

# Lựa chọn ứng dụng bài tập hoàn thiện kỹ thuật bơi bướm cho vận động viên 12 - 14 tuổi tỉnh Thanh Hóa giai đoạn chuyên môn hóa ban đầu

CN. Vũ Văn Thịnh ■

## TÓM TẮT:

Trên cơ sở lý luận và thực tiễn, đề tài lựa chọn bài tập nhằm hoàn thiện kỹ thuật bơi bướm cho vận động viên (VĐV) 12- 14 tuổi tại tỉnh Thanh Hóa giai đoạn huấn luyện chuyên môn hoá ban đầu.

*Từ khóa:* vận động viên, kỹ thuật bơi bướm, huấn luyện, bài tập, huấn luyện.

## ABSTRACT:

On the basis of theoretical and practical, pedagogical experiment by selecting exercises to complete butterfly techniques for swimmers ages 12 - 14 at the first specialized period in Thanh Hoa Province in Thanh Hoa Province.

*Keywords:* athlete, butterfly technique, training, exercise, training

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Bơi bướm là kiểu bơi đòi hỏi người bơi phải có trình độ phát triển thể lực cao và có kỹ thuật bơi tương đối hoàn thiện mới có thể bơi tiết kiệm được sức, kéo dài được cự ly bơi và đạt được tốc độ cao trong thi đấu.

Qua theo dõi thực tế đào tạo các VĐV bơi lứa tuổi từ 12 - 14 tại trung tâm Thể dục thể thao (TDTT) tỉnh Thanh Hóa, chúng tôi nhận thấy hầu hết các VĐV chưa hoàn thiện kỹ thuật mọi số kiểu bơi, đặc biệt là kiểu bơi bướm làm ảnh hưởng không nhỏ đến thành tích tập luyện cũng như thi đấu. Điều này thể hiện ở việc nhiều VĐV còn sai về yếu lĩnh cơ bản, về hiệu lực quạt nước, phối hợp tay chân chưa nhịp nhàng, thể lực yếu sức mạnh mềm dẻo còn chưa đáp ứng để bơi đúng kỹ thuật... Vấn đề này có quan hệ tới việc huấn luyện kỹ thuật bơi bướm trong giai đoạn huấn luyện chuyên môn hoá ban đầu của VĐV 12 - 14 tuổi tại tỉnh Thanh Hóa.

Trong quá trình nghiên cứu đề tài sử dụng các phương pháp sau: phỏng vấn, quan sát sự phạm, kiểm tra sự phạm, TN sự phạm và toán học thống kê.

## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

### 2.1. Kết quả khảo sát thực trạng sai lầm thường mắc và nguyên nhân dẫn đến sai sót kỹ thuật của các VĐV 12 - 14 tuổi đang trong quá trình hoàn thiện kỹ thuật bơi bướm

Thông qua việc nghiên cứu các tài liệu chuyên môn chúng tôi đã tổng hợp được sai lầm chủ yếu và nguyên nhân dẫn đến sai lầm khi học kỹ thuật bơi

bướm của các VĐV 12- 14 tỉnh Thanh Hóa.

Trong việc xác định những sai lầm thường mắc phải và nguyên nhân dẫn đến sai lầm chúng tôi sử dụng phương pháp phỏng vấn các huấn luyện viên (HLV) đang huấn luyện tại các đội bơi tại Thanh Hóa. Kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 1.

Qua kết quả trình bày ở bảng 1 cho thấy:

*Những sai lầm thường mắc:* trong số 11 những sai lầm thường mắc phải qua quan sát sự phạm đã được các chuyên gia đánh giá là những sai lầm thường mắc phải của các VĐV lứa tuổi từ 12 - 14 tuổi của các VĐV tại tỉnh Thanh Hóa nói riêng và của Việt Nam nói chung là ở tỷ lệ 72,72 % đến 100 %.

