

ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC NHANH ĐỘNG TÁC CHO NỮ SINH VIÊN CẦU LÔNG BỘ CẦU LÔNG TRƯỜNG CAO ĐẲNG Y TẾ QUẢNG NINH

ThS. Lê Thị Vân Trang¹; ThS. Vũ Ngọc Thành²

Tóm tắt: Qua thực trạng công tác huấn luyện vận động viên đội tuyển Cầu lông trường Cao đẳng Y tế Quảng Ninh đề tài đề xuất và đưa vào ứng dụng 06 bài tập phát triển sức nhanh động tác trong đánh cầu cho nữ vận động viên (VĐV) đội tuyển cầu lông nhà trường. Các bài tập này được ứng dụng trong 15 tuần tập luyện trên nhóm thực nghiệm cho thấy có sự phát triển về thể chất ở tất cả các test đánh giá. Điều đó góp phần nâng cao chất lượng công tác giảng dạy môn Cầu lông, cũng như phát triển tố chất đặc thù trong môn Cầu lông cho nữ sinh viên.

Từ khóa: Giáo dục thể chất, sức nhanh động tác, cầu lông, nữ sinh viên.

Abstract: Through the actual situation of training athletes of the badminton team at Quang Ninh Medical College, the topic proposes and puts into practice 06 exercises to develop strength and movement in hitting shuttlecock for female athletes (athlete) school badminton team. These exercises were applied during 15 weeks of training on the experimental group and showed physical growth in all evaluation tests. That contributes to improving the quality of badminton teaching, as well as developing specific qualities in badminton for female students.

Keywords: Physical education, speed of movement, badminton, female students.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Cầu lông là một môn thể thao đối kháng mà thành tích của nó được thể hiện ở năng lực của cá nhân người chơi trong việc sử dụng kỹ chiến thuật, thể lực và sự ổn định tâm lý của bản thân. Đặc điểm của thi đấu Cầu lông là người chơi luôn phải di chuyển liên tục với tốc độ cao trong phạm vi diện tích sân của mình bằng các bước di chuyển, chạy hoặc bật nhảy, cùng với việc đó là việc kết hợp các động tác đánh cầu nhanh mạnh để thực hiện ý đồ chiến thuật của mình trong thi đấu nhằm đạt hiệu quả cao. Chính vì vậy khi sử dụng sức mạnh trong các động tác kỹ thuật của môn Cầu lông là cần được phát huy với tốc độ cao vừa để tăng cường hiệu quả của kỹ thuật, vừa gây cho đối phương những tình huống bất ngờ và bị động trong quá trình thi đấu.

Môn Cầu lông nằm trong chương trình giáo dục thể chất tự của trường Cao đẳng Y tế Quảng Ninh. Lâu nay trong quá trình giảng dạy giáo viên chú ý dạy kỹ thuật cơ bản mà chưa chú trọng đúng mức đến việc phát triển các tố chất thể lực, nhất là sức nhanh động tác – tố chất thể lực chuyên môn cơ bản không thể thiếu trong Cầu lông. Có thể nói, sức mạnh tốc độ (SMTĐ) hay sức nhanh động tác trong môn Cầu lông do hai yếu tố sức mạnh và tốc độ cấu thành, bởi vậy trong quá trình huấn luyện và phát triển SMTĐ cần chú trọng hai loại bài tập phát triển sức mạnh và phát triển tốc độ. Ngoài ra, xu

hướng lựa chọn các bài tập để huấn luyện trong Cầu lông cũng cần tập trung vào phát triển sức mạnh tốc độ cho các VĐV. Tuy nhiên, qua đánh giá nội dung giảng dạy, chúng tôi nhận thấy phần lớn các giáo án chủ yếu giảng dạy là các bài tập kỹ thuật, bổ trợ các động tác mới chiếm 12/15 giáo án. Giáo án giảng dạy lý thuyết môn Cầu lông là 1/15 giáo án. Ngoài ra còn có 2/15 giáo án là dành cho kiểm tra giữa kỳ và thi kết thúc học phần. Như vậy, nội dung giảng dạy môn Cầu lông chiếm khá nhiều thời gian việc về kỹ thuật, do đó công tác tổ chức các bài tập phát triển sức nhanh động tác cho sinh viên còn rất nhiều hạn chế. Đây chính là lý do chúng tôi tiến hành thực hiện nghiên cứu này.

Trong quá trình nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp thường qui trong thể thao như: phân tích và tổng hợp tài liệu, phỏng vấn chuyên gia, kiểm tra sự phạm, thực nghiệm sự phạm và thống kê toán học.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Lựa chọn các test nhằm đánh giá sức nhanh động tác cho sinh viên nữ CLB Cầu lông trường Cao đẳng Y tế Quảng Ninh.

