

# LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC BỀN TỐC ĐỘ CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN ĐỘI TUYỂN BƠI TRẺ QUỐC GIA CỰ LY 200M TỰ DO

Wõ Tấn Phát<sup>1</sup>; TS. Nguyễn Hoàng Minh<sup>2</sup>

**Tóm tắt:** Bằng các phương pháp nghiên cứu khoa học trong thể dục thể thao, nghiên cứu đã lựa chọn được 35 bài tập nhằm phát triển sức bền tốc độ (SBTD) của nam vận động viên đội tuyển bơi trẻ quốc gia cự ly 200m tự do. Qua đánh giá cho thấy các bài tập được lựa chọn đưa vào thực nghiệm là phù hợp và có hiệu quả đối với các nam vận động viên trẻ bơi cự ly 200m tự do.

**Từ khóa:** Bài tập; Sức bền tốc độ, vận động viên, bơi tự do

**Abstract:** By using scientific research methods in Sports and Physical Training, the study has selected 35 exercises to develop the endurance and speed of male athletes in the national youth swimming team with distance 200m freestyle. Through evaluating the exercises selected for the experiment are suitable and effective for young male athletes swimming the 200m freestyle distance.

**Keywords:** Exercise; Speed endurance, athletes, freestyle swimming.

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Đội tuyển bơi trẻ quốc gia được tập trung tập luyện tại Trung tâm Huấn luyện thể thao quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh (TTHLTTQG Tp.HCM) trong nhiều năm nay, là nơi đóng góp nhiều tài năng bơi lội trẻ cho đội tuyển bơi quốc gia tham gia thi đấu các giải quốc tế. Thành tích thi đấu của các vận động viên (VĐV) đã có sự tiến bộ nhiều qua các giải đấu. Trên cơ sở thực tế hiện nay, các VĐV đội tuyển trẻ quốc gia vẫn đang có một sự chênh lệch rất lớn về thành tích thi đấu giữa bơi cự ly 200m tự do của Việt Nam so với khu vực và thế giới, đây là vấn đề quan trọng cho các nhà làm thể thao Việt Nam, cụ thể là môn bơi phải quan tâm để giải quyết một cách

hiệu quả nhất. Bản thân đang là huấn luyện viên đội tuyển bơi trẻ Quốc gia, với mong muốn cải thiện thành tích thi đấu cho các VĐV bơi, cụ thể là các nam VĐV bơi cự ly 200m tự do, tôi lựa chọn hướng nghiên cứu: “**Lựa chọn bài tập phát triển SBTD cho nam VĐV đội tuyển bơi trẻ quốc gia cự ly 200m tự do**”.

Nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp sau: phân tích và tổng hợp tài liệu; phỏng vấn - toạ đàm; thực nghiệm sư phạm; kiểm tra sư phạm và toán học thống kê.

## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

### 2.1. Lựa chọn bài tập phát triển SBTD cho nam VĐV đội tuyển bơi trẻ quốc gia cự ly 200m tự do



Ảnh minh họa (nguồn Internet)

Để lựa chọn được các bài tập phát triển SBTĐ cho nam VĐV đội tuyển bơi trẻ quốc gia cự ly 200m tự do, nghiên cứu đã tiến hành tổng hợp các tài liệu liên quan về quy trình lựa chọn bài tập. Sau khi tổng hợp tài liệu được những yêu cầu phù hợp đối với việc lựa chọn bài tập cho nam VĐV đội tuyển bơi trẻ quốc gia cự ly 200m tự do, nghiên cứu tiến hành phỏng vấn các chuyên gia để có tính khách quan và

tin cậy hơn. Đối tượng được phỏng vấn là 12 người gồm chuyên gia, huấn luyện viên, cán bộ quản lý TDTT tại TTHLTTQG Tp.HCM, giảng viên trường Đại học TDTT Tp.HCM, giảng viên trường Đại học. Qua kết quả phỏng vấn, từng bài tập có tổng điểm tối đa là 60 điểm, các bài tập được lựa chọn có tổng điểm là 48 điểm ( $\geq 80\%$  tổng điểm tối đa). Các bài tập lựa chọn được trình bày qua bảng 1.

