

# Thực trạng thể lực chuyên môn của vận động viên năng khiếu môn Bơi lội tuổi 11-12 tỉnh Long An.

Thái Thị Diễm Thúy\*, Phạm Thị Ngọc Hân\*\*

\*TS. Trường ĐHSP TDTT TPHCM

\*\* Trường ĐHSP TDTT TPHCM

Received: 10/7/2024; Accepted: 16/7/2024; Published: 7/8/2024

**Abstract:** Through the study, 7 tests were selected to assess the professional physical fitness of talented swimmers aged 11-12 in Long An province. The tests are Long Jump in place (cm), 800m Run (s), 50m Butterfly (s), 50m Backstroke (s), 50m Breaststroke (s), 50m Freestyle (s), 100m Freestyle (s). At the same time, the current professional physical fitness of talented swimmers aged 11-12 in Long An province was assessed similarly.

**Keywords:** Test, professional physical fitness, athlete, Swimming

## 1. Đặt vấn đề

Trong môn Bơi, thể lực chuyên môn là cơ sở nền tảng giúp hoàn thiện kỹ thuật tốt hơn, đồng thời giúp nâng cao thành tích cho các VĐV trong thi đấu. Nói cách khác, việc thu thập và vận dụng có hiệu quả kỹ thuật, chiến thuật trong môn Bơi chỉ có thể thực hiện trên nền tảng thể lực chung và thể lực chuyên môn vững chắc. Do đó việc huấn luyện thể lực cho VĐV môn Bơi có ý nghĩa đặc biệt quan trọng và là khâu không thể thiếu trong quá trình huấn luyện. Trong thực tế, quan sát các buổi tập và thi đấu của các VĐV năng khiếu môn Bơi lội tuổi 11-12 tỉnh Long An, còn bộc lộ hạn chế về thể lực chuyên môn. Khi thể lực chuyên môn không đảm bảo thì VĐV không đủ khả năng duy trì tốc độ, đặc biệt vào những thời điểm cần phát huy thể lực tối đa trong quá trình tập luyện và thi đấu. Do đó, nội dung của bài viết này nhằm tìm hiểu thực trạng thể lực chuyên môn của vận động viên năng khiếu môn Bơi lội tuổi 11-12 tỉnh Long An.

## 2. Nội dung nghiên cứu

### 2.1. Phương pháp nghiên cứu

Phương pháp tham khảo tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp kiểm tra sự phạm, phương pháp thực nghiệm sự phạm, phương pháp toán thống kê.

### 2.2. Tổng hợp các Test đánh giá thể lực chuyên môn cho VĐV năng khiếu môn Bơi lội tuổi 11-12.

Dựa trên cơ sở tham khảo và tổng hợp các test kiểm tra đánh giá thể lực chuyên môn VĐV trẻ môn Bơi của các tác giả đã nêu trên. Sau khi lược bỏ các test có sự trùng lặp và không phù hợp, đã xác định và lựa chọn được 30 test dùng để kiểm tra đánh giá thể lực trên cạn và dưới nước cho VĐV năng khiếu

môn Bơi lội tuổi 11-12 tỉnh Long An để đưa vào phỏng vấn.

### 2.3. Phỏng vấn, lựa chọn các test đánh giá thể lực chuyên môn cho VĐV năng khiếu môn Bơi lội tuổi 11-12 tỉnh Long An.

Tác giả tiến hành phỏng vấn bằng phiếu hỏi gửi đến 35 HLV và nhà chuyên môn có kinh nghiệm trong công tác giảng dạy và huấn luyện bơi và nhận lại được 30 phiếu. Kết quả được trình bày ở bảng 2.1. *Bảng 2.1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các test đánh giá thể lực chuyên môn cho VĐV năng khiếu môn Bơi lội tuổi 11-12 tỉnh Long An*

TT	TEST	Mức độ sử dụng			Điểm qui đổi	Tỷ lệ %
		Thường xuyên sử dụng	Ít sử dụng	Không sử dụng		
<b>A. Trên cạn</b>						
1	Chạy 30m (s)	16	11	3	59	65,5%
2	Chạy 60m (s)	11	15	4	48	53,3%
3	Chạy 800m (s)	20	8	2	68	<b>75,5%</b>
4	Chạy 5 phút (m)	17	8	5	59	65,5%
5	Chống đẩy (lần/ phút)	20	7	3	67	74,4%
6	Đéo gập thân phía trước (cm)	18	10	2	64	71,1%
7	Gập bụng (lần/ phút)	16	14	0	62	68,8%
8	Bật xa tại chỗ (cm)	22	8	0	74	<b>82,2%</b>
9	Biên độ khớp cổ chân duỗi, gập (độ)	19	6	5	63	70,0%

