

LỰA CHỌN MỘT SỐ BÀI TẬP NÂNG CAO HIỆU QUẢ KỸ THUẬT DI CHUYỂN TRONG MÔN CẦU LÔNG CHO SINH VIÊN HỌC VIỆN NGÂN HÀNG

Hà Ngọc Sơn, Vũ Quốc Huy
Bộ môn Giáo dục Thể chất Học viện Ngân hàng

Tóm tắt: Giáo dục thể chất (GDTC) trong học đường là một bộ phận hết sức quan trọng và cơ bản của hoạt động thể dục thể thao (TDTT) có vai trò tăng cường sức khỏe, nâng cao thể lực cho học sinh, sinh viên (HSSV) góp phần tích cực vào việc bồi dưỡng, đào tạo con người phát triển toàn diện để xây dựng và bảo vệ Tổ quốc. Giáo dục thể chất là một trong những mục tiêu giáo dục toàn diện của Đảng và Nhà nước ta, nằm trong hệ thống giáo dục quốc dân. Giáo dục thể chất được hiểu là: “Quá trình sư phạm nhằm giáo dục và đào tạo thế hệ trẻ, hoàn thiện về thể chất và nhân cách, nâng cao khả năng làm việc, và kéo dài tuổi thọ của con người”. (Luật giáo dục – 2005). Giáo dục thể chất cũng như các loại hình giáo dục khác, đó là quá trình sư phạm với đầy đủ đặc điểm của nó, có vai trò chủ đạo của nhà sư phạm, tổ chức hoạt động của nhà sư phạm phù hợp với HSSV, phù hợp với nguyên tắc sư phạm. Trong bài viết đã Lựa chọn một số bài tập nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật di chuyển trong môn Cầu lông cho sinh viên Học viện Ngân hàng

Từ khóa: Giáo dục thể chất, giải pháp, học sinh, sinh viên

SELECTION OF EXERCISES TO IMPROVE MOVEMENT TECHNIQUES IN BADMINTON FOR STUDENTS AT BANKING ACADEMY

Ha Ngoc Son, Vu Quoc Huy
Department of Physical Education, Banking Academy

Abstract: Physical education (PE) in schools plays a fundamental and crucial role in sports activities, aiming to enhance health and physical fitness for students, thereby contributing positively to the comprehensive development of individuals to serve the building and defense of the nation. Physical education is one of the core objectives in the comprehensive educational strategy of the Party and State, and it is an integral part of the national education system. According to the Education Law (2005), physical education is understood as “a pedagogical process that aims to educate and train the younger generation to be physically and morally well-rounded, improve work capacity, and extend human life expectancy.” Like other forms of education, physical education is a pedagogical process with its own characteristics, led by educators and organized in ways that are suitable for students and aligned with pedagogical principles. This article presents a selection of exercises aimed at improving movement techniques in badminton for students of the Banking Academy.

Keywords: Physical education, solutions, students.

Nhận bài: 16/04/2025

Phản biện: 16/05/2025

Duyệt đăng: 20/05/2025

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Hiện nay đối với thế hệ trẻ, tập luyện môn cầu lông có tác dụng làm phát triển và hoàn thiện hệ vận động trong đó bao gồm các hệ cơ, hệ xương, hệ thần kinh; đồng thời phát triển tương ứng các hệ thống cơ quan khác của cơ thể như hệ hô hấp, hệ tuần hoàn... Cùng với hệ phát triển các hệ thống cơ quan của cơ thể là sự phát triển các tổ chất thể lực quan trọng của mỗi người là sức mạnh, sức nhanh, sức bền, khéo léo và mềm dẻo, tăng khả năng phối hợp vận động. Ngoài ra tập luyện cầu lông còn góp phần tích cực hoàn thiện về nhân cách, rèn luyện các phẩm chất đạo đức, ý trí, tính tự tin, lòng quyết tâm. Tập luyện môn cầu lông thường xuyên mang lại cho người tập tinh thần sảng khoái, sức khỏe dồi dào giúp họ sống tích cực, học tập và là việc hiệu quả. Không chỉ đối với người trẻ tuổi, cầu lông cũng là môn thể thao cho mọi lứa tuổi, đặc biệt với người cao tuổi, tập luyện cầu lông có tác dụng củng cố và duy trì sức khỏe, chống lão hoá, và hạn chế một số bệnh

thường gặp ở tuổi già như huyết áp, xơ cứng động mạch, các bệnh về cột sống... Cơ thể khỏe mạnh sẽ giúp người cao tuổi sống tự tin hơn trong cuộc sống và tạo ra niềm tin “sống vui, sống khỏe, sống có ích” cho gia đình và xã hội. Tập luyện và thi đấu cầu lông còn có tác dụng tăng cường tình đoàn kết, hữu nghị sự hiểu biết lẫn nhau giữa con người với con người, giữa các dân tộc và các quốc gia khác nhau trên thế giới.

