

LỰA CHỌN VÀ ỨNG DỤNG BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CỦA NAM SINH VIÊN CHUYÊN SÂU CẦU LÔNG TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM THỂ DỤC THỂ THAO HÀ NỘI

Mai Thị Ngoãn*, Chu Thanh Hải*, Đặng Thu Hằng*,

Tóm tắt:

Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học cơ bản, chúng tôi đã lựa chọn được 20 bài tập phát triển sức mạnh tốc độ và 04 Test đánh giá trình độ phát triển sức mạnh tốc độ có đủ độ tin cậy, tính thông báo của sinh viên chuyên sâu Cầu lông trường Trường Đại học sư phạm TDTT Hà Nội.

Từ khoá: Bài tập, phát triển sức mạnh tốc độ, Cầu lông, Trường Đại học sư phạm TDTT Hà Nội.

Selection and application of speed power development exercises for male Badminton intensive students, Hanoi Pedagogical University of Physical Education and Sports

Summary:

Using the basic scientific research methods, we have selected 20 exercises of developing speed power and 04 reliable and informative tests of evaluating the level of speed power development for male Badminton intensive students, Hanoi Pedagogical University of Physical Education and Sports.

Keywords: Exercises, speed power development, Badminton, Hanoi Pedagogical University of Physical Education and Sports

ĐẶT VẤN ĐỀ

Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội là trường đào tạo cán bộ sư phạm TDTT có trình độ đại học, cao đẳng và trình độ sau đại học, cung cấp nguồn nhân lực cho các cơ sở giáo dục các cấp, phục vụ cho sự nghiệp TDTT và Giáo dục và Đào tạo của nước ta. Quy mô đào tạo của Trường ngày càng phát triển, lực lượng giảng viên ngày càng được quan tâm đào tạo và bồi dưỡng cả về số lượng và chất lượng; cơ sở vật chất trang thiết bị dạy và học luôn được bổ sung mới, nâng cấp và hoàn thiện đáp ứng được yêu cầu chất lượng đào tạo của Trường. Hợp tác đào tạo trong nước và quốc tế ngày càng được tăng cường và đẩy mạnh...

Từ tình hình thực tiễn giảng dạy môn Cầu lông cho nam sinh viên chuyên sâu Cầu lông cho thấy, sinh viên nam tiếp thu kỹ thuật, chiến thuật môn Cầu lông rất tốt nhưng lại không có đủ sức mạnh tốc độ (SMTĐ) để thực hiện các kỹ thuật tấn công, phòng thủ có hiệu quả. Vì vậy, việc nghiên cứu lựa chọn bài tập phát triển SMTĐ cho đối tượng này là một đòi hỏi bức

thiết từ thực tiễn công tác đào tạo của Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội.

Xuất phát từ những vấn đề nêu trên, nhằm góp phần nâng cao chất lượng giảng dạy môn học Cầu lông cho sinh viên chuyên sâu, từng bước nâng cao hiệu quả công tác giảng dạy trong Nhà trường, chúng tôi tiến hành: Lựa chọn và ứng dụng bài tập phát triển sức mạnh tốc độ của nam sinh viên chuyên sâu Cầu lông Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

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

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Lựa chọn bài tập phát triển và test đánh giá trình độ phát triển sức mạnh tốc độ của sinh viên chuyên sâu Cầu lông Trường Đại học sư phạm TDTT Hà Nội

*ThS, Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội.



Sức mạnh tốc độ là yếu tố quan trọng trong thi đấu quyết định hiệu quả tấn công và phòng thủ môn Cầu lông (Ảnh minh họa)

1.1. Lựa chọn bài tập

Lựa chọn bài tập phát triển SMTĐ của sinh viên chuyên sâu Cầu lông, Trường Đại học sư phạm TDTT Hà Nội thông qua các bước:

- Lựa chọn qua tham khảo tài liệu, quan sát sư phạm;
- Lựa chọn qua phỏng vấn trực tiếp các chuyên gia, giáo viên, huấn luyện viên;
- Lựa chọn qua phỏng vấn trên diện rộng bằng phiếu hỏi.

Kết quả lựa chọn được 20 bài tập phát triển SMTĐ của SV chuyên ngành Cầu Lông.

