

ỨNG DỤNG BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHO SINH VIÊN NỮ HỌC MÔN CẦU LÔNG TỰ CHỌN TRƯỜNG ĐẠI HỌC KINH TẾ - ĐẠI HỌC ĐÀ NẴNG

ThS. Phan Ngọc Thiết Kế

Khoa Giáo dục thể chất - Đại học Đà Nẵng

Tóm tắt: Sử dụng các phương pháp nghiên cứu truyền thống, bài viết lựa chọn được 24 bài tập ứng dụng trong quá trình học môn Cầu lông tự chọn nhằm nâng cao thể lực chung cho sinh viên nữ trường Đại học Kinh tế - Đại học Đà Nẵng. Các bài tập lựa chọn đã có hiệu quả cao trong việc phát triển thể lực cho sinh viên nữ học môn Cầu lông tự chọn tại trường Đại học Kinh tế - Đại học Đà Nẵng.

Từ khóa: Cầu lông; sinh viên; phát triển thể lực; Đại học Kinh tế; Đại học Đà Nẵng.

Abstract: Using traditional research methods, the thesis selected 24 exercises which applied in the course of elective Badminton to improve general physical for female students of University of Economics - Da Nang University. The selected exercises have been highly effective in developing physical for female students who choose elective Badminton in the University of Economics - Danang University.

Keywords: Badminton; student; physical development; University of Economics; Da Nang University.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Cầu lông là một môn thể thao được nhiều người ưa thích tham gia tập luyện và thi đấu với dụng cụ sân bãi tập luyện đơn giản, dễ tập; Cầu lông phù hợp với mọi lứa tuổi, giới tính. Tập luyện môn cầu lông có nhiều tác dụng góp phần làm đa dạng và nâng cao hiệu quả cao về tăng cường sức khỏe, giáo dục nhân cách, kéo dài tuổi thọ... Môn học cầu lông tuy mới được đưa vào giảng dạy tại trường Đại học Kinh tế - Đại học Đà Nẵng (ĐHKT - ĐHDN) nhưng đã thu hút rất nhiều sinh viên đặc biệt là sinh viên nữ đăng ký học tập, hoạt động ngoại khóa và tham gia các giải đấu cầu lông phong trào.

Tuy nhiên, qua quan sát, tham khảo ý kiến chuyên môn, cũng như kinh nghiệm giảng dạy thực tế, thực trạng việc sử dụng các nội dung, phương pháp, phương tiện phát triển thể lực cho sinh viên học môn Cầu lông tự chọn tại trường ĐHKT - ĐHDN đặc biệt là sinh viên nữ còn

đơn giản và tương đối đơn điệu, không gây được hứng thú cho người học, chưa phát huy được tính tự giác tích cực tập luyện của các em nên hiệu quả chưa cao. Cần phải cải tiến đa dạng hóa về hình thức cũng như nội dung tập luyện.

Xuất phát từ yêu cầu thực tiễn, dựa trên cơ sở các kiến thức lý luận, quan điểm mới của khoa học huấn luyện, chúng tôi mong muốn đề xuất thực hiện đề tài ***“Ứng dụng bài tập phát triển thể lực cho sinh viên nữ học môn Cầu lông tự chọn trường ĐHKT - ĐHDN”***.

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; phương pháp phỏng vấn; phương pháp kiểm tra sự phạm; phương pháp thực nghiệm sự phạm; phương pháp toán học thống kê.

Khách thể nghiên cứu: 120 sinh viên nữ năm thứ 2 khóa 16 hiện đang học môn cầu lông tự chọn tại trường ĐHKT - ĐHDN.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

1. Lựa chọn bài tập phát triển thể lực cho sinh viên nữ học môn Cầu lông tự chọn trường ĐHKT - ĐHĐN

Để lựa chọn các bài tập phát triển thể lực cho sinh viên nữ trường ĐHKT - ĐHĐN, trên cơ sở tổng hợp và phân tích các tài liệu [3], [6], [7], [8]... bài viết đã lựa chọn ra được 41 bài tập phát triển thể lực cho sinh viên nữ học môn Cầu lông tự chọn cũng như phù hợp với cơ sở vật chất và chương trình học của Nhà trường.

