

LỰA CHỌN BÀI TẬP NÂNG CAO HIỆU QUẢ KỸ THUẬT BƠI TRƯỜN SẤP CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN BƠI LỬA TUỔI 11 - 12 TRUNG TÂM HUẤN LUYỆN VÀ THI ĐẤU THỂ DỤC THỂ THAO TỈNH KON TUM

ThS. Nguyễn Thị Kim Anh, ThS. Nguyễn Thị Bích Thủy

Trường ĐH TDTT Đà Nẵng

Tóm tắt: Thông qua việc tìm hiểu cơ sở lý luận thực tiễn và sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy chúng tôi đã lựa chọn được 16 bài tập nhằm nâng cao kỹ thuật bơi Trườn sấp cho nam vận động viên bơi lửa tuổi 11-12 trung tâm HL&TD TDTT tỉnh Kon Tum. Qua thời gian thực nghiệm 04 tháng cho thấy hiệu quả các bài tập đã đem lại thể hiện $t(\text{tính}) > t(\text{bảng} = 2.101)$ ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$. Điều đó chứng tỏ rằng các bài tập ứng dụng có hiệu quả trong công tác huấn luyện và góp phần nâng cao thành tích bơi cho nam vận động viên lửa tuổi 11 - 12 trung tâm HL&TD TDTT tỉnh Kon Tum.

Từ khóa: Bài tập, hiệu quả, kỹ thuật bơi trườn sấp, nam vận động viên, trung tâm huấn luyện và thi đấu TDTT Kon Tum.

Abstract: Through understanding the theoretical basis of practice and using conventional scientific research methods, we have selected 16 exercises to perfect the swimming technique for male swimmers aged 11- 12 Kon Tum province training and competition center. Through the experimental period of 04 months, it shows that the effectiveness of the exercises has shown $t(\text{calculation}) > t(\text{table} = 2.101)$ at the probability threshold $p < 0.05$. This proves that the applied exercises are effective in training and contribute to improving swimming performance for male athletes aged 11-12 at the Kon Tum province training and competition center.

Keywords: Exercises, effective, freestyle stroke technique, male athlete, Kon Tum sports training and competition center.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Cùng với sự phát triển của thể thao nước nhà, thể thao của tỉnh Kon Tum nói chung và phong trào tập luyện Bơi nói riêng cũng đang được xây dựng và phát triển. Trong quá trình tham quan tại bộ môn Bơi tại trung tâm HL&TD TDTT tỉnh Kon Tum cũng như qua quan sát các buổi tập luyện chúng tôi nhận thấy có những vấn đề cần quan tâm: Trong đào tạo cho vận động viên, huấn luyện viên cũng rất chú trọng việc nâng cao hiệu quả kỹ

thuật bơi trườn sấp cho vận động viên. Tuy nhiên thành tích các vận động viên đã qua một thời gian tập luyện mà vẫn chưa khả quan, các vận động viên vẫn còn mắc sai sót trong khi thực hiện kỹ thuật. Từ đó ảnh hưởng không nhỏ đến việc nâng cao thành tích bơi trườn sấp cho các vận động viên lửa tuổi 11 - 12 .

Chính vì vậy để phục vụ cho công tác huấn luyện và nâng cao thành tích bơi tỉnh Kon Tum trong thời gian tới chúng tôi đã chọn và nghiên cứu vấn đề này:

Bài viết sử dụng các phương pháp sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, Phương pháp phỏng vấn, Phương pháp quan sát sự phạm, Phương pháp kiểm tra sự phạm, phương pháp thực nghiệm sự phạm, Phương pháp toán học thống kê.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

1. Lựa chọn test đánh giá kỹ thuật bơi trườn sấp cho nam vận động viên bơi lứa

tuổi 11 - 12 Trung tâm huấn luyện và thi đấu TDTT tỉnh Kon Tum

Qua nghiên cứu, bài viết lựa chọn tổng hợp được 5 test đánh giá kỹ thuật bơi trườn sấp cho đối tượng nghiên cứu. Chúng tôi tiến hành phỏng vấn 20 huấn luyện viên, giáo viên và một số cán bộ có chuyên môn trong công tác huấn luyện bơi kết quả phỏng vấn ở bảng sau

