

PHÒNG GIÁO DỤC & ĐÀO TẠO HUYỆN PHÚ XUYỀN

SÁNG KIẾN KINH NGHIỆM

ĐỀ TÀI

MỘT SỐ BÀI TẬP BỔ TRỢ NÂNG CAO THÀNH TÍCH ĐỘI TUYỂN MÔN BƠI NGỮA CẤP THCS

Lĩnh vực/ Môn: Thể dục

Cấp học: THCS

Tên Tác giả: Nguyễn Thị Thơm

Đơn vị công tác: Trường THCS Tri Trung

Chức vụ: Giáo viên

Năm học: 2020-2021

***“ Nghiên cứu lựa chọn một số bài tập bổ trợ nâng cao thành tích
đội tuyển môn bơi ngựa cấp THCS”.***

MỤC LỤC

I. PHẦN MỞ ĐẦU	Trang
1. Lý do chọn đề tài.....	2
2. Mục tiêu, nhiệm vụ của đề tài.....	3
3. Đối tượng nghiên cứu.....	3
4. Phạm vi nghiên cứu.....	3
5. Phương pháp nghiên cứu.....	3
B. GIẢI QUYẾT VẤN ĐỀ	
I. Cơ sở lí luận.....	3
II. Thực trạng.....	4
1. Thuận lợi – khó khăn:	4
2. Thành công – hạn chế:	4
3. Mặt mạnh – mặt yếu:	4
4. Các nguyên nhân, thành công và hạn chế:	5
5. Phân tích, đánh giá các vấn đề thực trạng mà đề tài đã đặt ra	5
III. Giải pháp, biện pháp.....	5
1. Mục tiêu của giải pháp, biện pháp.....	5
2. Nội dung và cách thức thực hiện giải pháp, biện pháp.....	5
3. Điều kiện để thực hiện giải pháp, biện pháp.....	14
4. Mối quan hệ giữa các giải pháp, biện pháp.....	14
5. Kết quả khảo nghiệm, giá trị khoa học của vấn đề nghiên cứu.....	15
IV. Kết quả.....	15
C PHẦN KẾT LUẬN, KIẾN NGHỊ	
1. Kết luận.....	18
2. Kiến nghị.....	18
TÀI LIỆU THAM KHẢO	19

A - PHẦN MỞ ĐẦU

1. LÝ DO CHỌN ĐỀ TÀI

Thể thao ra đời và cùng phát triển cùng loài người. Cùng với sự phát triển không ngừng về khoa học, về văn hóa, xã hội thì thể thao cũng phát triển không ngừng và chiếm một vị trí quan trọng trong xã hội.

Môn bơi là một trong những môn thể thao được đưa vào thi đấu chính thức trong các kỳ thi học sinh giỏi, các kỳ Đại hội TDTT, Seagame, Olympic... đã trở thành một môn thể thao phù hợp với mọi lứa tuổi và được nhiều người yêu thích, đặc biệt là lứa tuổi học sinh.

Giáo dục thể chất cho trẻ em hôm nay là một nhiệm vụ vô cùng quan trọng mà cả xã hội đều quan tâm bởi vì ***“Trẻ em hôm nay là thế giới ngày mai”*** để ngày mai thế giới có những nhân tài tốt, xã hội có những công dân tốt thì ngay từ ngày hôm nay chúng ta phải đào tạo thế hệ trẻ có kiến thức, có phẩm chất đạo đức tốt, có sức khỏe tốt... Nhiệm vụ giáo dục học sinh luôn luôn được quan tâm nhưng quan trọng hơn vẫn là nhà trường, đặc biệt là trường THCS. Bởi vì nhà trường nói chung và trường THCS nói riêng là nơi kết tinh, ươm mầm những nhân tài cho xã hội mai sau.

Hiện nay, trong công cuộc xây dựng đất nước, đưa đất nước phát triển cùng hoà nhập với các nước tiên tiến trên thế giới. Đảng và nhà nước ta xem giáo dục là ***“Quốc sách hàng đầu”*** ngành giáo dục được chú trọng, được các cấp, các ngành quan tâm. Chính vì thế học sinh ngày càng được giáo dục một cách toàn diện (văn - thể - mỹ ...) khi lớn lên các em là một công dân vừa có trí tuệ vừa có sức khỏe tốt.

Trong giáo dục toàn diện cho học sinh một phần không thể thiếu được là giáo dục về thể chất. Vì nó tác động tới sức khỏe học sinh, nhằm cung cấp cho học sinh những kiến thức, kỹ năng vận động cơ bản làm cơ sở cho học sinh để rèn luyện thân thể đạo đức tác phong con người mới.

Trong giáo dục thể chất có nhiều môn thể dục, thể thao khác nhau. Bơi lội là một trong những môn thể thao được các em học sinh yêu thích. Những năm gần đây môn bơi lội được phát triển rộng rãi trong cả nước nói chung và trong các trường học nói riêng. Cứ mỗi năm ngành Giáo Dục lại tổ chức Hội khỏe Phù Đổng, một năm thi học sinh giỏi TDTT, để các em có dịp thi tài những môn thể dục thể thao khác nhau như môn: Vovinam, Cờ vua, bóng bàn, điền kinh, đá cầu... Bơi lội được tổ chức với nhiều bộ huy chương cho cả nam và nữ được các trường tham thi đấu rất nhiệt tình, sôi nổi.

Là một giáo viên dạy môn thể dục luôn thôi thúc tôi làm thế nào để đưa đội tuyển của trường giành được nhiều huy chương nhất trong mỗi lần tham gia các giải thi đấu cấp huyện, đồng thời học sinh được chọn vào đội tuyển Huyện tham gia thi đấu cấp Tỉnh ... Với kinh nghiệm được đúc kết và mong muốn như trên tôi quyết định lựa chọn đề tài ***“ Nghiên cứu lựa chọn một số bài tập bổ trợ nâng cao thành tích đội tuyển môn bơi ngựa cấp THCS”***.