Căn cứ vào kết quả phỏng vấn chúng tôi lựa chọn được 24 bài tập được đánh giá ở mức độ ưu tiên 1 đến ưu tiên 3 với số điểm chiếm tỷ lệ 80% trở lên nhằm ứng dụng để phát triển thể lực cho sinh viên nữ học môn Cầu lông tự chọn trường ĐHKT - ĐHĐN. Các bài tập đó là:

* Nhóm các bài tập phát triển sức nhanh (06 bài tập):

Bài tập 1: Chạy nâng cao đùi tại chỗ 5 - 10 giây, có tín hiệu chạy nhanh 15m.

- *Khối lượng:* 3 lần $\times$ 15m, cường độ tối đa, Thời gian nghỉ giữa các lần từ 1 phút.

Bài tập 2: Di chuyển ngang sân đơn 10 lần

- *Khối lượng:* 10 lần $\times$ 2 tổ, cường độ bài tập tối đa, nghỉ giữa các tổ: 2 phút.

Bài tập 3: Di chuyển tiến lùi 10 lần

- *Khối lượng:* 10 lần $\times$ 2 tổ, cường độ bài tập tối đa, nghỉ giữa các tổ: 2 phút.

Bài tập 4: Di chuyển nhặt cầu

- *Cách thực hiện:* Người phục vụ đứng ở giữa sân cầm cầu xếp thành từng chồng ném qua lưới vào các điểm khác nhau trên sân để người tập đứng chuẩn bị ở giữa sân di chuyển nhặt cầu bằng tay thuận sau đó ném trả lại người phục vụ.

- *Khối lượng:* 30s $\times$ 2 tổ, cường độ bài tập tối đa, nghỉ giữa các tổ: 1 phút.

Bài tập 5: Lắc vợt phải, trái thấp tay 30s $\times$ 2 tổ.

- *Cách thực hiện:* Đứng hai chân song song rộng bằng vai, gối hơi khuỵu. Trọng tâm ở giữa

hai chân, lưng cong. Tay thuận cầm vợt, tay còn lại thả lỏng. Khi có hiệu lệnh lập tức lắc vợt bên phải và trái liên tục theo động tác đánh cầu thấp tay bên phải và trái liên tục trong 30s.

- *Khối lượng:* 30s $\times$ 2 tổ, cường độ bài tập tối đa, nghỉ giữa các tổ: 1 phút.

Bài tập 6: Phối hợp lắc vợt phải, trái thấp tay và phải, trái cao tay 30s $\times$ 2 tổ.

- *Cách thực hiện:* Đứng hai chân song song rộng bằng vai, gối hơi khuỵu. Trọng tâm ở giữa hai chân, lưng cong. Tay thuận cầm vợt, tay còn lại thả lỏng. Thực hiện mô phỏng động tác đánh cầu thấp tay và cao tay phối hợp với di chuyển bước đơn. Khi có hiệu lệnh lập tức tiến đánh cầu thấp tay bên phải về lại vị trí ban đầu lùi đánh cầu cao tay bên phải, tiến đánh cầu thấp tay bên trái về lại vị trí ban đầu lùi đánh cao tay bên trái liên tục trong 30s.

- *Khối lượng:* 30s $\times$ 2 tổ, cường độ bài tập tối đa, nghỉ giữa các tổ: 1 phút.

* Nhóm các bài tập phát triển sức mạnh (08 bài tập):

Bài tập 7: Chạy nâng cao đùi tại chỗ với tần số tối đa.

- *Khối lượng:* 15 giây $\times$ 2 tổ, nghỉ giữa các tổ là 30s, cường độ bài tập tối đa.

Bài tập 8: Bật xoay đối chân.

- *Khối lượng:* 10 lần $\times$ 2 tổ, nghỉ giữa các tổ 30s, cường độ bài tập tối đa.

Bài tập 9: Di chuyển 2 chân luân phiên liên tục.

- *Khối lượng:* 20s $\times$ 2 tổ, nghỉ giữa các tổ là 30s, cường độ bài tập tối đa.

Bài tập 10: Nằm ngửa ke chân (25s $\times$ 2 tổ).

- *Khối lượng:* 25s $\times$ 2 tổ, nghỉ giữa các tổ 2 phút, cường độ bài tập tối đa.

