

LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN TỐC ĐỘ DI CHUYỂN TRONG ĐÁNH CẦU CHO NỮ SINH VIÊN CÂU LẠC BỘ CẦU LÔNG TRƯỜNG ĐẠI HỌC VĂN HÓA HÀ NỘI

SELECTING EXERCISES TO DEVELOP MOVEMENT SPEED IN BADMINTON FOR FEMALE STUDENTS OF THE BADMINTON CLUB OF HANOI UNIVERSITY OF CULTURE

TÓM TẮT: Qua thực trạng công tác huấn luyện câu lạc bộ Cầu lông đã lựa chọn và đưa vào ứng dụng 14 bài tập phát triển tốc độ di chuyển trong đánh cầu cho nữ sinh viên câu lạc bộ cầu lông Trường Đại học Văn hóa Hà Nội. Các bài tập này được ứng dụng trong quá trình tập luyện của sinh viên câu lạc bộ Cầu lông nhà trường, sau 3 tháng ứng dụng bài tập vào huấn luyện cho thấy tốc độ di chuyển trong đánh cầu của sinh viên nữ câu lạc bộ đã phát triển đáng kể góp phần nâng cao thành tích trong quá trình huấn luyện và thi đấu.

TỪ KHÓA: Bài tập, tốc độ di chuyển, đánh cầu, sinh viên.

ABSTRACT: Through the current situation of Badminton club training, we have selected and applied 14 exercises to develop movement speed in shuttlecock for female students of the badminton club of Hanoi University of Culture. These exercises are applied in the training process of students of the school's Badminton club. After 3 months of applying the exercises in training, it shows that the movement speed in shuttlecock of female students of the club has developed significantly, contributing to improving performance in the training and competition process.

KEYWORDS: Movement speed, shuttlecock, students, Hanoi University of Culture.

LÊ NGỌC VINH

*Trường Đại học Sư phạm TDTT
Hà Nội*

ĐINH ĐẮC THI

Trường Đại học Văn hóa Hà Nội

LE NGOC VINH

*Hanoi University of Physical
Education and Sports*

DINH DAC THI

Hanoi University of Culture

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Cầu lông là một trong những môn thể thao phổ biến, thu hút đông đảo người tham gia, đặc biệt là trong môi trường giáo dục đại học. Việc tham gia môn cầu lông không chỉ giúp nâng cao thể lực, mà còn rèn luyện kỹ năng vận động, phát triển sự linh hoạt và tốc độ. Đối với các nữ sinh viên thuộc câu lạc bộ cầu lông, tốc độ di chuyển trong quá trình đánh cầu là yếu tố quan trọng, ảnh hưởng trực tiếp đến hiệu quả thi đấu và chất lượng tập luyện. Tuy nhiên, thực trạng cho thấy nhiều sinh viên gặp khó khăn trong việc

nâng cao tốc độ di chuyển, do thiếu phương pháp huấn luyện bài bản hoặc chưa áp dụng các bài tập phù hợp.

Trường Đại học Văn hóa Hà Nội có câu lạc bộ cầu lông hoạt động sôi nổi, nhưng vẫn còn tồn tại những hạn chế trong việc phát triển các kỹ năng chuyên môn, đặc biệt là tốc độ di chuyển khi đánh cầu. Vì vậy, việc nghiên cứu, lựa chọn và áp dụng các bài tập phù hợp nhằm cải thiện tốc độ di chuyển là vấn đề cấp thiết, góp phần nâng cao hiệu quả tập luyện và thành tích của nữ sinh viên trong câu lạc bộ.

**BẢNG 1. NỘI DUNG HUẤN LUYỆN CHO NỮ SINH VIÊN CẦU LẠC BỘ CẦU LÔNG TRƯỜNG ĐẠI HỌC VĂN HÓA HÀ NỘI**

TT	NỘI DUNG HUẤN LUYỆN	THỜI GIAN TẬP LUYỆN				
		Thứ 2	Thứ 3	Thứ 4	Thứ 5	Thứ 6
1	Khởi động:					
	Khởi động chung	x	x	x	x	x
	Khởi động chuyên môn (di chuyển ngang, di chuyển tiến lùi)					
2	Huấn luyện kỹ thuật:					
	Bài tập kỹ thuật di chuyển	x		x		x
	Bài tập kỹ thuật đánh cầu					
3	Huấn luyện chiến thuật:					
	Bài tập huấn luyện chiến thuật thi đấu đơn	x		x	x	
	Bài tập huấn luyện chiến thuật thi đấu đôi					
4	Huấn luyện thể lực:					
	Bài tập phát triển sức nhanh					
	Bài tập phát triển sức mạnh	x		x	x	
	Bài tập phát triển sức bền					
	Bài tập phát triển sức năng lực phối hợp vận động					

