

LÝ LUẬN VÀ THỰC TIỄN THỂ DỤC THỂ THAO

4. Trương Quốc Uyên

Tư tưởng Hồ Chí Minh về giáo dục thể chất tuổi trẻ học đường

6. Bùi Văn Mạnh; Phạm Trường Nam

Phát triển thể thao gắn liền với công nghệ kỹ thuật số

10. Trần Thủy

Tiềm năng trong phát triển du lịch gắn với các môn thể thao tại tỉnh Quảng Bình

BÀI BÁO KHOA HỌC

13. Nguyễn Văn Phúc

Đề xuất mô hình giảm thiểu rủi ro pháp lý trong hoạt động thể dục thể thao tại Việt Nam

16. Đỗ Hữu Trường; Phạm Kiên Cường

Đánh giá thực trạng hoạt động sự kiện thể thao của vùng Trung du và Miền núi Bắc bộ

19. Đặng Văn Dũng; Phạm Việt Hùng

Một số kinh nghiệm từ mô hình đào tạo nguồn dự bị thể thao thành tích cao của Liên bang Nga

23. Nguyễn Ngọc Bình

Thực trạng phát triển thể chất của học sinh Trung học phổ thông tỉnh Thái Nguyên

27. Trần Trọng Thân; Đoàn Hùng Tráng

Phân tích hiệu quả dạy học môn Khiêu vũ Bbachata cho sinh viên Trường Đại học Kinh tế - Kỹ thuật công nghiệp theo phương pháp lớp học đảo ngược

33. Trần Gia Kiên; Trần Thanh Tùng; Trần Đức Luân; Vũ Thanh Hùng; Nguyễn Minh Quang; Trần Văn Hải

Đề xuất giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động tập luyện thể thao ngoại khóa cho sinh viên Trường Đại học Hà Nội

38. Phạm Tất Thắng

Thực trạng hoạt động tập luyện thể thao ngoại khóa của nữ sinh viên Trường Đại học Hà Nội

42. Bùi Danh Tuyên

Xây dựng tiêu chuẩn kiểm tra- đánh giá kết quả học tập học phần Bóng đá cho sinh viên Trường Đại học Công nghệ Đông Á

47. Nguyễn Hữu Trung

Hiệu quả phát triển thể lực cho nam sinh viên năm thứ nhất Đội tuyển Bóng ném Trường Đại học Thể thao Thanh niên và Du lịch Nga trong chu kỳ huấn luyện năm

52. Bounnuang Kamphengthong

Giải pháp nâng cao chất lượng giáo dục thể dục thể chất cho học sinh Trung học phổ thông Thủ đô Viêng chăn - Lào

56. Phonesooksin TESO

Thực trạng thể chất và đặc điểm phát triển thể lực của sinh viên Trường Đại học Quốc gia Lào

61. Nguyễn Thị Thu Trang

Lựa chọn và ứng dụng bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam sinh viên Câu lạc bộ Cầu lông Học viện Y Dược học cổ truyền Việt Nam

65. Trần Thị Hồng Việt; Đinh Thị Mai Anh

Thực trạng trình độ thể lực chuyên môn của nam vận động viên Bóng bàn lứa tuổi 14 -15

69. Lê Thị Uyên Phương; Huỳnh Văn Minh; Trần Thị Thùy Linh; Nguyễn Phan Bảo Thành; Nguyễn Thị Diễm Thương

Đánh giá các yếu tố nguy cơ ở người cao tuổi bị tăng huyết áp độ 1 tại thành phố Huế

TIN TỨC - SỰ KIỆN VÀ NHÂN VẬT

74. Minh Đức

Công tác tuyển sinh và những kết quả đạt được trong giai đoạn hình thành và xây dựng Trường Đại học TĐTT Bắc Ninh (1959-1964)

77. Nguyễn Phương Thảo; Phạm Việt Hà

Bài tập giúp cơ thể thon gọn cho nữ

80. Thẻ lệ viết và gửi bài.

THEORY AND PRACTICE OF SPORTS

4. Truong Quoc Uyen

Ho Chi Minh's ideology on physical education of school youth

6. Bui Van Manh; Pham Truong Nam

Sports development is associated with digital technology

10. Tran Thuy

Exploiting the potential in tourism development associated with sports in Quang Binh province

