

Lựa chọn, ứng dụng và đánh giá hiệu quả bài tập phát triển sức bền vận động viên lứa tuổi 08-12 câu lạc bộ bơi phong trào thành phố Tuyên Quang

Lê Anh Minh*

*Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội

Received: 19/02/2023; Accepted: 31/02/2023; Published: 10/3/2023

Abstract: The achievements of some athletes still do not achieve satisfactory results. It is clear that the problem of professional endurance of the swimmers in the Tuyen Quang city movement is still inadequate. The article presents a number of options, applications and evaluation of the effectiveness of endurance training exercises for athletes aged 8-12, Tuyen Quang city's swimming club.

Keywords: Selection, application, swimming movement

1. Đặt vấn đề

Hiện nay ở thành phố Tuyên Quang là một đơn vị TDTT đang trên đà phát triển, trong đó bơi lội là một môn đang được sở TDTT của tỉnh đang được chú trọng đầu tư và phát triển. Trong những năm gần đây VĐV bơi phong trào của thành phố Tuyên Quang đã giành được nhiều huy chương khi tham gia thi đấu giải trong tỉnh và các tỉnh lân cận. Qua khảo sát các VĐV phong trào thành phố Tuyên Quang thi đấu chúng tôi vẫn phát hiện thấy một điều khá phổ biến là thành tích bơi ở 50m đầu hoặc 100m đầu rất cao song không duy trì được tốc độ cao trên cả cự ly. Bởi vậy thành tích của một số VĐV vẫn không đạt được kết quả khả quan. Rõ ràng vấn đề Sức Bền Chuyên Môn của VĐV bơi thành phố Tuyên Quang vẫn còn bất cập.

Bởi vậy thành tích của một số vận động viên vẫn không đạt được kết quả khả quan. Rõ ràng vấn đề sức bền chuyên môn của vận động viên bơi phong trào thành phố Tuyên Quang vẫn còn bất cập. Bài báo đưa ra một số lựa chọn, ứng dụng và đánh giá hiệu quả bài tập phát triển sức bền VĐV lứa tuổi 08- 12 CLB bơi phong trào thành phố Tuyên Quang.

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Nghiên cứu lựa chọn bài tập.

Xác định cơ sở lựa chọn bài tập: Để có thể lựa chọn được các bài tập nhằm phát triển SB cho VĐV lứa tuổi 08-12 CLB bơi phong trào thành phố Tuyên Quang chúng tôi đã xác định các cơ sở lựa chọn bài tập như sau:

Dựa vào đặc điểm SB của VĐV bơi cự ly ngắn là sức bền ưa – yếm khí hỗn hợp.

Dựa vào xu hướng huấn luyện phát triển SB là rút ngắn thời gian nghỉ giữa, có kế hoạch đa dạng

hóa phương pháp và biện pháp phát triển SBCM với hoàn thiện kỹ thuật. Huấn luyện theo mô thức thi đấu nâng cao chức năng cơ thể đồng thời chú trọng tính hợp lý vừa sức của bài tập.

Dựa vào đặc điểm trình độ phát triển thể chất và chuyên môn của VĐV lứa tuổi 08-12 CLB bơi phong trào thành phố Tuyên Quang

Dựa vào thực trạng và nhược điểm của công tác huấn luyện, phát triển SB các HLV CLB bơi phong trào thành phố Tuyên Quang. Cũng như thực tế về điều kiện sân bãi, bể bơi, dụng cụ tập luyện.

Sau khi đưa ra các cơ sở cho việc lựa chọn bài tập phát triển SBC cho VĐV lứa tuổi 08-12 CLB bơi phong trào thành phố Tuyên Quang như đã trình bày ở trên. Qua trao đổi trực tiếp với 12 HLV và giáo viên của đội bơi và trường Đại học SP TDTT Hà Nội. Các đề xuất của chúng tôi đều được 11/12 và 12/12 người có ý kiến tán đồng, nên chúng tôi đã dựa vào 4 cơ sở lý luận và thực tiễn trên để tiến hành lựa chọn bài tập.

2.2. Lựa chọn, ứng dụng và đánh giá hiệu quả bài tập phát triển sức bền VĐV lứa tuổi 08-12 CLB bơi phong trào thành phố Tuyên Quang.

