

LỰA CHỌN BÀI TẬP NÂNG CAO HIỆU QUẢ KỸ THUẬT BƠI TRƯỜN SẤP CHO NAM HỌC SINH LỨA TUỔI 10 -11 CÂU LẠC BỘ BƠI LỢI DREAM POOL RIVERA THANH XUÂN, HÀ NỘI

DEVELOPING EXERCISE PROGRAMS TO ENHANCE FREESTYLE SWIMMING TECHNIQUE FOR MALE STUDENTS AGED 10-11 AT DREAM POOL RIVERA SWIMMING CLUB, THANH XUAN, HANOI

ThS. Vũ Văn Thịnh, CN. Dương Thanh Thu
Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

Tóm tắt: Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường dùng trong lĩnh vực giáo dục thể chất và thể dục thể thao, nghiên cứu đã lựa chọn được 35 bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật bơi trườn sấp cho nam học sinh lứa tuổi 10 – 11 Câu lạc bộ Bơi lội Dream Pool Rivera Thanh Xuân, Hà Nội, góp phần nâng cao hiệu quả tập luyện và thi đấu.

Từ khóa: Bài tập; hiệu quả; kỹ thuật bơi trườn sấp; học sinh lứa tuổi 10 – 11; Câu lạc bộ Bơi lội.

Abstract: Using commonly applied scientific research methods in the field of physical education and sports, the study has selected 35 exercises to enhance the effectiveness of freestyle swimming techniques for male students aged 10–11 at the Dream Pool Rivera Swimming Club in Thanh Xuân, Hà Nội, contributing to improving training and competition performance

Keywords: Exercise; Effectiveness; Freestyle swimming technique; Students aged 10–11; Swimming club.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Với sự phát triển của thể dục thể thao Việt Nam, trong những năm gần đây các môn thể thao dưới nước đang phát triển mạnh mẽ, đặc biệt là Bơi. Bơi được đánh giá là một hình thức vận động cơ thể tốt nhất. Khi tập luyện, có thể tác động đến hầu hết các cơ mà lại không phải chịu đựng bất kỳ tác động gây tổn hại nào đến cơ thể. Ngoài ra, bơi lội thường được các vận động viên bổ sung vào chương trình tập luyện để giữ sức bền và giữ dáng khi hồi phục chấn thương.

Trong quá trình giảng dạy tại Câu lạc bộ Bơi Dream Pool Rivera cũng như quan sát các buổi tập luyện của nam học sinh lứa tuổi 10 - 11 cho thấy kỹ thuật bơi trườn sấp của học sinh còn bộc lộ nhiều hạn chế như: phối hợp chân, tay, thở khi bơi chưa hoàn thiện, nhiều học sinh thực hiện chưa hết cự ly... Do đó, cần có các bài tập để nâng cao hiệu quả kỹ thuật bơi trườn sấp cho học sinh câu lạc bộ.

Xuất phát từ những vấn đề nêu trên, chúng tôi lựa chọn “*Lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật bơi trườn sấp cho nam học sinh lứa tuổi 10-11 Câu lạc bộ Bơi lội Dream Pool Rivera Thanh Xuân, Hà Nội*”.

Để giải quyết các mục tiêu, nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp kiểm tra sư phạm; Phương pháp thực nghiệm sư phạm; Phương pháp toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Lựa chọn một số bài tập nhằm nâng cao hiệu quả bơi trườn sấp cho đối tượng nghiên cứu

Để lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật bơi trườn sấp cho đối tượng nghiên cứu, căn cứ vào các nguyên tắc sau: nguyên tắc đảm bảo tính định hướng, nguyên tắc đảm bảo tính khả thi, nguyên tắc đảm bảo độ tin cậy, nguyên tắc đảm bảo tính đa dạng, nguyên tắc đảm bảo tiếp cận với

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

xu hướng sử dụng các biện pháp và phương pháp huấn luyện hiện đại.