**Bảng 1. Các bài tập phát triển SBTĐ cho nam VĐV đội tuyển bơi trẻ quốc gia cự ly 200m tự do**

TT	Bài tập	Tổng điểm	Tỷ lệ %
1	Nằm sấp chống đẩy: 4 x 30 lần, r = 1.00	55	91.6
2	Nằm đẩy tạ đòn: 4 x 12 lần, 70%, r = 1.30	51	85
3	Nhảy dây thực hiện tối đa, 3 lần, r = 1.00	54	90
4	Chạy 3000m	51	85
5	Đứng giật tạ ngang vai: 4 x 12 lần, 60%, r = 1.0	50	83.3
6	Gánh tạ trước ngực: 4 x 12 lần, 60%, r = 1.00	51	85
7	Gập duỗi lưng với ghế tập: 4 x 20 lần, r = 1.00	54	90
8	Gập bụng trên ghế nghiêng: 5 x 30 lần, r = 1.00	54	90
9	Đá chân với máy tạ: 4 x 12 lần, 65%, r = 1.00	58	96.6
10	Móc chân với máy tạ: 4 x 12 lần, 70%, r = 1.00	54	90
11	Nằm ném bóng nhồi ra trước: 4 x 1 phút, r = 1.00	57	95
12	Cơ tay xà đơn: thực hiện tối đa x 3 lần, r = 2.00	50	83.3
13	Gánh tạ đòn: 3 x 12 lần, 70%, r = 1.30	54	90
14	Cầm tạ 5kg xoay hông : 4 x 20 lần, r = 1.00	58	96.6
15	Nằm ke chân, xoay hông: 2 x 20 lần, r = 45"	57	95
16	Bơi 8 x 100mIM K, 80%, r = 30"	54	90
17	Bơi biến tốc 4 x 200mF, 85%, r = 45"	53	88.3
18	Bơi 4 x (400mK fins+200mK max), 75%, R= 55"	51	85
19	Bơi 8 x (100mBS on 2' + 300mFon 4'), R = 45"	54	90
20	Bơi 8 - 10 x 100mIM P, r = 30"	54	90
21	Bơi 20 x 50mIM (25m đổi kiểu), on 1.30	54	90
22	Bơi 4 x (50BsK on 1'+50m on 50"+50m fast),r = 45"	53	88.3
23	Bơi 4x(3x100Bs max = 1on 2/1on 3/1on4', R = 1', đổi kiểu)	52	86.6
24	Bơi 8 x 100Bs, on 1.45'+ 2 x 200m fast = 100F/100Bs on 4.00	51	85
25	Bơi 4 x 400m (50mBa/50mBr), 80%, r = 1.30	52	86.6
26	Bơi 400m + 2 x 200m + 4 x 100m + 8 x 50m, 80%, r = 20"	54	90
27	Bơi 4 x 200mBr, 90%, r = 1.00	53	88.3
28	Bơi 3000mF, 85%	56	93.3
29	Bơi 2 x (200mBsK fast on 4'+100mFP on 1.40), r = 1.00	54	90
30	Bơi 4 x 200mBs (50m fast+50m slow), on 3.00	53	88.3
31	Bơi 2 x (150mBsP+150mBsK on 2.45+100mBs K on 2.00	51	85
32	Bơi 3 x 100m (50mBr+50mBa)+200m Bs (100m K+100mS), 85%	54	90
33	Bơi 5x (150Bs fast on 2.30+50m max on 1.30), r = 45"	49	81.6
34	Bơi 2 x (4x100mBs P on 2.00, 25m slow+25m fast), r = 1.00	56	93.3
35	Bơi 4x (3x100Bsmax dive on 3.00), R= 2.00 mỗi tổ	51	85

Kết quả bảng 1 cho thấy: đã lựa chọn được 35 bài tập nhằm phát triển SBTĐ cho nam VĐV đội tuyển bơi trẻ quốc gia cự ly 200m tự do gồm:

- Nhóm bài tập thể lực trên cạn: 15 bài tập.

- Nhóm bài tập thể lực chuyên môn dưới nước: 20 bài tập.

## 2.2. Ứng dụng bài tập nhằm phát triển SBTĐ cho nam VĐV đội tuyển bơi trẻ quốc gia cự ly 200m tự do

### 2.2.1. Tổ chức thực nghiệm

Nghiên cứu tiến hành thực nghiệm sư phạm theo phương pháp thực nghiệm so sánh trình tự (tự đối chiếu): Thời gian thực nghiệm được căn cứ vào chương trình huấn luyện năm 2023. Bắt đầu từ ngày tháng 1/2023 đến tháng 6/2023 gồm 06 tháng tập luyện (24 tuần).

