

## RESEARCH ON BUILDING GENERAL PHYSICAL DEVELOPMENT EXERCISES FOR FEMALE STUDENTS STUDYING PHYSICAL EDUCATION (BADMINTON ELECTIVE) QUANG BINH UNIVERSITY

NGHIÊN CỨU XÂY DỰNG CÁC BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUNG  
CHO NỮ SINH VIÊN HỌC MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT (CẦU LÔNG TỰ CHỌN)  
TRƯỜNG ĐẠI HỌC QUẢNG BÌNH

**Lê Trọng Đình Văn**

Trường Đại học Quảng Bình

**ABSTRACT:** Through routine scientific research methods, 11 lessons have been selected in order to create a detailed content of exercises to develop general physical qualities for students of Quang Binh University, which is the basis for practical application.

**Keywords:** Exercises, badminton electives, physical education, female students, physical fitness, Quang Binh University.

**TÓM TẮT:** Thông qua các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy đã lựa chọn được 11 bài tập, từ đó triển khai xây dựng chi tiết nội dung các bài tập nhằm phát triển tố chất thể lực chung cho sinh viên Trường Đại học Quảng Bình, đó là cơ sở cho việc triển khai ứng dụng trong thực tiễn.

**Từ khóa:** Bài tập, cầu lông tự chọn, giáo dục thể chất, nữ sinh viên, thể lực, Trường Đại học Quảng Bình.

### 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trường Đại học Quảng Bình là một trong những trường đại học có uy tín trong việc đào tạo cán bộ sư phạm trên lĩnh vực giáo dục cho tỉnh Quảng Bình. Song song với việc nâng cao chất lượng đào tạo chuyên môn, Nhà trường luôn chú trọng đến vấn đề sức khỏe – công tác GDTC cho sinh viên. Trường Đại học Quảng Bình là một trong những trường đại học địa phương, số lượng nữ sinh chiếm khoảng  $\frac{3}{4}$  trong tổng số sinh viên toàn trường. Hàng năm các hoạt động Giáo dục thể chất phát triển tương đối mạnh, trong đó Cầu lông là môn thể thao được nhiều nữ sinh viên yêu thích tham gia tập luyện và thi đấu với dụng cụ sân bãi tập luyện đơn giản, dễ tập. Tập luyện môn Cầu lông có nhiều tác dụng góp

phần làm đa dạng và nâng cao hiệu quả về tăng cường sức khỏe và giáo dục nhân cách, kéo dài tuổi thọ. Vì vậy, môn Cầu lông được đưa vào môn học tự chọn trong chương trình học GDTC của nhà trường.

Chính vì vậy, để phát triển thể lực cho sinh viên Nhà trường, việc lựa chọn các bài tập phát triển tố chất thể lực cho nữ sinh viên Trường Đại học Quảng Bình là vấn đề cần thiết cho công tác giáo dục thể chất ngày càng hoàn thiện, phát triển, góp phần nâng cao chất lượng đào tạo của Nhà trường.

### 2. ĐỐI TƯỢNG VÀ PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Đối tượng nghiên cứu: là nội dung các bài tập phát triển tố chất thể lực cho nữ sinh viên năm thứ hai học môn Giáo dục thể chất

3,4 (cầu lông tự chọn 1,2).

Phương pháp nghiên cứu: nghiên cứu sử dụng các phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; phương pháp phỏng vấn - tọa đàm; phương pháp quan sát sự phạm và phương pháp toán học thống kê.

### **3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN**

#### **3.1. Cơ sở lý luận và thực tiễn trong việc lựa chọn các bài tập phát triển thể lực cho nữ sinh viên**

##### *\* Cơ sở lý luận*

Trên cơ sở tổng hợp những cơ sở lý luận về vấn đề huấn luyện thể lực chung cũng như thực trạng thể lực của nữ sinh viên Trường Đại học Quảng Bình như đã trình bày ở phần trên, nghiên cứu xác định xây dựng bài tập phát triển tố chất thể lực cho nữ sinh viên cần phải dựa vào những căn cứ sau:

- Căn cứ vào nội dung Đề cương chi tiết học phần 3, 4 (cầu lông tự chọn 1,2) đã được phê duyệt của Hiệu trưởng Trường Đại học Quảng Bình [3];

