

LỰA CHỌN BÀI TẬP NÂNG CAO THÀNH TÍCH NỘI DUNG BƠI TRƯỜNG SẤP CHO NAM HỌC VIÊN LỨA TUỔI 12-13 CLB BƠI TRƯỜNG THCS LƯƠNG THẾ VINH THÀNH PHỐ ĐÀ NẴNG

ThS. Hoàng Thùy Linh

Trường Đại học TDTT Đà Nẵng

Email: hoangthuylinhdsu@gmail.com

Tóm tắt: Bài viết sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy để đánh giá thực trạng và lựa chọn được 16 bài tập nâng cao thành tích bơi trường sấp. Sau đó tiến hành ứng dụng thực nghiệm tất cả bài tập cho học viên lứa tuổi 12 - 13 CLB Bơi trường THCS Lương Thế Vinh, Quận Liên Chiểu, TP Đà Nẵng. Kết quả cho thấy các bài tập mà bài viết lựa chọn đã tỏ ra có tính hiệu quả cao và có sự khác biệt rõ rệt, $t(\text{tính}) > t(\text{bảng} = 2.101)$ ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$ trong việc nâng cao thành tích bơi trường sấp cho các học viên lứa tuổi 12 -13 CLB Bơi trường THCS Lương Thế Vinh, Quận Liên Chiểu, TP Đà Nẵng.

Từ khóa: Bài tập, thành tích, nam học viên, Lương Thế Vinh, TP. Đà Nẵng.

Abstract: The article uses regular scientific research methods to evaluate the current situation and select 16 exercises to improve belly crawl swimming performance. Then, conduct experimental application of all exercises for students aged 12 - 13 at Luong The Vinh Secondary School Swimming Club, Lien Chieu District, Da Nang City. The results show that the exercises selected by the article have proven to be highly effective and have a clear difference, $t(\text{count}) > t(\text{table} = 2.101)$ at the probability threshold $p < 0.05$ in improving performance. Effective front crawl swimming achievement for students aged 12-13 Luong The Vinh Secondary School Swimming Club, Lien Chieu District, Da Nang City

Keywords: Exercise, achievements, male student, Luong The Vinh, Da Nang City

ĐẶT VẤN ĐỀ

Cùng với sự phát triển của TDTT trên địa bàn thành phố Đà Nẵng nói chung, thành tích và phong trào Bơi nói riêng cũng đã được phát triển mạnh mẽ. Trong quá trình giảng dạy Bơi tại câu lạc bộ của các trường THCS cũng như qua quan sát chúng tôi nhận thấy có những vấn đề cần quan tâm. Trong quá trình giảng dạy cho các học viên, huấn luyện viên còn chưa chú trọng việc hoàn thiện kỹ thuật, và đưa ra các bài tập phù hợp để nâng cao thành tích cho

các học viên. Chính vì vậy, việc nghiên cứu các bài tập nâng cao thành tích nội dung bơi trường sấp là một vấn đề cần thiết, góp phần hoàn thiện kỹ thuật, nâng cao thành tích kiểu bơi trường sấp cho học viên câu lạc bộ.

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

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

1. Lựa chọn các test đánh giá hiệu quả thành tích bơi trườn sấp cho nam học viên lứa tuổi 12 – 13 CLB Bơi trường THCS Lương Thế Vinh

Bài báo đã tổng hợp từ các tài liệu chuyên môn và thông qua quan sát buổi kiểm tra đánh

giá thành tích bơi trườn sấp, bước đầu tổng hợp được 05 test và tiến hành phỏng vấn 20 huấn luyện viên, chuyên gia, giáo viên của các CLB Bơi như: CLB bơi lội trường ĐH TDTT Đà Nẵng, CLB bơi trường THCS Lương Thế Vinh, Quận Liên Chiểu, TP Đà Nẵng... Kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 1.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn các test đánh giá hiệu quả thành tích bơi trườn sấp cho nam học viên CLB bơi trường THCS Lương Thế Vinh (n= 20)

