

ỨNG DỤNG BÀI TẬP NÂNG CAO HIỆU QUẢ ĐẬP CẦU THUẬN TAY CHO HỌC SINH ĐỘI TUYỂN CẦU LÔNG TRƯỜNG THPT MỸ ĐỨC A THÀNH PHỐ HÀ NỘI

APPLICATION OF EXERCISES TO IMPROVE THE EFFICIENCY OF FOREHAND SMASH FOR BADMINTON TEAM STUDENTS OF MY DUC A HIGH SCHOOL IN HANOI

Nguyễn Trung Thái – Học viên Cao học K7 trường ĐH Sư phạm TDTT Hà Nội

Tóm tắt: Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy trong Thể dục Thể thao, đề tài lựa chọn được 18 bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật đập cầu thuận tay cho học sinh đội tuyển cầu lông trường THPT Mỹ Đức A-Thành phố Hà Nội, qua kiểm nghiệm thực tế cho thấy, các bài tập mà đề tài lựa chọn và ứng dụng trong thực tiễn đã có tác dụng rõ rệt trong việc nâng cao hiệu quả đập cầu thuận tay cho đối tượng nghiên cứu.

Từ khóa: Bài tập; hiệu quả; đập cầu thuận tay; trường THPT.

Abstract: By conventional research methods, the topic has selected 18 exercises to improve the efficiency of the forehand smash technique for badminton team students at My Duc A High School, Hanoi City. The post-experiment test results confirmed the effectiveness of the exercises selected and applied by the research in improving the efficiency of the forehand smash for the research subjects.

Keywords: Exercise; efficiency; forehand smash; High School.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong môn cầu lông thì đập cầu thuận tay là hình thức ghi điểm chủ yếu trong cầu lông, đó là cú đánh mạnh từ trên cao làm cho trái cầu đi nhanh qua phần sân đối phương và theo chiều hướng đi xuống. Do đó, nếu sử dụng tốt kỹ thuật đập cầu trong tập luyện và thi đấu sẽ dễ dàng thắng điểm hoặc gây khó khăn cho đối phương.

Quan sát quá trình tập luyện và thi đấu của học sinh đội tuyển cầu lông trường THPT Mỹ Đức - Thành phố Hà Nội chúng tôi nhận thấy khả năng sử dụng đập cầu thuận tay của các em chưa phát huy được hiệu quả cao. Điều này xuất phát từ nhiều nguyên nhân, song cơ bản là do việc giảng dạy, huấn luyện chưa được bài bản, chưa có các bài tập thực sự khoa học, phù hợp với đối tượng và điều kiện thực tiễn của Nhà trường.

Xuất phát từ những vấn đề trên tôi nghiên cứu “Ứng dụng các bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật đập cầu thuận tay cho học sinh đội

tuyển cầu lông trường THPT Mỹ Đức – Thành phố Hà Nội”.

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

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; Phương pháp toán học thống kê.

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

3.1. Lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả đập cầu thuận tay cho đội tuyển cầu lông trường THPT Mỹ Đức A- Thành phố Hà Nội

Đề tài đã tổng hợp được 26 bài tập và tiến hành phỏng vấn (bằng phiếu hỏi) các chuyên gia, huấn luyện viên và các giáo viên giảng dạy cầu lông để lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả thực hiện kỹ thuật đập cầu thuận tay cho đối tượng nghiên cứu. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

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

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả đập cầu thuận tay cho đối tượng nghiên cứu (n=20)

