

LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC TRONG HUẤN LUYỆN BƠI VỮ TRANG CHO HỌC VIÊN TRƯỜNG SĨ QUAN LỤC QUÂN 1

Trần Quang Hùng⁽¹⁾; Đỗ Thùy Giang⁽²⁾

Thông tin bài báo:

Ngày nhận bài: **24/07/2025**

Ngày phản biện: **19/08/2025**

Ngày đăng: **29/09/2025**

Tác giả liên hệ:

Trần Quang Hùng

Email:

tranquanghung031993@gmail.com

Tập 2, số 5 (2025), trang 76-81

DOI: <https://doi.org/10.64024/upes13916>

Bản quyền © 2025. Bài báo này là công bố Truy cập Mở (Open Access) và được phân phối theo các điều khoản của Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0).

Tóm tắt:

Tác giả tập trung nghiên cứu lựa chọn hệ thống bài tập phát triển thể lực phục vụ huấn luyện Bơi vữ trang cho học viên Trường Sĩ quan Lục quân 1. Trên cơ sở vận dụng các phương pháp nghiên cứu cơ bản trong lĩnh vực TDTT, nhóm nghiên cứu đã xác định được 18 bài tập phát triển thể lực, trong đó có 06 bài tập trên cạn và 12 bài tập dưới nước. Kết quả bước đầu ứng dụng hệ thống bài tập trong thực tiễn huấn luyện cho thấy hiệu quả tích cực, góp phần nâng cao thể lực chuyên môn, cải thiện chất lượng huấn luyện và khẳng định tính khả thi của giải pháp đối với nhiệm vụ rèn luyện, đào tạo quân nhân trong điều kiện hiện nay.

Từ khóa: Bài tập phát triển thể lực, Bơi vữ trang, Trường SQLQ1.

Choosing physical development exercises in Armed Swimming training for students of Army Officer School 1

Tran Quang Hung⁽¹⁾

Do Thuy Giang⁽²⁾

Article Information:

Received: **24/07/2025**

Review date: **19/08/2025**

Published: **29/09/2025**

Corresponding Author:

Tran Quang Hung

Email: tranquanghung031993@gmail.com

Vol.2, Issue 5 (2025), pp 76-81

DOI: <https://doi.org/10.64024/upes13916>

Copyright © 2025. This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0).

Summary:

The author focused on researching and selecting a system of physical development exercises to serve the training of Armed Swimming for students of the Army Officer School 1. Based on the application of basic research methods in the field of physical training and sports, the research team identified 18 physical development exercises, including 06 land exercises and 12 underwater exercises. The initial results of applying the system of exercises in training practice showed positive effects, contributing to improving professional physical strength, improving training quality and affirming the feasibility of the solution for the task of training and educating soldiers in current conditions.

Keywords: Physical development exercises, Armed swimming, Army Officer School 1.

⁽¹⁾GV, Trường Sĩ quan Lục quân 1

⁽²⁾ThS, Học viện Bưu chính viễn thông

ĐẶT VẤN ĐỀ

Bơi vũ trang là nội dung huấn luyện quan trọng, đòi hỏi sự kết hợp toàn diện giữa sức mạnh, sức bền, tốc độ và ý chí vượt khó, nhằm đáp ứng yêu cầu sẵn sàng chiến đấu trong môi trường đặc thù. Thực tế cho thấy, hệ thống bài tập hiện đang được sử dụng phát triển thể lực trong huấn luyện Bơi Vũ trang cho học viên Trường SQLQ1 còn chưa thực sự hiệu quả, chưa đồng bộ và chưa khai thác tối ưu các yếu tố phát triển thể lực đặc thù của học viên. Do đó, cần tiến hành nghiên cứu để xác định, lựa chọn và hệ thống hóa các bài tập phù hợp, vừa đảm bảo tính hiệu quả, vừa đáp ứng đặc điểm tâm sinh lý và nhiệm vụ quân sự. Việc nghiên cứu lựa chọn bài tập phát triển thể lực trong huấn luyện Bơi vũ trang cho học viên Nhà trường mang ý nghĩa thiết thực và cấp thiết, góp phần nâng cao chất lượng huấn luyện Bơi vũ trang, trực tiếp phục vụ mục tiêu xây dựng quân đội chính quy, tinh nhuệ, hiện đại.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp quan sát sự phạm và Phương pháp toán học thống kê.

Nghiên cứu được tiến hành trên mẫu 143 học viên năm thứ 2 Trường SQLQ1.

