

LỰA CHỌN MỘT SỐ BÀI TẬP NHẪM NÂNG CAO THÀNH TÍCH 50M BƠI NGỬA CHO SINH VIÊN CHUYÊN SÂU Ở NĂM THỨ 3 TẠI TRƯỜNG ĐẠI HỌC TĐTT ĐÀ NẴNG.

ThS. Nguyễn Văn Quý

Trường Đại học TĐTT Đà Nẵng

Tóm tắt: Bằng các phương pháp nghiên cứu cơ bản, chúng tôi đã lựa chọn được 2 test kiểm tra đánh giá và 17 bài tập (trên cạn và dưới nước) qua thời gian thực nghiệm với đối tượng nghiên cứu đã nâng cao được thành tích 50m bơi ngửa cho sinh viên chuyên sâu bơi lội năm thứ 3 tại Trường Đại học TĐTT Đà Nẵng.

Từ khóa: Bài tập, bơi ngửa, chuyên sâu bơi lội

Abstract: By basic research methods, we have selected 2 tests for assessment and 17 exercises (on land and in water) over the experimental time with research subjects that have improved performance 50m backstroke for 3rd year swimming intensive students at Danang Sport University.

Keywords: Exercise, backstroke, swimming intensive

Đặt vấn đề

Bơi ngửa ở cự ly 50m là nội dung không thể thiếu đối với sinh viên chuyên ngành bơi ở kì thi kết thúc học phần trong quá trình học tập tại trường Đại Học TĐTT Đà Nẵng vì vậy việc cải thiện về mặt thành tích cần được sự quan tâm đúng mức. Việc nghiên cứu các bài tập trên cạn và dưới nước nhằm tác động đến thể lực, sức nhanh, sức mạnh của sinh viên nhằm nâng cao thành tích bơi ngửa ở cự ly 50m cho sinh viên chuyên sâu bơi lội là vấn đề cấp thiết và thời sự, thông qua đó sẽ góp phần nâng cao thành tích, cải thiện hiệu quả học tập trong các nội dung kiểm tra, thi của sinh viên chuyên sâu bơi lội năm thứ 3 tại trường Đại học TĐTT Đà Nẵng.

Quá trình nghiên cứu chúng tôi đã sử dụng 6 phương pháp sau: Phương pháp tổng

hợp và phân tích tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp quan sát sự phạm, phương pháp thực nghiệm sự phạm, phương pháp kiểm tra sự phạm, phương pháp toán học thống kê.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

1. Đánh giá thực trạng thành tích 50m bơi ngửa của sinh viên chuyên sâu bơi lội ở năm thứ 3 trường Đại Học TĐTT Đà Nẵng

1.1. Thực trạng sử dụng bài tập giảng dạy nhằm nâng cao thành tích bơi 50m ngửa cho sinh viên chuyên sâu bơi lội

Chúng tôi tổ chức trao đổi, mạn đàm với 5 giảng viên bộ môn Thể thao dưới nước đồng thời cũng phỏng vấn bằng phiếu hỏi về thực trạng sử dụng các bài tập trong quá trình giảng dạy cho sinh viên chuyên sâu bơi lội năm thứ 3. Kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 1.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn thực trạng sử dụng bài tập cho sinh viên chuyên sâu bơi lội năm thứ 3 Trường Đại học TDTT Đà Nẵng (n= 5)

TT	Nội dung	Kết quả phỏng vấn					
		Thường xuyên		Không thường xuyên		Không sử dụng	
		n	%	n	%	n	%
1	Sử dụng các bài tập huấn luyện thể lực chung ở trên cạn	3	60	2	40	0	0
2	Sử dụng các bài tập huấn luyện thể lực chuyên môn ở trên cạn	0	0	1	20	4	80
3	Sử dụng các bài tập huấn luyện thể lực chuyên môn ở dưới nước	1	20	3	60	1	20
4	Sử dụng bài tập huấn luyện kỹ thuật.	0	0	2	40	3	60
5	Sử dụng bài tập huấn luyện chiến thuật.	0	0	1	20	4	80
6	Sử dụng các bài tập huấn luyện với phụ tải. (bơi kéo gàu, kéo dây cao su)	0	0	0	0	5	100
7	Sử dụng các bài tập thi đấu.	0	0	3	60	2	40

Qua bảng 1 chúng tôi nhận thấy các bài tập như huấn luyện thể lực chuyên môn ở trên cạn, huấn luyện kỹ thuật, chiến thuật, các bài tập huấn luyện phụ tải sử dụng còn hạn chế. Theo chúng tôi đây là vấn đề cần được quan tâm.

