BIẾN ĐỔI THỂ LỰC SAU KHÓA HỌC BƠI CỦA HỌC SINH KHỐI 10 TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG LÊ CHÂN, HẢI PHÒNG

NGUYỄN VĂN TUẤN
Khoa Chính trị, Tâm lý và Giáo dục thể chất,
Trường Đại học Hải Phòng

Nhận bài ngày 09/9/2026. Sửa chữa xong 10/10/2026. Duyệt đăng 10/11/2026.

Abstract

Using research methods commonly applied in sport science, this study evaluates the effects of a 30-period breaststroke swimming program conducted over three weeks among Grade 10 students at Le Chan High School, Hai Phong. The program comprised five sessions per week, with two periods in each session. The findings indicate that the experimental group performed significantly better than the control group on five of the six physical fitness indicators. However, no statistically significant difference was observed between the groups in the 30-meter sprint from a standing start for either male or female students. These results provide initial evidence that implementing a swimming program for Grade 10 students at Le Chan High School can contribute to improving their general physical fitness.

Keywords: *Hai Phong, improving physical fitness, Le Chan High School, physical fitness, physical fitness changes.*

1. Đặt vấn đề

Bơi lội là môn thể thao dưới nước dành cho mọi người ở mọi lứa tuổi và không tốn kém, giúp người tập cải thiện sức khỏe và tinh thần. Tập luyện môn Bơi là một hình thức vận động cơ thể tốt nhất, khi tập luyện có thể tác động đến hầu hết các cơ mà không phải chịu đựng bất kỳ tác động gây tổn hại nào đến khớp. Ngoài ra, bơi lội thường được các vận động viên bổ sung vào chương trình tập luyện để giữ sức bền và hồi phục chấn thương. Nếu tập luyện bơi lội thường xuyên sẽ dần có được sức mạnh cơ bắp trên toàn bộ cơ thể. Khi bơi dưới nước cần phải phối hợp cách sử dụng nhiều nhóm cơ với nhau để có thể di chuyển cơ thể, từ đó làm cho toàn thân vận động, nâng cao sức mạnh, sức bền (Lê Đức Long, Ngô Xuân Việt, 2015).

Đối với lứa tuổi học sinh (HS), bơi lội là môn thể thao rèn luyện sức khỏe lành mạnh, một phương pháp giúp HS có thêm nhiều kỹ năng sống. Tập luyện bơi lội không chỉ mang đến cảm giác thoải mái mà còn mang đến lợi ích toàn diện cho cơ thể. Hiện nay, bơi lội là môn thể thao đang được nhiều học sinh (HS) yêu thích, các cơ sở giáo dục đang khuyến khích và ưu tiên giảng dạy môn Bơi lội với mục tiêu phổ cập bơi lội cho HS phổ thông. Tập luyện bơi lội không chỉ nhằm mục đích tránh đuối nước mà còn phát triển thể lực, trang bị cho HS một kỹ năng rất cần thiết trong cuộc sống và việc dạy bơi trong nhà trường thực hiện chưa đồng nhất về chương trình, nội dung. Các trường hiện đang sử dụng chương trình, tài liệu từ nhiều nguồn khác nhau để tổ chức dạy bơi cho HS và chủ yếu dạy về các kĩ thuật bơi đơn thuần, chưa chú trọng đến việc trang bị cho HS những kiến thức, kĩ năng phòng, chống đuối nước, kĩ năng an toàn trong môi trường nước, kĩ năng cứu đuối an toàn. Trước tình hình đó, Thủ tướng Chính phủ đã phê duyệt Chương trình Tăng cường giáo dục kiến thức, kỹ năng phòng, chống đuối nước cho HS giai đoạn 2025-2035, thông qua Quyết định 1717/QĐ-TTg ngày 31/12/2024 (Thủ tướng Chính phủ, 2024).

