

# LỰA CHỌN VÀ ỨNG DỤNG HIỆU QUẢ CÁC BÀI TẬP NHẪM NÂNG CAO HIỆU QUẢ KỸ THUẬT PHÒNG THỦ THẤP TAY CHO NAM SINH VIÊN CẦU LẠC BỘ CẦU LÔNG TRƯỜNG ĐẠI HỌC LAO ĐỘNG XÃ HỘI

Nguyễn Thị Ngọc Linh<sup>1</sup>

**Tóm tắt:** Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy, chúng tôi lựa chọn được 18 bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật phòng thủ thấp tay cho sinh viên trường Đại học Lao động – Xã hội. Qua thời gian thực nghiệm 3 tháng bài viết đã xác định được hiệu quả rõ rệt của các bài tập đã lựa chọn trong việc nâng cao hiệu quả kỹ thuật phòng thủ thấp tay cho sinh viên câu lạc bộ cầu lông thể hiện ở sự khác biệt về các test kiểm tra  $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}} = 2,101$  ở ngưỡng xác suất  $P < 0,05$  điều đó chứng minh được các bài tập đã lựa chọn là phù hợp.

**Từ khóa:** Bài tập; phòng thủ thấp tay, nam sinh viên, chuyên ngành cầu lông, trường Đại học Lao động – Xã hội.

**Abstract:** Using conventional scientific research methods, we selected 18 exercises to improve the effectiveness of low-handed defense techniques for students of the University of Labor and Social Affairs. Through the 3-month experimental period, the article has determined the obvious effectiveness of the selected exercises in improving the effectiveness of low-hand defense techniques for students of the badminton club, which is reflected in the difference. about the tests of  $t_{\text{calc}} > t_{\text{table}} = 2.101$  at the probability threshold  $P < 0.05$ , that proves that the selected exercises are appropriate.

**Keywords:** Exercise; low-handed defense, male student, majoring in badminton, University of Labor - Society.

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Cầu lông là một môn thể thao được phát triển rộng rãi ở nước ta, môn Cầu lông trong nhà trường được đông đảo học sinh, SV tham gia tập luyện và thi đấu. Cầu lông là môn học chính trong chương trình giáo dục thể chất (GDTC) của các trường nói chung và trường Đại học Lao động Xã hội (ĐHLĐXH) nói riêng. Qua quan sát nhiều trận đấu, nhiều buổi tập của các sinh viên (SV) chúng tôi nhận thấy hầu hết các SV đều chưa phát huy được các tố chất kỹ thuật, chiến thuật, thể lực. Đặc biệt khả năng phòng thủ còn yếu kém không không chế được đường cầu của đối phương dẫn đến thua cuộc. Cầu lông là môn thể thao đối kháng, người tập phải di chuyển liên tục với cường độ cao trong phạm vi sân của mình bằng các bước chạy hoặc bật nhảy tấn công và phòng thủ một cách hài hòa hợp lý sẽ giành được lợi thế trong từng đường cầu. Nghiên cứu về Cầu lông nói chung và kỹ thuật môn Cầu lông đã được một số tác giả chú ý tới như: *Tập đánh Cầu lông* (Lê Thanh Sang, 1996); *Cầu lông* (Trần Văn Vinh, Đào Chí Thành, 1998)... Một số tác giả nghiên cứu về huấn luyện tố chất thể lực hoặc chiến thuật đối với môn Cầu lông như: *Huấn luyện thể lực cho VĐV Cầu lông* (Nguyễn Hạc Thúy, Quý Bình - 2000); *Hệ thống BT huấn luyện Cầu lông* (Trần Văn

Vinh, 2000); *Giảng dạy kỹ - chiến thuật Cầu lông* (Đ.Ruwbakop – M.I stielman, 1978)... Tuy nhiên, các tác giả chưa chú trọng nghiên cứu những bài tập (BT) nâng cao hiệu quả kỹ thuật phòng thủ thấp tay cho các VĐV.

Xuất phát từ thực tế đó, để giúp mọi người hiểu rõ hơn về vấn đề này chúng tôi mạnh dạn tìm hiểu những tư liệu thực trạng kỹ thuật phòng thủ, trên cơ sở đó đề ra các BT nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật phòng thủ thấp tay cho các nam SV câu lạc bộ Cầu lông nhà trường. Với mong muốn đóng góp một phần vào công tác đào tạo, nâng cao thành tích cho các nam SV câu lạc bộ Cầu lông, chúng tôi tiến hành nghiên cứu bài viết này.

