

NGHIÊN CỨU LỰA CHỌN BÀI TẬP BỔ TRỢ NHẪM NÂNG CAO THÀNH TÍCH BƠI ÉCH CHO HỌC SINH CÂU LẠC BỘ BƠI TUỔI TRẺ - HÀ NỘI

RESEARCH ON SELECTING SUPPLEMENTARY EXERCISES TO IMPROVE BREASTSTROKE PERFORMANCE FOR STUDENTS OF YOUTH SWIMMING CLUB - HANOI

ThS. Nguyễn Văn Thuật, Đặng Thị Vân Anh
Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

Tóm tắt: Sử dụng các phương pháp nghiên cứu thường quy trong lĩnh vực Thể dục thể thao, trong nghiên cứu đã đánh giá được thực trạng thành tích bơi ếch của học sinh câu lạc bộ bơi Tuổi Trẻ - Hà Nội, trên cơ sở đó lựa chọn được 3 test đánh giá và 15 bài tập bổ trợ góp phần nâng cao thành tích bơi ếch cho đối tượng nghiên cứu. Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm cho thấy thành tích có sự tăng trưởng đáng kể.

Từ khóa: Lựa chọn, Bài tập, bổ trợ nâng cao, bơi ếch, Học sinh, Câu Lạc Bộ bơi Tuổi Trẻ - Hà Nội.

Abstract: Using routine research methods in the field of physical education and sports, the study has evaluated the reality of breaststroke swimming achievements of students at Tuoi Tre swimming club – Hanoi. Based on the assessment, three evaluation tests and 15 supplementary exercises were selected to contribute to improving breaststroke performance for research subjects. Post-experiment test results show a significant increase in achievement.

Keywords: Selection, Exercises, advanced supplements, breaststroke swimming, students, Youth Swimming Club - Hanoi.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Bơi là môn thể thao có truyền thống lâu đời. Sự ra đời và phát triển của Bơi gắn liền với lịch sử phát triển của xã hội loài người. Bơi bao gồm nhiều nội dung như: bơi ếch, bơi ngửa, bơi bướm, bơi trườn sấp. Bơi ếch là nội dung bơi cơ bản và có lịch sử ra đời sớm nhất so với các nội dung bơi lội, đây là nội dung được đông đảo quần chúng nhân dân tham gia tập luyện và thi đấu. Để nâng cao thành tích bơi cho người tập đã có nhiều tác giả trong và ngoài nước quan tâm nghiên cứu các vấn đề về lý luận và thực tiễn trong giảng dạy và huấn luyện bơi lội nhằm tìm ra các bài tập, biện pháp nâng cao các tố chất thể lực, nâng cao thành tích cho người tập như: Nguyễn Tân Cảnh (2011); Vũ Văn Thịnh (2012)... hoặc một số sinh viên như: Nguyễn Đăng Ba... và một số khóa luận tốt nghiệp sinh viên.

Khảo sát thực trạng công tác giảng dạy và huấn luyện bơi ếch của học sinh Câu lạc bộ bơi Tuổi Trẻ - Hà Nội cho thấy, thành tích bơi ếch còn thấp so với các đội tuyển học sinh

trong khu vực. Qua tìm hiểu nguyên nhân cho thấy giáo viên sử dụng rất ít các bài tập bổ trợ chuyên môn chính vì vậy thành tích thi đấu của học sinh đội tuyển bơi còn hạn chế.

Xuất phát từ thực tế những phân tích trên đây với mong muốn phát triển phong trào và công tác giảng dạy kiểu bơi ếch chúng tôi lựa chọn đề tài: “Nghiên cứu lựa chọn một số bài tập bổ trợ nhằm nâng cao thành tích bơi Ếch cho học sinh Câu lạc bộ bơi Tuổi Trẻ - Hà Nội”.

