

# NÂNG CAO THÀNH TÍCH KIỂU BƠI TRÒN SẤP CHO SINH VIÊN CHUYÊN NGÀNH BƠI THÔNG QUA LỰA CHỌN BÀI TẬP SỨC BỀN TỐC ĐỘ: NGHIÊN CỨU TRƯỜNG HỢP TẠI TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM THỂ DỤC THỂ THAO HÀ NỘI

Nguyễn Văn Thuật

Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội

Email: thuatttt@gmail.com

## Article history

Received: 16/7/2022

Accepted: 19/8/2022

Published: 20/9/2022

## Keywords

Speed endurance exercise,

free-style stroke, Hanoi

University of Physical

Education and Sports

## ABSTRACT

Swimming is a cyclical sport that requires a lot of physical strength with substantial significance in training and competition. It is shown from the practice of teaching and training the freestyle stroke technique for K50 students majoring in swimming, Hanoi University of Physical Education and Sports that the students' speed endurance qualities are still limited. Through the use of scientific research methods in sport, the research process selected 12 exercises to improve the students' freestyle stroke performance. The post-experimental results show a significant improvement in achievements. This result serves as a basis for further studies to suggest solutions to improve sports performance for students in general and the frontstroke swimming achievement in particular.

## 1. Mở đầu

Bơi lội là môn thể thao có chu kỳ (Colwin, 1992) thông qua những yếu tố cơ bản của nước như lực đẩy từ dưới lên (lực nổi), lực cản, lực nâng (Nguyễn Duy Quyết và cộng sự, 2019); từ đó, người bơi có thể vận động trong môi trường nước, đặc biệt là sự vận động của chân, tay 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. Để đạt được thành tích cao trong bơi lội, đòi hỏi cả quá trình. Bên cạnh việc huấn luyện kỹ thuật, tâm lý, giảng viên, huấn luyện viên (HLV) phải dùng các phương pháp, phương tiện khác nhau để phát triển thể lực toàn diện và tốt nhất cho vận động viên, người tập nhằm đáp ứng đòi hỏi của việc nâng cao thành tích.

Giảng dạy và huấn luyện nâng cao tố chất thể lực trong bơi là rất quan trọng. Kiểu bơi tròn sấp (BTS) có tốc độ cao nhất trong các kiểu bơi và thường được sử dụng trong các nội dung bơi tự do, đối với cự li ngắn và trung bình; BTS là một kiểu bơi khó, đòi hỏi người học phải có cảm giác nước tốt, tính linh hoạt cao và thể lực tốt (Bùi Thị Sáng và cộng sự, 2020). Thực tế quá trình giảng dạy và huấn luyện sinh viên (SV) chuyên ngành cho thấy, về kỹ thuật và tâm lý của SV tương đối tốt. Tuy nhiên, thành tích thi đấu kiểu BTS còn hạn chế. Một trong những nguyên nhân đó là sức bền tốc độ (SBTD) của SV chưa tốt, có thể thấy rõ ở giai đoạn về đích SV không duy trì được tốc độ. Do vậy, việc nghiên cứu lựa chọn bài tập BTS nhằm nâng cao thành tích cho SV chuyên ngành Bơi K50 Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội là cần thiết và cấp thiết. Bài báo này lựa chọn bài tập phát triển BTS nhằm nâng cao thành tích kiểu BTS cho SV thông qua đánh giá hiệu quả từ việc tổ chức thực nghiệm với SV chuyên ngành Bơi K50 Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội.