Nghiên cứu được tiến hành trong năm học 2024-2025.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Lựa chọn bài tập phát triển thể lực trong huấn luyện Bơi Vũ trang cho học viên Trường Sĩ quan Lục quân 1

Việc lựa chọn các bài tập phát triển thể lực trong huấn luyện Bơi Vũ trang cho học viên Trường SQLQ1 được dựa trên các căn cứ sau:

Căn cứ lý luận: các quan điểm của Đảng và Nhà nước về công tác huấn luyện thể lực trong quân đội; các vấn đề về huấn luyện thể lực trong Trường SQLQ1; đặc điểm huấn luyện Bơi vũ trang cho học viên Nhà trường, cũng như đặc điểm tâm, sinh lý lứa tuổi 18-22.

Căn cứ thực tiễn: căn cứ vào kết quả nghiên cứu thực trạng công tác huấn luyện Bơi Vũ trang cho học viên Trường SQLQ1 thông qua thực

trạng các yếu tố ảnh hưởng tới việc huấn luyện Bơi Vũ trang của học viên; thực trạng sử dụng các bài tập phát triển thể lực trong huấn luyện Bơi vũ trang; thực trạng kết quả học tập Bơi vũ trang của học viên Nhà Trường.

Các nguyên tắc khi lựa chọn bài tập: Nguyên tắc bảo đảm tính cụ thể, nguyên tắc bảo đảm tính toàn diện, nguyên tắc bảo đảm tính khoa học, nguyên tắc bảo đảm tính khả thi và nguyên tắc bảo đảm tính hệ thống.

Từ các căn cứ khoa học và thực tiễn đã trình bày, căn cứ các nguyên tắc lựa chọn bài tập, qua trao đổi ý kiến với các đồng nghiệp có nhiều kinh nghiệm huấn luyện về thể thao của Nhà trường, từ các tài liệu tham khảo và phỏng vấn các nhà chuyên môn, các nhà quản lý hoạt động TDTT có kinh nghiệm, các giảng viên Khoa Thể thao hiện đang trực tiếp giảng dạy Bơi Vũ trang cho học viên các trường khối Quân sự... chúng tôi lựa chọn được 18 bài tập phát triển thể lực trong huấn luyện Bơi Vũ trang cho học viên Trường SQLQ1 thuộc 02 nhóm: bài tập trên cạn (06 bài tập) và bài tập dưới nước (12 bài tập).

Để thuận tiện và thống nhất trong ứng dụng bài tập vào thực tế, chúng tôi tiến hành xây dựng lượng vận động và quãng nghỉ cụ thể của từng bài tập. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

Các bài tập sau khi được xây dựng lượng vận động đã được chúng tôi gửi xin ý kiến chuyên gia và nhận được sự đồng thuận cao.

Hệ thống bài tập được lựa chọn trong huấn luyện thể lực cho nội dung Bơi Vũ trang tại Trường SQLQ 1 cho thấy tính khoa học và hợp lý, đảm bảo sự phát triển đồng bộ giữa kỹ thuật chuyên môn và tố chất thể lực đặc thù.

Nhóm bài tập trên cạn (06 bài tập) có ưu điểm nổi bật ở khả năng củng cố kỹ thuật và phát triển sức mạnh chuyên biệt. Các động tác quạt tay mô phỏng kỹ thuật Bơi Éch, Trườn sấp kết hợp với dây cao su giúp tăng sức mạnh cơ tay, cơ vai, cơ ngực, đồng thời tạo điều kiện để học viên rèn luyện cảm giác nước ngay trên cạn. Bài tập nằm sấp trên ghế với dây cao su hỗ trợ phát triển biên độ vận động và sức mạnh hướng xuống – yếu tố quan trọng trong việc hoàn thiện lực đẩy. Trong khi đó, bài tập bật cóc phát triển nhóm cơ chân, khả năng bật nhảy và sức mạnh toàn thân, hỗ trợ cho động tác đạp nước mạnh

Bảng 1. Xây dựng lượng vận động cho các bài tập phát triển thể lực trong huấn luyện Bơi vũ trang cho học viên Trường SQLQ1

