

Lựa chọn một số bài tập bổ trợ nhằm phát triển thể lực, kỹ thuật di chuyển trong tập luyện môn Cầu lông cho sinh viên Trường Cao đẳng Sư phạm Lạng Sơn

Nguyễn Văn Quý

Khoa Các bộ môn chung

Email: quybackan24@gmail.com

Tóm tắt: Đề phát triển thể lực, kỹ thuật di chuyển đối với các môn thể thao nói chung, môn Cầu lông nói riêng cần có các bài tập bổ trợ phù hợp. Bài viết đề xuất việc lựa chọn một số bài tập bổ trợ nhằm phát triển thể lực, kỹ thuật di chuyển trong tập luyện môn Cầu lông cho sinh viên Trường Cao đẳng Sư phạm Lạng Sơn.

Từ khóa: Lựa chọn, bài tập bổ trợ, phát triển thể lực, kỹ thuật di chuyển, tập luyện, cầu lông, sinh viên,...

1. MỞ ĐẦU

Ngày 17/6/2016, Thủ tướng Chính phủ phê duyệt Đề án tổng thể phát triển giáo dục thể chất và thể thao trường học giai đoạn 2016-2020, định hướng đến năm 2025 Quyết định số 1076/QĐ-TTg, xác định mục tiêu tổng quát: *“Nâng cao chất lượng, hiệu quả giáo dục thể chất và thể thao trường học nhằm tăng cường sức khỏe, phát triển thể lực toàn diện, trang bị kiến thức, kỹ năng vận động cơ bản và hình thành thói quen tập luyện thể dục, thể thao thường xuyên cho trẻ em, học sinh, sinh viên; gắn giáo dục thể chất, thể thao trường học với giáo dục ý chí, đạo đức, lối sống, kỹ năng sống; đáp ứng nhu cầu vui chơi giải trí, lành mạnh cho trẻ em, học sinh, sinh viên, đồng thời góp phần phát hiện, đào tạo năng khiếu và tài năng thể thao cho đất nước”* [6].

Ngành Giáo dục và Đào tạo đã thấy rõ tầm quan trọng của các môn thể thao trong hệ thống giáo dục, đặc biệt là các môn thể thao đáp ứng được các điều kiện tập luyện và thi đấu ở các trường học. Cầu lông là một trong những môn thể thao được nhiều người tập luyện do tính chất dễ chơi, không cần nhiều diện tích sân thi đấu, số người chơi trong một đội ít, nên phong trào tập luyện và thi đấu môn Cầu lông phát triển rộng khắp trên toàn quốc. Với đặc tính đó, môn Cầu lông đã được nhiều trường chọn giảng dạy ở phần tự chọn. Trong dạy học môn Cầu lông, người dạy vận dụng các phương pháp, kỹ thuật giảng dạy góp phần nâng cao thể lực, kết quả học tập và thành tích thi đấu của người học.

Trường Cao đẳng Sư phạm Lạng Sơn đưa môn Cầu lông vào giảng dạy cho sinh viên không chuyên. Với số tiết giảng dạy ít, số lượng sinh viên trên một lớp tương đối đông nên sau khi học xong sinh viên chỉ nắm được một số kỹ thuật cơ bản nhất của môn học. Vì vậy, việc nâng cao thể lực cũng như kỹ thuật thông qua môn học là việc làm cần thiết. Qua đó nâng cao thành tích luyện tập, đồng thời bồi dưỡng hứng thú luyện tập thể dục, thể thao cho sinh viên.