Nhằm thực hiện quyết định trên, ngày 29/10/2025 Bộ Giáo dục và Đào tạo (GD&ĐT) ban hành

Email: tuannv71@dhhp.edu.vn

Quyết định số 2993/QĐ-BGDĐT phê duyệt Chương trình và Tài liệu hướng dẫn dạy bơi an toàn cho HS (Bộ Giáo dục và Đào tạo, 2025) nhằm thống nhất nội dung dạy bơi và phòng, chống đuối nước học đường trên toàn quốc, giúp các trường học và địa phương có tài liệu chuẩn để triển khai. Cấu trúc chương trình dạy bơi và tài liệu hướng dẫn dạy bơi an toàn cho HS gồm 16 bài học, trong đó có 15 bài học kỹ năng, kiến thức và 01 bài kiểm tra, đánh giá cuối chương trình; mỗi bài học có thời lượng từ 60 đến 90 phút. Nội dung chính bao gồm: - Kiến thức an toàn, phòng chống đuối nước; - Kỹ năng làm quen với nước, khởi động; - Kỹ thuật bơi cơ bản và bơi an toàn (bơi ếch, bơi ngửa sống sót); - Kỹ năng sinh tồn, tự cứu và hỗ trợ cứu đuối gián tiếp.

Thực hiện chủ trương của Bộ GD&ĐT, các trường trung học phổ thông (THPT) trên địa bàn thành phố Hải Phòng đã phối hợp với các trung tâm thể thao, các bể bơi và giáo viên giáo dục thể chất (GDTC) tiến hành tổ chức dạy bơi cho HS. Việc tổ chức học bơi đã tạo điều kiện cho HS THPT hoạt động trong môi trường mới nên HS rất hào hứng, phấn khích và tích cực tập luyện. Cho đến nay, việc nghiên cứu về hiệu quả của bơi lội nói chung đã thu hút sự quan tâm nghiên cứu của nhiều nhà khoa học, có thể kể đến các công trình nghiên cứu của các tác giả: Nguyễn Văn Đạt (2020) với đề tài: *"Nghiên cứu lựa chọn bài tập nhằm hoàn thiện kỹ thuật thở trong giảng dạy kiểu bơi trườn sấp cho nam vận động viên 9-10 tuổi ở Trung tâm Huấn luyện và thi đấu thể dục thể thao tỉnh Thanh Hóa",* Lê Thị Hồng Liên (2021) với đề tài: "*Nghiên cứu lựa chọn bài tập hoàn thiện kỹ thuật bơi ếch cho học viên lứa tuổi 9-11 câu lạc bộ Bơi lội Phương Đông, thành phố Đà Nẵng";* Nguyễn Ngọc Ánh (2026) với đề tài: "*Ứng dụng các bài tập dưới nước nhằm nâng cao thành tích bơi ếch cự ly 100m bơi ếch cho đội tuyển bơi nam sinh viên Đại học Bách khoa Hà Nội*"… Các công trình nghiên cứu trên tập trung vào việc hoàn thiện kỹ thuật bơi, phát triển thể lực chuyên môn cho vận động viên chuyên nghiệp. Tuy nhiên, nghiên cứu hiệu quả của bơi lội trong việc phát triển thể lực chung của HS THPT trên địa bàn thành phố Hải Phòng thì chưa có đề tài nào nghiên cứu. Xuất phát từ những lý do trên, bài viết tiến hành nghiên cứu đề tài: *"Sự biến đổi thể lực sau khóa học bơi của HS khối 10 Trường THPT Lê Chân, Hải Phòng".*

2. Phương pháp nghiên cứu

Để đánh giá mức độ phát triển thể lực chung của HS dưới tác động của việc tổ chức học bơi, bài viết tiến hành nghiên cứu trên 220 HS khối 10 Trường THPT Lê Chân (100 nữ, 120 nam), đối tượng nghiên cứu được chia thành 2 nhóm: - Nhóm thực nghiệm (NTN) gồm 110 HS (60 nam, 50 nữ); - Nhóm đối chứng (NĐC) gồm 110 HS (60 nam, 50 nữ).

