

LỰA CHỌN BÀI TẬP THỂ LỰC TRÊN CẠN CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN BƠI LỘI LỬA TUỔI 10 - 11 QUẬN HAI BÀ TRUNG, HÀ NỘI

ThS. Trần Đình Luyện

Trường Đại học Thương Mại

Tóm tắt: Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học cơ bản, chúng tôi đã lựa chọn được 24 bài tập thể lực trên cạn và 06 Test đánh giá hiệu quả thể lực trên cạn có đủ độ tin cậy, tính thông báo cho Nam vận động viên bơi lội lứa tuổi 10 - 11 Quận Hai Bà Trưng, Hà Nội.

Từ khoá: Bài tập, thể lực trên cạn, Bơi lội, lứa tuổi 10 - 11, Quận Hai Bà Trưng, Hà Nội.

Abstract: Using basic scientific research methods, we have selected 24 terrestrial fitness exercises and 06 terrestrial fitness efficiency tests that are reliable and informative for male swimmer aged 10 – 11, Hai Ba Trung district, Hanoi.

Keywords: Exercise, terrestrial fitness, Swimming, ages 10 - 11, Hanoi city.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Nội dung huấn luyện thể lực trên cạn là một yếu tố riêng biệt mang tính chất đặc thù của môn bơi lội. Đặc biệt trong công tác huấn luyện thể lực trên cạn cho VĐV hiện nay còn bị xem nhẹ, các nội dung huấn luyện thể lực trên cạn chưa được sử dụng thường xuyên... Từ những vấn đề nêu trên cho thấy, vấn đề huấn luyện thể lực trên cạn cho VĐV bơi lội trẻ là một điều cấp bách không thể thiếu được.

Qua tìm hiểu thực tế công tác huấn luyện VĐV bơi lội trẻ lứa tuổi 10 - 11 Quận Hai Bà Trưng, Hà Nội hiện nay cho thấy, công tác huấn luyện tổ chức thể lực trên cạn cho VĐV chủ yếu theo kinh nghiệm của các nhà chuyên môn. Sau khi cho VĐV tập luyện thường xuyên với thời gian từ 3 - 6 tháng, nếu tăng trưởng về các tố chất thể lực, kỹ thuật, ý thức chiến thuật thì tiếp tục giữ lại đào tạo, hoặc VĐV yếu ở tố chất thể lực nào thì HLV sẽ tăng cường huấn luyện các tố chất thể lực đó. Cách thức huấn luyện này có tác dụng nhất định nhưng chưa đủ cơ sở khoa học. Xuất phát từ những vấn đề nêu trên, nhằm góp phần nâng cao chất lượng huấn luyện và giảng dạy nam vận động viên bơi lội lứa tuổi 10 - 11

Quận Hai Bà Trưng, Hà Nội, chúng tôi tiến hành: Lựa chọn bài tập thể lực trên cạn cho nam vận động viên bơi lội lứa tuổi 10 - 11 quận Hai Bà Trưng, Hà Nội.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu:

- Phương pháp phỏng vấn và tọa đàm;
- Phương pháp quan sát sự phạm;
- Phương pháp kiểm tra sự phạm;
- Phương pháp thực nghiệm sự phạm;
- Phương pháp toán học thống kê.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

1. Lựa chọn bài tập thể lực trên cạn và test đánh giá trình độ thể lực trên cạn cho VĐV bơi lội lứa tuổi 10 - 11 Quận Hai Bà Trưng, Hà Nội

Qua phân tích, tổng hợp các tài liệu có liên quan, quan sát các buổi tập luyện và phỏng vấn các chuyên gia, giáo viên, huấn luyện viên môn Bơi lội, chúng tôi đã lựa chọn được 24 bài tập thường xuyên được sử dụng trong các giờ tập luyện nhằm phát triển thể lực trên cạn cho VĐV

boi lội lứa tuổi 10 - 11, Quận Hai Bà Trưng, Hà Nội.

*** Nhóm bài tập phát triển sức nhanh:**

- *Bài tập 1:* Chạy biến tốc 50m 10s $\times$ 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, cường độ 90 - 100% sức.