Phương pháp nghiên cứu: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp quan sát sư phạm; Phương pháp kiểm tra sư phạm; Phương pháp thực nghiệm sư phạm và Phương pháp toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Lựa chọn bài tập bổ trợ chuyên môn nhằm nâng thành tích bơi ếch cho học sinh Câu lạc bộ bơi Tuổi Trẻ - Hà Nội

2.1.1. Nguyên tắc lựa chọn bài tập bổ trợ chuyên môn nhằm nâng thành tích bơi ếch cho học sinh Câu Lạc Bộ bơi Tuổi Trẻ - Hà Nội

Qua tham khảo các tài liệu chuyên môn, qua những cơ sở lý luận và thực tiễn, chúng tôi xây dựng nguyên tắc lựa chọn bài tập như sau:

Nguyên tắc 1: Các bài tập phải có tác dụng trực tiếp tới việc nâng thành tích bơi ếch cho học sinh Câu lạc bộ bơi Tuổi Trẻ - Hà Nội.

Nguyên tắc 2: Các bài tập phải phù hợp với đối tượng tập luyện (về tâm sinh lý, trình độ, điều kiện tập luyện).

Nguyên tắc 3: Các bài tập lựa chọn phải đảm bảo độ tin cậy và mang tính thông báo cần thiết với đối tượng nghiên cứu.

Nguyên tắc 4: Các bài tập lựa chọn phải có chỉ tiêu đánh giá cụ thể hình thức tập luyện đơn giản, dễ thực hiện nhưng phong phú về nội dung và hình thức.

Nguyên tắc 5: Các bài tập phải đảm bảo tính hệ thống, logic; Các bài tập được tập luyện

theo phương pháp khoa học với sự tập trung cao về tâm lý và ý chí.

2.1.2. Lựa chọn các bài tập bổ trợ chuyên môn nhằm nâng thành tích bơi ếch cho học sinh Câu lạc bộ bơi Tuổi Trẻ - Hà Nội.

Bằng phương pháp tổng hợp và tham khảo các nguồn tài liệu chuyên môn có liên quan đến vấn đề nghiên cứu của các tác giả trong và ngoài nước, cũng như qua quá trình khảo sát thực trạng công tác huấn luyện VĐV bơi ở các câu lạc bộ, tỉnh, thành, các trung tâm thể thao mạnh... đề tài thu thập được 19 bài tập bài tập bổ trợ nâng cao thành tích bơi ếch cho học sinh Câu lạc bộ bơi Tuổi Trẻ - Hà Nội.

Để đảm bảo lựa chọn được các bài tập một cách khoa học, khách quan và chính xác, đề tài tiến hành phỏng vấn 20 giảng viên, HLV, các chuyên gia đang công tác giảng dạy, huấn luyện bơi tại các câu lạc bộ, các trung tâm huấn luyện bơi mạnh ở khu vực Hà Nội. Kết quả được chúng tôi trình bày tại bảng 1.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập bổ trợ chuyên môn nâng cao thành tích bơi ếch cho học sinh Câu lạc bộ bơi Tuổi Trẻ - Hà Nội (n=20)

TT	Nội dung bài tập	Đồng ý		Không đồng ý	
		n	%	n	%
1	Nằm sấp chống đẩy (2 tổ = 20L/30s)	12	60	8	40
2	Nhảy dây tốc độ (2 tổ = 180L/90s)	9	45	11	55
3	Gánh tạ đứng lên nhanh, ngồi xuống chậm chân bơi ếch (trên cạn) (tạ 10kg x 12L/3 tổ)	18	90	2	0
4	Ngồi thành bể đạp chân ếch theo 4 giai đoạn Co - Bè - Đạp khép – Lướt nước (20L x 3 tổ)	17	85	3	15
5	Thực hiện động tác chân của bơi ếch tay cầm ván bơi (4L x 50m/2 tổ)	20	100	0	0
6	Nằm sấp thành bể quạt tay bơi ếch (20L x 3 tổ)	19	95	1	5
7	Nằm ghé kéo dây cao su động tác tay bơi ếch (2tổ x 30s)	17	85	3	15
8	Đứng trong nước tại chỗ tập quạt tay kết hợp thở bơi ếch (20L x 3tổ)	19	95	1	5
9	Chân kẹp phao bơi tay ếch có bàn quạt (2L x 50m/2 tổ)	16	80	4	20
10	Quạt tay phối hợp với thở trên cạn (20 L x 3 tổ)	17	85	3	15
11	Nằm trên thành bể thực hiện động tác đạp chân bơi ếch (20L x 3 tổ)	19	95	1	5
12	Bơi phối hợp ếch kéo vật cản (2L x 50m/2 tổ)	18	90	2	10
13	Nằm ván bơi thực hiện đạp chân của bơi ếch, 2 – 3 lần đạp ấn ván ngoi thở (50m x 2L/2 tổ)	17	85	3	15