Bài tập 11: Nằm sấp chống đẩy (10 lần $\times$ 2 tổ).

- *Khối lượng:* 10 lần $\times$ 2 tổ, nghỉ giữa các tổ 30s - 1 phút, nghỉ ngơi tích cực, cường độ bài tập tối đa.

Bài tập 12: Đánh cầu xa có người phục vụ 10 quả $\times$ 2 tổ.

- *Khối lượng:* Thực hiện mỗi tổ 10 - 15 lần $\times$ 2 tổ, nghỉ giữa các tổ 2 - 3 phút, nghỉ ngơi tích cực, cường độ bài tập tối đa.

Bài tập 13: Di chuyển 3 bước lùi bật nhảy phòng cầu liên tục.

- *Khối lượng:* 10 lần (thực hiện xong về vị trí ban đầu được tính 1 lần) $\times$ 2 tổ, thời gian nghỉ giữa tổ: 2 - 3 phút, nghỉ ngơi tích cực, cường độ bài tập tối đa.

Bài tập 14: Tại chỗ ném cầu cao xa 10 quả $\times$ 2 tổ.

- *Khối lượng:* Thực hiện mỗi tổ 10 lần $\times$ 2 tổ, thời gian nghỉ: 30s - 1 phút, nghỉ ngơi tích cực, cường độ bài tập tối đa.

*** Nhóm các bài tập phát triển sức bền (06 bài tập):**

Bài tập 15: Di chuyển từ giữa sân ra 4 góc đánh cầu cao xa + sủi cầu.

- *Cách thực hiện:* Đứng ở ô quy định giữa sân (1m $\times$ 1m) khi nghe hiệu lệnh thì di chuyển lên góc lưới phải vung vợt sủi cầu sau đó di chuyển lùi về điểm xuất phát giữa sân. Tiếp tục di chuyển lên góc lưới trái sủi cầu và di chuyển về vị trí giữa sân. Tiếp tục di chuyển về góc cuối sân trái đánh cầu cao xa trái tay rồi di chuyển về điểm xuất phát tiếp tục di chuyển lùi về góc cuối sân phải đánh cầu cao xa thuận tay rồi di chuyển về giữa sân, như vậy được tính 1 lần.

- *Khối lượng:* Thực hiện 4 lần/1 tổ $\times$ 2 tổ, thời gian nghỉ giữa: 2-3 phút, nghỉ ngơi tích cực, thực hiện với cường độ 80 - 85% sức.

Bài tập 16: Di chuyển 4 góc sân.

- *Cách thực hiện:* Đứng ở tư thế xuất phát cao trong sân đơn cầu lông. Khi có hiệu lệnh thì lập tức di chuyển ra một góc sân phía trước sau đó đập mạnh chân trở về vị trí trung tâm sau đó lại tiếp tục thay đổi ở góc trước còn lại. Lặp lại cho đến khi hết 2 góc cuối sân, như vậy được tính 1 lần.

- *Khối lượng:* Thực hiện 4 lần/1 tổ $\times$ 2 tổ, thời gian nghỉ giữa: 2-3 phút, nghỉ ngơi tích cực, thực hiện với cường độ 80 - 85% sức.

Bài tập 17: Di chuyển tiến lùi ném cầu 10 lần $\times$ 2 tổ.

- *Khối lượng:* Thực hiện 10 lần/1 tổ $\times$ 2 tổ, thời gian nghỉ giữa: 2 - 3 phút, nghỉ ngơi tích cực, thực hiện với cường độ 80 - 85% sức.

Bài tập 18: Đánh cầu cao xa sau đó di chuyển vòng tròn quanh sân.

- *Cách thực hiện:* 10 người chia 2 bên, mỗi bên đứng cuối đường bên ngang cuối sân mỗi người đánh cầu cao xa 1 lần xong thì di chuyển vòng tròn sang sân bên kia để đánh cầu, cứ di chuyển như vậy 2 bên không được để cầu rơi xuống đất.

- *Khối lượng:* Thực hiện di chuyển đánh cầu trong 5 phút/1 tổ $\times$ 2 tổ, thời gian nghỉ giữa: 3 phút, nghỉ ngơi tích cực, thực hiện với cường độ 80 - 85% sức.

