

Nghiên cứu thực trạng và đánh giá hiệu quả của một số bài tập nhằm phát triển thể lực cho nữ sinh viên Trường Đại học Tiền Giang sau khi kết thúc học phần tự chọn môn Cầu lông 1

Researching the reality and evaluating the effectiveness of some exercises to develop physical strength for female students at Tien Giang University after finishing the optional course of Badminton 1

Nguyễn Thế Hùng^{1,*}

1 Trường Đại học Tiền Giang, 119 Ấp Bắc, Phường 5, Mỹ Tho, Tiền Giang, Việt Nam

Thông tin chung

Ngày nhận bài:

10/06/2021

Ngày nhận kết quả phân biện:

18/07/2021

Ngày chấp nhận đăng:

15/09/2021

Từ khóa:

Bài tập, Cầu lông, Hiệu quả, Sinh viên, Thể lực, Trường Đại học Tiền Giang

Keywords:

Exercises, Badminton, Effectiveness, Student, Physical strength, Tien Giang University

Tóm tắt

Bằng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy, đồng thời, dựa trên cơ sở đánh giá trình độ thể lực chung của nữ sinh viên lứa tuổi 19 Trường Đại học Tiền Giang kết hợp kết quả kiểm tra trước thực nghiệm của các nhóm khách thể nghiên cứu, đề tài đã đánh giá được trình độ thể lực ban đầu của nhóm khách thể nghiên cứu. Qua đó, đề tài đã lựa chọn được 16 bài tập, thuộc 4 nhóm bài tập phát triển các tố chất thể lực: Sức nhanh, sức mạnh, sức bền và khả năng phối hợp vận động. Bước đầu, việc ứng dụng các bài tập này vào thực nghiệm đã cho thấy hiệu quả trong việc nâng cao thể lực của nữ sinh viên.

Abstract

By regular scientific research methods, simultaneously, based on the assessment of the general physical strength level of 19-year-old female students at Tien Giang University in combination with the results of pre-experimental tests of groups of participants, initial physical strength level of these groups of participants were assessed. Thereby, 16 exercises belonging to 4 groups of exercises to develop physical qualities were selected including speed, strength, endurance and motion combination ability. Initially, the application of these exercises in practices has shown effectiveness in improving female students' physical strength.

1. GIỚI THIỆU

Trong chương trình Giáo dục thể chất tại Trường Đại học Tiền Giang thì Cầu lông là một môn học được đa phần sinh viên yêu thích lựa chọn tham gia theo học. Tuy nhiên, qua thực tiễn công tác giảng dạy nhận thấy vấn đề thể lực của sinh viên nói chung, đặc biệt vấn đề thể lực của sinh viên khi theo học các lớp học phần tự chọn môn Cầu lông còn nhiều hạn chế, điều đó đã phần nào ảnh

hưởng đến việc tiếp thu, tập luyện các kỹ thuật động tác, đồng thời ảnh hưởng lớn đến kết quả học tập của sinh viên đối với môn học này. Chính vì vậy, việc nghiên cứu lựa chọn một số bài tập nhằm phát triển thể lực cho sinh viên đối với một số môn thể thao trong chương trình Giáo dục thể chất tại Trường Đại học Tiền Giang nói chung và đặc biệt đối với môn tự chọn môn Cầu lông nói riêng là vấn đề mang tính

* tác giả liên hệ, email: [nthung@tgu.edu.vn](mailto: nthung@tgu.edu.vn), 0919 271 085

cấp thiết. Thông qua các kết quả đạt được của đề tài, sẽ là luận cứ nhằm giúp các giảng viên đặc biệt là các giảng viên giảng dạy môn Cầu lông đưa ra một số bài tập nhằm phát triển thể lực cho sinh viên Trường Đại học Tiền Giang trong những năm học tiếp theo.

Xuất phát từ những lý do nêu trên, tôi xin mạnh dạn tiến hành nghiên cứu đề tài: “*Nghiên cứu thực trạng và đánh giá hiệu quả của một số bài tập nhằm phát triển thể lực cho sinh viên Trường Đại học Tiền Giang sau khi kết thúc học phần tự chọn môn Cầu lông 1*”.

2. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Mục tiêu nghiên cứu

- Đánh giá thực trạng thể lực chung của sinh viên Trường Đại học Tiền Giang;

- Lựa chọn và đánh giá hiệu quả việc ứng dụng một số bài tập nhằm phát triển thể lực của sinh viên Trường Đại học Tiền Giang sau khi tham gia học phần tự chọn môn Cầu lông 1.

2.2. Đối tượng nghiên cứu

Thực trạng trình độ thể lực và đánh giá hiệu quả một số bài tập nhằm phát triển thể lực chung cho nữ sinh viên lứa tuổi 19 lớp học phần tự chọn môn Cầu lông 1 tại Trường Đại học Tiền Giang.

2.3. Khách thể nghiên cứu

- 75 nữ sinh viên lớp học phần tự chọn môn Cầu lông 1, được chia làm 02 nhóm:

+ *Nhóm đối chứng*: gồm 38 nữ sinh viên tập luyện theo chương trình môn học hiện hành của bộ môn.

+ *Nhóm thực nghiệm*: gồm 37 nữ sinh viên tập luyện theo chương trình thực nghiệm mà tác giả đề ra.

2.4. Phạm vi nghiên cứu: Một số bài tập nhằm phát triển thể lực chung cho nữ sinh viên lớp học phần tự chọn môn Cầu lông 1 Trường Đại học Tiền Giang.

2.4.1. *Phạm vi không gian*: Trường Đại học Tiền Giang.

2.4.2. *Phạm vi thời gian*: Thời gian thực nghiệm được tiến hành trong 10 tuần, từ tháng 2/2021 đến tháng 5/2021 tại Trường Đại học Tiền Giang.

2.5. Phương pháp nghiên cứu

Để đạt được mục tiêu nghiên cứu, đề tài đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu: Phương pháp phân tích tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn dưới các hình thức; Phương pháp kiểm tra sự phạm; Phương pháp thực nghiệm sự phạm và phương pháp toán học thống kê.

3. KẾT QUẢ VÀ THẢO LUẬN

3.1. Đánh giá thực trạng trình độ thể lực chung của nữ sinh viên lứa tuổi 19 Trường Đại học Tiền Giang

3.1.1. *Thực trạng trình độ thể lực chung của nữ sinh viên lứa tuổi 19 Trường Đại học Tiền Giang*

Căn cứ Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 08/9/2008 của Bộ Giáo dục đào tạo về việc ban hành Quy định về đánh giá, xếp loại thể lực của học sinh, sinh viên [1], để có thể đánh giá khách quan thực trạng về trình độ thể lực của nữ sinh viên lứa tuổi 19 (theo độ tuổi của nhóm khách thể nghiên cứu) tại Trường Đại học Tiền Giang, đề tài tiến hành tổng hợp và phân tích số liệu được lấy từ Hội thao sinh viên Khỏe Trường Đại học

Tiền Giang được tổ chức vào tháng 12/2019 [2], kết quả phân tích số liệu được trình bày tại bảng 1.

