

THỰC TRẠNG HUẤN LUYỆN SỨC MẠNH TAY TRONG BƠI TRÒN SẤP CỦA NAM SINH VIÊN CHUYÊN SÂU D6BƠI TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM THỂ DỤC THỂ THAO HÀ NỘI

THE REALITY OF ARM STRENGTH TRAINING IN THE FRONT CRAWL STROKE SWIMMING FOR MALE STUDENTS SPECIALIZING IN SWIMMING (GROUP D6) AT HANOI UNIVERSITY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

ThS. Nguyễn Văn Thuật

Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội

Tóm tắt: Thực trạng huấn luyện sức mạnh tay trong bơi tròn sấp của nam sinh viên chuyên sâu D6Bơi Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao (ĐHSP TDTT) Hà Nội vẫn còn một số tồn tại như: Số lượng bài tập còn ít, chưa đa dạng – phong phú; Lượng vận động sắp xếp chưa phù hợp; Bài tập sử dụng huấn luyện chưa thường xuyên, sức mạnh tay trong bơi tròn sấp của nam sinh viên chuyên sâu D6Bơi mới chỉ tập trung ở mức trung bình và chưa đáp ứng được yêu cầu thực tiễn trong học tập và rèn luyện nâng cao thành tích. Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được 03 test đánh giá, xây dựng các tiêu chuẩn và bảng điểm tổng hợp để đánh giá sức mạnh tay trong bơi tròn sấp cho đối tượng nghiên cứu.

Từ khóa: Thực trạng, sức mạnh tay, nam sinh viên, bơi tròn sấp, chuyên sâu D6Bơi, Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội.

Abstract: The reality of strength training in the front crawl stroke for male students specializing in swimming (D6 Swimming) at Hanoi University of Physical Education and Sports (HUPES) still has some shortcomings, such as: the number of exercises is limited and lacks diversity; the arrangement of exercises is not suitable; training exercises are not applied consistently; and the hand strength in the front crawl stroke of male students specializing in D6 Swimming is currently at an average level and does not meet the practical requirements for learning and improving performance. The research results have identified 03 evaluation tests, established standards, and a comprehensive scoring table to assess arm strength in the front crawl stroke for the target group.

Keywords: Reality, arm strength, male student, front crawl stroke swimming, Group D6 Swimming, Hanoi University of Physical Education and Sports.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Tập luyện bơi có khả năng tăng cường sức khỏe phát triển các tổ chất thể lực: Sức nhanh, sức mạnh, sức bền, khả năng mềm dẻo khéo léo và mức độ hoàn thiện kỹ thuật tạo điều kiện cho việc hoàn thiện yếu tố thể lực để nâng cao hiệu quả trong rèn luyện nâng cao thành tích và thi đấu. Nói đến bơi là phải nói đến những cuộc đua tranh tốc độ cực hạn đó là cự ly 50m, 100m Bơi tròn sấp (bơi tự do). Để phát triển các tổ chất thể lực nhằm nâng cao thành tích bơi tròn sấp cần lựa chọn các bài tập hỗ trợ và sắp xếp sao cho hợp lý. Hơn thế, sức mạnh – sức mạnh tốc độ không chỉ nâng

cao thành tích tập luyện và thi đấu các cự ly – nội dung bơi tròn sấp mà còn tạo điều kiện phát triển nhiều môn thể thao khác, đặc biệt là kiểu bơi tròn sấp, hiệu lực của tay là rất quan trọng chiếm đến 95% lực tiến cơ thể. Bởi vậy, việc nâng cao sức mạnh tay trong bơi tròn sấp là hết sức quan trọng.