TT	Nội dung bài tập	Đồng ý		Không đồng ý	
		n	%	n	%
14	Chân kẹp ván bơi, thực hiện quạt tay kết hợp thở, không đạp chân (50m x 2L/2 tổ)	16	80	4	20
15	Đứng thẳng người tập phối hợp toàn bộ kỹ thuật trên cạn (20L x 3 tổ)	20	100	0	0
16	Tập phối hợp chân-tay- thở (2 -3 chu kỳ tay thở 1 lần) (50m x 2L/2 tổ)	18	90	2	10
17	Tập bài tập thi đấu các 50m - 100m ếch (1-2L)	19	95	1	5
18	Tại chỗ bật bực hai chân cùng lúc (2 tổ = 40L/60s)	6	30	14	70
19	Bật cầu thang	8	40	12	60

Như vậy, trong 19 bài tập đưa ra phỏng vấn đề tài đã lựa chọn được 15 bài tập có sự tán đồng với số phiếu cao. Vậy đề tài đưa ra 15 bài tập có mức độ đồng ý cao để đưa vào ứng dụng đó là:

- Bài tập 1. Gánh tạ đứng lên nhanh, ngồi xuống chậm chân bơi ếch (trên cạn) (tạ 10kg x 12L/3 tổ).

- Bài tập 2. Ngồi thành bể đạp chân ếch theo 4 giai đoạn Co - Bê - Đạp khép – Lướt nước (20L x 3 tổ)

- Bài tập 3. Thực hiện động tác chân của bơi ếch tay cầm ván bơi (4L x 50m/2 tổ).

- Bài tập 4. Nằm sấp thành bể quạt tay bơi ếch (20L x 3 tổ).

- Bài tập 5. Nằm ghé kéo dây cao su động tác tay bơi ếch (2 tổ x 30s).

- Bài tập 6. Đứng trong nước tại chỗ tập quạt tay kết hợp thở bơi ếch (20 L x 3 tổ).

- Bài tập 7. Chân kẹp phao bơi tay ếch có bàn quạt (2L x 50m/2 tổ).

- Bài tập 8. Quạt tay phối hợp với thở trên cạn (20L x 3 tổ).

- Bài tập 9. Nằm trên thành bể thực hiện động tác đạp chân bơi ếch (20 L x 3 tổ).

- Bài tập 10. Bơi phối hợp ếch kéo vật cản (2L x 50m/2 tổ).

- Bài tập 11. Nằm ván bơi thực hiện đạp chân của bơi ếch, 2 – 3 lần đạp ấn ván ngoi thở (50m x 2L/2 tổ).

- Bài tập 12. Chân kẹp ván bơi, thực hiện quạt tay kết hợp thở, không đạp chân (50m x 2L/2 tổ).

- Bài tập 13. Đứng thẳng người tập phối hợp toàn bộ kỹ thuật trên cạn (20L x 3 tổ).

- Bài tập 14. Tập phối hợp chân-tay- thở (2 -3 chu kỳ tay thở 1 lần) (50m x 2L/2 tổ).

