

# ỨNG DỤNG BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH TAY NHẪM NÂNG CAO THÀNH TÍCH BƠI 50M TRÒN SẤP CHO NAM HỌC SINH ĐỘI TUYỂN BƠI CÂU LẠC BỘ HANSPORT

## APPLICATION OF EXERCISES TO DEVELOP ARM STRENGTH TO IMPROVE 50M FREESTYLE PERFORMANCE FOR MALE STUDENTS OF HANSPORT SWIMMING CLUB TEAM

ThS. Nguyễn Văn Thuật, CN. Hà Ngọc Khải  
Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

**Tóm tắt:** Trên cơ sở lý luận và thực tiễn, sử dụng các phương pháp nghiên cứu thường quy trong lĩnh vực Thể dục thể thao, trong nghiên cứu đã lựa chọn, ứng dụng và đánh giá hiệu quả một số bài tập phát triển sức mạnh tay nhằm nâng cao thành tích bơi 50m tròn sấp cho nam học sinh đội tuyển bơi câu lạc bộ Hansport. Sau quá trình thực nghiệm, các bài tập mà đề tài lựa chọn đã mang lại hiệu quả cao trong việc phát triển sức mạnh tay và nâng cao thành tích cho đối tượng nghiên cứu.

**Từ khóa:** ứng dụng, sức mạnh tay, bơi 50m tròn sấp, câu lạc bộ Hansport.

**Abstract:** Based on theory and practice, using conventional research methods in the field of Physical Education and Sports, the study selected, applied and evaluated the effectiveness of some exercises to develop arm strength to improve the 50m front crawl swimming performance for male students of the Hansport club swimming team. After the experimental process, the exercises selected by the topic brought high efficiency in developing arm strength and improving the performance of the research subjects.

**Keywords:** application, arm Strength, 50m front crawl, Hansport club.

### 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Bơi là một 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. Tập luyện bơi có khả năng tăng cường sức khỏe phát triển các tố 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 tố chất thể lực nhằm nâng cao thành tích bơi tròn sấp cần lựa chọn

các bài tập phát triển sức mạnh 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 cấp thiết. Để đạt được thành tích cao trong cự ly bơi 50m tròn sấp thì yếu tố sức mạnh tay có vai trò vô cùng quan trọng. Sức mạnh tay không chỉ dựa vào đặc điểm bẩm sinh di truyền mà cần phải có quá trình tập luyện để phát triển.

Khảo sát thực trạng công tác giảng dạy và huấn luyện các tố chất thể lực nói chung và tố chất sức mạnh nói riêng của các giáo viên – huấn luyện viên tại câu lạc bộ Hansport - Hà Nội cho thấy, các giáo viên – huấn luyện viên tại câu lạc bộ chưa chú trọng huấn luyện nâng cao sức mạnh tay cự ly bơi ngắn 50m tròn sấp

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

cho các nam học sinh đội tuyển nên thành tích trong tập luyện và thi đấu của các nam học sinh trong đội tuyển bơi câu lạc bộ còn chưa cao.

Xuất phát từ những lí do nêu trên, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: *Ứng dụng một số bài tập phát triển sức mạnh tay nhằm nâng cao thành tích bơi 50m trườn sấp cho nam học sinh đội tuyển bơi CLB Hansport*".

Để đạt được mục tiêu nghiên cứu, đề tài 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. Thực trạng sức mạnh tay trong bơi 50m trườn sấp của nam học sinh đội tuyển bơi CLB Hansport - Hà Nội

**Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn test (n=20)**

TT	Test	Tán thành		Không tán thành	
		n	%	n	%
1	50m bơi tay trườn sấp đeo bàn quạt (s)	17	85	3	15
2	50m bơi trườn sấp (s)	20	100	0	0
3	100m bơi trườn sấp (s)	19	95	1	5
4	400m bơi trườn sấp (s)	10	50	10	50
5	800m bơi trườn sấp (s)	5	25	15	75

Qua kết quả ở bảng 1 đề tài xác định được 03 test có tỷ lệ cao (85% trở lên để ứng dụng vào thực tiễn nhằm đánh giá trình độ sức mạnh tay của đối tượng nghiên cứu, các test đó là: thành tích bơi 50m tay trườn sấp đeo bàn quạt(s), thành tích bơi trườn sấp 50m (s), thành tích bơi trườn sấp 100m (s).