Trong những năm gần đây, Cầu lông là một môn thể thao được nhiều người ưa thích và tham gia tập luyện cũng như thi đấu bởi dụng cụ sân bãi tập luyện đơn giản, dễ tập và phù hợp với mọi lứa tuổi, giới tính. Chính vì vậy có rất nhiều câu lạc bộ cầu lông, nhà thi đấu, nhà thể chất được xây dựng nhằm đáp ứng nhu cầu tập luyện và thi đấu thể thao, đặc biệt là cầu lông tham gia với số lượng lớn. Hàng năm có nhiều giải thi đấu diễn ra cho mọi độ tuổi và tổ chức dưới nhiều hình thức khác nhau như hoạt động thể thao trong hội làng, giải

cầu lông người giáo viên nhân dân, giải cầu lông học sinh sinh viên toàn quốc... Môn học cầu lông cũng là nội dung học được nhiều trường đại học, cao đẳng cũng như các trường THPT, THCS đưa vào giảng dạy như một môn thể thao toàn diện.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Cơ sở thực tiễn để lựa chọn các bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật di chuyển trong môn Cầu lông

Học viện Ngân hàng chuyên đào tạo các ngành thuộc lĩnh vực tài chính - ngân hàng và kinh tế. Trường nổi tiếng với các ngành Tài chính - Ngân hàng, Kế toán, Quản trị kinh doanh, Kinh doanh quốc tế, Luật kinh tế, Kinh tế, Ngôn ngữ Anh, Công nghệ thông tin và Hệ thống thông tin quản lý. Với đặc thù đó và để sinh viên có thể tăng cường thể lực và sức khỏe của mình trong học tập, Bộ môn Giáo dục thể chất đã lựa chọn nội dung cầu lông là một trong ba môn học của học phần Giáo dục thể chất 2. So với khiêu vũ và Bóng chuyền thì cầu lông là môn học được nhiều bạn sinh viên tham gia bởi lẽ nó là môn thể thao giúp người học có thể giao lưu, thi đấu với nhau giúp kích thích sinh viên học tập và tập luyện, nhiều bạn sau khi học xong đã chọn cầu lông là môn thể thao luyện tập hằng ngày nâng cao sức khỏe cũng như thể lực để học tập và làm việc. Quá trình tập luyện thể lực là một quá trình bao gồm nhiều tố chất vận động, song khả năng di chuyển tốc độ trong hoạt động thi đấu Cầu lông giữ vai trò quan trọng, không một kỹ thuật nào của Cầu lông lại không cần đến khả năng này, một VĐV có khả năng di chuyển tốt sẽ luôn chủ động áp dụng các ý đồ chiến thuật của mình, giúp cho VĐV đó tiết kiệm được thể lực và tăng cường khả năng thi đấu trong thời gian dài, ngược lại nếu khả năng di chuyển kém sẽ tạo ra cho các vận động viên những tình huống bị động khi đánh trả cầu cho đối phương.

Tại Học viện Ngân hàng các giảng viên trong bộ môn Giáo dục thể chất đều có trình độ chuyên môn vững vàng về nội dung Cầu lông, giúp sinh viên học được cung cấp hệ thống lý thuyết cũng như thực hành những tư thế động tác, chiến thuật hay phương pháp tổ chức thi đấu và trọng tài trong cầu lông chi tiết, dễ hiểu. Qua quan sát sinh viên tham gia tập luyện cầu lông trong những giờ vào thực trạng giảng dạy của giảng viên; trình độ tập luyện của sinh viên; điều kiện sân bãi, dụng cụ tập luyện của nhà trường. Chúng tôi chọn được 02 nhóm bài tập nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật di chuyển trong môn Cầu lông. Chúng tôi lựa chọn

ngẫu nhiên 10 lớp đang học Cầu lông kỳ 1 năm học 2024-2025 tiến hành thực nghiệm giảng dạy (05 lớp học có sử dụng bài tập bổ trợ, 05 lớp học theo cách học cũ). Trong mỗi giáo án tập luyện của sinh viên chúng tôi tiến hành quan sát có ghi chép: Thời gian tập thực, tinh thần, thái độ, mức độ tiếp thu kỹ thuật... Cuối kỳ chúng tôi kiểm tra đánh giá trình độ kỹ thuật của sinh viên bằng thang điểm của nội dung Cầu lông trong chương trình môn học Giáo dục Thể chất Học viện Ngân hàng đang hiện hành.

