

LỰA CHỌN VÀ ỨNG DỤNG BÀI TẬP KHẮC PHỤC NHỮNG SAI LẦM THƯỜNG MẮC TRONG THỰC HIỆN KỸ THUẬT TẤN CÔNG CHO SINH VIÊN CHUYÊN NGÀNH CẦU LÔNG NGÀNH GIÁO DỤC THỂ CHẤT TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO BẮC NINH

Trương Văn Minh⁽¹⁾; Nguyễn Văn Thạch⁽²⁾

Tóm tắt:

Thông qua các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy chúng tôi đã lựa chọn được 17 bài tập, được phân theo 4 nhóm phù hợp nhằm khắc phục các sai lầm thường mắc trong quá trình thực hiện kỹ thuật tấn công cho sinh viên chuyên ngành Cầu lông Ngành Giáo dục thể chất (GDTC) Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

Từ khóa: Bài tập, khắc phục, sai lầm thường mắc, sinh viên chuyên ngành, GDTC, ...

Selecting and applying exercises to overcome common mistakes in performing attacking techniques for students majoring in Badminton Physical Education at Bac Ninh Sports University

Summary: Through regular scientific research methods, we have selected appropriate exercises to overcome common mistakes in the process of implementing attack techniques for students majoring in Badminton - Physical Education at Bac Ninh Sports University.

Keywords: Exercises, overcoming, common mistakes, PE students, Physical Education, ...

ĐẶT VẤN ĐỀ

Cầu lông là môn thể thao có rất nhiều kỹ thuật khác nhau, trong đó đa dạng và phong phú nhất là nhóm kỹ thuật tấn công. Chất lượng và hiệu quả của mỗi kỹ thuật nói chung và các kỹ thuật tấn công trong Cầu lông nói riêng được biểu hiện thông qua sự phối hợp nhịp nhàng, ổn định, hợp lý về không gian và thời gian, vì vậy ngay từ đầu từ khi mới học kỹ thuật động tác người tập không tạo cho mình khái niệm đúng về nó thì dần dần trong quá trình tập luyện sẽ hình thành sai lệch về kỹ thuật động tác và sẽ trở thành thói quen khó sửa, từ đó, sẽ ảnh hưởng tới hiệu quả quá trình tập luyện và thi đấu.

Việc mắc phải những sai lầm khi học kỹ thuật động tác môn Cầu lông nói chung và nhóm kỹ thuật tấn công của môn Cầu lông nói riêng đang là một vấn đề lớn với những người tham gia học và tập luyện. Do vậy, trong quá trình giảng dạy và huấn luyện cần tìm ra những sai lầm cơ bản khi tập luyện các kỹ thuật tấn công cho sinh viên, để căn cứ vào đó tìm ra các bài tập phù

hợp nhằm khắc phục tốt nhất những sai lầm thường mắc trong thực hiện kỹ thuật tấn công cho sinh viên chuyên ngành Cầu lông ngành GDTC, qua đó mang lại hiệu quả tốt nhất cho quá trình học tập nhóm kỹ thuật này.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu chúng tôi sử dụng các phương pháp: Tổng hợp và phân tích tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp thực nghiệm sư phạm và toán học thống kê.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Lựa chọn bài tập khắc phục những sai lầm thường mắc trong thực hiện kỹ thuật tấn công cho sinh viên chuyên ngành Cầu lông ngành GDTC Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

Với mục đích lựa chọn được tập khắc phục những sai lầm thường mắc trong thực hiện kỹ thuật tấn công cho sinh viên chuyên ngành Cầu lông ngành GDTC, chúng tôi đã tiến hành phỏng vấn bằng cách gửi phiếu hỏi tới 15 chuyên gia và giáo viên trực tiếp tham gia công

⁽¹⁾ThS; ⁽²⁾TS, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

tác giảng dạy, huấn luyện tại Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

Các yêu cầu đối với việc lựa chọn bài tập đó là:

- Các bài tập phải có tác dụng trực tiếp hay gián tiếp đối với quá trình hình thành các kỹ thuật riêng lẻ và kỹ thuật hoàn chỉnh.