- Các bài tập thể lực được xây dựng phải phù hợp với mục đích, nhiệm vụ của quá trình giáo dục thể chất [2];

- Các bài tập được sử dụng phải tuân thủ các nguyên tắc GDTC trên cơ sở phù hợp với sinh viên (đặc biệt là nguyên tắc thích hợp và cá biệt hoá) [2];

- Căn cứ vào đặc điểm tâm sinh lý lứa tuổi và đặc điểm thể chất của người học;

##### *\* Cơ sở thực tiễn*

- Căn cứ vào điều kiện cơ sở vật chất cũng như trang thiết bị tập luyện hiện có của nhà trường;

- Quá trình nghiên cứu ứng dụng chủ yếu dựa trên kinh nghiệm thực tế quá trình giảng dạy kết hợp với trao đổi tọa đàm với các giảng viên có thâm niên lâu năm và

năng lực chuyên môn tốt;

- Quá trình sử dụng và tổng hợp các bài tập phát triển tố chất thể lực áp dụng và giảng dạy cho sinh viên phải dựa trên các tài liệu có liên quan đến các bài tập phát triển tố chất thể lực cho sinh viên học môn Cầu lông;

- Trong giảng dạy cầu lông ở các trường đại học và cao đẳng hiện nay đa số sử dụng các bài tập phát triển tố chất thể lực theo xu hướng phát triển chung, chưa có một hệ thống các bài tập nào được áp dụng trong giảng dạy cầu lông, vì vậy, cần lựa chọn phù hợp với các đặc điểm chung của sinh viên và thực tiễn của địa phương.

#### **3.2. Các nguyên tắc lựa chọn các bài tập nâng cao tố chất thể lực**

Thông qua nghiên cứu lý luận về dạy học giáo dục thể chất và xuất phát từ thực tiễn, thì nguyên tắc để lựa chọn các bài tập phải được tiến hành theo các bước cơ bản sau:

*Nguyên tắc 1:* Các bài tập phát triển tố chất thể lực được xây dựng phù hợp với mục đích, nhiệm vụ và nội dung nghiên cứu.

*Nguyên tắc 2:* Các bài tập phát triển tố chất thể lực được sử dụng để phát triển những tố chất cần thiết cho sinh viên

*Nguyên tắc 3:* Các bài tập được lựa chọn phải được thực hiện theo nguyên tắc của quá trình dạy học.

*Nguyên tắc 4:* Lượng vận động của bài tập lựa chọn phải phù hợp với đối tượng tập luyện và điều kiện thực tiễn của Trường Đại học Quảng Bình.

#### **3.3. Kết quả lựa chọn và triển khai xây dựng các bài tập cho nữ sinh viên Trường Đại học Quảng Bình**

3.3.1. **Kết quả lựa chọn các bài tập cho nữ sinh viên Trường Đại học Quảng Bình**

Đề lựa chọn được nội dung các bài tập phù hợp nhằm phát triển tố chất thể lực cho đối tượng nghiên cứu, nghiên cứu tiến hành

phòng vấn 15 chuyên gia, giảng viên có kinh nghiệm trong giảng dạy giáo dục thể chất và TDTT. Kết quả được trình bày ở Bảng 1.

**Bảng 1.** Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập phát triển tố chất thể lực cho sinh viên nữ năm thứ 2 học GDTC 3,4 (Cầu lông)[1,4]