Nghiên cứu này tập trung vào việc lựa chọn các bài tập nhằm phát triển tốc độ di chuyển trong đánh cầu cho nữ sinh viên cầu lạc bộ cầu lông Trường Đại học Văn hóa Hà Nội. Kết quả nghiên cứu không chỉ cung cấp cơ sở khoa học cho việc xây dựng giáo trình huấn luyện mà còn đóng góp tích cực vào việc nâng cao chất lượng hoạt động của cầu lạc bộ, đáp ứng nhu cầu tập luyện ngày càng cao của sinh viên.

Phương pháp nghiên cứu

Để giải quyết các vấn đề trên, nghiên cứu sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn tọa đàm, phương pháp quan sát sư phạm, phương pháp thực nghiệm sư phạm, phương pháp kiểm tra sư phạm và phương pháp toán học thống kê.

Khách thể nghiên cứu:

+ Khách thể phỏng vấn là 35 người là các cán bộ quản lý và

giáo viên giáo dục thể chất tại các trường cao đẳng, đại học trên địa bàn Thành phố Hà Nội.

+ Khách thể thực nghiệm là 20 sinh viên nữ cầu lạc bộ Cầu lông Trường Đại học Văn hóa Hà Nội được chọn ngẫu nhiên.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Thực trạng công tác huấn luyện tốc độ và việc sử dụng các bài tập di chuyển trong đánh cầu của nữ sinh viên cầu lạc bộ Cầu lông Trường Đại học Văn hóa Hà Nội

Để xác định những bài tập phát triển tốc độ di chuyển trong đánh cầu cho nữ sinh viên cầu lạc bộ Cầu lông nhà trường. Đề tài đã tiến hành đánh giá thực trạng công tác huấn luyện tốc độ di chuyển trong đánh cầu của nữ sinh viên cầu lạc bộ Cầu lông nhà Trường qua bảng 1 và bảng 2

Qua bảng 1 cho thấy nội dung huấn luyện cho các sinh viên nữ

cầu lạc bộ Cầu lông rất đa dạng và phong phú, nhưng qua quan sát mà tác giả tiến hành qua các buổi huấn luyện cho các em thấy rằng khả năng di chuyển trong đánh cầu của các em còn rất yếu, kỹ thuật di chuyển còn chưa được nhuần nhuyễn làm ảnh hưởng đến các kỹ thuật khác.

Từ bảng 2 cho thấy:

- Việc áp dụng các bài tập để phát triển tốc độ di chuyển cho sinh viên nữ còn nghèo nàn, đơn điệu, số lượng bài tập còn ít, lại không được tập thường xuyên. Tỷ lệ dành cho các bài tập phát triển tốc độ di chuyển trong đánh cầu còn hạn chế.

- Các bài tập lựa chọn chưa thật toàn diện, thiếu các bài tập sức nhanh và các bài tập di chuyển chuyên môn.

- Hình thức tập luyện chưa đa dạng và phong phú, chưa tạo được hứng thú cao trong tập luyện. Lượng vận động nhỏ thể hiện ở số lần lặp lại ít, chưa kết

BẢNG 2. THỰC TRẠNG SỬ DỤNG CÁC BÀI TẬP PHÁT TRIỂN TỐC ĐỘ DI CHUYỂN TRONG ĐÁNH CẦU CỦA NỮ SINH VIÊN CẦU LẠC BỘ CẦU LÔNG TRƯỜNG ĐẠI HỌC VĂN HÓA HÀ NỘI

STT	NỘI DUNG	SỐ LƯỢNG	NGHI GIỮA	SỐ LẦN SỬ DỤNG
1	Bật cóc	2 - 3 lần x 25 m	2'	1 - 2/ tuần
2	Chạy 100 m	4 lần	2'	1/ tuần
3	Chạy 400 m	3 lần	5'	1/ tuần
4	Xuất phát cao - dừng đột ngột	3 lần	1'	1 - 2/ tuần
5	Di chuyển đập cầu	2 tổ x 1 phút	1'	2/ tuần
6	Di chuyển ngang đỡ cầu	3 tổ x 1 phút	1'30s	2/ tuần
7	Di chuyển chéo sân	3 tổ x 1 phút	2'	2/ tuần
8	Di chuyển nhật cầu	2 tổ x 1 phút	2'	2/ tuần
9	Thi đấu nội bộ	3 - 4 trận		1/ tuần
10	Thi đấu giao hữu	4 - 5 trận		1/ tuần

