

ỨNG DỤNG BÀI TẬP NÂNG CAO HIỆU QUẢ KỸ THUẬT GIAO CẦU THUẬN TAY CHO NAM HỌC SINH ĐỘI TUYỂN CẦU LÔNG TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG MINH HÀ, THỊ XÃ QUẢNG YÊN, TỈNH QUẢNG NINH

APPLYING EXERCISES TO IMPROVE THE EFFECTIVENESS OF FOREHAND SERVE TECHNIQUE FOR MALE STUDENTS OF THE BADMINTON TEAM AT MINH HA HIGH SCHOOL, QUANG YEN TOWN, QUANG NINH PROVINCE

ThS. Chu Thanh Hải, Lê Anh Dũng
Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

Tóm tắt: Sử dụng các phương pháp nghiên cứu thường quy trong khoa học thể dục thể thao, đề tài lựa chọn các bài tập thích hợp, có tính khả thi, theo hướng đa dạng hóa để nâng cao hiệu quả kỹ thuật giao cầu thuận tay cho nam học sinh đội tuyển cầu lông trường THPT Minh Hà, thị xã Quảng Yên, tỉnh Quảng Ninh. Qua kiểm nghiệm trong thực tiễn các bài tập mà nghiên cứu đã lựa chọn và ứng dụng vào thực tiễn đã đạt được những kết quả nhất định.

Từ khóa: Cầu lông; Hiệu quả; Kỹ thuật giao cầu thuận tay; Học sinh Trung học phổ thông.

Abstract: Using conventional research methods in sports science, the research has selected appropriate, feasible, and diversified exercises to improve the effectiveness of male students' forehand serve techniques of the badminton team at Minh Ha High School, Quang Yen town, Quang Ninh province. After putting them into practice, the selected and applied exercises have achieved certain results.

Keywords: Badminton; Effectiveness; Forehand serve technique; High School Students.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Tập luyện Cầu lông giúp phát triển toàn diện các năng lực thể chất, nâng cao sức khỏe, rèn luyện về mặt đạo đức, ý chí. Đặc biệt nó phù hợp với mọi lứa tuổi, giới tính, mọi tầng lớp nhân dân lao động. Với dụng cụ tập luyện đơn giản, dễ tập nên phong trào tập luyện Cầu lông đã phát triển mạnh mẽ rộng khắp về chiều rộng lẫn chiều sâu. Để đạt được hiệu quả cao trong thi đấu, ngoài các yếu tố thể lực, tâm lý, chiến thuật thì kỹ thuật luôn được các huấn luyện viên, vận động viên (VĐV) quan tâm áp dụng trong quá trình tập luyện thi đấu để giành chiến thắng.

Trong tập luyện và thi đấu Cầu lông, giao cầu có thể được coi là khởi đầu cho việc tổ chức tấn công, nếu VĐV giao cầu tốt sẽ đưa đối phương vào thế bị động từ đó VĐV tiếp tục chủ động tấn công ghi điểm. Nếu giao cầu không tốt đối phương sẽ tấn công ngay sau khi giao cầu, đưa VĐV vào thế phải phòng thủ ở những đường cầu

tiếp theo. Vì vậy, kỹ thuật giao cầu là kỹ thuật rất quan trọng, cần phải được hoàn thiện đầu tiên.

Qua quan sát quá trình tập luyện và thi đấu của nam học sinh đội tuyển cầu lông trường THPT Minh Hà, thị xã Quảng Yên, tỉnh Quảng Ninh chúng tôi thấy rằng các em thường xuyên sử dụng kỹ thuật giao cầu thuận tay nhưng chưa có hiệu quả cao, thiếu linh hoạt, biến hoá. 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 trong tập luyện và thi đấu.

Với mục đích nhằm góp phần nâng cao thành tích tập luyện và thi đấu môn Cầu lông cho nam học sinh đội tuyển cầu lông nhà trường, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: “*Ứng dụng bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật giao cầu thuận tay cho nam học sinh đội tuyển cầu lông trường THPT Minh Hà, thị xã Quảng Yên, tỉnh Quảng Ninh*”.