TT	Test	Kết quả phỏng vấn					
		Rất quan trọng		Quan trọng		Không quan trọng	
		n	%	n	%	n	%
1	Quạt tay trườn sấp 50 m (s)	18	90	2	0	0	0
2	Cầm phao đập chân trườn sấp 50 m (s)	19	95	1	5	0	0
3	Bơi phối hợp hoàn chỉnh cứ hai chu kỳ tay chân thì thở 1 lần phối hợp 6:2:1	13	65	2	10	5	25
4	Bơi phối hợp kỹ thuật trườn sấp tăng dần tốc độ	12	60	4	20	4	20
5	Bơi trườn sấp 100 m (s)	20	100	0	0	0	0

Kết quả cho thấy: Đa số các đối tượng được phỏng vấn đều lựa chọn các test sau đây: Test 1: Quạt tay trườn sấp 50 m (s); Test 2: Cầm phao đập chân trườn sấp 50 m (s); Test 3: Bơi trườn sấp 100 m (s).

2. Xác định độ tin cậy của các test đã lựa chọn nhằm nâng cao thành tích bơi trườn sấp cho nam học viên CLB bơi trường THCS Lương Thế Vinh, Quận Liên Chiểu, TP Đà Nẵng

Nhằm mục đích xác định độ tin cậy của các test đánh giá hiệu quả thành tích bơi trườn sấp trong giảng dạy – huấn luyện cho nam học viên CLB bơi trường THCS Lương Thế Vinh. Bài báo 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 thành tích bơi trườn sấp cho CLB bơi trường THCS Lương Thế Vinh

TT	Test	Lần 1 $\bar{x} \pm \delta$	Lần 2 $\bar{x} \pm \delta$	r	P
1	Quạt tay trườn sấp 50 m (s)	37.9 ± 0.49	37.8 ± 0.43	0.88	0.05
2	Cầm phao đập chân trườn sấp 50 m (s)	55.7 ± 0.58	55.7 ± 0.49	0.89	0.05
3	Bơi trườn sấp 100 m (s)	57 ± 0.94	57.2 ± 0.67	0.91	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 $p < 0.05$).

3. Thực trạng thành tích bơi trườn sấp của nam học viên bơi lội tại CLB bơi trường THCS Lương Thế Vinh.

Để đánh giá thực trạng, bài báo tiến hành kiểm tra, so sánh thành tích 12 học viên lứa tuổi 12 - 13 CLB bơi lội trường Đại học TDTT Đà Nẵng và 12 học viên lứa tuổi 12 - 13 CLB bơi trường THCS Lương Thế Vinh, Quận Liên Chiểu, TP Đà Nẵng.

Bảng 3. Kết quả kiểm tra thành tích bơi trườn sấp của nam học viên CLB Bơi trường THCS Lương Thế Vinh (n=12)

TT	Các test kiểm tra	Kết quả $\bar{x} \pm \delta$	
		HV CLB Bơi THCS Lương Thế Vinh	HV CLB Bơi ĐH TDTT ĐN
1	Quạt tay trườn sấp 50 m (s)	37.9 \pm 0.49	35.7 \pm 0.65
2	Cầm phao đập chân trườn sấp 50 m (s)	55.7 \pm 0.58	53.7 \pm 0.75
3	Bơi trườn sấp 100 m (s).	57 \pm 0.94	54.08 \pm 0.65

Thông qua kết quả kiểm tra ở bảng trên, thành tích kiểm tra trung bình của nam học viên CLB Bơi lứa tuổi 12 - 13 trường THCS Lương Thế Vinh và học viên CLB Bơi trường Đại học TDTT Đà Nẵng cho thấy có sự chênh lệch nhau, chứng tỏ thành tích của học viên lứa tuổi 12 - 13 CLB Bơi lứa tuổi 12 - 13 trường THCS Lương Thế Vinh thấp hơn so với học viên CLB Bơi trường Đại học TDTT Đà Nẵng.

4. Lựa chọn các bài tập nâng cao thành tích nội dung bơi trườn sấp cho nam học viên lứa tuổi 12 - 13 CLB Bơi trường THCS Lương Thế Vinh

Để có ý kiến đánh giá thật sự khách quan về việc lựa chọn các bài tập chúng tôi đã phỏng vấn các giáo viên, huấn luyện viên, chuyên gia về các bài tập mà chúng tôi đưa ra mức độ hiệu quả của các bài tập đó. Với 20 phiếu phỏng vấn đưa ra. Chúng tôi đã thu được 20 phiếu trả lời kết quả của các thành viên được phỏng vấn.