## 2. Kết quả nghiên cứu

### 2.1. Lựa chọn bài tập phát triển sức bền tốc độ cho sinh viên chuyên ngành Bơi K50 Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội

#### 2.1.1. Nguyên tắc lựa chọn

Căn cứ vào các nguyên tắc giảng dạy và huấn luyện (Aulic, 1982; Harre, 1996), cơ sở lý luận của BTS, đặc điểm tâm - sinh lý (Luu Quang Hiệp & Phạm Thị Uyên, 1995) và trình độ thực tế về BTS của đối tượng nghiên cứu, mục đích yêu cầu về huấn luyện thể lực cho SV chuyên ngành Bơi K50 Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội, để lựa chọn bài tập phát triển BTS ứng dụng trong quá trình huấn luyện cho đối tượng nghiên cứu, cần phải đảm bảo các nguyên tắc sau (Nguyễn Toán & Phạm Danh Tôn, 2000):

- Nguyên tắc 1: Các bài tập được lựa chọn phải có tính định hướng phát triển BTS cho SV chuyên ngành Bơi.
- Nguyên tắc 2: Các bài tập phải phù hợp với đối tượng tập luyện (về tâm - sinh lý, trình độ, điều kiện tập luyện).

- Nguyên tắc 3: Các bài tập lựa chọn phải đảm bảo độ tin cậy và mang tính thông báo cần thiết với đối tượng nghiên cứu.

- Nguyên tắc 4: Các bài tập lựa chọn phải có chỉ tiêu đánh giá cụ thể hình thức tập luyện đơn giản, dễ thực hiện nhưng phong phú về nội dung và hình thức.

- Nguyên tắc 5: Các bài tập phải đảm bảo tính hệ thống, logic có tính tiếp cận với xu hướng sử dụng các biện pháp và phương pháp huấn luyện BTS trong bơi hiện đại.

Trên cơ sở các nguyên tắc lựa chọn, đề tài tiến hành lựa chọn các bài tập phát triển BTS cho đối tượng nghiên cứu.

### 2.1.2. Lựa chọn bài tập

Bằng phương pháp tổng hợp và tham khảo các nguồn tài liệu chuyên môn từ Thư viện Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội và tài liệu cá nhân thu thập được có liên quan đến vấn đề nghiên cứu của các tác giả trong và ngoài nước, cũng như qua quá trình khảo sát thực trạng công tác huấn luyện vận động viên bơi ở các câu lạc bộ, tỉnh, thành, các trung tâm thể thao mạnh (Nguyễn Văn Trạch, 1999; Better Coaching, 1991)..., tác giả thu thập được 24 bài tập phát triển BTS cho SV chuyên ngành Bơi đã và đang được sử dụng trong thực tế, thuộc các nhóm bài tập trên cạn, bài tập dưới nước, bài tập thi đấu.

Để đảm bảo lựa chọn được các bài tập một cách khoa học, khách quan và chính xác, đề tài tiến hành phỏng vấn 30 giảng viên, HLV, các chuyên gia đang công tác giảng dạy, huấn luyện bơi tại các câu lạc bộ, các trung tâm huấn luyện bơi mạnh ở khu vực Hà Nội.

Nội dung phỏng vấn là xác định mức độ ưu tiên của các bài tập ở 3 mức: Ưu tiên 1: 3 điểm (Bài tập rất quan trọng); Ưu tiên 2: 2 điểm (Bài tập quan trọng); Ưu tiên 3: 1 điểm (Bài tập không quan trọng). Kết quả thu được như trình bày ở bảng 1.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các bài tập phát triển SBTD cho SV chuyên ngành Bơi K50 Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội (n=30)

