LỰA CHỌN VÀ ỨNG DỤNG BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC BỀN TỐC ĐỘ CHO NAM 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:
Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy trong Thể dục thể thao, đề tài lựa chọn được 20 bài tập phát triển sức bền tốc độ cho nam sinh viên chuyên ngành Cầu lông năm thứ hai ngành Huấn luyện thể thao Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.
Từ khóa: Bài tập, sức bền tốc độ, sinh viên, Cầu lông, Huấn luyện thể thao...

Selection and application of exercises of speed endurance development for male second year Badminton majored students at Bac Ninh Sports University

Summary:
Using the common scientific research methods in Sports, the study has selected 20 exercises to develop the speed endurance for male second year Badminton majored students in the Sports Training Faculty at Bac Ninh Sports University
Keywords: Exercises, speed endurance, students, Badminton, Sports Training

ĐẶT VẤN ĐỀ

Sức bền tốc độ là một trong những tố chất quan trọng nhất, ảnh hưởng trực tiếp đến thành tích thi đấu của VĐV Cầu lông. Tuy nhiên, qua quan sát thực tế cho thấy, sức bền tốc độ của nam sinh viên chuyên ngành Cầu lông năm thứ hai ngành Huấn luyện thể thao Trường Đại học TDTT Bắc Ninh hiện nay còn hạn chế. Nguyên nhân là do chưa có những bài tập huấn luyện sức bền tốc độ phù hợp, vì vậy đã ảnh hưởng không tốt đến thành tích tập luyện và thi đấu của sinh viên.

Nhằm góp phần nâng cao chất lượng giảng dạy môn học Cầu lông cho sinh viên chuyên ngành, chúng tôi tiến hành nghiên cứu lựa chọn và ứng dụng các bài tập phát triển sức bền tốc độ cho nam sinh viên chuyên ngành Cầu lông năm thứ hai ngành Huấn luyện thể thao 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, phương pháp quan sát sư phạm, phương pháp kiểm tra sư phạm, phương pháp thực nghiệm sư phạm, phương pháp toán học thống kê.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Lựa chọn bài tập phát triển sức bền tốc độ cho nam sinh viên chuyên ngành Cầu lông năm thứ hai ngành Huấn luyện thể thao Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

Để lựa chọn các bài tập phù hợp nhằm phát triển sức bền tốc độ cho nam sinh viên chuyên ngành Cầu lông năm thứ hai ngành Huấn luyện thể thao Trường Đại học TDTT Bắc Ninh, chúng tôi đã tiến hành tham khảo các tài liệu chuyên môn của các tác giả trong và ngoài nước, qua đó đã tổng hợp được 30 bài tập thuộc các nhóm bài tập không cầu, bài tập với cầu, bài tập trò chơi và thi đấu.

Để đảm bảo tính khách quan và tính chính xác trong lựa chọn các bài tập, chúng tôi tiến hành phỏng vấn 30 huấn luyện viên, giáo viên đang trực tiếp giảng dạy và huấn luyện môn Cầu lông. Kết quả phỏng vấn chỉ lựa chọn những bài tập được trên 70% ý kiến trả lời ở mức "rất phù hợp". Thông qua phân tích kết quả phỏng vấn,

*ThS, Bộ môn Cầu lông, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

chúng tôi đã lựa chọn được 20 bài tập phát triển sức bền tốc độ cho nam sinh viên chuyên ngành Cầu lông năm thứ hai ngành Huấn luyện thể thao Trường Đại học TDTT Bắc Ninh gồm:

** Nhóm bài tập không cầu (06 bài tập):*

- Bài tập 1: Di chuyển tiến lùi 14 lần (90 - 95% cường độ tối đa, thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa 2 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- Bài tập 2: Di chuyển ngang sân đơn 40 lần (90 - 95% cường độ tối đa, thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa 2 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- Bài tập 3: Bật nhảy tại chỗ thực hiện động tác đập cầu liên tục 30 lần (90 - 95% cường độ tối đa, thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa 1,5 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- Bài tập 4: Di chuyển lên lưới bỏ nhỏ và lùi về cuối sân bật nhảy đập cầu 15 lần (90 - 95% cường độ tối đa, thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa 2 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- Bài tập 5: Di chuyển nhặt đổi cầu 6 điểm trên sân 5 lần (90 - 95% cường độ tối đa, thực hiện 2 tổ, nghỉ giữa 2 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- Bài tập 6: Di chuyển lùi 3 bước bật nhảy đập cầu 20 lần (90 - 95% cường độ tối đa, thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa 1,5 phút, nghỉ ngơi tích cực).

** Nhóm bài tập với cầu (08 bài tập):*

- Bài tập 7: Di chuyển 4 góc bỏ nhỏ và đập cầu 6 lần (90 - 95% cường độ tối đa, thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa 1,5 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- Bài tập 8: Di chuyển đánh cầu trên lưới, lùi về cuối sân bật nhảy đập cầu 15 lần (90 - 95% cường độ tối đa, thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa 2 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- Bài tập 9: Di chuyển bật nhảy 2 góc đánh cầu trên lưới 20 lần (90 - 95% cường độ tối đa, thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa 1,5 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- Bài tập 10: Di chuyển bật nhảy ngang sân bạt cầu thuận tay và trái tay 20 lần (90 - 95% cường độ tối đa, thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa 1,5 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- Bài tập 11: Treo cầu sát lưới và di chuyển lên lưới đánh cầu trên lưới 15 lần (90 - 95% cường độ tối đa, thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa 1,5 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- Bài tập 12: Di chuyển lùi về 2 góc cuối sân bật nhảy đập cầu 15 lần (90 - 95% cường độ tối đa, thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa 1,5 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- Bài tập 13: Bài tập nhiều cầu với kỹ thuật tổng hợp (90 - 95% cường độ tối đa, thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa 2 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- Bài tập 14: Di chuyển lùi đánh cầu cao sâu, lên lưới đặt cầu 20 lần (90 - 95% cường độ tối đa, thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa 1,5 phút, nghỉ ngơi tích cực).

* Nhóm bài tập trò chơi và thi đấu (06 bài tập):

- Bài tập 15: Trò chơi phản xạ (100% cường độ tối đa, thực hiện 30 giây x 3 tổ, nghỉ giữa 2 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- Bài tập 16: Thi đấu trong vạch phát cầu (90 - 95% cường độ tối đa, thi đấu 2 séc, nghỉ giữa 2 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- Bài tập 17: Thi đấu đơn trong sân đôi (100% cường độ tối đa, thi đấu 2 séc, nghỉ giữa 2 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- Bài tập 18: Thi đấu đôi (100% cường độ tối đa, thi đấu 2 séc, nghỉ giữa 2 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- Bài tập 19: Thi đấu đơn (100% cường độ tối đa, thi đấu 2 séc, nghỉ giữa 2 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- Bài tập 20: Thi đấu 30 điểm (100% cường độ tối đa, thi đấu 1 séc, nghỉ giữa 2 phút, nghỉ ngơi tích cực).

2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả các bài tập đã lựa chọn

2.1. Tổ chức thực nghiệm

- Phương pháp thực nghiệm: Thực nghiệm so sánh song song

- Đối tượng thực nghiệm: 10 nam sinh viên chuyên ngành Cầu lông năm thứ hai ngành HLTT Trường Đại học TDTT Bắc Ninh, được chia thành 2 nhóm:

+ Nhóm thực nghiệm: Gồm 5 SV, tập luyện các bài tập và chương trình huấn luyện phát triển sức bền tốc độ do đề tài lựa chọn.

+ Nhóm đối chứng: Gồm 5 SV, tập luyện các bài tập phát triển sức bền tốc độ nằm trong chương trình giảng dạy do bộ môn xây dựng.