Qua tham khảo các tài liệu chuyên môn về giảng dạy, huấn luyện môn Bơi, chúng tôi đã tổng hợp được 48 bài tập chuyên môn sử dụng trong giảng dạy kỹ thuật bơi trườn sấp. Để lựa chọn bài tập cho đối tượng nghiên cứu, đề tài tiến hành phỏng vấn để lấy ý kiến của

các giáo viên, HLV đang trực tiếp làm công tác huấn luyện Bơi trên địa bàn thành phố Hà Nội, với mục đích lựa chọn được những bài tập được sử dụng nhiều nhất và có hiệu quả nhất phù hợp với đặc điểm đối tượng và thực tiễn của học sinh. Kết quả như trình bày ở bảng 1.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật bơi trườn sấp cho đối tượng nghiên cứu (n = 30)

TT	Các bài tập	Kết quả phỏng vấn					
		Rất quan trọng		Quan trọng		Không quan trọng	
		n	%	n	%	n	%
I. Nhóm bài tập làm quen nước							
1	Ngụp nước, mở mắt tại chỗ	28	93.33	2	6.67	0	0
2	Vận động di chuyển dưới nước	24	80	5	16.67	1	3.33
3	Ôm gối nổi người	27	90	2	6.67	1	3.33
4	Ôm gối nổi người, sau đó chuyển đổi thành tư thế dang tay chân dưới nước.	11	36.67	11	36.67	8	26.67
5	Đạp thành bể lướt nước	26	86.67	3	10	1	3.33
6	Nhoài người lướt nước	28	93.33	2	6.67	0	0
7	Bám thành bể ngụp xuống thõ ra nhô lên, thõ vào	26	86.67	3	10	1	3.33
II. Nhóm bài tập đạp chân trườn sấp							
8	Ngồi chống tay ra sau, nâng chân lên sau đó đá 2 chân luân phiên liên tục trên cạn	27	90	2	6.67	1	3.33
9	Nằm sấp trên bụng xuất phát hoặc trên ghế băng đạp 2 chân trườn sấp luân phiên liên tục	25	83.33	4	13.33	1	3.33
10	Nằm sấp bám tay thành bể đạp 2 chân trườn sấp luân phiên liên tục	28	93.33	2	6.67	0	0
11	Bám tay đồng đội đạp 2 chân luân phiên liên tục	26	86.67	3	10	1	3.33
12	Đạp thành bể lướt nước đạp 2 chân luân phiên liên tục	25	83.33	4	13.33	1	3.33
13	Bám ván nín thõ đạp 2 chân luân phiên liên tục	27	90	2	6.67	1	3.33
14	Bám ván đạp chân kết hợp quay đầu thõ vào	12	40.00	8	26.67	10	33.33
15	Hai tay duỗi thẳng trên đầu đạp chân vệt kết hợp nghiêng đầu thõ vào	11	36.67	11	36.67	8	26.67
16	Bài tập đạp chân kéo dài cự ly	9	30	12	40	9	30
III. Nhóm bài tập quạt tay trườn sấp							

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

TT	Các bài tập	Kết quả phỏng vấn					
		Rất quan trọng		Quan trọng		Không quan trọng	
		n	%	n	%	n	%
17	Đứng cúi người (1 tay chống gối) tập quạt nước 1 tay trên cạn	28	93.33	2	6.67	0	0
18	Đứng cúi người quạt nước 2 tay luân phiên liên tục trên cạn	26	86.67	3	10	1	3.33
19	Đứng cúi người úp mặt vào nước quạt nước từng tay	28	93.33	2	6.67	0	0
20	Đứng cúi người úp mặt vào nước tập phối hợp quạt nước 2 tay luân phiên liên tục	24	80	5	16.67	1	3.33
21	Khom người vừa đi vừa phối hợp quạt nước 2 tay trong nước	9	30	12	40	9	30
22	Nằm sấp trên nước, đồng đội nâng 2 chân tập phối hợp quạt nước 2 tay	28	93.33	2	6.67	0	0
23	Kẹp ván vào đùi đập tay trườn sấp	26	86.67	3	10	1	3.33
IV. Nhóm bài tập phối hợp tay với thở							
24	Đứng cúi người tay chống gối 1 tay tập quạt nước phối hợp thở trên cạn	27	90	3	10	0	0
25	Đứng cúi người phối hợp quạt nước hai tay kết hợp thở trên cạn	29	96.67	1	3.33	0	0.00
26	Đứng cúi người phối hợp 2 tay kết hợp thở dưới nước	29	96.67	1	3.33	0	0.00
27	Đồng đội giữ 2 chân (hoặc móc chân vào máng nước) tập quạt tay phối hợp với thở dưới nước	11	36.67	11	36.67	8	26.67
28	Hai chân kẹp phao tập phối hợp quạt nước 1 tay với thở	12	40.00	8	26.67	10	33.33
29	Hai chân kẹp phao tập phối hợp quạt nước 2 tay với thở	26	86.67	2	6.67	2	6.67
30	Đập lướt ngoài người quạt tay phối hợp thở 1,2 lần	27	90	3	10	0	0
V. Nhóm bài tập phối hợp tay chân							
31	Đứng cúi người tập phối hợp tay chân theo nhịp	9	30	12	40	9	30
32	Bám ván 1 tay, 1 tay phối hợp chân	15	50	10	33.33	5	16.67
33	Nằm vắt ngang phao đường bơi tập phối hợp tay chân	28	93.33	2	6.67	0	0
34	Giáo viên nâng bụng tập phối hợp tay chân	26	86.67	3	10	1	3.33
35	Đập lướt ngoài người tập phối hợp quạt tay với đập chân	30	100	0	0	0	0
VI. Nhóm bài tập phối hợp toàn bộ (hoàn chỉnh)							