- Các bài tập phải phù hợp với tâm sinh lý đối tượng cũng như trình độ phát triển thể chất của các em.

- Các bài tập phải mở rộng được kỹ năng, kỹ xảo cho người tập.

- Các bài tập phải giúp khắc phục các yếu tố làm ảnh hưởng tới việc nắm bắt kỹ thuật và nâng cao thành tích như tố chất thể lực, tâm lý...

- Cần đa dạng hóa các hình thức tập luyện, triệt để tận dụng các phương tiện tập luyện giúp cho quá trình chuyển đổi và liên kết kỹ năng tốt hơn.

- Các bài tập phải hợp lý, vừa sức và nâng dần độ khó, khối lượng tập luyện; đặc biệt chú ý khâu an toàn trong học và tập luyện để tránh những chấn thương xảy ra.

Qua tham khảo tài liệu chuyên môn, giáo trình Cầu lông và qua kết quả kiểm tra, khảo sát công tác giảng dạy tại Bộ môn Cầu lông Trường Đại học TDTT Bắc Ninh, bước đầu chúng tôi đã lựa chọn và xây dựng được 26 bài tập, sau đó tiến hành phỏng vấn bằng phiếu hỏi để lựa chọn theo mức độ ưu tiên cho các bài tập được lựa chọn như sau:

Rất hiệu quả: 5 điểm

Ít hiệu quả: 2 điểm

Hiệu quả: 4 điểm

Không hiệu quả: 1 điểm

Bình thường: 3 điểm

Từ 26 bài tập đưa ra phỏng vấn, đã lựa chọn được 17 bài tập có sự tán đồng cao, với tổng điểm từ 66 đến 75 điểm. Vì vậy chúng tôi sẽ đưa 17 bài tập có mức độ ưu tiên cao vào sử dụng đó là các bài tập:

*** Nhóm bài tập mô phỏng chung: 05 bài tập**

Bài tập 1: Đứng TTCB trước gương theo hướng phải, trái và đối diện gương.

Thực hiện: Mỗi hướng thực hiện 10 lần, mỗi lần 30", nghỉ giữa 30".

Bài tập 2: Thực hiện mô phỏng động tác theo từng giai đoạn của kỹ thuật.

Thực hiện: Mỗi giai đoạn của kỹ thuật thực hiện 3 tổ x 15 lần, nghỉ giữa 30".

Bài tập 3: Thực hiện bật nhảy tại chỗ mô phỏng động tác kỹ thuật.

Thực hiện: Mỗi hướng thực hiện 3 tổ x 15 lần, nghỉ giữa 30".

Bài tập 4: Tại chỗ mô phỏng kỹ thuật đánh vào vật chuẩn.

Thực hiện 5 tổ x 30 lần, nghỉ giữa 30".

Bài tập 5: Bật nhảy thực hiện mô phỏng động tác đánh vào vật chuẩn.

Thực hiện 3 tổ x 30 lần, nghỉ giữa 60".

*** Nhóm bài tập sửa chữa sai lầm khi thực hiện kỹ thuật đánh cầu cao xa: 04 bài tập**

Bài tập 6: Tại chỗ mô phỏng kỹ thuật đánh cầu cao xa.

Thực hiện lặp lại trong 2 phút, nghỉ giữa 30"

Bài tập 7: Đánh cầu cao xa đường thẳng có người phục vụ.

Thực hiện 3 tổ x 1 phút, nghỉ giữa 2 phút

Bài tập 8: Đánh cầu cao xa đường chéo có người phục vụ.

Thực hiện 3 tổ x 1 phút, nghỉ giữa 2 phút

Bài tập 9: Phối hợp thực hiện đánh cầu cao xa luân phiên đường thẳng và đường chéo

Thực hiện 3 tổ x 1 phút, nghỉ giữa 2 phút

*** Nhóm bài tập sửa chữa sai lầm khi thực hiện kỹ thuật đập cầu: 04 bài tập**

Bài tập 10: Tại chỗ mô phỏng kỹ thuật đập cầu.

Thực hiện lặp lại trong 2 phút, nghỉ giữa 30"

Bài tập 11: Đập cầu đường thẳng có người phục vụ.

