

ỨNG DỤNG VÀ ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ BÀI TẬP NHẪM PHÁT TRIỂN SỨC NHANH TRONG BƠI ÉCH CỤ LY 50M CHO NỮ VẬN ĐỘNG VIÊN LỬA TUỔI 14 - 15 CÂU LẠC BỘ BƠI LẶN THỦ ĐÔ, HÀ NỘI

APPLICATION AND EVALUATION OF EFFECTIVE EXERCISES TO DEVELOP QUICK STRENGTH IN 50M LETCH SWIMMING FOR FEMALE ATHLETES AGED 14 - 15 CAPITAL DIVING CLUB, HANOI

ThS. Vũ Thị Thu Hà, CN. Đinh Hồng Anh
Trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội

Tóm tắt: Trên cơ sở nghiên cứu lý luận và thực tiễn, đề tài lựa chọn được 11 bài tập nhằm phát triển sức nhanh trong bơi ếch cự ly 50m cho nữ vận động viên lứa tuổi 14 - 15 câu lạc bộ Bơi lặn Thủ Đô, Hà Nội. Qua kiểm nghiệm trong thực tiễn cho thấy, các bài tập mà đề tài lựa chọn và ứng dụng vào thực tiễn đã mang lại hiệu quả cao trong việc phát triển sức nhanh trong bơi ếch cự ly 50m cho đối tượng nghiên cứu.

Từ khóa: Bơi ếch; Sức nhanh; Vận động viên lứa tuổi 14 – 15; Câu lạc bộ Bơi lặn Thủ Đô, Hà Nội.

Abstract: Based on theoretical and practical research, the project selected 11 exercises to develop speed in 50m breaststroke swimming for female athletes aged 14 - 15 from Thu Do, Hanoi Swimming and Diving Club. Through practical testing, it has been shown that the exercises selected and applied in practice by the project have been highly effective in developing speed in distance 50m breaststroke swimming for research subjects.

Keywords: Breaststroke; Quick strength; Athletes aged 14 - 15; Thu Do, Hanoi Swimming and Diving Club.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Bơi ếch là một kiểu bơi được nhiều người yêu thích bởi chúng khá dễ thực hiện và có thể nghỉ ngơi thoải mái trong khi bơi. Khi thực hiện động tác của kiểu bơi này, chúng ta sẽ mô phỏng kiểu và tư thế của con ếch khi di chuyển dưới nước. Bơi ếch cũng như các kiểu bơi khác đều phải đòi hỏi sự vận động của toàn bộ cơ thể, đặc biệt là hệ xương. Do đó, khi bơi ếch đều đặn, hệ xương được kích hoạt và trở nên linh hoạt, chắc chắn hơn. Ngoài ra, động tác bơi ếch còn kéo giãn xương và rất tốt cho sự phát triển chiều cao. Nếu trẻ em tập bơi ếch từ nhỏ, chúng sẽ có được khả năng tăng chiều cao tối ưu khi lớn lên, vì thế nó được xem như là một phương pháp tăng chiều cao hiệu quả. Việc vận động toàn bộ cơ thể sẽ giúp các mạch máu

được lưu thông tốt hơn, cải thiện nhịp tim và sức khỏe của cả hệ tim mạch nói chung.

Câu lạc bộ (CLB) Bơi lặn Thủ Đô - Thành phố Hà Nội là một trong những CLB bơi lội phát triển mạnh về giảng dạy - huấn luyện phong trào bơi cho mọi lứa tuổi trên địa bàn Thành phố Hà Nội. Trong những năm gần đây, CLB đã rất quan tâm - chú trọng việc huấn luyện đội tuyển tham gia thi đấu các giải phong trào do các cấp cơ sở tổ chức. Qua thực tế cho thấy, thành tích cự ly 50m bơi ếch của nữ vận động viên (VĐV) lứa tuổi 14-15 thuộc CLB còn thấp, chưa đảm bảo được yêu cầu về chuyên môn, thời gian thực hiện cự ly, tần số động tác... còn thấp. Chính vì vậy, việc nghiên cứu lựa chọn các bài tập nâng cao sức nhanh trong cự ly 50m cho nữ VĐV lứa tuổi 14 -15 CLB Bơi lặn Thủ Đô là một việc làm cần thiết.

Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

Xác định được ý nghĩa và tầm quan trọng của việc phát triển sức nhanh trong bơi ếch cự ly 50m, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: “*Ứng dụng và đánh giá hiệu quả bài tập phát triển sức nhanh trong bơi ếch cự ly 50m cho nữ vận động viên lứa tuổi 14 - 15 câu lạc bộ Bơi lặn Thủ Đô, Hà Nội*”.

Phương pháp nghiên cứu: Quá trình nghiên cứu, chúng tôi sử dụng các phương pháp sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp thực nghiệm sư phạm; Phương pháp toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Lựa chọn bài tập phát triển sức nhanh trong bơi ếch cự ly 50m cho nữ VĐV lứa tuổi 14 - 15 CLB Bơi lặn Thủ Đô - Hà Nội

2.1.1. Nguyên tắc lựa chọn bài tập

Đề tài tiến hành phân tích tổng hợp các tài liệu chuyên ngành về tuyển chọn và huấn luyện VĐV bơi, các tài liệu về quan điểm và nguyên tắc huấn luyện, học thuyết huấn luyện, lý luận và phương pháp giáo dục thể chất, đồng thời phân tích cụ thể thực trạng và nguyên nhân dẫn tới sự hạn chế về trình độ sức nhanh trong bơi ếch... Trên cơ sở đó, đề tài xác định có 4 nguyên tắc khi lựa chọn bài tập phát triển sức nhanh trong bơi ếch cự ly 50m cho nữ VĐV lứa

tuổi 14 - 15 CLB Bơi lặn Thủ Đô - Hà Nội, các nguyên tắc đó là:

- *Nguyên tắc tính thực tiễn:* Các bài tập phải xuất phát từ thực tiễn của CLB Bơi lặn Thủ Đô.

- *Nguyên tắc tính đồng bộ:* Các bài tập phải đa dạng nhiều mặt và trực diện giải quyết các vấn đề của thực tiễn.

- *Nguyên tắc tính khả thi:* Các bài tập đề xuất phải có được khả năng thực thi phù hợp với đối tượng và điều kiện thực tiễn của CLB.

- *Nguyên tắc bảo đảm tính khoa học:* Các bài tập phải mang tính khoa học và giải quyết vấn đề có tính khoa học.

2.2.2. Lựa chọn bài tập

Trên cơ sở nghiên cứu, phân tích tổng hợp các tài liệu liên quan, đề tài xác định được 26 bài tập thường được sử dụng trong việc phát triển sức nhanh trong bơi ếch cự ly 50m cho VĐV bơi lội, để đảm bảo tính khách quan trong việc lựa chọn bài tập, chúng tôi đã tiến hành phỏng vấn 15 các giáo viên, huấn luyện viên có kinh nghiệm đang công tác giảng dạy, huấn luyện môn bơi lội tại Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội và các CLB - Trung tâm Bơi lội thuộc khu vực Hà Nội. Kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 1.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập phát triển sức nhanh trong bơi ếch cự ly 50m cho nữ VĐV lứa tuổi 14 - 15 CLB Bơi lặn Thủ Đô - Hà Nội (n=15)

T	Bài tập	ƯT 1 3 điểm	ƯT 2 2 điểm	ƯT 3 1 điểm	Tổng điểm	Tỷ lệ %
1	Chạy tốc độ 30m XPC (s)	13	2	0	43	95.6
2	Chạy tốc độ 60m XPC (s)	4	2	9	25	55.6
3	Xuất phát và chạy tăng tốc độ 15-30m từ tư thế chuẩn bị ngồi, theo tín hiệu (s)	3	2	10	23	51.1
4	Các bài tập chạy TĐC lặp lại 30-60m (s)	2	4	9	23	51.1
5	Các bài tập chạy cầu thang 30-50m (s)	4	5	6	28	62.2
6	Chạy nâng cao đùi tại chỗ 30s tốc độ tối đa (lần)	13	2	0	43	95.6
7	Tập co - duỗi tay với tạ Ante (3 kg) 15-20 lần	7	2	6	31	68.9
8	Gánh tạ đứng lên ngồi xuống liên tục với trọng lượng bằng 40-50% trọng lượng cơ thể 15 lần	14	1	0	44	97.8

Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

T T	Bài tập	U ^T 1 3 điểm	U ^T 2 2 điểm	U ^T 3 1 điểm	Tổng điểm	Tỷ lệ %
9	Gánh tạ trọng lượng bằng 30-40% trọng lượng cơ thể thực hiện bật nhảy đồng thời bằng hai chân 15 lần	8	2	5	33	73.3
10	Gánh tạ trọng lượng bằng 30-40% trọng lượng cơ thể thực hiện bật nhảy đôi chân trước - sau 15 lần	6	6	3	33	73.3
11	Bật cóc 30m (s)	13	1	1	42	93.3
12	Bật nhảy lò cò 20-30m (s)	2	3	10	22	
13	Kéo dây cao su 30s (lần)	8	1	6	32	
14	Nhảy dây đơn 30s	12	3	0	42	93.3
15	Nằm sấp chống đẩy 30s (lần)	13	1	1	42	93.3
16	Bơi 3L x 12,5m chân ếch, tay bám phao	12	3	0	42	93.3
17	Ném bóng 150g (m)	9	1	5	34	
18	Bơi kéo xô và tay đeo bàn quạt 2lần x 50m quãng nghỉ 3 phút	14	0	1	43	95.6
19	Kéo dây cao su 30s x 2lần x 2 tổ (nghỉ giữa các lần 1', giữa các tổ 3')	5	5	5	30	66.7
20	Bơi kéo giãn dây cao su 2lần x 2tổ (nghỉ giữa các lần 1', giữa các tổ 3')	8	1	6	32	71.1
21	Bơi tốc độ 2L x 50m phối hợp bơi ếch với bàn quạt quãng nghỉ 3 phút	14	1	0	44	97.8
22	Bơi tốc độ theo dây cao su 2 lần x 50m, quãng nghỉ 3 phút	8	2	5	35	77.8
23	Quạt tay ếch với dây cao su 30s x 2 lần x 2 tổ (nghỉ giữa các lần 1', giữa các tổ 3')	13	2	0	43	95.6
24	Bơi ếch 3L x 12,5m phối hợp với chân vịt	15	0	0	45	100
25	Bài tập thi đấu bóng rổ	7	7	1	32	71.1
26	Bài tập kéo co	6	5	4	30	66.7

Từ kết quả thu được ở bảng 1, đề tài lựa chọn được 11 bài tập để ứng dụng vào thực tiễn nhằm phát triển sức nhanh trong bơi ếch cự ly 50m cho nữ VĐV lứa tuổi 14 - 15 CLB Bơi lội Thủ Đô - Hà Nội (các bài tập có ý kiến tán thành từ 90% trở lên).

2.2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả các bài tập phát triển sức nhanh trong bơi ếch cự ly 50m cho nữ VĐV lứa tuổi 14 - 15 CLB Bơi lội Thủ Đô - Hà Nội

2.2.1. Lựa chọn test đánh giá

Qua nghiên cứu, đề tài đã lựa chọn được 10 test đánh giá sức nhanh trong bơi ếch cự ly 50m cho đối tượng nghiên cứu. Với mục đích lựa chọn các test ứng dụng nhằm đánh giá sức nhanh cho đối tượng nghiên cứu phù hợp với các điều kiện thực tiễn của cơ sở trong quá trình nghiên cứu, đề tài đã tiến hành điều tra thực trạng về các hình thức, về các nội dung kiểm tra và các chỉ tiêu thường được áp dụng trong việc đánh giá sức nhanh cho đối tượng nghiên cứu thông qua hình thức phỏng vấn. Kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 2.

Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

Bảng 2. Kết quả phỏng vấn lựa chọn test đánh giá sức nhanh trong bơi ếch cự ly 50m cho nữ VĐV lứa tuổi 14-15 CLB Bơi lặn thủ đô - TP Hà Nội (n=15)

TT	Nội dung test	Rất quan trọng		Quan trọng		Không quan trọng	
		n	%	n	%	n	%
1	Chạy XPC 30m (s)	9	60.0	1	6.7	5	33.3
2	Nằm sấp chống đẩy 20s (lần)	12	80.0	3	20.0	0	0
3	Bật cóc 30m (s)	14	93.3	1	6.7	0	0
4	Bật Cao tại chỗ (cm)	4	26.7	5	33.3	6	40.0
5	Ném bóng 150g (m)	8	53.4	2	13.3	5	33.3
6	Bơi ếch với áo cản nước 50m (s)	6	40.0	3	20.0	6	40.0
7	Quạt tay bơi ếch kéo dây cao su (s)	5	33.3	2	13.3	8	53.4
8	Bơi đập chân ếch 20m tay bám phao (s)	15	100.0	0	0	0	0
9	Bơi ếch tốc độ cự ly 25m (s)	13	86.6	1	6.7	1	6.7
10	Bơi ếch tốc độ cự ly 50m (s)	7	46.7	3	20.0	5	33.3

Qua kết quả ở bảng 2, đề tài lựa chọn được 04 test để đánh giá sức nhanh trong bơi ếch cự ly 50m cho nữ VĐV lứa tuổi 14 -15 CLB Bơi lặn thủ đô - TP Hà Nội, các test này đều có ý kiến tán thành từ 80% trở lên, đó là các test 2, 3, 8, 9.

Tiếp theo, đề tài tiến hành kiểm tra, xác định độ tin cậy và tính thông báo của các test đánh giá sức nhanh trong bơi ếch cự ly 50m cho nữ VĐV lứa tuổi 14 -15 CLB Bơi lặn thủ đô - TP Hà Nội. Kết quả cho thấy, cả 04 test trên đều đảm bảo độ tin cậy và tính thông báo, cho phép sử dụng trong thực tiễn để test đánh

giá sức nhanh trong bơi ếch cự ly 50m của đối tượng nghiên cứu.

2.2.2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả bài tập phát triển phát triển sức nhanh trong bơi ếch cự ly 50m cho nữ VĐV lứa tuổi 14 - 15 CLB Bơi lặn Thủ Đô - Hà Nội

Trước khi đi vào thực nghiệm đề tài tiến hành kiểm tra theo các test mà đề tài đã lựa chọn để lấy số liệu ban đầu. Sau khi xử lý số liệu bằng toán học thống kê, kết quả kiểm tra được đề tài trình bày ở bảng 3.

Bảng 3. So sánh kết quả kiểm tra của 2 nhóm trước thực nghiệm

($n_A = n_B = 4$)

T	Các test	NĐC $\bar{x} \pm \delta$	NTN $\bar{x} \pm \delta$	So sánh	
				t _{tính}	p
1	Nằm sấp chống đẩy 20s (lần)	15.5±2.5	15.0±3.0	1.841	>0.05
2	Bật cóc 30m (s)	11.20±0.21	11.30±0.23	1.766	>0.05
3	Bơi đập chân ếch 20m tay bám phao (s)	34.50±2.54	34.40±2.52	1.633	>0.05
4	Bơi ếch tốc độ cự ly 25m (s)	19.84±1.42	19.86±1.44	1.715	>0.05

Qua bảng 3 cho thấy: Kết quả kiểm tra ban đầu các test của 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm là tương đối đồng đều với $t_{tính} < t_{bảng}$ ở ngưỡng xác suất $p > 0.05$. Điều này chứng tỏ

rằng 2 nhóm không có sự khác biệt về thành tích trước khi vào thực nghiệm.

