

Hiệu quả ứng dụng bài tập phát triển sức bền tốc độ cho nam sinh viên Đội tuyển Cầu lông Học viện Công nghệ bưu chính viễn thông

Nguyễn Phú Trung*

*ThS. Học viện CNBC Viễn Thông

Received: 19/9/2024; Accepted: 26/9/2024; Published: 03/10/2024

Abstract: Using routine research methods, the article selected 26 exercises to develop speed endurance for male students of the badminton team at the Posts and Telecommunications Institute of Technology. Building an experimental process and applying exercises during pedagogical experimentation has clearly confirmed the effectiveness in developing speed endurance for research subjects for male students of the badminton team at the Postal Institute of Technology. Main Telecommunications.

Keywords: Exercise, development, speed endurance, badminton, male students

1. Đặt vấn đề

Trong thi đấu Cầu lông, sức bền tốc độ giữ vai trò quan trọng. Nó được thể hiện trong việc duy trì thực hiện các kỹ thuật đập cầu, phong cầu, đập cầu, sức bật của chân trong suốt thời gian trận đấu. Đây là những nhân tố chủ yếu tấn công đối phương trong quá trình thi đấu.

Trong thực tế, qua quan sát các buổi tập và thi đấu của nam sinh viên đội tuyển cầu lông Học viện công nghệ bưu chính viễn thông (BCVT) chúng tôi thấy rằng, các sinh viên bộc lộ nhiều điểm yếu cơ bản về kỹ - chiến thuật, tâm lý và thể lực đặc biệt là sức bền tốc độ yếu, không đủ khả năng duy trì vận động thi đấu trong các trận đấu căng thẳng kéo dài. Thực tế công tác giảng dạy và huấn luyện sinh viên chuyên sâu 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 một cách triệt để.

Cho đến nay, ở Việt Nam việc nghiên cứu sâu về tố chất thể lực trong cầu lông và hệ thống các bài tập phát triển tố chất thể lực cho môn cầu lông đã thu hút sự quan tâm nghiên cứu của nhiều nhà khoa học, nhà giáo dục chuyên môn ở nhiều lĩnh vực khác nhau như: Lê Hồng Sơn (1998); Nguyễn Hạc Thủy - Nguyễn Quý Bình (2000); Đào Chí Thành (2001); Lê Hồng Sơn (2006) ..Song các công trình này tiến hành trên các đối tượng, lứa tuổi và địa điểm khác nhau. Mặt khác, về sức bền tốc độ trong Cầu lông chưa có công trình nào tiến hành nghiên cứu cho nam sinh viên đội tuyển Cầu lông Học viện Công nghệ BCVT.

Xuất phát từ những lý do trên, hướng nghiên cứu: **“Hiệu quả ứng dụng bài tập phát triển sức bền tốc độ cho nam sinh viên đội tuyển Cầu lông Học viện Công nghệ Bưu chính Viễn thông”** là vô cùng cấp thiết.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU: Để giải quyết các mục tiêu nghiên cứu, bài báo sử dụng các phương pháp sau: phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp quan sát sự phạm, phương pháp kiểm tra sự phạm, phương pháp thực nghiệm sự phạm và phương pháp toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

1. Lựa chọn bài tập phát triển sức bền tốc độ cho nam sinh viên đội tuyển cầu lông Học viện công nghệ BCVT

Qua tham khảo các tài liệu chung và chuyên môn có liên quan đến vấn đề nghiên cứu của các tác giả trong và ngoài nước, qua khảo sát công tác huấn luyện Nam sinh viên đội tuyển cầu lông tại các trường Đại học, Học viện trên địa bàn thành phố Hà Nội, bài báo đã lựa chọn được 31 bài tập chuyên môn ứng dụng trong giảng dạy - huấn luyện nhằm phát triển sức bền tốc độ cho nam sinh viên đội tuyển cầu lông Học viện công nghệ BCVT.

Với mục đích xác định cơ sở thực tiễn của việc lựa chọn hệ thống các bài tập chuyên môn ứng dụng trong huấn luyện phát triển sức bền tốc độ cho đối tượng nghiên cứu, bài báo tiến hành phỏng vấn 30 huấn luyện viên, các chuyên gia, các giáo viên hiện đang làm công tác giảng dạy - huấn luyện môn cầu lông trên phạm vi toàn quốc. Trong đó: (HLV có trình độ trên Đại học: 20 người; Giáo viên, HLV có trình độ Đại học và thạc sĩ công tác trên 20 năm: 10 người). Kết quả lựa chọn được 26 bài tập gồm:

BT1. Bật bực cao 40 cm x 15 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút

BT2. Nhảy dây đơn tốc độ x 60 giây x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 4 phút.

