

LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CỦA NAM SINH VIÊN CÂU LẠC BỘ CẦU LÔNG TRƯỜNG ĐẠI HỌC ĐIỆN LỰC

Vũ Bá Mỹ⁽¹⁾

Tóm tắt:

Bằng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy chúng tôi đã lựa chọn được 22 bài tập phát triển sức mạnh tốc độ (SMTĐ) thuộc hai nhóm bài tập, gồm nhóm bài tập không cầu (07 bài tập) và nhóm các bài tập với cầu (15 bài tập). Bước đầu ứng dụng trong thực tiễn cho thấy các bài tập đã lựa chọn có hiệu quả tích cực đến phát triển trình độ SMTĐ của nam sinh viên Câu lạc bộ (CLB) Cầu lông Trường Đại học Điện lực.

Từ khóa: Bài tập, sức mạnh tốc độ, câu lạc bộ cầu lông, Trường Đại học Điện lực.

Choosing exercises to develop speed strength for male students at the Badminton Club, Electric Power University

Summary:

Through regular scientific research methods, we have selected 22 exercises to develop speed strength for male students, which belong to two groups of exercises - a group of exercises without a bridge (07 exercises) and a group of exercises with a bridge (15 exercises). The initial practical application shows that the selected exercises have a positive effect on the speed strength of male students at the Badminton Club, Electric Power University.

Keywords: Exercise, speed strength, badminton club, Electric Power University.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Cầu lông là môn thể thao có thể tập luyện trong nhà hoặc ngoài trời, phù hợp với mọi lứa tuổi. Dù thi đấu đơn hay thi đấu đôi thì Cầu lông vẫn luôn là môn thể thao thú vị, hấp dẫn và là sự lựa chọn lý tưởng để tăng cường sức khỏe, tâm lý, thể chất cũng như tương tác xã hội. Chính vì vậy, Cầu lông đã thu hút được nhiều sinh viên của Trường Đại học Điện lực tham gia tập luyện.

Mặc dù CLB Cầu lông có số lượng thành viên đông đảo nhưng hiệu quả tập luyện và thành tích thi đấu lại chưa cao. Qua quan sát cho thấy, một trong những nguyên nhân là do thể lực của nam sinh viên CLB Cầu lông còn hạn chế, đặc biệt là SMTĐ, điều này thể hiện rất rõ ở trong các tình huống tốc độ di chuyển và lực đánh cầu. Do đó, việc hoàn thiện bài tập phát triển SMTĐ cho nam sinh viên CLB Cầu lông Trường Đại học Điện lực là vấn đề cần thiết và cấp thiết.

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 trình độ SMTĐ của nam sinh viên CLB Cầu lông Trường Đại học Điện lực

1.1. Lựa chọn bài tập phát triển SMTĐ của nam sinh viên CLB Cầu lông Trường Đại học Điện lực

Thông qua tham khảo tài liệu, quan sát sự phạm và phỏng vấn 20 chuyên gia, giảng viên, HLV môn Cầu lông, chúng tôi đã lựa chọn được 22 bài tập phát triển SMTĐ thuộc hai nhóm bài tập, gồm nhóm bài tập không cầu (07 bài tập), nhóm các bài tập với cầu (15 bài tập)

+ **Nhóm bài tập không cầu (07 bài tập)**

Bài tập 1: Chạy 30m XPC (3 - 5 lần, nghỉ

⁽¹⁾ThS, Trường Đại học Điện Lực; Email: vubamy@gmail.com

giữa lần 1 phút, cường độ 95 - 100%);

Bài tập 2: Chạy 60m XPC (2 - 3 lần, nghỉ giữa lần 1 phút, cường độ 95 - 100%);

Bài tập 3: Nằm sấp chống đẩy (30s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, cường độ 95 - 100%);

Bài tập 4: Kéo dây cao su thẳng tay trên cao ra trước mặt (30s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, cường độ 95 - 100%);

Bài tập 5: Lãng tạ 1.5 kg theo kỹ thuật đánh cầu phải - trái (30s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, cường độ 95 - 100%);

Bài tập 6: Nhảy dây đơn (30s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, cường độ 95 - 100%);

Bài tập 7: Nhảy dây đôi (30s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, cường độ 95 - 100%);

+ Nhóm các bài tập với cầu (15 bài tập)

Bài tập 8: Đập cầu liên tục (có người phục vụ) (30s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, cường độ 95 - 100%);

Bài tập 9: Phòng thủ thuận tay (30s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, cường độ 95 - 100%);

Bài tập 10: Phòng thủ trái tay (30s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, cường độ 95 - 100%);

Bài tập 11: Bạt cầu vào ô quy định (30s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, cường độ 95 - 100%);

Bài tập 12: Phối hợp phòng cầu thuận tay, trái tay (30s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, cường độ 95 - 100%);

