

THỰC TRẠNG CÔNG TÁC HUẤN LUYỆN SỨC BỀN TỐC ĐỘ CHO SINH VIÊN CHUYÊN NGÀNH CẦU LÔNG NĂM THỨ HAI NGÀNH HUẤN LUYỆN THỂ THAO TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO BẮC NINH

Nguyễn Thị Huyền*

Tóm tắt:

Sức bền tốc độ là tố chất thể lực chuyên môn rất quan trọng và cần thiết của vận động viên Cầu lông, đồng thời cũng là cơ sở để hoàn thiện các mặt kỹ, chiến thuật. Nghiên cứu đề cập đến thực trạng công tác huấn luyện sức bền tốc độ làm cơ sở để lựa chọn, ứng dụng bài tập phát triển sức bền tốc độ cho sinh viên chuyên ngành Cầu lông năm thứ 2 ngành Huấn luyện thể thao Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh.

Từ khóa: Thực trạng, sức bền tốc độ, sinh viên chuyên ngành Cầu lông, ngành Huấn luyện thể thao....

Current status of speed durability for students specialized in badminton in the second year of sports coaching major at Bac Ninh Sport University

Abstract:

Speed durability is a very important and essential force for badminton athletes, as well as to improve the technical and tactical aspects. The study deals with the situation of speed training as a basis for selection and application of speed development exercises for students specialized in badminton in Sports Coaching major at Bac Ninh Sport University.

Key words: Current status, speed durability, badminton, sports coaching branch...

ĐẶT VẤN ĐỀ

Đối với sinh viên chuyên ngành Cầu lông, để phát triển thành tích cần phải có tố chất thể lực chuyên môn như: Sức mạnh tốc độ, sức nhanh, sức bền tốc độ, khả năng phối hợp vận động... Trong thực tế, qua quan sát các buổi tập và thi đấu của sinh viên chuyên ngành Cầu lông ngành Huấn luyện thể thao Trường Đại học TDTT Bắc Ninh chúng tôi nhận thấy, các sinh viên bộc lộ nhiều điểm yếu cơ bản về kỹ thuật, chiến thuật, tâm lý và thể lực, đặc biệt là sức bền tốc độ.

Sức bền tốc độ là một tố chất thể lực mang tính chất đặc thù của môn thể thao Cầu lông. Tuy nhiên, trong công tác giảng dạy và huấn luyện thể lực cho sinh viên chuyên ngành hiện nay còn bị xem nhẹ, chưa được thường xuyên. Thể lực năm thứ nhất và năm thứ hai luôn được coi là nền tảng và ảnh hưởng trực tiếp đến trình

độ thể lực chuyên môn ở hai năm học cuối. Mặt khác, năm thứ hai cũng là giai đoạn sinh viên chuyên ngành Cầu lông bắt đầu tập luyện sức bền chuyên môn và chiến thuật. Bởi vậy, việc đánh giá thực trạng công tác huấn luyện sức bền tốc độ của sinh viên chuyên ngành Cầu lông ngành Huấn luyện thể thao Trường Đại học TDTT Bắc Ninh là việc làm cần thiết, trên cơ sở đó điều chỉnh phương pháp và kế hoạch giảng dạy cho phù hợp, góp phần nâng cao thể lực và chất lượng đào tạo môn chuyên ngành Cầu lông trong nhà trường.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Chúng tôi sử dụng các phương pháp sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp quan sát sư phạm; Phương pháp kiểm tra sư phạm; Phương pháp toán học thống kê.

*ThS, Bộ môn Cầu lông, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh, Nguyenthihuyen.cl@gmail.com

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Thực trạng phân bổ thời gian trong chương trình giảng dạy cho sinh viên chuyên ngành Cầu lông năm thứ hai ngành Huấn luyện thể thao Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

Tiến hành điều tra thực trạng phân phối thời gian giảng dạy 2 học phần qua phân tích kế hoạch giảng dạy đã được phê duyệt. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

Bảng 1. Phân bổ thời gian trong chương trình giảng dạy sinh viên chuyên ngành Cầu lông năm thứ hai ngành Huấn luyện thể thao, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

TT	Các hình thức lên lớp		Số giờ giảng dạy	Tỷ lệ (%)
1	Lý thuyết		16	13.30
2	Thực hành	Kỹ thuật	14	11.70
		Chiến thuật	18	15.00
		Thê lực	12	10.00
3		Thi đấu	4	3.30
4		Thực hành phương pháp	12	10.00
5	Thảo luận		8	6.70
6	Tự học		36	30.00
Tổng			120	100

Qua bảng 1 cho thấy: Thời gian học tập chủ yếu tập trung vào phần thực hành (chiếm 50%), sau đó là giờ tự học (chiếm 30%). Thời gian học lý thuyết và thảo luận chiếm tỷ lệ nhỏ.

Trong thời gian học thực hành, số giờ dành cho tập luyện thể lực là cân đối và phù hợp với số giờ dành cho tập luyện kỹ, chiến thuật cũng như thi đấu và thực hành phương pháp.

