

LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC BỀN CHUYÊN MÔN CHO NAM HỌC SINH ĐỘI TUYỂN CẦU LÔNG TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG SỐ 1 SAPA – LÀO CAI

Nguyễn Việt Hồng*
Nguyễn Cao Cường*

Tóm tắt:

Thông qua các phương pháp nghiên cứu cơ bản đề tài đã lựa chọn được 3 test đánh giá và 16 bài tập phát triển sức bền chuyên môn cho nam học sinh Đội tuyển Cầu lông Trường THPT số 1 SaPa – Lào Cai, bước đầu ứng dụng các

Từ khóa: Bài tập, sức bền chuyên môn, Cầu lông, THPT số 1 Sa Pa.

Choosing professional endurance exercises for male students Badminton Team at Sa Pa 1 High School in Lao Cai

Summary:

Through basic research methods, the topic has selected 16 exercises and 3 tests, built an experimental plan to develop professional endurance for male students in Badminton team at Sa Pa 1 High School in Lao Cai.

Keywords: Exercises, professional endurance, badminton, Sa Pa 1 High School.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong thực tế, qua quan sát các buổi tập và thi đấu của nam học sinh Đội tuyển Cầu lông Trường THPT số 1 Sa Pa – Lào Cai chúng tôi nhận thấy rằng, các em bộc lộ nhiều điểm yếu cơ bản về kỹ - chiến thuật, tâm lý và thể lực, đặc biệt là sức bền chuyên môn. Các em không đủ khả năng duy trì vận động thi đấu trong các trận đấu căng thẳng kéo dài. Thực tế công tác giảng dạy và huấn luyện cho đối tượng trên hiện nay tuy đã được Nhà trường đầu tư đáng kể, nhưng thực chất chưa định hướng rõ vấn đề then chốt cần giải quyết một cách triệt để.

Cho đến nay, ở Việt Nam việc nghiên cứu sâu về tổ chất thể lực và hệ thống các bài tập phát triển tổ chất thể lực trong môn Cầu lông đã thu hút sự quan tâm nghiên cứu của nhiều nhà khoa học. Tuy nhiên vấn đề nghiên cứu bài tập phát triển sức bền chuyên môn cho nam học sinh Đội

tuyển Cầu lông Trường THPT số 1 Sa Pa – Lào Cai thì chưa có công trình nào nghiên cứu.

Chính vì vậy, nghiên cứu lựa chọn một số bài tập phát triển sức bền chuyên môn cho nam học sinh Đội tuyển Cầu lông Trường THPT số 1 Sa Pa - Lào Cai, góp phần nâng cao hiệu quả huấn luyện cho học sinh là vấn đề cần thiết và cấp thiết.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

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

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Lựa chọn một số bài tập bài phát triển sức bền chuyên môn và test đánh giá sức bền chuyên môn cho nam học sinh Đội tuyển Cầu lông Trường THPT số 1 Sa Pa – Lào Cai

*ThS, Trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội

1.1. Lựa chọn bài tập

Việc lựa chọn bài tập phát triển sức bền chuyên môn cho nam học sinh Đội tuyển Cầu lông Trường THPT số 1 Sa Pa – Lào Cai được tiến hành theo các bước: Lựa chọn qua tham khảo tài liệu, quan sát sự phạm; Lựa chọn qua phỏng vấn bằng phiếu hỏi trên diện rộng; Lựa chọn qua trao đổi trực tiếp với các chuyên gia, giáo viên trực tiếp tham gia huấn luyện. Kết quả đã lựa chọn được 16 bài tập phát triển sức bền chuyên môn. Các bài tập gồm:

- BT1. Nhảy dây tốc độ
- BT2. Di chuyển đánh cầu 4 góc trên sân
- BT3. Di chuyển ngang sân đơn
- BT4. Di chuyển lên 2 góc lưới tạt cầu
- BT5. Di chuyển từ giữa sân ra 6 điểm trên sân
- BT6. Lùi bật nhảy đập cầu 2 góc cuối sân
- BT7. Di chuyển từ giữa sân ra 4 góc đập cầu và sủi cầu
- BT8. Di chuyển ngang sân bật nhảy đập cầu liên tục
- BT9. Di chuyển 3 bước đánh cầu cao xa liên tục
- BT10. Di chuyển lùi 3 bước bật nhảy đập cầu
- BT11. Di chuyển đánh cầu toàn sân
- BT12. Di chuyển ngang bật cầu phải, trái tay liên tục
- BT13. Di chuyển đẩy cầu 6 điểm trên sân
- BT14. Di chuyển lên lưới bỏ nhỏ và lùi về cuối sân đập cầu.
- BT15. Bài tập thi đấu đơn
- BT16. Bài tập thi đấu đôi