TT	Bài tập	Ưu tiên 1		Ưu tiên 2		Ưu tiên 3		Tổng điểm	%
		n <sub>i</sub>	Điểm	n <sub>i</sub>	Điểm	n <sub>i</sub>	Điểm		
1	Quay tay trườn sấp trên cạn 5 lần x 30s	22	66	7	14	1	1	81	90,00
2	Chạy 3 lần x 100m tốc độ cao	25	75	3	6	2	2	83	92,22
3	Chạy 2 x 60m tốc độ cao	5	15	7	14	18	18	47	52,22
4	Nhảy dây 3 lần x 30s tốc độ cao	26	78	2	4	2	2	84	93,33
5	Nằm sấp chống đầu 1 phút	2	6	11	22	17	17	45	50,00
6	Nhảy dây tốc độ 30s x 3 lần	5	15	6	12	19	19	46	51,11
7	BTS 100m (tay 50m + chân 50m)	4	12	10	20	16	16	48	53,33
8	Bơi 2 lần x 300 trườn sấp	27	81	1	2	2	2	85	94,44
9	Bơi 5 lần x 100m trườn sấp với bàn quạt	26	78	4	8	0	0	86	95,56
10	Bơi 400m tay trườn sấp với bàn quạt	28	84	1	2	1	1	87	96,67
11	Bơi 6 lần x 50m tay trườn sấp với bàn quạt	4	12	6	12	20	20	44	48,89
12	Bơi 8 lần x 25m trườn sấp	25	75	3	6	2	2	83	92,22
13	Bơi 4 lần x 50m trườn sấp	26	78	2	4	2	2	84	93,33
14	Bơi 4 lần 200m trườn sấp	27	81	1	2	2	2	85	94,44
15	Bơi 1000m trườn sấp	4	12	7	14	19	19	45	50,00
16	Bơi 300m tay trườn sấp	6	18	7	14	17	17	49	54,44
17	Bơi 6 lần x 100m trườn sấp	26	78	3	6	1	1	85	94,44
18	Bơi 600m trườn sấp	7	21	5	10	18	18	49	54,44
19	Bơi 2 lần 400m trườn sấp	27	81	3	6	0	0	87	96,67
20	Bơi 200m trườn sấp x 4 lần	10	30	5	10	15	15	55	61,11
21	25m trườn sấp	12	36	5	10	13	13	59	65,56
22	50m trườn sấp (s)	28	84	1	2	1	1	87	96,67
23	100m trườn sấp (s)	26	78	3	6	1	1	85	94,44
24	200m trườn sấp	9	27	5	10	16	16	53	58,89

Như vậy, trong 24 bài tập đưa ra phỏng vấn đề tài đã lựa chọn được 14 bài tập có sự tán đồng với số phiếu và điểm cao. Vậy đề tài đưa ra 14 bài tập có mức độ ưu tiên cao (từ 90 đến 96,67%) để đưa vào ứng dụng đó là:

- *Bài tập trên cạn*: (1) Quay tay trườn sấp trên cạn 5 lần x 30 giây; (2) Chạy 3 lần x 100m tốc độ cao; (3) Nhảy dây 3 lần x 30 giây tốc độ cao.

- *Bài tập dưới nước*: (1) Bơi 2 lần x 300 trườn sấp; (2) Bơi 5 lần x 100m trườn sấp với bàn quạt; (3) Bơi 400m tay trườn sấp với bàn quạt; (4) Bơi 6 lần x 50m tay trườn sấp với bàn quạt; (5) Bơi 8 lần x 25m trườn sấp; (6) Bơi 4 lần x 50m trườn sấp; (7) Bơi 4 lần x 200m trườn sấp; (8) Bơi 6 lần x 100m trườn sấp; (9) Bơi 2 lần x 400m trườn sấp.

- *Bài tập thi đấu*: (1) Bơi 50m trườn sấp (s); (2) Bơi 100m trườn sấp (s).

## 2.2. Đánh giá hiệu quả các bài tập sức bền tốc độ nhằm nâng cao thành tích kiểu bơi trườn sấp cho sinh viên chuyên ngành Bơi K50 Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội

### 2.2.1. Tổ chức thực nghiệm sư phạm

Tác giả tiến hành theo phương pháp thực nghiệm so sánh tự đối chiếu. Đối tượng thực nghiệm gồm 20 SV nam chuyên ngành Bơi K50 Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội. Thực nghiệm được thực hiện từ tháng 8/2017 đến tháng 4/2018 tại Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội.

