

LỰA CHỌN VÀ ỨNG DỤNG BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC NHANH ĐỘNG TÁC CHO NỮ SINH VIÊN ĐỘI TUYỂN CẦU LÔNG TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM THỂ DỤC THỂ THAO HÀ NỘI

ThS. Mai Thị Ngoãn¹; ThS. Đỗ Thị Tô Uyên²

Tóm tắt: Bằng cách sử dụng các phương pháp thường qui trong Thể dục thể thao, nghiên cứu đã lựa chọn được 06 bài tập nhằm phát triển sức nhanh động tác cho nữ sinh viên câu lạc bộ Cầu lông trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội. Nghiên cứu đã ứng dụng các bài tập này trong 15 tuần tập luyện theo kế hoạch giảng dạy tại câu lạc bộ Cầu lông đối tượng nghiên cứu, kết quả cho thấy đã phát triển đáng kể sức nhanh động tác góp phần nâng cao thành tích trong quá trình huấn luyện

Từ khóa: Bài tập, sức nhanh động tác, cầu lông, nữ sinh viên, câu lạc bộ

Abstract: By using conventional methods in Physical Education and Sports, the study has selected 06 exercises to develop the speed of movement for female students of the Badminton Club at the University of Physical Education and Training. Hanoi Sports. The study applied these exercises in 15 weeks of training according to the teaching plan at the Badminton club, the research subjects, the results showed that there was a significant development of speed of movement, contributing to improving performance in sports. training process.

Keywords: Exercises, speed of movement, badminton, female club students

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Cầu lông là một môn thể thao đối kháng mà thành tích của nó được thể hiện ở năng lực của cá nhân người chơi trong việc sử dụng kỹ chiến thuật, thể lực và sự ổn định tâm lý của bản thân. Đặc điểm của thi đấu Cầu lông là người chơi luôn phải di chuyển liên tục với tốc độ cao trong phạm vi diện tích sân của mình bằng các bước di chuyển, chạy hoặc bật nhảy, cùng với việc đó là việc kết hợp các động tác đánh cầu nhanh mạnh để thực hiện ý đồ chiến thuật của mình trong thi đấu nhằm đạt hiệu quả cao. Chính vì vậy khi sử dụng sức mạnh trong các động tác kỹ thuật của môn Cầu lông là cần được phát huy với tốc độ cao vừa để tăng cường hiệu quả của kỹ thuật, vừa gây cho đối phương những tình huống bất ngờ và bị động trong quá trình thi đấu.

Thực tế mấy năm nay, trong quá trình giảng dạy chỉ chú ý dạy kỹ thuật cơ bản mà chưa chú trọng đúng mức đến việc phát triển các tố chất thể lực, nhất là sức nhanh động tác – tố chất thể lực chuyên môn cơ bản không thể thiếu trong Cầu lông. Có thể nói, sức mạnh tốc độ (SMTĐ) hay sức nhanh động tác trong môn Cầu lông do hai yếu tố sức mạnh và tốc độ cấu thành, bởi vậy trong quá trình huấn luyện và phát triển SMTĐ cần chú trọng hai loại bài tập (BT) phát triển sức mạnh và phát triển tốc độ. Ngoài ra, xu hướng lựa chọn các BT để huấn luyện trong Cầu lông cũng cần tập trung vào phát triển sức mạnh tốc độ cho các vận động viên. Tuy nhiên, qua đánh

giá nội dung giảng dạy, nhóm tác giả nhận thấy phần lớn các giáo án chủ yếu giảng dạy là các BT kỹ thuật, bổ trợ các động tác mới chiếm 12/15 giáo án. Giáo án giảng dạy lý thuyết môn cầu lông là 1/15 giáo án. Ngoài ra còn có 2/15 giáo án là dành cho kiểm tra giữa kỳ và thi kết thúc học phần. Như vậy, nội dung giảng dạy môn Cầu lông chiếm khá nhiều thời gian việc về kỹ thuật, do đó công tác tổ chức các BT nhằm phát triển sức nhanh động tác cho sinh viên còn rất nhiều hạn chế. Mục đích của nghiên cứu nhằm xây dựng và ứng dụng các BT phát triển sức nhanh động tác cho nữ sinh viên tham gia câu lạc bộ (CLB) Cầu lông trường Đại học Sư phạm thể dục thể thao (TĐTT) Hà Nội, qua đó góp phần nâng cao chất lượng giảng dạy môn Cầu lông, cũng như phát triển tố chất đặc thù trong môn Cầu lông cho nữ sinh viên CLB.

Nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp thường qui trong thể thao như: 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 các test đánh giá sức nhanh động tác cho nữ sinh viên CLB Cầu lông trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội

Chúng tôi tiến hành lựa chọn test đánh giá sức nhanh động tác cho nữ sinh viên CLB Cầu lông trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội thông qua tham khảo tài liệu, quan sát sư phạm; phỏng vấn

trực tiếp và gián tiếp bằng phiếu hỏi các chuyên gia, giảng viên, huấn luyện viên. Căn cứ vào kết quả phỏng vấn ở bảng 1, nghiên cứu đã lựa chọn được 05 test nhằm đánh giá sức nhanh động tác cho nữ sinh viên CLB Cầu lông, có số điểm chiếm tỷ lệ 80% số điểm tối đa (60 điểm), đủ điều kiện để đưa vào kiểm nghiệm các bước tiếp theo, đó là: *Chạy 30m XPC (s), nhảy dây đơn 30 s (lần), di chuyển ngang sân cầu lông 5 lần (s), di chuyển tiến lùi sân cầu lông 5 lần (s), và lăng vợt nặng mô phỏng động tác đập cầu trong 30 s (lần).*

Tiếp theo chúng tôi tiến hành kiểm định độ tin cậy của test theo phương pháp tính hệ số tương quan cặp giữa kết quả hai lần kiểm tra, cách nhau 7 ngày (test-retest) với các điều kiện như nhau về thời gian, trình tự kiểm tra test, qui trình thực hiện, sân bãi, Kết quả được trình bày tại bảng 2.

Kết quả bảng 2 cho thấy: cả 05 test đánh giá sức nhanh động tác cho nữ sinh viên CLB Cầu lông trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội đều đủ độ tin cậy để tiến hành các bước nghiên cứu tiếp theo.

2.2. Lựa chọn các BT phát triển sức nhanh động tác cho nữ sinh viên CLB Cầu lông trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội.

Lựa chọn BT phát triển sức nhanh động tác cho nữ sinh viên CLB Cầu lông trường Đại học Sư phạm

TĐTT Hà Nội thông qua tham khảo tài liệu, quan sát sư phạm; phỏng vấn 20 chuyên gia, giảng viên, huấn luyện viên. Kết quả tại bảng 3 đã lựa chọn được 06 BT nhằm phát triển sức nhanh động tác trong môn Cầu lông, chiếm tỷ lệ từ 80% trở lên, bao gồm:

1) *Lăng vợt nặng mô phỏng động tác đập cầu 30 s x 3 lần x 6 tổ, nghỉ giữa các lần 3 – 5 phút, yêu cầu thực hiện với tốc độ tối đa;*

2) *Nhảy dây đơn 30 s x 3 lần x 3 tổ, nghỉ giữa các tổ là 3 – 5 phút, yêu cầu thực hiện với tốc độ tối đa;*

3) *Di chuyển ngang sân đơn lăng vợt phải trái 10 lần x 2 lần, nghỉ giữa 5 phút;*

4) *Di chuyển tiến lùi lăng vợt 10 lần x 3 lần, nghỉ giữa 5 phút với tốc độ tối đa;*

5) *Di chuyển 4 góc sân 5 lần x 4 lần, nghỉ giữa các tổ là 7 - 8 phút, yêu cầu thực hiện với tốc độ tối đa;*

6) *Đập cầu sợi lưới 1 phút x 4 lần, nghỉ giữa các tổ là 7 - 8 phút, yêu cầu thực hiện với tốc độ tối đa*

2.3. Đánh giá hiệu quả ứng dụng các BT phát triển sức nhanh động tác cho nữ sinh viên CLB Cầu lông trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội

2.3.1. Tổ chức thực nghiệm

Dựa vào chương trình năm học và số buổi học là 1 tuần 1 buổi học trong vòng 15 tuần, chúng tôi cho tập các BT sức mạnh tốc độ sau phần tập kỹ thuật.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn chuyên gia lựa chọn các test đánh giá sức nhanh động tác cho nữ sinh viên CLB Cầu lông trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội (n=20)

Test	Mức độ sử dụng			Tổng điểm	Tỷ lệ %
	Thường	Ít	Không		
Chạy 30 m XPC (s)	15	4	1	53	88.33
Chạy 60 m XPC (s)	9	4	7	35	58.33
Nhảy dây đơn 30s (l)	13	5	2	49	81.67
Luân phiên dậm nhảy và vụt cầu bên phải trái (s)	6	7	7	32	53.33
Di chuyển đánh cầu cao sâu cuối sân 10 lần (s)	8	6	6	36	60.00
Lăng vợt nặng mô phỏng kỹ thuật đập cầu 30s	13	7	0	53	88.33
Di chuyển tiến lùi theo đường thẳng 5 lần (s)	16	3	1	54	90.00
Di chuyển ngang phải trái 5 lần sân đơn (s)	13	5	2	49	81.67
Di chuyển 4 góc sân 5 lần (s)	10	7	3	44	73.33
Di chuyển tiến lùi mô phỏng động tác đập cầu (s)	10	5	5	40	66.67

