

Xây dựng chương trình tập luyện ngoại khóa môn cầu lông nhằm nâng cao chất lượng giáo dục thể chất cho nam sinh viên trường Đại học Bách khoa Hà Nội

TÓM TẮT:

Thông qua sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy; tiến hành đánh giá thực trạng công tác giáo dục thể chất (GDTC), nhu cầu tham gia tập luyện ngoại khóa (TLNK) môn Cầu lông và xây dựng chương trình TLNK môn Cầu lông cho nam sinh viên (SV) Trường Đại học Bách Khoa Hà Nội (ĐHBK Hà Nội). Kết quả nghiên cứu đã bước đầu góp phần nâng cao hiệu quả công tác GDTC cho nam SV Trường ĐHBK Hà Nội.

Từ khóa: Thực trạng, giáo dục thể chất, ngoại khóa, chương trình, môn Cầu lông, Trường Đại học Bách khoa Hà Nội.

ABSTRACT:

Through the use of routine scientific research methods; assessing the current situation of physical education (PE), the need to participate in extracurricular training (ET) in Badminton subject and building the Badminton training program for male students of Hanoi University of Science and Technology (HUST). The research results have initially contributed to improving the effectiveness of physical education for male students of Hanoi University of Science and Technology.

Keywords: Current situation, physical education, extracurricular, program, Badminton subject, Hanoi University of Science and Technology.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trường ĐHBK Hà Nội là một trong những trường kỹ thuật đầu ngành của nước ta được thành lập vào năm 1956, với số lượng SV Đại học chính qui trên 2 vạn người đang học tập tại trường. Ngoài học tập và nghiên cứu khoa học, Nhà trường đặc biệt coi trọng công tác GDTC nhằm hoàn thiện và phát triển thể chất cho SV, góp phần thực hiện nhiệm vụ “Nâng cao dân trí, đào tạo nhân lực, bồi dưỡng nhân tài” xây dựng lớp người mới chủ nhân của xã hội tương lai, đáp ứng nhu cầu phát triển kinh tế của đất nước.

ThS. Đào Tiến Dân ■



(Ảnh minh họa)

Bên cạnh chương trình học tập và rèn luyện theo quy định, nhà trường chưa có chương trình TLNK cho SV. Các câu lạc bộ theo sở thích được xây dựng trên tinh thần tự nguyện chọn lựa các môn thể thao. Qua điều tra ban đầu cho thấy đa số SV có sở thích môn Cầu lông, Bóng đá, Bóng rổ, song hiện nay nhà trường chưa có điều kiện tổ chức TLNK.

Cầu lông là môn thể thao được nhiều SV ưa thích, có điều kiện về cơ sở sân bãi, có giáo viên chuyên sâu so với các môn thể thao khác. Từ những luận cứ và nhu cầu thực tế trên Chúng tôi nghiên cứu: “*Xây dựng chương trình tập luyện ngoại khóa môn Cầu lông nhằm nâng cao chất lượng giáo dục thể chất cho nam sinh viên Trường Đại học Bách Khoa Hà Nội*”.

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: phân tích và tổng hợp tài liệu; kiểm tra sự phạm và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Nhu cầu TLNK khoá môn Cầu lông

Để tìm hiểu về tâm tư và nhu cầu TLNK môn Cầu lông của SV Trường ĐHBK Hà Nội, nghiên cứu tiến hành phỏng vấn 927 SV về lựa chọn môn thể thao TLNK. Kết quả thu được như trình bày ở bảng 1

Qua bảng 1 cho thấy: Nhu cầu tham gia tập luyện dưới các hình thức câu lạc bộ, lớp ngoại khoá có giáo viên hướng dẫn thì được SV đánh giá rất cao, số phiếu hỏi có nguyện vọng tham gia chiếm đến 75.0%, trong đó SV năm thứ nhất chiếm đến 7% - 40%.

