

NGHIÊN CỨU CÁC BÀI TẬP CHUYÊN MÔN CẦU LÔNG NÂNG CAO THỂ LỰC CHO NAM SINH VIÊN KHOA CHĂN NUÔI THÚ Y TRƯỜNG ĐẠI HỌC NÔNG LÂM THÁI NGUYÊN

Nguyễn Khánh Quang

Khoa Khoa học cơ bản, Trường Đại học Nông lâm, Đại học Thái Nguyên

Tóm tắt: Cầu lông là một môn học cốt lõi trong chương trình giáo dục nhằm cung cấp kiến thức về kỹ năng vận động cơ bản cho người học. Tuy nhiên, thể trạng chung của sinh viên Trường Đại học Nông Lâm Thái Nguyên vẫn còn nhiều hạn chế, đặc biệt trong bối cảnh yêu cầu của xã hội ngày càng cao, việc nâng cao thể lực cho nam sinh là trách nhiệm của giáo viên thể dục, những người cần quan tâm đúng mức đến việc rèn luyện thể chất trong quá trình học tập. Việc lựa chọn các bài tập nhằm phát triển thể lực chung cho nam sinh tạo điều kiện để các em tham gia tích cực hơn vào nhiệm vụ học tập. Qua đó, giúp sinh viên phát triển khả năng giao tiếp, tăng cường tinh thần đoàn kết trong nhà trường, xây dựng môi trường học tập lành mạnh, thân thiện. Mặt khác, giáo viên cũng được bồi dưỡng và nâng cao chuyên môn, từ đó nâng cao chất lượng giảng dạy thể dục và hiệu quả giáo dục trong nhà trường. Đặc biệt, điều này còn giúp sinh viên nhận thức được nhu cầu rèn luyện thể chất thực tiễn ngoài giờ học, góp phần giúp các em tham gia các giải đấu thể thao và giảm bớt cảm giác nhớ nhà, nhớ người thân. Xuất phát từ thực tiễn đó, tôi quyết định thực hiện đề tài: “Nghiên cứu các bài tập chuyên môn cầu lông nhằm nâng cao thể lực cho nam sinh viên Khoa Chăn nuôi – Thú y, Trường Đại học Nông Lâm Thái Nguyên”.

Từ khóa: Bài tập chuyên môn cầu lông, Nâng cao thể lực, Nam sinh viên, Trường Đại học Nông Lâm Thái Nguyên.

RESEARCH ON BADMINTON SPECIALIZED EXERCISES TO IMPROVE PHYSICAL FITNESS FOR MALE STUDENTS OF THE FACULTY OF ANIMAL HUSBANDRY AND VETERINARY MEDICINE AT THAI NGUYEN UNIVERSITY OF AGRICULTURE AND FORESTRY

Nguyen Khanh Quang

Faculty of Basic Sciences, University of Agriculture and Forestry, Thai Nguyen University

Abstract: Badminton is a core subject in the education program to provide basic motor skills knowledge for learners. However, the general physical condition of Thai Nguyen agricultural and forestry students still has many limitations, especially with the increasing demands of society, further improving the physical level of male students is the responsibility of physical education teachers, who need to pay due attention to improve physical fitness during the learning process. Choosing exercises to develop general physical fitness for male students creates conditions for students to further engage in their learning obligations. Through that, and develop to help students expand their communication, solidarity of students in the school, creating a healthy and friendly school life. On the other hand, teachers are taught and improve their expertise, thereby improving the quality of physical education and educational effectiveness in the school. In particular, helping them see it as a practical training need outside of study time, partly helping them participate in tournaments and reduce the feeling of homesickness and missing their loved ones. Based on the above reality, I decided to “Research on badminton specialized exercises to improve physical strength for male students of the Faculty of Animal Husbandry and Veterinary Medicine at Thai Nguyen University of Agriculture and Forestry”.

Keywords: Badminton specialized exercises, Physical fitness improvement, Male students, Thai Nguyen University of Agriculture and Forestry

Nhận bài: 08/04/2025

Phản biện: 06/05/2025

Duyệt đăng: 10/05/2025

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Môn học cầu lông là môn học chính khóa thuộc chương trình giáo dục nhằm cung cấp kiến thức kỹ năng vận động cơ bản cho người học. Tuy nhiên, thực trạng thể lực chung của sinh viên nông lâm Thái nguyên còn có nhiều hạn chế, đặc biệt trước những yêu cầu ngày càng cao của xã hội thì việc nâng cao hơn nữa trình độ thể lực cho nam sinh viên là trách nhiệm của những giáo viên chuyên môn Giáo dục thể chất, cần phải quan tâm một cách đúng mức nhằm cải thiện về mặt thể chất trong quá trình học tập. Việc lựa chọn các bài tập nhằm phát triển thể lực chung cho nam sinh viên