Bảng 2. Đánh giá độ tin cậy của test (n = 10)

Test	Lần 1	Lần 2	r	p
Chạy 30m XPC (s)	6.30±0.19	6.31±0.17	0.81	< 0.05
Nhảy dây đơn 30 s (l)	55.47±5.19	56.94±4.64	0.81	< 0.05
Di chuyển ngang sân cầu lông 5 lần (s)	23.28±1.50	23.17±1.38	0.83	< 0.05
Di chuyển tiến lùi sân cầu lông 5 lần (s)	19.07±1.09	19.26±0.89	0.84	< 0.05
Lăng vợt nặng mô phỏng đập cầu 30s	16.41±2.29	17.16±1.81	0.81	< 0.05

Bảng 3. Kết quả phỏng vấn các bài tập phát triển sức nhanh động tác cho cho nữ sinh viên CLB Cầu lông trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội (n=20)

Bài tập	Mức độ sử dụng			Tổng điểm	Tỷ lệ
	Thường	Ít	Không		
Luân phiên dậm nhảy và vụt cầu bên phải và bên trái chéo qua đầu 10lần/bên	10	5	5	40	66.67
Lăng vợt nặng mô phỏng kỹ thuật đập cầu 30s	13	3	4	45	75.00
Nhảy dây đơn 30s	13	7	0	53	88.33
Di chuyển ngang sân đơn lăng vợt phải trái 10 lần	15	5	0	55	91.67
Di chuyển tiến lùi lăng vợt 10 lần	15	5	0	55	91.67
Di chuyển ngang sân đơn nhặt cầu 10 quả	5	5	10	25	41.67
Di chuyển tiến lùi nhặt cầu 10 quả	6	5	9	28	46.67
Di chuyển 4 góc sân 5 lần	12	6	2	48	80.00
Di chuyển đánh cầu 2 góc về một góc 1 phút	10	5	5	40	66.67
Đập cầu sủi lưới 1 phút	15	5	0	55	91.67

Thời gian tổ chức thực nghiệm là 15 tuần, chúng tôi tiến hành đánh giá 2 lần vào các thời điểm: trước khi tiến hành thực nghiệm và sau khi kết thúc giai đoạn thực nghiệm. Các BT được lựa chọn và áp dụng trong quá trình thực nghiệm là 06 BT nêu trên. Mỗi buổi tập sẽ tiến hành thực hiện từ 2-3 BT, tùy vào đặc thù thực tiễn từng buổi tập.

2.3.2. Hiệu quả ứng dụng các BT phát triển sức nhanh động tác cho nữ sinh viên CLB Cầu lông trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

Kết quả đánh giá hiệu quả các BT được trình bày tại bảng 4 và bảng 5.

Kết quả bảng 4 cho thấy cả 05 test ở thời điểm trước thực nghiệm đều không có sự biệt có ý nghĩa thống kê. Điều này gián tiếp cho thấy trình độ của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng trước thực nghiệm là tương đồng nhau. Sau 15 tuần ứng dụng các BT, chúng tôi tiến hành kiểm tra sức nhanh động tác của

2 nhóm. Kết quả bảng 5 cho thấy cả 06 test đều cho thấy có sự khác biệt giữa trước và sau thực thực ở cả nhóm thực nghiệm và nhóm nhóm đối chứng ($p < 0.05$). Ngoài ra, kết quả tổng hợp từ bảng 4, 5 cho thấy nhóm thực nghiệm có kết quả đạt được sau khi ứng dụng các BT đều tốt hơn so với nhóm đối chứng (ở cả 06 test với $p < 0.05$).

3. KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu, chúng tôi đã lựa chọn được 05 test đánh giá sức nhanh động tác cho nữ sinh viên CLB Cầu lông trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội.