2. MỤC TIÊU, NHIỆM VỤ CỦA ĐỀ TÀI

“ Nghiên cứu lựa chọn một số bài tập bổ trợ nâng cao thành tích đội tuyển môn bơi ngựa cấp THCS”.

- Mục tiêu: Nhằm tìm ra một số biện pháp hữu hiệu giúp các em học sinh tập luyện môn bơi ngửa có chất lượng hơn.

- Nhiệm vụ: Tạo được cơ sở nền tảng vững chắc cho đội tuyển bơi lội của nhà trường nói riêng và đào tạo hạt giống cho đội bơi của Phòng Giáo Dục huyện nhà nói chung giúp học sinh thường xuyên tập luyện thể dục thể thao nhằm nâng cao các tố chất thể lực, chiến thuật và tâm lý khi thi đấu để nâng cao thành tích chung thông qua tập luyện một số bài tập môn Bơi lội.

3. ĐỐI TƯỢNG NGHIÊN CỨU:

Học sinh trong trường được tuyển chọn vào đội tuyển của trường tham gia thi đấu.

4. PHẠM VI NGHIÊN CỨU

Nghiên cứu học sinh đã và đang học trong trường THCS từ năm 2019 đến nay.

5. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Để thực hiện được mục đích nghiên cứu của đề tài tôi đã sử dụng một số phương pháp sau đây:

- Phương pháp nghiên cứu tài liệu
- Phương pháp làm mẫu
- Phương quan sát
- Phương pháp rèn luyện thực hành
- Phương pháp đàm thoại
- Phương pháp thống kê.
- Phương pháp trải nghiệm thực tế

B . GIẢI QUYẾT VẤN ĐỀ

I. CƠ SỞ LÝ LUẬN.

Trong luyện tập môn bơi lội để có được những giờ huấn luyện đạt kết quả cao trước tiên cần tạo cho các em niềm say mê, hứng thú trong khi tập luyện nắm vững nội dung và thực hiện các động tác một cách tốt nhất... Giáo viên cần phải nghiên cứu kỹ nội dung bài tập, làm mẫu chính xác từng động tác, thao tác thuần thục, phân tích rõ ràng từng chi tiết kỹ thuật động tác trước khi lên lớp.

Giáo viên làm mẫu động tác phải đạt được yêu cầu chính xác, đúng kỹ thuật. Vì những động tác làm mẫu dễ gây được ấn tượng trong trí nhớ các em. Khi phân tích, giảng giải kỹ thuật động tác nên ngắn gọn, xúc tích, dễ hiểu mặt khác dùng tranh, ảnh video để minh họa tạo sự chú ý cho các em.

Do đặc điểm tâm sinh lý của các em là học sinh thường hay hiếu động, thiếu tập trung nhất là trong những giờ học ngoại khoá do ảnh hưởng các yếu tố bên ngoài. Vậy giáo viên cần quán triệt học sinh thực hiện nghiêm túc nội qui trong giờ học. Chia lớp học thành từng nhóm, đội và thường xuyên cho các nhóm này thi đua với nhau để kích thích trong mỗi học sinh luôn luôn có sự phấn đấu trong học tập hơn nữa mặt khác tạo điều kiện cho các em có nhiều cơ hội tập luyện vận dụng những bài tập đã học một cách nhuần nhuyễn, mạnh dạn... Để mỗi khi tham gia dự thi ở các cấp luôn tự tin mạnh dạn không nhút nhác, e dè, sợ sệt...

***“ Nghiên cứu lựa chọn một số bài tập bổ trợ nâng cao thành tích
đội tuyển môn bơi ngửa cấp THCS”.***

Giáo viên thường xuyên tuyên dương khích lệ những cá nhân tích cực tham gia tập luyện và ghi nhận những thành quả của học sinh đã đạt được trong những năm qua. Tạo được niềm tin, lòng tự hào của mỗi thành viên trong đội. Đồng thời cũng nhẹ nhàng nêu phân tích những khuyết điểm còn yếu kém, khó khăn chưa khắc phục được.

Để làm được những điều như trên là giáo viên dạy môn thể dục cần phải tìm hiểu kỹ thực trạng của học sinh mình từ đó đưa ra những biện pháp tốt nhất, phù hợp nhất nhằm giúp cho đội tuyển bơi lội khi tham gia các giải đấu có được chất lượng tốt nhất mang về nhiều thành tích cao nhất.

II. THỰC TRẠNG

1. Thuận lợi và khó khăn

- Thuận lợi

Hiện nay bơi lội là môn thể thao được đưa vào thi đấu cấp Huyện, và công nhận học sinh giỏi TDTT... Do đó việc môn bơi lội được huấn luyện một cách bài bản là vô cùng cần thiết đặc biệt là trường trung học. Vì vậy việc nâng cao chất lượng môn bơi lội ở trường Trung học cơ sở là hết sức cần thiết nhằm trang bị cho học sinh một số kiến thức, kỹ năng, kỹ thuật, thể lực, chiến thuật thi đấu, tâm lý khi thi đấu.

- Khó khăn:

Môn bơi lội lại không phải là môn học chính khoá và các trường không có đủ điều kiện vật chất để giảng dạy vì thế mà phong trào tập luyện chưa thường xuyên, không có hệ thống bài bản và phương pháp cần thiết để hỗ trợ môn bơi lội này. Để đạt được những thành tích trong môn bơi lội ngoài yếu tố sức khỏe thì kỹ thuật, chiến thuật, đặc biệt là phải tập luyện thường xuyên và liên tục trong thời gian dài mới có thể tiến bộ và thi đấu đạt thành tích cao được.

2. Thành công và hạn chế

- Thành công:

Một số giải thi gần đây đã thể hiện được sự thành công của đội khi tham gia và đã đem về những thành tích ban đầu. Đó là một trong những điều kiện rất tốt để thúc đẩy sự phát triển phong trào môn bơi lội trong trường cũng như trên toàn huyện nhà.

