

NGHIÊN CỨU LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN BỀN TỐC ĐỘ CỦA NAM VẬN ĐỘNG VIÊN BƠI CỰ LY 200M TỰ DO LỨA TUỔI 13-14 TẠI TRUNG TÂM HUẤN LUYỆN VÀ ĐÀO TẠO VẬN ĐỘNG VIÊN THỂ DỤC THỂ THAO THÀNH PHỐ ĐÀ NẴNG

TS. Đỗ Thế Hồng

Trường Đại học TDTT Đà Nẵng

Email: Thehongwushu@gmail.com

Tóm tắt: Thông qua sử dụng phương pháp quan sát, phỏng vấn tọa đàm, phương pháp kiểm tra sư phạm và phương pháp toán học thống kê; tiến hành nghiên cứu lựa chọn bài tập phát triển sức bền tốc độ của nam vận động viên bơi cự ly 200 mét tự do lứa tuổi 13-14 tại Trung tâm Huấn luyện và Đào tạo Vận động viên thành phố Đà Nẵng. Thông qua đó tiến hành nghiên cứu ứng dụng các bài tập, phương pháp huấn luyện để góp phần nâng cao hiệu quả công tác huấn luyện cho nam vận động viên bơi lứa tuổi 13 - 14 tại Trung tâm Huấn luyện và Đào tạo Vận động viên thành phố Đà Nẵng.

Từ khóa: *Thực trạng; sức bền tốc độ; vận động viên*

Abstract: Through the use of observation, interviewing seminars, teaching methods and mathematical statistical methods, conduct research on speed strength development exercises of Male 200m freestyle swimmers aged 13-14 of Da Nang sport coaching and training center. Through conduct research and apply training exercises and methods to that contribute to improving efficiency working for training athletes swimming ages 13 - 14 of the Da Nang sport coaching and training center.

Keywords: *real situation; speed resistance; athletes*

ĐẶT VẤN ĐỀ

Trung Tâm Huấn Luyện và Đào tạo Vận động viên thể dục thể thao thành phố Đà Nẵng (TTHL&ĐT VĐV TDTT TPĐN) là một trong những đơn vị đào tạo, huấn luyện vận động viên thể thao thành tích cao có uy tín và chất lượng của đất nước, góp phần cung cấp cho đất nước một lực lượng vận động viên không nhỏ ở các nội dung thể mạnh như: điền kinh, võ thuật, đua thuyền... Môn bơi là một trong những môn thể mạnh của TTHL&ĐT VĐV TDTT TPĐN, cung cấp cho đội tuyển bơi Quốc gia các VĐV tiêu biểu như Hoàng Quý Phước, Châu Bá Anh Tu... tham gia thi đấu các giải quốc tế và khu vực. Thế nhưng trong những năm gần đây thành tích bơi của các nam VĐV trẻ có xu hướng phát triển chậm lại đặc biệt ở lứa tuổi 13-14. Qua quan sát một số giải đấu mà nam VĐV trẻ bơi của TTHL&ĐT VĐV TDTT TPĐN tham gia thi đấu ở nhóm lứa tuổi 13-14, đề tài nhận thấy thể lực của các VĐV còn nhiều hạn chế, điều đáng chú ý là ở cuối cự ly thi đấu sức bền tốc độ giảm đi rõ rệt, dẫn đến thành tích không đáp ứng được yêu cầu chuyên môn đề ra, không còn đủ sức cạnh tranh với các địa phương khác như: TP Hồ Chí Minh, Quân Đội, An Giang.

Trên cơ sở đánh giá thực trạng sức bền tốc độ sức bền tốc độ của nam vận động viên bơi cự ly 200 mét tự do lứa tuổi 13–14 tại TTHL&ĐT VĐV TDTT TPĐN. Thông qua đó tiến hành nghiên cứu ứng dụng các bài tập, phương pháp huấn luyện để góp phần nâng cao hiệu quả công tác huấn luyện cho nam vận động viên bơi lứa tuổi 13 - 14 tại TTHL&ĐT VĐV TDTT TPĐN là một yêu cầu cần thiết.