| TT | Nội dung bài tập                                             | Số phiếu trả lời |       |              |       |
|----|--------------------------------------------------------------|------------------|-------|--------------|-------|
|    |                                                              | Đồng ý           | %     | Không đồng ý | %     |
| 1  | Phối hợp di chuyển đánh cầu theo đường thẳng                 | 12               | 80    | 3            | 20    |
| 2  | Nhảy dây ngắn 45 giây (tính số lần)                          | 15               | 100   | 0            | 0     |
| 3  | Di chuyển nhặt cầu 6 điểm trên sân (s)                       | 0                | 0     | 15           | 100   |
| 4  | Lăng vợt phải trái thấp tay và cao tay 30s                   | 12               | 80    | 3            | 20    |
| 5  | Di chuyển 2 góc lưới chụp cầu 30 quả (s)                     | 10               | 66.66 | 5            | 33.33 |
| 6  | Di chuyển 2 góc cuối sân đập cầu dọc biên 30 quả (s)         | 4                | 26.66 | 11           | 73.33 |
| 7  | Bật cóc 20m)                                                 | 3                | 20    | 12           | 80    |
| 8  | Đập cầu đường thẳng, lên lưới kê cầu nhỏ 30 quả (s)          | 1                | 6.66  | 14           | 93.33 |
| 9  | Phối hợp di chuyển đánh cầu ở tất cả các vị trí trên sân (s) | 2                | 13.33 | 13           | 86.66 |
| 10 | Nhảy bục đổi chân                                            | 12               | 80    | 3            | 20    |
| 11 | Bật nhảy đập cầu liên tục có người phục vụ                   | 13               | 86.66 | 10           | 13.33 |
| 12 | Di chuyển theo tín hiệu                                      | 14               | 93.33 | 1            | 6.66  |
| 13 | Di chuyển đánh cầu theo hướng ném cầu                        | 4                | 26.66 | 11           | 73.33 |
| 14 | Bài tập ép dẻo các khớp chân, tay và thân người              | 1                | 6.66  | 14           | 93.33 |
| 15 | Bài tập đá lăng chân                                         | 2                | 13.33 | 13           | 86.66 |
| 16 | Di chuyển 4 góc sân                                          | 14               | 93.33 | 1            | 6.66  |
| 17 | Nằm sấp chống đẩy                                            | 3                | 20    | 12           | 80    |
| 18 | Di chuyển 3 bước lùi bật nhảy phong cầu                      | 12               | 80    | 3            | 20    |
| 19 | Di chuyển tiến – lùi 45 (s) tính số vòng                     | 14               | 93.33 | 1            | 6.66  |
| 20 | Di chuyển ngang 45 (s) tính số vòng                          | 13               | 86.66 | 2            | 13.33 |
| 21 | Nâng cao đùi tại chỗ liên tục 30 giây                        | 2                | 13.33 | 13           | 86.66 |

Phân tích kết quả ở bảng 1 cho thấy có 11/21 bài tập được các chuyên gia đồng ý lựa chọn để sử dụng nâng cao thể lực cho nữ

sinh viên Trường Đại học Quảng Bình với tỷ lệ đạt trên từ 80% trở lên. Vì vậy, nghiên cứu quyết định lựa chọn 11 bài tập để triển

khai xây dựng.

### **3.3.2. Triển khai xây dựng các bài tập cho nữ sinh viên học môn giáo dục thể chất 3, 4 Trường Đại học Quảng Bình**

#### **Bài tập 1:** Nhảy bục đôi chân

*Sân bãi, dụng cụ:* bục gỗ 30cm hoặc các bậc tam cấp có kích thước như trên.

*Cách thực hiện:* đứng thành hàng ngang bật nhảy đôi chân liên tục.

*Khối lượng:* thực hiện trong 60 giây x 2 tổ, nghỉ giữa các lần thực hiện là 45 giây.

*Yêu cầu:* bật nhảy đôi chân liên tục, khi bật chân phải duỗi thẳng, bàn chân nâng lên ngang hoặc cao hơn mặt phẳng của bục.

#### **Bài tập 2:** Di chuyển 3 bước lùi bật nhảy phong cầu

*Sân bãi, dụng cụ:* sân tập cầu lông, cầu, lưới, vợt, trang phục gọn gàng.

*Cách thực hiện:* tư thế chuẩn bị đứng chân trước chân sau 2 chân rộng bằng vai, trùng gối hạ thấp trọng tâm, mắt nhìn sang sân đối diện quan sát người phục vụ phát cầu qua. Di chuyển lùi 3 bước phối hợp bật nhảy bằng 2 chân phong cầu. Khi phong cầu xong nhanh chóng về vị trí ban đầu để tiếp tục thực hiện lượt tiếp theo.

*Khối lượng:* 10 lần x 2 tổ.

*Yêu cầu:* làm đúng kỹ thuật và đánh cầu phải qua lưới, cường độ bài tập tối đa.