Qua phỏng vấn chúng tôi đã lựa chọn được 16 bài tập sau đây để ứng dụng vào thực tiễn nhằm nâng cao thành tích bơi trườn sấp lứa tuổi 12 -13 CLB bơi trường THCS Lương Thế

Vinh, Quận Liên Chiểu, TP Đà Nẵng. Đó là các bài tập sau đây: Chạy cự ly trung bình 200m (s), Nhảy dây 30 giây (sl), Quay tay trườn sấp 30 giây (sl), Ngồi đánh chân trườn sấp 2 tay chống sau 30 giây (sl), Quạt tay trườn sấp với dây cao su 30 giây (sl), Đập chân trườn sấp với dây cao su 50 lần (s), Đập chân trườn sấp với bóng khí 30 giây (sl), Cơ lưng bụng 20 lần (s), Cầm phao quạt tay trườn sấp bài tập 4x50m (25m đổi tay) (s), Đánh chân trườn sấp 4 x25m có chân vịt (s), Phối hợp bơi trườn sấp 4 x25m có bàn quạt (s), Kẹp phao quạt tay trườn sấp 2x100m (s), Phối hợp 50m trườn sấp tốc độ cao (s), Phối hợp 2x25m trườn sấp tốc độ cao (s), Quay vòng trườn sấp bơi 15m ra, 15m bơi vào (s), Xuất phát trườn sấp bơi 15m (s).

5. Đánh giá hiệu quả bài tập nâng cao thành tích nội dung bơi trườn sấp cho nam học viên lứa tuổi 12 - 13 CLB Bơi trường THCS Lương Thế Vinh, Quận Liên Chiểu, TP Đà Nẵng

* Tiến trình thực nghiệm: Được tiến hành trong 12 tuần với 03 buổi 01 tuần.

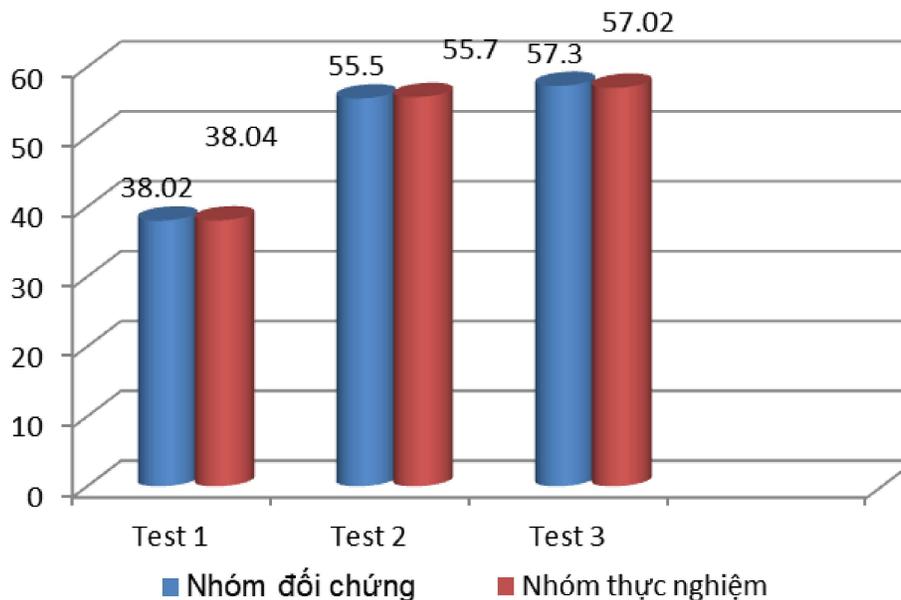
* Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm.