Để có thể lựa chọn được các bài tập phát triển SB có hiệu quả cho VĐV lứa tuổi 08-12 CLB bơi phong trào thành phố Tuyên Quang. Đề tài đã tiến hành 2 bước:

Bước thứ nhất: Tổng hợp từ các tài liệu tham khảo cũng như qua quan sát sự phạm để đề xuất các bài tập có thể sử dụng để phát triển SB cho VĐV lứa tuổi 08-12 CLB bơi phong trào thành phố Tuyên Quang

Bước thứ hai: Sàng lọc lại qua phỏng vấn chuyên gia.

Kết quả ở bước thứ nhất chúng tôi đã lựa chọn

được 14 bài tập phát triển SB cho VĐV lứa tuổi 08-12 CLB bơi phong trào thành phố Tuyên Quang như sau:

Bài tập 1: Phát triển sức mạnh bền của tay trên cạn.

Mục đích: Phát triển năng lực sức bền của hoạt động cơ.

Cách thực hiện: Dùng tay trọng lượng 1-2kg hoặc dây cao su, tạ rỗng rọc 10kg ... Tập các động tác quạt tay.

Yêu cầu: Tốc độ nhanh trong thời gian 1'-2'.

Khối lượng: 3 tổ (1-2') r = 3'

Bài tập 2: Bài tập phát triển sức mạnh bền của chân trên cạn.

Mục đích: Phát triển năng lực sức bền của hoạt động cơ.

Cách thực hiện: Dùng tạ tay trọng lượng 1-2kg hoặc tạ rỗng rọc 10kg thực hiện với động tác đứng lên ngồi xuống hoặc bật nhảy.

Yêu cầu: Tốc độ nhanh tổng thời gian 1'-2'.

Khối lượng: 3 tổ x (1-2') r = 3'

Bài tập 3: Phát triển sức mạnh bền của tay dưới nước.

Mục đích: Phát triển năng lực sức bền của động tác quạt tay.

Cách thực hiện: VĐV có thể mặc quần áo cản hoặc đeo bàn quạt tay để thực hiện.

Yêu cầu: Chú ý dùng sức và thả lỏng.

Khối lượng: 2-3 (8-10x50m-10m). Nghỉ giữa các lần 30".

Nghỉ giữa các tổ 3', cường độ 95% sức.

Bài tập 4: Phát triển sức mạnh bền của chân dưới nước.

Mục đích: Phát triển sức mạnh bền của động tác đạp chân.

Cách thực hiện: VĐV có thể mặc quần áo cản hoặc kéo xô, đi chân vịt đạp chân.

Yêu cầu: Chú ý dùng sức và thả lỏng.

Khối lượng: 2-3 (8-10x50m-10m). Nghỉ giữa các lần 30".

Nghỉ giữa các tổ 3', cường độ 95% sức.

Bài tập 5: Phát triển sức bền ưa yếm khí hỗn hợp (lấy phát triển sức bền ưa yếm khí là chính).

Mục đích: Để VĐV nâng dần trình độ phát triển sức bền ưa yếm khí hỗn hợp.

Cách thực hiện: Bơi lặp lại 2-3 lần cự ly 400m

Khối lượng: 2-3 x 400. Cường độ 85% sức. r=3'-4'.

Bài tập 6: Phát triển sức bền ưa yếm khí hỗn hợp kết hợp hoàn thiện kỹ thuật.

Mục đích: Củng cố định hình kỹ thuật trong quá trình bơi với cường độ cao.

Cách thực hiện: Nhắc nhở VĐV chú ý duy trì kỹ thuật ở nửa cuối của cự ly.

Khối lượng: 2 (2-3) x 200m. Nghỉ giữa các đợt 2'-3'.

Yêu cầu: Đảm bảo tần số biên độ động tác ở 100m cuối.

Bài tập 7: Nghỉ giữa quãng bậc thang đi lên

Mục đích: Nâng cao năng lực trao đổi chất yếm khí nâng cao dự trữ ATP CP trong cơ.

Cách thực hiện: Dùng tốc độ tối đa (tần số nhanh, biên độ lớn) bơi lặp lại các đoạn cự ly bậc thang đi lên 15m-25m-50m-75m.

Khối lượng: 2-3 (15-25-50-75)m. Nghỉ giữa các tổ 3'. Nghỉ giữa các đợt lần lượt là 10"-20"-30". Cường độ 95%-98%.