tạo điều kiện để sinh viên thêm gắn với nghĩa vụ học tập [1] Thông qua đó và phát triển giúp sinh viên mở rộng giao lưu, tinh thần đoàn kết của sinh viên trong nhà trường, tạo ra một đời sống học đường lành mạnh và thân thiện. Mặt khác, giáo viên được giảng dạy và nâng cao chuyên môn của mình từ đó nâng cao chất lượng giáo dục thể chất, hiệu quả giáo dục trong nhà trường. Đặc biệt, giúp các em coi đó như một nhu cầu tập luyện thiết thực ngoài thời gian học tập, một phần nào đó giúp các em tham gia vào các giải đấu và vui đi cảm giác nhớ nhà, nhớ người thân. Xuất phát từ thực tế trên

tôi quyết định. “Nghiên cứu các bài tập chuyên môn cầu lông nâng cao thể lực cho nam sinh viên khoa chăn nuôi thú y trường Đại học nông lâm Thái nguyên” [2].

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Phương pháp nghiên cứu

2.1.1. Phương pháp đọc và phân tích tài liệu

Thông qua việc đọc và phân tích các tài liệu như các văn kiện, nghị quyết, tài liệu học tập, các công trình khoa học đã được công bố, bản tin khoa học, tư liệu lưu trữ...có thể thu thập các thông tin cần thiết phục vụ cho nghiên cứu.

2.1.2. Phương pháp kiểm tra sư phạm

Sử dụng phương pháp này để đánh giá các tố chất thể lực sinh viên. Nghiên cứu đã sử dụng 6 test theo tiêu chuẩn quyết định 53/2008 của Bộ Giáo dục và Đào tạo.

2.1.3. Phương pháp thực nghiệm sư phạm

Phương pháp thực nghiệm sư phạm, tiến hành

theo hình thức so sánh song song, gồm hai nhóm: 1 nhóm đối chứng và 1 nhóm thực nghiệm.

2.1.4. Phương pháp toán học thống kê

Phương pháp này nhằm để xử lý các thông tin cần thiết, các số liệu thu thập được, làm cơ sở để phân tích và đánh giá các kết quả của nghiên cứu[3].

2.1.5. Phương pháp quan sát sư phạm

Quan sát sư phạm là phương pháp thu thập thông tin về đối tượng nghiên cứu có mục đích, có kế hoạch, bằng cách quan sát trực tiếp các hoạt động sư phạm và các nhân tố khác có liên quan đến đối tượng cho ta những số liệu, sự kiện cụ thể, đặc trưng về thực tiễn giáo dục để có thể khái quát, rút ra những quy luật nhằm chỉ đạo quá trình tổ chức giáo dục đạt hiệu quả tốt hơn. [4]

2.2. Kết quả và bàn luận

2.2.1. Lựa chọn một số bài tập chuyên môn nhằm nâng cao thể lực cho nam sinh viên Trường Đại học Nông Lâm Thái Nguyên

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn các giáo viên Thể dục và chuyên gia TDTT
(n = 20)

TT	TÊN CÁC BÀI TẬP	KẾT QUẢ						Tổng điểm	Tỉ lệ %
		Thường sử dụng		Ít sử dụng		Không sử dụng			
		Điểm	Số phiếu	Điểm	Số phiếu	Điểm	Số phiếu		
1	Bài tập đánh cầu cao sâu	45	24	6	8	0	0	53	88%
2	Bài tập đập cầu	35	16	13	11	0	0	46	77%
3	Bài tập cắt cầu	28	11	8	10	0	8	35	58%
4	Bài tập phản xạ đập cầu	42	22	7	1	0	1	49	82%
5	Bài tập phản xạ gần lưới	9	5	9	11	0	16	18	30%
6	Bài tập di chuyển không cần cầu	9	5	17	13	0	11	23	38%
7	Bài tập di chuyển có cầu	62	28	0	0	0	0	60	100%
8	Bài tập di chuyển đánh cầu	52	29	2	4	0	0	57	95%

Thông qua bảng 1 ta thấy, bài tập được lựa chọn có tổng điểm từ 75% điểm tối đa trở lên. Qua phỏng vấn, nghiên cứu đã chọn được 6 bài tập:

2.2.2. Đánh giá hiệu quả của bài tập nhằm nâng cao thể lực cho nam sinh viên Trường Đại học Nông Lâm Thái Nguyên

Bảng 2. So sánh thể lực nhóm sinh viên nam thực nghiệm và đối chứng trước thực nghiệm

TT	Nội dung Test	Nhóm thực nghiệm (n=30)				Nhóm đối chứng (n=30)				t	P
		$\bar{X}$	S	Cv	ϵ	$\bar{X}$	S	Cv	E		
1	Lực bóp tay thuận (kg)	27.11	1.61	5.95	0.02	27.08	1.65	6.08	0.02	0.09	> 0.05
2	Nắm ngựa gập bụng 30s (lần)	14.78	1.23	8.30	0.03	14.86	1.15	7.74	0.03	0.28	> 0.05