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn các test kiểm tra đánh giá kỹ thuật bơi trườn sấp cho nam VĐV trung tâm HL&TĐ TDTT tỉnh Kon Tum (n= 20)

TT	Test	Kết quả phỏng vấn					
		Rất quan trọng		Quan trọng		Không quan trọng	
		n	%	n	%	n	%
1	Quạt tay trườn sấp 25m (s)	18	90	1	5	1	5
2	Bơi phối hợp hoàn chỉnh cứ hai chu kỳ tay chân thì thở 1 lần phối hợp 6:2:1.	10	50	2	10	8	40
3	Cầm phao đập chân trườn sấp 25m (s).	17	85	2	10	1	5
4	Bơi phối hợp kỹ thuật trườn sấp tăng dần tốc độ.	11	55	6	30	3	15
5	Bơi trườn sấp 100 m (s).	16	80	3	15	1	5

Qua bảng 1 chúng tôi lựa chọn được 03 test đánh giá kỹ thuật bơi trườn sấp cho nam vận động viên bơi lứa tuổi 11 - 12 Trung tâm huấn luyện và thi đấu TDTT tỉnh Kon Tum. có tổng điểm phỏng vấn tối đa từ 80% trở lên gồm:

- + Test 1: Quạt tay trườn sấp 25m (s)
- + Test 2: Cầm phao đập chân trườn sấp 25m (s).
- + Test 3: Bơi trườn sấp 100 m (s).

Đa số các ý kiến lựa chọn các test trên đều xếp chúng ở mức độ rất quan trọng và quan trọng trong việc kiểm tra, đánh giá kỹ thuật kỹ thuật bơi trườn sấp trong đào tạo

– huấn luyện cho VĐV trung tâm HL&TĐ TDTT tỉnh Kon Tum (đều có từ 90% ý kiến trở lên lựa chọn, trong đó trên 80% ý kiến lựa chọn xếp ở mức độ rất quan trọng).

2. Xác định độ tin cậy của các test

Nhằm mục đích xác định độ tin cậy của các test đánh giá hiệu quả kỹ thuật bơi trườn sấp trong đào tạo – huấn luyện nam VĐV trung tâm HL&TĐ TDTT tỉnh Kon Tum. Chúng tôi kiểm tra 2 lần trong điều kiện, quy trình, quy phạm như nhau, khoảng cách 2 lần kiểm tra cách nhau 10 ngày. Kết quả được trình bày ở bảng 2.

Bảng 2. Xác định độ tin cậy của các test đánh giá hiệu quả kỹ thuật bơi trườn sấp cho Trung tâm HL&TĐ TDTT tỉnh Kon Tum

TT	Test	Lần 1 $\bar{x} \pm \delta$	Lần 2 $\bar{x} \pm \delta$	r	p
1	Quạt tay trườn sấp 25m (s)	37.33 \pm 0.14	37.28 \pm 0.6	0.95	0.05
2	Cầm phao đập chân trườn sấp 25m (s)	45.66 \pm 0.09	45.6 \pm 0.31	0.97	0.05
3	Bơi trườn sấp 100 m (s)	60.34 \pm 0.25	60.35 \pm 0.27	0.94	0.05

Qua bảng 2 cho thấy rằng 3 test đã lựa chọn đều thể hiện độ tin cậy cao giữa 2 lần kiểm tra ($r > 0.8$ với $p < 0.05$).

Điều đó cho thấy các test trên đều thể hiện mối tương quan mạnh có đủ độ tin cậy, mang tính khả thi và phù hợp với đối tượng nghiên cứu, cũng như điều kiện thực tiễn ở trung tâm.