**Bảng 2. Mối tương quan giữa kết quả kiểm tra các test với thành tích thi đấu của nam học sinh đội tuyển câu lạc bộ bơi Hansport - Hà Nội (n=12)**

TT	Nội dung Test	Hệ số tương quan	
		r	P
1	Thành tích bơi 50m tay trườn sấp đeo bàn quạt (s)	<b>0.82</b>	<0.05
2	Thành tích bơi trườn sấp 50m (s)	<b>0.98</b>	<0.05
3	Thành tích bơi trườn sấp 100m (s)	<b>0.79</b>	<0.05

### 2.1.1. Lựa chọn Test đánh giá sức mạnh tay trong bơi 50m trườn sấp cho nam học sinh đội tuyển bơi CLB Hansport

Qua tham khảo các nguồn tài liệu chuyên môn, cũng như trao đổi với các giáo viên, huấn luyện viên có kinh nghiệm trong giảng dạy và huấn luyện bơi trườn sấp. Bước đầu đề tài đã thu được một số test đánh giá sức mạnh tay trong bơi 50m trườn sấp cho nam học sinh đội tuyển bơi CLB Hansport. Đề tài tiến hành phỏng vấn 20 chuyên gia, giảng viên, huấn luyện viên bơi để lựa chọn những test phù hợp nhất để ứng dụng vào thực tiễn nhằm đánh giá trình độ sức mạnh tay trong cự ly bơi 50m trườn sấp của đối tượng nghiên cứu. Kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 1.

### \* 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 tính thông báo của test thông qua hệ số tương quan cặp giữa kết quả kiểm của các test với thành tích thi đấu của học sinh. Kết quả được trình bày tại bảng 2.

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

Kết quả bảng 2 cho thấy: Cả 3 test đánh giá hiệu quả bài tập phát triển sức mạnh tay cho đối tượng nghiên cứu đều có mối tương quan mạnh với thành tích thi đấu. Kết quả thể hiện ở r đạt từ 0,79 tới 0.98 ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$ . Như vậy, cả 3 test trên đều đảm bảo tính thông báo sử dụng cho đội tuyển câu lạc bộ bơi Hansport - Hà Nội.

*\* Xác định độ tin cậy của các test*

Để xác định độ tin cậy của các test đánh giá chúng tôi sử dụng phương pháp test lặp lại (retest). Độ tin cậy được xác định bằng hệ số tương quan cặp giữa 2 lần kiểm tra của 3 test. Kết quả được trình bày tại bảng 3.

**Bảng 3. Mối tương quan giữa 2 lần kiểm tra các test của nam học sinh đội tuyển câu lạc bộ bơi Hansport - Hà Nội (n=12)**

TT	Nội dung Test	Kết quả kiểm tra ( $\bar{x} \pm \delta$ )		r
		Lần 1	Lần 2	
1	50m bơi tay trườn sấp đeo bàn quạt (s)	37.05±2.62	37.08±2.58	0.82
2	50m bơi trườn sấp (s)	35.85±3.12	35.79±3.10	0,88
2	100m bơi trườn sấp (s)	78.95±3.85	78.89±3.28	0,86

Qua bảng 4 cho thấy: ở cả 3 test đánh giá hiệu quả bài tập phát triển sức mạnh tay đã 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  $0.88 > 0.80$  ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$ . Vậy chúng đảm bảo độ tin cậy và cho phép sử dụng cho học sinh đội tuyển câu lạc bộ bơi Hansport - Hà Nội.

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

Test 2: 50m bơi trườn sấp (s).

Test 3: 100m bơi trườn sấp (s).

**2.1.2. Đánh giá thực trạng sức mạnh tay trong bơi 50m trườn sấp của nam học sinh đội tuyển bơi CLB Hansport**

Thông qua các bước nghiên cứu trên, đề tài lựa chọn được 03 test đánh giá hiệu quả bài tập phát triển sức mạnh tay nâng cao thành tích bơi 50m trườn sấp cho nam học sinh đội tuyển câu lạc bộ bơi Hansport - Hà Nội đảm bảo độ tin cậy, bao gồm:

Để đánh giá thực trạng sức mạnh tay bơi trườn sấp của đối tượng nghiên cứu đề tài tiến hành so sánh của trình độ của nam học sinh đội tuyển bơi câu lạc bộ bơi Hansport - Hà Nội với nam học sinh đội tuyển bơi các trên địa bàn thành phố Hà Nội. Kết quả được trình bày tại bảng 4.

