

LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CHO NAM SINH VIÊN CÂU LẠC BỘ CẦU LÔNG TRƯỜNG ĐẠI HỌC CÔNG NGHỆ THÔNG TIN VÀ TRUYỀN THÔNG - ĐẠI HỌC THÁI NGUYÊN

ThS. Trần Xuân Giang¹

Tóm tắt: Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy nghiên cứu đã lựa chọn được 20 bài tập phát triển thể lực chuyên môn (TLCM) và 06 test đánh giá trình độ TLCM cho nam sinh viên Câu lạc bộ (CLB) Cầu lông trường Đại học Công nghệ Thông tin và Truyền thông (CNTT&TT) - Đại học Thái Nguyên (ĐHTN). Bước đầu ứng dụng cho thấy các bài tập mà nghiên cứu đã lựa chọn mang lại hiệu quả cao hơn so với các bài tập cũ trong việc nâng cao trình độ TLCM cho nam sinh viên CLB Cầu lông trường Đại học CNTT&TT - ĐHTN.

Từ Khóa: Bài tập; Thể lực chuyên môn; Nam sinh viên; Câu lạc bộ Cầu lông; Trường Đại học Công nghệ Thông tin và Truyền thông - Đại học Thái Nguyên.

Summary: Using conventional scientific research methods, this study selected 20 specialized fitness exercises and conducted 06 fitness tests for male students from the Badminton Club at Thai Nguyen University of Information Technology and Communication. The initial results of the application showed that the chosen exercises were more effective in improving the students' specialized fitness compared to the previous exercises.

Keywords: Exercises, specialized fitness, male students, Badminton Club, Thai Nguyen University of Information Technology and Communication.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Cầu lông là môn thể thao được nhiều sinh viên yêu thích trong các Trường đại học, trong đó có trường Đại học CNTT&TT - ĐHTN. CLB Cầu lông của Trường thu hút sinh viên tham gia đông đảo nhất trong số các CLB ở Trường. Mặc dù CLB đã đạt nhiều thành tích trong các hội thi của các cơ sở đào tạo trong khu vực các tỉnh miền núi phía Bắc và ĐHTN, tuy nhiên, tìm hiểu thực trạng cho thấy, các thành viên CLB Cầu lông vẫn còn hạn chế về vấn đề thể lực, đặc biệt là TLCM. Điều này thể hiện rõ trong các tình huống phát cầu, đập cầu hay di chuyển đánh cầu.. Do vậy, việc hoàn thiện các bài tập phát triển TLCM cho nam sinh viên CLB Cầu lông trường Đại học CNTT&TT - ĐHTN là vấn đề cần thiết, giúp cho VĐV đạt thành tích cao trong tập luyện cũng như thi đấu.

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu; Phỏng vấn, tọa đàm; Quan sát sự phạm; Kiểm tra sự

phạm; Thực nghiệm sự phạm và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Lựa chọn bài tập và test đánh giá hiệu quả TLCM cho nam sinh viên CLB Cầu lông trường Đại học CNTT&TT - ĐHTN

2.1.1. Lựa chọn bài tập phát triển TLCM cho nam sinh viên CLB Cầu lông trường Đại học CNTT&TT - ĐHTN

Việc lựa chọn bài tập phát triển TLCM cho nam sinh viên CLB Cầu lông trường Đại học (CNTT&TT) được thông qua các bước: Tham khảo tài liệu, quan sát sự phạm; Phỏng vấn trực tiếp các chuyên gia, giảng viên, huấn luyện viên giảng dạy tại Trường và phỏng vấn bằng phiếu hỏi. Kết quả, chúng tôi đã lựa chọn được 20 bài tập nâng cao TLCM cho đối tượng nghiên cứu gồm:

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

- Bài tập 1: Di chuyển ngang sân đơn lạng vợt phải, trái 15 giây (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 30 giây, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 2: Di chuyển bật nhảy về trước tạt đẩy cầu 15 giây (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 30 giây, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 3: Di chuyển hai bước đập cầu trái liên tục 15 giây (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 30 giây, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 4: Luân phiên dậm nhảy vệt cầu bên phải và bên trái chéo qua đầu 15 giây (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 30 giây, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 5: Lặng vợt nặng mô phỏng động tác đập cầu thuận tay 15 giây (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 30 giây, nghỉ ngơi tích cực)

