

# LỰA CHỌN BÀI TẬP NÂNG CAO KỸ THUẬT DI CHUYỂN KHI HỌC MÔN CẦU LÔNG CHO HỌC SINH TRƯỜNG PHỔ THÔNG TUYỀN QUANG

Nguyễn Văn Thành\*

## ABSTRACT

Research results have selected 06 exercises to improve movement techniques for students to choose badminton. Application of exercises are highly effective than before.

**Keywords:** Exercise; move; pupil; badminton; Tuyen Quang high school

**Received:** 08/01/2022; **Accepted:** 13/01/2022; **Published:** 19/01/2022

### 1. Đặt vấn đề.

Trường Phổ thông Tuyền Quang được thành lập vào năm 2019. Là một trường mới nhưng phong trào tập luyện TDTT của học sinh (HS) khá mạnh, trong đó có môn Cầu lông. Số lượng HS lựa chọn, tập luyện môn Cầu lông rất đông. Tuy nhiên thành tích thi đấu môn Cầu lông của các em còn khá khiêm tốn. Thực tế cho thấy HS của trường tham gia thi đấu ở các giải có trình độ kỹ thuật nói chung tương đối tốt, nhưng riêng kỹ thuật di chuyển của HS còn ở mức hạn chế. HS di chuyển chậm, chưa đúng kỹ thuật, chưa đáp ứng được yêu cầu ngày càng cao trong thi đấu của môn thể thao này. Vì vậy lựa chọn bài tập nhằm nâng cao kỹ thuật di chuyển cho HS học tự chọn môn Cầu lông của Trường Phổ Thông Tuyền Quang là việc làm cần thiết vào thời điểm hiện nay.

### 2. Nội dung nghiên cứu

#### 2.1. Lựa chọn một số bài tập nâng cao kỹ thuật di chuyển cho HS môn Cầu lông Trường Phổ thông Tuyền Quang.

Thông qua PP đọc và phân tích tài liệu, tác giả đã lựa chọn được một số bài tập nhằm nâng cao kỹ thuật di chuyển cho HS học tự chọn môn Cầu lông gồm:

\* Nhảy dây liên tục 30 giây

Khối lượng tập luyện: Thực hiện 3 tổ, thời gian nghỉ giữa các tổ 1 phút

\* Di chuyển ngang sân đơn liên tục 1 phút

Khối lượng tập luyện: Thực hiện 3 tổ, thời gian thực hiện 1 phút, thời gian nghỉ giữa các tổ 1 phút

\* Di chuyển theo tín hiệu của GV

Khối lượng tập luyện: Thực hiện 2 tổ, thời gian thực hiện 1 phút, thời gian nghỉ giữa các tổ 2 phút.

\* Di chuyển 2 góc lưới đánh cầu liên tục

Khối lượng tập luyện: Thực hiện 3 tổ, mỗi tổ 30 giây, thời gian nghỉ giữa các tổ là 1 phút.

\* Di chuyển tiến 1 bước lùi 3 bước xuống cuối sân đánh cầu

Khối lượng tập luyện: Thực hiện 3 tổ, mỗi tổ 10 lần, thời gian nghỉ giữa các tổ 1 phút.

\* Di chuyển 4 điểm trên sân đánh cầu

Khối lượng tập luyện: Thực hiện 3 tổ, mỗi tổ 1 phút, thời gian nghỉ giữa các tổ 2 phút.

#### 2.2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả bài tập nhằm nâng cao kỹ thuật di chuyển cho HS môn Cầu lông Trường Phổ Thông Tuyền Quang.

##### Tổ chức thực nghiệm

Để giúp cho quá trình tập luyện đạt được kết quả tốt, trước khi vào thực nghiệm; đề tài xây dựng kế hoạch tập luyện như sau:

- Thời gian thực nghiệm: 03 tháng từ tháng 9 đến tháng 11 năm 2021.

- Địa điểm thực nghiệm: Trường Phổ thông Tuyền Quang - Trường Đại học Tân Trào

- Đối tượng thực nghiệm: 20 HS học tự chọn môn Cầu lông, được chia làm hai nhóm:

+ Nhóm A: Nhóm thực nghiệm gồm 10 HS tập các bài tập do đề tài đã lựa chọn.

+ Nhóm B: Nhóm đối chứng gồm 10 HS tập theo giáo án chung.

