

# LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC NHẪM NÂNG CAO THÀNH TÍCH BƠI ÉCH CHO NAM HỌC SINH ĐỘI TUYỂN BƠI LỘI TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG TRẦN NHÂN TÔNG, NGHĨA HUNG, NAM ĐỊNH

## SELECTING PHYSICAL FITNESS EXERCISES TO IMPROVE BREASTSTROKE PERFORMANCE FOR MALE STUDENTS IN THE SWIMMING TEAM OF TRAN NHAN TONG HIGH SCHOOL, NGHIA HUNG, NAM ĐỊNH

ThS. Phạm Văn Quý, Đỗ Minh Hiếu  
Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

**Tóm tắt:** Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy trong thể dục thể thao, nghiên cứu tiến hành lựa chọn bài tập phát triển thể lực nhằm nâng cao thành tích bơi ếch cho nam học sinh đội tuyển bơi lội trường Trung học phổ thông Trần Nhân Tông, Nghĩa Hưng, Nam Định. Bước đầu ứng dụng vào thực tiễn cho thấy, các bài tập mà đề tài lựa chọn đã mang lại hiệu quả nhất định trong việc phát triển thể lực và nâng cao thành tích bơi ếch cho đối tượng nghiên cứu.

**Từ khóa:** Bài tập, bơi lội, phát triển thể lực, học sinh trung học phổ thông.

**Abstract:** Using regular scientific research methods in physical education and sports, the research has selected physical fitness development exercises to improve breaststroke swimming performance for male students of the swimming team at Tran Nhan Tong High School, Nghia Hung, Nam Dinh. Initial application into practice shows that the selected exercises have brought certain effectiveness in developing physical strength and improving breaststroke swimming performance for research subjects.

**Keywords:** Exercise; Swimming; Develop physical strength; High School student.

### 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Bơi lội là môn thể thao dưới nước, thông qua những yếu tố cơ bản của nước như lực đẩy từ dưới lên (lực nổi), lực cản, lực nâng... nên người bơi có thể vận động trong môi trường nước, đặc biệt là sự vận động của chân, tay để tiến về phía trước bằng nhiều kiểu, cách bơi khác nhau để có thể vượt qua được những khoảng đường bơi với những tốc độ nhất định. Bơi lội là môn thể thao có chu kỳ, để đạt được thành tích cao trong bơi lội, đòi hỏi quá trình huấn luyện bên cạnh huấn luyện kỹ chiến thuật, tâm lý... các huấn luyện viên (HLV) phải dùng các phương pháp, phương tiện khác nhau để phát triển thể lực toàn diện và tốt nhất cho VĐV và người tập nhằm đáp ứng đòi hỏi của việc nâng cao thành tích.

Ở Việt Nam, Bơi lội được xác định là môn thể thao trọng điểm và là một môn thể thao

truyền thống phù hợp với điều kiện địa lý, tự nhiên ở nước ta, có tác dụng “Tạo cho con người một kỹ năng cần thiết trong cuộc sống”.

Trong tập luyện và thi đấu bơi lội kỹ thuật bơi ếch chiếm một vị trí hết sức quan trọng trong hệ thống các kỹ thuật bơi. Kỹ thuật bơi ếch là một kỹ thuật khó, đòi hỏi khả năng phối hợp cao. Vì vậy để thực hiện đúng nguyên lý kỹ thuật bơi ếch nhằm nâng cao thành tích trong thi đấu đòi hỏi phải có những phương pháp huấn luyện hợp lý. Đối với lứa tuổi học sinh kỹ thuật này được sử dụng nhiều trong các buổi tập và thi đấu. Về vấn đề này đã có một số tác giả nghiên cứu như: Nguyễn Tân Cảnh (2011); Nguyễn Đăng Ba (2016); Trần Thị Thương (2018)... đây là những công trình khoa học có ý nghĩa hết sức to lớn.