*** Nhóm bài tập phát triển sức mạnh (04 bài tập)**

- Bài tập 6: Tại chỗ ném bóng đặc 3 kg bằng 2 tay trên cao ra trước 30 giây (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 7: Kéo dây cao su thẳng tay trên cao trước mặt (10 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 8: Bật cao với tại chỗ (10 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

Bài tập 9: Bật nhảy một chân 10 bước 20m (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

*** Nhóm bài tập phát triển sức bền (04 bài tập)**

- Bài tập 10: Bật nhảy đập cầu mạnh 1 phút (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 11: Di chuyển 4 góc sân 1 phút (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 12: Di chuyển một người đánh cầu đường thẳng, một người đánh cầu đường chéo vào hai góc cuối sân 1 phút (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 13: Di chuyển đánh đỡ cầu nhiều điểm rơi khác nhau có người ném cầu 1 phút (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

*** Nhóm bài tập phát triển khả năng phối hợp (07 bài tập)**

- Bài tập 14: Di chuyển phối hợp đập cầu vào ô 30 giây (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 30 giây, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 15: Di chuyển phối hợp chém cầu vào ô 30 giây (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 30 giây, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 16: Di chuyển phối hợp lớp cầu vào ô 30 giây (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 30 giây, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 17: Di chuyển luân phiên đập cầu bên phải, đỡ bỏ nhỏ, vệt bên trái 30 giây (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 30 giây, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 18: Di chuyển tiến lùi mô phỏng động tác đập cầu, sùi cầu 30 giây (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 30 giây, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 19: Di chuyển 2 điểm cố định đánh cầu vào 4 điểm cố định 30 giây (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 30 giây, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 20: Di chuyển 4 điểm cố định đánh cầu vào 1 điểm cố định 30 giây (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 30 giây, nghỉ ngơi tích cực)

2.1.2. Lựa chọn test đánh giá trình độ TLCM cho nam sinh viên CLB Cầu lông trường Đại học CNTT&TT - ĐHTN

Qua tham khảo tài liệu, quan sát sự phạm và phỏng vấn các chuyên gia, kết hợp với kiểm định tính thông báo và độ tin cậy, chúng tôi đã lựa chọn được 6 test đánh giá trình độ TLCM cho nam sinh viên CLB Cầu lông gồm: Lặng vợt nặng mô phỏng động tác đập cầu 30s (lần); Bật nhảy đập cầu 40 quả (s); Di chuyển 4 góc sân 10 lần (s); Di chuyển phối hợp đập cầu vào ô 1 phút (lần); Di chuyển phối hợp chém cầu vào ô 1 phút (lần) và Di chuyển phối hợp lớp cầu vào ô 1 phút (lần)

2.2. Ứng dụng bài tập phát triển TLCM cho nam sinh viên CLB Cầu lông trường Đại học CNTT&TT - ĐHTN

Phương pháp thực nghiệm: Thực nghiệm so sánh song song

Thời gian thực nghiệm: Thực nghiệm được tiến hành trong 03 tháng, mỗi tuần 2 giáo án vào thời gian ngoại khóa theo thời khoá biểu của Nhà trường, thời gian tập từ 30 – 35 phút/ giáo án.

Đối tượng thực nghiệm: Gồm 20 nam VĐV CLB Cầu lông và được chia thành 2 nhóm do bốc thăm ngẫu nhiên:

+ Nhóm 1 (gọi là nhóm thực nghiệm): Gồm 10 VĐV tập luyện theo 20 bài tập đã lựa chọn

+ Nhóm 2 (gọi là nhóm đối chứng): Gồm 10 VĐV tập luyện theo các bài tập cũ, theo chương trình, giáo án đã được xây dựng.

- Địa điểm thực nghiệm: Trường Đại học CNTT&TT - ĐHTN

Để đánh giá hiệu quả những bài tập phát triển thể lực cho đối tượng nghiên cứu, nghiên cứu đã tiến hành xây dựng tiến trình thực nghiệm trong 5 tháng. Thời gian thực nghiệm (2 tiết/1 tuần x 4 tuần /1 tháng = 8 tiết/1 tháng x 5 tháng = 36 tiết). Như vậy, thời gian của mỗi nhóm là 36 tiết trong suốt quá trình thực nghiệm.

