

Lựa chọn bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho sinh viên chuyên ngành cầu lông ngành giáo dục thể chất trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

ThS. Nguyễn Thị Huyền; Nguyễn Quang Huy ■

TÓM TẮT:

Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy, lựa chọn được 8 test và 25 bài tập phát triển thể lực chuyên môn (TLCM) cho sinh viên (SV) chuyên ngành Cầu lông ngành giáo dục thể chất (GDTC), trường Đại học Thể dục thể thao (ĐH TDTT) Bắc Ninh. Ứng dụng các bài tập đã lựa chọn trong thực tiễn tập luyện cho thấy, các bài tập có hiệu quả cao trong việc phát triển TLCM cho đối tượng nghiên cứu.

Từ khóa: Bài tập, thể lực chuyên môn, sinh viên, chuyên ngành Cầu lông, Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh.

ABSTRACT:

By using standardized scientific research methodology, 8 test and 25 lessons have been chosen for essential physical development for Badminton students at the Physical Education Department of Bac Ninh University of Physical Education and Sports. Initial application of selected exercises makes an intensive impact on developing crucial physical strength for students involved in this research.

Keywords: exercise, Fitness, Students, Badminton, Bac Ninh University of Physical Education and Sports.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Cầu lông là môn thể thao được đưa vào giảng dạy tại trường ĐH TDTT Bắc Ninh năm 1977. Trải qua gần 40 năm phát triển, hiện môn học Cầu lông đã phát triển mạnh mẽ, được giảng dạy ở tất cả các ngành học và các hệ đào tạo của nhà trường. Chương trình môn học, nội dung học tập, kiểm tra đánh giá...cũng không ngừng được cải thiện.

Để phát triển các môn thể thao nói chung và môn Cầu lông nói riêng, áp dụng khoa học kỹ thuật để nâng cao chất lượng, hiệu quả giảng dạy là vấn đề cần thiết. Nhận biết được vấn đề này, Bộ môn Cầu lông



(Ảnh minh họa)

đã không ngừng tiến hành các nghiên cứu khoa học để nâng cao hiệu quả giảng dạy. Tuy nhiên, vấn đề phát triển thể lực cho SV chuyên ngành Cầu lông ngành GDTC tại trường ĐH TDTT Bắc Ninh lại chưa được các tác giả quan tâm nghiên cứu. Chính vì vậy, nghiên cứu lựa chọn bài tập phát triển TLCM cho SV chuyên ngành Cầu lông, ngành GDTC, trường ĐH TDTT Bắc Ninh là việc làm cần thiết, nhằm nâng cao chất lượng đào tạo môn học Cầu lông trong nhà trường.

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: phân tích và tổng hợp tài liệu, phỏng vấn, quan sát sư phạm, kiểm tra sư phạm, TN sư phạm và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Lựa chọn test đánh giá và bài tập phát triển TLCM cho SV chuyên ngành Cầu lông ngành GDTC trường ĐH TDTT Bắc Ninh

2.1.1. Lựa chọn test đánh giá trình độ TLCM cho SV chuyên ngành Cầu lông ngành GDTC trường ĐH TDTT Bắc Ninh

Tiến hành lựa chọn các test đánh giá TLCM cho SV chuyên ngành Cầu lông ngành GDTC trường ĐH TDTT Bắc Ninh theo các bước:

- Lựa chọn qua tham khảo tài liệu, quan sát sự phạm.

- Lựa chọn qua phỏng vấn trực tiếp và phỏng vấn bằng phiếu hỏi các huấn luyện viên, giáo viên đang trực tiếp làm công tác giảng dạy, huấn luyện môn Cầu lông.

- Xác định độ tin cậy của test.

- Xác định tính thông báo của test.