Quá trình nghiên cứu đề tài đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp quan phỏng vấn, phương pháp quan sát sự phạm, phương pháp kiểm tra sự phạm, phương pháp kiểm tra y – sinh, phương pháp toán học thống kê.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

1. Lựa chọn bài tập phát triển sức bền tốc độ của nam VĐV bơi cự ly 200m tự do lứa tuổi 13 – 14 tại TTHL&ĐT VĐV TDTT TPĐN

Bằng phương pháp tổng hợp và tham khảo các nguồn tài liệu chuyên môn cũng như quá trình khảo sát thực trạng công tác huấn luyện nam VĐV bơi trẻ ở các tỉnh, thành; đề tài thu thập được 32 bài tập phát triển sức mạnh tốc độ thuộc 2 nhóm gồm: Nhóm bài tập dưới nước 22 bài tập; Nhóm bài trên cạn 10 bài tập, cả 2 nhóm bài tập này đã và đang được sử dụng trong thực tế. Tuy nhiên mức độ sử dụng và cách thức sử dụng còn nhiều bất cập, chưa được hệ thống, thiếu tính khoa học, chưa mang lại hiệu quả cao trong huấn luyện

Qua kết quả phỏng vấn cho thấy có 28/32 bài tập phát triển sức bền tốc độ có trên 85% ý kiến đồng tình sử dụng để phát triển sức mạnh tốc độ cho nam VĐV bơi cự ly 200m tự do lứa tuổi 13-14 tại TTHL&ĐT VĐV TDTT TPĐN gồm: Nhóm bài tập dưới nước 19 bài tập; Nhóm bài tập trên cạn 9 bài

2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả của bài tập phát triển sức bền tốc độ cho nam VĐV bơi cự ly 200m tự do lứa tuổi 13-14 TTHL&ĐT VĐV TDTT TPĐN

Tổ chức ứng dụng các bài tập để phát triển thể lực chuyên môn cho các VĐV được tiến hành trong thời gian 6 tháng.

- Địa điểm thực nghiệm: TTHL&ĐT VĐV TDTT TPĐN.

- Đối tượng thực nghiệm: Là 10 nam VĐV bơi lứa tuổi 13-14 TTHL&ĐT VĐV TDTT TPĐN. Đối tượng thực nghiệm chia làm 2 nhóm:

2.1. Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm

Bảng 1. Kết quả kiểm tra sức bền tốc độ trước thực nghiệm của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm

TT	Test kiểm tra	Kết quả kiểm tra					
		Nhóm ĐC (n=5)		Nhóm TN (n=5)		t	p
		\bar{X}	$\pm \delta$	\bar{X}	$\pm \delta$		
1	Kéo dây cao su trong thời gian 1 phút (lần)	39.8	2.72	39.81	2.35	0.230	>0,05
2	Đạp chân trên cạn với dây su trong thời gian 1 phút (lần)	45.04	0.08	45.09	0.34	1.032	>0,05

3	Bơi 2 tổ 8 x 25m (r:10" nghỉ giữa 2 tổ 2') (s)	125.2	0.41	124.4	0.42	0.582	>0,05
4	Bơi 4 x 50m (r: 1') (s)	34.12	0.47	34.13	0.47	1.130	>0,05
5	Công năng tim	4.33	0.71	4.32	1.42	0.229	>0,05

Qua kết quả bảng 1 cho thấy quả kiểm tra ở các test đánh giá sức bền tốc độ của 2 nhóm có $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}} = 2.306$. Thành tích của 2 nhóm có sự khác biệt nhưng không có ý nghĩa ở những xác suất $p > 0.05$. Như vậy, có thể khẳng định sơ bộ việc phân chia 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng là hoàn toàn khách quan và tương đối đồng đều.

2.2. Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm

Sau 6 tháng thực nghiệm, kết thúc quá trình thực nghiệm, đề tài tiến hành kiểm tra các test đánh giá sức bền tốc độ của 2 nhóm bằng các test đã chọn và kết quả phân loại để đánh giá. Kết quả được trình bày trên bảng 2.

Bảng 2. Kết quả kiểm tra sức bền tốc độ sau thực nghiệm của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm

TT	Test kiểm tra	Kết quả kiểm tra					
		Nhóm ĐC (n=5)		Nhóm TN (n=5)		t	p
		\bar{X}	$\pm \delta$	\bar{X}	$\pm \delta$		
1	Kéo dây cao su trong thời gian 1 phút (lần)	41.1	2.02	44.11	2.35	2.806	< 0,05
2	Đạp chân trên cạn với dây su trong thời gian 1 phút (lần)	45.14	0.08	46.09	0.34	2.740	< 0,05
3	Bơi 2 tổ 8 x 25m (r:10" nghỉ giữa 2 tổ 2') (s)	122	0.41	116.4	0.42	2.758	< 0,05
4	Bơi 4 x 50m (r: 1') (s)	33.62	0.47	33.13	0.47	2.784	< 0,05
5	Công năng tim	3.61	0.71	3.32	1.42	2.668	< 0,05

