

I. MỞ ĐẦU	1
1. Lí do chọn sáng kiến	1
2. Mục tiêu của sáng kiến.....	2
3. Phạm vi của sáng kiến.....	2
3.1. Đối tượng nghiên cứu	2
3.2. Không gian.....	2
3.3. Thời gian.....	2
II. CƠ SỞ LÝ LUẬN, CƠ SỞ THỰC TIỄN.....	3
1. Cơ sở lý luận	3
1.1. Đặc điểm và tác dụng của môn Cầu lông	3
1.2. Một số khái niệm cơ bản	4
1.3. Những yếu tố chi phối sức bền tốc độ	7
1.4. Đặc điểm của sức bền trong tập luyện và thi đấu Cầu lông	7
1.5. Đặc điểm của huấn luyện sức bền tốc độ trong Cầu lông	8
1.6. Bài tập phát triển sức bền tốc độ môn Cầu lông.....	9
1.6.2. Căn cứ lựa chọn bài tập phát triển sức bền tốc độ	9
1.6.3. Quan điểm sử dụng các bài tập phát triển sức bền tốc độ môn Cầu lông	10
1.7. Đặc điểm giải phẫu sinh lý và phát triển tổ thể lực của lứa tuổi sinh viên	11
2. Cơ sở thực tiễn	13
2.1. Thực trạng chương trình đào tạo môn Cầu lông cho sinh viên Trường Cao đẳng Sư phạm Lạng Sơn	13
2.2. Thực trạng giảng dạy và tổ chức hoạt động ngoại khoá môn Cầu lông cho sinh viên ở Trường Cao đẳng Sư phạm Lạng Sơn.....	14
2.3. Thực trạng sử dụng các bài tập phát triển sức bền tốc độ môn Cầu lông cho sinh viên Trường Cao đẳng Sư phạm Lạng Sơn	14
III. NỘI DUNG SÁNG KIẾN.....	15
1. Nội dung và những kết quả nghiên cứu của sáng kiến	15
1.1. Các phương pháp nghiên cứu	15
1.2. Nguyên tắc lựa chọn các bài tập phát triển sức bền tốc độ môn Cầu lông	17
1.3. Lựa chọn các bài tập phát triển sức mạnh tốc độ môn Cầu lông cho sinh viên	17
1.4. Sử dụng các bài tập phát triển sức bền tốc độ môn Cầu lông cho sinh viên	20
2. Đánh giá kết quả thu được	20
2.1. Tính mới, tính sáng tạo	20
2.2. Khả năng áp dụng và mang lại lợi ích thiết thực của sáng kiến.....	22
IV. KẾT LUẬN	30
DANH MỤC TÀI LIỆU THAM KHẢO.....	32
PHỤ LỤC	33

TÓM TẮT SÁNG KIẾN

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 (sức nhanh, sức mạnh, sức bền, sức khéo, sức dẻo dai) rất quan trọng, góp phần nâng cao kỹ thuật và thành tích tập luyện. Trong đó, sức bền tốc độ là sự kết hợp giữa sức bền và sức nhanh một cách nhuần nhuyễn, là một trong những yếu góp phần nâng cao kỹ chiến thuật và thành tích của vận động viên.

Đối với sinh viên, khi học môn Cầu lông, việc phát triển sức bền tốc độ là một trong những yếu tố thể lực quan trọng. Trong quá trình dạy học, ngoài việc giảng dạy kỹ chiến thuật thì việc lựa chọn các bài tập phát triển các tố chất thể lực là cần thiết. Sáng kiến đã đề xuất việc lựa chọn và thực nghiệm các bài tập phát triển sức bền tốc độ đối với nhóm cơ chi dưới; trong di chuyển tiền lùi và cho nhóm cơ chi trên; trong di chuyển chéo sân khi đánh cầu; sức bền tốc độ và sức bền mạnh đã mang lại những hiệu quả nhất định. Việc lựa chọn các bài tập phát triển sức bền tốc độ vừa tạo được hứng thú, tính tích cực học tập của sinh viên, vừa góp phần nâng cao kết quả học tập. Vì vậy, trong quá trình dạy học bộ môn, chúng tôi đã đề xuất việc lựa chọn và áp dụng các bài tập bổ trợ để phát triển các tố chất thể lực nói chung, sức bền tốc độ nói riêng cho sinh viên. Bước đầu, các giải pháp đã mang lại hiệu quả nhất định. Tuy nhiên cần phải được áp dụng đồng bộ, trong thời gian dài thì mới có hiệu quả cao. Các giải pháp có thể được nhân rộng đối với các hoạt động luyện tập các môn thể thao của học sinh, sinh viên.

I. MỞ ĐẦU

1. Lí do chọn sáng kiến

Ở nước ta, Đảng và Nhà nước luôn quan tâm đầu tư cho thể hệ trẻ, đặc biệt là lứa tuổi học sinh sinh viên, trong đó có giáo dục thể chất và thể thao trường học. Vì vậy, ngày 17/6/2016, Thủ tướng Chính phủ đã ban hành 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 2030. Mục tiêu tổng quát của Đề án là *“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”* [10].

Ngành Giáo dục và Đào tạo đã nhận thức 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.

Thành tích thể thao môn Cầu lông là tổng hợp kết quả của nhiều yếu tố hợp thành, nên không thể coi nhẹ bất kỳ yếu tố nào mà phải phát triển đồng bộ và toàn diện. Vấn đề hết sức cấp bách quan trọng trong công tác giảng dạy bộ môn cũng như hoạt động ngoại khóa là phải phát triển toàn diện các tố chất thể lực chuyên môn, trong đó phát triển sức bền tốc độ là một trong những vấn đề được quan tâm hàng đầu vì nó là cơ sở để tiếp thu và phát huy các kỹ chiến thuật trong tập luyện và thi đấu.

Sức bền tốc độ là tố chất thể lực có vai trò hết sức quan trọng liên quan trực tiếp đến kết quả thi đấu của vận động viên, là nền tảng để vận động viên thực hiện và vận dụng có hiệu quả kỹ - chiến thuật đánh cầu, nó giúp cho vận động viên duy trì được những trận đấu căng thẳng kéo dài mà vẫn đảm bảo một cách có hiệu quả những đường cầu tấn công nhanh, mạnh đầy uy lực, hoặc kiên trì phòng thủ an toàn trước những pha đánh cầu áp đảo của đối phương. Không những vậy, một khi sức bền tốc độ của vận động viên được đảm bảo sẽ củng cố và nâng cao năng lực tâm lý của vận động viên, giúp vận động viên có được bản lĩnh vững vàng, chủ động sáng tạo trong thi đấu. Vì thế vấn đề huấn luyện thể lực nói chung và sức bền tốc độ nói riêng ở môn Cầu lông cần được quan tâm nghiên cứu.

Như vậy, tố chất sức bền tốc độ có vai trò đặc biệt quan trọng trong việc nâng cao thành tích cho vận động viên môn Cầu lông.

Trường Cao đẳng Sư phạm Lạng Sơn đưa môn Cầu lông vào chương trình môn Giáo dục thể chất để giảng dạy cho sinh viên với thời lượng 30 tiết. 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 môn Cầu lông cho sinh viên 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.

Với tư cách là giảng viên giảng dạy bộ môn, năm học 2023-2024, tôi đã nghiên cứu và lựa chọn các bài tập để phát triển sức mạnh tốc độ cho sinh viên trong quá trình tập luyện. Trong năm học này, tôi sẽ tiếp tục nghiên cứu và lựa chọn các bài tập phát triển sức bền tốc độ cho sinh viên để đảm bảo tăng cường thể lực, tập luyện và thi đấu hiệu quả hơn. Đồng thời định hướng cho sinh viên tự luyện tập nâng cao thể lực nói chung, sức bền tốc độ đối với môn Cầu lông nói riêng, góp phần kích thích hứng thú học tập bộ môn cũng như việc rèn luyện thể dục thể thao ngoài giờ học.

Để có được sức bền tốc độ môn Cầu lông cho sinh viên, giảng viên bộ môn Giáo dục thể chất cần nghiên cứu để tìm ra các bài tập phát triển sức bền tốc độ là việc làm cần thiết, cần được thực hiện một cách nghiêm túc, khoa học trong quá trình giảng dạy bộ môn.

Với vai trò là giảng viên giảng dạy môn Giáo dục thể chất, tôi lựa chọn viết sáng kiến: ***“Lựa chọn bài tập phát triển sức bền tốc độ môn Cầu lông cho sinh viên Trường Cao đẳng Sư phạm Lạng Sơn”***.

2. Mục tiêu của sáng kiến

Mục tiêu của sáng kiến là đề xuất việc lựa chọn và áp dụng thử nghiệm một số bài tập phát triển sức bền tốc độ môn Cầu lông cho sinh viên Trường Cao đẳng Sư phạm Lạng Sơn, góp phần phát triển tố chất thể lực cũng như kết quả học tập của sinh viên.

3. Phạm vi của sáng kiến

3.1. Đối tượng nghiên cứu

Lựa chọn bài tập phát triển sức bền tốc độ môn Cầu lông cho sinh viên Trường Cao đẳng Sư phạm Lạng Sơn.

3.2. Không gian

Tập trung vào các hoạt động dạy học trong giờ học chính khóa cho sinh viên năm thứ nhất ngành Tiếng Trung Quốc (K21TV1 và K21TV2) Trường Cao đẳng Sư phạm Lạng Sơn. Qua đó, định hướng các bài tập để sinh viên tự luyện tập trong hoạt động ngoại khóa.

3.3. Thời gian

Sáng kiến được áp dụng từ năm học 2024-2025 ở Trường Cao đẳng Sư phạm Lạng Sơn góp phần phát triển các tố chất thể lực sức bền tốc độ cũng như nâng cao kết quả học tập môn Giáo dục thể chất cho sinh viên.

II. CƠ SỞ LÝ LUẬN, CƠ SỞ THỰC TIỄN

1. Cơ sở lý luận

1.1. Đặc điểm và tác dụng của môn Cầu lông

1.1.1. Đặc điểm của môn Cầu lông

Cầu lông là môn thể thao đối kháng gián tiếp bởi vì các đối thủ bị ngăn bởi lưới, sân và không gian trên lưới. Tuy không có sự va chạm trực tiếp giữa các đấu thủ nhưng tính đối kháng vẫn rất căng thẳng qua các pha tấn công và phòng thủ giữa các vận động viên nhằm chiếm ưu thế và giành điểm.

Cầu lông là một môn thể thao đòi hỏi sự linh hoạt cao trong cả việc vận dụng các kỹ chiến thuật vào tình huống cụ thể lẫn trong di chuyển trên sân để tiếp xúc cầu. Trong thi đấu, các vận động viên vừa phải di chuyển nhanh đến vị trí khác nhau để tiếp xúc cầu trong khoảng thời gian ngắn nhất nhưng lại hoạt động trong thời gian dài, với các hoạt động yêu cầu có sức mạnh, tốc độ và phải thực hiện các động tác với độ chính xác cao.

Với đặc điểm hoạt động rất đa dạng và phức tạp như vậy nên để thi đấu hiệu quả đòi hỏi các vận Cầu lông phải có trình độ kỹ chiến thuật và trình độ thể lực cao.

Đối với sinh viên, để có hứng thú luyện tập và thành tích luyện tập, giảng viên cần trang bị cho sinh viên các kỹ chiến thuật cũng như phát triển các tố chất thể lực có liên quan đến bộ môn.

1.1.2. Tác dụng của môn Cầu lông

Cầu lông có vị trí quan trọng như các môn thể thao khác. Môn thể thao này được phát triển mạnh trên thế giới, Châu Á và đặc biệt là khu vực Đông Nam Á. Thi đấu cầu lông được tổ chức trong phạm vi từng nước, khu vực, châu lục và trên toàn thế giới.

Ở Việt Nam cầu lông chiếm một vị trí quan trọng trong hoạt động văn hoá TDTT của quần chúng nhân dân lao động.

Cũng như các môn thể thao khác, tập luyện cầu lông cũng nhằm nâng cao sức khỏe, phát triển các tố chất vận động của cơ thể, rèn luyện các tố chất tâm lý, góp phần phát triển con người toàn diện. Môn thể thao này phù hợp với mọi tầng lớp lứa tuổi, giới tính.

Đối với thể hệ trẻ thanh thiếu niên, nhi đồng thì tập luyện thi đấu cầu lông có tác dụng phát triển toàn diện các năng lực thể chất, tố chất thể lực, rèn luyện các phẩm chất đạo đức tâm lý, nhân cách con người mới xã hội chủ nghĩa.

Đối với những người cao tuổi tập luyện và thi đấu cầu lông có tác dụng củng cố, tăng cường sức khỏe.

Đối với các cán bộ công chức nhà nước tập luyện và thi đấu cầu lông có tác dụng làm thay đổi trạng thái, tạo được cảm giác thoải mái để chịu đựng sau những giờ làm việc căng thẳng.

Đối với người lao động tay chân, tập luyện cầu lông có tác dụng củng cố sức khỏe, hoạt động nhanh nhẹn, xử lý các tình huống trong cuộc sống một cách hiệu quả nhất.

Thông qua thi đấu cầu lông còn góp phần tăng cường tình đoàn kết, hiểu biết lẫn nhau giữa người với người, giữa các dân tộc anh em trên toàn thế giới.

1.2. Một số khái niệm cơ bản

1.2.1. 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 luôn có quan hệ chặt chẽ với sự hình thành các kỹ năng, kỹ xảo vận động; 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. Các tổ chất thể lực 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.

Theo tác giả Datuk Punch Gunalan, Kedulop [trích 12, tr.10] cho thấy: Thành tích của môn Cầu lông phụ thuộc vào rất nhiều yếu tố và yếu tố không thể thiếu được là các tổ chất thể lực. Tổ chất thể lực được biểu hiện bao gồm các mặt: (1) Sức bền ưa khí; (2) Sức bền yếm khí; (3) Sức mạnh; (4) Tốc độ; (5) Tính linh hoạt; (6) Sự nhanh nhẹn; (7) Khả năng thăng bằng.

