

LỰA CHỌN BÀI TẬP HUẤN LUYỆN SỨC BỀN CHUYÊN MÔN CỤ LY 400m TỰ DO CHO NỮ VẬN ĐỘNG VIÊN BƠI LỬA TUỔI 14 - 15 TỈNH THANH HÓA

TS. Phan Thanh Hải, TS. Phạm Tuấn Anh
Trường Đại học TDTT Đà Nẵng

Tóm tắt: Quá trình nghiên cứu đề tài đã lựa chọn được 50 bài tập huấn luyện tương ứng với 5 vùng cường độ trong huấn luyện nâng cao sức bền chuyên môn cụ ly bơi 400m tự do cho nữ vận động viên bơi lửa tuổi 14 - 15 tỉnh Thanh Hóa. Đồng thời qua thực tiễn huấn luyện kết quả nghiên cứu cho thấy tính hiệu quả của 50 bài tập mà đề tài lựa chọn.

Từ khóa: Bài tập, sức bền chuyên môn, bơi tự do, nữ vận động viên bơi, lửa tuổi.

Abstract: Through research process, 50 training exercises have been selected corresponding to 5 intensity zones in training to enhance specific endurance in terms of 400-metre freestyle for female swimmers aged 14-15 in Thanh Hoa province. As well as, through training practices, the results of the research show the efficiency of 50 exercises selected.

Keywords: Exercise, specific endurance, freestyle, female swimmer, age.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Sức bền chuyên môn (SBCM) cụ ly 400m tự do (TD) phụ thuộc vào sức bền ưa khí và sức bền yếm khí, trong đó sức bền ưa khí gồm 3 vùng cường độ (End-1, End-2, End-3); sức bền yếm khí gồm 2 vùng cường độ (SP1, SP2). Chính vì vậy việc lựa chọn bài tập phù hợp với mỗi vùng cường độ của sức bền ưa khí và sức bền yếm khí là hết sức quan trọng trong việc nâng cao SBCM cho VĐV bơi.

Để lựa chọn và ứng dụng bài tập huấn luyện SBCM cụ ly 400m TD cho nữ 14 - 15 tuổi tỉnh Thanh Hóa. Đề tài sử dụng phương pháp tổng hợp và phân tích tài liệu; phương pháp phỏng vấn; phương pháp quan sát sơ phạm; phương pháp toán học thống kê.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

1. Thực trạng việc sử dụng bài tập huấn luyện trong huấn luyện SBCM 400m TD cho nữ 14 - 15 tuổi - tỉnh Thanh Hóa

1.1. Thực trạng tỷ lệ % sức bền ưa khí, sức bền yếm khí và tỷ lệ các vùng cường độ huấn luyện trong huấn luyện SBCM 400m TD cho nữ 14 - 15 tuổi tỉnh Thanh Hóa trong kế hoạch huấn luyện năm

Qua phân tích và tổng hợp tài liệu cho thấy: SBCM ở cụ ly 400m TD thì phụ thuộc vào sức

bền ưa khí và sức bền yếm khí (sức bền ưa khí gồm vùng cường độ End-1; End-2 và End-3 và sức bền yếm khí gồm vùng cường độ SP1 và vùng cường độ SP2). Thực trạng kế hoạch huấn luyện phát triển SBCM cụ ly 400m TD của nữ 14 - 15 tuổi tỉnh Thanh Hóa (Bảng 1).

Qua Bảng 1 cho thấy: HLV sử dụng tỷ lệ giữa huấn luyện giữa các vùng cường độ End-1, End-2, End-3, SP1, SP2 ở mỗi giai đoạn là phù hợp. Tuy nhiên tỷ lệ huấn luyện sức bền ưa khí và yếm khí trung bình là 65/35 là hơi thấp.

