

LỰA CHỌN CÁC BÀI TẬP BƠI LỢI NHẪM PHÁT TRIỂN
CHIỀU CAO CHO NỮ LỨA TUỔI 12-14 TẠI CÂU LẠC
BỘ BƠI LỢI TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC
THỂ THAO ĐÀ NẴNG

CHOOSE SWIMMING EXERCISES TO DEVELOP HEIGHT FOR GIRLS AGED 12-14
AT THE SWIMMING CLUB OF DA NANG UNIVERSITY OF PHYSICAL
EDUCATION AND SPORTS

ThS. Nguyễn Nhất Hùng

BM. Thể thao dưới nước - Trường Đại học Thể dục Thể thao Đà Nẵng

Tóm tắt: Hiện chiều cao trung bình của Nam thanh niên Việt Nam thấp hơn nhiều so với chiều cao của Thế giới. Bơi lội là môn thể thao phát triển chiều cao có hiệu quả nhất, chính vì vậy, cần bắt đầu bơi khi trẻ đang trong thời gian dậy thì (độ tuổi 12, 14 tuổi cần bơi lội thường xuyên). Ngoài ra, cho trẻ bơi sớm, thì càng có lợi ích cho sức khỏe khác nhau như: Tăng cường sức đề kháng, tăng cường sức khỏe, hỗ trợ duy trì cân nặng, giảm thiểu tình trạng béo phì hay thừa cân, tạo đà để phát triển chiều cao khi bắt đầu dậy thì.

Từ khóa: Chiều cao, tập luyện, Bơi lội.

Abstract: Currently, the average height of young VietNameese men is much lower than the world's height. Swimming is the most effective height development sport, therefore, it is necessary to start swimming when children are in puberty (age 12, 14 years old need to swim regularly). In addition, letting children swim early has many health benefits such as: strengthening resistance, improving health, supporting weight maintenance, reducing obesity or overweight, creating momentum to grow taller at the onset of puberty.

Keywords: Average height, practice, swimming.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Tập luyện và lựa chọn môn thể thao như thế nào để mang lại sức khỏe và phát triển chiều cao cho lứa tuổi thanh, thiếu niên là vấn đề rất quan trọng và cần thiết. Hiện chiều cao trung bình của Nam thanh niên Việt Nam chỉ đạt 163,7cm, thấp hơn so với chuẩn của Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) 13,1cm; của nữ là 153cm, thấp hơn chuẩn 10,7cm. Trong 35 năm qua, người Việt dù cao thêm 4 cm song hiện vẫn thuộc tốp thấp nhất khu vực châu Á. Với chiều cao này, thanh niên Việt Nam cao ngang với Indonesia, Philippines nhưng thấp hơn Singapore, Nhật, Thái Lan, Malaysia, Trung Quốc và thấp hơn Hàn Quốc 9,4cm. Theo TS. Trương Hồng Sơn - Phó Tổng thư ký Tổng hội Y học Việt Nam, Viện trưởng Viện Y học ứng dụng Việt Nam, các nghiên cứu trong hơn 30 năm qua cho thấy mức tăng trưởng về chiều

cao của người Việt Nam vẫn rất thấp. Chiều cao trung bình của nam giới Việt Nam chỉ tăng thêm 4,4cm (từ 1,6m lên 164,4m), chiều cao trung bình của nữ giới tăng 3,4cm (từ 1,5m lên 153,4m).

Thông tin từ Ủy Ban Dân số - Gia đình và trẻ em cho thấy chiều cao và thể lực của người Việt Nam còn hạn chế, chiều cao trung bình, cân nặng và sức bền còn thấp so với chuẩn quốc tế. Thấp bé không chỉ gây ra tâm lý tự ti mà còn khiến bạn đánh mất rất nhiều cơ hội tốt trong công việc cũng như cuộc sống. Do đó, không ít các bạn trẻ đã bước qua giai đoạn tuổi dậy thì nhưng vẫn không hài lòng với chiều cao hiện tại của mình. Vậy làm thế nào để có thể cao hơn?