**Bảng 4. So sánh của sức mạnh tay và trình độ bơi trườn sấp của nam học sinh đội tuyển bơi câu lạc bộ bơi Hansport- Hà Nội với nam học sinh đội tuyển bơi các CLB bơi khác trên địa bàn thành phố Hà Nội (n<sub>1</sub>=n<sub>2</sub>=n<sub>3</sub>=12)**

TT	Test	Hansport	Thủ Đô	Tuổi Trẻ	Sự khác biệt	
		( $\bar{x} \pm \delta$ )	( $\bar{x} \pm \delta$ )	( $\bar{x} \pm \delta$ )	T <sub>(1-2)</sub>	T <sub>(1-3)</sub>
1	Test 1	37.05±2.62	36.02±2.52	35.08±2.82	1.982	2.958
2	Test 2	35.85±3.12	34.15±3.02	33.55±3.09	1.258	2.825
3	Test 3	78.95±3.85	75.65±2.85	76.92±3.15	2.589	5.289

Qua bảng 4 cho thấy kết quả kiểm tra, đánh giá sức mạnh tay và thành tích bơi trườn sấp của nam học sinh đội tuyển bơi câu lạc bộ bơi Hansport - Hà Nội ở cả 03 test đều có sự khác biệt so với các nam học sinh đội tuyển bơi CLB khác, sức mạnh tay và thành tích bơi trườn

sấp của đối tượng nghiên cứu kém hơn so với nam học sinh đội tuyển bơi của các CLB bơi khác trên địa bàn thành phố Hà Nội với  $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$  ở ngưỡng xác suất  $p > 0,05$ . Như vậy có thể nói thành tích của học sinh đội tuyển câu lạc bộ bơi Hansport - Hà Nội còn thấp chưa đáp

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

ứng được mục tiêu đặt ra. Vì vậy đòi hỏi cần phải quan tâm nghiên cứu lựa chọn những bài tập phát triển sức mạnh tay hợp lý để nâng cao thành tích của học sinh đội tuyển câu lạc bộ bơi Hansport - Hà Nội.

**2.2. Đánh giá hiệu quả bài tập phát triển sức mạnh tay trong bơi 50m trườn sấp cho nam học sinh đội tuyển bơi CLB Hansport**

**Bảng 5. Kết quả phỏng vấn lựa chọn một số bài tập phát triển sức mạnh tay trong bơi 50m trườn sấp cho đối tượng nghiên cứu (n = 20)**

TT	Bài tập	Tán thành		Không tán thành	
		n	%	n	%
1	Nhảy dây đơn thời gian 5 phút, 5L x 3 tổ	13	65	7	35
2	Kéo dây cao su quạt tay trườn sấp, 60s x 5 tổ	20	100	0	0
3	Kéo dây cao su tay đẩy nước bơi trườn sấp, 60s x 5 tổ	17	85	3	15
4	Kéo dây cao su quạt 2 tay đồng thời trườn sấp (như bơi bướm), 90s x 3 tổ	20	100	0	0
5	Nằm ghé vuốt tạ tay bơi trườn sấp, 30L x 5 tổ	15	75	5	25
6	Nằm sấp chống đẩy, 30L x 5 tổ	11	55	9	45
7	Kéo xà đơn lên hết tay, 20L x 5 tổ	15	75	5	25
8	Kéo dây cao su tay kéo nước bơi trườn sấp, 60s x 5 tổ	17	85	3	15
9	Bơi tay trườn sấp chân kẹp phao bơi, 4Lx50m	18	60	12	40
10	Bơi trườn sấp có bàn quạt, 6Lx50m	20	100	0	0
11	Bơi trườn sấp kéo vật cản, 4Lx50m	19	95	1	5
12	Bơi trườn sấp tay cầm gậy (bơi chuyển tay) 6Lx50m	20	100	0	0
13	Bơi trườn sấp lần dây thừng, 6Lx50m	18	90	2	10
14	Bơi trườn sấp tốc độ tay đeo bàn quạt, 8Lx25m	17	85	3	15
15	Bơi 2lx 1000m trườn sấp nghỉ giữa 5 phút	7	35	13	65

Qua bảng 5 đề tài đã lựa chọn được 12 bài tập có tỷ lệ số người tán thành cao từ 75% trở lên để sử dụng trong huấn luyện nhằm nâng cao thành tích bơi trườn sấp cho học sinh đội tuyển câu lạc bộ bơi Hansport - Hà Nội.