1.2. Thực trạng sử dụng các bài tập phát triển SBCM cụ ly 400m TD cho nữ VĐV bơi lửa tuổi 14 - 15 tỉnh Thanh Hóa

Để tìm hiểu thực trạng việc sử dụng các bài tập phát triển SBCM cho VĐV bơi 400m TD của nữ VĐV bơi lửa tuổi 14 - 15 tỉnh Thanh Hóa. Qua quan sát giáo án huấn luyện cùng với quan sát kế hoạch huấn luyện, phỏng vấn trao đổi với các HLV. Kết quả về thực trạng sử dụng bài tập phát triển SBCM cho VĐV bơi 400m TD cho thấy: Các HLV sử dụng 47 bài tập ở 5 vùng cường độ (vùng cường độ End-1 là 19 bài tập; vùng cường độ End-2 là 10 bài tập; vùng cường độ End-3 là 7 bài tập; vùng cường độ SP1 là 7 bài tập và vùng cường độ SP2 là 4 bài tập).

Số lượng các bài tập là tương đối phong phú. Tuy nhiên với mục đích là phát triển

SBCM cự ly 400m TD, nhưng cũng còn một số bài tập mà HLV ít sử dụng và chưa sử dụng trong huấn luyện cự ly TD, như các bài tập bơi

chân, tay riêng lẻ của bơi TD, hay bài tập bơi dài liên tục 2.000m - 3.000m, các bài tập như bơi tùy ý 2.000m - 3.000m...

Bảng 1. Thực trạng sức bền ưa khí, sức bền yếm khí và tỷ lệ các vùng cường độ huấn luyện trong huấn luyện SBCM 400m TD cho nữ 14 - 15 tuổi tỉnh Thanh Hóa

GIAI ĐOẠN	Sức bền ưa khí		Sức bền yếm khí	
	Vùng cường độ	Tỷ lệ %	Vùng cường độ	Tỷ lệ %
Chuẩn bị chung	End-1	40%	SP1	60%
	End-2	35%	SP2	40%
	End-3	25%	-	-
	Tổng	80%	Tổng	20%
Chuẩn bị chuyên môn	End-1	35%	SP1	50%
	End-2	40%	SP2	50%
	End-3	25%	-	-
	Tổng	70%	Tổng	30%
Tiền thi đấu	End-1	25%	SP1	45%
	End-2	45%	SP2	55%
	End-3	30%	-	-
	Tổng	60%	Tổng	40%
Thi đấu	End-1	25%	SP1	50%
	End-2	40%	SP2	50%
	End-3	35%	-	-
	Tổng	50%	Tổng	50%

2. Lựa chọn bài tập huấn luyện SBCM cự ly 400m TD cho nữ VĐV bơi lứa tuổi 14 - 15 tỉnh Thanh Hóa

2.1. Xác định tỷ lệ % sức bền ưa khí, sức bền yếm khí và tỷ lệ các vùng cường độ huấn luyện (End-1, End-2, End-3, SP1, SP2) trong huấn luyện SBCM 400m TD cho nữ 14 - 15 tuổi tỉnh Thanh Hóa

Để xác định tỷ lệ % sức bền ưa khí, sức bền yếm khí và tỷ lệ các vùng cường độ huấn luyện trong huấn luyện SBCM cự ly bơi 400m TD cho nữ VĐV bơi lứa tuổi 14 - 15 tuổi tỉnh Thanh Hóa, qua phân tích và tổng hợp tài liệu, qua quan sát sự phạm cũng như hỏi ý kiến các

chuyên gia, HLV. Đồng thời đảm bảo tính khách quan đề tài tiến hành phỏng vấn trực tiếp các chuyên gia, HLV và giảng viên dạy bơi có kinh nghiệm trong huấn luyện. Kết quả phỏng vấn được tập hợp ở Bảng 2.

