

# NGHIÊN CỨU ỨNG DỤNG CÁC BÀI TẬP DƯỚI NƯỚC NHẪM NÂNG CAO THÀNH TÍCH CỤ LY 50m, 100m BƠI ÉCH CHO ĐỘI TUYỂN BƠI NAM SINH VIÊN ĐẠI HỌC BÁCH KHOA HÀ NỘI

Nguyễn Ngọc Ánh<sup>(1)</sup>

## Thông tin bài báo:

Ngày nhận bài: 15/03/2026

Ngày phản biện: 08/04/2026

Ngày đăng: 12/06/2026

## Tác giả liên hệ:

Nguyễn Ngọc Ánh

Email: ngocanh@gmail.com

Tập 3, số 4 (2026), trang 9-13

DOI: <https://doi.org/10.64024/upes14061>

Bản quyền © 2026. 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:

Dựa trên phương pháp nghiên cứu khoa học cơ bản trong lĩnh vực Thể dục thể thao, chúng tôi đã lựa chọn được 12 bài tập dưới nước và xây dựng tiến trình thực nghiệm ứng dụng các bài tập trong 3 tháng với 2 buổi/tuần nâng cao thành tích Bơi ếch cự ly 50m, 100m cho đội tuyển bơi nam sinh viên Đại học Bách khoa Hà Nội.

**Từ khóa:** Bài tập dưới nước, đội tuyển bơi, nam sinh viên, Đại học Bách khoa Hà Nội.

## Application of in-water exercises to improve performance in the 50 m and 100 m breaststroke events for the male student swimming team at Hanoi University of Science and Technology

Nguyen Ngoc Anh<sup>(1)</sup>

## Article Information:

Received: 15/03/2026

Review date: 08/04/2026

Published: 12/06/2026

## Corresponding Author:

Nguyen Ngoc Anh

Email: ngocanh@gmail.com

Vol.3, Issue 4 (2026), pp 9-13

DOI: <https://doi.org/10.64024/upes14061>

Copyright © 2026. This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0).

## Abstract:

Based on basic scientific research methods in physical education and sports, this study selected 12 in-water exercises and developed a three-month experimental procedure, implemented at two sessions per week, to improve 50 m and 100 m breaststroke performance among the male student swimming team of Hanoi University of Science and Technology.

**Keywords:** in-water exercises, swimming team, male students, Hanoi University of Science and Technology

<sup>(1)</sup>ThS Đại học Bách khoa Hà Nội

## **ĐẶT VẤN ĐỀ**

Khoa Giáo dục thể chất (GDTC) của Đại học Bách khoa Hà Nội không chỉ đảm nhiệm tốt công tác giảng dạy chính khóa cho các em sinh viên mà còn định hướng phát triển phong trào TDTT trong nhà trường. Hàng năm Khoa GDTC vẫn luôn duy trì, phát triển các CLB thể thao cho cán bộ giảng viên và sinh viên nhà trường, là nơi đào tạo và tuyển chọn các tài năng của các môn thể thao để tham gia thi đấu các giải của thể thao của khu vực cũng như toàn quốc và đã đạt được nhiều thành tích tại các giải như: giải Bóng đá, Bóng rổ, Bóng chuyền, Bóng bàn, Cầu lông, Bơi lội, Điền kinh..., khẳng định được vị thế đi đầu về phong trào thể thao trên toàn quốc.

Câu lạc bộ Bơi lội thuộc Trường mới được thành lập vào năm 2018 nên vẫn chưa khẳng định được vị thế cao trong khu vực các trường đại học Hà Nội, chưa có cơ hội được tham gia giải đấu lớn của toàn quốc. Xuất phát từ những lý do nêu trên đề tài tiến hành nghiên cứu ứng dụng các bài tập dưới nước nhằm nâng cao thành tích Bơi ếch cự ly 50m, 100m cho đội tuyển bơi nam sinh viên Đại học Bách Khoa Hà Nội.

## **PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU**

Quá trình nghiên cứu chúng tôi sử dụng các phương pháp sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu; Phỏng vấn, tọa đàm; Quan sát sự phạm; Kiểm tra sự phạm và toán học thống kê.