Nhóm thực nghiệm là nhóm có tham gia học tập môn Bơi, nhóm đối chứng học theo chương trình GDTC hiện hành (không học bơi). Chương trình học bơi của nhóm thực nghiệm kéo dài 03 tuần, với lịch học 5 buổi/tuần, mỗi buổi 02 tiết, tổng số là 30 tiết; nội dung học là bơi ếch.

Sau thực nghiệm đề tài tiến hành kiểm tra, đánh giá xếp loại trình độ trình độ thể lực HS theo tiêu chuẩn xếp loại thể lực HS, sinh viên do Bộ GD&ĐT quy định (Bộ Giáo dục và Đào tạo, 2008).

Trong quá trình nghiên cứu, bài viết sử dụng các phương pháp sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp quan sát sư phạm; Phương pháp kiểm tra sư phạm; Phương pháp thực nghiệm sư phạm; Phương pháp toán học thống kê (Nguyễn Xuân Sinh và cộng sự, 2010).

3. Nội dung nghiên cứu

3.1. Thể lực của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm trước thực nghiệm

Trước khi tiến hành thực nghiệm, bài viết tiến hành kiểm tra, đánh giá trình độ thể lực của đối tượng nghiên cứu là HS khối 10 Trường THPT Lê Chân, nội dung kiểm tra là 6 test thể lực theo quy định của Bộ GD&ĐT (Bộ Giáo dục và Đào tạo, 2008). Kết quả kiểm tra thể lực của trước thực nghiệm của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng được trình bày trong các bảng 1 và bảng 2 (Nguyễn Đức Văn, 2001).

Bảng 1: Thể lực của nam HS ở NĐC và NTN trước thực nghiệm

TT	Các chỉ số	Nam NĐC (n= 60)		Nam NTN (n=60)		t	p
		$\overline{X}$	d	$\overline{X}$	d		
1	Lực bóp tay thuận (kg)	37.2	5.5	37.4	5.6	0.20	>0.05
2	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)	18.8	4.1	18.5	3.7	0.42	>0.05
3	Chạy 30m XPC (giây)	5.07	0.5	5.09	0.52	0.21	>0.05
4	Chạy con thoi 4x10m (giây)	11.3	0.8	11.2	0.9	0.64	>0.05
5	Bật xa tại chỗ (cm)	208	18.5	206	19	0.58	>0.05
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	968	88	965	90	0.18	>0.05

Bảng 2: Thể lực của nữ HS ở NĐC và NTN trước thực nghiệm

TT	Các chỉ số	Nữ NĐC (n= 50)		Nữ NTN (n=50)		t	p
		$\overline{X}$	d	$\overline{X}$	d		
1	Lực bóp tay thuận (kg)	27.8	5.1	27.6	4.5	-0.21	>0.05
2	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)	10.8	3.8	10.5	3.9	-0.39	>0.05
3	Chạy 30m XPC (giây)	6.22	0.6	6.25	0.65	0.24	>0.05
4	Chạy con thoi 4x10m (giây)	12.65	0.7	12.7	0.6	0.38	>0.05
5	Bật xa tại chỗ (cm)	157	15	156	14.5	-0.34	>0.05
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	764	98	760	97	-0.21	>0.05

Số liệu ở bảng 1 và 2 cho thấy, trước thực nghiệm, các chỉ số thể lực của HS nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng cùng giới tính tương đương nhau, với $t_{tính} < t_{bảng}$ (1.96), sự khác biệt không có ý nghĩa thống kê, tất cả đều ở ngưỡng xác suất p>0.05. Như vậy, có thể khẳng định trước khi tiến hành thực nghiệm sư phạm, HS nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng cùng giới có trình độ thể lực tương đương nhau.

