

LỰA CHỌN BÀI TẬP BỔ TRỢ CHUYÊN MÔN NHẪM NÂNG CAO THÀNH TÍCH BƠI TRƯỜNG SẤP CHO NAM HỌC SINH ĐỘI TUYỂN BƠI TRƯỜNG THPT ĐỘI CÁN - VĨNH TƯỜNG - VĨNH PHÚC

ThS. Nguyễn Thị Hồng Phượng¹, TS. Nguyễn Văn Long²

¹ Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

² Trường Đại học TDTT Đà Nẵng

Email: nguyenthihongphuongdk@gmail.com

Tóm tắt: Sử dụng bài tập bổ trợ chuyên môn nhằm phát triển thể lực, kỹ thuật, chiến thuật để nâng cao thành tích tập luyện và thi đấu là việc làm cần thiết và thường xuyên của mỗi huấn luyện viên ở các môn thể thao nói chung trong đó có môn bơi lội. Với đề tài này tác giả đã lựa chọn được 12 bài tập bổ trợ chuyên môn nhằm nâng cao thành tích bơi trường sấp cho nam học sinh đội tuyển bơi trường THPT Đội Cán-Vĩnh Tường-Vĩnh Phúc, bước đầu các bài tập đã phát huy được tính hiệu quả trong quá trình thử nghiệm (6 tuần), cụ thể: Với nhịp tăng trưởng của 02 test kiểm tra (25m bơi trường sấp và 50m bơi trường sấp) thành tích sau thực nghiệm tăng lên từ 5,4% đến 6,4% so với trước thực nghiệm.

Từ khoá: Lựa chọn bài tập, bổ trợ bơi trường sấp; nam học sinh, đội tuyển Trường THPT

Abstract: Using specialized supplementary exercises to develop physical strength, technique and tactics to improve training and competition performance is a necessary and regular job for every coach in sports in general. That includes swimming in particular. With this topic, the author has selected 12 professional supplementary exercises to improve front crawl swimming performance for male students of the swimming team at Doi Can High School - Vinh Tuong - Vinh Phuc. Initially, the exercises have been developed. Effectiveness was achieved during the experiment (6 weeks), specifically: With the growth rate of 02 tests (25m front crawl swimming and 50m front crawl swimming), post-trial performance increased from 5.4% to 6.4% compared to before the experiment.

Keywords: Choose exercises that support front crawl swimming; male student, high school team

ĐẶT VẤN ĐỀ

Ngày nay để phát triển thành tích cao ở các môn thể thao nói chung và môn bơi lội nói riêng, thì nhất thiết phải phát triển mạnh mẽ được phong trào thể thao học đường và phòng trào Bơi lội quần chúng. Vì đây là cơ sở quan trọng ban đầu để tuyển chọn và tìm kiếm tài năng thể thao đỉnh cao, mà nhiều quốc gia trên thế giới đã và đang sử dụng và ở Việt Nam cũng không ngoại lệ. Trong những năm gần đây, bơi lội ở nước ta bước đầu có sự khởi sắc với những

VĐV như ưu tú như: Nguyễn Thị Ánh Viên, Nguyễn Hữu Việt, Nguyễn Huy Hoàng, Nguyễn Hữu Kim Sơn... đã luân lượt giành được những tấm huy chương vàng ở các kỳ Seagames cho Đoàn thể thao Việt Nam và đến nay thành tích Bơi lội của các VĐV Việt Nam ngày càng được khẳng định trong khu vực và Quốc tế.

Để nâng cao trình độ tập luyện và thi đấu các môn thể thao nói chung cũng như môn Bơi lội. Thì yêu cầu đặt ra cho công tác huấn luyện, giảng dạy ngày càng phải cao, muốn có thành tích tốt trong Bơi lội, người huấn luyện viên,

giáo viên phải sử dụng đa dạng các loại bài tập và kỹ-chiến thuật thi đấu khác nhau, trong đó bài tập bổ trợ chuyên môn chiếm vị trí, vai trò cũng hết sức quan trọng, cũng là yếu tố quyết định đến thành tích tập luyện và thi đấu. Nếu trong buổi tập hay trong quá trình huấn luyện chuyên môn của mình người huấn luyện viên, giáo viên sử dụng đa dạng các bài tập bổ trợ chuyên môn thì sẽ giúp cho vận động viên, phát triển được thành tích thể. Xuất phát từ thực tiễn trên chúng tôi mạnh nghiên cứu đề tài: *Lựa chọn một số bài tập bổ trợ nhằm nâng cao thành tích bơi Trườn Sấp cho nam học sinh đội tuyển Bơi Trường THPT Đội Cán-Vĩnh Tường-Vĩnh Phúc.*

