

NGHIÊN CỨU LỰA CHỌN MỘT SỐ BÀI TẬP NHẪM NÂNG CAO SỨC BỀN TỐC ĐỘ TRONG MÔN CẦU LÔNG CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC TIỀN GIANG

Lê Quốc Việt, Nguyễn Thế Hùng
Khoa Lý luận chính trị - Giáo dục Quốc phòng và Thể chất,
Trường Đại học Tiền Giang

Tóm tắt: Bằng việc sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy trong lĩnh vực thể dục thể thao, qua quá trình nghiên cứu, đề tài đã lựa chọn được 3 nhóm bài tập nhằm phát triển sức bền tốc độ cho nhóm khách thể nghiên cứu. Đồng thời, việc ứng dụng các bài tập này vào quá trình giảng dạy môn học Cầu lông đã đem lại hiệu quả trong việc phát triển sức bền tốc độ cho nhóm khách thể nghiên cứu của đề tài.

Từ khóa: Bài tập; Phát triển; Sức bền tốc độ; Cầu lông

RESEARCH ON SELECTING EXERCISES TO IMPROVE SPEED ENDURANCE IN BADMINTON FOR STUDENTS AT TIEN GIANG UNIVERSITY

Le Quoc Viet, Nguyen The Hung
Faculty of Political Theory - Physical Education and National Defense Education, Tien Giang University

Abstract: By using regular scientific research methods in the field of physical education and sports, through the research process, the project has selected 3 groups of exercises to develop speed endurance for the research subject. At the same time, the application of these exercises to the teaching process of Badminton has been effective in developing speed endurance for the research object group of the topic.

Keywords: Exercises; Develop; Speed endurance; Badminton

Nhận bài: 02/12/2024

Phản biện: 27/12/2024

Duyệt đăng: 02/01/2025

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Phát triển thể lực hay giáo dục tố chất thể lực phải căn cứ vào yếu tố hiểu biết đạo đức, ý chí, kỹ thuật, chiến thuật và thể lực chung trong đó thể lực là một trong những nhân tố quan trọng nhất, quyết định hiệu quả hoạt động. Vì vậy, giáo dục tố chất thể lực là vấn đề được quan tâm đặc biệt của các nhà khoa học, các chuyên gia, các giáo viên thể dục thể thao. Các tố chất này được phát triển nhờ quá trình thích ứng về năng lượng. Phát triển các tố chất thể lực xét theo quan điểm này là quá trình thúc đẩy và hoàn thiện các quá trình chuyển hoá năng lượng trên cơ sở các mục đích đã được xác định. Các tố chất sức mạnh, sức nhanh và sức bền có quan hệ chặt chẽ với nhau. Phát triển từng tố chất riêng đều nằm trong mối quan hệ chung và thống nhất. Sự phát triển các tố chất thể lực nói chung, đối với thể lực môn Cầu lông nói riêng chỉ có thể đạt được khi có sự lựa chọn và áp dụng các bài tập luyện bổ trợ phù hợp.

Trong Cầu lông, kỹ thuật trong cầu lông là kỹ thuật cơ bản quan trọng. Các bước di chuyển trong cầu lông có mối quan hệ chặt chẽ với nhau. Kết quả, di chuyển nhanh và chuẩn xác sẽ nâng hiệu quả khi lên đánh cầu, ngược lại di chuyển không chính xác sẽ ảnh hưởng đến việc hoàn thành các kỹ thuật đánh cầu. Do đó, di chuyển chuẩn xác

trong cầu lông là mấu chốt cơ bản để nâng cao trình độ chuyên môn. Tuy nhiên, trong thực tiễn công tác giảng dạy các học phần tự chọn môn Cầu lông tại Trường Đại học Tiền Giang nhận thấy kỹ thuật di chuyển của các sinh viên còn nhiều hạn chế, đã ảnh hưởng rất lớn đến việc tiếp thu và nâng cao trình độ tập luyện. Chính vì vậy, việc *Nghiên cứu lựa chọn một số bài tập nhằm nâng cao sức bền tốc độ trong môn Cầu lông cho sinh viên (SV) Trường Đại học Tiền Giang* là vấn đề cấp thiết.

2. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Xác định các bài tập nhằm phát triển sức bền tốc độ cho nhóm khách thể nghiên cứu

Qua tham khảo các tài liệu chung và chuyên môn của các tác giả trong và ngoài nước có liên quan đến nội dung nghiên cứu của đề tài, kết hợp khảo sát công tác giảng dạy - huấn luyện SV các lớp học phần tự chọn môn Cầu lông tại Trường Đại học Tiền Giang, bài báo đã lựa chọn được 08 bài tập chuyên môn ứng dụng trong giảng dạy - huấn luyện nhằm phát triển sức bền tốc độ cho nhóm khách thể nghiên cứu, cụ thể:

Nhóm bài tập thể lực:

- Bài tập 1: Bật nhảy chữ thập, thực hiện 3 tổ x 20", nghỉ giữa mỗi tổ 60 giây.
- Bài tập 2: Nhảy dây tốc độ tính số lần (1 phút

- × 3 tổ, thời gian nghỉ giữa 2,5 phút).
- Nhóm bài tập di chuyển không cầu:*
 - Bài tập 3: Di chuyển ngang sân đơn 20 lần tính giây (Thực hiện 2 tổ, thời gian nghỉ giữa 3 phút).
 - Bài tập 4: Di chuyển tiến lùi 15 lần tính giây (Thực hiện 2 tổ, thời gian nghỉ giữa 3 phút).
 - Bài tập 5: Bài tập 11: Di chuyển 4 góc sân, thực hiện 2 tổ x 2 phút, nghỉ giữa các tổ 1 phút.
 - Bài tập 6: Di chuyển từ giữa sân ra 6 điểm trên sân, thực hiện 1 phút × 2 tổ tính số lần, thời gian nghỉ giữa 3 phút
- Nhóm bài tập di chuyển có cầu:*
 - Bài tập 7: Di chuyển đánh cầu đường thẳng và đường chéo, thực hiện 3 tổ x 2 phút, nghỉ giữa các tổ 1 phút 30".
 - Bài tập 8: Di chuyển đánh cầu nhiều điểm có người phục vụ, thực hiện 3 tổ x 1 phút, nghỉ giữa các tổ 1 phút.

2.2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả các bài tập nhằm phát triển sức bền tốc độ cho nhóm khách thể nghiên cứu

2.2.1. Tổ chức thực nghiệm

Nhằm đánh giá hiệu quả của các bài tập đã được lựa chọn ứng dụng vào thực tiễn nhằm phát triển sức bền tốc độ cho nữ SV các lớp học phần tự chọn Cầu lông, bài báo tiến hành thực nghiệm trên 80 nữ SV học phần tự chọn môn Cầu lông, cụ thể:

- Nhóm đối chứng: gồm 40 nữ SV tập luyện theo chương trình môn học hiện hành của bộ môn.
- Nhóm thực nghiệm: gồm 40 nữ SV tập luyện theo chương trình thực nghiệm mà tác giả đề ra.

Quá trình thực nghiệm sư phạm được tiến hành theo hình thức so sánh song song và thời gian thực nghiệm được tiến hành trong 10 tuần tại Trường Đại học Tiền Giang. Tiến trình thực nghiệm được trình bày tại bảng 2.1.

Bảng 2.1. Tiến trình thực nghiệm sư phạm

STT	BÀI TẬP	KIỂM TRA TRƯỚC THỰC NGHIỆM	TUẦN										KIỂM TRA SAU THỰC NGHIỆM		
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
1	BT 1		x												x
2	BT 2		x	x											x
3	BT 3		x	x	x								x	x	
4	BT 4			x	x	x					x	x			
5	BT 5				x	x	x			x	x	x			
6	BT 6					x	x	x	x	x					
7	BT 7		x		x			x	x	x			x		
8	BT 8			x		x			x		x			x	

2.2.2. Đánh giá hiệu quả một số bài tập phát triển sức bền tốc độ cho nhóm khách thể nghiên cứu

Trong quá trình thực nghiệm, bài báo tiến hành kiểm tra ở cả hai nhóm đối chứng và thực nghiệm thông qua các Test nêu trên ở các thời điểm: trước thực nghiệm và sau khi kết thúc thực nghiệm. Kết quả thực nghiệm được trình bày cụ

thể như sau:

*** Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm**

Trước quá trình thực nghiệm, bài báo tiến hành kiểm tra kỹ thuật di chuyển của cả hai nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm thông qua 4 Test như đã nêu ở phần trên. Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm được trình bày ở bảng 2.2.