1.2.2. Sức nhanh

Là tổ chất thể lực để tiến hành các hành vi vận động trong thời gian ngắn nhất trong các điều kiện quy định. Người ta phân biệt hai hình thức sức nhanh chính: (1) Sức nhanh của động tác đơn (sức nhanh động tác); (2) Khả năng chuyển động về phía trước với tốc độ cao nhất (phân biệt theo khả năng tăng tốc và sức nhanh trên cự ly).

Người ta phân biệt ba yếu tố đơn giản biểu hiện sức nhanh là: (1) Thời gian tiềm phục của phản ứng vận động; (2) Tốc độ động tác đơn (với lực đối kháng bên ngoài nhỏ); (3) Tần số động tác.

Các yếu tố đơn giản của sức nhanh tương đối độc lập với nhau. Đặc biệt là liên quan đến thời gian phản ứng. Những hình thức trên là thể hiện các năng lực tốc độ khác nhau. Trong nhiều động tác thực hiện với tốc độ tối đa quan sát thấy hai giai đoạn: tăng tốc độ và tốc độ ổn định tương đối. Giai đoạn thứ nhất là chuyển động nhanh dần hay chuyển động có gia tốc. Khi tốc độ không tăng thêm được nữa thì chuyển sang giai đoạn hai, giai đoạn chuyển động đều.

Trong luyện tập và thi đấu cầu lông, sức nhanh có ý nghĩa hết sức quan trọng có ảnh hưởng trực tiếp đến thành tích thi đấu, thể hiện ở khả năng tấn công, di chuyển phản công nhanh, phòng thủ.

1.2.3. Sức bền

Sức bền là năng lực duy trì khả năng vận động trong thời gian dài nhất mà cơ thể chịu đựng được. Do khả năng duy trì vận động của con người bao giờ cũng có giới hạn và ở giới hạn cuối cùng thường xuất hiện mệt mỏi. Bởi vậy, sức bền còn được hiểu là khả năng của cơ thể chống lại mệt mỏi trong một hoạt động nào đó [trích 7].

Theo quan điểm của các nhà khoa học Thể dục thể thao đã phân loại sức bền thành 2 loại gồm: Sức bền chung và sức bền chuyên môn (sức bền tốc độ, sức bền mạnh).

Sức bền chuyên môn là sức bền đặc trưng riêng cho từng môn thể thao. Sức bền chuyên môn trong thi đấu Cầu lông phụ thuộc chủ yếu vào tốc độ và sức mạnh của các động tác kỹ thuật dứt điểm như bật nhảy đập cầu hoặc di chuyển nhanh với cường độ cực hạn.

Trong đó sức bền chung là sức bền trong các hoạt động kéo dài với cường độ trung bình thu hút toàn bộ các cơ quan trong cơ thể tham gia hoạt động. Sức bền chuyên môn là khả năng duy trì năng lực vận động cao những loại hình bài tập nhất định.

Sức bền chung là tổng hợp đặc trưng các loại cơ năng của cơ thể. Đặc trưng của các cơ năng nói ở đây không có ý nghĩa chỉ đối với một bộ phận đặc biệt cần của hoạt động chuyên môn nào đó. Nhìn chung nó có các đặc điểm sau đây: thời gian duy trì hoạt động dài; hoạt động liên tục; chế độ không lớn lắm; các nhóm cơ lớn đều tham gia hoạt động; hệ thống tim mạch có sự đảm bảo tương đối tốt

Dựa trên cơ sở các căn cứ về cường độ, thời gian hoạt động và cơ chế cung cấp năng lượng, sức bền được chia thành các loại [trích 7] như sau:

- Sức bền trong thời gian dài là sức bền cần thiết để vượt qua một cự ly mà vận động viên cần trong một thời gian trên 11 phút với tốc độ không giảm về cơ bản. Thành tích sức bền này chủ yếu dựa trên năng lực hoạt động của hệ thống cung cấp năng lượng ưa khí.

- Sức bền trong thời gian trung bình là sức bền cần thiết để vượt qua một cự ly mà vận động viên cần khoảng từ 2 đến 11 phút. Thành tích sức bền này, dựa trên năng lực hoạt động của hai hệ thống cung cấp năng lượng là ưa khí và yếm khí.

- Sức bền trong thời gian ngắn là sức bền cần thiết để vượt qua một cự ly mà VĐV cần khoảng từ 45 giây đến 2 phút. Thành tích sức bền này, chủ yếu dựa trên năng lực hoạt động của hệ thống cung cấp năng lượng yếm khí.

Ngoài ra, theo quan điểm sinh lý học [8], có thể phân sức bền thành 2 loại: sức bền yếm khí và sức bền ưa khí. Năng lực khắc phục mệt mỏi khi vận

động trong điều kiện cơ thể không được cung cấp đủ O_2 sinh ra hiện tượng nợ O_2 , gọi là sức bền yếm khí. Còn năng lực khắc phục mệt mỏi khi vận động trong điều kiện đủ O_2 , thì gọi là sức bền ưa khí.

Trong thi đấu, đặc trưng về miền năng lượng của mỗi vận động viên Cầu lông là miền hỗn hợp ưa khí và yếm khí. Đặc biệt, sau những lần ra đòn liên hoàn với cường độ cao, thì đặc trưng về miền năng lượng, lúc này chủ yếu là yếm khí của mỗi vận động viên.

1.2.4. Sức bền tốc độ

- Giáo sư, Tiến sĩ Dietrich Harre (Đức) cho rằng sức bền tốc độ tức sức nhanh là khả năng chống lại mệt mỏi khi vận động với tốc độ tối đa và gần tối đa chủ yếu với sự tạo thành năng lượng yếm khí.

- Một số tác giả: Sức bền tốc độ là khả năng duy trì được cường độ hoạt động cao trong suốt quá trình thực hiện bài tập nhờ sự nỗ lực của toàn bộ cơ quan trong cơ thể.

- Các nhà sinh học như: Yamsaki moshu (Nhật), Vonkôp (Nga), Dương Tích Nhược (Trung Quốc) thì khái niệm về sức bền tốc độ là năng lực của cơ thể chống lại mệt mỏi trong hoạt động kéo dài nào đó.

Sức bền chuyên môn trong cầu lông chủ yếu là sức bền tốc độ, hình thức cung cấp năng lượng yếm khí, trong đó trao đổi chất cung cấp năng lượng yếm khí trong thời gian dài. Thành tích thi đấu của vận động viên đòi hỏi chủ yếu trong thời gian dài, đặt ra yêu cầu cao đối với tất cả các hệ thống của cơ thể vận động viên [2, tr.109].

Sức bền tốc độ trong cầu lông phức tạp nhiều hơn sức bền tốc độ trong các môn thể thao khác như: Điền kinh, bơi lội... Ngoài di chuyển nhanh người tập còn phải thực hiện nhiều động tác kỹ thuật phức tạp và đồng thời phải đáp ứng mọi đòi hỏi trong từng tình huống khác nhau trong thi đấu.

Trên thực tế cho thấy rằng, sức bền tốc độ của vận động viên Cầu lông là khả năng của hệ tuần hoàn, hệ hô hấp, hệ thần kinh hoạt động với mức độ tối đa để khắc phục sự đề kháng của cơ thể. Vì vậy, hình thức cung cấp năng lượng cho quá trình hoạt động sức bền tốc độ trong cầu lông chủ yếu là cung cấp năng lượng yếm khí, trong đó trao đổi chất cung cấp năng lượng yếm khí mang tính phi lactat thỏa đáng.

Vậy, sức bền tốc độ trong cầu lông không chỉ đơn giản là sức bền tốc độ di chuyển hay sức bền tốc độ phản ứng riêng lẻ, mà phải là sự phối hợp sức bền tốc độ di chuyển để thực hiện một động tác có cầu nào đó và biểu hiện như: di chuyển bật nhảy đập cầu, lóp cầu, chém cầu, di chuyển lên lưới bỏ nhỏ, vò cầu, di chuyển bật nhảy sang hai bên đập cầu.

Tốc độ di chuyển nhanh trong cầu lông được nhiều nhà khoa học đánh giá là nhanh hơn tốc độ di chuyển của bất kỳ môn bóng nào và chỉ diễn ra trong giây lát, do vậy năng lượng cung cấp cho cơ bắp hoạt động trong động tác kỹ thuật này chủ yếu do nguồn năng lượng yếm khí. Kỹ thuật dứt điểm nhanh trong

thời gian ngắn nhất (5 đến 10 giây kết thúc một lần đánh cầu) đang được phổ cập rộng rãi trong các đội tuyển Cầu lông. Số lần dứt điểm cầu sẽ lặp lại nhiều lần trong một trận đấu 3 hiệp kéo dài khoảng 45 phút đến 90 phút nên đòi hỏi năng lượng rất lớn. Trong khi đó, nguồn năng lượng dự trữ yếm khí chỉ đủ cung cấp cho cơ bắp hoạt động tối đa không quá 1 giây, dẫn đến quá trình phân giải yếm khí mạnh mẽ của glucose tham gia cung cấp năng lượng, do vậy hàm lượng axit lactic trong máu có thể tăng cao quá mức 12 mmol/L [3].

Mặc dù, năng lượng từ nguồn dự trữ và từ quá trình đường phân được cung cấp nhanh không cần oxygen, nhưng không đủ cung cấp cho cơ thể hoạt động kéo dài, phải huy động năng lượng từ các phản ứng ưa khí cung cấp ATP cho hoạt động thể lực, đặc biệt là cho những bài tập thể lực gắng sức kéo dài từ vài phút trở lên. Mặt khác, công suất chuyển hóa ưa khí lại có vai trò hết sức quan trọng các phản ứng oxy hóa lactic acid, làm cho nồng độ lactic acid trong máu ổn định trong thời gian dài để duy trì sức bền yếm khí, nên cũng cần coi trọng đúng mức vai trò của sức bền ưa khí trong chương trình huấn luyện các tổ chức thể lực của vận động viên Cầu lông.

1.3. Những yếu tố chi phối sức bền tốc độ

Sức bền tốc độ được nhiều nhà khoa học quan tâm nghiên cứu nhưng nổi trội hơn cả là các nhà khoa học như: Harre (Đức), Vôn cốp, Ozolin (Nga), Phùng Thiệu Phạm (Trung Quốc). Các tác giả cho rằng sức bền tốc độ bị chi phối bởi 4 yếu tố sau:

- Trình độ phát triển chung của cơ thể vận động viên, các hệ thống cơ quan của cơ thể đặc biệt là hệ thống thần kinh, tim mạch, hô hấp có mối quan hệ chặt chẽ với sức bền tốc độ.
- Phẩm chất, ý chí của vận động viên.
- Năng lực hoạt động của các nhóm cơ lớn và các nhóm cơ chủ yếu tham gia vào các động tác hay còn gọi là mức độ hoàn thiện kỹ thuật.
- Sự hoàn thiện về năng lực sức bền tốc độ được hình thành và phát triển về trình độ tập luyện.

Trình độ tập luyện của vận động viên càng cao thì sức bền chuyên môn càng cao. Song ở cùng một trình độ thì các học sinh lại có sự khác nhau. Chính vì vậy, đánh giá chính xác mức độ phát triển sức bền tốc độ cho từng vận động viên sẽ giúp ta nắm vững và thực hiện được việc điều chỉnh, huấn luyện, từ đó nâng cao được hiệu quả tuyển chọn và đào tạo vận động viên.

1.4. Đặc điểm của sức bền trong tập luyện và thi đấu Cầu lông

Cầu lông là môn thể thao đòi hỏi người tập phải vận động liên tục không ngừng để giành một quả cầu hay một điểm. Vì vậy, lượng vận động mà người tập cầu lông thực hiện là rất lớn. Đó chính là yếu tố sức bền chuyên môn Cầu lông.

Sức bền trong cầu lông là khả năng duy trì hoạt động với thời gian dài và cường độ lớn. Hoạt động thi đấu Cầu lông được tính theo hiệp đấu với thời gian

không cố định. Trung bình một hiệp kéo dài từ 15-30 phút, thời gian của từng hiệp và từng trận đấu phụ thuộc rất nhiều vào trình độ toàn diện của cả hai bên. Một trận đấu của hai đối thủ có trình độ cao và tương đương nhau nếu phải đánh cả ba hiệp có thể kéo dài đến 90 phút. Cùng với thời gian thi đấu kéo dài là cường độ hoạt động cao và liên tục theo đặc điểm cả tình huống của mỗi trận đấu. Điều này đòi hỏi ở mỗi vận động viên một trình độ chuẩn bị thể lực cao và đặc biệt là sức bền tốc độ để có thể duy trì hoạt động thi đấu lâu dài qua mỗi trận đấu và trong cả giải.

Sức bền trong cầu lông thể hiện ở sự duy trì hoạt động của hầu hết các cơ quan trong cơ thể. Đó là sự phối hợp liên tục các hoạt động của tay và chân trong các động tác di chuyển, bật nhảy, đánh cầu rồi lại di chuyển, bật nhảy và đánh cầu; là sự duy trì hoạt động lâu dài của hệ thống thần kinh thông qua các hoạt động phán đoán, xử lý tình huống đánh cầu sao cho đảm bảo hiệu quả cao nhất của mỗi lần thực hiện kỹ thuật. Điều này đòi hỏi ở sự phát triển toàn diện và duy trì ở mức độ cao năng lực hoạt động của các hệ thống cung cấp năng lượng trong cơ thể cho mỗi vận động viên.

Sức bền trong Cầu lông được thể hiện là sức bền mạnh và sức bền nhanh. Như đã phân tích trong các bài huấn luyện sức mạnh và sức nhanh, đặc điểm động tác thể hiện trong Cầu lông ở bất cứ tình huống nào cũng đòi hỏi về sức mạnh tốc độ và sức nhanh của động tác. Quá trình thi đấu vận động viên không chỉ thực hiện một vài lần di chuyển, bật nhảy hay đánh cầu mà những kỹ thuật này được thực hiện liên tục và duy trì ở cường độ cao trong suốt cả trận đấu. Sự giám sát về sức mạnh và sức nhanh trong quá trình thi đấu thể hiện năng lực sức bền của vận động viên còn thấp và điều này tất yếu sẽ dẫn đến hiệu quả thi đấu không cao [5].