Xuất phát từ những lý do nêu trên chúng tôi tiến hành nghiên cứu: “*Nghiên cứu lựa chọn*

*bài tập phát triển thể lực nhằm nâng cao thành tích bơi ếch cho nam học sinh đội tuyển bơi lội trường Trung học phổ thông Trần Nhân Tông, Nghĩa Hưng, Nam Định”.*

**Phương pháp nghiên cứu:** Trong quá trình nghiên cứu, đề tài đã sử dụng các phương pháp sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp quan sát sự phạm; Phương pháp kiểm tra sự phạm; Phương pháp thực nghiệm sự phạm và phương pháp toán học thống kê

## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

### 2.1. Lựa chọn test đánh giá thể lực của nam học sinh đội tuyển bơi lội trường

**Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn test đánh giá thể lực của nam học sinh đội tuyển bơi lội trường THPT Trần Nhân Tông, Nghĩa Hưng, Nam Định (n=35)**

TT	Nội dung	Kết quả phỏng vấn							
		Rất đồng ý (3 điểm)		Đồng ý (2 điểm)		Không đồng ý (1 điểm)		Tổng điểm	
		n	%	n	%	n	%	n	%
1	Bật xa tại chỗ (cm)	26	74.29	8	22.86	1	2.86	95	90.48
2	Nằm sấp chống đẩy 20s (lần)	10	28.57	16	45.71	9	25.71	71	67.62
3	Chạy 30m XPC (s)	8	22.86	8	22.86	19	54.29	59	56.19
4	Bơi 25 m ếch (s)	30	85.71	5	14.29	0	0.00	100	95.24
5	Chạy tùy sức 5 phút (m)	23	65.71	10	28.57	2	5.71	91	86.67
6	Chạy zig zắc 4 x10m (s)	22	62.86	11	31.43	2	5.71	90	85.71
7	Test chạy đổi hướng với hiệu lệnh (s)	6	17.14	9	25.71	20	57.14	56	53.33

Qua bảng 1, đề tài đã lựa chọn được 4 test chuyên môn ứng dụng trong đánh giá trình độ thể lực của nam học sinh đội tuyển bơi lội trường THPT Trần Nhân Tông, Nghĩa Hưng, Nam Định, gồm các test: 1, 4, 5 và 6.

Tiếp theo, nghiên cứu tiến hành kiểm tra, đánh giá độ tin cậy và tính thông báo của các test đã lựa chọn. Kết quả cho thấy, cả 04 test mà đề tài lựa chọn đều đảm bảo độ tin cậy và tính thông báo cao, cho phép ứng dụng vào thực tiễn để kiểm tra, đánh giá trình độ thể lực của đối tượng nghiên cứu.

**THPT Trần Nhân Tông, Nghĩa Hưng, Nam Định**

Với mục đích lựa chọn các test nhằm đánh giá trình độ thể lực của đối tượng nghiên cứu, đề tài đã tiến hành điều tra thực trạng về các hình thức, về các nội dung kiểm tra và các chỉ tiêu thường được áp dụng trong việc đánh giá trình độ thể lực của VĐV bơi lội thông qua hình thức phỏng vấn. Đối tượng phỏng vấn là 35 HLV, chuyên gia của trường ĐHSP TDTT Hà Nội, các HLV Bơi lội có kinh nghiệm trên địa bàn tỉnh Nam Định. Kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 1.

### 2.2. Lựa chọn bài tập phát triển thể lực nhằm nâng cao thành tích bơi ếch cho nam học sinh đội tuyển bơi lội trường THPT Trần Nhân Tông, Nghĩa Hưng, Nam Định

Trên cơ sở tổng hợp nhiều nguồn tài liệu khác nhau như sách giáo khoa, giáo trình giảng dạy, các công trình nghiên cứu khoa học về bơi lội, đề tài tổng hợp được 20 bài tập thuộc 2 nhóm bài tập trên cạn và dưới nước. Để lựa chọn được những bài tập phù hợp nhất cho đối tượng nghiên cứu, đề tài tiến hành phỏng vấn bằng phiếu hỏi tới 20 chuyên gia, nhà khoa học, HLV môn bơi lội. Kết quả trình bày tại bảng 2.

