

ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ CÁC BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH CHO VẬN ĐỘNG VIÊN KHUYẾT TẬT CHI DƯỚI HẠNG THƯƠNG TẬT S5, S6 ĐỘI TUYỂN BƠI LỢI NGƯỜI KHUYẾT TẬT THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

Nguyễn Thị Mỹ Linh*; Nguyễn Trọng Nghĩa**

Tóm tắt:

Qua nghiên cứu đề tài đã lựa chọn được 14 bài tập đảm bảo tính khách quan và phù hợp để phát triển sức mạnh, đồng thời, đề tài cũng đã xây dựng được chương trình phân bổ ứng dụng các bài tập theo kế hoạch huấn luyện năm cho vận động viên (VĐV) Khuyết tật chi dưới hạng thương tật S5, S6 Đội tuyển bơi lội người Khuyết tật Tp Hồ Chí Minh, là cơ sở khoa học quan trọng nhằm phát triển tố chất sức mạnh, góp phần nâng cao thể lực và thành tích thi đấu của VĐV.

Từ khóa: Đội tuyển Bơi lội, VĐV Khuyết tật, sức mạnh.

Evaluating the effectiveness of speed-strengthening exercises for athletes with lower limb disabilities at the S5, S6 rank in handicap swimming team of Ho Chi Minh City

Summary:

Through research, the topic has selected 14 exercises, which ensure objectivity and suitability, to develop speed power. At the same time, the topic has also created an exercise allocation program according to the annual training plan for athletes with lower limb disabilities at the S5, S6 rank in handicap swimming team of Ho Chi Minh City. The result is an important scientific basis for developing speed and strength, and improve athletic performance.

Keywords: Swimming, athletes with disabilities, speed power.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Đảng và Nhà nước ta rất quan tâm đến mọi mặt của những người không may mắn có được cơ thể lành lặn do tạo hóa sinh ra qua các đề án, các luật quy định về trách nhiệm của toàn dân, toàn xã hội. Qua đó phong trào tập luyện thể dục thể thao (TDTT) rèn luyện sức khỏe của người khuyết tật ngày càng nhân rộng, các giải thi đấu thể thao từ cấp cơ sở, địa phương đến cấp trung ương được tổ chức thường xuyên trong năm để người khuyết tật phấn đấu luyện tập, nỗ lực thi đấu, vượt lên chính mình, giao lưu, học hỏi, quyết đạt được những thành công trong thể thao và cuộc sống, hòa nhập cộng đồng, hướng đến một tương lai tươi sáng.

Bơi lội là một trong những môn thi đấu mang lại rất nhiều thành tích cho Thể thao người Khuyết tật Việt Nam. Giải vô địch Bơi người Khuyết tật thế giới 2015 diễn ra ở Glasgow (Scotland), Đội tuyển Bơi người Khuyết tật Việt Nam đã đoạt 1 HCB, 1 HCD và phá hai kỷ lục châu Á. Đây cũng là những chiếc huy chương

đầu tiên của Bơi lội người Khuyết tật Việt Nam trên đấu trường thế giới. Nghiên cứu “Đánh giá hiệu quả các bài tập phát triển sức mạnh cho VĐV Khuyết tật chi dưới hạng thương tật S5, S6 Đội tuyển Bơi lội người Khuyết tật Tp Hồ Chí Minh” là một trong những hướng nghiên cứu đáp ứng nhu cầu thực tiễn, qua đó giúp nâng cao hiệu quả công tác huấn luyện VĐV bơi lội khuyết tật, góp phần nâng cao thành tích thi đấu của VĐV.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Để giải quyết các nhiệm vụ nghiên cứu, chúng tôi đã sử dụng các phương pháp sau: Phương pháp đọc, phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp kiểm tra sự phạm và Phương pháp toán thống kê.

Khách thể nghiên cứu: Gồm 07 nam và 4 nữ VĐV Khuyết tật chi dưới hạng thương tật S5, S6 Đội tuyển bơi lội người Khuyết tật Tp Hồ Chí Minh và được tiến hành theo phương pháp tự đối chiếu.

*TS, Trường Đại học TDTT Tp Hồ Chí Minh

**ThS, Đại học Tài chính Marketing Tp Hồ Chí Minh

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Nghiên cứu lựa chọn và ứng dụng các bài tập phát triển sức mạnh cho VĐV Khuyết tật chi dưới hạng thương tật S5, S6 Đội tuyển bơi lội người Khuyết tật Tp Hồ Chí Minh

Để có được hệ thống các bài tập phát triển sức mạnh trên cạn và dưới nước ứng dụng vào tập luyện nhằm nâng cao sức mạnh cho các VĐV Khuyết tật chi dưới hạng thương tật S5, S6 Đội tuyển bơi lội người Khuyết tật Tp Hồ Chí Minh, chúng tôi tiến hành nghiên cứu theo 2 bước sau:

Bước 1: Hệ thống hóa các bài tập phát triển thể lực trên cạn và dưới nước

Bước 2: Phỏng vấn các chuyên gia, huấn

luyện viên để lựa chọn các bài tập phát triển sức mạnh cho các VĐV Khuyết tật chi dưới hạng thương tật S5, S6 Đội tuyển bơi lội người Khuyết tật Tp Hồ Chí Minh.