#### **Bài tập 3:** Bật nhảy đập cầu liên tục có người phục vụ

*Sân bãi, dụng cụ:* sân tập cầu lông, cầu, lưới, vợt, đồng hồ bấm giờ, trang phục gọn gàng.

*Cách thực hiện:* tư thế chuẩn bị đứng chân trước chân sau 2 chân rộng bằng vai, chùng gối hạ thấp trọng tâm, mắt nhìn sang sân đối diện quan sát người phục vụ phát cầu qua và thực hiện bật nhảy bằng 2 chân đập cầu, khi đập xong nhanh chóng về vị trí

ban đầu để tiếp tục thực hiện đập cầu.

*Khối lượng:* 20 quả x 2 tổ.

*Yêu cầu:* thực hiện liên tục đúng kỹ thuật qua lưới, nếu cầu không qua lưới thì thực hiện tiếp cho đến khi đủ số lượng.

#### **Bài tập 4:** Nhảy dây ngắn

*Sân bãi, dụng cụ:* sân tập cầu lông, cầu, lưới, dây nhảy, đồng hồ bấm giờ, trang phục gọn gàng.

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

- *Khối lượng:* Mỗi tổ 45 giây, thực hiện 02 tổ. Từng hàng ngang luân phiên nhau để tập luyện.

*Yêu cầu:* Cường độ gần cực đại (75 đến 90%).

#### **Bài tập 5:** Di chuyển 2 góc lưới chụp cầu 30 quả (s).

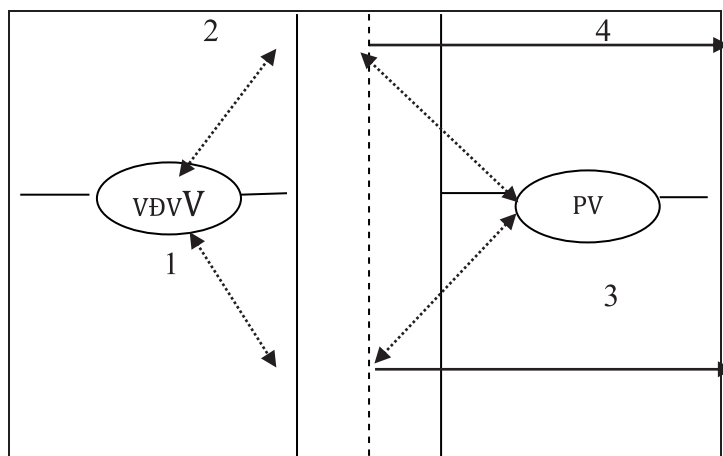
*Sân bãi, dụng cụ:* Sân tập cầu lông, cầu, lưới, vợt, đồng hồ bấm giờ, trang phục gọn gàng.

*Cách tiến hành:* Người phục vụ đứng ở vị trí giữa sân đối diện với người tập, phát cầu (tung cầu) luân phiên liên tục vào 2 vị trí góc dưới số (1,2) sân đối phương.

Người tập đứng ở vị trí chuẩn bị giữa sân, sử dụng kỹ thuật di chuyển tới góc lưới bên phải đánh trả sang vị trí ô số 3. Sau đó, bật lùi trở về vị trí ban đầu, di chuyển tới góc lưới bên trái đánh trả sang vị trí số (4).

*Khối lượng:* 3 tổ, mỗi tổ 30 quả tính giây (s).

*Yêu cầu:* Đánh cầu qua lưới đúng ô quy định, cường độ bài tập tối đa 95-100%.



- .....➔ Đường giao cầu (tung cầu) của người phục vụ.  
 .....➔ Đường VĐV di chuyển thi đấu  
 ———➔ Đường thi đấu của vòng VĐV

**Bài tập 6:** Lăng vọt phải trái thấp tay và cao tay 30 (s).

*Sân bãi, dụng cụ:* Sân tập cầu lông, lưới, đồng hồ bấm giờ, trang phục gọn gàng.

*Động tác:* Đứng 2 chân song song rộng bằng vai, gối hơi khuỵu. Trọng tâm ở giữa 2 chân, lưng cong, tay thuận cầm vợt tay còn lại thả lỏng. Thực hiện mô phỏng động tác đánh cầu thấp tay và cao tay phối hợp di chuyển bước đơn. Khi có hiệu lệnh lập tức tiến đánh cầu thấp tay bên phải về lại vị trí ban đầu lùi đánh cầu cao tay bên phải, tiến đánh cầu thấp tay bên trái về lại vị trí ban đầu lùi đánh cao tay bên trái liên tục trong 30s.