Tiến trình thực nghiệm được trình bày tại bảng 1.

2.3. Kết quả ứng dụng các bài tập phát triển TLCM cho nam sinh viên CLB Cầu lông trường Đại học CNTT&TT - ĐHTN

Để đánh giá trình độ TLCM của 2 nhóm trước thực nghiệm, chúng tôi tiến hành kiểm tra trình độ TLCM thông qua các test đã được lựa chọn. Kết quả được trình bày tại bảng 2.

Qua bảng 2 cho thấy: Trước thực nghiệm, trình độ TLCM của nhóm thực nghiệm và đối

chứng không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê. Nói cách khác, trước thực nghiệm, trình độ TLCM của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng tương đương nhau, tức là sự phân nhóm hoàn toàn khách quan.

Sau 3 tháng thực nghiệm, chúng tôi tiến hành kiểm tra lại trình độ TLCM của 2 nhóm. Kết quả được trình bày tại bảng 3.

Qua bảng 3 cho thấy: Sau 03 tháng thực nghiệm, kết quả kiểm tra của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng đã có sự khác biệt đáng kể, nhóm thực nghiệm có kết quả kiểm tra tốt hơn nhóm đối chứng ($P < 0.05$). Điều này cho thấy các bài tập chúng tôi lựa chọn bước đầu có hiệu quả hơn so với các bài tập cũ trong việc nâng cao TLCM cho nam sinh viên CLB Cầu lông trường Đại học CNTT&TT - ĐHTN

Bảng 1. Tiến trình thực nghiệm bài tập phát triển TLCM cho nhóm thực nghiệm

| TT | Tuần/ Giáo án Bài tập | 1 | | 2 | | 3 | | 4 | | 5 | | 6 | | 7 | | 8 | | 9 | | 10 | | 11 | | 12 | | |
|----|-----------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | |
| 1 | BT 1 | x | | | | x | x | x | x | | | | | x | x | x | x | | | | | | | | | |
| 2 | BT 2 | x | x | x | x | | | | | | | | | | | | | | | | | | x | x | x | x |
| 3 | BT 3 | | | | | | | | | x | x | x | x | | | | | x | x | x | x | | | | | |
| 4 | BT 4 | x | x | x | x | | | | | | | | | x | x | x | x | | | | | | | | | |
| 5 | BT 5 | | | | | x | x | x | x | | | | | | | | | x | x | x | x | | | | | |
| 6 | BT 6 | | | | | | | | | x | x | x | x | | | | | | | | | | x | x | x | x |
| 7 | BT 7 | x | x | x | x | | | | | | | | | x | x | x | x | | | | | | | | | |
| 8 | BT 8 | | | | | x | x | x | x | | | | | | | | | x | x | x | x | | | | | |
| 9 | BT 9 | | | | | | | | | x | x | x | x | | | | | | | | | | x | x | x | x |
| 10 | BT 10 | | | | | x | x | x | x | | | | | | | | | x | x | x | x | | | | | |
| 11 | BT 11 | x | x | x | x | | | | | | | | | x | x | x | x | | | | | | | | | |
| 12 | BT 12 | | | | | | | | | x | x | x | x | | | | | | | | | | x | x | x | x |
| 13 | BT 13 | x | x | x | x | | | | | | | | | x | x | x | x | | | | | | | | | |
| 14 | BT 14 | | | | | x | x | x | x | | | | | | | | | x | x | x | x | | | | | |
| 15 | BT 15 | | | | | | | | | x | x | x | x | | | | | | | | | | x | x | x | x |
| 16 | BT 16 | x | x | x | x | | | | | | | | | x | x | x | x | | | | | | | | | |
| 17 | BT 17 | | | | | x | x | x | x | | | | | | | | | x | x | x | x | | | | | |
| 18 | BT 18 | | | | | | | | | x | x | x | x | | | | | | | | | | x | x | x | x |
| 19 | BT 19 | | | | | | | | | | | | | x | x | x | x | | | | | | | | | |
| 20 | BT 20 | | | | | x | x | x | x | | | | | | | | | | | | | | | | | KT |

