

Lựa chọn và ứng dụng bài tập phát triển sức mạnh tốc độ di chuyển cho nam sinh viên Đội tuyển cầu lông trường Đại học Lao động Xã hội

ThS. Bùi Doãn Thao, CN. Nguyễn Ngọc Liên ■

TÓM TẮT:

Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học cơ bản, nghiên cứu đã lựa chọn được 15 bài tập (BT) phát triển sức mạnh tốc độ (SMTĐ) di chuyển và 04 Test đánh giá trình độ phát triển SMTĐ di chuyển môn cầu lông có đủ độ tin cậy, tính thông báo cho nam sinh viên (SV) đội tuyển cầu lông Trường Đại học Lao động xã hội (ĐHLĐXH).

Từ khóa: Bài tập, sức mạnh tốc độ di chuyển, nam sinh viên, Cầu lông, Trường Đại học Lao động xã hội.

ABSTRACT:

Using basic scientific research methods, this research has selected 15 exercises for developing movement speed strength (MSPS) and 04 tests to evaluate the development level of MSPS in badminton that have sufficient reliability and informality for male students of badminton team of the University of Labor and Social Affairs (ULSA).

Keywords: Exercises, strength of movement speed, male students, Badminton, University of Social and Labor Affairs.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trường ĐHLĐXH là một trường có phong trào thể dục thể thao (TDTT) phát triển mạnh, trong đó phải kể đến thành tích của những môn thể thao như: Điền kinh, Bóng chuyền,... Những năm gần đây Trường ĐHLĐXH đã chú trọng đầu tư phát triển một số môn thể thao mũi nhọn, trong đó không thể không nói đến môn Cầu lông. Tuy nhiên thành tích của môn Cầu lông ở Trường vẫn còn chưa giành được thứ hạng cao ở các giải lớn.

Từ tình hình thực tiễn huấn luyện, giảng dạy, môn Cầu lông cho nam SV đội tuyển cầu lông Trường ĐHLĐXH cho thấy SV tiếp thu kỹ thuật, chiến thuật môn Cầu lông rất tốt nhưng lại không có đủ SMTĐ di



(Ảnh minh họa)

chuyển 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 SMTĐ di chuyển cho đối tượng này.

Xuất phát từ những vấn đề nêu trên, nhằm góp phần nâng cao chất lượng huấn luyện, giảng dạy môn Cầu lông cho nam SV đội tuyển Cầu lông của nhà trường, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: **“Lựa chọn và ứng dụng bài tập phát triển sức mạnh tốc độ di chuyển cho nam sinh viên đội tuyển cầu lông Trường Đại học Lao động xã hội”**.

Trong quá trình nghiên cứu, chúng tôi 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 SMTĐ di chuyển và test đánh giá trình độ phát triển SMTĐ di

chuyển cho nam SV đội tuyển Cầu lông Trường ĐHLĐXH

2.1.1. Lựa chọn BT

Lựa chọn BT phát triển SMTĐ cho nam SV đội tuyển Cầu lông Trường ĐHLĐXH 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 lựa chọn được 20 BT phát triển SMTĐ cho đối tượng nghiên cứu gồm:

Nhóm 1: Các BT với cầu 08 bài.

Nhóm 2: Các BT không có cầu 07 bài

2.1.2. Lựa chọn test

Tiến hành lựa chọn test đánh giá trình độ phát triển SMTĐ di chuyển cho nam SV đội tuyển Cầu lông, Trường ĐHLĐXH 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 lựa chọn được 04 test đánh giá trình độ phát triển SMTĐ di chuyển cho nam SV đội tuyển Cầu lông gồm:

Test 1: Chạy 30m XPC (giây)

Test 2: Di chuyển ngang sân đơn trong 60 giây (lần)

Test 3: Di chuyển tiến lùi 20 lần (giây)

Test 4 Di chuyển nhật đối cầu 6 điểm trên sân (1 vòng) (giây)

2.2. Ứng dụng BT phát triển SMTĐ di chuyển cho nam SV đội tuyển Cầu lông, Trường ĐHLĐXH

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 nhà trường), thời gian dành cho mỗi buổi tập 20 đến 30 phút sau phần khởi động.

- Đối tượng TN: Gồm 20 SV đội tuyển Cầu lông

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	
BT1																																
BT2																																
BT3																																
BT4																																
BT5																																
BT6																																
BT7																																
BT8																																
BT9																																
BT10																																
BT11																																
BT12																																
BT13																																
BT14																																
BT15																																

và được chia thành 2 nhóm do bốc thăm ngẫu nhiên:

+ Nhóm 1 (gọi là nhóm TN): gồm 10 SV tập luyện theo 15 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 GDTC nhà trường

- Địa điểm TN: Trường ĐHLĐXH.

