

LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CHO NAM SINH VIÊN PHỔ TU CẦU LÔNG KHOA GIÁO DỤC THỂ CHẤT - QUỐC PHÒNG, TRƯỜNG ĐẠI HỌC QUY NHƠN

Nguyễn Trọng Thủy*
Bùi Trọng Duy**

Tóm tắt:

Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy, chúng tôi đã lựa chọn được 33 bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nam sinh viên phổ tu Cầu lông khoa Giáo dục thể chất – Quốc phòng, trường Đại học Quy Nhơn. Bước đầu ứng dụng các bài tập lựa chọn và tiến trình xây dựng trong thực tế đã cho thấy hiệu quả thiết thực.

Từ khóa: Bài tập, cầu lông, sức mạnh tốc độ, sinh viên nam, khoa Giáo dục thể chất – Quốc phòng, Trường Đại học Quy Nhơn...

Exercises selection to develop speed strength for Badminton unmajored male students, Department of Physical Education and Defense, Quy Nhon University

Summary:

By using the common scientific research methods, we have selected 33 exercises to develop the speed strength for Badminton unmajored male students of the Department of Physical Education and Defense at Quy Nhon University. We have initially applied the exercises to practice, which has gain positive results.

Keywords: Exercises, Badminton, speed strength, male students, Department of Physical Education and Defense, Quy Nhon University, etc.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Khoa Giáo dục thể chất (GDTC) - Quốc phòng Trường Đại học Quy Nhơn là một trong những cơ sở đào tạo cán bộ, giáo viên GDTC - Quốc phòng quan trọng của khu vực miền Trung - Tây Nguyên. Trong những năm gần đây, công tác GDTC - Quốc phòng trong Nhà trường ngày càng được chú trọng, đầu tư phát triển.

Từ tình hình thực tiễn giảng dạy môn Cầu lông phổ tu cho sinh viên Khoa GDTC – Quốc phòng 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. Chính vì vậy, thực tiễn đòi hỏi cần phải nghiên cứu lựa chọn bài tập phát triển SMTĐ cho đối tượng này. Đây cũng là vấn đề khá mới mà từ trước đến nay chưa nhà nghiên cứu nào quan tâm tới tại Khoa GDTC - Quốc phòng Trường Đại học Quy Nhơn.

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 quan sát sự phạm; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp kiểm tra sự phạm; Phương pháp thực nghiệm sự phạm và Phương pháp toán học thống kê.

Đối tượng nghiên cứu của đề tài là 60 nam sinh viên năm thứ 2 lớp Sư phạm TDTT, Khóa 33 Khoa GDTC - Quốc phòng Trường Đại học Quy Nhơn, năm học 2011-2012.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Lựa chọn bài tập phát triển SMTĐ và test đánh giá SMTĐ cho nam sinh viên phổ tu Cầu lông khoa Giáo dục thể chất – Quốc phòng, Trường Đại học Quy Nhơn

1.1. Lựa chọn bài tập phát triển SMTĐ

Quá trình lựa chọn bài tập phát triển SMTĐ cho nam sinh viên phổ tu Cầu lông Khoa GDTC

*,**ThS, Trường Đại học Quy Nhơn

- Quốc phòng, Trường Đại học Quy Nhơn được tiến hành theo các bước:

- Lựa chọn qua tham khảo các tài liệu;
- Lựa chọn qua quan sát các buổi tập luyện thể lực của nam sinh viên phổ tu Cầu lông Khoa GDTC - Quốc phòng, Trường Đại học Quy Nhơn;
- Lựa chọn qua phỏng vấn trực tiếp các huấn luyện viên (HLV), giáo viên (GV) và cán bộ quản lý bằng phiếu hỏi;
- Định lượng vận động cụ thể của từng bài tập.

Qua các bước nghiên cứu trên, đề tài lựa chọn được 33 bài tập phát triển SMTĐ cho nam sinh viên phổ tu Cầu lông Khoa GDTC – Quốc phòng, Trường Đại học Quy Nhơn. Cụ thể gồm:

Bài tập 1. Tại chỗ ném quả cầu lông, 10 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực.

Bài tập 2. Xoay cổ tay hình số 8 với tạ tay, 30sx3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực.

