

ỨNG DỤNG BÀI TẬP DƯỚI NƯỚC NÂNG CAO THÀNH TÍCH BƠI TRƯỜN SẤP CỤ LY 50m, 100m CHO ĐỘI TUYỂN BƠI NAM SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC BÁCH KHOA HÀ NỘI

ThS. Nguyễn Ngọc Ánh¹

Tóm tắt: Dựa trên phương pháp nghiên cứu khoa học cơ bản trong lĩnh vực Thể dục thể thao, chúng tôi đã lựa chọn được 14 bài tập nâng cao thành tích bơi trườn sấp cự ly 50m, 100m cho đội tuyển bơi nam sinh viên trường Đại học Bách khoa Hà Nội. Kết quả quá trình thực nghiệm đã giúp nâng cao thành tích bơi trườn sấp cự ly 50m, 100m cho đối tượng nghiên cứu.

Từ khóa: Bài tập dưới nước, đội tuyển bơi lội, nam sinh viên, Trường Đại học Bách khoa Hà Nội.

Abstract: Based on basic scientific research methods in the field of Physical Education and Sports, we have selected 14 exercises to improve the performance of the 50m, 100m backstroke for the male student swimming team of the university. Hanoi Polytechnic University. The results of the experimental process have helped to improve the results of the subjects in the 50m and 100m backstroke swimming.

Keywords: Underwater exercises, swimming team, male students, Hanoi University of Science and Technology.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Khoa Giáo dục thể chất (GDTC) của trường Đại học Bách Khoa Hà Nội (ĐHBKHN) không chỉ đảm nhiệm tốt công tác giảng dạy cho các em SV mà còn định hướng phát triển công tác phong trào thể dục thể thao (TDTT) trong nhà trường. Hằng năm, Khoa GDTC vẫn luôn duy trì, phát triển các Câu lạc bộ thể thao cho cán bộ giảng viên và SV nhà trường; là nơi đào tạo và tuyển chọn các tài năng của các môn thể thao để tham gia thi đấu các giải thể thao của khu vực thành phố Hà Nội, cũng như toàn quốc và đã đạt được nhiều huy chương cao quý như: giải bóng đá, bóng rổ, bóng chuyền, bóng bàn, cầu lông, bơi lội, điền kinh... Từ đó, khẳng định được vị thế đi đầu về phong trào thể thao trên toàn quốc.

Tuy nhiên, Câu lạc bộ bơi lội trong Trường ĐHBKHN vẫn còn non trẻ khi mới được thành lập vào năm 2018 nên vẫn chưa khẳng định được vị thế cao trong khu vực các trường đại học Hà Nội cũng như chưa có cơ hội được tham gia giải đấu lớn của toàn quốc. Xuất phát, từ những lý do nêu trên đề tài tiến hành lựa chọn và ứng dụng bài tập (BT) dưới nước, nâng cao thành tích bơi trườn sấp cự ly 50m, 100m cho đội tuyển bơi nam SV trường ĐHBKHN.

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu; Phỏng vấn, tọa đàm; Quan sát sự phạm; Thực nghiệm sự phạm; Kiểm tra sự phạm và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Lựa chọn BT dưới nước nâng cao thành tích bơi trườn sấp cự ly 50m, 100m cho đội tuyển bơi lội nam SV trường ĐHBKHN.

Để lựa chọn các BT phù hợp với đội tuyển bơi nam SV ĐHBKHN, đề tài đã nghiên cứu các tài liệu chuyên môn trong và ngoài nước và lựa chọn được 18 BT. Để đảm bảo tính khách quan, độ tin cậy trong việc lựa chọn các BT đề tài đã tiến hành phỏng vấn 20 nhà khoa học, giáo viên và HLV có kinh nghiệm về mức độ cần thiết. Kết quả phỏng vấn được trình bày ở các bảng 1.

Qua bảng 1, chúng tôi đã lựa chọn được 14 BT dưới nước bơi trườn sấp có tỷ lệ % cao ($\geq 80\%$) gồm:

1 - Các BT xuất phát, quay vòng của kỹ thuật bơi trườn sấp. (Khối lượng: 8 lần xuất phát, quay vòng cự ly 15m, quãng nghỉ 30s)

2 - Hai tay bám phao (ván) ngẩng đầu, đập chân trườn sấp cự ly 50m, 100m. (Khối lượng: 4 lần đập chân trườn sấp cự ly 50m, quãng nghỉ 1p. Hoặc 2 lần đập chân trườn sấp cự ly 100m,

Bảng 1: Kết quả phỏng vấn lựa chọn BT nâng cao thành tích bơi trườn sấp 50, 100m cho đội tuyển bơi nam SV Trường ĐHBKHN (n = 20)