Qua tổng hợp tài liệu có liên quan đến phát triển thể lực và các tài liệu huấn luyện VĐV bơi lội trong và ngoài nước cho thấy, để phát triển sức mạnh cho VĐV cần áp dụng phối hợp các bài tập trên cạn và dưới nước cho VĐV. Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn và tổng hợp được 08 bài tập trên cạn và 10 bài tập dưới nước nhằm phát triển sức mạnh cho VĐV để đưa vào phỏng vấn. Kết quả phỏng vấn 30 HLV và chuyên gia được trình bày tại bảng 1.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các bài tập phát triển sức mạnh cho VĐV Khuyết tật chi dưới hạng thương tật S5, S6 Đội tuyển bơi lội người Khuyết tật Tp Hồ Chí Minh

TT	Bài tập	Kết quả phỏng vấn (n=30)				
		Thường xuyên	Ít sử dụng	Không sử dụng	Tổng điểm	Tỷ lệ %
Các bài tập phát triển sức mạnh trên cạn						
1	Nằm sấp chống tay với ghế thể dục	22	8	0	82	91.10
2	Đẩy bóng nhồi cho đồng đội từ ngực ra bằng 2 tay	26	3	1	84	93.30
3	Ném bóng nhồi bằng 2 tay từ sau đầu ra phía trước	17	11	2	73	81.10
4	Đẩy bóng nhồi bằng 2 tay từ phía sau đầu	22	5	3	76	84.40
5	Cầm bóng nhồi bằng 2 tay, làm động tác gập – duỗi cẳng tay	22	8	0	82	91.10
6	Kéo dây cao su ở các kiểu bơi trong 30 giây	25	5	0	85	94.40
7	Gập cơ lưng trong 30 giây	22	8	0	82	91.10
8	Gập cơ bụng trong 30 giây	26	3	1	84	93.30
Các bài tập phát triển sức mạnh dưới nước						
1	Bơi tốc độ 15m ở các kiểu bơi	28	2	0	88	97.80
2	Bơi tốc độ 25m ở các kiểu bơi	26	2	2	82	91.10
3	Bơi biến tốc 15m tốc độ cao với các kiểu bơi/ 35m trườn sấp tốc độ trung bình ở cự ly 1500m	25	4	1	83	92.20
4	Bơi tiếp sức 25m ở các kiểu bơi	22	8	0	82	91.10
5	Bơi 12 – 16 x 25m hỗn hợp, cả bơi và nghỉ 1'20	26	2	2	82	91.10
6	Bơi 12 – 16 x 25m tự do, mang bàn quạt, cả bơi và nghỉ 1'	22	5	3	76	84.40
7	Bơi 3 – 5 x 50 hỗn hợp, cả bơi và nghỉ 4'	17	10	3	71	78.90
8	Bơi 8 – 10 x 100m trườn sấp, mang bàn quạt, cả bơi và nghỉ 1'45	22	8	0	82	91.10
9	Bơi 8 – 10 x 100m hỗn hợp, cả bơi và nghỉ 2'	25	4	1	83	92.20
10	Bơi 3 – 5 x 100m trườn sấp, cả bơi và nghỉ 2'10	26	2	2	82	91.10

Tóm lại, qua các bước lựa chọn, với kết quả phỏng vấn ở bảng 1, chúng tôi đã chọn được 14 bài tập thể đạt được > 90% tổng điểm, trong đó trên cạn (06) và dưới nước (08), để phát triển sức mạnh cho các VĐV Đội tuyển bơi lội người Khuyết tật Tp HCM.