Bài tập 3. Tại chỗ mô phỏng kỹ thuật đánh cầu cao với vợt nặng, thực hiện 10 lần, 3 x tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực.

Bài tập 4. Tại chỗ đập cầu thuận tay liên tục 30sx3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút, nghỉ ngơi tích cực.

Bài tập 5. Tại chỗ đập cầu trái tay liên tục 30s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút, nghỉ ngơi tích cực.

Bài tập 6. Bỏ nhỏ cầu sát lưới kết hợp bật nhảy đập cầu liên tục 30s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút, nghỉ ngơi tích cực.

Bài tập 7. Nằm sấp chống đẩy 20 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút, nghỉ ngơi tích cực.

Bài tập 8. Mô phỏng động tác đập cầu với lực cản phía sau 15s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút, nghỉ ngơi tích cực.

Bài tập 9. Giật tạ đòn liên tục 20s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút, nghỉ ngơi tích cực.

Bài tập 10. Nằm ngửa đẩy tạ đòn nhanh liên tục 20sx3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút, nghỉ ngơi tích cực.

Bài tập 11. Nằm ngửa gập bụng tốc độ cao yêu cầu gối chạm 2 vai 20s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút, nghỉ ngơi tích cực.

Bài tập 12. Nằm sấp gập bụng sang 2 bên tốc độ cao 20s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút, nghỉ ngơi tích cực.

Bài tập 13. Nằm sấp vươn người và cổ lên cao nhanh 30s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút, nghỉ ngơi tích cực.

Bài tập 14. Đu người trên xà đơn thực hiện vận mình qua lại 2 bên tốc độ cao 20s x 3 tổ,

nghỉ giữa tổ 2 phút, nghỉ ngơi tích cực.

Bài tập 15. Chạy 20m tốc độ cao trên cát với tải trọng 10kg x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút, nghỉ ngơi tích cực.

Bài tập 16. Gánh tạ đòn đứng lên ngồi xuống (Ngồi xuống chậm, đứng lên nhanh) 20s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút, nghỉ ngơi tích cực.

Bài tập 17. Nâng tạ đòn bằng lực cổ chân 20s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút, nghỉ ngơi tích cực.

Bài tập 18. Gánh tạ đòn di chuyển bước dài, trọng tâm thấp 20s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút, nghỉ ngơi tích cực.

Bài tập 19. Di chuyển về cuối sân bật nhảy đập cầu liên tục 30 x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút, nghỉ ngơi tích cực.

Bài tập 20. Bật nhảy sang 2 bên thực hiện tạt cầu trên lưới liên tục 20s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút, nghỉ ngơi tích cực.

Bài tập 11. Tại chỗ bật cao chạm 1 điểm cố định trong thời gian 30 x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút, nghỉ ngơi tích cực.

Bài tập 22. Bật nhảy bằng 2 chân về trước 1 bước dài sau đó bật lùi về sau 1 bước ngắn. Cứ thế luân phiên thực hiện hết 20m x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút, nghỉ ngơi tích cực.

Bài tập 23. Bật bực tại chỗ 30s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút, nghỉ ngơi tích cực.

Bài tập 24. Bật nhảy 1 chân về trước 10m sau đó đổi chân x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút, nghỉ ngơi tích cực.

Bài tập 25. Bật lùi về sau bằng 1 chân, chân còn lại co cao gối luân phiên đổi chân di chuyển hết 15 m 20s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút, nghỉ ngơi tích cực.

Bài tập 26. Di chuyển về 6 vị trí trên sân với lực cản x3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực.

Bài tập 27. Ôm vật nặng 5-7kg, bật nhảy liên tục bằng cổ chân trong 30s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút, nghỉ ngơi tích cực.

Bài tập 28. Xoay trở giữa các cọc cách nhau 6m trong 20s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút, nghỉ ngơi tích cực.

Bài tập 29. Bật cao liên tục trong hố cát trong vòng 30s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút, nghỉ ngơi tích cực.

Bài tập 30. Nhảy dây đơn 15s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút, nghỉ ngơi tích cực.

