

ỨNG DỤNG VÀ ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC BỀN CHUYÊN MÔN CHO NỮ VẬN ĐỘNG VIÊN CẦU LÔNG LỨA TUỔI 14 – 15 TRƯỜNG THỂ DỤC THỂ THAO QUẢNG NINH
APPLYING AND EVALUATING THE EFFECTIVENESS OF EXERCISES TO DEVELOP PROFESSIONAL ENDURANCE FOR FEMALE BADMINTON ATHLETES AGED 14-15 AT QUANG NINH SPORTS SCHOOL

ThS. Đinh Vân Hà – Trường TDTT Quảng Ninh

TS. Hương Xuân Nguyên – Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

Tóm tắt: Sức bền chuyên môn có vai trò hết sức quan trọng đối với vận động viên Cầu lông, nó tạo nền tảng để vận động viên thực hiện và vận dụng có hiệu quả kỹ - chiến thuật, giúp vận động viên có được bản lĩnh vững vàng, chủ động và sáng tạo trong thi đấu. Nghiên cứu đã lựa chọn được hệ thống các bài tập để phát triển sức bền chuyên môn cho đối tượng nghiên cứu, qua đó góp phần nâng cao hiệu quả của công tác huấn luyện môn cầu lông.

Từ khóa: Sức bền chuyên môn; Vận động viên; Cầu lông.

Abstract: Specialized endurance plays a very important role for badminton athletes, it creates a foundation for athletes to perform and effectively apply techniques and tactics, helping athletes to have a firm bravery, active and creative in competition. The study has selected a system of exercises to develop professional endurance for research subjects, thereby contributing to improving the effectiveness of badminton training.

Keywords: Specialize endurance; Athlete; Badminton.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong những năm gần đây thành tích của đội cầu lông trường thể dục thể thao (TDTT) Quảng Ninh có phần đi xuống, nguyên nhân cơ bản là sức bền chuyên môn (SBCM) của vận động viên (VĐV) còn ở mức hạn chế. Vì thế để có được thành tích cao trong thi đấu thì một trong những việc cần làm là phải nâng cao SBCM cho các VĐV, nó là nền tảng để VĐV thực hiện và vận dụng có hiệu quả kỹ - chiến thuật trong tập luyện và thi đấu môn Cầu lông, đồng thời giúp cho VĐV duy trì được thể lực trong những trận đấu căng thẳng kéo dài mà vẫn đảm bảo một cách hiệu quả những đường cầu tấn công nhanh, mạnh đầy uy lực, hoặc kiên trì phòng thủ an toàn trước những pha áp đảo của đối phương. SBCM của VĐV được đảm bảo còn góp phần củng cố và nâng cao năng lực tâm lý cho các VĐV, giúp VĐV có thêm được bản lĩnh vững vàng, chủ động và sáng tạo trong các tình huống trong thi đấu. Xuất phát từ những lý do nêu trên, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: *“Ứng dụng và đánh giá*

hiệu quả bài tập phát triển SBCM cho nữ VĐV cầu lông lứa tuổi 14 – 15 trường TDTT Quảng Ninh”.

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

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.

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

3.1. Lựa chọn bài tập bài phát triển SBCM cho nữ VĐV cầu lông lứa tuổi 14 – 15 trường TDTT Quảng Ninh

Thông qua nghiên cứu và tham khảo tài liệu, đề tài tổng hợp được 23 bài tập đặc trưng cho hoạt động vận động SBCM của cầu lông. Để đảm bảo tính khoa học và khách quan, nghiên cứu tiến hành phỏng vấn các huấn luyện viên, chuyên gia để lựa chọn các bài tập có tác dụng trong việc phát triển SBCM cho đối tượng nghiên cứu. Kết quả nghiên cứu được trình bày tại bảng 1.

Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và thể thao trường học

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập phát triển SBCM cho nữ VĐV cầu lông lứa tuổi 14 – 15 trường TDTT Quảng Ninh (n=25)

TT	Bài tập	Mức độ sử dụng					
		Thường xuyên (3 điểm)		Không thường xuyên (2 điểm)		Không sử dụng (1 điểm)	
		n	%	n	%	n	%
1	Di chuyển ngang sân đơn 2 phút x 3 tổ	24	96.00	1	4.00	0	0.00
2	Di chuyển tiến lùi dọc sân 2 phút x 3 tổ	20	80.00	4	16.00	1	4.00
3	Di chuyển tiến làm động tác bỏ nhỏ và lùi đập cầu 2 phút x 3 tổ	13	52.00	9	36.00	3	12.00
4	Di chuyển từ giữa sân ra 4 góc 2 phút x 3 tổ	21	84.00	3	12.00	1	4.00
5	Di chuyển tới 6 điểm trên sân 2 phút x 3 tổ	20	80.00	4	16.00	1	4.00
6	Bật nhảy tại chỗ làm động tác đập cầu liên tục 2 phút x 3 tổ	18	72.00	5	20.00	2	8.00
7	Bật nhảy đánh cầu trên lưới 2 phút x 3 tổ	19	76.00	4	16.00	2	8.00
8	Di chuyển đánh cầu toàn sân 5 phút x 3 tổ	20	80.00	3	12.00	2	8.00
9	Di chuyển 4 góc tiến lùi mô phỏng động tác đập cầu và bỏ nhỏ 2 phút x 3 tổ	23	92.00	2	8.00	0	0.00
10	Di chuyển đánh cầu trên lưới, lùi về bật nhảy đập cầu trong 2 phút x 3 tổ	19	76.00	4	16.00	2	8.00
11	Di chuyển 3 bước đánh cầu cao sâu liên tục 2 phút x 3 tổ	20	80.00	4	16.00	1	4.00
12	Phát cầu ngắn và phối hợp bật nhảy đánh cầu trên lưới 5 phút x 3 tổ	14	56.00	8	32.00	3	12.00
13	Di chuyển ngang cuối sân bật nhảy đánh cầu 2 góc 2 phút x 3 tổ	12	48.00	9	36.00	4	16.00
14	Di chuyển 2 bước lên lưới vồ cầu trong 5 phút x 3 tổ	18	72.00	5	20.00	2	8.00
15	Bài tập nhiều cầu với kỹ thuật tổng hợp 2 phút x 3 tổ	19	76.00	4	16.00	2	8.00
16	Di chuyển lùi đánh cầu cao sâu, lên lưới đập cầu 2 phút x 3 tổ	19	76.00	5	20.00	1	4.00
17	Di chuyển bật nhảy 2 góc đánh cầu trên lưới 2 phút x 3 tổ	18	72.00	4	16.00	3	12.00
18	Tại chỗ bật nhảy đập cầu liên tục 2 phút x 3 tổ	23	92.00	2	8.00	0	0.00
19	Lùi bật nhảy đập cầu hai góc cuối sân 2 phút x 3 tổ	21	84.00	2	8.00	2	8.00
20	Lùi 2 bước bật nhảy đập cầu 2 phút x 3 tổ	21	84.00	4	16.00	0	0.00
21	Thi đấu đơn	20	80.00	4	16.00	1	4.00
22	Thi đấu 30 điểm	22	88.00	3	12.00	0	0.00
23	Thi đấu đôi	20	80.00	4	16.00	1	4.00

Kết quả phỏng vấn tại bảng 1 cho thấy, có 20/23 bài tập được các chuyên gia, huấn luyện viên

đánh giá ở mức thường xuyên sử dụng trong huấn luyện SBCM cho nữ VĐV cầu lông lứa

Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và thể thao trường học

tuổi 14 – 15 trường TDTT Quảng Ninh có tỷ lệ >70%. Vì vậy, đề tài quyết định sử dụng 20 bài tập trên để đưa vào thực nghiệm nhằm phát triển SBCM cho đối tượng nghiên cứu.