Khi được hỏi về việc lựa chọn môn thể thao yêu thích để TLNK thì đa phần là các em lựa chọn môn Cầu lông (năm thứ nhất là 97.0%, năm thứ 2 là 98.0%, năm thứ 3 là 97.4%), như vậy có thể thấy môn Cầu lông cũng thu hút được sự quan tâm của đông đảo SV.

2.2. Đánh giá năng lực thể chất của SV Trường ĐHBK Hà Nội

Tiến hành kiểm tra sơ bộ trên đối tượng nghiên cứu là 200 nam SV Trường ĐHBK Hà Nội. Trong quá trình nghiên cứu, chúng tôi sử dụng 4 test kiểm tra trong quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008 của Bộ Giáo dục và Đào tạo để đánh giá thể lực cho học sinh. Kết quả kiểm tra của đối tượng nghiên cứu được lấy vào cuối năm học 2015 - 2016 như bảng 2

Kết quả kiểm tra của SV năm thứ I, năm thứ II và năm thứ III cho thấy các chỉ tiêu đánh giá tố chất vận động có sự chênh lệch giá trị trung bình kết quả kiểm tra các test. Kết quả kiểm tra các chỉ tiêu đánh giá mức độ phát triển thể chất thu được của nam SV năm

Bảng 1. Lựa chọn môn thể thao TLNK của sinh Trường ĐHBK Hà Nội

TT	Môn thể thao	Năm thứ 1 (n = 305)		Năm thứ 2 (n = 307)		Năm thứ 3 (n = 315)		Tổng cộng (n = 927)	
		n	%	n	%	n	%	n	%
		1	Cầu lông	296	97.0	299	98.0	307	97.4
2	Bóng bàn	116	38.0	115	37.4	124	39.3	355	38.2
3	Bóng đá	201	65.9	205	66.7	210	66.6	616	66.4
4	Bóng rổ	188	61.6	192	62.5	198	62.9	578	62.2
5	Bóng chuyền	100	32.8	106	33.5	115	36.5	321	34.6
6	Bơi	92	30.2	98	31.9	100	31.7	290	31.2
7	Thể dục dã ngoại	20	6.5	21	6.8	22	6.9	63	20.24
8	Thể dục thẩm mỹ	61	20.0	62	20.1	60	19.0	183	19.7

thứ I, năm thứ II và năm thứ III nằm trong tiêu chuẩn đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên 2008.

2.3. Xây dựng chương trình TLNK môn Cầu lông nâng cao chất lượng GDTC cho nam SV Trường ĐHBK Hà Nội

Căn cứ vào điều kiện cơ sở vật chất, trang thiết bị của Trường ĐHBK Hà Nội, khả năng giảng dạy và huấn luyện của đội ngũ giáo viên và nhu cầu ngoại khóa môn Cầu lông của SV, chúng tôi xin đưa ra cấu trúc chương trình môn học ngoại khóa Cầu Lông cho sinh viên Trường ĐHBK Hà Nội có những đặc điểm sau:

- Chương trình được xây dựng dựa trên chương trình GDTC và hướng dẫn thực hiện chương trình do Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành cho các trường Đại học và Cao đẳng trên toàn quốc.

Bảng 2. So sánh kết quả điều tra thể lực của nam SV trường ĐHBKHN với tiêu chuẩn đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, SV 2008 (n = 200)

