

NGHIÊN CỨU LỰA CHỌN BÀI TẬP NÂNG CAO KỸ THUẬT BỎ NHỎ CHO NAM HỌC SINH ĐỘI TUYỂN CẦU LÔNG TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG LÝ THƯỜNG KIẾT THÀNH PHỐ MÓNG CÁI, QUẢNG NINH

STUDY ON SELECTION OF EXERCISES TO IMPROVE PUTTING TECHNIQUE FOR MALE STUDENTS OF THE BADMINTON TEAM AT LY THUONG KIET HIGH SCHOOL, MONG CAI CITY, QUANG NINH

ThS. Trần Thị Gái¹, Lê Thanh Xuân²

Trường Đại học Yersin Đà Lạt¹,

Trường THPT Lý Thường Kiệt, Móng Cái, Quảng Ninh²

Tóm tắt: Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy, đề tài lựa chọn được 17 bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật bỏ nhỏ cho nam học sinh đội tuyển cầu lông trường THPT Lý Thường Kiệt, Thành phố Móng Cái, Quảng Ninh. Qua ứng dụng các bài tập trong thời gian thực nghiệm sư phạm đã khẳng định rõ hiệu quả trong việc nâng cao hiệu quả kỹ thuật bỏ nhỏ cho nam học sinh đội tuyển cầu lông của Nhà trường.

Abstract: Using regular scientific research methods, the project selected 17 exercises to improve technical efficiency for male students of the badminton team at Ly Thuong Kiet High School, Mong Cai City, Quang Ninh. Through the application of exercises during pedagogical experimentation, the effectiveness in improving the efficiency of small-playing technique for male students of the school's badminton team has been clearly confirmed.

Từ khóa: Bài tập, kỹ thuật bỏ nhỏ, cầu lông, học sinh, trường trung học phổ thông.

Keywords: exercises, skipping techniques, badminton, students, high school.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Hệ thống kỹ thuật cơ bản trong cầu lông gồm rất đa dạng: di chuyển, phòng thủ, phát cầu và tấn công. Được quan tâm nhất là nhóm kỹ thuật tấn công. Đồng thời mỗi kỹ thuật mang lại một sắc thái khác nhau. Kỹ thuật đập cầu lấy tốc độ và sức mạnh làm cơ sở để thực hiện nhằm tạo ra những đường cầu uy lực mạnh mẽ, đường cầu đi cắm với tốc độ cao, trong khi đó kỹ thuật tấn công theo cách bỏ nhỏ lại lấy sự khéo léo linh hoạt làm chủ đạo nhằm tạo ra những đường cầu bay sát lưới và rơi gần lưới hoặc đường cầu lộn nhiều vòng có độ xoay khi rơi xuống sân gây khó khăn cho đối phương

Qua quan sát một số trận đấu của nam học sinh đội tuyển cầu lông trường THPT Lý Thường Kiệt, Thành phố Móng Cái, Quảng Ninh chúng tôi thấy rằng các em sử dụng rất thường xuyên nhưng chưa có hiệu quả cao kỹ

thuật bỏ nhỏ, thể hiện ở sự thiếu linh hoạt, biến hoá các đường cầu dài, ngắn, cao, thấp khác nhau để đánh vào điểm trống trong sân, trong đó 4 góc sân là các điểm đánh thuận lợi với 2 góc gần lưới. Nguyên nhân cơ bản là quá trình huấn luyện các em chưa được ứng dụng các bài tập thực sự khoa học, phù hợp với đặc điểm đối tượng và điều kiện thực tiễn của Nhà trường

Hiện nay, có nhiều công trình nghiên cứu về cầu lông theo nhiều hướng khác nhau, song chưa có công trình nghiên cứu nào về nâng cao kỹ thuật bỏ nhỏ cho nam học sinh đội tuyển cầu lông trường THPT Lý Thường Kiệt, Thành phố Móng Cái, Quảng Ninh.