*Những nguyên nhân chủ yếu dẫn đến những sai lầm thường mắc là:* trong số 16 nguyên nhân mà chúng tôi đã tổng hợp từ các tài liệu tham khảo, ngoài nguyên nhân thứ 13 (chưa nắm được nhịp điệu phối hợp) chỉ đạt tỷ lệ số phiếu tán thành là 54,54% còn lại 15 nguyên nhân đều đạt số phiếu tán thành là nguyên nhân chủ yếu dẫn tới sai lầm thường mắc trong quá trình học bơi bướm chiếm tỷ lệ 72,72% đến 100%. Điều đáng quan tâm là hầu hết các chuyên gia đều cho rằng một sai lầm có thể cùng một lúc do nhiều nguyên nhân tạo ra.

### 2.2. Thực trạng sử dụng bài tập để hoàn thiện kỹ thuật bơi bướm cho các VĐV lứa tuổi 12 - 14 tại tỉnh Thanh Hóa

Qua quan sát các giờ giảng dạy kỹ thuật bơi bướm cho VĐV lứa tuổi 12 - 14 tại Trung tâm TDTT tỉnh Thanh Hóa chúng tôi thấy giáo viên (GV), HLV ở Sở TDTT tỉnh Thanh Hóa đều sử dụng các bài tập sau:

**Bảng 1. Kết quả phỏng vấn xác định sai lầm thường mắc và nguyên nhân chủ yếu dẫn đến sai lầm trong giai đoạn hoàn thiện kỹ thuật bơi bướm của VĐV lứa tuổi 12 - 14 tỉnh Thanh Hóa (n = 22)**

TT	Nội dung phỏng vấn	Kết quả phỏng vấn		Tỷ lệ %
		Số phiếu thu về	Số phiếu tán thành	
<b>A. Những sai lầm thường mắc:</b>				
1	Chỉ co gối và gập hông khi đập chân uốn sóng bơi bướm	22	16	72,72 %
2	Chỉ dùng cẳng chân co duỗi để đập nước	22	16	72,72 %
3	Khi đập chân uốn sóng thân quá lớn	22	17	77,72 %
4	Ngẩng đầu và vung tay quá cao khi vung tay	22	18	81,81 %
5	Đẩy nước, uốn bụng làm cho động tác vút tay, vung tay khó khăn	22	20	90,90 %
6	Quạt nước thẳng tay	22	21	95,45 %
7	Động tác thở quá sớm và không sâu	22	19	86,36 %
8	Đập chân lần thứ 2 quá sớm	22	16	72,72 %
9	Chờ tay phía trước đầu, chờ đập chân lần thứ 2	22	16	72,72 %
10	Phối hợp tay chân chưa thật nhịp nhàng	22	20	90,90 %
11	Khi bơi phối hợp không tạo được sóng thân tự nhiên	22	22	100 %
<b>B. Những nguyên nhân chủ yếu dẫn đến sai lầm thường mắc:</b>				
1	Khái niệm động tác không rõ ràng	22	22	100 %
2	Dùng lực của cơ bụng quá nhiều	22	17	77,72 %
3	Không có động tác dùng lực uốn sóng của thân	22	17	77,72 %
4	Đập chân chủ yếu dựa vào động tác co duỗi khớp gối và hông	22	17	77,72 %
5	Khi đập chân các khớp co cứng	22	16	72,72%
6	Sức mạnh lưng, bụng kém	22	21	95,45%
7	Quy trình quạt tay không đúng	22	21	95,45%
8	Dùng lực quạt tay quá sớm	22	20	90,90%
9	Động tác quạt nước bị dừng phía trước hoặc phía sau	22	17	77,27%
10	Vung tay đầu ngẩng quá cao	22	16	72,72%
11	Khi tay vào nước không tính lực cúi đầu nâng hông	22	17	77,27%
12	Không dùng sức thở ra của cơ quan hoành cách và cơ liên sườn ở dưới nước	22	16	72,72%
13	Chưa nắm được nhịp điệu phối hợp	22	12	54,54%
14	Đập chân lần 1 hoặc lần 2 quá sớm hoặc quá muộn	22	17	77,27%
15	Sức mạnh cơ tay kém	22	22	100%
16	Độ dẻo khớp vai, cổ chân chưa tốt.	22	22	100%