2. NỘI DUNG

2.1. Tổ chất thể lực và phát triển tố chất thể lực có liên quan đến môn Cầu lông

*** Tổ chất thể lực**

Thể lực là mục tiêu cơ bản của môn giáo dục thể chất. Tập luyện và thi đấu thể dục thể thao thể hiện sự khát vọng vươn lên khả năng cao nhất của con người. Tổ chất thể lực là những đặc điểm, một phần tương đối riêng biệt trong thể lực của con người. Quá trình hình thành và phát triển các tổ chất thể lực quan hệ chặt chẽ với sự hình thành các kỹ năng, kỹ xảo vận động và mức độ phát triển các cơ quan và hệ cơ quan của cơ thể. Trong bất kỳ hoạt động thể lực nào, các tổ chất thể lực không biểu hiện một cách đơn độc mà luôn phối hợp hữu cơ với nhau, có liên quan chặt chẽ với kỹ năng vận động. Sự hình thành kỹ năng vận động phụ thuộc nhiều vào mức độ phát triển các tổ chất thể lực. Tuy nhiên, trong quá trình hình thành kỹ năng vận động các tổ chất vận động cũng được hoàn thiện. Rèn luyện thể lực, thông qua việc phát triển các tổ chất thể lực là công việc hàng đầu của quá trình hoàn thiện thể chất cho con người.

Các tổ chất thể lực bao gồm sức nhanh, sức mạnh, sức bền, khả năng phối hợp vận động và độ dẻo. Trong khi các tổ chất nhanh, mạnh, bền, và các sức bật đều có thể đo, đánh giá một cách tương đối chính xác thì sự khéo léo chỉ có thể nhận định ở mức độ chủ quan, cảm tính nhiều hơn. Tuy nhiên, qua tập luyện, kiểm tra một cách chính xác, khoa học thì có thể đánh giá đúng khả năng khéo léo của từng vận động viên.

*** Phát triển tổ chất thể lực**

Phát triển thể lực hay giáo dục tổ chất thể lực phải căn cứ vào yếu tố hiểu biết đạo đức, ý chí, kỹ thuật, chiến thuật và thể lực chung trong đó thể lực là một trong những nhân tố quan trọng nhất, quyết định hiệu quả hoạt động. Vì vậy, giáo dục tổ chất thể lực là vấn đề được quan tâm đặc biệt của các nhà khoa học, các chuyên gia, các giáo viên thể dục thể thao.

Các tổ chất này được phát triển nhờ quá trình thích ứng về năng lượng. Phát triển các tổ chất thể lực xét theo quan điểm này là quá trình thúc đẩy và hoàn thiện các quá trình chuyển hoá năng lượng trên cơ sở các mục đích đã được xác định. Các tổ chất sức mạnh, sức nhanh và sức bền có quan hệ chặt chẽ với nhau. Phát triển từng tổ chất riêng đều nằm trong mối quan hệ chung và thống nhất. Sự phát triển các tổ chất thể lực nói chung, đối với thể lực môn Cầu lông nói riêng chỉ có thể đạt được khi có sự lựa chọn và áp dụng các bài tập luyện bổ trợ phù hợp.

2.2. Kỹ thuật di chuyển trong môn Cầu lông

Biện pháp di chuyển trong cầu lông là kỹ thuật cơ bản quan trọng. Các bước di chuyển trong cầu lông có mối quan hệ chặt chẽ với nhau. Kết quả, di chuyển nhanh và chuẩn xác sẽ nâng hiệu quả khi lên đánh cầu, ngược lại di chuyển không chính xác sẽ ảnh hưởng đến việc hoàn thành các kỹ thuật đánh cầu. Do đó, di chuyển chuẩn xác trong cầu lông là mấu chốt cơ bản để đánh cầu lông giỏi. Kỹ thuật tập di chuyển trong cầu lông được phân thành các nhóm cơ bản: Di chuyển đơn bước và di chuyển đa bước.

- **Kỹ thuật di chuyển đơn bước:** Là khi di chuyển chỉ thay đổi một chân còn chân kia vẫn làm trụ. Kỹ thuật này được áp dụng nhiều nhất trong trường hợp đánh cầu bên phải, bên trái, vọt cầu khi đầu đối phương đánh sang rơi gần người, vọt mạnh gần người.