TT	Bài tập	Cường độ	Khối lượng	Quãng nghỉ	Tính chất nghỉ
<i>Nhóm các bài tập trên cạn</i>					
1	Đứng thực hiện quạt tay ếch (hoặc trườn sấp) theo nhịp	80-90%	3 tổ x 30s	1 phút	Tích cực
2	Đứng thực hiện quạt tay kết hợp với thở	80-90%	3 tổ x 1 phút	1 phút	Tích cực
3	Đứng thực hiện quạt tay Éch (hoặc Trườn sấp), kéo dây cao su	80-90%	3 tổ x 30s	1 phút	Tích cực
4	Chân đứng thẳng, thân người cúi, 2 tay buộc dây cao su, thực hiện quạt tay ếch (hoặc Trườn sấp)	80-90%	3 tổ x 30s	1 phút	Tích cực
5	Nằm sấp trên ghế, 2 tay cầm 2 sợi dây cao su quạt xuống dưới ra sau đến ngang hông	80-90%	3 tổ x 30s	1 phút	Tích cực
6	Ngồi xổm, 2 tay duỗi thẳng áp sát mang tai thực hiện động tác bật cóc	80-90%	3 tổ x 30s	1 phút	Tích cực
<i>Nhóm các bài tập dưới nước</i>					
7	Bơi Trườn sấp (hoặc bơi ếch, bơi tự do) 25m	90-95%	3 lần	3 -5 phút	Tích cực
8	Bơi Trườn sấp (hoặc bơi ếch, bơi tự do) 50m, 10m nhanh – 10m chậm	Nhanh: 90-95% Chậm 60-70%	3 lần	3 -5 phút	Tích cực
9	Bơi Trườn sấp (hoặc bơi ếch, bơi tự do) 50m tốc độ tốt nhất	95-100%	3 lần	3 -5 phút	Tích cực
10	Bơi Éch có súng cự ly 30m (hoặc 40m, 50m) tốc độ chậm	60-70%	3 lần	3 -5 phút	Tích cực
11	Bơi Éch có súng cự ly 30m (hoặc 40m, 50m) tốc độ nhanh	80-90%	3 lần	3 -5 phút	Tích cực
12	Bơi Trườn sấp có súng cự ly 30m (hoặc 40m, 50m) tốc độ chậm	60-70%	3 lần	3 -5 phút	Tích cực
13	Bơi Trườn sấp có súng cự ly 30m (hoặc 40m, 50m) tốc độ nhanh	80-90%	3 lần	3 -5 phút	Tích cực
14	Bơi tự do có súng cự ly 30m (hoặc 40m, 50m) tốc độ chậm	60-70%	3 lần	3 -5 phút	Tích cực
15	Bơi tự do có súng cự ly 30m (hoặc 40m, 50m) tốc độ nhanh	80-90%	3 lần	3 -5 phút	Tích cực
16	Bơi Vũ trang cự ly 30m tốc độ tốt nhất	80-90%	3 lần	3 -5 phút	Tích cực
17	Bơi Vũ trang cự ly 40m tốc độ tốt nhất	80-90%	3 lần	3 -5 phút	Tích cực
18	Bơi Vũ trang cự ly 50m tốc độ tốt nhất	80-90%	3 lần	3 -5 phút	Tích cực



Bơi Trườn sấp là một trong các phương tiện phát triển thể lực trong huấn luyện Bơi vũ trang cho học viên Trường SQLQ1

mẽ. Nhờ vậy, nhóm bài tập này không chỉ giúp học viên hoàn thiện kỹ thuật động tác mà còn tăng sức mạnh cơ bắp, nâng cao hiệu quả khi xuống nước.

Nhóm bài tập dưới nước (12 bài tập) thể hiện ưu điểm ở tính đặc thù và gắn với yêu cầu nhiệm vụ quân sự. Các bài tập bơi cự ly ngắn – dài, kết hợp nhanh – chậm giúp rèn luyện sức bền, khả năng phân phối sức và điều chỉnh nhịp thở. Đặc biệt, các bài tập bơi có mang súng ở nhiều kiểu bơi (Ếch, Trườn sấp, Tự do) tạo điều kiện cho học viên thích nghi với sức cản và sự nặng nề khi mang vũ khí, từ đó nâng cao khả năng chịu đựng, tính kiên cường và sự linh hoạt. Các bài tập Bơi Vũ trang ở nhiều cự ly với tốc độ tối đa giúp hình thành khả năng bứt phá, đáp ứng yêu cầu cơ động nhanh trong tình huống chiến đấu.

Tổng thể, hệ thống 18 bài tập trên vừa phát triển thể lực chung, vừa rèn luyện tố chất chuyên môn đặc thù, bảo đảm tính khoa học, toàn diện và hiệu quả, góp phần nâng cao chất lượng huấn luyện Bơi Vũ trang cho học viên sĩ quan.