**Bảng 2. Kết quả phỏng vấn xác định các yêu cầu đối với các bài tập được lựa chọn**

TT	Nội dung	Số phiếu đưa ra	Số phiếu thu về	Số phiếu tán thành	Tỷ lệ (%)
1	Các bài tập phải đi thẳng vào giải quyết nguyên nhân tạo ra các sai sót thường mắc	22	22	22	100,00
2	Các bài tập phải có tính khả thi	22	22	22	100,00
3	Các bài tập phải có tính hợp lý	22	22	22	100,00
4	Các bài tập phải đa dạng mới mẻ	22	22	20	90,90
5	Các bài tập phải có tính hiệu quả	22	22	22	100,00

- Bài tập xây dựng khái niệm động tác (phân tích, giảng bài và làm mẫu kỹ thuật động tác) đạt tỷ lệ 100%.

- Bài tập bắt chước động tác kỹ thuật trên cạn đạt tỷ lệ 100%.

- Bài tập bắt chước động tác kỹ thuật ở dưới nước đạt tỷ lệ 100%.

- Bài tập bổ trợ kỹ thuật di động dưới nước 100%.

- Bài tập sử dụng chân vịt, bàn quạt để sửa chữa kỹ thuật chiếm 33%.

- Bài tập phát triển thể lực chiếm 33%.

- Bài tập thi đấu chiếm 66,6%.

- Bài tập sửa chữa kỹ thuật có sự hỗ trợ của đồng đội 33%.

Thực trạng trên cho thấy các HLV của sở TDTT Thanh Hóa còn chưa thật chú trọng tới các bài tập sử dụng chân vịt, bàn quạt, bài tập hỗ trợ của đồng đội để thực hiện những động tác bổ trợ cho uốn sóng thân, cho động tác quạt tay và phối hợp toàn bộ.

### 2.3. Lựa chọn ứng dụng và đánh giá hiệu quả các bài tập nhằm hoàn thiện kỹ thuật bơi bướm cho VĐV 12 - 14 tuổi tỉnh Thanh Hóa

#### 2.3.1. Xác định những yêu cầu cơ bản của các bài tập được lựa chọn

Trước khi tiến hành lựa chọn bài tập nhằm hoàn thiện kỹ thuật bơi bướm cho VĐV 12-14 tuổi tỉnh Thanh Hóa, chúng tôi dựa vào các sai sót và nguyên nhân dẫn đến sai sót thường mắc trong học kỹ thuật bơi bướm của VĐV 12 - 14, dựa vào quy luật hình thành kỹ năng vận động, dựa vào các nguyên tắc giảng dạy và huấn luyện bơi lội để bước đầu xác định các yêu cầu cần đạt được của các bài tập được lựa chọn. Đề tài đã tiến hành phỏng vấn 22 GV và HLV trong và ngoài trung tâm nhằm xác định thêm tính ưu việt của những

bài tập đã lựa chọn. Kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 2.

Qua bảng 2 ta nhận thấy cả 5 yêu cầu được xác định đối với các bài tập nhằm sửa chữa sai sót kỹ thuật bơi bướm cho VĐV bơi tỉnh Thanh Hóa đã được các chuyên gia tán thành với tỷ lệ số phiếu ý kiến đạt từ 90,90% đến 100%. Bởi vậy đề tài sử dụng các phương pháp để tiến hành việc sàng lọc khi lựa chọn các bài tập.