Qua Bảng 2 cho thấy: tỷ lệ huấn luyện sức bền ưa khí giảm dần qua các giai đoạn (chuẩn bị chung, chuẩn bị chuyên môn, tiền thi đấu và thi đấu) là 70% - 60% - 50% - 45%; trong khi đó tỷ lệ huấn luyện sức bền yếm khí có tăng lên ở các giai đoạn (chuẩn bị chung, chuẩn bị chuyên môn, tiền thi đấu và thi đấu) là 30% - 40% - 50% - 55%.

Bảng 2. Tỷ lệ % sức bền ươ khí, sức bền yếm khí và tỷ lệ các vùng cường độ trong huấn luyện SBCM cự ly bơi 400m TD cho nữ VĐV bơi lứa tuổi 14 - 15 tuổi tỉnh Thanh Hóa

GIAI ĐOẠN	Sức bền ươ khí		Sức bền yếm khí	
	Vùng cường độ	Tỷ lệ %	Vùng cường độ	Tỷ lệ %
Chuẩn bị chung	End-1	40%	SP1	60%
	End-2	35%	SP2	40%
	End-3	25%	-	-
	Tổng	70%	Tổng	30%
Chuẩn bị chuyên môn	End-1	35%	SP1	50%
	End-2	40%	SP2	50%
	End-3	25%	-	-
	Tổng	60%	Tổng	40%
Tiền thi đấu	End-1	25%	SP1	45%
	End-2	45%	SP2	55%
	End-3	30%	-	-
	Tổng	50%	Tổng	50%
Thi đấu	End-1	25%	SP1	50%
	End-2	40%	SP2	50%
	End-3	35%	-	-
	Tổng	45%	Tổng	55%

2.2. Lựa chọn bài tập huấn luyện SBCM cự ly bơi 400m TD cho nữ VĐV bơi lứa tuổi 14 - 15 tỉnh Thanh Hóa

Qua các bước phân tích và tổng hợp tài liệu, qua kết quả phỏng vấn, đề tài đã lựa chọn được 50 bài tập huấn luyện phát triển SBCM cho nữ VĐV bơi lứa tuổi 14 - 15 tỉnh Thanh Hóa, bao gồm: (17 bài tập vùng cường độ End-1; 14 bài tập vùng cường độ End-2; 7 bài tập vùng cường độ End-3; 7 bài tập vùng cường độ SP1 và 5 bài tập vùng cường độ SP2. Cụ thể:

- 17 bài tập vùng cường độ End-1

1. Bơi 3.000m TD;
2. bơi 3.000m tùy ý;

3. bơi 2 × 1500m TD, r = 30'';
4. bơi 2 × 1500m tay TD, r = 20''-30'';
5. bơi 3 × 1.000m TD, r = 30'';
6. bơi 2.000m TD;
7. bơi 2.000m tùy ý;
8. bơi 2 × 1.000m TD, r = 20'' - 30'';
9. bơi 2 × 800m TD, r = 20'' - 30'';
10. bơi 2 × 800m tay TD, r = 20''- 30'';
11. bơi 5 × 400m TD, r = 15'' - 20'';
12. 5 × 400m tay TD, r = 20'' - 30'';
13. bơi 4 × 400 chân TD, r = 20'' - 30'';
14. bơi 10 × 200m TD, r = 10'' - 15'';

15. bơi 8 × 200m HH, r = 20'' - 30'';
16. 10 × 200m chân TD, r = 20'' - 30'';
17. 10 × 200 tay TD, r = 20'' - 30''.

- 14 bài tập vùng cường độ End-2

1. bơi 3 × 600m TD, r = 25'' - 30'';
2. bơi 4 × 400m TD, r = 25'' - 30'';
3. bơi 4 × 400 tay TD;
4. bơi 4 × 400 chân TD;
5. bơi 8 × 200m chân TD, r = 20'' - 25'';
6. bơi 8 × 200 tay TD, r = 20'' - 25'';
7. bơi 10 × 200m TD, r = 20''-30'';
8. bơi 20 × 100m TD, r = 15'' - 20'';
9. bơi 20 × 100m tay TD, r = 15'' - 20'';
10. bơi 20 × 100m chân TD, r = 15'' - 20'';
11. bơi 40 × 50m TD, r = 10'' - 15'';
12. bơi 8 × 200m HH, r = 20'' - 30'';
13. bơi 3 × (4 × 100 chân TD), r = 30'';
14. bơi 3 × (4 × 100 tay TD), r = 30''.