1.2. Lựa chọn test

Tiến hành lựa chọn test đánh giá trình độ phát triển SMTĐ của sinh viên chuyên sâu Cầu lông, Trường Đại học sư phạm TDTT Hà Nội thông qua các bước:

- Lựa chọn qua tham khảo tài liệu, quan sát sư phạm;
- Lựa chọn qua phỏng vấn trực tiếp các chuyên gia, giáo viên, huấn luyện viên;
- Lựa chọn qua phỏng vấn trên diện rộng bằng phiếu hỏi;
- Xác định tính thông báo của test;
- Xác định độ tin cậy của test.

Kết quả lựa chọn được 04 test đánh giá trình độ phát triển SMTĐ của sinh viên chuyên sâu Cầu lông gồm: Ném quả Cầu lông (m), Bật xa tại chỗ (m), Bật nhảy đập cầu mạnh 30s (quả) và Di chuyển ngang sân đơn lạng vợt phải trái 20 lần (s).

2. Ứng dụng bài tập phát triển sức mạnh tốc độ của sinh viên chuyên sâu Cầu lông, Trường Đại học sư phạm TDTT Hà Nội

2.1. Tổ chức thực nghiệm

- 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 (từ 17h30 tới 19h) thời gian sử dụng bài

tập phát triển SMTĐ buổi tập 20 đến 30 phút sau phần khởi động.

- Đối tượng thực nghiệm: Gồm 30 sinh viên chuyên sâu Cầu lông và được chia thành 2 nhóm theo kết quả bốc thăm ngẫu nhiên:

+ Nhóm 1 (gọi là nhóm thực nghiệm): gồm 15 sinh viên tập luyện bài tập SMTĐ theo 20 bài tập chúng tôi đã lựa chọn.

+ Nhóm 2 (gọi là nhóm đối chứng): gồm 15 sinh viên tập luyện theo các bài tập cũ ở trường, theo chương trình, giáo án đã được xây dựng của bộ môn Cầu lông

- Địa điểm thực nghiệm: Trường Đại học sư phạm TDTT Hà Nội.

- Tiến trình thực nghiệm được trình bày cụ thể ở bảng 1.

3. Kết quả ứng dụng các bài tập phát triển sức mạnh tốc độ của sinh viên nam chuyên sâu Cầu lông Trường Đại học sư phạm TDTT Hà Nội

Trước thực nghiệm, chúng tôi sử dụng 04 test đã lựa chọn trong phần 1 để kiểm tra và so sánh sự khác biệt trình độ phát triển sức mạnh tốc độ của nhóm thực nghiệm và đối chứng. Kết quả cho thấy: Trước thực nghiệm, trình độ phát triển SMTĐ của nhóm thực nghiệm và đối chứng không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê, sự phân nhóm bảo đảm khách quan.

Sau 04 tháng thực nghiệm, chúng tôi tiếp tục sử dụng 04 test lựa chọn của đề tài để kiểm tra

Bảng 1. Tiến trình thực nghiệm

Tuần	1		2		3		4		5		6		7		8		9		10		11		12		13		14		15		16		
Buổi	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	
BT1	KT	x		x		x				x		x		x					x	x		x				x		x		x			
BT2			x		x				x		x				x		x			x		x				x		x				x	
BT3		x				x				x				x					x				x				x					x	
BT4				x				x				x				x					x				x					x			
BT5	x				x		x		x		x		x		x	x					x		x		x		x		x		x		
BT6		x						x				x				x				x					x				x				
BT7					x		x		x				x		x		x						x		x		x		x		x		
BT8		x						x								x				x						x							
BT9				x				x					x								x					x				x			
BT10	x		x				x					x			x			x		x					x				x			x	
BT11				x		x						x		x								x		x						x		x	
BT12	x		x			x				x				x			x	x		x						x				x			
BT13		x				x		x		x				x						x					x				x			x	
BT14				x									x													x				x			
BT15	x		x				x					x				x			x		x					x				x		x	
BT16		x				x				x		x		x						x					x				x			x	
BT17	x		x			x				x				x						x	x		x					x			x		
BT18		x				x		x		x				x		x					x					x				x		x	
BT19				x						x						x							x							x			
BT20	x		x									x																					KT

Ghi chú:

Nhóm 1: Các bài tập phát triển SMTĐ nhóm cơ tay (04 bài tập)