#### 2.3.2. Lựa chọn bài tập bằng phương pháp tổng hợp tư liệu và quan sát sơ phạm

Qua phân tích và tổng hợp các tài liệu có liên quan chúng tôi đã lựa chọn được 20 bài tập trong đó: hoàn thiện kỹ thuật uốn sòng và đập chân 8 bài, hoàn thiện kỹ thuật quạt tay 7 bài và hoàn thiện kỹ thuật phối hợp 5 bài.

**Bảng 3. Kết quả phỏng vấn ở lựa chọn về mức độ ưu tiên các bài tập nhằm hoàn thiện kỹ thuật bơi bướm cho VĐV 12 - 14 tuổi tỉnh Thanh Hóa (n = 22)**

Loại bài tập	Tên các bài tập	Kết quả						Tỷ lệ %	
		Ưu tiên 1		Ưu tiên 2		Ưu tiên 3		Tổng điểm	Tỷ lệ %
		Số phiếu	Số điểm	Số phiếu	Số điểm	Số phiếu	Số điểm		
Hoàn thiện kỹ thuật uốn sòng đập chân	1. BT 1A: tập uốn sòng bướm trên cạn	4	12	5	10	13	13	35	53,03
	2. BT 2A: động tác uốn sòng bơi bướm tại chỗ dưới nước	4	12	5	10	13	13	35	53,03
	3. BT 3A: động tác đập chân uốn sòng bơi bướm tại chỗ dưới nước	5	15	6	12	11	11	38	57,57
	4. BT 4A: bài tập đập chân bướm với chân vịt	21	63	1	2	0	0	65	98,48
	5. BT 5A: bài tập đập chân bơi bướm với chân vịt ở các tư thế nằm ngửa hoặc nằm nghiêng	21	63	1	2	0	0	65	98,48
	6. BT 6A: nhóm bài tập phát triển cơ lưng bụng phục vụ cho động tác uốn sòng đập đuôi bơi bướm	20	60	2	4	0	0	64	96,96
	7. BT 7A: nhóm bài tập phát triển mềm dẻo cổ chân	20	60	2	4	0	0	64	96,96
	8. BT 8A: thi đấu đập chân bướm	18	54	3	6	1	1	61	92,42
Hoàn thiện kỹ thuật quạt tay và thở	1. BT 1B: mô phỏng động tác quạt tay bướm trên cạn.	4	12	6	12	12	12	36	54,54
	2. BT 2B: vừa đi bộ vừa quạt tay bơi bướm dưới nước	4	12	6	12	12	12	36	54,54
	3. BT 3B: nhẩy ra trước kết hợp quạt tay và thở	4	12	6	12	12	12	36	54,54
	4. BT 4B: bài tập đập chân ếch quạt tay bơi bướm	12	36	8	16	2	2	54	81,81
	5. BT 5B: bài tập quạt tay bơi bướm với bàn quạt ở dưới nước	21	63	1	2	0	0	65	98,48
	6. BT 6B: nhóm bài tập phát triển tính mềm dẻo khớp vai (để phục vụ bơi bướm)	20	60	2	4	0	0	64	96,96
	7. BT 7B: nhóm bài tập phát triển sức mạnh vai, tay.	20	60	2	4	0	0	64	96,96
Hoàn thiện kỹ thuật phối hợp	1. BT 1C: bài tập phối hợp đập chân với quạt nước từng tay	20	60	2	4	0	0	64	96,96
	2. BT 2C: động tác phối hợp bơi bướm (mang chân vịt) có giai đoạn lướt nước	20	60	2	4	0	0	64	96,96
	3. BT 3C: bài tập phối hợp hoàn chỉnh kỹ thuật bơi bướm	20	60	2	4	0	0	64	96,96
	4. BT 4C: bài tập bơi bướm kéo dài cự ly	22	66	0	0	0	0	66	100,00
	5. BT 5C: thi đấu bơi bướm	21	63	1	2	0	0	65	98,48

