

LỰA CHỌN ỨNG DỤNG BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHO SINH VIÊN NỮ HỌC MÔN TỰ CHỌN CẦU LÔNG - TRƯỜNG ĐẠI HỌC TÀI CHÍNH – MARKETING

Phạm Thanh Giang⁽¹⁾; Phan Thanh Mỹ⁽¹⁾

Tóm tắt:

Sử dụng các phương pháp nghiên cứu truyền thống, lựa chọn được 18 bài tập ứng dụng trong quá trình học môn Cầu lông tự chọn, bước đầu ứng dụng trong thực tế đã có hiệu quả cao trong việc phát triển thể lực cho sinh viên nữ học môn tự chọn Cầu lông tại Trường Đại học Tài chính - Marketing.

Từ khóa: Cầu lông; sinh viên; phát triển thể lực; Trường Đại học Tài chính – Marketing.

Selecting and applying the physical fitness development exercises for female students in the self-selecting Badminton subject at the University of Finance and Marketing

Summary:

Through regular research methods, 18 exercises were selected and used in the self-selecting Badminton subject in order to improve the general physical fitness of female students at the University of Finance and Marketing. Initial application in practical context has been highly effective in developing physical fitness for female students in the self-selecting Badminton subject at the University of Finance and Marketing.

Keywords: Badminton; student; physical development; University of Finance and Marketing.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong các trường Đại học Cao đẳng, môn Cầu lông được nhiều sinh viên ưa thích, tham gia tập luyện và thi đấu. Với dụng cụ sân bãi tập luyện đơn giản, dễ tập, Cầu lông phù hợp với mọi lứa tuổi, giới tính của học sinh, sinh viên. Môn học Cầu lông được đưa vào giảng dạy tại Trường Đại học Tài chính – Marketing đã thu hút rất nhiều sinh viên đặc biệt là sinh viên nữ đăng ký học tập học phần tự chọn, hoạt động ngoại khóa và tham gia các giải đấu Cầu lông phong trào.

Qua quan sát, tham khảo ý kiến chuyên môn, cũng như kinh nghiệm giảng dạy thực tế, thực trạng việc sử dụng các nội dung, phương pháp, phương tiện phát triển thể lực cho sinh viên học môn tự chọn Cầu lông tại Trường, đặc biệt là đối với sinh viên nữ còn khá đơn giản và tương đối đơn điệu, không gây được hứng thú cho người học, chưa phát huy được tính tự giác tích cực tập luyện của các em nên hiệu quả chưa cao.

Do đó, việc cải tiến, đa dạng hóa về hình thức cũng như nội dung tập luyện là điều cần thiết. Xuất phát từ thực tiễn đó, việc lựa chọn các bài tập phát triển thể lực cho nữ sinh viên học môn tự chọn Cầu lông có tính cấp thiết.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: phân tích và tổng hợp tài liệu; phương pháp phỏng vấn; phương pháp kiểm tra sự phạm; phương pháp thực nghiệm sự phạm; phương pháp toán học thống kê.

Khách thể nghiên cứu: 80 sinh viên nữ khóa 21 hiện đang học môn Cầu lông tự chọn tại Trường Đại học Tài chính – Marketing.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Lựa chọn bài tập phát triển thể lực cho sinh viên nữ học môn tự chọn Cầu lông Trường Đại học Tài chính – Marketing

Trên cơ sở tổng hợp và phân tích các tài liệu liên quan, chúng tôi đã lựa chọn được 37 bài tập phát triển thể lực cho sinh viên nữ học môn Cầu

⁽¹⁾TS, Trường Đại học Tài chính - Marketing

lông tự chọn. Nhằm lựa chọn được bài tập phù hợp với điều kiện sân bãi dụng cụ và đặc điểm thể chất của sinh viên, chúng tôi đã tiến hành phỏng vấn các chuyên gia và giảng viên giảng dạy môn GDTC. Kết quả đã lựa chọn được 18 bài tập phát triển thể lực cho sinh viên nữ trong tiến trình học môn tự chọn Cầu lông tại Trường Đại học Tài chính – Marketing. Cụ thể:

*** Nhóm các bài tập phát triển sức nhanh (05 bài tập):**

Bài tập 1: Di chuyển nhật cầu

- Khối lượng : 30s x 2 tổ, cường độ bài tập tối đa, nghỉ giữa các tổ: 1 phút

Bài tập 2: Phối hợp lăng vợt phải, trái thấp tay và phải, trái cao tay 30s x 2 tổ

- Khối lượng : 30s x 2 tổ, cường độ bài tập tối đa, nghỉ giữa các tổ: 1 phút

Bài tập 3: Chạy nâng cao đùi tại chỗ 5 - 10 giây, có tín hiệu chạy nhanh 15m

- Khối lượng : 2 lần x 15m, cường độ tối đa, Thời gian nghỉ giữa các lần từ 1 phút.

Bài tập 4: Di chuyển ngang sân đơn

- Khối lượng: 5 lần x 2 tổ, cường độ bài tập tối đa, nghỉ giữa các tổ: 2 phút.

Bài tập 5: Di chuyển tiến lùi

- Khối lượng : 5 lần x 2 tổ, cường độ bài tập tối đa, nghỉ giữa các tổ: 2 phút

*** Nhóm các bài tập phát triển sức mạnh (05 bài tập):**

Bài tập 6: Nằm sấp chống đẩy

- Khối lượng: 6 lần x 2 tổ, nghỉ giữa các tổ 30s - 1 phút, nghỉ ngơi tích cực, cường độ bài tập tối đa.

Bài tập 7: Đánh cầu xa có người phục vụ.

- Khối lượng: Thực hiện mỗi tổ 5 -10 lần x 2 tổ, nghỉ giữa các tổ 2 - 3 phút, nghỉ ngơi tích cực, cường độ bài tập tối đa.

Bài tập 8: Di chuyển 3 bước lùi bật nhảy phòng cầu liên tục

- Khối lượng: 5 lần (thực hiện xong về vị trí ban đầu được tính 1 lần) x 2 tổ, thời gian nghỉ giữa tổ: 2 - 3 phút, nghỉ ngơi tích cực, cường độ bài tập tối đa.

Bài tập 9: Bật xoạc đôi chân

- Khối lượng: 8 lần x 2 tổ, nghỉ giữa các tổ 30s, cường độ bài tập tối đa.

Bài tập 10: Di chuyển 2 chân luân phiên liên tục.

- Khối lượng : 15s x 2 tổ, nghỉ giữa các tổ là

30s, cường độ bài tập 80% sức.

*** Nhóm các bài tập phát triển sức bền (04 bài tập):**

Bài tập 11: Đánh cầu cao xa sau đó di chuyển vòng tròn quanh sân.

- Khối lượng: Thực hiện di chuyển đánh cầu trong 3 phút / 1 tổ x 2 tổ, thời gian nghỉ giữa: 3 phút, nghỉ ngơi tích cực, thực hiện với cường độ 75 – 80% sức.

Bài tập 12: Di chuyển 6 điểm trên sân.

- Khối lượng: Thực hiện 2 lần/ 1 tổ x 2 tổ, thời gian nghỉ giữa: 2-3 phút, nghỉ ngơi tích cực, thực hiện với cường độ 75 – 80% sức.

Bài tập 13: Di chuyển tiến lùi ném cầu.

- Khối lượng: Thực hiện 5 lần / 1 tổ x 2 tổ, thời gian nghỉ giữa: 2-3 phút, nghỉ ngơi tích cực, thực hiện với cường độ 70 – 80% sức.

Bài tập 14: Di chuyển 2 góc cuối sân đánh cầu cao xa.

- Khối lượng: Thực hiện trong 1 phút x 2 tổ, thời gian nghỉ giữa: 2-3 phút, nghỉ ngơi tích cực, thực hiện với cường độ 70 – 80% sức.