Bài tập 13 Luân phiên dậm nhảy vọt cầu bên phải, bên trái chéo qua đầu (30s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, cường độ 95 - 100%);

Bài tập 14: Phối hợp đập phải, vọt trái (30s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, cường độ 95 - 100%);

Bài tập 15: Phối hợp phòng cầu, di chuyển lên lưới đập cầu (30s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, cường độ 95 - 100%);

Bài tập 16: Phối hợp ba bước bật nhảy đập cầu (30s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, cường độ 95 - 100%);

Bài tập 17: Phối hợp đập cầu, chém cầu góc lưới (30s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, cường độ 95 - 100%);

Bài tập 18: Di chuyển tốc độ nhặt đôi cầu 6 điểm trên sân (30s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, cường độ 95 - 100%);

Bài tập 19. Di chuyển tốc độ đánh cầu tất cả các vị trí trên sân (30s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, cường độ 95 - 100%);

Bài tập 20: Đập cầu dọc biên vào ô 6,7 x 0,8m bên phải (10 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, cường độ 95 - 100%);

Bài tập 21: Đập cầu dọc biên vào ô 6,7 x 0,8m bên trái;

Bài tập 22: Thi đấu (1 phút x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, cường độ 95 - 100%);

1.2. Lựa chọn test đánh giá trình độ SMTĐ của nam sinh viên CLB Cầu lông Trường Đại học Điện lực

Việc lựa chọn test đánh giá trình độ SMTĐ nam sinh viên CLB Cầu lông Trường Đại học Điện lực thông qua các bước: Lựa chọn qua tham khảo tài liệu, quan sát sự phạm; Lựa chọn qua phỏng vấn trực tiếp các chuyên gia, giảng viên, huấn luyện viên; Lựa chọn qua phỏng vấn bằng phiếu hỏi; Xác định tính thông báo và độ tin cậy của các test. Kết quả, chúng tôi đã lựa chọn được 07 test đánh giá trình độ SMTĐ của nam sinh viên CLB Cầu lông Trường Đại học Điện lực gồm: Nằm sấp chống đẩy 30s (lần); 2) Ném quả Cầu Lông (m); 3) Bật nhảy đập cầu 20s (quả); 4) Nhảy dây đôi 30s (lần); 5) Di chuyển ngang sân đơn lăng vọt phải, trái 10 lần (s); 6) Di chuyển phối hợp đập cầu vào ô 30s (lần) và 7) Di chuyển phối hợp lớp cầu vào ô 30s (lần).

2. Ứng dụng bài tập phát triển SMTĐ của nam sinh viên CLB Cầu lông Trường Đại học Điện lực

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 03 tháng, mỗi tuần 02 buổi vào thời gian ngoại khóa của CLB, thời gian tập từ 30 – 35 phút/ buổi.

Đối tượng thực nghiệm: Gồm 20 nam sinh viên CLB Cầu lông Trường Đại học Điện lực và được chia thành 2 nhóm ngẫu nhiên:

+ Nhóm thực nghiệm (NTN): Gồm 10 nam sinh viên tập luyện theo 22 bài tập đã lựa chọn.

+ Nhóm đối chứng (NDC): Gồm 10 nam sinh viên tập luyện theo các bài tập cũ theo chương trình, giáo án cũ

Địa điểm thực nghiệm: Trường Đại học Điện lực.

Tiến trình thực nghiệm được trình bày tại bảng 1.

Bảng 1. Tiến trình thực nghiệm

TT	Tuần Giáo án bài tập	1		2		3		4		5		6		7		8		9		10		11		12				
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24			
1	BT 1									x	x	x	x										x	x	x	x		
2	BT 2					x	x	x	x						x	x	x	x										
3	BT 3	x	x	x	x													x	x	x	x							
4	BT 4									x	x	x	x					x	x	x	x							
5	BT 5	x	x	x	x										x	x	x	x										
6	BT 6					x	x	x	x									x	x	x	x							
7	BT 7									x	x	x	x											x	x	x	x	
8	BT 8	x	x	x	x										x	x	x	x										
9	BT 9					x	x	x	x										x	x	x	x						
10	BT 10									x	x	x	x											x	x	x	x	
11	BT 11					x	x	x	x										x	x	x	x						
12	BT 12	x	x	x	x										x	x	x	x										
13	BT 13									x	x	x	x											x	x	x	x	
14	BT 14	x	x	x	x										x	x	x	x										
15	BT 15					x	x	x	x										x	x	x	x						
16	BT 16																							x	x	x	x	
17	BT 17	x	x	x	x										x	x	x	x										
18	BT 18					x	x	x	x										x	x	x	x						
19	BT 19									x	x	x	x											x	x	x	x	
20	BT 20	x	x	x	x																							
21	BT 21					x	x	x	x						x	x	x	x										
22	BT 22									x	x	x	x												x	x	x	x

2.2. Kết quả ứng dụng các bài tập phát triển SMTĐ của nam sinh viên CLB Cầu lông Trường Đại học Điện lực

Trước thực nghiệm, chúng tôi sử dụng 07 test đã lựa chọn để kiểm tra và so sánh sự khác biệt trình độ SMTĐ của nhóm thực nghiệm và đối chứng. Kết quả kiểm tra được trình bày tại bảng 2.