Tăng cường các hoạt động thể dục, thể thao là cách hiệu quả nhất để xương, cơ và các chi được kéo dài. Bạn nên ưu tiên những bộ

môn có tác dụng tăng chiều cao toàn diện như: Bơi lội, nhảy dây, bóng rổ, bóng chuyền... Để đạt được kết quả tốt nhất, nên thực hiện các môn thể thao trên một cách đều đặn, ít nhất 30 phút mỗi ngày với tâm trạng thoải mái, dễ chịu.

Bơi lội là môn thể thao mà có thể kết hợp được rất nhiều các bộ môn thể dục khác nhau. Khi bơi, toàn bộ cơ thể bắt buộc phải vận động, chuyển động như các môn thể thao khác. Chính vì vậy, bơi lội giúp tất cả các cơ bắp làm việc, giúp cơ bắp săn chắc, khí huyết được lưu thông, giúp ích cho hệ tiêu hóa, hệ thống thần kinh được cải thiện, tác dụng lớn với sự tăng trưởng và phát triển chiều cao, tập luyện bơi lội để có thể phát triển chiều cao tối ưu. Bơi lội là môn thể thao phát triển chiều cao hiệu quả nhất, chính vì vậy, cần bắt đầu bơi khi trẻ đang trong thời gian dậy thì (độ tuổi 12, 14 tuổi cần bơi lội thường xuyên). Ngoài ra, cho trẻ bơi sớm, thì càng có lợi ích cho sức khỏe khác nhau như: Tăng cường sức đề kháng, tăng cường sức khỏe, hỗ trợ duy trì cân nặng, giảm thiểu tình trạng béo phì hay thừa cân, tạo đà để phát triển chiều cao khi bắt đầu dậy thì. Trước đây cũng có một vài tác giả

“Nghiên cứu về thực trạng chiều cao và cân nặng người Việt Nam lứa tuổi 18” của tác giả Trần Tuấn Hiếu; Tác giả Nguyễn Hồng Dương. Đề tài: “Khảo sát các yếu tố ảnh hưởng đến chiều cao của trẻ mẫu giáo lứa tuổi 0-5”, của Tác giả Phạm Thị Hàn Chiên. Chưa có ai nghiên cứu về tập luyện Bơi lội đối với sự phát triển chiều cao cho nữ lứa tuổi 12-14.

Xuất phát từ thực trạng và những vấn đề nêu trên chúng tôi đi sâu vào nghiên cứu đề tài: “*Lựa chọn các bài tập bơi lội nhằm phát triển chiều cao cho nữ lứa tuổi 12-14 tại Câu lạc bộ bơi lội trường Đại học Thể dục Thể thao Đà Nẵng*”.

Để giải quyết các nhiệm vụ trên, đề tài đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp quan sát sư phạm, phương pháp kiểm tra sư phạm, phương pháp thực nghiệm sư phạm, phương pháp toán thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Thực trạng chiều cao của nữ lứa tuổi 12-14 tại CLB Trường Đại học TDTT Đà Nẵng

Bảng 1. Thực trạng chiều cao của nữ lứa tuổi 12-14 tại CLB Trường Đại học TDTT Đà Nẵng

TT	Tuổi	Chiều cao trung bình nữ CLB bơi (cm)	Chiều cao trung bình nữ VN (cm)	Chênh lệch
1	12	150.8	153.6	±2,8
2	13	157.3	158.0	±0,8
3	14	158.2	159.1	±0,9

Qua bảng 1 cho thấy chiều cao trung bình của nữ lứa tuổi 12-14 CLB Trường Đại học TDTT Đà Nẵng, đều thấp hơn chiều cao chuẩn của nữ Việt nam ở cả ba lứa tuổi.