2.2. Lựa chọn test đánh giá

Đề tài tiến hành lựa chọn test đánh giá sức bền chuyên môn của nam học sinh Đội tuyển Cầu lông Trường THPT số 1 Sa Pa thông qua các bước: Tham khảo tài liệu, phỏng vấn, xác định tính thông báo và độ tin cậy của test. Kết quả đã lựa chọn được 5 test gồm: Nhảy dây 1 phút (lần); Bật bục đôi chân 30s (lần); Di chuyển ngang sân đơn 30 lần (s); Di chuyển nhật đôi cầu 6 điểm trên sân 5 vòng (s); Phối hợp đập cầu cuối sân và lên lưới bỏ nhỏ 20 lần (s).

Các test sẽ được sử dụng trong quá trình kiểm tra trình độ sức bền chuyên môn ban đầu cho nam học sinh đội tuyển Cầu lông Trường THPT số 1 Sa Pa - Lào Cai, làm căn cứ xác định

lượng vận động của các bài tập trong quá trình thực nghiệm, kiểm tra trình độ của học sinh nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm thời điểm trước và sau thực nghiệm, làm căn cứ đánh giá hiệu quả thực nghiệm.

2. Ứng dụng các bài tập đã lựa chọn phát triển sức bền chuyên môn cho nam học sinh Đội tuyển Cầu lông Trường THPT số 1 Sa Pa – Lào Cai**2.1. Tổ chức thực nghiệm**

- Phương pháp thực nghiệm: Thực nghiệm so sánh song.

- Đối tượng thực nghiệm: 18 nam học sinh Đội tuyển Cầu lông Trường THPT số 1 Sa Pa – Lào Cai, được chia thành 2 nhóm theo phương pháp ngẫu nhiên.

Nhóm Thực nghiệm: Gồm 9 học sinh tập luyện theo 16 bài tập mà đề tài đã lựa chọn.

Nhóm Đối chứng: Gồm 9 nam học sinh tập các bài tập mà Trường THPT số 1 Lào Cai sử dụng từ trước đến nay.

- Địa điểm thực nghiệm: Tại Trường THPT số 1 Sa Pa - Lào Cai.

- Thời gian thực nghiệm: 06 tháng, từ tháng 1 tới tháng 6 năm 2018.

- Kế hoạch thực nghiệm: Căn cứ kế hoạch huấn luyện năm 2018 của đội tuyển Cầu lông trường THPT Số 1 Sa Pa, Lào Cai, từ tháng 1 tới tháng 6/2018, theo kế hoạch huấn luyện là thời kỳ chuẩn bị chung và chuyên môn, các nội dung huấn luyện tập trung chủ yếu vào phát triển các tố chất thể lực chung, chuyên môn, trang bị kỹ thuật. Thời gian tập luyện chiến thuật và thi đấu chiếm tỷ trọng ít hơn.

- Định lượng vận động bài tập: Để có căn cứ xác định lượng vận động bài tập phát triển sức bền chuyên môn cho đối tượng nghiên cứu, chúng tôi tiến hành kiểm tra trình độ sức bền chuyên môn của học sinh đội tuyển, tham khảo các tài liệu có liên quan và xin ý kiến các chuyên gia. Kết quả định lượng vận động cụ thể của các bài tập như sau:

BT1. Nhảy dây tốc độ 1 phút x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút

BT2. Di chuyển đánh cầu 4 góc trên sân 15s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 15s

BT3. Di chuyển ngang sân đơn 20s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút

BT4. Di chuyển lên 2 góc lưới tạt cầu 15s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 30s

BT5. Di chuyển từ giữa sân ra 6 điểm trên sân 20s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 30s

BT6. Lùi bật nhảy đập cầu 2 góc cuối sân 30s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút

BT7. Di chuyển từ giữa sân ra 4 góc đập cầu và sủi cầu 30s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút

BT8. Di chuyển ngang sân bật nhảy đập cầu liên tục 30s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút

BT9. Di chuyển 3 bước đánh cầu cao xa liên tục 15s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 30s

BT10. Di chuyển lùi 3 bước bật nhảy đập cầu 15s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 30s

BT11. Di chuyển đánh cầu toàn sân 30s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút

BT12. Di chuyển ngang bật cầu phải, trái tay liên tục 15s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 30s

BT13. Di chuyển đẩy cầu 6 điểm trên sân 30s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút

BT14. Di chuyển lên lưới bỏ nhỏ và lùi về cuối sân đập cầu 30s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút

BT15. Bài tập thi đấu đơn 2 trận

BT16. Bài tập thi đấu đôi 2 trận

Căn cứ vào kế hoạch huấn luyện 6 tháng đầu năm 2018 của đội tuyển, chúng tôi tiến hành định lượng vận động của các bài tập và xây dựng tiến trình thực nghiệm ứng dụng các bài tập trong thực tế. Thời gian tập luyện là 3 buổi/tuần. Thời gian cho mỗi buổi tập là 90 phút, trong đó thời gian phát triển sức bền tốc độ từ 20-30 phút/ buổi tập, tùy theo từng giáo án huấn luyện.