Phương pháp nghiên cứu: Trong quá trình nghiên cứu đề tài sử dụng các phương pháp sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp quan sát sự phạm; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp kiểm tra sự phạm, Phương pháp thực nghiệm sự phạm và Phương pháp toán học thống kê.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

1. Lựa chọn bài tập bổ trợ chuyên môn cho nam học sinh đội tuyển bơi Trường THPT Đội Cán - Vĩnh Tường - Vĩnh Phúc

1.1. Các nguyên tắc lựa chọn bài tập

Để đảm bảo tính khách quan trong quá trình nghiên cứu và lựa chọn được các bài tập phù hợp với đối tượng nghiên cứu. Qua tham khảo các tài liệu chuyên môn, qua những cơ sở lý luận và thực tiễn mà chúng tôi đã nghiên cứu. Chúng tôi lựa chọn bài tập dựa trên các nguyên tắc như sau:

Nguyên tắc 1: Các bài tập bổ trợ được lựa chọn phải có tính định hướng nâng cao thành tích cho nam học sinh đội tuyển bơi.

Nguyên tắc 2: Các bài tập phải phù hợp với đối tượng tập luyện (*về tâm sinh lý, trình độ, điều kiện tập luyện*).

Nguyên tắc 3: Các bài tập bổ trợ được lựa chọn phải đảm bảo độ tin cậy và mang tính thông báo cần thiết với đối tượng nghiên cứu.

Nguyên tắc 4: Các bài tập bổ trợ phải có tính đa dạng, tạo hứng thú tập luyện cho học sinh.

Nguyên tắc 5: Các bài tập phải có tính tiếp cận với xu hướng sử dụng các biện pháp và phương pháp trong huấn luyện bơi hiện đại.

1.2. Lựa chọn bài tập.

Trong quá trình nghiên cứu để lựa chọn bài tập bổ trợ chuyên môn tốt, chúng tôi tham khảo nhiều tài liệu liên quan và đã tổng hợp được 17 bài tập bổ trợ chuyên môn cho nam học sinh đội tuyển bơi.

Trước khi phỏng vấn chúng tôi đưa ra các mức độ ưu tiên trong đánh giá ứng với các mức độ khác nhau đó là: Ưu tiên 1: Rất quan trọng; Ưu tiên 2: Quan trọng; Ưu tiên 3: Ít quan trọng; Ưu tiên 4: Không quan trọng.

Cách tiến hành phỏng vấn là thông qua hình thức phiếu hỏi, đề tài tiến hành phỏng vấn 20 chuyên gia, huấn luyện viên và các giảng viên, giáo viên là những người có kinh nghiệm và hiểu biết sâu về môn bơi lội để nhằm lựa chọn ra được các bài tập bổ trợ chuyên môn tối ưu nhất cho nam học sinh đội tuyển bơi Trường THPT Đội Cán-Vĩnh Tường-Vĩnh Phúc, kết quả được trình bày tại bảng 1.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập bổ trợ chuyên môn cho nam học sinh đội tuyển bơi trường THPT Đội Cán-Vĩnh Tường-Vĩnh Phúc (n=20)

TT	Bài tập	Rất quan trọng		Quan trọng		Ít quan trọng		Không quan trọng	
		n	%	n	%	n	%	n	%
1	Nhảy dây đơn thời gian 3 phút	05	25	06	30	05	25	04	20
2	Kéo dây cao su quạt tay trườn sấp	11	55	08	40	01	5.0	0	00
3	Kéo dây cao su tay đẩy nước bơi trườn sấp	09	45	09	45	02	10	0	00
4	Kéo dây cao su quạt 2 tay đồng thời trườn sấp (như bơi bướm)	08	40	08	40	03	15	01	5.0

