

# LỰA CHỌN VÀ ỨNG DỤNG BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHO NAM SINH VIÊN CHUYÊN SÂU CẦU LÔNG KHÓA 48 TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM THỂ DỤC THỂ THAO HÀ NỘI

**TS. Hương Xuân Nguyễn<sup>1</sup>**

**Tóm tắt:** Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy trong thể dục thể thao (TDTT), đề tài tiến hành ứng dụng và đánh giá hiệu quả một số bài tập nhằm phát triển thể lực cho nam sinh viên chuyên sâu cầu lông khóa 48 Trường Đại học Sư phạm (ĐHSP) TDTT Hà Nội. Sau quá trình thực nghiệm, bước đầu đã đạt được những kết quả nhất định.

**Từ khóa:** Ứng dụng, Đánh giá hiệu quả; Phát triển thể lực; Cầu lông; Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội.

**Abstract:** Using conventional scientific research methods in physical education and sports, the topic applies and evaluates the effectiveness of some exercises to develop physical strength for male students specializing in badminton course 48, Hanoi University of Physical Education and Sports. After the experimental process, initially certain results have been achieved.

**Keywords:** Applying; Evaluating; Physical Development; Badminton; Hanoi University Of Physical Education And Sports

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao (ĐHSP TDTT) Hà Nội là một trong những cái nôi đào tạo giáo viên chuyên ngành giáo dục thể chất cho cả nước. Sinh viên của trường đào tạo ra được xã hội và các đơn vị trong cả nước đánh giá cao về chất lượng chuyên môn và các kỹ năng mềm khác. Thành tích của đội tuyển Cầu lông nhà trường chưa có những bước đột phá. Thông qua công tác giảng dạy và huấn luyện, chúng tôi thấy thể lực của nam sinh viên nam sinh viên chuyên sâu Cầu lông khóa 48 trong tập luyện và thi đấu môn Cầu lông còn ở mức hạn chế. Chính vì thế để có được kết quả và thành tích cao trong tập luyện và thi đấu, một trong những việc cần làm là phải nâng cao thể lực cho nam sinh viên chuyên sâu Cầu lông Nhà trường, từ đó tạo nền tảng để việc thực hiện và vận dụng kỹ - chiến thuật trong tập luyện và thi đấu có hiệu quả hơn.

Đã có một số tác giả nghiên cứu về Cầu lông như: Lê Hồng Sơn (1998), Đào Chí Thành (2002), Lê Hồng Sơn (2005), Nguyễn Hạc Thúy (2006), Nguyễn Văn Thạch (2018)... Những công trình trên đã góp phần quan trọng cho việc phát triển và hoàn thiện kỹ, chiến thuật và thể lực cho vận động viên nhưng chưa có tác giả nào nghiên cứu về thể lực cho nam sinh viên chuyên sâu Cầu lông khóa 48 trường ĐHSP TDTT Hà Nội.

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp

sau: phân tích và tổng hợp tài liệu; phỏng vấn; kiểm tra sư phạm; thực nghiệm sư phạm và toán học thống kê.

## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

### 2.1. Lựa chọn bài tập thể lực và test đánh giá trình độ phát triển thể lực cho nam sinh viên chuyên sâu Cầu lông khóa 48 trường ĐHSP TDTT Hà Nội

#### 2.1.1. Lựa chọn bài tập

Lựa chọn bài tập phát triển thể lực cho nam sinh viên chuyên sâu Cầu lông khóa 48 trường ĐHSP TDTT Hà Nội thông qua các bước:

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

Kết quả lựa chọn được 20 bài tập phát triển thể lực cho đối tượng nghiên cứu chia thành 3 nhóm gồm:

- Nhóm bài tập sức nhanh: 05 bài tập
- Nhóm bài tập sức mạnh: 05 bài tập
- Nhóm bài tập sức bền: 04 bài tập
- Nhóm bài tập phối hợp vận động: 03 bài tập
- Nhóm bài tập thi đấu: 03 bài tập

Kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 1.

#### 2.1.2. Lựa chọn test

**Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các bài nhằm phát triển thể lực cho đối tượng nghiên cứu (n = 30)**