TT	Kết quả phỏng vấn BT	Rất quan trọng		Quan trọng		Ít quan trọng		Tổng điểm	Tỷ lệ %
		n	điểm	n	điểm	n	điểm		
1	Các BT xuất phát, quay vòng của kỹ thuật bơi trườn sấp	20	100	0	0	0	0	100	100
2	BT hai tay bám phao(ván) ngẩng đầu, đập chân trườn sấp cự ly 50m, 100m	20	100	0	0	0	0	100	100
3	BT đập chân trườn sấp không phao, tư thế người nằm sấp và nghiêng kết hợp với thở, 1 tay thẳng trên đầu, 1 tay dọc thân người cự ly 50m, 100m	18	90	2	6	0	0	96	96
4	BT đập chân trườn sấp với chân vịt cự ly 50m, 100m	17	85	3	9	0	0	94	94
5	BT kẹp phao ở chân, bơi tay trườn sấp cự ly 50m, 100m	16	80	4	12	0	0	92	92
6	BT kẹp phao ở chân, bơi tay trườn sấp với bàn quạt cự ly 50m, 100m	10	50	6	18	4	4	72	72
7	BT bơi trườn sấp 1 tay (1 tay để dọc thân người, 2 quạt tay 1 thở) cự ly 50m, 100m	16	80	4	12	0	0	92	92
8	BT bơi trườn sấp 1 tay (1 tay để dọc thân người, 1 tay nắm đám bơi, 2 quạt tay 1 thở) cự ly 50m, 100m	9	45	8	24	3	3	72	72
9	BT bơi trườn sấp 1 tay với bàn quạt cự ly 50m, 100m	18	90	2	6	0	0	96	96
10	BT bơi trườn sấp ngón tay cái chạm lách trước khi vào nước cự ly 50m, 100m	9	45	7	21	4	4	70	70
11	BT bơi trườn sấp tay đổi tay (chân đập 6 nhịp đổi tay) cự ly 50m, 100m	15	75	4	12	1	1	88	88
12	BT bơi trườn sấp nín thở cự ly 15m, 25m	19	95	1	3	0	0	98	98
13	BT bơi trườn sấp tốc độ cự ly 25m	20	100	0	0	0	0	100	100
14	BT bơi trườn sấp biến tốc 25m nhanh – 25m chậm cự ly 400m	20	100	0	0	0	0	100	100
15	BT bơi trườn sấp cự ly 100m, 200m, 400m	16	80	4	12	0	0	92	92
16	BT bơi trườn sấp với bàn quạt cự ly 100m, 200m, 400m	17	85	3	9	0	0	94	94
17	BT bơi trườn sấp kéo vật cản cự ly 100m, 200m, 400m	8	40	7	21	5	5	66	66
18	BT thi đấu bơi trườn sấp cự ly 50m, 100m, 200m	20	100	0	0	0	0	100	100

quãng nghỉ 1p)

3 - Đạp chân trườn sấp không phao, tư thế người nằm sấp và nghiêng kết hợp với thở, 1 tay thẳng trên đầu, 1 tay dọc thân người cự ly 50m, 100m: (Khối lượng: 4 lần đạp chân trườn sấp cự ly 50m, quãng nghỉ 1p. Hoặc 2 lần đạp chân trườn sấp cự ly 100m, quãng nghỉ 1p)

4 - Đạp chân trườn sấp với chân vịt cự ly 50m, 100m: (Khối lượng: 4 lần đạp chân trườn sấp cự ly 50m, quãng nghỉ 30s. Hoặc 2 lần đạp chân trườn sấp cự ly 100m, quãng nghỉ 30s)

5 - Kẹp phao ở chân, bơi tay trườn sấp cự ly 50m, 100m: (Khối lượng: 4 lần bơi tay trườn sấp cự ly 50m, quãng nghỉ 30s. Hoặc 2 lần bơi tay trườn sấp cự ly 100m, quãng nghỉ 30s)

6 - Bơi trườn sấp 1 tay (1 tay để dọc thân người, 2 quạt tay 1 thở) cự ly 50m, 100m: (Khối lượng: 4 lần bơi tay trườn sấp cự ly 50m, quãng nghỉ 30s. Hoặc 2 lần bơi tay trườn sấp cự ly 100m, quãng nghỉ 30s)

7 - Bơi trườn sấp 1 tay với bàn quạt cự ly 50m, 100m: (Khối lượng: 4 lần bơi trườn sấp 1 tay cự ly 50m, quãng nghỉ 30s. Hoặc 2 lần bơi trườn sấp 1 tay cự ly 100m, quãng nghỉ 30s)

8 - Bơi trườn sấp tay đổi tay (chân đạp 6 nhịp đổi tay) cự ly 50m, 100m: (Khối lượng: 4 lần bơi trườn sấp cự ly 50m, quãng nghỉ 30s. Hoặc 2 lần bơi trườn sấp cự ly 100m, quãng nghỉ 30s)