Bảng 2.2. Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm của nhóm đối chứng và thực nghiệm

STT	Test kiểm tra	NHÓM ĐC (n=40)			NHÓM TN (n=40)			t	p
		\bar{x}	δ	Cv%	\bar{x}	δ	Cv%		
1	Test 1	7.03	0.16	2.28	7.01	0.13	1.85	0.59	>0,05
2	Test 2	18.73	1.82	9.72	18.51	1.79	9.67	0.53	>0,05
3	Test 3	102.47	10.02	9.78	100.17	9.73	9.71	1.01	>0,05
4	Test 4	121.12	11.43	9.44	119.67	11.28	9.43	0.55	>0,05

Ghi chú: Test 1: Chạy 30m XPC (s); **Test 2:** Di chuyển ngang sân đơn 60 giây (lần); **Test 3:** Di chuyển tiến lùi 20 lần (s); **Test 4:** Di nhật cầu 6 điểm trên sân 1 vòng (s)

Qua kết quả tại bảng 2.2 cho thấy:

- Thành tích kiểm tra, đánh giá của cả hai nhóm thực nghiệm và đối chứng đều có sự tương đồng (do Cv% của cả 2 nhóm đều $\leq 10\%$, ở ngưỡng xác suất $P \leq 0.05$). Bên cạnh đó, dựa vào kết quả so sánh giá trị trung bình của 4 test trên 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng đều có $t_{\text{thực nghiệm}} < t_{\text{đối chứng}} = 1.96$ ở ngưỡng xác suất $P > 5\%$, chứng tỏ thành tích kiểm tra ban đầu của nhóm khách thể nghiên cứu đều

không có sự khác biệt.

Trên cơ sở đó, ta có thể nhận định: kỹ thuật di chuyển ban đầu (trước thực nghiệm) của nhóm khách thể nghiên cứu là tương đồng, không có sự khác biệt.

*** Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm**

Sau khi kết thúc 10 tuần thực nghiệm, đề tài tiến hành kiểm tra lấy số liệu lần 2 của nhóm khách thể nghiên cứu, từ đó xử lý số liệu nhằm đánh giá hiệu quả của các bài tập đã được lựa chọn ứng dụng vào thực tiễn công tác giảng dạy học phần tự chọn môn Cầu lông 1. Kết quả kiểm tra lần 2 của 02 nhóm được trình bày tại bảng 2.3.

Bảng 2.3. Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm của 2 nhóm (nA=nB=40)

STT	Test kiểm tra	Nhóm Đối chứng (n=40)			Nhóm Thực nghiệm (n=40)			t	p
		\bar{x}	δ	Cv%	\bar{x}	δ	Cv%		
1	Test 1	6.97	0.12	1.72	6.82	0.11	1.61	5.83	$\leq 0,05$
2	Test 2	19.22	1.81	9.42	20.76	1.82	8.77	-3.79	$\leq 0,05$
3	Test 3	98.72	8.72	8.83	93.13	8.73	9.37	2.87	$\leq 0,05$
4	Test 4	119.26	10.53	8.83	114.13	10.45	9.16	2.19	$\leq 0,05$

Ghi chú: Test 1: Chạy 30m XPC (s); **Test 2:** Di chuyển ngang sân đơn 60 giây (lần); **Test 3:** Di chuyển tiến lùi 20 lần (s); **Test 4:** Di nhật cầu 6 điểm trên sân 1 vòng (s)

Kết quả tại bảng 2.3 cho thấy, kết quả ở 4 test của nhóm thực nghiệm cao hơn hẳn so với nhóm đối chứng. Sự khác biệt về thành tích của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng là có ý nghĩa (do $t_{\text{thực nghiệm}} > t_{\text{đối chứng}} = 1.96$ ở ngưỡng xác suất $P \leq 0.05$). Hay nói cách khác, việc ứng dụng các bài tập đã được lựa chọn vào thực tiễn công tác

giảng dạy môn học Cầu lông đã đem lại hiệu quả trong việc phát triển sức bền tốc độ cho nhóm thực nghiệm.

