

# CÁC BÀI TẬP NHẪM NÂNG CAO THỂ LỰC CHO SINH VIÊN HỌC MÔN CẦU LÔNG TẠI TRƯỜNG ĐẠI HỌC Y DƯỢC THÁI BÌNH

Trần Thị Tố Hoa<sup>\*</sup>, Nguyễn Thị Minh Phương<sup>1</sup>, Tạ Thị Thúy Loan<sup>1</sup>

## TÓM TẮT

**Mục tiêu:** Lựa chọn các bài tập nhằm nâng cao thể lực cho sinh viên học môn Cầu lông tại trường Đại học Y Dược Thái Bình.

**Đối tượng nghiên cứu:** Toàn bộ cán bộ đang tham gia giảng dạy/ huấn luyện môn cầu lông tại trường Đại học Y Dược Thái Bình, Đại học Thái Bình, Cao đẳng Sư phạm Thái Bình, Trung tâm Thể dục thể thao tỉnh Thái Bình và trường THPT Nguyễn Đức Cảnh. Cỡ mẫu n = 26. Thời gian nghiên cứu: Từ tháng 7/2018 đến tháng 6 năm 2019

**Kết quả:** Từ kết quả tổng hợp phỏng vấn chuyên gia, nhóm nghiên cứu đã lựa chọn 5 bài tập được đánh giá mức độ cần thiết nhất để áp dụng cho đề tài nhằm nâng cao thể lực cho sinh viên học môn cầu lông trường Đại học Y Dược Thái Bình: Nằm sấp chống đẩy tối đa 30s (92,3%); Nằm ngửa gập thân tối đa trong vòng 30s (69,2%); Nhảy bật bực (bực ghế) trong 30s (69,2%); Nhảy dây trong 30s (88,5%); Di chuyển ngang sân 2 bên trái phải nhặt cầu (5,18m) trong 30s (76,9%).

**Từ khóa:** Nâng cao thể lực, môn cầu lông, sinh viên.

## ABSTRACT

### EXERCISES TO IMPROVE FITNESS FOR STUDENTS LEARNING BADMINTON AT THAI BINH UNIVERSITY OF MEDICINE AND PHARMACY

**Objective:** Select exercises to improve physical fitness for students studying badminton at Thai Binh University of Medicine and Pharmacy.

**Method:** All staff who are teaching/training badminton at Thai Binh University of Medicine and Pharmacy, Thai Binh University, Thai Binh Pedagogical College, Thai Binh Provincial Sports Center and Nguyen Duc Canh High School. Sample size n = 26.

**Results:** From the results of interviews with experts, the research team selected 5 exercises

that were assessed as the most necessary to apply to the topic in order to improve the physical fitness of students studying badminton at the University. Thai Binh Medicine and Pharmacy: Lie on your stomach and do push-ups for up to 30 seconds (92,3%); Lie on your back, bend your body for a maximum of 30 seconds (69,2%); Jumping on the platform (chair) for 30s (69,2%); Jump rope for 30s (88,5%); Move across the 2nd court on the left and right to pick up the bridge (5,18m) in 30s (76,9%).

**Keywords:** Improve fitness, badminton, students.

## I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Môn Cầu lông đã được trường Đại học Y Dược Thái Bình đưa vào giảng dạy chính khóa từ năm 2000, tuy nhiên kết quả đánh giá qua phần kiểm tra thể lực của sinh viên còn chưa cao [1]. Người thầy giảng dạy môn giáo dục thể chất trong trường học phải luôn tìm tòi, học hỏi để nâng cao trình độ chuyên môn nghiệp vụ của mình, cũng như tìm ra các phương pháp mới để giảng dạy cho sinh viên đạt hiệu quả cao nhất, đáp ứng được với sự phát triển của xã hội [2]. Vì vậy, việc lựa chọn và áp dụng các bài tập nhằm nâng cao thể lực cho sinh viên học môn cầu lông là đòi hỏi hết sức cần thiết của thực tế hiện nay. Do đó, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: “Các bài tập nhằm nâng cao thể lực cho sinh viên học môn cầu lông tại trường Đại học Y Dược Thái Bình” với mục tiêu:

Lựa chọn các bài tập nhằm nâng cao thể lực cho sinh viên học môn Cầu lông tại trường Đại học Y Dược Thái Bình.