Bảng 1. Tiến trình thực ứng dụng bài tập phát triển SMTĐ cho nam sinh viên phổ tu cầu lông Khoa GDTC – Quốc phòng, Trường Đại học Quy Nhơn

TT	Tuần																														
	Giáo án	1		2		3		4		5		6		7		8		9		10		11		12		13		14		15	
	Bài tập	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
1	Bài tập 1	x	x	x	x	x					x						x						x					x			
2	Bài tập 2							x	x	x	x	x						x						x					x		
3	Bài tập 3	x	x	x	x	x						x					x						x					x			
4	Bài tập 4			x	x	x	x	x						x				x	x	x	x	x									x
5	Bài tập 5								x	x	x	x	x							x					x						x
6	Bài tập 6													x	x	x	x	x					x				x				
7	Bài tập 7	x	x																			x	x	x	x						
8	Bài tập 8							x	x	x	x	x								x	x	x									
9	Bài tập 9														x	x	x	x	x									x	x	x	x
10	Bài tập 10	x	x																			x	x	x	x						
11	Bài tập 11							x	x	x	x	x																			
12	Bài tập 12					x	x	x	x	x											x	x	x								
13	Bài tập 13													x	x	x	x	x								x	x	x	x	x	
14	Bài tập 14															x	x	x	x	x								x	x	x	x
15	Bài tập 15					x	x	x	x	x																					
16	Bài tập 16													x	x	x	x	x								x	x	x	x	x	
17	Bài tập 17	x	x																				x	x	x						
18	Bài tập 18							x	x	x	x	x																			
19	Bài tập 19	x	x															x	x	x	x	x	x	x	x						x
20	Bài tập 20			x	x	x	x	x	x														x								
21	Bài tập 21									x	x	x	x	x													x	x			
22	Bài tập 22	x	x																				x	x	x	x					
23	Bài tập 23							x	x	x	x	x																			
24	Bài tập 24					x	x	x	x	x											x	x	x								
25	Bài tập 25													x	x	x	x	x								x	x	x	x	x	
26	Bài tập 26															x	x	x	x	x								x	x	x	x
27	Bài tập 27					x	x	x	x	x																					
28	Bài tập 28													x	x	x	x	x								x	x	x	x	x	
29	Bài tập 29	x	x																				x	x	x						
30	Bài tập 30							x	x	x	x	x																			
31	Bài tập 31	x	x															x	x	x	x	x	x	x	x						x
32	Bài tập 32			x	x	x	x	x	x														x								
33	Bài tập 33									x	x	x	x	x													x	x			

Bài tập 31. Tại chỗ di chuyển ngang sân đơn mô phỏng kỹ thuật đánh cầu 10 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút, nghỉ ngơi tích cực.

Bài tập 32. Thực hiện kỹ thuật phát cầu sau đó bật nhảy về sau đập cầu 20s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút, nghỉ ngơi tích cực.

Bài tập 33. Bật cóc 20m x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút, nghỉ ngơi tích cực.

1.2. Lựa chọn test đánh giá trình độ SMTĐ

Lựa chọn test đánh giá trình độ SMTĐ cho nam sinh viên phổ tu cầu lông Khoa GDTC - Quốc phòng, Trường Đại học Quy Nhơn theo các bước:

- Lựa chọn qua tham khảo tài liệu, quan sát sư phạm;

- Lựa chọn qua phỏng vấn trực tiếp các giáo viên và phỏng vấn các huấn luyện viên bằng phiếu hỏi;

- Xác định độ tin cậy của test;

- Xác định tính thông báo của test.

Kết quả lựa chọn được 5 test đánh giá SMTĐ cho đối tượng nghiên cứu. Cụ thể gồm:

Test 1. Bật cao với tại chỗ (cm)

Test 2. Bật nhảy đập cầu 20 lần (s)

Test 3. Nằm sấp chống đẩy 15s (lần)

Test 4. Di chuyển ngang sân đơn 20 lần (s)

Test 5. Nằm ngửa gập bụng 30s (lần)



Sức mạnh tốc độ là tố chất thể lực rất quan trọng trong tập luyện và thi đấu Cầu lông (Ảnh minh họa)

2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nam sinh viên phổ tu Cầu lông Khoa Giáo dục thể chất – Quốc phòng, Trường Đại học Quy Nhơn

2.1. Tổ chức thực nghiệm

- Phương pháp thực nghiệm: Thực nghiệm sư phạm so sánh song song.

