trình đào tạo.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. P.n.gôikhoman-ô.n.towrrôphimôp (2003), *Điện kinh trong trường phổ thông*, NXB Thể dục thể thao, Hà Nội.
2. Dương Nghiệp Chí (2006), *Đo lường thể thao*, NXB Thể dục thể thao, Hà Nội.
3. Nguyễn Văn Trạch (1999), *Bơi lội* (Sách dùng cho sinh viên các trường Đại học), NXB Thể dục thể thao, Hà Nội.
4. Nguyễn Văn Trạch, Ngũ Duy Anh (2004), *Giáo trình bơi lội*, NXB Đại học Sư phạm, Hà Nội.
5. Nguyễn Đức Văn (2000), *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao*, NXB Thể dục thể thao, Hà Nội.