Từ kết quả trên bảng 2 cho thấy kết quả sau 6 tháng thời gian thực nghiệm, kết quả các test ứng dụng trong kiểm tra, đánh giá sức bền tốc độ của nam vận động viên bơi cự ly 200 mét tự do lứa tuổi 13-14 tại TTHL&ĐT VĐV TDTT TPĐN đã có khác biệt rõ với $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$. Nói cách khác, việc ứng dụng các bài tập phát triển tố chất sức bền tốc độ mà đề tài đã lựa chọn bước đầu đã có hiệu quả trong nâng cao tố chất sức bền tốc độ cho đối tượng nghiên cứu.

Bảng 3. So sánh nhịp tăng trưởng sức bền tốc độ trước và sau thực nghiệm của Nhóm đối chứng và Nhóm thực nghiệm

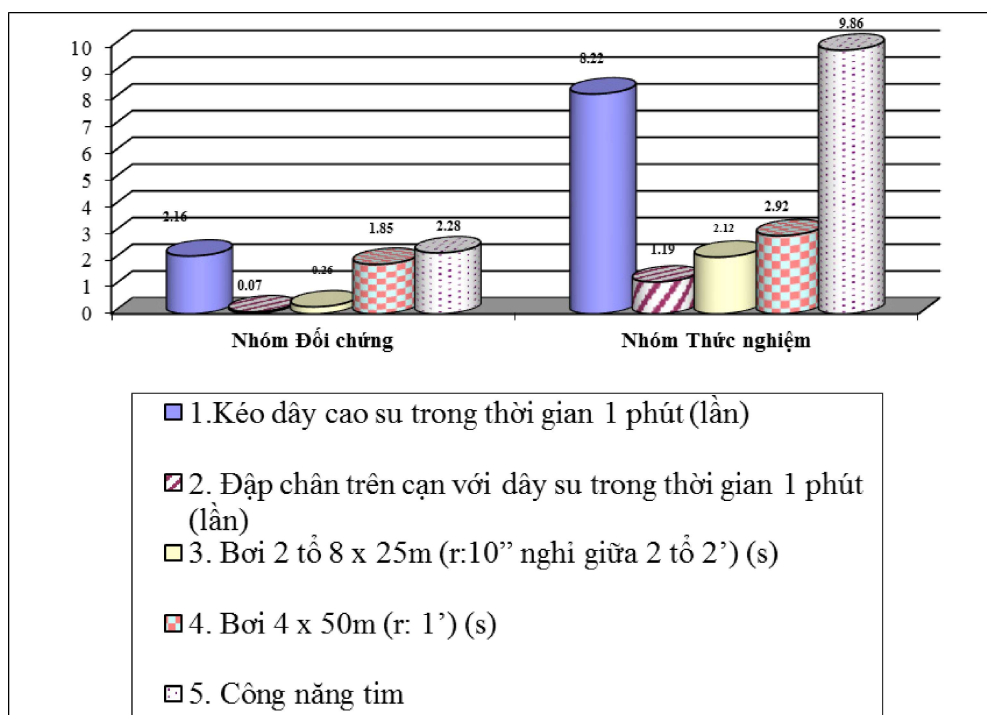
TT	Test kiểm tra	Kết quả kiểm tra					
		Nhóm Đối chứng (n= 5)			Nhóm thực nghiệm (n= 5)		
		Trước TN (\bar{X})	Sau TN (\bar{X})	W%	Trước TN (\bar{X})	Sau TN (\bar{X})	W%
1	Kéo dây cao su trong thời gian 1 phút (lần)	39.8	41.1	2.16	39.81	44.11	8.22

2	Đạp chân trên cạn với dây su trong thời gian 1 phút (lần)	45.04	45.14	0.07	45.09	46.09	1.19
3	Bơi 2 tổ 8 x 25m (r:10'' nghỉ giữa 2 tổ 2') (s)	125.2	122	0.26	124.4	116.4	2.12
4	Bơi 4 x 50m (r: 1') (s)	34.12	33.62	1.85	34.13	33.13	2.92
5	Công năng tim	4.33	3.61	2.28	4.32	3.32	9.86

Từ kết quả ở bảng 3 cho thấy, sau một thời gian tiến hành thực nghiệm sức mạnh tốc độ của cả hai nhóm, nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm sau thực nghiệm đều tăng hơn so với trước thực nghiệm. Tuy nhiên sự gia tăng ở các tổ chất trong mỗi nhóm là không đồng đều, sự gia tăng ở nhóm thực nghiệm là cao hơn so với nhóm đối chứng.