Kết quả đã lựa chọn được 08 test đủ tiêu chuẩn đánh giá trình độ TLCM cho đối tượng nghiên cứu, gồm:

- Test 1: Di chuyển ngang 20 lần (s)
- Test 2: Ném quả cầu lông xa (m)
- Test 3: Di chuyển ba bước bật nhảy đập cầu 20 lần (s)
- Test 4: Đánh cầu xa (m)
- Test 5: Di chuyển tiến lùi 14 lần (s)
- Test 6: Lắc tạ Ante 0,5kg trong 20 giây (lần)
- Test 7: Di chuyển 4 lần 6 vị trí trên sân (s)
- Test 8: Di chuyển bật nhảy đập cầu 2 góc cuối sân 10 lần (s)

2.1.2. Lựa chọn bài tập phát triển TLCM cho SV chuyên ngành Cầu lông ngành GDTC trường ĐH TDTT Bắc Ninh

Tiến hành lựa chọn bài tập phát triển TLCM cho SV chuyên ngành Cầu lông ngành GDTC trường ĐH TDTT Bắc Ninh theo các bước:

- Lựa chọn qua tham khảo tài liệu, quan sát sự phạm, phỏng vấn trực tiếp các giảng viên Cầu lông tại trường ĐH TDTT Bắc Ninh.

- Lựa chọn qua phỏng vấn trên diện rộng bằng phiếu hỏi.

Qua các bước nghiên cứu trên, đề tài đã lựa chọn được 25 bài tập phát triển TLCM cho đối tượng nghiên cứu. Cụ thể gồm:

* Nhóm bài tập phát triển sức nhanh (05 bài tập):

- Bài tập 1: lắc tạ Ante 1,5kg 30 giây x 3 tổ

Yêu cầu: 100 % cường độ tối đa, nghỉ giữa các tổ

3 phút, nghỉ ngơi tích cực.

- Bài tập 2: di chuyển ngang 20 lần x 3 tổ

Yêu cầu: 100 % cường độ tối đa, nghỉ giữa các tổ 3 phút, nghỉ ngơi tích cực.

- Bài tập 3: di chuyển tiến lùi 10 lần x 3 tổ

Yêu cầu: 100 % cường độ tối đa, nghỉ giữa các tổ 3 phút, nghỉ ngơi tích cực.

- Bài tập 4: di chuyển bật nhảy đánh cầu trên lưới 30 giây x 3 tổ

Yêu cầu: 100 % cường độ tối đa, nghỉ giữa các tổ 3 phút, nghỉ ngơi tích cực.

- Bài tập 5: tại chỗ bật nhảy đập cầu 30 giây x 3 tổ

Yêu cầu: 100 % cường độ tối đa, nghỉ giữa các tổ 3 phút, nghỉ ngơi tích cực.

* Nhóm bài tập phát triển sức mạnh (06 bài tập):

- Bài tập 6: di chuyển 3 bước bật nhảy đập cầu bằng vợt tennis 40 lần x 3 tổ

Yêu cầu: 100 % cường độ tối đa, nghỉ giữa các tổ 3 phút, nghỉ ngơi tích cực.

- Bài tập 7: di chuyển bật nhảy đánh cầu 2 góc trên lưới 30 lần x 3 tổ

Yêu cầu: 100% cường độ tối đa, nghỉ giữa các tổ 3 phút, nghỉ ngơi tích cực.

- Bài tập 8: bật nhảy đập cầu dọc biên có người phục vụ 30 quả x 3 tổ

Yêu cầu: 100 % cường độ tối đa, nghỉ giữa các tổ 3 phút, nghỉ ngơi tích cực.

- Bài tập 9: đánh cầu xa có người phục vụ 30 quả x 3 tổ

Yêu cầu: 100 % cường độ tối đa, nghỉ giữa các tổ 3 phút, nghỉ ngơi tích cực.

- Bài tập 10: di chuyển 2 góc cuối sân bật nhảy đập cầu 15 lần x 3 tổ

Yêu cầu: 100 % cường độ tối đa, nghỉ giữa các tổ 3 phút, nghỉ ngơi tích cực.

- Bài tập 11: di chuyển lên lưới bỏ nhỏ, lùi bật nhảy đập cầu 10 lần x 3 tổ

Yêu cầu: 100 % cường độ tối đa, nghỉ giữa các tổ 3 phút, nghỉ ngơi tích cực.

* Nhóm bài tập phát triển sức bền (8 bài tập):

- Bài tập 12: tại chỗ bật nhảy đập cầu liên tục 1 phút x 3 tổ

Yêu cầu: 85-90 % cường độ tối đa, nghỉ giữa các tổ 2 phút, nghỉ ngơi tích cực.

- Bài tập 13: di chuyển ngang sân đơn 40 lần x 3 tổ

Yêu cầu: 85-90 % cường độ tối đa, nghỉ giữa các

tổ 2 phút, nghỉ ngơi tích cực.

