

LỰA CHỌN BÀI TẬP NÂNG CAO KỸ THUẬT DI CHUYỂN CHO SINH VIÊN HỌC MÔN CẦU LÔNG TRƯỜNG ĐẠI HỌC TÂN TRÀO

ThS. Nguyễn Văn Thành¹

Tóm tắt: Dựa trên cơ sở lý luận và thực tiễn, cùng với các phương pháp nghiên cứu khoa học cơ bản trong lĩnh vực Thể dục thể thao, chúng tôi đã lựa chọn được 09 bài tập nâng cao kỹ thuật di chuyển và 03 test đánh giá hiệu quả kỹ thuật di chuyển cho sinh viên học môn cầu lông trường Đại học Tân Trào có đủ độ tin cậy, tính thông báo cho sinh viên học môn cầu lông tại trường Đại học Tân Trào.

Từ khóa: Bài tập, kỹ thuật di chuyển, sinh viên, môn Cầu lông, Trường Đại học Tân Trào...

Summary: Based on theoretical and practical foundations, along with basic scientific research methods in the field of Physical Education and Sports, we have selected 09 exercises to improve movement techniques and 03 tests to evaluate the effectiveness of these techniques for students learning badminton at Tan Trao University. These exercises and tests are reliable and informative for students learning badminton at Tan Trao University.

Keywords: Exercises, movement techniques, students, badminton, Tan Trao University.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trường Đại học Tân Trào (ĐHTT) là một trường có phong trào thể dục thể thao 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 ĐHTT 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. Qua quan sát các em sinh viên (SV) đội tuyển Cầu lông Trường ĐHTT tập luyện và thi đấu, đề tài nhận thấy rằng các BT kỹ thuật di chuyển (KTDC) chưa hợp lý dẫn đến tốc độ di chuyển trong thi đấu của các SV bị hạn chế, di chuyển chưa đúng kỹ thuật, khả năng phản ứng chậm khó có thể đáp ứng với yêu cầu thi đấu cao của môn thể thao hiện đại này. Thực tế công tác huấn luyện Cầu lông hiện nay tuy đã được đầu tư đáng kể, nhưng thực chất chưa định hướng rõ vấn đề then chốt cần giải quyết. Năng lực di chuyển là một yếu tố riêng biệt mang tính đặc thù nhưng trong huấn luyện còn bị xem nhẹ, chưa được sử dụng thường xuyên. Trên thực tế chúng ta đều thấy rõ thể lực chuyên môn còn rất hạn chế, biểu hiện ở các động tác bật nhảy, đập cầu và di chuyển để cứu cầu... Do đó, việc hoàn thiện bài tập (BT) nâng cao KTDC cho SV học môn cầu lông trường ĐHTT sẽ giúp cho SV đạt thành tích cao trong tập luyện cũng như thi đấu.

Xuất phát từ những vấn đề nêu trên, nhằm góp phần nâng cao chất lượng giảng dạy và huấn luyện SV học môn cầu lông tại trường ĐHTT, chúng tôi

tiến hành: **Lựa chọn BT nâng cao KTDC cho SV học môn cầu lông trường ĐHTT.**

Quá trình nghiên cứu chúng tôi sử dụng các phương pháp sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu; phỏng vấn, tọa đàm; quan sát sư phạm; 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 BT và test đánh giá hiệu quả KTDC cho SV học môn cầu lông tại trường ĐHTT

2.1.1. Lựa chọn BT nâng cao KTDC cho SV học môn cầu lông trường ĐHTT

Khi tiến hành lựa chọn các BT phải đảm bảo yêu cầu các nguyên tắc và phương pháp huấn luyện trong tập luyện và thi đấu Cầu lông sau:

* **Nguyên tắc 1:** Các BT lựa chọn phải nhằm mục đích là nâng cao được tốc độ di chuyển bước chân cho các SV.

* **Nguyên tắc 2:** Các BT được lựa chọn phải đảm bảo độ tin cậy và mang tính thông báo cần thiết đối với đối tượng nghiên cứu.