Thực hiện 3 tổ x 1 phút, nghỉ giữa 2 phút

Bài tập 12: Đập cầu đường chéo có người phục vụ.

Thực hiện 3 tổ x 1 phút, nghỉ giữa 2 phút

Bài tập 13: Phối hợp thực hiện đập cầu luân phiên đường thẳng và đường chéo

Thực hiện 3 tổ x 1 phút, nghỉ giữa 2 phút

*** Nhóm bài tập sửa chữa sai lầm khi thực hiện kỹ thuật treo cầu: 04 bài tập**

Bài tập 14: Tại chỗ mô phỏng kỹ thuật treo cầu.

Thực hiện lặp lại trong 2 phút, nghỉ giữa 30"

Bài tập 15: Treo cầu đường thẳng có người phục vụ.

Thực hiện 3 tổ x 1 phút, nghỉ giữa 2 phút

Bài tập 16: Treo cầu đường chéo có người phục vụ.

Thực hiện 3 tổ x 1 phút, nghỉ giữa 2 phút

Bài tập 17: Phối hợp thực hiện treo cầu luân

BÀI BÁO KHOA HỌC

phiên đường thẳng và đường chéo

Thực hiện 3 tổ x 1 phút, nghỉ giữa 2 phút

2. Đánh giá hiệu quả ứng dụng các bài tập đã được lựa chọn nhằm khắc phục những sai lầm thường mắc trong quá trình thực hiện kỹ thuật tấn công cho sinh viên chuyên ngành Cầu lông ngành GDTC Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

2.1. Tổ chức thực nghiệm

Với số lượng 22 sinh viên chuyên ngành Cầu

lông ngành GDTC các khóa Đại học 53, 54 và 55, chúng tôi đã tiến hành kiểm tra trình độ kỹ thuật ban đầu của đối tượng thực nghiệm đồng thời cũng để phân nhóm thực nghiệm và đối chứng theo phương pháp so sánh song song thông qua sử dụng 06 test chuyên môn mà hiện nay Bộ môn Cầu lông Trường Đại học TDTT Bắc Ninh đang sử dụng trong kiểm tra và đánh giá kết quả học tập môn chuyên ngành. Kết thể hiện ở bảng 1.

Bảng 1. Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm của nhóm thực nghiệm và đối chứng (n_A = n_B = 11)

TT	Test	Kết quả kiểm tra					
		Nhóm ĐC (n _A =11)		Nhóm TN (n _B =11)		t	P
		\bar{x}	$\pm\delta$	\bar{x}	$\pm\delta$		
1	Đánh cầu cao xa đường thẳng 10 lần vào ô 0.76m x 2.6m (sl)	5.70	1.16	5.90	0.88	0.43	>0.05
2	Đánh cầu cao xa đường chéo 10 lần vào ô 0.76m x 2.6m (sl)	5.42	0.84	5.47	0.90	0.19	>0.05
3	Đập cầu dọc biên 10 lần vào ô 6,7m x 1,3m (sl)	5.80	1.40	6.00	0.94	0.37	>0.05
4	Đập cầu đường chéo 10 lần vào ô 1/2 sân đơn (sl)	5.63	0.76	5.32	0.67	1.36	>0.05
5	Treo cầu đường thẳng 10 lần vào ô 1/4 khu vực 1,98m (sl)	6.10	1.60	6.00	0.94	0.17	>0.05
6	Treo cầu đường chéo 10 lần vào ô 1/4 khu vực 1,98m (sl)	5.53	0.77	5.42	0.96	0.37	>0.05

Qua bảng 1 cho thấy: Trình độ kỹ thuật ban đầu của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng là tương đương nhau, không có sự khác biệt ($P > 0.05$). Điều này chứng tỏ việc phân nhóm thực nghiệm đã đảm bảo tính cân đối, đồng đều, ngẫu nhiên và khách quan.

2.2. Xây dựng tiến trình thực nghiệm

Căn cứ khoa học để xây dựng tiến trình thực nghiệm:

Nhiệm sinh học và quy luật hồi phục vượt mức của người tập.

Căn cứ vào kế hoạch học tập môn chuyên ngành của đối tượng quan trắc.

