

LÝ LUẬN VÀ THỰC TIỄN THỂ DỤC THỂ THAO

4. Trương Quốc Uyên

Sinh thời Bác Hồ dạy bảo học sinh và sinh viên Việt Nam học tập tại các trường đào tạo cán bộ thể dục thể thao

6. Trương Anh Tuấn; Nguyễn Tôn Hoài

Một số suy nghĩ về phát triển Thể dục thể thao người khuyết tật

BÀI BÁO KHOA HỌC

9. Nguyễn Văn Phúc

Xác định các thành tố cấu thành mô hình giảm thiểu rủi ro trong hoạt động thể dục thể thao

13. Đỗ Hữu Trường; Nguyễn Thị Thảo Mai

Đánh giá thực trạng hoạt động các môn thể thao mạo hiểm của vùng Trung du và miền núi Bắc bộ

16. Nguyễn Cẩm Ninh; Phạm Thế Vượng

Thực trạng hoạt động đào tạo cử nhân Thể dục thể thao ngành Quản lý Thể dục thể thao Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

21. Nguyễn Văn Hòa

Thực trạng biện pháp quản trị rủi ro trong hoạt động liên kết Giáo dục Quốc phòng và An ninh tại Trung tâm Giáo dục quốc phòng và An ninh, Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

25. Cao Ngọc Thành

Lựa chọn và ứng dụng các bài tập bổ trợ nâng cao hiệu quả kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân cho nam sinh viên khối không chuyên Trường Đại học Hồng Đức

30. Hồ Như Tùng

Thực trạng hoạt động của câu lạc bộ Cờ vua tại các trường tiểu học trên địa bàn thành phố Sơn La

35. Lê Trung Kiên

Lựa chọn và ứng dụng bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nam sinh viên Câu lạc bộ Bóng rổ Trường Đại học Khoa học - Đại học Thái Nguyên

39. Nguyễn Hoài Phương

Nghiên cứu tiêu chuẩn đánh giá khả năng di chuyển trong môn Đá cầu của nam sinh viên ngành Giáo dục thể chất Trường Đại học Sư phạm Hà Nội

43. Nguyễn Ngọc Bính

Thực trạng và nhu cầu tập luyện thể dục thể thao ngoại khóa của học sinh các trường Trung học phổ thông tỉnh Thái Nguyên

48. Nguyễn Duy Hùng; Dương Thái Bình

Lựa chọn và ứng dụng bài tập nâng cao tốc độ di chuyển trong môn Cầu lông cho nam sinh viên không chuyên ngành Giáo dục thể chất Trường Đại học Hồng Đức

52. Đậu Thị Lợi; Nguyễn Danh Bắc

Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá năng lực bơi phổ cập của học sinh 9-10 tuổi Câu lạc bộ Bơi Trung tâm Thể thao Ba Đình, Hà Nội

57. Phạm Đức Thạch; Dương Văn Dũng

Thực trạng các yếu tố ảnh hưởng và kết quả học tập thực hành kỹ thuật nhảy xa ưỡn thân của sinh viên ngành Giáo dục thể chất – Đại học Huế

60. Ngô Hải Hưng; Ngô Trung Dũng

Thực trạng công tác đánh giá trình độ tập luyện của vận động viên Cầu lông Đội tuyển quốc gia tại Trung tâm Đào tạo vận động viên, Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

65. Nguyễn Ngọc Minh

Lựa chọn bài tập cải thiện sức khỏe hậu Covid-19 cho sinh viên Đại học Quốc gia Hà Nội

70. Vũ Thành Long; Trương Đức Thăng; Nguyễn Thị Thu Hiền; Ngô Thị Anh

Đặc điểm chấn thương vùng/ bộ phận cơ thể thường gặp ở vận động viên Cầu lông các Đội tuyển quốc gia

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

Đánh giá dịch tễ học bệnh tăng huyết áp độ 1 ở người cao tuổi tại thành phố Huế

TIN TỨC - SỰ KIỆN VÀ NHÂN VẬT

78. Minh Đức

Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh – Giai đoạn hình thành và xây dựng

80. Thể lệ viết và gửi bài.

THEORY AND PRACTICE OF SPORTS

4. Truong Quoc Uyen

During Uncle Ho's time, he taught Vietnamese students to study at schools training sports officials

6. Truong Anh Tuan; Nguyen Ton Hoai

Some thoughts on sports development for people with disabilities

ARTICLES

9. Nguyen Van Phuc

Identify the components that make up the risk mitigation model in sports activities