Môn bơi là một trong các môn thể thao trọng điểm tham gia thi đấu tại các giải do các trường chuyên nghiệp của Bộ Giáo dục và Đào tạo tổ chức. Công tác phổ cập bơi và xã hội hóa nhằm thúc đẩy phong trào rèn luyện thể chất, phòng chống tai nạn đuối nước ở các địa phương luôn được chú trọng. Môn Bơi được

các nhà trường quan tâm đưa vào các hoạt động học tập rèn luyện ngoại khóa và tập luyện thi đấu. Thành tích bơi của sinh viên chuyên sâu Trường ĐHSP TĐTT Hà Nội còn nhiều hạn chế, đặc biệt là kiểu bơi trườn sấp, đây là kiểu bơi cơ bản trong chuyên môn rèn luyện đặc thù các tổ chức thể lực. Một trong những nguyên nhân là do công tác tuyển chọn, huấn luyện còn chưa được quan tâm đúng mức, việc ứng dụng các bài tập phù hợp chưa được nghiên cứu trên cơ sở khoa học để đưa vào trong quá trình huấn luyện. Thực trạng trong quá trình kiểm tra và thi đấu bơi trườn sấp của nam sinh viên thường bị hụt hơi, đuối sức không duy trì được hiệu quả biên độ động tác và tốc độ cao cho tới khi về đích, chất lượng động tác giảm rõ hơn ngay ở những bước bơi đầu tiên.

Một số nghiên cứu trên đối tượng là vận động viên (VĐV) chuyên nghiệp, sinh viên (SV) chuyên sâu Bơi ở các trường đại học TĐTT. Còn vấn đề nghiên cứu thực trạng về huấn luyện sức mạnh tay trong Bơi trườn sấp của nam sinh viên chuyên sâu D6Bơi Trường ĐHSP TĐTT Hà Nội chưa có tác giả nào quan

tâm nghiên cứu. Việc nghiên cứu “Thực trạng huấn luyện sức mạnh tay trong Bơi trườn sấp của nam sinh viên chuyên sâu D6Bơi Trường ĐHSP TĐTT Hà Nội” có ý nghĩa thực tiễn.

Phương pháp nghiên cứu: Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp: Phân tích và tổng hợp tài liệu, Phỏng vấn, Quan sát sư phạm, Kiểm tra sư phạm, Thực nghiệm sư phạm và Toán học thống kê.

Khách thể nghiên cứu: 18 nam sinh viên chuyên sâu D6Bơi Trường ĐHSP TĐTT Hà Nội. Khách thể phỏng vấn gồm 20 chuyên gia, huấn luyện viên, giảng viên và giáo viên đang trực tiếp giảng dạy môn Bơi tại trường, các trung tâm TĐTT tại Hà Nội.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Đánh giá thực trạng công tác giảng dạy Bơi trườn sấp của sinh viên chuyên sâu D6Bơi Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội

Nghiên cứu tiến hành đánh giá thực trạng kế hoạch giảng dạy Bơi trườn sấp của sinh viên chuyên sâu D6Bơi Trường ĐHSP TĐTT Hà Nội, kết quả được trình bày tại bảng 1.

Bảng 1. Phân phối kế hoạch giảng dạy Bơi trườn sấp của sinh viên chuyên sâu Trường ĐHSP TĐTT Hà Nội

TT	Nội dung giảng dạy	Thời gian giảng dạy (75 giờ)	
		Giờ	%
1	Kỹ thuật	42	56
2	Chiến thuật	2	2.67
3	Thể lực chung	12	16
4	Thể lực chuyên môn	15	20
5	Kiểm tra	2	2.67
6	Bài tập thi đấu	2	2.67

Qua bảng 1 phân phối kế hoạch giảng dạy Bơi trườn sấp cho sinh viên chuyên sâu D6Bơi Trường ĐHSP TĐTT Hà Nội phân phối trong một học kỳ với 5 tháng, trong tuần học 3 buổi, mỗi buổi 90 phút tổng số giờ là 75 giờ. Nội dung theo kế hoạch gồm: Kỹ thuật 42 giờ, Chiến thuật 2 giờ, Thể lực chung 12 giờ,

Thể lực chuyên môn 15 giờ, Kiểm tra 2 giờ, Bài tập thi đấu 2 giờ. Như vậy, phân phối tỉ lệ giảng dạy và tập luyện đảm bảo khoa học. Để làm rõ hơn nữa đề tài tiến hành tìm hiểu tỉ lệ phân phối thời lượng tập luyện thể lực đối tượng nghiên cứu, kết quả được trình bày tại bảng 2.