Trước khi xây dựng kế hoạch huấn luyện, tác giả xác định các nguyên tắc sắp xếp các bài tập dựa trên nghiên cứu của Trịnh Hùng Thanh (2001), cụ thể: (1) Nguyên tắc hệ thống: Bài tập phải được sắp xếp một cách hệ thống phải đi từ dễ đến khó, từ đơn giản đến phức tạp, từ nhẹ đến nặng, từ chậm đến nhanh; (2) Nguyên tắc tăng dần yêu cầu: Các bài tập sẽ được nâng cao dần độ khó và độ phức tạp ở các tuần đầu thực nghiệm với mức độ yêu cầu thấp hơn các bài tập sau cùng cũng như về độ khó với khối lượng và cường độ vận động; (3) Nguyên tắc thích hợp và cá biệt hóa: Các bài tập trong mỗi buổi tập luyện phải đảm bảo tính hợp lí. Nghĩa là phải hợp lí với trình độ người tập cũng như với sân bãi dụng cụ và hợp lí trong việc sắp xếp các loại hình bài tập trong mỗi buổi tập không đơn điệu.

Sau khi xác định được 3 nguyên tắc trên chúng tôi đã tiến hành phỏng vấn trực tiếp 30 chuyên gia, giảng viên, HLV. Kết quả phỏng vấn cho thấy, các nguyên tắc đều được tán đồng từ 85,56%-100% nên chúng tôi sử dụng các nguyên tắc trên để thực hiện xây dựng kế hoạch tập luyện.

Kế hoạch thực nghiệm được xây dựng trong 6 tháng, với số giáo án và tiến độ trong chương trình huấn luyện SV chuyên ngành Bơi K50 Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội. Nội dung thực nghiệm là 14 bài tập phát triển BTS cho đối tượng nghiên cứu đã được lựa chọn qua phỏng vấn. Các bài tập này được sắp xếp theo tổ hợp hai nhóm các bài, gồm các bài tập trên cạn và các bài tập dưới nước. Bên cạnh đó còn có bài tập thi đấu được coi là bài tập tổng hợp nên không xếp thành tổ hợp mà được tổ chức theo chương trình kế hoạch chung nhưng chỉ cho nhóm thực nghiệm.

### 2.2.2. Đánh giá hiệu quả

- *Lựa chọn test đánh giá*: Để lựa chọn test đánh giá BTS cho đối tượng nghiên cứu, đề tài tiến hành trao đổi với các HLV, chuyên gia, đồng thời tham khảo các tài liệu liên quan, các công trình nghiên cứu về các test đánh giá tố chất thể lực SV chuyên ngành Bơi của các chuyên gia trong và ngoài nước (Better Coaching, 1999). Kết quả đã tổng hợp được 8 test đánh giá. Để đảm bảo tính khách quan, độ tin cậy của các test sử dụng trong đánh giá BTS (SBTD) cho SV chuyên ngành Bơi K50 Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội, chúng tôi tiến hành phỏng vấn 30 chuyên gia, giảng viên, HLV theo 3 mức ưu tiên: Ưu tiên 1 (3 điểm); Ưu tiên 2 (2 điểm); Ưu tiên 3 (1 điểm). Kết quả trình bày tại bảng 2.

Bảng 2. Kết quả phỏng vấn lựa chọn test đánh giá SBTD cho SV chuyên ngành Bơi K50 Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội (n=30)

TT	Nội dung Test	Ưu tiên 1		Ưu tiên 2		Ưu tiên 3		Tổng điểm	%
		n	Điểm	n	Điểm	n	Điểm		
1	Thành tích BTS 50m (s)	22	66	7	14	1	1	81	90,00
2	Bơi chân 50m trườn sấp (s)	7	21	10	20	13	13	54	60,00
3	Bơi tay 50m trườn sấp (s)	5	15	7	14	18	18	47	52,22
4	Thành tích BTS 100m (s)	26	78	2	4	2	2	84	93,33
5	Nằm sấp chống dây 1 phút (lần)	2	6	11	22	17	17	45	50,00
6	Chênh lệch thành tích 25m đầu và 25m cuối cự li 50m BTS (s)	27	81	1	2	2	2	85	94,44
7	Chạy 100m (s)	4	12	10	20	16	16	48	53,33
8	Gập cơ bụng 1 phút (lần)	2	6	9	18	19	19	43	47,78