BẢNG 3: KẾT QUẢ LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN TỐC ĐỘ DI CHUYỂN CHO SINH VIÊN NỮ CẦU LẠC BỘ CẦU LÔNG TRƯỜNG ĐẠI HỌC VĂN HÓA HÀ NỘI (n=35)

TT	BÀI TẬP	RẤT CẦN THIẾT		CẦN THIẾT		KHÔNG CẦN THIẾT	
		n	%	n	%	n	%
1.	Chạy 60 m XPC	30	85.7	3	8.6	2	5.7
2.	Nhảy dây tốc độ 30s	28	80.0	3	8.6	4	12.4
3.	Di chuyển ngang sân đơn	25	71.4	5	14.3	5	14.3
4.	Di chuyển nhật đối cầu 6 điểm trên sân	27	77.2	4	12.4	4	12.4
5.	Di chuyển tiến lùi 15 lần (s)	26	74.3	5	14.3	4	12.4
6.	Di chuyển đánh cầu 4 góc trên sân	24	68.6	8	22.8	3	8.6
7.	Di chuyển lên 2 góc lưới đánh cầu trên lưới	29	82.8	3	8.6	3	8.6
8.	Di chuyển bật nhảy đánh cầu cao xa theo đường chéo lớn với bật nhảy đập cầu chéo sân	25	71.4	4	12.4	6	17.2
9.	Di chuyển 3 bước đánh cầu cao xa liên tục	32	91.4	2	5.7	1	2.9
10.	Di chuyển lùi 3 bước bật nhảy đập cầu.	31	88.6	2	5.7	2	5.7
11.	Di chuyển đánh cầu toàn sân	30	85.7	3	8.6	2	5.7
12.	Xoay người đánh cầu theo tín hiệu	29	82.9	5	14.3	1	2.9
13.	Di chuyển đẩy cầu 5 lần 6 điểm trên sân	28	80.0	3	8.6	4	12.4
14.	Bài tập thi đấu	27	77.1	6	17.2	2	5.7

hợp và sử dụng tốt các bài tập di chuyển.

2.2 Lựa chọn bài tập phát triển tốc độ di chuyển cho sinh viên nữ câu lạc bộ Cầu lông Trường Đại học Văn hóa Hà Nội

Qua nghiên cứu và tổng hợp tài liệu, quan sát sự phạm và phỏng vấn trực tiếp các giáo viên Giáo dục thể chất tại Trường Đại học Văn hóa

Hà Nội và các trường lân cận, chúng tôi lựa chọn được 14 bài tập nhằm phát triển tốc độ di chuyển cho sinh viên nữ câu lạc bộ Cầu lông nhà trường.

Tiếp theo tiến hành lựa chọn những bài tập phù hợp và có hiệu quả nhất nhằm phát triển tốc độ di chuyển cho sinh viên nữ câu lạc bộ Cầu lông Trường Đại học Văn hóa Hà Nội, nghiên cứu tiến hành phỏng vấn

các cán bộ quản lý và giáo viên Giáo dục thể chất tại các trường cao đẳng, đại học trên địa bàn thành phố Hà Nội. Nghiên cứu quy ước chỉ lựa chọn những giải pháp đạt từ 70% trở lên ý kiến tán thành ở mức rất cần thiết để áp dụng nhằm phát triển tốc độ di chuyển cho sinh viên nữ câu lạc bộ Cầu lông nhà trường. Kết quả phỏng vấn được trình bày tại bảng 3.

**BẢNG 4. KẾT QUẢ KIỂM TRA TỐC ĐỘ DI CHUYỂN TRONG ĐÁNH CẦU CỦA NỮ SINH VIÊN ĐỘI TUYỂN CẦU LÔNG TRƯỚC THỰC NGHIỆM**

TT	TEST ĐÁNH GIÁ	NHÓM ĐỐI CHỨNG $n_A = 10$	NHÓM THỰC NGHIỆM $n_B = 10$	$t_{\text{tính}}$	P
		$(\bar{x} \pm \delta)$	$(\bar{x} \pm \delta)$		
1	Di chuyển ngang 30 lần (s).	64.11 $\pm$ 5.45	63.75 $\pm$ 5.02	0.659	> 0,05
2	Di chuyển lên xuống 15 lần (s).	62.44 $\pm$ 4.89	61.10 $\pm$ 4.63	0.659	> 0,05
3	Di chuyển 6 điểm trên sân đánh cầu mô phỏng 5 lần (s)	58.65 $\pm$ 4.52	57.23 $\pm$ 4.42	0.659	> 0,05