ARTICLES

13. Nguyen Van Phuc

Proposing a model to minimize legal risks in sports activities in Vietnam

16. Do Huu Truong; Pham Kien Cuong

Assessing the current status of sports event activities in the Northern Midlands and Mountains region

19. Dang Van Dung; Pham Viet Hung

Some experiences from the Russian Federation's high-performance sports reserve training model

23. Nguyen Ngoc Binh

Current status of physical development of high school students in Thai Nguyen province

27. Tran Trong Than; Doan Hung Trang

Analyzing the effectiveness of teaching Bachata Dance for students at the University of Economics and Industrial Technology using the flipped classroom method

33. Tran Gia Kien; Tran Thanh Tung; Tran Duc Luan; Vu Thanh Hung; Nguyen Minh Quang; Tran Van Hai

Proposing solutions to improve the effectiveness of extracurricular sports activities for students at Hanoi University

38. Pham Tat Thang

Extracurricular sports activities of female students at Hanoi University

42. Bui Danh Tuyen

Developing testing standards - evaluating the learning outcomes of the Football module for students at Dong A University of Technology

47. Nguyen Huu Trung

Effective physical development for first-year male students of the Handball Team of the Russian University of Youth Sports and Tourism during the training cycle of the year

52. Bounnuang Kamphengthong

Solutions to improve the quality of physical education for high school students in Vientiane Capital - Laos

56. Phonesooksin TESO

Physical status and physical development characteristics of students at the National University of Laos

61. Nguyen Thi Thu Trang

Selecting and applying exercises to develop professional physical fitness for male students of the Badminton Club of Vietnam Academy of Traditional Medicine and Pharmacy

65. Tran Thi Hong Viet; Dinh Thi Mai Anh

Current status of professional physical fitness of 14-year-old male Table Tennis players -15

69. Le Thi Uyen Phuong; Huynh Van Minh; Tran Thi Thuy Linh; Nguyen Phan Bao Thanh; Nguyen Thi Diem Thuong

Evaluate risk factors in Elderly suffered from stage 1 hypertension in Hue city

NEWS - EVENTS AND PEOPLE

74. Minh Duc

Enrollment work and results achieved during the formation and construction phase of Bac Ninh Sports University (1959-1964)

77. Nguyen Phuong Thao; Pham Viet Ha

Exercises help women slim their bodies

80. Rules of writing and posting.

LỰA CHỌN VÀ ỨNG DỤNG BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CHO NAM SINH VIÊN CÂU LẠC BỘ CẦU LÔNG HỌC VIỆN Y DƯỢC HỌC CỔ TRUYỀN VIỆT NAM

Nguyễn Thị Thu Trang⁽¹⁾

Tóm tắt:

Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy đề tài đã lựa chọn được 20 bài tập phát triển thể lực và 06 test đánh giá trình độ thể lực chuyên môn (TLCM) cho nam sinh viên Câu lạc bộ (CLB) Cầu lông Học viện Y-Dược học cổ truyền Việt Nam. Bước đầu ứng dụng cho thấy các bài tập mà đề tài lựa chọn mang lại hiệu quả cao trong việc nâng cao trình độ TLCM cho nam sinh viên CLB Cầu lông Học viện Y Dược học cổ truyền Việt Nam.

Từ Khóa: Bài tập, thể lực chuyên môn, nam sinh viên, Câu lạc bộ Cầu lông, Học viện Y Dược học cổ truyền Việt Nam

Selecting and applying exercises to develop professional physical fitness for male students of the Badminton Club of Vietnam Academy of Traditional Medicine and Pharmacy

Summary:

Using regular scientific research methods, the project has selected 20 exercises to develop physical strength and 06 tests to assess the level of professional physical fitness for male students of the Badminton Club. Vietnam Academy of Traditional Medicine and Pharmacy. Initial application shows that the exercises selected by the project are highly effective in improving the level of professional physical fitness for male students of the Badminton Club of the Vietnam Academy of Traditional Medicine and Pharmacy.

Keywords: Exercises, professional physical fitness, male students, Badminton Club, Vietnam Academy of Traditional Medicine and Pharmacy.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Cầu lông là môn thể thao được nhiều sinh viên yêu thích trong các Trường Đại học, trong đó có Học viện Y Dược học cổ truyền Việt Nam. CLB Cầu lông của Trường thu hút số lượng sinh viên tham gia đông đảo nhất trong số các CLB ở Trường. Mặc dù CLB đã đạt nhiều thành tích trong các hội thi của các cơ sở đào tạo trong Thành phố Hà Nội, tuy nhiên, thực trạng cho thấy, các thành viên CLB Cầu lông vẫn còn hạn chế về thể lực, đặc biệt là TLCM. Điều này thể hiện rõ trong các tình huống phát cầu, đập cầu hay di chuyển đánh cầu..