Qua kết quả bảng 2, tác giả đã lựa chọn được 3 test dùng để đánh giá BTS cho SV chuyên ngành Bơi K50 Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội, có mức độ ưu tiên sử dụng nhiều từ 80% tổng số ý kiến trở lên ở mức quan trọng và rất quan trọng được lựa chọn đó là: 1. Thành tích BTS 50m (s); 2. Chênh lệch thành tích 25m đầu và 25m cuối cự li 50m BTS (s); 3. Thành tích BTS 100m (s).

- *Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá:* Thông qua kết quả kiểm tra sư phạm tại bảng 3, đề tài tiến hành phân loại từng chỉ tiêu đánh giá SBTĐ thành năm mức theo quy tắc 2 xích ma: tốt, khá, trung bình, yếu theo quy tắc cộng trừ 2 xích ma. Đồng thời, xây dựng chuẩn điểm đánh giá SBTĐ cho đối tượng nghiên cứu. Kết quả trình bày tại bảng 3 và bảng 4.

*Bảng 3. Phân loại tiêu chuẩn đánh giá BTS cho SV chuyên ngành Bơi K50 Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội (n=20)*

TT	Test	Phân loại				
		Kém	Yếu	Trung bình	Khá	Tốt
1	Test thành tích 50m trườn sấp (s)	>42,1	42,0-41,1	41,0-39,1	39,0-38,1	<38,1
2	Test Chênh lệch thành tích 25m đầu và 25m cuối khi bơi 50m trườn sấp (s)	>10,4	10,3-9,8	9,7-8,8	8,7-8,2	<8,2
3	Test thành tích 100m trườn sấp (s)	>97,7	97,6-96,6	96,5-94,6	94,5-93,5	<93,5

*Bảng 4. Bảng điểm đánh giá BTS cho SV chuyên ngành Bơi K50 Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội (n=20)*

TT	Test	Điểm									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Test thành tích 50m trườn sấp (s)	38,5	38,56	39,07	39,58	40,1	40,60	41,11	41,62	42,13	42,64
2	Test Chênh lệch thành tích 25m đầu và 25m cuối khi BTS 50m (s)	8,21	8,48	8,75	9,02	9,3	9,56	9,83	10,10	10,37	10,64
3	Test thành tích 100m trườn sấp (s)	93,52	94,04	94,56	95,08	95,6	96,12	96,64	97,16	97,68	98,20

- *Đánh giá hiệu quả các bài tập đã lựa chọn cho đối tượng nghiên cứu:*

Để đánh giá hiệu quả các bài tập BTS nhằm nâng cao thành tích kiểu BTS cho SV chuyên ngành Bơi K50 Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội, thông qua phỏng vấn các chuyên gia, giảng viên, HLV đã lựa chọn được 3 test đánh giá, bao gồm: Test thành tích 50m trườn sấp (s); Test chênh lệch thành tích 25m đầu và 25m cuối khi BTS 50m (s); Thành tích 100m trườn sấp (s). Kết quả xác định tính thông báo và độ tin cậy của các test đảm bảo ngưỡng thống kê với  $r_{\text{tính}} > r_{\text{bảng}}$  ở ngưỡng xác suất  $p < 0,05$ . Đề tài sử dụng 3 test để đánh giá hiệu quả các bài tập đã lựa chọn.

+ *Đánh giá hiệu quả trước thực nghiệm:* Trước thực nghiệm, đề tài tiến hành kiểm tra năng lực SBTĐ. Kết quả được trình bày ở bảng 5.