Bài viết sử dụng phương pháp nghiên cứu sau: phân tích và tổng hợp tài liệu; phỏng vấn; quan sát sư phạm; kiểm tra sư phạm, thực nghiệm sư phạm; toán học thống kê.

## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

### 2.1. Thực trạng kỹ thuật phòng thủ thấp tay của nam SV câu lạc bộ Cầu lông trường ĐHLĐXH

Qua quan sát thi đấu giải nội bộ trong lớp và giải SV toàn trường hàng năm, chúng tôi thống kê được thực trạng sử dụng kỹ thuật phòng thủ thấp tay kết quả được thể hiện ở bảng 1.

**Bảng 1. Thực trạng phòng thủ thấp tay của nam SV câu lạc bộ Cầu lông trường ĐHLĐXH qua 10 trận thi đấu.**

TT	Họ và tên	Số lần sử dụng kỹ thuật phòng thủ thấp tay				Tổng
		Phòng thủ tốt	Tỷ lệ %	Phòng thủ hỏng	Tỷ lệ %	
1	SV1	8	34,78	15	65,21	23
2	SV2	14	46,66	16	53,33	30
3	SV3	16	47,05	18	52,94	34
4	SV4	19	55,88	15	44,11	34
5	SV5	21	56,75	16	43,24	37
6	SV6	18	51,42	17	48,57	35
7	SV7	20	55,55	16	44,44	36
8	SV8	19	51,35	18	48,64	37
9	SV9	17	47,22	19	52,77	36
10	SV10	20	52,63	18	47,36	38

Kết quả thu được ở bảng 1 cho thấy: Các nam SV câu lạc bộ Cầu lông sử dụng kỹ thuật phòng thủ thấp tay nhiều nhưng hiệu quả không cao, thể hiện đa số các SV chỉ đạt ở mức trung bình. Điều này cho thấy khả năng phòng thủ thấp tay của nam SV câu lạc bộ Cầu lông còn hạn chế.

## 2.2. Lựa chọn test đánh giá kỹ thuật phòng thủ thấp tay cho nam SV câu lạc bộ Cầu lông ĐHLĐXH

Từ kết quả nghiên cứu thu được thông qua các bước nghiên cứu thường quy, chúng tôi đã lựa chọn được 03 test chuyên môn đặc trưng đảm bảo độ tin cậy và tính thông báo để đánh giá kỹ thuật phòng thủ thấp tay cho nam SV câu lạc bộ Cầu lông ĐHLĐXH, gồm:

- *Tại chỗ vung vợt hỗ trợ 200g phòng thủ thấp tay 20 lần (s).*
- *Di chuyển đơn bước vung vợt phòng thủ thấp tay 25 lần (s).*
- *Di chuyển ngang phòng thủ hát cầu cao xa 40 quả (s).*

## 2.3. Lựa chọn các BT nâng cao hiệu quả kỹ thuật phòng thủ thấp tay cho SV câu lạc bộ Cầu lông

Chúng tôi đã phỏng vấn các giáo viên, huấn luyện viên, chuyên gia về các BT đó. Với 25 phiếu phỏng vấn đưa ra. Chúng tôi đã thu được 22 phiếu trả lời kết quả của các thành viên được phỏng vấn. Kết quả phỏng vấn bằng phiếu chúng tôi đưa ra các thang điểm: Điểm 3: tốt; Điểm 2: khá; Điểm 1: Trung bình

Kết quả được trình bày ở bảng 2.

Từ kết quả phỏng vấn ở bảng 2, chúng tôi lựa

chọn được 18 BT có số ý kiến đạt mức cao từ 60 điểm trở lên để áp dụng vào việc nâng cao hiệu quả kỹ thuật phòng thủ thấp tay nam SV câu lạc bộ Cầu lông nhà trường, các BT này được phân thành 2 nhóm sau:

### Nhóm BT hỗ trợ kỹ thuật:

- BT 1: Lãng tạ tay 1.5 kg mô phỏng kỹ thuật phòng thủ thấp tay 10 lần x 2 tổ, nghỉ giữa 5 phút
- BT 2: Vung vợt hỗ trợ 200g mô phỏng kỹ thuật phòng thủ thấp tay 2 lần x 3 tổ, nghỉ giữa 3 phút.
- BT 3: Di chuyển bước đơn bước tiến đánh phải 30s x 3 lần x 3 tổ, nghỉ giữa các tổ là 3 – 5 phút, yêu cầu thực hiện với tốc độ tối đa
- BT 4: Di chuyển bước đơn bước tiến đánh trái 10 lần x 2 tổ, nghỉ giữa 5 phút
- BT 5: Phối hợp kỹ thuật tiến đánh phải và tiến đánh trái 5 lần x 2 tổ, nghỉ giữa 5 phút
- BT 6: Phối hợp di chuyển đơn bước sang ngang phòng thủ phải trái 20s x 3 lần x 3 tổ, nghỉ giữa các tổ là 3 – 5 phút, yêu cầu thực hiện với tốc độ tối đa.
- BT 7: Đánh cầu thấp tay vào tường 10 lần x 2 tổ.