TT	Bài tập	Tán thành		Không tán thành	
		n	%	n	%
1	Nhảy dây tốc độ 1 phút x 3 tổ.	19	95	1	5
2	Di chuyển tiến lùi dọc sân 30 lần x 3 tổ.	18	90	2	10
3	Di chuyển ngang sân đơn 30 lần x 3 tổ.	20	100	0	0
4	Nằm sấp chống đẩy 1 phút x 3 tổ.	20	100	0	0
5	Thi đấu trong vạch phát cầu 1 phút x 3 tổ.	12	60	8	40
6	Phát cầu ngắn phối hợp đánh cầu trên lưới 1 phút x 3 tổ.	14	70	6	30
7	Bật cao tại chỗ 30 lần x 3 tổ.	17	85	3	15
8	Di chuyển lùi đánh cầu cao sâu, lên lưới đặt cầu 1 phút x 3 tổ.	12	60	8	40
9	Phông cầu liên tục 5 phút.	11	55	9	45
10	Bật nhảy tại chỗ thực hiện đập cầu thuận tay liên tục 1 phút x 3 tổ.	18	90	2	10
11	Đập cầu thuận tay đường thẳng 1 phút x 3 tổ.	18	90	2	10
12	Đập cầu thuận tay đường chéo 1 phút x 3 tổ.	17	85	3	15
13	Di chuyển ngang 2 góc cuối sân bật nhảy đập cầu thuận tay dọc biên 1 phút x 3 tổ.	18	90	2	10
14	Di chuyển lùi 3 bước bật nhảy đập cầu thuận tay 1 phút x 3 tổ.	20	100	0	0
15	Nhảy đập cầu treo thuận tay 1 phút x 3 tổ.	20	100	0	0
16	Di chuyển 4 góc đập cầu thuận tay và sỏi cầu 1 phút x 3 tổ.	18	90	2	10
17	Di chuyển lùi về 2 góc cuối sân thực hiện động tác đập cầu thuận tay 1 phút x 3 tổ.	17	85	3	15
18	Di chuyển lên lưới bỏ nhỏ, lùi về cuối sân bật nhảy đập cầu thuận tay 1 phút x 3 tổ.	17	85	3	15
19	Di chuyển nhật đôi cầu 6 điểm trên sân 1 phút x 2 tổ.	11	55	9	45
20	Di chuyển đánh cầu trên lưới, lùi về bật nhảy đập cầu thuận tay 1 phút x 3 tổ.	20	100	0	0
21	Di chuyển bật nhảy 2 góc đánh cầu trên lưới 1 phút x 3 tổ.	13	65	7	35
22	Bạt cầu vào trái tay đối phương và di chuyển lên lưới đánh cầu 1 phút x 3 tổ.	12	60	8	40
23	Đập cầu liên tục có người phục vụ bằng phòng thủ hoặc phát cầu 1 phút x 3 tổ.	18	90	2	10
24	Thi đấu đôi	20	100	0	0
25	Thi đấu đơn	20	100	0	0
26	Thi đấu 30 điểm	13	65	7	35

Qua bảng 1, đề tài đã lựa chọn được 18 bài tập (các bài tập được in đậm) có tỷ lệ số người tán thành cao từ 80% trở lên để ứng dụng vào thực tiễn nhằm nâng cao hiệu quả đập cầu thuận tay cho đối tượng nghiên cứu.

3.2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả các bài tập nâng cao hiệu quả đập cầu thuận tay cho đội tuyển cầu lông trường THPT Mỹ Đức A - Thành phố Hà Nội.

3.2.1. Lựa chọn test đánh giá

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

Đề tài tiến hành lựa chọn test đánh giá hiệu quả đập cầu thuận tay đối tượng nghiên cứu qua các bước: Tham khảo tài liệu, phỏng vấn chuyên gia, xác định tính thông báo và độ tin cậy của test. Kết quả đã lựa chọn được 5 test gồm:

Test 1: Di chuyển ngang sân đơn 10 lần (s)

Test 2: Bật cao tại chỗ (cm)

Test 3: Tại chỗ đập cầu thuận tay đường chéo 20 quả vào ô quy định (quả);

Test 4: Tại chỗ đập cầu thuận tay đường thẳng 20 quả vào ô quy định (quả);

Test 5: Di chuyển ngang 2 góc cuối sân bật nhảy đập cầu thuận tay dọc biên 15 quả vào ô quy định (quả).

3.2.2. Tổ chức thực nghiệm.

* Đề tài tiến hành theo phương pháp thực nghiệm so sánh song song.

* Đối tượng thực nghiệm: 28 học sinh (16 nam và 12 nữ) đội tuyển cầu lông trường

THPT Mỹ Đức A – Hà Nội, được chia thành hai nhóm một cách ngẫu nhiên.

- Nhóm thực nghiệm: Gồm 14 học sinh (8 học sinh nam và 6 học sinh nữ), được tập luyện theo các nội dung huấn luyện chung và các bài tập mà đề tài đã lựa chọn.

- Nhóm đối chứng: Gồm 14 học sinh (8 học sinh nam và 6 học sinh nữ), tập theo giáo án cũ với các bài tập do giáo viên của trường THPT Mỹ Đức A - Thành phố Hà Nội đang thực hiện từ trước tới nay.

* Thời gian thực nghiệm 8 tháng từ tháng 10/2020 đến tháng 05/2021.

- Địa điểm TN tại trường THPT Mỹ Đức A - Thành phố Hà Nội.

3.2.3 Kết quả thực nghiệm

Trước thực nghiệm chúng tôi tiến hành kiểm tra đánh giá trình độ đập cầu thuận tay đối tượng nghiên cứu. Kết quả được trình bày ở bảng 2.