13. Do Huu Truong; Nguyen Thi Thao Mai

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

16. Nguyen Cam Ninh; Pham The Vuong

Current status of training activities for Bachelor of Sports in Sports Management major at Bac Ninh Sports University

21. Nguyen Van Hoa

Current status of risk management measures in joint activities of National Defense and Security Education at the Center for National Defense and Security Education, Bac Ninh Sports University

25. Cao Ngoc Thanh

Selecting and applying supplementary exercises to improve the effectiveness of soccer kicking technique with the soles of the feet for non-specialized male students at Hong Duc University

30. Ho Nhu Tung

Current status of Chess clubs at primary schools in Son La City

35. Le Trung Kien

Selecting and applying exercises to develop strength and speed for male students of the Basketball Club at the University of Sciences - Thai Nguyen University

39. Nguyen Hoai Phuong

Research on standards for assessing movement ability in shuttlecock of male students majoring in Physical Education at Hanoi University of Education

43. Nguyen Ngoc Binh

Current status and needs of extracurricular physical training and sports of students in high schools in Thai Nguyen province

48. Nguyen Duy Hung; Duong Thai Binh

Selecting and applying exercises to improve movement speed in Badminton for male students not majoring in Physical Education at Hong Duc University

52. Dau Thi Loi; Nguyen Danh Bac

Developing standards for assessing universal swimming ability of 9-10 year old students at the Swimming Club of Ba Dinh Sports Center, Hanoi

57. Pham Duc Thach; Duong Van Dung

The current status of influencing factors and learning outcomes of practicing the long jump technique of students in Physical Education major - Hue University

60. Ngo Hai Hung; Ngo Trung Dung

Status of assessment of training level for Badminton athletes of the National Team at the Athlete Training Center, Bac Ninh Sports University

65. Nguyen Ngoc Minh

Choosing exercises to improve health after Covid-19 for students of Hanoi National University

70. Vu Thanh Long; Truong Duc Thang; Nguyen Thi Thu Hien; Ngo Thi Anh

Characteristics of injuries to common areas/body parts in Badminton athletes of the National Teams

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

Epidemiological assessment of grade 1 hypertension in the elderly in Hue city

NEWS - EVENTS AND PEOPLE

78. Minh Duc

Bac Ninh Sports University– Foundation and construction phase

80. Rules of writing and posting.

LỰA CHỌN VÀ ỨNG DỤNG BÀI TẬP NÂNG CAO TỐC ĐỘ DI CHUYỂN TRONG MÔN CẦU LÔNG CHO NAM SINH VIÊN KHÔNG CHUYÊN NGÀNH GIÁO DỤC THỂ CHẤT TRƯỜNG ĐẠI HỌC HỒNG ĐỨC

**Nguyễn Duy Hùng⁽¹⁾
Dương Thái Bình⁽¹⁾**

Tóm tắt:

Bằng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường được sử dụng trong lĩnh vực TDTT, tác giả đã lựa chọn được 12 bài tập nâng cao và 3 test đánh giá tốc độ di chuyển trong môn Cầu lông cho nam sinh viên không chuyên Ngành Giáo dục thể chất (GDTC), Trường Đại học Hồng Đức. Qua kiểm nghiệm trong thực tiễn cho thấy, các bài tập đã khẳng định được tính hiệu quả trong việc nâng cao tốc độ di chuyển trong môn Cầu lông cho khách thể nghiên cứu.

Từ khóa: Bài tập, tốc độ di chuyển, Cầu lông, Trường Đại học Hồng Đức.

Selecting and applying exercises to improve movement speed in Badminton for male students not majoring in Physical Education at Hong Duc University

Summary:

Using regular scientific research methods, the project has selected 12 advanced exercises and 3 tests to evaluate movement speed in Badminton for male students not majoring in physical education (GDTC), Hong Duc University. Through testing, the exercises have confirmed their effectiveness in improving movement speed in Badminton for research subjects.