- **Kỹ thuật di chuyển đa bước:** Là có sự thay đổi vị trí của 2 chân và thường là từ 2 bước trở lên. Động tác này được sử dụng thường xuyên và có ảnh hưởng trực tiếp đến thành tích của kỹ thuật các động tác tay, cũng như việc thực hiện các dạng chiến thuật. Kỹ thuật di chuyển đa bước gồm: di chuyển sang ngang; di chuyển lùi và tiến; di chuyển bước nhảy; nhảy lên cao vọt hoặc chặn cầu.

2.3. Thực trạng dạy học môn Cầu lông ở Trường Cao đẳng Sư phạm Lạng Sơn

Trường Cao đẳng Sư phạm Lạng Sơn hiện nay đào tạo đa ngành. Ngoài việc trang bị cho sinh viên những kiến thức về chuyên ngành, nhà trường còn chú trọng đến việc phát triển thể chất, giúp sinh viên phát triển toàn diện nhân cách, tạo điều kiện vững chắc để sinh viên có sức khỏe, thể lực bước vào hoạt động nghề nghiệp và cuộc sống sau này. Nội dung dạy học toàn khóa môn Giáo dục thể chất cho các ngành Giáo dục nghề nghiệp gồm 60 giờ, trong đó: Bài mở đầu và Giáo dục thể chất chung (Bài 1: Thể dục cơ bản; Bài 2: Điền kinh, gồm: Chạy cự ly ngắn, Chạy cự ly trung bình, Nhảy cao) với tổng số 30 giờ. Nội dung môn Cầu lông (tự chọn) với tổng số 30 giờ. Chương trình được phân bổ cụ thể như sau: 1) Tác dụng của môn Cầu lông; 2) Các động tác kỹ thuật (Tư thế cơ bản và cách cầm vợt; Các bước di chuyển; Kỹ thuật đánh cầu phải, trái cao tay; Kỹ thuật đánh cầu phải, trái thấp tay; Kỹ thuật đánh cầu sát lưới, bỏ nhỏ; Kỹ thuật phát cầu: Thấp gần, cao sâu; Kỹ thuật đập cầu; Chiến thuật thi đấu); 3) Một số quy định của Luật Cầu lông.

Số lượng giờ học chính khóa dành cho môn học Giáo dục thể chất nói chung và môn Cầu lông nói riêng tương đối ít. Các nội dung bổ trợ cho môn Cầu lông như phát triển thể lực cũng như các kỹ thuật di chuyển khá khiêm tốn. Do vậy, việc lựa chọn và áp dụng các bài tập bổ trợ phát triển tố chất thể lực cũng như kỹ thuật di chuyển có liên quan đến các tố chất thể lực là việc làm cần thiết, góp phần nâng cao thể lực cũng như kết quả luyện tập và thi đấu.

2.4. Nguyên tắc lựa chọn các bài tập phát triển thể lực và các kỹ thuật di chuyển trong môn Cầu lông

- *Nguyên tắc thực tiễn:* Các bài tập bổ trợ phải gắn liền với thực tiễn cuộc sống và hoạt động, gần gũi và dễ luyện tập; sinh viên có thể vận dụng trong tự tập luyện hằng ngày và thường xuyên.

- *Nguyên tắc chính xác khoa học:* Các bài tập phải đảm bảo tính khoa học, có sự điều chỉnh linh hoạt trên cơ sở các bài tập của các môn thể thao khác. Thực hiện theo quy trình: Định hướng, lựa chọn, thử nghiệm và điều chỉnh trong hướng dẫn luyện tập.

- *Nguyên tắc vừa sức và tạo hứng thú học tập cho sinh viên:* Các bài tập phải phù hợp với thể lực, lượng vận động, thời gian và điều kiện cơ sở vật chất và tạo hứng thú cho sinh viên.