3.2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả các bài tập nhằm phát triển SBCM cho nữ VĐV cầu lông lứa tuổi 14 – 15 trường TDTT Quảng Ninh

3.2.1. Lựa chọn Test đánh giá

Qua phân tích tổng hợp tài liệu, kết quả phỏng vấn chuyên gia, kết quả kiểm định độ tin cậy và tính thông báo của Test, đề tài đã lựa chọn 05 test đánh giá sức bền chuyên môn cho nữ VĐV cầu lông lứa tuổi 14-15 Trường TDTT Quảng Ninh, đó là:

Test 1: Di chuyển ngang sân đơn 20 lần (s)

Test 2: Di chuyển zích zắc nhịp cầu 5 lần 6 điểm trên sân (s)

Test 3: Di chuyển 4 góc tiến lùi mô phỏng động tác đập cầu và bỏ nhỏ 1 phút (lần)

Test 4: Tại chỗ bật nhảy đập cầu 40 quả (s)

Test 5: Di chuyển lùi 3 bước bật nhảy đập cầu 20 lần (s)

3.2.2. Tổ chức thực nghiệm

* Đề tài tiến hành theo phương pháp thực nghiệm so sánh song song.

* Đối tượng thực nghiệm: 12 nữ VĐV cầu lông lứa tuổi 14-15 Trường TDTT Quảng Ninh, được chia thành hai nhóm một cách ngẫu nhiên.

- Nhóm thực nghiệm: Gồm 6 nữ VĐV, được tập luyện theo các nội dung huấn luyện chung và các bài tập phát triển sức bền chuyên môn mà đề tài đã lựa chọn.

- Nhóm đối chứng: Gồm 6 VĐV, tập theo giáo án cũ với các bài tập phát triển sức bền chuyên môn hiện đang được sử dụng trong huấn luyện cho đối tượng nghiên cứu.

* Thời gian thực nghiệm 6 tháng

Nội dung thực nghiệm là 20 bài tập phát triển sức bền chuyên môn cho nữ VĐV cầu lông lứa tuổi 15-16 Trường TDTT Quảng Ninh đã lựa chọn qua phỏng vấn.

3.2.3. Kết quả thực nghiệm

Trước thực nghiệm, đề tài tiến hành kiểm tra sức bền chuyên môn của hai nhóm thông qua so sánh kết quả kiểm tra các test đánh giá. Kết quả được trình bày ở bảng 2.



Bảng 2. Kết quả kiểm tra ban đầu của nhóm thực nghiệm và đối chứng

TT	Test	Nhóm TN (n=6)		Nhóm ĐC (n=6)		t _{tính}	p
		\bar{x}	σ	\bar{x}	σ		
1	Di chuyển ngang sân đơn 20 lần (s)	83.45	4.61	83.42	4.92	0.0238	>0.05
2	Di chuyển zích zắc nhịp cầu 5 lần 6 điểm trên sân (s)	55.80	4.06	55.75	4.77	0.0412	>0.05
3	Di chuyển 4 góc tiến lùi mô phỏng động tác đập cầu và bỏ nhỏ 1 phút (lần)	9.14	3.56	9.19	4.21	0.0439	>0.05
4	Tại chỗ bật nhảy đập cầu 40 quả (s)	83.06	4.17	83.11	3.96	0.0430	>0.05
5	Di chuyển lùi 3 bước bật nhảy đập cầu 20 lần (s)	82.04	6.45	82.00	5.99	0.0278	>0.05

Qua kết quả tổng hợp ở bảng 2 cho thấy: Kết quả kiểm tra ban đầu của 2 nhóm thực

thực nghiệm và đối chứng với 5 test đánh giá sức bền chuyên môn đều thể hiện $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}} = 2.447$ ở ngưỡng xác suất $p > 0.05$. Điều này cho

Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và thể thao trường học

thấy thành tích của 2 nhóm không thể hiện sự khác biệt có ý nghĩa thống kê. Hay nói cách khác, trước thực nghiệm sức bền chuyên môn của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng là tương đương nhau.