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

Ghi chú:

- BT 1: Bật cóc 20m (15s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 2: Nằm sấp chống đẩy tốc độ nhanh (15s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 3: Vung tròn thẳng tay với tạ ante (15s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 4: Bật bực đổi chân (30s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 5: Nhảy dây tốc độ 30 giây (30s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 6: Di chuyển ngang sân đơn (15s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 7: Di chuyển theo tín hiệu của giáo viên (15s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 8: Phối hợp di chuyển đánh cầu 2 góc lưới (15s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 9: Phối hợp di chuyển đánh cầu 2 góc cuối sân (15s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 10: Phối hợp di chuyển đánh cầu theo đường chéo (15s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 11: Phối hợp di chuyển đánh cầu theo đường thẳng (15s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 12: Phối hợp di chuyển đánh cầu ở tất cả các vị trí trên sân (15s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 13: Phối hợp đập cầu phải vệt trái (15s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 14: Phối hợp phong cầu thuận, trái tay (15s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 15: Luân phiên giậm nhảy vệt cầu bên phải và bên trái chéo qua đầu (15s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

2.3. Kết quả ứng dụng các BT phát triển SMTĐ di chuyển cho SV nam chuyên sâu Cầu lông Trường ĐHLĐXH

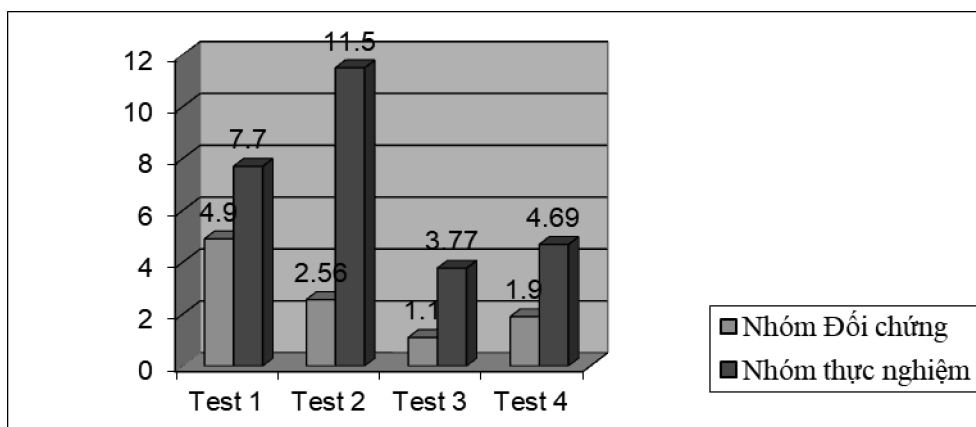
Trước TN, chúng tôi sử dụng 04 test đã lựa chọn trong phần 1 để kiểm tra và so sánh sự khác biệt trình độ phát triển SMTĐ di chuyển của nhóm TN và ĐC. Kết quả cho thấy: Trước TN, trình độ phát triển SMTĐ di chuyển của nhóm TN và ĐC không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê. Nói cách khác là trước

Bảng 2. Kết quả kiểm tra SMTĐ di chuyển của nhóm TN và nhóm ĐC trước TN ($n_A = n_B = 10$)

Tham số	Kết quả kiểm tra			
	Chạy 30m XPC (s)	Di chuyển ngang sân đơn 60 giây (lần)	Di chuyển tiến lùi 20 lần (s)	Di chuyển nhật đối cầu 6 điểm trên sân 1 vòng (s)
$\bar{X}_A \pm \delta$	4,611 $\pm$ 0,15	20,5 $\pm$ 2,4	97,2 $\pm$ 1,38	109,1 $\pm$ 0,67
$\bar{X}_B \pm \delta$	4,686 $\pm$ 0,13	19,3 $\pm$ 2,1	97,9 $\pm$ 1,09	109,7 $\pm$ 1,04
$t_{\text{tính}}$	1,19	1,19	1,25	1,54
$t_{\text{bảng}}$	2,101	2,101	2,101	2,101
P	> 0,05	> 0,05	> 0,05	> 0,05

Bảng 3. Kết quả kiểm tra SMTĐ di chuyển của nhóm TN và nhóm ĐC sau TN ($n_A = n_B = 10$)