Kết quả bảng 2 cho thấy, trước thực nghiệm, trình độ SMTĐ của NTN và NĐC không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê. Nói cách khác là trước thực nghiệm, trình độ SMTĐ của hai nhóm tương đương nhau, như vậy sự phân nhóm hoàn toàn khách quan.

Sau 03 tháng thực nghiệm, chúng tôi kiểm tra trình độ SMTĐ của 2 nhóm và so sánh sự khác biệt về kết quả kiểm tra. Kết quả được trình bày tại bảng 3.

Kết quả cho thấy: Sau 03 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 và có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê với nhóm đối chứng ($P < 0.05$). Điều này cho thấy, các bài tập chúng tôi đã lựa chọn bước đầu có tác dụng phát triển SMTĐ cho nam sinh viên CLB Cầu lông Trường Đại học Điện lực tốt hơn so với các bài tập thường được sử dụng tại Trường.

Bảng 2. Kết quả kiểm tra của hai nhóm NTN và NĐC trước thực nghiệm

TT	Các test	NTN (n=10)	NĐC (n=10)	So sánh	
		$\bar{x} \pm \delta$	$\bar{x} \pm \delta$	t	p
1	Nằm sấp chống đẩy 30s (lần)	32.21±2.44	30.98±2.47	1.58	>0.05
2	Ném quả Cầu lông (m)	8.98±0.52	8.25±0.57	1.84	>0.05
3	Bật nhảy đập cầu 20s (quả)	15.92±1.07	14.98±1.03	1.56	>0.05
4	Nhảy dây đôi 30s (lần)	62.54±4.26	61.23±4.29	1.67	>0.05
5	Di chuyển ngang sân đơn lạng vợt phải, trái 10 lần (giây)	32.12±1.16	32.65±1.18	1.73	>0.05
6	Di chuyển phối hợp đập cầu vào ô 30s (lần)	9.99±0.71	9.61±0.73	0.64	>0.05
7	Di chuyển phối hợp lớp cầu vào ô 30s (lần)	7.45±0.56	7.16±0.57	0.68	>0.05

Bảng 3. Kết quả kiểm tra của hai nhóm NTN và NĐC sau thực nghiệm

TT	Các test	NTN (n=10)	NĐC (n=10)	So sánh	
		$\bar{x} \pm \delta$	$\bar{x} \pm \delta$	t	p
1	Nằm sấp chống đẩy 30s (lần)	35.33±2.36	31.46±2.43	2.31	< 0.05
2	Ném quả Cầu Lông (m)	10.76±0.55	8.98±0.82	2.58	< 0.05
3	Bật nhảy đập cầu 20s (quả)	18.16±1.04	15.91±1.03	2.42	< 0.05
4	Nhảy dây đôi 30s (lần)	65.62±4.29	62.09±4.26	2.45	< 0.05
5	Di chuyển ngang sân đơn lạng vợt phải, trái 10 lần (giây)	30.17±1.16	32.11±1.18	2.34	< 0.05
6	Di chuyển phối hợp đập cầu vào ô 30s (lần)	12.13±0.71	10.27±0.74	4.11	<0.05
7	Di chuyển phối hợp lớp cầu vào ô 30s (lần)	9.44±0.55	8.37±0.54	3.13	<0.05

KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 22 bài tập phát triển SMTĐ thuộc hai nhóm bài tập, gồm nhóm bài tập không cầu (07 bài tập) và nhóm bài tập với cầu (15 bài tập). Ứng dụng trong thực tế sau 3 tháng thực nghiệm cho thấy, nhóm sinh viên tập luyện hệ thống bài tập do chúng tôi lựa chọn có trình độ SMTĐ cao hơn và có sự khác biệt về thành tích so với nhóm đối chứng ở ngưỡng xác suất thống kê $p < 0.05$.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Văn Đức và cộng sự (2018), *Giáo trình Cầu lông*, Nxb TDTT, Hà Nội.
 2. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2006), *Lý luận và phương pháp TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.
 3. Nguyễn Đức Văn (2001), *Phương pháp thống kê trong TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.
- (Bài nộp ngày 29/9/2023, Phản biện ngày 24/10/2023, duyệt in ngày 30/11/2023)