Bảng 2.1: Tiến trình tập luyện cho nhóm thực nghiệm.

| TT | Tháng<br>tuần                           | 9 |   |   |   | 10 |   |   |   | 11 |    |    |    |  |
|----|---|---|---|---|---|----|---|---|---|----|----|----|----|--|
|    |   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5  | 6 | 7 | 8 | 9  | 10 | 11 | 12 |  |
| 1  | Nhảy dây liên tục 30 giây               | + |   |   |   | +  | + |   | + |    |    |    | +  |  |
| 2  | Di chuyển ngang sân đơn liên tục 1 phút |   |   | + | + |    | + | + |   | +  | +  |    |    |  |

\* ThS. Trường Đại học Tân Trào

|   |  |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|--|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 3 | Di chuyển theo tín hiệu của giáo viên                    | + | + |   | + | + | + | + |   |
| 4 | Di chuyển 2 góc lưới đánh cầu liên tục                   | + |   | + | + | + |   | + | + |
| 5 | Di chuyển tiến 1 bước lùi 3 bước xuống cuối sân đánh cầu |   |   | + | + | + |   | + | + |
| 6 | Di chuyển 4 điểm trên sân đánh cầu                       | + | + | + |   | + | + | + | + |
|   | Kiểm tra   | + |   |   |   |   |   |   | + |

Đề đánh giá được kỹ thuật di chuyển của HS học tự chọn môn Cầu lông, đề tài tiến hành phỏng vấn 15 cán bộ huấn luyện viên và các GV có chuyên môn. Kết quả được trình bày ở bảng 2.2

Bảng 2.2. Kết quả phỏng vấn lựa chọn Test kiểm tra kỹ thuật di chuyển của các em HS học tự chọn môn Cầu lông Trường Phổ thông Tuyên Quang (n = 15)

| TT | Test   | Mức độ hiệu quả |        |        |           |
|----|--|-----------------|--------|--------|-----------|
|    |  | 3 điểm          | 2 điểm | 1 điểm | Tổng điểm |
| 1  | Bật cóc 20m                                  | 6               | 5      | 4      | 32        |
| 2  | Chạy 30m XPC (s)                             | 5               | 6      | 4      | 31        |
| 3  | Nhảy dây tốc độ 1 phút                       | 14              | 1      | 0      | 44        |
| 3  | Di chuyển ngang sân đơn                      | 7               | 3      | 5      | 32        |
| 4  | Di chuyển tiến 1 bước lùi 3 bước đánh cầu    | 6               | 4      | 5      | 31        |
| 5  | Di chuyển 4 điểm trên sân 1 phút             | 14              | 1      | 0      | 44        |
| 6  | Di chuyển theo tín hiệu của giáo viên 1 phút | 13              | 1      | 1      | 42        |

Kết quả ở bảng 2.3 cho thấy: để đánh giá được hiệu quả kỹ thuật di chuyển, các HLV và GV có chuyên môn đều lựa chọn 03 test là:

Test 1: Nhảy dây tốc độ 30 giây

Test 2: Di chuyển ngang sân đơn 1 phút

Test 3: Di chuyển theo tín hiệu của giáo viên 1 phút

Kết quả này được đề tài lựa chọn trong việc kiểm tra thực hiện kỹ thuật di chuyển cho HS học tự chọn môn Cầu lông trong quá trình trước và sau thực nghiệm.

Bảng 2.3: Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng (n<sub>A</sub> = n<sub>B</sub> = 10).

| Tham số              | Test | Kết quả kiểm tra            |                                    |  |
|----------------------|------|-----------------------------|------------------------------------|--|
|                      |      | Nhảy dây tốc độ 30 giây (l) | Di chuyển ngang sân đơn 1 phút (l) | Di chuyển theo tín hiệu của giáo viên 1 phút (l) |
| $\bar{X} \pm \delta$ |      | 51 ± 1,1                    | 21 ± 1,8                           | 11 ± 1,4   |
| $\bar{X} \pm \delta$ |      | 52 ± 1,9                    | 22 ± 1,5                           | 11 ± 1,8   |
| t <sub>tính</sub>    |      | 1,25                        | 1,12                               | 1,6  |
| t <sub>bảng</sub>    |      | 2,101                       | 2,101                              | 2,101  |
| P                    |      | > 0,05                      | > 0,05                             | > 0,05   |

Kết quả thống kê trên cho thấy: Thành tích của cả hai nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng là tương đương nhau, chênh lệch nhau không đáng kể, ở cả 3 test kiểm tra có  $t_{tính} < t_{bảng}$  ở ngưỡng xác suất  $P > 0,05$ .