Xuất phát từ những lý do nêu trên, việc “Nghiên cứu lựa chọn bài tập nâng cao kỹ thuật bỏ nhỏ cho nam học sinh đội tuyển cầu lông trường THPT Lý Thường Kiệt, Thành phố

Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

Móng Cái, Quảng Ninh” là một việc làm cấp thiết trong giai đoạn hiện nay.

Để giải quyết các mục tiêu nghiên cứu, đề tài sử dụng các phương pháp sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp quan sát sư phạm; Phương pháp kiểm tra sư phạm; Phương pháp thực nghiệm sư phạm và phương pháp toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả bỏ nhỏ cho nam học sinh đội tuyển cầu lông trường THPT Lý Thường Kiệt, Thành phố Móng Cái, Quảng Ninh

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả bỏ nhỏ cho đối tượng nghiên cứu (n=30)

TT	Bài tập	Kết quả phỏng vấn					
		Rất quan trọng		Quan trọng		Không quan trọng	
		n	%	n	%	n	%
1	Bật bực đôi chân	26	86.67	3	10	1	3.33
2	Nhảy dây đơn tốc độ	25	83.33	4	13.33	1	3.33
3	Nằm sấp chống đẩy	12	40	7	23.33	11	36.67
4	Bật cóc	17	56.67	10	33.33	3	10
5	Lăng tạ tay 1.5kg	15	50	10	33.33	5	16.67
6	Ném quả cầu lông xa	28	93.33	2	6.67	0	0
7	Di chuyển ngang sân đơn	26	86.67	2	6.67	2	6.67
8	Di chuyển bật nhảy lên lưới	25	83.33	4	13.33	1	3.33
9	Chạy 30m tốc độ cao	12	40	7	23.33	11	36.67
10	Tập mô phỏng kỹ thuật bỏ nhỏ 2 góc sân	26	86.67	2	6.67	2	6.67
11	Bỏ nhỏ cầu chéo sân (thuận tay)	28	93.33	2	6.67	0	0
12	Bỏ nhỏ cầu chéo sân (trái tay)	27	90	3	10	0	0
13	Bỏ nhỏ cầu tại 2 góc phải và trái (có 2 người phục vụ)	25	83.33	4	13.33	1	3.33
14	Bỏ nhỏ cầu chéo góc phải và trái (có 2 người phục vụ)	28	93.33	2	6.67	0	0
15	Bỏ nhỏ một nửa sân đôi	11	36.67	11	36.67	8	26.67
16	Thi đấu trong phạm vi giới hạn 1,98m	28	93.33	2	6.67	0	0
17	Phối hợp bỏ nhỏ với kỹ thuật khác	11	36.67	11	36.67	8	26.67
18	Phối hợp bỏ nhỏ, di chuyển đập cầu	25	83.33	4	13.33	1	3.33
19	Phối hợp bỏ nhỏ, di chuyển chém cầu	28	93.33	2	6.67	0	0
20	Phối hợp bỏ nhỏ, di chuyển phong cầu	25	83.33	4	13.33	1	3.33
21	Bài tập thi đấu đơn	27	90	2	6.67	1	3.33
22	Bài tập thi đấu đôi	26	86.67	2	6.67	2	6.67

Qua tham khảo các tài liệu chung và chuyên môn của các tác giả trong và ngoài nước có liên quan đến vấn đề nghiên cứu, chúng tôi đã lựa chọn được 22 bài tập ứng dụng trong giảng dạy nâng cao hiệu quả bỏ nhỏ cho nam học sinh đội tuyển cầu lông trường THPT Lý Thường Kiệt, Thành phố Móng Cái, Quảng Ninh.