Qua tham khảo trực tiếp các giảng viên, HLV môn Cầu lông cho thấy việc phát triển TLCM cho nam sinh viên CLB Cầu lông Học viện Y Dược học cổ truyền Việt Nam chưa có hệ thống bài tập phù hợp, có hiệu quả. Do đó, việc lựa chọn và

xây dựng hệ thống bài tập phát triển TLCM có ý nghĩa rất cấp thiết và quan trọng trong việc cải thiện thể lực đối với nam sinh viên CLB Cầu lông Học viện Y Dược học cổ truyền Việt Nam, giúp cho sinh viên đạt thành tích cao trong tập luyện cũng như thi đấu.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu chúng tôi sử dụng các phương pháp: Phân tích và tổng hợp tài liệu; phỏng vấn, tọa đàm; quan sát sự phạm; kiểm tra sự phạm; thực nghiệm sự phạm và toán học thống kê.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Lựa chọn bài tập và test đánh giá hiệu quả phát triển TLCM cho nam sinh viên Câu lạc bộ Cầu lông Học viện Y Dược học cổ truyền Việt Nam

⁽¹⁾ThS, Học viện Y - Dược học cổ truyền Việt Nam; Email: trangnguyen861987@gmail.com

1.1. Lựa chọn bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam sinh viên CLB Cầu lông Học viện Y Dược học cổ truyền Việt Nam

Thông qua các bước: tham khảo tài liệu, quan sát sự phạm, phỏng vấn bằng phiếu hỏi tới 32 chuyên gia, giảng viên, HLV nhà chuyên môn chúng tôi đã lựa chọn được 20 bài tập phát triển TLCM cho đối tượng nghiên cứu gồm:

+ Nhóm bài tập phát triển thể lực chuyên môn có cầu: (13 bài tập).

+ Nhóm bài tập phát triển thể lực chuyên môn không cầu: (7 bài tập).

1.2. Lựa chọn test đánh giá trình độ TLCM cho nam sinh viên CLB Cầu lông Học viện Y Dược học cổ truyền Việt Nam

Qua tham khảo tài liệu, quan sát sự phạm và phỏng vấn các chuyên gia, kết hợp với kiểm định tính thông báo và độ tin cậy, chúng tôi đã lựa chọn được 6 test đánh giá trình độ TLCM cho nam sinh viên CLB Cầu lông Học viện Y Dược học cổ truyền Việt Nam gồm: Lãng vợt nặng mô phỏng động tác đập cầu 30s (lần); Bật nhảy đập cầu 40 quả (s); Di chuyển 4 góc sân 10 lần (s); Di chuyển phối hợp đập cầu vào ô 1 phút (lần); Di chuyển phối hợp chém cầu vào ô 1 phút (lần) và Di chuyển phối hợp lớp cầu vào ô 1 phút (lần).

2. Ứng dụng bài tập phát triển TLCM cho nam sinh viên câu lạc bộ Cầu lông Học viện Y Dược học cổ truyền Việt Nam

Phương pháp thực nghiệm: Thực nghiệm so sánh song song

Thời gian thực nghiệm: Thực nghiệm được tiến hành trong 04 tháng với 1 học kỳ, mỗi tuần 2 buổi vào thời gian ngoại khóa theo thời khoá biểu của Nhà Trường, thời gian tập từ 30 – 35 phút sau phần khởi động.

Đối tượng thực nghiệm: 20 nam SV CLB Cầu lông và được chia thành 2 nhóm theo bốc thăm ngẫu nhiên:

+ Nhóm 1 (gọi là nhóm thực nghiệm): Gồm 10 VĐV tập luyện theo 20 bài tập đã lựa chọn

+ Nhóm 2 (gọi là nhóm đối chứng): Gồm 10 VĐV tập luyện theo các bài tập cũ, theo chương trình, giáo án đã được xây dựng.

- Địa điểm thực nghiệm: Học viện Y Dược học cổ truyền Việt Nam.

