

LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHO NAM SINH VIÊN HỌC TỰ CHỌN MÔN CẦU LÔNG TRƯỜNG CAO ĐẲNG SƯ PHẠM KIÊN GIANG

ThS. Nguyễn Thị Tô Lan

Trường Cao đẳng Sư phạm Kiên Giang

Tóm tắt: Nghiên cứu đã lựa chọn được 13 bài tập đủ cơ sở lý luận và thực tiễn để phát triển thể lực chung và thể lực chuyên môn cho nam sinh viên Trường Cao đẳng Sư phạm Kiên Giang học môn Cầu lông tự chọn.

Từ khóa: Bài tập; thể lực; cầu lông; nam sinh viên; Cao đẳng Sư phạm Kiên Giang; kiểm tra; đánh giá.

Abstract: Thirty exercises with sufficient theoretical and practical basis were selected to use in the study in order to develop general fitness and professional fitness for male students of optional badminton courses in Kien Giang Pedagogical College.

Keywords: Exercise; physical fitness; badminton; male students; Kien Giang Pedagogical College; testing; evaluation.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Sinh viên Trường Cao đẳng Sư phạm Kiên Giang rất yêu thích học môn Cầu lông, bởi vậy Cầu lông đã trở thành môn học tự chọn cho đa số sinh viên, trong đó có nam sinh viên bởi vì Cầu lông có khả năng phát triển và hoàn thiện các tổ chất thể lực khác nhau, xây dựng và củng cố các định hình động lực động tác và sự phối hợp giữa chúng. Tuy nhiên do thể lực gặp không ít hạn chế, nên kết quả học tập môn Cầu lông thật không mấy khả quan. Do đó cần thiết phải tìm lựa chọn những bài tập có khả năng nâng cao thể lực cho các em học Cầu lông là hết sức cần thiết. Đó là cơ sở để chúng tôi ***“Nghiên cứu lựa chọn bài tập phát triển thể lực cho nam sinh viên học tự chọn môn Cầu lông Trường Cao đẳng Sư phạm Kiên Giang”***.

Để giải quyết vấn đề đặt ra, trong quá trình nghiên cứu bài viết đã sử dụng các phương pháp như: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp quan sát sư phạm; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp kiểm tra sư phạm; Phương pháp thực nghiệm sư phạm và Phương pháp toán thống kê.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

1. Lựa chọn bài tập nâng cao thể lực cho nam sinh viên học môn Cầu lông tự chọn

Dựa trên cơ sở quan sát các buổi tập và huấn luyện Cầu lông, cũng như tham khảo các tài liệu có liên quan, bài viết đã tổng hợp 24 bài tập để tham vấn ý kiến của 40 chuyên gia gồm huấn luyện viên, giảng viên và trọng tài Cầu lông bằng phiếu phỏng vấn (dưới hình thức tham vấn là quan trọng và rất quan trọng). Tham vấn tiến hành 2 lần cách nhau 1 tháng bằng cách trả lời “đồng ý hoặc không đồng ý” và kết quả được trình bày ở Bảng 1.

Qua phỏng vấn cho thấy kết quả trả lời trước - sau hầu như không có mấy khác biệt ($P > 0,05$) và đề tài đã lựa chọn được 13 bài tập, đó là những bài tập có 67,5% ý kiến tán đồng trở lên và hoàn toàn chiếm ưu thế so với ý kiến không đồng ý ($X^2 = 4,9$ với $P < 0,05$).