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

TT	Các bài tập	Kết quả phỏng vấn					
		Rất quan trọng		Quan trọng		Không quan trọng	
		n	%	n	%	n	%
36	Đứng khom người tập phối hợp hoàn chỉnh trên cạn	9	30	12	40	9	30
37	Bám 1 tay vào máng (hoặc dây phao) tập phối hợp hoàn chỉnh	15	50	10	33.33	5	16.67
38	Đạp lướt ngoài người tập phối hợp hoàn chỉnh	26	86.67	3	10	1	3.33
39	Đạp lướt dưới 1 tay phía trước đầu tập phối hợp hoàn chỉnh	24	80	4	13.33	2	6.67
40	Đạp lướt tập phối hợp tay chân thờ (2 -3 chu kỳ tay thờ 1 lần)	26	86.67	2	6.67	2	6.67
41	Bài tập phối hợp hoàn chỉnh theo nhịp 1:2	27	90	3	10	0	0
VII. Nhóm bài tập hoàn thiện kỹ thuật							
42	Bài tập quạt tay trườn sấp với bàn quạt	11	36.67	11	36.67	8	26.67
43	Bài tập đập chân trườn sấp với chân vịt	9	30	12	40	9	30
44	Bài tập kéo dài cự ly phối hợp bơi trườn sấp	26	86.67	2	6.67	2	6.67
45	Bài tập bơi trườn sấp nhanh đoạn ngắn	24	80	4	13.33	2	6.67
46	Bài tập bơi phối hợp kéo vật cản	26	86.67	3	10	1	3.33
47	Bài tập thi đấu các động tác cơ bản của kiểu bơi trườn sấp	25	83.33	4	13.33	1	3.33
48	Tập thi đấu vô địch các cự ly 25 - 50m trườn sấp	30	100	0	0	0	0

Số liệu bảng 1 cho thấy, theo nguyên tắc phỏng vấn đặt ra, chúng tôi lựa chọn được 35/48 bài tập có tổng ý kiến phỏng vấn tán thành trên 80% ở mức rất quan trọng nhằm nâng cao hiệu quả bơi trườn sấp cho đối tượng nghiên cứu. Các bài tập gồm: Nhóm bài tập làm quen nước: 6 bài tập; Nhóm bài tập đập chân trườn sấp: 6 bài tập; Nhóm bài tập quạt tay trườn sấp: 6 bài tập; Nhóm bài tập phối hợp tay với thờ: 5 bài tập; Nhóm bài tập phối hợp tay chân: 3 bài tập; Nhóm bài tập phối hợp toàn bộ (hoàn chỉnh): 4 bài tập; Nhóm bài tập hoàn thiện kỹ thuật: 5 bài tập.

2.2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả bài tập nâng cao hiệu quả bơi trườn sấp cho đối tượng nghiên cứu

2.2.1. Tổ chức thực nghiệm sư phạm

Căn cứ vào chương trình, kế hoạch, tiến trình và giáo án giảng dạy của câu lạc bộ và của bộ môn, chúng tôi xây dựng chương trình giảng dạy - huấn luyện cho nhóm thực nghiệm. Thời gian tập luyện là 03 tiết/1 tuần vào các ngày thứ 5, thứ 7 và chủ nhật. Thời gian tập là 90 phút/buổi. Tổng số giáo án giảng dạy trong chương trình thực nghiệm sư phạm là 15 giáo án. Thời gian tập căn cứ vào nội dung, chương trình môn học. Thời gian giảng dạy - huấn luyện được các giáo viên quản lý chặt chẽ trong từng nhóm, loại trừ các yếu tố khách quan ảnh hưởng đến huấn luyện, chỉ còn lại sự tác động của các bài tập tới từng nhóm nghiên cứu.