2. Xây dựng chương trình ứng dụng các bài tập phát triển sức mạnh cho VĐV Khuyết tật chi dưới hạng thương tật S5, S6 Đội tuyển bơi lội người Khuyết tật Tp Hồ Chí Minh

Căn cứ vào lịch thi đấu giải bơi lội người Khuyết tật Việt Nam được xây dựng với 3 chu

Bảng 2. Phân bổ ứng dụng các bài tập phát triển sức mạnh cho VĐV Khuyết tật chi dưới hạng thương tật S5, S6 Đội tuyển bơi lội người Khuyết tật Tp Hồ Chí Minh theo kế hoạch huấn luyện 2016 – 2017

TT	Bài tập	Giai đoạn huấn luyện			
		Chuẩn bị chung	Chuẩn bị chuyên môn	Chuẩn bị thi đấu	Chuyên tiếp
Các bài tập phát triển sức mạnh trên cạn					
1	Nằm sấp chống tay với ghế thể dục	+++	+++	++	+
2	Đẩy bóng nhồi cho đồng đội từ ngực ra bằng 2 tay	++	+++	+++	+
3	Cầm bóng nhồi bằng 2 tay, làm động tác gập – duỗi cẳng tay	+++	+++	++	++
4	Kéo dây cao su ở các kiểu bơi trong 30 giây	++	+++	+++	+
5	Gập cơ lưng trong 30 giây	++	+++	+++	++
6	Gập cơ bụng trong 30 giây	++	+++	+++	++
Các bài tập phát triển sức mạnh dưới nước					
1	Bơi tốc độ 15m ở các kiểu bơi	++	+++	+++	++
2	Bơi tốc độ 25m ở các kiểu bơi	++	+++	+++	++
3	Bơi biến tốc 15m tốc độ cao cao với các kiểu bơi/ 35m trườn sấp tốc độ trung bình ở cự ly 1500m	++	+++	+++	++
4	Bơi tiếp sức 25m ở các kiểu bơi	++	+++	+++	+
5	Bơi 12 – 16 x 25m hỗn hợp, cả bơi và nghỉ 1'20	++	+++	++	+
6	Bơi 8 – 10 x 100m trườn sấp, mang bàn quạt, cả bơi và nghỉ 1'45	++	+++	+++	++
7	Bơi 8 – 10 x 100m hỗn hợp, cả bơi và nghỉ 2'	++	+++	++	+
8	Bơi 3 – 5 x 100m trườn sấp, cả bơi và nghỉ 2'10	+++	++	+	++

Ghi chú: Thường xuyên sử dụng: +++; Sử dụng ở mức trung bình: ++; Ít sử dụng: +

kỳ huấn luyện trong năm và chủ yếu tập trung vào chu kỳ chuẩn bị cho Paralympic, với 2 chu kỳ huấn luyện chính, chúng tôi tiến hành xây dựng chương trình ứng dụng các bài tập này để phát triển sức mạnh cho các VĐV.

3. Đánh giá hiệu quả ứng dụng hệ thống các bài tập phát triển sức mạnh cho VĐV Khuyết tật chi dưới hạng thương tật S5, S6 Đội tuyển bơi lội người Khuyết tật Tp Hồ Chí Minh sau 6 tháng tập luyện

Để có cơ sở đánh giá hiệu quả ứng dụng các bài tập phát triển sức mạnh trên cạn và dưới nước cho VĐV Khuyết tật chi dưới hạng thương tật S5, S6 Đội tuyển bơi lội người Khuyết tật Tp Hồ Chí Minh sau 06 tháng tập luyện, đề tài sử dụng 4 test đánh giá sức mạnh trên cạn và 4 test đánh giá sức mạnh dưới nước. Kết quả xử lý sự tăng trưởng sức mạnh qua các trị số W% đạt được của các test kiểm tra trên cạn và dưới nước giữa các kết quả kiểm tra sau TN so với với kết quả kiểm tra trước TN để đánh giá hiệu quả ứng dụng các bài tập phát triển sức mạnh cho các VĐV được thể hiện ở các bảng 3,4.

Kết quả bảng 3 cho thấy, các chỉ số thể lực

trên cạn gián tiếp thể hiện sức mạnh của các VĐV Khuyết tật chi dưới hạng thương tật S5, S6 Đội tuyển bơi lội người Khuyết tật Tp Hồ Chí Minh sau 06 tháng tập luyện có sự tăng trưởng rõ rệt. Sự tăng trưởng sức mạnh của các VĐV có sự khác biệt rõ rệt, có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$, trong đó test co tay xà đơn có sự tăng trưởng cao nhất ở cả nam và nữ, điều này cũng rất phù hợp với các hạng thương tật S5, S6 (hạng thương tật chi dưới) để phát triển thành tích bơi của các VĐV.

Về phát triển sức mạnh dưới nước:

Kết quả bảng 4 cho thấy, các chỉ số thể hiện khả năng sức mạnh ở dưới nước của VĐV Khuyết tật chi dưới hạng thương tật S5, S6 Đội tuyển bơi lội người Khuyết tật Tp Hồ Chí Minh sau 06 tháng tập luyện đều có sự tăng trưởng rõ. Khả năng sức mạnh tốc độ phát triển tốt và thể hiện được trong bơi phản ánh sự “chuyên” tốt và có hiệu quả của các bài tập phát triển sức mạnh tốc độ trên cạn vào việc huy động sức lực trong các bài tập bơi tốc độ dùng sức tối đa trong thời gian ngắn ở các cự ly bơi 25m và 50m.