Đồng thời, nghiên cứu đã lựa chọn được 06 BT phù hợp với điều kiện cơ sở vật chất, tâm sinh lý lứa tuổi và đảm bảo tính khoa học nhằm phát triển sức nhanh động tác cho nữ sinh viên CLB Cầu lông trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội. Thông qua quá trình ứng dụng thực nghiệm tại trường Đại học

Bảng 4. Kết quả các test đánh giá sức nhanh động tác của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng

Test	Thời điểm	Nhóm TN (n=35)	Nhóm ĐC (n=35)	d	t	p
Chạy 30m XPC	Trước TN	6.30±0.15	6.30±0.22	0	0.08	> 0.05
	Sau TN	6.03±0.25	6.16±0.31	-0.13	1.86	<0.05
Nhảy dây đơn 30s (lần)	Trước TN	55.46±5.59	55.49±4.76	-0.03	0.02	> 0.05
	Sau TN	67.20±4.01	64.20±4.55	3	2.88	<0.05
Di chuyển ngang sân cầu lông 5 lần (s)	Trước TN	23.23±1.25	23.33±1.71	- 0.1	0.29	> 0.05
	Sau TN	21.31±0.97	22.50±1.39	-1.19	4.08	<0.05
Di chuyển tiến lùi sân cầu lông 5 lần (s)	Trước TN	19.18±0.92	18.96±1.22	0.22	0.86	> 0.05
	Sau TN	18.17±0.60	18.56±0.79	-0.39	2.27	<0.05
Lăng vợt nặng mô phỏng động tác đập cầu trong 30s (lần)	Trước TN	16.63±2.94	16.20±1.33	0.43	0.77	> 0.05
	Sau TN	20.89±2.39	19.80±1.82	1.09	2.11	<0.05

Bảng 5. Kết quả sự tăng trưởng của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng

Test	Tham số	Nhóm thực nghiệm (n=35)		Nhóm đối chứng (n=35)	
Chạy 30m	Trung bình	6.30	6.03	6.30	6.16
	d	-0.27		-0.14	
	W	4.35		2.2	
	t	5.69		2.09	
	p	<0.05		<0.05	
Nhảy dây đơn 30 (l)	Trung bình	55.46	67.20	55.49	64.20
	d	11.74		8.71	
	W	19.15		14.56	
	t	12.37		8.28	
	p	<0.05		<0.05	
Di chuyển ngang sân cầu lông 5 lần (s)	Trung bình	23.23	21.31	23.33	22.50
	d	-1.92		-0.83	
	W	8.59		3.64	
	t	15.26		6.15	
	p	<0.05		<0.05	
Di chuyển tiến lùi sân cầu lông 5 lần (s)	Trung bình	19.18	18.17	18.96	18.56
	d	-1.01		-0.4	
	W	5.42		2.14	
	t	8.88		3.99	
	p	<0.05		<0.05	
Lăng vọt nặng mô phỏng kỹ thuật đập cầu thuận tay trong 30 s (l)	Trung bình	16.63	20.89	16.20	19.80
	d	4.26		3.6	
	W	22.70		20	
	t	10.81		13.68	
	p	<0.05		<0.05	

Sự phạm TDDT Hà Nội đã cho thấy có sự phát triển về sức nhanh động tác ở tất cả các test đánh giá trên đối tượng nghiên cứu.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bo. Omosgaard. (1990), *Chương trình phát triển toàn cầu của Liên đoàn Cầu lông quốc tế*, Liên đoàn Cầu lông Việt Nam, Nxb TDDT, Hà Nội.
2. Lê Bửu, Dương Nghiệp Chí, Nguyễn Hiệp (1993), *Lý luận phương pháp huấn luyện Thể dục thể thao*, Nxb Giáo dục, Hà Nội.
3. Lê Bành Mỹ Lê & Hậu Chí Khánh (1997), *Cầu lông*, Nxb Thể dục thể thao, Hà Nội. người dịch Lê Đức Chương
4. Sơn Lê Hồng Sơn (2006), *Nghiên cứu ứng*

dụng hệ thống các BT nhằm phát triển thể lực chuyên môn cho nam vận động viên cầu lông trẻ lứa tuổi 16 – 18, Luận văn tiến sĩ Giáo dục học, Viện Khoa học TDDT, Hà Nội.

5. Thúy Nguyễn Hạc Thúy & Nguyễn Quý Bình (2001), *Huấn luyện thể lực cho vận động viên cầu lông*, Nxb Thể dục thể thao, Hà Nội.

Nguồn bài báo: Bài báo được trích từ đề tài nghiên cứu khoa học: “Nghiên cứu ứng dụng các BT nhằm phát triển sức nhanh động tác cho nữ sinh viên CLB Cầu lông trường Đại học Sư phạm TDDT Hà Nội, đã được nghiệm thu.

Ngày nhận bài: 15/2/2023; Ngày duyệt đăng: 03/05/2023