10	Uốn Cầu (cm)	18	10	2	64	71,1%
<b>B. Dưới nước</b>						
11	Bơi 50m Bướm (s)	27	3	0	84	<b>93,3%</b>
12	Bơi 50m Ngựa (s)	27	3	0	84	<b>93,3%</b>
13	Bơi 50m Éch (s)	27	3	0	84	<b>93,3%</b>
14	Bơi 50m Tự do (s)	28	2	0	86	<b>95,5%</b>
15	Bơi 100m Bướm (s)	17	10	3	61	67,7%
16	Bơi 100m Ngựa (s)	19	9	2	66	73,3%
17	Bơi 100m Éch (s)	19	9	2	66	73,3%
18	Bơi 100m Tự do (s)	27	3	0	84	<b>93,3%</b>
19	200m Hỗn hợp (s)	18	12	0	66	73,3%
20	400m Tự do tối đa + 50m Tự do tối đa (s)	20	5	5	65	72,2%

Qua kết quả ở bảng 2.1 tác giả đã lựa chọn được 7 test có tổng % điểm  $\geq 75\%$  để làm test đánh giá thể lực chuyên môn cho VĐV năng khiếu môn Bơi lội tuổi 11-12 tỉnh Long An, gồm các test như sau: Bật xa tại chỗ (cm), Chạy 800m (s), Bơi 50m Bướm (s), Bơi 50m Ngựa (s), Bơi 50m Éch (s), Bơi 50m Tự do (s), Bơi 100m Tự do (s).

**2.4. Kiểm tra độ tin cậy các test đánh giá thực trạng thể lực chuyên môn cho VĐV năng khiếu môn Bơi lội tuổi 11 – 12 tỉnh Long An.**

*Bảng 2.2. Hệ số tin cậy các test đánh giá thể lực chuyên của VĐV nam năng khiếu môn Bơi lội tuổi 11-12 tỉnh Long An.*

TT	TEST	Nam			
		Lần 1 $\bar{X} \pm s$	Lần 2 $\bar{X} \pm s$	r	p
1	Bật xa tại chỗ (cm)	190 ± 3.46	189.33 ± 3.78	0.98	<0.05
2	Chạy 800m (s)	211 ± 3.07	210.8 ± 2.10	0.90	<0.05
3	Bơi 50m Bướm (s)	40.26 ± 0.67	40.28 ± 0.61	0.99	<0.05
4	Bơi 50m Ngựa (s)	44.28 ± 0.84	44.41 ± 0.77	0.86	<0.05
5	Bơi 50m Éch (s)	44.96 ± 0.87	44.53 ± 0.55	0.98	<0.05
6	Bơi 50m Tự do (s)	34.58 ± 0.66	35.10 ± 0.64	0.95	<0.05
7	Bơi 100m Tự do (s)	70.2 ± 1.04	70.4 ± 0.91	0.89	<0.05

Qua bảng 2.2 cho thấy hệ số tin cậy giữa hai lần kiểm tra đều có ( $r > 0.8$  và  $p < 0.05$ ). Điều này cho thấy các test trên đều đủ độ tin cậy và có tính khả thi để đánh giá thể lực chuyên môn cho VĐV nam năng khiếu môn Bơi lội tuổi 11-12 tỉnh Long An.

*Bảng 2.3. Hệ số tin cậy các test đánh giá thể lực chuyên môn của VĐV nữ năng khiếu môn Bơi lội tuổi 11-12 tỉnh Long An*

TT	TEST	Nữ			
		Lần 1 $\bar{X} \pm s$	Lần 2 $\bar{X} \pm s$	r	p
1	Bật xa tại chỗ (cm)	188 ± 3.61	188.67 ± 3.51	0.97	<0.05
2	Chạy 800m (s)	213 ± 2.75	212.8 ± 2.96	0.94	<0.05
3	Bơi 50m Bướm (s)	40.66 ± 0.59	39.80 ± 0.78	0.95	<0.05
4	Bơi 50m Ngựa (s)	40.74 ± 0.78	40.74 ± 0.79	0.98	<0.05
5	Bơi 50m Éch (s)	44.22 ± 0.76	44 ± 0.75	0.95	<0.05
6	Bơi 50m Tự do (s)	36.13 ± 0.70	36.24 ± 0.36	0.98	<0.05
7	Bơi 100m Tự do (s)	72.6 ± 1.20	72.8 ± 1.25	0.92	<0.05