9 - Bơi trườn sấp nín thở cự ly 15m, 25m: (Khối lượng: 4 lần bơi tay trườn sấp cự ly 50m, quãng nghỉ 30s. Hoặc 2 lần bơi tay trườn sấp cự ly 100m, quãng nghỉ 30s)

10 - Bơi trườn sấp tốc độ cự ly 25m: (Khối lượng: 4 lần bơi trườn sấp tốc độ cự ly 25m, quãng nghỉ 2p)

11 - Bơi trườn sấp biến tốc 25m nhanh – 25m chậm cự ly 400m: (Khối lượng: 1 lần bơi trườn sấp biến tốc cự ly 400m)

12 - Bơi trườn sấp cự ly 100m, 200m, 400m: (Khối lượng: 4 lần bơi trườn sấp cự ly 100m, quãng nghỉ 1p. Hoặc 2 lần bơi trườn sấp cự ly 200m, quãng nghỉ 2p. Hoặc 1 lần bơi trườn sấp cự ly 400m)

13 - Bơi trườn sấp với bàn quạt cự ly 100m, 200m, 400m: (Khối lượng: 4 lần bơi trườn sấp với bàn quạt cự ly 100m, quãng nghỉ 1p. Hoặc 2 lần bơi trườn sấp với bàn quạt cự ly 200m, quãng nghỉ 2p. Hoặc 1 lần bơi trườn sấp với bàn quạt

cự ly 400m)

14 - Thi đấu bơi trườn sấp cự ly 50m, 100m, 200m: (Khối lượng: 4 lần thi đấu bơi trườn sấp cự ly 50m, quãng nghỉ 5p. Hoặc 2 lần thi đấu bơi trườn sấp cự ly 100m, quãng nghỉ 8p. Hoặc 1 lần thi đấu bơi trườn sấp cự ly 200m)

2.2. Ứng dụng BT dưới nước nâng cao thành tích bơi trườn sấp cự ly 50m, 100m cho đội tuyển bơi nam SV Trường ĐHBKHN.

2.2.1. Tổ chức thực nghiệm (TN):

- Phương pháp TN: TN so sánh song song
- Thời gian TN: TN được tiến hành trong 03 tháng, mỗi tuần 2 buổi .

- Đối tượng TN: Gồm 40 SV đội tuyển Bơi và được chia thành 2 nhóm do bốc thăm ngẫu nhiên:

+ Nhóm 1 nhóm TN: gồm 20 SV tập luyện theo 14 BT chúng tôi đã lựa chọn.

+ Nhóm 2 nhóm ĐC: gồm 20 SV tập luyện theo các BT cũ tại Trường, theo chương trình, giáo án đã được xây dựng của đội tuyển Bơi

- Địa điểm TN: Trường ĐHBKHN

- Tiến trình TN được trình bày cụ thể ở bảng 2.

2.2.2. Đánh giá các BT dưới nước nhằm nâng cao thành tích bơi trườn sấp cự ly 50m, 100m cho đội tuyển bơi nam SV trường ĐHBKHN.

Kế hoạch TN ứng dụng các BT đã được lựa chọn đưa vào công tác huấn luyện đội tuyển bơi nam SV sao cho vẫn giữ nguyên được kế hoạch tập luyện của Câu lạc bộ và đội tuyển bơi nam SV trường ĐHBKHN. Nghĩa là, trong cùng một thời gian nhóm TN sẽ sử dụng các BT do đề tài lựa chọn được, nhóm ĐC vẫn tập luyện các BT theo kế hoạch cũ.

Sau đó, đề tài tiến hành kiểm tra trước TN bằng cách kiểm tra và so sánh thành tích bơi ở cự ly 50m, 100m của cả hai nhóm. Kết quả thể hiện qua bảng 3.

Qua bảng 3, cho thấy: Trước TN các test đánh giá thành tích kiểu bơi trườn sấp ở cự ly 50m, 100m giữa 2 nhóm TN và ĐC đều có $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P > 0,05$, điều đó chứng tỏ thành tích giữa 2 nhóm không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê, hay nói cách khác trình độ thành tích của 2 nhóm là tương đương.

Sau quá trình TN áp dụng các BT lựa chọn cho nhóm TN, chúng tôi tiếp tục kiểm tra thành tích bơi ở cự ly 50m, 100m của hai nhóm. Kết quả được thể hiện tại bảng 4.