Qua Bảng 1 cho thấy:

- *Test Lực bóp tay thuận (kg)*: Thành tích trung bình của nữ sinh viên lứa tuổi 19 là $28,02 \pm 2,15$ (kg); hệ số biến thiên $C_v\% = 7,68\% < 10\%$ cho thấy thành tích giữa các nữ sinh viên lứa tuổi 19 tại Trường Đại học Tiền Giang tương đối đồng đều nhau. Đồng thời, do sai số tương đối $\varepsilon = 0,02 \leq 0,05$, cho thấy mẫu chọn có thể đại diện cho tổng thể nữ sinh viên tại Trường Đại học Tiền Giang có cùng lứa tuổi.

- *Test Nằm ngửa gập bụng (lần)*: Thành tích trung bình của nữ sinh viên lứa tuổi 19 là $12,48 \pm 3,86$ (lần); hệ số biến thiên $C_v\% = 30,96\% > 10\%$ cho thấy thành tích giữa các nữ sinh viên lứa tuổi 19 tại Trường Đại học Tiền Giang không đồng đều. Đồng thời, do sai số tương đối $\varepsilon = 0,06 > 0,05$, cho thấy mẫu chọn không thể đại diện cho tổng thể nữ sinh viên tại Trường Đại học Tiền Giang có cùng lứa tuổi.

- *Test Bật xa tại chỗ (cm)*: Thành tích trung bình của nữ sinh viên lứa tuổi 19 là $187,56 \pm 13,31$ (cm); hệ số biến thiên $C_v\% = 7,10\% < 10\%$ cho thấy thành tích giữa các nữ sinh viên lứa tuổi 19 tại Trường Đại học Tiền Giang tương đối đồng đều nhau. Đồng thời, do sai số tương đối $\varepsilon = 0,01 \leq 0,05$, cho thấy mẫu chọn có thể đại diện cho tổng thể nữ sinh viên tại Trường Đại học Tiền Giang có cùng lứa tuổi.

- *Test Chạy 30m XPC (s)*: Thành tích trung bình của nữ sinh viên lứa tuổi 19 là $5,31 \pm 0,38$ (s); hệ số biến thiên $C_v\% = 7,14\% < 10\%$ cho thấy

thành tích giữa các nữ sinh viên lứa tuổi 19 trường Đại học Tiền Giang tương đối đồng đều nhau. Đồng thời, do sai số tương đối $\varepsilon = 0,01 \leq 0,05$, cho thấy mẫu chọn có thể đại diện cho tổng thể nữ sinh viên tại Trường Đại học Tiền Giang có cùng lứa tuổi.

- *Test Chạy tùy sức 5 phút (m)*: Thành tích trung bình của nữ sinh viên lứa tuổi 19 là $956,47 \pm 279,07$ (m); hệ số biến thiên $C_v\% = 29,18\% > 10\%$ cho thấy thành tích giữa các nữ sinh viên lứa tuổi 19 tại Trường Đại học Tiền Giang tương đối đồng đều nhau. Đồng thời, do sai số tương đối $\varepsilon = 0,06 > 0,05$, cho thấy mẫu chọn không thể đại diện cho tổng thể nữ sinh viên tại Trường Đại học Tiền Giang có cùng lứa tuổi.

- *Test Chạy con thoi 4x10m (s)*: Thành tích trung bình của nữ sinh viên lứa tuổi 19 là $11,45 \pm 0,72$ (s); hệ số biến thiên $C_v\% = 6,30\% < 10\%$ cho thấy thành tích giữa các nữ sinh viên lứa tuổi 19 tại Trường Đại học Tiền Giang tương đối đồng đều nhau. Đồng thời, do sai số tương đối $\varepsilon = 0,01 \leq 0,05$, cho thấy mẫu chọn có thể đại diện cho tổng thể nữ sinh viên tại Trường Đại học Tiền Giang có cùng lứa tuổi.

Nhận xét: Qua bảng 1 cho thấy: 4/6 chỉ tiêu có hệ số biến thiên $C_v\% < 10\%$ và sai số tương đối $\varepsilon \leq 0,05$ chứng tỏ có sự tương đồng về thành tích và có tính đại diện cho tổng thể nữ sinh viên lứa tuổi 19 tại Trường Đại học Tiền Giang, đó là các chỉ tiêu: (1) *Lực bóp tay thuận (kg)*, (2) *Bật xa tại chỗ (cm)*, (3) *Chạy con thoi 4x10m (s)*, (4) *Chạy 30mXPC (s)*. Riêng *Test nằm ngửa gập bụng (lần)* và *Chạy tùy sức 5 phút (m)*, có $C_v\% > 10\%$ và $\varepsilon > 0,05$

chứng tỏ thành tích của nhóm đối tượng nghiên cứu không có sự đồng đều và mẫu chọn không đủ tính đại diện cho tổng thể nữ sinh viên lứa tuổi 19 tại Trường Đại học Tiền Giang.

Bảng 1. Kết quả kiểm tra trình độ thể lực chung của nữ sinh viên lứa tuổi 19 Trường Đại học Tiền Giang (n=100)

STT	TEST	\bar{x}	δ	$C_v\%$	ϵ
1	Lực bóp tay thuận (kg)	28,02	2,15	7,68	0,02
2	Nằm ngửa gập bụng (lần)	12,48	3,86	30,96	0,06
3	Bật xa tại chỗ (cm)	187,56	13,31	7,10	0,01
4	Chạy 30m XPC (s)	5,31	0,38	7,14	0,01
5	Chạy tùy sức 5 phút (m)	956,47	279,07	29,18	0,06
6	Chạy con thoi 4x10m (s)	11,45	0,72	6,30	0,01

3.1.2. So sánh trình độ thể lực của nữ sinh viên lứa tuổi 19 Trường Đại học Tiền Giang với tiêu chuẩn người Việt Nam cùng lứa tuổi

Để có thể đánh giá khách quan trình độ thể lực chung của nữ sinh viên lứa

tuổi 19 tại Trường Đại học Tiền Giang đề tài tiến hành so sánh, đánh giá với dữ liệu về thể trạng người Việt Nam cùng lứa tuổi (thời điểm năm 2001) [3]. Kết quả phân tích, so sánh được trình bày tại Bảng 2.