3. Đánh giá thực trạng kỹ thuật bơi

Bảng 3. So sánh kết quả kiểm tra kỹ thuật bơi trườn sấp của nam VĐV Trung tâm HL&TĐ TDTT tỉnh Kon Tum và VĐV Trung tâm HL&TĐ TDTT tỉnh Gia Lai

TT	Các test kiểm tra	Kết quả			
		Vận động viên TTHLTĐ KonTum (n=12)		Vận động viên Gia Lai (n=12)	
		\bar{x}	δ	\bar{x}	δ
1	Quạt tay trườn sấp 25m (s)	37.30	6.37	34.41	6.12
2	Cầm phao đập chân trườn sấp 25m (s)	45.66	7.05	43.47	6.88
3	Bơi trườn sấp 100m (s)	60.07	8.09	58.09	8.02

Thông qua kết quả kiểm tra ở bảng trên, thành tích kiểm tra trung bình của VĐV lứa tuổi 11 - 12 Trung tâm HL&TĐ TDTT tỉnh Kon Tum và VĐV Trung tâm HL&TĐ TDTT tỉnh Gia Lai cho thấy có sự chênh lệch nhau, chứng tỏ kỹ thuật của nam VĐV lứa tuổi 11 - 12 Trung tâm HL&TĐ TDTT tỉnh Kon Tum kém hơn so với Trung tâm HL&TĐ TDTT tỉnh Gia Lai. Từ đó cho thấy hiệu quả bơi trườn sấp của vận động viên chưa đáp ứng

trườn sấp của nam vận động viên trung tâm HL&TĐ TDTT tỉnh Kon Tum

Để đánh giá thực trạng của đối tượng nghiên cứu, chúng tôi đã tiến hành kiểm tra, so sánh thành tích của 12 VĐV lứa tuổi 11 - 12 trung tâm HL&TĐ TDTT tỉnh Kon Tum và 12 VĐV lứa tuổi 11 - 12 trung tâm HL&TĐ TDTT tỉnh Gia Lai ở cả 3 test trên.

Kết quả được trình bày ở bảng 3.

được yêu cầu chuyên môn. Xuất phát từ thực tế trên việc nghiên cứu bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật bơi trườn sấp cho nam VĐV lứa tuổi 11 - 12 Trung tâm HL&TĐ TDTT tỉnh Kon Tum là vấn đề mà chúng tôi cần nghiên cứu.

4. Lựa chọn các bài tập nhằm nâng cao kỹ thuật bơi trườn sấp cho nam vận động viên trung tâm HL&TĐ TDTT tỉnh Kon Tum.

Dựa vào cơ sở lý luận và nguyên tắc lựa chọn bài tập, bước đầu bài viết tổng hợp được 20 bài tập chuyên môn, để có ý kiến khách quan chúng tôi phỏng vấn 20 HLV, giảng viên. Kết quả chúng tôi lựa chọn được 16 bài tập có số ý kiến đạt mức từ 50 điểm trở lên để áp dụng vào việc nâng cao hiệu quả kỹ thuật bơi trườn sấp cho nam VĐV lứa tuổi 11-12 trung tâm HL&TĐ TDTT tỉnh Kon Tum. Đó là các bài tập sau đây:

+ Bài tập 1: Ngồi đánh chân trườn sấp 2 tay chống sau.

+ Bài tập 2: Quạt tay trườn sấp.

+ Bài tập 3: Buộc dây cao su vào thang gióng quay tay trườn sấp 20 lần mỗi tay.

+ Bài tập 4: Buộc dây cao su vào thang gióng quay tay ngửa 20 lần mỗi tay.

+ Bài tập 5: Đạp chân trườn sấp với bóng khí.

+ Bài tập 6: Buộc dây cao su vào thang gióng tập kỹ thuật bám tỉ nước 20 lần mỗi tay.

+ Bài tập 7: Bơi 4x25m bài tập 1 tay.

+ Bài tập 8: Bơi trườn sấp 4x50m có chân vịt.

+ Bài tập 9: Bơi trườn sấp 2x50m phối hợp

+ Bài tập 10: Bơi trườn sấp 4x25m phối hợp tốc độ.

+ Bài tập 11: Cầm phao đập chân trườn sấp 4x25m.

+ Bài tập 12: Kẹp phao quạt tay trườn sấp 4x25m.

+ Bài tập 13: Bơi phối hợp kỹ thuật trườn sấp tăng dần tốc độ 100m.

+ Bài tập 14: Xuất phát bơi trườn sấp 15m (không thở)

+ Bài tập 15: Bơi hoàn chỉnh kỹ thuật trườn sấp 4x50m (bơi nhẹ).