- + Đối với nhóm đối chứng: Nhịp tăng trưởng ở 5 test kiểm tra tăng từ 0.07% đến 2.28%.
- + Đối với nhóm thực nghiệm: Nhịp tăng trưởng ở 5 test kiểm tra tăng từ 0.19% đến 9.86%.

Điều này chứng tỏ bài tập phát triển sức bền tốc độ đã lựa chọn áp dụng vào nhóm thực nghiệm là có hiệu quả đồng thời, để làm rõ hơn nữa mức độ tăng trưởng sức bền của hai nhóm, đề tài tiến hành thể hiện thông qua các biểu đồ 1



Biểu đồ 1. Nhịp độ tăng trưởng của 2 nhóm, nhóm thực nghiệm và đối chứng sau thực nghiệm

Như vậy trong quá trình tổ chức thực nghiệm, bài tập được lựa chọn đã thể hiện được tính hiệu quả trong việc phát triển sức bền tốc độ cho nam vận động viên bơi cự ly 200 mét tự do lứa tuổi 13-14 tại TTHL&ĐT VĐV TDTT TPĐN sau thực nghiệm.

KẾT LUẬN

- Quá trình nghiên cứu đã lựa chọn được 5 test xác định trong huấn luyện và đánh giá sức bền tốc độ cho của nam vận động viên bơi cự ly 200 mét tự do lứa tuổi 13-14 tại TTHL&ĐT

VĐV TDTT TPĐN. Thực trạng sức bền tốc độ của của nam vận động viên bơi cự ly 200 mét tự do lứa tuổi 13-14 tại TTHL&ĐT VĐV TDTT TPĐN còn thấp chưa đáp ứng được mục tiêu đặt ra.

- Quá trình nghiên cứu của đề tài đã lựa chọn được 28 bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nam vận động viên bơi cự ly 200 mét tự do lứa tuổi 13-14 tại TTHL&ĐT VĐV TDTT TPĐN.

Qua quá trình thực nghiệm đã xác định được hiệu quả rõ rệt của các bài tập đã lựa chọn trong việc phát triển sức bền tốc độ cho nam vận động viên bơi cự ly 200 mét tự do lứa tuổi 13-14 tại TTHL&ĐT VĐV TDTT TPĐN, thể hiện ở sự khác biệt về các test kiểm tra ($t_{\text{tinh}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$)

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Hồ Minh Thành (2011), *Xây dựng hệ thống bài tập phát triển sức bền tốc độ cho nam VĐV bơi trườn sấp cự ly ngắn lứa tuổi 13-14 Trung tâm HLTT Quốc gia Đà Nẵng*, Luận văn thạc sĩ khoa học – giáo dục Trường Đại học TDTT Đà Nẵng.
- [2]. Lê Chí Hùng (2011), *Nghiên cứu lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nam VĐV bơi trườn sấp cự ly 50m lứa tuổi 13-14 Trung tâm HLTT Quốc gia Đà Nẵng*, Luận văn thạc sĩ khoa học – giáo dục Trường Đại học TDTT Đà Nẵng.
- [3]. Nguyễn Đăng Hà (2015), *Nghiên cứu lựa chọn bài tập phát triển sức bền chuyên môn cho VĐV bơi đường dài đội tuyển Quốc gia tại Trung tâm HLTT Quốc gia Đà Nẵng*, Luận văn thạc sĩ khoa học – giáo dục Trường Đại học TDTT Đà Nẵng.
- [4]. Lê Thị Kim Anh (2015), *Lựa chọn bài tập nâng cao thành tích bơi 200m hỗn hợp cho nam VĐV bơi lội lứa tuổi 13-14 Trung tâm HLTT Quốc gia Đà Nẵng*, Luận văn thạc sĩ khoa học – giáo dục Trường Đại học TDTT Đà Nẵng.

Bài nộp ngày 27/2/2025, phản biện ngày 06/3/2025, duyệt in ngày 25/6/2025