- Thời gian thực nghiệm được căn cứ vào chương trình giảng dạy khóa 33, năm học 2011-2012, gồm 1 học kỳ, từ tháng 9/2012 tới tháng 12/2012 với tổng số 60 tiết tương ứng 30 giáo án tập luyện, mỗi tuần 4 tiết, tương ứng 2 giáo án

- Địa điểm thực nghiệm: Khoa GDTC – Quốc phòng, Trường Đại học Quy Nhơn.

- Đối tượng thực nghiệm: Gồm 60 sinh viên năm thứ 2 khóa 33 Khoa GDTC - Quốc phòng Trường Đại học Quy Nhơn được chia thành 2 nhóm do bốc thăm ngẫu nhiên.

+ Nhóm thực nghiệm (NTN): Gồm 30 nam sinh viên, được tập luyện theo kế hoạch thực nghiệm với 33 bài tập đã được lựa chọn dưới sự hướng dẫn của cán bộ giảng dạy môn Cầu lông. Hệ thống các bài tập nhằm phát triển sức

mạnh tốc độ được thực hiện vào 25 phút cuối buổi học, phần nội dung thể lực.

+ Nhóm đối chứng (NĐC): Gồm 30 nam sinh viên còn lại được tập luyện theo nội dung hiện hữu của khoa Giáo dục thể chất – Quốc phòng.

Tiến trình thực nghiệm được trình bày tại bảng 1.

Các bài tập phát triển SMTĐ được tập ở sau phần phát triển sức nhanh, riêng các bài tập có phụ tải được tập ở cuối mỗi buổi tập, sau

phần tập luyện chuyên môn.

2.2. Đánh giá hiệu quả thực nghiệm

Để có cơ sở đánh giá hiệu quả các bài tập lựa chọn trong quá trình thực nghiệm, đề tài tiến hành so sánh kết quả kiểm tra ban đầu giữa NTN và NĐC về năng lực SMTĐ trước khi vào thực nghiệm. Vì thời điểm này, sinh viên chưa học môn Cầu lông nên Test đánh giá SMTĐ chuyên môn (Bật nhảy đập cầu 20 lần (s)) chưa được tiến hành kiểm tra. Kết quả kiểm tra được trình bày tại bảng 2.

Kết quả bảng 2 cho thấy: Trước thực nghiệm, năng lực SMTĐ ở cả 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng không có sự khác biệt tại ngưỡng xác suất $P > 0.05$, năng lực sức mạnh tốc độ của cả 2 nhóm là tương đối đồng đều nhau.

Sau 4 tháng thực nghiệm, đề tài tiếp tục kiểm tra năng lực SMTĐ của nam sinh viên phổ tu Cầu lông thuộc NĐC và NTN bằng các test lựa chọn của đề tài, đồng thời so sánh sự khác biệt kết quả kiểm tra của 2 nhóm. Kết quả được trình bày tại bảng 3.

Bảng 2. So sánh kết quả kiểm tra năng lực SMTĐ của sinh viên nhóm đối chứng và thực nghiệm, thời điểm trước thực nghiệm

TT	TEST	Nhóm đối chứng (n=30)	Nhóm thực nghiệm (n=30)	So sánh	
				t	P
1	Bật cao với tại chỗ (cm)	63.76 + 2.99	65.23 + 5.05	1.36	<0.05
3	Nằm sấp chống đẩy 15s (lần)	14.5 + 0.86	14.26 + 0.83	1.07	
4	Di chuyển ngang sân đơn 20 lần (s)	35.01 + 1.4	35.28 + 1.32	0.75	
5	Nằm ngửa gập bụng 30s (lần)	24.9 + 3.12	25.16 + 3.09	0.33	

Bảng 3. So sánh năng lực sức mạnh tốc độ của sinh viên nhóm thực nghiệm và đối chứng, thời điểm sau thực nghiệm