Sau khi đánh giá hiệu quả phát triển sức nhanh của cả hai nhóm thực nghiệm và đối

Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

Chúng tôi đã tiến hành thực nghiệm áp dụng các bài tập mà chúng tôi đã lựa chọn được trong tiến trình huấn luyện. Sau 6 tuần,

chúng tôi lại tiến hành kiểm tra tố chất sức nhanh qua 4 Test đã lựa chọn. Kết quả được trình bày ở bảng 4.

Bảng 4. So sánh kết quả kiểm tra sức nhanh của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng sau 6 tuần thực nghiệm ($n_A = n_B = 4$)

TT	Test	Thông số toán thống kê	NĐC $\bar{x} \pm \delta$	NTN $\bar{x} \pm \delta$	$t_{\text{tính}}$	P
1	Nằm sấp chống đẩy 20s (lần)		16.0±3.0	17.0±2.5	2.418	<0.05
2	Bật cóc 30m (s)		11.09±0.24	10.83±0.25	2.376	<0.05
3	Bơi đập chân ếch 20m tay bám phao (s)		34.25±2.65	33.90±2.62	2.363	<0.05
4	Bơi ếch tốc độ cự ly 25m (s)		19.68±1.45	19.46±1.48	2.395	<0.05

Qua bảng 4 cho thấy, sau quá trình thực nghiệm, so sánh kết quả kiểm tra tố chất sức nhanh của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm ở cả 2 test đều thu được $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P < 0,05$. Như vậy, hiệu quả tố chất sức nhanh của nhóm thực nghiệm và

nhóm đối chứng đã có sự khác biệt đáng kể sau 06 tuần thực nghiệm.

Để thể hiện rõ mức độ tăng trưởng của từng nhóm sau thời gian thực nghiệm, đề tài tiến hành tính nhịp độ tăng trưởng của các test giữa 2 nhóm. Kết quả được trình bày ở bảng 5.

Bảng 5. Nhịp tăng trưởng của hai nhóm đối chứng và thực nghiệm sau thực nghiệm ($n_A = n_B = 4$)

TT	Test	Nhóm ĐC		W %	Nhóm TN		W %
		TTN	STN		TTN	STN	
1	Nằm sấp chống đẩy 20s (lần)	15.5 ±2.5	16.0 ±3.0	2.8	15.0 ±3.0	17.0 ±2.5	12.5
2	Bật cóc 30m (s)	11.20 ±0.21	11.09 ±0.24	1.0	11.30 ±0.23	10.83 ±0.25	4.2
3	Bơi đập chân ếch 20m tay bám phao (s)	34.50 ±2.54	34.25 ±2.65	0.7	34.40 ±2.52	33.90 ±2.62	1.5
4	Bơi ếch tốc độ cự ly 25m (s)	19.84 ±1.42	19.68 ±1.45	0.8	19.86 ±1.44	19.46 ±1.48	2.0
	Tổng	-	-	5.3	-	-	20.2

Qua bảng 5 cho thấy, sau 06 tuần thực nghiệm, hiệu quả phát triển sức nhanh của nhóm thực nghiệm đã tốt hơn hẳn so với nhóm đối chứng, nghĩa là các bài tập do đề tài lựa chọn đã có tác dụng tốt trong việc phát triển nâng cao bài tập phát triển sức nhanh trong bơi ếch cự ly 50m cho nữ VĐV lứa tuổi 14 - 15 CLB Bơi lặn Thủ Đô - Hà Nội.

Để làm sáng tỏ hơn nữa tác động của các bài tập mà đề tài đã lựa chọn và ứng dụng vào thực tiễn nhằm phát triển sức nhanh trong bơi ếch cự ly 50m cho nữ VĐV lứa tuổi 14 - 15 CLB Bơi lặn Thủ Đô - Hà Nội, đề tài tiến hành so sánh kết quả kiểm tra qua các test của đối tượng nghiên cứu với nữ VĐV lứa tuổi 14 - 15 của Trung tâm Olympia Việt Nam. Kết quả được trình bày tại bảng 6.

Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

Bảng 6. So sánh các test đánh giá sức nhanh trong bơi ếch cự ly 50m cho nữ VĐV lứa tuổi 14-15 CLB Bơi lặn thủ đô và nữ VĐV lứa tuổi 14-15 Trung tâm Olympia Việt Nam sau thực nghiệm ($n_A = n_B = 4$)

TT	Các test	CLB thủ đô $\bar{x} \pm \delta$	TT Olympia $\bar{x} \pm \delta$	So sánh	
				t	p
1	Nằm sấp chống đẩy 20s (lần)	15.5±3.0	17.0±2.5	2.227	<0.05
2	Bật cóc 30m (s)	11.25±0.22	10.83±0.25	2.305	<0.05
3	Bơi đập chân ếch 20m tay bám phao (s)	34.45±2.53	33.90±2.62	2.271	<0.05
4	Bơi ếch tốc độ cự ly 25m (s)	19.85±1.43	19.46±1.48	2.264	<0.05

Qua bảng 6 cho thấy, sau quá trình thực nghiệm, sức nhanh trong bơi ếch cự ly 50m cho nữ VĐV lứa tuổi 14 - 15 CLB Bơi lặn Thủ Đô - Hà Nội đã có sự tiến bộ hơn rất nhiều so với trước thực nghiệm. Có thể nói rằng, các bài tập mà đề tài đã lựa chọn và ứng dụng vào thực tiễn đã mang lại hiệu quả rõ rệt trong việc phát triển sức nhanh cho đối tượng nghiên cứu.

3. KẾT LUẬN

- Đề tài lựa chọn được 11 bài tập chuyên môn ứng dụng trong quá trình giảng dạy, huấn luyện nhằm phát triển sức nhanh trong bơi ếch

cự ly 50m cho nữ VĐV lứa tuổi 14 - 15 CLB Bơi lặn thủ đô, Hà Nội.

- Sau quá trình thực nghiệm các bài tập mà đề tài lựa chọn đã có hiệu quả rõ rệt trong việc phát triển sức nhanh trong bơi ếch cự ly 50m cho nữ VĐV lứa tuổi 14-15 CLB Bơi lặn thủ đô, Hà Nội, sự khác biệt có ý nghĩa với $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$, $p < 0.05$. Đánh giá nhịp tăng trưởng sau quá trình thực nghiệm của hai nhóm cho thấy, tổng mức tăng trưởng của nhóm thực nghiệm là tốt hơn hẳn so với nhóm đối chứng.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Dương Nghiệp Chí, Nguyễn Danh Thái (2002), *Công nghệ đào tạo vận động viên trình độ cao*, NXB TDTT Hà Nội.
2. Nguyễn Duy Quyết và cộng sự (2020), *Giáo trình phương pháp nghiên cứu khoa học TDTT*, Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội, NXB TDTT Hà Nội.
3. Nguyễn Văn Trạch, Vũ Chung Thủy, Nguyễn Đức Thuận (2004), *Huấn luyện thể lực cho vận động viên bơi*, NXB TDTT, Hà Nội.
4. Bùi Thị Xuân, Đỗ Trọng Thịnh (1999), *Huấn luyện bơi lội*, NXB TDTT Hà Nội.
5. Nguyễn Đức Văn (2001), *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao*, NXB TDTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: Đinh Hồng Anh (2023), Bài báo được trích dẫn từ khóa luận tốt nghiệp: “Lựa chọn bài tập phát triển sức nhanh trong bơi ếch cự ly 50m cho nữ vận động viên lứa tuổi 14 - 15 CLB Bơi lặn Thủ Đô - Thành phố Hà Nội”. Đề tài đã bảo vệ và được thông qua trước hội đồng khoa học trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội.

Ngày nhận bài: 15/01/2024; Ngày đánh giá: 9/02/2024; Ngày duyệt đăng: 07/03/2024.