Thực trạng việc phân phối thời huấn luyện sức bền tốc độ trong giảng dạy, huấn luyện thể lực chung và chuyên môn cho sinh viên chuyên ngành Cầu lông năm thứ hai ngành Huấn luyện thể thao Trường Đại học TDTT Bắc Ninh được trình bày ở bảng 2.

Qua bảng 2 cho thấy, thời gian huấn luyện sức bền tốc độ chiếm 33.3% so với các tổ chất thể lực khác trong chương trình huấn luyện. Theo các nhà chuyên môn, thời lượng tập luyện sức bền tốc độ dành cho sinh viên chuyên ngành Cầu lông như vậy là phù hợp với thực tế giảng dạy của Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

Bảng 2. Phân bổ thời gian huấn luyện SBTĐ cho sinh viên chuyên ngành Cầu lông năm thứ hai ngành Huấn luyện thể thao, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

TT	Nội dung	Số giờ	Tỷ lệ (%)
1	Sức nhanh	3	25.00
2	Sức mạnh	2	16.70
3	Sức bền chung	1	8.30
4	Sức bền tốc độ	4	33.30
5	Khả năng phối hợp vận động	2	16.70
Tổng		12	100

2. Thực trạng sử dụng bài tập huấn luyện sức bền tốc độ cho sinh viên chuyên ngành Cầu lông năm thứ hai ngành Huấn luyện thể thao Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

Chúng tôi tiến hành quan sát các buổi tập thể lực cho đối tượng nghiên cứu, tiến hành phân tích giáo án huấn luyện của giáo viên hiện đang giảng dạy tại bộ môn Cầu lông Trường Đại học TDTT Bắc Ninh, đồng thời phỏng vấn trực tiếp các giáo viên. Kết quả được trình bày ở bảng 3.

Kết quả bảng 3 cho thấy, trong huấn luyện sức bền tốc độ, giáo viên thường sử dụng 15 bài tập gồm các bài tập không cầu và bài tập với cầu. Các bài tập có cường độ vận động phù hợp với đặc điểm huấn luyện sức bền tốc độ chuyên môn Cầu lông. Tuy nhiên, số lượng bài tập còn ít, các bài tập vẫn còn mang tính chất khởi động chuyên môn, số lần thực hiện bài tập và thời gian nghỉ giữa các lần thực hiện chưa hợp lý. Do đó đã làm hạn chế sự phát triển các tố chất thể lực nói chung và sức bền tốc độ nói riêng.

3. Thực trạng sức bền tốc độ của sinh viên chuyên ngành Cầu lông năm thứ hai ngành Huấn luyện thể thao Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

3.1. Xây dựng tiêu chuẩn phân loại đánh giá sức bền tốc độ cho sinh viên chuyên ngành Cầu lông năm thứ hai ngành Huấn luyện thể thao Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 05 test đủ tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho đối tượng nghiên cứu, gồm:

Bảng 3. Thực trạng sử dụng bài tập huấn luyện sức bền tốc độ cho sinh viên chuyên ngành Cầu lông năm thứ hai ngành Huấn luyện thể thao Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

TT	Tên bài tập	Cường độ vận động	Thời gian nghỉ giữa	Số lần lặp lại
1	Chạy 200 m	90-95	60 giây	2
2	Chạy 400 m	85-90	60 giây	2
3	Di chuyển ngang sân đơn 40 lần	85-90	45 giây	2
4	Di chuyển tiến lùi 14 lần	85-90	45 giây	2
5	Bật nhảy đánh cầu trên lưới 40 lần	90-95	30 giây	3
6	Di chuyển 3 bước bật nhảy đập cầu 30 lần	90-95	30 giây	3
7	Di chuyển từ giữa sân ra 4 góc 6 lần	85-90	45 giây	2
8	Di chuyển từ giữa sân ra 6 góc 4 lần	85-90	45 giây	2
9	Di chuyển 3 bước đánh cầu cao xa liên tục 30 lần	85-90	30 giây	3
10	Tại chỗ bật nhảy đập cầu liên tục 40 lần	85-90	30 giây	3
11	Tại chỗ đánh cầu cao xa liên tục 60 lần	90-95	30 giây	3
12	Di chuyển bật nhảy đập cầu 2 góc cuối sân 30 lần	90-95	45 giây	3
13	Di chuyển đánh cầu toàn sân 2 phút	80-85	45 giây	2
14	Di chuyển 2 góc lưới bỏ nhỏ liên tục 2 phút	90-95	30 giây	3
15	Di chuyển tiến lùi bỏ nhỏ và đánh cầu cao xa 15 lần	90-95	45 giây	2

Bảng 4. Tiêu chuẩn phân loại các test đánh giá sức bền tốc độ cho sinh viên chuyên ngành Cầu lông năm thứ hai, ngành Huấn luyện thể thao Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

