

Lựa chọn bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam sinh viên đội tuyển cầu lông Học viện Y dược học cổ truyền Việt Nam

ThS. Nguyễn Thị Hương Giang ■

TÓM TẮT:

Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học cơ bản, đề tài đã lựa chọn được 20 bài tập (BT) phát triển thể lực chuyên môn (TLCM) và 06 Test đánh giá trình độ phát triển TLCM có đủ độ tin cậy, tính thông báo cho nam sinh viên (SV) đội tuyển Cầu lông Học viện Y Dược học Cổ truyền Việt Nam (YDHCTVN).

Từ khóa: Bài tập, thể lực chuyên môn, nam sinh viên, đội tuyển Cầu lông, Học viện Y Dược học Cổ truyền Việt Nam.

ABSTRACT:

Using regular scientific research methods, the topic has selected 20 exercises for professional strength development and 06 tests to assess the development level with sufficient reliability and reportability for male students of the Badminton team at Vietnam University of Traditional Medicine.

Keywords: Exercise, professional strength, male students, Badminton team, Vietnam University of Traditional Medicine.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Thực tế quá trình giảng dạy tại Học viện YDHCTVN cho thấy, để hoàn thành tốt nhiệm vụ đào tạo giảng dạy, các Bộ môn trong Học viện nói chung và Bộ môn Giáo dục thể chất nói riêng, ngoài nhiệm vụ giảng dạy còn có nhiệm vụ huấn luyện các đội tuyển tham gia thi đấu phong trào cho Học viện. Từ tình hình thực tiễn giảng dạy, huấn luyện môn Cầu lông cho nam SV đội tuyển Cầu lông Học viện cho thấy các em SV tiếp thu kỹ thuật, chiến thuật môn Cầu lông rất tốt nhưng lại không có đủ TLCM để thực hiện các kỹ thuật tấn công, phòng thủ có hiệu quả. Chính vì vậy, thực tiễn đòi hỏi cần phải nghiên cứu lựa chọn BT phát triển TLCM cho đối



tượng này.

Xuất phát từ những vấn đề nêu trên, nhằm góp phần nâng cao chất lượng giảng dạy, huấn luyện Cầu lông cho nam SV đội tuyển, từng bước nâng cao hiệu quả công tác giảng dạy trong Học viện, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: “**Lựa chọn bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam sinh viên đội tuyển Cầu lông Học viện Y dược học Cổ truyền Việt Nam**”.

Trong quá trình nghiên cứu, đề tài sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: phân tích và tổng hợp tài liệu, phỏng vấn và tọa đàm, quan sát sư phạm, kiểm tra sư phạm, thực nghiệm sư phạm và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Lựa chọn BT phát triển TLCM và test đánh giá trình độ phát triển TLCM cho nam SV đội tuyển Cầu lông Học viện YDHCTVN

2.1.1. Lựa chọn BT

Đề tài tiến hành lựa chọn BT phát triển TLCM cho nam SV đội tuyển Cầu lông, Học viện YDHCTVN thông qua các bước:

- Lựa chọn qua tham khảo tài liệu, quan sát sự phạm
- Lựa chọn qua phỏng vấn trực tiếp các chuyên gia, giáo viên, huấn luyện viên
- Lựa chọn qua phỏng vấn trên diện rộng bằng phiếu hỏi

Kết quả đề tài đã lựa chọn được 20 BT phát triển TLCM cho đối tượng nghiên cứu gồm 4 nhóm BT:

- Nhóm 1: Các BT phát triển sức mạnh, 04 bài.
- Nhóm 2: Các BT phát triển sức nhanh, 06 bài
- Nhóm 3: Các BT phát triển sức bền, 04 bài
- Nhóm 4: Các BT phát triển khả năng phối hợp vận động, 06 bài

Các BT gồm:

- BT 1: Bật cao với tại chỗ (15s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- BT 2: Tại chỗ ném bóng đặc 3 kg bằng 2 tay trên cao ra trước (15s x 3 tổ 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- BT 3: Kéo dây cao su thẳng tay trên cao trước mặt (15s x 3 tổ x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- BT 4: Bật nhảy một chân 10 bước (15s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- BT 5: Luân phiên dậm nhảy vọt cầu bên phải và bên trái chéo qua đầu (15s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- BT 6: Lăn vọt nặng mô phỏng động tác đập cầu thuận tay (15s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- BT 7: Nhảy dây đơn (15s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- BT 8: Di chuyển ngang sân đơn lặn vọt phải, trái. (30s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- BT 9: Di chuyển bật nhảy về trước tạt đẩy cầu (15s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- BT 10: Di chuyển hai bước đập cầu trái liên tục (15s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- BT 11: Bật nhảy đập cầu mạnh (15s x 3 tổ, nghỉ

giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 12: Di chuyển 4 góc sân (15s x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- BT 13: Di chuyển một người đánh cầu đường thẳng, một người đánh cầu đường chéo vào hai góc cuối sân (15s x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- BT 14: Di chuyển một người đánh cầu đường thẳng, một người đánh cầu đường chéo vào hai góc cuối sân (15s x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- BT 15: Di chuyển luân phiên đập cầu bên phải, đỡ bả nhỏ, vọt bên trái (15s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- BT 16: Di chuyển tiến lùi mô phỏng động tác đập cầu, sử dụng cầu (15s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- BT 17: Di chuyển phối hợp đập cầu vào ô (15s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- BT 18: Di chuyển phối hợp chém cầu vào ô (30s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- BT 19: Di chuyển phối hợp lớp cầu vào ô (30s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- BT 20: Di chuyển 4 điểm cố định đánh cầu vào 1 điểm cố định (30s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

2.1.2. Lựa chọn test

Tiến hành lựa chọn test đánh giá trình độ phát triển TLCM cho SV đội tuyển Cầu lông, Học viện YDHCTVN thông qua các bước:

- Lựa chọn qua tham khảo tài liệu, quan sát sự phạm
- Lựa chọn qua phỏng vấn trực tiếp các chuyên gia, giáo viên, huấn luyện viên
- Lựa chọn qua phỏng vấn trên diện rộng bằng phiếu hỏi
- Xác định tính thông báo của test
- Xác định độ tin cậy của test.

Kết quả đề tài đã lựa chọn được 06 test đánh giá trình độ phát triển TLCM cho SV đội tuyển Cầu lông Học viện YDHCTVN gồm:

Test 1: Bật nhảy đập cầu mạnh 40 quả (s).

Test 2: Lăn vọt nặng mô phỏng động tác đập cầu 30s (lần).

Test 3: Di chuyển ngang sân đơn 20 lần (s).

Test 4: Di chuyển tiến lùi mô phỏng động tác đập sử dụng cầu 1 phút (lần).

Test 5: Di chuyển 4 góc sân 10 lần (s).

Test 6: Di chuyển phối hợp đập cầu vào ô 1 phút (lần).

2.2. Ứng dụng BT phát triển TLMC cho SV đội tuyển Cầu lông, Học viện YDHCTVN

2.2.1. Tổ chức thực nghiệm

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

- Thời gian TN: TN được tiến hành trong 04 tháng với 1 học kỳ, mỗi tuần 2 buổi vào thời gian ngoại khóa (từ 17h30 tới 19h 2 ngày trong tuần theo thời khoá biểu của Học viện), thời gian dành cho mỗi buổi tập 20 đến 30 phút sau phần khởi động.

- Đối tượng TN: Gồm 20 nam SV đội tuyển Cầu lông và được chia thành 2 nhóm do bốc thăm ngẫu nhiên:

+ Nhóm 1 (gọi là nhóm TN): gồm 10 SV tập luyện theo 20 BT chúng tôi đã lựa chọn.

+ Nhóm 2 (gọi là nhóm đối chứng - ĐC): gồm 10 SV tập luyện theo các BT cũ ở trường, theo chương trình, giáo án đã được xây dựng của bộ môn Cầu lông

- Địa điểm TN: Học viện YDHCTVN.

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

2.2.2. Kết quả ứng dụng các BT phát triển TLMC cho nam SV đội tuyển Cầu lông Học viện YDHCTVN

Trước TN, chúng tôi sử dụng 06 test đã lựa chọn để kiểm tra và so sánh sự khác biệt trình độ phát triển TLMC của nhóm TN và ĐC. Kết quả được trình bày ở bảng 1.

Kết quả bảng 1 cho thấy: Trước TN, trình độ phát triển TLMC của nhóm TN và ĐC không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê. Nói cách khác là trước TN, trình độ phát triển TLMC của hai nhóm TN và ĐC tương đương nhau, tức là sự phân nhóm hoàn toàn khách quan.

Sau 04 tháng TN, chúng tôi tiếp tục sử dụng 06 test đã lựa chọn của đề tài để kiểm tra trình độ phát triển TLMC của nhóm TN và ĐC và so sánh sự khác biệt về kết quả kiểm tra. Kết quả được trình bày tại bảng 2.

Kết quả bảng 2 cho thấy: Sau 04 tháng TN, kết quả kiểm tra của 2 nhóm TN và ĐC đã có sự khác biệt đáng kể, nhóm TN

Bảng 1. Tiến trình TN

Tuần Buổi	1		2		3		4		5		6		7		8		9		10		11		12		13		14		15		16	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
BT1																																
BT2																																
BT3																																
BT4																																
BT5																																
BT6																																
BT7																																
BT8																																
BT9																																
BT10																																
BT11																																
BT12																																
BT13																																
BT14																																
BT15																																
BT16																																
BT17																																
BT18																																
BT19																																
BT20																																

Bảng 1. Kết quả kiểm tra các test đánh giá trình độ TLCM của đối tượng nghiên cứu trước TN.

TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{X} \pm \delta$)		t	P
		Nhóm ĐC (n = 10)	Nhóm TN (n = 10)		
1	Bật nhảy đập cầu mạnh 40 quả (s)	84.50±6.76	82.70±6.37	0.61	>0.05
2	Lăng vọt nặng mô phỏng động tác đập cầu 30s (lần)	80.61±6.45	82.39±6.34	0.62	>0.05
3	Di chuyển ngang sân đơn 20 lần (s)	35.77±1.79	34.95±1.42	1.14	>0.05
4	Di chuyển tiến lùi mô phỏng động tác đập sủi cầu 1 phút (lần)	11.80±0.94	12.04±0.93	0.56	>0.05
5	Di chuyển 4 góc sân 10 lần (s)	98.81±7.91	96.53±7.43	0.66	>0.05
6	Di chuyển phối hợp đập cầu vào ô 1 phút (lần)	16.61±1.33	16.99±1.31	0.64	>0.05

Bảng 2. Kết quả kiểm tra các test đánh giá trình độ TLCM của đối tượng nghiên cứu sau TN

TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{X} \pm \delta$)		t	p
		Nhóm ĐC (n = 10)	Nhóm TN (n = 10)		
1	Bật nhảy đập cầu mạnh 40 quả (s)	76.05±3.98	70.97±3.58	2.99	<0.05
2	Lăng vọt nặng mô phỏng động tác đập cầu 30s (lần)	88.67±4.91	97.59±4.90	3.06	<0.05
3	Di chuyển ngang sân đơn 20 lần (s).	32.20±1.65	29.62±1.59	2.56	<0.05
4	Di chuyển tiến lùi mô phỏng động tác đập sủi cầu 1 phút (lần)	12.98±0.70	14.36±0.80	3.09	<0.05
5	Di chuyển 4 góc sân 10 lần (s)	88.93±4.66	81.82±4.13	2.61	<0.05
6	Di chuyển phối hợp đập cầu vào ô 1 phút (lần)	18.27±1.01	20.13±1.01	3.11	<0.05

có kết quả kiểm tra tốt hơn nhóm ĐC ($P < 0.05$). Điều này chứng minh các BT chúng tôi đã lựa chọn bước đầu có tác dụng phát triển TLCM cho nam SV đội tuyển Cầu lông Học viện YDHCTVN tốt hơn so với các BT thường được sử dụng tại Học viện YDHCTVN.

3. KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu, đề tài đã lựa chọn được 06

Test đánh giá trình độ phát triển TLCM cho đối tượng nghiên cứu có đủ độ tin cậy và tính thông báo sử dụng.

Đề tài đã lựa chọn được 20 BT và thông qua thực nghiệm đã chứng minh tính hiệu quả của các BT này trong việc phát triển TLCM cho nam SV đội tuyển Cầu lông Học viện YDHCTVN, thể hiện rõ ở kết quả kiểm tra sau 1 học kỳ TN của nhóm TN.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aulic I.V (1982), *Đánh giá trình độ luyện tập thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
2. Lê Bửu, Nguyễn Thế Truyền (1991), *Lý luận và phương pháp thể thao trẻ*, Nxb TĐTT, thành phố Hồ Chí Minh.
3. Dương Nghiệp Chí và cộng sự (2004), *Đo lường thể thao*, Nxb TĐTT Hà Nội.
4. Tăng Phần Huy, Vương Lộ Đức, Lã Văn Hoa (1992) *Tiêu chuẩn tuyển chọn vận động viên Cầu lông Trung Quốc*, Nxb TĐTT Nhân dân Trung Quốc
5. Lê Hồng Sơn (2006), *Nghiên cứu ứng dụng hệ thống các BT nhằm phát triển TLCM cho nam VĐV Cầu lông trẻ lứa tuổi 16 -18*, Luận án tiến sĩ GDH.

Nguồn bài báo: Bài báo được trích từ đề tài nghiên cứu cấp cơ sở, tên đề tài: “Nghiên cứu lựa chọn một số BT phát triển TLCM cho nam SV đội tuyển Cầu lông Học viện Y Dược học Cổ truyền Việt Nam”, Nguyễn Thị Hương Giang, Học viện Y Dược học Cổ truyền Việt Nam, bảo vệ năm 2017.

(Ngày Tòa soạn nhận được bài: 12/7/2020; ngày phản biện đánh giá: 11/9/2020; ngày chấp nhận đăng: 19/10/2020)