Sau khi có kết quả kiểm tra thành tích của cả hai nhóm trước thực nghiệm, tác giả cho hai nhóm bước vào tập luyện, cả hai nhóm đều tập cùng một địa điểm, cùng số giờ, theo đúng tiến trình, mỗi buổi dành ít nhất 30 phút cho việc tập luyện kỹ thuật di chuyển. Như vậy hai nhóm tập luyện chỉ khác nhau khi sử dụng các bài tập.

Sau thời gian 12 tuần thực nghiệm theo kế hoạch, để xác định hiệu quả các bài tập mà đề tài đã lựa chọn, tác giả tiến hành kiểm tra lại các đối tượng bao gồm cả 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng với các test đã được ứng dụng trong lần kiểm tra ban đầu. Kết quả thu được như sau:

Bảng 2.4: Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng (n<sub>A</sub> = n<sub>B</sub> = 10).

| Tham số              | Test | Kết quả kiểm tra            |                                    |  |
|----------------------|------|-----------------------------|------------------------------------|--|
|                      |      | Nhảy dây tốc độ 30 giây (l) | Di chuyển ngang sân đơn 1 phút (l) | Di chuyển theo tín hiệu của giáo viên 1 phút (l) |
| $\bar{X} \pm \delta$ |      | 65 ± 1,7                    | 29 ± 1,4                           | 19 ± 1,2   |
| $\bar{X} \pm \delta$ |      | 54 ± 1,3                    | 24 ± 1,1                           | 13 ± 1,4   |
| t <sub>tính</sub>    |      | 2,6                         | 2,3                                | 2,4  |
| t <sub>bảng</sub>    |      | 2,101                       | 2,101                              | 2,101  |
| P                    |      | < 0,05                      | < 0,05                             | < 0,05   |

Kết quả cho thấy: 3 test của nhóm thực nghiệm cao hơn nhóm đối chứng. Sự khác biệt về thành tích của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng là có ý nghĩa ( $t_{tính} > t_{bảng}$  với  $P < 0,05$ ).

- Test 1:  $t_{tính} = 2,6 > t_{bảng} = 2,101$

- Test 2:  $t_{tính} = 2,3 > t_{bảng} = 2,101$

- Test 3:  $t_{tính} = 2,4 > t_{bảng} = 2,101$

Điều đó có nghĩa kết quả kiểm tra của 2 nhóm đã thể hiện sự khác biệt có ý nghĩa. Hay nói cách khác các bài tập được lựa chọn áp dụng đối với nhóm thực nghiệm đã thể hiện tính hiệu quả cao hơn hẳn so với các bài tập hiện đang được nhóm đối chứng sử dụng. Như vậy các bài tập mà tác giả lựa chọn đã có hiệu quả cho việc nâng cao kỹ thuật di chuyển cho HS học tự chọn môn Cầu lông Trường Phổ thông Tuyên Quang.

Để làm rõ hơn hiệu quả của các bài tập đã lựa chọn, đề tài tiến hành tính nhịp độ tăng trưởng của các test ở nhóm đối chứng và thực nghiệm. Kết quả được trình bày ở bảng 2.5.

Bảng 2.5: Nhịp độ tăng trưởng về thành tích của hai nhóm sau 3 tháng thực nghiệm.

| Test   | Nhóm thực nghiệm (nhóm A) |                 |      | Nhóm đối chứng (nhóm B) |                 |     |
|--------|---------------------------|-----------------|------|-------------------------|-----------------|-----|
|        | Trước thực nghiệm         | Sau thực nghiệm | W %  | Trước thực nghiệm       | Sau thực nghiệm | W % |
|        | $\bar{X}$                 | $\bar{X}$       |      | $\bar{Y}$               | $\bar{Y}$       |     |
| Test 1 | 51                        | 65              | 14,1 | 52                      | 54              | 3,7 |
| Test 2 | 21                        | 29              | 32   | 22                      | 24              | 8,6 |
| Test 3 | 11                        | 19              | 53   | 11                      | 13              | 8,3 |

Qua kết quả cho thấy: Nhịp độ tăng trưởng của kỹ thuật di chuyển thông qua 3 test của hai nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng đều tăng, song nhịp độ tăng trưởng của nhóm thực nghiệm cao hơn so với nhóm đối chứng. Như vậy sau 3 tháng thực nghiệm và ứng dụng các bài tập do đề tài lựa chọn đã có hiệu quả hơn hẳn so với các bài tập sử dụng trước đây.

