

Bài tập nâng cao tố chất sức bền tốc độ môn Bơi trườn sấp cự li 100m cho nam sinh viên lớp giáo dục thể chất khóa 2021 Trường Đại học Tây Nguyên

Phạm Thế Hùng, Y Rôbi Bkrông, Phạm Xuân Trí, Đỗ Thị Thuỳ Linh*

*ThS. Trường Đại học Tây Nguyên

Received: 08/3/2024; Accepted: 12/3/2024; Published: 19/3/2024

Abstract: Initial implementation of speed endurance in 100m optical lenses in schools for male students The General Education Class of 2021, Tay Nguyen University is still poor. After the experiment, the speed endurance in the 100m swimming pool of the research subjects increased, but in the experimental group A increased more than in the control group B. This difference has scientific significance because of the values. calculated values are larger than the table at the confirmation threshold $P < 5\%$. That proves, the exercise that we have selected and applied is clearly effective in developing endurance at a distance of 100m on the roof of the school for boys in the General Education class of 2021, Tay Nguyen University.

Keyword: "Exercise to improve quality and sustainably improve 100m swimming speed at Men's Gymnastics School, Class of 2021, Central Highlands University"

1. Đặt vấn đề.

Nhận thức được vai trò và tầm quan trọng của thể dục thể thao (TDTT) trong công cuộc xây dựng và đổi mới đất nước, sự nghiệp TDTT được Đảng và Nhà nước đặc biệt quan tâm. Bên cạnh việc đầu tư cho những môn thể thao mũi nhọn đạt thành tích cao trong các cuộc thi đấu khu vực và thế giới, Đảng và Nhà nước ta còn đặc biệt quan tâm khôi phục và phát triển rộng rãi các môn thể thao (TT) nhằm hướng tới một nền TDTT đại chúng toàn diện. Bơi trở thành một môn TT trong đại hội thể thao Olympic hiện đại đầu tiên tại Athens năm 1896. Năm 1902 Richard Cavill giới thiệu kiểu bơi trườn sấp tới thế giới phương Tây. Năm 1908 Liên đoàn bơi thế giới, Fédération Internationale de Natation (FINA), được thành lập. Bơi bướm được phát triển trong những năm 1930 và lúc đầu được coi là một biến thể của bơi ếch, cho tới khi được chấp nhận là một kiểu bơi riêng biệt vào năm 1952.

Mục đích phổ biến nhất của bơi là giải trí. Bơi giải trí là hình thức tốt để thư giãn, đồng thời luyện tập cho cả cơ thể. Nhiều kiểu bơi thích hợp với việc giải trí. Phần lớn người bơi giải trí thích kiểu bơi mà giữ đầu trên mặt nước và hồi phục thể tay ở trong nước. Bơi ếch, bơi nghiêng, bơi trườn sấp nhô đầu và bơi chó là những kiểu bơi phổ biến nhất thường được sử dụng trong bơi giải trí, nhưng các kiểu bơi có hồi phục thể tay ngoài nước như bơi

trườn sấp hay bơi bướm lại cho phép khai thác sự khác biệt giữa sức cản của nước và không khí.

Bơi lội có sức hấp dẫn đối với mọi người, mọi lứa tuổi. Đây là phương tiện hữu hiệu nhất để phát triển thể chất, nâng cao sức khỏe, phát triển cơ thể toàn diện. Số người tham gia tập luyện ngày càng đông và tuổi tham gia học tập làm quen với môn bơi lội ngày nhiều.

Ở Trường Đại học Tây Nguyên (ĐHTN), môn Bơi lội cũng đang trên đà phát triển. Nhưng trong quá trình học tập tôi thấy vẫn còn một số điểm chưa tốt, nên nhóm tác giả mạnh dạn đề xuất một số bài tập nhằm phát triển tố chất sức bền tốc độ trong môn bơi cự li 100m

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Phương pháp nghiên cứu

Để tiến hành giải quyết các nhiệm vụ nghiên cứu, đề tài sử dụng các phương pháp (PP) nghiên cứu sau:

PP phân tích và tổng hợp tài liệu, PP phỏng vấn tọa đàm, PP quan sát sự phạm, PP thực nghiệm sự phạm, PP kiểm tra sự phạm, PP toán thống kê

Lựa chọn bài tập phù hợp nhằm nâng cao sức bền tốc độ cự li 100m trườn sấp của đối tượng nghiên cứu, chúng tôi đã tiến hành phỏng vấn 20 chuyên gia giàu kinh nghiệm. Chỉ tiêu lựa chọn bài tập từ 55% trở lên. Kết quả phỏng vấn được trình bày trong bảng sau.