Bảng 2: Tiến trình TN

TT	Tuần	1		2		3		4		5		6		7		8		9		10		11		12	
	Nội dung	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
1	BT 1	X	X		X		X	X				X	X							X	X			X	X
2	BT 2	X	X		X		X	X				X	X							X	X			X	X
3	BT 3	X	X		X		X	X				X	X				X			X	X				
4	BT 4			X		X				X								X				X			
5	BT 5	X	X									X	X											X	X
6	BT 6		X		X		X									X	X					X	X		
7	BT 7			X		X				X								X				X	X		
8	BT 8	X	X		X		X	X				X								X	X				
9	BT 9		X							X							X					X	X		
10	BT 10				X		X					X	X							X	X			X	X
11	BT 11	X	X			X								X	X			X							
12	BT 12	X	X							X				X	X							X	X		
13	BT 13		X		X		X									X	X			X					
14	BT 14											X	X											X	X

Bảng 3: So sánh kết quả kiểm tra thành tích kiểu bơi trườn sấp ở cự ly 50m, 100m của hai nhóm trước TN

TT	Kết quả so sánh	Nhóm TN		Nhóm ĐC		t	P
	Test kiểm tra	n=20		n=20			
		$\bar{X}$	δ	$\bar{X}$	δ		
1	Bơi trườn sấp cự ly 50m	45,05	3,82	44,95	3,79	0,09	>0,05
2	Bơi trườn sấp cự ly 100m	100,57	4,48	101,36	4,83	0,54	>0,05

Bảng 4: So sánh kết quả kiểm tra thành tích kiểu bơi trườn sấp ở cự ly 50m, 100m của hai nhóm sau TN

TT	Kết quả so sánh	Nhóm TN		Nhóm ĐC		t	P
	Test kiểm tra	n=20		n=20			
		$\bar{X}$	δ	$\bar{X}$	δ		
1	Bơi trườn sấp cự ly 50m	40.4	2,89	43,45	3,33	3,12	< 0,05
2	Bơi trườn sấp cự ly 100m	92,6	6,22	97,77	4,12	3,1	< 0,05

Qua bảng 4, cho thấy: Ở nhóm TN tất cả các test đều có $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P < 0,05$. Điều đó chứng tỏ thành tích giữa 2 nhóm có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0,05$.

3. KẾT LUẬN

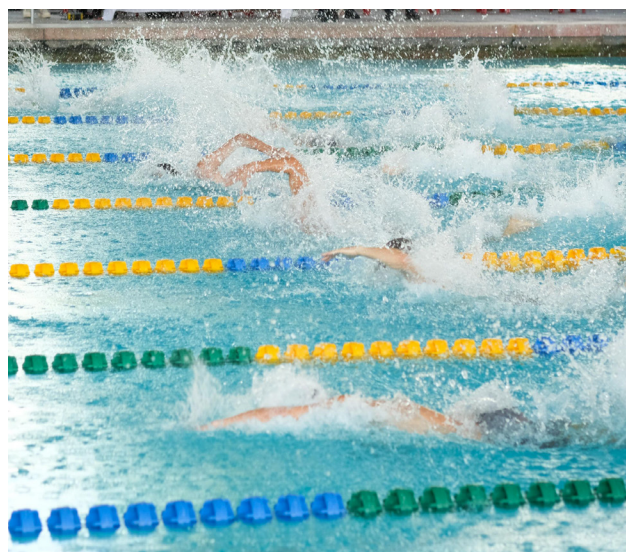
Quá trình nghiên cứu, chúng tôi đã lựa chọn được 14 BT, ứng dụng và đánh giá hiệu quả các BT bước đầu đã có kết quả rõ rệt đối với việc nâng cao thành tích bơi trườn sấp cự ly 50m, 100m của đội tuyển bơi nam SV Trường ĐHBKHN.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Văn Trạch và cộng sự (1999), *Bơi lội*, NXB TDTT Hà Nội.
2. Nguyễn Đức Thuận (2006), *100 BT hoàn thiện và nâng cao kỹ thuật bơi*, NXB TDTT Hà Nội.
3. Đồng Văn Triệu, Lê Anh Thor (2006), *lý luận và phương pháp giáo dục thể chất trong trường học*, NXB TDTT, Hà Nội.
4. Dương Nghiệp Chí (2004), *Đo lường thể thao*, NXB TDTT Hà Nội.
5. Nguyễn Đức Văn (2008), *Toán học thống kê*, NXB TDTT Hà Nội.

Nguồn bài báo: được trích trong đề tài cấp cơ sở với tên đề tài “ Nghiên cứu ứng dụng các BT dưới nước nhằm nâng cao thành tích cự ly 50m, 100m cho đội tuyển bơi nam SV trường ĐHBKHN” của tác giả Nguyễn Ngọc Ánh (2022). Đề tài được tài trợ của Trường ĐHBKHN (HUST), trong đề tài mã số T2021-XH-001.

Ngày nhận bài: 20/5/2022; Ngày duyệt đăng: 27/7/2022.



Ảnh minh họa - Nguồn Internet