Tiến trình thực nghiệm chi tiết được trình bày tại bảng 1.

Bảng 1. Tiến trình ứng dụng các bài tập phát triển sức bền chuyên môn cho đối tượng nghiên cứu

TT	Tháng Bài tập Tuần	I				II				III				IV				V				VI							
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
1	Nhảy dây tốc độ			x		x					x		x					x		x						x		x	
2	Di chuyển đánh cầu 4 góc trên sân		x	x			x		x	x				x		x			x		x	x							x
3	Di chuyển ngang sân đơn	x					x	x						x	x														x
4	Di chuyển lên 2 góc lưới tạt cầu			x							x		x						x		x					x		x	
5	Di chuyển từ giữa sân ra 6 điểm trên sân	x			x		x	x				x		x	x				x		x	x	x				x		x
6	Lùi bật nhảy đập cầu 2 góc cuối sân			x							x		x						x		x					x		x	
7	Di chuyển từ giữa sân ra 4 góc đập cầu và sủi cầu		x	x				x		x	x				x	x				x		x		x		x			x
8	Di chuyển ngang sân bật nhảy đập cầu liên tục	x						x	x						x	x				x	x								x
9	Di chuyển 3 bước đánh cầu cao xa liên tục			x				x				x				x				x						x		x	
10	Di chuyển lùi 3 bước bật nhảy đập cầu	x			x			x	x			x	x			x				x	x					x		x	
11	Di chuyển đánh cầu toàn sân			x				x				x				x				x						x		x	
12	Di chuyển ngang bật cầu phải, trái tay liên tục		x	x				x		x	x				x	x				x		x		x					x
13	Di chuyển đẩy cầu 6 điểm trên sân	x						x				x				x				x						x		x	
14	Di chuyển lên lưới bỏ nhỏ và lùi về cuối sân đập cầu			x				x				x				x				x						x		x	
15	Bài tập thi đấu đơn		x	x				x		x	x				x	x				x		x		x					x
16	Bài tập thi đấu đôi	x						x	x							x	x			x	x								x

Bảng 2. Nhịp độ tăng trưởng về thành tích của 2 nhóm trước và sau thực nghiệm sự phạm (nA = nB = 9)

TT	Test	Nhóm Đối chứng ($\bar{x} \pm \delta$)		t	W%	Nhóm Thực nghiệm ($\bar{x} \pm \delta$)		t	p	W%
		Trước TN	Sau TN			Trước TN	Sau TN			
1	Nhảy dây 1 phút (lần)	95.52±6.25	98.66±5.22	1.453	5.805	95.48±6.55	109.22±5.21	2.568	<0.05	13.425
2	Bật bực đối chân 30s (lần)	48.51±6.21	50.56±6.12	1.345	4.138	48.62±6.46	53.29±5.16	3.458	<0.05	9.165
3	Di chuyển ngang sân đơn 30 lần (s)	70.34±6.18	69.62±5.21	1.547	1.029	70.38±6.22	66.52±5.12	2.658	<0.05	5.376
4	Di chuyển nhật đối cầu 6 điểm trên sân 5 vòng (s)	81.52±4.25	80.28±4.12	1.085	1.533	81.55±5.36	76.92±4.62	2.745	<0.05	5.843
5	Phối hợp đập cầu cuối sân và lên lưới bỏ nhỏ 20 lần (s)	88.26±5.21	87.11±5.10	1.325	1.312	88.32±5.42	84.22±5.32	3.657	<0.05	4.613

2.2. Kết quả thực nghiệm

Trước khi tiến hành thực nghiệm, chúng tôi tiến hành kiểm tra theo các test đã lựa chọn nhằm đánh giá mức độ đồng đều giữa 2 nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng, kết quả cho thấy, kết quả kiểm tra ở các test giữa 2 nhóm không có sự khác biệt, ($P > 0.05$), điều đó chứng tỏ rằng, trước khi tiến hành thực nghiệm sức bền chuyên môn của 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm là đồng đều nhau, việc phân nhóm đảm bảo tính khách quan.