**Bảng 4. Kết quả phỏng vấn xác định các chỉ tiêu đánh giá hiệu quả các bài tập nhằm hoàn thiện kỹ thuật bơi bướm cho các VĐV bơi 12 - 14 tuổi tỉnh Thanh Hóa (n = 22)**

TT	Chỉ tiêu	Kết quả phỏng vấn			
		Số phiếu phát ra	Số phiếu thu về	Số phiếu tán thành	Tỷ lệ %
1	Chiều cao (cm)	22	22	10	45,45
2	Cân nặng (kg)	22	22	10	45,45
3	Linh hoạt khớp vai (cm) quay gậy qua vai	22	22	20	90,90
4	Linh hoạt khớp cổ chân(độ)	22	22	10	45,45
5	Nằm sấp chống đẩy (lần)	22	22	20	90,90
6	Gập lưng (lần)	22	22	20	90,90
7	Gập bụng (lần)	22	22	20	90,90
8	Tần số động tác (lần/phút)	22	22	10	45,45
9	Bước bơi (cm/chu kỳ)	22	22	10	45,45
10	Cự ly bơi tối đa (m)	22	22	22	100,00
11	Thành tích bơi bướm 25m (s)	22	22	22	100,00
12	Điểm kỹ thuật bơi bướm (điểm)	22	22	22	100,00

**Bảng 5. Các thông số thống kê phân nhóm trước TN**

TT	Các chỉ tiêu	NTN ( $n_A = 9$ )	N ĐC ( $n_B = 9$ )	t	p
		$\bar{x}_A \pm \delta$	$\bar{x}_B \pm \delta$		
1	Nằm sấp chống đẩy (lần)	17,55 ± 1,68	1,78 ± 1,78	0,826	> 0,05
2	Gập bụng (lần)	25,22 ± 2,48	26,11 ± 2,60	0,916	> 0,05
3	Gập lưng (lần)	27,33 ± 2,65	27,99 ± 2,74	0,682	> 0,05
4	Quay gậy qua vai (cm)	42,66 ± 4,08	43,01 ± 4,11	0,516	> 0,05
5	Cự ly bơi tối đa (m)	34,5 ± 8,55	35,2 ± 9,25	0,416	> 0,05
6	Thành tích bơi bướm 25 m (s)	21,75 ± 2,01	21,99 ± 2,09	0,469	> 0,05
7	Điểm kỹ thuật (điểm)	6,66 ± 0,61	6,99 ± 0,69	0,726	> 0,05

Để tăng thêm tính khách quan và độ tin cậy trong việc lựa chọn bài tập, đề tài đã tiến hành phỏng vấn chuyên gia, HLV bơi trong và ngoài trường về mức độ ưu tiên đối với các bài tập. Kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 3.

Qua bảng 3 ta thấy: ngoài các bài tập 1A, 2A, 3A, Bài tập 1B, 2B, 3B có tổng điểm đánh giá mức độ ưu tiên chỉ đạt từ 53,03% đến 57,57% còn lại 14 bài tập trong đó 5 bài tập hoàn thiện kỹ thuật đập chân, uốn sống, 4 bài tập hoàn thiện kỹ thuật quạt tay và thở 5 bài hoàn thiện kỹ thuật phối hợp đều đã đạt được tổng số điểm đánh giá mức độ ưu tiên đạt từ 81,81% đến 100%. Chính vì vậy đề tài đã chọn 14 bài tập đạt tỷ lệ % cao này để đưa vào thực nghiệm (TN) nhằm kiểm chứng hiệu quả của nó đối với việc hoàn thiện kỹ thuật bơi bướm cho VĐV 12 - 14 tuổi tỉnh Thanh Hóa.