Bảng 2.1: Kết quả lựa chọn các bài tập nâng cao sức bền tốc độ cự ly 100m trườn sấp cho nam SV lớp Giáo dục thể chất khóa 2021 Trường ĐHTN.

TT	Bài tập	Mục đích	Yêu cầu thực hiện	Nghỉ giữa
1	Bơi trườn sấp 4x25m	Phát triển tốc độ	26s	-
2	Bơi trườn sấp 2x50m	Phát triển sức bền tốc độ	57s	15
3	Bơi 100m kiểm tra	Phát triển sức bền	100% sức	-
4	Kéo tay trườn sấp với dây cao su	Phát triển sức mạnh của tay	4 tổ x 60s	60s
5	Quạt tay trườn sấp với tạ nhỏ 0,5 kg	Phát triển sức mạnh của tay	4 tổ x 60s	60s
6	Ngồi băng ghế nâng và đập chân trườn sấp	Phát triển tần suất đập của chân	4 tổ x 60s	60s

2.2. Kết quả nghiên cứu

Qua các kết quả nghiên cứu trên đã rút ra được một sơ kết luận sau:

- Các test dễ thực hiện nhất để đánh giá sức bền tốc độ cự ly 100m bơi trườn sấp của nam SV lớp GDTC khóa 2021 Trường ĐHTN là 3 test: 4x25m trườn sấp, test 2x50m trườn sấp, test 100m trườn sấp.

-Thực trạng sức bền tốc độ cự ly 100m trườn sấp của nam SV lớp GDTC khóa 2021 Trường Đại học Tây nguyên còn yếu.

-Việc lựa chọn và ứng dụng các bài tập nhằm phát triển sức bền tốc độ cự ly 100m trườn sấp của nam SV lớp GDTC khóa 2021 Trường ĐHTN là rất cần thiết.

Lựa chọn test đánh giá trình độ sức bền tốc độ ở cự ly 100m trườn sấp cho nam SV lớp GDTC khóa 2021 Trường ĐHTN

Yếu tố quyết định chủ yếu đến thành tích bơi 100m trườn sấp chính là trình độ sức bền tốc độ. Năng lực sức bền tốc độ là đặc trưng cho năng lực thể lực cơ thể của vận động viên các môn thể thao có chu kỳ. Theo nhóm tác giả đã đến lúc công tác huấn luyện bơi phải lấy công tác huấn luyện sức bền tốc độ làm trung tâm. Vì vậy để đánh giá về sức bền tốc độ chúng tôi căn cứ vào kết quả kiểm tra của các test đánh giá về sức bền tốc độ. Các chỉ số của test bao giờ cũng nói lên

- Tính toàn diện
- Tính thông báo
- Đủ độ tin cậy
- Có hệ thống đánh giá

Từ các công trình nghiên cứu khoa học nhóm tác giả đã tổng hợp được các test để đánh giá về trình độ

sức bền tốc độ đối với cự ly 100m trườn sấp. Như sau:

-Test 8x25m trườn sấp: Thực hiện đạp thành bể. Nghỉ giữa 10s. Tỷ lệ % giữa thành tích trung bình đạt được với thành tích tối đa cùng cự ly.

-Test 4x25m trườn sấp: Thực hiện đạp thành bể. Nghỉ giữa 10s. Tỷ lệ % giữa thành tích trung bình đạt được với thành tích tối đa cùng cự ly.

-Test 2x50m trườn sấp: Thực hiện đạp thành bể. Nghỉ giữa 15s. Tỷ lệ % giữa thành tích trung bình

-Test 3x50m trườn sấp: Thực hiện đạp thành bể. Nghỉ giữa 15s. Tỷ lệ % giữa thành tích trung bình đạt được với thành tích tối đa cùng cự ly. đạt được với thành tích tối đa cùng cự ly.