Bảng 2. Thực trạng tỉ lệ phân phối thời gian giảng dạy sức mạnh trong Bơi trườn sấp của sinh viên chuyên sâu Trường ĐHSPTDTT Hà Nội

TT	Nội dung giảng dạy		Thời gian giảng dạy (27 giờ)		
			Giờ	%	
1	Sức nhanh		8	29.62	
2	Sức mạnh	Sức mạnh chung	5	18.52	37.04
		Sức mạnh tốc độ	5	18.52	
3	Sức bền		5	18.52	
4	Mềm dẻo và kéo léo		4	14.82	
Tổng			27	100.0	

Bảng 2 cho thấy: Tỉ lệ phân phối thời lượng cho các tổ chất thể lực giảng dạy Bơi trườn sấp cho sinh viên chuyên sâu như vậy khá phù hợp với việc phát triển các tổ chất thể lực trong nâng cao thành tích bơi trườn sấp. Với ưu tiên sức mạnh 37.04% chứng tỏ sức mạnh là tổ chất thể lực rất quan trọng đối với bơi trườn sấp, đồng thời được phân chia. Sức mạnh chung chiếm 05 giờ (18. 52 %) và sức mạnh tốc độ chiếm 05 giờ (18. 52 %). Qua đó

cho thấy sức mạnh đặc thù của Bơi trườn sấp cho nam sinh viên chuyên sâu D6Bơi Trường ĐHSPTDTT Hà Nội là loại sức mạnh tốc độ.

Qua quan sát tổng hợp chương trình giảng dạy cho đối tượng nghiên cứu đề tài đã tổng hợp các bài tập đã được sử dụng trong quá trình huấn luyện sức mạnh tay trong bơi trườn sấp của nam sinh viên chuyên sâu D6Bơi Trường ĐHSPTDTT Hà Nội kết quả được trình bày ở bảng 3.

Bảng 3. Thực trạng các bài tập phát triển sức mạnh tay trong Bơi trườn sấp của nam sinh viên chuyên sâu D6Bơi Trường ĐHSPTDTT Hà Nội (n = 8)

TT	Các bài tập	Mức độ sử dụng					
		Thường xuyên		Ít sử dụng		Không sử dụng	
		n	%	n	%	n	%
1	Bơi 25m trườn sấp tay đeo bàn quạt (giây)	3	37.5	1	12.5	4	50.0
2	<i>Bơi 50m trườn sấp tay lần kéo dây (giây)</i>	8	100	0	0.0	0	0.0
3	<i>Co tay xà đơn 30 giây (lần)</i>	7	87.5	1	12.5	0	0.0
4	<i>Nằm sấp ghé tay ôm nước tạ đơn 5kg 30 lần (giây)</i>	8	100	0	0.0	0	0.0
5	<i>Bơi 100m trườn sấp tay lần kéo dây (giây)</i>	7	87.5	1	12.5	0	0.0
6	Nằm ghé kéo dây cao su 30 giây (lần)	2	25.0	1	12.5	5	62.5
7	Bơi tay trườn sấp 200m (giây)	2	25.0	1	12.5	5	62.5
8	<i>Bơi trườn sấp tay đeo bàn quạt 50m (giây)</i>	8	100	0	0.0	0	0.0
9	<i>Chống tay di chuyển xe bò 60m (giây)</i>	8	100	0	0.0	0	0.0
10	Bơi tay trườn sấp 100m (giây)	2	25.0	1	12.5	5	62.5
11	Nằm ghé kéo dây cao su 60 giây (lần)	0	0.0	2	25.0	6	75.0
12	Bơi 200m trườn sấp tay lần kéo dây (giây)	0	0.0	6	75.0	2	25.0
13	<i>Nằm sấp ghé tay đẩy nước tạ đòn 10kg 20 lần (giây)</i>	6	75.0	1	12.5	1	12.5
14	<i>Chống tay di chuyển xe bò 30m (giây)</i>	8	100	0	0.0	0	0.0
15	Bơi 100m trườn sấp tay đeo bàn quạt (giây)	2	25.0	1	12.5	5	62.5
16	Đứng giật tạ đòn 10kg 15 lần (giây)	0	0.0	1	12.5	7	87.5