Bảng 2. So sánh trình độ thể lực chung của nữ sinh viên lứa tuổi 19 Trường Đại học Tiền Giang với tiêu chuẩn người Việt Nam cùng lứa tuổi

TT	TEST	$\bar{X}_{SV} \pm \delta$	$\bar{X}_{VN} \pm \delta$	d	t	p
1	Lực bóp tay thuận (kg)	28,02± 2,15	23,49±4,61	4,53	8,90	≤0,05
2	Nằm ngửa gập bụng (lần)	12,48 ± 3,86	12,00±3,99	0,48	0,86	>0,05
3	Bật xa tại chỗ (cm)	187,56± 13,31	159±17,18	28,56	13,14	≤0,05
4	Chạy 30m XPC (s)	5,31 ± 0,38	6,19±0,60	-0,88	-12,38	≤0,05
5	Chạy tùy sức 5 phút (m)	956,47 ± 279,07	971,55±47,68	-15,08	-0,53	≤0,05
6	Chạy con thoi 4x10m (s)	11,45 ± 0,72	12,02±1,98	-0,57	-2,69	≤0,05

Qua kết quả tại Bảng 2 cho thấy:

- **Test Lực bóp tay thuận (kg):** Nữ sinh viên lứa tuổi 19 Trường Đại học Tiền Giang có giá trị trung bình lực bóp tay thuận là 28,02± 2,15 (kg) tốt hơn 4,53 (kg) so với giá trị trung bình lực bóp tay thuận theo tiêu chuẩn người Việt Nam cùng lứa tuổi (\bar{X}_{VN} = 23,49 kg). Kết quả này có ý nghĩa về mặt thống kê do $t_{tính}=8,90 > t_{bảng}=1,96$ với $P < 0,05$;

- **Test Nằm ngửa gập bụng (lần):** Nữ sinh viên lứa tuổi 19 Trường Đại học Tiền Giang có giá trị trung bình nằm ngửa gập bụng là 12,48 ± 3,86 (lần) tốt hơn 0,48 (lần) so với giá trị trung bình nằm ngửa gập bụng theo tiêu chuẩn người Việt Nam

cùng lứa tuổi (\bar{X}_{VN} = 12,00 lần). Tuy nhiên, kết quả này không có ý nghĩa về mặt thống kê do $t_{tính}=0,86 < t_{bảng}=1,96$ với $P > 0,05$;

- **Test Bật xa tại chỗ (cm):** Nữ sinh viên lứa tuổi 19 Trường Đại học Tiền Giang có giá trị trung bình bật xa tại chỗ là 187,56± 13,31 (cm) tốt hơn 28,56 (cm) so với giá trị trung bình bật xa tại chỗ theo tiêu chuẩn người Việt Nam cùng lứa tuổi (\bar{X}_{VN} = 159,00 cm). Kết quả này có ý nghĩa về mặt thống kê do $t_{tính}=13,14 > t_{bảng}=1,96$ với $P < 0,05$;

- **Test Chạy 30m XPC (s):** Nữ sinh viên lứa tuổi 19 Trường Đại học Tiền Giang có giá trị trung bình chạy 30mXPC là 5,31 ± 0,38 (s) tốt hơn 0,88 (s) so với giá

trị trung bình chạy 30mXPC theo tiêu chuẩn người Việt Nam cùng lứa tuổi ($\bar{X}_{VN}= 6,19s$). Kết quả này có ý nghĩa về mặt thống kê do $t_{tính}=12,38 > t_{bảng}=1,96$ với $P<0,05$;

- **Test Chạy tùy sức 5 phút (m):** Nữ sinh viên lứa tuổi 19 Trường Đại học Tiền Giang có giá trị trung bình chạy 5 phút tùy sức là $956,47 \pm 279,07$ (m) kém hơn 15.08 (m) so với giá trị trung bình chạy 5 phút tùy sức theo tiêu chuẩn người Việt Nam cùng lứa tuổi ($\bar{X}_{VN}= 971,55m$). Kết quả này không có ý nghĩa về mặt thống kê do $t_{tính}=0,53 < t_{bảng}=1,96$ với $P<0,05$;

- **Test Chạy con thoi 4x10m (s):** Nữ sinh viên lứa tuổi 19 Trường Đại học Tiền Giang có giá trị trung bình chạy con thoi 4x10m là $11,45 \pm 0,72$ (s) tốt hơn 0,57 (s) so với giá trị trung bình chạy con thoi 4x10m theo tiêu chuẩn người Việt Nam cùng lứa tuổi ($\bar{X}_{VN}= 12,02$). Kết quả này có ý nghĩa về mặt thống kê do $t_{tính}=2,69 > t_{bảng}=1,96$ với $P<0,05$.

3.2. Nghiên cứu lựa chọn một số bài tập nhằm phát triển thể lực cho nữ sinh viên khi tham gia học phần tự chọn Cầu lông 1 tại Trường Đại học Tiền Giang

3.2.1. Các nguyên tắc lựa chọn bài tập nhằm nâng cao thể lực cho nữ sinh viên lớp học phần tự chọn môn Cầu lông 1

Để lựa chọn được các bài tập nâng cao thể lực cho nữ sinh khi tham gia các lớp học phần tự chọn môn Cầu lông 1 Trường Đại học Tiền Giang, đề tài tiến hành theo các bước:

- Bước 1: Tìm hiểu chương trình môn học Cầu lông 1 trong Trường Đại học Tiền Giang;

- Bước 2: Tổng hợp các test dùng đánh giá trình độ thể lực của sinh viên cùng lứa tuổi thông qua các tài liệu tham khảo trong và ngoài nước;

- Bước 3: Lấy ý kiến từ các chuyên gia, cán bộ quản lý và giảng viên qua phiếu phỏng vấn để tìm ra các chỉ số đánh giá trình độ thể lực của nữ sinh viên lứa tuổi 19 có tần suất sử dụng cao;

- Bước 4: Đánh giá độ tin cậy của các test đã được lựa chọn.

Qua nghiên cứu, đề tài chọn được 6 test thường được dùng để đánh giá sự phát triển về thể lực cho đối tượng học sinh, sinh viên. Để có thể đánh giá độ tin cậy của các test sẽ được dùng để đánh giá hiệu quả của việc ứng dụng các bài tập nhằm phát triển thể lực cho nhóm khách thể nghiên cứu, đề tài tiến hành kiểm tra độ tin cậy của các test bằng phương pháp Retest. Kết quả kiểm tra độ tin cậy của các test được trình bày tại Bảng 3.

Bảng 3. Hệ số tin cậy giữa hai lần kiểm tra các test đánh giá thể lực của nữ sinh viên nhóm khách thể nghiên cứu

STT	CHỈ SỐ	NHÓM ĐỐI CHỨNG (n = 38)		NHÓM THỰC NGHIỆM (n = 37)	
		r	P	r	P
1	Nằm ngửa gập bụng (lần)	0,634	>0,05	0,699	>0,05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	0,960	≤0,05	0,876	≤0,05
3	Chạy 30m XPC (giây)	0,867	≤0,05	0,801	≤0,05
4	Chạy con thoi 4 x 10m (giây)	0,844	≤0,05	0,830	≤0,05
5	Chạy tùy sức 5 phút (m)	0,946	≤0,05	0,854	≤0,05
6	Lực bóp tay thuận (kg)	0,894	≤0,05	0,929	≤0,05

Kết quả bảng 3 cho thấy, trong 6 test được dùng để đánh giá sự phát triển về thể lực cho nhóm khách thể nghiên cứu, chỉ có 5/6 test có hệ số tin cậy $r > 0,8$, với ngưỡng xác suất $P \leq 0,05$, đó là: (1) *Bật xa tại chỗ*, (2) *Chạy 30mXPC*, (3) *Chạy con thoi 4x10m*; (4) *Chạy 5 phút tùy sức*, (5) *Lực bóp tay thuận*. Riêng hệ số tin cậy của Test nằm giữa gập bụng có $r < 0,8$, với ngưỡng xác suất $P > 0,05$ không đủ độ tin cậy. Như vậy, 5/6 test thể lực trên đủ độ tin cậy cần thiết để nghiên cứu.