- 7 Bài tập wu khí vùng cường độ End-3

1. bơi 8 × 200m TD, r = 45'' - 50'';
2. Bơi 6 × 200m TD, r = 45'';
3. bơi 15 × 100m TD, P = 1'45;
4. bơi 12 × 100m TD, P = 1'40;
5. bơi 16 × 50m TD, P=50'';
6. bơi 2 (4×100m chân TD, r = 10''), R = 1'30;

7. bơi 2 (2 × 200 tay TD, r = 10''), R = 1'30.

- 7 bài tập vùng cường độ SP1

1. bơi 2 (4 × 100m TD, r = 2-3'), R = 5';
2. bơi 4 × 100m TD, r = 2'; 3. bơi 8 × 50m TD, r = 2';
4. bơi 2 (8 × 50m TD, r = 1'30), R = 4';
5. bơi 3×(12 × 25m chân TD, r = 10''), R = 3';
6. bơi 3×(12 × 25m tay TD, r = 10''), R = 3';
7. bơi 3×(12 × 25m TD, r = 10''), R = 3.

- 5 bài tập vùng cường độ SP2

1. bơi 8 × 50m TD, r = 3-5';
2. Bơi 2 (4 × 50m TD, r=10''), R = 5';
3. Bơi 8 × 25m TD, r = 2-3';
4. bơi 6 × (4 × 25m TD, P=30'), R=3';
5. bơi (200mTD + 100m TD + 2 × 50mTD, r = 15'').

* **Lưu ý:** r: thời gian nghỉ giữa các lần bơi; R: thời gian nghỉ giữa các tổ; P: tổng thời gian bơi và nghỉ của bài tập.

2.3. Đánh giá hiệu quả ứng dụng các bài tập phát triển SBCM cự ly 400m TD cho nữ VĐV bơi lứa tuổi 14 -15 tỉnh Thanh Hóa

Chúng tôi chia đội tuyển phân làm 2 nhóm (nhóm thực nghiệm: 4 VĐV và nhóm đối chứng: 4 VĐV).

Bảng 3. Kết quả kiểm tra SBCM cự ly 400m TD của 2 nhóm trước TN

TT	Chỉ tiêu	Nhóm TN (n=4) ($\bar{x} \pm \delta$)	Nhóm ĐC (n=4) ($\bar{x} \pm \delta$)	t	P
1	Bơi 2.000m TD (s)	1.517,7 ± 11,7	1.514,4 ± 15,2	0,612	> 0,05
2	Bơi 400m TD (s)	274,8 ± 6,31	270,3 ± 7,10	0,313	
3	Bơi 400m chân TD (s)	419,8 ± 8,35	416,3 ± 6,61	0,132	
4	Bơi 400m tay TD (s)	303,0 ± 9,22	297,5 ± 7,85	0,194	
5	(Bơi 8 × 50m TD (s), nghỉ giữa 10''): 8	36,58 ± 2,43	37,00 ± 2,28	0,511	

($t_{\text{bảng}} = 2,179$)

Kế hoạch huấn luyện cho cả 2 nhóm được triển khai từ ngày 01/1/2016 đến ngày 09/7/2016 có 27 tuần được chia làm 4 giai đoạn. *Giai đoạn chuẩn bị chung (9 tuần)*: Từ ngày 01 tháng 01 đến ngày 05 tháng 3 năm 2016; *Giai đoạn chuẩn bị chuyên môn (9 tuần)*: Từ ngày 07 tháng 3 đến ngày 07 tháng 5 năm 2016. *Giai đoạn tiền thi đấu (6 tuần)*: Từ ngày 09 tháng 5 đến ngày 18 tháng 6 năm 2016. *Giai đoạn thi đấu (3 tuần)*: Từ ngày 20 tháng 6 đến ngày 09 tháng 7 năm 2016.