TT	Nội dung kiểm tra	Khóa 57 ≈ 21 tuổi			Khóa 58 ≈ 20 tuổi			Khóa 59 ≈ 19 tuổi			P
		Tiêu chuẩn đánh giá, xếp loại thể lực HS,SV ($\bar{x} \pm \delta$)	$\bar{x} \pm \delta$	t	Tiêu chuẩn đánh giá, xếp loại thể lực HS,SV ($\bar{x} \pm \delta$)	$\bar{x} \pm \delta$	t	Tiêu chuẩn đánh giá, xếp loại thể lực HS,SV ($\bar{x} \pm \delta$)	$\bar{x} \pm \delta$	t	
1	Lực bóp tay thuận (KG)	37.45±6.96	44.5±4.23	3.14	40.07±6.31	44.3±5.23	2.24	42.89±6.53	43.9±1.26	2.43	<0.05
2	Nằm ngửa gập bụng (1)	19.00±3.67	22.2±2.87	1.79	20.00±3.73	22.1±3.47	2.75	21.00±3.85	21.4±2.91	1.49	>0.05
3	Bật xa tại chỗ (cm)	202.00±22.79	223.5±9.45	3.51	210.00±20.57	222.7±6.00	4.48	217.00±21.16	221.1±9.35	3.25	<0.05
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	972.00±216.75	975.5±6.88	0.10	972.0±112.78	975.3±4.45	0.423	68.00±106.92	974.8±5.87	0.62	>0.05

- Giảng dạy liên tục và có sự lặp đi lặp lại các nội dung, có kiểm tra đánh giá từng nội dung.

- Đa dạng hoá các loại hình bài tập, phong phú về nội dung, phương pháp, trọng phát triển thể lực và các kỹ năng vận động cơ bản.

- Các buổi học được bố trí sao cho khoảng cách giữa các buổi tập đảm bảo tắc hệ thống, kế thừa và phát triển... việc phối hợp các hình thức tập luyện sẽ giúp cho sinh viên tiếp thu được kiến thức đã học, củng cố và tăng cường được sức khoẻ.

- Sau khi hoàn thành chương trình ngoại khóa thì tiến hành kiểm tra các chỉ tiêu, thể lực. Các chỉ tiêu thể lực kiểm tra lần sau phải cao hơn lúc ban đầu mới đạt yêu cầu.

Căn cứ vào điều kiện cơ sở vật chất, trang thiết bị,

khả năng giảng dạy và huấn luyện của đội ngũ giáo viên, nhu cầu lựa chọn môn học của sinh viên Trường ĐHBK Hà Nội, chúng tôi đã nghiên cứu và xây dựng chương trình ngoại khóa Cầu Lông cho SV Trường ĐHBK Hà Nội là hoàn toàn có cơ sở và có tính khả thi cao.

2.4. Tổ chức thực nghiệm

Việc ứng dụng chương trình TLNK môn Cầu lông nhằm nâng cao chất lượng GDTC cho đối tượng nghiên cứu được tiến hành trong thời gian 8 tháng. Đối tượng thực nghiệm được đề tài lựa chọn ngẫu nhiên là 40 nam SV năm được chia làm 2 nhóm, đang học tập tại trường để đảm bảo khách quan trong quá trình thực nghiệm. Kết quả trước thực nghiệm được trình bày ở bảng 3.

Tóm tắt chương trình ngoại khóa môn cầu lông

HỌC KỲ I				
TT	Nội dung	Tổng số buổi		Ghi chú
		Lý thuyết	Thực hành	
1	Lý thuyết	2		
2	Nhóm kỹ thuật di chuyển		1	
3	Nhóm kỹ thuật giao cầu		6	
4	Nhóm kỹ thuật phòng thủ		6	
5	Nhóm Kỹ thuật tấn công		8	
6	Ôn tập + thi đấu		6	
7	Kiểm tra		1	
8	Thể lực			Cuối mỗi buổi tập
Tổng số		2	28	
HỌC KỲ II				
TT	Nội dung	Tổng số buổi		Ghi chú
		Lý thuyết	Thực hành	
1	Nhóm Kỹ thuật giao cầu		2	
2	Nhóm kỹ thuật phòng thủ		3	
3	Nhóm kỹ thuật tấn công		4	
4	Chiến thuật trong thi đấu đơn		5	
5	Chiến thuật trong thi đấu đôi		6	
6	Hoàn thiện + thi đấu		8	
7	Kiểm tra		2	
8	Thể lực			Cuối mỗi buổi tập
Tổng số			30	