3.2.2. Lựa chọn một số bài tập nhằm nâng cao thể lực cho nữ sinh viên lớp học phần tự chọn môn Cầu lông 1

Qua tham khảo các tài liệu chuyên môn có liên quan đến nội dung nghiên cứu của đề tài [4 -11], với mục đích lựa chọn được một số bài tập tối ưu, phù hợp ứng dụng vào thực tiễn công tác giảng dạy các học phần tự chọn môn Cầu lông nhằm nâng cao thể lực cho sinh viên khi tham gia theo học các lớp học phần này, đề tài tiến hành tổng hợp được 52 bài tập nhằm phát triển các tố chất thể lực cho người tập môn Cầu lông.

Trên cơ sở đó, để lựa chọn được các bài tập tối ưu, phù hợp với đối tượng nghiên cứu, đề tài tiến hành phỏng vấn các chuyên gia có chuyên môn sâu cũng như nhiều kinh nghiệm trong việc giảng dạy và huấn luyện môn Cầu lông tại một số Trường Đại học chuyên ngành, các Trung tâm đào tạo VĐV trên cả nước. Kết quả phỏng vấn được trình bày tại Bảng 4.

Căn cứ vào kết quả phỏng vấn, đề tài lựa chọn được 16 bài tập được trên 70% ý kiến đồng thuận, cụ thể:

*** Về bài tập phát triển sức nhanh:** (i) *BT8: Chạy nâng cao đùi tại chỗ 5-10 giây, có tín hiệu chạy nhanh 15m*; (ii) *BT28: Di chuyển ngang sân đơn*; (iii) *BT30: Lãng*

vợt phải, trái thấp tay; (iv) *BT32: Di chuyển tiến lùi*.

*** Về bài tập phát triển sức mạnh:** (i) *BT4: Bật nhảy một chân 30m (đổi chân khi quay về)*; (ii) *BT9: Bật nhảy chữ thập*; (iii) *BT12: Đánh cầu cao sâu có người phục vụ*; (iv) *BT51: Tại chỗ ném cầu cao xa*.

*** Về bài tập phát triển sức bền:** (i) *BT17: Di chuyển nhặt cầu 3 lần 6 điểm trên sân*; (ii) *BT19: Di chuyển đánh đỡ cầu nhiều điểm rơi khác nhau có người ném cầu*; (iii) *BT20: Di chuyển 4 góc sân*; (iv) *BT33: Di chuyển tiến lùi ném cầu*

*** Về bài tập phát triển khả năng phối hợp vận động:** (i) *BT18: Di chuyển đánh cầu đường thẳng và đường chéo*; (ii) *BT21: Di chuyển bỏ nhỏ 2 góc lưới, lùi đánh cầu cao sâu có người phục vụ*; (iii) *BT23: Di chuyển đánh cầu nhiều điểm có người phục vụ*; (iv) *BT46: Phối hợp thực hiện kỹ thuật đánh cầu thấp và cao tay*.

Dưới đây là nội dung, yêu cầu và cách thực hiện của từng bài tập cụ thể nhằm phát triển thể lực cho nữ sinh viên lứa tuổi 19 lớp tự chọn môn Cầu lông 1 Trường Đại học Tiền Giang mà đề tài đã lựa chọn, với yêu cầu chung sinh viên phải thực hiện đúng theo yêu cầu được đặt ra, cường độ thực hiện bài tập đạt tối đa:

*** Bài tập 1: Chạy nâng cao đùi tại chỗ, có tín hiệu chạy nhanh 15m** (3 tổ x 15m, thời gian nghỉ giữa các tổ là 60 giây): Người thực hiện đứng ở tư thế chuẩn bị cơ bản. Khi nghe hiệu lệnh, thực hiện động tác chạy nâng cao đùi tại chỗ đến khi có tín hiệu lần 2, thực hiện chạy trong quãng đường 15m như quy định.

*** Bài tập 2: Di chuyển ngang sân đơn** (2 tổ x 10 lần, thời gian nghỉ giữa các tổ là 60 giây): Người thực hiện đứng ở 01 bên của đường biên dọc, khi có tín hiệu,

sử dụng các kỹ thuật di chuyển trong Cầu lông di chuyển qua lại giữa hai đường biên dọc sân cầu, thực hiện qua lại 10 lần, nghỉ giữa các tổ trong thời gian 60 giây.

*** Bài tập 3: Lãng vợt phải, trái thấp tay** (3 tổ x 20 giây, nghỉ giữa các tổ 60 giây): Người thực hiện đứng ở tư thế chuẩn bị trong Cầu lông, khi có tín hiệu, lập tức lãng vợt mô phỏng kỹ thuật đánh

cầu thấp thuận tay và trái tay liên tục trong 20 giây.

*** Bài tập 4: Di chuyển tiến lùi** (2 tổ x 10 lần, thời gian nghỉ giữa các tổ là 60 giây): Người thực hiện đứng ở đường biên cuối sân, khi có tín hiệu, sử dụng các kỹ thuật di chuyển trong Cầu lông di chuyển lên lưới, sau khi chạm lưới di chuyển về lại cuối sân, thực hiện lên xuống 10 lần, nghỉ giữa các tổ trong thời gian 60 giây.

Bảng 4. Kết quả phỏng vấn về việc lựa chọn bài tập nhằm phát triển thể lực cho nữ sinh viên học phân tự chọn môn Cầu lông 1 tại Trường Đại học Tiền Giang (n=14)

TT	TÊN BÀI TẬP	MỨC ĐỘ ƯU TIÊN					
		Mức 1		Mức 2		Mức 3	
		n	%	n	%	n	%
1	BT1: Bật cóc 20m.	6	42,86	3	21,43	5	35,71
2	BT2: Bật nhảy bằng hai chân sang hai bên.	4	28,57	4	28,57	6	42,86
3	BT3: Bật nhảy chữ thập 1 phút.	7	50,00	2	14,29	5	35,71
4	BT4: Bật nhảy một chân 30m (đổi chân khi quay về)	1	7,14	2	14,29	11	78,57
5	BT5: Chạy biến tốc 4 x 10m.	5	35,71	5	35,71	4	28,57
6	BT6: Chạy bước nhỏ nâng cao đùi - đập sau 50m.	4	28,57	4	28,57	6	42,86
7	BT7: Chạy bước nhỏ tại chỗ tần suất tối đa	1	7,14	6	42,86	7	50,00
8	BT8: Chạy nâng cao đùi tại chỗ 5-10 giây, có tín hiệu chạy nhanh 15m	1	7,14	1	7,14	12	85,71
9	BT9: Bật nhảy chữ thập	1	7,14	2	14,29	11	78,57
10	BT10: Chạy zích zắc 30m.	2	14,29	7	50,00	5	35,71
11	BT11: Chụm chân ngồi xổm bật lên cao thẳng chân.	3	21,43	5	35,71	6	42,86
12	BT12: Đánh cầu cao sâu có người phục vụ	2	14,29	1	7,14	11	78,57
13	BT13: Đánh cầu cao sâu sau đó di chuyển 1 vòng quanh sân	7	50,00	1	7,14	6	42,86
14	BT14: Di chuyển 2 điểm cố định đánh cầu vào 1 điểm cố định 1 phút (l).	3	21,43	5	35,71	6	42,86
15	BT15: Di chuyển 2 điểm cố định đánh cầu vào 2 điểm 1 phút (l).	1	7,14	6	42,86	7	50,00
16	BT16: Di chuyển 2 điểm lớp cầu 1 phút (l).	6	42,86	4	28,57	4	28,57
17	BT17: Di chuyển nhật cầu 3 lần 6 điểm	2	14,29	1	7,14	11	78,57