-Test 100m trườn sấp: So sánh thành tích kiểm tra trước và sau thực nghiệm.

*Cách đánh giá: Nếu tỷ lệ % giữa thành tích trung bình đạt được so với thành tích tối đa cùng cự ly đạt trên 95% là tốt, bằng 95% là trung bình và nhỏ hơn 95% là kém.

Để lựa chọn được test phù hợp và dễ thực hiện trong quá trình nghiên cứu, nhóm tác giả đã tiến hành phỏng vấn 20 chuyên gia bơi lội có kinh nghiệm. Đó là các GV và huấn luyện viên có kinh nghiệm.

Kết quả phỏng vấn được trình bày trong bảng sau: *Bảng 2.2. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các test phù hợp trong quá trình nghiên cứu (n =20)*

TT	Test được phỏng vấn	KẾT QUẢ	
		Số phiếu khẳng định	Tỷ lệ %
1	Test 8x25m trườn sấp: Thực hiện đạp thành bể. Nghỉ giữa 10s.	9	45%
2	Test 4x25m trườn sấp: Thực hiện đạp thành bể. Nghỉ giữa 10s.	19	95%
3	Test 3x50m trườn sấp: Thực hiện đạp thành bể. Nghỉ giữa 15s.	8	40%
4	Test 2x50m trườn sấp: Thực hiện đạp thành bể. Nghỉ giữa 15s.	20	100%
5	Test 100m trườn sấp xuất phát kiểm tra thành tích	20	100%

Qua kết quả ở bảng 2.2 cho thấy:

-Test 4x25m trườn sấp: Thực hiện đạp thành bể. Nghỉ giữa 10s. có 19 phiếu khẳng định là phù hợp trong quá trình nghiên cứu, chiếm tỷ lệ 95%

-Test 2x50m trườn sấp: Thực hiện đạp thành bể. Nghỉ giữa 15s. có 20 phiếu khẳng định là phù hợp trong quá trình nghiên cứu, chiếm tỷ lệ 100%

-Test 100m trườn sấp xuất phát kiểm tra thành tích có 20 phiếu khẳng định là phù hợp trong quá trình nghiên cứu, chiếm tỷ lệ 100%.

Các chuyên gia cho rằng các test 8x25m và test 3x50m cũng rất quan trọng, nhưng phù hợp với vận động viên hơn là sinh viên GDTC.

Như vậy, các test phù hợp để đánh giá sức bền tốc độ trong bơi 100m trườn sấp của nam SV lớp GDTC khóa 2021 Trường ĐHTN là các test thứ 2,4 và 5 mà chúng tôi đã in đậm trong bảng 2.1.

-Test 4x25m, nghỉ giữa quãng 10s không có SV nào đạt loại kém.

Nhóm thực nghiệm A: Loại trung bình có 15 SV, chiếm 60%. Loại tốt có 10 sinh viên, chiếm tỷ lệ 40%.

Nhóm đối chứng B: Loại trung bình có 17 SV, chiếm 68%. Loại tốt có 8 sinh viên, chiếm tỷ lệ 32%.

-Test 2x50m, nghỉ giữa quãng 15s không có SV nào đạt loại kém.

Nhóm thực nghiệm A: Loại trung bình có 15 SV, chiếm 60%. Loại tốt có 10 SV, chiếm tỷ lệ 40%.

Nhóm đối chứng B: Loại trung bình có 17 SV, chiếm 68%. Loại tốt có 8 SV, chiếm tỷ lệ 32%.

-Test 100m, nghỉ giữa quãng 10s không có SV nào đạt loại kém.

Nhóm thực nghiệm A: Loại trung bình có 13 SV, chiếm 52%. Loại tốt có 12 SV, chiếm tỷ lệ 48%.

Nhóm đối chứng B: Loại trung bình có 16 SV, chiếm 64%. Loại tốt có 9 SV, chiếm tỷ lệ 34%.

Đến đây chúng tôi đã có những kết luận sơ bộ như sau:

-Trước thực nghiệm sức bền tốc độ trong bơi trườn sấp 100m của đối tượng nghiên cứu là kém và đồng đều cả hai nhóm A và B ở ngưỡng xác suất $P = 5\%$.

