

Lựa chọn và ứng dụng các bài tập phát triển thể chất cho sinh viên học môn Cầu lông tự chọn ở Trường Đại học Đồng Tháp

Nguyễn Thị Thùy Dương*, Trương Thị Quý*

*ThS. Trường ĐH Đồng Tháp

Received: 18/9/2024; Accepted: 23/9/2024; Published: 26/9/2024

Abstract: Badminton is a sport that many people enjoy participating in for practice and competition, with simple and easy-to-use training equipment. Badminton is suitable for all ages and genders. Practicing badminton has many benefits that contribute to diversifying and enhancing the effectiveness of health improvement, character education, and longevity. Although badminton has only recently been introduced as a subject, it has attracted many students to enroll, engage in extracurricular activities, and participate in community badminton tournaments. The sport positively impacts physical development and the development of physical qualities. With the demand for youth, health, and the development of motor skills such as precise movements, coordination, rhythmic strength, and agility, practicing badminton has become a goal for all students, as it provides good health, flexibility, and skillfulness in movements, as well as character education for students. To achieve the above goal, the university's students are not only equipped with solid professional knowledge but also need to constantly train their bodies to create a good physical foundation, to meet the labor, study, or specific job requirements of their field both now and in the future. Based on practical requirements and grounded in theoretical knowledge and new perspectives from social sciences and physical education, we propose implementing the project "Selection and Application of Physical Development Exercises for Students Taking Elective Badminton at Dong Thap University."

Keywords: Badminton, students, physical development, Dong Thap University.

1. Đặt vấn đề

Cầu lông (CL) là một môn thể thao được nhiều người ưa thích tham gia tập luyện và thi đấu với dụng cụ sân bãi tập luyện đơn giản, dễ tập; CL phù hợp với mọi lứa tuổi, giới tính. Tập luyện môn CL có nhiều tác dụng góp phần làm đa dạng và nâng cao hiệu quả cao về tăng cường sức khỏe, giáo dục nhân cách, kéo dài tuổi thọ... Môn học CL tuy mới được đưa vào giảng dạy nhưng đã thu hút rất nhiều sinh viên (SV) đăng ký học tập, hoạt động ngoại khóa và tham gia các giải đấu CL phong trào. Môn CL ảnh hưởng tích cực đến phát triển hình thể cũng như phát triển các tố chất thể lực. Với nhu cầu vì mục đích trẻ, khỏe, phát triển các tố chất vận động như: Hành vi chính xác, phối hợp vận động, tính nhịp điệu dùng sức mạnh hợp lý và khóa léo. Luyện tập môn CL trở thành mục tiêu cho tất cả SV, bởi nó đem lại cho con người một sức khỏe tốt, sự dẻo dai và khéo léo trong các động tác cũng như giáo dục nhân cách cho SV. Để đạt được mục tiêu trên, SV của trường không chỉ được trang bị kiến thức chuyên môn vững vàng, mà

cần phải luôn luôn rèn luyện thân thể để tạo được nền tảng thể lực thật tốt, nhằm đáp ứng được yêu cầu lao động, học tập hoặc công việc đặc thù của ngành nghề hiện nay và trong tương lai. Xuất phát từ yêu cầu thực tiễn, dựa trên cơ sở các kiến thức lý luận, quan điểm mới của khoa học xã hội, khoa học TĐTT, nhóm tác giả thực hiện đề tài "Lựa chọn và ứng dụng các bài tập phát triển thể chất cho sinh viên học môn Cầu lông tự chọn của Trường Đại học Đồng Tháp".

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Cơ sở lựa chọn bài tập phát triển thể chất cho SV hiện đang học môn Cầu lông tại Trường Đại học Đồng Tháp.

Trên cơ sở tổng hợp những cơ sở lý luận về vấn đề huấn luyện thể lực chung cũng như diễn biến phát triển thể chất của SV hiện đang học môn CL tự chọn tại Trường ĐHTT, chúng tôi xác định lựa chọn các bài tập nhằm phát triển thể chất cho SV cần phải dựa vào những căn cứ sau: Các bài tập được lựa chọn phải có nội dung và hình thức phù hợp với mục đích, nhiệm vụ của quá trình giảng dạy - huấn luyện. Các

bài tập được sử dụng một cách thích hợp để phát triển các tiền đề thành tích cần thiết cho SV, kỹ thuật động tác phải phù hợp với yêu cầu cấu trúc bài tập, khả năng chịu đựng lượng vận động phải được nâng cao một cách liên tục. Thể lực của SV phải được phát triển nhanh và tối ưu qua quá trình hồi phục nhanh.