*Bảng 5. Kết quả kiểm tra thành tích BTS trước thực nghiệm của nhóm thực nghiệm (n=20)*

TT	Test	Kết quả kiểm tra	
		$\bar{x} \pm \sigma$	Cv%
1	Test 50m BTS (s)	40''08 $\pm$ 1,04	2,59
2	Test Chênh lệch thành tích 25m đầu và 25m cuối khi BTS 50m (s)	9''29 $\pm$ 0,58	6,24
3	Test 100m BTS (s)	95''60 $\pm$ 1,06	1,11

Bảng 5 cho thấy, kết quả kiểm tra trước thực nghiệm của các Test đánh giá đều thể hiện  $Cv < 10\%$ . Đối chiếu với tiêu chuẩn đánh giá SBTĐ tại (bảng 3) thì SV chuyên ngành Bơi K50 đạt mức trung bình.

- *Đánh giá hiệu quả sau thực nghiệm:* Sau 9 tháng tập luyện, chúng tôi đã tiến hành kiểm tra trên nhóm thực nghiệm tự đối chứng, bằng các test đánh giá đã lựa chọn, nhằm xác định hiệu quả 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 6.

Bảng 6. Kết quả kiểm tra thành tích BTS sau thực nghiệm của nhóm thực nghiệm (n=20)

TT	Test	Kết quả kiểm tra	
		$\bar{x} \pm \sigma$	Cv%
1	Test 50m BTS (s)	35''18±1,05	2,98
2	Test Chênh lệch thành tích 25m đầu và 25m cuối khi BTS 50m (s)	6''55 ±0,42	6,41
3	Test 100m BTS (s)	82''79±1,01	1,22

Bảng 6 cho thấy, kết quả kiểm tra sau 9 tháng thực nghiệm thành tích BTS của SV chuyên ngành Bơi K50 đã được cải thiện đáng kể ở cả 3 test đánh giá với Cv <10%. Như vậy, sau 9 tháng thực nghiệm, thành tích của nhóm thực nghiệm phát triển hơn; hay nói cách khác sự khác biệt có ý nghĩa về mặt toán học thống kê.

Để thấy rõ hiệu quả các bài tập áp dụng cho SV chuyên ngành Bơi K50 sau khi ứng dụng các bài tập đã nghiên cứu lựa chọn, đề tài tiến hành so sánh tự đối chiếu các test đánh giá BTS trước và sau thực nghiệm của đối tượng nghiên cứu. Kết quả được trình bày ở bảng 7.

Bảng 7. Kết quả đối chiếu về thành tích của nhóm nghiên cứu trước và sau thực nghiệm sự phạm (n = 20)

TT	Test	Trước TN (n = 20)	Sau TN (n = 20)	t	p
		$\bar{x} \pm \sigma$	$\bar{x} \pm \sigma$		
1	Test 50m BTS (s)	40''08±1''82	35''18±1''85	3,1	<0,05
2	Test Chênh lệch thành tích 25m đầu và 25m cuối khi BTS 50m (s)	9''29±2''58	6''55 ±2''05	3,01	<0,05
3	Test 100m BTS (s)	95''60±1''08	82''79±1''12	2,58	<0,05

Bảng 7 cho thấy, kết quả kiểm tra của 3 test đánh giá BTS trước và sau thực nghiệm của đối tượng nghiên cứu đã có sự gia tăng rõ rệt với  $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$  ở ngưỡng xác suất  $p < 0,05$ .

Để khẳng định rõ hơn hiệu quả của các bài tập BTS đã lựa chọn cho đối tượng nghiên cứu, chúng tôi tiến hành đánh giá nhịp độ tăng trưởng (S.Brody) của nhóm nghiên cứu trước thực nghiệm và sau thực nghiệm sau 9 tháng thực nghiệm. Kết quả trình bày ở bảng 8.