## II. ĐỐI TƯỢNG VÀ PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

### 2.1. Đối tượng nghiên cứu

- Chọn các bài tập: Cán bộ đào tạo là giảng viên, giáo viên giáo dục thể chất tại các trường cao đẳng, đại học, THPT; các huấn luyện viên chuyên gia thể thao chuyên sâu cầu lông tại trung tâm thể thao trên địa bàn tỉnh Thái Bình.

- Tiêu chuẩn chọn đối tượng:

+ Cán bộ là giảng viên GDTC của các trường Đại học, cao đẳng và THPT có tham gia giảng dạy môn cầu lông và chuyên gia thể thao chuyên sâu

1. Trường Đại học Y Dược Thái Bình

<sup>\*</sup>Chịu trách nhiệm chính: Trần Thị Tố Hoa

Email: flortohoa234@yahoo.com.vn

Ngày nhận bài: 13/11/2022

Ngày phản biện: 02/12/2022

Ngày duyệt bài: 06/12/2022

cầu lông tại các trung tâm huấn luyện thể thao tỉnh Thái Bình.

+ Tự nguyện tham gia nghiên cứu.

- *Tiêu chuẩn loại trừ đối tượng:*

+ Không đồng ý tham gia nghiên cứu;

## 2.2. Phương pháp nghiên cứu

### 2.2.1. Thiết kế nghiên cứu

Sử dụng phương pháp nghiên cứu mô tả với điều tra cắt ngang

### 2.2.2. Thời gian nghiên cứu: Từ tháng 7/2018 đến tháng 6 năm 2019

**2.2.3. Địa bàn nghiên cứu:** Đại học Y Dược Thái Bình, Đại học Thái Bình, Cao đẳng Sư phạm Thái Bình, Trung tâm Thể dục thể thao tỉnh Thái Bình và trường THPT Nguyễn Đức Cảnh.

### 2.2.2. Cỡ mẫu và phương pháp chọn mẫu

**Cỡ mẫu:** Phỏng vấn toàn bộ cán bộ đang tham gia giảng dạy/ huấn luyện môn cầu lông tại trường Đại học Y Dược Thái Bình, Đại học Thái Bình, Cao đẳng Sư phạm Thái Bình, Trung tâm Thể dục thể thao tỉnh Thái Bình và trường THPT Nguyễn Đức Cảnh. Cỡ mẫu  $n = 26$ .

**Phương pháp chọn mẫu:** Chọn mẫu toàn bộ.

### 2.2.4. Phương pháp tiến hành nghiên cứu

a) Xây dựng chương trình áp dụng các bài tập đã lựa chọn cho sinh viên thuộc nhóm thực nghiệm

Căn cứ vào kế hoạch học tập theo khung chương trình môn học GDTC tín chỉ III, đối với nhóm thực nghiệm đã lựa chọn, chúng tôi xây dựng chương trình nhằm nâng cao trình độ thể lực cho đối tượng nghiên cứu trên cơ sở ngoài các nội dung tập kỹ thuật và chiến thuật sẽ áp dụng các bài tập đã được lựa chọn vào phần tập thể lực trong mỗi giáo án.

