

LỰA CHỌN VÀ ỨNG DỤNG CÁC BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CỦA NAM SINH VIÊN CHUYÊN NGÀNH CẦU LÔNG NĂM THỨ BA TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO BẮC NINH

Nguyễn Thế Dũng*; Đồng Thị Minh Tâm**

Tóm tắt:

Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học cơ bản, chúng tôi đã lựa chọn được 19 bài tập phát triển thể lực chuyên môn và 10 Test đánh giá trình độ thể lực chuyên môn có đủ độ tin cậy, tính thông báo cho sinh viên chuyên ngành Cầu lông năm thứ ba, Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh.

Từ khóa: Bài tập, thể lực chuyên môn, Cầu lông, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Phát triển thể lực chuyên môn là cơ sở, nền tảng để tiếp thu và nắm vững kỹ thuật Cầu lông, qua đó vận dụng chiến thuật Cầu lông một cách linh hoạt và sáng tạo trong thi đấu. Nói cách khác, việc tiếp thu và vận dụng có hiệu quả kỹ, chiến thuật Cầu lông chỉ có thể thực hiện trên nền tảng thể lực chung (TLC) và thể lực chuyên môn (TLCM) vững chắc.

Vấn đề nghiên cứu về TLCM của sinh viên chuyên ngành Cầu lông đã được rất nhiều tác giả quan tâm nghiên cứu như: Mai Xuân Trúc (2006), Lê Tiến Hùng (2008), Cao Tiến Long (2009), Trương Văn Minh (2009), Phan Thị Thanh Hà (2009)... Tuy nhiên, qua tìm hiểu các tài liệu, chưa có công trình nào đi sâu nghiên cứu, lựa chọn hệ thống bài tập nhằm phát triển thể lực chuyên môn cho nam sinh viên chuyên ngành Cầu lông năm thứ 3.

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 ngành, từng bước nâng cao hiệu quả công tác giảng dạy trong Nhà trường, chúng tôi tiến hành: Lựa chọn và ứng dụng các bài tập phát triển thể lực chuyên môn của nam sinh viên chuyên ngành Cầu lông, năm thứ ba Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

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 tọa 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 thể lực chuyên môn và test đánh giá trình độ thể lực chuyên môn của sinh viên chuyên ngành Cầu lông, năm thứ ba Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

1.1. Lựa chọn bài tập

Lựa chọn bài tập phát triển thể lực chuyên môn của sinh viên chuyên ngành Cầu lông năm thứ ba, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh 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 nghiên cứu đã lựa chọn được 19 bài tập phát triển thể lực chuyên môn gồm:

- Nhóm bài tập phát triển sức mạnh (03 bài tập)
- Nhóm bài tập phát triển sức nhanh (05 bài tập)
- Nhóm bài tập phát triển sức bền (04 bài tập)
- Nhóm bài tập phát triển khả năng phối hợp (07 bài tập)

1.2. Lựa chọn test

Tiến hành lựa chọn test đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho sinh viên chuyên ngành Cầu lông, năm thứ ba, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh thông qua các bước:

*ThS, Khoa Sau đại học, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

**ThS, Bộ môn Lý luận đại cương, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

- Lựa chọn qua tham khảo tài liệu, quan sát sự 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 10 test đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho sinh viên chuyên ngành Cầu lông gồm:

Test 1: Luân phiên giậm nhảy vệt cầu bên phải, trái bắt chéo qua đầu mạnh 10 lần/bên (s)

Test 2: Di chuyển luân phiên đập phải, đỡ bỏ nhỏ, vệt trái (lần/phút)

Test 3: Bật nhảy đập cầu mạnh 40 quả (s)

Test 4: Lãng vệt nặng mô phỏng động tác đập cầu 30s (lần)

Test 5: Di chuyển ngang sân đơn 20 lần (s)

Test 6: Di chuyển tiến lùi mô phỏng động tác đập sủi cầu 1 phút (lần)

Test 7: Di chuyển 4 góc sân 10 lần (s)

Test 8: Di chuyển phối hợp đập cầu vào ô 1 phút (lần)

Test 9: Di chuyển phối hợp chém cầu vào ô 1 phút (lần)

Test 10: Di chuyển phối hợp lớp cầu vào ô 1 phút (lần)

2. Ứng dụng bài tập phát triển thể lực chuyên môn của sinh viên chuyên ngành Cầu lông, năm thứ ba, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

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 3 tháng với 1 học kỳ, mỗi tuần 2 buổi vào thời gian ngoại khóa (từ 17h30 tới 19h các ngày thứ 3 và thứ 5 trong tuần).

- Đối tượng thực nghiệm: Gồm 20 sinh viên chuyên ngành Cầu lông năm thứ ba và được chia thành 2 nhóm (ngẫu nhiên):

+ Nhóm 1 (nhóm thực nghiệm): Gồm 10 sinh viên tập luyện theo 19 bài tập do chúng tôi lựa chọn.