Với mục đích xác định cơ sở thực tiễn của việc lựa chọn các bài tập, đề tài tiến hành phỏng vấn 30 huấn luyện viên, giáo viên có kinh nghiệm trong giảng dạy, huấn luyện cầu lông trên địa bàn tỉnh Quảng Ninh. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

Thông qua số liệu đã thu được từ phỏng vấn chúng ta thấy có 17/22 bài tập được tán thành với tỷ lệ trên 80% ở mức độ rất cần thiết. Do đó chúng tôi lựa chọn những bài tập này để huấn luyện nâng cao hiệu quả bỏ nhỏ cho đối tượng nghiên cứu. Các bài tập gồm:

- *Bật bực đôi chân*
- *Nhảy dây đơn tốc độ*
- *Ném quả cầu lông xa*
- *Di chuyển ngang sân đơn*
- *Di chuyển bật nhảy lên lưới*
- *Tập mô phỏng kỹ thuật bỏ nhỏ 2 góc sân*
- *Bỏ nhỏ cầu chéo sân (thuận tay)*
- *Bỏ nhỏ cầu chéo sân (trái tay)*
- *Bỏ nhỏ cầu tại 2 góc phải và trái (có 2 người phục vụ)*
- *Bỏ nhỏ cầu chéo góc phải và trái (có 2 người phục vụ)*
- *Bỏ nhỏ một nửa sân đôi*
- *Thi đấu trong phạm vi giới hạn 1,98m*
- *Phối hợp bỏ nhỏ, di chuyển đập cầu*
- *Phối hợp bỏ nhỏ, di chuyển chém cầu*
- *Phối hợp bỏ nhỏ, di chuyển phong cầu*
- *Bài tập thi đấu đơn*
- *Bài tập thi đấu đôi*

2.2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả các bài tập đã lựa chọn nâng cao hiệu quả bỏ nhỏ cho nam học sinh đội tuyển cầu lông trường THPT Lý Thường Kiệt, Thành phố Móng Cái, Quảng Ninh

2.2.1. Tổ chức thực nghiệm

- *Đối tượng thực nghiệm:* Gồm 16 nam học sinh đội tuyển cầu lông trường THPT Lý

Thường Kiệt, Thành phố Móng Cái, Quảng Ninh và được chia làm hai nhóm.

+ *Nhóm đối chứng:* Gồm 8 nam học sinh đội tuyển cầu lông trường THPT Lý Thường Kiệt tập luyện theo các bài tập cũ của Nhà trường.

+ *Nhóm thực nghiệm:* Gồm 8 nam học sinh đội tuyển cầu lông trường THPT Lý Thường Kiệt tập luyện theo các bài tập mà đề tài đã lựa chọn được trong quá trình nghiên cứu.

- *Thời gian thực nghiệm:* Tổ chức trong 6 tuần (trong tháng 2/2023 đến 4/2023).

Cả hai nhóm đều được huấn luyện theo kế hoạch của của trường THPT Lý Thường Kiệt, riêng kỹ thuật bỏ nhỏ chúng tôi tiến hành huấn luyện và hướng dẫn tập luyện độc lập theo nội dung từng nhóm. Giáo viên giảng dạy, số tiết tập luyện và hướng dẫn tập luyện của hai nhóm đối chứng và thực nghiệm là tương đương nhau.

- *Kiểm tra đánh giá:* Cả hai nhóm đều được kiểm tra ở các thời điểm: Trước thực nghiệm, kết thúc thực nghiệm bằng các test chuyên môn đã lựa chọn. Các test gồm:

- **Test 1: Bỏ nhỏ cầu chéo sân thuận tay (quả/10 quả)**

- **Test 2: Bỏ nhỏ cầu chéo sân trái tay (quả/10 quả)**

2.2.2. Kết quả thực nghiệm:

* *Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm.*

Trước khi tiến hành thực nghiệm, chúng tôi tiến hành kiểm tra các test đó lựa chọn nhằm đánh giá mức độ đồng đều giữa 2 nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng. Kết quả thu được như trình bày ở bảng 2.