Ghi chú:

+ **Nhóm bài tập phát SMTĐ chuyên môn có cầu:**

- Bài tập 1: Di chuyển ngang sân đơn lạng vợt phải, trái 15 giây (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 30 giây, nghỉ ngơi tích cực).

- Bài tập 2: Di chuyển bật nhảy về trước tạt đẩy cầu 15 giây (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 30 giây, nghỉ ngơi tích cực).

- Bài tập 3: Di chuyển hai bước đập cầu trái liên tục 15 giây (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 30 giây, nghỉ ngơi tích cực).

- Bài tập 4: Luân phiên đập nhảy vọt cầu bên phải và bên trái chéo qua đầu 15 giây (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 30 giây, nghỉ ngơi tích cực).

- Bài tập 5: Bật nhảy đập cầu mạnh 1 phút (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- Bài tập 6: Di chuyển một người đánh cầu đường thẳng, một người đánh cầu đường chéo vào hai góc cuối sân 1 phút (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- Bài tập 7: Di chuyển đánh đỡ cầu nhiều điểm rơi khác nhau có người ném cầu 1 phút (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- Bài tập 8: Di chuyển phối hợp đập cầu vào ô 30 giây (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 30 giây, nghỉ ngơi tích cực).

- Bài tập 9: Di chuyển phối hợp chém cầu vào ô 30 giây (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 30 giây, nghỉ ngơi tích cực).

- Bài tập 10: Di chuyển phối hợp lớp cầu vào ô 30 giây (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 30 giây, nghỉ ngơi tích cực).

- Bài tập 11: Di chuyển luân phiên đập cầu bên phải, đỡ bỏ nhỏ, vọt bên trái 30 giây (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 30 giây, nghỉ ngơi tích cực).

- Bài tập 12: Di chuyển 2 điểm cố định đánh cầu vào 4 điểm cố định 30 giây (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 30 giây, nghỉ ngơi tích cực).

- Bài tập 13: Di chuyển 4 điểm cố định đánh cầu vào 1 điểm cố định 30 giây (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 30 giây, nghỉ ngơi tích cực).

+ **Nhóm bài tập phát triển thể lực chuyên môn không cầu:**

- Bài tập 14: Lãng vợt nặng mô phỏng động tác đập cầu thuận tay 15 giây (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 30 giây, nghỉ ngơi tích cực).

Bảng 1. Tiến trình thực nghiệm

Tuần Buổi	1		2		3		4		5		6		7		8		9		10		11		12		13		14		15		16					
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32				
BT 1		x		x				x				x				x				x				x				x				x				
BT 2	x		x						x						x				x				x				x				x					
BT 3		x		x					x				x				x				x				x				x			x				
BT 4				x						x							x					x				x				x						
BT 5	x		x				x				x		x		x								x				x				x					
BT 6		x		x								x					x					x						x		x		x				
BT 7	x				x		x		x		x		x									x		x		x			x		x					
BT 8		x		x					x				x					x				x				x			x			x				
BT 9				x			x				x				x							x				x				x						
BT 10	x						x				x				x							x				x			x			x				
BT 11		x					x						x									x				x				x		x				
BT 12	x				x		x		x		x		x		x		x					x		x		x		x		x		x				
BT 13		x		x					x				x									x				x				x		x				
BT 14				x			x		x				x									x		x		x		x		x						
BT 15	x		x				x				x				x							x				x			x			x				
BT 16		x					x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x			
BT 17	x		x				x										x															x				
BT 18		x																															x			
BT 19																																		x		
BT 20	x																																		x	

- Bài tập 15: Tại chỗ ném bóng đặc 3 kg bằng 2 tay trên cao ra trước 30 giây (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- Bài tập 16: Kéo dây cao su thẳng tay trên cao trước mặt (10 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- Bài tập 17: Bật cao với tại chỗ (10 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- Bài tập 18: Bật nhảy một chân 10 bước 20m (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- Bài tập 19: Di chuyển 4 góc sân 1 phút (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- Bài tập 20: Di chuyển tiến lùi mô phỏng động tác đập cầu, sủi cầu 30 giây (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 30 giây, nghỉ ngơi tích cực).

3. Kết quả ứng dụng các bài tập phát triển TLCM cho nam sinh viên câu lạc bộ Cầu lông Học viện Y Dược học cổ truyền Việt Nam

Trước thực nghiệm, chúng tôi sử dụng 6 test đã lựa chọn để kiểm tra và so sánh sự khác biệt trình độ phát triển TLCM của nhóm thực nghiệm và đối chứng. Kết quả được trình bày tại bảng 2.