5	Nằm ghé vuốt tạ tay bơi trườn sấp	08	40	07	35	04	20	01	5.0
6	Nằm sấp chống đẩy.	04	20	06	30	09	45	01	5.0
7	Kéo xà đơn lên hết tay.	06	30	09	45	04	40	01	5.0
8	Bơi chân trườn sấp tay cầm ván bơi.	09	45	08	40	03	15	0	00
9	Bơi tay trườn sấp chân kẹp phao bơi	12	60	08	40	0	00	0	00
10	Bơi trườn sấp có bàn quạt	13	65	07	35	0	00	0	00
11	Bơi trườn sấp kéo vật cản	09	45	10	50	01	05	0	00
12	Bơi trườn sấp tay cầm gậy (bơi chuyên tay)	03	15	06	30	09	45	02	10
13	Bơi trườn sấp lần dây thùng	04	20	07	35	05	25	04	20
14	Bơi trườn sấp tốc độ tay đeo bàn quạt	08	40	09	45	02	10	01	5.0
15	Bơi trườn sấp chân có chân vịt tốc độ	09	45	09	45	02	10	0	00
16	Bơi trườn sấp một tay, chân có chân vịt, tay có phao (bơi chuyên tay)	08	40	09	45	02	10	01	5.0
17	Bơi 2x1000m trườn sấp nghỉ giữa 5 phút.	05	25	06	30	06	30	03	15

Qua kết quả bảng 1, đề tài đã lựa chọn được 12 bài tập có tỷ lệ số người đồng ý ở mức rất quan trọng và quan trọng chiếm tỷ lệ từ 75% trở lên để sử dụng trong huấn luyện nhằm nâng cao thành tích bơi trườn sấp cho nam học sinh đội tuyển Bơi Trường THPT Đội Cấn-Vĩnh Tường-Vĩnh Phúc, còn các bài tập có tỷ lệ đồng ý thấp hơn chúng tôi không chọn. Các bài tập được lựa chọn cụ thể như sau:

1. Kéo dây cao su quạt tay trườn sấp (có 95% đồng ý mức rất quan trọng và quan trọng)
2. Kéo dây cao su tay đẩy nước bơi trườn sấp (có 90% đồng ý mức rất quan trọng và quan trọng)
3. Kéo dây cao su quạt 2 tay đồng thời trườn sấp (có 80% đồng ý mức rất quan trọng và quan trọng)
4. Nằm ghé vuốt tạ tay bơi trườn sấp (có 75% đồng ý mức rất quan trọng và quan trọng)
5. Kéo xà đơn lên hết tay (có 75% đồng ý mức rất quan trọng và quan trọng)
6. Bơi chân trườn sấp tay cầm ván bơi (có 85% đồng ý mức rất quan trọng và quan trọng)
7. Bơi tay trườn sấp chân kẹp phao bơi (có 100% đồng ý mức rất quan trọng và quan trọng)
8. Bơi trườn sấp có bàn quạt (có 100% đồng ý mức rất quan trọng và quan trọng)
9. Bơi trườn sấp kéo vật cản (có 95% đồng ý mức rất quan trọng và quan trọng)
10. Bơi trườn sấp tốc độ tay đeo bàn quạt (có 85% đồng ý mức rất quan trọng và quan trọng)
11. Bơi trườn sấp chân có chân vịt tốc độ (có

90% đồng ý mức rất quan trọng và quan trọng)

12. Bơi trườn sấp một tay, chân có chân vịt, tay có phao (có 85% đồng ý mức rất quan trọng và quan trọng)

2. Đánh giá hiệu quả các bài tập hỗ trợ chuyên môn đã lựa chọn nhằm nâng cao thành tích bơi trườn sấp cho nam học sinh đội tuyển bơi Trường THPT Đội Cấn-Vĩnh Tường-Vĩnh Phúc

Qua nghiên cứu chúng tôi đã lựa chọn được 12 bài tập hỗ trợ chuyên môn cho nam học sinh đội tuyển bơi Trường THPT Đội Cấn-Vĩnh Tường-Vĩnh Phúc như trình bày ở trên. Đề tài tiến hành thực nghiệm đánh giá hiệu quả các bài tập đã lựa chọn trên đối tượng nghiên cứu

2.1. Tổ chức thực nghiệm

Đánh giá hiệu quả các bài tập hỗ trợ đã lựa chọn bằng phương pháp thực nghiệm sư phạm, thực nghiệm sư phạm được tiến hành trên khách thể nghiên cứu là 30 nam học sinh đội tuyển Bơi Trường THPT Đội Cấn-Vĩnh Tường-Vĩnh Phúc. Khách thể nghiên cứu được chia làm 2 nhóm một cách ngẫu nhiên (mỗi nhóm 15 học sinh). Thời gian thực nghiệm được tiến hành trong 6 tuần, mỗi tuần gồm 3 buổi. Trước thực nghiệm, đề tài đã tiến hành so sánh, đánh giá kết quả ở 02 test cho thấy giữa 2 nhóm không có gì khác biệt đáng kể với ($P < 0.05$).