Nhóm thực nghiệm tập theo 35 bài tập mà đề tài đã lựa chọn. Số lượng bài tập và loại

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

bài tập trong một buổi tập được sắp xếp luân phiên tương ứng với nhiệm vụ giảng dạy - huấn luyện trong từng giáo án, đảm bảo các nguyên tắc của quá trình giáo dục thể chất và huấn luyện thể thao. Nhóm đối chứng tập các bài tập cũ theo chương trình giảng dạy của Câu lạc bộ bơi lội Dream Pool Rivera Thanh Xuân, Hà Nội

2.2.2. Kết quả thực nghiệm sư phạm

Để đánh giá hiệu quả các bài tập đã lựa chọn ứng dụng trong giảng dạy kỹ thuật bơi trườn sấp cho nam học sinh lứa tuổi 10-11 Câu lạc bộ bơi lội Dream Pool Rivera Thanh Xuân, Hà Nội. Chúng tôi tổ chức kiểm tra ban đầu

trước thực nghiệm sư phạm và kiểm tra sau 5 tuần thực nghiệm bằng các test đã lựa chọn, các test bao gồm:

Test 1. Thành tích đập chân trườn sấp 25m (s).

Test 2. Thành tích quạt tay trườn sấp 25m (s).

Test 3. Thành tích bơi trườn sấp 25m (s)

* 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 2.

Bảng 2. Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm

TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		t	P
		Nhóm ĐC (n = 15)	Nhóm TN (n = 15)		
1	Thành tích đập chân trườn sấp 25m (s)	25.12±2.66	25.13±2.44	1.125	>0.05
2	Thành tích quạt tay trườn sấp 25m (s)	20.22±2.34	20.24±2.52	1.045	>0.05
3	Thành tích bơi trườn sấp 25m (s)	16.21±2.41	16.22±2.38	1.087	>0.05

Qua bảng 2 cho ta thấy giữa 2 nhóm có t tính < t bảng với p > 0.05. Hay có thể nói rằng trước thực nghiệm hai nhóm có trình độ tập luyện tương đương nhau, năng lực thực hiện bơi trườn sấp của 2 nhóm không có sự khác biệt.

* Kết quả sau thực nghiệm

Sau 5 tuần thực nghiệm chúng tôi tiến hành xác định kết quả thông qua 3 Test kiểm tra. Kết quả được trình bày ở bảng 3.

Bảng 3. Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm

TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		t	P
		Nhóm ĐC (n = 15)	Nhóm TN (n = 15)		
1	Thành tích đập chân trườn sấp 25m (s)	25.01±2.26	23.64±1.21	2.754	< 0.05
2	Thành tích quạt tay trườn sấp 25m (s)	20.02±1.23	18.45±1.27	2.573	< 0.05
3	Thành tích bơi trườn sấp 25m (s)	15.89±2.28	14.38±1.32	3.254	< 0.05

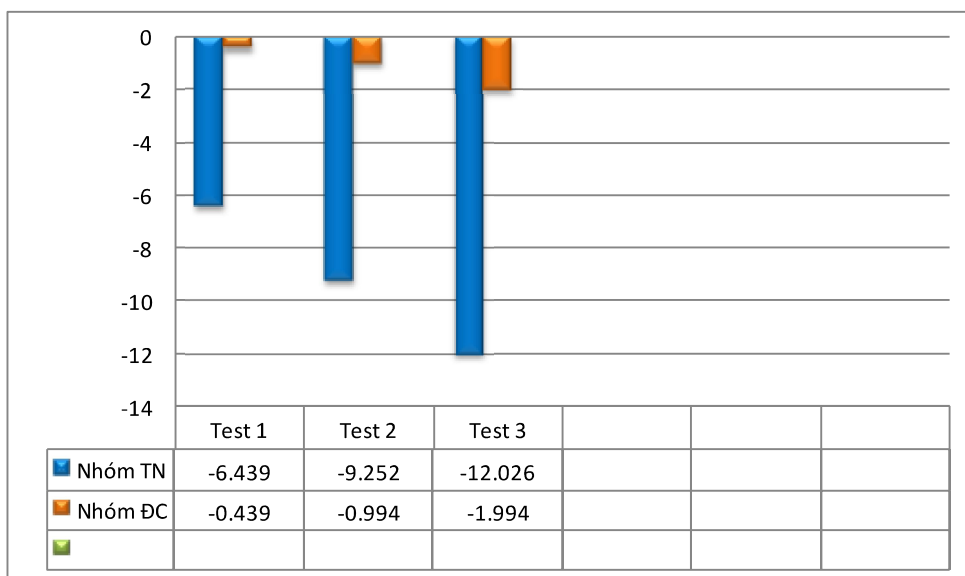
Từ kết quả thu được ở bảng 3 cho thấy: Ở tất cả các nội dung kiểm tra đánh giá hiệu quả kỹ thuật bơi trườn sấp của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng đã có sự khác biệt rõ rệt, t_{tính} đều > t_{bảng} ở ngưỡng xác suất P < 0.05. Hay nói một cách khác, việc ứng dụng các

phương tiện huấn luyện cũng như hệ thống các bài tập mà đề tài lựa chọn đã tỏ rõ tính hiệu quả trong giảng dạy kỹ thuật bơi trườn sấp cho nam học sinh lứa tuổi 10-11 Câu lạc bộ bơi lội Dream Pool Rivera Thanh Xuân, Hà Nội.