### Nhóm các BT phối hợp di chuyển và phối hợp phòng thủ thấp tay

- BT 8: Mô phỏng phối hợp với di chuyển từ giữa sân ra các góc 30s x 3 lần x 3 tổ 20s x 3 lần x 3 tổ, nghỉ giữa các tổ là 3 – 5 phút, yêu cầu thực hiện với tốc độ tối đa.
- BT 9: Phối hợp di chuyển 2 bước sang ngang phòng thủ phải và trái 10 lần x 2 tổ, nghỉ giữa 5 phút
- BT 10: Đánh cầu do người phục vụ ném tới 20s

**Bảng 2. Lựa chọn BT nâng cao hiệu quả kỹ thuật phòng thủ thấp tay cho SV câu lạc bộ Cầu lông trường ĐHLĐXH**

TT	Nội dung câu hỏi	Tốt		Khá		Trung Bình		Tổng Điểm
		n	%	n	%	n	%	
1	Lăng tạ tay 1.5 kg mô phỏng kỹ thuật phòng thủ thấp tay (lần x 30 giây)	22	100.00	0	0	0	0	66
2	Vung vợt hỗ trợ 200g mô phỏng kỹ thuật phòng thủ thấp tay (lần x 60 giây)	22	100.00	0	0	0	0	66
3	Nằm sấp chống đẩy (lần x 30 giây)	11	50.00	9	40,90	2	9,09	51
4	Di chuyển bước đơn bước tiến đánh phải (quả x 30 giây)	21	95,40	1	4,60	0	0	65
5	Di chuyển bước đơn bước tiến đánh trái (quả x 30 giây)	20	90,09	2	9,09	0	0	64
6	Phối hợp kỹ thuật tiến đánh phải và tiến đánh trái (quả x 60 giây)	21	95,40	1	4,60	0	0	65
7	Phối hợp di chuyển đơn bước sang ngang phòng thủ phải trái (quả x 90 giây)	19	86,30	3	13,60	0	0	63
8.	Đánh cầu thấp tay vào tường (lần x 60 giây)	20	90,09	2	9,09	0	0	64
9	Mô phỏng phối hợp với di chuyển từ giữa sân ra các góc (	18	81,80	4	18,18	0	0	62
10	Phối hợp di chuyển 2 bước sang ngang phòng thủ phải và trái	20	90,09	1	4,54	1	4,45	63
11	Đánh cầu do người phục vụ ném tới (quả x 90 giây)	22	100.00	0	0	0	0	66
12	Di chuyển lên lưới phối hợp đánh cầu thấp tay và lùi bật dây nhảy đập cầu (quả)	18	88,80	3	13,6	1	4,45	61
13	Đánh cầu trên lưới và phòng thủ (quả x 60 giây)	19	86,30	2	9,09	1	4,54	62
14	Phòng thủ di chuyển tiến lùi với phòng thủ gần lưới và đánh cao tay cuối sân (Hai người cùng tập) (quả)	20	90.09	2	9,09	0	0	64
15	Phối hợp di chuyển ngang với đánh cầu cao tay (lần x 20 giây)	10	45,40	7	31,8	5	22,7	49
16	Di chuyển đập cầu có người phòng thủ (90 giây)	21	95,40	1	4,54	0	0	65
17	Phối hợp di chuyển đánh cầu thấp tay toàn sân (s)	20	90,09	2	9,09	0	0	64
18	Phòng thủ với đập cầu tại chỗ (quả x 3 lần)	22	100.00	0	0	0	0	66
19	Di chuyển một bước phòng thủ nhanh (s)	22	100.00	0	0	0	0	66
20	Bài tập thi đấu hạn chế	21	95,40	1	4,45	0	0	65

x 3 lần x 3 tổ, nghỉ giữa các tổ là 3 – 5 phút, yêu cầu thực hiện với tốc độ tối đa.