*** Nhóm các bài tập phát triển năng lực phối hợp vận động (04 bài tập):**

Bài tập 15: Di chuyển bỏ nhỏ 2 góc lưới, lùi đánh cầu cao xa có người phục vụ

- Khối lượng: Thực hiện mỗi tổ 10 quả x 2 tổ, thời gian nghỉ giữa: 2-3 phút, nghỉ ngơi tích cực, thực hiện với cường độ 70 – 80% sức.

Bài tập 16: Di chuyển đánh cầu các điểm trên sân có người phục vụ

- Khối lượng: Thực hiện mỗi tổ 1 phút x 2 tổ, thời gian nghỉ giữa: 2-3 phút, nghỉ ngơi tích cực, thực hiện với cường độ 80 – 85% sức.

Bài tập 17: Di chuyển 2 góc trên lưới bỏ nhỏ 5 quả theo đường thẳng

- Khối lượng: Thực hiện mỗi tổ 5 quả x 2 tổ, thời gian nghỉ giữa: 2-3 phút, nghỉ ngơi tích cực, thực hiện với cường độ 70 – 80% sức.

Bài tập 18: Phối hợp di chuyển ngang và phòng thủ có người phục vụ

- Khối lượng: Thực hiện mỗi tổ 5 quả x 2 tổ, thời gian nghỉ giữa: 2-3 phút, nghỉ ngơi tích cực, thực hiện với cường độ 70 – 80% sức.

2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả bài tập phát triển thể lực cho sinh viên nữ học môn Cầu lông tự chọn Trường Đại học Tài chính – Marketing

BÀI BÁO KHOA HỌC

2.1. Ứng dụng các bài tập đã lựa chọn

- Phương pháp thực nghiệm: Thực nghiệm sư phạm so sánh song song.

- Đối tượng thực nghiệm: Gồm 80 sinh viên nữ khóa 21 hiện đang học môn Cầu lông tự chọn tại Trường. Đối tượng thực nghiệm được chia làm hai nhóm:

Nhóm I: Nhóm đối chứng, sinh viên tập luyện theo chương trình GDTC chính khóa tự chọn của Nhà trường gồm 40 sinh viên nữ.

Nhóm II: Nhóm thực nghiệm, sinh viên cũng tập luyện theo chương trình GDTC chính khóa của Nhà trường, song kết hợp áp dụng các bài tập mới xây dựng (như đã nêu ở trên) gồm 40 sinh viên nữ.

- Thời gian thực nghiệm: Học kỳ I năm học 2022, học kỳ 30 tiết, mỗi tuần 2 tiết. Như vậy kế hoạch được áp dụng trong 08 tuần, mỗi buổi tập từ 30 – 45 phút.

Tiến trình thực nghiệm các bài tập cho sinh viên học môn tự chọn Cầu lông tại Trường Đại học Tài chính – Marketing được chúng tôi trình bày ở bảng 1.

2.2. Phân tích kết quả thực nghiệm

Trước quá trình thực nghiệm, chúng tôi tiến hành kiểm tra lần một ở cả hai nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm thông qua 6 test nội dung kiểm tra đánh giá thể lực học sinh, sinh viên được quy định trong Quyết định số 53/2008/QĐ – BGDĐT ngày 18/09/2008 của Bộ GD & ĐT [1]. Kết quả được trình bày ở bảng 2.

Qua bảng 2 cho thấy: Các tiêu chí kiểm tra và kết quả kiểm tra thể lực giữa hai nhóm thực nghiệm và đối chứng không có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê ($P > 0,05$). Trình độ thể lực của sinh viên nữ khóa 21 hiện đang học môn Cầu lông tự chọn Trường Đại học Tài chính – Marketing ở giai đoạn trước TN là tương đương nhau.

Nhằm đánh giá sự phát triển thể lực của đối tượng thực nghiệm sau thời gian ứng dụng chương trình tập luyện, chúng tôi tiếp tục tiến hành kiểm tra 2 nhóm TN và ĐC bằng các test thể lực đã lựa chọn. Việc kiểm tra được tiến hành sau kết thúc chương trình học tập môn GDTC. Kết quả kiểm tra thể hiện ở bảng 3.