* Quá trình thực nghiệm được tiến hành cụ thể như sau:

Tập luyện 3 buổi tập/tuần, thời gian cho

mỗi lần tập từ 20 - 25 phút, các bài tập hỗ trợ chuyên môn được thực hiện ở cuối mỗi buổi tập, sau phần chính nhưng trước phần tập sức bền chung. Trong các buổi tập đề tài sử dụng phương pháp vòng tròn, có tiến trình thực nghiệm một cách chi tiết.

Quá trình thực nghiệm được tổ chức chặt chẽ với từng phần trong từng buổi huấn luyện, loại trừ tất cả các yếu tố khách quan tác động

đến từng nhóm và tránh ảnh hưởng phương pháp của nhóm này đối với nhóm kia, vấn đề còn lại là việc sử dụng bài tập tác động đến từng nhóm khác nhau để đạt giá hiệu quả.

2.2. Kết quả thực nghiệm

Trước khi tiến hành thực nghiệm, chúng tôi tiến hành kiểm tra ban đầu (trước TN), để so sánh giữa 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm. Kết quả trình bày ở bảng 2.

Bảng 2. Kết quả ban đầu của 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm

TT	Test	Nhóm TN (n= 15)	Nhóm ĐC (n=15)	t	P
		$\bar{x} \pm \delta$	$\bar{x} \pm \delta$		
1	25m bơi trườn sấp (giây).	15.06±4.26	15.05±4.38	0.598	>0,05
2	50m bơi trườn sấp (giây).	35.80±5.02	35.78±5.05	1.108	>0,05

Kết quả ở bảng 2 cho thấy: Kết quả kiểm tra ban đầu của các Test đánh giá đều thể hiện $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P > 0,05$. Điều này cho thấy thành tích của 2 nhóm không thể hiện sự khác biệt có ý nghĩa thống kê. Hay nói cách khác, trước thực nghiệm thành tích bơi trườn sấp của 2 nhóm là tương đương nhau.

Sau 6 tuần tập luyện chúng tôi đã tiến hành kiểm tra trên cả 2 nhóm bằng các test đánh giá đã lựa chọn, nhằm xác định được trình độ của 2 nhóm sau thời gian thực nghiệm và để xem xét đánh giá hiệu quả tác động của các bài tập đã lựa chọn trong quá trình thực nghiệm. Kết quả được trình bày ở bảng 3.

Bảng 3. Kết quả kiểm tra của 2 nhóm sau 6 tuần thực nghiệm

TT	Test	Nhóm TN (n=15)	Nhóm ĐC (n= 15)	t	P
		$\bar{x} \pm \delta$	$\bar{x} \pm \delta$		
1	25m bơi trườn sấp (giây).	14.80±2.62	15.02±3.31	3.246	<0.05
2	50m bơi trườn sấp (giây).	34.91±3.11	35.72±4.22	3.193	<0.05

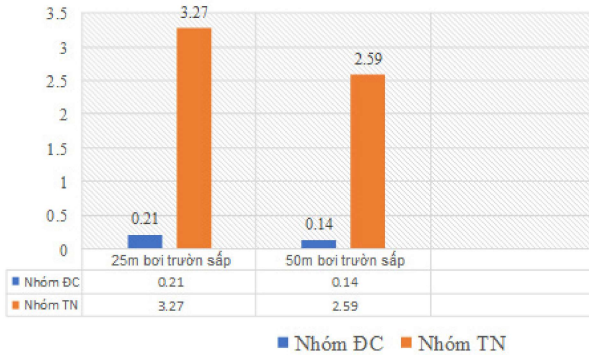
Qua bảng 3 cho thấy: Kết quả kiểm tra sau 6 tuần thực nghiệm với 2 test đánh giá thành tích bơi trườn sấp cho đối tượng nghiên cứu đều có $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P < 0,05$. Điều này cho thấy sau 6 tuần thực nghiệm thành tích của nhóm thực nghiệm phát triển tốt hơn nhóm đối chứng. Hay nói cách khác sự khác biệt của

hai nhóm thực nghiệm và đối chứng đã có ý nghĩa về mặt toán học thống kê.

Để khẳng định rõ hơn hiệu quả của các bài tập đã lựa chọn cho đối tượng nghiên cứu, chúng tôi tiến hành đánh giá nhịp độ tăng trưởng (Brondy) của 2 nhóm sau 6 tuần thực nghiệm. Kết quả trình bày ở bảng 4 và biểu đồ 1.