2.2. Nhóm các bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật di chuyển trong môn Cầu lông

Nhóm 1: Bài tập không cầu giúp sinh viên làm quen với các tư thế mô phỏng di chuyển kết hợp đánh cầu với các tư thế thấp tay, cao tay với các bài tập nhỏ:

- + Bài tập di chuyển đơn bước mô phỏng đánh cầu thấp tay; cao tay.
- + Bài tập di chuyển đa bước mô phỏng đánh cầu thấp tay; cao tay.
- + Bài tập bật cóc 20m; bài tập di chuyển theo tín hiệu của giáo viên.

Nhóm 2: Bài tập có cầu nhằm mục đích nâng cao cảm giác về không gian, cảm giác tiếp xúc giữa vợt và cầu, xác định điểm cầu rơi chính xác và định hướng chiến thuật đánh cầu đồng thời giúp linh hoạt bước chân trong quá trình di chuyển đánh cầu, bao gồm các bài tập:

- + Bài tập di chuyển đơn bước đánh cầu thấp tay, cao tay;
- + Bài tập di chuyển đa bước đánh cầu thấp tay, cao tay;
- + Bài tập phối hợp di chuyển đánh cầu ở tất cả các vị trí trên sân.

So sánh kết quả học tập và thi đấu cũng như thể lực của nhóm thực nghiệm đã ứng dụng các bài tập bổ trợ nâng cao khả năng di chuyển trong cầu lông và nhóm đối chứng không áp dụng các bài tập nhóm nghiên cứu đưa ra mà học bình thường như chương trình hằng năm. Kết quả thu được thể hiện rõ sự khác biệt trong kết quả học tập, thi đấu và thể lực trong tập luyện và thi đấu cầu lông giữa nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm sau thời gian thực nghiệm. Nhóm thực nghiệm tỷ lệ Khá, Giỏi trong kết quả thi kết thúc học phần chiếm 40%; tỷ lệ Trung bình chiếm 50%; tỷ lệ Yếu, Kém chiếm 10%. Nhóm đối chứng tỷ lệ Khá, Giỏi chiếm 9,1%; tỷ lệ Trung bình chiếm 59,09%, tỷ lệ Yếu, Kém chiếm 31,81%. Thời gian nhóm thực nghiệm duy trì thể lực trong trận

đầu dài hơn và sức mạnh với lực đánh cầu mạnh hơn, theo quan sát khả năng di chuyển của nhóm thực nghiệm nhanh hơn vì vậy tỷ lệ tiếp xúc giữa vợt và cầu cao hơn, chính xác hơn nhóm đối chứng. Một số bạn nhóm thực nghiệm do có thể di chuyển nhanh khi phán đoán hướng cầu nên các em có thể áp dụng cả chiến thuật trong quá trình đánh cầu để gây khó khăn trong pha cầu đối với đối phương.

III. KẾT LUẬN

Từ kết quả trên cho thấy việc áp dụng các nhóm bài tập mà đề tài lựa chọn và áp dụng đạt được kết quả tốt, góp phần nâng cao chất lượng học tập môn Cầu lông. Vì vậy nên áp dụng đồng bộ các bài tập bổ trợ đối với sinh viên học nội dung cầu

lông để có kết quả học tập và tập luyện tốt. Muốn nâng cao chất lượng giảng dạy GDTC và duy trì phát triển công tác GDTC của nhà trường một cách hiệu quả, cần có nhiều giải pháp đồng bộ và quan trọng nhất là phải có sự phối hợp hài hòa giữa các giải pháp thì chất lượng giảng dạy môn GDTC trong

Nhà trường ngày càng phát triển và có chất lượng tốt hơn. Đây cũng là vấn đề thực hiện nhiệm vụ giáo dục con người toàn diện mà Đảng và Nhà nước ta rất quan tâm. Thông qua việc nâng cao chất lượng GDTC trong nhà trường, xây dựng môi trường học tập tích cực, rèn luyện sức khỏe, tạo ra sân lành mạnh chơi cuốn hút HSSV, góp phần làm giảm đi các tệ nạn xã hội.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

Bộ Giáo dục và Đào tạo (2020), *Thông tư số 27/2020/TT-BGDĐT về đánh giá học sinh tiểu học*, Hà Nội.

Bộ Giáo dục và Đào tạo (2021), *Công văn số 2345/BGDĐT-GDTH ngày 07/6/2021 về việc hướng dẫn xây dựng kế hoạch giáo dục của nhà trường cấp tiểu học*, Hà Nội.

Đỗ Văn Chi (2021), *Quản lý dạy học lớp 1 trong các trường tiểu học huyện Tân Yên, tỉnh Bắc Giang theo định hướng năng lực*, Luận văn thạc sĩ, Trường Đại học Sư phạm Hà Nội.

Nguyễn Thị Duyên (2018), *Quản lý dạy học môn Toán ở các trường tiểu học huyện Kim Thành, Hải Dương theo hướng phát triển năng lực học sinh*, Luận văn thạc sĩ, Trường Đại học Sư phạm Hà Nội