1.2. Thực trạng thành tích bơi ngựa của sinh viên chuyên sâu bơi lội năm 3 – Trường Đại học TDTT Đà Nẵng

Để có cơ sở thực tiễn đánh giá thực trạng thành tích 50m bơi ngựa của sinh viên chuyên sâu bơi lội năm thứ 3. Đề tài khảo sát, tổng hợp kết quả điểm thi kết thúc học phần của khoa Đại học 7 (Quá trình chấm điểm do bộ môn Thể thao dưới nước đánh giá, chúng tôi chỉ thống kê kết quả). Kết quả được thống kê ở bảng sau.

Bảng 2. Kết quả tổng hợp điểm thi kết thúc học phần của sinh viên chuyên sâu năm thứ 3 - Trường Đại học TDTT Đà Nẵng (n= 48)

TT	Nội dung	Kết quả thi kết thúc học phần									
		X.sắc		Giỏi		Khá		TB		Yếu, kém	
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
1	Bơi ngựa 50m tính thành tích.	2	4.17	6	12.5	22	50	18	37.5	0	0

Qua bảng 2 có thể thấy tỷ lệ sinh viên đạt loại xuất sắc và giỏi còn thấp (tỷ lệ xuất sắc chiếm 4,17% và tỷ lệ giỏi chiếm 12.5%) tỷ lệ điểm trung bình cao 37.5%. Như vậy có thể thấy thực trạng ở cự ly 50m bơi ngựa tính thành tích của sinh viên chuyên sâu bơi lội ở khóa Đại học 7 còn hạn chế. Chúng tôi tiếp tục tìm hiểu xem đâu là nguyên nhân chính dẫn đến thực trạng trên.

1.3 Tìm hiểu nguyên nhân dẫn đến thực trạng còn hạn chế ở cự ly 50m ngựa của sinh viên chuyên sâu bơi lội ở năm thứ 3 tại

Bảng 3. Kết quả phỏng vấn nguyên nhân dẫn đến thực trạng hạn chế về thành tích 50m bơi ngựa của sinh viên chuyên sâu bơi lội Trường Đại học TDTT Đà Nẵng (n=5)

TT	Nguyên nhân ảnh hưởng	Kết quả phỏng vấn			
		Đồng ý		Không đồng ý	
		n	%	n	%
1	Số giờ giảng dạy quá ít.	0	0	5	100
2	Tổ chức sinh viên còn hạn chế.	1	20	4	80
3	Sử dụng dụng bài tập thể lực chuyên môn trên cạn còn hạn chế.	4	80	1	20
4	Cơ sở vật chất chưa đáp ứng được yêu cầu học tập của sinh viên.	1	20	4	80
5	Thái độ học tập và ngoại khóa của sinh viên.	3	60	2	40
6	Sử dụng bài tập có tải trọng để nâng cao thành tích 50m bơi ngựa còn hạn chế.	5	100	0	0

Qua bảng 3 chúng tôi nhận thấy trong 5 nguyên nhân mà chúng tôi đưa ra có 2 nguyên nhân chính được các nhà phỏng vấn đồng ý với tỷ lệ cao (chiếm 80%). Như vậy có thể nói nguyên nhân chính ảnh hưởng đến hạn chế thành tích 50m ngựa của sinh viên chuyên sâu năm thứ 3 đó là ít sử dụng các bài tập thể lực chuyên môn trên cạn và còn hạn chế trong việc sử dụng bài tập có tải trọng để nâng cao thành tích 50m bơi ngựa.