Sau 6 tháng tập luyện, đề tài tiến hành kiểm tra trên cả 2 nhóm bằng các test đánh giá đã

lựa chọn, nhằm xác định được trình độ của 2 nhóm sau thời gian thực nghiệm và để xem xét đánh giá hiệu quả tác động của các bài tập đã lựa chọn trong quá trình thực nghiệm. Kết quả được trình bày ở bảng 3.

Bảng 3. Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm của nhóm thực nghiệm và đối chứng

TT	Test	Nhóm TN (n=6)		Nhóm ĐC (n=6)		t _{tính}	p
		\bar{x}	σ	\bar{x}	σ		
1	Di chuyển ngang sân đơn 20 lần (s)	72.47	3.27	82.15	4.43	2.561	<0.05
2	Di chuyển zích zắc nhật cầu 5 lần 6 điểm trên sân (s)	52.12	4.51	53.44	4.26	3.242	<0.05
3	Di chuyển 4 góc tiến lùi mô phỏng động tác đập cầu và bỏ nhỏ 1 phút (lần)	13.05	4.55	10.64	4.02	4.819	<0.05
4	Tại chỗ bật nhảy đập cầu 40 quả (s)	78.08	4.72	82.51	4.79	3.667	<0.05
5	Di chuyển lùi 3 bước bật nhảy đập cầu 20 lần (s)	78.75	5.19	81.13	5.47	4.344	<0.05

Qua bảng 3 cho thấy: Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm với 5 test đánh giá sức bền chuyên môn cho đối tượng nghiên cứu đều có $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}} = 2.447$ ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$. Điều này cho thấy, giữa 2 nhóm hai nhóm thực nghiệm và đối chứng đã có sự khác biệt mặt toán học thống kê. Hay nói cách khác, sau 6 tháng thực nghiệm sức bền chuyên môn của

nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng đã có sự khác biệt rõ rệt.

Để khẳng định rõ hơn hiệu quả của các bài tập đã lựa chọn cho đối tượng nghiên cứu, đề tài tiến hành đánh giá và so sánh nhịp độ tăng trưởng của 2 nhóm sau 6 tháng thực nghiệm. Kết quả được trình bày ở bảng 4.

Bảng 4. Nhịp độ tăng trưởng các Test đánh giá SBCM của 2 nhóm sau thực nghiệm

T T	Test	Nhóm TN			Nhóm ĐC		
		Trước TN	Sau TN	W%	Trước TN	Sau TN	W%
1	Di chuyển ngang sân đơn 20 lần (s)	83.45±4.61	72.47±3.27	14.08	83.42±4.92	82.15±4.43	1.53
2	Di chuyển zích zắc nhật cầu 5 lần 6 điểm trên sân (s)	55.80±4.06	52.12±4.51	6.82	55.75±4.77	53.44±4.26	4.23
3	Di chuyển 4 góc tiến lùi mô phỏng động tác đập cầu và bỏ nhỏ 1 phút (lần)	9.14±3.56	13.05±4.55	35.24	9.19±4.21	10.64±4.02	14.62
4	Tại chỗ bật nhảy đập cầu 40 quả (s)	83.06±4.17	78.08±4.72	6.18	83.11±3.96	82.51±4.79	0.72

Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và thể thao trường học

T T	Test	Nhóm TN			Nhóm ĐC		
		Trước TN	Sau TN	W%	Trước TN	Sau TN	W%
5	Di chuyển lùi 3 bước bật nhảy đập cầu 20 lần (s)	82.04±6.45	78.75±5.19	4.09	82.00±5.99	81.13±5.47	1.06

Qua kết quả của bảng 4 cho thấy: Sau thực nghiệm thành tích ở các Test đánh giá sức bền chuyên môn của cả 2 nhóm đều có sự tăng trưởng ở cả 5 test đánh giá, tuy nhiên sự tăng trưởng ở các Test đánh giá của nhóm thực nghiệm tốt hơn hẳn so với nhóm đối chứng. Qua đó có thể đánh giá các bài tập mà chúng tôi lựa

chọn áp dụng cho nhóm thực nghiệm tốt hơn nhóm đối chứng.