Chương trình thực nghiệm được tiến hành trên 05 nam VĐV đội tuyển bơi trẻ quốc gia cự ly 200m tự do. Xây dựng tiến trình thực nghiệm của 35 bài tập được lựa chọn, đề tài căn cứ vào kế hoạch huấn luyện, thời gian tập luyện và điều kiện tập luyện cho các VĐV ở đội tuyển trẻ bơi quốc gia tại TTHLTTQG Tp.HCM.

+ Phần tập thể lực trên cạn: mỗi tuần tập từ 4 – 5 buổi tùy theo chu kỳ huấn luyện, mỗi buổi tập có thời gian từ 60’ đến 120’ để tập các bài tập nâng cao phát triển các tố chất thể lực chung và chuyên môn trên cạn với các dụng cụ hỗ trợ như bóng Yoga, dây thun, tạ tay, ghế tập, thảm tập cá nhân, bánh xe, dây nhảy...

+ Phần tập thể lực chuyên môn dưới nước: mỗi tuần tập từ 4 – 6 buổi tập tùy theo chu kỳ huấn

luyện, mỗi buổi tập có thời gian từ 45’ đến 60’. Với các dụng cụ hỗ trợ như phao, bàn quạt, chân vịt, quần áo...

Bài tập phát triển các tố chất thể lực chuyên môn cụ thể là SBTĐ được thực hiện tùy thuộc vào nội dung buổi tập hôm đó tập loại tố chất nào, cụ thể: Nếu tập bài tập sức mạnh, sức nhanh sẽ tập vào đầu buổi tập sau bài tập khởi động.

### 2.2.2. Kết quả thực nghiệm

Nghiên cứu tiến hành xây dựng tiến trình tập luyện SBTĐ cho nam VĐV đội tuyển bơi trẻ quốc gia cự ly 200m tự do, dựa trên kế hoạch huấn luyện năm 2023 của đội tuyển trẻ bơi quốc gia. Theo tiến trình tập luyện thì nhóm các bài tập phát triển SBTĐ cho nam VĐV đội tuyển bơi trẻ quốc gia cự ly 200m tự do được ứng dụng nhiều vào giai đoạn chuẩn bị (thời gian là 12 tuần), mục đích phát triển thể lực chung, làm nền tảng phát triển thể lực chuyên môn trong các giai đoạn tiếp theo.

Trong giai đoạn trước thi đấu (thời gian là 08 tuần), trong giai đoạn này các bài tập thể lực chuyên môn được sử dụng với thời gian tập nhiều hơn các bài tập thể lực khác, nhằm nâng cao thể lực chuyên môn của VĐV, giúp cho VĐV khả năng hoàn thiện kỹ thuật trong thi đấu các giải trong kế hoạch huấn luyện.

Nghiên cứu đã lựa chọn được 10 test dùng để đánh giá sự tăng trưởng về SBTĐ cho nam VĐV đội tuyển bơi trẻ quốc gia cự ly 200m tự do, gồm:

1. Co tay xà đơn (lần)
2. Nằm ngửa gập bụng (lần/1’)
3. Nằm sấp chống đẩy (lần/1’)
4. Chạy 12 phút (m)

**Bảng 2. Nhịp độ tăng trưởng về SBTĐ của nam VĐV đội tuyển bơi trẻ quốc gia cự ly 200m tự do sau 1 chu kỳ tập luyện năm 2023**

TT	Test	Lần 1	Lần 2	W%	t	P
		$\bar{X}_1 \pm \sigma_1$	$\bar{X}_2 \pm \sigma_2$			
1	Co tay xà đơn (lần)	14.0±2.65	20.8±3.9	39.08	7.62	<0.05
2	Nằm ngửa gập bụng (lần/1’)	37.6±3.29	43.4±3.65	14.32	5.92	<0.05
3	Nằm sấp chống đẩy (lần/1’)	41.6±4.22	45.8±4.6	9.61	6.43	<0.05
4	Chạy 12 phút (m)	2802.0±93.9	3015.0±42.65	7.32	5.27	<0.05
5	Bơi 50m tự do (giây)	27.5±0.9	26.7±1.12	2.95	4.47	<0.05
6	Bơi 100m tự do (giây)	59.5±3.43	58.3±3.06	2.04	5.81	<0.05
7	Bơi 200m tự do (giây)	128.6±6.1	125.0±5.34	2.84	5.67	<0.05
8	Bơi 400m tự do (giây)	263.7±10.11	258.0±9.72	2.19	4.69	<0.05
9	Bơi 400m hỗn hợp (giây)	308.9±10.18	298.0±12.1	3.59	5.78	<0.05
10	Bơi 800m tự do (giây)	708.5±74.48	541.3±9.34	26.76	7.71	<0.05