TT	Các bài tập	Mức độ sử dụng					
		Thường xuyên		Ít sử dụng		Không sử dụng	
		n	%	n	%	n	%
17	Nằm ghế đẩy tạ đơn 7kg 30 giây (lần)	0	0.0	0	0.0	8	100
18	Đứng gập người kéo tay dây cao su tay trườn sấp 30 lần (giây)	1	12.5	1	12.5	6	75.0
19	Nằm ghế cử đẩy tạ đòn 15kg 30 giây (lần)	0	0.0	1	12.5	7	87.5

Bảng 3 cho thấy: Có 8/19 bài tập có ý kiến đánh giá ở mức thường xuyên sử dụng chiếm tỷ lệ từ 75% - 100%, còn lại 11/19 bài tập ý kiến đánh giá có sử dụng ít và không sử dụng. Kết quả trên cũng chỉ ra việc sử dụng các bài tập phát triển sức mạnh tay trong bơi trườn sấp của nam sinh viên chuyên sâu D6Bơi Trường ĐHSPTDĐT Hà Nội còn tồn tại một số hạn chế sau: Số lượng bài tập ít chỉ có 08 bài, chưa đa dạng, phong phú và tạo được sự hưng phấn cho sinh viên trong quá trình tập luyện.

2.2. Đánh giá thực trạng sức mạnh tay trong bơi trườn sấp của nam sinh viên chuyên sâu D6Bơi Trường ĐHSPTDĐT Hà Nội

Bảng 4. Kết quả phỏng vấn lựa chọn test đánh giá sức mạnh tay trong bơi trườn sấp của nam sinh viên chuyên sâu D6Bơi Trường ĐHSPTDĐT Hà Nội (n=20)

TT	Test	Kết quả phỏng vấn			
		Ưu tiên 1	Ưu tiên 2	Ưu tiên 3	Tổng điểm
1	Kéo tay xà đơn 30 giây (lần)	5	3	12	33
2	Thành tích bơi trườn sấp 50m tay đeo bàn quạt (s)	17	3	0	57
3	Thành tích bơi 50m trườn sấp kéo sô (s)	4	3	13	31
4	Nằm sấp chống đẩy 20 lần (s)	5	3	12	33
5	Thành tích bơi 50m trườn sấp (s)	12	6	2	51
6	Nằm ghế kéo dây cao su 30 giây (lần)	5	3	12	33
7	Nằm ghế vượt tạ đòn 10 kg 30 lần (s)	2	4	14	28
8	Thành tích lần kéo dây 50m trườn sấp (s)	16	3	1	55
9	Thành tích lần kéo dây 100m trườn sấp (s)	5	3	12	33

Kết quả bảng 4 cho thấy 03/9 test có tổng điểm ≥ 42 điểm qua đó đề tài đã lựa chọn 03 test đánh giá hiệu quả bài tập sức mạnh tay nhằm nâng cao thành tích bơi trườn sấp cho nam sinh viên chuyên sâu D6Bơi Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội, đó là:

Test 1. Thành tích bơi trườn sấp 50m tay đeo bàn quạt (s).