+ Nhóm 2 (nhóm đối chứng): Gồm 10 sinh viên tập luyện theo các bài tập, theo chương trình, giáo án đã được xây dựng của Bộ môn Cầu lông.

- Địa điểm thực nghiệm: Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

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

Bảng 1. Tiến trình thực nghiệm

Bài tập	Tuần											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
BT1	X	X		X	X	X		X	X	X		X
BT2	X		X		X		X		X		X	
BT3		X		X	X	X		X		X		X
BT4	X	X		X		X		X	X	X		X
BT5	X		X		X	X	X		X		X	
BT6		X		X	X	X		X		X		X
BT7	X	X		X		X		X	X	X		X
BT8	X		X		X		X		X		X	
BT9		X		X	X	X		X		X		X
BT10	X	X		X		X		X	X	X		X
BT11	X		X		X	X	X		X		X	
BT12		X		X	X	X		X		X		X
BT13	X	X		X		X		X	X	X		X
BT14	X		X		X		X		X		X	
BT15	X	X		X		X		X	X	X		X
BT16	X		X		X	X	X		X		X	
BT17		X		X	X	X		X		X		X
BT18	X	X		X		X		X	X	X		X
BT19	X		X		X		X		X		X	

SELECTION AND APPLICATION OF EXERCISES TO DEVELOP PROFESSIONAL PHYSICAL STRENGTH FOR MALE 3RD YEAR BADMINTON MAJOR STUDENTS AT BAC NINH SPORT UNIVERSITY**Summary:**

By using the basic scientific research methods, we have selected 19 exercises to develop the professional physical strength and 10 tests to evaluate the professional physical strength level which are reliable and informative enough for the 3rd year Badminton major students at Bac Ninh Sport University.

Keywords: Exercises, professional physical strength, Badminton, Bac Ninh University of Sports.

Ghi chú:

- Bài tập 1: Bật cao với tại chỗ (10 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).
- Bài tập 2: Kéo dây cao su thẳng tay trên cao trước mặt (10 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).
- Bài tập 3: Bật nhảy một chân 10 bước (3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).
- Bài tập 4: Luân phiên dậm nhảy vọt cầu bên phải và bên trái chéo qua đầu (10 lần x 2 bên x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút, nghỉ ngơi tích cực).
- Bài tập 5: Lãng vọt nặng mô phỏng động tác đập cầu thuận tay (15 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).
- Bài tập 6: Di chuyển ngang sân đơn lãng vọt phải, trái (10 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).
- Bài tập 7: Di chuyển bật nhảy về trước tạt đẩy cầu (thực hiện liên tục 1 phút x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).
- Bài tập 8: Di chuyển hai bước đập cầu trái liên tục (thực hiện 10 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).
- Bài tập 9: Bật nhảy đập cầu mạnh (thực hiện 10 lần có người phục vụ x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, , nghỉ ngơi tích cực).
- Bài tập 10: Di chuyển 4 góc sân (thực hiện 2 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).
- Bài tập 11: Di chuyển một người đánh cầu đường thẳng, một người đánh cầu đường chéo vào hai góc cuối sân (1 phút x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút).
- Bài tập 12: Di chuyển đánh đỡ cầu nhiều điểm rơi khác nhau có người ném cầu (1 phút x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).
- Bài tập 13: Di chuyển luân phiên đập cầu bên phải, đỡ bả nhỏ, vọt bên trái (1 phút x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).
- Bài tập 14: Di chuyển tiến lùi mô phỏng động tác đập cầu, sủi cầu 1 phút x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).
- Bài tập 15: Di chuyển phối hợp đập cầu vào ô (10 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).
- Bài tập 16: Di chuyển phối hợp chém cầu vào ô (10 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).
- Bài tập 17: Di chuyển phối hợp lớp cầu vào ô (10 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).
- Bài tập 18: Di chuyển 4 điểm cố định đánh cầu vào 1 điểm cố định (10 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).
- Bài tập 19: Di chuyển 2 điểm cố định đánh cầu vào 4 điểm cố định (10 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút).