**3. Kết luận**

Đề tài đã lựa chọn được 06 bài tập nhằm nâng cao kỹ thuật di chuyển cho HS học tự chọn môn Cầu lông Trường Phổ thông Tuyên Quang; gồm:

1. Nhảy dây liên tục 30 giây
2. Di chuyển ngang sân đơn liên tục 1 phút

3. Di chuyển theo tín hiệu của GV
4. Di chuyển 2 góc lưới đánh cầu liên tục
5. Di chuyển tiến 1 bước lùi 3 bước xuống cuối sân đánh cầu

6. Di chuyển 4 điểm trên sân đánh cầu

Các bài tập bước đầu đã thể hiện tính hiệu quả sau 3 tháng thực nghiệm, với độ tin cậy ở ngưỡng xác suất  $p < 0,05$ .

**Tài liệu tham khảo**

1. Lê Thanh (2011), *Phương pháp thống kê trong TDTT*, NXB TDTT Hà Nội.
2. Lê Văn Lẫm, Phạm Xuân Thành (2007), *Giáo trình đo lường TDTT*, NXB TDTT Hà Nội.
3. Lưu Quang Hiệp, Lê Đức Chương, Vũ Chung Thủy, Lê Hữu Hưng (2000), *“Y học TDTT”*, NXB TDTT, Hà Nội.
4. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2000), *Lý luận và phương pháp TDTT*, NXB TDTT Hà Nội.
5. Đào Chí Thành (2002), *Huấn luyện chiến thuật thi đấu Cầu lông*, NXB TDTT Hà Nội.
6. Nguyễn Văn Đức (2015) *Giáo trình Cầu lông*. NXB TDTT. Hà Nội

**VAI TRÒ VÀ ĐIỀU KIỆN BẢO ĐẢM CHUYỂN ĐỔI... (tiếp theo trang 8)**

Năm là, văn hóa số trong nhà trường, gồm các vấn đề đề thái độ học tập, hiểu biết về đạo đức học thuật, tính tự giác, ý thức về tự học. Đối với đào tạo trực tiếp, việc kiểm soát quá trình đào tạo phần lớn thuộc về cơ sở giáo dục đại học và giáo viên, trong khi đối với đào tạo trực tuyến và từ xa, người học cũng phải chia sẻ nhiệm vụ này.

**3. Kết luận**

Cuộc cách mạng công nghiệp 4.0 đang diễn ra có tác động mạnh mẽ đến giáo dục, đặc biệt là định hình lại mô hình và tổ chức của đại học; trong đó, việc chuyển đổi số trong giáo dục đại học có ý nghĩa đặc biệt quan trọng. Hiểu đúng về chuyển đổi số, đánh giá đúng thực trạng, xác định và dự báo đúng các thách thức và vấn đề đặt ra để xây dựng lộ trình thực hiện chuyển đổi số hợp lý nhằm nhanh chóng nâng cao chất lượng, hiệu quả đào tạo có ý nghĩa to lớn với các trường đại học ở nước ta trong giai đoạn hiện nay. Điều này đòi hỏi phải đẩy mạnh đầu tư công nghệ, kinh phí và nêu cao quyết tâm chính trị của toàn thể cán bộ quản lý cùng đội ngũ viên chức, giảng viên trong các nhà trường.

**Tài liệu tham khảo**

- [1]. Thủ tướng Chính phủ (2020), *Quyết định số 749/QĐ-TTg ngày 03/6/2020 của Thủ tướng Chính phủ phê duyệt “Chương trình chuyển đổi số quốc gia đến năm 2025, định hướng đến năm 2030”*, Hà Nội.
- [2]. Dede, C. (2006), *Online professional development for teachers: Emerging models and methods*, Cambridge, Mass.: Harvard Education Press.
- [3]. Dolton, P., Asplund, R., Barth, E. (2009), *Education and inequality across Europe*. Cheltenham, UK.
- [4]. Herbaut, E.&Koen, G. (2019), *What Works to Reduce Inequalities in Higher Education? A Systematic Review of the (Quasi-) Experimental Literature on Outreach and Financial Aid*, Policy Research Working Paper, No. 8802. World Bank, Washington, DC.