Bảng 2. Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm

TT	Các Test	Giới tính	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		t _{tính}	p
			Nhóm ĐC (n = 14)	Nhóm TN (n = 14)		
1	Di chuyển ngang sân đơn 10 lần (s)	Nam	38.26±3.83	38.61±3.72	1.265	>0.05
		Nữ	41.82±4.65	42.16±4.82	1.253	>0.05
2	Bật cao tại chỗ (cm)	Nam	47.54±8.26	47.28±8.23	1.042	>0.05
		Nữ	33.52±6.42	33.29±7.26	1.065	>0.05
3	Tại chỗ đập cầu thuận tay đường chéo 20 quả vào ô quy định (quả)	Nam	13.46±1.72	13.37±1.58	1.025	>0.05
		Nữ	11.86±2.38	11.59±2.22	1.065	>0.05
4	Tại chỗ đập cầu thuận tay đường thẳng 20 quả vào ô quy định (quả)	Nam	15.66±2.74	15.35±2.59	1.235	>0.05
		Nữ	12.88±2.17	12.58±2.22	1.245	>0.05
5	Di chuyển ngang 2 góc cuối sân bật nhảy đập cầu thuận tay dọc biên 15 quả vào ô quy định (quả)	Nam	9.78±1.23	9.65±1.68	1.157	>0.05
		Nữ	7.68±1.57	7.22±1.78	1.158	>0.05

Qua kết quả ở bảng 2 cho thấy: Kết quả kiểm tra ban đầu của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng với 5 test đánh giá đều thể hiện $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}} = 2.056$ ở ngưỡng xác suất $p > 0,05$. Điều đó chứng tỏ trước khi thực nghiệm, hiệu quả

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

đập cầu thuận tay của 2 nhóm tương đối đồng đều nhau.

Sau thời gian thực nghiệm 8 tháng, chúng tôi tiến hành kiểm tra đánh giá hiệu quả đập

cầu thuận tay của đối tượng nghiên cứu. Kết quả được trình bày ở bảng 3.

Bảng 3. Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm

TT	Các Test	Giới tính	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		t _{tính}	p
			Nhóm ĐC (n = 14)	Nhóm TN (n = 14)		
1	Di chuyển ngang sân đơn 10 lần (s)	Nam	37.66±3.23	35.26±2.85	2.562	<0.05
		Nữ	41.13±4.28	40.12±3.42	2.554	<0.05
2	Bật cao tại chỗ (cm)	Nam	48.66±5.26	51.32±3.28	3.265	<0.05
		Nữ	34.12±6.08	37.52±5.12	3.245	<0.05
3	Tại chỗ đập cầu thuận tay đường chéo 20 quả vào ô quy định (quả)	Nam	14.05±1.65	16.68±1.05	3.125	<0.05
		Nữ	12.08±2.24	14.27±2.06	3.142	<0.05
4	Tại chỗ đập cầu thuận tay đường thẳng 20 quả vào ô quy định (quả)	Nam	16.06±2.22	17.68±1.82	3.678	<0.05
		Nữ	13.29±2.03	15.48±1.25	3.652	<0.05
5	Di chuyển ngang 2 góc cuối sân bật nhảy đập cầu thuận tay dọc biên 15 quả vào ô quy định (quả)	Nam	10.06±1.25	11.88±1.18	3.642	<0.05
		Nữ	8.21±1.66	9.87±1.46	3.625	<0.05



Qua bảng 3 cho thấy: Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm với 5 test đánh giá hiệu quả đập cầu thuận tay của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng đã có sự khác biệt rõ rệt với $t_{tính} > t_{bảng} = 2.056$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$. Điều này cho thấy, giữa 2 nhóm hai nhóm thực nghiệm và đối chứng đã có sự khác biệt mặt toán học thống kê. Hay nói cách khác, sau 8 tháng thực nghiệm hiệu quả đập cầu thuận tay của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng đã có sự khác biệt rõ rệt.

Để khẳng định rõ hơn hiệu quả của các bài tập đã lựa chọn cho đối tượng nghiên cứu, đề tài tiến hành đánh giá và so sánh nhịp độ tăng trưởng của 2 nhóm sau 8 tháng thực nghiệm. Kết quả được trình bày ở bảng 4.