- *Bài tập 2:* Chạy lao nhanh và chạy tăng tốc độ từ các tư thế chuẩn bị khác nhau (ngồi, nằm, đứng) theo tín hiệu quan sát 30m 10s $\times$ 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, cường độ 90-100% sức.

- *Bài tập 3:* Chạy lặp lại 60 - 80m với tốc độ tối đa 10s $\times$ 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, cường độ 90-100% sức.

- *Bài tập 4:* Chạy đường dốc 30m 10s $\times$ 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, cường độ 90 - 100% sức.

*** Nhóm bài tập phát triển sức mạnh:**

- *Bài tập 5:* Giật tạ ante 3kg 20s $\times$ 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, cường độ 90 - 95% sức.

- *Bài tập 6:* Gánh tạ đứng lên ngồi xuống liên tục với trọng lượng bằng 50 - 70% trọng lượng cơ thể 20s $\times$ 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, cường độ 90 - 95% sức.

- *Bài tập 7:* Gánh tạ trọng lượng bằng 50% trọng lượng cơ thể thực hiện bật nhảy, bật đôi chân tại chỗ hoặc di động về trước 20s $\times$ 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, cường độ 90 - 95% sức.

- *Bài tập 8:* Gánh tạ trọng lượng bằng 50% trọng lượng cơ thể thực hiện động tác nâng, giữ tạ ở các tư thế khác nhau 20s $\times$ 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, cường độ 90 - 95% sức.

- *Bài tập 9:* Chuyển, ném bóng nhồi (0,5 - 1kg) (m) 20s $\times$ 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, cường độ 90 - 95% sức.

- *Bài tập 10:* Bật cóc 20 - 30m (m) 20s $\times$ 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, cường độ 90-95% sức.

- *Bài tập 11:* Các bài tập với dây cao su 20s $\times$ 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, cường độ 90 - 95% sức.

- *Bài tập 12:* Kéo tay xà đơn 20s $\times$ 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, cường độ 90 - 95% sức.

- *Bài tập 13:* Khắc phục trọng lượng cơ thể 20s $\times$ 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, cường độ 90 - 95% sức.

*** Nhóm bài tập phát triển sức bền:**

- *Bài tập 14:* Chạy 5 phút (m) 45s $\times$ 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, cường độ 90% sức.

- *Bài tập 15:* Chạy cự 800 (m) 3 lần, nghỉ giữa lần 1 phút, cường độ 90% sức.

- *Bài tập 16:* Gánh tạ 20kg trên vai bật nhảy lên từ tư thế ngồi 45s $\times$ 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, cường độ 90% sức.

- *Bài tập 17:* Gánh tạ trên vai đứng lên ngồi xuống với trọng lượng bằng 50 - 70% trọng lượng cơ thể 45s $\times$ 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, cường độ 90% sức.

- *Bài tập 18:* Bật nhảy lên bục cao 80 - 100cm 45s $\times$ 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, cường độ 90% sức.

*** Nhóm bài tập phát triển khả năng mềm dẻo - khéo léo:**

- *Bài tập 19:* Xoạc dọc 90s;

- *Bài tập 20:* Xoạc ngang 90s;

- *Bài tập 21:* Nhảy dây tốc độ 30 giây;

- *Bài tập 22:* Chạy zigzag 15 giây.

*** Nhóm bài tập trò chơi vận động:**

- *Bài tập 23:* Thi đấu bóng đá 5 phút;

- *Bài tập 24:* Thi đấu bóng chuyền 5 phút.

Để đánh giá hiệu quả của các bài tập đã lựa chọn, chúng tôi tiến hành lựa chọn các test đánh giá trình độ thể lực trên cạn. Thông qua trao đổi, phỏng vấn các chuyên gia, giáo viên, HLV, chúng tôi đã lựa chọn được 06 test đánh giá trình độ thể lực trên cạn cho đối tượng nghiên cứu.