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

Trong quá trình nghiên cứu đề tài sử dụng những 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; Phương pháp toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Lựa chọn bài tập nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật giao cầu thuận tay cho đối tượng nghiên cứu

Đề lựa chọn được các bài tập phù hợp nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật giao cầu thuận tay cho đối tượng nghiên cứu, đề tài tiến hành phỏng vấn các giảng viên, HLV có nhiều kinh nghiệm trong giảng dạy và huấn luyện cầu lông tại trường ĐHSP TDTT Hà Nội, và các trường THPT trên địa bàn tỉnh Quảng Ninh. Kết quả được trình bày ở bảng 1.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả giao cầu thuận tay 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	%
<i>*Nhóm bài tập thể lực</i>							
1	Nằm sấp chống đẩy	26	86.67	3	10	1	3.33
2	Lăng tạ tay 1.5kg theo kỹ thuật đánh cầu phải trái thấp tay	15	50	10	33.33	5	16.67
3	Ném quả cầu lông xa	24	80	4	13.33	2	6.67
4	Lăng vợt Tennis	17	56.67	10	33.33	3	10
5	Nằm ngửa gập bụng	26	86.67	2	6.67	2	6.67
6	Nhảy dây đơn tốc độ	25	83.33	4	13.33	1	3.33
7	Khuyu chân đi bộ	12	40	7	23.33	11	36.67
8	Di chuyển ngang sân đơn	28	93.33	2	6.67	0	0
9	Di chuyển bật nhảy lên lưới	28	93.33	2	6.67	0	0
10	Chạy 30m xuất phát cao	10	33.33	15	50	5	16.67
<i>* Nhóm bài tập kỹ thuật</i>							
11	Tại chỗ mô phỏng kỹ thuật giao cầu thuận tay	27	90	3	10	0	0
12	Giao cầu thuận tay vào ô Giao cầu sân đơn.	25	83.33	4	13.33	1	3.33
13	Giao cầu thuận tay có người đỡ phát	28	93.33	2	6.67	0	0
14	Phông cầu	11	36.67	11	36.67	8	26.67
15	Giao cầu thuận tay cao xa vào ô chắn (1m x 1m)	28	93.33	2	6.67	0	0
16	Phông thủ thuận, trái tay	16	53.33	12	40	2	6.67
17	Giao cầu thuận tay cao xa vào ô (1m x 1m)	24	80	5	16.67	1	3.33
18	Phối hợp giao cầu thuận tay và đỡ cầu.	11	36.67	11	36.67	8	26.67
19	Phối hợp giao cầu thuận tay, di chuyển giao cầu thuận tay góc lưới	25	83.33	4	13.33	1	3.33
20	Phối hợp giao cầu thuận tay, di chuyển bỏ nhỏ	28	93.33	2	6.67	0	0
21	Giao cầu thuận tay trong thi đấu đơn 1 séc	26	86.67	2	6.67	2	6.67
22	Giao cầu thuận tay trong thi đấu quy định	27	90	2	6.67	1	3.33

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

Qua kết quả phỏng vấn, đề tài lựa chọn được 15/22 bài tập được tán thành với tỷ lệ trên 80% ở mức độ rất cần thiết, các bài tập được chia thành 2 nhóm:

Nhóm bài tập thể lực: 6 bài tập

Nhóm bài tập kỹ thuật: 9 bài tập

2.2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả các bài tập đã lựa chọn nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật giao cầu thuận tay cho nam học sinh đội tuyển cầu lông trường THPT Minh Hà, thị xã Quảng Yên, tỉnh Quảng Ninh

2.2.1. Tổ chức thực nghiệm

Tổ chức thực nghiệm sư phạm

Việc nghiên cứu ứng dụng các bài tập nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật giao cầu thuận tay cho đối tượng nghiên cứu trong thời gian 06 tuần tại trường THPT Minh Hà, thị xã Quảng Yên, tỉnh Quảng Ninh.

Trước khi tiến hành thực nghiệm chúng tôi kiểm tra thành tích ban đầu của 2 nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng, cùng các nội dung như nhau với 16 học sinh nam học sinh đội tuyển cầu lông trường THPT Minh Hà, thị xã Quảng Yên, tỉnh Quảng Ninh, trong đó 8 học sinh - nhóm thực nghiệm, và 8 học sinh - nhóm đối chứng, các đối tượng này được chúng tôi lựa chọn ngẫu nhiên. Về chương trình thực nghiệm này có đặc điểm sau:

- Nhóm thực nghiệm: Sử dụng 15 bài tập mà qua nghiên cứu chúng tôi đã lựa chọn.