Bảng 8. Nhịp độ tăng trưởng về thành tích của nhóm nghiên cứu trước và sau thực nghiệm sự phạm (n=20)

TT	Test	Trước TN (n = 20)	Sau TN (n = 20)	W%
		$\bar{x} \pm \sigma$	$\bar{x} \pm \sigma$	
1	Test 50m BTS (s)	40''08±1''82	35''18±1''85	13,02
2	Test Chênh lệch thành tích 25m đầu và 25m cuối khi BTS 50m (s)	9''29±2''58	6''55 ±2''05	34,09
3	Test 100m BTS (s)	95''60±1''08	82''79±1''12	14,36

Bảng 8 cho thấy, ở cả 3 test đánh giá đều có sự gia tăng về thành tích với nhịp tăng trưởng W%. Điều đó có thể khẳng định các bài tập BTS đã nâng cao thành tích kiểu BTS cho SV chuyên ngành Bơi K50 Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội.

Tóm lại, sau 9 tháng tập luyện theo bài tập và chương trình do đề tài nghiên cứu lựa chọn, SV chuyên ngành Bơi K50 có sự phát triển về BTS thể hiện qua mức độ phát triển về kết quả kiểm tra của 3 test. Điều này chứng tỏ tiến trình ứng dụng các bài tập phát triển BTS do đề tài lựa chọn là rất có hiệu quả trong việc nâng cao thành tích kiểu BTS cho SV chuyên ngành Bơi K50 Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội.

### 3. Kết luận

Qua quá trình nghiên cứu và các bước lựa chọn, bài báo đã xác định được 12 bài tập tập luyện gồm các bài tập trên cạn và các bài tập ở dưới nước nhằm nâng cao BTS và nâng cao thành tích kiểu BTS cho SV chuyên ngành Bơi K50 Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội: (1) Các bài tập phát triển BTS trên cạn: 3 bài tập; (2) Các bài tập phát triển BTS dưới nước: 9 bài tập; (3) Bài tập thi đấu: 2 bài tập.

Sau quá trình ứng dụng, kết quả kiểm tra các test đã lựa chọn cho thấy, thành tích BTS của SV chuyên ngành Bơi K50 Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội đã được cải thiện đáng kể với  $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$  ở ngưỡng xác suất

$p < 0,05$ . Nhịp tăng trưởng sau thực nghiệm ở cả 3 test đánh giá đều đạt mức độ tốt. Điều đó chứng tỏ các bài tập mà đề tài nghiên cứu lựa chọn đã giúp nâng cao thành tích kiểu BTS cho SV chuyên ngành Bơi K50 Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội.

#### Tài liệu tham khảo

- Aulic, I. V. (1982). *Đánh giá trình độ tập luyện thể thao* (Phạm Ngọc Trân dịch). NXB Thể dục Thể thao.
- Better Coaching (1991). *Advanced Coach's Manual*. Australia Coaching Council Incorporated.
- Bùi Thị Sáng, Nguyễn Thị Thu Hồng, Nguyễn Thị Thơm (2020). Đánh giá hiệu quả của bài tập với dụng cụ TMS-06 trong việc giảng dạy bơi trườn sấp cho sinh viên ngành Giáo dục thể chất Trường Đại học Sư phạm Hà Nội. *Tạp chí Khoa học, Trường Đại học Sư phạm Hà Nội 2*, 67, 148-156.
- Colwin, C. M. (1992). *Swimming into 21<sup>st</sup> Century*. Human Kinetics Publishers.
- Harre, D. (1996). *Học thuyết huấn luyện* (Trương Anh Tuấn, Bùi Thế Hiển biên dịch). NXB Thể dục Thể thao.
- Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (1995). *Sinh lý học thể dục thể thao*. NXB Thể dục Thể thao.
- Nguyễn Duy Quyết, Vũ Văn Thịnh, Nguyễn Văn Thuật (2019). *Bơi và Phương pháp giảng dạy*. NXB Dân trí.
- Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2000). *Lí luận và phương pháp thể dục thể thao*. NXB Thể dục Thể thao.
- Nguyễn Văn Trạch (1999). *Bơi lội*. NXB Thể dục Thể thao.
- Trịnh Hùng Thanh (2001). *Đặc điểm sinh lý các môn thể thao*. NXB Thể dục Thể thao.