TT	TEST	Nhóm đối chứng (n=30)	Nhóm thực nghiệm (n=30)	So sánh	
				t	P
1	Bật cao với tại chỗ (cm)	68.53 + 3.55	75 + 6.95	4.53	<0.001
2	Bật nhảy đập cầu 20 lần (s)	22.36 + 1.53	20.8 + 1.53	3.93	<0.001
3	Nằm sấp chống đẩy 15s (lần)	16.37 + 0.99	17.4 + 1.1	3.8	<0.001
4	Di chuyển ngang sân đơn 20 lần (s)	33.84 + 1.03	33.17 + 1.4	2.09	<0.05
5	Nằm ngửa gập bụng 30s (lần)	27.03 + 2.09	29.8 + 2.17	5.02	<0.001

Bảng 4: Nhịp tăng trưởng kết quả kiểm tra năng lực sức mạnh tốc độ của sinh viên nhóm đối chứng và thực nghiệm sau 4 tháng thực nghiệm

TT	TEST	Nhóm đối chứng (W%)	Nhóm thực nghiệm (W%)
1	Bật cao với tại chỗ (cm)	7.206	13.929
2	Bật nhảy đập cầu 20 lần (s)	-	-
3	Nằm sấp chống đẩy 15s (lần)	12.095	19.789
4	Di chuyển ngang sân đơn 20 lần (s)	3.402	6.14
5	Nằm ngửa gập bụng 30s (lần)	8.21	16.858

Qua bảng 3 cho thấy: Sau 4 tháng thực nghiệm, thành tích của NTN và NĐC có giá trị trung bình về thành tích đạt được là có sự khác biệt đáng kể thể hiện ở $t_{\text{tính}}$ (giao động từ 2.09 đến 5.02) đều lớn hơn $t_{\text{bảng}} = 1.96$ với $P < 0.05$. Hay nói cách khác, năng lực sức mạnh tốc độ của NTN và NĐC đã có sự khác biệt đáng kể sau 4 tháng thực nghiệm.

Chúng tôi tiếp tục tiến hành tính nhịp độ tăng trưởng của các chỉ số giữa 2 nhóm. Kết quả được trình bày ở bảng 4.

Qua bảng 4 cho thấy: Sau thực nghiệm, cả 2 nhóm đều có nhịp độ tăng trưởng năng lực sức mạnh tốc độ ở mức tốt. Tuy nhiên, NTN có nhịp độ tăng trưởng cao hơn NĐC.

Như vậy, sau thực nghiệm, năng lực SMTĐ của NTN đã tốt hơn hẳn so với NĐC, nghĩa là 33 bài tập chúng tôi lựa chọn và kế hoạch thực nghiệm bước đầu đã có tác dụng phát triển SMTĐ cho nam sinh viên phổ tu Cầu lông tốt hơn các bài tập hiện đang được sử dụng tại khoa Giáo dục thể chất – Quốc phòng Trường Đại học Quy Nhơn.

KẾT LUẬN

1. Quá trình nghiên cứu đã lựa chọn được 05 test đánh giá SMTĐ và 33 bài tập phát triển SMTĐ cho nam sinh viên phổ tu Cầu lông Khoa

Giáo dục thể chất – Quốc phòng, Trường Đại học Quy Nhơn.

2. Bước đầu ứng dụng các bài tập được lựa chọn đã cho hiệu quả cao trong việc phát triển SMTĐ cho nam sinh viên phổ tu Cầu lông khoa GDTC - Quốc phòng, Trường Đại học Quy Nhơn.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Lê Văn Lâm (2007), *Đo lường thể dục thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
2. Bành Mỹ Lệ, Hậu Chính Khánh (2000), *Cầu lông*, Dịch: Lê Đức Chương, Hiệu đính: Nguyễn Văn Trạch, Trần Văn Vinh, Nxb TĐTT, Hà Nội.
3. Lê Hồng Sơn (2006), Nghiên cứu ứng dụng hệ thống các bài tập nhằm phát triển thể lực chuyên môn cho nam vận động viên cầu lông trẻ lứa tuổi 16-18, *Luận án tiến sĩ giáo dục học*, Hà Nội
4. Nguyễn Hạc Thúy, Nguyễn Quý Bình (2000), *Huấn luyện thể lực cho vận động viên cầu lông*, Nxb TĐTT, Hà Nội.

(Bài nộp ngày 10/10/2016, Phản biện ngày 15/10/2016, duyệt in ngày 25/10/2016)