2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả các bài tập phát triển thể lực trong huấn luyện Bơi Vũ trang cho học viên Trường Sĩ quan Lục quân 1

2.1. Tổ chức thực nghiệm

Phương pháp thực nghiệm: thực nghiệm so sánh song song.

Đối tượng thực nghiệm: gồm 153 học viên năm thứ 2 Trường SQLQ1 và được chia thành 2 nhóm:

Nhóm thực nghiệm: Gồm 78 học viên C16d7.

Nhóm đối chứng: Gồm 75 học viên C17d7

Nhóm đối chứng và thực nghiệm được chọn ngẫu nhiên.

Nội dung thực nghiệm là các bài tập đã lựa chọn và tiến hành xây dựng trong phát triển thể lực trong huấn luyện Bơi vũ

trang cho học viên Trường SQLQ1.

Địa điểm thực nghiệm: Trường SQLQ1.

Hai nhóm thực nghiệm và đối chứng được tổ chức học tập, rèn luyện trong điều kiện cơ sở vật chất, dụng cụ tập luyện, sân bãi như nhau; thời gian tập luyện như nhau. Các đối tượng tương đối đồng đều về lứa tuổi, trình độ thể lực ban đầu cũng như điều kiện thực hiện.

Trong thời gian thực nghiệm ở những giờ chính khóa và ngoại khóa học môn bơi Ếch:

Nhóm đối chứng: Tập luyện theo kế hoạch giảng dạy của bộ môn.

Nhóm thực nghiệm: Tập luyện theo kế hoạch thực nghiệm các bài tập đã được lựa chọn.

Thời gian thực nghiệm: Học kỳ 4, năm học 2024-2025.

Công tác kiểm tra, đánh giá được tiến hành ở thời điểm sau thời gian thực nghiệm. Ở thời điểm trước thực nghiệm, học viên chưa học nội dung Bơi Vũ trang nên mặc định kết quả kiểm tra thể lực nội dung Bơi vũ trang là như nhau.

Để công tác thực nghiệm diễn ra khoa học và bảo đảm hiệu quả, chúng tôi tiến hành xây dựng tiến trình thực nghiệm cụ thể ứng dụng các bài tập đã lựa chọn vào thực tế. Việc ứng dụng các bài tập đã chọn được tiến hành trong 5 tuần với 10 tiết (là 5 giáo án chính khóa) có giảng viên lên lớp (2 tiết/1 giáo án) theo kế hoạch của Nhà

Bảng 2. Tiến trình thực nghiệm ứng dụng các bài tập phát triển thể lực trong huấn luyện Bơi vũ trang cho học viên Trường SQLQ1

Nội dung	Giáo án	1	2	3	4	5
Nhóm các bài tập trên cạn						
Đứng thực hiện quạt tay ếch (hoặc trườn sấp) theo nhịp		x	x			
Đứng thực hiện quạt tay kết hợp với thở		x	x			
Đứng thực hiện quạt tay ếch (hoặc trườn sấp), kéo dây cao su				x	x	
Chân đứng thẳng, thân người cúi, 2 tay buộc dây cao su, thực hiện quạt tay Éch (hoặc Trườn sấp)				x	x	
Nằm sấp trên ghế, 2 tay cầm 2 sợi dây cao su quạt xuống dưới ra sau đến ngang hông						x
Ngồi xổm, 2 tay duỗi thẳng áp sát mang tai thực hiện động tác bật cóc						x
Nhóm các bài tập dưới nước						
Bơi Trườn sấp (hoặc Bơi Éch, bơi tự do) 25m		x				
Bơi Trườn sấp (hoặc Bơi Éch, bơi tự do) 50m, 10m nhanh – 10m chậm		x				
Bơi Trườn sấp (hoặc bơi Éch, bơi tự do) 50m tốc độ tốt nhất		x				
Bơi Éch có súng cự ly 30m (hoặc 40m, 50m) tốc độ chậm			x			
Bơi Éch có súng cự ly 30m (hoặc 40m, 50m) tốc độ nhanh			x			
Bơi Trườn sấp có súng cự ly 30m (hoặc 40m, 50m) tốc độ chậm			x			
Bơi Trườn sấp có súng cự ly 30m (hoặc 40m, 50m) tốc độ nhanh				x		
Bơi Tự do có súng cự ly 30m (hoặc 40m, 50m) tốc độ chậm				x		
Bơi Tự do có súng cự ly 30m (hoặc 40m, 50m) tốc độ nhanh				x		
Bơi Vũ trang cự ly 30m tốc độ tốt nhất					x	x
Bơi Vũ trang cự ly 40m tốc độ tốt nhất					x	x
Bơi Vũ trang cự ly 50m tốc độ tốt nhất					x	x