2.5. Lựa chọn một số bài tập phát triển thể lực và kỹ thuật di chuyển trong môn Cầu lông

Để góp phần nâng cao hiệu quả của tiết học Cầu lông, với vai trò là người hướng dẫn, định hướng kiến thức, kỹ năng vận động, giảng viên đã nghiên cứu, vận dụng vào giảng dạy các bài tập bổ trợ phát triển thể lực và kỹ thuật di chuyển trong môn Cầu lông, gồm 4 nhóm bài tập sau:

2.5.1. Nhóm các bài tập phát triển sức mạnh và kỹ thuật di chuyển

Bài tập 1: Ném cầu xa

- *Mục đích:* Phát triển sức mạnh của cánh tay và phối hợp động tác vươn hông đánh tay trong khi đánh cầu.

- *Chuẩn bị:* Mỗi sinh viên một quả cầu lông ba sao đứng đối diện, cách nhau 5 m.

- *Cách tập luyện:* Đứng thành 2 hàng ngang quay mặt vào nhau, cách nhau 5 m, giãn cách một sải tay. Giảng viên ra lệnh bằng còi, hàng có cầu thực hiện ném cầu ra xa phía hàng đối diện.

- *Thực hiện:* Đứng chân trước chân sau, tay thuận cầm cầu đưa cầu ra sau vươn hông thực hiện động tác ném cầu về phía trước. Hàng đối diện nhặt cầu và ném lại tương tự.

Bài tập 2 : Lắc cổ tay

- *Mục đích :* Phát triển sức mạnh của cổ tay và độ dẻo của cổ tay trong khi thực hiện kỹ thuật đánh cầu.

- *Chuẩn bị:* Mỗi sinh viên một chiếc vợt cầu lông

- *Cách tập luyện:* Tập đồng loạt, khoảng cách giữa các hàng là 2 m.

Động tác 1: Đưa tay cầm vợt về trước lắc cổ tay qua trái rồi qua phải liên tục trong thời gian 1 phút.

Động tác 2: Đưa tay cầm vợt lên đầu xoay mạnh cổ tay hết biên độ theo vòng tròn ngược chiều kim đồng hồ, thời gian 30s. Sau đó đổi chiều xoay, tiếp tục thực hiện động tác trong khoảng thời gian 30s.

Bài tập 3: Bật cóc 4 bước

- *Mục đích:* Phát triển sức mạnh tốc độ của cơ chân.

- *Cách tập:* Hai tay chống hông ngồi nhô trên gót chân, kiễng gót khi có hiệu lệnh của giáo viên người tập bật liên tục về phía trước với độ dài tối đa, quãng đường 15m. Nam tập 06 tổ; nữ tập 03 tổ, thời gian nghỉ giữa các tổ là 30 giây.

2.5.2. Nhóm các bài tập phát triển sức nhanh và kỹ thuật di chuyển

Quan trọng nhất đó là sức nhanh di chuyển để thực hiện kỹ thuật động tác. Các bài tập được đưa vào để phát triển sức nhanh và các kỹ thuật di chuyển sau:

Bài tập 1: Nhảy dây

- *Mục đích:* Phát triển sức nhanh của cổ chân và sự phối hợp vận động của tay và chân. Tạo điều kiện thuận lợi cho các bước di chuyển để thực hiện kỹ thuật đánh cầu.

- *Chuẩn bị:* 20 đến 25 dây nhảy đơn.

- *Cách tập:* Đo dây: 2 tay cầm dây sao cho khi gấp đôi dây để ở vùng “chân thủy” (giữa xương ức và bụng) thì dây vừa chạm vào đầu bàn chân. Thực hiện: Khi có hiệu lệnh của giảng viên, từng hàng ngang tập đồng loạt, chú ý khi nhảy dây đầu gối không được co chỉ dùng sức cổ chân và nhảy liên tục không có bước đệm.

- *Thời gian:* Mỗi tổ 01 phút. Nam thực hiện 04 tổ, nữ thực hiện 02 tổ. Từng hàng ngang luân phiên nhau để tập luyện.

Bài tập 2: Di chuyển ngang nhật cầu 5, 18 m

- *Mục đích:* phát triển sức nhanh khi di chuyển ngang trong thi đấu.