Bảng 1. Lựa chọn bài tập nâng cáo thể lực cho nam sinh viên

STT	Tên bài tập	Kết quả phỏng vấn lần 1 (n = 40)		Kết quả phỏng vấn lần 2 (n = 40)		X ²	P
		Số người	Tỷ lệ %	Số người	Tỷ lệ %		
1	Bài tập nhảy bực đôi chân	20	50	22	55	0,21	>0,05
2	Bài tập di chuyển bắt bóng	22	55	22	55	0,00	> 0,05
3	Bài tập di chuyển ngang sân đơn	37	92	40	100	0,13	> 0,05
4	Bài tập di chuyển tiến lùi	37	92	40	100	0,13	> 0,05
5	Chạy lên bậc cầu thang tần số cao	28	70	27	67,5	0,09	> 0,05
6	Chạy cự ly 400m	35	87	35	87	0,00	> 0,05
7	Bài tập nhảy chữ thập	32	80	35	87	0,23	> 0,05
8	Bài tập nhảy dây đơn	35	90	33	82	0,12	> 0,05
9	Chạy phối hợp các nội dung về trước, lùi sau, lùi sau đột ngột chuyển hướng về trước	29	72,5	29	72,5	0,00	> 0,05
10	Chạy tiếp sức	27	67,5	28	70	0,08	> 0,05
11	Chạy zíc zắc	30	75	33	82	0,13	> 0,05
12	Chạy đạp sau theo đường thẳng	28	70	29	72,5	0,04	> 0,05
13	Bài tập nằm sấp chống đẩy	33	82	35	90	0,21	> 0,05
14	Bài tập ném quả cầu lông xa	35	90	35	90	0,00	> 0,05
15	Bài tập ngồi gập thân với tay về trước	30	75	33	82	0,21	> 0,05
16	Bài tập nhảy bước chân lên bực có khuỵu gối	20	50	19	48	0,04	> 0,05
17	Bài tập vung vợt	22	55	21	52	0,04	> 0,05
18	Chạy 20m xuất phát cao quay lưng	20	50	19	48	0,04	> 0,05
19	Chạy 30m xuất phát cao	17	42	20	50	0,13	> 0,05
20	Chạy 60m xuất phát cao	20	50	18	46	0,08	> 0,05
21	Chạy bước nhỏ và chạy nâng cao đùi nhịp điệu theo tốc độ	22	55	22	55	0,00	> 0,05
22	Luân phiên giậm nhảy vọt cầu bên phải, bên trái bắt chéo qua đầu mạnh	21	52	20	50	0,04	> 0,05
23	Nghe khẩu lệnh làm các phản ứng xuất phát chạy (ví dụ xuất phát thấp, xuất phát cao, bật nhảy ra sau khi rơi xuống lập tức xuất phát chạy)	17	42	20	50	0,13	> 0,05
24	Tập với bóng rổ	20	50	22	55	0,09	> 0,05

2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả các bài tập đã lựa chọn

2.1. Tổ chức ứng dụng

Các bài tập được lựa chọn đã được ứng dụng trong thực tiễn thông qua thực nghiệm sư phạm trên 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng, mỗi nhóm 15 sinh viên nam. Trong đó nhóm thực nghiệm ứng dụng các bài tập của đề tài lựa chọn, còn nhóm đối chứng ứng dụng các bài tập hiện hành. Thực nghiệm được tiến hành trong 3 tháng với 1 tuần 3 buổi và mỗi buổi 2 tiết.

2.2. Xác định các chỉ tiêu đánh giá thể lực của nam sinh viên học môn Cầu lông

Sinh viên tuy học tự chọn môn Cầu lông nhưng phải đạt yêu cầu về thể lực chung theo quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo thể hiện trong quyết định 53/2008 [1] và cả thể lực chuyên môn. Về thể lực chung đề tài kiểm tra theo 6 chỉ tiêu của Bộ Giáo dục và Đào tạo quy định, còn các chỉ tiêu về thể lực chuyên môn thì được tiến hành xác định qua 3 bước: tổng hợp thống kê tài liệu hiện có, phỏng vấn các ý kiến và kiểm định độ tin cậy và tính thông báo của các test.