2. Lựa chọn và ứng dụng một số bài tập nhằm nâng cao thành tích bơi ngựa ở cự ly 50m cho sinh viên chuyên sâu bơi lội năm 3 Trường Đại Học Thể Dục Thể Thao Đà Nẵng

2.1 Lựa chọn một số bài tập nhằm nâng cao thành tích 50m bơi ngựa cho sinh viên

Trường Đại học TDTT Đà Nẵng

Thành tích bơi 50m ngựa của sinh viên chuyên sâu bơi lội năm thứ 3 còn có nhiều hạn chế là do nhiều nguyên nhân khách quan và chủ quan khác nhau. Tuy nhiên để làm rõ vấn đề đâu là nguyên nhân chính dẫn đến thực trạng trên chúng tôi đã đưa ra nhiều nguyên nhân, sau đó phỏng vấn trực tiếp 5 giảng viên bộ môn thể thao dưới nước. Kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 3.

chuyên sâu năm thứ 3 tại Trường Đại học TDTT Đà Nẵng

Qua tổng hợp, phân tích tài liệu, giáo trình liên quan đến kỹ thuật bơi ngựa và huấn luyện bơi lội. Chúng tôi đã lựa chọn được 29 bài tập ở 3 nhóm bài tập (Nhóm bài tập tập huấn luyện thể lực chuyên môn ở trên cạn, nhóm bài tập huấn luyện kỹ thuật, chiến thuật và nhóm bài tập với phụ tải) nhằm nâng cao thành tích 50m bơi ngựa cho sinh viên chuyên sâu năm thứ 3, sau đó tiến hành phỏng vấn, hỏi ý kiến của 5 giảng viên bộ môn Thể thao dưới nước về sự phù hợp của các bài tập trên (chúng tôi sẽ chọn những bài tập nhận được sự đồng ý từ 80% trở lên). Kết quả phỏng vấn được thể hiện rõ ở bảng sau.

Bảng 4. Kết quả phỏng vấn các bài tập nhằm nâng cao thành tích 50m bơi ngửa cho sinh viên chuyên sâu bơi lội năm thứ 3. (n=5)

TT	Tên bài tập	Kết quả phỏng vấn			
		Đồng ý		Ko đồng ý	
		n	%	n	%
* Nhóm bài tập huấn luyện thể lực chuyên môn ở trên cạn.					
1	Cơ tay xà đơn.	1	20	4	80
2	Chống đẩy xà kép.	0	0	5	100
3	Bật bực tại chỗ.	4	80	1	20
4	Cơ lưng, cơ bụng.	5	100	0	0
5	Nằm đẩy tạ.	1	20	4	80
6	Thực hiện động tác tay ngửa với dây cao su.	5	100	0	0
7	Quay tay trườn sấp với tạ 1kg.	4	80	1	20
8	Quay tay ngửa với tạ 1kg.	4	80	1	20
9	Quay tay bướm với tạ.	4	80	1	20
10	Đi xe cút kít 20m.	5	100	0	0
11	Bật cóc tốc độ 30m.	2	40	3	60
12	Chạy bậc cầu thang.	2	40	3	60
13	Chạy nâng cao đùi 30s.	1	20	4	80
14	Nằm sấp chống đẩy 30s.	0	0	5	100
15	Gánh tạ 10kg đứng lên ngồi xuống 15s.	2	40	3	60
16	Giật tạ 10kg tốc độ 15s.	1	20	4	80
17	Cơ bụng thang gió liên tục 20s.	1	20	4	80
* Nhóm bài tập huấn luyện kỹ thuật và chiến thuật.					
18	Tay cầm phao bơi chân ngửa : 8 x 50m	4	80	1	20
19	Bơi 8 x 25m chân ngửa (cường độ 100% sức)	5	100	0	0
20	Bơi ngửa biến tốc 8 x 50m (25nhanh/25m chậm)	5	100	0	0
21	Bơi ngửa 10 x 50m, lần chậm xen lần nhanh, 10m cuối tốc độ tối đa.	5	100	0	0
22	Xuất phát bơi 20m tốc độ (s)	5	100	0	0
23	Xuất phát bơi ngửa 6 x 25m bấm giờ (cường độ 100% sức)	4	80	1	20
24	Xuất phát bơi ngửa 6 x 50m bấm giờ (cường độ 100% sức)	5	100	0	0
25	Bơi ngửa 200m: 3 phải – 3 trái – 3 phối hợp.	1	20	4	80