1.5. Đặc điểm của huấn luyện sức bền tốc độ trong Cầu lông

Nhiệm vụ của huấn luyện sức bền chung là huấn luyện được tiến hành có kế hoạch đối với các nhân tố ảnh hưởng đến sức bền trong quá trình huấn luyện thể lực, mở rộng năng lực chức năng của cơ thể khi tiến hành hoạt động nói chung, tạo dựng điều kiện nâng cao lượng vận động chuyên môn, đồng thời lợi dụng hiệu quả của sự chuyển dịch các tổ chất đặt nền móng cho sự phát triển sức bền chuyên môn. Việc huấn luyện sức bền chung và việc nâng cao chức năng của hệ thống tim mạch và việc hô hấp có mối liên hệ mật thiết. Năng lực làm việc liên tục với chế độ thích hợp với thời gian dài thường là sự biểu hiện của “sức bền ưa khí”. Nó có mối quan hệ đến việc hấp thụ oxygen, vận chuyển oxygen và sử dụng oxygen.

Ngày nay tập luyện, thi đấu Cầu lông lấy tấn công là chính và phòng thủ tích cực đòi hỏi người tập phải hoàn thành tốt một khối lượng lớn động tác kỹ thuật. Muốn làm được điều đó thì người tập phải di chuyển với cường độ liên tục để thực hiện các phản ứng vận động trên phạm vi toàn sân trong một trận đấu, cả giải đấu nhằm hoàn thành nhiệm vụ đề ra.

Để hoàn thành nhiệm vụ đó người tập phải sử dụng nhiều loại di chuyển: như di chuyển tiến lùi, di chuyển chéo, di chuyển ngang, di chuyển bật nhảy, kết

hợp với các kỹ thuật liên tục như đập cầu, phong cầu, chém cầu, bỏ nhỏ... Các tình huống bất ngờ với tần số nhanh không đều để thực hiện các phản ứng vận động khác nhau. Thời gian nghỉ giữa các lần di chuyển để thực hiện động tác kỹ thuật đánh cầu hầu như là không có. Do đó, cơ thể người tập đòi hỏi hệ thống cung cấp năng lượng không có oxygen rất cao để cho cơ thể hoạt động.

Huấn luyện sức bền tốc độ trong Cầu lông chính là huấn luyện để nâng cao các tố chất [5; 6]:

- Sức bền tốc độ di chuyển: Số lần di chuyển của người tập trong một khoảng thời gian quy định.
- Sức bền tốc độ phản ứng: Năng lực phản ứng trả lời đối với các loại kích thích từ bên ngoài trong một khoảng thời gian quy định.
- Sức bền tốc độ động tác: số lần thực hiện động tác được hoàn thành trong một khoảng thời gian quy định của người tập.

1.6. Bài tập phát triển sức bền tốc độ môn Cầu lông

1.6.1. Khái niệm bài tập thể lực

Bài tập thể lực là những hoạt động vận động chuyên biệt do con người sáng tạo ra một cách có ý thức, có chủ đích, phù hợp với quy luật giáo dục thể chất. Người ta dùng chúng để giải quyết những nhiệm vụ giáo dục thể chất và tinh thần của con người [7].

1.6.2. Căn cứ lựa chọn bài tập phát triển sức bền tốc độ

Quá trình lựa chọn bài tập phải căn cứ vào mục đích, nhiệm vụ tập luyện, đồng thời các bài tập phải gắn liền với các cơ hoạt động chính và hệ thống năng lượng sử dụng trong việc thực hiện các kỹ năng đặc thù chuyên môn. Khi lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cần chú ý các bước sau:

Bước 1. Xác định các cơ chính tham gia động tác kỹ thuật.

Bước 2. Chọn lựa các bài tập có liên quan đến các nhóm cơ chính dựa trên sự giống nhau về hướng và góc độ cơ cơ đối với từng kỹ thuật.

Bước 3. Thử nghiệm các bài tập và đánh giá kết quả thử nghiệm

Khi tiến hành huấn luyện cần phải xem xét tới các nhân tố sau:

Cường độ vận động phải phù hợp, huấn luyện sức bền tốc độ thì có thể phát triển cả hai nhân tố sức bền và tốc độ. Đồng thời yêu cầu vận động viên cố gắng bồi dưỡng cảm giác dùng lực tối đa và cảm giác tốc độ tối đa.

Khối lượng vận động: số lần lặp lại của bài tập sức bền tốc độ không được quá nhiều, cần phải bảo đảm cho vận động viên dùng phương thức dùng lực bột phát để hoàn thành động tác. Thời gian nghỉ giữa trong huấn luyện phát triển sức bền tốc độ nên tương đối đầy đủ song toàn bộ thời gian nghỉ cũng không nên quá dài. Nếu nghỉ thời gian quá dài sẽ làm giảm thấp tính hưng phấn của hệ thống thần kinh của vận động viên không có lợi cho các bài tập sau.

1.6.3. Quan điểm sử dụng các bài tập phát triển sức bền tốc độ môn Cầu lông

Sức bền tốc độ trong môn Cầu lông là do cả hai yếu tố sức bền và tốc độ cấu thành. Trong quá trình phát triển sức bền tốc độ còn chú trọng hai loại bài tập phát triển sức mạnh và phát triển tốc độ.

Sức bền là khả năng của cơ thể chống lại mệt mỏi trong một hoạt động nào đó. Trong bất kỳ hoạt động nào cũng xuất hiện các thành phần khác nhau của các dạng mệt mỏi, song trong lĩnh vực giáo dục thể chất mệt mỏi thể lực do hoạt động cơ bắp gây nên chiếm vị trí chủ yếu. Vì vậy, các bài tập phát triển sức bền cần nâng cao khả năng ưa khí. Trong khi tác động lên khả năng ưa khí của cơ thể trong quá trình giáo dục thể chất và huấn luyện thể thao phải giải quyết 3 nhiệm vụ: (1) Nâng cao mức hấp thụ oxygen tối đa của cơ thể; (2) Phát triển khả năng duy trì mức hấp thụ oxygen đó trong thời gian dài; (3) Làm cho quá trình hô hấp nhanh chóng bước vào hoạt động với năng suất cao.

Biện pháp để nâng cao khả năng hô hấp thường là những bài tập trong đó hiệu suất hô hấp và tuần hoàn đạt mức tối đa và duy trì được mức hấp thụ oxygen cao trong thời gian dài. Những bài tập có hiệu quả nhất là những bài tập có nhiều nhóm cơ tham gia. Nếu có thể, tốt nhất nên tiến hành tập luyện trong những điều kiện tự nhiên, ở những nơi giàu oxygen. Các bài tập phải thực hiện với tốc độ gần mức tối hạn.

Bởi vì tốc độ tới hạn phụ thuộc vào mức độ hấp thụ oxygen tối đa và khả năng tiết kiệm của động tác, nên đối với những người khác nhau tốc độ tới hạn cũng khác nhau. Ví dụ: Những người mới tập tốc độ chạy để huy động hết khả năng ưa khí thường ở mức chạy 1000 m hết 5 - 7 phút, nhưng đối với những vận động viên có trình độ cao thì chỉ hết 3 phút 30 giây - 4 phút 30 giây. Không nên áp dụng những bài tập với cường độ thấp hơn tốc độ tới hạn quá nhiều.

Người ta sử dụng phương pháp tập luyện đồng đều, liên tục lặp lại và biến đổi làm các phương pháp chính để nâng cao khả năng ưa khí của cơ thể. Trong các giai đoạn đầu giáo dục sức bền chung, người ta đặc biệt sử dụng rộng rãi phương pháp đồng đều liên tục. Thông thường thời gian hoạt động với mức hấp thụ oxygen tối đa không vượt quá 10 - 12 phút, chỉ có những vận động viên có trình độ cao mới có khả năng duy trì cường độ hoạt động xấp xỉ mức tới hạn trong khoảng từ 1 giờ đến 1,5 giờ. Sau đó hiện tượng rối loạn phối hợp hoạt động của các hệ thống hô hấp và tim mạch xuất hiện, mức độ hấp thụ oxygen giảm đi và tác động của lượng vận động cũng bị giảm sút.

Hoạt động yếm khí thực hiện dưới hình thức lặp lại nhiều lần trong thời gian ngắn và nghỉ giữa quãng không dài cũng có hiệu quả tốt trong việc phát triển khả năng ưa khí. Sản phẩm phân hoá yếm khí tạo nên là một kích thích rất mạnh đối với các quá trình hô hấp, chính vì thế trong khoảng 10-90 giây đầu tiên sau hoạt động, mức hấp thụ oxygen tăng lên, dung lượng tâm thu lớn. Nếu hoạt động được lặp lại thực hiện vào thời điểm khi các chỉ số trên còn ở mức khá cao thì từ lần lặp lại này đến lần lặp lại khác mức hấp thụ oxygen sẽ tăng lên cho đến khi đạt mức tối đa.

Để nâng cao khả năng hoạt động ưa khí, việc lựa chọn sự kết hợp tốt nhất giữa hoạt động và nghỉ ngơi là nhiệm vụ cơ bản. Có thể nêu một số đặc điểm sau đây:

- Cường độ hoạt động cần phải cao hơn mức tới hạn và vào khoảng 75 - 85% cường độ tối đa. Cường độ cần được xác định sao cho vào cuối lúc hoạt động tần số của tim phải tương đối cao xấp xỉ 180 lần/phút. Những hoạt động với cường độ thấp tần số của tim 130 lần/phút sẽ không làm cho khả năng ưa khí được tăng lên.

- Độ dài của đoạn chạy: Phải chọn sao cho thời gian hoạt động không quá 1 giờ - 1,5 giờ, chỉ trong trường hợp này hoạt động mới diễn ra trong điều kiện nợ oxygen và hấp thụ oxygen đạt mức tối đa vào lúc nghỉ ngơi.

- Quảng nghỉ: cần làm sao để cho hoạt động sau được tiến hành trên cơ sở biến đổi thuận lợi của hoạt động trước đó. Nếu xác định theo dung tích tâm thu thì quãng nghỉ đối với những vận động viên có trình độ tập luyện tốt phải xấp xỉ 45 - 90 giây các quá trình hô hấp (xác định theo mức độ hấp thụ oxygen) diễn ra khẩn trương nhất ở phút thứ 1 và 2 của thời kỳ hồi phục trong mọi trường hợp các khoảng thời gian nghỉ ngơi không nên vượt quá từ 3 - 4 phút.

- Tính chất của nghỉ ngơi cần xen vào các hoạt động với cường độ thấp như chạy “bách bộ” bơi nhẹ nhàng thả lỏng. Cách làm như thế có một số ưu điểm làm cho việc chuyển từ tĩnh sang động và ngược lại sẽ dễ dàng hơn, làm cho các quá trình hồi phục rút ngắn.

1.7. Đặc điểm giải phẫu sinh lý và phát triển tổ thể lực của lứa tuổi sinh viên

1.7.1. Đặc điểm giải phẫu, sinh lý

Lứa tuổi sinh viên, xương và khớp bắt đầu ổn định, sau lứa tuổi 20-25 xương có thể cốt hoá hoàn toàn và không thể phát triển thêm nữa. Ở lứa tuổi sinh viên, chiều cao của cơ thể có thể tăng thêm được vài xăng ti mét, do sự phát triển của các sụn đệm giữa các khớp xương. Các tổ chức sụn đệm này dần dần xẹp lại ở vào sau tuổi 40 và cũng làm cho chiều cao đứng của cơ thể giảm đi vài centimét. Như vậy, có thể nói lứa tuổi 20-25 là “thời điểm chiều cao đứng của cơ thể cao nhất” của cuộc đời con người. Các bài tập thể chất có thể làm tăng khả năng phát triển chiều cao đứng của cơ thể, song phải được bắt đầu tập luyện ở lứa tuổi sớm hơn lứa tuổi sinh viên [7].

Sự phát triển của cơ có quy luật nhất định, cơ bắt đầu phát triển khoảng từ lứa tuổi 8-9, đến lứa tuổi 15-18 cơ thân mình phát triển nhanh nhất, sau khi kết thúc thời kỳ tăng trưởng cơ thể, chiều cao đứng của cơ thể phát triển chậm lại thì độ dày cơ bắt đầu phát triển nhanh. Thời kỳ sợi cơ dày lên rõ rệt. Nam khoảng tuổi 18-19, nữ sớm hơn một vài năm so với nam, thời kỳ này, trọng lượng cơ thể tăng lên, các test kiểm tra về tiết diện ngang của cơ thể cũng tăng lên rõ rệt.

Trong quãng đời con người, tần số mạch đập không giống nhau, ở lứa tuổi nhỏ, tần số mạch đập tương đối nhanh, đến tuổi 20 (nghĩa là ở lứa tuổi thanh

niên trong đó có sinh viên) tần số mạch đập bắt đầu ổn định. Huyết áp phụ thuộc vào trương lực thành mạch, ở lứa tuổi nhỏ huyết áp chưa ổn định, tuy nhiên sự thay đổi không rõ ràng, sau tuổi 16 huyết áp bắt đầu ổn định.

Đặc điểm sinh lý lứa tuổi ảnh hưởng rõ rệt đến chức năng hô hấp như chu kỳ hô hấp, độ sâu hô hấp, tần số hô hấp. Tần số hô hấp, dung tích phổi là các thông số hô hấp, dung tích sống là test kiểm tra tính của hô hấp. Dung tích sống trẻ em nhỏ hơn của người lớn nhưng dung tích sống tương đối thì lại lớn hơn. Dung tích sống thay đổi phụ thuộc vào nhiều yếu tố, trong đó có yếu tố rèn luyện. Sự hoàn thiện của dung tích sống xảy ra muộn, kéo dài đến lứa tuổi 24-25. Lứa tuổi sinh viên là lứa tuổi tương đối thuận lợi để phát triển chức năng hô hấp.