+ Bài tập 16: Bơi trườn sấp 4x50m có tay quạt.

5. Đánh giá hiệu quả các bài tập nhằm nâng cao kỹ thuật bơi trườn sấp cho nam VĐV lứa tuổi 11 - 12 trung tâm HL&TĐ TDTT tỉnh Kon Tum.

Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm:

Trước khi tiến hành thực nghiệm, chúng tôi tiến hành kiểm tra các test đã lựa chọn nhằm đánh giá mức độ đồng đều giữa 2 nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng. Kết quả thu được như trình bày ở bảng 4.

Bảng 4. Kết quả kiểm tra các Test đánh giá hiệu quả kỹ thuật bơi trườn sấp của 2 nhóm trước thực nghiệm (n=12)

TT	Test kiểm tra	Kết quả kiểm tra $\bar{x} \pm \delta$		So sánh	
		Nhóm đối chứng	Nhóm thực nghiệm	$t_{\text{tính}}$	p
2	Cầm phao đập chân trườn sấp 25m (s)	45.67 ± 0.10	45.64 ± 0.10	0.44	>0.05
3	Bơi trườn sấp 100m (s)	60.07 ± 0.05	60.06 ± 0.04	1.19	>0.05
$t_{\text{bảng}} = 2.101$					

Từ kết quả thu được ở bảng 4 cho thấy, kết quả kiểm tra ở các test lựa chọn giữa 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng không có sự khác biệt, $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}} = 2.101$ ở ngưỡng xác suất $P > 0.05$, điều đó chứng tỏ rằng, trước khi tiến hành thực nghiệm, kỹ thuật bơi trườn sấp của 2 nhóm là đồng đều nhau.

Bảng 5. Kết quả kiểm tra các Test đánh giá hiệu quả kỹ thuật bơi trườn sấp của nhóm đối chứng (A) và thực nghiệm (B) sau thực nghiệm (n=12)

TT	Test kiểm tra	Kết quả kiểm tra $\bar{x} \pm \delta$		So sánh	
		Nhóm đối chứng	Nhóm thực nghiệm	$t_{\text{tính}}$	P
1	Quạt tay trườn sấp 25m (s)	36.81 \pm 0.24	34.84 \pm 0.35	3.5	<0.05
2	Cầm phao đập chân trườn sấp 25m (s)	44.7 \pm 0.55	42.83 \pm 0.31	3.91	<0.05
3	Bơi trườn sấp 100m (s)	59.13 \pm 0.08	57.98 \pm 0.37	2.72	<0.05
$t_{\text{bảng}} = 2.101$					

Từ kết quả thu được ở bảng 5 cho thấy: Cả 3 test kiểm tra đã có sự khác biệt thể hiện ($t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}} = 2.101$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$). Hay nói một cách khác, việc ứng dụng các bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật bơi trườn sấp mà chúng tôi lựa chọn đã mang

Kết quả kiểm tra sau 04 tháng thực nghiệm:

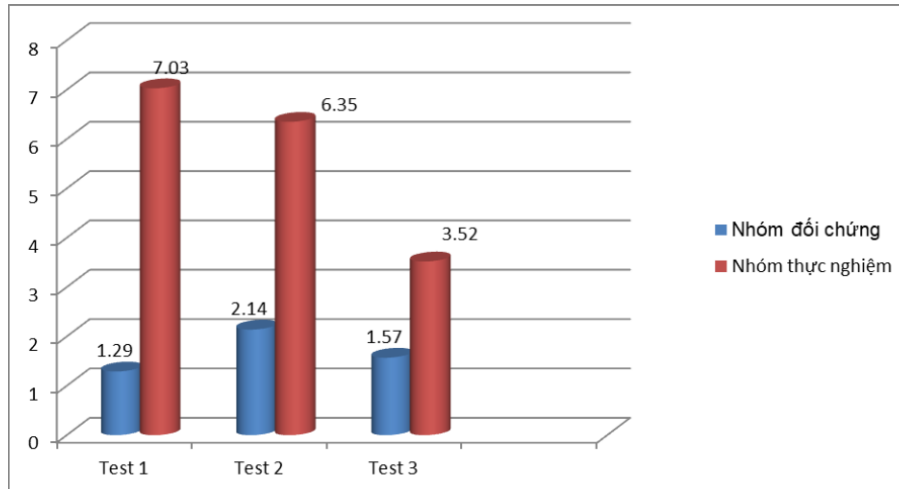
Sau thời gian thực nghiệm 04 tháng, chúng tôi tiến hành kiểm tra đánh giá kỹ thuật bơi trườn sấp của 2 nhóm thông qua các test đã lựa chọn. Kết quả thu được trình bày ở bảng 5.