Bài tập 19: Di chuyển 3 lần 6 điểm trên sân $\times$ 2 tổ.

- *Khối lượng:* Thực hiện 3 lần/1 tổ $\times$ 2 tổ, thời gian nghỉ giữa: 2-3 phút, nghỉ ngơi tích cực, thực hiện với cường độ 80 - 85% sức.

Bài tập 20: Di chuyển 2 góc cuối sân đánh cầu cao xa trong 1 phút $\times$ 2 tổ.

- *Khối lượng:* Thực hiện trong 1 phút $\times$ 2 tổ, thời gian nghỉ giữa: 2-3 phút, nghỉ ngơi tích cực, thực hiện với cường độ 80 - 85% sức.

*** Nhóm các bài tập phát triển năng lực phối hợp vận động (04 bài tập):**

Bài tập 21: Di chuyển 2 góc trên lưới bỏ nhỏ 10 quả theo đường thẳng $\times$ 2 tổ.

- *Khối lượng:* Thực hiện mỗi tổ 10 quả $\times$ 2 tổ, thời gian nghỉ giữa: 2-3 phút, nghỉ ngơi tích cực, thực hiện với cường độ 80 - 85% sức.

Bài tập 22: Phối hợp di chuyển ngang và phòng thủ có người phục vụ 10 quả $\times$ 2 tổ.

- *Khối lượng:* Thực hiện mỗi tổ 10 quả $\times$ 2 tổ, thời gian nghỉ giữa: 2-3 phút, nghỉ ngơi tích cực, thực hiện với cường độ 80 - 85% sức.

Bài tập 23: Di chuyển bỏ nhỏ 2 góc lưới, lùi đánh cầu cao xa có người phục vụ 10 quả $\times$ 2 tổ.

- *Khối lượng:* Thực hiện mỗi tổ 10 quả $\times$ 2 tổ, thời gian nghỉ giữa: 2-3 phút, nghỉ ngơi tích cực, thực hiện với cường độ 80 - 85% sức.

Bài tập 24: Di chuyển đánh cầu 1 phút các điểm trên sân có người phục vụ $\times$ 2 tổ.

- *Khối lượng:* Thực hiện mỗi tổ 1 phút $\times$ 2 tổ, thời gian nghỉ giữa: 2-3 phút, nghỉ ngơi tích cực, thực hiện với cường độ 80 - 85% sức.

2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả bài tập phát triển thể lực cho sinh viên nữ học môn Cầu lông tự chọn trường ĐHKT - ĐHDN

2.1. Tổ chức ứng dụng các bài tập đã lựa chọn

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

- *Đối tượng thực nghiệm:* Gồm 120 sinh viên nữ khóa 16 hiện đang học môn cầu lông tự chọn tại trường ĐHKT - ĐHDN. Đối tượng thực nghiệm được chia làm hai nhóm:

+ Nhóm I: Là nhóm đối chứng sinh viên tập luyện theo chương trình GDTC nội khóa của Nhà trường gồm có 60 sinh viên nữ.

+ Nhóm II: Là nhóm thực nghiệm sinh viên tập luyện theo chương trình GDTC nội khóa của nhà trường và kết hợp áp dụng các bài tập mới xây dựng (như đã nêu ở trên) gồm có 60 sinh viên nữ.

- *Thời gian thực nghiệm:* Thực nghiệm cho đối tượng ở học kỳ IV trong năm học 2017 - 2018, học kỳ 30 tiết, mỗi tuần 2 tiết, trong đó có 2 tiết lý thuyết và 2 tiết kiểm tra. Như vậy, kế hoạch được áp dụng trong 13 tuần, mỗi buổi tập từ 15 - 20 phút. Các bài tập phát triển sức nhanh, sức mạnh, khả năng phối hợp vận động được tập vào phần đầu buổi tập, sau phần khởi động chung và khởi động chuyên môn. Các bài tập phát triển sức bền và bài tập phát triển sức mạnh cơ thân trên được tập vào cuối buổi tập, sau khi hoàn thành nội dung chính, trước phần thả lỏng.