- *Chuẩn bị:* Từ 20-25 quả cầu lông cho mỗi sinh viên.

- *Cách tập:* Tập luyện theo từng hàng xếp dọc giữa sân cầu lông, khi có hiệu lệnh, tất cả di chuyển sang phải nhật từng quả cầu ở đường dọc bên phải sau đó di chuyển sang trái đặt ra ngoài đường biên dọc bên trái.

- *Thời gian tập luyện:* 1phút/1 tổ/3 tổ

Bài tập 3: Di chuyển lên xuống 6,7 m

- *Mục đích:* Phát triển sức nhanh khi di chuyển tiến - lùi trong thi đấu.

- *Chuẩn bị:* Sân và lưới cầu lông.

- *Cách tập:* Xếp hàng ngang, dọc đường biên của sân cầu, khi có hiệu lệnh, sinh viên chạy nhanh chạy lên chạm tay vào lưới và chạy lùi về phía cuối sân. Mỗi em thực hiện chạy 10 lần.

2.5.3. Nhóm các bài tập phát triển sức bền và kỹ thuật di chuyển

Sức bền trong Cầu lông được thể hiện ở sức bền mạnh và sức bền nhanh. Để phát triển sức bền cũng như kỹ thuật di chuyển, lựa chọn các bài bổ trợ sau:

Bài tập 1: Bật cóc tiến, bật cóc lùi

- *Mục đích:* Phát triển sức bền mạnh của cơ chân nhằm tăng khả năng sức bền bật nhảy đập cầu.

- *Cách thực hiện:* Tập đồng loạt ở đội hình 4 hàng ngang giãn cách 01 sải tay. Sinh viên 2 tay chống hông, ngồi nhô lên 2 gót chân. Có hiệu lệnh học sinh bắt đầu bật lên, xuống liên tục (chú ý bật độ dài tối đa 40 cm) trong thời gian 1 phút/ 1 tổ. Nam 03 tổ, nữ 01 tổ. Thời gian nghỉ giữa các tổ là 01 phút.

Bài tập 2: Di chuyển 4 góc sân

- *Mục đích:* Phát triển sức bền nhanh trong di chuyển phối hợp.

- *Cách thực hiện:*

+ Di chuyển từ giữa sân lên trên: Sinh viên đứng ở khu vực chữ T. Khi có hiệu lệnh, sinh viên chạy từ giữa sân lên trên, di chuyển từ giữa sân lên trên bên phải, bên trái. Lưu ý: Sau 1 lần di chuyển lên, giảng viên cho sinh viên về khu vực chữ T rồi mới di chuyển tiếp. Ở bài tập di chuyển từ giữa sân lên trên chạy bước 1 tiếp cận và bước thứ 2 cần dang rộng chân tốt nhất có thể, chân trước sẽ là chân trụ, và chân sau bật mạnh để gia tăng khả năng tiếp cận cầu từ khoảng cách xa.

+ Di chuyển ngang: Bề ngang sân không quá dài nên chỉ cần bước nhỏ 1 bước, sau đó bước rộng đã bao quát hết chiều ngang sân, với những sinh viên có chiều cao tốt, chỉ cần 1 bước dài thì đã có thể bao quát toàn bộ chiều ngang 2 bên sân cầu. Giảng viên lưu ý cho sinh viên dùng chân thuận của mình để bước dễ hơn cũng như tránh trường hợp bị trật cổ chân khi dùng chân không thuận.

+ Di chuyển về phía sau: So với 2 bước trên, phần này đòi hỏi cảm giác cầu phải tốt. Khi quay về phía sau, sẽ không thể nào nhìn cầu bay. Vậy nên phải ước lượng chính xác điểm rơi của cầu. Lưu ý: Khi xoay người về sau, cơ thể sẽ dễ mất thăng bằng hơn và khả năng chấn thương cũng rất cao, hãy cẩn thận để tránh những hậu quả đáng tiếc.