Sau thực nghiệm sức bền tốc độ trong bơi 100m trườn sấp của đối tượng nghiên cứu đều tăng lên, nhưng ở nhóm thực nghiệm A tăng nhiều hơn so với nhóm đối chứng B. Sự khác biệt này có ý nghĩa khoa học vì các giá trị $t_{\text{tính}}$ đều lớn hơn $t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P < 5\%$. Điều đó chứng tỏ, các bài tập mà chúng tôi đã lựa chọn và ứng dụng là có hiệu quả rõ rệt nhằm phát triển sức bền tốc độ ở cự ly 100m trườn sấp cho nam SV lớp GDTC khóa 2021 Trường đại học Tây Nguyên.

3. Kết luận

+Thực trạng ban đầu về trình độ sức bền tốc độ trong bơi cự ly 100m trườn sấp cho nam SV lớp GDTC khóa 2021 Trường ĐHTN là còn kém. Vì vậy việc lựa chọn và ứng dụng một số bài tập nhằm phát triển sức bền tốc độ trong bơi cự ly 100m trườn sấp

cho nam SV lớp GDTC khóa 2021 Trường ĐHTN là rất cần thiết.

+Nhóm tác giả đã lựa chọn được 6 bài tập được trình bày và phân tích ở các trang 27,28 trong luận văn.

*Bơi trườn sấp 4x25m

*Bơi trườn sấp 2x50m

*Bơi 100m kiểm tra

*Kéo tay trườn sấp với dây cao su

*Quạt tay trườn sấp với tạ nhỏ 0,5 kg

*Ngồi bằng ghế nâng và đập chân trườn sấp

-Các bài tập mà nhóm tác giả lựa chọn và ứng dụng trong quá trình nghiên cứu đã có hiệu quả cao nhằm phát triển sức bền tốc độ trong bơi cự ly 100m trườn sấp cho nam SV lớp GDTC khóa 2021 Trường ĐHTN. Được thể hiện qua các test:

+Test 4x25m, nghỉ giữa quãng 10s

+Test 2x50m, nghỉ giữa quãng 15s

+Test 100m kiểm tra

Trong quá trình giảng dạy và huấn luyện cự ly 100m trườn sấp cần quan tâm phát triển thể lực chung và thể lực chuyên môn, phát triển sức bền tốc độ trên cơ sở được chuẩn bị tốt thể lực một cách toàn diện. Việc phát triển sức bền tốc độ trong bơi 100m trườn sấp nói chung và ở Trường ĐHTN nói riêng cần xem xét ứng dụng hợp lý các bài tập mà nhóm tác giả đã nghiên cứu và lựa chọn.

Tài liệu tham khảo

1. Lê Bửu (2000), *Bác Hồ với thể thao Việt Nam*. NXBTĐTT. Hà Nội
2. Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (2000), *Sinh lý TĐTT*, NXB TĐTT. Hà Nội
3. Lưu Quang Hiệp, Lê Đức Dương (2000), *Y Học TĐTT*, NXB TĐTT. Hà Nội
4. Lê Văn Hồng, Lê Ngọc Lan, Nguyễn Văn Hùng (1888), *Tâm lý lứa tuổi và tâm lý sư phạm*, NXB Quốc gia Hà Nội.
5. Nguyễn Văn Trạch (1999), *Sách giáo khoa bơi lội*, NXB TĐTT. Hà Nội
6. Trung Tấn Phong, Phạm Trọng Thanh (1993) *Bơi lội của FINA*, NXB TĐTT. Hà Nội
7. Nguyễn Toán, Phạm Doanh Tôn (2000), *Lý luận TĐTT*, NXB TĐTT. Hà Nội
8. Nguyễn Đức Văn (2000), *Phương pháp toán học thống kê trong TĐTT*, NXB TĐTT. Hà Nội
9. D.haree, người dịch Bùi Thế Hiển (2000), *Học thuyết huấn luyện*, NXB TĐTT. Hà Nội
10. Tập thể tác giả (1996) *Bơi lội*; NXB TĐTT. Hà Nội