Bảng 2. Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm.

TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		t	P
		Nhóm ĐC (n = 8)	Nhóm TN (n = 8)		
1	Bỏ nhỏ cầu chéo sân thuận tay (quả/10 quả)	6.1 ± 1.12	6.1 ± 1.18	1.245	> 0.05
2	Bỏ nhỏ cầu chéo sân trái tay (quả/10 quả)	5.1 ± 1.21	5.1 ± 1.26	1.214	> 0.05

Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

Từ kết quả thu được ở bảng 2 cho thấy, kết quả kiểm tra ở các test lựa chọn giữa 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng không có sự khác biệt, $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P > 0.05$), điều đó chứng tỏ rằng, trước khi tiến hành thực nghiệm, trình độ bỏ nhỏ ban đầu của 2 nhóm tương đương nhau trong đội tuyển cầu lông trường THPT Lý Thường Kiệt, Thành phố Móng Cái, Quảng Ninh.

* Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm.

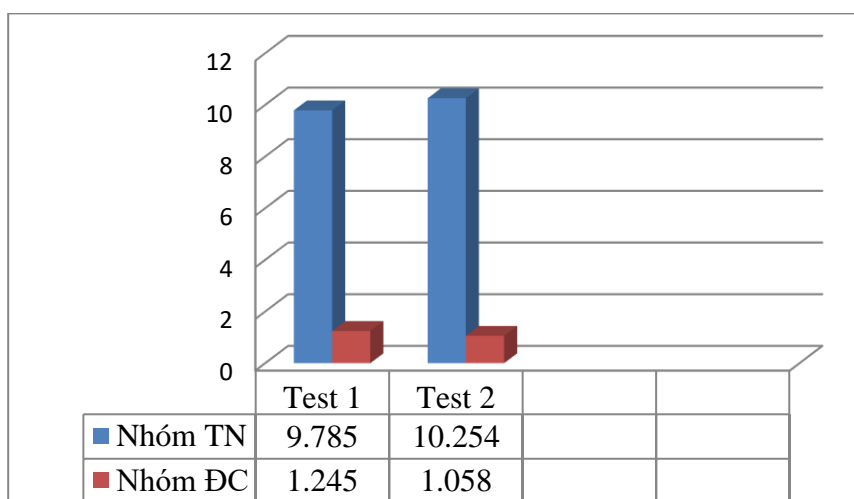
Kết quả sau thực nghiệm được trình bày ở bảng 3, bảng 4 và biểu đồ 1.

Bảng 3. Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm

TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		t	P
		Nhóm ĐC (n = 8)	Nhóm TN (n = 8)		
1	Bỏ nhỏ cầu chéo sân thuận tay (quả/10 quả)	6.6 ± 1.27	8.9 ± 0.28	3.358	< 0.05
2	Bỏ nhỏ cầu chéo sân trái tay (quả/10 quả)	6.0 ± 1.24	7.8 ± 0.68	3.327	< 0.05

Bảng 4. Nhịp độ tăng trưởng về thành tích của 2 nhóm trước và sau thực nghiệm sự phạm ($n_A = n_B = 8$)

TT	Test	Nhóm Đối chứng ($\bar{X} \pm \delta$)		Nhịp độ tăng trưởng (W%)	Nhóm Thực nghiệm ($\bar{X} \pm \delta$)		Nhịp độ tăng trưởng (W%)
		Trước TN	Sau TN		Trước TN	Sau TN	
1	Bỏ nhỏ cầu chéo sân thuận tay (quả/10 quả)	6.1 ± 1.12	6.6 ± 1.27	1.245	6.1 ± 1.18	8.9 ± 0.28	9.785
2	Bỏ nhỏ cầu chéo sân trái tay (quả/10 quả)	5.1 ± 1.21	6.2 ± 1.24	1.058	5.1 ± 1.26	7.8 ± 0.68	10.254



Biểu đồ 1. Nhịp độ tăng trưởng về thành tích các test kiểm tra của 2 nhóm trước và sau thực nghiệm.