Tóm lại, lứa tuổi sinh viên là lứa tuổi trưởng thành, là lứa tuổi bắt đầu “làm người lớn”. Các đặc điểm sinh lý giải phẫu nói chung là thuộc đặc điểm sinh lý giải phẫu của lứa tuổi trưởng thành. Tuy vậy, do lứa tuổi sinh viên là lứa tuổi thuộc thời kỳ đầu lứa tuổi thanh niên, nên cần phải đặc biệt chú ý. Phải được tiếp tục giáo dục thể chất một cách khoa học, để nâng cao thể lực, góp phần hoàn thiện các cơ quan và hệ cơ quan trong cơ thể. Phát triển đầy đủ các tổ chức thể lực làm tiền đề phát triển rộng rãi và phát triển thể lực chuyên môn cần thiết sau này cho sinh viên.

1.7.2. Đặc điểm phát triển tổ chức sức bền tốc độ của sinh viên

Sức mạnh cơ có quan hệ mật thiết với sự phát triển của tổ chức xương cơ, sự phát triển của hệ thống dây chằng khớp, tức là phụ thuộc vào hệ vận động. Nó còn được quyết định bởi năng lực không chế, điều hòa các cơ. Trong tuổi trưởng thành, sự phát triển của các nhóm cơ là không đều nhau nên tỷ lệ sức mạnh giữa các nhóm cơ thay đổi theo lứa tuổi. Trong đó sức mạnh của các cơ đuôi phát triển nhanh hơn sức mạnh của các cơ co, các cơ hoạt động nhiều sẽ phát triển nhanh hơn các cơ ít hoạt động, ở độ tuổi sinh

Sức mạnh cơ bắp của sinh viên mới thực sự phát triển nhịp độ cao có tính chất đột biến. Việc giáo dục tổ chức sức mạnh có ý nghĩa to lớn trong công tác Giáo dục thể chất ở các trường đại học. Khả năng phối hợp động tác của con người không thể hoàn thiện nếu thiếu tổ chức sức mạnh. Tập luyện sức mạnh kích thích sự tích cực các hệ thống cơ quan của cơ thể, là cơ sở nâng cao hoàn chỉnh các tổ chức vận động khác. Nhiệm vụ chung của quá trình rèn luyện sức mạnh nhiều năm là phát triển toàn diện, đảm bảo khả năng phát huy cao sức mạnh trong các hình thức vận động khác nhau.

Sức nhanh là một tổ chức vận động được đặc trưng bởi thời gian tiềm tàng của phản ứng, tần số động tác và tốc độ động tác đơn lẻ. Trong hoạt động thể lực, tốc độ biểu hiện một cách tổng hợp. Tốc độ của động tác đơn lẻ biến đổi rõ rệt trong quá trình phát triển. Nếu được tập luyện, tốc độ của động tác đơn lẻ sẽ phát triển tốt hơn.

Giáo dục sức bền ở lứa tuổi này đặc biệt thuận lợi vì khối lượng tim và mạch máu đều đã đến mức tiêu chuẩn, hoạt động của tim ổn định, hệ thần kinh phát triển đầy đủ. Hệ thống tín hiệu thứ hai đã đạt đến mức hoàn chỉnh, ngôn

ngữ bên trong và bên ngoài rất phong phú. Trong khi hệ thần kinh phát triển đầy đủ thì cấu trúc nội tế bào của não lại trở nên phức tạp hơn nhiều so với thời kỳ trước, số các sợi thần kinh tăng lên số quá trình hưng phấn và ức chế cũng như mối liên hệ giữa chúng được hoàn thiện [6].

2. Cơ sở thực tiễn

2.1. Thực trạng chương trình đào tạo môn Cầu lông cho sinh viên Trường Cao đẳng Sư phạm Lạng Sơn

Trường Cao đẳng Sư phạm Lạng Sơn hiện nay đào tạo đa ngành, tuy nhiên không có sinh viên ngành Giáo dục thể chất. 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 cho 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:

Bảng 1. Khung chương trình môn Giáo dục thể chất Giáo dục nghề nghiệp

TT	Chương/ bài	Thời gian (giờ)			
		Tổng số	Lý thuyết	Thực hành	Kiểm tra
	BÀI MỞ ĐẦU	1	1		
I	Chương I: GIÁO DỤC THỂ CHẤT CHUNG	29	2	25	2
II	Chương II: CHUYÊN ĐỀ THỂ DỤC THỂ THAO TỰ CHỌN (Môn Cầu lông)	30	2	26	2
	1. Tác dụng của môn Cầu lông 2. Các động tác kỹ thuật 2.1. Tư thế cơ bản và cách cầm vợt 2.2. Các bước di chuyển (phải trái, trước, sau, chéo), bước đơn, kép, đệm 2.3. Kỹ thuật đánh cầu phải, trái cao tay 2.4. Kỹ thuật đánh cầu phải, trái thấp tay 2.5. Kỹ thuật đánh cầu sát lưới, bỏ nhỏ 2.6. Kỹ thuật phát cầu: Thấp gần, cao sâu		2	26	

TT	Chương/ bài	Thời gian (giờ)			
		Tổng số	Lý thuyết	Thực hành	Kiểm tra
	2.7. Kỹ thuật đập cầu 2.8. Chiến thuật thi đấu 3. Một số quy định của Luật Cầu lông				
	Kiểm tra: - Kỹ thuật phát cầu gần. - Kỹ thuật đánh cầu phải, trái cao tay				2
	Cộng	60	5	51	4

2.2. Thực trạng giảng dạy và tổ chức hoạt động ngoại khoá môn Cầu lông cho sinh viên ở Trường Cao đẳng Sư phạm Lạng Sơn

Như vậy, 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 hỗ trợ cho môn Cầu lông như phát triển các tố chất thể lực cũng như các kỹ thuật di chuyển ít. Vì vậy, giảng viên cần quan tâm đến nội dung này.

Trong những năm gần đây, nhà trường luôn tổ chức các hoạt động thi đấu thể thao cho sinh viên đặc biệt là môn Cầu lông. Đây là môn học đồng thời cũng là môn thể thao được sinh viên yêu thích và được tham gia thường niên trong những giải thể thao của nhà trường hoặc tự nguyện luyện tập để bồi dưỡng nâng cao thể lực và sức khỏe của sinh viên trong nhà trường.

Cầu lông luôn được chọn là một trong những môn thi đấu chính thức, song trình độ chuyên môn, kỹ chiến thuật của các vận động viên còn ở mức độ khiêm tốn. Trong quá trình học tập học phần Giáo dục thể chất, sinh viên đã được học nội dung Cầu lông, được quan tâm đến việc phát triển các tố chất thể lực cũng như kỹ thuật đánh cầu nói chung và các kỹ thuật di chuyển có liên quan đến tố chất thể lực nói riêng. Tuy nhiên, với số lượng 30 tiết của giờ học chính khóa là quá ít do vậy, giảng viên cần hướng dẫn, đào tạo, tập huấn thêm cho sinh viên những bài tập hỗ trợ để thực hiện để sinh viên tự luyện tập là việc làm cần thiết.

2.3. Thực trạng sử dụng các bài tập phát triển sức bền tốc độ môn Cầu lông cho sinh viên Trường Cao đẳng Sư phạm Lạng Sơn

Trong quá trình giảng dạy môn Giáo dục thể chất, giảng viên trong tổ chuyên môn cũng đã quan tâm đến việc lựa chọn các bài tập hỗ trợ nhằm phát triển thể lực, kỹ thuật di chuyển trong tập luyện môn Cầu lông cho sinh viên. Chẳng hạn năm học 2022-2023 lựa chọn và thử nghiệm các nhóm bài tập sau phát triển sức mạnh và kỹ thuật di chuyển; nhóm các bài tập phát triển sức nhanh và kỹ thuật di chuyển; nhóm bài tập phát triển sức bền và kỹ thuật di chuyển; nhóm bài tập phát triển khéo léo (năng lực phối hợp vận động) và kỹ thuật di chuyển. Kết quả luyện tập của sinh viên đã có những chuyển biến tích cực. Năm học 2023-

2024 lựa chọn các bài tập phát triển sức mạnh tốc độ. Tuy nhiên, thực tiễn cho thấy, việc kết hợp nhuần nhuyễn giữa các tổ chất thể lực còn hạn chế, trong đó có sức nhanh và sức bền.

Do vậy, việc lựa chọn và áp dụng các bài tập bổ trợ nhằm phát triển các tổ chất thể lực nói chung, sức bền tốc độ nói riêng là cần thiết đối với giảng viên giảng dạy môn Cầu lông. Qua đó góp phần kích thích hứng thú, nâng cao thể lực cũng như kết quả luyện tập và thi đấu cầu lông cho sinh viên.

III. NỘI DUNG SÁNG KIẾN

1. Nội dung và những kết quả nghiên cứu của sáng kiến

1.1. Các phương pháp nghiên cứu

Để thực hiện sáng kiến, chúng tôi đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau:

- Phương pháp nghiên cứu lý luận: Đọc và tìm hiểu cơ sở lý luận để xây dựng cơ sở lý luận của vấn đề nghiên cứu, từ đó định hướng nghiên cứu thực tiễn.

- Phương pháp nghiên cứu thực tiễn: Phương pháp tổng kết thực tiễn, lấy ý kiến chuyên gia, đàm thoại, thực nghiệm sư phạm.

- Phương pháp kiểm tra sư phạm: (1) Test 1: Di chuyển tiến lùi 15 lần (s); (2) Test 2: Di chuyển tiến lùi ném cầu qua lưới 10 lần (s); (3) Test 3: Di chuyển ngang sân đơn 20 lần (s); (4) Test 4: Di chuyển 4 góc sân 10 lần (s).

- Phương pháp thống kê toán học: Sử dụng các công thức và hàm thống kê khác mà phần mềm Microsoft Excel đã được xây dựng trên máy vi tính như: Mode, Median, Average, Stdev, Ttest... Các phép đo được sử dụng trong thực nghiệm sư phạm.

- Mode: Giá trị xuất hiện nhiều nhất trong một dãy điểm số

- Average: Giá trị trung bình của các điểm số. Được tính bằng công thức:

$$\bar{x} = \frac{\sum_{i=1}^n x_i}{n}$$

- Median: Điểm trung vị của các số (là điểm nằm ở vị trí giữa trong dãy điểm số xếp theo thứ tự).

- Stdev (độ lệch chuẩn): Ước lượng độ lệch chuẩn trên cơ sở mẫu. Được tính bằng công thức: $\sigma = \sqrt{\sigma^2}$. Trong đó σ^2 là phương sai tính theo công thức:

$$\sigma^2 = \frac{\sum (x_i - \bar{x})^2}{n-1} \quad (n \leq 30) \quad \text{và} \quad \sigma^2 = \frac{\sum (x_i - \bar{x})^2}{n} \quad (\text{Với } n > 30).$$

- Ttest (P): Xác suất xảy ra ngẫu nhiên hay không khi có sự tác động vào nghiệm thể.

- Hệ số tương quan Pearson (r) được tính bằng công thức:

$$r = \frac{\sum (x_a - \bar{x}_a) (x_b - \bar{x}_b)}{\sqrt{\sum (x_a - \bar{x}_a)^2 \sum (x_b - \bar{x}_b)^2}}$$

Sử dụng bảng Hopkins của W.G.Hopkins (2002): Quan điểm mới về thống kê để đối chiếu các giá trị của r.

Bảng 1. Giá trị hệ số tương quan (r) theo bảng tham chiếu Hopkins

Stt	Giá trị r	Mức độ tương quan
1	<0,1	Không đáng kể
2	0,1 → <0,3	Nhỏ
3	0,3 → <0,5	Trung bình
4	0,5 → <0,7	Lớn
5	0,7 → <0,9	Rất lớn
6	0,9 → 1	Gần như hoàn toàn

- Mức độ ảnh hưởng SMD (ES) của thực nghiệm sư phạm (sử dụng các giải pháp nâng cao chất lượng giờ tập TDDT ngoại khóa).

Trung bình (sau thực nghiệm)- **Trung bình** (trước thực nghiệm)

SMD = -----

Độ lệch chuẩn (trước thực nghiệm)

Bảng 2. Giá trị của mức độ ảnh hưởng theo bảng tiêu chí Cohen

Stt	Giá trị	Mức độ ảnh hưởng
1	Trên 1,0	Rất lớn
2	0,8 → 1,0	Lớn
3	0,5 → 0,79	Trung bình
4	0,2 → 0,49	Nhỏ
5	Dưới 0,2	Không đáng kể

Ngoài ra, chúng tôi còn sử dụng công thức tính nhịp độ tăng trưởng:

$$W = \frac{100(V_2 - V_1)}{0,5(V_2 + V_1)}$$

- Trong đó:
- W: Nhịp độ phát triển (%).
 - V₁: Kết quả kiểm tra thể lực trước của các chỉ tiêu
 - V₂: Kết quả kiểm tra thể lực sau của các chỉ tiêu
 - 100 và 0,5: Các hằng số.

Việc phân tích và xử lý các số liệu thu thập được trong quá trình nghiên cứu của đề tài được chúng tôi xử lý bằng phần mềm Microsoft Excel đã được xây dựng trên máy vi tính.

Sáng kiến đề xuất lựa chọn các bài tập phát triển sức bền tốc độ môn Cầu lông cho sinh viên Trường Cao đẳng Sư phạm Lạng Sơn, cụ thể:

1.2. Nguyên tắc lựa chọn các bài tập phát triển sức bền tốc độ môn Cầu lông

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

- *Đảm bảo tính khoa học:* Các bài tập phải đảm bảo tính khoa học trên cơ sở nghiên cứu của các nhà khoa học, phù hợp với môn Cầu lông. Trong đó có sự điều chỉnh linh hoạt trên cơ sở dựa trên 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 sinh viên luyện tập.