Kết quả thu được qua Bảng 3 cho thấy thành tích trước thực nghiệm của 2 nhóm ở cả 5 test đánh giá SBCM cự ly 400m TD không có sự khác biệt ($P > 5\%$).

Kết quả của 2 nhóm sau thực nghiệm:

- Qua so sánh bằng phương pháp t tự do chiều (Bảng 4 và Bảng 5).

Bảng 4. Kết quả kiểm tra SBCM cự ly 400m TD của nhóm thực nghiệm sau thực nghiệm (n=4)

TT	Chỉ tiêu	Trước TN	Sau TN	\bar{d}	δ	t	P
1	Bơi 2.000m TD (s)	1517,7	1496,2	-21,5	6,5	9,2	<0,05
2	Bơi 400m TD (s)	274,8	260,3	-14,5	6,9	8,7	<0,05
3	Bơi 400m chân TD (s)	419,8	401,7	-18,1	4,82	5,61	<0,05
4	Bơi 400m tay TD (s)	303,0	291,5	-11,5	5,01	6,33	<0,05
5	(Bơi 8 × 50m TD (s), nghỉ giữa 10''): 8	36,58	35,09	-1,49	0,13	4,8	<0,05

($t_{0,05} = 3,128$)

Bảng 5. Kết quả kiểm tra SBCM cự ly 400m TD của nhóm đối chứng sau thực nghiệm (n=4)

TT	Chỉ tiêu	Trước TN	Sau TN	\bar{d}	δ	t	P
1	Bơi 2.000m TD (s)	1514,4	1500,7	-13,7	4,8	6,21	<0,05
2	Bơi 400m TD (s)	270,3	260,5	-9,8	5,3	4,34	<0,05
3	Bơi 400m chân TD (s)	416,3	412,8	-3,5	7,23	1,79	>0,05
4	Bơi 400m tay TD (s)	297,5	288,3	-9,2	4,12	4,75	<0,05
5	(Bơi 8 × 50m TD (s), nghỉ giữa 10''): 8	37,00	36,3	-0,70	0,11	1,22	>0,05

($t_{0,05} = 3,128$)

Qua so sánh bằng phương pháp tự đối chiếu (Bảng 4 và Bảng 5) cho thấy: Kết quả của nhóm TN sau thực nghiệm thì cả 5/5 test đều có sự khác biệt so với trước thực nghiệm với $P < 0,05$. Kết quả của nhóm ĐC sau thực nghiệm cho thấy 3/5 test có sự khác biệt so với trước thực nghiệm, tuy nhiên còn 2 test còn chưa thể hiện sự khác biệt so với trước thực nghiệm.

- *Đánh giá kết quả của 2 nhóm qua nhịp tăng trưởng*

Kết quả đánh giá hiệu quả phát triển CBCM cự ly 400m TD giữa 2 nhóm TN và ĐC, đề tài tiến hành tính mức độ tăng trưởng của 5 test đánh giá SBCM cự ly 400m TD. Kết quả được thể hiện ở Bảng 6.

Qua kết quả Bảng 6 cho thấy: sau thời gian thực nghiệm thì thành tích của cả 5 test đánh giá SBCM cự ly 400m TD của cả 2 nhóm TN và ĐC đều có mức tăng trưởng đáng kể. Tuy nhiên nếu so sánh mức độ tăng trưởng của 2 nhóm cho thấy: Nhóm TN có mức độ tăng trưởng cao hơn so với nhóm đối chứng ở cả 5 test đánh giá.