- Hạn chế:

Từ những khó khăn về cơ sở vật chất cho nên dẫn đến những hạn chế nhất định khi hướng dẫn kỹ thuật cho học sinh tập luyện, vì vậy thành tích của môn bơi còn hạn chế.

Cũng từ khó khăn về cơ sở vật chất dẫn tới số lượng học sinh tham gia tập luyện môn bơi là rất ít, mặc dù rất muốn tham gia nhưng lại không được phép của Cha, mẹ vì sợ nguy hiểm đến tính mạng mà vì thế phong trào tập luyện hầu như không có chỉ khi thi đấu mới tập luyện vì thế chưa có nhiều hạt nhân chủ chốt khi tham gia các cuộc thi.

3. Mặt mạnh, mặt yếu

- Mặt mạnh:

Đây là môn thể thao rất tốt cho sức khỏe và có thể điều trị các bệnh về khớp, tim mạch... và rất cần thiết trong lao động, sản xuất và trong cuộc sống.

- Mặt yếu:

“ Nghiên cứu lựa chọn một số bài tập bổ trợ nâng cao thành tích đội tuyển môn bơi ngựa cấp THCS”.

Bơi lội là môn thể thao đem lại sức khỏe cho người tập nhưng nếu không có sự chỉ dẫn và quản lý của người lớn thì dễ dẫn đến đuối nước, nguy hiểm đến tính mạng. Để thi đấu đạt kết quả cao thì đòi hỏi người tham gia phải thực sự có sự tập luyện bài bản và nghiêm túc và nắm rõ các yếu lĩnh của kỹ thuật bơi của từng kiểu bơi thì mới có thể đạt kết quả cao.

4. Nguyên nhân của thành công và hạn chế, yếu kém

- Nguyên nhân thành công:

Do sự cố gắng nỗ lực của giáo viên và đặc biệt là học sinh trong quá trình tập luyện và thi đấu.

Được sự quan tâm và hỗ trợ về vật chất và tinh thần của Lãnh đạo các cấp và đặc biệt là sự yêu thích của các em học sinh và sự hưởng ứng từ gia đình các em.

- Nguyên nhân hạn chế:

Chưa thực sự được tập luyện ở bể bơi theo tiêu chuẩn thi đấu và chưa được va vấp ở nhiều cuộc thi vì thể kinh nghiệm thi đấu và cả chiến thuật chưa thật hợp lý ở một số trận đấu, giải đấu quan trọng.

5. Phân tích, đánh giá các vấn đề thực trạng mà đề tài đã đặt ra

Môn bơi lội tuy tôi đã đưa ra một số bài tập luyện cho học sinh, song hiệu quả vẫn chưa cao, thành tích các em đạt được còn hạn chế. Cụ thể:

Năm	Học sinh tham gia	Huy chương		
		Vàng	Bạc	Đồng
2019	12	1= 0.8%	2=16%	4=33%

Vì những lý do trên nên tôi đã nỗ lực học hỏi đồng nghiệp đi trước, đầu tư nghiên cứu phương pháp tập luyện và xin mạnh dạn chia sẻ với quý đồng nghiệp. Mong có thêm những kinh nghiệm luyện tập trong bộ môn còn chưa được phổ cập rộng rãi, nhất là ở khu vực nông thôn, kinh tế và thu nhập của người dân còn hạn chế.

III. GIẢI PHÁP BIỆN PHÁP

1. Mục tiêu của giải pháp, biện pháp

Nâng cao các tố chất thể lực cần thiết cũng như những kỹ, chiến thuật trong thi đấu để hoàn thiện hơn cả về thể lực và kỹ, chiến thuật trong bơi ngửa để đạt được thành tích cao hơn trong những lần thi đấu tiếp theo.

2. Nội dung và cách thức thực hiện giải pháp, biện pháp:

Học sinh cần nắm được một số kỹ thuật và bài tập về môn bơi ngửa

Bơi ngửa là gì?

Bơi ngửa là một kiểu bơi mà khi bơi cơ thể nằm ngửa và gần như hoàn toàn trong nước, thân người thẳng, luân phiên hai bên kết hợp hơi thở, dùng chân đập nước và tay quạt nước đẩy đi. Đây là một trong 4 kỹ thuật bơi thể thao, bơi ngửa ngoài thi đấu ra nó còn là một kiểu bơi thả lỏng tích cực.

Trong bơi ngửa có một số đặc điểm kỹ thuật sau:

* **Một: Vị trí thân người** thân người nằm ngửa ngang trên mặt nước. Tư thế bơi có vai trò quan trọng nhằm giảm thiểu diện tích cản khi bơi ra trước, đồng thời giữ cho cơ thể cân bằng và nhịp nhàng với động tác tay chân, giúp cho

“ Nghiên cứu lựa chọn một số bài tập bổ trợ nâng cao thành tích đội tuyển môn bơi ngửa cấp THCS”.

các động tác chân phát huy hiệu quả tối ưu. Mặt khác, tư thế thân người có góc bơi hợp lý sẽ tạo ra lực thẳng bằng giúp cơ thể nổi cao trên mặt nước, từ đó vừa giảm thiểu lực cản vừa tạo thuận lợi cho động tác để di chuyển, trong bơi ngửa người ta rất coi trọng tạo tư thế thân người đúng cho người học ngay từ những buổi học đầu.



Tư thế thân người nằm ngửa ngang nước

- Cách tập luyện trên cạn : Giáo viên cho học sinh gồng trên thành hồ bơi(hoặc ghế dài) ở các tư thế hai tay xuôi theo thân và ra sau, thực hiện động tác tập chân đưa lên xuống đếm từ 1 – 8 sau đó lặp lại hai đến tám lượt.

- Cách tập luyện dưới nước: Cho người học bán vào ván, trụ chân ở thành hồ hoặc giáo viên đỡ nhẹ ở phần chân và di chuyển trong nước(ở cả hai tư thế như trên).



Tư thế đạp chân dưới nước

“ Nghiên cứu lựa chọn một số bài tập bổ trợ nâng cao thành tích đội tuyển môn bơi ngửa cấp THCS”.