Keywords: Exercise, movement speed, Badminton, Hong Duc University.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong Cầu lông, những bước di chuyển được coi là linh hồn của trận đấu. Chiếm lĩnh được nhiều không gian chính là chiếm được lợi thế. Qua quan sát các buổi tập luyện môn Cầu lông của nam sinh viên không chuyên Ngành GDTC, chúng tôi nhận thấy tốc độ di chuyển của sinh viên còn hạn chế, di chuyển chưa đúng kỹ thuật, khả năng phản ứng chậm, khó đáp ứng được yêu cầu tập luyện, thi đấu. Trong thực tế, Khoa GDTC đã có nhiều bài tập và thay đổi phương pháp huấn luyện, tuy nhiên, vẫn chưa cải thiện được tốc độ di chuyển của sinh viên khối không chuyên.

Với mong muốn nâng cao hiệu quả học tập môn Cầu lông, chúng tôi tiến hành nghiên cứu lựa chọn và ứng dụng bài tập nâng cao tốc độ di chuyển trong môn Cầu lông cho nam sinh viên không chuyên Ngành GDTC Trường Đại học Hồng Đức.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

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

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Lựa chọn bài tập nâng cao tốc độ di chuyển trong môn Cầu lông cho nam sinh viên khối không chuyên GDTC Trường Đại học Hồng Đức

Để lựa chọn được bài tập nâng cao tốc độ di chuyển trong môn Cầu lông cho sinh viên, chúng tôi tiến hành theo các bước: 1) Tham khảo, tổng hợp các tài liệu liên quan đến công tác huấn luyện trong môn Cầu lông; 2) Quan sát thực tế các buổi huấn luyện, trao đổi với các giảng viên giảng dạy; 3) Phỏng vấn các chuyên gia, cán

⁽¹⁾ThS, Trường Đại học Hồng Đức



Ứng dụng trong thực tiễn đã khẳng định tính hiệu quả của các bài tập trong việc nâng cao tốc độ di chuyển cho sinh viên trong quá trình học tập môn Cầu lông, góp phần nâng cao chất lượng đào tạo trong Nhà trường

bộ quản lý, giảng viên. Trên cơ sở đó, chúng tôi đã lựa chọn được 12 bài tập gồm:

Bài tập 1. Di chuyển ngang sân đơn, thực hiện trong 3 phút x 3 lần, nghỉ giữa 1 phút.

Bài tập 2. Di chuyển đơn bước đánh không cầu 6 điểm trên sân trong 30 giây x 5 lần, nghỉ giữa 1 phút.

Bài tập 3. Di chuyển đánh cầu thấp tay bên phải phía trước liên tục (có phục vụ) trong 1 phút x 3 lần, nghỉ giữa 1 phút.

Bài tập 4. Di chuyển đánh cầu thấp tay bên trái phía trước liên tục (có phục vụ) trong 1 phút x 3 lần, nghỉ giữa 1 phút.

Bài tập 5. Di chuyển lùi sau đánh cầu cao tay bên phải liên tục (có phục vụ) trong 1 phút x 3 lần, nghỉ giữa 1 phút.

Bài tập 6. Di chuyển lùi sau đánh cầu cao tay bên trái liên tục (có phục vụ) trong 1 phút x 3 lần, nghỉ giữa 1 phút.

Bài tập 7. Di chuyển lên lưới bên phải bỏ nhỏ rồi lùi về giữa sân đập cầu liên tục trong 1 phút x 3 lần, nghỉ giữa 1 phút.

Bài tập 8. Di chuyển lên lưới bên trái bỏ nhỏ rồi lùi về giữa sân đập cầu liên tục trong 1 phút x 3 lần, nghỉ giữa 1 phút.

Bài tập 9. Di chuyển sang hai bên đỡ cầu thấp tay (có phục vụ) trong 30 giây x 5 lần, nghỉ giữa 1 phút.

Bài tập 10. Di chuyển đánh cầu tất cả các vị trí trên sân (có phục vụ) trong 1 phút x 3 lần, nghỉ giữa 1 phút.

Bài tập 11. Bài tập di chuyển bật nhảy đập cầu liên tục (có phục vụ) trong 1 phút x 3 lần, nghỉ giữa 1 phút.

Bài tập 12. Bài tập thi đấu đơn 2 lần, nghỉ giữa 5 phút.

Sau khi lựa chọn được các bài tập, chúng tôi tiến hành xây dựng kế hoạch thực nghiệm và đánh giá hiệu quả của các bài tập.