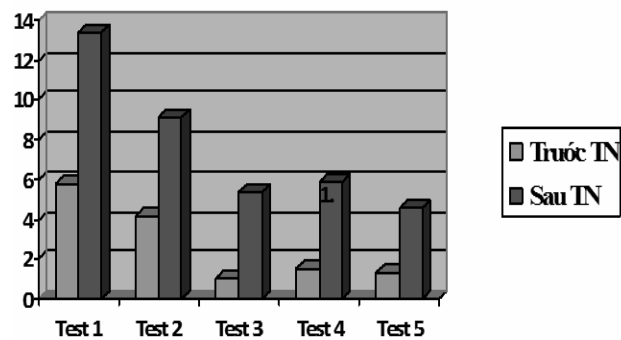
Sau thời gian thực nghiệm 6 tháng, chúng tôi tiến hành kiểm tra đánh giá sức bền chuyên môn của đối tượng nghiên cứu. Kết quả thu được như trình bày ở bảng 2 và biểu đồ 1.

Từ kết quả thu được ở bảng 2 và biểu đồ 1 cho thấy: Ở tất cả các nội dung kiểm tra đánh giá sức bền chuyên môn của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng đã có sự khác biệt rõ rệt; Diễn biến thành tích đạt được của cả 05 test và nhịp tăng trưởng của nhóm thực nghiệm đều lớn hơn so với nhóm đối chứng. Điều này khẳng định hiệu quả các bài tập và kế hoạch huấn luyện mà đề tài lựa chọn, xây dựng nhằm phát triển sức bền chuyên môn cho nam học sinh Đội tuyển Cầu lông Trường THPT số 1 Sa Pa sau 6 tháng huấn luyện.

KẾT LUẬN

Đề tài lựa chọn được 16 bài tập và xây dựng tiến trình thực nghiệm trong 6 tháng nhằm phát triển sức bền chuyên môn cho nam học sinh Đội tuyển Cầu lông Trường THPT số 1 Sa Pa, gồm:

- Nhảy dây tốc độ (1p' x 3 tổ).
- Di chuyển đánh cầu 4 góc trên sân (15s x 3 tổ).
- Di chuyển ngang sân đơn (20s x 3 tổ).



Biểu đồ 1. Nhịp độ tăng trưởng về thành tích các test kiểm tra của 2 nhóm trước và sau thực nghiệm



Phong trào tập luyện Cầu lông đã và đang phát triển mạnh mẽ trong các trường học các cấp

- Di chuyển lên 2 góc lưới tạt cầu (15s x 3 tổ).
- Di chuyển từ giữa sân ra 6 điểm trên sân (20s x 3 tổ).
- Lùi bật nhảy đập cầu 2 góc cuối sân (30s x 3 tổ).
- Di chuyển từ giữa sân ra 4 góc đập cầu và sủi cầu (30s x 3 tổ).
- Di chuyển ngang sân bật nhảy đập cầu liên tục (30s x 3 tổ).
- Di chuyển 3 bước đánh cầu cao xa liên tục (15s x 3 tổ).
- Di chuyển lùi 3 bước bật nhảy đập cầu (15s x 3 tổ).
- Di chuyển đánh cầu toàn sân (30s x 3 tổ).
- Di chuyển ngang bật cầu phải, trái tay liên tục (15s x 3 tổ).
- Di chuyển đẩy cầu 6 điểm trên sân (30s x 3 tổ).
- Di chuyển lên lưới bỏ nhỏ và lùi về cuối sân đập cầu (30s x 3 tổ).
- Bài tập thi đấu đơn.
- Bài tập thi đấu đôi.

Sau 6 tháng thực nghiệm các bài tập và kế hoạch huấn luyện đã phát huy hiệu quả trong việc nâng cao sức bền chuyên môn cho học sinh Đội tuyển Cầu lông Trường THPT số 1 Sa Pa.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Dr - Harre (1996), *Học thuyết huấn luyện* (sách dịch), Nxb TĐTT, Hà Nội.
 2. Nguyễn Xuân Sinh (1999), *Phương pháp nghiên cứu khoa học thể dục thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
 3. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (1993), *Lý luận và phương pháp thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
 4. Valich. B (1981), *Huấn luyện VĐV trẻ*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
 5. Liên đoàn cầu lông Việt Nam (2001), "Huấn luyện ban đầu cho VĐV cầu lông Trung Quốc", *Tài liệu tham khảo cho HLV*, Hà Nội.
- (Bài nộp ngày 18/5/2020, Phản biện ngày 31/5/2020, duyệt in ngày 21/8/2020)**
Chịu trách nhiệm chính: Nguyễn Việt Hồng
Email: honghandball@gmail.com)