- Bài tập 1: Nằm sấp chống đẩy tốc độ nhanh (15s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 2: Ném bóng đặc 3kg bằng hai tay trên cao ra trước mặt (15s x 3 tổ 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1', nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 3: Kéo dây cao su thẳng tay trên cao trước mặt (15s x 3 tổ x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 4: Vung tròn thẳng tay với tạ ante (15s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút, nghỉ ngơi tích cực)

Nhóm 2: Các bài tập phát triển SMTĐ nhóm cơ thân mình (02 bài tập)

- Bài tập 5: Nằm sấp uốn lưng hai tay sau gáy (15s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 6: Nằm ngửa gập bụng, vận mình sang hai bên, hai tay ép vọt xuống sàn (15s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

Nhóm 3: Các bài tập phát triển SMTĐ nhóm cơ chân (03 bài tập)

trình độ phát triển SMTĐ của nhóm thực nghiệm và đối chứng và so sánh sự khác biệt về kết quả kiểm tra. Kết quả cho thấy: Sau 04 tháng thực nghiệm, kết quả kiểm tra của 2 nhóm đã có sự khác biệt đáng kể, nhóm thực nghiệm có kết quả kiểm tra tốt hơn nhóm đối chứng (P < 0.05).

- Bài tập 7: Nhảy dây đơn tốc độ. (15s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 8: Bật bực đổi chân (30s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1', nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 9: Gánh tạ 10-15 kg đứng lên ngồi xuống (15s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

Nhóm 4: Các bài tập phát triển SMTĐ chuyên môn với nhiều cầu (02 bài tập)

- Bài tập 10: Đập cầu thuận tay (15s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 11: Phòng thủ thuận tay, trái tay (15s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

Nhóm 5: Các bài tập phối hợp phát triển SMTĐ chuyên môn (03 bài tập)

- Bài tập 12: Luân phiên giậm nhảy vọt cầu bên phải và bên trái chéo qua đầu (15s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 13: Phối hợp đập cầu phải vọt trái. (15s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 14: Phối hợp phòng cầu thuận, trái tay (15s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

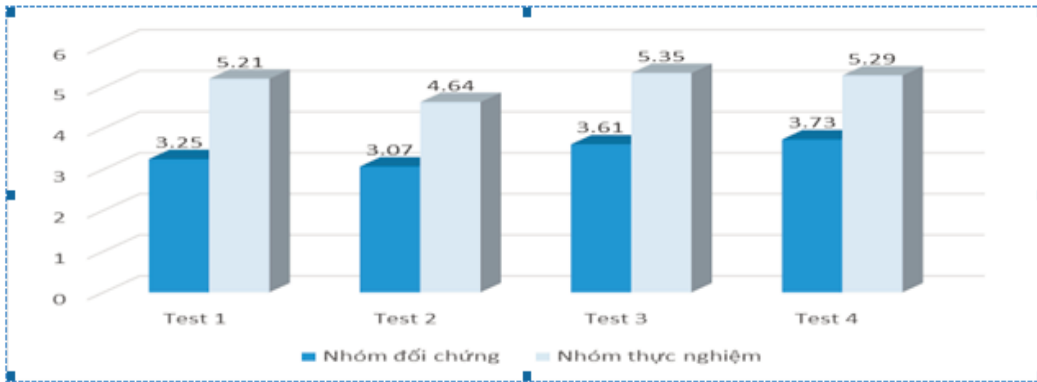
Nhóm 6: Các bài tập di chuyển phát triển SMTĐ chuyên môn (03 bài tập)

- Bài tập 15: Di chuyển tiến lùi (15s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1', nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 16: Di chuyển bật nhảy lên lưới (15s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 17: Di chuyển lùi hai bước bật nhảy đổi chân (15s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

Nhóm 7: Các bài tập phát triển SMTĐ chuyên môn không cầu (03 bài tập)

- Bài tập 18: Cầm vợt nặng mô phỏng kỹ thuật đập cầu (30s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 19: Di chuyển đơn bước mô phỏng động tác đánh cầu nhiều hướng khác nhau tốc độ nhanh (30s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1', nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 20: Lãng vợt nặng tốc độ cao thẳng tay trên cao. (30s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

Điều này cho thấy các bài tập chúng tôi đã lựa chọn bước đầu có tác dụng phát triển SMTĐ cho nam sinh viên chuyên sâu Cầu lông Trường Đại học sư phạm TĐTT Hà Nội tốt hơn so với các bài tập phát triển SMTĐ thường được sử dụng tại Trường Đại học sư phạm TĐTT Hà Nội.