Kết quả thông qua 3 bước khảo cứu, bài viết đã chọn được 9 chỉ tiêu đảm bảo độ tin cậy và tính thông báo đủ sức đánh giá trình độ thể lực chuyên môn của SV học cầu lông gồm:

1. Chạy zíc zắc cự ly 30m (s).

2. Ném quả cầu lông xa (m).
3. Nằm sấp chống đẩy 30s (lần).
4. Nhảy dây 30s (lần).
5. Chạy cự ly 400m (s).
6. Di chuyển ngang sân đơn 1 phút (m).
7. Di chuyển tiến lùi 1 phút (m).
8. Ngồi gập thân với tay về trước (cm).
9. Nhảy chữ thập 10s (điểm).

2.3. Đánh giá hiệu quả ứng dụng các bài tập đã lựa chọn

2.3.1. Đánh giá kết quả trước thực nghiệm

Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm về thể lực chung và chuyên môn ở 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng cho thấy ở 6 chỉ tiêu quan sát thể lực chung và 9 chỉ tiêu quan sát thể lực chuyên môn của nhóm TN và ĐC có giá trị trung bình ($\bar{X}$) về thành tích đạt được đều không có sự khác biệt đáng kể với $P > 0,05$, nghĩa là thể lực chung và chuyên môn giữa 2 nhóm có sự tương đồng.

2.3.2. Đánh giá kết quả sau thực nghiệm

Để giải quyết vấn đề này, chúng tôi tiến hành đánh giá về thể lực chung theo 06 chỉ tiêu của Bộ Giáo dục và Đào tạo, còn đánh giá về thể lực chuyên môn thì theo 9 chỉ tiêu do đề tài xác định. Kết quả đánh giá sau 3 tháng tập luyện được trình ở các Bảng 2, 3, 4 và 5.

Bảng 2. So sánh thể lực chung giữa hai nhóm thực nghiệm và đối chứng sau thực nghiệm

TT	Chỉ tiêu	Nhóm thực nghiệm ($\bar{X} \pm \delta$)	Nhóm Đối chứng ($\bar{X} \pm \delta$)	t	P
1	Chạy 30m XPC (s)	4,85 $\pm$ 0,55	5,24 $\pm$ 0,28	2,43	<0,05
2	Lực bóp tay thuận (kg)	36,84 $\pm$ 2,39	36,79 $\pm$ 2,28	2,14	<0,05
3	Bật xa tại chỗ (cm)	223,47 $\pm$ 5,48	215,60 $\pm$ 7,73	3,22	<0,01
4	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	16,27 $\pm$ 2,05	13,53 $\pm$ 2,67	3,15	<0,01
5	Chạy con thoi 4x10m (s)	11,29 $\pm$ 0,72	12,06 $\pm$ 0,82	2,75	<0,05
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	964,40 $\pm$ 81,15	885,20 $\pm$ 79,82	2,70	<0,05

Từ Bảng 2 cho thấy sau 3 tháng thực nghiệm trong 6 chỉ tiêu khảo sát đánh giá thể lực chung nhóm thực nghiệm có kết quả tốt hơn hẳn nhóm đối chứng với $P < 0,05$ đến $P < 0,01$,

chứng tỏ thể lực chung của nhóm thực nghiệm đã có sự phát triển tốt hơn nhóm đối chứng dưới tác động của các bài tập đã lựa chọn.

Bảng 3. So sánh thể lực chuyên môn giữa hai nhóm thực nghiệm và đối chứng sau thực nghiệm