- Thời gian thực nghiệm: 08 tháng (2 học kỳ), mỗi tuần tập 2 buổi, mỗi buổi tập từ 15-20 phút ở cuối mỗi buổi tập, sau phần cơ bản.

- Công tác kiểm tra, đánh giá: Được tiến hành tại thời điểm trước và sau thực nghiệm 08 tháng.

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

Bảng 1. Tiến trình thực nghiệm

TT	Học kỳ / Tháng	Học kỳ I																Học kỳ II											
		Tháng 1				Tháng 2				Tháng 3				Tháng 4				Tháng 1				Tháng 2				Tháng 3			
	Tuần / Bài tập	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Bài tập 1	x					x				x				x				x				x				x		
2	Bài tập 2		x						x				x								x			x	x		x		
3	Bài tập 3			x				x				x					x			x							x		x	x
4	Bài tập 4				x					x				x				x				x						x			
5	Bài tập 5	x				x				x			x					x			x					x					
6	Bài tập 6		x		x				x						x	x							x				x				x
7	Bài tập 7			x				x				x					x			x							x			x	
8	Bài tập 8	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		x				
11	Bài tập 11				x				x				x				x		x				x					x			x
12	Bài tập 12					x				x				x		x					x				x				x			
13	Bài tập 13	x						x					x					x				x				x				x	
14	Bài tập 14	x					x					x			x					x			x			x				x		
15	Bài tập 15		x					x					x			x					x			x			x				x	
16	Bài tập 16			x					x			x		x			x					x					x				x
17	Bài tập 17					x			x					x				x			x			x		x			x			x
18	Bài tập 18	x			x		x				x				x				x				x			x					x		
19	Bài tập 19		x						x				x			x					x			x			x		x				x
20	Bài tập 20			x				x									x			x							x				x	

2.2. Đánh giá hiệu quả thực nghiệm

2.2.1. Lựa chọn test đánh giá SBTĐ cho nam sinh viên chuyên ngành Cầu lông năm thứ hai ngành Huấn luyện thể thao Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

Để lựa chọn được các test phù hợp để đánh giá SBTĐ cho nam sinh viên chuyên ngành Cầu lông năm thứ hai ngành Huấn luyện thể thao Trường Đại học TDTT Bắc Ninh, chúng tôi tiến hành lựa chọn thông qua các bước: Lựa chọn qua tham khảo tài liệu, quan sát sư phạm; Lựa chọn qua phỏng vấn trực tiếp giáo viên, huấn luyện viên và phỏng vấn trên diện rộng bằng phiếu hỏi; Xác định độ tin cậy của các test; Xác định tính thông báo của các test. Kết quả nghiên cứu của các bước trên, đề tài đã lựa chọn được 05 test đánh giá sức bền tốc độ cho đối tượng nghiên cứu gồm:

- Di chuyển tiến lùi 14 lần (s)
- Di chuyển ngang sân đơn 40 lần (s)
- Di chuyển đánh cầu tại 4 vị trí trên sân 6 lần (s)
- Di chuyển nhặt đổi cầu 6 điểm trên sân 5 lần (s)
- Di chuyển lùi 3 bước bật nhảy đập cầu 20 lần (s)

2.2.2. Đánh giá hiệu quả thực nghiệm

Trước khi tiến hành thực nghiệm, đề tài đã tiến hành kiểm tra và so sánh sức bền tốc độ của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng. Kết quả thu được trình bày ở bảng 2.

Qua bảng 2 cho thấy: Trước thực nghiệm, ở cả 5 test đề có $t_{tính} < t_{bảng}$, sự khác biệt không có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất P>0.05. Điều đó chứng tỏ rằng, trước thực nghiệm thành tích sức bền tốc độ của 2 nhóm là tương đương nhau.