Bảng 4. Nhịp độ tăng trưởng của 2 nhóm sau 6 tuần thực nghiệm

TT	Các test kiểm tra	Nhóm TN (n=15)			Nhóm ĐC (n=15)		
		Trước TN $\bar{x} \pm \delta$	Sau TN $\bar{x} \pm \delta$	W%	Trước TN $\bar{x} \pm \delta$	Sau TN $\bar{x} \pm \delta$	W %
1	25m bơi trườn sấp (giây)	15.06±4.26	14.80±2.62	3,27	15.05±4.38	15.02±3.31	0,21
2	50m bơi trườn sấp (giây)	35.80±5.02	34.91±3.11	2,59	35.78±5.05	35.72±4.22	0,14



Biểu đồ 1. So sánh nhịp độ tăng trưởng của 2 nhóm sau 6 tuần thực nghiệm

tôi đã lựa chọn và ứng dụng trong huấn luyện đã có tác dụng nâng cao thành tích bơi trườn sấp cho nam học sinh đội tuyển bơi Trường THPT Đội Cấn-Vĩnh Tường-Vĩnh Phúc đảm bảo độ tin cậy ở ngưỡng xác suất thống kê cho phép.

KẾT LUẬN

Quá trình nghiên cứu, đề tài đã lựa chọn được 12 bài tập hỗ trợ chuyên môn nhằm nâng cao thành tích bơi trườn sấp cho nam học sinh đội tuyển bơi trường THPT Đội Cấn-Vĩnh Tường-

- Test 1: 25m bơi trườn sấp (giây)

- Test 2: 50m bơi trườn sấp (giây)

Qua bảng 4 và biểu đồ 1, cho thấy: Sau 6 tuần tập luyện thành tích ở các test đánh giá của cả 2 nhóm đều có sự tăng trưởng, tuy nhiên sự tăng trưởng ở các test đánh giá của nhóm thực nghiệm tốt hơn hẳn so với nhóm đối chứng. Qua đó có thể đánh giá các bài tập mà chúng tôi lựa chọn áp dụng cho nhóm thực nghiệm tốt hơn nhóm đối chứng. Từ đó chúng tôi khẳng định rằng những bài tập mà chúng

Vĩnh Phúc. Sau thời gian 6 tuần thực nghiệm, tiến hành tổ chức kiểm tra, đánh giá đề tài đã xác định được hiệu quả của các bài tập hỗ trợ bơi trườn sấp cho đối tượng nghiên cứu cụ thể: ($t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$), với nhịp tăng trưởng của 25m bơi trườn sấp sau thực nghiệm tăng 3.27(s), so với trước thực nghiệm 0.21(s); Còn 50m bơi trườn sấp nhịp tăng trưởng của nhóm thực nghiệm tăng 2.59(s), so với trước thực nghiệm 0.14(s).

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Harre D (1996), *Học thuyết huấn luyện*, (Trương Anh Tuấn, Nguyễn Thế Hiển dịch), NXB TDTT Hà Nội
- [2]. Hường Xuân Nguyên - Mai Thị Ngoãn (2010), *Giáo trình bơi trườn ĐH Sư phạm TDTT Hà Nội*, NXB TDTT, Hà Nội
- [3]. Lê Thanh (2010), *Giáo trình toán học thống kê*, NXB TDTT Hà Nội
- [4]. Nguyễn Hạc Thúy (1994), *Những yếu tố kỹ thuật bơi nâng cao*, NXB TDTT Hà Nội
- [5]. Nguyễn Hạc Thúy - Nguyễn Quý Bình (2000), *Huấn luyện thể lực cho VĐV bơi*, NXB TDTT, Hà Nội.
- [6]. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tồn (2000), *Lý luận và phương pháp TDTT*, NXB TDTT Hà Nội

* Nguồn bài báo: Trích từ đề tài của tác giả Nguyễn Văn Tám “Lựa chọn một số bài tập hỗ trợ nhằm nâng cao thành tích bơi trườn sấp cho nam học sinh đội tuyển bơi trường THPT Đội Cấn Vĩnh Tường, Vĩnh Phúc”. Đã nghiệm thu vào tháng 5/2019 do Nguyễn Thị Hồng Phượng hướng dẫn.

Bài nộp ngày 20/4/2024, phản biện ngày 05/9/2024, duyệt đăng ngày 20/9/2024