

LỰA CHỌN VÀ ỨNG DỤNG BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC BỀN CHUYÊN MÔN CHO NAM SINH VIÊN ĐỘI TUYỂN CẦU LÔNG TRƯỜNG ĐẠI HỌC XÂY DỰNG HÀ NỘI

ThS. Trần Quang Cường¹

Tóm tắt: Thông qua nghiên cứu chúng tôi đã lựa chọn được 10 bài tập và 06 test đánh giá hiệu quả bài tập phát triển sức bền chuyên môn (SBCM) cho nam sinh viên đội tuyển cầu lông (ĐTCL) trường Đại học Xây dựng Hà Nội (ĐHXDHN). Thông qua 06 tháng thực nghiệm sư phạm cho thấy các bài tập chúng tôi đã lựa chọn bước đầu có tác dụng phát triển SBCM cho nam sinh viên ĐTCL trường ĐHXDHN tốt hơn so với các bài tập thường được sử dụng tại trường ĐHXDHN.

Từ khóa: Bài tập, sức bền chuyên môn, nam sinh viên, đội tuyển Cầu lông, trường Đại học Xây dựng Hà Nội...

Abstract: Through our research, we selected 10 exercises and 6 tests to evaluate the effectiveness of specialized endurance development exercises for male badminton team students at Hanoi University of Civil Engineering. After 6 months of pedagogical experimentation, the selected exercises initially showed better results in developing specialized endurance for male badminton team students at Hanoi University of Civil Engineering compared to the exercises commonly used at the university.

Keywords: Exercises, specialized endurance, male students, badminton team, Hanoi University of Civil Engineering.

1. Đặt vấn đề

Ngày nay cầu lông hiện đại thi đấu với cường độ lớn và trong thời gian dài, do đó đòi hỏi vận động viên (VĐV) phải có một trình độ thể lực chuyên môn sung mãn. SBCM có mối quan hệ chặt chẽ với nhiều nhân tố khác, nó quyết định lớn đến tốc độ, điểm rơi và đường đi của cầu. Định hướng phát triển SBCM là vấn đề đặc biệt quan trọng. Nhược điểm xuất phát từ giai đoạn này sẽ ảnh hưởng xấu và lâu dài trong các giai đoạn, thời kỳ huấn luyện sau này. Những yếu tố then chốt này sẽ ảnh hưởng trực tiếp đến việc cải thiện thành tích tập luyện của bản thân các VĐV.

Đúc rút từ kinh nghiệm học tập và quan sát huấn luyện cũng như các giải đấu, đồng thời kết hợp với tham khảo các huấn luyện viên (HLV), chúng tôi thấy rằng phát triển SBCM là vấn đề lớn luôn được đặt ra trong từng giáo án, bài tập (BT) huấn luyện cho đến các cuộc họp, rút kinh nghiệm sau từng trận đấu của mỗi VĐV. Đó không chỉ còn là vấn đề của riêng các HLV mà đã trở thành mối quan tâm của các nhà khoa học, quản lý và người hâm mộ...

Nhận thức được đây là vấn đề có ý nghĩa thực tiễn đối với công tác đào tạo và huấn luyện cho nam sinh viên ĐTCL trường ĐHXDHN, chúng tôi tiến hành: **Lựa chọn và ứng dụng BT phát triển SBCM cho nam sinh viên ĐTCL trường ĐHXDHN.**

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 sư phạm; kiểm tra sư phạm; thực nghiệm sư phạm và toán học thống kê.