- Bài tập 15. Tập bài tập thi đấu các cự ly 50m - 100m ếch (1-2L).

2.2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả một số bài tập hỗ trợ chuyên môn nâng cao thành tích bơi ếch cho học sinh Câu lạc bộ bơi Tuổi Trẻ - Hà Nội.

2.2.1. Xác định test đánh giá hiệu quả bài tập hỗ trợ chuyên môn nâng cao thành tích bơi ếch cho học sinh Câu lạc bộ bơi Tuổi Trẻ - Hà Nội

Trên cơ sở tham khảo các tài liệu chuyên môn, các tài liệu của các chuyên gia trong và ngoài nước, các công trình của các tác giả đã nghiên cứu, phỏng vấn chuyên gia, kết quả kiểm định độ tin cậy và tính thông báo của Test.

Đề tài đã lựa chọn 03 test đánh giá hiệu quả bài tập hỗ trợ chuyên môn nâng cao thành tích bơi ếch cho học sinh Câu lạc bộ bơi Tuổi Trẻ - Hà Nội, đó là:

Test 1. Thành tích bơi ếch 25m (s)

Test 2. Thành tích bơi ếch 50m (s)

Test 3. Cự ly bơi ếch xa nhất (m)

2.2.2. Tổ chức thực nghiệm

* Đề tài tiến hành theo phương pháp thực nghiệm so sánh song song.

* Đối tượng thực nghiệm: 30 học sinh Câu lạc bộ bơi Tuổi Trẻ - Hà Nội được chia thành hai nhóm ngẫu nhiên.

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

- Nhóm thực nghiệm: Gồm 15 học sinh (8 học sinh nam và 7 học sinh nữ) tập luyện theo các bài tập mà đề tài đã lựa chọn.

- Nhóm đối chứng: Gồm 15 học sinh (8 học sinh nam và 7 học sinh nữ) tập luyện theo nội dung giáo viên Câu lạc bộ bơi Tuổi Trẻ - Hà Nội xây dựng.

* Thời gian thực nghiệm 6 tuần. Mỗi tuần 3 giáo án tổng 18 giáo án vào giờ ngoại khóa buổi chiều tối.

* Địa điểm thực nghiệm: Tại bể bơi Câu lạc bộ bơi Tuổi Trẻ - Hà Nội.

2.2.3. Kết quả thực nghiệm

Trước khi tiến hành thực nghiệm, chúng tôi tiến hành kiểm tra ban đầu để so sánh giữa 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm. Kết quả trình bày ở bảng 5 và bảng 6.

Bảng 5. Kết quả kiểm tra ban đầu của nam nhóm đối chứng và thực nghiệm

TT	Test	Nhóm TN (n=8)	Nhóm ĐC (n=8)	t	p
		$\bar{x} \pm \delta$	$\bar{x} \pm \delta$		
1	Thành tích bơi ếch 25m (s)	19.41±1.74	19.42±1.46	0,56	>0,05
2	Thành tích bơi ếch 50m (s)	45.62±2,17	45.64±3,09	0,98	>0,05
3	Cự ly bơi ếch xa nhất (m)	1225±5,56	1226±5,53	0,96	>0,05

Bảng 6. Kết quả kiểm tra ban đầu của nữ nhóm đối chứng và thực nghiệm

TT	Test	Nhóm TN (n=7)	Nhóm ĐC (n=7)	t	p
		$\bar{x} \pm \delta$	$\bar{x} \pm \delta$		
1	Thành tích bơi ếch 25m (s)	24.02±2.74	24.04±2.46	0,82	>0,05
2	Thành tích bơi ếch 50m (s)	55.34±3,18	55.36±3,09	0,98	>0,05
3	Cự ly bơi ếch xa nhất (m)	825±8,56	826±9,53	0,96	>0,05

Kết quả ở bảng 5 và bảng 6 cho thấy: Kết quả kiểm tra ban đầu của các Test đánh giá đều thể hiện $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $p > 0,05$. Điều này cho thấy thành tích của nhóm đối chứng và thực nghiệm không thể hiện sự khác biệt có ý nghĩa thống kê. Hay nói cách khác, trước thực nghiệm thành tích bơi ếch của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng là tương đương nhau.