TT	Chỉ tiêu	Nhóm Thực nghiệm ($\bar{X} \pm \delta$)	Nhóm Đối chứng ($\bar{X} \pm \delta$)	So sánh	
				t	P
1	Chạy zíc zắc cự ly 30 m (s)	5,65 $\pm$ 0,36	6,1 $\pm$ 0,36	5,013	<0,001
2	Ném quả cầu lông xa (m)	7,49 $\pm$ 0,30	7,2 $\pm$ 0,29	2,909	<0,01
3	Nằm sấp chống đẩy 30s (lần)	16,67 $\pm$ 2,44	14,9 $\pm$ 1,75	2,5	<0,01
4	Nhảy dây 30s (lần)	56,87 $\pm$ 1,88	54,6 $\pm$ 1,55	3,483	<0,01
5	Chạy cự ly 400m (s)	66,54 $\pm$ 1,71	68,9 $\pm$ 1,96	3,838	<0,001
6	Di chuyển ngang sân đơn 1 phút (m)	113,73 $\pm$ 9,96	98,4 $\pm$ 7,83	5,213	<0,001
7	Di chuyển tiến lùi 1 phút (m)	120,34 $\pm$ 11,57	100,6 $\pm$ 8,55	6,842	<0,001
8	Ngồi gập thân với tay về trước (cm)	24,07 $\pm$ 2,87	20,5 $\pm$ 3,09	3,413	<0,01
9	Nhảy chữ thập 10s (điểm)	23,87 $\pm$ 2,00	22,1 $\pm$ 2,05	2,599	<0,01

Từ Bảng 3 cho thấy sau 3 tháng TN ở tất cả 9 chỉ tiêu khảo sát về thể lực chuyên môn nhóm TN đều có kết quả tốt hơn hẳn nhóm đối chứng với ngưỡng xác suất từ $P < 0,01$ đến $P < 0,001$. Điều đó chứng tỏ thể lực chuyên môn của nhóm TN, nhóm áp dụng 13 bài tập được lựa chọn cũng có sự phát triển tốt hơn nhóm ĐC, nhóm

áp dụng các bài tập hiện hành trong tập luyện Cầu lông.

Để so sánh nhịp tăng trưởng sau thực nghiệm giữa 2 nhóm đề tài đã sử dụng chỉ số dấu hiệu S, trong đó mỗi chỉ tiêu được xem như là một cá thể. Kết quả được trình bày ở Bảng 4 và 5.

Bảng 4. So sánh nhịp tăng trưởng đánh giá thể lực chung giữa 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng

TT	Chỉ tiêu	Nhóm TN (W%)	Nhóm ĐC (W%)	So sánh	
				(lần)	$S_{(-)}$
1	Chạy 30m XPC (s)	3,44	0,19	18,1	O với $P = 0,01$
2	Lực bóp tay thuận (kg)	2,95	2,00	1,5	
3	Bật xa tại chỗ (cm)	3,71	0,81	4,6	
4	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	13,59	1,49	9,3	
5	Chạy con thoi 4x10m (s)	2,28	0,25	9,1	
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	4,54	0,13	34,9	
ΣW (%)		30,51	4,87	6,3	

Kết quả ở Bảng 4 chứng minh nhịp tăng trưởng ở mọi chỉ tiêu của nhóm TN đều gấp hơn nhiều lần so với nhóm ĐC, trong đó ít nhất là ở chỉ tiêu lực bóp tay thuận (1,5 lần), còn

nhiều nhất là ở sức bền chạy tùy sức 5 phút (34,9 lần). So sánh nhịp tăng trưởng giữa 2 nhóm thông qua chỉ số tín hiệu S là hoàn toàn có ý nghĩa thống kê bởi $S_{(-)} = 0$ với $P = 0,01$.

Bảng 5. So sánh nhịp tăng trưởng đánh giá thể lực chuyên môn giữa 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng

TT	Chỉ tiêu	Nhóm TN (W%)	Nhóm ĐC (W%)	So sánh	
				(lần)	$S_{(c)}$
1	Chạy zíc zắc cự ly 30m (s)	16,3	8,4	1,9	O với $P = 0,01$
2	Ném quả cầu lông xa (m)	7,4	3,7	2,0	
3	Nằm sấp chống đẩy 30s (lần)	20,3	8,4	2,4	
4	Nhảy dây 30s (lần)	9,6	5,9	1,6	
5	Chạy cự ly 400m (s)	6,7	3,3	2,0	
6	Di chuyển ngang sân đơn 1 phút (m)	32,8	18,4	1,8	
7	Di chuyển tiến lùi 1 phút (m)	21,4	11,2	1,9	
8	Dẻo gập thân (cm)	21,5	7,1	3,0	
9	Nhảy chữ thập 10s (lần)	16,0	9,5	1,7	
$\Sigma W\%$		151,9	75,9	2,0	