Bảng 1. Tiến trình thực nghiệm các bài tập cho sinh viên nữ học môn tự chọn Cầu lông tại Trường đại học Tài chính – Marketing

TT	Giáo án Nội dung															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	Bài tập 1			+			+						+			
2	Bài tập 2			+		+				+			+		+	
3	Bài tập 3		+		+				+				+			+
4	Bài tập 4		+		+		+									
5	Bài tập 5		+	+	+	+	+				+		+			
6	Bài tập 6						+	+			+	+	+		+	
7	Bài tập 7		+			+					+				+	
8	Bài tập 8			+			+					+				
9	Bài tập 9				+				+				+			
10	Bài tập 10		+		+		+				+		+			+
11	Bài tập 11			+		+		+				+		+		
12	Bài tập 12				+				+				+			
13	Bài tập 13			+		+		+				+				+
14	Bài tập 14		+			+					+					
15	Bài tập 15												+		+	+
16	Bài tập 16						+				+			+		
17	Bài tập 17			+					+						+	
18	Bài tập 18		+		+	+					+					



Phát triển toàn diện các tố chất thể lực là điều kiện để sinh viên tiếp thu tốt kỹ, chiến thuật môn Cầu lông

Bảng 2. Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm các test thể lực của sinh viên nữ hai nhóm đối chứng và thực nghiệm

Test	Nhóm ĐC (n = 40)		Nhóm TN (n = 40)		So sánh	
	\bar{x}	$\pm \delta$	\bar{x}	$\pm \delta$	t	P
Lực bóp tay thuận (kg)	28.11	1.92	29.01	1.63	0.103	>0.05
Chạy 30m XPC (s)	6.08	0.22	6.18	0.25	0.161	>0.05
Bật xa tại chỗ (cm)	153.5	10.32	154.24	7.55	0.177	>0.05
Nằm ngửa gập bụng30s (sl)	13.04	1.3	14.01	2.12	0.258	>0.05
Chạy 5 phút tùy sức (m)	758.06	44.12	758.01	65.14	0.056	>0.05
Chạy con thoi 4x10m (s)	14.04	0.31	14.88	0.41	0.087	>0.05

Bảng 3. Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm giữa hai nhóm đối chứng và thực nghiệm sau khi kết thúc học kỳ I

Test	Nhóm ĐC (n = 40)		Nhóm TN (n = 40)		So sánh	
	\bar{x}	$\pm \delta$	\bar{x}	$\pm \delta$	t	P
Lực bóp tay thuận (kg)	28.45	1.05	31.12	1.14	5,122	<0.05
Chạy 30m XPC (s)	6.11	0.15	5.6	0.12	2,651	<0.05
Bật xa tại chỗ (cm)	154.9	5.19	159.1	7.45	5,247	<0.05
Nằm ngửa gập bụng30s(sl)	14	1.47	15.02	1.28	7,312	<0.05
Chạy 5 phút tùy sức (m)	759.35	31.33	763.02	63.6	4,646	<0.05
Chạy con thoi 4x10m (s)	14.06	0.23	13.65	0.29	7,573	<0.05

Bảng 4. So sánh nhịp độ tăng trưởng 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm của sinh viên nữ học môn tự chọn cầu lông Trường Đại học Tài chính – Marketing sau thời gian thực nghiệm