2.5.4. Nhóm các bài tập phát triển khéo léo và kỹ thuật di chuyển

Những bài tập để phát triển năng lực vận động tốt hơn và đạt được thành tích cao trong môn Cầu lông được lựa chọn gồm:

Bài tập 1: Di chuyển nhặt cầu

- *Mục đích:* Phối hợp các loại di chuyển, phát triển các năng lực vận động.

- *Cách tập:* Mỗi sân 2 người chia theo đường giữa sân và lưới. 3 người phục vụ cầm mỗi người 10 quả cầu đứng ở góc sân trên lưới. Thực hiện ném cầu qua sân cho người tập di chuyển nhặt và ném lên lưới (người phục vụ ném cầu ở các vị trí khác nhau trên sân). Thực hiện 2 người xong đổi 2 người khác luân phiên dòng chảy.

Bài tập 2: Di chuyển đánh cầu thấp thuận tay và trái tay qua lưới vào ô 1,98 m

- *Mục đích:* Phát triển phối hợp vận động kết hợp đánh cầu nhẹ tay ở 2 kỹ thuật đã học, kỹ thuật thấp thuận và ngược tay.

- *Cách thực hiện:* 02 người ở 2 góc lưới người phục vụ tung cầu cho người thực hiện di chuyển bỏ nhỏ qua lưới vào ô 1,98m. Mỗi sân thực hiện 2 người. Mỗi người thực hiện 10 quả cho mỗi bên.

- *Yêu cầu:* Di chuyển nhanh, đánh cầu đúng vào ô.

2.6. Tổ chức thử nghiệm các bài tập đã lựa chọn

Trên đây là toàn bộ hệ thống các bài tập bổ trợ phát triển thể lực chuyên môn Cầu lông được đưa vào giảng dạy cho sinh viên ngành Tiếng trung Quốc. Các bài tập này được chia ra với thời gian từ 8-10 phút/tiết (vào phần thể lực của mỗi tiết giáo án) liên tục từ tiết thứ nhất cho đến tiết cuối cùng của học phần. Các bài tập được áp dụng và thực hiện phép kiểm chứng đối với kết quả trước tác động của nhóm thực nghiệm và đối chứng để kiểm chứng sự tương đương, có sự hỗ trợ của đồng nghiệp tại học kỳ II, năm học 2022-2023.

Tổ chức đo các tố chất thể lực bằng các test cụ thể: Test Chạy con thoi để đo tố chất nhanh-khéo; Test Chạy 30m xuất phát cao đo sức nhanh; Test Bật xa tại chỗ đo sức mạnh; Test Chạy tùy sức (5 phút) đo sức bền; Đo kỹ thuật di chuyển bằng các bài kiểm tra thực hành căn cứ theo Quy định về đánh giá, xếp loại thể lực của học sinh, sinh viên theo Quyết định số 53/2008 ngày 18/9/2008 của Bộ Giáo dục và Đào tạo.