**2.2.2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả một số bài tập phát triển sức mạnh tay nhằm nâng cao thành tích bơi 50m trườn sấp cho nam học sinh đội tuyển câu lạc bộ bơi Hansport - Hà Nội.**

**2.2.2.1. Tổ chức thực nghiệm**

\* Đối tượng thực nghiệm: 12 học sinh câu lạc bộ bơi Hansport- Hà Nội, được chia thành hai nhóm ngẫu nhiên.

**2.2.1 Lựa chọn một số bài tập phát triển sức mạnh tay trong bơi 50m trườn sấp cho đối tượng nghiên cứu.**

Nghiên cứu tiến hành phỏng vấn 20 giáo viên, HLV, các nhà quản lý, các nhà chuyên môn, chuyên gia... bằng phiếu hỏi, phiếu phỏng vấn, kết quả phỏng vấn được trình bày tại bảng 5.

- Nhóm thực nghiệm: gồm 06 sinh nam tập luyện theo các bài tập mà đề tài đã lựa chọn.

- Nhóm đối chứng: gồm 06 học sinh nam tập luyện theo nội dung giáo viên câu lạc bộ bơi Hansport - Hà Nội xây dựng.

\* Thời gian thực nghiệm 6 tuần, mỗi tuần 3 giáo án, tổng 18 giáo án vào giờ ngoại khóa buổi chiều tối.

\* Địa điểm thực nghiệm: tại bể bơi câu lạc bộ bơi Hansport - Hà Nội.

**2.2.2.2. Kết quả thực nghiệm**

Trước khi tiến hành thực nghiệm, chúng tôi tiến hành kiểm tra ban đầu để so sánh giữa 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm. Kết quả trình bày ở bảng 6.

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

**Bảng 6. Kết quả kiểm tra bơi trườn sấp trước thực nghiệm của nam nhóm đối chứng và thực nghiệm ( $n_a=n_b=6$ )**

TT	Test	Nhóm TN $\bar{x} \pm \delta$	Nhóm ĐC $\bar{x} \pm \delta$	t	p
1	50m bơi tay trườn sấp đeo bàn quạt (s)	37.05±2.62	37.08±2.58	0.598	>0.05
2	50m bơi trườn sấp (s)	35.85±3.12	35.79±3.10	1.108	>0.05
3	100m bơi trườn sấp (s)	78.95±3.85	78.89±3.28	2.825	>0.05

Kết quả ở bảng 6 cho thấy: Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm của các Test đánh giá đều thể hiện  $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$  ở ngưỡng xác suất  $p > 0,05$ . Điều này cho thấy thành tích của nhóm đối chứng và thực nghiệm không thể hiện sự khác biệt có ý nghĩa thống kê. Hay nói cách khác, trước thực nghiệm thành tích bơi trườn sấp của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng là tương đương nhau.

Sau 6 tuần tập luyện chúng tôi đã tiến hành kiểm tra trên cả 2 nhóm bằng các test đánh giá đã lựa chọn, nhằm xác định được trình độ của 2 nhóm sau thời gian thực nghiệm và để xem xét đánh giá hiệu quả tác động của các bài tập đã lựa chọn trong quá trình thực nghiệm. Kết quả được trình bày ở bảng 7.

**Bảng 7. Kết quả kiểm tra thành tích bơi trườn sấp sau thực nghiệm của nam nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng ( $n_a=n_b=6$ )**

TT	Test	Nhóm TN $\bar{x} \pm \delta$	Nhóm ĐC $\bar{x} \pm \delta$	t	p
1	50m bơi tay trườn sấp đeo bàn quạt (s)	33.58±1.52	34.98±2.85	2.09	<0.05
2	50m bơi trườn sấp (s)	32.82±3.18	34.52±3.29	2.88	<0.05
3	100m bơi trườn sấp (s)	73.25±3.85	75.22±3.18	4.25	<0.05

Qua bảng 7 cho thấy: Sau quá trình thực nghiệm cả 3 test đánh giá thành tích của nhóm thực nghiệm đều tốt hơn nhóm đối chứng với  $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$  ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$ . Điều này cho thấy các bài tập mà đề tài lựa chọn và ứng dụng vào thực tiễn đã có tác dụng rõ rệt trong

việc phát triển sức mạnh tay trong bơi 50m trườn sấp cho đối tượng nghiên cứu.