Chúng tôi tiến hành theo ba bước sau :

Bước 1. Hệ thống hóa các test nhằm đánh giá sức nhanh động tác trong môn Cầu lông cho nữ sinh viên không chuyên về Thể dục thể thao (TĐTT).

Bước 2. Phỏng vấn chuyên gia.

1. Học viện Y dược học cổ truyền Việt Nam

2. Trường Cao đẳng Y tế Quảng Ninh

Bước 3. Kiểm định độ tin cậy của test.

Qua đó chúng tôi đã lựa chọn được 05 test nhằm đánh giá sức nhanh động tác môn Cầu lông cho nữ sinh viên đó là: *Chạy 30m XPC (s), Nhảy dây đơn 30 s (lần), Lắc vợt nặng mô phỏng động tác đập cầu trong 30 s (lần), Di chuyển tiến lùi sân Cầu lông 5 lần (s), Di chuyển ngang phải trái 5 lần sân đơn (s).*

2.2. Lựa chọn các bài tập phát triển sức nhanh động tác cho nữ sinh viên CLB Cầu lông tại trường Cao đẳng Y tế Quảng Ninh.

Chúng tôi tiến hành tổng hợp các bài tập phát triển sức nhanh động tác đã được công bố trong các tài liệu và nghiên cứu khoa học trong và ngoài nước. Đồng thời, căn cứ vào mục đích và nhiệm vụ của đề tài, đặc điểm thể chất và tâm-sinh lý lứa tuổi của nhóm khách thể nghiên cứu, chúng tôi tổng hợp được 10 bài tập phát triển sức nhanh động tác cho nữ sinh viên CLB Cầu lông tại trường Cao đẳng Y tế Quảng Ninh. Chúng tôi tiến hành phỏng vấn chuyên gia để lựa chọn các bài tập phát triển sức nhanh động tác trong môn Cầu lông cho nữ sinh viên. Kết quả phỏng vấn được xử lý bằng cách quy đổi điểm theo quy ước: thường sử dụng là 3 điểm, ít sử dụng là 2 điểm và không sử dụng là 0 điểm. Tỷ lệ được tính bằng tỷ số giữa tổng điểm quy đổi với điểm tuyệt đối (60 điểm) và chỉ lựa chọn các bài tập có tổng số điểm đạt từ 80% trở lên. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

Kết quả tại bảng 1, chúng tôi đã lựa chọn được 06 bài tập nhằm phát triển sức nhanh động tác trong môn Cầu lông, chiếm tỷ lệ từ 80% trở lên, bao gồm: *lắc vợt nặng mô phỏng động tác đập cầu 30s, bài tập nhảy dây đơn 30s, di chuyển ngang sân đơn lắc*

vợt phải trái 10 lần, di chuyển tiến lùi lắc vợt 10 lần, di chuyển 4 góc sân 5 lần, và đập cầu sủi lưới 1 phút.

2.3. Đánh giá hiệu quả ứng dụng các bài tập phát triển sức nhanh động tác cho sinh viên nữ CLB Cầu lông tại trường Cao đẳng Y tế Quảng Ninh.

a. Tổ chức thực nghiệm

Dựa vào chương trình năm học và số buổi học là 1 tuần 1 buổi học trong vòng 15 tuần, chúng tôi cho tập các bài tập sức mạnh tốc độ sau phần tập kỹ thuật. Thời gian tổ chức thực nghiệm là 15 tuần, chúng tôi tiến hành đánh giá 2 lần vào các thời điểm: trước khi tiến hành thực nghiệm (Trước) và sau khi kết thúc giai đoạn thực nghiệm (Sau). Khách thể nghiên cứu là 70 sinh viên nữ tham gia CLB Cầu lông tại trường Cao đẳng Y tế Quảng Ninh, được chia thành hai nhóm, nhóm thực nghiệm (35 sinh viên) và nhóm đối chứng (35 sinh viên). Các bài tập được lựa chọn và áp dụng trong quá trình thực nghiệm là 06 bài tập nêu trên, đó là: (1) lắc vợt nặng mô phỏng động tác đập cầu 30 s x 3 lần x 6 tổ, nghỉ giữa các lần 3 – 5 phút, yêu cầu thực hiện với tốc độ tối đa; (2) bài tập nhảy dây đơn 30 s x 3 lần x 3 tổ, nghỉ giữa các tổ là 3 – 5 phút, yêu cầu thực hiện với tốc độ tối đa; (3) di chuyển ngang sân đơn lắc vợt phải trái 10 lần x 2 lần, nghỉ giữa 5 phút; (4) di chuyển tiến lùi lắc vợt 10 lần x 3 lần, nghỉ giữa 5 phút với tốc độ tối đa; (5) bài tập di chuyển 4 góc sân 5 lần x 4 lần, nghỉ giữa các tổ là 7 - 8 phút, yêu cầu thực hiện với tốc độ tối đa; (6) bài tập đập cầu sủi lưới 1 phút x 4 lần, nghỉ giữa các tổ là 7 - 8 phút, yêu cầu thực hiện với tốc độ tối đa, mỗi buổi tập sẽ tiến hành thực hiện từ 2-3 bài tập, tùy vào đặc thù