BT3. Chạy 30m tốc độ cao x 5 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút.

BT4. Bật cao tại chỗ x 15 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút

BT5. Bật nhảy một chân mười bước x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút.

BT6. Đạp cầu thuận tay x 20 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút

BT7. Bật cầu x 20 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút

BT8. Đẩy cầu x 20 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút

BT9. Đạp cầu trái tay x 20 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút

BT10. Phòng cầu x 20 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút

BT11. Phòng thủ thuận, trái tay x 30 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút

BT12. Di chuyển đánh cầu 4 góc trên sân x 15 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 4 phút

BT13. Di chuyển ngang sân đơn 60 giây x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 4 phút

BT14. Di chuyển tiến lùi 60 giây x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 4 phút

BT15. Di chuyển tiến lùi 60 giây x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 4 phút

BT16. Di chuyển lên 2 góc lưới tạt cầu 30 giây x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 4 phút

BT17. Di chuyển từ giữa sân ra 6 điểm trên sân 30 giây x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 4 phút

BT18. Lùi bật nhảy đạp cầu 2 góc cuối sân 20 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút

BT19. Di chuyển từ giữa sân ra 4 góc đạp cầu và sùi cầu 15 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 4 phút

BT20. Di chuyển ngang sân bật nhảy đạp cầu liên tục 15 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút

BT21. Di chuyển 3 bước đánh cầu cao xa liên tục 15 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút

BT22. Di chuyển lùi 3 bước bật nhảy đạp cầu 15 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút

BT23. Di chuyển đánh cầu toàn sân 15 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 4 phút.

BT24. Di chuyển ngang bật cầu phải, trái tay liên tục 15 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút

BT25. Di chuyển lên lưới bỏ nhỏ và lùi về cuối sân đạp cầu 15 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút

BT26. Bài tập thi đấu đơn.

2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả các bài tập đã lựa chọn nhằm phát triển sức bền tốc độ cho nam sinh viên đội tuyển cầu lông Học viện công nghệ BCVT.

2.1. Xác định thông tin xây dựng tiến trình thực nghiệm bài tập phát triển sức bền tốc độ cho đối tượng

nghiên cứu

Kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 1
Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn thông tin xây dựng tiến trình thực nghiệm Bài tập phát triển sức bền tốc độ(n=30)

TT	Nội dung câu hỏi	Kết quả phỏng vấn	
		n lựa chọn	Tỷ lệ %
1	Số buổi tập trong một tuần		
	2 buổi	0	0
	3 buổi	12	40
	4 buổi	29	96.67
2	Số bài tập trong một buổi		
	2 - 3 bài tập	5	16.67
	3 - 5 bài tập	30	100
	5 - 7 bài tập	11	36.67
3	Thời gian của mỗi buổi tập là:		
	20 - 30'	1	5
	30 - 45'	27	90
	40 - 45'	18	60
4	Thời gian tập tối thiểu để thấy được hiệu quả		
	3 tháng	10	33.33
	5 tháng	14	46.67
	6 tháng	30	100

Kết quả thu được ở bảng 1 cho thấy, phần lớn số ý kiến đồng ý tập luyện bài tập phát triển sức bền tốc độ cho đối tượng nghiên cứu được tiến hành trong thời gian 6 tháng (100%); 4 buổi trong một tuần (96.67%); Tập luyện từ 30-45' phút cho một buổi tập (90%), mỗi buổi tập luyện từ 3-5 bài tập (100%).

2.2. Tổ chức thực nghiệm sư phạm

Việc nghiên cứu ứng dụng các bài tập để phát triển sức bền tốc độ cho đối tượng nghiên cứu được tiến hành trong thời gian 06 tháng tại Học viện công nghệ BCVT với 14 nam sinh viên đội tuyển cầu lông Học viện công nghệ BCVT, được chia làm 2 nhóm

- **Nhóm thực nghiệm:** 7 nam SV, áp dụng các bài tập đã lựa chọn

- **Nhóm đối chứng:** 7 nam SV, áp dụng hệ thống các bài tập chuyên môn đã được xây dựng theo chương trình huấn luyện của Học viện công nghệ BCVT xây dựng và vẫn thực hiện từ trước tới nay.