* **Nguyên tắc 3:** Các BT phải mang tính khoa học, phù hợp với đối tượng nghiên cứu, hình thức tập luyện đơn giản. Chúng tôi đã tiến hành phỏng vấn 15 giáo viên, cán bộ, huấn luyện viên, các chuyên gia có kinh nghiệm của các trường đại học tại tỉnh Tuyên Quang và một số tỉnh có phong trào Cầu lông phát triển. Để thuận tiện cho việc trả lời, chúng tôi quy định trong phiếu hỏi về mức độ hiệu quả của BT được đánh giá theo thang điểm sau: Ưu tiên 1: 3 điểm; Ưu tiên 2: 2 điểm; Ưu tiên 3: 1 điểm. Kết quả lựa chọn được 09 BT nâng cao KTDC cho đối tượng nghiên cứu gồm:

Bảng 1. Lựa chọn BT nâng cao KTDC cho SV học môn cầu lông trường ĐHTT (n=15)

TT	Các BT	Kết quả phỏng vấn							
		Ưu tiên 1 (3đ)		Ưu tiên 2 (2đ)		Ưu tiên 3 (1đ)		Tổng điểm	%
		Số người	%	Số người	%	Số người	%		
Nhóm 1. Các BT với cầu (07 BT)									
1	Di chuyển đánh cầu 2 góc lưới	13	39	1	2	1	1	42	93.33
2	Phối hợp di chuyển đánh cầu 2 góc cuối sân	11	33	3	6	1	1	40	88.88
3	Ba bước bật nhảy đập cầu	6	18	3	6	6	6	30	66.66
4	Phối hợp di chuyển đánh cầu theo đường chéo	12		2		1		41	91.11
5	Phối hợp di chuyển đánh cầu theo đường thẳng	11		3		1		40	88.88
6	Di chuyển đánh cầu tất cả các vị trí trên sân	13		1		1		42	93.33
7	Di chuyển nhặt đổi cầu 6 điểm trên sân	5	15	4	8	6	6	29	64.44
Nhóm 2. Các BT không có cầu (08 BT)									
8	Bật cóc 20m	13	39	1	2	1	1	42	93.33
9	Nhảy dây tốc độ 1 phút (lần)	11	33	3	6	1	1	40	88.88
10	Chạy 30m	5	15	4	8	6	6	29	64.44
11	Di chuyển ngang sân đơn	13	39	1	2	1	1	42	93.33
12	Di chuyển theo tín hiệu của giáo viên	11	33	3	6	1	1	40	88.88
13	Di chuyển 6 điểm trên sân	6	18	3	6	6	6	30	66.66
14	Chạy nâng cao đùi tại chỗ	5	15	4	8	6	6	29	64.44
15	Chạy biến tốc 100m (50m nhanh, 50m chậm)	6	18	3	6	6	6	30	66.66

- Nhóm 1. Các BT có cầu (05 BT)

- Nhóm 2. Các BT không có cầu (04 BT)

Cách tổ chức tiến hành các BT:

- BT 1: Bật cóc 20m (4 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 2: Nhảy dây tốc độ 1 phút (2 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 3: Di chuyển ngang sân đơn 1 phút (2 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 4: Di chuyển theo tín hiệu của giáo viên 1 phút (3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 5: Phối hợp di chuyển đánh cầu 2 góc lưới 3 phút (2 tổ, nghỉ giữa tổ 5 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 6: Phối hợp di chuyển đánh cầu 2 góc cuối sân 3 phút (2 tổ, nghỉ giữa tổ 5 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 7: Phối hợp di chuyển đánh cầu theo đường chéo 3 phút (2 tổ, nghỉ giữa tổ 5 phút, nghỉ ngơi tích

cực)

- BT 8: Phối hợp di chuyển đánh cầu theo đường thẳng 5 phút (2 tổ, nghỉ giữa tổ 5 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 9: Phối hợp di chuyển đánh cầu ở tất cả các vị trí trên sân 5 phút (2 tổ, nghỉ giữa tổ 5 phút, nghỉ ngơi tích cực)

2.1.2. Lựa chọn test đánh giá hiệu quả KTDC cho SV học môn cầu lông cầu lông tại trường ĐHTT.

Chúng tôi đã tiến hành phỏng vấn 15 giáo viên, cán bộ, huấn luyện viên, các chuyên gia có kinh nghiệm của các trường đại học tại tỉnh Tuyên Quang và một số tỉnh có phong trào Cầu lông phát triển. Để thuận tiện cho việc trả lời, chúng tôi quy định trong phiếu hỏi về mức độ hiệu quả của BT được đánh giá theo thang điểm sau: Ưu tiên 1: 3 điểm; Ưu tiên 2: 2 điểm; Ưu tiên 3: 1 điểm. Kết quả lựa chọn được 03 test đánh giá hiệu quả KTDC cho SV học môn cầu

lông tại trường ĐHTT gồm:

1. Chạy 30m xuất phát cao(s)
2. Di chuyển ngang sân đơn 60 giây (lần)
3. Di chuyển tiến 1 bước lùi 3 bước bật nhảy đập cầu 10 lần không cầu (s).

