

Lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả thực hành kỹ thuật phòng thủ thấp tay môn Cầu lông trong môn Thể thao tự chọn cho nam học viên tại Học viện An ninh Nhân dân

Nguyễn Văn Trung*

*Khoa Quân sự - Võ thuật - Thể dục Thể thao, Học viện An ninh Nhân dân

Received: 19/6/2023; Accepted: 30/6/2023; Published: 10/7/2023

Abstract: Researching through the use of conventional and reliable scientific research methods, 15 exercises have been selected to improve the effectiveness of low-handed defense techniques for male students studying Badminton under the Sports Elective Program. of the People's Security Academy. Through the 6-month experimental period, the study has determined the obvious effectiveness of the selected exercises in improving the effectiveness of low-hand defense techniques for the research subjects with the results obtained in $t > \text{table. at } p < 0.05$.

Keywords: Exercises; low-arm defense, male student, majoring in badminton.

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 của nhiều chương trình Giáo dục Thể chất trường học tại Việt Nam. Qua quan sát các quá trình học, tập luyện của nam học viên, nghiên cứu nhận thấy hầu hết các học viên đều chưa phát huy được các tố chất kỹ thuật, chiến thuật, thể lực. Đặc biệt khả năng phòng thủ còn yếu kém không khống chế được đường cầu của đối phương dẫn đến thua cuộc. Vấn đề tồn tại là việc sử dụng các bài tập ra sao, khối lượng như thế nào cần phải được các giảng viên, huấn luyện viên quan tâm đúng mức.

Xuất phát từ thực tế đó, nghiên cứu xác định lựa chọn các bài tập phù hợp nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật phòng thủ thấp tay cho các nam học viên học môn Cầu lông thuộc Chương trình Giáo dục Thể chất tự chọn ở Học viện An ninh Nhân dân.

Phương pháp nghiên cứu: Nghiên cứu sử dụng các phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu Phương pháp phỏng vấn, phương pháp quan sát sự phạm; phương pháp kiểm tra sự phạm, phương pháp thực hiện sự phạm; phương pháp toán học thống kê.

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Thực trạng kỹ thuật phòng thủ thấp tay của các nam học viên học môn Cầu lông thuộc chương trình Giáo dục Thể chất tự chọn tại Học viện An ninh Nhân dân

Bảng 2.1. Thực trạng phòng thủ thấp tay của đối tượng nghiên cứu qua 10 trận thi đấu giải nội bộ

Học viên	Phòng thủ tốt		Phòng thủ không tốt		Σ
	n	%	n	%	
SV1	8	34,78	15	65,21	23
SV2	14	46,66	16	53,33	30
SV3	16	47,05	18	52,94	34
SV4	19	55,88	15	44,11	34
SV5	21	56,75	16	43,24	37
SV6	18	51,42	17	48,57	35
SV7	20	55,55	16	44,44	36
SV8	19	51,35	18	48,64	37
SV9	17	47,22	19	52,77	36
SV10	20	52,63	18	47,36	38

Kết quả ở bảng 2.1 cho thấy: Các nam học viên sử dụng kỹ thuật phòng thủ thấp tay nhiều nhưng hiệu quả không cao, thể hiện đa số chỉ đạt ở mức trung bình. Điều này cho thấy khả năng phòng thủ thấp tay của đối tượng tổng thể tồn tại nhiều hạn chế ảnh hưởng đến kết quả học tập và thi đấu thực tế.

2.2. Lựa chọn test đánh giá kỹ thuật phòng thủ thấp tay cho các nam học viên học môn Cầu lông thuộc Chương trình Giáo dục Thể chất tự chọn tại Học viện An ninh Nhân dân

Để lựa chọn các test ứng dụng nhằm đánh giá hiệu quả của kỹ thuật phòng thủ thấp tay cho các nam học viên học môn Cầu lông thuộc chương trình Giáo dục Thể chất tự chọn Học viện An ninh Nhân dân, nghiên cứu tiến hành phỏng vấn 22 giảng viên, chuyên gia Cầu lông. Để lựa chọn các test có độ tin cậy cao, nghiên cứu chỉ lựa chọn test có tỉ lệ lựa chọn chuyên gia >70%, kết quả thu được 3 test như sau: Test 1: Tại chỗ vung vợt hỗ trợ 200g phòng thủ thấp

tay 20 lần (s) (tỷ lệ lựa chọn 93%); Test 2: Di chuyển đơn bước vung vợt phòng thủ thấp tay 25 lần (s) (tỷ lệ lựa chọn 88%); Test 3: Di chuyển ngang phòng thủ hất cầu cao xa 40 quả (s) (tỷ lệ lựa chọn 83.3%); **Bảng 2.2. Độ tin cậy của các test đánh giá trình độ thực hành kỹ thuật phòng thủ thấp tay cho các nam học viên học môn Cầu lông thuộc Chương trình Giáo dục thể chất tự chọn tại Học viện An ninh Nhân dân**

Test	Lần 1	Lần 2	r	P
Test 1	23.9 ± 0.64	24.0 ± 0.54	0.99	<0.05
Test 2	23.9 ± 0.06	24.1 ± 0.51	0.96	<0.05
Test 3	63.3 ± 0.85	63.4 ± 0.84	0.81	<0.05

Qua bảng 2.2 cho thấy rằng 3 test đã lựa chọn đều thể hiện độ tin cậy giữa 2 lần kiểm tra ($r > 0.08$ với $p < 0.05$). Điều đó cho thấy hệ thống các test trên đều thể hiện mối tương quan mạnh có đủ độ tin cậy, mang tính khả thi và phù hợp với đối tượng nghiên cứu, cũng như điều kiện thực hiện tại Học viện An ninh Nhân dân.