Căn cứ kết quả kiểm tra thể lực trước thực nghiệm của HS nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng, đề tài tiến hành xếp loại thể lực lực theo Tiêu chuẩn đánh giá thể lực của Bộ GD&ĐT thành các mức: Tốt, Đạt và Chưa đạt. Kết quả so sánh xếp loại của 220 học sinh (120 nam và 100 nữ) thuộc nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng được trình bày trong bảng 3 (Nguyễn Đức Văn, 2001).

Bảng 3: Kết quả xếp loại thể lực của NTN và NĐC trước thực nghiệm

Tham số		Tốt		Đạt		Chưa đạt		χ^2
		SL	%	SL	%	SL	%	
Nam	NTN (60)	11	18.3	33	55	16	26.7	0.05
	NĐC (60)	11	18.3	34	56.7	15	25	
Nữ	NTN (50)	7	14	26	52	17	34	0.18
	NĐC (50)	8	16	24	48	18	36	

Số liệu ở bảng 3 cho thấy: xếp loại thể lực ở 3 mức độ của HS nam có $\chi2 = 0.05 < \chi2$ bảng, nữ HS có $\chi2 = 0.18 < \chi2$ bảng. Vậy, có thể kết luận: Trước thực nghiệm, kết quả xếp loại thể lực của nam, nữ HS ở nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng không có sự khác biệt ở ngưỡng p =5%.

3.2. Thể lực của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm sau thực nghiệm

Sau thời gian thực nghiệm, chúng tôi tiến hành kiểm tra thể lực của các đối tượng nghiên cứu để đánh giá sự khác biệt. Cách thức tiến hành kiểm tra, đánh giá và xử lý số liệu nghiên cứu như quy trình đánh giá thể lực trước thực nghiệm. So sánh thể lực sau thực nghiệm của HS nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng được trình bày trong các bảng 4 và 5 (Nguyễn Đức Văn, 2001).

Bảng 4: Thể lực của nam HS NĐC và NTN sau thực nghiệm

TT	Các chỉ số	Nam NĐC (n= 60)		Nam NTN (n=60)		t	p
		$\overline{X}$	d	$\overline{X}$	d		
1	Lực bóp tay thuận (kg)	37.8	4.8	40.5	4.4	3.21	<0.05
2	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)	19.5	3.8	21.2	3.2	2.65	<0.05
3	Chạy 30m XPC (giây)	5.04	0.52	5.01	0.5	0.32	>0.05
4	Chạy con thoi 4x10m (giây)	11.1	0.6	10.8	0.5	2.98	<0.05
5	Bật xa tại chỗ (cm)	210.5	19.5	218	16.5	2.27	<0.05
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	975	97	1015	70	2.59	<0.05

Bảng 5: Thể lực của nữ HS NĐC và NTN sau thực nghiệm

TT	Các chỉ số	Nữ NĐC (n= 50)		Nữ NTN (n=50)		t	p
		$\overline{X}$	d	$\overline{X}$	d		
1	Lực bóp tay thuận (kg)	28.1	4.1	30.2	4.2	2.53	<0,05
2	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)	11.5	3.2	13	3.1	2.38	<0,05
3	Chạy 30m XPC (giây)	6.19	0.5	6.16	0.4	0.33	>0,05
4	Chạy con thoi 4x10m (giây)	12.6	0.5	12.3	0.4	3.31	<0,05
5	Bật xa tại chỗ (cm)	158	10.5	163	10.2	2.42	<0,05
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	775	85	810	75	2.18	<0,05

Số liệu ở bảng 4 và bảng 5 cho thấy, có sự khác biệt về thể lực của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng. Cả nam và nữ HS, ngoại trừ test Chạy 30m XPC, năm test còn lại thành tích của nhóm thực nghiệm đều tốt hơn nhóm đối chứng, các chỉ số so sánh đều có sự khác biệt rõ rệt với $t_{tính} > t_{bảng}$ (1.96), sự khác biệt có ý nghĩa thống kê, ở ngưỡng xác suất p<0.05. Riêng test chạy 30m XPC thành tích tương đương nhau, điều này có thể lý giải vì thời gian thực nghiệm ngắn, hơn nữa tố chất sức nhanh biến đổi chậm hơn các tố chất khác trong tập luyện nên không có sự khác biệt. Như vậy có thể kết luận: Sau thực nghiệm, thể lực của HS nam, nữ nhóm thực nghiệm đều phát triển tốt hơn so với thể lực của HS nhóm đối chứng cùng giới.