| TT                             | Bài tập   | Ưu tiên 1 |    | Ưu tiên 2 |    | Ưu tiên 3 |   | Tổng điểm |
|--------------------------------|---|-----------|----|-----------|----|-----------|---|-----------|
|                                |   | n         | đ  | n         | đ  | n         | đ |           |
| Nhóm bài tập sức mạnh          |   |           |    |           |    |           |   |           |
| 1                              | Bật cóc 20m   | 17        | 51 | 10        | 20 | 3         | 3 | 74        |
| 2                              | Nằm sấp chống đẩy                                       | 19        | 57 | 7         | 14 | 4         | 4 | 75        |
| 3                              | Di chuyển bật nhảy 2 góc đánh cầu trên lưới             | 21        | 63 | 8         | 16 | 1         | 1 | 80        |
| 4                              | Bật nhảy đập cầu liên tục                               | 20        | 60 | 8         | 16 | 2         | 2 | 78        |
| 5                              | Tại chỗ phong cầu liên tục                              | 16        | 48 | 12        | 24 | 2         | 2 | 74        |
| Nhóm bài tập sức nhanh         |   |           |    |           |    |           |   |           |
| 6                              | Chạy 30m  | 17        | 51 | 11        | 22 | 2         | 2 | 75        |
| 7                              | Chạy 100m   | 20        | 60 | 9         | 18 | 1         | 1 | 79        |
| 8                              | Di chuyển ngang sân đơn                                 | 19        | 57 | 8         | 16 | 3         | 3 | 76        |
| 9                              | Di chuyển tiến lùi dọc sân                              | 18        | 54 | 9         | 18 | 3         | 3 | 75        |
| Nhóm bài tập sức bền           |   |           |    |           |    |           |   |           |
| 10                             | Chạy 1500m  | 19        | 57 | 10        | 20 | 1         | 1 | 78        |
| 11                             | Chạy 3000m-5000m  | 21        | 63 | 7         | 14 | 2         | 2 | 79        |
| 12                             | Di chuyển 4 góc làm động tác mô phỏng đập cầu và bỏ nhỏ | 19        | 57 | 9         | 18 | 2         | 2 | 77        |
| 13                             | Di chuyển 6 điểm trên sân liên tục                      | 16        | 48 | 13        | 26 | 1         | 1 | 75        |
| 14                             | Di chuyển 4 góc đập cầu và bỏ nhỏ                       | 18        | 54 | 11        | 22 | 1         | 1 | 77        |
| Nhóm bài tập phối hợp vận động |   |           |    |           |    |           |   |           |
| 15                             | Bài tập nhiều cầu với kỹ thuật đơn lẻ                   | 20        | 60 | 8         | 16 | 2         | 2 | 78        |
| 16                             | Bài tập nhiều cầu với kỹ thuật tổng hợp                 | 17        | 51 | 11        | 22 | 2         | 2 | 75        |
| 17                             | Di chuyển lùi đánh cầu cao sâu, lên lưới bỏ nhỏ cầu     | 19        | 57 | 9         | 18 | 2         | 2 | 77        |
| Nhóm bài tập thi đấu           |   |           |    |           |    |           |   |           |
| 18                             | Thi đấu đôi   | 19        | 57 | 9         | 18 | 2         | 2 | 77        |
| 19                             | Thi đấu đơn   | 18        | 54 | 10        | 20 | 2         | 2 | 76        |
| 20                             | Thi đấu 30 điểm   | 19        | 57 | 9         | 18 | 2         | 2 | 77        |

Tiến hành lựa chọn test đánh giá trình độ phát triển thể lực cho nam sinh viên chuyên sâu Cầu lông khóa 48 trường ĐHSPTDĐT Hà Nội 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, giảng 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 08 test đánh giá đảm bảo độ tin cậy và tính thông báo cần thiết để ứng dụng vào thực tiễn nhằm đánh giá trình độ thể lực cho đối tượng nghiên cứu, các test đó là:

- Test 1: Bật bực đôi chân 30s (lần)
- Test 2: Chạy 1500m (phút)
- Test 3: Di chuyển ngang sân đơn 10 lần (s)
- Test 4: Di chuyển tiến lùi nửa sân 10 lần (s)
- Test 5: Di chuyển nhật đổi cầu 6 điểm trên sân 1 vòng (s)
- Test 6: Lùi 3 bước bật nhảy đập cầu 20 lần (s)
- Test 7: Phối hợp đập cầu cuối sân và lên lưới bỏ nhỏ 10 lần (s)
- Test 8: Di chuyển 4 góc sân, tiến lùi mô phỏng động tác đập cầu và bỏ nhỏ 5 vòng (s)

## 2.2. Ứng dụng bài tập phát triển thể lực cho nam



## sinh viên chuyên sâu Cầu lông khóa 48 trường ĐHSP TĐTT Hà Nội

### 2.2.1. Tổ chức thực nghiệm

- Thời gian thực nghiệm: Thực nghiệm được tiến hành trong 04 tháng, mỗi tuần 2 buổi vào thời gian học chính khóa (theo thời khoá biểu của nhà trường).