Khung chương trình tín chỉ III (*Ban hành theo quyết định 1262/GD-ĐT 12/4/1997*) [3]

| Số TT | Nội dung                 | Thời gian |           |          |
|-------|--------------------------|-----------|-----------|----------|
|       |                          | Lý thuyết | Thực hành | Kiểm tra |
| 1     | Lý thuyết chung          | 4         |           |          |
| 2     | Kỹ thuật các động tác    |           | 20        |          |
| 3     | Chiến thuật đánh đơn     |           | 8         |          |
| 4     | Chiến thuật đánh đôi     |           | 8         |          |
| 5     | Phối hợp kỹ, chiến thuật |           | 4         |          |
| 6     | Kiểm tra                 |           |           | 4        |

Ban chủ nhiệm đề tài đã tham khảo các nghiên cứu liên quan về bài tập để nâng cao thể lực cho sinh viên tại trường Đại học, Cao đẳng và đề xuất bộ câu hỏi gồm 22 bài tập kỹ năng thuộc 4 nhóm sức nhanh, sức mạnh, sức bền và dẻo, khéo nhằm nâng cao thể lực cho sinh viên học môn cầu lông.

b) Lựa chọn bài tập nhằm nâng cao thể lực cho sinh viên học môn cầu lông:

Ban chủ nhiệm phỏng vấn, lấy ý kiến của chuyên gia chuyên sâu về cầu lông là cán bộ đang tham gia giảng dạy/huấn luyện môn cầu lông tại trường Đại học Y Dược Thái Bình, Đại học Thái Bình, Cao đẳng Sư phạm Thái Bình, Trung tâm Thể dục thể thao tỉnh Thái Bình và trường THPT Nguyễn Đức Cảnh đối với mức độ ưu tiên, phù hợp nhất nhằm nâng cao thể lực cho sinh viên không chuyên ngành thể thao.

Từ kết quả tổng hợp phỏng vấn chuyên gia, nhóm nghiên cứu sẽ lựa chọn 5 bài tập được đánh giá mức độ cần thiết nhất, hay áp dụng nhất áp dụng cho nhóm thực nghiệm.

### 2.2.5. Các chỉ số và biến số

Thông tin về đội ngũ giảng viên, giáo viên và các chuyên gia thể thao

Lựa chọn các bài tập nhằm nâng cao sức mạnh cho sinh viên học môn Cầu lông.

Lựa chọn các bài tập nhằm nâng cao sức nhanh cho sinh viên học môn Cầu lông.

Lựa chọn các bài tập nhằm nâng cao sức bền cho sinh viên học môn Cầu lông.

Lựa chọn các bài tập nhằm nâng cao sức dẻo, khéo cho sinh viên học môn Cầu lông.

### 2.2.6. Phương pháp thu thập thông tin

Để thực hiện các nhiệm vụ nghiên cứu trên trong quá trình nghiên cứu, đề tài sử dụng hình thức phỏng vấn gián tiếp, phỏng vấn bằng phương pháp phiếu hỏi. Phiếu phỏng vấn một số giảng viên giảng dạy GDTC của một số trường đại học và cao đẳng, huấn luyện viên và các chuyên gia cầu lông để lựa chọn được những bài tập ưu tiên, phù hợp nhất nhằm nâng cao thể lực cho sinh viên là đối tượng nghiên cứu (không chuyên ngành thể thao).

### 2.2.7. Phương pháp xử lý số liệu

Sử dụng phần mềm Epidata để nhập số liệu và quản lý số liệu; sử dụng phần mềm SPSS 18.0 để phân tích;

Sử dụng để tính toán các tỷ lệ %, giá trị trung bình, sử dụng các test thống kê để so sánh.

**2.3. Đạo đức nghiên cứu**

Sự đồng thuận của đối tượng nghiên cứu.

Nghiên cứu được tiến hành trên cơ sở được sự đồng ý của Hội đồng khoa học Trường Đại học Y Dược Thái bình;

Thông tin thu được bảo mật, chỉ phục vụ cho mục đích nghiên cứu.