Bảng 2. Thực trạng việc sử dụng các bài tập để phát triển chiều cao cho nữ 12-14 tuổi tại Câu lạc bộ Bơi trường Đại học TDTT Đà Nẵng (n=10)

TT	Nội dung phỏng vấn	Kết quả phỏng vấn (n=10)					
		Sử dụng nhiều		Ít sử dụng		Không sử dụng	
		n	%	n	%	n	%
Bài tập trên cạn							
1	Treo người trên xà	1	10	8	80	1	10
2	Nhảy dây	0	0	2	20	8	80
3	Bài tập với dây cao su	0	0	2	20	8	80

TT	Nội dung phỏng vấn	Kết quả phỏng vấn (n=10)					
		Sử dụng nhiều		Ít sử dụng		Không sử dụng	
		n	%	n	%	n	%
4	Bật xa	2	20	2	20	6	60
5	Mô phỏng kỹ thuật bơi trên cạn	8	80	1	10	1	10
Bài tập dưới nước							
1	6x50 chân trườn sấp	1	10	8	80	1	10
2	6x50 tay trườn sấp	2	20	6	60	2	20
3	10x50 phối hợp trườn sấp	1	10	0	0	9	90
4	8x25 chân ếch	1	10	8	80	1	10
5	6x50 tay ếch	0	0	2	20	8	80
7	6x50 phối hợp ếch	0	0	1	10	9	90

Kết quả phỏng vấn ở bảng 2 cho thấy các bài tập như: treo người trên xà đơn, bài tập với dây cao su, bật xa tại chỗ (trên cạn). Các bài tập phối hợp ở các cự ly dài liên tục ở 2 kiểu bơi (dưới nước) còn ít sử dụng, trong quá trình tập luyện cho nữ lứa tuổi 12-14. Những bài tập đều có ý nghĩa quan trọng trong việc phát triển chiều cao ở lứa tuổi này.

2.2. Lựa chọn và ứng dụng bài tập phát triển chiều cao cho nữ lứa tuổi 12-14.

2.2.1. Cơ sở lý luận để bài tập phát triển chiều cao cho nữ lứa tuổi 12-14.

Để lựa chọn được bài tập phát triển chiều cao cho nữ lứa tuổi 12-14, trước hết chúng ta phải xác định được nguyên tắc lựa chọn. Chúng tôi đã dựa vào nguyên tắc tập luyện: Nguyên tắc

phù hợp với đặc điểm sinh lý lứa tuổi; Nguyên tắc tăng dần lượng vận động; Nguyên tắc tập luyện kết hợp với vệ sinh dinh dưỡng và trình độ thực tế về phát triển chiều cao của nữ lứa tuổi 12-14, để đưa vào chương trình tập luyện của Câu lạc bộ.

Để đảm bảo tính khách quan đề tài tiến hành phỏng vấn gián tiếp (thông qua phiếu phỏng vấn) 10 giáo viên, huấn luyện viên. Những người được hỏi chọn 1 trong 3 phương án sử dụng nhiều, ít sử dụng, không sử dụng. Qua kết quả phỏng vấn, tiến hành để lựa chọn các bài tập phát triển chiều cao trên cạn, phát triển chiều cao dưới nước cho nữ lứa tuổi 12-14 tại Câu lạc bộ Bơi lội trường Đại học TDTT Đà Nẵng.

Bảng 3. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các bài tập để phát triển chiều cao cho nữ 12-14 tuổi tại Câu lạc bộ Bơi trường Đại học TDTT Đà Nẵng (n=10)

TT	Nội dung phỏng vấn	Kết quả phỏng vấn (n=10)					
		Sử dụng nhiều		Ít sử dụng		Không sử dụng	
		n	%	n	%	n	%
Bài tập trên cạn							
1	Treo người trên xà	8	80	1	10	1	10
2	Đứng gập người	5	50	2	20	3	30
3	Nhảy dây	8	80	2	20	0	0
4	Bài tập với dây cao su	8	80	2	20	0	0
5	Bật xa	6	60	2	20	2	20
6	Bật cao tại chỗ	9	90	0	0	1	10
7	Mô phỏng kỹ thuật bơi trên cạn	8	80	1	10	1	10
Bài tập dưới nước							
1	6x50 chân trườn sấp	8	80	1	10	1	10