26	10 x 50m ngựa, vừa bơi vừa nghỉ 45'' 10m cuối tốc độ tối đa, quay vòng lộn.	5	100	0	0
* Nhóm bài tập với phụ tải.					
27	Bơi ngựa 10 x 50m vừa bơi vừa nghỉ = 1' + 200m tốc độ mặc đồ cản.	1	20	4	80
28	Bơi ngựa, tay mang bàn quạt 8 x 50m (cường độ 80% sức)	4	80	1	20
29	Bơi ngựa kéo dây cao su 4 x 50m (s)	4	80	1	20

Qua bảng 4 chúng tôi đã lựa chọn được 17/29 bài tập đây là những bài tập nhận được sự đồng ý cao của các nhà phỏng vấn (tỷ lệ đồng ý trên 80%) , chúng tôi tiến hành đánh giá hiệu quả thực tế của những bài tập trên.

2.2. Đánh giá hiệu quả các bài tập (trên cạn và dưới nước) nhằm nâng cao thành tích bơi ngựa ở cự ly 50m cho sinh viên chuyên sâu bơi lội

Thực nghiệm trên 18 nam sinh viên chuyên sâu bơi lội, được chia thành 2 nhóm, mỗi nhóm 9 sinh viên. Đầu tiên chúng tôi đánh giá trình độ ban đầu của 2 nhóm thông qua các test.

Quá trình tổng hợp và phân tích tài liệu liên

quan đến việc lập test, chúng tôi đã lựa chọn được 5 test để đánh giá về trình độ ban đầu của 2 nhóm. Sau đó phỏng vấn 5 giảng viên bộ môn Thể thao dưới nước (bằng phiếu hỏi) để xác định sự phù hợp và khoa học của các test. Kết quả phỏng vấn đã lựa chọn được 2 test (các test nhận được sự đồng ý từ 80% trở lên) để xác định trình độ ban đầu của NTN và NĐC. Bao gồm các test sau:

- *Bật xa tại chỗ (cm).*

- *Xuất phát bơi 25m bơi ngựa tính thành tích. (s)*

Chúng tôi sử dụng 2 test này để đánh giá trình độ ban đầu của 2 nhóm. Kết quả đánh giá được trình bày ở bảng 5

Bảng 5. Kết quả đánh giá trình độ ban đầu giữa nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng trước thực nghiệm

Nhóm Test	NTN ($n_A=9$)		NĐC ($n_B=9$)		Sự khác biệt	
	\bar{X}	δ	\bar{X}	δ	$t_{\text{tính}}$	p
Bật xa tại chỗ (cm)	198.6	14.5	194.3	10.6	0.7	>0,05
Xuất phát 25m bơi ngựa tính thành tích (s)	16.5	1.3	16.7	1.9	0.25	>0,05

Như vậy ở các chỉ tiêu đánh giá trước thực nghiệm đều có $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ ($t_{\text{bảng}} = 2.12$) ở ngưỡng xác suất $P > 0,05$. Nghĩa là trình độ ban đầu của 2 nhóm là tương đương nhau. Sau thời gian thực

thực nghiệm 12 tuần, chúng tôi so sánh kết quả số liệu thi cuối học phần (nội dung thực hành) giữa NTN và NĐC để xem có sự chênh lệch về thành tích học tập hay không.