Qua bảng 2.3, cho thấy hệ số tin cậy giữa hai lần kiểm tra đều có ( $r > 0.8$  và  $p < 0.05$ ). Điều này cho thấy các test trên đều đủ độ tin cậy và có tính khả thi để đánh giá thể lực chuyên môn cho VĐV nữ năng khiếu môn Bơi lội tuổi 11-12 tỉnh Long An.

**2.5. Thực trạng thể lực chuyên môn của VĐV năng khiếu môn Bơi lội tuổi 11-12 tỉnh Long An.**

Để đánh giá thực trạng thể lực chuyên môn cho VĐV năng khiếu môn Bơi lội tuổi 11-12 tỉnh Long An. Đề tài tiến hành sử dụng các test đã được lựa chọn để đánh giá thể lực chuyên môn cho VĐV năng khiếu môn Bơi lội tuổi 11-12 tỉnh Long An ở giai đoạn đầu.

Kết quả thực trạng thể lực chuyên môn của VĐV năng khiếu môn Bơi lội tuổi 11-12 tỉnh Long An, thu được kết quả ở bảng 2.4 và 2.5

*Bảng 2.4. Thực trạng thể lực chuyên môn của nữ VĐV năng khiếu môn Bơi lội tuổi 11-12 tỉnh Long An*

TT	TEST	Nam				
		$\bar{X}$	$S_x$	$C_v$	$e\epsilon$	P
1	Bật xa tại chỗ (cm)	190	3.46	1.82	0.04	<0.05
2	Chạy 800m (s)	210.4	2.70	1.28	0.03	<0.05
3	Bơi 50m Bướm (s)	40.25	0.65	1,61	0.04	<0.05
4	Bơi 50m Ngựa (s)	44.23	0.86	1.96	0.04	<0.05
5	Bơi 50m Éch (s)	44.53	0.55	1.25	0.03	<0.05
6	Bơi 50m Tự do (s)	34.58	0.66	1.93	0.04	<0.05
7	Bơi 100m Tự do (s)	70.50	1.27	1.80	0.04	<0.05

Thông qua bảng 2.4 cho thấy thành tích ban đầu của các test đều có hệ số biến thiên  $< 10\%$  nên thành tích của các khách thể tương đối đồng đều, có độ đồng nhất cao. Sai số tương đối  $\epsilon < 0.05$ . Chúng tôi giá trị trung bình có tính đại diện cho tập hợp mẫu.

Bảng 2.5. Thực trạng thể lực chuyên môn của nữ VĐV năng khiếu môn Bơi lội lứa tuổi 11-12 tỉnh Long An

TT	TEST	Nữ				
		$\bar{X}$	$S_x$	$C_v$	$\epsilon\epsilon$	P
1	Bật xa tại chỗ (cm)	188.67	3.51	1.86	0.04	<0.05
2	Chạy 800m (s)	212.1	3.82	1.80	0.04	<0.05
3	Bơi 50m Bướm (s)	39.80	0.78	1.97	0.04	<0.05
4	Bơi 50m Ngựa (s)	40.71	0.79	1.93	0.04	<0.05
5	Bơi 50m Éch (s)	44.00	0.75	1.70	0.04	<0.05
6	Bơi 50m Tự do (s)	36.04	0.55	1.53	0.03	<0.05
7	Bơi 100m Tự do (s)	72	0.85	1.18	0.02	<0.05

Thông qua bảng thống kê trên, thành tích ban đầu của các test đều có hệ số biến thiên <10% nên thành tích của các khách thể tương đối đồng đều, có độ đồng nhất cao. Sai số tương đối  $\epsilon < 0.05$ . Chứng tỏ giá trị trung bình có tính đại diện cho tập hợp mẫu.