Bài tập phải được lựa chọn hợp lý, cũng như việc phân chia tối ưu lượng vận động của từng bài tập hoặc nhóm bài tập. Từ đó có thể đảm bảo cho SV phát triển đầy đủ những tố chất vận động cần thiết. Bài tập cần được lựa chọn trên cơ sở đặc điểm trình độ thể lực cũng như điều kiện trang thiết bị tập luyện của đối tượng giảng dạy - huấn luyện

2.2. Lựa chọn và ứng dụng các bài tập phát triển thể chất cho SV học môn Cầu lông tại Trường Đại học Đồng Tháp.

Sau bước đầu lựa chọn được 41 bài tập chúng tôi tiến hành phỏng vấn bằng phiếu hỏi. Tổng số người được hỏi là 30 người gồm các chuyên gia, GV, huấn luyện viên Trường ĐHT. Nội dung phỏng vấn là việc xin ý kiến về đánh giá mức độ ưu tiên của các bài tập do chúng tôi bước đầu lựa chọn. Mức độ ưu tiên các bài tập được đánh giá bằng điểm. Ưu tiên 1: 3 điểm, Ưu tiên 2: 2 điểm, Ưu tiên 3: 1 điểm. Qua phỏng vấn cho ta kết quả: các bài tập có số phiếu tán thành ở mức độ ưu tiên 1 cao, từ 19 trở lên, chiếm trên 60% số phiếu được hỏi. Tổng điểm tương đối cao, trên 70 điểm. từ kết quả đó đề tài đã chọn lựa 24 bài tập có tổng điểm từ cao đến thấp

2.3 Tổ chức ứng dụng các bài tập đã lựa chọn.

Đề tài tiến hành thực nghiệm song song trên 200 SV khóa 23 hiện đang học môn CL tự chọn tại Trường ĐHT (gồm 100nam, 100 nữ). Đối tượng thực nghiệm được chia làm hai nhóm: - Nhóm I: Là nhóm đối chứng SV tập luyện theo chương trình GDTC nội khóa của nhà trường gồm có 50 sinh viên nam, 50 sinh viên nữ. - Nhóm II: Là nhóm thực nghiệm SV tập luyện theo chương trình GDTC nội khóa của nhà trường và kết hợp áp dụng các bài tập mới xây dựng gồm có 50 sinh viên nam, 50 SV nữ. Căn cứ vào nội dung các bài tập đã lựa chọn, đề tài triển khai thực nghiệm cho đối tượng ở học kỳ II trong năm học 2023-2023, học kỳ 30 tiết, mỗi tuần 2 tiết, trong đó có 2 tiết lý thuyết và 2 tiết kiểm tra. Như vậy kế hoạch được áp dụng trong 13 tuần. Trong quá trình thực nghiệm, cả hai nhóm đều học tập theo tiến độ thực hiện chương trình GDTC hiện tại của nhà trường với các điều kiện CSVC sẵn có dụng cụ như nhau, thời gian như nhau. Việc sử dụng

các bài tập trong quá trình thực nghiệm tùy thuộc vào nội dung chính của từng giáo án mà chúng tôi đã biên soạn.

24. Kết quả thực nghiệm.

2.4.1. Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm.

Kết quả kiểm tra các tố chất thể lực và hình thái cho thấy sự khác biệt các tiêu chí giữa hai nhóm thực nghiệm và đối chứng của nam và nữ là không có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê, nói cách khác, trình độ thể lực cũng như thể hình của SV nam và nữ khóa 23 hiện đang học môn cầu lông tự chọn tại trường Đại học Đồng Tháp ở giai đoạn trước thực nghiệm là tương đương nhau.