**III. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU****Bảng 1. Thông tin về đội ngũ giảng viên, giáo viên và các chuyên gia (n = 26)**

| Đơn vị                      | Số lượng | Trình độ |                 | Năm kinh nghiệm |                     |             |
|-----------------------------|----------|----------|-----------------|-----------------|---------------------|-------------|
|                             |          | Đại học  | Thạc sĩ trở lên | Dưới 5 năm      | Từ 5 năm đến 10 năm | Trên 10 năm |
| Trường ĐH Y Dược Thái Bình  | 05       | 01       | 04              | 01              | 02                  | 02          |
| Trường ĐH Thái Bình         | 05       | 01       | 04              | 0               | 02                  | 03          |
| Trường CĐ Sư Phạm Thái Bình | 05       | 02       | 03              | 0               | 01                  | 04          |
| Trường THPT Nguyễn Đức Cảnh | 05       | 05       | 0               | 0               | 01                  | 04          |
| Trung tâm TDTT Thái Bình    | 06       | 02       | 04              | 02              | 02                  | 02          |
| Tổng số                     | 26       | 11       | 15              | 03              | 08                  | 15          |

Trong số 26 giảng viên, giáo viên và các chuyên gia thể thao chuyên ngành cầu lông được mời tham gia phỏng vấn để lấy ý kiến lựa chọn các bài tập nhằm nâng cao thể lực cho sinh viên có 11 người có trình độ đại học chiếm 42,3%, trình độ thạc sĩ trở lên là 15/26 chiếm 57,7%. Về năm kinh nghiệm dưới 5 năm có 3 người chiếm 11,5%, từ 5 năm đến 10 năm có 8/26 người chiếm 30,8%, có tới 15 người chiếm 57,7% trong tổng số có kinh nghiệm trên 10 năm.

**Bảng 2. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các bài tập nhằm nâng cao sức mạnh cho sinh viên học môn Cầu lông**

| Các tổ chức | Các bài tập                                              | Kết quả trả lời phỏng vấn (n = 26) |      |            |      |               |      |
|-------------|----------------------------------------------------------|------------------------------------|------|------------|------|---------------|------|
|             |                                                          | Sử dụng nhiều                      |      | Sử dụng ít |      | Không sử dụng |      |
|             |                                                          | SL                                 | %    | SL         | %    | SL            | %    |
| Sức mạnh    | Nằm sấp chống đẩy tối đa 30s (số lần)                    | 24                                 | 92,3 | 2          | 7,7  | 0             | 0    |
|             | Ném quả cầu lông cao xa qua lưới (m)                     | 10                                 | 38,4 | 10         | 38,4 | 6             | 23,2 |
|             | Lắc cổ tay                                               | 6                                  | 23,2 | 6          | 23,2 | 14            | 53,6 |
|             | Nằm ngửa gập thân tối đa trong 30s                       | 18                                 | 69,2 | 8          | 30,8 | 0             | 0    |
|             | Nằm sấp uốn lưng tối đa (số lần)                         | 1                                  | 3,8  | 20         | 76,9 | 5             | 19,3 |
|             | Ngồi quay người chạm tay vào người đứng sau trong 1 phút | 4                                  | 15,4 | 5          | 19,3 | 17            | 65,3 |
|             | Bật cóc                                                  | 8                                  | 30,8 | 12         | 46   | 6             | 23,2 |
|             | Nâng cao đùi tại chỗ trong 30s (số lần)                  | 5                                  | 19,3 | 10         | 38,4 | 11            | 42,3 |
|             | Nhảy bật bực (ghế) trong 30 giây                         | 18                                 | 69,2 | 6          | 23,2 | 2             | 7,6  |

Bảng 2 cho thấy rằng kết quả sau khi phỏng vấn bằng phiếu các huấn luyện viên, chuyên gia cầu lông và các giảng viên, giáo viên GDTC của các trường đại học, cao đẳng và THPT về các bài tập ưu tiên lựa chọn nhằm nâng cao thể lực cho sinh viên học môn cầu lông (sinh viên không chuyên ngành TDTT)

dựa trên 3 phương án: sử dụng nhiều, sử dụng ít và không sử dụng. Chúng tôi đã lựa chọn ra những bài tập có số người chọn phương án “sử dụng nhiều” để đưa vào áp dụng trong nghiên cứu gồm 03 bài tập: nằm sấp chống đẩy tối đa 30s (chiếm 92,3%); nằm ngửa gập chân, thân tối đa trong vòng 30s (chiếm 69,2%) và nhảy bật bực (bực ghế) trong 30s (chiếm 69,2%).