- Đối tượng thực nghiệm: Gồm 14 sinh viên chuyên sâu Cầu lông khóa 48 và được chia thành 2 nhóm ngẫu nhiên:

+ Nhóm thực nghiệm: Gồm 07 sinh viên tập luyện theo các bài tập mà đề tài lựa chọn.

+ Nhóm đối chứng: Gồm 07 sinh viên tập luyện theo các bài tập cũ theo chương trình, giáo án đã được bộ môn Cầu lông xây dựng.

- Địa điểm thực nghiệm: Trường ĐHSP TĐTT Hà Nội.

- Tiến trình thực nghiệm được trình bày cụ thể ở bảng 2.

### Cách thực hiện bài tập:

- Bài tập 1: Bật cóc 20m x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút

- Bài tập 2: Nằm sấp chống đẩy, 3 tổ, nghỉ giữa 1 phút

- Bài tập 3: Di chuyển bật nhảy 2 góc đánh cầu trên lưới, 30s x 3 tổ, nghỉ giữa 1 phút

- Bài tập 4: Bật nhảy đập cầu liên tục, 30s x 3 tổ, nghỉ giữa 1 phút

- Bài tập 5: Tại chỗ phong cầu liên tục, 30s x 3 tổ, nghỉ giữa 1 phút

- Bài tập 6: Chạy 30m, 5 lần, nghỉ giữa 30s

- Bài tập 7: Chạy 100m, 3 lần, nghỉ giữa 2 phút

- Bài tập 8: Di chuyển ngang sân đơn, 15s x 3 tổ, nghỉ giữa 1 phút

- Bài tập 9: Di chuyển tiến lùi dọc sân, 15s x 3 tổ, nghỉ giữa 1 phút

- Bài tập 10: Chạy 1500m, 1 lần

- Bài tập 11: Chạy 3000m-5000m, 1 lần

- Bài tập 12: Di chuyển 4 góc làm động tác mô phỏng đập cầu và bỏ nhỏ, 2 phút x 3 tổ, nghỉ giữa 1 phút

- Bài tập 13: Di chuyển 6 điểm trên sân liên tục 2 phút x 3 tổ, nghỉ giữa 1 phút

- Bài tập 14: Di chuyển 4 góc đập cầu và bỏ nhỏ, 1 phút x 3 tổ, nghỉ giữa 1 phút

- Bài tập 15: Bài tập nhiều cầu với kỹ thuật đơn lẻ, 1 phút x 3 tổ, nghỉ giữa 1 phút

- Bài tập 16: Bài tập nhiều cầu với kỹ thuật tổng hợp, 1 phút x 3 tổ, nghỉ giữa 1 phút

- Bài tập 17: Di chuyển lùi đánh cầu cao sâu, lên lưới bỏ nhỏ cầu 1 phút x 3 tổ, nghỉ giữa 1 phút

- Bài tập 18: Thi đấu đôi x 3 tổ, nghỉ giữa 5 phút

- Bài tập 19: Thi đấu đơn x 3 tổ, nghỉ giữa 5 phút

- Bài tập 20: Thi đấu 30 điểm x 3 tổ, nghỉ giữa 5 phút

### 2.2.2. Kết quả ứng dụng các bài tập phát triển thể lực cho nam sinh viên chuyên sâu Cầu lông khóa 48 trường ĐHSP TĐTT Hà Nội

Trước thực nghiệm, chúng tôi tiến hành kiểm tra, đánh giá trình độ thể lực của đối tượng nghiên cứu bằng các test đã lựa chọn. Kết quả được trình bày ở bảng 3.

Qua bảng 3 cho thấy, trước thực nghiệm, kết quả kiểm tra thể lực của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm là không có sự khác biệt, thể hiện ở  $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$  ở ngưỡng xác suất  $P > 0.05$ . Hay nói cách khác, trước thực nghiệm, trình độ thể lực của nhóm đối