**Bảng 2. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập phát triển thể lực nhằm nâng cao thành tích bơi ếch cho nam học sinh đội tuyển bơi lội Trường THPT Trần Nhân Tông, Nghĩa Hưng, Nam Định**

TT	Bài tập	Kết quả phỏng vấn (n=20)						Tổng điểm	Tỷ lệ (%)
		Rất cần thiết		Cần thiết		Không cần thiết			
		n	%	n	%	n	%		
<b>Nhóm bài tập trên cạn</b>									
1	Bật cóc	15	75.00	5	25.00	0	0.00	55	91.67
2	Nằm sấp chống đẩy	12	60.00	8	40.00	0	0.00	52	86.67
3	Bật xa tại chỗ	18	90.00	2	10.00	0	0.00	58	96.67
4	Quạt tay trườn sấp	17	85.00	3	15.00	0	0.00	57	95.00
5	Bật nhảy trên hố cát	13	65.00	5	25.00	2	10.00	51	85.00
6	Hai tay chống sau ngòi đập đuối chân ếch	19	95.00	1	5.00	0	0.00	59	98.33
7	Đứng lên ngòi xuống vuông đùi	12	60.00	4	20.00	4	20.00	48	80.00
8	Chạy 500m	15	75.00	5	25.00	0	0.00	55	91.67
9	Chạy xuất phát cao 30m	14	70.00	5	25.00	1	5.00	53	88.33
10	Nằm ngửa co gối gập thân	12	60.00	9	45.00	1	5.00	55	91.67
11	Đi vệt	13	65.00	4	20.00	3	15.00	50	83.33
12	Chạy biến tốc 2x50m	2	10.00	5	25.00	13	65.00	29	48.33
13	Bước bục haverd	3	15.00	5	25.00	12	60.00	31	51.67
14	Lò cò đôi chân	5	25.00	2	10.00	13	65.00	32	53.33
<b>Nhóm bài tập dưới nước</b>									
15	Bám thành bể đập chân ếch	17	85.00	3	15.00	0	0.00	57	95.00
16	Bám phao đập chân ếch	19	95.00	0	0.00	0	0.00	57	95.00
17	Kẹp phao dùng tay quạt nước	16	80.00	2	10.00	2	10.00	54	90.00
18	Kẹp phao phối hợp động tác thở	19	95.00	1	5.00	0	0.00	59	98.33
19	Phối hợp chân tay và thở	20	100.0	0	0.00	0	0.00	60	100.0
20	Nín thở dưới nước	17	85.00	2	10.00	1	5.00	56	93.33

Qua kết quả phỏng vấn bảng 2 cho thấy 17/20 bài tập có sự tán đồng cao của các giảng viên, chuyên gia, HLV bơi lội có tỷ lệ đồng thuận từ 80.0-100.0% lựa chọn bài tập nâng cao thành tích bơi ếch cho nam học sinh đội tuyển bơi lội trường THPT Trần Nhân Tông, Nghĩa Hưng, Nam Định.

Như vậy, đề tài sẽ sử dụng 17 bài tập này để ứng dụng trong quá trình tập luyện các bài tập nâng cao thành tích bơi ếch cho nam học sinh đội tuyển bơi lội trường THPT Trần Nhân Tông, Nghĩa Hưng, Nam Định.

**2.3. Đánh giá hiệu quả của bài tập phát triển thể lực nhằm nâng cao thành tích bơi ếch cho nam học sinh đội tuyển bơi lội trường THPT Trần Nhân Tông, Nghĩa Hưng, Nam Định**

**2.3.1. Kế hoạch ứng dụng bài tập phát triển thể lực nhằm nâng cao thành tích bơi ếch cho đối tượng nghiên cứu**

\* Đối tượng nghiên cứu được chúng tôi đã chọn 16 nam học sinh của đội tuyển bơi lội trường THPT Trần Nhân Tông, Nghĩa Hưng, Nam Định được chia làm 2 nhóm: Nhóm thực

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

nghiệm là 8 học sinh; Nhóm đối chứng là 8 học sinh.