3	Bật xa tại chỗ (cm)	180.11	9.97	5.54	0.02	181.29	9.38	5.17	0.02	0.51	> 0.05
4	Chạy XPC 30 (m)	6.60	0.50	7.52	0.03	6.48	0.57	8.82	0.03	0.94	> 0.05
5	Chạy con thoi 4 x 10m (giây)	12.95	0.91	7.02	0.02	12.98	1.16	8.93	0.03	0.16	> 0.05
6	Chạy tùy sức 5' (m)	874.36	70.40	8.05	0.03	886.29	81.95	9.25	0.03	0.66	> 0.05

Qua Bảng 2 cho thấy, kết quả kiểm tra thực trạng thể lực ở nhóm thực nghiệm và đối chứng của nam sinh viên trường Đại học Nông Lâm không có sự khác nhau đáng kể. Với ngưỡng xác suất $P > 0.05$, độ tự do = $n_a + n_b - 2 = 69$; $t_{\text{bảng}}$ tương ứng = 1.960. Đa số các test kiểm tra đều có kết quả $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$.

Bảng 3. So sánh thể lực của hai nhóm sinh viên nam thực nghiệm và đối chứng sau một năm thực nghiệm

TEST	NHÓM THỰC NGHIỆM (n=30)					NHÓM ĐỐI CHỨNG (n=30)				
	$\bar{X}_1$	$\bar{X}_2$	W%	T	P	$\bar{X}_1$	$\bar{X}_2$	W%	t	P
Lực bóp tay thuận (kg)	27.11	28.05	3.39	2.48	<0.05	28.08	28.16	0.28	0.16	>0.05
Nằm ngửa gập bụng 30'(lần)	14.78	16.56	12.70	6.81	<0.05	14.86	17.06	13.79	7.27	<0.05
Bật xa tại chỗ(cm)	180.11	192.81	6.81	5.47	<0.05	181.29	188.23	3.76	3.00	<0.05
Chạy 30m XPC (s)	6.60	5.30	-21.82	10.76	<0.05	6.48	5.91	-9.32	4.28	<0.05
Chạy con thoi 4x10m(s)	12.95	11.62	-10.79	6.74	<0.05	12.98	12.64	-2.72	1.26	<0.05
Chạy tùy sức 5' (m)	874.36	984.50	11.85	6.98	<0.05	886.29	952.14	7.16	3.19	<0.05

Thông qua bảng 3 cho thấy :

Sau một học kỳ tập luyện giá trị trung bình thành tích của tất cả các test đánh giá thể lực của nhóm thực nghiệm và đối chứng đều tăng trưởng. Tuy nhiên, nhóm thực nghiệm có sự tăng trưởng vượt trội so với nhóm đối chứng

III. KẾT LUẬN

Thông qua 6 test theo tiêu chuẩn đánh giá thể lực cho nam sinh viên trường Đại học Nông Lâm Thái Nguyên tôi đã lựa chọn được 6 bài tập và được xây dựng, đưa vào chương trình thực nghiệm

giảng dạy cho nam sinh viên khoa chăn nuôi thú y trường Đại học nông lâm Thái nguyên. Kết quả đã đánh giá được tính hiệu quả của việc ứng dụng bài tập vào giảng dạy thông qua thực nghiệm thể lực nhóm sinh viên nam thực nghiệm đã có sự tăng tiến đáng kể. Điều đó cho thấy việc ứng dụng các bài tập vào chương trình giảng dạy cho sinh viên nam là phù hợp, có khoa học và mang lại hiệu quả cao. Điều này cho thấy việc lựa chọn và ứng dụng các bài tập nhằm phát triển thể lực chung cho nam sinh viên là một việc làm hết sức cần thiết [5].

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1] Nguyễn Văn Toàn (2011), *Một số biện pháp nâng cao thể lực cho nữ sinh viên trường Đại học Nông nghiệp Hà Nội*
- [2] Đỗ Văn Tuyên (2006), *"Nghiên cứu lựa chọn một số bài tập thể lực nhằm phát triển thể chất cho nam sinh viên trường Đại học xây dựng"*, Luận văn thạc sĩ
- [3] Dương Nghiệp Chí, Trần Đức Dũng, Tạ Hữu Hiếu, Nguyễn Đức Văn (2004), *Đo lường thể thao*, NXB TĐTT, Hà Nội
- [4] Bộ GD &ĐT (1993), *Tuyển tập nghiên cứu khoa học sức khỏe thể chất trong các trường Đại học, Cao đẳng*, Hà Nội.
- [5] Bộ Giáo dục và đào tạo (2008), *Quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực của học sinh, sinh viên*