Căn cứ theo các giai đoạn của quá trình giảng dạy.

Căn cứ vào sự phân bổ thời gian giảng dạy cho các kỹ thuật của chương trình môn học.

Căn cứ theo lịch trình giảng dạy của đối tượng thực nghiệm đã được giáo viên phụ trách chương trình biên soạn.

Căn cứ vào số lượng bài tập đã được lựa chọn của đề tài.

Căn cứ vào cơ sở vật chất của Nhà trường (số lượng sân tập Cầu lông).

Kết quả xây dựng tiến trình thực nghiệm được chúng tôi trình bày cụ thể ở bảng 2.

2.3. Tiến hành thực nghiệm

Thực nghiệm được tiến hành theo tiến trình thực nghiệm đã được chúng tôi xây dựng dựa trên 7 cơ sở nói trên. Tiến trình thực nghiệm sẽ được áp dụng ở học kỳ 1 năm học 2020 - 2021, mỗi tuần 3 giáo án trong các giờ học chính khóa, thời gian dành cho mỗi buổi tập 30 đến 45 phút ở đầu phần cơ bản.

Bảng 2. Tiến trình thực nghiệm ứng dụng các bài tập đã lựa chọn nhằm khắc phục những sai lầm thường mắc trong quá trình thực hiện kỹ thuật tấn công cho sinh viên chuyên ngành Cầu lông ngành GDTC Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

T T	Bài tập	Giáo án số																															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
1	Bài tập 1	x	x	x							x	x	x								x	x	x										
2	Bài tập 2	x	x	x							x	x	x								x	x	x										
3	Bài tập 3	x	x	x							x	x	x								x	x	x										
4	Bài tập 4				x	x	x							x	x	x								x	x	x							
5	Bài tập 5				x	x	x							x	x	x								x	x	x							
6	Bài tập 6				x	x	x																										
7	Bài tập 7							x	x	x																						x	
8	Bài tập 8							x	x	x																						x	
9	Bài tập 9							x	x	x																						x	
10	Bài tập 10													x	x	x																	
11	Bài tập 11																x	x	x													x	
12	Bài tập 12																x	x	x													x	
13	Bài tập 13																x	x	x													x	
14	Bài tập 14																							x	x	x							
15	Bài tập 15																										x	x	x			x	
16	Bài tập 16																										x	x	x			x	
17	Bài tập 17																											x	x	x			x

2.4. Kết quả thực nghiệm

Sau thực nghiệm theo tiến trình đã xây dựng, chúng tôi tiến hành kiểm tra lại trình độ kỹ thuật chuyên môn của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng nhằm đánh giá hiệu quả của các bài tập đã lựa chọn. Kết quả được trình bày ở bảng 3 và 4.

Qua bảng 3 và 4 cho thấy:

Sau thực nghiệm, kết quả kiểm tra của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng đã có sự khác biệt rõ rệt, kết quả của nhóm thực nghiệm hơn hẳn nhóm đối chứng ($P < 0.05$). Đồng thời, các chỉ số đánh giá hiệu quả các bài tập ở hai nhóm đều có sự khác biệt có ý nghĩa thể hiện ở chỉ số kỹ thuật. Cụ thể:

Ở nhóm thực nghiệm, cả 3 kỹ thuật tấn công (đánh cầu cao xa, đập cầu và treo cầu) tỷ lệ sinh viên đạt loại A đều > 60% cao hơn hẳn so với nhóm đối chứng (chỉ đạt tỷ lệ loại A từ 36.4% đến 54.5%).

Đối với trình độ kỹ thuật ở loại C, D và E: Trong khi ở nhóm thực nghiệm, chỉ có duy nhất

01 sinh viên (chiếm 9.1%) bị đạt ở mức C của kỹ thuật treo cầu và không có sinh viên nào bị đạt ở mức C, D, E của các kỹ thuật còn lại thì ở nhóm đối chứng, tỷ lệ sinh viên đạt loại C, D vẫn còn khá cao ở cả 3 kỹ thuật (chiếm tỷ lệ từ 9.1% đến 27.3%).