3.3. Kết quả xếp loại thể lực của học sinh nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng sau thực nghiệm

Để có thêm cơ sở khẳng định vai trò nâng cao thể lực cho HS qua việc tổ chức học bơi, bài viết tiến hành so sánh kết quả xếp loại thể lực của HS nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng sau thời gian thực nghiệm theo Tiêu chuẩn và quy định xếp loại thể lực của Bộ GD&ĐT (Bộ Giáo dục và Đào tạo, 2008). Kết quả so sánh được trình bày trong bảng 6 (Nguyễn Đức Văn, 2001).

Bảng 6: Kết quả xếp loại thể lực của NTN và NĐC sau thực nghiệm

Tham số		Tốt		Đạt		Chưa đạt		χ^2
		SL	%	SL	%	SL	%	
Nam	NTN (60)	21	35	36	60	3	5	7.3
	NĐC (60)	13	21.7	35	58.3	12	20	
Nữ	NTN (50)	13	26	33	66	4	8	7.93
	NĐC (50)	9	18	26	52	15	30	

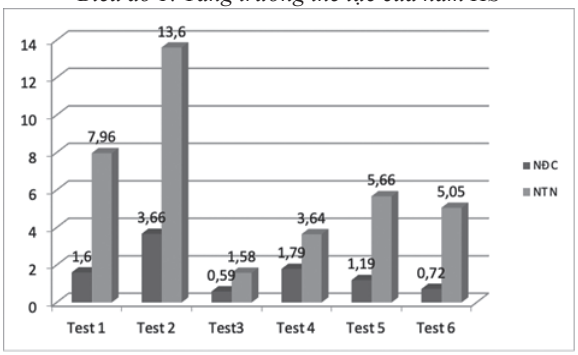
Các số liệu ở bảng 6 cho thấy, xếp loại thể lực ở 3 mức độ của nam HS nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng có $\chi2 = 7.3 > \chi2$ bảng, nữ HS nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng có $\chi2 = 7.93 > \chi2$ bảng, có sự khác biệt ở ngưỡng $p \leq 5\%$. Vậy, sau thực nghiệm xếp loại thể lực của HS nam và nữ nhóm thực nghiệm tốt hơn rõ rệt so với nhóm đối chứng. Cụ thể, số HS có thể lực loại tốt của nhóm thực nghiệm tăng cao hơn rõ rệt so với nhóm đối chứng; số HS xếp loại chưa đạt về thể lực của nhóm thực nghiệm lại giảm đi rõ rệt và ít hơn nhiều so với số HS xếp loại chưa đạt của nhóm đối chứng.

3.4. Tăng trưởng thành tích của học sinh nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng sau thực nghiệm

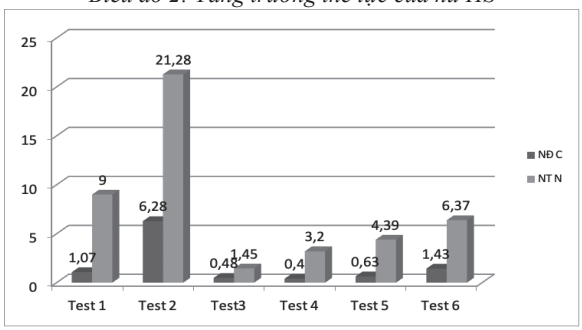
Để làm sáng tỏ hiệu quả nâng cao thể lực cho đối tượng nghiên cứu thông qua tổ chức học bơi, đề

tài tiến hành đánh giá mức độ tăng trưởng thể lực của HS nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng bằng phương pháp tự đối chiếu, kết quả nghiên cứu được trình bày trong biểu đồ 01 và 02.