Bảng 3. Sự tăng trưởng sức mạnh trên cạn của VĐV Khuyết tật chi dưới hạng thương tật S5, S6 Đội tuyển bơi lội người Khuyết tật Tp Hồ Chí Minh sau 06 tháng tập luyện

TT	Test / Giới tính		Trước TN			Sau TN			W%	t	p
			TB	δ	Cv%	TB	δ	Cv%			
1	Lực bóp tay thuận (kG)	Nam	49.1	3.48	7.08	49.9	3.5	7	1.62	8.01	<0.05
		Nữ	36.2	4.25	11.75	37.1	4.51	12.14	2.66	7.42	<0.05
2	Nằm trên ghế kéo dây cao su 30 giây (lần)	Nam	31	1.91	6.18	32.7	1.8	5.5	5.38	6.03	<0.05
		Nữ	22.3	1.71	7.68	24.5	1.29	5.27	9.63	9.1	<0.05
3	Co tay xà đơn 30s (lần)	Nam	14.6	0.98	6.7	16.4	1.4	8.51	11.98	7.12	<0.05
		Nữ	10	0.82	8.16	11.8	0.96	8.15	16.09	7.00	<0.05
4	Gập cơ bụng 30s (lần)	Nam	21.3	1.38	6.48	23.3	1.11	4.78	8.97	6.48	<0.05
		Nữ	18	1.41	7.86	19.5	1.29	6.62	8	5.20	<0.05

Bảng 4. Sự tăng trưởng sức mạnh dưới nước của VĐV Khuyết tật chi dưới hạng thương tật S5, S6 Đội tuyển bơi lội người Khuyết tật Tp Hồ Chí Minh sau 06 tháng tập luyện

TT	Test / Giới tính		Trước TN			Sau TN			W%	t	p
			TB	δ	Cv%	TB	δ	Cv%			
1	Bơi 25m TS max (s)	Nam	20.7	1.3	6.27	20.2	1.26	6.22	2.59	16.64	<0.05
		Nữ	22.6	0.75	3.31	22.1	0.72	3.26	2.1	5.26	<0.05
2	Bơi 50m TS max (s)	Nam	45.1	2.43	5.38	44.1	2.46	5.58	2.3	17.13	<0.05
		Nữ	47.3	1.45	3.08	46.4	1.18	2.55	1.84	2.66	>0.05
3	Vận tốc 25m (m/s)	Nam	1.21	0.08	6.59	1.24	0.08	6.56	2.58	17.82	<0.05
		Nữ	1.11	0.04	3.24	1.13	0.04	3.17	2.09	4.7	<0.05
4	Vận tốc 50m (m/s)	Nam	1.1	0.06	5.62	1.1	0.07	5.83	2.32	14.72	<0.05
		Nữ	1.1	0.03	3.07	1.08	0.03	2.56	1.82	3.58	<0.05

KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu qua 2 bước lựa chọn đã xác định được 14 bài tập phát triển thể lực trên cạn (6 bài tập) và ở dưới nước (8 bài tập) đảm bảo tính khách quan, khoa học nhằm nâng cao sức mạnh cho các VĐV Khuyết tật chi dưới hạng thương tật S5, S6 Đội tuyển bơi lội người Khuyết tật Thành phố Hồ Chí Minh. Đề tài đã tiến hành xây dựng chương trình phân bổ ứng dụng các bài tập phát triển sức mạnh trên cạn và dưới nước cho VĐV tập luyện phù hợp theo mục đích của các chu kỳ, giai đoạn huấn luyện. Phân tích và so sánh kết quả kiểm tra sau 06 tháng ứng dụng đều có sự tăng trưởng rõ rệt so với trước thực nghiệm.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. D. Harrae (1996), *Học thuyết huấn luyện*, Nxb TDTT, Hà Nội.
2. Lê Nguyệt Nga (2002), *Lý thuyết chuyên sâu bơi*, Tài liệu giảng dạy môn chuyên sâu khóa cao học 5, Trường đại học TDTT II, tr. 2.
3. Nguyễn Trọng Nghĩa (2017), “Nghiên cứu lựa chọn hệ thống các bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho vận động viên khuyết tật chi dưới hạng thương tật S5, S6 đội tuyển bơi lội người khuyết tật TP. Hồ Chí Minh”, *Luận văn cao học*.
4. Lâm Quang Thành, Nguyễn Thành Lâm (2005), *Đo lường thể thao*, TPHCM.
5. Nguyễn Văn Trạch (1999), *Bơi lội*, Nxb TDTT, Hà Nội.