Như vậy có thể khẳng định rằng việc lựa chọn 50 bài tập và sắp xếp huấn luyện các bài tập của kết quả nghiên cứu là hoàn toàn phù hợp cho việc nâng cao SBCM cự ly 400m TD cho nữ VĐV lứa tuổi 14 - 15 Thanh Hóa.

Bảng 6. Mức độ tăng trưởng của 2 nhóm sau thực nghiệm

T T	Chỉ tiêu	Nhóm TN (n=4)				Nhóm ĐC (n=4)			
		Trước TN	Sau TN	Độ tăng tiến	Nhịp tăng trưởng (%)	Trước TN	Sau TN	Độ tăng tiến	Nhịp tăng trưởng (%)
1	Bơi 2.000m TD (s)	1517,7	1496,2	-21,5	1,39	1514,4	1500,7	-13,7	0,91
2	Bơi 400m TD (s)	274,8	260,3	-14,5	5,4	270,3	260,5	-9,8	3,7
3	Bơi 400m chân TD (s)	419,8	401,7	-18,1	4,4	416,3	412,8	-3,5	0,87
4	Bơi 400m tay TD (s)	303	291,5	-11,5	3,9	297,5	288,3	-9,2	3,1
5	(Bơi 8 × 50m TD (s), nghỉ giữa 10''): 8	36,58	35,09	-1,49	4,1	37	36,3	-0,7	1,9

KẾT LUẬN

1. Thực trạng việc sử dụng bài tập huấn luyện SBCM ở cự ly 400m TD cho nữ VĐV bơi lứa tuổi 14-15 tỉnh Thanh Hóa cho thấy:

- Trong huấn luyện SBCM cự ly 400m TD cho nữ 14-15 tuổi tỉnh Thanh Hóa tỷ lệ % giữa các vùng cường độ End-1, End-2, End-3, SP1, SP2 trong từng giai đoạn huấn luyện là phù

hợp. Tuy nhiên tỷ lệ huấn luyện sức bền ưa khí và sức bền yếm khí là hơi cao (65/35).

- Thực trạng bài tập huấn luyện SBCM cự ly 400m TD cho nữ 14 - 15 tuổi được các HLV sử dụng là tương đối phong phú (47 bài tập). Tuy nhiên một số bài tập mà HLV ít sử dụng và chưa sử dụng trong huấn luyện, như các bài tập bơi chân, tay riêng lẻ của bơi TD, hay bài tập

bơi dài liên tục 2.000m - 3.000m, bài tập bơi tùy ý 2.000m - 3.000m...

2. Đề tài đã xác định được tỷ lệ % huấn luyện của từng vùng cường độ trong mỗi giai đoạn huấn luyện và xác định được tỷ lệ huấn luyện sức bền ưa khí và sức bền yếm khí trong từng giai đoạn huấn luyện (Bảng 2), lựa chọn được 50 bài tập huấn luyện phát triển SBCM

ở cự ly 400m TD cho nữ VĐV bơi lứa tuổi 14 - 15 tỉnh Thanh Hóa.

3. Qua thời gian thực nghiệm kết quả cho thấy tính hiệu quả của 50 bài tập huấn luyện phát triển SBCM ở cự ly 400m TD cho nữ VĐV bơi lứa tuổi 14 - 15 tỉnh Thanh Hóa mà đề tài đã lựa chọn.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bungacova (1978), *Tuyển chọn và đào tạo VĐV bơi lội trẻ*, (Phạm Trọng Thanh dịch), Nxb TDTT, Hà Nội.
2. Vũ Cao Đàm (1995), *Phương pháp luận nghiên cứu khoa học*, Nxb Giáo dục, Hà Nội.
3. Phạm Trọng Thanh, Lê Nguyệt Nga, Đào Công Sanh (2006), *Phương pháp đào tạo vận động viên bơi trẻ*, Nxb TDTT, Hà Nội.
4. Nguyễn Văn Trạch và cộng sự (2004), *Huấn luyện thể lực cho VĐV bơi lội*, Nxb TDTT, Hà Nội.