Tiến trình thực nghiệm các bài tập cho sinh viên học môn Cầu lông tự chọn tại trường ĐHKT - ĐHDN được trình bày ở bảng 1.

Bảng 1. Tiến trình thực nghiệm các bài tập cho sinh viên nữ học môn Cầu lông tự chọn tại trường ĐHKT - ĐHDN

TT	Giáo án Nội dung	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	Bài tập 1	LÝ THUYẾT		+			+		KIỂM TRA GIỮA KỲ				+			
2	Bài tập 2			+		+				+			+		+	
3	Bài tập 3		+		+			+				+		+		+
4	Bài tập 4		+		+		+									
5	Bài tập 5		+	+	+	+	+				+			+		
6	Bài tập 6						+	+		+	+	+	+		+	
7	Bài tập 7		+			+				+		+			+	
8	Bài tập 8			+			+				+		+			
9	Bài tập 9				+			+				+		+		
10	Bài tập 10		+		+		+			+		+				+
11	Bài tập 11			+		+		+			+		+		+	
12	Bài tập 12				+			+			+			+		
13	Bài tập 13			+		+		+				+				+
14	Bài tập 14		+			+				+						

15	Bài tập 15												+		+	+
16	Bài tập 16						+			+				+		
17	Bài tập 17		+					+							+	
18	Bài tập 18		+		+	+				+						
19	Bài tập 19										+		+		+	
20	Bài tập 20											+		+		+
21	Bài tập 21					+		+			+			+		
22	Bài tập 22		+	+	+		+				+					+
23	Bài tập 23										+		+		+	+
24	Bài tập 24										+		+		+	+

2.2. Phân tích kết quả thực nghiệm

Trước quá trình thực nghiệm, chúng tôi tiến hành kiểm tra lần một ở cả hai nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm thông qua 6 test nội dung

kiểm tra đánh giá thể lực học sinh, sinh viên được quy định trong Quyết định số 53/2008/QĐ - BGDĐT ngày 18/9/2008 của Bộ trưởng Bộ GD & ĐT [1]. Kết quả được trình bày ở bảng 2.

Bảng 2. Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm các test thể lực của sinh viên nữ hai nhóm đối chứng và thực nghiệm

Test	n	Đối chứng		n	Thực nghiệm		Độ tin cậy	
		$\bar{X}$	$\pm \delta$		$\bar{X}$	$\pm \delta$	t	P
Lực bóp tay thuận (kg)	60	27,49	1,47	60	27,22	1,39	1,063	>0,05
Chạy 30m XPC (s)	60	6,16	0,33	60	6,17	0,34	0,148	>0,05
Bật xa tại chỗ (cm)	60	157,13	3,83	60	156,63	3,81	0,717	>0,05
Nằm ngửa gập bụng 30s (sl)	60	14,12	2,62	60	14,46	2,48	0,749	>0,05
Chạy 5 phút tùy sức (m)	60	765,5	74,58	60	763,92	78,61	0,113	>0,05
Chạy con thoi 4×10m (s)	60	12,65	0,47	60	12,67	0,49	0,162	>0,05

$$df = 118, t_{0,05} = 1,984$$

Kết quả kiểm tra các tiêu chí ở bảng 2 cho thấy sự khác biệt về các test thể lực giữa hai nhóm thực nghiệm và đối chứng là không có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê, $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}} = 1,984$ ở ngưỡng xác suất $P > 0,05$. Hay nói cách khác, trình độ thể lực của sinh viên nữ khóa 16 hiện đang học môn Cầu lông tự chọn tại trường ĐHKH - ĐHDN ở giai đoạn trước thực nghiệm là tương đương nhau.

Nhằm đánh giá sự phát triển thể lực của đối tượng thực nghiệm sau thời gian ứng dụng chương trình tập luyện, bài viết tiến hành kiểm tra các test thể lực. Việc kiểm tra được tiến hành sau thời gian tập luyện từ tháng 12/2017 - tháng

4/2018, khi kết thúc học kỳ IV cũng như kết thúc chương trình học tập môn GDTC. Kết quả kiểm tra thể hiện ở bảng 3.