BẢNG 5. KẾT QUẢ KIỂM TRA TỐC ĐỘ DI CHUYỂN TRONG ĐÁNH CẦU CỦA NỮ SINH VIÊN CẦU LẠC BỘ CẦU LÔNG TRƯỜNG ĐẠI HỌC VĂN HÓA HÀ NỘI SAU THỰC NGHIỆM

TT	TEST ĐÁNH GIÁ	NHÓM ĐỐI CHỨNG $n_A = 10$	NHÓM THỰC NGHIỆM $n_B = 10$	$t_{\text{tính}}$	P
		$(\bar{x} \pm \delta)$	$(\bar{x} \pm \delta)$		
1	Di chuyển ngang 30 lần (s).	61.17 $\pm$ 5.02	58.72 $\pm$ 4.12	2.681	< 0,05
2	Di chuyển lên xuống 15 lần (s).	60.11 $\pm$ 4.63	56.25 $\pm$ 3.60	2.811	< 0,05
3	Di chuyển 6 điểm trên sân đánh cầu mô phỏng 5 lần (s)	57.23 $\pm$ 4.42	54.21 $\pm$ 3.02	2.456	< 0,05

Kết quả bảng 3 và theo quy ước đặt ra, nghiên cứu đã lựa chọn cả 14 bài tập để ứng dụng trong giảng dạy, huấn luyện nhằm nâng cao tốc độ cho sinh viên nữ cầu lạc bộ cầu lông Trường Đại học Văn hóa Hà Nội gồm:

- Bài tập 1: Chạy 60 m XPC
- Bài tập 2: Nhảy dây tốc độ 30s
- Bài tập 3: Di chuyển ngang sân đơn
- Bài tập 4: Di chuyển nhật đối cầu 6 điểm trên sân
- Bài tập 5: Di chuyển tiến lùi 15 lần (s)
- Bài tập 6: Di chuyển đánh cầu 4 góc trên sân
- Bài tập 7: Di chuyển lên 2 góc lưới đánh cầu trên lưới
- Bài tập 8: Di chuyển bật nhảy đánh cầu cao xa theo đường chéo lớn với bật nhảy đập cầu chéo sân
- Bài tập 9: Di chuyển 3 bước đánh cầu cao xa liên tục
- Bài tập 10: Di chuyển lùi 3 bước bật nhảy đập cầu.

- Bài tập 11: Di chuyển đánh cầu toàn sân
 - Bài tập 12: Xoay người đánh cầu theo tín hiệu
 - Bài tập 13: Di chuyển đẩy cầu 5 lần 6 điểm trên sân
 - Bài tập 14: Bài tập thi đấu
- Từ kết quả lựa chọn, tác giả tiến hành tổ chức thực nghiệm 14 bài tập này được tiến hành trong thời gian 03 tháng. Đối tượng thực nghiệm được chia làm 2 nhóm và được lựa chọn ngẫu nhiên:
- Nhóm đối chứng: Bao gồm 10 sinh viên nữ cầu lạc bộ Cầu lông Trường Đại học Văn hóa Hà Nội theo danh sách A,B,C được chọn ngẫu nhiên theo thứ tự danh sách lớp từ số 01 đến số 10.
 - Nhóm thực nghiệm: Bao gồm 10 sinh viên nữ cầu lạc bộ Cầu lông Trường Đại học Văn hóa Hà Nội được chọn ngẫu nhiên theo thứ tự danh sách lớp từ số 11 đến số 20.
- Sinh viên nữ ở cả 2 nhóm

(đối chứng và thực nghiệm) trước khi thực nghiệm sư phạm đều được tiến hành kiểm tra sư 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.

Qua kết quả ở bảng 3 cho thấy ở giai đoạn trước thực nghiệm giữa 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng không có sự khác biệt về thành tích đánh giá các bài tập phát triển tốc độ di chuyển trong đánh cầu cho nữ sinh viên cầu lạc bộ Cầu lông của hai nhóm đều có $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $p > 0,05$. Điều này cho thấy ở giai đoạn trước thực nghiệm trình độ sử dụng của cả 2 nhóm là tương đương nhau.

Sau 3 tháng thực nghiệm tiến hành kiểm tra các số liệu thu được qua xử lý toán học thống kê và có kết quả trình bày ở bảng 4.