**Bảng 3. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các bài tập nhằm nâng cao sức nhanh cho sinh viên học môn Cầu lông**

| Các tổ<br>chất | Các bài tập                             | Kết quả trả lời phỏng vấn (n = 26) |      |            |      |                  |      |
|----------------|-----------------------------------------|------------------------------------|------|------------|------|------------------|------|
|                |                                         | Sử dụng<br>nhiều                   |      | Sử dụng ít |      | Không sử<br>dụng |      |
|                |                                         | SL                                 | %    | SL         | %    | SL               | %    |
| Sức<br>nhanh   | Di chuyển ngang chạm vạch trong 30s     | 10                                 | 38,4 | 6          | 23,3 | 10               | 38,4 |
|                | Nhảy dây trong vòng 30s (số lần)        | 23                                 | 88,5 | 3          | 11,5 | 0                | 0    |
|                | Di chuyển lên xuống 6,7m trong vòng 30s | 8                                  | 30,8 | 7          | 26,9 | 11               | 42,3 |

Kết quả nghiên cứu cho thấy có: 88,5% lựa chọn “nhảy dây trong vòng 30s”, 38,4% lựa chọn “di chuyển ngang chạm vạch trong 30s” và 30,8% lựa chọn “di chuyển lên xuống 6,7m trong vòng 30s”. Như vậy, chúng tôi đã lựa chọn được bài tập “nhảy dây trong vòng 30s” nhằm nâng cao thể lực cho sinh viên học môn cầu lông.

**Bảng 4. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các bài tập nhằm nâng cao sức bền cho sinh viên học môn Cầu lông**

| Các tổ<br>chất | Các bài tập                                                   | Kết quả trả lời phỏng vấn (n = 26) |      |            |      |                  |      |
|----------------|---------------------------------------------------------------|------------------------------------|------|------------|------|------------------|------|
|                |                                                               | Sử dụng<br>nhiều                   |      | Sử dụng ít |      | Không sử<br>dụng |      |
|                |                                                               | SL                                 | %    | SL         | %    | SL               | %    |
| Sức<br>bền     | Chạy cự li ngắn 100m (tính giây)                              | 8                                  | 30,8 | 8          | 30,8 | 10               | 38,4 |
|                | Bật nhảy tại chỗ tối đa (tính giây)                           | 5                                  | 19,3 | 10         | 38,4 | 11               | 42,3 |
|                | Di chuyển nhật cầu trong 1 phút (SI cầu)                      | 8                                  | 30,8 | 5          | 19,3 | 13               | 49,9 |
|                | Di chuyển 4 góc sân                                           | 5                                  | 19,3 | 10         | 38,4 | 11               | 42,3 |
|                | Di chuyển 2 bên trái phải nhật cầu trong 30s                  | 20                                 | 76,9 | 6          | 23,1 | 0                | 0    |
|                | Di chuyển từ vị trí giữ sân ra 8 vị trí trên sân trong 1 phút | 6                                  | 23,1 | 10         | 38,4 | 10               | 38,4 |

Từ bảng số liệu trên, chúng tôi thấy: 76,9% lựa chọn “di chuyển 2 bên trái phải nhật cầu trong 30s” chiếm tỉ lệ cao nhất. “Chạy cự li ngắn 100m” và “di chuyển nhật cầu trong một phút” đều chiếm 30,8%. Thấp nhất là “bật nhảy tại chỗ tính tối đa” và “di chuyển 4 góc sân” đều chiếm 19,3%. Như vậy, chúng tôi đã lựa chọn được bài tập “di chuyển 2 bên trái phải nhật cầu trong 30s” nhằm nâng cao thể lực cho sinh viên học môn cầu lông.