*** Hai: Đặc điểm kỹ thuật động tác chân và bài tập sức mạnh cho chân**

- Đặc điểm kỹ thuật động tác chân:

Trong bơi ngửa động tác đạp chân của 2 chân luân phiên liên tục, động tác nâng chân lên nhẹ nhàng, đạp chân xuống tăng gia tốc(ngược lại với bơi trườn sấp, lực của cả chi dưới sẽ tạo ra áp lực đẩy nước ra sau để tạo ra lực tiến và lực nâng cơ thể. Hai chân đạp luân phiên liên tục vừa là “chân vịt” đẩy sau vừa là bánh lái giữ thẳng bằng cho cơ thể để có thể thẳng tiến theo đường thẳng ra trước

- Bài tập sức mạnh cho chân:

+ Bài tập 1: Đứng lên, ngồi xuống (3 hiệp) mỗi hiệp 12 lần lên xuống.

Nhịp 1: Người tập đứng thẳng, hai tay đưa song song trước ngực(hít vào)

Nhịp 2: Người tập ngồi xuống (thở ra)

Bài tập này từ 12 -15 lần / hiệp và thực hiện từ 3 - 4 hiệp trên một buổi tập, sẽ giúp các nhóm cơ Tứ đầu đùi, Tam đầu cẳng chân... phát triển và đạt được sức mạnh tốt khi tham gia các hoạt động TDTT.



Tư thế đứng lên ngồi xuống

+ Bài tập 2: Nhảy dây: nhảy liên tục 3 – 5 phút / lần x 2 – 3 lần/ buổi tập.

Số lần trong một đợt và số đợt trong một buổi có thể thay đổi tùy theo vào đối tượng thực hiện.

Bài tập này tập với ố lượng như trên sẽ giúp các cơ quan phát triển như tim, hô hấp, sức dẻo cho cổ chân, sức mạnh cho cổ chân... đây là những yếu tố cần thiết cho nội dung bơi ngửa.

Chú ý: khi nhảy dây, tay quay chỉ sử dụng phần cổ tay là chủ yếu, không co cả gối mà chỉ thực hiện ở vị trí khớp cổ chân là chủ yếu.



Nhảy dây

+ Bài tập 3: Bài tập đi nước để hai tay chéo nhau trên đầu nổi người trên mặt nước và dùng chân đập nước để đẩy người về trước, Mực nước ngang bụng hay ngực, nằm ngửa đập mạnh thành bể, lướt nước và kiên trì tập nhiều lần theo chiều ngang bể, tay chân ngửa phối hợp thở như đã tập trên cạn, cho đến khi thuần thục. Nếu chưa thuần thục thì phải xem xét sai chỗ nào, rút kinh nghiệm sửa chữa và cân tập lại trên cạn cho thật nhuần nhuyễn.



Đây là bài tập giúp cơ thể lướt nước để giảm bớt sức khi sử dụng trong khi bơi, nếu chúng ta tập hoàn chỉnh bài tập này có thể giảm 15 – 20 % sức khi bơi, tạo lợi thế dành sức cho đoạn cuối để rút về đích nhanh nhất.

“ Nghiên cứu lựa chọn một số bài tập hỗ trợ nâng cao thành tích đội tuyển môn bơi ngửa cấp THCS”.

*** Ba: Đặc điểm kỹ thuật phối hợp trong bơi ngửa.**



Tư thế phối hợp

- Tay trái sắp vào nước, tay phải kết thúc quạt nước, chân phải bắt đầu hất từ dưới lên, chân trái tiếp tục đưa xuống.
- Tay trái vào nước, tay phải bắt đầu cung khỏi mặt nước, chân trái đưa xuống, chân phải hất mạnh lên.
- Tay trái bắt đầu quạt nước, tay phải bắt đầu vung trên không, chân phải bắt đầu đưa xuống, chân trái bắt đầu hất lên. Tóm lại, để giữ thăng bằng, động tác tay và chân ngửa được luân phiên thực hiện chéo. Tay trái vào nước thì chân phải hất lên, tay phải vung trên không thì chân trái đưa xuống sâu (để chuẩn bị đá hất lên). Và ngược lại, chân phải đưa xuống nước thì tay trái vung trên không và cứ thế tiếp nối các “chu kỳ động tác” đến khi bơi được xa...

Những điều cần ghi nhớ trong kỹ thuật bơi ngửa:

- Các ngón tay phải khép kín lại, lòng bàn tay cong như hình cái thìa. Dùng lòng bàn tay ấn mạnh khi vào nước để lướt tới
- Không nên gấp cổ tay lại, cổ tay phải thẳng theo chiều của cánh tay ngoài.
- Hai cánh tay phải dịu dàng, mềm dẻo, thoải mái luân phiên quạt ngang (nghiêng) 2 bên như 2 mái chèo (không nên quạt thẳng đứng xuống).
- Phải giữ 2 vai không đảo và không chìm sâu xuống mặt nước khi đang bơi. (Mức nước ngang tai).
- Đầu phải nhô lên khỏi mặt nước và hơi cúi xuống cằm, gần chạm ngực để có thể nhìn được 2 bàn chân khi bơi..
- Khi hạ chân xuống phải giữ gối hơi thẳng, nhưng nhẹ nhàng uyển chuyển, khi chuẩn bị đá hất lên thì gối hơi gấp lại, nhưng cũng phải uyển chuyển mềm dẻo, dịu dàng. Tránh động tác co duỗi 2 chân như đang đạp xích lô, xe đạp hay đạp chân ếch (kiểu ngửa ếch: tay ngửa, chân ếch).
- Cách tập luyện ở bài phối hợp này: Bơi 20 mét nhanh hết sức sau đó bơi chậm thả lỏng nhẹ nhàng 20 mét lại bơi nhanh hết sức 20 mét. Bài tập lặp lại 6 lần liên tục

Bài tập này giúp người tập dần dần hình thành kỹ thuật chuẩn và có khả năng thích ứng phù hợp với học sinh THCS không bị ép quá mà vẫn đạt hiệu

“ Nghiên cứu lựa chọn một số bài tập bổ trợ nâng cao thành tích đội tuyển môn bơi ngửa cấp THCS”.

quả cao. Bài tập này còn giúp các em dần có được khả năng bơi hết cự ly một cách hoàn thiện mà không sợ bỏ cuộc giữa chừng.