Bảng 6. So sánh tỷ lệ % kết quả thi giữa NTN và NĐC của sinh viên chuyên sâu bơi lội khóa ĐH 8 tại Trường Đại học TDTT Đà Nẵng. (n = 18)

TT	Nội dung	Kết quả kiểm tra, thi	
		NTN (n=9)	NĐC (n=9)
1	Xuất phát bơi 50m ngựa chắm thành tích	Điểm xuất sắc: 22.2	Điểm xuất sắc: 11.2
		Điểm khá, giỏi: 66.6%	Điểm khá, giỏi: 44.4%
		Điểm trung bình: 11,2%	Điểm trung bình: 44.4%
		Điểm yếu, kém: 0%	Điểm yếu, kém: 0%

Qua bảng trên có thể nhận thấy tỷ lệ xuất sắc, giỏi và khá ở nhóm thực nghiệm cao hơn so với nhóm đối chứng và tỷ lệ trung bình ở nhóm thực nghiệm thấp hơn so với nhóm đối chứng.

Để có cơ sở khoa học trong việc đánh giá mức độ hiệu quả việc sử dụng các bài tập mà

chúng tôi đã lựa chọn nhằm nâng cao thành tích 50m bơi ngựa cho sinh viên chuyên sâu bơi lội năm thứ 3, chúng tôi sử dụng test t (test so sánh hai số trung bình) để đánh giá kết quả kiểm tra của NTN và NĐC ở nội dung thực hành kiểm tra cuối kỳ. Kết quả được thể hiện rõ ở bảng 7.

Bảng 7 So sánh kết quả thi giữa NTN và NĐC sau thực nghiệm của sinh viên chuyên sâu bơi lội trường Đại học TDTT Đà Nẵng

TT	Kết quả Nội dung	NTN (n= 9)	NĐC (n=9)	So sánh	
		$\bar{X} \pm \delta$	$\bar{X} \pm \delta$	t_{tinh}	P
1	Xuất phát bơi 50m ngựa chắm thành tích.	8.2±0.5	7.2±0.8	3.12	<0.05

Qua bảng 7 cho thấy giữa nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng ở nội dung kiểm tra thể hiện sự khác biệt về $t_{\text{tinh}} = 3.12 > t_{\text{bảng}} = 2.12$ ở ngưỡng xác suất $P < 0,05$. Như vậy, qua kết quả ở bảng 6 và bảng 7 đã phản ánh về hiệu quả các bài tập nhằm nâng cao thành tích bơi ngựa ở cự ly 50m mà chúng tôi đã lựa chọn cho sinh viên chuyên sâu bơi lội năm thứ 3 tại Trường Đại học TDTT Đà Nẵng là hoàn toàn phù hợp và có ảnh hưởng không nhỏ đến chất lượng học tập cho sinh viên chuyên sâu bơi lội năm thứ 3 tại Trường Đại học TDTT Đà Nẵng.

KẾT LUẬN

Thực trạng về thành tích 50m bơi ngựa

của sinh viên chuyên sâu bơi lội năm 3 tại Trường ĐHTT Đà Nẵng nói chung là tương đối yếu so với yêu cầu tập luyện đề ra, việc sử dụng bài tập trên cạn và dưới nước còn hạn chế về số lượng và cách thực hiện.

Đề tài đã chọn được 2 test đánh giá trình độ ban đầu về bơi ngựa ở cự ly 50m và 3 nhóm bài tập (Nhóm bài tập tập huấn luyện thể lực chuyên môn ở trên cạn, nhóm bài tập huấn luyện kỹ thuật, chiến thuật và nhóm bài tập với phụ tải) nhằm nâng cao thành tích ở cự ly 50m bơi ngựa cho sinh viên chuyên sâu năm 3 - Trường ĐHTT Đà Nẵng. Kết quả thực nghiệm chứng minh các bài tập này hoàn toàn phù hợp với đối tượng và có hiệu quả trong thực tế.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Phan Thanh Hải và các cộng sự (2014), *Giáo trình Bơi*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
- [2]. Lê Văn Lãm, Phạm Xuân Thành (2007), *Đo lường thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
- [3]. Phạm Trọng Thanh, Lê Nguyệt Nga, Đào Công Sanh (2006), *Phương pháp huấn luyện vận động viên bơi trẻ*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
- [4]. Mạnh Tuấn (2006), *Kỹ xảo bơi lội*, nhà xuất bản thể dục thể thao.

Bài nộp ngày 01/11/2021, phản biện ngày 24/11/2021, duyệt in ngày 10/12/2021