TT	TÊN BÀI TẬP	MỨC ĐỘ ƯU TIÊN					
		Mức 1		Mức 2		Mức 3	
		n	%	n	%	n	%
18	trên sân BT18: Di chuyển đánh cầu đường thẳng và đường chéo	1	7,14	1	7,14	12	85,71
19	BT19: Di chuyển đánh đỡ cầu nhiều điểm rơi khác nhau có người ném cầu	0	0,00	2	14,29	12	85,71
20	BT20: Di chuyển 4 góc sân	2	14,29	1	7,14	11	78,57
21	BT21: Di chuyển bỏ nhỏ 2 góc lưới, lùi đánh cầu cao sâu có người phục vụ	1	7,14	1	7,14	12	85,71
22	BT22: Di chuyển chéo phối hợp lớp cầu vào ô 1 phút (I)	9	64,29	3	21,43	2	14,29
23	BT23: Di chuyển đánh cầu nhiều điểm có người phục vụ	1	7,14	1	7,14	12	85,71
24	BT24: Di chuyển đánh đỡ cầu nhiều điểm rơi khác nhau có người ném cầu 1 phút (I).	5	35,71	4	28,57	5	35,71
25	BT25: Di chuyển lùi và tiến theo hai góc đánh cầu trái tay và thuận tay (s).	2	14,29	9	64,29	3	21,43
26	BT26: Di chuyển lùi về sau lớp cầu liên tục 30 giây, 1 phút (I).	1	7,14	7	50,00	6	42,86
27	BT27: Di chuyển ngang lớp cầu liên tục 30 giây, 1 phút (I).	5	35,71	2	14,29	7	50,00
28	BT28: Di chuyển ngang sân đơn	1	7,14	2	14,29	11	78,57
29	BT29: Phối hợp di chuyển ngang và đập cầu có người phục vụ 10 quả x 2 tổ	4	28,57	5	35,71	5	35,71
30	BT30: Lãng vợt phải, trái thấp tay	2	14,29	1	7,14	11	78,57
31	BT31: Di chuyển theo tín hiệu của HLV.	5	35,71	2	14,29	7	50,00
32	BT32: Di chuyển tiến lùi	1	7,14	1	7,14	12	85,71
33	BT33: Di chuyển tiến lùi ném cầu	1	7,14	1	7,14	12	85,71
34	BT34: Di chuyển từ giữa sân ra 4 góc đánh cầu cao xa	6	42,86	1	7,14	7	50,00
35	BT35: Đứng lên ngồi xuống bằng 1 chân 1 phút.	3	21,43	4	28,57	7	50,00
36	BT36: Đứng thẳng, hai tay cầm vợt đưa ra sau đầu uốn dẻo trong 10 s.	4	28,57	5	35,71	5	35,71
37	BT37: Khuyu chân đi bộ 30m.	5	35,71	3	21,43	6	42,86
38	BT38: Lãng vợt trái, phải thấp tay 30s x 2 tổ	7	50,00	1	7,14	6	42,86
39	BT39: Nằm ngửa gập bụng chạm ngực vào gối từng bên chân luân qua tay cầm vợt.	1	7,14	6	42,86	7	50,00
40	BT40: Nằm ngửa gập bụng, hai tay cầm	3	21,43	6	42,86	5	35,71

TT	TÊN BÀI TẬP	MỨC ĐỘ ƯU TIÊN					
		Mức 1		Mức 2		Mức 3	
		n	%	n	%	n	%
	vợt đưa thân vợt chạm vào mũi chân.						
41	BT41: Nằm ngửa gập bụng, vặn mình sang 2 bên, hai tay ép vợt xuống sàn.	3	21,43	5	35,71	6	42,86
42	BT42: Nằm ngửa ke chân (25s x 2 tổ)	6	42,86	1	7,14	7	50,00
43	BT43: Nằm sấp chống đẩy (10 lần x 2 tổ)	8	57,14	1	7,14	5	35,71
44	BT44: Nhảy dây đơn 15 giây, 30 giây, 1 phút (1).	2	14,29	7	50,00	5	35,71
45	BT45: Nhảy lò cò 20m.	5	35,71	3	21,43	6	42,86
46	BT46: Phối hợp thực hiện kỹ thuật đánh cầu thấp và cao tay	1	7,14	1	7,14	12	85,71
47	BT47: Phối hợp lăng vợt phải, trái thấp tay và phải, trái cao tay 30s x 2 tổ	6	42,86	1	7,14	7	50,00
48	BT48: Tại chỗ đập cầu thuận tay liên tục 30s (1).	3	21,43	5	35,71	6	42,86
49	BT49: Tại chỗ di chuyển đơn bước mô phỏng động tác đánh cầu nhiều hướng khác nhau tốc độ nhanh 30 giây, 1 phút.	4	28,57	3	21,43	7	50,00
50	BT50: Tại chỗ lăng vợt mô phỏng động tác các kỹ thuật 15 giây, 30 giây, 1 phút (1).	8	57,14	1	7,14	5	35,71
51	BT51: Tại chỗ ném cầu cao xa	1	7,14	1	7,14	12	85,71
52	BT52: Tập di chuyển nhanh nhiều hướng 5 - 10 giây, nghỉ 30 - 40 giây.	6	42,86	2	14,29	6	42,86

* Ghi chú: Mức 1: Không sử dụng; Mức 2: Ít sử dụng; Mức 3: Thường sử dụng

* **Bài tập 5: Bật nhảy một chân 30m đối chân khi quay về** (3 tổ, nghỉ giữa mỗi tổ 60 giây): Người thực hiện đứng tự nhiên ở tư thế thẳng người. Khi nghe khẩu lệnh bắt đầu, lập tức thực hiện bật nhảy liên tục trên quãng đường dài 30 m, sau đó đối chân bật trở về vị trí ban đầu để chuẩn bị thực hiện các tổ tiếp theo.