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn các bài tập phát triển sức nhanh động tác trong môn Cầu lông cho nữ sinh viên CLB

Bài tập	Mức độ sử dụng			Tổng điểm	Tỷ lệ
	Thường	Ít	Không		
Luân phiên dậm nhảy và vọt cầu bên phải và bên trái chéo qua đầu 10lần/bên	10	5	5	40	66.67
Lắc vợt nặng mô phỏng động tác đập cầu 30s	13	3	4	45	75.00
Nhảy dây đơn 30s	13	7	0	53	88.33
Di chuyển ngang sân đơn lắc vợt phải trái 10 lần	15	5	0	55	91.67
Di chuyển tiến lùi lắc vợt 10 lần	15	5	0	55	91.67
Bài tập di chuyển ngang sân đơn nhặt cầu 10 quả	5	5	10	25	41.67
Di chuyển tiến lùi nhặt cầu 10 quả	6	5	9	28	46.67
Di chuyển 4 góc sân 5 lần	12	6	2	48	80.00
Di chuyển đánh cầu 2 góc về một góc 1 phút	10	5	5	40	66.67
Đập cầu sủi lưới 1 phút	15	5	0	55	91.67

thực tiễn từng buổi tập.

b. Hiệu quả ứng dụng các bài tập phát triển sức nhanh động tác cho sinh viên CLB Cầu lông tại trường Cao đẳng Y tế Quảng Ninh.

Sinh viên ở cả 2 nhóm (đối chứng và thực nghiệm) trước khi thực nghiệm sự phạm đều được tiến hành kiểm tra sự phạm nhằm xác định mức độ đồng đều về trình độ thông qua các test đánh giá đã được lựa chọn và xác định tính thông báo và độ tin cậy. Kết quả được mô tả trong bảng 2.

Kết quả từ bảng 2 cho thấy các test ở thời điểm trước thực nghiệm đều không có sự biệt có ý nghĩa thống kê. Điều này cho thấy trình độ của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng trước thực nghiệm là tương đồng nhau.

Sau 15 tuần thực nghiệm áp dụng các bài tập đã lựa chọn vào đối tượng thực nghiệm chúng tôi tiến hành kiểm tra các số liệu thu được qua xử lý toán học thống kê, và có kết quả trình bày ở bảng 3.

Kết quả từ bảng 3 cho thấy các test đều cho

thấy có sự khác biệt giữa trước và sau thực thực ở cả nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng ($p < 0.05$).

Để thấy được hiệu quả bài tập mà chúng tôi lựa chọn cho nhóm thực nghiệm tốt hơn nhóm đối chứng đề tài tiến hành xác định sự tăng trưởng của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng sau 15 tuần áp dụng bài tập lựa chọn vào tập luyện. Kết quả được trình bày ở bảng 4.

Kết quả tại bảng 4 cho thấy nhóm thực nghiệm có kết quả đạt được sau khi ứng dụng các bài tập nâng cao khả năng linh hoạt động tác đều tốt hơn so với nhóm đối chứng (ở cả 06 test với $p < 0.05$). Điều đó chứng minh các bài tập mà đề tài đã lựa chọn mang lại hiệu quả cao hơn so với các bài tập áp dụng cho đội tuyển Cầu lông trước đây với độ tin cậy ở ngưỡng xác suất $p < 0,05$, do đó đã góp phần nâng cao thành tích trong quá trình huấn luyện đội tuyển Cầu lông của nhà trường

Bảng 2. Kết quả các test đánh giá sức nhanh động tác của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng trước thực nghiệm (n=35)

TT	Test	Nhóm thực nghiệm	Nhóm đối chứng	d	t	p
1	Chạy 30m XPC (s),	6.30±0.15	6.30±0.22	0	0.08	> 0.05
2	Nhảy dây đơn 30 s (lần)	55.46±5.59	55.49±4.76	-0.03	0.02	> 0.05
3	Di chuyển ngang sân Cầu lông 5 lần (s),	23.23±1.25	23.33±1.71	- 0.1	0.29	> 0.05
4	Di chuyển tiến lùi sân Cầu lông 5 lần (s),	19.18±0.92	18.96±1.22	0.22	0.86	> 0.05
5	Lăng vợt nặng mô phỏng động tác đập cầu trong 30 s (lần).	16.63±2.94	16.20±1.33	0.43	0.77	> 0.05