TT	Nội dung phỏng vấn	Kết quả phỏng vấn (n=10)					
		Sử dụng nhiều		Ít sử dụng		Không sử dụng	
		n	%	n	%	n	%
2	6x50 tay trườn sấp	8	80	2	20	0	0
3	10x50 phối hợp trườn sấp	9	90	1	10	0	0
4	8x50 tay ngửa	6	60	2	20	2	20
5	8x25 chân ếch	8	80	1	10	1	10
6	6x50 tay ếch	8	80	2	20	0	0
7	6x50 phối hợp ếch	9	90	1	10	0	0
8	8x50 phối hợp (25ngửa/25ếch)	6	60	2	20	2	20

Qua kết quả phỏng vấn, chúng tôi đã chọn được 5 bài tập thể dục trên cạn và 6 bài tập dưới nước được các chuyên gia lựa chọn bài tập để tập luyện đạt từ 80% trở lên nhằm

Các bài tập trên cạn

- 1. Treo người trên xà đơn
- 2. Nhảy dây
- 3. Bài tập với dây cao su
- 4. Bật cao tại chỗ
- 5. Mô phỏng kỹ thuật bơi trên cạn

phát triển chiều cao cho nữ lứa tuổi 12-14 tại Câu lạc bộ Bơi lội trường Đại học TDTT Đà Nẵng.

Các bài tập dưới nước:

- 1. 6x50 chân trườn sấp
- 2. 6x50 tay trườn sấp
- 3. 10x50 phối hợp trườn sấp
- 4. 8x25 chân ếch
- 5. 6x50 tay ếch
- 6. 6x50 phối hợp ếch

2.2.2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả của bài tập phát triển chiều cao cho nữ lứa tuổi 12-14

Để có thể đánh giá hiệu quả được các bài tập được lựa chọn chúng tôi tiến hành kiểm tra trên 30 học sinh lứa tuổi nữ 12-14 (mỗi lứa

tuổi 10 em) của Câu lạc bộ Bơi lội trường Đại học TDTT Đà Nẵng, Vì chiều cao ban đầu của 30 em là tương đương nhau chúng tôi đánh giá chiều cao ban đầu của 2 nhóm dựa trên cách đo đạt. Kết quả kiểm tra trước ứng dụng được trình bày ở bảng 4.

Bảng 4. Kết quả kiểm tra trước khi ứng dụng bài tập của nữ lứa tuổi 12-14 tại Câu lạc bộ Bơi lội trường Đại học TDTT Đà Nẵng

Tuổi	Chiều cao		T	P
	Nhóm đối chứng $\bar{X} \pm \delta$	Nhóm thực nghiệm $\bar{X} \pm \delta$		
12	151.0±0.012	150.8±0.014	0,625	>0.05
13	157.7±0.015	157.4±0.01	0,718	>0.05
14	159.8±0.013	159.2±0.012	0,685	>0.05

Qua bảng 4 ta thấy chỉ số chiều cao của 2 nhóm trước khi đưa vào ứng dụng tập luyện có tính > tbảng ở ngưỡng xác suất P>0.05. Kết quả cho thấy chiều cao ban đầu của 2 nhóm không chênh lệch nhiều.

Để có được kết quả ứng dụng về phát triển chiều cao cho lứa tuổi nữ 12-14 tại Câu

lạc bộ Bơi lội trường Đại học TDTT Đà Nẵng, chúng tôi cho cả 2 nhóm tập luyện, nhóm đối chứng tập luyện bình thường theo chương trình của câu lạc bộ, nhóm tập luyện thực hiện theo các bài tập đã được chúng tôi lựa chọn, tập luyện trong 24 tuần, 3 buổi/tuần.