* **Bài tập 6: Bật nhảy chữ thập** (3 tổ x 20", nghỉ giữa mỗi tổ 60 giây): GV chuẩn bị trước các vị trí thực hiện bài tập, tại đó, vẽ các hình chữ thập (+) kích thước 1mx1m. Người thực hiện đứng ở trung tâm hình chữ thập, khi có tín hiệu thực hiện động tác bật nhảy tách 2 chân theo hướng trước, sau trái phải, sau khi

thực hiện xong 1 hướng, bật nhảy thu chân về vị trí trung tâm chữ thập, chuẩn bị thực hiện nhảy hướng tiếp theo.

* **Bài tập 7: Đánh cầu cao sâu có người phục vụ** (2 tổ x 20 quả, nghỉ giữa 1 phút mỗi tổ): Người thực hiện đứng chuẩn bị tại ô trung tâm sân. Người phục vụ tiến hành phát cầu cao sâu về bên phải người thực hiện, khi đó người thực hiện nhanh chóng di chuyển về góc cuối sân theo hướng cầu thực hiện kỹ thuật đánh cầu cao sâu theo đường thẳng dọc biên, cuối sân của người phục vụ. Cứ như vậy thực hiện cho đến khi kết thúc thời gian thực hiện bài tập.

* **Bài tập 8: Tại chỗ ném cầu cao xa** (2 tổ x 10 quả, nghỉ giữa 1 phút mỗi tổ): Người thực hiện đứng đúng vị trí qui định, khi có tín hiệu, thực hiện động tác ném cầu (mô phỏng động tác đánh cầu cao thuận tay).

* **Bài tập 9: Di chuyển nhặt cầu 3 lần 6 điểm trên sân** (3 tổ, nghỉ giữa 1 phút): GV đặt 6 quả cầu tại 6 vị trí (chéch trước trái, chéch trước phải, giữa phải, giữa trái, chéch sau phải, chéch sau trái) trong 01 phần sân cầu lông. Người thực hiện đứng ở tư thế chuẩn bị, ngay tại trung tâm phần sân của mình. Khi có tín hiệu, người thực hiện sử dụng các kỹ thuật di chuyển, di chuyển nhặt các quả cầu tại các vị trí đặt trước. Sau khi nhặt được 1 quả cầu, người di chuyển quay về vị trí trung tâm, sau đó tiếp tục di chuyển nhặt các quả cầu còn lại trên sân.

* **Bài tập 10: Di chuyển đánh đỡ cầu nhiều điểm rơi khác nhau có người ném cầu** (3 tổ x 1 phút, thời gian nghỉ giữa các tổ là 60 giây): Người thực hiện đứng vị trí trung tâm phần sân của mình, ở tư thế chuẩn bị đánh cầu. Người phục vụ chuẩn bị cầu, đứng sát lưới sân trước. Khi nghe khẩu lệnh bắt đầu, người phục vụ ném cầu theo nhiều điểm rơi khác nhau, người thực hiện di chuyển đến các hướng cầu rơi thực hiện đánh cầu (tùy theo đường cầu bay, thực hiện các kỹ thuật khác nhau). Cứ như vậy cho hết thời gian 1 phút.

* **Bài tập 11: Di chuyển 4 góc sân** (2 tổ x 2 phút, nghỉ giữa các tổ 1 phút): Người thực hiện đứng ở góc phải cuối sân Cầu lông. Khi có tín hiệu bắt đầu, lập tức dùng các bước di chuyển trong môn Cầu lông di chuyển đến góc trên bên phải, sau đó di chuyển ngang đến góc trên bên trái, cuối cùng di chuyển lùi về góc dưới bên trái của sân Cầu lông.

* **Bài tập 12: Di chuyển tiến lùi ném cầu** (3 tổ x 1 phút, nghỉ giữa các tổ 1 phút): Người thực hiện đứng vị trí giữa sân ở tư thế chuẩn bị đánh cầu. Người phục vụ dùng nhiều cầu và phát liên tục vào các điểm khác nhau sang sân người tập. Người thực hiện di chuyển đến các điểm cầu rơi thực hiện các động tác đánh cầu khác nhau để đánh trả cầu sang sân người phục vụ. Cứ như vậy cho hết thời gian 1 phút.

* **Bài tập 13: Di chuyển đánh cầu đường thẳng và đường chéo** (3 tổ x 2 phút, nghỉ giữa các tổ 1 phút 30"): Hai người thực hiện đứng ở giữa 1/2 nửa cuối sân mỗi bên (một sinh viên chuẩn bị phát cầu A, một sinh viên chuẩn bị đánh cầu B). Khi nghe khẩu lệnh bắt đầu sinh viên A phát cầu về cuối sân bên phải, sinh viên B di chuyển về góc bên đó để đánh cầu theo đường thẳng dọc biên về cuối sân của A. A di chuyển về hướng cầu và đánh cầu theo đường chéo về góc trái cuối sân của B, B di chuyển về hướng cầu và đánh tiếp đường thẳng dọc biên của bên A. A lại tiếp tục di chuyển về hướng đánh cầu theo đường chéo về góc cuối của sân B cứ như vậy hết 1 phút thì sinh viên A và B đổi cho nhau theo các đường ngược lại và tiếp tục thực hiện cho hết thời gian 2 phút.

* **Bài tập 14: Di chuyển đánh cầu nhiều điểm có người phục vụ** (3 tổ x 1 phút, nghỉ giữa các tổ 1 phút): Người thực hiện đứng vị trí giữa sân ở tư thế chuẩn bị đánh cầu. Người phục vụ dùng nhiều cầu và phát liên tục vào các điểm khác nhau sang sân người tập. Người thực hiện di chuyển đến các điểm cầu rơi thực hiện các động tác đánh cầu khác nhau để đánh trả cầu sang sân người phục vụ. Cứ như vậy cho hết thời gian 1 phút.

* **Bài tập 15: Phối hợp thực hiện kỹ thuật đánh cầu thấp và cao tay** (3 tổ

x 30 giây, nghỉ giữa 1 phút mỗi tổ): Người thực hiện đứng vị trí giữa sân, người phục vụ đứng vị trí giữa sân đối diện. Khi nghe khẩu lệnh bắt đầu, người phục vụ phát cầu tuần tự 1 quả cầu thấp, 1 quả cầu cao sâu về 2 bên của người thực hiện. Người thực hiện di chuyển lần lượt đến từng vị trí cầu rơi để đánh cầu, đưa cầu đi xa về phía phần sân đối diện, cứ như vậy đến hết thời gian quy định.

*** Bài tập 16: Phối hợp thực hiện kỹ thuật bỏ nhỏ và đánh cầu cao xa** (3 tổ x 30", nghỉ giữa 1 phút giữa các tổ): Người thực hiện đứng vị trí giữa sân, người phục vụ đứng vị trí giữa sân đối diện. Khi nghe khẩu lệnh bắt đầu, người phục vụ phát cầu tuần tự 1 quả bỏ nhỏ trên lưới, 1 quả cầu cao sâu. Người thực hiện di chuyển lần lượt đến từng vị trí cầu rơi để đánh cầu, cứ như vậy đến hết thời gian quy định.