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

Để khẳng định tính hiệu quả của các bài tập đã lựa chọn áp dụng cho đối tượng nam học sinh lứa tuổi 10-11 Câu lạc bộ bơi lội Dream Pool Rivera Thanh Xuân, Hà Nội.

Chúng tôi đã tiến hành đánh giá nhịp độ tăng trưởng của các test ở nhóm thực nghiệm và đối chứng, kết quả được trình bày ở biểu đồ 1.



Biểu đồ 1. Nhịp độ tăng trưởng về thành tích các test kiểm tra của 2 nhóm trước và sau thực nghiệm

Từ kết quả trình bày ở biểu đồ 1 ta thấy: Diễn biến thành tích đạt được của cả 03 Test nhằm kiểm tra, đánh giá hiệu quả thực hiện bơi trườn sấp của nhóm thực nghiệm tăng lên lớn hơn so với nhóm đối chứng, đồng thời nhịp tăng trưởng của nhóm thực nghiệm cũng lớn hơn so với nhóm đối chứng.

Điều này chứng tỏ các bài tập mà chúng tôi lựa chọn áp dụng vào thực nghiệm huấn luyện nâng cao hiệu quả bơi trườn sấp cho đối tượng nam học sinh lứa tuổi 10-11 Câu lạc bộ bơi lội Dream Pool Rivera Thanh Xuân, Hà Nội đảm bảo tính logic, khoa học.

3. KẾT LUẬN

Qua nghiên cứu đã lựa chọn được 35 bài tập nâng cao hiệu quả bơi trườn sấp cho nam học sinh lứa tuổi 10-11 Câu lạc bộ bơi lội

Dream Pool Rivera Thanh Xuân, Hà Nội . Các bài tập gồm: Nhóm bài tập làm quen nước: 6 bài tập; Nhóm bài tập đập chân trườn sấp: 6 bài tập; Nhóm bài tập quạt tay trườn sấp: 6 bài tập; Nhóm bài tập phối hợp tay với thờ: 5 bài tập; Nhóm bài tập phối hợp tay chân: 3 bài tập; Nhóm bài tập phối hợp toàn bộ (hoàn chỉnh): 4 bài tập; Nhóm bài tập hoàn thiện kỹ thuật: 5 bài tập.

Các bài tập trong giảng dạy kỹ thuật bơi trườn sấp cho nam học sinh lứa tuổi 10-11 Câu lạc bộ bơi lội Dream Pool Rivera Thanh Xuân, Hà Nội mà chúng tôi lựa chọn qua thực nghiệm đã có kết quả trong việc nâng cao hiệu quả bơi trườn sấp, thể hiện ở sự khác biệt ở cả 3 test với ngưỡng xác suất $P < 0.05$.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Phạm Xuân Thành, Lê Văn Lãm (2008), “Đo lường TDTT”, NXB TDTT, Hà Nội.
2. Hoàng Thị Đông (2010), “Lý luận và phương pháp giáo dục thể chất trong trường học”, (2010), NXB TDTT Hà Nội.

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

3. Nguyễn Đức Thuận (2006), *100 bài tập hoàn thiện và nâng cao kỹ thuật bơi*, NXB TDTT, Hà Nội.

4. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2000), *Lý luận và phương pháp thể dục thể thao*, NXB TDTT, Hà Nội.

5. Nguyễn Văn Trạch (2004), *Giáo trình Bơi lội*, NXB TDTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: Dương Thanh Thư (2024), “Nghiên cứu lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật Bơi trườn sấp cho nam học sinh lứa tuổi 10 – 11 Câu lạc bộ Bơi Dream Pool Rivera Thanh Xuân, Hà Nội”, Khóa Luận tốt nghiệp Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội do ThS. Vũ Văn Thịnh hướng dẫn.

Ngày nhận bài: 02/7/2025; Ngày đánh giá: 14/7/2025; Ngày duyệt đăng: 12/8/2025.