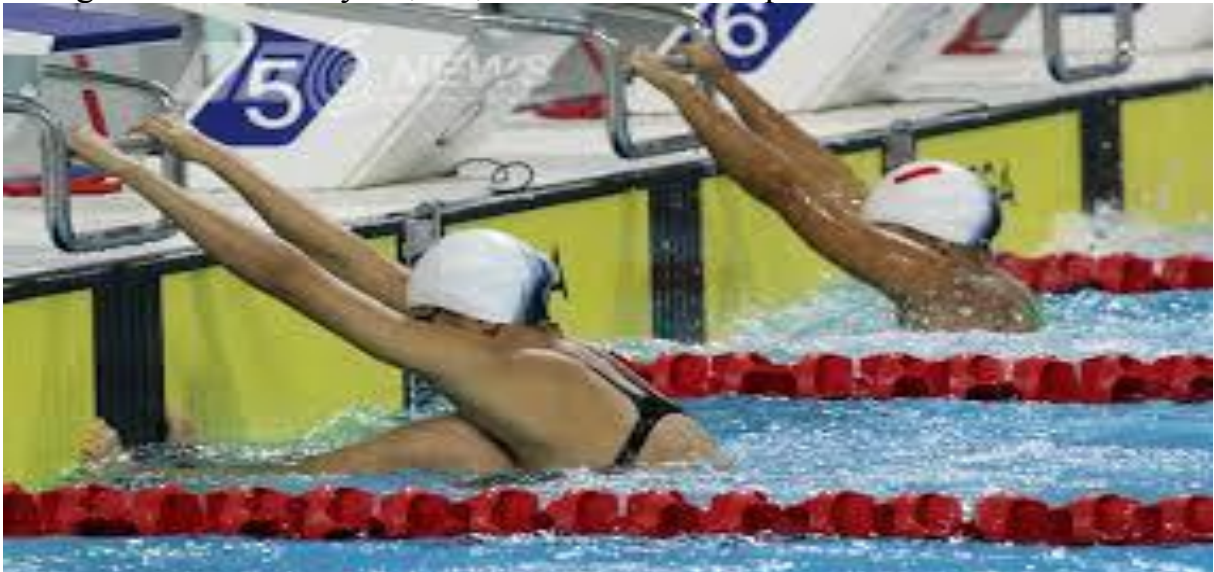
*** Bốn: Bài tập xuất phát với bục nhảy**

- Đây là một bài tập rất cần thiết cho mỗi vận động viên bơi lội vì nó không chỉ tạo ra cơ hội dành chiến thắng, mặt khác thể hiện trình độ vận động viên(VĐV). Đối với những nơi có điều kiện về bể bơi để phục vụ cho huấn luyện thì đơn giản, đối với những nơi chưa có điều kiện tập luyện với bục thì có thể dùng cánh cửa, hoặc tấm gỗ ván để các em thực hiện kỹ thuật xuất phát.

- Kỹ thuật xuất phát như sau:

+ Tư thế chuẩn bị: Sau khi nghe hiệu lệnh của giáo viên(HLV) vào vị trí VĐV nhảy xuống hồ và thở nước, hai tay bám vào đầu bục nhảy chờ lệnh xuất phát.

+ Khi có hiệu lệnh thì nhanh chóng đạp mạnh hai chân vào thành hồ và lao người về sau hai tay chụm lại để trên đầu và tiếp nước.



Tư thế chuẩn bị

“ Nghiên cứu lựa chọn một số bài tập bổ trợ nâng cao thành tích đội tuyển môn bơi ngửa cấp THCS”.



Tư thế xuất phát

+ Động tác dưới nước sau khi tiếp nước: Nhanh chóng dùng lực của toàn thân thực hiện động tác lướt nước và phối hợp thực hiện động tác để bơi về đích.

- Bài tập xuất phát: Thực hiện xuất phát sau đó bơi nhanh với tốc độ cao từ 10 đến 15m sau đó lại lặp lại liên tục từ 20 đến 30 lần trong mỗi buổi tập.

Với bài tập xuất phát này sẽ giúp các em tự tin khi vào xuất phát và không bị thua thiệt so với các bạn khác cùng thi.

*** Một số yêu cầu cần thiết trước và sau khi thực hiện các bài tập .**

- Trước khi tập luyện: Kiểm tra lâm sàng sức khỏe người tập bằng phương pháp trao đổi. Điều này rất quan trọng trong quá trình huấn luyện vì người tập chỉ đạt được các yêu cầu của bài tập tốt khi đảm bảo sức khỏe tốt, ở đây người huấn luyện có thể quan sát sắc mặt, ánh mắt, cử chỉ và giọng nói của học sinh mà ta có thể biết tương đối về tình hình sức khỏe của các em, ta có thể tiến hành thêm một số bước khác như: Bắt mạch để kiểm tra độ chính xác của kết luận của mình...từ đó ra kết luận cuối cùng.

- Sau khi kiểm tra xong chúng ta tiến hành các bài tập khởi động, đây là phần bắt buộc thứ hai và không thể thiếu ở bất kỳ bài tập thể lực nào. Cách thực hiện bài khởi động có nhiều cách tùy thuộc vào không gian, thời tiết, các điều kiện khác mà người huấn luyện có thể cho các em thực hiện theo đội hình vòng tròn, hay đội hình hàng ngang ... Nhưng cơ bản là phải khởi động tất cả các khớp cần thiết từ dưới lên trên hoặc từ trên xuống dưới, ưu tiên những khớp và nhóm cơ quan trọng như: khớp vai, khớp hông, khớp gối, Cơ nhị đầu cẳng tay, cơ đen ta, cơ ngực lớn, nhóm cơ bụng, cơ lưng rộng, nhóm cơ đùi, cơ tam đầu cẳng chân ...