### 2.3.3. Đánh giá hiệu quả các bài tập lựa chọn thông qua TN sơ phạm

Bằng phương pháp nghiên cứu các tài liệu lý luận để tìm ra yếu tố ảnh hưởng đến kỹ thuật của người tập bơi bướm. Đề tài đã bước đầu có thể xác định được các

chỉ tiêu có thể dùng đánh giá hiệu quả các bài tập hoàn thiện kỹ thuật bơi bướm của VĐV 12 - 14 tuổi như sau:

- Chiều cao (cm).
- Cân nặng (kg).
- Linh hoạt các khớp vai (quay gậy qua vai - cm).
- Độ dẻo khớp cổ chân (độ).
- Nằm sấp chống đẩy (lần).
- Gập lưng (lần).
- Gập bụng (lần).
- Cự ly bơi tối đa (m).
- Thành tích bơi 25 m (s).
- Điểm kỹ thuật bơi (điểm).
- Tần số động tác (lần/phút).
- Bước bơi (cm/chu kỳ).

Để tăng thêm tính khách quan và độ tin cậy trong việc xác định các chỉ tiêu đánh giá hiệu quả bài tập hoàn thiện các kỹ thuật bơi bướm cho các VĐV 12 - 14 tuổi tỉnh Thanh Hóa, chúng tôi đã tiến hành phỏng vấn 22 GV, HLV bơi trong và ngoài tỉnh. Kết quả phỏng vấn đã xác định được các chỉ tiêu đánh giá kết quả TN được trình bày ở bảng 4.

**Bảng 6. Các thông số thống kê so sánh trình độ bơi bướm của hai NTN và ĐC sau TN**

TT	Chỉ tiêu kiểm tra	NTN (n <sub>A</sub> = 9)	NĐC (n <sub>B</sub> = 9)	t	p
		$\bar{x}_A \pm \delta$	$\bar{x}_B \pm \delta$		
1	Nằm sấp chống đẩy (lần)	18,25 ± 1,80	18,60 ± 1,82	0,685	> 0,05
2	Gập bụng (lần)	26,75 ± 2,65	27,01 ± 2,70	0,436	> 0,05
3	Gập lưng (lần)	28,15 ± 2,78	28,35 ± 2,80	0,542	> 0,05
4	Quay gậy qua vai (cm)	41,87 ± 4,05	41,66 ± 4,10	0,275	> 0,05
5	Cự ly bơi bướm dài (m)	68,55 ± 10,85	48,85 ± 9,89	5,489	< 0,01
6	Thành tích bơi bướm 25m (s)	17,79 ± 1,69	18,55 ± 1,85	4,187	< 0,01
7	Điểm kỹ thuật	8,72 ± 1,04	7,12 ± 0,96	4,815	< 0,01

Qua bảng 4 có thể rất dễ nhận thấy là: 12 chỉ tiêu đánh giá hiệu quả bài tập do chúng tôi đề xuất đã có 5 chỉ số về chiều cao cơ thể, cân nặng, linh hoạt các khớp, tần số và bước bơi chỉ đạt được tỷ lệ 45,45% số ý kiến tán đồng. Còn lại 7 chỉ tiêu đều đạt được tỷ lệ từ 90,90 đến 100 % số ý kiến tán đồng. Như vậy qua phỏng vấn đề tài lựa chọn được 7 chỉ tiêu có số phiếu tán thành cao dùng để đánh giá kết quả ứng dụng bài tập.

Tiếp đó dùng 7 chỉ tiêu để tiến hành kiểm tra trên VĐV của cả 2 nhóm. Số liệu được thông qua xử lý tính test t. Kết quả được trình bày ở bảng 5.

Qua bảng 5 có thể rút ra nhận xét là: thành tích cả 7 chỉ tiêu phân nhóm giữa 2 NTN và đối chứng (ĐC) đều có  $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$  ở ngưỡng xác suất  $p > 0,05$  sự khác biệt trên là không có ý nghĩa. Hay nói cách khác trình độ bơi bướm giữa hai nhóm trước TN là tương đương nhau.