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

Bảng 4. Nhịp độ tăng trưởng của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm sau thực nghiệm

TT	Test	Giới tính	Nhóm TN (n =14)					Nhóm ĐC (n=14)				
			Trước TN	Sau TN	W(%)	t _{tính}	p	Trước TN	Sau TN	W(%)	t _{tính}	p
1	Di chuyển ngang sân đơn 10 lần (s)	Nam	38.61±3.72	35.26±2.85	9.071	2.865	<0.05	38.26±3.83	37.66±3.23	1.581	1.895	<0.05
		Nữ	42.16±4.82	40.12±3.42	4.959	2.685	<0.05	41.82±4.65	41.13±4.28	1.664	1.865	<0.05
2	Bật cao tại chỗ (cm)	Nam	47.28±8.23	51.32±3.28	8.195	3.658	<0.05	47.54±8.26	48.66±5.26	2.328	2.042	<0.05
		Nữ	33.29±7.26	37.52±5.12	11.947	3.865	<0.05	33.52±6.42	34.12±6.08	1.748	1.652	<0.05
3	Tại chỗ đập cầu thuận tay đường chéo 20 quả vào ô quy định (quả)	Nam	13.37±1.58	16.68±1.05	15.777	3.689	<0.05	13.46±1.72	14.05±1.65	4.289	2.014	<0.05
		Nữ	11.59±2.22	14.27±2.06	13.591	3.684	<0.05	11.86±2.38	12.08±2.24	2.089	1.985	<0.05
4	Tại chỗ đập cầu thuận tay đường thẳng 20 quả vào ô quy định (quả)	Nam	15.35±2.59	17.68±1.82	14.108	3.985	<0.05	15.66±2.74	16.06±2.22	4.515	1.852	<0.05
		Nữ	12.58±2.22	15.48±1.25	20.669	3.895	<0.05	12.88±2.17	13.29±2.03	3.133	2.021	<0.05
5	Di chuyển ngang 2 góc cuối sân bật nhảy đập cầu thuận tay dọc biên 15 quả vào ô quy định (quả)	Nam	9.65±1.68	11.88±1.18	20.715	3.658	<0.05	9.78±1.23	10.06±1.25	2.823	1.985	<0.05
		Nữ	7.22±1.78	9.87±1.46	31.346	3.458	<0.05	7.68±1.57	8.21±1.66	5.538	1.985	<0.05

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

Qua kết quả của bảng 4 cho thấy: Sau thực nghiệm thành tích ở các Test đánh giá hiệu quả đập cầu thuận tay của cả 2 nhóm đều có sự tăng trưởng ở cả 5 test đánh giá, tuy nhiên sự tăng trưởng ở các Test đánh giá của nhóm thực nghiệm tốt hơn hẳn so với nhóm đối chứng. Qua đó có thể đánh giá các bài tập mà chúng tôi lựa chọn áp dụng cho nhóm thực nghiệm tốt hơn nhóm đối chứng.

Điều này khẳng định hiệu quả các bài tập mà đề tài đã lựa chọn nhằm nâng cao hiệu quả

đập cầu thuận tay cho đội tuyển cầu lông trường THPT Mỹ Đức A, Hà Nội

KẾT LUẬN

Quá trình nghiên cứu đề tài đã lựa chọn được 18 bài tập nâng cao hiệu quả đập cầu thuận tay cho đội tuyển cầu lông trường THPT Mỹ Đức A – Thành phố Hà Nội, bước đầu ứng dụng các bài tập trong thực tế huấn luyện đã xác định được hiệu quả rõ rệt của các bài tập đã lựa chọn ứng dụng nâng cao hiệu quả đập cầu thuận tay cho đối tượng nghiên cứu.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Quý Bình, Nguyễn Hạc Thuý (2000), *Huấn luyện thể lực cho VĐV cầu lông*, Nxb TDTT Hà Nội.
2. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tồn, (2006), *Lý luận và phương pháp TDTT*, Nxb TDTT Hà Nội.
3. Nguyễn Đức Văn (2000), *Phương pháp thống kê trong TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.
4. Trần Văn Vinh, Nguyễn Trọng Hải, Đào Chí Thành (1998), *Giáo trình Cầu lông*, Nxb TDTT Hà Nội
5. Phạm Việt Vượng (2000), *Phương pháp luận nghiên cứu khoa học*, Đại học Quốc gia Hà Nội.

Nguồn bài báo: Bài báo được trích từ luận văn thạc sỹ: “Nghiên cứu lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật đập cầu thuận tay cho đội tuyển cầu lông trường THPT Mỹ Đức A- Thành phố Hà Nội” năm 2021.

Ngày nhận bài: 18/10/2021; **Ngày đánh giá:** 25/10/2021; **Ngày duyệt đăng:** 29/11/2021



TRƯỜNG THPT TỐT NHẤT TẠI HUYỆN CHƯƠNG MỸ

Ảnh minh họa