## **KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN**

**1. Lựa chọn các bài tập dưới nước nâng cao thành tích Bơi ếch cự ly 50m, 100m cho đội tuyển bơi lội nam sinh viên Đại học Bách khoa Hà Nội**

Để lựa chọn các bài tập phù hợp với đội tuyển bơi nam sinh viên Đại học Bách khoa Hà Nội, đề tài đã nghiên cứu các tài liệu chuyên môn trong và ngoài nước và đã lựa chọn được 15 bài tập. Để đảm bảo tính khách quan, độ tin cậy trong việc lựa chọn các bài tập, đề tài đã tiến hành phỏng vấn 20 nhà khoa học, giáo viên và HLV có kinh nghiệm về mức độ cần thiết. Kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 1.

Qua bảng 1, chúng tôi đã lựa chọn được 12 bài tập dưới nước có tỷ lệ % cao (>84%) gồm:

1. Bài tập xuất phát, quay vòng của kỹ thuật Bơi ếch: 8 lần xuất phát, 8 lần quay vòng của kỹ

thuật Bơi ếch cự ly 15m, quãng nghỉ 30s

2. BT đạp chân ếch, hai tay bám phao(ván) ngang đầu cự ly 50m, 100m: 4 lần đạp chân ếch hai tay bám phao ngang đầu cự ly 50m, quãng nghỉ 1p. Hoặc 2 lần đạp chân ếch hai tay bám phao ngang đầu cự ly 100m, quãng nghỉ 1p

3. BT đạp chân ếch hai tay để dọc thân, thu chân sao cho tay chạm gót chân thì đạp ra cự ly 50m, 100m: 4 lần đạp chân ếch hai tay để dọc thân cự ly 50m, quãng nghỉ 1p. Hoặc 2 lần đạp chân ếch hai tay để dọc thân cự ly 100m, quãng nghỉ 1p

4. BT đạp chân ếch nhưng chân vẫn kẹp phao cự ly 50m, 100m: 4 lần đạp chân cự ly 50m, quãng nghỉ 1p. Hoặc 2 lần đạp chân cự ly 100m, quãng nghỉ 1p

5. BT kẹp phao ở chân, bơi tay ếch cự ly 50m, 100m: 4 lần kẹp phao ở chân, bơi tay ếch cự ly 50m, quãng nghỉ 30s. Hoặc 2 lần kẹp phao ở chân, bơi tay ếch cự ly 100m, quãng nghỉ 30s

6. BT bơi phối hợp 1 chân ếch 1 tay ếch sau đó 1 chân bướm 1 tay ếch xen kẽ nhau cự ly 50m, 100m: 4 lần bơi phối hợp cự ly 50m, quãng nghỉ 30s. Hoặc 2 lần bơi phối hợp cự ly 100m, quãng nghỉ 30s

7. BT bơi tay ếch kết hợp uốn sóng thân đạp chân bơi bướm cự ly 50m, 100m: 4 lần bơi phối hợp cự ly 50m, quãng nghỉ 30s. Hoặc 2 lần bơi phối hợp cự ly 100m, quãng nghỉ 30s

8. BT Bơi ếch nhưng không cúi đầu cự ly 50m, 100m: 4 lần bơi ếch không cúi đầu cự ly 50m, quãng nghỉ 30s. Hoặc 2 lần bơi ếch không cúi đầu cự ly 100m, quãng nghỉ 30s

9. BT bơi ếch tốc độ cự ly 25m: 4 lần bơi ếch tốc độ cự ly 25m, quãng nghỉ 2p

10. BT Bơi ếch biến tốc 25m nhanh – 25m chậm cự ly 400m: 1 lần bơi biến tốc cự ly 400m

11. BT Bơi ếch cự ly 100m, 200m, 400m: 4 lần Bơi ếch cự ly 50m, quãng nghỉ 1p. Hoặc 2 lần Bơi ếch cự ly 200m, quãng nghỉ 2p. Hoặc 1 lần Bơi ếch cự ly 400m

12. BT thi đấu Bơi ếch cự ly 50m, 100m: 4 lần bơi thi đấu cự ly 50m, quãng nghỉ 5p. Hoặc 2 lần bơi thi đấu cự ly 100m, quãng nghỉ 8p

**2. Ứng dụng các bài tập dưới nước nâng cao thành tích Bơi ếch cự ly 50m, 100m cho đội tuyển bơi nam sinh viên Đại học Bách khoa Hà Nội**

**Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các bài tập nâng cao thành tích Bơi ếch 50, 100m cho đội tuyển bơi nam sinh viên Đại học Bách khoa Hà Nội (n = 20)**

STT	Kết quả phỏng vấn Bài tập	Rất quan trọng		Quan trọng		Ít quan trọng		Tổng điểm	Tỷ lệ %
		m <sub>i</sub>	điểm	m <sub>i</sub>	điểm	m <sub>i</sub>	điểm		
1	BT xuất phát, quay vòng của kỹ thuật bơi ếch	20	100	0	0	0	0	100	100
2	BT đạp chân ếch, hai tay bám phao(ván) ngang đầu cự ly 50m, 100m	20	100	0	0	0	0	100	100
3	BT đạp chân ếch 2 tay để dọc thân, thu chân sao cho tay chạm gót chân thì đạp ra cự ly 50m, 100m	15	75	5	15	0	0	90	90
4	BT đạp chân ếch nhưng chân vẫn kẹp phao cự ly 50m, 100m	15	75	5	15	0	0	90	90
5	BT kẹp phao ở chân, bơi tay ếch cự ly 50m, 100m	17	85	3	9	0	0	94	94
6	BT bơi tay ếch, chân trườn sấp cự ly 50m, 100m	10	50	6	18	4	4	72	72
7	BT bơi phối hợp 1 chân ếch 1 tay ếch sau đó 1 chân bướm 1 tay ếch xen kẽ nhau cự ly 50m, 100m	14	70	4	12	2	2	84	84
8	BT bơi tay ếch kết hợp uốn sóng thân đạp chân bơi bướm cự ly 50m, 100m	17	85	3	9	0	0	94	94
9	BT bơi tay ếch với bàn quạt kết hợp uốn sóng thân cự ly 50m, 100m	11	55	6	18	3	3	76	76
10	BT Bơi ếch nhưng không cúi đầu cự ly 50m, 100m	16	80	3	9	1	1	90	90
11	BT Bơi ếch tốc độ cự ly 25m	20	100	0	0	0	0	100	100
12	BT Bơi ếch biến tốc 25m nhanh – 25m chậm cự ly 400m	20	100	0	0	0	0	100	100
13	BT Bơi ếch cự ly 100m, 200m, 400m	17	85	3	9	0	0	94	94
14	BT Bơi ếch kéo vật cản cự ly 100m, 200m, 400m	11	55	6	18	3	3	76	76
15	BT thi đấu Bơi ếch cự ly 50m, 100m	20	100	0	0	0	0	100	100

### 2.1 Tổ chức thực nghiệm

Phương pháp thực nghiệm: Thực nghiệm so sánh song song

Thời gian thực nghiệm: Thực nghiệm được tiến hành trong 03 tháng, mỗi tuần 2 buổi.

Đối tượng thực nghiệm: Gồm 40 nam sinh viên đội tuyển bơi và được chia thành 2 nhóm do bốc thăm ngẫu nhiên:

Nhóm 1 (nhóm thực nghiệm): Gồm 20 sinh viên tập luyện theo 12 bài tập chúng tôi đã lựa chọn và tiến trình thực nghiệm (bảng 2).

Nhóm 2 (nhóm đối chứng): Gồm 20 sinh viên tập luyện theo các bài tập cũ, theo chương trình giáo án đã được xây dựng của đội tuyển bơi.

Địa điểm thực nghiệm: Bể bơi Đại học Bách Khoa Hà Nội.



Tập luyện với các bài tập phù hợp, có hiệu quả không chỉ giúp chỉnh sửa kỹ thuật, hình thành kỹ năng vận động còn giúp nâng cao thành tích Bơi ếch cho sinh viên

**Bảng 2. Bảng tiến trình thực nghiệm ứng dụng các bài tập đã lựa chọn**

TT	Tuần	Giáo án số																							
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII												
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
1	Bài tập 1	x	x					x	x			x	x	x	x					x	x			x	x
2	Bài tập 2	x	x					x	x			x	x	x	x					x	x			x	x
3	Bài tập 3	x	x	x	x			x	x					x	x	x	x			x	x				
4	Bài tập 4					x	x			x	x								x	x			x	x	
5	Bài tập 5	x	x									x	x	x	x									x	x
6	Bài tập 6			x	x			x	x							x	x					x	x		
7	Bài tập 7					x	x			x	x								x	x			x	x	
8	Bài tập 8	x	x					x	x					x	x					x	x				
9	Bài tập 9							x	x			x	x							x	x				
10	Bài tập 10	x	x			x	x							x	x				x	x					
11	Bài tập 11	x	x							x	x			x	x								x	x	
12	Bài tập 12													x	x									x	x