3.3. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả một số bài tập phát triển thể lực của nữ sinh viên lứa tuổi 19 Trường Đại học Tiền Giang

3.3.1. Tổ chức thực nghiệm

Nhằm đánh giá hiệu quả của các bài tập đã được lựa chọn ứng dụng vào thực tiễn nhằm nâng cao thể lực cho nữ sinh viên lớp học phần tự chọn môn Cầu lông 1, đề tài tiến hành thực nghiệm trên 75 nữ sinh viên lớp học phần tự chọn môn Cầu lông 1 tại học kỳ II năm học 2020-2021, trong đó:

- *Nhóm đối chứng*: gồm 38 nữ sinh viên tập luyện theo chương trình môn học hiện hành của bộ môn.

- *Nhóm thực nghiệm*: gồm 37 nữ sinh viên tập luyện theo chương trình thực nghiệm mà tác giả đề ra.

Quá trình thực nghiệm sư phạm được tiến hành theo hình thức so sánh song song và thời gian thực nghiệm được tiến hành trong 10 tuần, từ tháng 02/2021 đến tháng 5/2021 tại Trường Đại học Tiền Giang. Tiến trình thực nghiệm được trình bày tại bảng 5.

Bảng 5. Tiến trình thực nghiệm sư phạm

STT	TCTL	NỘI DUNG BÀI TẬP	TUẦN										
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	SỨC NHANH	BÀI TẬP 1	X						X				
2		BÀI TẬP 2		X				X		X			
3		BÀI TẬP 3			X		X				X		
4		BÀI TẬP 4				X							X
5	SỨC MẠNH	BÀI TẬP 5	X						X				
6		BÀI TẬP 6		X				X		X			
7		BÀI TẬP 7			X		X				X		
8		BÀI TẬP 8				X							X
9	SỨC BỀN	BÀI TẬP 9	X						X				
10		BÀI TẬP 10		X				X		X			
11		BÀI TẬP 11			X		X				X		
12		BÀI TẬP 12				X							X
13	QP VẬN ĐỘNG	BÀI TẬP 13	X						X				

14		BÀI TẬP 14		X			X	X		
15		BÀI TẬP 15			X	X			X	
16		BÀI TẬP 16				X				X

3.3.2. *Đánh giá hiệu quả một số bài tập phát triển thể lực của nữ sinh viên lứa tuổi 19 Trường Đại học Tiền Giang*

Trong quá trình thực nghiệm, đề tài tiến hành kiểm tra ở cả hai nhóm đối chứng và thực nghiệm thông qua các Test nêu trên ở các thời điểm: trước thực nghiệm và sau khi kết thúc thực nghiệm. Kết quả thực nghiệm được trình bày cụ thể tại mục 3.3.2.1 và 3.3.2.2 của đề tài:

3.3.2.1. *Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm*

Trước quá trình thực nghiệm, đề tài tiến hành kiểm tra trình độ thể lực ban đầu ở cả hai nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm thông qua 5 Test như đã nêu ở phần trên. Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm được trình bày ở bảng 6.

Bảng 6. *Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm của nhóm đối chứng và thực nghiệm*

STT	Test kiểm tra	Nhóm đối chứng (n=38)			Nhóm thực nghiệm (n=37)			t	P
		\bar{X}	δ	Cv%	\bar{X}	δ	Cv%		
1	Test 1	153,20	10,01	6,53	154,10	7,75	5,03	-0,44	>0,05
2	Test 2	7,38	0,46	6,27	7,31	0,41	5,65	0,66	>0,05
3	Test 3	16,36	1,42	8,66	16,46	0,67	4,08	-0,38	>0,05
4	Test 4	695,09	64,58	9,29	717,16	46,17	6,44	-1,71	>0,05
5	Test 5	26,39	1,13	4,30	26,90	1,31	4,88	-1,81	>0,05
6	Test 6	16,89	3,57	12,32	16,14	2,08	12,90	1,13	>0,05

***Chú thích:** Test 1: *Bật xa tại chỗ (cm)*; Test 2: *Chạy 30m xuất phát cao(s)*; Test 3: *Chạy con thoi 4x10m(s)*; Test 4: *Chạy tùy sức 5 phút (m)*; Test 5: *Bóp lực kế tay thuận (kg)*; Test 6: *Nằm ngửa gập bụng (lần)*

Qua kết quả tại bảng 6 cho thấy:

- Thành tích kiểm tra, đánh giá về thể lực của cả hai nhóm thực nghiệm và đối chứng của 5/6 test đều có sự tương đồng (do Cv% của cả 2 nhóm đều $\leq 10\%$, ở ngưỡng xác suất $P \leq 0,05$), duy chỉ có test nằm ngửa gập bụng do Cv% của cả 2 nhóm đều $> 10\%$ ở ngưỡng xác suất $P > 0,05$ là không đồng đều, điều này một lần nữa khẳng định việc không dùng test này để đánh giá sự phát triển của nhóm khách thể nghiên cứu là hoàn toàn hợp lý (do $r < 0,8$: không đủ độ tin cậy);

- Dựa vào kết quả so sánh giá trị trung bình của 6 test trên 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng đều có $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}} = 1,96$ ở ngưỡng xác suất $P > 5\%$, chứng tỏ thành tích kiểm tra ban đầu của nhóm khách thể nghiên cứu đều không có sự khác biệt.

Trên cơ sở đó, ta có thể nhận định: trình độ thể lực ban đầu (trước thực nghiệm) của nhóm khách thể nghiên cứu là tương đồng, không có sự khác biệt.

Bên cạnh đó, khi so sánh trình độ thể lực trước thực nghiệm của các nhóm

khách thể nghiên cứu với kết quả đánh giá thể lực của nữ sinh viên lứa tuổi 19 tại mục 3.1.1 ta thấy số liệu này có phần thấp hơn. Sở dĩ có sự khác biệt như vậy do đối tượng tham gia kiểm tra thể lực tại Hội thao sinh viên khỏe [2] đã được tuyển chọn từ các Khoa trong toàn Trường. Đồng thời, do các lớp học phần tự chọn môn Cầu lông 1 của đề tài được lựa chọn ngẫu nhiên dựa vào sự phân công giảng dạy của lãnh đạo đơn vị. Chính từ những nguyên nhân trên dẫn đến kết quả kiểm tra trình độ thể lực trước thực nghiệm của các nhóm khách thể nghiên cứu thấp hơn so với trình độ thể lực của nữ sinh viên lứa tuổi 19 trong toàn trường.

3.3.2.2. *Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm*

Sau khi kết thúc 10 tuần thực nghiệm, đề tài tiến hành kiểm tra lấy số liệu lần 2 của các nhóm khách thể nghiên cứu, từ đó xử lý số liệu nhằm đánh giá hiệu quả của các bài tập đã được lựa chọn ứng dụng vào thực tiễn công tác giảng dạy học phần tự chọn môn Cầu lông 1. Kết quả kiểm tra lần 2 của 02 nhóm được trình bày tại bảng 7.