### 3. Kết luận

Qua nghiên cứu đã lựa chọn được 7 test đánh giá thể lực chuyên môn cho vận động viên năng khiếu môn Bơi lội lứa tuổi 11-12 tỉnh Long An. Các test đó là Bật xa tại chỗ (cm), Chạy 800m (s), Bơi 50m Bướm (s), Bơi 50m Ngựa (s), Bơi 50m Éch (s), Bơi 50m Tự do (s), Bơi 100m Tự do (s). Đồng thời đánh giá được thực trạng thể lực chuyên môn của vận động viên năng khiếu môn Bơi lội lứa tuổi 11-12 tỉnh Long An trước thực nghiệm là tương đồng nhau.

### Tài liệu tham khảo

1. Đỗ Vĩnh và Nguyễn Quang Vinh (2016), “*Giáo trình lý thuyết và phương pháp nghiên cứu khoa học thể dục thể thao*”, Nhà xuất bản Đại học Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh.
2. Lê Nguyệt Nga (2010), “*Tiêu chuẩn tuyển chọn VĐV thiếu niên nhi đồng môn bơi Trung Quốc*”, Tài liệu giảng dạy môn Khoa học tuyển chọn, Trường ĐH SP TĐTT TP HCM.

## Phát triển năng lực tư duy sáng tạo..... (tiếp theo trang 213)

*Thứ ba*, dạy học phát triển NLTĐST của SV Sư phạm các trường đại học khu vực Đồng bằng sông Cửu Long. Việc giảng dạy của khối kiến thức giáo dục đại cương và nghiệp vụ sư phạm theo cấu trúc chương trình đào tạo sẽ được giảng dạy trước, dẫn dắt quá trình phát triển năng lực của SV ngay từ những năm đầu tiên. Đối với hoạt động giảng dạy các học phần chuyên ngành cho SV Sư phạm, giảng viên chú trọng tạo sự kết nối của việc vận dụng kiến thức, năng lực ngành vào quá trình SV giải quyết các vấn đề thực tiễn của dạy học, giáo dục học sinh. Thêm vào đó, chúng ta làm tốt hơn việc dẫn dắt SV phát huy năng lực quan sát tinh huống, linh hoạt điều chỉnh kế hoạch hoạt động, nội dung, phương pháp dạy học và giáo dục phù hợp với người học, tinh huống lớp học. Quá trình đánh giá năng lực của SV Sư phạm đối với các học phần chuyên ngành, giảng viên phải có tiêu chí đánh giá NLTĐST của SV.

*Thứ tư*, phát triển NLTĐST của SV Sư phạm thông qua định hướng của Nhà trường và hoạt động phong trào. Các hội thi Nghiệp vụ sư phạm, hội thi Khởi nghiệp cùng SV, với quy mô toàn trường, đã tạo sự thay đổi tư duy của người học.

*Thứ năm*, phát triển NLTĐST của SV Sư phạm thông qua hoạt động thực hành, thực tập tại các cơ sở giáo dục Mầm non và Phổ thông. GV hướng dẫn quan sát và khuyến khích sự đa dạng ở SV Sư phạm,

dẫn dắt mỗi SV Sư phạm sẽ lập kế hoạch khác biệt cho tiến trình thực hành tiết chăm sóc, giáo dục, giảng dạy học sinh; gợi mở cho SV Sư phạm linh hoạt điều chỉnh kế hoạch, cách thức thực hiện khi phát hiện những vấn đề phát sinh; kết quả đánh giá thực hành, thực tập của SV Sư phạm có trọng số đánh giá NLTĐST của SV Sư phạm nên chiếm 1/3 thang điểm.

### 3. Kết luận

NLTĐST của SV Sư phạm là vấn đề trọng tâm bài báo làm rõ về khái niệm và phân tích các biểu hiện thông qua các hoạt động học tập - rèn luyện của SV. Bài báo đã vận dụng phương pháp khảo sát ý kiến và trải nghiệm nhằm khái quát thực trạng biểu hiện NLTĐST của SV Sư phạm các trường đại học khu vực Đồng bằng sông Cửu Long. Từ đó, tác giả đề xuất 05 biện pháp cụ thể phát triển NLTĐST của SV Sư phạm.

### Tài liệu tham khảo

1. Alison Cook-Sather, Melanie Bahti, Anita Ntem. (2019). *Pedagogical Partnerships*. In C. B. Alison Cook-Sather., In A. Cook-Sather, *Engaging Students as Partners* (pp. 93-119). Elon: Elon University Center for Engaged Learning.
2. Alison Doyle. (2022, April 14). Retrieved from *The balance*: <https://www.thebalancemoney.com/creative-thinking-definition-with-examples>