- Bài tập 14: di chuyển tiến lùi 14 lần x 3 tổ

Yêu cầu: 85-90 % cường độ tối đa, nghỉ giữa các tổ 2 phút, nghỉ ngơi tích cực.

- Bài tập 15: di chuyển lên lưới bỏ nhỏ, lùi về cuối sân bật nhảy đập cầu 10 lần có người phục vụ x 3 tổ

Yêu cầu: 85-90 % cường độ tối đa, nghỉ giữa các tổ 2 phút, nghỉ ngơi tích cực.

- Bài tập 16: bật nhảy đập cầu dọc biên 1 phút có người phục vụ x 3 tổ

Yêu cầu: 85-90 % cường độ tối đa, nghỉ giữa các tổ 2 phút, nghỉ ngơi tích cực.

- Bài tập 17: di chuyển 4 góc bỏ nhỏ và đập cầu 6 lần x 3 tổ

Yêu cầu: 85-90 % cường độ tối đa, nghỉ giữa các tổ 2 phút, nghỉ ngơi tích cực.

- Bài tập 18: di chuyển 2 góc cuối sân đánh cầu cao xa 1 phút x 3 tổ

Yêu cầu: 85-90 % cường độ tối đa, nghỉ giữa các tổ 2 phút, nghỉ ngơi tích cực.

- Bài tập 19: thi đấu đơn trong sân đôi x 2 séc 21 điểm

Yêu cầu: 100% cường độ tối đa, nghỉ giữa 2 phút, nghỉ ngơi tích cực.

* *Nhóm bài tập phát triển khả năng phối hợp vận động (06 bài tập):*

- Bài tập 20: di chuyển nhặt đổi cầu 4 lần 6 điểm trên sân x 3 tổ

Yêu cầu: 80-85 % cường độ tối đa, nghỉ giữa các tổ 3 phút, nghỉ ngơi tích cực.

- Bài tập 21: di chuyển đánh cầu 1 phút các điểm trên sân có người phục vụ x 3 tổ

Yêu cầu: 80-85 % cường độ tối đa, nghỉ giữa các tổ 3 phút, nghỉ ngơi tích cực.

- Bài tập 22: di chuyển 2 góc cuối sân treo cầu 20 quả theo đường thẳng x 3 tổ

Yêu cầu: 80-85 % cường độ tối đa, nghỉ giữa các tổ 3 phút, nghỉ ngơi tích cực.

- Bài tập 23: di chuyển 2 góc trên lưới bỏ nhỏ 20 quả theo đường thẳng x 3 tổ

Yêu cầu: 80-85 % cường độ tối đa, nghỉ giữa các tổ 3 phút, nghỉ ngơi tích cực.

- Bài tập 24: di chuyển bỏ nhỏ, lùi đập cầu dọc biên 20 quả x 3 tổ

Yêu cầu: 80 - 85 % cường độ tối đa, nghỉ giữa các tổ 3 phút, nghỉ ngơi tích cực.

- Bài tập 25: di chuyển bỏ nhỏ 2 góc lưới, lùi đánh cầu cao xa 20 quả x 3 tổ

Yêu cầu: 80-85 % cường độ tối đa, nghỉ giữa các

tổ 3 phút, nghỉ ngơi tích cực.

2.2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả bài tập phát triển TLCM cho SV chuyên ngành Cầu lông ngành GDTC trường ĐH TDTT Bắc Ninh

2.2.1. Tổ chức thực nghiệm

- Phương pháp thực nghiệm (TN): TN sử dụng so sánh song song.

- Đối tượng TN: gồm 30 nam SV chuyên ngành Cầu lông khóa Đại học 50, ngành GDTC trường ĐH TDTT Bắc Ninh và được chia thành 2 nhóm do bốc thăm ngẫu nhiên. Cụ thể:

+ Nhóm TN: gồm 15 nam SV, tập luyện các bài tập TLCM do đề tài lựa chọn.

+ Nhóm đối chứng (ĐC): Gồm 15 nam SV, tập luyện các bài tập TLCM nằm trong chương trình, giáo án đã được xây dựng của Bộ môn Cầu lông.

- Thời gian TN: TN được tiến hành trong 04 tháng (ứng với 01 học kỳ), mỗi tuần tập 2 buổi, mỗi buổi tập từ 15-20 phút.