Nhóm	Test	Trước TN		Sau TN		So Sánh		
		\bar{x}	$\pm \delta$	\bar{x}	$\pm \delta$	W	t	P
Nhóm ĐC (n=40)	Lực bóp tay thuận (kg)	28.11	1.92	28.45	1.05	0.92	0.778	>0.05
	Chạy 30m XPC (s)	6.08	0.22	6.11	0.15	2.04	1,568	>0.05
	Bật xa tại chỗ (cm)	153.5	10.32	154.9	5.19	3.11	2,103	<0.05
	Nằm ngửa gập bụng 30s (sl)	13.04	1.3	14	1.47	6.72	2,725	<0.05
	Chạy 5 phút tùy sức (m)	758.06	44.12	759.35	31.33	3.54	2,579	<0.05
	Chạy con thoi 4x10m (s)	14.04	0.31	14.06	0.23	1.51	2,133	<0.05
Nhóm TN (n=40)	Lực bóp tay thuận (kg)	29.01	1.63	31.12	1.14	5.45	5,324	<0.05
	Chạy 30m XPC (s)	6.18	0.25	5.6	0.12	4.83	3,261	<0.05
	Bật xa tại chỗ (cm)	154.24	7.55	159.1	7.45	8.19	6,535	<0.05
	Nằm ngửa gập bụng 30s (sl)	14.01	2.12	15.02	1.28	22.36	8,173	<0.05
	Chạy 5 phút tùy sức (m)	758.01	65.14	763.02	63.6	11.49	5,346	<0.05
	Chạy con thoi 4x10m (s)	14.88	0.41	13.65	0.29	7.63	7,194	<0.05

Qua bảng 3 cho thấy, ở tất cả các nội dung, kết quả kiểm tra các tố chất thể lực của nhóm thực nghiệm cao hơn hẳn nhóm đối chứng ($P < 0,05$). Hay nói khác, các bài tập thể lực đã lựa chọn bước đầu thể hiện tính hiệu quả cao hơn hẳn các bài tập cũ hiện đang được sử dụng trong giảng dạy tại Trường.

Với mục đích làm sáng tỏ hiệu quả các bài tập đã lựa chọn, chúng tôi đã tiến hành đối chiếu kết quả của các nhóm thực nghiệm, đối chứng trước và sau thực nghiệm. Kết quả thu được chúng tôi trình bày ở bảng 4.

Từ kết quả bảng 4 cho thấy:

Sau quá trình tập luyện trình độ thể lực của nhóm thực nghiệm đã có sự nâng cao rõ rệt. Nhịp độ tăng trưởng của sinh viên nữ của nhóm thực nghiệm sau thực nghiệm đều có giá trị tăng trưởng cao, nhịp tăng trưởng tăng ở các test tăng từ 4.83% - 22.36%.

Ở đối chứng có 2/6 test đánh giá thể lực chưa có sự khác biệt với $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P > 0,05$, đó là các test Chạy 30m XPC và test Lực bóp tay thuận, còn lại có 4/6 test thể lực đã xuất hiện sự khác biệt $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P < 0,05$.

Nhịp độ tăng trưởng của nhóm đối chứng sau thực nghiệm từ khoảng 0.92% - 6.72%.

Việc ứng dụng chương trình tập luyện với các bài tập được lựa chọn đã tỏ rõ tính hiệu quả trong việc phát triển thể lực cho sinh viên nữ hiện đang học môn tự chọn Cầu Lông tại Trường Đại học Tài chính – Marketing .

KẾT LUẬN

Nghiên cứu lựa chọn được 18 bài tập phát triển thể lực cho sinh viên nữ học môn Cầu lông tự chọn tại Trường Đại học Tài chính – Marketing. Bước đầu ứng dụng các bài tập lựa chọn đã mang lại hiệu quả tốt trong việc phát triển các tố chất thể lực cho đối tượng nghiên cứu.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ GD&ĐT (2008), *Quyết định số 53/2008/QĐ - BGD&ĐT về ban hành tiêu chuẩn đánh giá thể lực cho học sinh, sinh viên.*
2. Nguyễn Văn Đức (2015), *Giáo trình Cầu lông*, Nxb TDTT, Hà Nội
3. Trần Văn Vinh (2003), *Hệ thống các bài tập huấn luyện Cầu lông*, Nxb TDTT, Hà Nội

(Bài nộp ngày 15/10/2023, Phản biện ngày 7/11/2023, duyệt in ngày 30/11/2023)

Chịu trách nhiệm chính: **Phạm Thanh Giang**
 Email: **giangpham@ufm.edu.vn**