Chúng tôi sử dụng phương pháp test lặp lại để đánh giá độ tin cậy của 06 test đã lựa chọn. Đối tượng kiểm tra là 20 nam VĐV bơi lội lứa tuổi 10 - 11. Kết quả, cả 06 test lựa chọn đều có

hệ số tương quan đủ, vừa có ý nghĩa thống kê ($P < 0,05$), vừa đảm bảo đủ độ tin cậy cần thiết ($r \geq 0,80$).

Tóm lại, qua chứng minh độ tin cậy và tính thông báo, chúng tôi đã xác định được 06 test đánh giá trình độ thể lực trên cạn cho VĐV bơi lội lứa tuổi 10 - 11 gồm:

- Bật xa tại chỗ (cm).
- Chạy 5 phút (m).
- Dẻo vai với gậy (cm).
- Bơi 50m chân tự do (s).
- Bơi 50m chân ếch (s).
- Bơi 200 m hỗn hợp (s).

2. Ứng dụng bài tập thể lực trên cạn cho VĐV bơi lội lứa tuổi 10 - 11 Quận Hai Bà Trưng, Hà Nội

Sau khi đã lựa chọn được 06 test đánh giá trình độ thể lực trên cạn cho đối tượng nghiên

cứu, chúng tôi tiến hành tổ chức thực nghiệm 24 bài tập đã lựa chọn như sau:

Thực nghiệm được tiến hành trong 3 tháng, mỗi tuần 3 buổi, thời gian dành cho mỗi buổi tập 60 đến 90 phút (chi tiết được trình bày ở Bảng 1).

- Đối tượng thực nghiệm: Gồm 20 VĐV bơi lội lứa tuổi 10 - 11 được chia thành 2 nhóm do bốc thăm ngẫu nhiên:

+ Nhóm 1 (gọi là nhóm thực nghiệm): Gồm 10 VĐV bơi lội tập luyện theo 24 bài tập chúng tôi đã lựa chọn.

+ Nhóm 2 (gọi là nhóm đối chứng): Gồm 10 VĐV bơi lội tập luyện theo các bài tập cũ tại Trung tâm Văn hóa thể thao, theo chương trình, giáo án đã được xây dựng của đội tuyển Bơi lội.

Địa điểm thực nghiệm: Trung tâm Văn hóa thể thao, Quận Hai Bà Trưng, Hà Nội.

Bài tập	Tuần																																			
	1			2			3			4			5			6			7			8			9			10			11			12		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
BT 1	KIỂM TRA BÀN ĐẦU		x			x	x		x	x		x	x	x	x	x		x			x	x		x	x		x	x		x	x		x	x	x	
BT 2			x			x			x			x			x			x			x			x			x				x					
BT 3				x				x		x			x			x	x		x	x			x			x		x	x		x		x	x	x	
BT 4					x						x			x					x			x			x	x				x			x		x	
BT 5			x			x			x			x			x			x			x			x			x			x			x			
BT 6					x						x			x			x			x						x			x			x			x	
BT 7				x			x	x		x			x			x			x	x		x	x		x			x			x			x		
BT 8			x			x			x			x			x			x			x			x			x			x			x			
BT 9				x				x		x			x			x				x			x			x			x			x			x	x
BT 10					x		x				x						x		x			x			x			x			x	x		x		
BT 11			x			x			x			x			x			x			x			x	x			x			x			x		
BT 12				x			x		x		x		x	x		x	x		x	x					x	x			x			x			x	x
BT 13			x		x			x		x							x					x	x					x			x			x		x
BT 14			x			x			x			x			x			x			x			x			x			x			x			
BT 15					x		x	x			x		x	x		x	x		x			x	x		x	x		x	x		x	x		x	x	
BT 16			x			x			x			x			x			x			x			x				x			x			x		
BT 17				x	x			x		x				x		x				x		x			x				x			x			x	x
BT 18				x					x	x		x					x		x	x			x				x		x			x			x	
BT 19			x			x			x			x			x			x			x			x						x			x			
BT 20					x		x		x		x						x		x		x			x		x		x			x		x	x	x	x

KIỂM TRA KẾT THÚC

[illegible]