**Bảng 5. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các bài tập nhằm nâng cao sức dẻo, khéo cho sinh viên học môn Cầu lông**

| Các tổ<br>chất | Các bài tập                            | Kết quả trả lời phỏng vấn (n = 26) |      |            |      |                  |      |
|----------------|----------------------------------------|------------------------------------|------|------------|------|------------------|------|
|                |                                        | Sử dụng<br>nhiều                   |      | Sử dụng ít |      | Không sử<br>dụng |      |
|                |                                        | SL                                 | %    | SL         | %    | SL               | %    |
| Dẻo,<br>khéo   | Dẻo vai (tính số SV)                   | 5                                  | 19,3 | 11         | 42,3 | 10               | 38,4 |
|                | Tăng cầu trong 1 phút (số lần cầu rơi) | 4                                  | 15,4 | 10         | 38,4 | 12               | 46,2 |
|                | Di chuyển nhặt cầu                     | 5                                  | 19,3 | 10         | 38,4 | 11               | 42,3 |
|                | Dẻo lưng uốn cầu (tính số SV)          | 5                                  | 19,3 | 6          | 23,1 | 15               | 57,6 |

Kết quả phỏng vấn lựa chọn các bài tập nhằm nâng cao sức dẻo, khéo cho sinh viên học môn Cầu lông cho thấy: 57,6% không sử dụng “dẻo lưng uốn cầu”, 46,2% không sử dụng “tăng cầu trong một phút” và 42,3% không sử dụng “di chuyển nhặt cầu”.

#### IV. BÀN LUẬN

Đề tài được tiến hành nghiên cứu với việc lựa chọn đối tượng nghiên cứu là phỏng vấn 26 cán bộ đào tạo là giảng viên, giáo viên giáo dục thể chất tại các trường cao đẳng, đại học, THPT; các huấn luyện viên chuyên gia thể thao chuyên sâu cầu lông tại trung tâm thể thao trên đại bàn tỉnh Thái Bình để lựa chọn ra những bài tập ưu tiên nhằm nâng cao thể lực cho sinh viên học môn cầu lông tại trường Đại học Y Dược Thái Bình.

Qua tham khảo các nghiên cứu liên quan về bài tập để nâng cao thể lực cho sinh viên tại trường Đại học, Cao đẳng nhóm nghiên cứu đã đề xuất bộ câu hỏi gồm 22 bài tập kỹ năng thuộc 4 nhóm sức nhanh, sức mạnh, sức bền và dẻo, khéo nhằm nâng cao thể lực cho sinh viên học môn cầu lông. Nhóm nghiên cứu đã tiến hành phỏng vấn, lấy ý kiến các giảng viên, giáo viên và chuyên gia thể thao đang tham gia giảng dạy/ huấn luyện môn cầu lông tại trường Đại học Y Dược Thái Bình, Đại học Thái Bình, Cao đẳng Sư phạm Thái Bình, Trung tâm Thể dục thể thao tỉnh Thái Bình và trường THPT Nguyễn Đức Cảnh về mức độ ưu tiên, sự lựa chọn các bài tập phù hợp nhất nhằm nâng cao thể lực cho sinh viên y đa khoa trong nghiên cứu không thuộc chuyên ngành thể thao.