Bảng 2. So sánh kết quả kiểm tra sức bền tốc độ giữa 2 nhóm trước thực nghiệm

TT	Test	Kết quả kiểm tra (x±δ)		t	p
		Nhóm ĐC (n=5)	Nhóm TN (n=5)		
1	Di chuyển tiến lùi 14 lần (s)	69.18±4.43	68.39±4.31	0.598	>0.05
2	Di chuyển ngang sân đơn 40 lần (s)	70.34±5.21	68.74±5.22	1.108	>0.05
3	Di chuyển đánh cầu tại 4 vị trí trên sân 6 lần (s)	54.31±2.54	54.83±2.61	0.512	>0.05
4	Di chuyển nhặt đổi cầu 6 điểm trên sân 5 lần (s)	78.45±4.42	77.41±4.73	0.769	>0.05
5	Di chuyển lùi 3 bước bật nhảy đập cầu 20 lần (s)	81.44±4.37	81.33±4.19	0.084	>0.05

Bảng 3. So sánh kết quả kiểm tra SBTĐ giữa 2 nhóm sau 08 tháng thực nghiệm

TT	Test	Kết quả kiểm tra (x±δ		t	p
		Nhóm ĐC (n=5)	Nhóm TN (n=5)		
1	Di chuyển tiến lùi 14 lần (s)	65.71±4.24	60.28±4.20	4.179	<0.05
2	Di chuyển ngang sân đơn 40 lần (s)	64.87±5.32	61.82±5.07	2.116	<0.05
3	Di chuyển đánh cầu tại 4 vị trí trên sân 6 lần (s)	51.79±2.61	45.53±2.56	6.156	<0.05
4	Di chuyển nhặt đổi cầu 6 điểm trên sân 5 lần (s)	72.1±4.29	65.20±4.13	5.317	<0.05
5	Di chuyển lùi 3 bước bật nhảy đập cầu 20 lần (s)	79.11±4.12	70.19±4.27	6.886	<0.05

Sau 08 tháng thực nghiệm, chúng tôi tiếp tục tiến hành kiểm tra thành tích sức bền tốc độ của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng thông qua 05 test đã lựa chọn. Kết quả được trình bày ở bảng 3.

Qua bảng 3 cho thấy, thành tích kiểm tra ở tất cả các test của nhóm thực nghiệm đều tốt hơn nhóm đối chứng, thể hiện ttính > tbảng, sự khác biệt có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất p<0.05.

Như vậy, có thể thấy rằng, sau quá trình thực nghiệm, sức bền tốc độ của nhóm thực nghiệm đã phát triển tốt hơn nhóm đối chứng. Hay nói cách khác, các bài tập mà đề tài lựa chọn và ứng dụng vào quá trình giảng dạy, huấn luyện đã phát huy được hiệu quả tốt hơn các bài tập mà bộ môn đã sử dụng trước đây để phát triển sức bền tốc độ cho đối tượng nghiên cứu.

KẾT LUẬN

1. Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được 20 bài tập phát triển sức bền tốc độ cho nam sinh viên chuyên ngành Cầu lông năm thứ hai ngành Huấn luyện thể thao Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

2. Thông qua kết quả thực nghiệm sư phạm đã chứng minh, các bài tập mà đề tài lựa chọn đã có hiệu quả trong việc phát triển sức bền tốc độ cho đối tượng nghiên cứu, sự khác biệt có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất p<0.05.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aulic I.V (1982), *Đánh giá trình độ tập luyện thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.

2. Dương Nghiệp Chí (2004), *Đo lường thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.

3. Bùi Quang Hải (2012), *Tuyển chọn tài năng thể thao*, Nxb TDTT, Hà nội.

4. Nguyễn Hạc Thúy (1997), *Huấn luyên thể lực cho VĐV Cầu lông*, Nxb TDTT, Hà Nội.

5. Trần Văn Vinh (2003), *Hệ thống các bài tập huấn luyện Cầu lông*, Nxb TDTT, Hà Nội.

(Bài nộp ngày 22 /11/2016, phản biện ngày 26/11/2016, duyệt in ngày 5/12/2016)