Bảng 6. Kết quả các test đánh giá sức nhanh động tác của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng sau thực nghiệm (n=35)

TT	Test	Nhóm thực nghiệm	Nhóm đối chứng	d	t	p
1	Chạy 30m XPC (s),	6.03±0.25	6.16±0.31	-0.13	1.86	<0.05
2	Nhảy dây đơn 30 s (lần)	67.20±4.01	64.20±4.55	3	2.88	<0.05
3	Di chuyển ngang sân Cầu lông 5 lần (s),	21.31±0.97	22.50±1.39	-1.19	4.08	<0.05
4	Di chuyển tiến lùi sân Cầu lông 5 lần (s),	18.17±0.60	18.56±0.79	-0.39	2.27	<0.05
5	Lăng vợt nặng mô phỏng động tác đập cầu trong 30 s (lần).	20.89±2.39	19.80±1.82	1.09	2.11	<0.05

Bảng 4. Kết quả sự tăng trưởng của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng

Test	Tham số	Nhóm thực nghiệm		Nhóm đối chứng	
Chạy 30m	Trung bình	6.30	6.03	6.30	6.16
	d	-0.27		-0.14	
	W	4.35		2.2	
	t	5.69		2.09	
	p	<0.05		<0.05	
Nhảy dây đơn 30 (l)	Trung bình	55.46	67.20	55.49	64.20
	d	11.74		8.71	
	W	19.15		14.56	
	t	12.37		8.28	
	p	<0.05		<0.05	
Di chuyển ngang sân Cầu lông 5 lần (s)	Trung bình	23.23	21.31	23.33	22.50
	d	-1.92		-0.83	
	W	8.59		3.64	
	t	15.26		6.15	
	p	<0.05		<0.05	
Di chuyển tiến lùi sân Cầu lông 5 lần (s)	Trung bình	19.18	18.17	18.96	18.56
	d	-1.01		-0.4	
	W	5.42		2.14	
	t	8.88		3.99	
	p	<0.05		<0.05	
Lăng vọt nặng mô phỏng động tác đập cầu thuận tay trong 30 s (l)	Trung bình	16.63	20.89	16.20	19.80
	d	4.26		3.6	
	W	22.70		20.00	
	t	13.68		10.81	
	p	<0.05		<0.05	

3. KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 06 bài tập để đưa vào ứng dụng cho công tác giảng dạy và huấn luyện nhằm tác động tới việc phát triển sức nhanh động tác. Sau 15 tuần đưa vào thực nghiệm cho thấy kết quả kiểm tra của nhóm thực nghiệm tốt hơn nhóm đối chứng đều thể hiện $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ với ngưỡng xác suất $p < 0,05$ điều đó có nghĩa các bài tập được lựa chọn áp dụng đối với nhóm thực nghiệm đã thể hiện tính hiệu quả cao hơn hẳn so với các bài tập hiện đang được nhóm đối chứng sử dụng.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Huy Bình (2000), *Huấn luyện thể lực Cầu lông*, Nxb TDTT Hà Nội.
2. Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (1995), *Sinh lý học TDTT*, TDTT, Hà Nội.
3. Nguyễn Hạc Thúy, Lê Thanh Sang (2000),

Huấn luyện kỹ – chiến thuật cầu lông hiện đại, Nxb TDTT, Hà Nội.

4. Sơn Lê Hồng Sơn (2006). *Nghiên cứu ứng dụng hệ thống các bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam vận động viên Cầu lông trẻ lứa tuổi 16 – 18*. Luận văn tiến sĩ Giáo dục học, Hà Nội.

5. Nguyễn Đức Văn (1987), *Phương pháp toán học thống kê trong TDTT*, Nxb TDTT.

6. Trần Văn Vinh, Đào Chí Thành (2014), *Hệ thống bài tập huấn luyện cầu lông*, TDTT

Nguồn bài báo: Được trích từ đề tài nghiên cứu khoa học cấp trường: “Đánh giá hiệu quả ứng dụng các bài tập phát triển sức nhanh động tác cho sinh viên nữ CLB Cầu lông tại trường Cao đẳng Y tế Quảng Ninh”, năm 2020, tác giả Vũ Ngọc Thành.

Ngày nhận bài: 15/5/2023; **Ngày duyệt đăng:** 29/8/2023