- Nhóm đối chiếu: Tập luyện theo giáo án cũ do thầy cô trường THPT Minh Hà, thị xã Quảng Yên, tỉnh Quảng Ninh biên soạn.

- Các nhóm đối tượng nghiên cứu được kiểm tra thông qua 3 test đã được lựa chọn thông qua kết quả phỏng vấn để đánh giá hiệu quả bài tập nâng cao kỹ thuật giao cầu thuận tay cho đối tượng nghiên cứu.

- Đảm bảo tính thống nhất về thời gian và địa điểm kiểm tra giữa các nhóm.

- Kiểm tra học sinh phải được khởi động và nghỉ ngơi hợp lí.

Thời gian tập luyện là 03 tiết/1 tuần vào các ngày thứ 3, thứ 5 và thứ 7. Thời gian tập là 90 phút/buổi. Tổng số giáo án giảng dạy trong chương trình thực nghiệm sư phạm (từ tháng 02/2022 đến tháng 04/2022) là 18 giáo án. Thời gian tập căn cứ vào nội dung, chương trình môn học. Thời gian giảng dạy - huấn luyện kỹ thuật giao cầu thuận tay được các giáo viên quản lý chặt chẽ trong từng nhóm, loại trừ các yếu tố khách quan ảnh hưởng đến huấn luyện, chỉ còn lại sự tác động của các bài tập tới từng nhóm nghiên cứu.

2.2.2. Đánh giá hiệu quả các bài tập đã lựa chọn

* 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 được 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	Nằm sấp chống đẩy 30s (lần)	18.23 ± 2.14	18.25 ± 2.35	1.265	>0.05
2	Giao cầu cao sâu thuận tay vào ô quy định 20 quả	11.1 ± 1.35	11.1 ± 1.54	1.325	>0.05
3	Giao cầu ngắn thuận tay vào ô quy định 20 quả	12.2 ± 1.30	12.1 ± 1.40	1.337	>0.05

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

Từ kết quả 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 giao cầu thuận tay ban đầu của 2 nhóm tương đương nhau trong đội tuyển cầu lông trường THPT Minh Hà, thị xã Quảng Yên, tỉnh Quảng Ninh.

* Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm.

Sau thời gian thực nghiệm 06 tuần, các đối tượng nghiên cứu đã được trang bị một cách tương đối đầy đủ về năng lực chuyên môn, kỹ - chiến thuật, thể lực cũng như tâm lý, kỹ thuật giao cầu thuận tay trong chương trình giảng dạy - huấn luyện, chúng tôi tiến hành kiểm tra đánh giá kết quả của đối tượng nghiên cứu. Kết quả thu được như trình bày ở bảng 3.

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	Nằm sấp chống đẩy 30s (lần)	18.75 ± 2.18	20.01 ± 1.35	2.565	<0.05
2	Giao cầu cao sâu thuận tay vào ô quy định 20 quả	11.6 ± 1.03	15.2 ± 1.25	2.657	<0.05
3	Giao cầu ngắn thuận tay vào ô quy định 20 quả	12.8 ± 1.40	16.3 ± 1.50	3.137	<0.05

Từ kết quả thu được ở bảng 3 cho thấy: Tất cả các nội dung kiểm tra đánh giá của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng đó có sự khác biệt rõ rệt với $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}} = 2.179$ ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$. Hay nói một cách khác, việc ứng dụng bài tập mà đề tài lựa chọn đã thể hiện rõ tính ưu việt trong việc nâng cao hiệu quả giao cầu thuận tay cho nam học sinh đội tuyển cầu

lông trường THPT Minh Hà, thị xã Quảng Yên, tỉnh Quảng Ninh.

Để khẳng định tính hiệu quả của các bài tập đã lựa chọn áp dụng cho đối tượng nam học sinh đội tuyển cầu lông trên đối tượng nghiên cứu. Chúng tôi đã tiến hành đánh giá nhịp độ tăng trưởng của thông qua các test ở nhóm thực nghiệm và đối chứng, kết quả được trình bày ở bảng 4.