**Bảng 3. Kết quả kiểm tra trình độ thể lực của đối tượng nghiên cứu trước thực nghiệm ( $n_A = n_B = 7$ )**

| TT | Thông số toán thống kê   |                                     |                                     |                   |       |
|----|--|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------|-------|
|    | Test   | $\bar{X}_A \pm \delta$<br>(nhóm ĐC) | $\bar{X}_B \pm \delta$<br>(nhóm TN) | $t_{\text{tính}}$ | P     |
| 1  | Bật bực đôi chân 30s (lần)   | 34.10±3.93                          | 34.36± 4.05                         | 1.75              | >0.05 |
| 2  | Chạy 1500m (phút)  | 6.55±0.46                           | 6.53±0.52                           | 1.68              | >0.05 |
| 3  | Di chuyển ngang sân đơn 10 lần (s)   | 32.45±3.07                          | 32.41±3.19                          | 1.82              | >0.05 |
| 4  | Di chuyển tiến lùi nửa sân 10 lần (s)  | 44.19±4.15                          | 44.53±4.15                          | 1.96              | >0.05 |
| 5  | Di chuyển nhật đôi cầu 6 điểm trên sân 1 vòng (s)                            | 14.23±1.34                          | 14.16±1.43                          | 1.69              | >0.05 |
| 6  | Lùi 3 bước bật nhảy đập cầu 20 lần (s)                                       | 70.26±6.27                          | 69.68±6.41                          | 1.93              | >0.05 |
| 7  | Phối hợp đập cầu cuối sân và lên lưới bỏ nhỏ 10 lần (s)                      | 59.72±5.84                          | 60.22±5.64                          | 1.98              | >0.05 |
| 8  | Di chuyển 4 góc sân, tiến lùi mô phỏng động tác đập cầu và bỏ nhỏ 5 vòng (s) | 64.59±6.03                          | 65.56±6.23                          | 1.85              | >0.05 |

**Bảng 4. Kết quả kiểm tra trình độ thể lực giữa nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng sau thực nghiệm ( $n_A = n_B = 7$ )**

| TT | Thông số toán thống kê   |                                     |                                     |                   |       |
|----|--|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------|-------|
|    | Test   | $\bar{X}_A \pm \delta$<br>(nhóm ĐC) | $\bar{X}_B \pm \delta$<br>(nhóm TN) | $t_{\text{tính}}$ | P     |
| 1  | Bật bực đôi chân 30s (lần)   | 35.48±3.67                          | 36.23±4.26                          | 3.12              | <0.05 |
| 2  | Chạy 1500m (phút)  | 6.32±0.52                           | 6.23±0.53                           | 3.09              | <0.05 |
| 3  | Di chuyển ngang sân đơn 10 lần (s)   | 31.12±3.45                          | 30.67±3.25                          | 2.98              | <0.05 |
| 4  | Di chuyển tiến lùi nửa sân 10 lần (s)  | 42.27±4.12                          | 42.15±4.32                          | 3.03              | <0.05 |
| 5  | Di chuyển nhật đôi cầu 6 điểm trên sân 1 vòng (s)                            | 13.54±1.21                          | 13.34±1.24                          | 3.11              | <0.05 |
| 6  | Lùi 3 bước bật nhảy đập cầu 20 lần (s)                                       | 67.23±6.24                          | 65.98±6.35                          | 2.95              | <0.05 |
| 7  | Phối hợp đập cầu cuối sân và lên lưới bỏ nhỏ 10 lần (s)                      | 57.37±5.63                          | 56.73±5.54                          | 3.16              | <0.05 |
| 8  | Di chuyển 4 góc sân, tiến lùi mô phỏng động tác đập cầu và bỏ nhỏ 5 vòng (s) | 64.59±6.03                          | 65.56±6.23                          | 1.85              | >0.05 |

chứng và nhóm thực nghiệm là tương đương nhau.

Sau quá trình thực nghiệm, đề tài tiến hành kiểm tra, đánh giá sự phát triển thể lực của đối tượng nghiên cứu bằng các test đã lựa chọn. Kết quả được trình bày ở bảng 4.

Qua bảng 4 cho thấy, sau quá trình thực nghiệm nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm đã có sự khác biệt đáng kể ở cả 08 test kiểm tra, đánh giá trình độ thể lực, thể hiện  $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$  ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$ .

### 3. KẾT LUẬN

Nghiên cứu đã lựa chọn được 20 bài tập để ứng dụng vào thực tiễn nhằm phát triển thể lực cho nam sinh viên chuyên sâu Cầu lông Khóa 48 Trường ĐHSP TDTT Hà Nội.

Sau quá trình thực nghiệm, các bài tập mang lại hiệu quả cao trong việc phát triển thể lực cho đối tượng nghiên cứu thể hiện ở sự khác biệt về thành tích các test kiểm tra, mức độ tăng trưởng giữa nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng với  $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$  ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$ .

### 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. Phạm Xuân Thành và cộng sự (2014), *Giáo trình Cầu lông*, Nxb TDTT, Hà Nội

5. Lê Hồng Sơn (2006), 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 GDH.

*Nguồn bài báo: Trích từ dẫn từ đề tài nghiên cứu khoa học cấp cơ sở, tác giả: Hương Xuân Nguyễn, tên đề tài: “Nghiên cứu lựa chọn bài tập phát triển thể lực cho nam sinh viên chuyên sâu Cầu lông khóa 48 trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội”, Bảo vệ năm 2020 tại Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội.*

*Ngày nhận bài: 29/12/2022; Ngày duyệt đăng: 26/2/2023*



Ảnh minh họa (nguồn Internet)