Kết quả thu được ở bảng 2 cho thấy sự khác biệt về TLCM của 2 nhóm là không có ý nghĩa. Hay nói cách khác trước thực nghiệm trình độ TLCM của 2 nhóm là tương đương nhau. Sau 4 tháng học tập và tập luyện chúng tôi tiến hành kiểm tra thành tích lập test của 2 nhóm. Kết quả trình bày ở bảng 3.

Qua bảng 3 cho thấy: Sau 04 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 với $P < 0.05$ ở tất cả 06 test. Điều này cho thấy, các bài tập và kế hoạch thực nghiệm được xây dựng bước đầu có tác dụng phát triển TLCM cho nam sinh viên CLB Cầu

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

TT	Nội dung kiểm tra	NĐC (n = 10)	NTN (n = 10)	t	P
1	Bật nhảy đập cầu 40 quả (s)	84.50 ± 6.76	82.70 ± 6.37	0.61	P > 0.05
2	Lăng vọt nặng mô phỏng động tác đập cầu 30 s (lần)	80.61 ± 6.45	82.39 ± 6.34	0.63	P > 0.05
3	Di chuyển 4 góc sân 10 lần (s)	98.81 ± 7.91	96.53 ± 7.43	0.66	P > 0.05
4	Di chuyển phối hợp đập cầu vào ô 1 phút (lần)	16.61 ± 1.33	16.99 ± 1.31	0.6	P > 0.05
5	Di chuyển phối hợp chém cầu vào ô 1 phút (lần)	15.64 ± 1.25	16.00 ± 1.23	0.67	P > 0.05
6	Di chuyển phối hợp lớp cầu vào ô 1 phút (lần)	12.16 ± 0.97	12.45 ± 0.96	0.81	P > 0.05

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

TT	Nội dung kiểm tra	NĐC (n = 10)	NTN (n = 10)	t	P
1	Bật nhảy đập cầu 40 quả (s)	80.27 ± 5.38	76.84 ± 4.98	2.76	P < 0.05
2	Lăng vọt nặng mô phỏng động tác đập cầu 30 s (lần)	84.64 ± 5.69	89.98 ± 5.63	2.02	P < 0.05
3	Di chuyển 4 góc sân 10 lần (s)	93.88 ± 6.29	89.17 ± 5.77	3.16	P < 0.05
4	Di chuyển phối hợp đập cầu vào ô 1 phút (lần)	17.27 ± 1.02	19.13 ± 1.00	2.39	P < 0.05
5	Di chuyển phối hợp chém cầu vào ô 1 phút (lần)	16.20 ± 0.89	17.59 ± 0.98	2.76	P < 0.05
6	Di chuyển phối hợp lớp cầu vào ô 1 phút (lần)	13.37 ± 0.74	14.45 ± 0.81	2.33	P < 0.05

lông Học viện Y Dược học cổ truyền Việt Nam tốt hơn so với các bài tập thường được sử dụng trước đây.

KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được 20 bài tập phát triển TLCM và 6 test đánh giá TLCM cho nam sinh viên CLB Cầu lông Học viện Y Dược học cổ truyền Việt Nam.

Bước đầu ứng dụng 20 bài tập vào thực nghiệm cho thấy, các bài tập được lựa chọn đã mang lại hiệu quả hơn so với các bài tập sử dụng trước đây trong việc nâng cao trình độ TLCM cho nam sinh viên CLB Cầu lông Học viện Y Dược học cổ truyền Việt Nam.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Daxioroxki V.M (1978), *Các tổ 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 Hiền), Nxb TĐTT, Hà Nội.
 4. Nguyễn Đức Văn (2008), *Phương pháp toán thống kê trong TĐTT*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
- (Bài nộp ngày 23/6/2024, phản biện ngày 25/7/2024, duyệt in ngày 28/8/2024)



Tạp chí KHOA HỌC

ĐÀO TẠO VÀ HUẤN LUYỆN THỂ THAO

JOURNAL OF SCIENTIFIC TRAINING AND SPORTS COACHING

Ministry of Culture, Sports and Tourism - Bac Ninh Sport University

Trường Đại học Thể dục Thể thao Bắc Ninh - Bộ Văn hoá, Thể thao và Du lịch

ISSN 1859-4417

Số 4 -2024
(83)