Bảng 4. Nhịp độ tăng trưởng về thành tích của 2 nhóm trước và sau thực nghiệm sự phạm

T	Test	Trước TN	Sau TN	W (%)
Nhóm đối chứng (n=8)				
1	Nằm sấp chống đẩy 30s (lần)	18.23 ± 2.14	18.75 ± 2.18	2.71
2	Giao cầu cao sâu thuận tay vào ô quy định 20 quả	11.1 ± 1.35	11.6 ± 1.03	4.40
3	Giao cầu ngắn thuận tay vào ô quy định 20 quả	12.2 ± 1.30	12.8 ± 1.40	4.80
Nhóm thực nghiệm (n=8)				
1	Nằm sấp chống đẩy 30s (lần)	18.25 ± 2.35	20.01 ± 1.35	9.37
2	Giao cầu cao sâu thuận tay vào ô quy định 20 quả	11.1 ± 1.54	15.2 ± 1.25	31.17
3	Giao cầu ngắn thuận tay vào ô quy định 20 quả	12.1 ± 1.40	16.3 ± 1.50	29.58

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

Từ kết quả trình bày ở bảng 4 ta thấy: Diễn biến thành tích đạt được của cả 02 test nhằm kiểm tra, đánh giá hiệu quả thực hiện quả kỹ thuật giao cầu thuận tay 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 đã nâng cao hiệu quả kỹ thuật giao cầu thuận tay cho đối tượng nam học sinh đội tuyển cầu lông trường THPT Minh Hà, thị xã Quảng Yên, tỉnh Quảng Ninh có kết quả cao.

3. KẾT LUẬN

- Thông qua kết quả nghiên cứu đề tài đã lựa chọn được 15 bài tập để ứng dụng vào thực tiễn nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật giao cầu

Tài liệu tham khảo

1. Mai Thị Ngoãn - Hương Xuân Nguyên (2008), "*Giáo trình cầu lông*", NXB TĐTT.
2. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tồn (2000), "*Lý luận và phương pháp TĐTT*", NXB TĐTT, Hà Nội.
3. Phạm Xuân Thành, Hương Xuân Nguyên, Mai Thị Ngoãn, Trần Văn Vinh (2014). "*Giáo trình cầu lông*" Trường ĐHSP TĐTT Hà Nội-NXB TĐTT Hà Nội.
4. Nguyễn Hạc Thúy – Lê Thanh Sang (2000), "*Huấn luyện kỹ thuật cầu lông hiện đại*", NXB TĐTT.
5. Nguyễn Đức Văn (2001), "*Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao*", NXB TĐTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: Lê Anh Dũng (2022), Bài viết được trích dẫn từ khóa luận tốt nghiệp "*Lựa chọn và ứng dụng một số bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật giao cầu thuận tay cho nam học sinh đội tuyển cầu lông trường THPT Minh Hà, thị xã Quảng Yên, tỉnh Quảng Ninh*". Đề tài đã bảo vệ và được thông qua trước hội đồng Khoa học trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội.

Ngày nhận bài: 30/11/2022

Ngày đánh giá: 05/12/2022

Ngày duyệt đăng: 26/12/2022

thuận tay cho nam học sinh đội tuyển cầu lông trường THPT Minh Hà, thị xã Quảng Yên, tỉnh Quảng Ninh. Các bài tập được chia làm 2 nhóm:

+ Nhóm bài tập thể lực: 6 bài tập

+ Nhóm bài tập kỹ thuật: 9 bài tập

- Sau quá trình thực nghiệm, các bài tập mà đề tài lựa chọn và ứng dụng vào thực tiễn đã thể hiện rõ tính ưu việt trong việc nâng cao hiệu quả kỹ thuật giao cầu thuận tay cho nam học sinh đội tuyển cầu lông trường THPT Minh Hà, thị xã Quảng Yên, tỉnh Quảng Ninh, ở tất cả các nội dung kiểm tra đánh giá của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng đó có sự khác biệt rõ rệt với $t_{tính} > t_{bảng}$ ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$.