2.2. Ứng dụng BT nâng cao KTDC cho SV học môn cầu lông trường ĐHTT

2.2.1. Tổ chức thực nghiệm

- Phương pháp thực nghiệm: Thực nghiệm so sánh song song

- Thời gian thực nghiệm: Thực nghiệm được tiến hành trong 03 tháng, mỗi tuần 1 giáo án vào thời gian chính khóa theo thời khoá biểu của Nhà trường, thời gian tập từ 30 – 35 phút/ giáo án.

- Đối tượng thực nghiệm: Gồm 20 nam SV học môn Cầu lông và được chia thành 2 nhóm do bốc

thăm ngẫu nhiên:

+ Nhóm 1 (gọi là nhóm thực nghiệm): gồm 10 SV tập luyện theo 09 BT chúng tôi đã lựa chọn.

+ Nhóm 2 (gọi là nhóm đối chứng): gồm 10 SV tập luyện theo các BT cũ, theo chương trình, giáo án đã được xây dựng của bộ môn giáo dục thể chất.

- Địa điểm thực nghiệm: Trường ĐHTT.

2.2.2. Ứng dụng các BT nâng cao KTDC cho SV học môn cầu lông trường ĐHTT.

Trước thực nghiệm, chúng tôi sử dụng 03 test đã lựa chọn trong phần 1 để kiểm tra và so sánh sự khác biệt trình độ KTDC của nhóm thực nghiệm và đối chứng. Kết quả cho thấy: Trước thực nghiệm, trình độ KTDC của nhóm thực nghiệm và đối chứng không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê. Nói cách khác là trước thực nghiệm, trình độ KTDC của hai

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

TT	Nội dung test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \sigma$)		t	p
		Nhóm ĐC (n = 10)	Nhóm TN (n = 10)		
1	Chạy 30m xuất phát cao(s)	5.45± 0.27	5.43± 0.24	0.09	>0.05
2	Di chuyển ngang sân đơn 60 giây (lần)	15.23 ± 1.75	14.45 ± 1.67	1.33	>0.05
3	Di chuyển tiến 1 bước lùi 3 bước bật nhảy đập cầu 10 lần không cầu (s)	42.12± 2.96	42.45± 2.69	0.44	>0.05

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

TT	Nội dung test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \sigma$)		t	p
		Nhóm ĐC (n = 10)	Nhóm TN (n = 10)		
1	Chạy 30m xuất phát cao(s)	5.24 ± 0.26	4.89± 0.25	2.13	<0.05
2	Di chuyển ngang sân đơn 60 giây (lần)	15.58 ± 1.48	16.28 ± 1.52	2.37	<0.05
3	Di chuyển tiến 1 bước lùi 3 bước bật nhảy đập cầu 10 lần không cầu (s)	42.11± 2.43	39.76± 2.22	3.45	<0.05

Bảng 4. So sánh nhịp độ tăng trưởng KTDC của của nhóm thực nghiệm và đối chứng trước và sau thực nghiệm.

Nhóm Test	Thực nghiệm			Đối chứng		
	Trước thực nghiệm χ	Sau thực nghiệm χ	W (%)	Trước thực nghiệm χ	Sau thực nghiệm χ	W (%)
Test 1	5.43	4.76	13.15	5.45	5.24	3.93
Test 2	14.45	16.88	15.51	15.23	15.58	2.27
Test 3	42.45	39.76	6.54	42.12	42.11	0.02

nhóm thực nghiệm và đối chứng tương đương nhau, tức là sự phân nhóm hoàn toàn khách quan.

Sau 03 tháng thực nghiệm, chúng tôi tiếp tục sử dụng 03 test lựa chọn để kiểm tra trình độ KTDC của nhóm thực nghiệm và đối chứng và so sánh sự khác biệt về kết quả kiểm tra. Kết quả 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 BT chúng tôi lựa chọn bước đầu có tác dụng nâng cao hiệu quả KTDC cho SV học môn cầu lông tại trường ĐHTT tốt hơn so với các BT cũ, chương trình giáo án đã được xây dựng.