Biểu đồ 1. Nhịp tăng trưởng trình độ phát triển sức mạnh tốc độ của nhóm đối chứng và thực nghiệm sau 04 tháng thực nghiệm

Để thấy rõ sự khác biệt về mức độ tăng trưởng kết quả kiểm tra của nhóm đối chứng và thực nghiệm sau 04 tháng ứng dụng các bài tập và tiến trình đã xây dựng của đề tài, chúng tôi tiến hành so sánh nhịp tăng trưởng thành tích của nhóm đối chứng và thực nghiệm. Kết quả được trình bày ở biểu đồ 1.

Qua biểu đồ 1 cho thấy: Sau 04 tháng thực nghiệm, nhịp tăng trưởng SMTĐ của sinh viên nhóm thực nghiệm đã tốt hơn sinh viên nhóm đối chứng ở tất cả các test.

Như vậy, qua thực nghiệm đã chứng tỏ rằng việc áp dụng các bài tập phát triển SMTĐ là hoàn toàn phù hợp và có khả năng nâng cao năng lực SMTĐ của nam sinh viên chuyên sâu Cầu lông Trường Đại học sư phạm TĐTT Hà Nội. Sau 16 tuần với tổng số 30 buổi tập, sử dụng 20 bài tập đã được lựa chọn hoàn toàn có khả năng phát triển SMTĐ của nam sinh viên chuyên sâu Cầu lông Trường Đại học sư phạm TĐTT Hà Nội.

KẾT LUẬN

1. Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được 04 Test đánh giá trình độ phát triển SMTĐ cho đối tượng nghiên cứu có đủ độ tin cậy và tính thông báo.

2. Đã lựa chọn được 20 bài tập và chứng minh tính hiệu quả của các bài tập này trong việc phát triển SMTĐ của nam sinh viên chuyên sâu Cầu lông Trường Đại học sư phạm TĐTT Hà Nội, thể hiện rõ ở kết quả kiểm tra sau 1 học kỳ thực nghiệm của sinh viên nhóm thực nghiệm. Cụ thể các bài tập gồm:

- Nhóm 1: Các bài tập phát triển SMTĐ nhóm cơ tay (04 bài).
- Nhóm 2: Các bài tập phát triển SMTĐ

nhóm cơ thân mình (02 bài).

- Nhóm 3: Các bài tập phát triển SMTĐ nhóm cơ chân (03 bài).
- Nhóm 4: Các bài tập phát triển SMTĐ chuyên môn với nhiều cầu (02 bài).
- Nhóm 5: Các bài tập phối hợp phát triển SMTĐ chuyên môn (03 bài).
- Nhóm 6: Các bài tập di chuyển phát triển SMTĐ chuyên môn (03 bài).
- Nhóm 7: Các bài tập phát triển SMTĐ chuyên môn không cầu (03 bài).

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aulic I.V (1982), *Đánh giá trình độ luyện tập thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
2. Lê Bửu, Nguyễn Thế Truyền (1991), *Lý luận và phương pháp thể thao trẻ*, Nxb TĐTT, thành phố Hồ Chí Minh.
3. Dương Nghiệp Chí và cộng sự (2004), *Đo lường thể thao*, Nxb TĐTT Hà Nội.
4. Tăng Phần Huy, Vương Lộ Đức, Lê Văn Hoa (1992), *Tiêu chuẩn tuyển chọn vận động viên Cầu lông Trung Quốc*, Nxb TĐTT Nhân dân Trung Quốc
5. Lê Hồng Sơn (2006), “Nghiên cứu ứng dụng hệ thống các bài tập nhằm phát triển thể lực chuyên môn cho nam VĐV Cầu lông trẻ lứa tuổi 16 -18”, *Luận án tiến sĩ Khoa học giáo dục*, Viện Khoa học TĐTT, Hà Nội.

(Bài nộp ngày 2/4/2018, Phản biện ngày 12/4/2018, duyệt in ngày 25/4/2018.

Chịu trách nhiệm chính: ThS. Mai Thị Ngoãn.
Email: ngoanmt71@gmail.com)