Việc lựa chọn các test để đánh giá sức bền tốc độ phải đảm bảo độ tin cậy, có thang đánh giá cụ thể, hình thức đánh giá đơn giản phù hợp với đặc điểm đối tượng sinh viên, điều kiện thực tiễn.

- *Đảm bảo tính 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.

- *Đảm bảo tính khả thi, hiệu quả:*

+ Các bài tập được lựa chọn phải nhằm phát triển sức bền ưa khí và sức bền yếm khí, đặc biệt phải phát triển sức bền yếm khí phi lactic.

+ Các bài tập được lựa chọn phải có tính khả thi trên đối tượng và phù hợp với điều kiện tập luyện của sinh viên

+ Các bài tập phải có định lượng như: khối lượng, thời gian, cường độ và mật độ.

+ Các bài tập nhằm phát triển sức bền chuyên môn phải gắn liền với kỹ thuật và thực tiễn trong thi đấu của sinh viên.

1.3. Lựa chọn các bài tập phát triển sức mạnh tốc độ môn Cầu lông cho sinh viên

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 cho sinh viên, chúng tôi đã nghiên cứu và vận dụng vào giảng dạy 10 bài tập bổ trợ phát triển sức bền tốc độ trong môn Cầu lông cho sinh viên, gồm 02 nhóm bài tập (03 bài tập không cầu và 07 bài tập có). Cụ thể gồm:

* *Nhóm thực hiện bài tập không có cầu:*

- Bài tập 1: Nhảy dây ngắn (cá nhân).

+ Mục đích: Phát triển sức bền của nhóm cơ chi trên và chi dưới.

+ Cách tiến hành: Sử dụng dây nhảy đơn, người thực hiện nhảy dây tốc độ cao trong khoảng thời gian quy định, yêu cầu nhảy không có bước đệm. Có thể nhảy chụm chân hoặc nhảy đôi chân.

+ Khối lượng: 3 lần x 2 phút (nghỉ giữa 3' - 5').

- Bài tập 2: Di chuyển 4 góc sân nhật cầu.

+ Mục đích: nâng cao khả năng di chuyển chuyên môn.

+ Cách tiến hành: Người thực hiện đứng ở giữa sân, tay thuận cầm 1 quả cầu, khi có hiệu lệnh nhanh chóng di chuyển lên góc sân sát cột lưới bên phải, dùng tay thuận nhật đối cầu sau đó di chuyển về điểm xuất phát, tiếp tục di chuyển về phía góc trái cột lưới nhật đối cầu, di chuyển về điểm xuất phát, di chuyển tiếp về phía cuối sân bên phải, cuối cùng di chuyển về góc sân bên trái.

+ Yêu cầu: Di chuyển với tốc độ tối đa.

+ Khối lượng: Lặp lại 2-3 lần quãng nghỉ 2-3 phút.

- Bài tập 3: Di chuyển tới 6 điểm trên sân

+ Mục đích: nâng cao khả năng di chuyển chuyên môn.

+ Cách tiến hành: Người thực hiện đứng ở giữa sân, tay thuận cầm 1 quả cầu, khi có hiệu lệnh nhanh chóng di chuyển lên góc sân sát cột lưới bên phải, dùng tay thuận nhật đối cầu sau đó di chuyển về điểm xuất phát, tiếp tục di chuyển về phía góc trái cột lưới nhật đối cầu, di chuyển về điểm xuất phát, di chuyển tiếp về phía bên phải sát đường biên dọc, thực hiện nhật đối cầu, di chuyển về vị trí xuất phát, sau đó di chuyển tiếp về bên trái sát đường biên dọc thực hiện nhật đối cầu, di chuyển tiếp về phía cuối sân bên phải, cuối cùng di chuyển về góc sân bên trái.

+ Yêu cầu: Di chuyển với tốc độ tối đa.

* *Nhóm bài tập thực hiện có cầu:*

- Bài tập 4: Di chuyển đánh cầu trên lưới, lùi về bật nhảy đập cầu trong 1 phút.

+ Mục đích: Thực hiện dùng tốc độ tương đối nhanh và động tác chuẩn.

+ Cách tiến hành: Từ vị trí chuẩn bị giữa sân di chuyển lên góc lưới bên phải thực hiện động tác bỏ nhỏ, sau đó di chuyển về vị trí chuẩn bị, thực hiện động tác lùi đập cầu.

+ Yêu cầu: Dùng tốc độ nhanh.

+ Khối lượng: Lặp lại 3 tổ (nghỉ giữa 2' - 3').

- Bài tập 5: Nhảy đập cầu treo liên tục trong 1 phút.

+ Mục đích: Phát triển sức bền ưa-yếm khí.

+ Cách tiến hành: Treo cầu ở vị trí thích hợp, người tập thực hiện động tác nhảy đập cầu liên tục.

+ Yêu cầu: Tốc độ nhanh và động tác chuẩn.

- + Khối lượng: Lặp lại 3 tổ nghỉ giữa 4-5 phút.
- Bài tập 6: Bài tập di chuyển ngang cuối sân bật nhảy đánh cầu góc nhỏ trong 4 phút.
- + Mục đích: Phát triển sức bền chuyên môn trong khi chuyển bước.
- + Cách tiến hành: Người tập đứng ở giữa sân trên vạch giới hạn phát cầu xa, thực hiện động tác di chuyển sang bên phải sát đường biên dọc, thực hiện động tác bật nhảy chém cầu sát cột lưới.
- + Yêu cầu: Di chuyển với tốc độ cao, đánh cầu chuẩn.
- + Khối lượng: 3 lần x 5 phút nghỉ giữa 2-3 phút.
- Bài tập 7: Di chuyển 2 bước lên lưới vào cầu trong 5 phút
- + Mục đích: Nhằm đánh giá sức bền chuyên môn.
- + Cách thực hiện: Người tập đứng ở giữa sân, khi có hiệu lệnh di chuyển lên góc phải sát lưới thực hiện động tác vào cầu, sau đó di chuyển về vị trí chuẩn bị, tiếp tục di chuyển về phía trái thực hiện động tác vào cầu sau đó di chuyển về vị trí chuẩn bị.
- + Yêu cầu: Động tác chuẩn và nhanh.
- + Khối lượng: 2-3 lần x 5 phút nghỉ giữa 2-3 phút.
- Bài tập 8: Bài tập nhiều cầu với kỹ thuật đơn lẻ
- + Mục đích: Phát triển sức bền ưa yếm khí hỗn hợp.
- + Cách tiến hành: Từ vị trí chuẩn bị, người tập thực hiện di chuyển lên sát lưới bên phải thực hiện động tác bỏ nhỏ, lùi về vị trí chuẩn bị sau đó lùi về sau tiến hành bật nhảy đập cầu. Sau đó về vị trí chuẩn bị, di chuyển lên góc lưới bên trái thực hiện động tác bỏ nhỏ, lùi về thực hiện động tác đánh trả cầu trái tay, sau đó về vị trí chuẩn bị.
- + Yêu cầu: Di chuyển đánh cầu với tốc độ nhanh dùng kỹ thuật đỡ cầu hoặc đập cầu riêng rẽ.
- + Khối lượng: Thực hiện 3 tổ, 10 lần mỗi tổ nghỉ giữa 2 phút.
- Bài tập 9: Bài tập nhiều cầu với kỹ thuật tổng hợp (gồm cả phát-đỡ-đập-bỏ nhỏ...)
- + Mục đích: Phát triển sức bền ưa yếm khí hỗn hợp.
- + Yêu cầu: Di chuyển đánh cầu với tốc độ nhanh dùng kỹ thuật đỡ cầu hoặc đập cầu riêng rẽ.
- + Khối lượng: Thực hiện 3 tổ, 10 lần mỗi tổ nghỉ giữa 2 phút.
- Bài tập 10: Bài tập thi đấu

Trong bài tập này có thể sử dụng các hình thức thi đấu đơn, đôi. Thi đấu chỉ dùng kỹ thuật tấn công hoặc phòng thủ cũng có thể quy định phòng thủ trái tay hoặc ngược lại.

- + Mục đích: Phát triển sức bền chuyên môn sát thực với thi đấu.
- + Yêu cầu: Gắng sức tối đa.
- + Khối lượng: Thi đấu 2 lần nghỉ giữa 2-3 phút.

- Ngoài ra, giảng viên gợi ý và hướng dẫn sinh viên bài tập khác để các em tự luyện tập ngoại khóa: Với một số sinh viên có thể lực tốt, giảng viên hướng dẫn thêm các bài tập để bổ trợ nâng cao sức bền tốc độ cho môn Cầu lông như: Chạy 1500m;BAT bực 2 phút; Di chuyển 3 bước đánh cầu cao sâu liên tục; Tại chỗ nhảy đập cầu liên tục; Di chuyển trên lưới sủi cầu và đánh cầu cao sâu.

1.4. Sử dụng các bài tập phát triển sức bền tốc độ môn Cầu lông cho sinh viên

- Thiết kế hệ thống bài tập, tổ chức cho sinh viên luyện tập thử trong các giờ học. Giảng viên đã tính được lượng vận động và điều chỉnh các bài tập cho phù hợp.

- Hoàn thiện các bài tập trên cơ sở thực nghiệm thử lần thứ nhất.
- Tổ chức đánh giá thể lực và kỹ thuật di chuyển đối với môn Cầu lông.
- Tổ chức luyện tập theo các bài tập đã hoàn thiện.
- Tổ chức đánh giá kết quả luyện tập và áp dụng đối với môn Cầu lông.

2. Đánh giá kết quả thu được

2.1. Tính mới, tính sáng tạo

- Đề xuất được hệ thống bài tập tương đối hợp lý để phát triển sức mạnh tốc độ môn Cầu lông, gồm: (1) Nhóm bài tập có cầu; (2) Nhóm bài tập không cầu. Các bài tập phù hợp với đặc điểm sinh lý, thể chất của sinh viên và điều kiện thực tiễn dạy học môn Giáo dục thể chất nói chung và môn Cầu lông nói riêng.

- Các bài tập được lựa chọn tương đối nhiều, được sử dụng linh hoạt tại các thời điểm khác nhau của các tiết học thể chất, phù hợp với điều kiện học tập môn Giáo dục thể chất ở Trường Cao đẳng Sư phạm Lạng Sơn. Các bài tập phát triển sức mạnh tốc độ chuyên môn được triển khai thuận tiện không đòi hỏi quá nhiều dụng cụ tập luyện nhưng vẫn đảm bảo tính hiệu quả và kích thích được tính tích cực luyện tập của sinh viên.

- Một số bài tập luyện phát triển sức bền tốc độ môn Cầu lông được đề xuất trên cơ sở một số bài tập bổ trợ nhằm phát triển thể lực, kỹ thuật di chuyển trong tập luyện môn Cầu lông cho sinh viên được triển khai nghiên cứu và áp dụng trong năm học 2022-2023 cũng như các bài phát triển sức mạnh tốc độ năm học 2023-2024 phù hợp với các động tác kỹ thuật trong nội dung chương trình dạy học như kỹ thuật di chuyển, kỹ thuật đánh cầu, đập cầu, phát cầu và các chiến thuật thi đấu.

- Sử dụng phương pháp kiểm tra sư phạm:
- + Test 1: Di chuyển tiến lùi 15 lần (s)

Mục đích: Đánh giá sức bền tốc độ cho nhóm cơ chi dưới.

Cách thực hiện: Đứng ở đường biên ngang cuối sân, một chân chạm vạch khi có hiệu lệnh thì di chuyển bằng các bước chạy, thường bước cuối cùng chân thuận phía trước tay thuận chạm lưới rồi di chuyển lùi cho đến khi có một chân chạm vào đường biên ngang cuối sân thì lại di chuyển lên. Cứ di chuyển lặp lại liên tục 15 lần (gồm cả tiến và lùi là 1 lần).

Cường độ bài tập: 90 - 95% tối đa.

Khối lượng: 2 tổ.

Thời gian nghỉ giữa: 3 phút.

Tính chất nghỉ: Nghỉ ngơi tích cực.

+ *Test 2: Di chuyển tiến lùi ném cầu qua lưới 10 lần (s)*

Mục đích: Đánh giá sức bền tốc độ trong di chuyển tiến lùi và sức bền mạnh nhóm cơ chi trên.

Cách tiến hành: Đặt 10 quả cầu ở đường phân cách hai bên sân cho sinh viên đứng ở ngoài vạch cuối sân sau đó chạy lên mặt lưới rồi di chuyển ra ngoài vạch cuối sân ném quả cầu vừa nhặt rồi di chuyển ra ngoài vạch cuối sân ném quả cầu vừa nhặt qua lưới như vậy sẽ được tính là 1 lần cứ như vậy thực hiện hết 10 lần. Tính thời gian thực hiện hết 10 lần.

+ *Test 3: Di chuyển chéo 3 bước sang 2 bên phải trái đập cầu 15 lần (s)*

Mục đích: Nhằm đánh giá sức bền trong di chuyển chéo sân khi đánh cầu.

Cách tiến hành: Cho sinh viên đứng ở giữa sân sau đó di chuyển lùi về phía sau bên phải 3 bước đập cầu song lại trở về vị trí ban đầu. Sau đó lùi về phía bên trái 3 bước đập cầu song rồi lại trở về vị trí cũ cứ di chuyển 1 lần sang phải 1 lần sang trái được tính là 1 lần cứ như vậy thực hiện hết 15 lần tính thời gian.

+ *Tes 4: Di chuyển 4 góc sân 10 lần (s)*

Mục đích: Chủ yếu nhằm đánh giá phát triển sức bền, ngoài ra còn đánh giá sức bền tốc độ và sức bền mạnh.