Để khẳng định rõ hơn hiệu quả của các bài tập đã lựa chọn, chúng tôi tiến hành đánh giá nhịp độ tăng trưởng (Brondy) của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng sau thời gian thực nghiệm. Kết quả được trình bày ở bảng 8.

**Bảng 8. Nhịp độ tăng trưởng về thành tích của 2 nhóm nam trước và sau thực nghiệm sự phạm ( $n_a=n_b=6$ )**

TT	Test	Nhóm TN $\bar{x} \pm \delta$		W %	Nhóm ĐC $\bar{x} \pm \delta$		W %
		Trước TN	Sau TN		Trước TN	Sau TN	
1	50m bơi tay trườn sấp đeo bàn quạt (s)	37.05 ±2.62	33.5 8±1.52	<b>2.81</b>	37.08 ±2.58	34.98 ±2.85	<b>1.58</b>
2	50m bơi trườn sấp (s)	35.85 ±3.12	32.82 ±3.18	<b>3.58</b>	35.79 ±3.10	34.52 ±3.29	<b>2.09</b>
3	100m bơi trườn sấp (s)	78.95 ±3.85	73.25 ±3.85	<b>3.25</b>	78.89 ±3.28	75.22 ±3.18	<b>2.82</b>

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

Qua bảng 8 cho thấy: Sau quá trình thực nghiệm nhịp tăng trưởng của nhóm thực nghiệm là cao hơn hẳn so với nhóm đối chứng ở cả 3 test đánh giá. Điều này một lần nữa khẳng định tính hiệu quả của các bài tập mà đề tài đã lựa chọn và ứng dụng vào thực tiễn nhằm phát triển sức mạnh tay trong bơi 50m trườn sấp cho nam học sinh đội tuyển câu lạc bộ bơi Hansport - Hà Nội.

### 3. KẾT LUẬN

Đề tài lựa chọn được 03 test đảm bảo độ tin cậy và tính thông báo cao để kiểm tra, đánh giá sức mạnh tay trong bơi 50m trườn sấp của nam học sinh đội tuyển câu lạc bộ bơi Hansport

-Hà Nội. Sức mạnh tay trong bơi 50m trườn sấp của của đối tượng nghiên cứu là kém hơn so với nam học sinh đội tuyển bơi của các CLB bơi khác trên địa bàn thành phố Hà Nội, chưa đáp ứng được mục tiêu đặt ra.

Qua quá trình nghiên cứu, đề tài đã lựa chọn được 12 bài tập phát triển sức mạnh tay nhằm nâng cao thành tích bơi 50m trườn sấp cho nam học sinh đội tuyển câu lạc bộ bơi Hansport - Hà Nội. Sau thời gian thực nghiệm, các bài tập mà đề tài lựa chọn đã có tác dụng tích cực trong việc phát triển sức mạnh tay cho đối tượng nghiên cứu. Kết quả kiểm tra, đánh giá qua các test đều có ý nghĩa thống kê với  $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$  ở ngưỡng xác suất  $p < 0.05$ .

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Đức Cảnh (2008), "*Phương pháp thống kê TĐTT*", NXB TĐTT Hà Nội.
2. Nguyễn Duy Quyết, Vũ Văn Thịnh, Nguyễn Văn Thuật (2019), *Bơi và Phương pháp giảng dạy*. NXB Dân Trí.
3. Nguyễn Xuân Sinh (2012), *Giáo trình nghiên cứu khoa học thể dục thể thao*, NXB TĐTT, Hà Nội.
4. Phạm Xuân Thành - Lê Văn Lãm (2007) "*Đo lường Thể dục Thể thao*", NXB TĐTT, Hà Nội.
5. Nguyễn Văn Trạch và cộng sự (2000), *Những vấn đề cơ bản trong tuyển chọn và đào tạo VĐV bơi lội trẻ*, NXB TĐTT, Hà Nội

**Nguồn bài báo:** Hà Ngọc Khải (2024), Bài báo được trích dẫn từ khóa luận tốt nghiệp: "*Lựa chọn một số bài tập phát triển sức mạnh tay nhằm nâng cao thành tích bơi 50m trườn sấp cho nam học sinh đội tuyển bơi CLB Hansport*". Đề tài đã bảo vệ và được thông qua trước hội đồng khoa học trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội.

Ngày nhận bài: 03/11/2025; Ngày đánh giá: 01/12/2025; Ngày duyệt đăng: 10/01/2026.