Tham số	Kết quả kiểm tra			
	Chạy 30m XPC (s)	Di chuyển ngang sân đơn 60 giây (lần)	Di chuyển tiến lùi 20 lần (s)	Di chuyển nhật đối cầu 6 điểm trên sân 1 vòng (s)
$\bar{X}_A \pm \delta$	4,27 $\pm$ 0,11	23 $\pm$ 1,7	93,6 $\pm$ 1,02	104,1 $\pm$ 1,27
$\bar{X}_B \pm \delta$	4,46 $\pm$ 0,13	19,8 $\pm$ 1,99	96,8 $\pm$ 1,24	107,6 $\pm$ 0,94
$t_{\text{tính}}$	3,52	3,85	6,27	7
$t_{\text{bảng}}$	2,101	2,101	2,101	2,101
P	> 0,05	> 0,05	> 0,05	> 0,05



Biểu đồ 1. Nhịp tăng trưởng trình độ phát triển SMTĐ di chuyển của nhóm ĐC và TN sau 04 tháng TN

TN, trình độ phát triển SMTĐ di chuyển 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 04 test lựa chọn của đề tài để kiểm tra trình độ phát triển SMTĐ di chuyển của nhóm TN và ĐC và so sánh sự khác biệt về kết quả kiểm tra. Kết quả cho thấy: Sau 04 tháng TN, kết quả kiểm tra của 2 nhóm TN và ĐC đã có sự khác biệt đáng kể, nhóm thực nghiệm có kết quả kiểm tra tốt hơn nhóm ĐC ($P < 0.05$). Điều này cho thấy các BT chúng tôi đã lựa chọn bước đầu có tác dụng phát triển SMTĐ cho nam SV đội tuyển Cầu lông Trường ĐHLĐXH tốt hơn so với các BT thường được sử dụng tại Trường ĐHLĐXH.

Để thấy rõ sự khác biệt về mức độ tăng trưởng kết quả kiểm tra của nhóm ĐC và TN sau 04 tháng ứng dụng các BT và tiến trình đã xây dựng của đề tài, chúng tôi tiến hành so sánh nhịp tăng trưởng thành tích của nhóm ĐC và TN. Kết quả được trình bày ở biểu đồ 1.

Qua biểu đồ 1 cho thấy: Sau 04 tháng TN, nhịp tăng trưởng kết quả kiểm tra của nhóm TN đã tốt hơn

nhóm ĐC ở tất cả các test.

Như vậy, qua TN đã chứng tỏ rằng việc áp dụng các BT để phát triển SMTĐ di chuyển là hoàn toàn phù hợp và có khả năng nâng cao năng lực triển SMTĐ cho nam SV đội tuyển Cầu lông Trường ĐHLĐXH. Sau 16 tuần với tổng số là 30 buổi tập, cùng với việc sử dụng 20 BT đã được lựa chọn hoàn toàn có khả năng phát triển SMTĐ di chuyển cho nam SV đội tuyển Cầu lông Trường ĐHLĐXH.

3. KẾT LUẬN

* Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được 04 Test đánh giá trình độ phát triển SMTĐ di chuyển cho đối tượng nghiên cứu có đủ độ tin cậy và tính thông báo sử dụng.

* Đề tài đã lựa chọn được 15 BT và chứng minh tính hiệu quả của các BT này trong việc phát triển SMTĐ di chuyển cho nam SV đội tuyển Cầu lông Trường ĐHLĐXH, 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 TDTT, Hà Nội.
2. Lê Bửu, Nguyễn Thế Truyền (1991), *Lý luận và phương pháp thể thao trẻ*, NXB TDTT, thành phố Hồ Chí Minh.
3. Dương Nghiệp Chí và cộng sự (2004), *Đo lường thể thao*, Nxb TDTT Hà Nội.
4. Đào Chí Thành, *"Huấn luyện chiến thuật thi đấu cầu lông"*. Nxb TDTT, năm 2002.
5. Lê Hồng Sơn (2006), *Nghiên cứu ứng dụng hệ thống các BT nhằm phát triển thể lực chuyên môn 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 khoa học cấp trường, tên đề tài: "Nghiên cứu lựa chọn BT phát triển sức mạnh tốc độ di chuyển cho nam SV đội tuyển cầu lông Trường ĐHLĐXH", Trường ĐHLĐXH, bảo vệ năm 2016

(Ngày Tòa soạn nhận được bài: 16/9/2020; ngày phản biện đánh giá: 6/10/2020; ngày chấp nhận đăng: 19/12/2020)