2.3. Lựa chọn các bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật phòng thủ thấp tay cho các nam học viên học môn Cầu lông thuộc Chương trình Giáo dục thể chất tự chọn tại Học viện An ninh Nhân dân

Để lựa chọn các bài tập, nghiên cứu tiến hành phỏng vấn các giáo viên, huấn luyện viên, chuyên gia về các bài tập đo nghiên cứu lựa chọn. Từ kết quả phỏng vấn, chúng tôi lựa chọn được 14 bài tập 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 của các nam học viên học môn Cầu lông thuộc Chương trình Giáo dục thể chất tự chọn của Học viện An ninh Nhân dân, các bài tập này được phân thành 2 nhóm sau:

Nhóm bài tập hỗ trợ kỹ thuật: Bài tập 1: Lãng tạ tay 1.5 kg mô phỏng kỹ thuật phòng thủ thấp tay; Bài tập 2: Vung vợt hỗ trợ 200g mô phỏng kỹ thuật phòng thủ thấp tay; Bài tập 3: Di chuyển bước đơn bước tiến đánh phải; Bài tập 4: Di chuyển bước đơn bước tiến đánh trái; Bài tập 5: Phối hợp kỹ thuật tiến đánh phải và tiến đánh trái; Bài tập 6: Phối hợp di chuyển đơn bước sang ngang phòng thủ phải trái.

Nhóm các bài tập phối hợp di chuyển và phối hợp phòng thủ thấp tay: Bài tập 7: Mô phỏng phối hợp với di chuyển từ giữa sân ra các góc; Bài tập 8: Phối hợp di chuyển 2 bước sang ngang phòng thủ phải và trái; Bài tập 9: Đánh cầu do người phục vụ ném tới; Bài tập 10: Di chuyển lên lưới phối hợp

đánh cầu thấp tay và lùi bật dây nhảy đập cầu; Bài tập 11: Đánh cầu trên lưới và phòng thủ; Bài tập 12: Di chuyển đập cầu có người phòng thủ; Bài tập 13: Phối hợp di chuyển đánh cầu thấp tay toàn sân; Bài tập 14: Phòng thủ với đập cầu tại chỗ.

2.4. Đánh giá hiệu quả bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật phòng thủ thấp tay cho các nam học viên học môn Cầu lông thuộc Chương trình Giáo dục thể chất tự chọn tại Học viện An ninh Nhân dân

Bảng 2.3. Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm
($n_{NDC} = n_{NTN} = 8$)

Test	NĐC	NTN	$t_{\text{tính}}$	p
Test 1	23.6 ± 0.77	24.1 ± 0.29	1.71	> 0.05
Test 2	23.8 ± 0.64	23.9 ± 0.53	0.34	> 0.05
Test 3	63.2 ± 0.89	63.3 ± 0.81	0.23	> 0.05

Qua kết quả kiểm tra trước thực nghiệm của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm với các test được trình bày ở bảng 2.3 cho thấy 3 test có $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ tại $p > 0.05$ chứng tỏ trình độ của 2 nghiên cứu trước thực nghiệm là tương đương nhau.

Sau thời gian 6 tháng thực nghiệm với những bài tập đã được lựa chọn theo kế hoạch giảng dạy cho nhóm học viên nhóm thực nghiệm, nghiên cứu tiến hành kiểm tra lại và thu được kết quả như sau:

Bảng 2.4. Kết quả kiểm tra đối tượng nghiên cứu sau thực nghiệm
($n_{NDC} = n_{NTN} = 8$)

Test	NĐC		W (%)	NTN		W (%)	$t_{\text{tính}}$	P
	Trước TN	Sau TN		Trước TN	Sau TN			
Test 1	23.6 ± 0.77	22.1 ± 0.26	6.56	24.1 ± 0.29	21.01 ± 0.86	13.70	2.31	< 0.05
Test 2	23.8 ± 0.64	21.9 ± 0.64	8.31	23.9 ± 0.53	22.02 ± 0.56	17.66	2.57	< 0.05
Test 3	63.2 ± 0.89	62.2 ± 0.89	1.59	63.3 ± 0.81	60.03 ± 0.81	5.03	2.42	< 0.05

Kết quả thu được ở bảng 2.4 cho thấy: Nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng có sự khác biệt có ý với $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ tại $p < 0.05$. 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 bài tập mà chúng tôi đã lựa chọn, sự khác biệt giữa 2 nhóm có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$.

Tất cả nội dung kiểm tra đánh giá sức mạnh chuyên môn của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng đã có sự khác biệt rõ rệt, $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ tại $p < 0.05$.

Hay nói cách khác việc ứng dụng các phương tiện huấn luyện cũng như các bài tập viết lựa chọn đã tỏ ra có tính hiệu quả cao trong việc nâng cao hiệu quả kỹ thuật phòng thủ thấp tay cho các nam học viên học môn Cầu lông thuộc Chương trình Giáo dục thể chất tự chọn tại Học viện An ninh Nhân dân.

(Xem tiếp trang 144)