lại tính hiệu quả cao. Để đánh giá một cách khách quan và chính xác hơn chúng ta hãy xem những thống kê số liệu ở bảng 6 về nhịp độ tăng trưởng của 2 nhóm, để có thể đi đến kết luận cuối cùng cho kết quả kiểm tra các test trên.

Bảng 6. Nhịp độ tăng trưởng của các test đánh giá hiệu quả kỹ thuật Bơi trườn sấp của 2 nhóm

Test	ĐC (A) (\bar{x})		W (%)	TN (B) (\bar{x})		W (%)
	TTN	STN		TTN	STN	
Quạt tay trườn sấp 25m (s)	37.29	36.81	1.29	37.38	34.84	7.03
Cầm phao đập chân trườn sấp 25m (s)	45.67	44.7	2.14	45.64	42.83	6.35
Bơi trườn sấp 100m (s)	60.07	59.13	1.57	60.06	57.98	3.52

Để đánh giá một cách khách quan hơn và chính xác chúng tôi biểu thị bằng biểu đồ sau:



Biểu đồ 1. So sánh mức độ tăng trưởng kỹ thuật bơi trườn sấp của nhóm đối chứng (A) và nhóm thực nghiệm (B) qua thực nghiệm

Từ kết quả thu được từ bảng 6 và biểu đồ 1 thu được cho thấy: Tất cả nội dung kiểm tra đánh giá kỹ thuật bơi trườn sấp của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng đã có sự khác biệt rõ rệt, $t(\text{tính}) > t(\text{bảng} = 2,101)$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$.

Hay nói cách khác việc ứng dụng các phương tiện huấn luyện cũng như các bài tập bài viết lựa chọn đã tỏ ra có tính hiệu quả cao trong việc nâng cao hiệu quả kỹ thuật bơi trườn sấp cho nam VĐV lứa tuổi 11 - 12 trung tâm HL&TĐ TDTT tỉnh Kon Tum.

KẾT LUẬN

Quá trình nghiên cứu của chúng tôi đã lựa chọn được 16 bài tập chuyên môn nhằm huấn luyện nâng cao hiệu quả kỹ thuật bơi trườn sấp cho nam VĐV lứa tuổi 11-12 trung tâm HL&TĐ TDTT tỉnh Kon Tum. Qua quá trình thực nghiệm sự phạm với thời gian 04 tháng, bài viết đã xác định được hiệu quả rõ rệt của các bài tập đã lựa chọn trong việc nâng cao kỹ thuật bơi trườn sấp, thể hiện ở sự khác biệt về các test kiểm tra ($t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$).

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Phan Thanh Hải, *Cơ sở lý luận và phương pháp đào tạo VĐV bơi trẻ*.
- [2]. Phan Thanh Hải, *Giáo trình bơi tập 1 và 2*. NXB TDTT Hà Nội.
- [3]. Trần Minh Khương (2009) “*Lựa chọn hệ thống bài tập bổ trợ chuyên môn trong đào tạo bơi trườn sấp cho sinh viên khoa thể dục thể thao trường Đại học Thái Nguyên*”, Luận văn tốt nghiệp ĐH TDTT Bắc Ninh.
- [4]. Nguyễn Văn Sơn và cộng sự (2013) *Giáo trình toán thống kê trong thể dục thể thao*, NXB TTTT Hà Nội.
- [5]. Nguyễn Đức Thuận (2004), “*100 Bài tập hoàn thiện và nâng cao kỹ thuật bơi*” – NXBTDTT Hà Nội.

Bài nộp ngày 15/9/2022, phản biện ngày 07/10/2022, duyệt đăng ngày 30/10/2022