2. Ứng dụng đánh giá hiệu quả các bài tập nâng cao tốc độ di chuyển trong môn Cầu lông cho nam sinh viên không chuyên GDTC Trường Đại học Hồng Đức

2.1. Xây dựng kế hoạch và tổ chức thực nghiệm

Kế hoạch được xây dựng dựa trên kế hoạch đào tạo chính khóa môn Cầu lông dành cho sinh viên không chuyên. Quá trình thực nghiệm diễn ra trong 12 tuần, mỗi tuần 2 buổi, mỗi buổi 100 phút, theo lịch học chính khóa. Các bài tập di chuyển được tập luyện đầu tiên trong phần thể lực, thời gian tập từ 5-7 phút. Mỗi buổi tập từ 3-4 bài tập. Các bài tập được thực hiện thay đổi, luân phiên trong 2 buổi tập luyện hàng tuần. Sau 12 tuần, trung bình, mỗi bài tập được lặp lại 5 lần.

Đối tượng tham gia thực nghiệm gồm 84 nam sinh viên khối không chuyên GDTC thuộc các ngành đào tạo khác trong Trường đang theo học môn GDTC. Các đối tượng được phân thành 2 nhóm: Đối chứng và thực nghiệm. Theo đó nhóm đối chứng vẫn theo giáo án tập luyện đã được phê duyệt, riêng nhóm thực nghiệm tập các bài tập di chuyển do chúng tôi xây dựng thay thế các bài tập cũ (bảng 1).

2.2. Lựa chọn test kiểm tra

Căn cứ nội dung chương trình môn học Cầu lông thông qua tham khảo tài liệu, phỏng vấn

Bảng 1. Tiến trình thực nghiệm các bài tập nâng cao tốc độ di chuyển của nhóm thực nghiệm

TT	Bài tập	Tuần											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Di chuyển ngang sân đơn 3 phút x 3 lần, nghỉ giữa 1 phút	x			x			x			x		
2	Di chuyển đơn bước đánh không cầu 6 điểm trên sân 30 giây x 5 lần, nghỉ giữa 1 phút	x			x			x			x		
3	Di chuyển đánh cầu thấp tay bên phải phía trước liên tục (có phục vụ) 1 phút x 3 lần, nghỉ giữa 1 phút		x			x			x			x	
4	Di chuyển đánh cầu thấp tay bên trái phía trước liên tục (có phục vụ) 1 phút x 3 lần, nghỉ giữa 1 phút		x			x			x			x	
5	Di chuyển lùi sau đánh cầu cao tay bên phải liên tục (có phục vụ) 1 phút x 3 lần, nghỉ giữa 1 phút	x			x			x			x		
6	Di chuyển lùi sau đánh cầu cao tay bên trái (trái tay – có phục vụ) 1 phút x 3 lần, nghỉ giữa 1 phút			x			x			x			x
7	Di chuyển lên lưới bên phải bỏ nhỏ rồi lùi về giữa sân đập cầu liên tục 1 phút x 3 lần, nghỉ giữa 1 phút			x			x			x			x
8	Di chuyển lên lưới bên trái bỏ nhỏ rồi lùi về giữa sân đập cầu liên tục 1 phút x 3 lần, nghỉ giữa 1 phút			x			x			x			x
9	Di chuyển sang hai bên đỡ cầu thấp tay (có phục vụ) 30 giây x 5 lần, nghỉ giữa 1 phút		x			x			x			x	
10	Di chuyển đánh cầu tất cả các vị trí trên sân (có phục vụ) 1 phút x 3 lần, nghỉ giữa 1 phút			x			x			x			x
11	Bài tập di chuyển bật nhảy đập cầu liên tục (có phục vụ) 1 phút x 3 lần, nghỉ giữa 1 phút	x			x			x			x		
12	Bài tập thi đấu đơn 2 lần, nghỉ giữa 5 phút		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x

Bảng 2. Kết quả kiểm tra tốc độ di chuyển trước thực nghiệm của hai nhóm đối chứng và thực nghiệm

TT	Các test kiểm tra	Nhóm đối chứng (n = 42)	Nhóm thực nghiệm (n =42)	t	p
		$\bar{x} \pm \delta$	$\bar{x} \pm \delta$		
1	Di chuyển đánh cầu thấp tay bên phải phía trước 30s có phục vụ (lần)	$7.7 \pm 0,69$	8.1 ± 0.82	1,108	> 0,05
2	Di chuyển đánh cầu thấp tay bên trái phía trước 30s có phục vụ (lần)	5.7 ± 0.55	6.1 ± 0.82	0.655	> 0,05
3	Di chuyển bật nhảy đập cầu 2 phút có phục vụ (lần)	15.4 ± 1.1	16.7 ± 1.12	1,744	> 0,05