*Khối lượng:* 30 x 2 tổ.

*Yêu cầu:* giữa các lần lặp lại 1 phút cường độ bài tập tối đa.

**Bài tập 7:** Di chuyển ngang 60 (s) tính số vòng.

*Sân bãi, dụng cụ:* Sân tập cầu lông, lưới, đồng hồ bấm giờ, trang phục gọn gàng.

*Cách tiến hành:* Người thực hiện đứng

trong sân, một chân chạm biên dọc bên phải. Khi có hiệu lệnh (bắt đầu) lập tức di chuyển bằng các bước bình thường sang đến biên dọc bên trái thì lập tức quay người lại di chuyển sang biên dọc bên phải. Cứ như vậy di chuyển từ biên dọc bên phải sang biên dọc bên trái được tính là một lần.

*Khối lượng:* Thực hiện 2 tổ, mỗi tổ 1 phút. Thành tích được tính bằng số lần di chuyển trong vòng 1 phút.

*Yêu cầu:* Thời gian nghỉ giữa các tổ là 5 phút, cường độ gần cực đại 75 - 90 %.

**Bài tập 8:** Di chuyển tiến - lùi 60s tính số vòng

*Sân bãi, dụng cụ:* Sân tập cầu lông, lưới, đồng hồ bấm giờ, trang phục gọn gàng.

*Cách tiến hành:* Người thực hiện đứng chính giữa cuối sân, một chân chạm biên ngang. Khi có hiệu lệnh (bắt đầu) lập tức di chuyển bằng các bước bình thường lên đến giữa sân tay chạm lưới thì lập tức di chuyển lùi về vị trí ban đầu cứ như vậy cho hết số giây quy định và tính số vòng.

*Khối lượng:* Thực hiện 2 tổ, mỗi tổ 1



phút. Thành tích được tính bằng số lần di chuyển trong vòng 1 phút.

*Yêu cầu:* Thời gian nghỉ giữa các tổ là 5 phút, nghỉ ngơi tích cực, cường độ gần cực đại 75 - 90 %.

#### **Bài tập 9:** Di chuyển 4 góc sân

*Sân bãi, dụng cụ:* Sân tập cầu lông, lưới, đồng hồ bấm giờ, trang phục gọn gàng.

*Cách tiến hành:* Đứng ở tư thế xuất phát cao trong sân đơn cầu lông khi có hiệu lệnh thì lập tức di chuyển ra một góc sân phía trước sau đó đập mạnh chân trở về vị trí trung tâm sau đó lại tiếp tục sau đó lại thay đổi góc trước còn lại. Lặp lại cho đến khi hết hai góc cuối sân, như vậy được tính một lần.

*Khối lượng:* thực hiện 4 lần/ 1 tổ x 2 tổ.

*Yêu cầu:* thời gian nghỉ giữa: 2-3 phút, nghỉ ngơi tích cực thực hiện với cường độ 80-85% sức.

#### **Bài tập 10:** Di chuyển đánh cầu đường thẳng

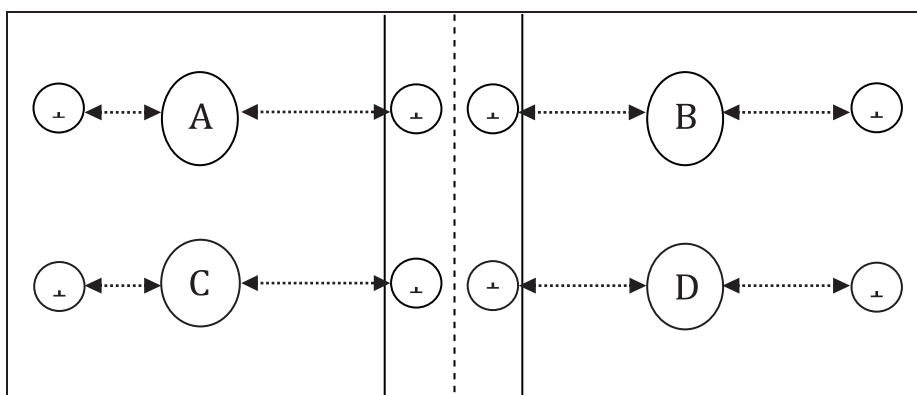
*Sân bãi, dụng cụ:* Sân tập cầu lông, lưới, vợt, cầu, đồng hồ bấm giờ, trang phục gọn gàng.