Các bài tập phát triển sức nhanh, sức mạnh, khả năng phối hợp vận động được tập vào phần đầu buổi tập, sau phần khởi động chung và khởi động chuyên môn. Các bài tập phát triển sức bền được tập vào cuối buổi tập, sau khi hoàn thành nội dung chính của buổi tập, trước phần thả lỏng.

- Địa điểm TN: Trường ĐH TDTT Bắc Ninh.

- Tiến trình TN được trình bày cụ thể ở bảng 1.

2.2.2. Đánh giá hiệu quả TN

Trước TN, chúng tôi sử dụng 8 test đã lựa chọn để kiểm tra và so sánh trình độ TLCM của 2 nhóm TN và ĐC. Kết quả được trình bày tại bảng 2.

Kết quả ở bảng 2 cho thấy, trước TN, ở cả 08 test đều có $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$, sự khác biệt không có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p > 0.05$. Điều đó chứng tỏ rằng, trước TN trình độ TLCM của 2 nhóm là tương đương nhau.

Sau 04 tháng TN, chúng tôi tiếp tục sử dụng 8 test như ở thời điểm trước TN để kiểm tra và so sánh sự khác biệt về thành tích của 2 nhóm. Kết quả được trình bày tại bảng 3.

Kết quả bảng 3 cho thấy, sau TN, trình độ TLCM của nhóm TN tốt hơn nhóm ĐC, thể hiện $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$, sự khác biệt có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$.

Để thấy rõ hơn sự khác biệt này, chúng tôi tiến hành tính nhịp tăng trưởng trình độ TLCM của 2 nhóm sau 04 tháng TN. Kết quả được trình bày tại bảng 4.

Kết quả bảng 4 cho thấy, sau 04 tháng TN áp dụng các bài tập và tiến trình đã xây dựng của đề tài, nhịp

Bảng 1. Tiến trình TN

TT	Tháng Tuần Bài tập	1				2				3				4			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	Bài tập 1	x	x	x				x			x						
2	Bài tập 2		x		x				x			x			x		
3	Bài tập 3	x			x		x			x				x			
4	Bài tập 4		x			x					x		x		x		x
5	Bài tập 5			x			x		x			x				x	
6	Bài tập 6				x			x		x				x		x	
7	Bài tập 7			x		x					x		x				x
8	Bài tập 8	x					x					x		x		x	
9	Bài tập 9		x		x						x				x		x
10	Bài tập 10			x				x		x			x			x	
11	Bài tập 11				x		x					x		x			x
12	Bài tập 12			x		x			x					x			
13	Bài tập 13	x					x				x		x				x
14	Bài tập 14		x			x			x						x		
15	Bài tập 15				x			x		x			x			x	
16	Bài tập 16			x					x		x				x		
17	Bài tập 17				x			x				x			x		
18	Bài tập 18			x		x				x			x				x
19	Bài tập 19	x						x			x			x			
20	Bài tập 20		x						x			x				x	
21	Bài tập 21			x		x				x			x			x	
22	Bài tập 22	x			x						x			x			x
23	Bài tập 23		x				x	x		x						x	
24	Bài tập 24	x				x				x			x		x		x
25	Bài tập 25		x				x		x			x		x		x	

Bảng 2. Kết quả kiểm tra trình độ TLCM của 2 nhóm trước TN

TT	Test	Nhóm TN (n = 15)		Nhóm ĐC (n = 15)		t	p
		$\bar{X}$	$\pm\delta$	$\bar{X}$	$\pm\delta$		
1	Di chuyển ngang 20 lần (s)	30.31	1.83	30.34	1.84	1.28	> 0.05
2	Ném quả cầu lông xa (m)	7.12	0.14	7.13	0.13	1.39	> 0.05
3	Di chuyển ba bước bật nhảy đập cầu 20 lần (s)	44.14	1.86	44.17	1.90	1.28	> 0.05
4	Đánh cầu xa (m)	13.48	0.58	13.42	0.57	1.46	> 0.05
5	Di chuyển tiến lùi 14 lần (s)	60.32	1.38	60.12	1.36	1.78	> 0.05
6	Lăng tạ Ante 0,5kg trong 20 giây (lần)	41.14	2.32	41.19	2.34	1.74	> 0.05
7	Di chuyển 4 lần 6 vị trí trên sân (s)	63.67	1.47	63.62	1.48	1.48	> 0.05
8	Di chuyển bật nhảy đập cầu 2 góc cuối sân 10 lần (s)	42.19	1.76	42.18	1.74	1.43	> 0.05

Bảng 3. Kết quả kiểm tra trình độ TLCM của 2 nhóm sau TN

TT	Test	Nhóm TN (n=15)		Nhóm ĐC (n=15)		t	p
		$\bar{X}$	$\pm\delta$	$\bar{X}$	$\pm\delta$		
1	Di chuyển ngang 20 lần (s)	27.12	1.94	28.19	1.96	3.38	< 0.05
2	Ném quả cầu lông xa (m)	8.10	0.32	7.34	0.3	3.95	< 0.05
3	Di chuyển ba bước bật nhảy đập cầu 20 lần (s)	40.84	1.92	42.18	1.89	3.46	< 0.05
4	Đánh cầu xa (m)	15.08	0.64	14.24	0.66	3.76	< 0.05
5	Di chuyển tiến lùi 14 lần (s)	56.84	1.49	58.24	1.48	3.75	< 0.05
6	Lăng tạ Ante 0,5kg trong 20 giây (lần)	46.12	2.42	44.16	2.44	3.82	< 0.05
7	Di chuyển 4 lần 6 vị trí trên sân (s)	58.34	1.82	60.78	1.84	3.96	< 0.05
8	Di chuyển bật nhảy đập cầu 2 góc cuối sân 10 lần (s)	40.16	1.87	42.12	1.85	3.64	< 0.05

Bảng 4. Nhịp tăng trưởng thành tích kiểm tra trình độ TLCM của 2 nhóm sau 04 tháng TN

TT	Test	W nhóm TN (%)	W nhóm ĐC (%)	Chênh lệch
1	Di chuyển ngang 20 lần (s)	10.98	5.84	5.14
2	Ném quả cầu lông xa (m)	15.14	8.15	6.99
3	Di chuyển ba bước bật nhảy đập cầu 20 lần (s)	9.92	5.63	4.29
4	Đánh cầu xa (m)	13.36	7.42	5.94
5	Di chuyển tiến lùi 14 lần (s)	14.62	7.16	7.46
6	Lăng tạ Ante 0,5kg trong 20 giây (lần)	11.56	5.74	5.82
7	Di chuyển 4 lần 6 vị trí trên sân (s)	16.54	7.93	8.61
8	Di chuyển bật nhảy đập cầu 2 góc cuối sân 10 lần (s)	14.87	6.72	8.15

tăng trưởng ở tất cả các test của nhóm TN tốt hơn nhóm ĐC. Điều đó cho thấy, việc ứng dụng các bài tập mà đề tài lựa chọn đã có hiệu quả tích cực nâng cao TLCM cho SV chuyên ngành Cầu lông ngành GDTC trường ĐH TDTT Bắc Ninh.

3. KẾT LUẬN

1. Quá trình nghiên cứu lựa chọn được 8 test

đánh giá và 25 bài tập phát triển TLCM cho SV chuyên ngành Cầu lông ngành GDTC trường ĐH TDTT Bắc Ninh.

2. Thông qua kết quả TN sư phạm đã chứng minh, các bài tập mà đề tài lựa chọn đã có hiệu quả tốt trong việc phát triển TLCM cho đối tượng nghiên cứu, sự khác biệt có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aulic I.V (1982), *Đánh giá trình độ tập luyện thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
2. Dương Nghiệp Chí (2004), *Đo lường thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
3. Nguyễn Văn Đức (2015), *Giáo trình Cầu lông*, Nxb TDTT, Hà nội.
4. Nguyễn Hạc Thúy (1997), *Huấn luyện thể lực cho VĐV Cầu lông*, Nxb TDTT, Hà Nội.
5. Trần Văn Vinh (2003), *Hệ thống các bài tập huấn luyện Cầu lông*, Nxb TDTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: Trích từ kết quả nghiên cứu đề tài: "Nghiên cứu lựa chọn bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho sinh viên chuyên ngành Cầu lông ngành giáo dục thể chất Trường Đại học TDTT Bắc Ninh", Đề tài KH&CN cấp cơ sở, 2017.

(Ngày Tòa soạn nhận được bài: 21/1/2019; ngày phản biện đánh giá: 16/2/2019; ngày chấp nhận đăng: 14/4/2019)