Yêu cầu: Hạn chế thở.

Bài tập 8: Bơi nghỉ giữa quãng bậc thang lên xuống.

Mục đích: Nâng cao năng lực trao đổi chất ưa yếm khí lấy phát triển sức bền yếm khí là chính.

Cách thực hiện: Bơi nghỉ giữa quãng bậc thang lên xuống.

Khối lượng: 2 (15 - 25 - 50 - 75 - 100 - 75 - 50 - 25 - 15)m. Thời gian nghỉ giữa các tổ là 5'. Các lần lần lượt là 10" - 20" - 30" - 40" - 50". Cường độ từ 95%-100%.

Yêu cầu: Đảm bảo cường độ và mật độ.

Bài tập 09: Bài tập bơi thực chiến.

Mục đích: Vận động SBCM vào trong thực tế thi đấu ở cự ly 100m trườn.

Cách thực hiện: Dựa vào yêu cầu thi đấu, chiến thuật thi đấu để thực hiện bơi cự ly 2x50m. Nghỉ giữa 10" làm sao cho tốc độ 2 lần bơi chênh lệch nhỏ nhất so với nhau và so với tốc độ tối đa.

Khối lượng: 2x50m. R = 10". Cường độ 98-100%.

Bài tập 10: Bơi lặp lại nghỉ giữa quãng cự ly ngắn hạn chế số lần hít thở.

Mục đích: Phát triển SBCM ưa yếm khí hỗn hợp.

Cách thực hiện: Bơi lặp lại nghỉ giữa quãng các cự ly từ 50m đến 200m. Số lần hạn chế thở ở các giáo án đầu 2-3 chu kỳ thở 1 lần, tăng lên ở các giáo án sau 3-4 chu kỳ thở 1 lần.

Khối lượng: 2-3 (5-8x50) hoặc 2-3 (4-6x100m) hoặc 2-3 (2-3 x 200m). Nghỉ giữa các tổ 3'-4'. Giữa các cự ly lần lượt là 30", 1', 3'.

Yêu cầu: Thực hiện đúng quy định số chu kỳ nín thở.

Bài tập 11: Sử dụng thi đấu bóng nước với chiến thuật tấn công nhanh.

Mục đích: Phát triển SBCM.

Cách thực hiện: Phân thành 2-3 nhóm thi đấu vòng, mỗi đội thực hiện 3-4 hiệp, mỗi hiệp 3 phút. Nghỉ giữa 3 phút. Trong quá trình thi đấu VĐV không được bám bờ hoặc đứng xuống đáy bể để nghỉ. Khi có bóng thì dẫn bóng tấn công nhanh.

Khối lượng: 3-4 hiệp x 3 phút. Nghỉ giữa hiệp 3 phút.

Yêu cầu: Tích cực tấn công và phóng thủ.

Bài tập 12: Bổ trợ phát triển sức bền chuyên môn bằng môn điền kinh (chạy).

Mục đích: Phát triển SBCM.

Cách thực hiện: Có thể dùng bài tập chạy lặp lại hoặc biến tốc để chạy các cự ly từ 60m đến 200m. Với tốc độ nhanh, thời gian nghỉ giữa ngắn.

Khối lượng: Lặp lại 2-3 tổ. Mỗi tổ lặp lại 8-10 lần cự ly 60m hoặc 4-6 lần x 100m, 2-4 x 200m. Nghỉ giữa từ 30' - 1' đến 1'30".

Bài tập 13: Bổ trợ phát triển sức bền chuyên môn bằng các môn bóng.

Mục đích: Phát triển SBCM.

Cách thực hiện; Thi đấu bóng rổ, bóng ném, bóng đá gôn nhỏ với chiến thuật tấn công nhanh.

Khối lượng: Mỗi lần tập có thể thi đấu thời gian 2 hiệp, mỗi hiệp 10'. Nghỉ giữa 4-5 phút.

Yêu cầu: Tích cực phối hợp tấn công nhanh.