Cách thức thực hiện: Vận động viên đứng ở ô qui định giữa sân (lm x lm). Khi nghe bắt đầu di chuyển về góc lưới trái chạm tay vào điểm tiếp giáp đường giữa sân với đường biên dọc trái, sau đó di chuyển về điểm xuất phát ở giữa sân. Tiếp tục di chuyển về góc lưới phải chạm tay vào điểm tiếp giáp đường giữa sân với đường biên dọc rồi lại di chuyển về điểm xuất phát ở giữa sân. Tiếp tục di chuyển về góc cuối sân phải chạm tay vào điểm tiếp giáp giữa biên dọc phải và đường biên ngang rồi lại di chuyển về điểm xuất phát ở giữa sân. Tiếp tục di chuyển về góc cuối sân trái chạm tay vào điểm tiếp giáp giữa biên dọc trái và đường biên ngang rồi trở về ô trung tâm giữa sân. Tiếp tục cứ làm như thế cho đến khi ở mỗi góc sân có 10 lần tay chạm vào, tính thời gian.

Căn cứ vào kết quả kiểm tra để đánh giá được mức độ sức bền tốc độ của sinh viên trong quá trình học tập môn Cầu lông.

2.2. Khả năng áp dụng và mang lại lợi ích thiết thực của sáng kiến

2.1. Khả năng áp dụng hoặc áp dụng thử, nhân rộng

- Mục đích của việc áp dụng: Đánh giá tính hiệu quả của các bài tập được đề xuất lựa chọn phát triển sức bền tốc độ môn Cầu lông cho sinh viên.

- Nội dung áp dụng: Sử dụng một số bài tập được đề xuất lựa chọn để phát triển sức bền tốc độ môn Cầu lông cho sinh viên.

Bảng 3. Sắp xếp các bài tập phát triển sức bền tốc độ cho sinh viên

Tuần	Lựa chọn các bài tập
Tuần thứ 1	Bài tập 1,2,3,4
Tuần thứ 2	Bài tập 1,2,4,5
Tuần thứ 3	Bài tập 2, 3,4,5,6
Tuần thứ 4	Bài tập 1,3,4,6,8
Tuần thứ 5	Bài 1,4,5,7,8
Tuần thứ 6	Bài 5,6,7,9
Tuần thứ 7	Bài 2, 6,7,9,10
Tuần thứ 8	Bài 1-10

- Đối tượng áp dụng: 72 sinh viên năm thứ nhất ngành Tiếng Trung Quốc, trình độ Cao đẳng, gồm Lớp K21TV1 (39 sinh viên), Lớp K21TV2 (33 sinh viên).

- Giảng viên giảng dạy: Tác giả của sáng kiến tham gia giảng dạy đối với cả 02 lớp.

- Thời gian áp dụng: Năm học 2024-2025, với thời lượng: 30 tiết giảng dạy môn Cầu lông chính khóa và các hoạt động ngoại khóa do sinh viên tự luyện tập. Trong đó có 04 tiết/tuần của giờ học chính khóa.

- Quy trình, phương thức thực nghiệm (tác động): Thực hiện phép kiểm đối với nhóm duy nhất

Bảng 4. Kiểm tra trước và sau tác động đối với nhóm duy nhất

Kiểm tra trước tác động	Tác động	Kiểm tra sau tác động
01	X	02

Kiểm tra sức mạnh tốc độ với 04 test: (1) Di chuyển tiến lùi 15 lần (s); (2) Di chuyển tiến lùi ném cầu qua lưới 10 lần (s); (3) Di chuyển chéo 3 bước sang 2 bên phải trái đập cầu 15 lần (s); (4) Di chuyển 4 góc sân 10 lần (s). Khảo sát kết quả đầu vào trước khi sinh viên học môn Cầu Lông.

+ Tổ chức luyện tập các bài tập đã được lựa chọn nêu trên.

+ Kiểm tra sức mạnh tốc độ với 04 test; tổ chức đánh giá kết quả đầu ra đối với môn Cầu Lông sau khi sử dụng các bài tập phát triển sức bền tốc độ đối với các nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng.

- Phân tích, đánh giá hiệu quả của việc lựa chọn và ứng dụng các bài tập phát triển sức bền tốc độ cho sinh viên (*xem mục 2.2.2*).

- Qua hoạt động sinh hoạt chuyên môn và trao đổi với giảng viên giảng dạy Giáo dục thể chất của nhà trường, việc lựa chọn và áp dụng các bài tập phát triển các tố chất thể lực nói chung, sức bền tốc độ đối với môn Cầu lông nói riêng là việc làm cần thiết; cần được triển khai đại trà trong quá trình giảng dạy. Bởi lẽ các bài tập không chỉ phát triển các tố chất thể lực, nâng cao kết quả học tập mà còn kích thích hứng thú và thói quen rèn tập luyện thể dục thể thao cho sinh viên.

Đồng thời phỏng vấn giảng viên về mức độ phù hợp của các bài tập phát triển sức bền tốc độ cho sinh viên khi nhân rộng đối với sinh viên các khối ngành đào tạo trong nhà trường và sinh viên của các trường cao đẳng giảng dạy môn Cầu lông có điều kiện tương tự. Kết quả cụ thể:

Bảng 5. Mức độ phù hợp của các bài tập phát triển sức bền tốc độ cho sinh viên

TT	Mức độ	Kết quả	
		Số lượng	Tỷ lệ (%)
1	Rất phù hợp	7	87,5
2	Phù hợp	1	12,5
3	Bình thường	0	0
4	Không phù hợp	0	0

Kết quả khảo sát cho thấy, 100% giảng viên đánh giá mức độ phù hợp.

2.2.2. Khả năng mang lại lợi ích thiết thực

- Nâng cao nhận thức cho giảng viên và sinh viên về mối quan hệ mật thiết giữa thể lực, các tố chất thể lực với các kỹ thuật cầu lông. Sinh viên nhận thức được tầm quan trọng của các bài tập phát triển sức bền tốc độ đối với môn Cầu lông.

- Đối sánh sức bền tốc độ trước và sau khi áp dụng sáng kiến: Để đánh giá hiệu quả của sáng kiến đối với việc phát triển sức bền tốc độ của sinh viên trong tập luyện môn Cầu lông, tác giả đã đối sánh kết quả trước và sau tác động.

* Phân tích, đánh giá trình độ thể lực của sinh viên

Chúng tôi tiến hành đo thể lực của sinh viên trước và sau thực nghiệm sư phạm thông qua việc sử dụng các Test: 1) Di chuyển tiến lùi 15 lần (s); 2) Di chuyển tiến lùi ném cầu qua lưới 10 lần (s); 3) Di chuyển chéo 3 bước sang 2 bên phải trái đập cầu 15 lần (s); 4) Di chuyển 4 góc sân 10 lần (s). Sử dụng phần mềm Microsoft Excel để xử lý số liệu. Kết quả thu được:

Bảng 6. Kết quả kiểm tra sức bền tốc độ trước và sau thực nghiệm bằng Test Di chuyển zích zắc nhắt cầu 5 lần 6 điểm trên sân (s)

Các giá trị	Kết quả thu được		
	Trước thực nghiệm (T)	Sau thực nghiệm (S)	Chênh lệch (S-T)
Tần suất (Mode)	72,96	70,68	- 2,28
Điểm Trung bình (Average)	72,66	68,92	- 3,74
Điểm trung vị (Median)	72,96	68,69	- 4,27
Độ lệch chuẩn (Stdev)	3,97	3,27	- 0,70
Xác suất (p)	3,74E-09		
Hệ số tương quan (r)	0,83		
Mức độ ảnh hưởng (ES)	0,94		
Độ tăng trưởng (W)	6,19%		

Từ kết quả Bảng 5 rút ra một số nhận xét như sau:

- Tần suất, điểm trung bình và trung vị sau thực nghiệm giảm so với trước thực nghiệm lần lượt là: 2,28; 4,27 và 3,74. Điều đó chứng tỏ rằng, sức bền tốc độ cho nhóm chỉ dưới đã tăng (thời gian thực hiện Test giảm).

- Độ lệch chuẩn kết quả kiểm tra trước và sau thực nghiệm có sự phân tán khá cao (lần lượt là 3,97 và 3,27); trước thực nghiệm cao hơn so với sau thực nghiệm là 0,7. Điều đó thể hiện sự phân hóa giữa các đối tượng sau thực nghiệm sẽ giảm.

- Với xác suất (p) (phép kiểm chứng Ttest phụ thuộc) của bài kiểm tra trước và sau thực nghiệm bằng $3,74E-09 \leq 0,05$. Điều đó cho thấy các bài tập (tác động) thực sự có ý nghĩa (chênh lệch không có khả năng xảy ra ngẫu nhiên).

- Hệ số tương quan (r) của kết quả kiểm tra trước và sau thực nghiệm là 0,83 (nằm trong giới hạn từ 0,8 -1,0) ở mức độ Rất lớn (theo bảng tham chiếu của Hopkins-Bảng 1). Điều đó có nghĩa là những sinh viên có kết quả kiểm tra thể lực trước và sau thực nghiệm có mối tương quan chặt chẽ với nhau.

- Mức độ ảnh hưởng (ES) của các bài tập phát triển sức bền tốc độ trong môn Cầu lông cho sinh viên (đối với nhóm chỉ dưới) với kết quả là 0,94, được đánh giá ở mức Lớn (theo bảng tiêu chí của Cohen-Bảng 2). Mức độ tăng trưởng thể lực (W) sau thực nghiệm cao (6,19%). Điều đó chứng tỏ, các bài tập thực sự có ý nghĩa đối với việc phát triển sức bền tốc độ đối với bộ môn cho sinh viên.

Bảng 7. Kết quả kiểm tra sức bền tốc độ trước và sau thực nghiệm bằng Test Di chuyển tiến lùi ném cầu qua lưới 10 lần (s)

Các giá trị	Kết quả thu được		
	Trước thực nghiệm (T)	Sau thực nghiệm (S)	Chênh lệch (S-T)

Tần suất (Mode)	61,75	58,80	- 2,95
Điểm Trung bình (Average)	59,59	57,97	- 1,62
Điểm trung vị (Median)	60,80	56,35	- 4,45
Độ lệch chuẩn (Stdev)	4,60	4,93	0,33
Xác suất (p)	0,02		
Hệ số tương quan (r)	0,89		
Mức độ ảnh hưởng (ES)	0,35		
Độ tăng trưởng (W)	1,83%		

Từ kết quả Bảng 6 rút ra một số nhận xét như sau:

- Tần suất, điểm trung bình và trung vị sau thực nghiệm giảm so với trước thực nghiệm lần lượt là: 2,95; 4,45 và 1,62. Điều đó chứng tỏ rằng, sức bền tốc độ trong di chuyển tiến lùi và sức bền mạnh cho nhóm chi trên đã tăng (thời gian thực hiện Test giảm).

- Độ lệch chuẩn kết quả kiểm tra trước và sau thực nghiệm có sự phân tán cao (lần lượt là 4,6 và 4,93). Sau thực nghiệm cao hơn so với trước thực nghiệm 0,33; thể hiện sự phân hóa giữa các đối tượng về trình độ thể lực sau thực nghiệm rõ rệt hơn. Điều đó có nghĩa là những sinh viên có thể lực sức bền tốc độ ở mức yếu, kém có sự cải thiện đáng kể.

- Với xác suất (p) (phép kiểm chứng Ttest phụ thuộc) của trước và sau thực nghiệm bằng $0,02 \leq 0,05$. Điều đó cho thấy các bài tập thực sự có ý nghĩa (chênh lệch không có khả năng xảy ra ngẫu nhiên).

- Hệ số tương quan (r) của kết quả kiểm tra trước và sau thực nghiệm là 0,89 (nằm trong giới hạn từ 0,8-1,0) ở mức độ Rất lớn (theo bảng tham chiếu của Hopkins-Bảng 1). Điều đó có nghĩa là những sinh viên có kết quả kiểm tra thể lực trước và sau thực nghiệm có mối tương quan chặt chẽ với nhau.

- Mức độ ảnh hưởng (ES) của các bài tập phát triển sức bền tốc độ trong môn Cầu lông cho sinh viên (đối với sức bền tốc độ trong di chuyển tiến lùi và sức bền mạnh cho nhóm chi trên) với kết quả là 0,35, được đánh giá ở mức Nhỏ (theo bảng tiêu chí của Cohen-Bảng 2). Mức độ tăng trưởng thể lực (W) sau thực nghiệm cao (1,83%). Điều đó chứng tỏ, các bài tập có ý nghĩa đối với việc phát triển sức bền tốc độ đối với bộ môn cho sinh viên. Tuy nhiên, các bài tập này cần phải được thực hiện thường xuyên, liên tục và dày công mới đem lại hiệu quả cao.

Bảng 8. Kết quả kiểm tra sức bền tốc độ trước và sau thực nghiệm bằng Test Di chuyển ngang sân đơn 20 lần (s)

Các giá trị	Kết quả thu được		
	Trước thực nghiệm (T)	Sau thực nghiệm (S)	Chênh lệch (S-T)

Tần suất (Mode)	68,00	62,40	- 5,60
Điểm Trung bình (Average)	67,35	64,70	- 2,65
Điểm trung vị (Median)	67,60	65,18	- 2,42
Độ lệch chuẩn (Stdev)	3,44	3,82	0,38
Xác suất (p)	0		
Hệ số tương quan (r)	0,83		
Mức độ ảnh hưởng (ES)	0,77		
Độ tăng trưởng (W)	2,66%		

Từ kết quả Bảng 7 rút ra một số nhận xét như sau:

- Tần suất, điểm trung bình và trung vị sau thực nghiệm giảm so với trước thực nghiệm lần lượt là: 5,60; 2,42 và 2,65. Điều đó chứng tỏ rằng, sức bền tốc độ trong di chuyển chéo sân khi đánh cầu đã tăng lên (thời gian thực hiện Test giảm).

- Độ lệch chuẩn kết quả kiểm tra trước và sau thực nghiệm có sự phân tán khá cao (lần lượt là 3,44 và 3,82). Sau thực nghiệm cao hơn so với trước thực nghiệm 0,38; thể hiện sự phân hóa giữa các đối tượng về trình độ thể lực sau thực nghiệm rõ rệt hơn. Điều đó có nghĩa là những sinh viên có thể lực sức bền tốc độ ở mức yếu, kém có sự cải thiện đáng kể.