- BT 11: Di chuyển lên lưới phối hợp đánh cầu thấp tay và lùi bật dây nhảy đập cầu 10 lần x 2 tổ, nghỉ giữa 5 phút

- BT 12: Đánh cầu trên lưới và phòng thủ 20s x 3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa các tổ là 3 – 5 phút, yêu cầu thực hiện với tốc độ tối đa.

- BT 13: Phòng thủ di chuyển tiến lùi với phòng thủ gần lưới và đánh cao tay cuối sân (Hai người cùng tập)

- BT 14: Di chuyển đập cầu có người phòng thủ 10 lần x 2 tổ, nghỉ giữa 5 phút

- BT 15: Phối hợp di chuyển đánh cầu thấp tay toàn sân 20s x 3 lần x 3 tổ, nghỉ giữa các tổ là 3 – 5

phút, yêu cầu thực hiện với tốc độ tối đa.

- BT 16: Phòng thủ với đập cầu tại chỗ

- BT 17: Di chuyển một bước phòng thủ nhanh 20s x 3 lần x 3 tổ, nghỉ giữa các tổ là 3 – 5 phút, yêu cầu thực hiện với tốc độ tối đa.

- BT 18: BT thi đấu hạn chế 2 tổ x 3 lần.

## 2.4. Đánh giá hiệu quả BT nâng cao hiệu quả kỹ thuật phòng thủ thấp tay nam SV câu lạc bộ Cầu lông ĐHLĐXH

### 2.4.1. Tổ chức thực nghiệm sư phạm

Để đánh giá hiệu quả các BT nâng cao hiệu quả kỹ thuật phòng thủ thấp tay cho nam sinh câu lạc bộ Cầu lông ĐHLĐXH. Thực nghiệm sư phạm tiến hành như sau:

Chúng tôi chia ngẫu nhiên 16 nam SV của câu lạc

**Bảng 3. Kế hoạch thực nghiệm**

BT	Tuần tập luyện																									
	1		2		3		4		5		6		7		8		9		10		11		12			
	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2		
1	x							x							x											
2				x					x							x						x				
3			x			x								x							x				x	
4		x								x								x								
5					x		x								x								x		x	
6						x			x					x			x								x	
7		x								x								x								
8			x									x								x	x					
9	x						x				x														x	
10				x								x										x			x	
11					x							x													x	
12								x							x										x	
13						x																			x	
14			x											x											x	x
15						x									x											x
16		x														x										
17				x																						x
18	x																									

bộ Cầu lông thành 2 nhóm, nhóm thực nghiệm (B) và nhóm đối chứng (A), mỗi nhóm 8 người ( $n_A = n_B = 8$ ).

Việc tổ chức thực nghiệm và kiểm tra được tiến hành trong 12 tuần với 02 buổi mỗi tuần. Tiến trình thực nghiệm được trình bày ở bảng 3.

Sau khi kiểm tra thành tích ban đầu chúng tôi đi vào thực nghiệm cho 8 SV áp dụng các BT lựa chọn vào luyện tập, còn 8 SV ở nhóm đối chứng vẫn tập luyện bình thường theo chương trình mà giáo viên biên soạn.

#### 2.4.2. Kết quả thực nghiệm

Để đánh giá hiệu quả các BT đã được lựa chọn chúng tôi tiến hành kiểm tra sự phạm về thành tích

với các test đã nêu trên, kết quả kiểm tra sự phạm trước thực nghiệm và sau thực nghiệm được trình bày ở bảng 4 và 5.

Qua kết quả kiểm tra trước thực nghiệm của 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm với các test được trình bày ở bảng 4, chúng tôi đã thấy kết quả của 3 test có  $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}} = 2,101$ . Sự khác biệt giữa 2 nhóm không có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất  $P > 0,05$ .

Tóm lại: Điều đó chứng tỏ trình độ của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng trước thực nghiệm là tương đương nhau.