2.4.2. Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm

Qua thực nghiệm cho ta kết quả, ở tất cả các nội dung kiểm tra của nhóm thực nghiệm và đối chứng của nam và nữ thì kết quả kiểm tra các tố chất thể lực của nhóm thực nghiệm là cao hơn hẳn so với nhóm đối chứng. Hay nói khác đi, các bài tập thể lực mà đề tài lựa chọn bước đầu đã thể hiện tính hiệu quả cao hơn hẳn các bài tập cũ mà hiện nay đang được sử dụng trong giảng dạy tại trường. Ở các chỉ số hình thái và chức năng như: Chiều cao, cân nặng và chỉ số BMI đã có sự khác biệt giữa nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng về giá trị trung bình nhưng sự khác biệt này ở ngưỡng xác xuất chưa có ý nghĩa thống kê, còn chỉ số công năng tim của nhóm thực nghiệm và đối chứng của nam và nữ thì kết quả kiểm tra các tố chất thể lực của nhóm thực nghiệm là cao hơn hẳn so với nhóm đối chứng.

Sau thực nghiệm, cả 2 nhóm đều có nhịp độ tăng trưởng tốt. Tuy nhiên nhóm thực nghiệm có nhịp độ tăng trưởng cao hơn so với nhóm đối chứng

* So sánh thể lực của các đối tượng sau thời gian thực nghiệm theo tiêu chuẩn phân loại thể lực của Bộ GD & ĐT.

Qua thực nghiệm ta thấy:

+ Ở nhóm đối chứng: Sau thời gian thực nghiệm ở nam có 4/6 test đều có sự tăng trưởng nhưng vẫn duy trì ở mức Đạt đó là các test Lực bóp tay thuận; Chạy 30m XPC; Nằm ngửa gập bụng và test Chạy con thoi 4x10m, ở test Bật xa tại chỗ đã có sự tăng trưởng tốt từ mức đạt lên mức tốt, riêng test Chạy 5 phút tùy sức đã có sự tăng trưởng tốt từ mức không đạt lên mức Đạt. Đối với nữ sau thời gian thực nghiệm ở nữ có 4/6 test đều có sự tăng trưởng nhưng vẫn duy trì ở mức Đạt đó là các test Lực bóp tay thuận; Chạy 30m XPC; Bật xa tại chỗ và test Chạy con thoi 4x10m, riêng 2 test Nằm ngửa gập bụng và

Chạy 5 phút tùy sức tuy có sự tăng trưởng nhưng vẫn nằm ở mức không đạt.

+ Ở nhóm thực nghiệm: Sau thời gian thực nghiệm ở nam có 2/6 test đều có sự tăng trưởng nhưng vẫn duy trì ở mức Đạt đó là các test Lực bóp tay thuận và Chạy 30m XPC; ở test Chạy 5 phút tùy sức đã có sự tăng trưởng tốt từ mức không đạt chuyển thành Đạt, riêng các test Bật xa tại chỗ, Nằm ngửa gập bụng và Chạy con thoi 4x10m đều có sự tăng trưởng tốt, từ mức Đạt chuyển thành mức Tốt. Đối với nữ có 2/6 test đã có sự tăng trưởng tốt, từ mức không đạt chuyển thành Đạt đó là các test Nằm ngửa gập bụng và Chạy 5 phút tùy sức, còn lại 4/6 test đều có sự tăng trưởng nhưng vẫn duy trì ở mức đạt.

* So sánh thể chất của các đối tượng sau thời gian thực nghiệm với tiêu chuẩn đánh giá phát triển thể chất người VN ở độ tuổi 20 cùng giới tính.

Kết quả so sánh cho thấy.

+ Ở nhóm đối chứng:

- Về hình thái: Về cân nặng và chỉ số BMI của nữ đều nằm trong mức trung bình so với tiêu chuẩn đánh giá phát triển thể chất người VN ở độ tuổi 20. Riêng chiều cao (nam, nữ), cân nặng và chỉ số BMI của nam nằm ở mức tốt.