Sau khi bước đầu tổng hợp thống kê được 13 bài tập nhằm phát triển SBCM cho VĐV lứa tuổi 08-12 CLB bơi phong trào thành phố Tuyên Quang, để tăng thêm độ tin cậy và tính khách quan trong việc lựa chọn bài tập, đề tài đã tiến hành phỏng vấn các chuyên gia về mức độ ưu tiên trên đối với các bài tập đã lựa chọn nhằm phát triển một cách hiệu quả tố chất SBCM cho VĐV lứa tuổi 08-12 CLB bơi phong trào thành phố Tuyên Quang.

Đối tượng phỏng vấn là các nhà khoa học, cán bộ quản lý, HLV và giáo viên bơi lội của CLB bơi phong trào thành phố Tuyên Quang và trường Đại học SP TDTT Hà Nội số phiếu phát ra 25, số phiếu thu về 18. Với nội dung đánh giá các bài tập ở 3 mức độ ưu tiên. Ưu tiên 1 đạt 5 điểm. Ưu tiên 2 đạt 3 điểm và ưu tiên 3 đạt 1 điểm.

Kết quả phỏng vấn sẽ được tính tỷ lệ % số điểm đạt được so với tổng điểm tối đa (90 điểm) của mỗi bài tập. Đồng thời đề tài chỉ sử dụng những bài tập nào đạt được 80% tổng điểm để đưa vào kiểm tra hiệu quả trong thực tiễn.

Kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 2.1.

Bảng 2.1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập phát triển sức bền VĐV lứa tuổi 08-12 CLB bơi phong trào thành phố Tuyên Quang (n=18)

TT	Nội dung phỏng vấn	Kết quả phỏng vấn						Tổng điểm	Tỷ lệ %
		Ưu tiên 1		Ưu tiên 2		Ưu tiên 3			
		Phiếu	Điểm	Phiếu	Điểm	Phiếu	Điểm		
1	Bài tập 1	16	80	2	6	0	0	86	95.55
2	Bài tập 2	16	80	2	6	0	0	86	95.55
3	Bài tập 3	17	85	1	3	0	0	88	97.77
4	Bài tập 4	17	85	1	3	0	0	88	97.77
5	Bài tập 5	17	85	1	3	0	0	88	97.77
6	Bài tập 6	17	85	1	3	0	0	88	97.77
7	Bài tập 7	18	90	0	0	0	0	90	100
8	Bài tập 8	18	90	0	0	0	0	90	100
9	Bài tập 9	18	90	0	0	0	0	90	100
10	Bài tập 10	18	90	0	0	0	0	90	100
11	Bài tập 11	14	70	2	6	2	2	78	86.66
12	Bài tập 12	3	15	8	24	7	7	76	51.11
13	Bài tập 13	3	15	10	30	5	5	50	55.55

Kết quả bảng 2.1. cho thấy: Trừ bài tập số 12, 13 là các bài tập sử dụng bài tập điền kinh và các môn bóng để phát triển SB cho VĐV bơi chỉ đạt được tỷ lệ 51.11% và 55.55% so với tổng điểm tối đa. Còn lại 11 bài tập chúng tôi đề xuất đều đã có tỷ lệ số điểm đạt được so với tổng số điểm tối đa đạt mức từ 86.66% đến 100%.

3. Kết luận

Thực trạng trình độ SBCM của VĐV lứa tuổi 08-12 CLB bơi phong trào thành phố Tuyên Quang còn kém hơn hẳn các VĐV xuất sắc toàn quốc ở cùng nhóm tuổi. Một trong những nguyên nhân quan trọng dẫn đến sự yếu kém đó là do các HLV còn sử dụng các bài tập phát triển SBCM chưa đa dạng về phương pháp, phương tiện việc ứng dụng các phương pháp mới như hạn chế số lần hô hấp còn ít được sử dụng.

Tài liệu tham khảo

1. Lê Bửu, Nguyễn Thế Truyền (1989), *Lý luận và phương pháp thể thao trẻ*. NXB TDTT thành phố Hồ Chí Minh.
2. Nguyễn Thế Truyền (chủ biên) (2002), *Tiêu biểu đánh giá trình độ thể lực trong tuyển chọn và huấn luyện thể thao*. NXB TDTT Hà Nội.
3. Nguyễn Văn Trạch (chủ biên) (2000), *Bơi lội* (sách dùng cho sinh viên chuyên sâu Đại học TDTT). NXB TDTT Hà Nội.
4. Ngô Xuân Viện (chủ biên) (2015) *Giáo trình bơi thể thao*. NXB TDTT.