Từ những kết quả trên đây có thể đi đến nhận xét sau:

Sau quá trình thực nghiệm, kết quả kiểm tra ở nhóm thực nghiệm đã có thành tích cao hơn hẳn so với nhóm đối chứng cả về thành tích và trình độ kỹ thuật. Điều này chứng minh rằng các bài tập mà đề tài đã lựa chọn đã mang lại hiệu quả trong việc khắc phục và sửa chữa những sai lầm thường mắc trong quá trình thực hiện kỹ thuật tấn công cho sinh viên chuyên ngành Cầu lông ngành GDTC Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

KẾT LUẬN

1. Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được 17 bài tập nhằm khắc phục những sai lầm thường mắc trong quá trình thực hiện kỹ thuật tấn công

Bảng 3. Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm của nhóm thực nghiệm và đối chứng ($n_A = n_B = 11$)

TT	Test	Kết quả kiểm tra					
		Nhóm ĐC ($n_A=11$)		Nhóm TN ($n_B=11$)		t	P
		\bar{x}	$\pm\delta$	\bar{x}	$\pm\delta$		
1	Đánh cầu cao xa đường thẳng 10 lần vào ô 0.76m x 2.6m (sl)	6.80	0.79	8.20	0.63	4.33	<0.05
2	Đánh cầu cao xa đường chéo 10 lần vào ô 0.76m x 2.6m (sl)	6.37	0.50	7.26	0.81	4.03	<0.05
3	Đập cầu dọc biên 10 lần vào ô 6,7m x 1,3m (sl)	6.8	0.92	8.30	0.82	3.84	<0.05
4	Đập cầu đường chéo 10 lần vào ô 1/2 sân đơn (sl)	6.80	0.92	7.80	0.92	2.43	<0.05
5	Treo cầu đường thẳng 10 lần vào ô 1/4 khu vực 1,98m (sl)	5.89	0.57	6.32	0.58	2.36	<0.05
6	Treo cầu đường chéo 10 lần vào ô 1/4 khu vực 1,98m (sl)	5.84	0.83	6.32	0.48	2.45	<0.05

Ghi chú: $t_{0.05}=2.086$

Bảng 4. Kết quả kiểm tra đánh giá trình độ kỹ thuật tấn công sau thực nghiệm của nhóm thực nghiệm và đối chứng ($n_A = n_B = 11$)

Đối tượng quan trắc	Kỹ thuật		Kết quả				
			A	B	C	D	E
Nhóm thực nghiệm ($n=11$)	Đánh cầu cao xa	SL	8	3	0	0	0
		%	72.7	27.3	0	0	0
	Đập cầu	SL	8	3	0	0	0
		%	72.7	27.3	0	0	0
	Treo cầu	SL	7	3	1	0	0
		%	63.6	27.3	9.1	0	0
Nhóm đối chứng ($n=11$)	Đánh cầu cao xa	SL	6	3	1	1	0
		%	54.5	27.3	9.1	9.1	0
	Đập cầu	SL	5	3	2	1	0
		%	45.5	27.3	18.2	9.1	0
	Treo cầu	SL	4	3	3	1	0
		%	36.4	27.3	27.3	9.1	0

cho sinh viên chuyên Ngành Cầu lông ngành GDTC Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

2. Ứng dụng các bài tập vào thực tiễn giảng dạy bước đầu đã mang lại hiệu quả cao trong việc khắc phục những sai lầm thường mắc trong thực hiện kỹ thuật tấn công cho sinh viên chuyên Ngành Cầu lông ngành GDTC Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Văn Đức, Trần Văn Vinh, Nguyễn Văn Thạch, Trương Văn Minh, Nguyễn Thị Huyền (2015), *Giáo trình Cầu lông*, Nxb TDTT, Hà Nội.
2. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2000), *Lý luận và phương pháp thể dục thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
3. Nguyễn Đức Văn (2001), *Phương pháp thống kê trong TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.

(Bài nộp ngày 1/3/2023, Phản biện ngày 27/9/2023, duyệt in ngày 30/11/2023
 Chịu trách nhiệm chính: Trương Văn Minh, Email: minh.cl.tdtt@gmail.com)