2.2.1. Lựa chọn test đánh giá sức mạnh tay trong bơi trườn sấp của nam sinh viên chuyên sâu D6Bơi Trường ĐHSPTDĐT Hà Nội

Trên cơ sở tham khảo các tài liệu chuyên môn, các tài liệu của các chuyên gia trong và ngoài nước, các công trình của các tác giả đã nghiên cứu trước đó. Kết quả tiến hành phỏng vấn 20 chuyên gia, giáo viên, giảng viên, HLV có kinh nghiệm trong giảng dạy, huấn luyện bơi trườn sấp, bước đầu đề tài đã tổng hợp được 09 test. Nghiên cứu quy ước chỉ những test có tổng điểm ≥ 42 điểm (tương đương với 70% tổng điểm tối đa có thể đạt được) mới được lựa chọn. Sử dụng trong các nghiên cứu tiếp theo. Kết quả được trình bày ở bảng 4.

Test 2. Thành tích lần kéo dây 50m trườn sấp (s).

Test 3. Thành tích bơi 50m trườn sấp (s).

* Xác định độ tin cậy của các Test

Sau khi xác định được tính thông báo, đề tài tiếp tục xác định độ tin cậy của chúng bằng phương pháp test lặp lại. Độ tin cậy được xác định bằng hệ số tương quan cặp giữa 2 lần kiểm tra của 3 test. Kết quả tại bảng 5.

Bảng 5. Mối tương quan giữa 2 lần kiểm tra các Test của nam sinh viên chuyên sâu D6Bơi Trường ĐHSPTDTT Hà Nội (n=18)

TT	Nội dung Test	Kết quả kiểm tra		r
		Lần1 ($\bar{x} \pm \delta$)	Lần 2 ($\bar{x} \pm \delta$)	
1	Thành tích bơi trườn sấp 50m tay đeo bàn quạt (s)	36.45±4.89	36.42±4.85	0.86
2	Thành tích lần kéo dây 50m trườn sấp (s)	37.58±3.18	37.59±3.09	0,82
3	Thành tích bơi 50m trườn sấp (s)	38.15±5.55	38.18±5.58	0,85

Qua bảng 5 cho thấy: Ở cả 3 test đánh giá hiệu quả bài tập sức mạnh tay nhằm nâng cao thành tích bơi trườn sấp cho nam sinh viên chuyên sâu D6Bơi Trường ĐHSPTDTT Hà Nội đề tài đã được lựa chọn và xác định tính thông báo, kết quả kiểm tra đều có mối tương quan mạnh giữa 2 lần kiểm tra với $r_{\text{tính}} = 0.82$ đến $0.86 > 0.80$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$. Vậy chúng đảm bảo độ tin cậy và cho phép sử

dụng cho nam sinh viên chuyên sâu D6Bơi trường ĐHSPTDTT Hà Nội.

** Xác định tính thông báo của các Test*

Để đảm bảo tính khoa học khi đưa các Test vào ứng dụng, đề tài tiến hành xác định tính thông báo của test thông qua hệ số tương quan cặp giữa kết quả kiểm của các test với thành tích kiểm tra của sinh viên. Kết quả trình bày tại bảng 6.

Bảng 6. Mối tương quan giữa kết quả kiểm tra các Test với thành tích kiểm tra của nam sinh viên chuyên sâu D6Bơi Trường ĐHSPTDTT Hà Nội (n=18)

TT	Nội dung Test	Hệ số tương quan	
		r	P
1	Thành tích bơi trườn sấp 50m tay đeo bàn quạt (s)	0,82	<0,05
2	Thành tích lần kéo dây 50m trườn sấp (s)	0,79	<0,05
3	Thành tích bơi 50m trườn sấp (s)	0,85	<0,05

Kết quả bảng 6 cho thấy: Cả 3 test đều có mối tương quan mạnh với thành tích thi đấu. Kết quả thể hiện ở r đạt từ 0,79 tới 0.85 ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$. Như vậy, cả 3 test trên đều đảm bảo tính thông báo.