TT	Nội dung kiểm tra	Giỏi	Khá	Trung bình	Yếu	Kém
1	Di chuyển tiến lùi 14 lần (s)	<56.86	56.86-62.06	62.07-72.48	72.49-77.70	>77.70
2	Di chuyển ngang sân đơn 40 lần (s)	<55.26	55.26-61.03	61.04-72.59	72.60-78.38	>78.38
3	Di chuyển đánh cầu tại 4 vị trí trên sân 6 lần (s)	<42.27	42.27-45.90	45.91-53.15	53.16-56.79	>56.79
4	Di chuyển nhật đối cầu 6 điểm trên sân 5 lần (s)	<58.46	58.46-63.82	63.84-74.56	74.57-79.94	>79.94
5	Di chuyển lùi 3 bước bật nhảy đập cầu 20 lần (s)	<60.63	60.63-67.40	67.42-80.96	80.97-87.75	>87.75

1. Di chuyển tiến lùi 14 lần (s)
2. Di chuyển ngang sân đơn 40 lần (s)
3. Di chuyển đánh cầu tại 4 vị trí trên sân 4 lần (s)
4. Di chuyển nhật đối cầu 6 điểm trên sân 5 lần (s)
5. Di chuyển lùi 3 bước bật nhảy đập cầu 20 lần (s)

Tiếp đến, chúng tôi tiến hành xây dựng tiêu chuẩn phân loại đánh giá sức bền tốc độ cho sinh viên chuyên ngành Cầu lông năm thứ hai ngành HLTT Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

theo quy tắc 2σ trên cơ sở kết quả lập test thứ nhất. Kết quả được trình bày tại bảng 4.

3.2. Thực trạng sức bền tốc độ của sinh viên chuyên ngành Cầu lông năm thứ hai ngành Huấn luyện thể thao Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

Để đánh giá thực trạng sức bền tốc độ của sinh viên chuyên ngành Cầu lông năm thứ hai ngành Huấn luyện thể thao Trường Đại học TDTT Bắc Ninh, tiến hành kiểm tra trình độ sức bền tốc độ bằng các test đã lựa chọn. Kết quả được trình bày ở bảng 5.



VĐV tham gia giải Cầu lông chuyên sâu mở rộng năm 2017 tại Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

Bảng 5. Thực trạng sức bền tốc độ của sinh viên chuyên ngành Cầu lông năm thứ hai ngành Huấn luyện thể thao Trường Đại học TDTT Bắc Ninh (n=10)

TT	Test	Giỏi		Khá		Trung bình		Yếu		Kém	
		m _i	%	m _i	%	m _i	%	m _i	%	m _i	%
1	Di chuyển tiến lùi 14 lần (s)	2	20	4	40	4	40	0	0	0	0
2	Di chuyển ngang sân đơn 40 lần (s)	1	10	3	30	5	50	1	10	0	0
3	Di chuyển đánh cầu tại 4 vị trí trên sân 4 lần (s)	2	20	3	30	4	40	1	10	0	0
4	Di chuyển nhặt đôi cầu 6 điểm trên sân 5 lần (s)	2	20	3	30	4	40	1	10	0	0
5	Di chuyển lùi 3 bước bật nhảy đập cầu 20 lần (s)	2	20	4	40	4	40	0	0	0	0

Qua bảng 5 cho thấy, kết quả kiểm tra sức bền tốc độ cho sinh viên chuyên ngành Cầu lông năm thứ hai Trường Đại học TDTT Bắc Ninh chủ yếu đạt loại trung bình từ 40% đến 50%; Sinh viên đạt loại khá từ 30% đến 40%; Sinh viên đạt loại giỏi và loại yếu chiếm tỷ lệ nhỏ; Không có sinh viên đạt loại kém.

KẾT LUẬN

1. Thực trạng chương trình giảng dạy cho sinh viên chuyên ngành Cầu lông năm thứ hai Ngành Huấn luyện thể thao Trường Đại học TDTT Bắc Ninh là phù hợp, đáp ứng được yêu cầu chuyên môn và các quy định của nhà trường đối với môn học.

2. Các bài tập phát triển sức bền tốc độ cho sinh viên chuyên ngành Cầu lông năm thứ hai Ngành Huấn luyện thể thao Trường Đại học TDTT Bắc Ninh còn ít và chưa được sử dụng một cách hợp lý, dẫn đến thực trạng năng lực

sức bền tốc độ của sinh viên còn hạn chế, số sinh viên đạt loại giỏi chiếm tỷ lệ ít.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Harre. D (1996), *Học thuyết huấn luyện*, Nxb TDTT, Hà Nội.
2. Nguyễn Văn Đức (2015), *Giáo trình Cầu lông*, Nxb TDTT, Hà Nội.
3. Bành Mỹ Lệ, Hậu Chính Khánh (1997), *Cầu lông*, Nxb TDTT, Hà Nội.
4. Nguyễn Hạc Thuý, Nguyễn Quý Bình (2000), *Huấn luyện thể lực cho vận động viên Cầu lông*, Nxb TDTT, Hà Nội.
5. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2000), *Lý luận và phương pháp thể dục thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
6. Trần Văn Vinh (2003), *Hệ thống bài tập huấn luyện Cầu lông*, Nxb TDTT, Hà Nội.

(Bài nộp ngày 5/10/2017, Phản biện ngày 30/10/2017, duyệt in ngày 20/12/2017)