Bảng 3. Kết quả kiểm tra tốc độ di chuyển sau thực nghiệm của nhóm đối chứng và thực nghiệm

TT	Các test kiểm tra	Nhóm đối chứng (n = 42)	Nhóm thực nghiệm (n =42)	t	p
		$\bar{x} \pm \delta$	$\bar{x} \pm \delta$		
1	Di chuyển đánh cầu thấp tay bên phải phía trước 30s tính số lần (có phục vụ)	8.2± 1.83	9.5±1.97	3,421	< 0,05
2	Di chuyển đánh cầu thấp tay bên trái phía trước 30s tính số lần(có phục vụ)	5.9±0.81	6.5±0.89	3,529	< 0,05
3	di chuyển bật nhảy đập cầu 2 phút tính số lần (có phục vụ)	18.6±1.22	20.2±1.21	3,902	< 0,05

chuyên gia, đánh giá độ tin cậy và tính thông báo, chúng tôi đã xác định được 3 test đánh giá tốc độ di chuyển trong môn Cầu lông gồm: Di chuyển đánh cầu thấp tay bên phải phía trước 30s có phục vụ (lần); Di chuyển đánh cầu thấp tay bên trái phía trước 30s có phục vụ (lần) và Di chuyển bật nhảy đập cầu 2 phút có phục vụ (lần).

2.3. Kiểm tra trước thực nghiệm

Để đánh giá một cách khách quan và chính xác hiệu quả các bài tập được lựa chọn, trước thực nghiệm, chúng tôi tiến hành đánh giá tốc độ di chuyển trong đánh cầu của nhóm đối chứng và thực nghiệm. Kết quả được trình bày tại bảng 2.

Qua bảng 2 cho thấy: Kết quả so sánh ở các test cho thấy không có sự khác biệt về tốc độ di chuyển trước thực nghiệm của hai nhóm đối chứng và thực nghiệm. Hay nói cách khác là tốc độ di chuyển trước thực nghiệm của hai nhóm đối chứng và thực nghiệm là tương đương nhau, sự phân nhóm đảm bảo tính khách quan.

Để đánh giá hiệu quả chúng tôi tiến hành kiểm tra tốc độ di chuyển của nhóm đối chứng và thực nghiệm bằng các test như kiểm tra trước thực nghiệm. Kết quả thu được như trình bày tại bảng 3.

Qua bảng 3 cho thấy, sau 12 tuần thực nghiệm kết quả kiểm tra của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng đều thể hiện sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ($P>0.05$). Điều này cho thấy sự khác biệt về tốc độ di chuyển giữa 2 nhóm thực nghiệm, trong

đó kết quả thu được ở nhóm thực nghiệm cao hơn hẳn so với nhóm đối chứng. Điều này cho phép khẳng định các bài tập mà đề tài lựa chọn đã phát huy hiệu quả cao hơn hẳn so với các bài tập cũ đang được sử dụng.

KẾT LUẬN

Quá trình nghiên cứu đã lựa chọn được 12 bài tập và 3 test đánh giá tốc độ di chuyển trong Cầu lông cho sinh viên khối không chuyên Ngành GDTC Trường Đại học Hồng Đức. Qua ứng dụng trong thực tiễn đã khẳng định tính hiệu quả của các bài tập trong việc nâng cao tốc độ di chuyển cho sinh viên khối không chuyên ngành GDTC trong quá trình học tập môn Cầu lông, góp phần nâng cao chất lượng đào tạo trong Nhà trường.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Văn Đức (2016), *Giáo trình Cầu lông*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
2. Nguyễn Xuân Sinh (2012), *Giáo trình Lý luận và phương pháp nghiên cứu khoa học TĐTT*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
3. Nguyễn Hạc Thúy, Nguyễn Quý Bình (2000), *Huấn luyện thể lực cho VĐV Cầu lông*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
4. Nguyễn Đức Văn (2008), *Phương pháp thống kê trong TĐTT*, Nxb TĐTT, Hà Nội.

(Bài nộp ngày 10/4/2024, phản biện ngày 17/5/2024, duyệt in ngày 20/6/2024)

Chịu trách nhiệm chính: Dương Thái Bình
Email: duongthaibinh@hdu.edu.vn)



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 3 -2024
(82)**