Sau 6 tuần tập luyện chúng tôi đã tiến hành kiểm tra trên cả 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng, bằng các test đánh giá đã lựa chọn, nhằm xác định được trình độ của 2 nhóm sau thời gian thực nghiệm và để xem xét đánh giá hiệu quả tác động của các bài tập đã lựa chọn trong quá trình thực nghiệm. Kết quả được trình bày ở bảng 7, bảng 8.

Bảng 7. Kết quả kiểm tra thành tích bơi ếch của nam nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng sau 6 tuần thực nghiệm

TT	Test	Nhóm TN (n=8)	Nhóm ĐC (n=8)	t	p
		$\bar{x} \pm \delta$	$\bar{x} \pm \delta$		
1	Thành tích bơi ếch 25m (s)	18.39±1.65	19.40±1.68	1,96	<0,05
2	Thành tích bơi ếch 50m (s)	43.08±2,15	44.57±2,12	2,02	<0,05
3	Cự ly bơi ếch xa nhất (m)	1832±5,78	1628±6,78	3,28	<0,05

Bảng 8. Kết quả kiểm tra thành tích bơi ếch của nữ nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng sau 6 tuần thực nghiệm

TT	Test	Nhóm TN (n=7)	Nhóm ĐC (n=7)	t	p
		$\bar{x} \pm \delta$	$\bar{x} \pm \delta$		
1	Thành tích bơi ếch 25m (s)	23.02±1.58	24.02±1.46	1,98	<0,05
2	Thành tích bơi ếch 50m (s)	52.34±2,12	53.20±2,09	1,12	<0,05
3	Cự ly bơi ếch xa nhất (m)	1229±5,58	1026±7,67	3,28	<0,05

Qua bảng 7 và 8 cho thấy: Kết quả kiểm tra sau 6 tuần thực nghiệm với 3 test đánh giá thành tích bơi ếch đều có $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P < 0,05$. Điều này cho thấy sau 6 tuần thực nghiệm thành tích của nhóm thực nghiệm phát triển hơn nhóm đối chứng. Hay nói cách khác sự khác biệt của hai nhóm thực nghiệm và đối

chứng đã có ý nghĩa về mặt toán học thống kê.

Để khẳng định rõ hơn hiệu quả của các bài tập đã lựa chọn cho đối tượng nghiên cứu, chúng tôi tiến hành đánh giá nhịp độ tăng trưởng (Brondy) của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng sau 6 tuần thực nghiệm. Kết quả chúng tôi trình bày ở bảng 9, bảng 10.

Bảng 9. Nhịp độ tăng trưởng của nam nhóm thực nghiệm và đối chứng sau thực nghiệm

TT	Test kiểm tra	Nhóm TN (n=8)			Nhóm ĐC (n=8)		
		Ban đầu $\bar{x} \pm \delta$	Sau TN $\bar{x} \pm \delta$	W	Ban đầu $\bar{x} \pm \delta$	Sau TN $\bar{x} \pm \delta$	W
1	Thành tích bơi ếch 25m (s)	19.41±1.74	18.39±1.65	1.81%	19.42±1.46	19.40±1.68	0.08%
2	Thành tích bơi ếch 50m (s)	45.62±2,17	43.08±2,15	2.50%	45.64±3,09	44.57±2,12	0.11%
3	Cự ly bơi ếch xa nhất (m)	1225±5,56	1832±5,7	5.47%	1226±5,53	1628±6,7	2.12%

Bảng 10. Nhịp độ tăng trưởng của nữ nhóm thực nghiệm và đối chứng sau thực nghiệm