- Với xác suất (p) (phép kiểm chứng Ttest phụ thuộc) của trước và sau thực nghiệm bằng $0 \leq 0,05$. Điều đó cho thấy các bài tập thực sự có ý nghĩa (chênh lệch không có khả năng xảy ra ngẫu nhiên).

- Hệ số tương quan (r) của kết quả kiểm tra trước và sau thực nghiệm là 0,83 (nằm trong giới hạn từ 0,7- <0,9) ở mức độ Rất lớn (theo bảng tham chiếu của Hopkins-Bảng 1). Điều đó có nghĩa là những sinh viên có kết quả kiểm tra thể lực trước và sau thực nghiệm có mối tương quan chặt chẽ với nhau.

- Mức độ ảnh hưởng (ES) của các bài tập phát triển sức bền tốc độ trong môn Cầu lông cho sinh viên (đối với sức bền tốc độ trong di chuyển chéo sân khi đánh cầu) với kết quả là 0,77, được đánh giá ở mức Trung bình (theo bảng tiêu chí của Cohen-Bảng 2). Mức độ tăng trưởng thể lực (W) sau thực nghiệm cao (2,66%). Điều đó chứng tỏ, các bài tập có ý nghĩa đối với việc phát triển sức bền tốc độ đối với bộ môn cho sinh viên. Tuy nhiên, các bài tập này cũng cần phải được thực hiện thường xuyên, liên tục và dày công mới đem lại hiệu quả cao.

Bảng 9. Kết quả kiểm tra sức bền tốc độ trước và sau thực nghiệm bằng Di chuyển 4 góc sân 10 lần (s)

Các giá trị	Kết quả thu được		
	Trước thực nghiệm (T)	Sau thực nghiệm (S)	Chênh lệch (S-T)
Tần suất (Mode)	103,50	101,50	- 2,00

Điểm Trung bình (Average)	103,02	101,96	- 1,07
Điểm trung vị (Median)	102,50	101,34	- 1,16
Độ lệch chuẩn (Stdev)	2,90	3,17	0,27
Xác suất (p)	0,02		
Hệ số tương quan (r)	0,47		
Mức độ ảnh hưởng (ES)	0,37		
Độ tăng trưởng (W)	0,69%		

Từ kết quả Bảng 8 rút ra một số nhận xét như sau:

- Tần suất, điểm trung bình và trung vị sau thực nghiệm giảm so với trước thực nghiệm lần lượt là: 2,00; 1,16 và 1,07. Điều đó chứng tỏ rằng, sức bền tốc độ và sức bền mạnh đã tăng (thời gian thực hiện Test giảm).

- Độ lệch chuẩn kết quả kiểm tra trước và sau thực nghiệm có sự phân tán khá cao (lần lượt là 2,90 và 3,17). Sau thực nghiệm cao hơn so với trước thực nghiệm 0,27; thể hiện sự phân hóa giữa các đối tượng về trình độ thể lực sau thực nghiệm rõ rệt hơn. Điều đó có nghĩa là những sinh viên có thể lực sức bền tốc độ ở mức yếu, kém có sự cải thiện đáng kể.

- Với xác suất (p) (phép kiểm chứng Ttest phụ thuộc) của trước và sau thực nghiệm bằng $0,02 \leq 0,05$. Điều đó cho thấy các bài tập thực sự có ý nghĩa (chênh lệch không có khả năng xảy ra ngẫu nhiên).

- Hệ số tương quan (r) của kết quả kiểm tra trước và sau thực nghiệm là 0,47 (nằm trong giới hạn từ 0,3-<0,5) ở mức độ Trung bình (theo bảng tham chiếu của Hopkins-Bảng 1). Điều đó có nghĩa là những sinh viên có kết quả kiểm tra thể lực trước và sau thực nghiệm có mối tương quan với nhau.

- Mức độ ảnh hưởng (ES) của các bài tập phát triển sức bền tốc độ trong môn Cầu lông cho sinh viên (đối với sức bền tốc độ trong di chuyển chéo sân khi đánh cầu) với kết quả là 0,37, được đánh giá ở mức Nhỏ (theo bảng tiêu chí của Cohen-Bảng 2). Mức độ tăng trưởng thể lực (W) sau thực nghiệm cao (0,69%). Điều đó chứng tỏ, các bài tập có ý nghĩa đối với việc phát triển sức bền tốc độ đối với bộ môn cho sinh viên. Tuy nhiên, các bài tập này cũng cần phải được thực hiện thường xuyên, liên tục và dày công mới đem lại hiệu quả cao.

Từ kết quả nghiên cứu trên cho phép chúng tôi kết luận như sau:

Một là, việc lựa chọn và thực nghiệm các bài tập phát triển sức bền tốc độ đã mang lại những hiệu quả nhất định đối với nhóm cơ chi dưới; trong di chuyển tiền lùi và cho nhóm cơ chi trên; trong di chuyển chéo sân khi đánh cầu; sức bền tốc độ và sức bền mạnh.

Hai là, việc phát triển các tố chất sức bền tốc độ bước đầu đã đem lại kết quả nhất định, không có khả năng xảy ra ngẫu nhiên. Hệ số tương quan của kết quả kiểm tra trước thực nghiệm và sau thực nghiệm đối với 04 Test được đề xuất từ mức Trung bình trở lên.

Bà là, ảnh hưởng của các bài tập được lựa chọn với các mức độ khác nhau đến sự phát triển sức bền tốc độ cũng như sự tăng trưởng thể lực của sinh viên từ Nhỏ, Trung bình và Lớn. Trong đó, ảnh hưởng nhiều nhất là phát triển sức bền tốc độ đối với nhóm cơ chi dưới, sức bền trong di chuyển chéo sân khi đánh cầu, sức bền tốc độ trong di chuyển tiến lùi và sức bền mạnh cho nhóm cơ chi trên, và cuối cùng là sức bền tốc độ mạnh.

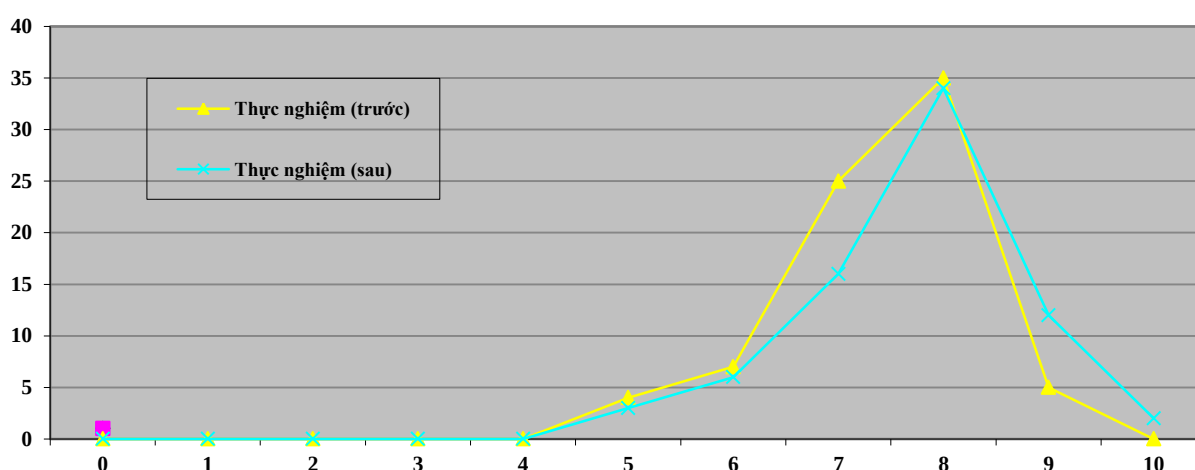
*** Phân tích, đánh giá kết quả học tập môn Cầu lông của sinh viên**

Tiến hành đánh giá kết quả học tập môn Cầu lông của sinh viên trước và sau thực nghiệm. Để đánh giá kết quả học tập của sinh viên một cách chính xác, khách quan, toàn diện, tác giả đã đánh giá kết quả môn Cầu lông trước và sau giảng dạy bộ môn cũng như lựa chọn, áp dụng bài tập để phát triển sức bền tốc độ bộ môn. Kết quả cụ thể như sau:

Bảng 9. Phân bố tần suất kết quả học tập môn Cầu lông

Điểm số	Nhóm thực nghiệm (72 sinh viên)		Chênh lệch (S-T)
	<i>Trước</i>	<i>Sau</i>	
0	0	0	0
1	0	0	0
2	0	0	0
3	0	0	0
4	0	0	0
5	4	3	-1
6	7	6	-1
7	25	16	-9
8	31	34	3
9	5	12	7
10	0	2	2

Biểu đồ 1. Phân bố tần suất kết quả học tập môn Cầu lông



Kết quả Bảng 9 và Biểu đồ 1 cho thấy, tần suất bài kiểm tra sau thực nghiệm ở mức trung bình và trung bình khá giảm rõ rệt và số lượng bài giỏi, xuất sắc tăng lên đáng kể. Điều đó chứng tỏ rằng việc lựa chọn và áp dụng các bài tập không chỉ phát triển sức bền tốc độ cho sinh viên mà còn nâng cao kết quả học tập bộ môn.

Để tìm hiểu kết quả học tập môn Cầu lông có giá trị và tin cậy hay không, chúng ta cùng phân tích số liệu thu được qua bảng sau:

Bảng 10. Kết quả học tập môn Cầu lông của sinh viên trước và sau thực nghiệm

Các giá trị	Kết quả thu được		
	Trước thực nghiệm (T)	Sau thực nghiệm (S)	Chênh lệch (S-T)
Tần suất (Mode)	8,00	8,00	0
Điểm Trung bình (Average)	7,51	7,88	0,37
Điểm trung vị (Median)	8,00	9,00	1,00
Độ lệch chuẩn (Stdev)	0,80	1,10	0,3
Xác suất (p)	0,01		
Hệ số tương quan (r)	0,33		
Mức độ ảnh hưởng (ES)	0,58		

Từ kết quả Bảng 10 rút ra một số nhận xét như sau:

- Điểm trung bình và trung vị sau thực nghiệm tăng so với trước thực nghiệm lần lượt là: 0,37; 1,0.
- Độ lệch chuẩn kết quả kiểm tra trước và sau thực nghiệm có sự phân tán khá cao (lần lượt là 0,8 và 1,1). Sau thực nghiệm cao hơn so với trước thực

nghiệm 0,3; thể hiện sự phân hóa giữa các đối tượng về kết quả học tập sau thực nghiệm rõ rệt hơn. Điều đó có nghĩa là sinh viên có kết quả học tập ở mức trung bình có sự cải thiện đáng kể.

- Với xác suất (p) (phép kiểm chứng Ttest phụ thuộc) của trước và sau thực nghiệm bằng $0,01 \leq 0,05$. Điều đó cho thấy các bài tập thực sự có ý nghĩa (chênh lệch không có khả năng xảy ra ngẫu nhiên).

- Hệ số tương quan (r) của kết quả kiểm tra trước và sau thực nghiệm là 0,33 (nằm trong giới hạn từ 0,3-0,5) ở mức độ Trung bình (theo bảng tham chiếu của Hopkins-Bảng 1). Điều đó có nghĩa là những sinh viên có kết quả học tập trước và sau thực nghiệm có mối tương quan với nhau.

- Mức độ ảnh hưởng (ES) của các bài tập đến kết quả học tập môn Cầu lông của sinh viên là 0,58, được đánh giá ở mức Trung bình (theo bảng tiêu chí của Cohen-Bảng 2).

Tóm lại, sau thực nghiệm sư phạm, tố chất thể lực sức bền tốc độ cũng như kết quả học tập bộ môn của sinh viên được tăng lên rõ rệt cả về số lượng và chất lượng, đặc biệt là sự tăng trưởng của các tố chất thể lực. Việc tăng kết quả học tập tỷ lệ thuận với việc phát triển tố chất sức bền tốc độ, điều đó cho thấy mối quan hệ giữa thể lực và kết quả học tập là mối quan hệ đồng thuận và chặt chẽ. Sau tác động sư phạm, phần lớn sinh viên tố chất sức bền tốc độ và kết quả học tập bộ môn được nâng cao, góp phần nâng cao chất lượng giảng dạy và học tập bộ môn, và hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa.

Tuy nhiên, tố chất thể lực nói chung, sức bền tốc độ nói riêng không phải được nâng cao một sớm, một chiều mà cần được tiến hành thường xuyên, liên tục và có phương pháp trong quá trình dạy học. Công việc này phụ thuộc vào nhiều yếu tố trong đó có sinh viên, giảng viên, phương pháp giáo dục và điều kiện cơ sở vật chất của nhà trường, trong đó giảng viên và sinh viên là nhân tố trung tâm. Giảng viên không chỉ lựa chọn nội dung dạy học phù hợp, hấp dẫn mà quan trọng hơn là sử dụng các phương pháp và phương tiện hiệu quả, hình thành môi trường học tập tích cực. Mặt khác, phải hình thành cho sinh viên mục đích, nhu cầu, động cơ học tập đúng đắn, ý chí và thói quen rèn luyện thể dục thể thao. Sinh viên phải chủ động xây dựng kế hoạch, lựa chọn nội dung và phương pháp tập luyện phù hợp, biến quá trình đào tạo thành quá trình tự đào tạo.

IV. 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 là rất quan trọng, góp phần kích thích hứng thú và 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 các tố chất thể lực là rất quan trọng. Tố chất 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 các tố chất thể lực nói chung, sức bền tốc độ nói riêng là nhiệm vụ quan trọng của giảng viên, chuyên gia huấn luyện.