Sau khi hoàn tất các công đoạn chuẩn bị cho TN đề tài đã tiến hành TN trên đối tượng là 18 VĐV (trong đó có 9 em ở NTN và 9 em ở nhóm đối chứng (NĐC)). NTN tập theo nội dung tiến trình đã chuẩn bị tùy thời gian và thời lượng, NĐC tập luyện theo các bài tập thông lệ mà các HLV sử dụng tại vẫn sử dụng.

Số liệu thu được qua kiểm tra sau TN đã được đề tài xử lý bằng toán học thống kê (so sánh 2 số trung bình) và được trình bày ở bảng 6

Qua bảng 6 nhận thấy: 4 chỉ số là nằm sấp chống đẩy, gập bụng, gập lưng và quay gậy qua vai là những chỉ số đánh giá sự phát triển thể lực của VĐV. Qua TN các chỉ số này đều có  $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$  ở ngưỡng  $p > 0,05$  sự

khác biệt không có ý nghĩa. Hay nói cách khác các chỉ số này giữa hai nhóm vẫn tương đương nhau. Điều này có thể giải thích với thời gian TN là 1 tháng chưa đủ để các tổ chức này có sự phát triển đạt sự khác biệt.

Song chỉ có 3 chỉ 3 chỉ tiêu là: cự ly bơi, thành tích bơi 25m và điểm kỹ thuật kiểu bơi bướm của VĐV NTN đều tốt hơn so với NĐC ở ngưỡng xác suất  $p < 0,01$ . Điều đó chứng tỏ thành tích các chỉ tiêu của NTN cao hơn NĐC với độ tin cậy  $p < 0,01$ . Hay nói cách khác hiệu quả các bài tập do đề tài lựa chọn để hoàn thiện kỹ thuật bơi bướm cho VĐV bơi 12 - 14 tuổi ở tỉnh Thanh Hóa có hiệu quả tốt hơn các bài tập mà các HLV cơ sở đang sử dụng.

### 3. KẾT LUẬN

Bằng phương pháp tổng hợp tư liệu thông qua phỏng vấn chuyên gia đề tài đã xác định được một số bài tập sau: bài tập đập chân bướm với chân vịt; bài tập đập chân bướm với chân vịt ở các tư thế khác nhau; nhóm bài tập sức mạnh lưng bụng; nhóm bài tập phát triển linh hoạt cổ chân; bài tập thi đấu đập chân; bài tập đập chân ếch quạt tay bướm; bài tập quạt tay bướm với bàn quạt; nhóm bài tập phát triển mềm dẻo khớp vai; nhóm bài tập phát triển sức mạnh vai tay; bài tập phối hợp quạt từng tay; bài tập chân bơm có mang chân vịt với quạt tay; phối hợp hoàn chỉnh bơi bướm; bơi bướm kéo dài cự ly; bài tập thi đấu bơi bướm.

Mười bốn bài tập trên ứng dụng để hoàn thiện kỹ thuật bơi bướm cho VĐV lứa tuổi 12 - 14 tuổi ở tỉnh Thanh Hóa đã cho kết quả khả quan.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. BuTu Vích (1977), *Bơi lội thiếu niên*, Nxb TDTT Hà Nội, Nguyễn Mạnh Tường dịch.
2. Trịnh Căn (1972), *12 bài tập bơi bướm*, Nxb Y Học TDTT Hà Nội.
3. Dương Nghiệp Chí (1991), *Đo lường thể thao*, Nxb TDTT Hà Nội.

*Nguồn bài báo được trích từ đề tài nghiên cứu khoa học cấp trường: “Lựa chọn ứng dụng bài tập hoàn thiện kỹ thuật bơi bướm cho VĐV 12 - 14 tuổi tỉnh Thanh Hóa giai đoạn chuyên môn hóa ban đầu”, năm 2015, tác giả Vũ Văn Thịnh.*

(Ngày Tòa soạn nhận được bài: 26/1/2018; ngày phản biện đánh giá: 21/3/2018; ngày chấp nhận đăng: 15/4/2018)