Sau khi kết thúc quá trình thực nghiệm, đề tài tiến hành so sánh kết quả phân loại sức bền chuyên môn giữa nhóm đối chứng và thực nghiệm. Kết quả trình bày ở bảng 5.

Bảng 5. So sánh kết quả phân loại SBCM của của 2 nhóm sau thực nghiệm

Xếp loại	Đối tượng nghiên cứu		Tổng
	Nhóm TN (n = 6)	Nhóm ĐC (n = 6)	
Tốt	4 (2.5)	1 (2.5)	5
Khá	2 (2.0)	2 (2.0)	4
Trung bình	0 (1.5)	3 (1.5)	3
Tổng	6	6	12
So sánh	$\chi^2_{\text{tính}} = 7.071 > \chi^2_{0.05} = 5.991$ với $p < 0.05$		

Từ kết quả thu được ở bảng 5 cho thấy, khi so sánh kết quả phân loại sức bền chuyên môn của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm có sự khác biệt rõ rệt với $\chi^2_{\text{tính}} = 7.071 > \chi^2_{\text{bảng}} = 5.991$ với $p < 0.05$. Điều đó một lần nữa lại khẳng định rõ hiệu quả của bài tập đã lựa chọn ứng dụng huấn luyện phát triển sức bền chuyên môn cho đối tượng nghiên cứu.

Từ đó có thể khẳng định rằng những bài tập mà đề tài đã lựa chọn và ứng dụng trong huấn luyện đã có tác dụng phát triển sức bền chuyên môn cho nữ VĐV cầu lông lứa tuổi 14-15 Trường TDTT Quảng Ninh đảm bảo độ tin cậy ở ngưỡng xác suất thống kê cần thiết.

KẾT LUẬN

Quá trình nghiên cứu đề tài đã lựa chọn được 20 bài tập để ứng dụng vào thực tiễn nhằm phát triển SBCM cho nữ VĐV cầu lông lứa tuổi 14-15 Trường TDTT Quảng Ninh. Sau quá trình thực nghiệm, nhịp tăng trưởng ở các Test đánh giá của nhóm thực nghiệm tốt hơn hẳn so với nhóm đối chứng, đồng thời khi so sánh kết quả phân loại sức bền chuyên môn của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm có sự khác biệt với $\chi^2_{\text{tính}} = 7.071 > \chi^2_{\text{bảng}} = 5.991$ với $p < 0.05$. Qua đó có thể khẳng định rằng những bài tập mà đề tài đã lựa chọn và ứng dụng trong huấn luyện đã mang lại hiệu quả rõ rệt trong việc phát triển SBCM cho đối tượng nghiên cứu.

Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và thể thao trường học

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Dương Nghiệp Chí, Trần Đức Dũng, Tạ Hữu Hiền, Nguyễn Đức Văn (2004), *Đo lường thể thao*, Nxb TDTT Hà Nội.
2. Hương Xuân Nguyên, Trần Văn Vinh, Mai Thị Ngoãn (2004), *Giáo trình Cầu lông*, Nxb TDTT Hà Nội.
3. Bành Mỹ Lệ, Hậu Chính Khánh (2000), *Cầu lông*, Nxb TDTT Hà Nội.
4. Trần Văn Vinh, Đào Chí Thành, Phan Thế Đệ (2003), *Hệ thống bài tập huấn luyện cầu lông*, Nxb TDTT Hà Nội.

Nguồn bài báo: Bài viết được trích dẫn từ luận văn Thạc sỹ giáo dục học “*Nghiên cứu lựa chọn bài tập phát triển sức bền chuyên môn cho nữ vận động viên cầu lông lứa tuổi 14 – 15 trường TDTT Quảng Ninh*”. Luận văn đã bảo vệ và được hội đồng khoa học thông qua tháng 11 năm 2019 tại Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội.

Ngày nhận bài: 8/10/2021; Ngày đánh giá: 02/11/2021; Ngày duyệt đăng: 05/11/2021

Ảnh minh họa