Biểu đồ 1: Tăng trưởng thể lực của nam HS



Biểu đồ 2: Tăng trưởng thể lực của nữ HS



4. Kết luận

Sau quá trình thực nghiệm, 5 trong 6 chỉ tiêu thể lực của nhóm thực nghiệm tốt hơn nhóm đối chứng, sự khác biệt có ý nghĩa thống kê; riêng test chạy 30m xuất phát cao không có khác biệt ở cả nam và nữ. Kết quả xếp loại thể lực theo tiêu chuẩn và quy định xếp loại thể lực của Bộ GD&ĐT của nhóm thực nghiệm cao hơn hẳn so với nhóm đối chứng, cụ thể: Sau thực nghiệm, số HS xếp thể lực "*loại tốt*" của nhóm thực nghiệm tăng cao hơn so với nhóm đối chứng; số HS xếp loại "*chưa đạt*" về thể lực của nhóm thực nghiệm lại giảm đi rõ rệt sự khác biệt có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất $p<0,05$. Kết quả thực nghiệm cho thấy việc giảng dạy môn Bơi cho HS bước đầu có tác dụng nâng cao thể lực cho HS khối 10 THPT trong giai đoạn hiện nay, mức độ tăng trưởng thể lực chung cũng như kết quả xếp loại thể lực của HS nam và HS nữ tham gia học bơi cao hơn hẳn so với nhóm HS không học bơi.

Tài liệu tham khảo

Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008). *Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/9/2008 về việc Ban hành Quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên*.

Bộ Giáo dục và Đào tạo (2025). *Quyết định số 2993/QĐ-BGDĐT ngày 29/10/2025 Phê duyệt Chương trình và Tài liệu hướng dẫn dạy bơi an toàn cho học sinh*.

Lê Đức Long, Ngô Xuân Việt (2015). *Giáo trình Bơi lội*. NXB Thể dục thể thao.

Lê Thị Hồng Liên (2021). *Nghiên cứu lựa chọn bài tập hoàn thiện kỹ thuật bơi ếch cho học viên lứa tuổi 9-11 câu lạc bộ Bơi lội Phương Đông, thành phố Đà Nẵng*. Luận văn tốt nghiệp Trường Đại học Thể dục thể thao Đà Nẵng.

Nguyễn Ngọc Ánh (2026). Nghiên cứu ứng dụng các bài tập dưới nước nhằm nâng cao thành tích cự ly 50m, 100m bơi ếch cho đội tuyển bơi nam sinh viên Đại học Bách khoa Hà Nội. *Tạp chí Khoa học Đào tạo và Huấn luyện thể thao, tập 3*, số 4, tr. 9-13.

Nguyễn Xuân Sinh, Lê Văn Lẫm, Phạm Ngọc Viễn, Lưu Quang Hiệp (2010). *Giáo trình Phương pháp nghiên cứu khoa học thể dục thể thao*. NXB Thể dục thể thao.

Nguyễn Đức Văn (2001). *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao*. NXB Thể dục thể thao.

Nguyễn Văn Đạt (2020). *Nghiên cứu lựa chọn bài tập nhằm hoàn thiện kỹ thuật thở trong giảng dạy kiểu bơi trườn sấp cho nam vận động viên 9-10 tuổi ở Trung tâm Huấn luyện và thi đấu thể dục thể thao tỉnh Thanh Hóa*. Luận văn tốt nghiệp Trường Đại học Thể dục thể thao Đà Nẵng.

Thủ tướng Chính phủ (2024). *Quyết định số 1717/QĐ-TTg ngày 31/12/2024 Phê duyệt Chương trình Tăng cường giáo dục kiến thức, kỹ năng phòng, chống đuối nước cho học sinh giai đoạn 2025-2035*.