TT	Test kiểm tra	Nhóm TN (n=7)			Nhóm ĐC (n=7)		
		Ban đầu $\bar{x} \pm \delta$	Sau TN $\bar{x} \pm \delta$	W	Ban đầu $\bar{x} \pm \delta$	Sau TN $\bar{x} \pm \delta$	W
1	Thành tích bơi ếch 25m (s)	24.02±2.74	23.02±1.58	1.21%	24.04±2.46	24.02±1.46	0.11%
2	Thành tích bơi ếch 50m (s)	55.34±3,18	52.34±2,12	0.81%	55.36±309	53.20±2,09	0.16%
3	Cự ly bơi ếch xa nhất (m)	825±8,561	1229±5,58	2.33%	826±9,53	1026±7,67	1.08%

Qua các bảng 9, bảng 10 cho thấy: Sau 6 tuần thực nghiệm thành tích của nhóm thực nghiệm có sự tăng trưởng dương ở cả 3 test đánh giá thành tích bơi ếch. Điều đó chứng tỏ các bài tập mà đề tài đã lựa chọn áp dụng cho nhóm thực nghiệm có tác dụng nâng cao thành

tích bơi ếch cho học sinh Câu lạc bộ bơi Tuổi Trẻ - Hà Nội.

Từ các kết quả trên chúng tôi có thể khẳng định rằng những bài tập mà đề tài đã lựa chọn và ứng dụng trong huấn luyện đã có tác dụng nâng cao thành tích bơi ếch cho học sinh Câu

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

lạc bộ bơi Tuổi Trẻ - Hà Nội đảm bảo độ tin cậy ở ngưỡng xác suất thống kê cần thiết.

3. KẾT LUẬN

Qua quá trình nghiên cứu, đề tài đã lựa chọn được 15 bài tập hỗ trợ chuyên môn nhằm nâng cao thành tích bơi ếch cho học sinh Câu lạc bộ bơi Tuổi Trẻ - Hà Nội.

Sau thời gian ứng dụng 15 bài tập chúng tôi lựa chọn, kết quả kiểm tra các test đã lựa chọn

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Dương Nghiệp Chí và cộng sự (2004), *Đo lường thể thao*, NXB TDTT Hà Nội.
2. Nguyễn Duy Quyết, Vũ Văn Thịnh, Nguyễn Văn Thuật (2019), *Bơi và Phương pháp giảng dạy*, NXB Dân Trí
3. Nguyễn Xuân Sinh (2012), *Giáo trình nghiên cứu khoa học thể dục thể thao*, NXB TDTT Hà Nội.
4. Nguyễn Văn Trạch và cộng sự (2000), *Những vấn đề cơ bản trong tuyển chọn và đào tạo VĐV bơi lội trẻ*, NXB TDTT Hà Nội
5. Phạm Danh Tồn (2000), *Lý luận và phương pháp thể dục thể thao*, NXB TDTT Hà Nội.

Nguồn bài báo: Đặng Thị Vân Anh (2020), Bài báo được trích dẫn từ khóa luận tốt nghiệp “Nghiên cứu lựa chọn một số bài tập hỗ trợ nhằm nâng cao thành tích bơi Ếch cho học sinh Câu Lạc Bộ bơi Tuổi Trẻ - Hà Nội”. Khóa luận đã bảo vệ và được thông qua trước hội đồng khoa học trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội.

Ngày nhận bài: 12/11/2023; Ngày đánh giá: 22/11/2023; Ngày duyệt đăng: 05/12/2023.

cho thấy thành tích của học sinh Câu lạc bộ bơi Tuổi Trẻ - Hà Nội đã được cải thiện đáng kể với $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $p < 0,05$. Nhịp tăng trưởng sau thực nghiệm ở cả 3 test đánh giá đều đạt mức độ tốt. Điều đó chứng tỏ các bài tập mà đề tài nghiên cứu lựa chọn đã nâng cao thành tích bơi ếch cho học sinh Câu lạc bộ bơi Tuổi Trẻ - Hà Nội.