Từ kết quả tổng hợp phỏng vấn chuyên gia, nhóm nghiên cứu sẽ lựa chọn 5 bài tập được đánh giá mức độ cần thiết nhất, hay áp dụng nhất để áp dụng cho nhóm thực nghiệm:

- Sức mạnh: Nằm sấp chống đẩy tối đa 30s (92,3%); Nằm ngửa gập thân tối đa trong vòng 30s (69,2%) và Nhảy bật bực (bực ghế) trong 30s (69,2%)

- Sức nhanh: Nhảy dây trong 30s (88,5%)

- Sức bền: Di chuyển ngang sân 2 bên trái phải nhặt cầu (5,18m) trong 30s (76,9%)

\* **Chống đẩy tối đa trong vòng 30s: [4]**

- Mục đích: kiểm tra sức mạnh của cơ chi trên.

Phương pháp kiểm tra: sinh viên nằm sấp xuống sàn nhà. Chống hai tay xuống đất, khoảng cách rộng bằng vai. Hai chân chống lên bằng hai mũi bàn chân trước. Khi có hiệu lệnh “bắt đầu” sinh viên sẽ chống đẩy cơ thể mình lên xuống với tốc độ nhanh nhất có thể trong vòng 30s. Chú ý khi thực hiện động tác lưng phải thẳng, bụng hóp lại, ép người gần như song song với mặt đất. Kết thúc 30s thì người kiểm tra sẽ hô “thôi” và sinh viên dừng lại.

- Cách tính thành tích: là một lần chống đẩy cơ thể lên xuống tính là 1.

- Dụng cụ kiểm tra: sân, còi, đồng hồ bấm giây.

\* **Gập thân tối đa trong vòng 30s: [4]**

- Mục đích: kiểm tra sức mạnh của cơ lưng.

Phương pháp kiểm tra: sinh viên nằm ngửa xuống sàn nhà. Hai tay và hai chân duỗi thẳng một cách tự nhiên. Khi có hiệu lệnh “bắt đầu” sinh viên

sẽ co người đồng thời gập thân lại sao cho mũi hai bàn tay chạm vào mũi bàn chân. Thực hiện với tốc độ nhanh nhất có thể trong vòng 30s. Chú ý khi thực hiện động tác tay và chân phải thẳng, không co gối. Kết thúc 30s thì người kiểm tra sẽ hô «thôi» và sinh viên dừng lại, nằm thả lỏng.

- Cách tính thành tích: là một lần gập thân lên, hạ xuống tính là 1.

- Dụng cụ kiểm tra: sân, còi, đồng hồ bấm giây.

- Nhảy bật bực trong vòng 30s:

- Mục đích: kiểm tra sức mạnh của cơ chi dưới.

- Phương pháp kiểm tra: nghiệm thể đứng thẳng người, một chân trụ một chân đặt trên ghế. Khi có hiệu lệnh «bắt đầu» nghiệm thể sẽ bật nhảy đổi chân luân phiên với tốc độ nhanh nhất trong vòng 30s lên trên một bực cao khoảng 35cm. Chú ý khi thực hiện động tác lưng phải thẳng, bụng hom lại, khi lên gối phải duỗi thẳng, khi xuống tiếp đất bằng mũi bàn chân. Kết thúc 30s thì người kiểm tra sẽ hô «thôi» và nghiệm thể dừng lại, đi bộ thả lỏng.

- Cách tính thành tích: là một lần nhảy và tiếp đất lên xuống tính là 1.

- Dụng cụ kiểm tra: sân, bực, còi, đồng hồ bấm giây.

*\* Nhảy bật bực trong vòng 30s [4]*

- Mục đích: Tăng cường sức mạnh của cơ chi dưới

- Phương pháp kiểm tra: người tập đứng thẳng người, một chân trụ một chân đặt trên bực (ghế). Khi có hiệu lệnh «bắt đầu» người tập sẽ bật nhảy đổi chân luân phiên với tốc độ nhanh nhất trong vòng 30s lên trên một bực cao khoảng 35cm. Chú ý khi thực hiện động tác lưng phải thẳng, bụng hom lại, khi lên gối phải duỗi thẳng, khi xuống tiếp đất bằng mũi bàn chân. Kết thúc 30s thì người kiểm tra sẽ hô «thôi» và người tập dừng lại, đi bộ thả lỏng.