\* Tổ chức thực nghiệm:

- Nhóm thực nghiệm sẽ sử dụng các bài tập do đề tài lựa chọn.

- Nhóm đối chứng vẫn thực hiện theo các bài tập cũ của các giáo viên biên soạn.

\* Thời gian thực nghiệm:

Được tiến hành trong thời gian 3 tháng (từ tháng 3 đến 5 tháng năm 2022), mỗi tuần 3 buổi, mỗi buổi 60 phút.

\* Địa điểm thực nghiệm: trường THPT Trần Nhân Tông, Nghĩa Hưng, Nam Định.

\* Cách thức đánh giá: Đánh giá ở 2 thời điểm trước và sau 3 tháng thực nghiệm.

**2.3.2. Đánh giá hiệu quả của bài tập phát triển thể lực nhằm nâng cao thành tích bơi ếch cho nam học sinh đội tuyển bơi lội trường THPT Trần Nhân Tông, Nghĩa Hưng, Nam Định**

Để đảm bảo tính khách quan về tác dụng hiệu quả của các bài tập, đề tài đánh giá trình độ thể lực của 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm ở thời điểm trước thực nghiệm. Kết quả đánh giá tại bảng 3.

**Bảng 3. Kết quả đánh giá 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm ở thời điểm trước thực nghiệm**

TT	Kết quả Test kiểm tra	Nhóm ĐC (n=8)	Nhóm TN (n=8)	t	P
1	Bật xa tại chỗ (cm)	140.5±1.23	139.5±1.35	1.689	>0.05
2	Bơi 25m ếch (s)	42.5±0.62	43.5±0.74	1.353	>0.05
3	Chạy tùy sức 5 phút (m)	687±13.65	674±16.5	1.165	>0.05
4	Chạy zích zắc 4 x 10m (s)	10.3±2.31	11.4±2.16	1.247	>0.05

Kết quả bảng 3 cho thấy trình độ của hai nhóm là tương đương thể hiện ở  $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$  ở ngưỡng xác suất  $p > 0.05$ .

Để đánh giá hiệu quả các bài tập sau 3 tháng thực nghiệm, đề tài tiếp tục tiến hành

kiểm tra đánh giá thông qua 4 test như thời điểm trước thực nghiệm. Kết quả trình bày tại bảng 4.

**Bảng 4. Kết quả đánh giá 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm ở thời điểm sau thực nghiệm**

TT	Kết quả Test kiểm tra	Nhóm ĐC (n=8)	Nhóm TN (n=8)	t	P
1	Bật xa tại chỗ (cm)	142.5±1.36	145.5±1.25	2.374	<0.05
2	Bơi 25m ếch (s)	42.1±0.71	39.5±0.63	2.236	<0.05
3	Chạy tùy sức 5 phút (m)	691±10.5	721±8.53	3.632	<0.05
4	Chạy zích zắc 4 x 10m (s)	10.1±2.33	9.94±2.03	3.718	<0.05

Kết quả bảng 4 cho thấy, sau 3 tháng thực nghiệm nhóm thực nghiệm đã có thành tích kiểm tra qua các test đánh giá tốt hơn nhóm đối chứng, có nghĩa các bài tập của đề tài đã phát huy tác dụng, giúp cho đối tượng nghiên cứu phát triển thể lực, thể hiện sự khác biệt có ý nghĩa thống kê với  $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$  ở ngưỡng xác suất  $p < 0.05$ .

Để thể hiện rõ hơn hiệu quả của bài tập phát triển thể lực nhằm nâng cao thành tích bơi ếch cho nam học sinh đội tuyển bơi lội trường THPT Trần Nhân Tông, Nghĩa Hưng, Nam Định và mức độ tăng trưởng thành tích qua các test kiểm tra, đánh giá của đối tượng nghiên cứu

sau khi ứng dụng bài tập do đề tài lựa chọn. Kết quả trình bày tại bảng 5.