Ghi chú: Bài tập 1: Chạy biến tốc (m); Bài tập 2: Chạy lao nhanh và chạy tăng tốc độ từ các tư thế chuẩn bị khác nhau (ngồi, nằm, đứng) theo tín hiệu quan sát (giây/lần); Bài tập 3: Các bài tập chạy lặp lại 60 - 80m với tốc độ tối đa (giây); Bài tập 4: Các bài tập chạy đường dốc (giây); Bài tập 5: Các bài tập với tạ ante (3 kg) (giây/lần); Bài tập 6: Gánh tạ đứng lên ngồi xuống liên tục với trọng lượng bằng 50 - 70% trọng lượng cơ thể(giây/lần); Bài tập 7: Gánh tạ trọng lượng bằng 50% trọng lượng cơ thể thực hiện bật nhảy, bật đổi chân tại chỗ hoặc di động về trước (giây/lần); Bài tập 8: Gánh tạ trọng lượng bằng 50% trọng lượng cơ thể thực hiện động tác nâng, giữ tạ ở các tư thế khác nhau (giây/lần); Bài tập 9: Chuyên, ném bóng nhỏ (0,5 - 1kg) (m); Bài tập 10: Bật cóc 20m - 30m (m); Bài tập 11: Các bài tập với dây cao su (giây/lần); Bài tập 12: Kéo tay xà đơn (giây/lần); Bài tập 13: Các bài tập khắc phục trọng lượng cơ thể (giây/lần); Bài tập 14: Chạy 5 phút (m); Bài tập 15: Các bài tập chạy cự ly trung bình và dài (m); Bài tập 16: Gánh tạ 20kg trên vai bật nhảy lên từ tư thế ngồi với thời gian 1 phút (lần); Bài tập 17: Gánh tạ trên vai đứng lên ngồi xuống với trọng lượng bằng 50 - 70% trọng lượng cơ thể với thời gian 1 phút (lần); Bài tập 18: Bật nhảy lên bụi cao 80 - 100cm với thời gian 1 phút (lần); Bài tập 19: Các bài tập ép dẻo; Bài tập 20: Các bài tập ép dẻo với người cùng tập; Bài tập 21: Nhảy dây tốc độ(giây/lần); Bài tập 22: Chạy zích zắc (giây); Bài tập 23: Bài tập thi đấu bóng đá, bóng chuyền; Bài tập 24: Các bài tập trò chơi với bóng.

3. Kết quả ứng dụng các bài tập thể lực trên cạn cho nam vận động viên bơi lội lứa tuổi 10 - 11 Quận Hai Bà Trưng, Hà Nội

Chúng tôi tiến hành sử dụng các Test đã lựa chọn để kiểm tra đánh giá kết quả của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng trước thực nghiệm.

và sau thực nghiệm. Kết quả cụ thể được trình bày tại Bảng 2 và Bảng 3.

Qua Bảng 2 cho thấy, không có sự khác biệt giữa nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng ($t_{\text{trình}} < t_{\text{bảng}}, P > 0,05$). Nói cách khác là trước thực nghiệm, trình độ thể lực trên cạn của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng tương đương nhau.

Bảng 2. Kết quả kiểm tra trình độ thể lực trên cạn của hai nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng trước thực nghiệm

TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		t	P
		Nhóm ĐC (n = 10)	Nhóm TN (n = 10)		
1	Bật xa tại chỗ (cm).	220,62 ± 10,90	226,01 ± 10,17	1,142	>0,05
2	Chạy 5 phút (m).	1069,27 ± 47,48	1095,36 ± 49,29	1,206	>0,05
3	Dẻo vai với gậy (cm).	16,02 ± 1,30	15,63 ± 0,70	0,834	>0,05
4	Bơi 50m chân tự do (s).	62,81 ± 3,73	61,27 ± 3,37	0,964	>0,05
5	Bơi 50m chân ếch (s).	68,09 ± 2,96	66,43 ± 2,32	1,397	>0,05
6	Bơi 200m hỗn hợp (s).	205,69 ± 8,93	200,67 ± 9,13	1,243	>0,05

Bảng 3. Kết quả kiểm tra trình độ thể lực trên cạn của hai nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng sau 3 tháng thực nghiệm

TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		t	P
		Nhóm ĐC (n = 10)	Nhóm TN (n = 10)		
1	Bật xa tại chỗ (cm).	226,30 $\pm$ 9,92	236,10 $\pm$ 10,62	2,133	<0,05
2	Chạy 5 phút (m).	1096,80 $\pm$ 37,79	1140,37 $\pm$ 51,32	2,162	<0,05
3	Đeo vai với gậy (cm).	15,20 $\pm$ 0,38	14,57 $\pm$ 0,66	2,632	<0,05
4	Bơi 50m chân tự do (s).	59,57 $\pm$ 3,01	56,26 $\pm$ 2,84	2,527	<0,05
5	Bơi 50m chân ếch (s).	66,34 $\pm$ 2,28	64,13 $\pm$ 1,94	2,327	<0,05
6	Bơi 200m hỗn hợp (s).	195,10 $\pm$ 4,88	188,17 $\pm$ 4,70	3,232	<0,05

Qua Bảng 3 cho thấy: Sau 3 tháng thực nghiệm, kết quả kiểm tra của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng đã có sự khác biệt đáng kể thể hiện ở $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P < 0,05$. Điều này cho thấy các bài tập chúng tôi đã lựa chọn bước đầu có tác dụng phát triển thể lực trên cạn cho nam VĐV bơi lội lứa tuổi 10 - 11, Quận Hai Bà Trưng, Hà Nội tốt hơn so với các bài tập thường được sử dụng tại Quận Hai Bà Trưng, Hà Nội.

Như vậy, qua thực nghiệm đã chứng tỏ rằng việc áp dụng các bài tập huấn luyện thể lực trên cạn là hoàn toàn phù hợp và có khả năng nâng cao thể lực trên cạn cho nam VĐV bơi lội lứa tuổi 10 - 11, Quận Hai Bà Trưng, Hà Nội. Sau 12 tuần với tổng số là 36 buổi tập, cùng với việc sử dụng 24 bài tập đã được lựa chọn hoàn toàn có khả năng phát triển thể lực trên cạn cho nam VĐV bơi lội lứa tuổi 10 - 11 Quận Hai Bà Trưng, Hà Nội.

KẾT LUẬN

1. Đã lựa chọn được 24 bài tập và chứng minh tính hiệu quả của các bài tập này trong việc phát triển thể lực trên cạn cho nam VĐV bơi lội lứa tuổi 10 - 11, Quận Hai Bà Trưng, Hà Nội.

2. Đã lựa chọn được 06 Test đánh giá trình độ thể lực trên cạn cho đối tượng nghiên cứu có đủ độ tin cậy và tính thông báo sử dụng bao gồm:

- Bật xa tại chỗ (cm).
- Chạy 5 phút (m).
- Đeo vai với gậy (cm).
- Bơi 50m chân tự do (s).
- Bơi 50m chân ếch (s).
- Bơi 200m hỗn hợp (s).

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Nguyễn Thế Truyền, Nguyễn Kim Minh, Trần Quốc Tuấn (2002), “Tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện trong tuyển chọn và huấn luyện thể thao”, *Sách chuyên đề dùng cho các trường Đại học TDTT và trung tâm đào tạo VĐV*, Nxb TDTT, Hà Nội.

- [2]. Chung Tấn Phong (1998), *Nghiên cứu những tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện của VĐV Bơi lội trẻ từ 9 - 12 tuổi tại thành phố Hồ Chí Minh trong giai đoạn huấn luyện ban đầu*, Luận án Tiến sĩ giáo dục học, Viện Khoa học TDTT, Hà Nội.
- [3]. Nguyễn Xuân Sinh (1999), “Phương pháp NCKH TDTT”, *Giáo trình dành cho sinh viên Đại học TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.
- [4]. Nguyễn Toán - Phạm Danh Tôn (2000), *Lý luận và phương pháp TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.
- [5]. Nguyễn Văn Trạch, Nguyễn Sĩ Hà, Nguyễn Học Hân (2006), *Giáo trình bơi lội*, Khoa GDTC trường Đại học Sư phạm TP. Hồ Chí Minh.