Từ kết quả trình bày ở bảng 3, bảng 4 và Tất cả các nội dung kiểm tra đánh giá của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng đó có sự khác biệt rõ rệt, điều đó chứng tỏ rằng, sau khi tiến hành thực nghiệm, trình độ bỏ nhỏ của 2 nhóm đã có sự khác biệt rõ rệt, điều đó chứng tỏ rằng, sau khi tiến hành thực nghiệm, trình độ bỏ nhỏ của 2 nhóm đã có sự khác biệt rõ rệt.

Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

biệt rõ rệt, $t_{tính\ đều} > t_{bảng\ ở\ ngưỡng\ xác\ suất\ P} < 0.05$.

Diễn biến thành tích đạt được của cả 02 test nhằm kiểm tra, đánh giá hiệu quả thực hiện kỹ thuật bỏ nhỏ của nhóm thực nghiệm tăng lên lớn hơn so với nhóm đối chứng, đồng thời nhịp tăng trưởng của nhóm thực nghiệm cũng lớn hơn so với nhóm đối chứng.

Điều này chứng tỏ các bài tập mà chúng tôi lựa chọn áp dụng vào thực nghiệm huấn luyện nâng cao hiệu quả kỹ thuật bỏ nhỏ cho đối tượng nam học sinh đội tuyển cầu lông trường THPT Lý Thường Kiệt, Thành phố Móng Cái, Quảng Ninh có kết quả cao.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Hoàng Thị Đông (2010), “*Lý luận và phương pháp giáo dục thể chất*”, NXB TĐTT.
2. Bành Mỹ Lệ, Hậu Chính Khánh (1997), “*Cầu lông*”, Dịch: Lê Đức Chương, NXB TĐTT Hà Nội 2000.
3. Hoàng Thanh Hà (2002), “*Bí quyết thành công trên sân Cầu lông*”, NXB TĐTT Hà Nội.
4. Hương Xuân Nguyên, Mai Thị Ngoãn, Trần Văn Vinh (2008), “*Giáo trình Cầu lông*” NXB TĐTT.
5. Nguyễn Hạc Thuý (1997), “*Huấn luyện kỹ chiến thuật cầu lông hiện đại*”, NXB TĐTT Hà Nội.
6. Nguyễn Xuân Sinh (1999), “*Phương pháp nghiên cứu khoa học thể dục thể thao*”, NXB TĐTT Hà Nội.

Nguồn bài báo: Lê Thanh Xuân (2023), Trích từ khóa luận tốt nghiệp: “*Nghiên cứu lựa chọn một số bài tập nhằm nâng cao kỹ thuật bỏ nhỏ cho nam học sinh đội tuyển cầu lông trường THPT Lý Thường Kiệt, Thành phố Móng Cái, Quảng Ninh*”.

Ngày nhận bài: 03/11/2023; Ngày đánh giá: 15/11/2023; Ngày duyệt đăng: 6/12/2023.

3. KẾT LUẬN

Quá trình nghiên cứu đề tài đã lựa chọn được 17 bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật bỏ nhỏ cho nam học sinh đội tuyển cầu lông trường THPT Lý Thường Kiệt, Thành phố Móng Cái, Quảng Ninh.

Sau 6 tuần thực nghiệm và kiểm tra chúng tôi thấy các bài tập do chúng tôi lựa chọn đã có hiệu quả rõ rệt trong việc nâng cao hiệu quả kỹ thuật bỏ nhỏ cho nam học sinh đội tuyển cầu lông trường THPT Lý Thường Kiệt, Thành phố Móng Cái, Quảng Ninh với giá trị $t_{tính} > t_{bảng\ ở\ ngưỡng\ xác\ suất\ P} < 0.05$.