Bảng 4. Kết quả kiểm tra các Test đánh giá hiệu quả thành tích bơi trườn sấp của nhóm đối chứng (A) và thực nghiệm (B) 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	$t_{tính}$	P
1	Quạt tay trườn sấp 50 m (s)	38.02 \pm 0.39	38.04 \pm 0.36	0.67	<0.05
2	Cầm phao đập chân trườn sấp 50 m(s)	55.5 \pm 0.71	55.7 \pm 0.45	0.62	<0.05
3	Bơi trườn sấp 100 m (s).	57.3 \pm 0.80	57.02 \pm 0.85	0.73	<0.05
$t_{bảng} = 2.101$					

Qua kết quả kiểm tra trước thực nghiệm của 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm với các test được trình bày ở bảng 4, chúng tôi thấy kết quả $t_{tính} < t_{bảng} = 2.101$. Sự khác biệt giữa 2 nhóm không có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất $p > 0.05$. Kết quả kiểm tra ban đầu giữa 2 nhóm được thể hiện rõ hơn ở biểu đồ 1 sau:

Biểu đồ 1. So sánh kết quả kiểm tra ban đầu của 2 nhóm



Điều này có nghĩa sự phân nhóm mang tính ngẫu nhiên và trình độ của hai nhóm trước thực nghiệm là tương đương nhau không có sự khác biệt về trình độ ban đầu.

*** Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm.**

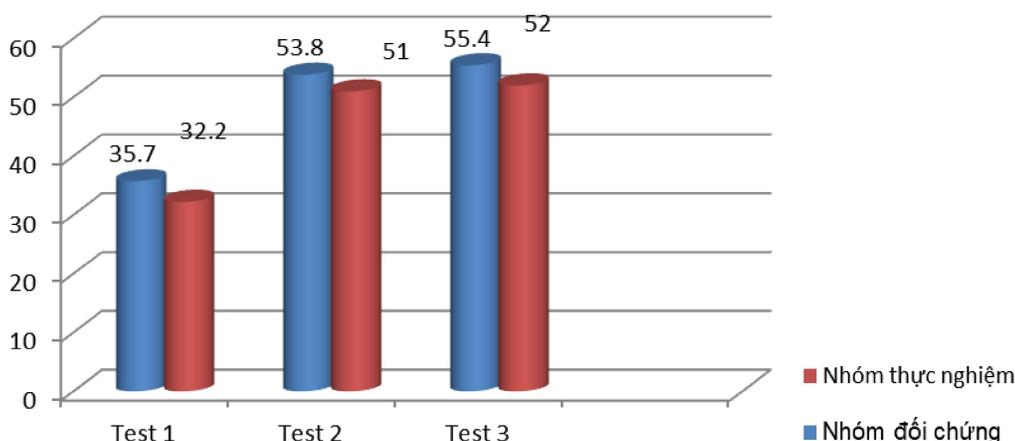
Sau thời gian thực nghiệm 03 tháng, chúng tôi tiến hành kiểm tra đánh giá hiệu quả thành tích bơi trườn sấp của đối tượng nghiên cứu ở 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng. Kết quả thu được như trình bày ở bảng 5.

Bảng 5. Kết quả kiểm tra các Test đánh giá hiệu quả thành tích 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	$t_{tính}$	P
1	Quạt tay trườn sấp 50 m (s)	35.7 \pm 0.28	32.2 \pm 0.40	3.72	<0.05
2	Cầm phao đập chân trườn sấp 50 m(s)	53.8 \pm 0.66	51 \pm 0.05	3.95	<0.05
3	Bơi trườn sấp 100 m (s).	55.4 \pm 0.74	52 \pm 0.04	3.84	<0.05
$t_{bảng} = 2.101$					

Để làm rõ hơn kết quả kiểm tra sau thực nghiệm chúng tôi trình bày ở biểu đồ 2.

Biểu đồ 2. So sánh kết quả kiểm tra sau thực nghiệm của 2 nhóm thông qua 03 test



Kết luận: Sau khi áp dụng các bài tập mà chúng tôi đã lựa chọn, Thành tích nhóm thực nghiệm của 3 test sau thực nghiệm đều tăng hơn so với nhóm đối chứng. Sự khác biệt giữa 2 nhóm có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$.