Để thể hiện rõ hơn hiệu quả của BT đã lựa chọn, chúng tôi tính nhịp độ tăng trưởng của các chỉ số giữa 2 nhóm trước và sau 3 tháng thực nghiệm. Kết quả được trình bày tại bảng 4 và biểu đồ 1. Chúng ta có thể nhận thấy rõ mức độ tăng trưởng các chỉ số của 2 nhóm đối chiếu và thực nghiệm. Kết quả được trình bày tại bảng 4 và biểu đồ 1. Kết quả cho thấy: Sau 03 tháng thực nghiệm nhịp tăng trưởng nhóm thực nghiệm đã hơn hẳn so với nhịp độ tăng trưởng của nhóm đối chứng. Điều đó một lần nữa khẳng định: Các BT mới lựa chọn có ý nghĩa nâng cao KTDC cho SV học môn cầu lông trường ĐHTT tốt hơn so với các BT cũ.

3. KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 03 test đánh giá KTDC cho đối tượng nghiên cứu có đủ độ tin cậy và tính thông báo sử dụng.

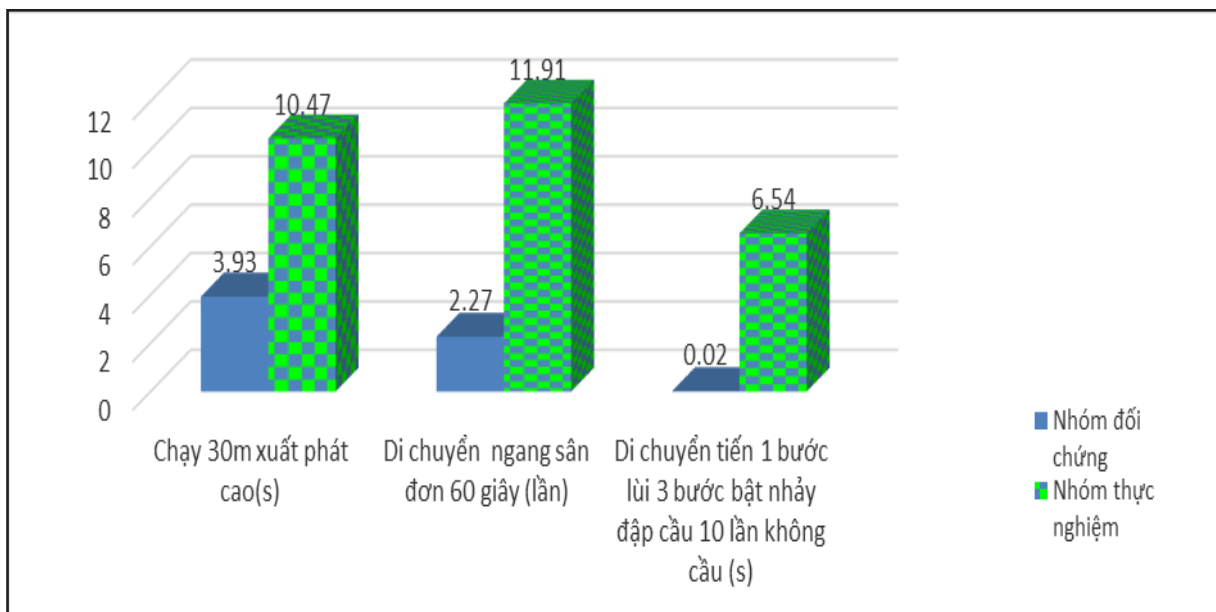
Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 09 BT và chứng minh tính hiệu quả của các BT này trong việc nâng cao hiệu quả KTDC cho SV học môn cầu lông cầu lông tại trường ĐHTT, thể hiện rõ ở kết quả kiểm tra sau 03 tháng thực nghiệm của nhóm thực nghiệm.

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. Bành Mỹ Lệ, Hậu Chính Khánh (1997), *Cầu lông*, Dịch: Lê Đức Chương, Nxb TĐTT, Hà Nội 2000.
5. Lâm Quang Thành, Bùi Trọng Toại (2002), *Tính chu kỳ trong huấn luyện sức mạnh thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
6. Nguyễn Đức Văn (2002), *Phương pháp thống kê trong TĐTT*, Nxb TĐTT Hà Nội

Nguồn bài báo: Bài báo trích từ kết quả luận văn Thạc sỹ, tác giả: Nguyễn Văn Thành, tên luận văn: “Nghiên cứu lựa chọn BT phát triển tốc độ di chuyển trong thi đấu cho đội tuyển cầu lông trường Cao đẳng Tuyên Quang”. Luận văn được bảo vệ tại Trường ĐH Sư phạm Hà Nội năm 2014.

Ngày nhận bài: 25/12/2023; **Ngày duyệt đăng:** 15/4/2024.



Biểu đồ 1. Nhịp tăng trưởng KTDC của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm sau thực nghiệm