Sáng kiến đã đề xuất được hệ thống bài tập tương đối hợp lý để phát triển sức bền tốc độ môn Cầu lông, gồm các bài tập có cầu và các bài tập không cầu. Các bài tập phù hợp với đặc điểm sinh lý, thể chất của sinh viên và điều kiện thực tiễn dạy học môn Giáo dục thể chất nói chung và môn Cầu lông nói riêng.

Qua việc áp dụng các bài tập đã góp phần phát triển sức bền tốc độ cũng như kết quả học tập bộ môn cho sinh viên. Các kết quả thu được đã chứng minh được tính giá trị và độ tin cậy của việc áp dụng các bài tập đề xuất. Đồng thời tiếp tục áp dụng nhân rộng các bài tập trong thời gian tới để đem lại hiệu quả dạy học bộ môn.

Vì vậy, để phát triển tố chất thể lực sức bền tốc độ 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. Tạo điều kiện thuận lợi cho sinh viên trong thời gian tập luyện, huấn luyện. Nhà trường cần tổ chức các hoạt động ngoại khóa, thi đấu thể dục thể thao để phong trào thể dục thể thao ngày càng nâng cao.

DANH MỤC TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Phạm Đình Bẩm (2000), *Phương pháp lập kế hoạch huấn luyện*", *Tuyển tập nghiên cứu khoa học thể dục thể thao*, Trường Đại học Thể dục thể thao I, NXb Thể dục thể thao Hà Nội, tr.137-148.
2. Trần Anh Dũng (2020), *Lựa chọn một số lựa chọn bài tập nâng cao sức bền chuyên môn cho nam vận động viên cầu lông lứa tuổi 14-15 lớp năng khiếu tỉnh Tuyên Quang*, Tạp chí Khoa học, Trường Đại học Sư phạm Hà Nội
3. Trịnh Trung Hiếu, Nguyễn Sỹ Hà (1994), *Huấn luyện thể thao*, Nxb Thể dục thể thao, Hà Nội.
4. Nguyễn Văn Hồng, Trần Việt Dũng (2012), *Giáo trình Cầu lông*, Trường Đại học Sư phạm thành phố Hồ Chí Minh.
5. Bành Mỹ Lệ, Hậu Chính Khánh (1997), *Cầu lông*, Dịch: Lê Đức Chương, Nxb Thể dục thể thao, Hà Nội 2000.
6. Liên đoàn cầu lông Việt Nam (2001), *Huấn luyện ban đầu cho vận động viên cầu lông Trung Quốc*, Tài liệu tham khảo cho Huấn luyện viên, Hà Nội.
7. Ngô Thu Ngọc (2014), *Nghiên cứu lựa chọn bài tập nhằm phát triển sức bền chuyên môn cho nam vận động viên đội tuyển cầu lông Trường Đại học Công nghệ Giao thông vận tải*, Luận văn Thạc sĩ, Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh
8. Trịnh Hùng Thanh, Lê Nguyệt Nga (1993), *Cơ sở sinh học và sự phát triển tài năng thể thao*, Nxb Thể dục thể thao, Hà Nội.
9. Lâm Quang Thành, Bùi Trọng Toại (2002), *Tính chu kỳ trong huấn luyện sức mạnh thể thao*, Nxb Thể dục thể thao, Hà Nội.
10. Thủ tướng Chính phủ (2016), *Quyết định số 1076/QĐ-TTg ngày 17/6/2016 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*.
11. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2000), *Lý luận và phương pháp thể dục thể thao*, Nxb Thể dục thể thao, Hà Nội, tr. 282-291.
12. Đỗ Tuấn Việt (2014), *Nghiên cứu lựa chọn bài tập phát triển sức bền tốc độ cho nam vận động viên cầu lông lứa tuổi 14-15 thành phố Thái Nguyên*, Luận văn Thạc sĩ, Trường Đại học Thể dục thể thao I, Từ Sơn, Bắc Ninh

PHỤ LỤC

Phụ lục 01. Kết quả kiểm tra sức bền tốc độ trước và sau thực nghiệm bằng

Test Di chuyển zích zắc nhặt cầu 5 lần 6 điểm trên sân (s)

Stt	Kiểm tra trước thực nghiệm	Kiểm tra trước thực nghiệm
1	70,68	67,83
2	70,11	67,83
3	80,94	70,68
4	70,68	68,4
5	72,96	67,83
6	80,94	70,68
7	67,26	65,55
8	73,53	68,4
9	72,96	68,4
10	75,81	71,25
11	68,4	62,7
12	68,97	63,27
13	72,96	68,4
14	70,11	68,4
15	73,53	70,68
16	79,23	70,68
17	70,11	67,83
18	73,53	68,4
19	66,12	65,55
20	73,53	68,97
21	79,8	74,1
22	68,97	64,41
23	72,96	70,68
24	67,83	62,7
25	74,1	71,25
26	67,83	63,27
27	72,96	70,68
28	72,39	71,25
29	70,11	67,83
30	79,23	74,1
31	69,54	63,27
32	72,96	67,83
33	73,53	70,68
34	70,11	68,4
35	73,53	70,68
36	70,11	67,83
37	73,53	71,25
38	70,11	65,55
39	72,96	70,68
40	81,51	74,67
41	69,54	67,83

42	72,96	70,68
43	72,96	71,25
44	73,53	71,82
45	71,25	67,83
46	84,36	75,24
47	70,11	67,83
48	73,53	70,68
49	72,96	71,25
50	67,26	61,56
51	73,53	70,68
52	70,11	67,83
53	73,53	71,25
54	70,11	65,55
55	72,96	70,68
56	81,51	74,67
57	69,54	67,83
58	72,96	70,68
59	72,96	71,25
60	73,53	71,82
61	71,25	67,83
62	84,36	75,24
63	70,11	67,83
64	73,53	70,68
65	72,96	71,25
66	67,26	61,56
67	67,83	62,7
68	74,1	71,25
69	67,83	63,27
70	72,96	70,68
71	70,11	68,4
72	73,53	70,68

Mode	72,96	70,68
Median	72,96	68,69
Average	72,66	68,92
Stdev	3,97	3,27
Ttest	3,67913E-23	
r	0,83	
SMD	0,94	
W	6,19%	

**Phụ lục 02. Kết quả kiểm tra sức bền tốc độ trước và sau thực nghiệm bằng
Test Di chuyển tiến lùi ném cầu qua lưới 10 lần (s)**

Stt	Kiểm tra trước thực nghiệm	Kiểm tra trước thực nghiệm
1	53,2	52,35
2	58,9	58,8
3	66,5	65,35
4	56,05	58,8
5	61,75	60,85
6	62,7	61,8
7	53,2	52,4
8	61,75	63,05
9	61,75	62,1
10	64,6	58,8
11	60,8	58,8
12	53,2	47,25
13	61,75	64,05
14	62,7	64,05
15	57,95	58,8
16	66,5	66,25
17	61,75	63
18	62,7	63
19	52,25	48,3
20	61,75	61,95
21	67,45	70,35
22	60,8	63
23	62,7	64,05
24	53,2	52,5
25	65,55	64,35
26	57	58,8
27	61,75	64,05
28	62,7	65,1
29	57	58,8
30	65,55	67,2
31	57,95	58,8
32	53,2	51,45
33	59,85	58,8
34	56,05	58,8
35	62,7	61,25
36	52,25	50,25
37	60,8	58,85
38	53,2	52,5
39	61,75	61,05
40	65,55	64,3
41	52,25	47,25
42	53,2	53,55
43	62,7	64,05

44	58,9	59,85
45	56,05	58,8
46	65,55	65,35
47	57	58,8
48	59,85	58,8
49	57	56,85
50	51,3	50,5
51	61,75	60,25
52	62,7	60,25
53	52,25	49,3
54	61,75	59,95
55	67,45	67,35
56	60,8	58,25
57	62,7	61,05
58	53,2	52,5
59	65,55	60,35
60	57	54,8
61	51,3	50,5
62	61,75	56
63	62,7	58,25
64	52,25	51,3
65	61,75	56,95
66	65,45	60,35
67	60,8	57,35
68	61,75	56
69	62,7	60,3
70	51,25	50,3
71	61,75	55,95
72	67,45	63,35

Mode	61,75	58,80
Median	61,75	57,85
Average	59,70	58,73
Stdev	4,71	5,24
Ttest	0,00	
r	0,89	
SMD	0,35	
W	1,83%	

**Phụ lục 03. Kết quả kiểm tra sức bền tốc độ trước và sau thực nghiệm
bằng Test Di chuyển ngang sân đơn 20 lần (s)**

Stt	Trước TN	Sau TN
1	68,00	66,20
2	64,40	64,15
3	64,80	64,80
4	67,60	65,20
5	64,00	62,15
6	64,00	63,50
7	74,00	74,40
8	73,60	72,50
9	64,80	62,40
10	61,20	60,00
11	68,00	67,12
12	68,00	65,61
13	68,00	66,45
14	67,60	65,61
15	64,00	62,41
16	63,60	63,60
17	71,60	69,60
18	64,40	63,40
19	76,00	75,80
20	64,80	62,80
21	63,60	62,70
22	70,00	67,60
23	66,00	65,80
24	76,00	74,50
25	61,60	55,20
26	66,80	62,00
27	68,00	62,40
28	67,60	64,80
29	66,00	62,00
30	66,00	60,00
31	75,60	68,00
32	71,20	64,40
33	66,80	64,80
34	67,60	62,40
35	68,00	62,00
36	70,00	65,20
37	68,00	62,80
38	64,80	62,40
39	64,00	62,40
40	65,20	57,60
41	71,20	66,00

42	67,60	62,40
43	67,20	62,80
44	68,00	62,40
45	67,60	62,40
46	63,20	56,00
47	67,60	62,80
48	68,00	66,00
49	64,40	62,40
50	74,80	68,40
51	64,80	63,45
52	64,00	62,40
53	65,20	62,60
54	71,20	69,00
55	67,60	65,40
56	67,20	62,80
57	68,00	67,40
58	67,60	66,40
59	63,20	61,15
60	67,60	65,40
61	67,20	66,80
62	68,00	67,40
63	67,60	65,40
64	63,20	62,15
65	70,00	69,60
66	66,00	65,80
67	76,00	74,00
68	61,60	60,20
69	66,80	64,45
70	68,00	67,40
71	67,60	66,80
72	66,00	64,15

Mode	68,00	62,40
Median	67,60	65,18
Average	67,35	64,70
Stdev	3,44	3,82
Ttest	0,00	
r	0,83	
SMD	0,77	
w	2,66%	

**Phụ lục 4. Kết quả kiểm tra sức bền tốc độ trước và sau thực nghiệm
bằng Di chuyển 4 góc sân 10 lần (s)**

Stt	Kiểm tra trước thực nghiệm	Kiểm tra trước thực nghiệm
1	102,5	100,12
2	103,5	103,22
3	99,05	99,05
4	105,5	105,5
5	105,7	105,95
6	99,98	99,89
7	102	103,12
8	106,9	106,44
9	103,5	99,89
10	99,9	99,33
11	102,1	102,12
12	103,5	107,4
13	100,9	100,1
14	108,5	107,5
15	99,09	99,25
16	101,9	99,8
17	101,35	102,4
18	102,05	103,8
19	102,56	102,57
20	101,5	101,16
21	99,54	99,95
22	102,8	102,2
23	109,5	102
24	112,1	106,1
25	102,1	98,5
26	102,8	107,5
27	102,15	102,1
28	103,6	101,5
29	103,3	99,2
30	102,15	102,9
31	103,2	98,1
32	104,8	105,2
33	103,3	101,7
34	103,9	106,5
35	101	93,4
36	106,8	106,2
37	106,5	98,6
38	108,7	98,9
39	99,1	98,1
40	106,5	97,5
41	109,5	109,6
42	101	100,05
43	103,2	98,5
44	103,9	102,1

45	103,5	106,2
46	98,8	97,9
47	101,7	98,4
48	102,8	105,3
49	98,9	98,6
50	101,9	102,6
51	102,5	103,1
52	103,5	103,2
53	98	95,8
54	106,5	101,5
55	103,7	101,9
56	105,8	99,8
57	101,1	106
58	106,9	106,4
59	100,5	99,8
60	102,7	102,6
61	102,1	102,7
62	101,5	102,4
63	100,9	100,65
64	100,5	101,5
65	99,55	99,95
66	102,2	101,5
67	101,9	104,15
68	99,5	99,25
69	102,5	101,81
70	109,5	102,15
71	102,1	108,11
72	103,1	102,55

Mode	103,50	101,50
Median	102,50	101,34
Average	103,02	101,96
Stdev	2,90	3,17
Ttest	0,00	
r	0,47	
SMD	0,37	
W	0,69%	

Phụ lục 5. Kết quả kiểm tra môn Cầu lông của sinh viên

Stt	Kiểm tra trước thực nghiệm	Kiểm tra trước thực nghiệm
1	7	8
2	8	8
3	9	8
4	6	5
5	7	7
6	7	8
7	8	9
8	8	8
9	7	7
10	5	8
11	8	8
12	7	8
13	6	7
14	9	7
15	8	7
16	7	8
17	7	8
18	8	7
19	7	6
20	8	9
21	7	5
22	7	8
23	5	8
24	8	9
25	8	7
26	9	7
27	6	8
28	7	9
29	7	5
30	8	8
31	5	5
32	8	7
33	8	8
34	6	8
35	6	8
36	5	8
37	6	7
38	9	7
39	7	7
40	7	8
41	8	8
42	9	9

43	8	8
44	6	8
45	7	9
46	7	6
47	7	7
48	8	8
49	7	8
50	8	7
51	8	8
52	7	9
53	8	8
54	7	7
55	8	8
56	8	7
57	8	8
58	8	6
59	8	9
60	7	6
61	8	8
62	8	8
63	8	8
64	7	9
65	8	8
66	7	8
67	7	8
68	8	9
69	8	9
70	7	10
71	8	9
72	8	10

Mode	8,00	8,00
Median	8,00	9,00
Average	7,51	7,88
Stdev	0,80	1,10
Ttest	0,01	
r	0,33	
SMD	0,45	