2.2. Đánh giá kết quả thực nghiệm

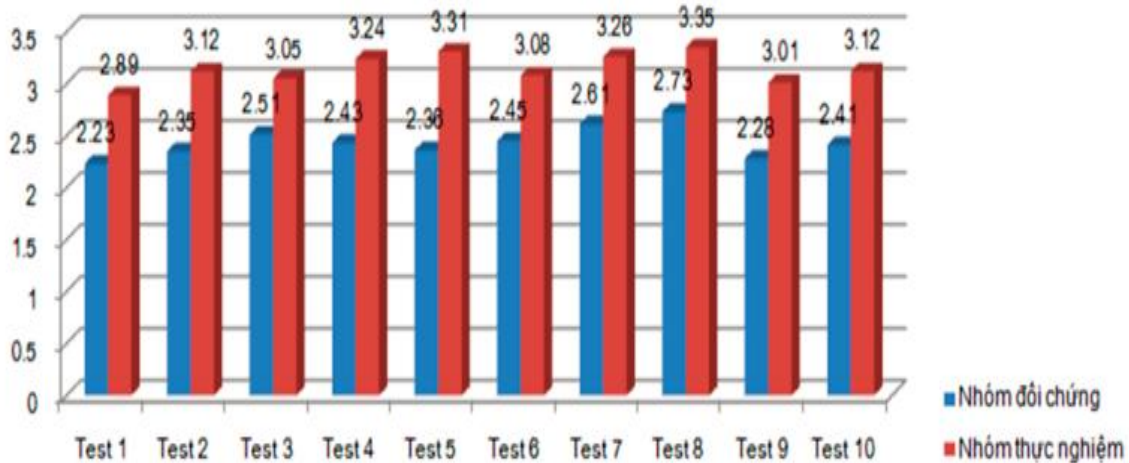
Trước thực nghiệm, chúng tôi sử dụng 10 test đã lựa chọn để kiểm tra trình độ thể lực chuyên môn của nhóm thực nghiệm và đối chứng. Kết quả cho thấy: Trước thực nghiệm, trình độ thể lực chuyên môn của nhóm thực nghiệm và đối chứng không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê.

Sau 3 tháng thực nghiệm, chúng tôi tiếp tục sử dụng 10 test đã lựa chọn để kiểm tra trình độ thể lực chuyên môn của nhóm thực nghiệm và đối chứng và so sánh sự khác biệt. Kết quả cho thấy: Sau 3 tháng thực nghiệm, thể lực chuyên môn 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 ($P < 0.05$). Điều này cho thấy các bài tập chúng tôi đã lựa chọn bước đầu có tác dụng phát triển thể lực chuyên môn của nam sinh viên chuyên ngành Cầu lông Trường Đại học TDTT Bắc Ninh tốt hơn so với các bài tập thường được sử

dụng tại Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

Để thấy rõ sự khác biệt về mức độ tăng trưởng kết quả kiểm tra của nhóm đối chứng và thực nghiệm sau 3 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.



Biểu đồ 1. Nhịp tăng trưởng thể lực chuyên môn của nhóm đối chứng và thực nghiệm sau 3 tháng

Qua biểu đồ 1 cho thấy: Sau 3 tháng thực nghiệm, nhịp tăng trưởng kết quả kiểm tra của nhóm thực nghiệm đã tốt hơn nhóm đối chứng ở tất cả các test.

Như vậy, qua thực nghiệm đã chứng minh việc áp dụng các bài tập để phát triển TLCM là hoàn toàn phù hợp và có khả năng nâng cao TLCM của nam sinh viên chuyên ngành Cầu lông năm thứ 3 Trường Đại học TDTT Bắc Ninh. Sau 12 tuần với tổng số là 24 buổi tập, với 19 bài tập đã được lựa chọn TLCM của nhóm thực nghiệm đã phát triển tốt hơn nhóm đối chứng.

KẾT LUẬN

1. Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được 10 Test đánh giá trình độ thể lực chuyên môn của nam sinh viên chuyên ngành Cầu lông có đủ độ tin cậy và tính thông báo.

2. Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được 19 bài tập và chứng minh tính hiệu quả của các bài tập này trong việc nâng cao trình độ thể lực chuyên môn của nam sinh viên chuyên ngành Cầu lông, năm thứ ba Trường Đại học TDTT Bắc Ninh. Các bài tập gồm:

- Nhóm bài tập phát triển sức mạnh (03 bài tập)
- Nhóm bài tập phát triển sức nhanh (05 bài tập)
- Nhóm bài tập phát triển sức bền (04 bài tập)
- Nhóm bài tập phát triển khả năng phối hợp (07 bài tập).

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aulic I.V (1982), *Đánh giá trình độ luyện tập thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
 2. Bộ môn Cầu lông - Ủy ban TDTT (2002), *Báo cáo đánh giá chương trình quốc gia bộ môn Cầu lông*, Hà Nội.
 3. Lê Bửu, Nguyễn Thế Truyền (1991), *Lý luận và phương pháp thể thao trẻ*, Nxb TDTT, thành phố Hồ Chí Minh.
 4. Lê Bửu, Nguyễn Thế Truyền (1986), *Kiểm tra năng lực thể chất và thể thao*, Nxb TDTT, thành phố Hồ Chí Minh.
 5. Dương Nghiệp Chí (1987), “Phương pháp lập test đánh giá khả năng tập luyện trong thể thao”, *Bản tin khoa học kỹ thuật TDTT*.
 6. Nguyễn Ngọc Cừ (1997), *Khoa học tuyển chọn tài năng thể thao*, Tài liệu dùng cho lớp bồi dưỡng nghiệp vụ HLV các môn thể thao, Hà Nội.
- (Bài nộp ngày 12/6/2015, Phản biện ngày 2/7/2015, duyệt in ngày 5/6/2016)**