Thông qua Bảng 5 so sánh nhịp tăng trưởng về thể lực chuyên môn của 2 nhóm TN và ĐC cũng cho thấy sự khác biệt rất rõ rệt giữa 2 nhóm. Nhìn chung cả 2 nhóm TN và ĐC đều có sự tăng trưởng về thể lực chuyên môn sau 3 tháng TN. Tuy nhiên sự tăng trưởng thể lực chuyên môn ở nhóm TN đều cao hơn nhóm ĐC ở tất cả 9 chỉ tiêu quan sát, cũng như tổng mức tăng trưởng. Quả vậy, nếu so sánh từng chỉ tiêu cũng dễ dàng thấy rõ mức tăng trưởng của nhóm TN so với nhóm ĐC ở 9 chỉ tiêu dao động từ 1,6 lần đến 3,0 lần. Nếu đánh giá chung thì tổng nhịp độ tăng trưởng sau 3 tháng tập luyện của nhóm TN là 151,9% trong khi nhóm ĐC chỉ là 75,9% nghĩa là mức độ tăng trưởng của nhóm TN tăng gấp 2 lần so với nhóm ĐC. Nếu đánh giá chung về nhịp tăng trưởng khi xem xét mỗi chỉ tiêu là một cá thể và vận dụng chỉ số tín hiệu ta lại càng thấy rõ điều đó bởi $S_{\text{tính}} = 0$ với $P < 0,01$.

KẾT LUẬN

- Bài viết đã chọn được 13 bài tập giúp nâng cao thể lực cho nam sinh viên học tự chọn môn Cầu lông đó là những bài tập như: Di chuyển ngang sân đơn, di chuyển tiến lùi, chạy lên bậc cầu thang tần số cao, chạy cự ly 400m, bài tập nhảy chữ thập, bài tập nhảy dây đơn, chạy phối hợp các nội dung về trước, lùi sau, lùi sau đột ngột chuyển hướng về trước, chạy tiếp sức và chạy zíc zắc, chạy đạp sau theo đường thẳng, nằm sấp chống đẩy, ném quả Cầu lông xa, ngồi gập thân với tay về trước.

- Qua thực nghiệm 3 tháng học môn Cầu lông tự chọn nhóm thực nghiệm sử dụng các bài tập lựa chọn đã tỏ ra vượt trội về thể lực chung nhóm TN có kết quả tốt hơn hẳn nhóm ĐC với $P < 0,05$ đến $P < 0,01$ cũng như thể lực chuyên môn trước nhóm đối chứng áp dụng các bài tập hiện hành với ngưỡng xác suất từ $P < 0,01$ đến $P < 0,001$.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), Quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên (Quyết định số 53/2008/QĐ - BGDDT ngày 18/9/2008).
- [2]. Gunalan D. P (2001), Tài liệu hướng dẫn huấn luyện viên Cầu lông 2001 - Bài giảng lớp HLV cầu lông Trung tâm huấn luyện thể thao quốc gia III - Đà Nẵng.
- [3]. Lê Hồng Sơn (2005), Nghiên cứu ứng dụng hệ thống các bài tập nhằm phát triển thể lực chuyên môn cho nam VĐV cầu lông trẻ lứa tuổi 16 - 18, Luận án Tiến sĩ.
- [4]. Thống kê Thể dục Thể thao (1996), Tài liệu thông dụng Học viện TDTT, Nxb. TDTT Nhân dân Trung Quốc.
- [5]. Nguyễn Hạc Thuý (1997), Huấn luyện kỹ thuật Cầu lông hiện đại, Nxb. TDTT, Hà Nội.

Bài nộp ngày 17/5/2021, phản biện ngày 17/8/2021, duyệt in ngày 22/09/2021