- Về chỉ số Công năng tim sau thời gian thực nghiệm ở cả nam và nữ đã có sự tăng trưởng tốt, từ mức trung bình chuyển thành mức tốt

- Về thể lực: Sau thời gian thực nghiệm ở nam có 4/6 test đều có sự tăng trưởng nhưng vẫn duy trì ở mức Trung bình đó là các test Lực bóp tay thuận; Chạy 30m XPC; Nằm ngửa gập bụng và Chạy 5 phút tùy sức, ở test Bật xa tại chỗ đã có sự tăng trưởng tốt từ mức trung bình lên mức tốt, riêng test Chạy con thoi 4x10m tuy có sự tăng trưởng nhưng vẫn nằm ở mức kém. Đối với nữ ở test Chạy 5 phút tùy sức đã có sự tăng trưởng từ mức trung bình lên mức tốt; ở test Nằm ngửa gập bụng vẫn duy trì ở mức tốt, còn lại 4/6 test đều có sự tăng trưởng nhưng vẫn duy trì ở mức trung bình.

+ Ở nhóm thực nghiệm:

- Về hình thái: Về cân nặng, chỉ số BMI ở nữ nằm ở trung bình so với tiêu chuẩn đánh giá phát triển thể chất người Việt Nam ở độ tuổi 20. Riêng chiều cao (nam, nữ), cân nặng và chỉ số BMI của nam nằm ở mức tốt. Về chỉ số Công năng tim sau thời gian thực nghiệm ở cả nam và nữ đã có sự tăng trưởng tốt, từ mức trung bình chuyển thành mức tốt

- Về thể lực: Sau thời gian thực nghiệm ở nam

có 2/6 test đều có sự tăng trưởng nhưng vẫn duy trì ở mức trung bình đó là các test Lực bóp tay thuận và Chạy 30m XPC; ở test Chạy con thoi 4x10m đã có sự tăng trưởng từ mức kém chuyển thành trung bình, riêng các test Bật xa tại chỗ, Nằm ngửa gập bụng và Chạy 5 phút tùy sức đều có sự tăng trưởng tốt, từ mức trung bình chuyển thành mức tốt. Đối với nữ có 2/6 test đã có sự tăng trưởng tốt, từ mức trung bình chuyển thành tốt đó là các Chạy 5 phút tùy sức và Chạy con thoi 4x10m, riêng test Nằm ngửa gập bụng vẫn duy trì ở mức tốt, còn lại 3/6 test đều có sự tăng trưởng nhưng vẫn duy trì ở mức trung bình.

3. Kết luận

Qua nghiên cứu đề tài đã xây dựng và lựa chọn được 24 bài tập phát triển thể chất cho SV khóa 23 hiện đang học môn CL tại Trường ĐHTT. Các bài tập đó đã góp phần nâng cao hiệu quả giờ học nội khóa môn CL tự chọn và phát triển thể chất cho SV khóa 23 hiện đang học môn CL tự chọn tại Trường ĐHTT. Qua quá trình thực nghiệm, các bài tập được lựa chọn đã có tác động tích cực đến đối tượng thực nghiệm, nhịp độ tăng trưởng thành tích tốt, sự cải thiện thành tích trước và sau thực nghiệm ở tất cả các test thể lực kiểm tra đánh giá đều có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê. Các bài tập được lựa chọn nhằm phát triển thể chất cho SV khóa 23 hiện đang học môn CL tại Trường ĐHTT là phù hợp và có hiệu quả.

Tài liệu tham khảo

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), *Quy định tổ chức hoạt động thể thao ngoại khóa cho học sinh, sinh viên (Ban hành kèm theo Quyết định số 72 /2008*. Hà Nội

2. Phạm Đình Bâm (2003), *Quản lý Thể dục Thể thao, Tài liệu chuyên khảo dành cho hệ cao đẳng và đại học TDTT*. NXB TDTT. Hà Nội

3. Phạm Đình Bâm (2005), *Một số vấn đề cơ bản về quản lý Thể dục Thể thao Tài liệu chuyên khảo dành cho học viên Cao học TDTT*. NXBTDTT. Hà Nội

4. Nguyễn Ngọc Thúy. (1997). *Huấn luyện kỹ chiến thuật Cầu lông hiện đại*. NXBTDTT. Hà Nội

5. Lưu Quang Hiệp (1994). *Tập bài giảng sinh lý thể dục Thể thao. Tài liệu dành cho học viên cao học và nghiên cứu sinh*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao. Hà Nội.

6. Lê Văn Lãm, Vũ Đức Thu (2000) *Thực trạng phát triển thể chất của học sinh, sinh viên trước thềm thế kỷ 21*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao. Hà Nội.