2.2.2. Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá sức mạnh tay trong bơi trườn sấp của nam sinh

viên chuyên sâu D6Bơi Trường ĐHSPTDTT Hà Nội

Xây dựng phân loại trình độ sức mạnh tay trong bơi trườn sấp của nam sinh viên chuyên sâu D6Bơi Trường ĐHSPTDTT Hà Nội theo từng test, nghiên cứu sử dụng quy tắc 2σ để phân loại thành 5 mức: Tốt, khá, trung bình, yếu, kém. Kết quả trình bày tại bảng 7.

Bảng 7. Bảng phân loại tiêu chuẩn đánh giá sức mạnh tay trong bơi trườn sấp của nam sinh viên chuyên sâu D6Bơi Trường ĐHSPTDTT Hà Nội

TT	Test	Phân loại				
		Kém	Yếu	Trung bình	Khá	Tốt
1	Thành tích bơi trườn sấp 50m tay đeo bàn quạt (s)	> 39.45	36.46 - 38.45	34.46 - 36.45	31.46 - 34.45	< 31.45
2	Thành tích lần kéo dây 50m trườn sấp (s)	> 40.58	37.59 - 39.58	35.59 - 37.58	32.59 - 35.58	< 32.58
3	Thành tích bơi 50m trườn sấp (s)	> 41.15	38.16 - 40.15	36.16 - 38.15	33.16 - 36.15	< 33.15

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

Nghiên cứu sử dụng thang độ C với công thức $C = 5+2Z$, để xây dựng thang điểm đánh giá sức mạnh tay trong bơi trườn sấp của nam sinh viên chuyên sâu D6Bơi trường ĐHSPTDTT Hà Nội. Kết quả được trình bày ở bảng 8.

Bảng 8. Bảng điểm đánh giá sức mạnh tay trong bơi trườn sấp của nam sinh viên chuyên sâu D6Bơi trường ĐHSPTDTT Hà Nội

TT	Test	Điểm									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Thành tích bơi trườn sấp 50m tay đeo bàn quạt (s)	<31.45	31.46	32.46	33.46	34.46	35.46	36.46	37.46	38.46	>39.45
2	Thành tích lần kéo dây 50m trườn sấp (s)	<32.58	32.59	33.59	34.59	35.59	36.59	37.59	38.59	39.59	>40.58
3	Thành tích bơi 50m trườn sấp (s)	<33.15	33.16	34.16	35.16	36.16	37.16	38.16	39.16	40.16	>41.15

Bảng 8 cho thấy: Mỗi test đánh giá trình độ sức mạnh tay đều có điểm đánh giá cụ thể theo thang điểm 10 cho nam sinh viên ở từng test. Để đánh giá nhanh và chính xác sức mạnh tay của đối tượng nghiên cứu, cần có bảng điểm tổng hợp. Kết quả được trình bày tại bảng 9.

Bảng 9. Bảng điểm tổng hợp đánh giá xếp loại sức mạnh tay trong bơi trườn sấp của nam sinh viên chuyên sâu D6Bơi trường ĐHSPTDTT Hà Nội

TT	Xếp loại	Mức điểm
1	Tốt	> 27
2	Khá	26 – 21
3	Trung bình	20 – 15
4	Yếu	14 – 9
5	Kém	< 9

Bảng 9 cho thấy: Các test khi được tiến hành kiểm tra, so với tiêu chuẩn và bảng điểm sau đó được đánh giá thông qua bảng điểm tổng hợp, từ đó nhanh chóng xác định được sức mạnh tay cho đối tượng nghiên cứu.

2.3. Thực trạng sức mạnh tay trong bơi trườn sấp của nam sinh viên chuyên sâu D6Bơi trường ĐHSPTDTT Hà Nội

Để hiểu rõ hơn thực trạng trình độ sức mạnh tay trong bơi trườn sấp của nam sinh viên chuyên sâu D6Bơi Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội, đề tài tiến hành kiểm tra sức mạnh tay theo nội dung và tiêu chuẩn đã xây dựng, kết quả được trình bày tại bảng 10.