Bảng 3. So sánh trình độ thể lực trong huấn luyện Bơi Vũ trang của học viên nhóm đối chứng và thực nghiệm, thời điểm sau thực nghiệm (n=153)

Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)			
	Nhóm đối chứng (n=75)	Nhóm thực nghiệm (n=78)	t	P
Bơi Vũ trang 30m (s)	42.14 $\pm$ 3.96	40.58 $\pm$ 3.83	3.12	<0.05
Bơi Vũ trang 40m (s)	63.51 $\pm$ 5.24	61.15 $\pm$ 5.07	2.84	<0.05
Bơi Vũ trang 50m (s)	97.18 $\pm$ 7.90	93.57 $\pm$ 7.64	2.95	<0.05

trường đã được Ban giám hiệu phê duyệt theo mệnh lệnh năm học của Hiệu trưởng. Nội dung cụ thể được trình bày ở bảng 2.

Ngoài các giáo án có giảng viên lên lớp, hàng tuần mỗi đơn vị có 1 giáo án tự học vào giờ chính khóa và 2 buổi ngoại khóa do cán bộ đơn vị duy trì, các bài tập do giảng viên hướng dẫn và giao cho. Trong thời gian này, các bài tập phát triển thể lực trong huấn luyện Bơi Vũ trang của đề tài nghiên cứu và đề xuất vẫn được cán bộ đơn vị chủ trì hướng dẫn tập theo hướng dẫn của giáo viên.

2.2. Đánh giá kết quả thực nghiệm

Trong đánh giá kết quả thực nghiệm, chúng tôi sử dụng 03 test: Bơi vũ trang 30m (s); Bơi vũ trang 40m (s) và Bơi vũ trang 50m (s).

Sau thực nghiệm, chúng tôi tiến hành kiểm tra và so sánh thể lực trong huấn luyện Bơi vũ trang của học viên thông qua các test đã lựa chọn của đề tài. Kết quả được trình bày tại bảng 3.

Qua bảng 3 cho thấy: Sau thời gian thực nghiệm, kết quả kiểm tra thể lực trong huấn luyện Bơi Vũ trang của nhóm thực nghiệm tốt hơn hẳn nhóm đối chứng ($P < 0,05$). Sự khác biệt có ý nghĩa thống kê cho thấy trình độ thể lực trong huấn luyện Bơi vũ trang của học viên nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng đã có sự khác biệt đáng kể sau 01 năm học thực nghiệm. Điều này chứng tỏ các bài tập lựa chọn và tiến trình xây dựng của các tác giả đã có hiệu quả cao trong việc phát triển thể lực trong tập luyện Bơi Vũ trang cho học viên Trường SQLQ1.

KẾT LUẬN

Nghiên cứu lựa chọn được 18 bài tập phát triển thể lực trong huấn luyện Bơi Vũ trang cho học viên Trường SQLQ1 thuộc 02 nhóm: bài tập trên cạn (06 bài tập) và bài tập dưới nước (12 bài tập). Bước đầu ứng dụng các bài tập đã lựa chọn vào thực tế huấn luyện thể lực trong huấn luyện Bơi Vũ trang đã cho thấy hiệu quả tích cực.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Tổng tham mưu - Cơ quan Bộ Quốc phòng (2000), *Giáo trình huấn luyện chiến sĩ mới*, Nxb Quân đội nhân dân, Hà Nội.
2. Bộ Tổng tham mưu - Cơ quan Bộ Quốc phòng (2001), *Giáo trình Bơi và bơi ứng dụng*, Nxb Quân đội nhân dân, Hà Nội.
3. Bộ Tổng tham mưu - Cơ quan Bộ Quốc phòng (2009), *Quy tắc kiểm tra huấn luyện thể lực trong Quân đội*, Nxb Quân đội nhân dân, Hà Nội.
4. Ôn Trọng Hoa (1993), *Khoa học dạy bơi*, Nxb TDTT Bắc Kinh.
5. Nguyễn Văn Thuận (2004), *100 bài tập hoàn thiện và nâng cao kỹ thuật bơi*, Nxb TDTT, Hà Nội.
6. Bùi Thị Xuân, Đỗ Trọng Thịnh (2000), *Huấn luyện bơi*, Nxb TDTT, Hà Nội.