**Bảng 5. Mức độ tăng trưởng thành tích của đối tượng nghiên cứu sau thực nghiệm**

TT	Test kiểm tra	Kết quả	Nhịp tăng trưởng (W%)		Chênh lệch
			Nhóm ĐC	Nhóm TN	
1	Bật xa tại chỗ (cm)		1.41	4.21	2.8
2	Bơi 25m ếch (s)		0.95	9.64	8.69
3	Chạy tùy sức 5 phút (m)		0.58	6.74	6.16
4	Chạy zích zắc 4 x 10m (s)		1.96	13.68	11.72

Qua bảng 5 cho thấy, sau quá trình thực nghiệm mức độ tăng trưởng thành tích của nhóm thực nghiệm tốt hơn hẳn so với nhóm đối chứng, mức chênh lệch giữa các test kiểm tra, đánh giá từ 2.8% - 11.72%.

Như vậy, từ các kết quả trên cho thấy các bài tập do đề tài lựa chọn đã mang lại hiệu quả cao trong thực tiễn nhằm phát triển thể lực và nâng cao thành tích bơi ếch cho nam học sinh đội tuyển bơi lội trường THPT Trần Nhân Tông, Nghĩa Hưng, Nam Định.

### **3. KẾT LUẬN**

- Quá trình nghiên cứu, đề tài đã lựa chọn được 4 test chuyên môn ứng dụng trong đánh giá trình độ thể lực của nam học sinh đội tuyển bơi lội trường THPT Trần Nhân Tông, Nghĩa Hưng, Nam Định. Các test mà đề tài lựa chọn

đều đảm bảo độ tin cậy và tính thông báo cao, cho phép ứng dụng vào thực tiễn để kiểm tra, đánh giá trình độ thể lực của đối tượng nghiên cứu.

- Nghiên cứu đã lựa chọn được 17 bài tập để ứng dụng vào thực tiễn để phát triển thể lực nhằm nâng cao thành tích bơi ếch cho nam học sinh đội tuyển bơi lội trường THPT Trần Nhân Tông, Nghĩa Hưng, Nam Định.

- Sau quá trình thực nghiệm, các bài tập mà đề tài lựa chọn đã mang lại hiệu quả cao trong việc phát triển thể lực cũng như nâng cao thành tích bơi ếch cho nam học sinh đội tuyển bơi lội trường THPT Trần Nhân Tông, Nghĩa Hưng, Nam Định, sự khác biệt có ý nghĩa thống kê với  $t_{tính} > t_{bảng}$  ở ngưỡng xác suất  $p < 0.05$ .

### **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. Nguyễn Duy Quyết, Lê Văn Lãm (2020), *Phương pháp nghiên cứu khoa học*, NXB TDTT Hà Nội.
3. Nguyễn Đức Thuận (2004), *100 bài tập hoàn thiện và nâng cao kỹ thuật bơi*, NXB TDTT Hà Nội.
4. Bùi Thị Xuân, Đỗ Trọng Thịnh (2000), *Huấn luyện bơi lội*, NXB TDTT Hà Nội.
5. Nguyễn Đức Văn (2008), *Phương pháp thống kê TDTT*, NXB TDTT Hà Nội.

**Nguồn bài báo:** Đỗ Minh Hiếu (2022), Bài báo được trích dẫn từ Khóa luận tốt nghiệp : *“Nghiên cứu lựa chọn một số bài tập phát triển thể lực nhằm nâng cao thành tích bơi ếch cho nam học sinh đội tuyển bơi lội trường Trung học phổ thông Trần Nhân Tông, Nghĩa Hưng, Nam Định”*. Đề tài đã bảo vệ và được thông qua trước Hội đồng khoa học trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội.

Ngày nhận bài: 19/11/2023; Ngày đánh giá: 05/12/2023; Ngày duyệt đăng: 15/12/2023.