Bảng 10. Thực trạng kết quả xếp loại sức mạnh tay trong bơi trườn sấp của nam sinh viên chuyên sâu D6Bơi Trường ĐHSPTDTT Hà Nội (n =18)

TT	Xếp loại	Kết quả	
		mi	Tỷ lệ %
1	Tốt	1	5.56
2	Khá	6	33.33
3	Trung bình	6	33.33
4	Yếu	3	16.67
5	Kém	2	11.11

Kết quả tại bảng 10 cho thấy: Tỷ lệ xếp loại sức mạnh tay của nam sinh viên chuyên sâu D6Bơi Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội ở mức khá và tốt là không cao: Xếp loại tốt 5.56%, xếp loại Khá 33.33%, xếp loại Trung bình 33.33%, xếp loại Yếu 16.67%, xếp loại Kém 11.11%. Như vậy có thể hiểu sức mạnh tay của nam sinh viên chuyên sâu D6Bơi Trường ĐHSPTDTT Hà Nội còn yếu chưa đáp ứng được mục tiêu đề ra. Vì vậy đòi hỏi cần phải quan tâm nghiên cứu lựa chọn những bài tập.

3. KẾT LUẬN

Thực trạng công huấn luyện sức mạnh tay nhằm nâng cao thành tích bơi trườn sấp cho nam sinh viên chuyên sâu D6Bơi trường ĐHSPTDTT Hà Nội cũng đã được quan tâm

đúng mức và được thể hiện qua kế hoạch giảng dạy tương đối phù hợp. Tuy nhiên, vẫn còn một số tồn tại trong huấn luyện nâng cao thành tích: Số lượng bài tập phát triển sức mạnh tốc độ tay còn hạn chế về số lượng bài tập ít, chưa đa dạng – phong phú; Lượng vận động sắp xếp chưa phù hợp.

Sức mạnh tay trong huấn luyện nâng cao thành tích bơi trườn sấp cho nam sinh viên chuyên sâu D6Bơi Trường ĐHSPTDTT Hà Nội còn nhiều hạn chế được thể hiện thông qua 03 test đánh giá, so với tiêu chuẩn đã xây dựng cho thấy sức mạnh tay của đối tượng nghiên cứu chỉ tập trung ở mức độ trung bình và chưa đáp ứng được yêu cầu thực tiễn trong học tập và huấn luyện nâng cao thành tích.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bùi Quang Hải và cộng sự (2009), “*Giáo trình tuyển chọn tài năng thể thao*”, NXB TDTT, Hà Nội.
2. Bùi Thị Xuân, Đỗ Trọng Thịnh, (2000) “*Huấn luyện Bơi Lội*”, NXB TDTT, Hà Nội.
3. Phạm xuân Thành - Lê Văn Lắm (2007), “*Đo lường Thể dục Thể thao*”, NXB TDTT, Hà Nội.
4. Nguyễn Văn Trạch và cộng sự (2000), “*Những vấn đề cơ bản trong tuyển chọn và đào tạo VĐV bơi lội trẻ*”, NXB TDTT, Hà Nội
5. Nguyễn Đức Cảnh (2008), “*Phương pháp thống kê TDTT*”, NXB TDTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: Nguyễn Văn Thuật, Bài báo được trích dẫn đề tài nghiên cứu khoa cấp cơ sở “*Nghiên cứu, lựa chọn một số bài tập phát triển sức mạnh tay nhằm nâng cao thành tích trong bơi trườn sấp cho sinh viên nam lớp TTNC - D6 Bơi - K41 Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội*”. Đề tài đã bảo vệ và thông qua trước hội đồng khoa học trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội.

Ngày nhận bài: 9/12/2024; Ngày đánh giá: 12/02/2025; Ngày duyệt đăng: 20/02/2025.