- Sau mỗi buổi tập phải thực hiện nghiêm túc việc căng cơ và thả lỏng tích cực để người tập nhanh chóng bình phục và tăng cường thêm sức khỏe để sẵn sàng học tập và tập luyện những bài tập tiếp theo.

“ Nghiên cứu lựa chọn một số bài tập bổ trợ nâng cao thành tích đội tuyển môn bơi ngựa cấp THCS”.

*** Một số nhóm bài tập****- Các bài tập với nhóm cơ tay, vai****+ Bài tập 1: Nhóm bài tập với tạ tay**

Bài tập với tạ đưa ngang: Đứng có tư thế thoải mái, lưng thẳng, vững trãi, to hơn vai tạo thế cân bằng cho cơ thể.

Hai tay nắm tạ đơn cỡ nhỏ vừa. Lòng bàn hướng ra ngoài đảm bảo nhìn thấy thân tạ. Cánh tay, ngực và thân người tạo thành mặt phẳng.

Nhịp thở phải tương đối, đẩy tay lên vuông góc đồng thời xoay lòng bàn tay hướng vào vai. Cẳng tay lúc này sẽ trở nên vuông góc với thân mình của bạn. Từ từ duỗi tay, trở về tư thế đầu.

Lỗi thường gặp : Nhiều người có cách tập tạ tay đúng cách vi tuân thủ bài tập khó nhất này. Cần luôn đề ý khi đưa hai tay cầm tạ sang ngang, tay giữ thẳng, cẳng tay song song cùng mặt đất, giảm thiểu để tay hạ xuống quá nhiều hay ngã quá ra phía sau. Cũng đừng quên xoay lòng bàn tay, khi cầm tạ ngang, lòng bàn tay hướng ra phía trước, trong lúc dịch chuyển lòng bàn tay cần hướng vào thân người.

Với mức tạ nhẹ (dưới 2 kg dành riêng cho nữ, dưới 5 kg dành cho các bạn nam) tốt nhất bạn cần thực hiện từ 12 - 14 lần/ hiệp tập. Nặng quá với sức chịu đựng thì có thể giảm xuống 8 - 12 lần lặp lại trong 1 hiệp tập. Thực hiện từ 4 - 5 hiệp tập.

Bài tập với tạ đưa lên, xuống trên vai :

Vẫn giữ dáng người thẳng hai chân mở rộng, hai lòng bàn tay xoay vào vai. Khuỷu tay gấp, tạ ngay hai bên vai.

Từ từ và cố gắng dùng lực đẩy tạ thẳng lên trên. Giữ tạ và cơ luôn tay căng trong tư thế này. Từ từ thu tạ về tư thế ban đầu.

Lỗi thường gặp: Giữ thân cố định trong suốt bài tập. không thể để cơ thể còn lắc lư, chuyển động theo bài tập. Thân mình cũng phải hạn chế không ngã về phía sau. Đầu gối không nên để quá cứng, nên để tương đối cong để sẵn sàng chịu lực 1 chút nhẹ nữa.

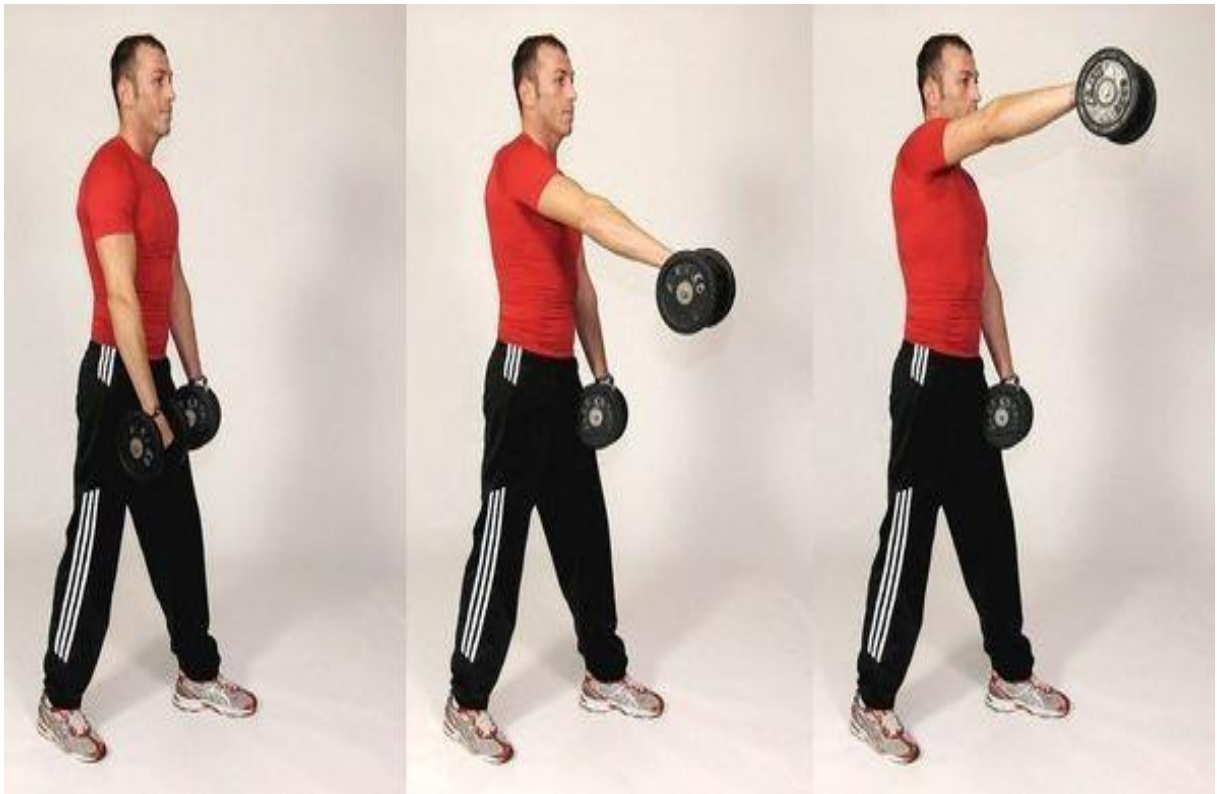
Với mức tạ nhẹ (dưới 2 kg dành riêng cho nữ, dưới 5 kg dành cho các bạn nam)tốt nhất bạn cần thực hiện từ 12 - 14 lần/ hiệp tập. Nặng quá với sức chịu đựng thì có thể giảm xuống 8 - 12 lần lặp lại trong 1 hiệp tập. Thực hiện từ 4 - 5 hiệp tập.