2. Kết quả nghiên cứu và bàn luận

2.1. Lựa chọn BT phát triển SBCM cho nam sinh viên ĐTCL trường ĐHXDHN

Thông qua tìm hiểu các tài liệu có liên quan, qua quan sát các buổi tập và tham khảo tài liệu chúng tôi đã lựa chọn được 15 BT phát triển SBCM của nam sinh viên ĐTCL trường ĐHXDHN và tiến hành phỏng vấn 15 HLV, các chuyên gia, các cán bộ quản lý, các giảng viên đang làm công tác giảng dạy huấn luyện Cầu lông tại các trường đại học trên toàn quốc. Kết quả phỏng vấn tại bảng 1 đã lựa chọn được 10 BT có mức độ ưu tiên sử dụng từ 70% trở lên phát triển SBCM cho đối tượng nghiên cứu gồm:

- Nhóm 1. BT phát triển SBCM không cầu: 2 BT;

- Nhóm 2. BT phát triển SBCM có cầu: 8 BT;

2.2. Lựa chọn test đánh giá trình độ SBCM cho nam sinh viên ĐTCL trường ĐHXDHN

Thông qua tìm hiểu các tài liệu có liên quan, qua quan sát các buổi tập và tham khảo tài liệu chúng tôi đã lựa chọn được 06 test đánh giá trình độ SBCM của nam sinh viên ĐTCL trường ĐHXDHN và tiến hành phỏng vấn 25 HLV, các chuyên gia, các cán bộ quản lý, các giảng viên đang làm công tác giảng dạy huấn luyện Cầu lông tại các trường đại học trên toàn quốc và xác định tính thông báo và độ tin cậy của test. Kết quả lựa chọn được 06 test đánh giá trình độ

1: Trường Đại học Xây dựng Hà Nội

Bảng 1 Kết quả phỏng vấn lựa chọn BT phát triển SBCM cho nam sinh viên cầu lông Trường Đại học Xây dựng Hà Nội (n = 15).

BT	Mức độ tối ưu tiên	Rất quan trọng		Quan trọng		Không quan trọng	
		Số phiếu	Tỷ lệ %	Số phiếu	Tỷ lệ %	Số phiếu	Tỷ lệ %
Nhóm 1. BT phát triển SBCM không cầu							
BT 1: Nhảy dây 2 phút		13	86.66	2	4.33	0	0
BT 2: Di chuyển nhặt cầu 8 lần 4 điểm trên sân		4	26.66	6	40	5	33.33
BT 3: Chạy 1500m		15	100	0	0	0	0
BT 4: Bật bực 2 phút		5	33.33	5	33.33	5	33.33
BT 5: Bật với cao xoay người 180 ⁰ trong 1 phút		7	46.6	1	6.66	7	46.6
BT 6: Co tay xà đơn 30 lần		3	20	6	40	6	40
Nhóm 2. BT phát triển SBCM có cầu							
BT 7: Di chuyển đánh cầu trên dưới, lùi về bật nhảy đập cầu trong 1 phút.		13	86.66	2	13.3	0	0
BT 8: Di chuyển 4 góc sân nhặt cầu 10 quả.		11	73.33	3	20	1	6.66
BT 9: Nhảy đập cầu treo liên tục trong 1 phút		15	100	0	0	0	0
BT 10: BT di chuyển ngang cuối sân bật nhảy đánh cầu		15	100	0	0	0	0
BT 11: Di chuyển 2 bước lên lưới vỗ cầu trong 5 phút		15	100	0	0	0	0
BT 12: BT nhiều cầu với kỹ thuật đơn lẻ		15	100	0	0	0	0
BT 13: đánh cầu cao sâu liên tục trong 5 phút		6	40	8	53	1	6.66
BT 14: BT nhiều cầu với kỹ thuật tổng hợp		15	100	0	0	0	0
BT 15: BT thi đấu		15	100	0	0	0	0

SBCM cho nam sinh viên ĐTCL trường ĐHXDHN gồm:

- + Di chuyển zích zắc nhặt cầu 5 lần 6 điểm trên sân
- + Di chuyển tiến lùi ném cầu qua lưới 10 lần (s)
- + Di chuyển chéo 3 bước sang 2 bên phải trái đập cầu 15 lần (s)
- + Di chuyển luân phiên đập phải, đỡ bỏ nhỏ, vụt trái (lần/phút)
- + Di chuyển ngang sân đơn 20 lần (s)
- + Di chuyển 4 góc sân 10 lần (s)