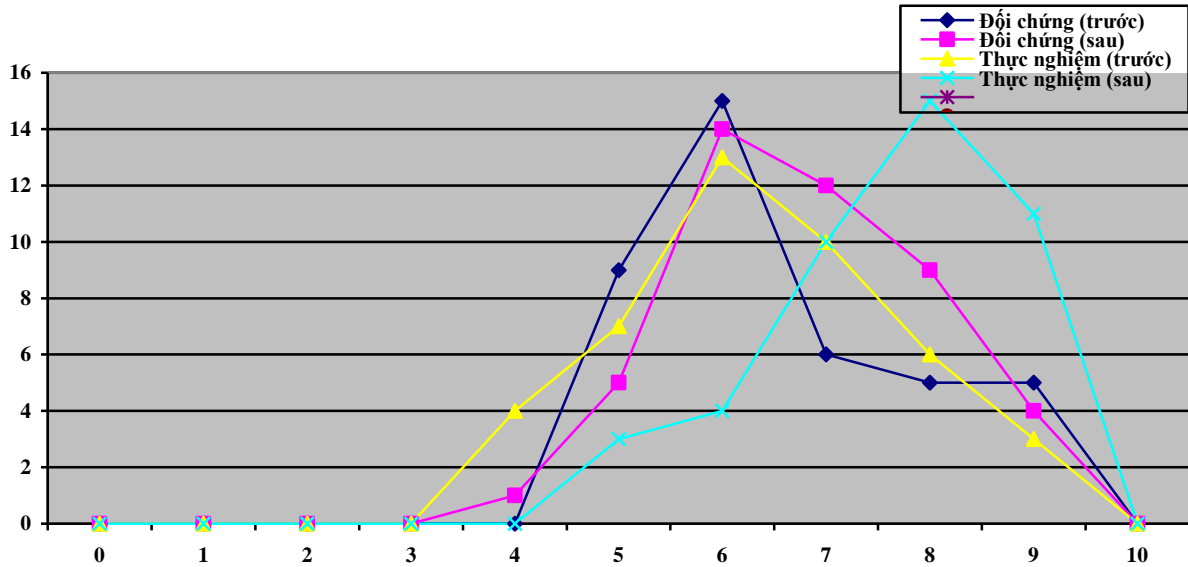
Từ kết quả thu được rút ra một số nhận xét như sau:

- Điểm trung bình bài kiểm tra trước của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm là tương đương, đều thuộc mức độ Trung bình về thể lực theo chuẩn đánh giá. Sau thực nghiệm, Test Bật xa tại chỗ (đo sức mạnh) và Test Chạy tùy sức (đo sức bền) có tăng cao hơn so với trước thực nghiệm.

- Với xác suất (p) bài kiểm tra trước (phép kiểm chứng Ttest độc lập) của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm $>0,05$ (có khả năng xảy ra ngẫu nhiên). Trong khi đó xác suất (p) bài kiểm tra sau của nhóm đối chứng và thực nghiệm $\leq 0,05$, điều đó cho thấy các tác động thực sự có ý nghĩa (chênh lệch không có khả năng xảy ra ngẫu nhiên).

- Phần lớn độ lệch chuẩn kết quả bài kiểm tra trước và sau của nhóm đối chứng và thực nghiệm có sự chênh lệch nhưng không nhiều, thể hiện sự phân tán điểm số giữa các đối tượng là không đáng kể. Điều đó có nghĩa là, những sinh viên có thể lực tốt trước tác động cũng tăng tương đồng ở sau tác động. Tuy vậy, mức độ ảnh hưởng của các bài tập đến sự phát triển thể lực của sinh viên là khác nhau. Đối chiếu với bảng tiêu chí của Cohen cho thấy: ảnh hưởng của các bài tập đối với sự khéo léo ở mức Không đáng kể, ảnh hưởng của các bài tập đối với sức nhanh ở mức Nhỏ; trong khi đó ảnh hưởng của các bài tập đối với sức mạnh ở mức Trung bình và ảnh hưởng của các bài tập đối với sức bền ở mức Lớn. Độ lệch chuẩn của nam chênh hơn so với nữ ở sức mạnh và sức bền.

Đánh giá kết quả kiểm tra môn Cầu lông của sinh viên giữa lớp đối chứng và thực nghiệm cụ thể như sau:



Biểu đồ 1. Phân bố tần suất kết quả kiểm tra môn Cầu lông

Kết quả cho thấy, tần suất kết quả bài kiểm tra sau của nhóm đối chứng có tăng đáng kể so với bài kiểm tra trước, số lượng điểm yếu, kém giảm đi, số lượng điểm khá giỏi tăng lên nhưng không nhiều. Trong khi đó ở nhóm thực nghiệm, số lượng bài yếu kém, trung bình và trung bình khá giảm đi rõ rệt và số lượng bài khá giỏi tăng lên rất cao. Điều đó chứng tỏ rằng việc ứng dụng các bài tập hỗ trợ phát triển thể lực và kỹ thuật di chuyển cho sinh viên trong môn Cầu lông đã đạt được những kết quả mong đợi. Xác suất (p) điểm kiểm tra trước của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng >0.05 , cho thấy sự chênh lệch có xảy ra ngẫu nhiên. Trong khi đó, xác suất (p) của bài kiểm tra sau tác động <0.005 (ở cả nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm) cho thấy các tác động thực sự có ý nghĩa, mang lại những giá trị nhất định (chênh lệch không có khả năng xảy ra ngẫu nhiên). Hệ số tương quan (r) bài kiểm tra trước và sau tác động của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng là 0,68 nằm trong khoảng 0,7→0,9, ở mức độ Trung bình theo Thang của Coohen. Điều đó cho thấy, muốn có tác động lớn của các bài tập hỗ trợ thì cần phải tổ chức thường xuyên, liên tục trong thời gian dài.

3. KẾT LUẬN

Việc học tập, luyện tập các môn thể dục, thể thao nói chung và môn Cầu lông nói riêng cho thấy, các yếu tố thể lực và kỹ thuật chuyên môn là rất quan trọng, góp phần nâng cao thành tích tập luyện. Đồng thời việc luyện tập phải tiến hành thường xuyên, liên tục, có hệ thống với các bài tập phù hợp càng giữ vị trí quan trọng.

Đối với sinh viên, khi học môn Cầu lông thì việc phát triển thể lực và các kỹ thuật chuyên môn là rất quan trọng. Thể lực và các kỹ thuật chuyên môn có ảnh hưởng trực tiếp đến hiệu quả tiếp thu kỹ thuật, cũng như thực tế thi đấu. Việc xác định và chọn lựa, thiết kế các bài tập phát triển thể lực và kỹ thuật chuyên môn có vai trò đặc biệt quan trọng. Vì vậy, để sinh viên phát triển được thể lực cũng như kỹ thuật di chuyển góp phần bồi dưỡng hứng thú môn học

cũng như thành tích môn học, chúng tôi đã lựa chọn và tổ chức ứng dụng một số bài tập bổ trợ. Kết quả bước đầu đã đem lại hiệu quả nhất định. Tuy vậy, sinh viên cần chủ động tự luyện tập trong và ngoài giờ học, đặc biệt là hoạt động ngoại khóa mới đem lại hiệu quả tích cực. Các bài tập này không chỉ hỗ trợ cho môn Cầu lông mà còn đối với các hoạt động thể dục thể thao nói chung và các môn thể thao nói riêng. Để các hoạt động thể dục thể thao của nhà trường nói chung, bộ môn Cầu lông nói riêng, giảng viên triển khai một cách thường xuyên, đồng bộ các giải pháp đã đề xuất và xây dựng nhằm nâng cao chất lượng dạy học bộ môn.

DANH MỤC TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), *Quyết định số 53/2008 ngày 18/9/2008 Quy định về đánh giá, xếp loại thể lực của học sinh sinh viên.*
2. Dương Nghiệp Chí (chủ biên) (1991), *Đo lường thể thao*, Nxb Thể dục thể thao.
3. Nguyễn Văn Hồng, Trần Việt Dũng (2012), *Giáo trình Cầu lông*, Trường Đại học Sư phạm thành phố Hồ Chí Minh.
4. Phạm Xuân Ngà (1996), *Một số vấn đề tuyển chọn và đào tạo vận động viên trẻ*, Nxb Thể dục thể thao, Hà Nội.
5. Vũ Đức Thu, Nguyễn Chương Tuấn(1995), *Lý luận và phương pháp giáo dục thể chất*, Nxb Thể dục thể thao
5. Thủ tướng Chính phủ (2016), *Quyết định số 1076/QĐ-TTg phê duyệt Đề án tổng thể phát triển giáo dục thể chất và thể thao trường học giai đoạn 2016-2020, định hướng đến năm 2025.*