Bài tập với tạ đưa lên xuống dưới bụng

Mông, hông, lưng thẳng. Đưa hai tay lần lượt đặt trước đùi, lòng bàn tay hướng vào trong, úp vào thân người.

- Nâng một bên tay với tạ từ từ những vẫn phải làm sao cho tư thế tay thẳng duy trì, lòng bàn tay úp xuống đất. tới trong lúc cánh tay vuông góc có thân, song song cùng với mặt đất.

- Từ từ trở về tư thế đầu, lần lượt với tay còn lại.



Tư thế đưa tạ lên xuống

Lỗi thường gặp: Từng động tác trong lúc đưa lên cần ổn định,
Động tác này cũng không được phép thay đổi, đưa cả hai tay lên với nhau cùng một lúc chứ không được phéo lại cứ nâng lần lượt từng tay một.

Bài tập tạ tay này hỗ trợ cho vai và cẳng tay cực kỳ tốt.

Với mức tạ nhẹ (dưới 2 kg dành riêng cho nữ, dưới 5 kg dành cho các bạn nam) tốt nhất bạn cần thực hiện từ 12 - 14 lần/ hiệp tập. Nặng quá với sức chịu đựng thì có thể giảm xuống 8 - 12 lần lặp lại trong 1 hiệp tập. Thực hiện từ 4 - 5 hiệp tập

- Các bài tập với nhóm cơ bụng

+ Bài tập nằm ngửa nâng chân, tay

Nhịp 1: từ tư thế nằm ngửa chân tay duỗi thẳng hít vào

Nhịp 2: Co chân tay lên nín thở

Nhịp 3: Co chân, tay cao hơn nữa thở ra và tiếp tục bài tập lại từ đầu.

Bài tập từ 12 -15 lần / hiệp và thực hiện từ 3 - 4 hiệp



Tư thế nằm ngửa nâng tay- chân

- Bài tập này sẽ bổ xung các sức mạnh cho nhóm cơ bụng, đùi, chân và toàn thân, vì thế rất cần thiết cho người bơi để có sức khoẻ toàn diện hơn.

3. Điều kiện để thực hiện giải pháp, biện pháp

- Đối với mỗi buổi tập người phụ trách hay người huấn luyện cần chuẩn bị đầy đủ các dụng cụ và thiết bị hỗ trợ cần thiết cho buổi tập ví dụ như: dây nhảy, Kính bơi , đồng hồ, khăn lau, phim video...

- Với những buổi ban đầu thì người huấn luyện cần phải thực hiện các bài tập làm mẫu, phân tích giảng giải hoặc cho người tập xem những đoạn video, clip của những giải đấu có nội dung cần huấn luyện của ngày hôm đó cho người tập xem để người tập hiểu rõ mục đích của bài tập mà mình đang thực hiện... các buổi sau thì chỉ cần nói rõ và nhấn mạnh những mục đích cũng như những chỗ sai sót của người tập để người tập tự điều chỉnh cho phù hợp với yêu cầu của bài tập. Trong một số trường hợp ở một số buổi tập với bài tập hơi nặng hoặc làm cho các em thấy khó thở thì cho các em thực hiện bài tập thở nước một vài lần sau đó lại tiếp tục thực hiện bơi tiếp, cố gắng động viên các em không bỏ cuộc.

4. Mối quan hệ giữa các giải pháp, biện pháp

- Trong mỗi bài tập khác nhau thì có những biện pháp khác nhau và trong mỗi bài tập lại có thể có các biện pháp khác nhau... Nhưng chúng có những đặc điểm chung là làm thế nào để người tập hiểu được mục đích của bài tập để làm gì? Để phát triển vấn đề gì? Cần phải thực hiện như thế nào là tốt nhất.

“ Nghiên cứu lựa chọn một số bài tập bổ trợ nâng cao thành tích đội tuyển môn bơi ngửa cấp THCS”.

- Ví dụ: Bài tập xuất phát ta có thể cho người tập thực hiện bình thường bài tập như ở trên nhưng chúng ta có thể dùng nhiều cách để ra hiệu như: Bằng còi, vỗ tay, gõ vào vật cứng... miễn sao là học sinh có cảm giác và phản xạ kịp thời và nhanh nhất có thể mà không bị phạm quy.

- Như vậy có thể nói mối quan hệ giữa các giải pháp và biện pháp là hoàn toàn mềm dẻo, linh hoạt không có quá gò bó khô khan có như vậy bài tập mới thực sự đem lại cho người tập sự kích thích cao độ và hiệu quả cao nhất có thể.

5. Kết quả khảo nghiệm, giá trị khoa học của vấn đề nghiên cứu

- Kết quả khảo nghiệm:

+ Trước khi sử dụng các bài tập các em trong đội tuyển thường không biết xuất phát dẫn đến bị ngợp nước, hoặc chưa biết cách thở phối hợp vì thế nhanh mệt và chậm hơn các VĐV khác dẫn đến kết quả không cao.

+ Sau khi sử dụng các bài tập kỹ thuật trên, tôi thấy có sự tiến bộ rõ rệt về thể lực cũng như kỹ thuật và thành tích các em ngày một được nâng cao.