Sau thực nghiệm, bài báo đã sử dụng các test kiểm tra đã dùng trong phân nhóm ban đầu để kiểm tra lại. Các test được sử dụng lựa chọn qua 4 bước: tổng hợp tài liệu, phỏng vấn chuyên gia, đánh giá tính thông báo, độ tin cậy.

Các test gồm: Nhảy dây 60 giây (lần); Di chuyển ngang sân 6m10, 40 lần (s); Di chuyển nhật đôi cầu 6 điểm trên sân 3 vòng (s); Di chuyển tiến lùi 3 bước bật nhảy đạp cầu, 20 lần (s).; Phối hợp đạp cầu cuối

sân và lên lưới bỏ nhỏ 10 lần (s)

Căn cứ vào chương trình, kế hoạch huấn luyện, bài báo xây dựng chương trình giảng dạy - huấn cho nhóm thực nghiệm như trình bài tại bảng 2.

Bảng 2. Tiến trình thực nghiệm bài tập phát triển sức bền tốc độ cho nam sinh viên đội tuyển cầu lông Học viện công nghệ BCVT cho nhóm thực nghiệm

Tháng Tuần	I				II				III				IV				V				VI			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
BT1	x					x				x				x							x			x
BT2		x										x			x	x		x						
BT3			x				x				x								x				x	
BT4				x					x				x								x			
BT5	x				x				x			x					x				x			x
BT6		x						x						x					x					
BT7			x				x					x								x				x
BT8				x			x					x				x					x		x	
BT9	x				x				x					x		x					x			x
BT10			x				x								x					x				x
BT11		x					x								x						x			
BT12				x					x							x						x		
BT13	x				x											x						x		
BT14	x						x								x							x		x
BT15			x						x							x							x	
BT16				x			x									x					x		x	
BT17	x						x									x						x		x
BT18		x							x							x	x					x		
BT19			x						x								x							x
BT20				x													x					x		
BT21	x						x															x		x
BT22		x							x														x	
BT23			x																					x
BT24				x			x																x	
BT25	x								x														x	
BT26			x																					x

thành tích kiểm tra sức bền tốc độ của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm. Kết quả cho thấy, tất cả các test kiểm tra đều có $t_{\text{tinh}} < t_{\text{bnagr}}$ ở ngưỡng $P > 0.05$. Chứng tỏ trước thực nghiệm, trình độ SBTĐ của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm là tương đương nhau.

Sau thực nghiệm, chúng tôi tiếp tục tiến hành kiểm tra trình độ SBTĐ của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng. Kết quả cho thấy, trình độ SBTĐ của nhóm thực nghiệm đã tốt hơn hẳn nhóm đối chứng ở ngưỡng $P < 0.05$. Nhịp tăng trưởng của nhóm thực nghiệm cũng cao hơn hẳn nhóm đối chứng.

3. Kết luận
 Bài báo lựa chọn được 26 bài tập phát triển sức bền tốc độ cho nam sinh viên đội tuyển cầu lông Học viện Công nghệ BCVT

Quá trình thực nghiệm sư phạm ứng dụng 26 bài tập trên để huấn luyện sức bền tốc độ cho nam sinh viên đội tuyển cầu lông Học viện công nghệ BCVT cho thấy: hiệu quả rõ rệt trong việc phát triển sức bền tốc độ, thể hiện ở sự khác biệt về các test kiểm tra ($t_{\text{tinh}} > t_{\text{bang}}$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$).

Tài liệu tham khảo
 1. Bành Mỹ Lệ, Hậu Chính Khánh (1997), *Cầu lông*, Dịch: Lê Đức Chương, Nxb TĐTT, Hà Nội 2000
 2. Novicop - Matveep (1990), *Lý luận và phương pháp GDTC*, Dịch: Phạm Trọng Thanh, Lê Văn Lãm, Nxb TĐTT, Hà Nội
 3. Ozolin M.G (1980), *Hệ thống huấn luyện thể thao hiện đại*, Nxb TĐTT, Hà Nội.

2.3. Kết quả thực nghiệm sư phạm

Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm

Trước thực nghiệm, chúng tôi tiến hành so sánh

đại, Nxb TĐTT, Hà Nội.

4. Nguyễn Hạc Thuý (1995), *Những yếu tố chiến thuật của cầu lông nâng cao*, Nxb TĐTT, Hà Nội