Qua kết quả tại bảng 7 cho thấy, sau 10 tuần thực nghiệm, kết quả kiểm tra của nhóm thực nghiệm so với nhóm đối

chứng đã có sự khác biệt đáng kể ở tất cả các test (do $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}} = 1,96$ ở ngưỡng xác suất $P \leq 0,05$). Đồng thời, dựa trên kết quả so sánh nhịp tăng trưởng ta có thể thấy rõ sự tăng trưởng của nhóm thực nghiệm so với nhóm đối chứng (dao động từ $W\% = 2,24 - 10,75$).

Qua các kết quả phân tích trên có thể nhận thấy:

- Sau quá trình thực nghiệm sự phạm các tố chất thể lực của nhóm thực nghiệm đều có sự tăng trưởng đáng kể so với nhóm đối chứng. Điều này chứng tỏ việc áp dụng các bài tập đã lựa chọn bước đầu đã có tác động tích cực đến sự phát triển thể lực cho nữ sinh viên lứa tuổi 19 Trường Đại học Tiền Giang. Hay nói một cách khác, việc ứng dụng các bài tập trên vào thực tiễn công tác giảng dạy học phần tự chọn môn Cầu lông 1 đã đạt hiệu quả trong việc nâng cao trình độ thể lực chung cho nhóm khách thể nghiên cứu.

- Đồng thời, việc xác định tính hiệu quả của các bài tập trên đã khẳng định sự hợp lý về đặc điểm, nội dung và hình thức của các bài tập được lựa chọn khi ứng dụng vào thực tiễn công tác dạy và học môn Cầu lông 1 cho nhóm khách thể nghiên cứu của đề tài.

Bảng 7. So sánh kết quả kiểm tra thể lực của nhóm đối chứng và thực nghiệm sau 10 tuần thực nghiệm

STT	TEST	NHÓM ĐC (n=38)			NHÓM TN (n=37)			W%	t	P
		\bar{X}	δ	Cv%	\bar{X}	δ	Cv%			
		1	Test 1	155,65	2,07	1,33	162,10			
2	Test 2	7,22	0,44	6,08	6,29	0,26	4,13	-13,74	11,18	$\leq 0,05$
3	Test 3	15,95	0,67	4,18	15,22	0,89	5,85	-4,65	3,98	$\leq 0,05$
4	Test 4	716,70	27,36	3,82	871,17	40,41	4,64	19,46	-19,33	$\leq 0,05$

5	Test 5	26,48	1,38	5,22	28,67	1,31	4,56	7,95	-7,05	$\leq 0,05$
---	--------	-------	------	------	-------	------	------	------	-------	-------------

***Chú thích:** Test 1: *Bật xa tại chỗ (cm)*; Test 2: *Chạy 30m xuất phát cao (s)*; Test 3: *Chạy con thoi 4x10m (s)*; Test 4: *Chạy 5 phút tùy sức (m)*; *Lực bóp tay thuận (Kg)*

4. KẾT LUẬN

Qua quá trình nghiên cứu, đề tài đã đánh giá được thực trạng trình độ thể lực chung của nữ sinh viên lứa tuổi 19 tại Trường Đại học Tiền Giang. Theo đó, có 4/6 test có sự tương đồng về thành tích và số liệu của nhóm đối tượng kiểm tra có thể đại diện cho tổng thể sinh viên trường có cùng độ tuổi (do $Cv\% \leq 10\%$ và $\epsilon \leq 0,05$). Ngoài ra, bằng hình thức phỏng vấn một số chuyên gia trong lĩnh vực TDTT, đề tài đã lựa chọn được 16 bài tập nhằm phát triển các tố chất thể lực cho nhóm khách thể nghiên cứu. Bên cạnh đó, thông qua quá trình thực nghiệm sư phạm, với sự khác biệt rõ rệt ở các tiêu chí đánh giá của nhóm thực nghiệm so với nhóm đối chứng (5/5 test đều có $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}} = 1,96$ ở ngưỡng xác suất $P \leq 0,05$); đồng thời, dựa trên kết quả so sánh nhịp tăng trưởng của nhóm thực nghiệm so với nhóm đối chứng ($W\% = 2,24 - 10,75$), đề tài đã khẳng định được hiệu quả trong việc ứng dụng các bài tập được lựa chọn vào thực tiễn công tác giảng dạy học phần tự chọn môn Cầu lông 1 nhằm nâng cao trình độ thể lực chung cho nữ sinh viên lứa tuổi 19 tại Trường Đại học Tiền Giang.

LỜI CẢM ƠN

Chân thành cảm ơn Trường Đại học Tiền Giang đã tài trợ kinh phí để chúng tôi thực hiện nghiên cứu này. Đề tài “Nghiên cứu thực trạng và đánh giá hiệu quả của một số bài tập nhằm phát triển thể lực cho sinh viên Trường Đại học Tiền Giang sau khi kết thúc học phần tự chọn môn Cầu lông 1”.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

[1]. Bộ Giáo dục và đào tạo (2008), *Quyết định số 53/2008/BGDĐT ban hành Quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên*. Hà Nội, hiệu lực thi hành từ ngày 18/9/2008.

[2]. Trường Đại học Tiền Giang (2019), *Kế hoạch số 873/KH-ĐHTG về tổ chức Hội thao sinh viên Khỏe năm học 2019-2020*. Trường Đại học Tiền Giang, hiệu lực thi hành từ ngày 25/11/2019.

[3]. Dương Nghiệp Chí (2001). *Thể chất người Việt Nam từ 6-60 tuổi*, Nhà xuất bản TDTT, Hà Nội.

[4]. Bành Mỹ Lệ, Hậu Chính Khánh (1997). *Cầu lông*, Dịch: Lê Đức Chương, Nhà xuất bản TDTT, Hà Nội 2000.

[5]. Lê Thanh Sang (1994). *Cầu lông*, Tập bài giảng cho sinh viên chuyên sâu cầu lông, Đại học TDTT I, Bắc Ninh.

[6]. Nguyễn Hạc Thuý (1995). *Những yếu tố chiến thuật của cầu lông nâng cao*, Nhà xuất bản TDTT, Hà Nội

[7]. Nguyễn Hạc Thuý (1997). *Huấn luyện kỹ chiến thuật cầu lông hiện đại*, Nhà xuất bản TDTT, Hà Nội.

[8]. Nguyễn Hạc Thuý, Nguyễn Quý Bình (2000). *Huấn luyện thể lực cho vận động viên cầu lông*, Nhà xuất bản TDTT, Hà Nội.

[9]. Ủy ban TDTT (1999). *Tiêu chuẩn tuyển chọn vận động viên cầu lông từ 9 - 12 tuổi*, Nhà xuất bản TDTT, Hà Nội.

[10]. Ủy ban TDTT (1999). *Tài liệu tham khảo cho huấn luyện viên cầu lông*, Hà Nội.

[11]. Trần Văn Vinh, Đào Chí TDTT, Hà Nội.
Thành (1998). *Cầu lông*, Nhà xuất bản