- Giá trị khoa học : Những bài tập tôi sử dụng trong quá trình huấn luyện đã giúp cho học sinh sau khi tham gia tập luyện và thi đấu có sự tự tin cũng như làm chủ thể trận, biết duy trì tốc độ hơn trước rất nhiều và đặc biệt là sự cố gắng trong mỗi lần thi đấu để đem lại nhiều thành tích hơn về cho đoàn.

IV. KẾT QUẢ

- Qua những lần áp dụng những bài tập, kỹ thuật bơi trên một cách linh hoạt, sáng tạo trong những giờ tập luyện. Học sinh đã từng bước tập đúng kỹ thuật, chất lượng mỗi buổi tập được nâng lên rõ rệt, các em tập luyện một cách hưng phấn, không mệt mỏi. Đã thay đổi được ý nghĩ trong các em từ tham gia tập luyện một cách bài bản, đúng kỹ thuật giúp các em ngoài việc giải trí mà còn rèn luyện sức khỏe, phát huy được năng khiếu làm cơ sở nền tảng cho môn bơi lội sau này của đội tuyển các cấp....

- Học sinh không còn nhút nhát, e dè, sợ sệt mỗi lần tham gia thi đấu ... mà thay vào đó là sự tự tin, mạnh dạn, hiểu biết rõ luật thi đấu, ít phạm vào các lỗi đáng tiếc trong thi đấu. Ngoài ra còn rèn luyện cho các em về phẩm chất đạo đức, tinh thần đoàn kết, biết giúp đỡ nhau trong khi luyện tập cũng như trong thi đấu để cùng nhau tiến bộ.

Những thành tích mà học sinh đã đạt được trước và sau khi tôi áp dụng đề tài huấn luyện những năm gần đây:

- Trước khi áp dụng

Năm	Học sinh tham gia	Huy chương		
		Vàng	Bạc	Đồng
2019	12	1= 0.8%	2=16%	4=33%

- Sau khi áp dụng

Năm	Học sinh tham gia	Huy chương		
		Vàng	Bạc	Đồng
2020	12	3= 25 %	4= 33%	3=25%

“ Nghiên cứu lựa chọn một số bài tập bổ trợ nâng cao thành tích đội tuyển môn bơi ngựa cấp THCS”.



Học sinh đạt giải nhất trong giải bơi hè 2020

“ Nghiên cứu lựa chọn một số bài tập bổ trợ nâng cao thành tích đội tuyển môn bơi ngửa cấp THCS”.



Lãnh đạo Huyện trao giải



Thành tích đạt được

“ Nghiên cứu lựa chọn một số bài tập bổ trợ nâng cao thành tích đội tuyển môn bơi ngửa cấp THCS”.

C - KẾT LUẬN, KHUYẾN NGHỊ

1. Kết luận.

Việc áp dụng các biện pháp hướng dẫn học sinh tập luyện các bài tập kĩ thuật nêu trên cần phải thực hiện một cách nghiêm túc, thường xuyên. Học sinh cần được trang bị đầy đủ kính bơi, quần áo, mũ bơi thì kết quả sẽ đạt được tốt hơn.

Giáo viên trước khi hướng dẫn tập luyện cần phải nghiên cứu thật kĩ giáo án và kĩ thuật từng động tác một cách nhuần nhuyễn. Luôn theo dõi, ghi chép những kết quả sau mỗi buổi tập để tổng kết rút kinh nghiệm cho buổi tập sau.

Trong giờ tập luyện luôn chú ý đến sự đảm bảo an toàn cho học sinh tạo không khí buổi tập được sôi nổi, hưng phấn, động viên kịp thời nhằm phát huy tối đa những năng khiếu của học sinh.

Trên đây là một số bài tập tôi đã áp dụng trong quá trình huấn luyện của bản thân và của đồng nghiệp cũng đã có được những kết quả khả quan. Tuy nhiên vẫn chưa hoàn chỉnh vì vậy tôi rất mong muốn được sự góp ý chân thành của những đồng nghiệp, các bạn yêu thích thể thao để môn bơi trườn sấp ngày càng phát triển và đạt thành tích cao hơn.

2. Khuyến nghị

- Đối với các bậc cha mẹ học sinh luôn quan tâm đến việc học tập của các con em mình. Mặt khác cũng cần dành cho các em một khoảng thời gian vui chơi, tập luyện thể dục thể thao giúp các em phát triển được những năng khiếu bản thân.

- Đối với lãnh đạo cấp trên tham mưu và tạo điều kiện để các tổ chức cá nhân, tập thể xây dựng bể bơi để nhân dân và cho học sinh trong huyện có điều kiện để tập luyện, rèn luyện sức khỏe và thi đấu đạt kết quả cao hơn. Thường xuyên mở các lớp huấn luyện cho học sinh tham gia đồng thời mở lớp tập huấn, bồi dưỡng cho giáo viên dạy thể dục nhằm nâng cao trình độ và kiến thức chuyên môn.

Tôi xin cam đoan SKKN này là do tôi viết không sao chép của người khác.

Tài liệu tham khảo

TT	Tên tài liệu	Tác giả
1	Lý luận và phương pháp TDDT Nxb TDDT, Thành phố Hồ Chí Minh	Lê Bửu, Dương Nguyệt Chí
2	Sinh Lý học TDDT < Nxb TDDT Hà Nội	Lưu Quang Hiệp, Nguyễn Thị Uyên
3	Một số vấn đề tuyển chọn VĐV trẻ, Nxb Hà Nội	Phạm Xuân Ngà
4	Sách giáo viên thể dục 6,7,8,9 nhà xuất bản Giáo Dục Việt Nam	Trần Hồng Lâm (chủ biên)
5	Tích lũy chuyên môn cá nhân	Tự thực hiện
6	Một số clip các giải vô địch Quốc gia, thế giới.	Siêu tâm- YouTube
7	Học hỏi từ anh em đồng nghiệp, huấn luyện viên ở một số bể bơi	Tự thực hiện

***“ Nghiên cứu lựa chọn một số bài tập bổ trợ nâng cao thành tích
đội tuyển môn bơi ngựa cấp THCS”.***