2.3. Ứng dụng BT phát triển SBCM cho nam sinh viên ĐTCL trường ĐHXDHN

2.3.1. Tổ chức thực nghiệm

- Phương pháp thực nghiệm: Thực nghiệm so sánh song song

- Thời gian thực nghiệm: Kế hoạch thực nghiệm của chúng tôi được xây dựng trong 6 tháng (24 tuần), thời gian tập mỗi tuần 2 buổi, trong mỗi buổi tập những phần giảng dạy kỹ chiến thuật và thể lực chúng tôi đều tiến hành theo nội dung. Riêng phần tập thể lực chuyên môn trong thời gian 30-35 phút ở mỗi buổi tập, chúng tôi đã sử dụng thời gian đó để sắp xếp các BT phát triển SBCM mà chúng tôi lựa chọn cho đối tượng nghiên cứu.

- Đối tượng thực nghiệm gồm 16 nam sinh viên

ĐTCL trường ĐHXDHN, được chia thành hai nhóm một cách ngẫu nhiên.

+ Nhóm thực nghiệm: Gồm 8 sinh viên được tập luyện theo các nội dung huấn luyện chung và các BT phát triển SBCM mà chúng tôi đã lựa chọn.

+ Nhóm đối chứng: Gồm 8 sinh viên được tập theo các nội dung BT do ban huấn luyện Trường ĐHXDHN đưa ra.

- Địa điểm thực nghiệm: Trường ĐHXDHN

2.3.2. Kết quả ứng dụng các BT phát triển SBCM cho nam sinh viên ĐTCL trường ĐHXDHN

Trước thực nghiệm, chúng tôi sử dụng 06 test đã lựa chọn trong phần 1 để kiểm tra và so sánh sự khác biệt trình độ SBCM của nhóm thực nghiệm và đối chứng. Kết quả bảng 2 cho thấy: Trước thực nghiệm, trình độ SBCM của nhóm thực nghiệm và đối chứng không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê. Nói cách khác là trước thực nghiệm, trình độ SBCM của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng tương đương nhau, tức là sự phân nhóm hoàn toàn khách quan.

Sau 06 tháng thực nghiệm, chúng tôi tiếp tục sử dụng 06 test lựa chọn để kiểm tra trình độ SBCM của nhóm thực nghiệm và đối chứng và so sánh sự khác biệt về kết quả kiểm tra. Kết quả cho thấy: Sau 09 tháng thực nghiệm, kết quả kiểm tra của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng đã có sự khác biệt đáng

Bảng 2. Kết quả kiểm tra SBCM của nam sinh viên cầu lông Trường Đại học Xây dựng Hà Nội trước thực nghiệm ($n_A = 8; n_B = 8$)

TT	Các thông số thống kê Các test kiểm tra	Nhóm thực nghiệm $\bar{X}_{A+\delta}$	Nhóm đối chứng $\bar{X}_{A+\delta}$	$t_{\text{tính}}$	$t_{\text{bảng}}$	P
1	Di chuyển zích zắc nhặt cầu 5 lần 6 điểm trên sân	73.01 ± 4.66	72.98 ± 4.66	0.17	2.365	> 0.05
2	Di chuyển tiến lùi ném cầu qua lưới 10 lần (s)	62.78 ± 3.34	62.58 ± 3.34	0.32	2.365	> 0.05
3	Di chuyển chéo 3 bước sang 2 bên phải trái đập cầu 15 lần (s)	79.68 ± 3.09	79.08 ± 3.09	0.45	2.365	> 0.05
4	Di chuyển luân phiên đập phải, đỡ bả nhỏ, vụt trái (lần/phút)	11,12 ± 3.05	11,05 ± 3.05	0.50	2.365	> 0.05
5	Di chuyển ngang sân đơn 20 lần (s)	69.45 ± 3.23	69.11 ± 3.23	0.83	2.365	> 0.05
6	Di chuyển 4 góc sân 10 lần (s)	105,1 ± 3.15	104.9 ± 3.1	0,36	2.365	> 0.05