Bảng 2. So sánh kết quả kiểm tra các test đánh giá TLCM của đối tượng nghiên cứu trước thực nghiệm

| TT | Các test | Kết quả kiểm tra ($\bar{x}\pm\delta$) | | t | p |
|----|---|---|----------------|------|-------|
| | | Nhóm ĐC (n=10) | Nhóm TN (n=10) | | |
| 1 | Bật nhảy đập cầu 40 quả (s) | 84.5±6.76 | 82.70±6.37 | 0.61 | >0.05 |
| 2 | Lăng vợt nặng mô phỏng động tác đập cầu 30s (lần) | 80.61±6.45 | 82.39±6.34 | 0.63 | >0.05 |
| 3 | Di chuyển 4 góc sân 10 lần (s) | 98.81±7.91 | 96.53±7.43 | 0.66 | >0.05 |
| 4 | Di chuyển phối hợp đập cầu vào ô 1 phút (lần) | 16.61±1.33 | 16.99±1.31 | 0.6 | >0.05 |
| 5 | Di chuyển phối hợp chém cầu vào ô 1 phút (lần) | 15.64±1.25 | 16.00±1.23 | 0.66 | >0.05 |
| 6 | Di chuyển phối hợp lớp cầu vào ô 1 phút (lần) | 12.16±0.97 | 12.45±0.96 | 0.81 | >0.05 |

Bảng 3. So sánh kết quả kiểm tra các test đánh giá TLCM của đối tượng nghiên cứu sau thực nghiệm

| TT | Các test | Kết quả kiểm tra ($\bar{x}\pm\delta$) | | t | p |
|----|---|---|----------------|------|-------|
| | | Nhóm ĐC (n=10) | Nhóm TN (n=10) | | |
| 1 | Bật nhảy đập cầu 40 quả (s) | 80.27±5.37 | 76.84±4.97 | 2.75 | <0.05 |
| 2 | Lăng vợt nặng mô phỏng động tác đập cầu 30s (lần) | 84.64±5.68 | 89.99±5.62 | 3.01 | <0.05 |
| 3 | Di chuyển 4 góc sân 10 lần (s) | 93.87±6.28 | 89.18±5.78 | 3.15 | <0.05 |
| 4 | Di chuyển phối hợp đập cầu vào ô 1 phút (lần) | 17.27±1.01 | 19.13±1.01 | 2.38 | <0.05 |
| 5 | Di chuyển phối hợp chém cầu vào ô 1 phút (lần) | 16.20±0.88 | 17.58±0.99 | 2.75 | <0.05 |
| 6 | Di chuyển phối hợp lớp cầu vào ô 1 phút (lần) | 13.37±0.73 | 14.44±0.80 | 2.32 | <0.05 |

3. KẾT LUẬN

Lựa chọn được 20 bài tập phát triển TLCM và 6 test đánh giá TLCM cho nam sinh viên CLB Cầu lông trường Đại học CNTT&TT - ĐHTN.

Bước đầu ứng dụng 20 bài tập vào thực nghiệm cho thấy, các bài tập đã mang lại hiệu quả hơn so với các bài tập sử dụng trước đây trong việc nâng cao trình độ TLCM cho nam sinh viên CLB Cầu lông trường Đại học CNTT&TT - ĐHTN.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Daxioroxki V.M (1978), *Các tố chất thể lực của VĐV*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
2. Nguyễn Văn Đức và cộng sự (2018), *Giáo*

trình Cầu lông, Nxb TĐTT, Hà Nội.

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

4. Lâm Quang Thành, Bùi Trọng Toại (2002), *Tính chu kỳ trong huấn luyện sức mạnh thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội.

5. Nguyễn Đức Văn (2008), *Phương pháp toán thống kê trong TĐTT*, Nxb TĐTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: Bài báo được trích từ đề tài: “Lựa chọn bài tập phát triển TLCM cho nam sinh viên CLB Cầu lông trường Đại học CNTT&TT - ĐHTN”. Đề tài NCKH cấp trường, 2018. Tác giả: ThS. Trần Xuân Giang.

Ngày nhận bài: 26/8/2023; **Ngày duyệt đăng:** 20/9/2023.