Bảng 3. Kết quả kiểm tra trình độ thể lực trước thực nghiệm

TT	Test	Kết quả kiểm tra		t	p
		NTN ($\bar{x} \pm \delta$)	NĐC ($\bar{x} \pm \delta$)		
1	Lực bóp tay thuận (KG)	44.83±3.26	45.44±4.23	1.62	>0.05
2	Nằm ngửa gập bụng (1)	21.8±2.81	21.2±3.13	1.13	>0.05
3	Bật xa tại chỗ (cm)	223.5±8.35	225.8±8.78	0.93	>0.05
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	975.9±5.88	977.2±6.99	0.87	>0.05

Bảng 4. Kết quả kiểm tra trình độ thể lực của hai nhóm sau thực nghiệm

TT	Test	Kết quả kiểm tra		t	p
		NTN ($\bar{x} \pm \delta$)	NĐC ($\bar{x} \pm \delta$)		
1	Lực bóp tay thuận (KG)	48.92±2.57	45.54±3.34	3.22	<0.05
2	Nằm ngửa gập bụng (1)	24.2±2.09	22.1±2.13	2.25	<0.05
3	Bật xa tại chỗ (cm)	230.1±7.34	227.5±8.19	3.24	<0.05
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	984.2±6.04	979.4±6.15	3.11	<0.05

Qua bảng 3 cho thấy: Kết quả kiểm tra ban đầu của hai nhóm cho thấy cả 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm đều có $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $p > 0.05$. Điều này chứng tỏ rằng 2 nhóm không có sự khác biệt về trình độ thể lực trước khi bước vào thực nghiệm.

Sau khi tiến hành thực nghiệm kết quả kiểm tra được trình bày ở 4.

Qua bảng 4 cho thấy: Sau khi kết thúc 8 tháng thực nghiệm, trình độ thể lực của nhóm thực nghiệm đã tăng lên rõ rệt, biểu hiện qua t ($t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$).

3. KẾT LUẬN

- Nhu cầu tham gia tập luyện dưới các hình thức

câu lạc bộ, lớp ngoại khóa có giáo viên hướng dẫn thì được SV đánh giá rất cao, môn thể thao yêu thích để TLNK là môn Cầu lông, Bóng đá, Bóng rổ.

- So sánh kết quả điều tra thể lực của nam SV trường ĐHBKHN với tiêu chuẩn đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, SV 2008 cho thấy các chỉ tiêu đánh giá tố chất vận động có sự chênh lệch giá trị trung bình kết quả kiểm tra các test. Kết quả kiểm tra các chỉ tiêu đánh giá mức độ phát triển thể chất thu được của nam SV năm thứ I, năm thứ II và năm thứ III nằm trong tiêu chuẩn đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên 2008.

- Thông qua nghiên cứu của đã xây dựng được chương trình ngoại khóa môn Cầu lông bước đầu ứng dụng đã đem lại tăng trưởng tố chất thể lực cho SV.



(Ảnh minh họa)

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Dương Nghiệp Chí và các cộng sự (2005), *Đo lường TĐTT*, Nxb TĐTT.
2. Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (1995), *Sinh lý học thể dục thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
3. Lê Thanh Sang (1996), *Tập đánh Cầu lông*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
4. Nguyễn Xuân Sinh (1999), *Giáo trình nghiên cứu khoa học thể dục thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
5. Nguyễn Ngọc Thúy (1997), *Huấn luyện kỹ, chiến thuật Cầu lông hiện đại*, Nxb TĐTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: Bài báo được trích từ đề tài nghiên cứu khoa học cấp cơ sở, tên đề tài: “Xây dựng chương trình tập luyện ngoại khóa môn Cầu lông nâng cao chất lượng GDTC cho SV Trường ĐHBK Hà Nội”, Đào Tiến Dân và nhóm nghiên cứu bảo vệ năm 2016

(Ngày Tòa soạn nhận được bài: 12/9/2020; ngày phản biện đánh giá: 19/10/2020; ngày chấp nhận đăng: 24/12/2020)