Kết quả ở bảng 4 cho thấy: Kết quả kiểm tra của cả 2 nhóm sau thực nghiệm đều thể hiện

BẢNG 6. KẾT QUẢ KIỂM TRA TEST ĐÁNH GIÁ BÀI TẬP PHÁT TRIỂN TỐC ĐỘ DI CHUYỂN TRONG ĐÁNH CẦU CỦA NHÓM THỰC NGHIỆM QUA QUÁ TRÌNH THỰC NGHIỆM (n=10)

TT	TEST ĐÁNH GIÁ	KẾT QUẢ KIỂM TRA		W%
		Trước TN ($\bar{x} \pm \sigma$)	Sau TN ($\bar{x} \pm \sigma$)	
1	Di chuyển ngang 30 lần (s).	63.75 $\pm$ 5.02	59.72 $\pm$ 4.12	6.05
2	Di chuyển lên xuống 15 lần (s).	61.10 $\pm$ 4.63	56.25 $\pm$ 3.60	8.27
3	Di chuyển 6 điểm trên sân đánh cầu mô phỏng 5 lần (s)	57.23 $\pm$ 4.42	54.21 $\pm$ 3.02	5.41

BẢNG 7. KẾT QUẢ KIỂM TRA TEST ĐÁNH GIÁ BÀI TẬP PHÁT TRIỂN TỐC ĐỘ DI CHUYỂN TRONG ĐÁNH CẦU CỦA NHÓM ĐỐI CHỨNG QUA QUÁ TRÌNH THỰC NGHIỆM (n=10)

TT	TEST ĐÁNH GIÁ	KẾT QUẢ KIỂM TRA		W%
		Trước TN ($\bar{x} \pm \sigma$)	Sau TN ($\bar{x} \pm \sigma$)	
1	Di chuyển ngang 30 lần (s).	64.11 $\pm$ 5.45	61.17 $\pm$ 5.02	4.69
2	Di chuyển lên xuống 15 lần (s).	62.44 $\pm$ 4.89	60.11 $\pm$ 4.63	3.80
3	Di chuyển 6 điểm trên sân đánh cầu mô phỏng 5 lần (s)	58.65 $\pm$ 4.52	57.23 $\pm$ 4.42	2.45

$t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ với ngưỡng xác suất $P < 0,05$. Điều đó có nghĩa kết quả 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.

Để thấy được hiệu quả bài tập lựa chọn cho nhóm thực nghiệm tốt hơn nhóm đối chứng, tác giả tiến hành xác định nhịp tăng trưởng của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng sau 3 tháng tập luyện. Kết quả được trình bày ở bảng 5, 6.

Kết quả thực nghiệm cho thấy

các bài tập mà đã lựa chọn mang lại hiệu quả cao hơn so với các bài tập áp dụng cho sinh viên nữ câu lạc bộ 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 câu lạc bộ Cầu lông của nhà trường.

3. KẾT LUẬN

Căn cứ vào các cơ sở lý luận khoa học và thực tiễn, đã lựa chọn được 14 bài tập để đưa vào ứng dụng cho công tác giảng dạy và huấn luyện nhằm tác động tới việc phát triển tốc độ

di chuyển của sinh viên nữ câu lạc bộ cầu lông nhà trường. Sau 3 tháng đưa vào thực nghiệm cho thấy kết quả kiểm tra của cả 2 nhóm sau thực nghiệm đều thể hiện $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ với ngưỡng xác suất $P < 0,05$ điều đó có nghĩa kết quả 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. ■

(Ngày tòa soạn nhận bài: 05/11/2024;
ngày phản biện đánh giá: 21/11/2024;
ngày chấp nhận đăng: 11/12/2024)

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Nguyễn Gắng (2000), *Nghiên cứu xây dựng mô hình câu lạc bộ Thể dục thể thao trong các trường đại học và chuyên nghiệp thành phố Huế*, Luận văn thạc sĩ, Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh.
- Lê Thanh Hà (2018), *Nghiên cứu mô hình câu lạc bộ cầu lông trong một số trường đại học trên địa bàn thành phố Hà Nội*, Luận văn tiến sĩ Giáo dục học, Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh.
- Lê Hồng Sơn (2006), *Nghiên cứu ứng dụng hệ thống các bài tập nhằm 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, Viện Khoa học Thể dục thể thao, Hà Nội.
- Trần Văn Vinh (2005), *Phương pháp tổ chức và thi đấu trọng tài môn Cầu lông*, Nhà xuất bản Thể dục thể thao, Hà Nội.
- Trần Văn Vinh, Đào Chí Thành (2014), *Hệ thống bài tập huấn luyện cầu lông*, Nhà xuất bản Thể dục thể thao, Hà Nội.