Để làm rõ hơn hiệu quả của các bài tập được lựa chọn, bài báo tiến hành so sánh Nhịp độ tăng trưởng của các test trên nhóm khách thể nghiên cứu. Kết quả được trình bày tại bảng 2.4

Bảng 2.4. Nhịp tăng trưởng các test trên nhóm khách thể nghiên cứu

(nA=nB=40)

STT	Test kiểm tra	Trước TN			Sau TN			t	p	
		\bar{x}	δ	Cv%	\bar{x}	δ	Cv%			
NHÓM ĐỐI CHỨNG										
1	Test 1	6.97	0.12	1.72	6.82	0.11	1.61	5.83	$\leq 0,05$	
2	Test 2	19.22	1.81	9.42	20.76	1.82	8.77	-3.79	$\leq 0,05$	
3	Test 3	98.72	8.72	8.83	93.13	8.73	9.37	2.87	$\leq 0,05$	
4	Test 4	119.26	10.53	8.83	114.13	10.45	9.16	2.19	$\leq 0,05$	
NHÓM THỰC NGHIỆM										
1	Test 1	7.01	0.13	1.85	6.82	0.11	1.61	-2.75	7.06	$\leq 0,05$
2	Test 2	18.51	1.79	9.67	20.76	1.82	8.77	11.46	-5.57	$\leq 0,05$
3	Test 3	100.17	9.73	9.71	93.13	8.73	9.37	-7.28	3.41	$\leq 0,05$
4	Test 4	119.67	11.28	9.43	114.13	10.45	9.16	-4.74	2.28	$\leq 0,05$

Qua kết quả tại bảng 2.4 cho thấy: nhịp độ tăng trưởng về phát triển sức bền tốc độ thông qua 4 test kiểm tra của 2 nhóm đều có sự tăng trưởng, song nhịp độ tăng trưởng của nhóm thực nghiệm cao hơn hẳn so với nhóm đối chứng. Điều này một lần nữa khẳng định tính hiệu quả của các bài tập đã được lựa chọn ứng dụng vào thực tiễn công tác giảng dạy môn học Cầu lông cho nhóm khách thể nghiên cứu của bài báo đều giúp phát triển sức bền tốc độ cho SV.

III. KẾT LUẬN

Quá trình nghiên cứu đã lựa chọn được 03 nhóm bài tập, gồm 8 bài tập cụ thể nhằm phát triển sức bền tốc độ cho nhóm khách thể nghiên cứu của bài báo, đó là: Nhóm bài tập thể lực (*Bật nhảy chữ thập, thực hiện 3 tổ x 20", nghỉ giữa mỗi tổ 60 giây; Nhảy dây tốc độ tính số lần (1 phút x 3 tổ, thời gian nghỉ giữa 2,5 phút); Nhóm bài tập di*

chuyển không cầu (Di chuyển ngang sân đơn 20 lần tính giây (Thực hiện 2 tổ, thời gian nghỉ giữa 3 phút); Di chuyển tiến lùi 15 lần tính giây (Thực hiện 2 tổ, thời gian nghỉ giữa 3 phút); Di chuyển 4 góc sân, thực hiện 2 tổ x 2 phút, nghỉ giữa các tổ 1 phút; Di chuyển từ giữa sân ra 6 điểm trên sân, thực hiện 1 phút x 2 tổ tính số lần, thời gian nghỉ giữa 3 phút); Nhóm bài tập di chuyển có cầu (Di chuyển đánh cầu đường thẳng và đường chéo, thực hiện 3 tổ x 2 phút, nghỉ giữa các tổ 1 phút 30"; Di chuyển đánh cầu nhiều điểm có người phục vụ, thực hiện 3 tổ x 1 phút, nghỉ giữa các tổ 1 phút). Các bài tập được lựa chọn này, sau quá trình thực nghiệm bước đầu đã thể hiện tính hiệu quả trong việc ứng dụng vào thực tiễn công tác giảng dạy môn học Cầu lông cho nhóm khách thể nghiên cứu của bài báo.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Nguyễn Hạc Thuý, Nguyễn Quý Bình (2000). *Huấn luyện thể lực cho vận động viên cầu lông*, Nhà xuất bản TĐTT, Hà Nội.
 Ủy ban TĐTT (1999). *Tài liệu tham khảo cho huấn luyện viên cầu lông*, Hà Nội.
 Trần Văn Vinh, Đào Chí Thành (1998). *Cầu lông*, Nhà xuất bản TĐTT, Hà Nội.
 Lê Văn Lãm (1992), *Lượng vận động trong tập luyện TĐTT*, Tạp chí Giáo dục thể chất, số 5, Bộ Giáo dục và đào tạo, Hà Nội.
 Lê Văn Lãm, Phạm Xuân Thành (2007), *Giáo trình đo lường thể dục thể thao*, NXB TĐTT, Hà Nội.