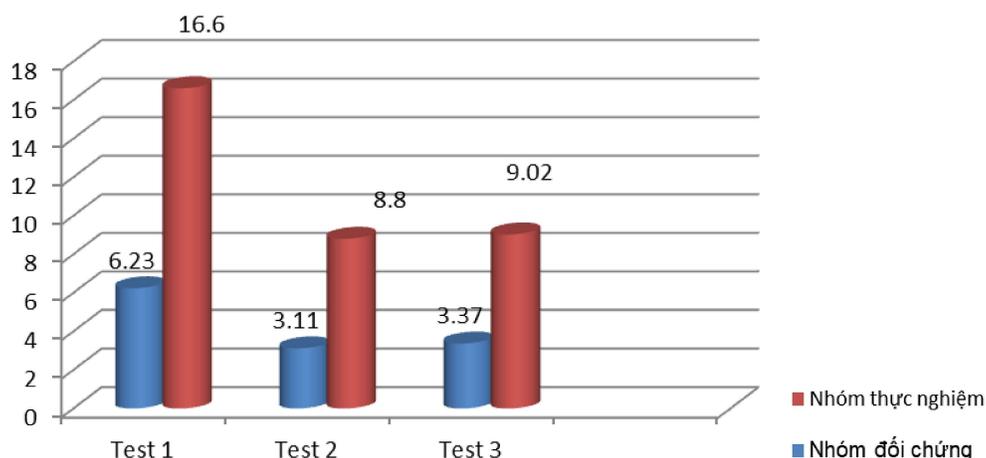
Để đánh giá một cách khách quan hơn và chính xác hãy xem những thống kê số liệu ở bảng 6 về nhịp độ tăng trưởng của 2 nhóm và biểu đồ 3 ở dưới đây.

Bảng 6. Nhịp độ tăng trưởng của các test đánh giá hiệu quả thành tích Bơi trườn sấp của 2 nhóm sau thực nghiệm.

Test	Nhóm đối chứng (A) (\bar{x})		W (%)	Nhóm thực nghiệm (B) (\bar{x})		W (%)
	TTN	STN		TTN	STN	
Quạt tay trườn sấp 50 m (s)	38.02	35.7	6.23	8.04	32.2	16.6
Cầm phao đập chân trườn sấp 50 m (s)	55.5	53.8	3.11	5.7	51	8.80
Bơi trườn sấp 100 m (s).	57.3	55.4	3.37	7.02	52	9.02

Để đánh giá một cách khách quan hơn và chính xác cho những kết quả từ bảng 6. Chúng tôi biểu thị bằng biểu đồ sau:

Biểu đồ 3. So sánh mức độ tăng trưởng hiệu quả kỹ thuật bơi ếch của nhóm đối chứng (A) và nhóm thực nghiệm (B) qua quá trình thực nghiệm



Từ kết quả thu được từ bảng 6 và biểu đồ 3 thu được cho thấy: tất cả bài tập lựa chọn đã tỏ ra có tính hiệu quả cao trong việc nâng cao hiệu quả thành tích bơi trườn sấp cho các học viên lứa tuổi 12 - 13 CLB Bơi trường THCS Lương Thế Vinh, Quận Liên Chiểu, TP Đà Nẵng.

KẾT LUẬN: Trong quá trình nghiên cứu

chúng tôi đã lựa chọn ra được 03 Test và 16 bài tập để đánh giá hiệu quả của thành tích nội dung bơi trườn sấp cho các học viên CLB Bơi trường THCS Lương Thế Vinh, Quận Liên Chiểu, TP Đà Nẵng. Các bài tập này đã được ứng dụng và được kiểm nghiệm đã mang lại hiệu quả cao thể hiện ở cả 3 test $t(\text{tính}) > t(\text{bảng} = 2.101)$ 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]. Nguyễn Văn Trạch chủ biên (2000), *Phương pháp dạy bơi cho trẻ thơ*, NXBTDTT HN.
- [4]. Nguyễn Văn Sơn và cộng sự (2013), *Phương pháp thống kê trong TDTT*, NXB TTTT, HN.
- [5]. Bùi Thị Xuân, Đỗ Trọng Thịnh (2000), *Huấn Luyện Bơi Lội*, NXBTDTT Hà Nội.

Nguồn bài báo: được trích từ khóa luận tốt nghiệp 2023 “Nghiên cứu lựa chọn bài tập nâng cao thành tích nội dung bơi trườn sấp cho nam học viên lứa tuổi 12-13 câu lạc bộ Bơi trường THCS Lương Thế Vinh, Quận Liên Chiểu, TP Đà Nẵng” - Mai Thị Linh.

Bài nộp ngày 06/3/2024, phản biện ngày 10/6/2024, duyệt đăng ngày 20/6/2024