Qua bảng 3 cho thấy, ở tất cả các nội dung kiểm tra của nhóm thực nghiệm và đối chứng thì kết quả kiểm tra các tổ chất thể lực của nhóm thực nghiệm là cao hơn hẳn so với nhóm đối chứng, thể hiện $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}} = 1,984$ ở ngưỡng xác suất $P < 0,05$. Hay nói khác đi, các bài tập thể lực mà bài viết lựa chọn bước đầu đã thể hiện tính hiệu quả cao hơn hẳn các bài tập cũ mà hiện nay đang được sử dụng trong giảng dạy tại trường.

Bảng 3. Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm giữa hai nhóm đối chứng và thực nghiệm sau khi kết thúc học kỳ IV

Test	Đối chứng			Thực nghiệm			Độ tin cậy	
	n	$\bar{X}$	$\pm \delta$	n	$\bar{X}$	$\pm \delta$	t	P
Lực bóp tay thuận (kg)	60	28,37	1,05	60	30,02	1,29	7,631	<0,05
Chạy 30m XPC (s)	60	6,14	0,35	60	5,97	0,29	2,819	<0,05
Bật xa tại chỗ (cm)	60	158,6	2,86	60	163,6	2,74	9,676	<0,05
Nằm ngửa gập bụng 30s (sl)	60	15,95	2,11	60	18,9	1,81	8,235	<0,05
Chạy 5 phút tùy sức (m)	60	800,4	70,33	60	910,7	31,18	11,108	<0,05
Chạy con thoi 4×10m (s)	60	12,51	0,43	60	12,19	0,43	3,988	<0,05

$$df = 118, t_{0,05} = 1,984$$

Với mục đích làm sáng tỏ hiệu quả các bài tập đã lựa chọn, chúng tôi đã tiến hành đối chiếu kết quả của các nhóm thực nghiệm,

đối chứng trước và sau thực nghiệm. Kết quả thu được chúng tôi trình bày ở bảng 4.

Bảng 4: So sánh nhịp độ tăng trưởng 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm của sinh viên nữ trường ĐHKHT – ĐHDN sau thời gian thực nghiệm

Nhóm	Test	Trước TN		Sau TN		So Sánh		
		$\bar{X}$	$\pm \delta$	$\bar{X}$	$\pm \delta$	W	t	P
Nhóm ĐC (n=60)	Lực bóp tay thuận (kg)	27,49	1,47	28,37	1,05	3,15	3,761	<0,05
	Chạy 30m XPC (s)	6,16	0,33	6,14	0,35	0,33	0,466	>0,05
	Bật xa tại chỗ (cm)	157,13	3,83	158,6	2,86	0,93	2,431	<0,05
	Nằm ngửa gập bụng 30s (sl)	14,12	2,62	15,95	2,11	12,17	4,223	<0,05
	Chạy 5 phút tùy sức (m)	765,5	74,58	800,4	70,33	4,46	2,638	<0,05
	Chạy con thoi 4×10m (s)	12,65	0,47	12,51	0,43	1,12	1,804	>0,05
Nhóm TN (n=60)	Lực bóp tay thuận (kg)	27,22	1,39	30,02	1,29	9,78	11,374	<0,05
	Chạy 30m XPC (s)	6,17	0,34	5,97	0,29	3,29	3,527	<0,05
	Bật xa tại chỗ (cm)	156,63	3,81	163,6	2,74	4,35	11,475	<0,05
	Nằm ngửa gập bụng 30s (sl)	14,46	2,48	18,9	1,81	26,62	11,163	<0,05
	Chạy 5 phút tùy sức (m)	763,92	78,61	910,7	31,18	17,53	13,449	<0,05
	Chạy con thoi 4×10m (s)	12,67	0,49	12,19	0,43	3,86	5,607	<0,05

$$df = 59, t_{0,05} = 2,00$$

Từ kết quả bảng 4 cho thấy, sau thời gian thực nghiệm:

Kết thúc quá trình tập luyện trình độ thể lực của nhóm thực nghiệm đã có sự nâng cao rõ rệt. Ở tất cả các test kiểm tra đánh giá đều có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê, $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}} = 2,00$ ở ngưỡng xác suất $P < 0,05$. Nhịp độ tăng

trưởng của sinh viên nữ của nhóm thực nghiệm sau thực nghiệm đều có giá trị tăng trưởng cao, nhịp tăng trưởng tăng ở các test tăng từ 3% - 26%. Test có nhịp độ tăng trưởng cao nhất test Nằm ngửa gập bụng 30s (sl) với $W = 26,62\%$ và test có nhịp độ tăng trưởng thấp nhất là test Chạy 30m XPC (s) với $W = 3,29\%$.

Riêng nhóm đối chứng có 2/6 test đánh giá thể lực chưa có sự khác biệt với $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}} = 2,00$ ở ngưỡng xác suất $P > 0,05$, đó là các test Chạy 30m XPC và test Chạy con thoi 4×10m, còn lại có 4/6 test thể lực đã xuất hiện sự khác biệt ($t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}} = 2,00$ ở ngưỡng xác suất $P < 0,05$). Nhịp độ tăng trưởng của nhóm đối chứng sau thực nghiệm đều có giá trị tăng trưởng, nhịp tăng trưởng tăng ở các test tăng từ khoảng 1% - 12%. Test có nhịp độ tăng trưởng cao nhất là test Nằm ngửa gập bụng 30s (sl) với $W = 12,17\%$ và test có nhịp độ tăng trưởng thấp nhất là test Chạy 30m XPC (s) với $W = 0,33\%$.

Hay nói một cách khác, việc ứng dụng

chương trình tập luyện với các bài tập được lựa chọn đã tỏ rõ tính hiệu quả trong việc phát triển thể lực cho sinh viên nữ hiện đang học môn Cầu lông tự chọn tại trường ĐHKHT - ĐHĐN.

KẾT LUẬN

Quá trình nghiên cứu lựa chọn được 24 bài tập phát triển thể lực cho sinh viên nữ học môn Cầu lông tự chọn tại trường ĐHKHT - ĐHĐN.

Thông qua kết quả thực nghiệm sự phạm đã chứng minh, các bài tập mà bài viết lựa chọn đã có hiệu quả tốt trong việc phát triển các tố chất thể lực cho đối tượng nghiên cứu, với độ tin cậy ở ngưỡng xác suất thống kê với $P < 0,05$.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1] Bộ GD&ĐT (2008), *Quyết định số 53/2008/QĐ - BGD&ĐT về ban hành tiêu chuẩn đánh giá thể lực cho học sinh, sinh viên*.
- [2] Nguyễn Văn Đức (2015), *Giáo trình Cầu lông*, NXB TDTT, Hà Nội.
- [3] TS. Nguyễn Văn Đức (2017), *Lựa chọn bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho sinh viên chuyên ngành Cầu lông ngành GDTC trường ĐH TDTT Bắc Ninh*, Kỷ yếu Hội thảo quốc tế “Kỷ niệm 40 năm thành lập trường Đại học TDTT Đà Nẵng (1997 – 2017)”, NXB Thông tin và Truyền thông, Hà Nội.
- [4] ThS. Phan Ngọc Thiết Kế (2019), *Nghiên cứu ảnh hưởng của môn học Cầu lông tự chọn đến sự phát triển thể chất của sinh viên ĐHĐN*, Đề tài cấp cơ sở, Đại học Đà Nẵng.
- [5] ThS. Nguyễn Bảo Luân, ThS. Hồ Văn Cương (2019), *Nghiên cứu lựa chọn một số bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho đội tuyển nam sinh viên môn Cầu lông trường Đại học Tài chính - Marketing*, Kỷ yếu Hội thảo khoa học “Phát triển công tác TTTT trường học - Thực trạng và giải pháp”, NXB Đại học Cần Thơ, Cần Thơ.
- [6] Đỗ Quân Tùng (2016), *Nghiên cứu lựa chọn bài tập phát triển sức bền chuyên môn cho nam sinh viên học môn Cầu lông trường Đại học Hàng hải Việt Nam*, Luận văn Thạc sĩ Giáo dục học, Đại học TDTT Đà Nẵng.
- [7] Nguyễn Thanh Tùng (2017), *Giáo trình Đo lường thể thao*, NXB Thông tin và Truyền thông, Hà Nội.
- [8] Trần Văn Vinh (2003), *Hệ thống các bài tập huấn luyện Cầu lông*, NXB TDTT, Hà Nội.