**Bảng 3. So sánh kết quả kiểm tra thành tích Bơi ếch cự ly 50m, 100m của hai nhóm trước thực nghiệm**

TT	Kết quả so sánh Test kiểm tra	Nhóm thực nghiệm		Nhóm đối chứng		t	P
		$\bar{x}$	$\pm\delta$	$\bar{x}$	$\pm\delta$		
1	Bơi ếch cự ly 50m	51.00	3.47	51.6	3.93	0.51	>0.05
2	Bơi ếch cự ly 100m	112.08	7.00	112.55	6.89	0.21	>0.05

**Bảng 4. So sánh kết quả kiểm tra thành tích Bơi ếch cự ly 50m, 100m của 2 nhóm sau thực nghiệm**

TT	Kết quả so sánh Test kiểm tra	Nhóm thực nghiệm		Nhóm đối chứng		t	P
		$\bar{x}$	$\pm\delta$	$\bar{x}$	$\pm\delta$		
1	Bơi ếch cự ly 50m	45.99	2.46	49.43	2.94	4.01	< 0.05
2	Bơi ếch cự ly 100m	103.4	5.08	108.56	6.32	2.87	< 0.05

## 2.2. Kết quả thực nghiệm

Kế hoạch thực nghiệm ứng dụng các bài tập đã được lựa chọn đưa vào công tác huấn luyện đội tuyển bơi nam sinh viên sao cho vẫn giữ nguyên được kế hoạch tập luyện của CLB và đội tuyển bơi nam sinh viên Đại học Bách khoa Hà Nội. Nghĩa là, trong cùng một thời gian nhóm thực nghiệm sẽ sử dụng các bài tập do đề tài lựa chọn được, nhóm đối chứng vẫn tập luyện các bài tập theo kế hoạch cũ. Sau đó, đề tài tiến hành kiểm tra trước thực nghiệm bằng cách kiểm tra và so sánh thành tích bơi ở cự ly 50m, 100m của cả hai nhóm. Kết quả thể hiện ở bảng 3.

Kết quả bảng 3 cho thấy: trước thực nghiệm các test đánh giá thành tích Bơi ếch ở cự ly 50m, 100m giữa 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng đều có tính < bảng ở ngưỡng xác suất  $P > 0,05$ , điều đó chứng tỏ thành tích giữa 2 nhóm không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê. Sau thực nghiệm, kết quả ở bảng 4 cho thấy thành tích ở cả 2 nhóm đã có sự phát triển, trong đó thành tích bơi của nhóm TN đã tốt hơn hẳn, thành tích giữa 2 nhóm có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất  $P < 0,05$ .

## KẾT LUẬN

Quá trình nghiên cứu, chúng tôi đã lựa chọn được 12 bài tập, ứng dụng và đánh giá hiệu quả các bài tập bước đầu đã có kết quả rõ rệt trong việc nâng cao thành tích Bơi ếch cự ly 50m, 100m của đội tuyển bơi nam sinh viên Đại học Bách khoa Hà Nội.

## TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Văn Trạch và cộng sự. (1999). *Bơi lội*. Hà Nội, Việt Nam: Nhà xuất bản Thể dục Thể thao.
2. Nguyễn Đức Thuận. (2006). *100 bài tập hoàn thiện và nâng cao kỹ thuật bơi*. Hà Nội, Việt Nam: Nhà xuất bản Thể dục Thể thao.
3. Đồng Văn Triệu, & Lê Anh Thơ. (2006). *Lý luận và phương pháp giáo dục thể chất trong trường học*. Hà Nội, Việt Nam: Nhà xuất bản Thể dục Thể thao.
4. Dương Nghiệp Chí. (1991). *Đo lường thể thao*. Hà Nội, Việt Nam: Nhà xuất bản Thể dục Thể thao.
5. Nguyễn Đức Văn. (1987). *Toán học thống kê*. Hà Nội, Việt Nam: Nhà xuất bản Thể dục Thể thao.