*Cách tiến hành:* Hai người 1 cầu cùng tập phối hợp di chuyển tiến hành đánh cầu trên lưới và di chuyển lùi đánh cầu cuối sân.

A từ vị trí sân di chuyển lùi về cuối sân đánh trả cầu qua lưới, B từ giữa sân di chuyển lên phòng thủ trên lưới bằng quả đánh trả lại gần lưới, buộc A phải di chuyển lên phòng thủ trên lưới bằng đường cầu bổng về cuối sân, buộc B phải lùi phòng thủ cuối sân... cứ như vậy, hai người cùng tập cho hết khối lượng tập luyện.

*Khối lượng:* Tiến hành tập luyện liên tục trong 5 phút x 3 tổ.

*Yêu cầu:* Thời gian nghỉ 5 phút, cường độ 60 - 70%.



#### **Bài tập 11.** Di chuyển theo tín hiệu của giảng viên

*Sân bãi, dụng cụ:* Sân tập cầu lông, lưới, đồng hồ bấm giờ, trang phục gọn gàng.

*Cách tiến hành:* Giảng viên đứng ở vị trí sát lưới đối diện với người thực hiện. Dùng tay làm tín hiệu cho mỗi vị trí di chuyển.

Người thực hiện đứng chuẩn bị ở vị trí

trung tâm tập trung quan sát tay chỉ của giảng viên về hướng nào thì phản xạ nhanh chóng di chuyển về hướng đó. Sau mỗi lần di chuyển phải về vị trí chuẩn bị ban đầu để tiếp tục di chuyển đến vị trí khác trên sân.

*Khối lượng:* Thực hiện 3 tổ, mỗi tổ 1 phút.

*Yêu cầu:* Thời gian nghỉ giữa các tổ là 5 phút, cường độ 60 - 70%.

Trên đây là toàn bộ 11 bài tập đã triển khai xây dựng chi tiết về các nội dung như: sân bãi dụng cụ, cách tiến hành, khối lượng thực hiện và yêu cầu cần đạt để triển khai ứng dụng thực nghiệm cho sinh viên.

#### **4. KẾT LUẬN**

Thông qua việc phân tích lý luận - thực tiễn công tác giảng dạy và các nguyên tắc lựa chọn bài tập, nghiên cứu đã lựa chọn được 11 bài tập thông qua phương pháp chuyên gia. Các bài tập đã được triển khai chi tiết các nội dung cơ bản bao gồm công tác chuẩn bị sân bãi dụng cụ, cách thức tiến hành, khối lượng bài tập và các yêu cầu cần

thiết để từng bước ứng dụng nâng cao thể lực, góp phần thực hiện tốt mục tiêu chương trình đào tạo.

#### **TÀI LIỆU THAM KHẢO**

- [1] Đào Chí Thành (2002), Hướng dẫn tập luyện Cầu lông, NXB TDTT Hà Nội.
- [2] Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2000), Lý luận và phương pháp thể dục thể thao, Nxb TDTT, Hà Nội.
- [3] Trường Đại học Quảng Bình (2021), Chương trình chi tiết học phần Giáo dục thể chất trình độ cao đẳng và đại học.
- [4] Trần Văn Vinh, (2004), Giáo trình cầu lông, NXB ĐHSP.

#### ***Liên hệ:***

**ThS. Lê Trọng Đình Văn**

Khoa Giáo dục thể chất - Quốc phòng, Trường Đại học Quảng Bình.

Địa chỉ: 18 Nguyễn Văn Linh, Đồng Hới, Quảng Bình

Email: dinhvanqbu87@gmail.com

Ngày nhận bài: 10/5/2023

Ngày gửi phản biện: 12/5/2023

Ngày duyệt đăng: 20/7/2024