Bảng 5. Sự phát triển chiều cao chiều cao sau 6 tháng ứng dụng bài tập cho nữ lứa tuổi 12-14 tại Câu lạc bộ Bơi lội trường Đại học TDTT Đà Nẵng

Tuổi	Chiều cao		W%	T	P
	Nhóm đối chứng $\bar{X} \pm \delta$	Nhóm thực nghiệm $\bar{X} \pm \delta$			
12	152.5±0.013	153.0±0.014	15.37	2.35	<0.05
13	158.0±0.02	159.2±0.02	31.10	2.086	<0.05
14	160.2±0.022	162.0±0.013	37.50	2,018	<0.05

Qua bảng 5 ta có thể nhận thấy kết quả của sự phát triển chiều cao trong 3 tháng ứng dụng các bài tập của nhóm thực nghiệm đều có $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$. Từ đó ta có thể thấy hiệu quả của các bài tập phát triển chiều cao cho nữ lứa tuổi (12-14) tại Câu lạc bộ Bơi lội trường Đại học TDTT Đà Nẵng cao hơn hẳn so với các bài tập thông thường. Sự tăng trưởng chiều cao trung bình ở lứa tuổi này đạt w%: 12 tuổi (15.37), 13 tuổi (31,10), 14 tuổi (37.50).

3. KẾT LUẬN VÀ KIẾN NGHỊ

3.1. Kết luận

Từ những kết quả nghiên cứu, đi đến một số kết luận như sau:

1. Thực trạng việc sử dụng các các tập trong việc phát chiều cao của nữ học sinh ở lứa tuổi 12-14. tại Câu lạc bộ Bơi lội Trường Đại học TDTT Đà Nẵng còn ít, thậm chí chưa được quan tâm một cách có khoa học. Chiều cao của học sinh nữ lứa tuổi này còn thấp hơn so với

chiều cao trung bình nữ lứa 12-14 của Việt Nam.

2. Qua quá trình nghiên cứu đề tài đã lựa chọn ra được 11 bài tập phát triển chiều cao (5 bài tập trên cạn và 6 bài tập dưới nước), cho thấy hiệu quả về phát triển chiều cao cho lứa tuổi nữ 12-14 tại Câu lạc bộ bơi lội trường Đại học TDTT Đà Nẵng đã được cải thiện đáng kể. Chiều cao trung bình của lứa tuổi này đạt mức tăng trưởng từ 15,37% đến 37,59%.

3.2. Kiến nghị

1. Các câu lạc bộ bơi lội có thể sử dụng kết quả nghiên cứu của chúng tôi như tài liệu tham khảo nhằm phục vụ cho công tác học tập cũng như tập luyện để phát triển chiều cao cho học sinh.

2. Cần tiếp tục mở rộng nghiên cứu này trên những đối tượng khác nhau, trình độ khác nhau nhằm nâng cao hiệu quả của các bài tập bơi lội đối với sự phát triển chiều cao cho lứa tuổi học đường.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Các Chỉ thị về công tác thể dục thể thao trong tình hình mới (sách văn kiện của Đảng và Nhà nước về thể dục thể thao).
2. Đồng Quang Triều, Lê Anh Thơ (2000), “*Lý luận và phương pháp giáo dục thể chất trong trường học*”, NXB Hà Nội.
3. Lê Bửu, Nguyễn Thế Truyền (1996), “*Kiểm tra chức năng thể chất và thể thao*”, NXB TDTT thành phố Hồ Chí Minh.
4. Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (2003), “*Sinh lý học thể dục thể thao*”, NXB TDTT, Hà Nội.
5. Nguyễn Đức Thuận, Nguyễn Văn Trạch (2000), “*Phương pháp dạy bơi cho trẻ thơ*”, NXB Thể dục Thể thao.

Nguồn bài báo: Nguyễn Nhất Hùng (2024), Bài báo trích từ đề tài nghiên cứu cấp cơ sở năm 2024: “*Lựa chọn các bài tập Bơi lội nhằm phát triển chiều cao cho nữ lứa tuổi 12-14 tại Câu lạc bộ Bơi lội trường Đại học Thể dục Thể thao Đà Nẵng*”.

Ngày nhận bài: 28/11/2024; Ngày đánh giá: 02/12/2024; Ngày duyệt đăng: 15/12/2024.