5. Bơi 50m tự do (giây)
6. Bơi 100m tự do (giây)
7. Bơi 200m tự do (giây)
8. Bơi 400m tự do (giây)
9. Bơi 400m hỗn hợp (giây)
10. Bơi 800m tự do (giây)

Nghiên cứu tiến hành đánh giá sự tăng trưởng về SBTĐ nam VĐV đội tuyển bơi trẻ quốc gia cự ly 200m tự do sau 1 chu kỳ tập luyện năm 2023. Kết quả đánh giá được trình bày qua bảng 2.

Qua bảng 2, kết quả kiểm tra cho thấy, về SBTĐ nam VĐV đội tuyển bơi trẻ quốc gia cự ly 200m tự do sau 1 chu kỳ tập luyện năm 2021 đều có sự tăng trưởng. Kết quả kiểm tra cho thấy, về SBTĐ nam VĐV đội tuyển bơi trẻ quốc gia cự ly 200m tự do sau 1 chu kỳ tập luyện đều có sự tăng trưởng và có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$  vì có  $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ .

Các test thể lực trên cạn đều có sự tăng trưởng tốt, thấp nhất là 7.32% và cao nhất là 32.08%

Các test bơi chuyên môn dưới nước đều có tăng trưởng tốt thấp nhất là 2.04% (test bơi 100m tự do) và cao nhất là 26.76% (test bơi 800m tự do), riêng thành tích bơi 200m tự do có tăng trưởng là 2.84%**3. KẾT LUẬN**

Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 2 nhóm gồm 35 bài tập nhằm phát triển bền tốc độ cho nam VĐV đội tuyển bơi trẻ quốc gia cự ly 200m tự do. Kết quả ứng dụng các bài tập trong chương trình thực nghiệm là thích hợp và đạt hiệu quả cao với nhịp tăng trưởng rõ rệt, đặc biệt là các tố chất thể lực trên cạn về sức mạnh tốc độ, sức bền, sức mạnh bền... đây là những tố chất thể lực chuyên môn cần thiết trong tập luyện và thi đấu của VĐV bơi tự do (sức mạnh bền phần cơ thân trên), cụ thể là VĐV bơi cự ly 200m tự do



Ảnh minh họa (nguồn Internet)

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Thị Mỹ Linh, Trần Thị Minh Thoa và cs (2016), *Giáo trình bơi lội, tập 2*, Nxb ĐHQG TP.HCM
2. Liên đoàn Thể thao dưới nước TP.HCM (2016), Bộ môn Bơi lội, *Kế hoạch tuyển chọn VĐV bơi các tuyển*, Tp.HCM
3. Lê Nguyệt Nga (2000), *Nghiên cứu thử các tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện của VĐV bơi lội trẻ (nữ 13 – 15, nam 13 – 17) trong giai đoạn chuyên môn hóa sâu* – Đề tài NCKH cấp Thành phố
4. Lê Nguyệt Nga (2002), *Lý thuyết chuyên sâu bơi*. Tài liệu giảng dạy môn chuyên sâu khóa cao học 5, Trường Đại học TDTT TP.HCM
5. Tô Ngọc Nhân (2019), *Nghiên cứu đánh giá sự phát triển thể lực chuyên môn của nam VĐV bơi lội lứa tuổi 9 – 10, Quận thủ đức, TP. Hồ Chí Minh sau một năm tập luyện* - Luận văn ThS GDH.

**Nguồn bài báo:** trích từ luận văn thạc sỹ giáo dục học “Đánh giá hiệu quả các bài tập phát triển sức bền tốc độ cho nam vận động viên đội tuyển bơi trẻ quốc gia cự ly 200m tự do sau 6 tháng tập luyện”, Võ Tấn Phát, Đại học Sư phạm TDTT Thành phố Hồ Chí Minh, 2024.

**Ngày nhận bài:** 12/2/2024; **Ngày duyệt đăng:** 10/4/2024.