Sau thời gian 12 tuần thực nghiệm với những BT đã được lựa chọn ở bảng 3 theo lịch trình huấn luyện

**Bảng 4: Kết quả kiểm tra các test đánh giá hiệu quả kỹ thuật phòng thủ thấp tay của nhóm đối chứng (A) và thực nghiệm (B) trước thực nghiệm (n=16)**

TT	Test kiểm tra	Kết quả kiểm tra $\bar{X}$		So sánh	
		Nhóm đối chứng A (n=8)	Nhóm thực nghiệm B (n=8)	$t_{\text{tính}}$	P
		$\bar{X}_A$	$\bar{X}_B$		
1	Tại chỗ vung vợt hỗ trợ 200g phòng thủ thấp tay 20 lần (s)	23,6 ± 0,77	24,1 ± 0,29	1,71	>0,05
2	Di chuyển đơn bước vung vợt phòng thủ thấp tay 25 lần (s)	23,8 ± 0,64	23,9 ± 0,53	0,34	>0,05
3	Di chuyển ngang phòng thủ hất cầu cao xa 40 quả (s)	63,2 ± 0,89	63,3 ± 0,81	0,23	>0,05
$t_{\text{bảng}} = 2,101$					

**Bảng 5: Kết quả kiểm tra các test đánh giá hiệu quả kỹ thuật phòng thủ thấp tay của nhóm đối chứng (A) và thực nghiệm (B) sau thực nghiệm (n=16)**

TT	Test kiểm tra	Kết quả kiểm tra $\bar{X}$		So sánh	
		Nhóm đối chứng A (n=8)	Nhóm thực nghiệm B (n=8)	$t_{\text{tính}}$	P
		$\bar{X}_A$	$\bar{X}_B$		
1	Tại chỗ vung vợt hỗ trợ 200g phòng thủ thấp tay 20 lần (s)	22,1 ± 0,26	21,01 ± 0,86	2,31	<0,05
2	Di chuyển đơn bước vung vợt phòng thủ thấp tay 25 lần (s)	21,9 ± 0,64	22,02 ± 0,56	2,57	<0,05
3	Di chuyển ngang phòng thủ hất cầu cao xa 40 quả (s)	62,2 ± 0,89	60,03 ± 0,81	2,42	<0,05
$t_{\text{bảng}} = 2,101$					

cho 8 SV thuộc nhóm thực nghiệm chúng tôi đã tiến hành kiểm tra lại và kết quả thu được trình bày ở bảng 5.

Kết quả thu được ở bảng 5 cho thấy: Nhóm thực nghiệm (B) và nhóm đối chứng (A), sự khác biệt có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất thống kê thể hiện  $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ,  $P < 0,05$

Như vậy, thành tích nhóm thực nghiệm của 3 test sau thực nghiệm đều tăng hơn so với nhóm đối chứng. Sau khi áp dụng các BT mà chúng tôi đã lựa chọn, sự khác biệt giữa 2 nhóm có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất  $P < 0,05$ .

### 3. KẾT LUẬN

Qua nghiên cứu, chúng tôi đã lựa chọn ra được 18 BT để nâng cao hiệu quả kỹ thuật phòng thủ thấp tay cho nam sinh câu lạc bộ Cầu lông trường ĐHLĐXH. Qua thời gian thực nghiệm 3 tháng đã xác định được hiệu quả rõ rệt của các BT đã lựa chọn trong việc nâng cao hiệu quả kỹ thuật phòng thủ thấp tay cho SV câu lạc bộ Cầu lông thể hiện ở sự khác biệt về các test kiểm tra  $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}} = 2,101$  ở ngưỡng xác suất  $P < 0,05$ .

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Harre D (1996), *Học thuyết huấn luyện*, NXB TĐTT, Hà Nội. Dịch: Trương Anh Tuấn, Bùi Thế Hiển

2. Ivanov V.X (1996), *Những cơ sở của toán học thống kê*, Dịch: Trần Đức Dũng, NXB TĐTT, Hà Nội

3. Novicop-Matveep (1990), *Lý luận và phương pháp GDTC*, NXB TĐTT, Hà Nội, Dịch: Phạm Trọng Thanh, Lê Văn Lãm.

4. Nguyễn Hạc Thúy (1997), *Huấn luyện kỹ chiến thuật Cầu lông hiện đại*, NXB TĐTT, Hà Nội

5. Nguyễn Hạc Thúy, Nguyễn Quý Bình (2000), *Huấn luyện thể lực cho vận động viên Cầu lông*, NXB TĐTT, Hà Nội.

**Nguồn bài báo:** Trích từ đề tài nghiên cứu khoa học cấp trường “Nghiên cứu lựa chọn bài tập nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật phòng thủ thấp tay cho nam sinh viên câu lạc bộ Cầu lông trường Đại học Lao động Xã hội” Nguyễn Thị Ngọc Linh, đã được nghiệm thu năm 2020.

**Ngày nhận bài:** 12/11/2022; **Ngày duyệt đăng:** 19/1/2023



Ảnh minh họa (nguồn Internet)