Bảng 3. Kết quả kiểm tra SBCM của nam sinh viên cầu lông Trường Đại học Xây dựng Hà Nội sau thực nghiệm ($n_A = 8; n_B = 8$)

TT	Các thông số thống kê Các test kiểm tra	Nhóm thực nghiệm $\bar{X}_{A+\delta}$	Nhóm đối chứng $\bar{X}_{A+\delta}$	$t_{\text{tính}}$	$t_{\text{bảng}}$	P
1	Di chuyển zích zắc nhặt cầu 5 lần 6 điểm trên sân	68.8 ± 3.66	70.22 ± 3.66	2.517	2.365	<0.05
2	Di chuyển tiến lùi ném cầu qua lưới 10 lần (s)	59.18 ± 3.34	61.40 ± 3.33	3.132	2.365	<0.05
3	Di chuyển chéo 3 bước sang 2 bên phải trái đập cầu 15 lần (s)	75.02 ± 3.09	77.04 ± 3.19	2.445	3.365	<0.05
4	Di chuyển luân phiên đập phải, đỡ bả nhỏ, vụt trái (lần/phút)	9.04 ± 3.15	10.05 ± 3.16	2.450	2.365	<0.05
5	Di chuyển ngang sân đơn 20 lần (s)	66.8 ± 3.23	68.01 ± 3.03	2.683	3.365	<0.05
6	Di chuyển 4 góc sân 10 lần (s)	100.9 ± 3.22	102.1 ± 3.12	3.256	2.365	<0.05

kể, nhóm thực nghiệm có kết quả kiểm tra tốt hơn nhóm đối chứng ($P < 0.05$). Điều này cho thấy các BT chúng tôi đã lựa chọn bước đầu có tác dụng phát triển SBCM cho nam sinh viên ĐTCL trường ĐHXDHN tốt hơn so với các BT thường được sử dụng tại trường ĐHXDHN.

3. Kết luận

Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 10 BT và chứng minh tính hiệu quả của các BT này trong việc phát triển SBCM cho nam sinh viên ĐTCL trường ĐHXDHN, thể hiện rõ ở kết quả kiểm tra sau 09 tháng thực nghiệm của nhóm thực nghiệm.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aulic I.v (1982), *Đánh giá trình độ luyện tập thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
2. Lê Bửu, Dương Nghiệp Chí, Nguyễn Hiệp (1983), *Lý luận và phương pháp huấn luyện thể thao*, Nxb TĐTT, thành phố Hồ Chí Minh.

3. Dương Nghiệp Chí và cộng sự (2004), *Đo lường thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội.

4. Gunalan D.p (2001), *“Tài liệu hướng dẫn huấn luyện viên cầu lông 2001”*, Bài giảng lớp bồi dưỡng HLV cầu lông. Trung tâm HLTTQG3 - Đà Nẵng,

5. Harre D (1996), *Học thuyết huấn luyện*, Dịch: Trương Anh Tuấn, Bùi Thế . Hiên, Nxb TĐTT, Hà Nội.

6. Liên đoàn cầu lông Việt Nam (2001), *Huấn luyện ban đầu cho VĐV cầu lông*

Nguồn bài báo: được trích từ nhiệm vụ khoa học cấp cơ sở, tên đề tài: “Nghiên cứu lựa chọn BT phát triển SBCM cho nam sinh viên ĐTCL trường ĐHXDHN”, ThS. Trần Quang Cường, Trường Đại học Xây dựng, bảo vệ năm 2019.

Ngày nhận bài: 13/3/2025; **Ngày duyệt đăng:** 15/4/2025.