- Cách tính thành tích: là một lần nhảy và tiếp đất lên xuống tính là 1.

- Dụng cụ kiểm tra: sân, bực, còi, đồng hồ bấm giây.

*\* Nhảy dây trong vòng 30s: [4]*

- Mục đích: Phát triển sức nhanh, mạnh của cổ chân và sự phối hợp vận động của tay và chân.

- Phương pháp kiểm tra: sinh viên đứng thẳng người, hai bàn chân khếp sát nhau. Hai tay cầm dây, mắt nhìn thẳng. Khi có hiệu lệnh «bắt đầu» sinh viên tác lưng phải thẳng, bụng hom lại, khi nhảy lên gối phải duỗi thẳng, khi xuống tiếp đất

bằng mũi bàn chân. Kết thúc 30s thì người kiểm tra sẽ hô «thôi» và sinh viên dừng lại, đi bộ thả lỏng. Chú ý trong quá trình thực hiện nếu bị vướng, mắc dây thì sinh viên tiếp tục thực hiện và không tính lượt bị mắc dây đó.

- Cách tính thành tích: là một lần nhảy và tiếp đất lên xuống tính là 1.

- Dụng cụ kiểm tra: sân, dây nhảy thể thao, còi, đồng hồ bấm giây.

*\* Di chuyển ngang sân nhật cầu trong vòng 30s: [4]*

- Mục đích: Tăng cường sức bền

- Phương pháp kiểm tra: đặt hai quả cầu sát hai đường biên dọc của sân đơn cầu lông. Sinh viên đứng ở tư thế chuẩn bị trung bình tại vị trí giữa trung tâm của sân (Tư thế chuẩn bị trung bình hai chân đứng rộng bằng hai vai, chân cùng phía với tay cầm vợt bước lên trước một nửa bàn chân, hai gối khuyu xuống tự nhiên, bụng hom mắt nhìn thẳng về trước. Hai tay co lên một cách tự nhiên). Khi có hiệu lệnh «bắt đầu» sinh viên di chuyển qua bên phải nhật cầu, sau đó trở về vị trí trung tâm tiếp tục di chuyển qua bên trái nhật và đồng thời đổi cầu, lại quay về vị trí trung tâm và di chuyển về phía bên phải đặt cầu xuống. Kết thúc động tác lại tiếp tục thực hiện chu kỳ lần hai bắt đầu bằng việc di chuyển qua bên trái. Chú ý phải di chuyển theo bộ di chuyển trong môn cầu lông không được chạy (Bộ di chuyển đa bước là khi di chuyển về phía phải thì chân trái bước qua trước tiếp theo đến chân phải, còn di chuyển bên trái thì chân trái bước đệm một bước rồi bước chân phải qua). Khi di chuyển thì thân người hạ thấp trọng tâm, lưng cong, bụng hóp lại một cách tự nhiên. Thực hiện động tác với tốc độ nhanh nhất có thể. Kết thúc 30s thì người kiểm tra sẽ hô «thôi» và sinh viên dừng lại, đi bộ thả lỏng.

- Cách tính thành tích: là một lần di chuyển nhật cầu và đặt cầu về vị trí cũ được tính là 1 lần.

- Dụng cụ kiểm tra: sân, cầu, còi, đồng hồ bấm giây.

## V. KẾT LUẬN

Qua phân tích kết quả nghiên cứu chúng tôi chọn các bài tập nhằm nâng cao thể lực cho sinh viên học môn Cầu lông.

Từ kết quả tổng hợp phỏng vấn chuyên gia, nhóm nghiên cứu đã lựa chọn 5 bài tập được đánh giá mức độ cần thiết nhất để áp dụng cho đề tài nhằm nâng cao thể lực cho sinh viên học môn cầu lông trường Đại học Y Dược Thái Bình: