

ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG THỂ LỰC CỦA NAM VẬN ĐỘNG VIÊN 12 – 14 TUỔI BƠI TRƯỜNG SẤP 50M TRUNG TÂM HUẤN LUYỆN VÀ THI ĐẤU BƠI LỢI TỈNH KIÊN GIANG

Nguyễn Thị Hương
Trung Tâm GDTC - QP&AN, Trường ĐH Kiên Giang

Tóm tắt: Bằng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy nhưng đảm bảo hàm lượng khoa học. Nghiên cứu đã lựa chọn được 10 test đánh giá thể lực của nam vận động viên 12-14 tuổi bơi Trường sấp 50m tỉnh Long An với 4 test thể lực chung và 6 test thể lực chuyên môn. Qua kiểm tra ban đầu thể lực của vận động viên nam 12-14 tuổi bơi Trường sấp 50m đội năng khiếu bơi lội tỉnh Kiên Giang của Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu Thể dục Thể thao tỉnh, cho thấy thực trạng thành tích 9/10 test đánh giá thể lực của vận động viên nam 12-14 tuổi bơi Trường sấp 50m đội năng khiếu bơi lội tỉnh Kiên Giang của Trung tâm huấn luyện và thi đấu là có độ đồng đều, 1/10 test là đồng đều ở mức trung bình. Giá trị trung bình của 8/10 test thể lực có tính đại diện cho tập hợp mẫu, 2/10 test thể lực không đại diện cho tập hợp mẫu.

Từ khóa: Thực trạng, thể lực, bơi trường sấp, vận động viên 12 – 14 tuổi.

ASSESSMENT OF THE PHYSICAL FITNESS STATUS OF MALE ATHLETES AGED 12-14 IN THE 50M FREESTYLE SWIMMING CENTER AT THE KIEN GIANG PROVINCE SWIMMING TRAINING AND COMPETITION CENTER

Abstract: Using standard scientific research methods while ensuring scientific content, this study selected 10 tests to assess the physical fitness of male athletes aged 12-14 in the 50m freestyle swimming program in Long An province, including 4 general fitness tests and 6 specialized fitness tests. Initial assessments of the physical fitness of 12-14 year old male swimmers in the 50m freestyle swimming team of Kien Giang province's Sports Training and Competition Center revealed that 9 out of 10 tests showed a uniform level of performance, with 1 test showing average performance. The average values of 8 out of 10 tests were representative of the sample, while 2 out of 10 tests were not representative.

Keywords: Current situation, physical fitness, freestyle swimming, 12-14 year old athletes.

Nhận bài: 16/03/2026

Phản biện: 13/04/2026

Duyệt đăng: 17/04/2026

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong thời gian gần đây được sự quan tâm của Đảng và Nhà Nước phong trào TDTT nói chung, và phong trào bơi lội nước ta nói riêng phát triển rộng rãi và có những chuyển biến đáng khích lệ. Hiện nay huấn luyện phát triển thể lực ngày càng được chú trọng đặc biệt là huấn luyện ở lứa tuổi từ 12-14 đối với nam trên nền tảng huấn luyện sức bền chung đầy đủ ở các giai đoạn huấn luyện trước. Hiện nay hệ thống thi đấu trong nước có nhiều giải như: Giải vô địch quốc gia, Hội khỏe Phù Đổng, giải chuẩn A, giải chuẩn B, các giải Quận, huyện, tỉnh, thành phố, khu vực. Trong đó có nhiều Vận động viên tiêu biểu qua các thời kỳ như: Nguyễn Hữu Việt, Hoàng Quý Phước, Trần Duy Khôi, Lâm Quang Nhật, Nguyễn Thị Ánh Viên, Nguyễn Huy Hoàng... đã khẳng định vị trí và đưa tên nước ta trên bản đồ môn bơi lội thế giới.

Tuy nhiên một vài năm gần đây việc tìm ra các nhân tố mới để bổ sung, thay thế các cá nhân trên là chưa có. Việc đạt chuẩn olympic, hay huy chương olympic, huy chương Asiad là cực kỳ khó.

Đội tuyển bơi lội tỉnh Kiên Giang đã có những bước tiến đáng ghi nhận trong những năm gần đây nhờ đầu tư bài bản, tập trung vào công tác đào tạo

vận động viên trẻ và cấp đội tuyển. Đội thường xuyên tham gia các giải vô địch quốc gia, Đại hội TDTT và đạt thành tích cao tại các giải trẻ, góp phần vào thành tích chung của thể thao tỉnh nhà. Hiện nay, bơi lội An Giang mới (tỉnh Kiên Giang cũ) đóng góp nhiều VĐV cho đội tuyển trẻ và tuyển quốc gia, như: Ngô Phước Tân, Võ Trí Trung, Phan Văn Mến, Kiên Ngọc Thúy, Nguyễn Hữu Kim Sơn, Nguyễn Trung Quân, Lê Nguyễn Paul... Đây là lứa VĐV đều có tuổi đời còn rất trẻ nên hứa hẹn sẽ còn tiến xa hơn nữa trong thời gian tới.

Chính vì vậy trong năm vừa qua Bộ môn bơi đã có những điều chỉnh, đánh giá lại công tác đào tạo, trong đó lấy việc đào tạo trẻ làm việc tập trung trước tiên, việc đào tạo trẻ và các cự ly ngắn đang được ban huấn luyện quan tâm và muốn tập trung đầu tư làm tiền đề để xây dựng lại phong trào và vị thế bơi lội của đơn vị.

Để giúp phong trào bơi lội Việt Nam nói chung và phong trào bơi lội đội tuyển năng khiếu bơi lội tỉnh Kiên Giang nói riêng, cá nhân muốn góp phần nhỏ công sức của mình trong công tác đào tạo vận động viên cho tỉnh nhà với lý do đó bản

thân mạnh dạn chọn hướng nghiên cứu là: “*Đánh giá thực trạng thể lực của nam vận động viên 12-14 tuổi bơi Trườn sấp 50m đội tuyển năng khiếu bơi lội tỉnh Kiên Giang*”, từ đó có những đánh giá và xác định tốt hơn để làm tiền đề điều chỉnh các yếu tố tác động đến công tác huấn luyện.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Phương pháp tiếp cận

Khách thể nghiên cứu: gồm 20 chuyên gia huấn luyện viên, nhà quản lý, giáo viên, trọng tài môn Bơi lội và 10 nam vận động viên 12-14 tuổi bơi Trườn sấp 50m đội tuyển năng khiếu bơi lội tỉnh Kiên Giang.

Quá trình nghiên cứu tác giả đã sử dụng các phương pháp như: Phương pháp tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn (gián tiếp); Phương pháp kiểm tra sự phạm; Phương pháp toán thống kê.

2.2. Tổng hợp, lựa chọn và kiểm tra độ tin cậy các test đánh giá thể lực của nam vận động viên 12-14 tuổi bơi Trườn sấp 50m đội tuyển năng khiếu bơi lội tỉnh Kiên Giang

Qua nghiên cứu, tổng hợp tài liệu chuyên môn và các công trình nghiên cứu của các nhà khoa học nghiên cứu tổng hợp được 34 test thường dùng để đánh giá thể lực cho vận động viên đội tuyển bơi Trườn sấp. Để việc lựa chọn các test đánh giá được chính xác, khách quan hơn nghiên cứu tiến hành phỏng vấn 2 lần, 02 lần mỗi lần cách nhau 02 tuần.

Các test được lựa chọn cần phải đảm bảo các yêu cầu sau:

Các test được lựa chọn phải đánh giá được đầy

đủ và toàn diện về thể lực của nam vận động viên 12-14 tuổi bơi Trườn sấp 50m đội tuyển năng khiếu bơi lội tỉnh Kiên Giang; Các test được lựa chọn phải có ít nhất từ 80% ($\geq 80\%$) số ý kiến mức đồng ý ở cả 2 lần phỏng vấn; Kết quả hai lần phỏng vấn phải đảm bảo độ tính đồng nhất.

Kết quả cho thấy: Theo nguyên tắc đã đề ra nghiên cứu đã chọn được 10 test đánh giá thể lực của nam vận động viên 12-14 tuổi bơi Trườn sấp 50m đội tuyển năng khiếu bơi lội tỉnh Kiên Giang với 4 test thể lực chung và 6 test thể lực chuyên môn như sau:

- 4 test thể lực chung:

- (1) Chạy 30m XPC (s).
- (2) Bật xa tại chỗ (cm).
- (3) Nằm ngửa gập bụng 30 giây (lần).
- (4) Dẻo gập thân (cm).

- 6 test thể lực chuyên môn:

- (5) Nằm kéo dây Trườn sấp 1/4 trọng lượng cơ thể 30 giây (lần).
- (6) Dẻo khớp vai (cm).
- (7) Bơi 25m Trườn sấp (s).
- (8) Bơi 50m Trườn sấp (s).
- (9) Bơi 100m Trườn sấp (s).
- (10) Bơi 200m Trườn sấp (s).

Để xác định độ tin cậy của 10 test đánh giá thể lực của nam vận động viên 12-14 tuổi bơi Trườn sấp 50m đội tuyển năng khiếu bơi lội tỉnh Kiên Giang. Đề tài tiến hành kiểm tra khách thể nghiên cứu, kiểm tra 2 lần trong vòng 07 ngày, các điều kiện kiểm tra giữa 2 lần là như nhau. Kết quả kiểm tra độ tin cậy của các test được giới thiệu ở bảng 1.

Bảng 1: Kết quả kiểm tra độ tin cậy của các test đánh giá thể lực của nam vận động viên 12-14 tuổi bơi Trườn sấp 50m đội tuyển năng khiếu bơi lội tỉnh Kiên Giang

TT	Test	Ban đầu (n=10)		Retest (n=10)		r	P
		\bar{X}	Sx	\bar{X}	Sx		
1	Chạy 30m XPC (s)	5.52	0.28	5.63	0.25	0.84	< 0.05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	195.2	9.84	197.0	10.33	0.92	< 0.05
3	Nằm ngửa gập bụng 30 giây (lần)	15.5	1.72	15.7	1.42	0.94	< 0.05
4	Dẻo gập thân (cm)	17.5	0.71	17.4	0.52	0.91	< 0.05
5	Nằm kéo dây Trườn sấp 1/4 trọng lượng cơ thể 30 giây (lần)	42.2	1.9	42.6	1.3	0.96	< 0.05
6	Dẻo khớp vai (cm)	11.8	0.95	11.8	0.92	0.97	< 0.05
7	Bơi 25m Trườn sấp (s)	14.26	0.13	14.32	0.12	0.97	< 0.05
8	Bơi 50m Trườn sấp (s)	29.06	0.28	29.10	0.2	0.95	< 0.05

9	Bơi 100m Trườn sấp (s)	59.80	0.28	59.86	0.27	0.91	< 0.05
10	Bơi 200m Trườn sấp (s)	125.35	0.92	125.42	1.06	0.95	< 0.05

Nếu hệ số tương quan $r \geq 0.8$, $P < 0.05$ thì test có độ tin cậy.

Nếu hệ số tương quan $r < 0.8$, $P > 0.05$ thì test không có độ tin cậy.

Qua bảng 1 cho thấy hệ số tin cậy giữa hai lần kiểm tra các test đánh giá thể lực của nam vận động viên 12-14 tuổi bơi Trườn sấp 50m đội tuyển năng khiếu bơi lội tỉnh Kiên Giang có r tính từ 0.84 đến 0.97 (với $P < 0.05$). Như vậy các test đánh giá thể lực của nam vận động viên 12-14 tuổi bơi Trườn sấp 50m đội tuyển năng khiếu bơi lội tỉnh Kiên Giang có độ tin cậy ở mức trung bình đến độ tin cậy ở trung bình đến rất cao. Điều này cho thấy 10 test trên đều có đủ độ tin cậy và có tính khả thi để đánh giá thể lực của nam vận động viên 12-14

tuổi bơi Trườn sấp 50m đội tuyển năng khiếu bơi lội tỉnh Kiên Giang. Như vậy qua các bước nghiên cứu luận văn đã chọn ra được 10 test đánh giá thể lực của nam vận động viên 12-14 tuổi bơi Trườn sấp 50m đội tuyển năng khiếu bơi lội tỉnh Kiên Giang với 4 test thể lực chung và 6 test thể lực chuyên môn.

2.3. Thực trạng thể lực của vận động viên nam 12-14 tuổi bơi Trườn sấp 50m đội tuyển năng khiếu bơi lội tỉnh Kiên Giang

Nghiên cứu tiến hành kiểm tra thể lực của nam vận động viên 12-14 tuổi bơi Trườn sấp 50m đội tuyển năng khiếu bơi lội tỉnh Kiên Giang và tính toán các giá trị, các tham số của các test kết quả được trình bày tại bảng 2.

Bảng 2: Thực trạng thể lực của vận động viên nam 12-14 tuổi bơi Trườn sấp 50m đội tuyển năng khiếu bơi lội tỉnh Kiên Giang

TT	Test	\bar{X}	Sx	Cv	ϵ
1	Chạy 30m XPC (s)	5.52	0.28	5.0	0.04
2	Bật xa tại chỗ (cm)	195.2	9.84	5.0	0.04
3	Nằm ngửa gập bụng 30 giây (lần)	15.5	1.72	11.1	0.08
4	Đeo gập thân (cm)	17.5	0.71	4.0	0.03
5	Nằm kéo dây Trườn sấp 1/4 trọng lượng cơ thể 30 giây (lần)	42.2	1.87	4.4	0.03
6	Đeo khớp vai (cm)	11.8	0.95	8.1	0.06
7	Bơi 25m Trườn sấp (s)	14.26	0.1	0.9	0.01
8	Bơi 50m Trườn sấp (s)	29.06	0.3	1.0	0.01
9	Bơi 100m Trườn sấp (s)	59.80	0.28	0.5	0.01
10	Bơi 200m Trườn sấp (s)	125.35	0.92	0.74	0.01

Qua bảng 2 cho thấy: Test chạy 30m xpc (s) có giá trị trung bình $\bar{X} = 5.52$ giây, độ lệch chuẩn $Sx = 0.28$, hệ số biến thiên $Cv = 5.0 < 10\%$ mẫu có độ đồng nhất cao. Điều đó cho thấy thành tích của các nam vận động viên 12-14 tuổi bơi Trườn sấp 50m đội tuyển năng khiếu bơi lội tỉnh Kiên Giang đồng đều. Sai số tương đối 0,04 ($< 0,05$), giá trị trung bình của test chạy 30m xpc (cm) có tính đại diện cho tập hợp mẫu.

Test nằm ngửa gập bụng 30 giây (lần) có giá trị trung bình $\bar{X} = 15.5$ lần, độ lệch chuẩn $Sx = 1.72$, hệ số biến thiên $Cv = 11.1 > 10\%$ mẫu có độ đồng nhất trung bình. Điều đó cho thấy thành tích của các nam vận động viên 12-14 tuổi bơi Trườn

sấp 50m đội tuyển năng khiếu bơi lội tỉnh Kiên Giang tương đối đồng đều. Sai số tương đối 0,08 ($> 0,05$), giá trị trung bình của test nằm ngửa gập bụng 30 giây (lần) không đại diện cho tập hợp mẫu.

Test đeo khớp vai (cm) có giá trị trung bình $\bar{X} = 11.8$ cm, độ lệch chuẩn $Sx = 0.95$, hệ số biến thiên $Cv = 8.1 < 10\%$ mẫu có độ đồng nhất cao. Điều đó cho thấy thành tích của các nam vận động viên 12-14 tuổi bơi Trườn sấp 50m đội tuyển năng khiếu bơi lội tỉnh Kiên Giang đồng đều. Sai số tương đối 0,06 ($> 0,05$), giá trị trung bình của test đeo khớp vai (cm) có tính đại diện cho tập hợp mẫu.

Test bơi 25m trườn sấp (s) có giá trị trung bình $\bar{X} = 14.26$ giây, độ lệch chuẩn $S_x = 0.1$, hệ số biến thiên $C_v = 0.9 < 10\%$ mẫu có độ đồng nhất cao. Điều đó cho thấy thành tích của các nam vận động viên 12-14 tuổi bơi Trườn sấp 50m đội tuyển năng khiếu bơi lội tỉnh Kiên Giang đồng đều. Sai số tương đối 0,01 ($< 0,05$), giá trị trung bình của test bơi 25m trườn sấp (s) có tính đại diện cho tập hợp mẫu.

Test bơi 50m trườn sấp (s) có giá trị trung bình $\bar{X} = 29.06$ giây, độ lệch chuẩn $S_x = 0.3$, hệ số biến thiên $C_v = 1.0 < 10\%$ mẫu có độ đồng nhất cao. Điều đó cho thấy thành tích của các nam vận động viên 12-14 tuổi bơi Trườn sấp 50m đội tuyển năng khiếu bơi lội tỉnh Kiên Giang đồng đều. Sai số tương đối 0,01 ($< 0,05$), giá trị trung bình của test bơi 50m trườn sấp (s) có tính đại diện cho tập hợp mẫu.

Nhận xét: Qua kiểm tra ban đầu thể lực của vận động viên nam 12-14 tuổi bơi Trườn sấp 50m đội tuyển năng khiếu bơi lội tỉnh Kiên Giang cho thấy thực trạng thành tích 9/10 test đánh giá thể lực của vận động viên nam 12-14 tuổi bơi Trườn sấp 50m đội tuyển năng khiếu bơi lội tỉnh Kiên Giang

là có độ đồng đều, 1/10 test là đồng đều ở mức trung bình. Giá trị trung bình của 8/10 test thể lực có tính đại diện cho tập hợp mẫu, 2/10 test thể lực không đại diện cho tập hợp mẫu.

III. KẾT LUẬN

Qua các bước nghiên cứu, nghiên cứu đã lựa chọn được 10 test đánh giá thể lực của nam vận động viên 12-14 tuổi bơi Trườn sấp 50m đội tuyển năng khiếu bơi lội tỉnh Kiên Giang với 4 test thể lực chung và 6 test thể lực chuyên môn là phù hợp với các điều kiện, đặc điểm là nam vận động viên 12-14 tuổi bơi Trườn sấp, nhận thấy các test kiểm tra thể lực là rất đa dạng. Ứng dụng các test này kiểm tra thì nhận thấy thực trạng thành tích các test đánh giá thể lực của vận động viên nam 12-14 tuổi bơi Trườn sấp 50m đội tuyển năng khiếu bơi lội tỉnh Kiên Giang cho thấy thực trạng thành tích 9/10 test đánh giá thể lực của vận động viên nam 12-14 tuổi bơi Trườn sấp 50m đội tuyển năng khiếu bơi lội tỉnh Kiên Giang là có độ đồng đều, 1/10 test là đồng đều ở mức trung bình. Giá trị trung bình của 8/10 test thể lực có tính đại diện cho tập hợp mẫu, 2/10 test thể lực không đại diện cho tập hợp mẫu.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Khải, H. T., Sơn, N. T., Kha, N. M., Thúy, T. T. D. (2013). *Giáo Trình bơi lội*, NXB Đại học Quốc Gia TP HCM.
- Oanh, N. K. (2017). *Nghiên cứu hệ thống phương pháp và bài tập nâng cao khả năng ưa khí, yếm khí cho vận động viên bơi lội trẻ 12 – 14 tuổi thành phố Hồ Chí Minh*, Luận án Tiến sĩ giáo dục học.
- Vĩnh, Đ., Lộc, T. H. (2010). *Giáo trình Đo lường thể thao*, NXB Thể dục thể thao.
- Vĩnh, Đ., Vinh, N. Q., Đê, N. T. (2016). *Giáo trình Lý thuyết và phương pháp nghiên cứu khoa học thể dục thể thao*, Nxb Đại học Quốc gia TP. Hồ Chí Minh.
- Nguyễn Văn Trạch (chủ biên) (2000), *Những tri thức cơ bản trong đào tạo VĐV bơi lội trẻ*. NXB TDTT Hà Nội.
- Nguyễn Văn Trạch (chủ biên) (2004), *Huấn luyện thể lực cho VĐV bơi lội*. NXB TDTT Hà Nội.