

THỰC TRẠNG KỸ THUẬT DI CHUYỂN CỦA SINH VIÊN HỌC TỰ CHỌN MÔN CẦU LÔNG TRƯỜNG ĐẠI HỌC TÂN TRÀO

Nguyễn Văn Thành
Trường Đại học Tân Trào

Tóm tắt: Nghiên cứu nhằm đánh giá thực trạng và hiệu quả của các bài tập phát triển kỹ thuật di chuyển cho sinh viên học tự chọn môn Cầu lông Trường Đại học Tân Trào. Trên cơ sở khảo sát thực trạng, nghiên cứu đã lựa chọn hệ thống bài tập phù hợp và tiến hành thực nghiệm sư phạm trên hai nhóm đối chứng và thực nghiệm, mỗi nhóm gồm 15 nam và 15 nữ sinh viên. Kết quả cho thấy, trước thực nghiệm kỹ thuật di chuyển của hai nhóm là tương đương ($p > 0,05$). Sau thực nghiệm, sinh viên nhóm thực nghiệm có sự cải thiện rõ rệt ở tất cả các chỉ tiêu đánh giá so với nhóm đối chứng: sự khác biệt đạt ý nghĩa thống kê ($p < 0,05$), với mức tăng trưởng $W(\%)$ từ 7,3% đến 24,8%. Kết quả nghiên cứu khẳng định hiệu quả của các bài tập được lựa chọn và khả năng ứng dụng trong giảng dạy môn Cầu lông tại Trường Đại học Tân Trào.

Từ khóa: Di chuyển, Cầu lông, sinh viên, Trường Đại học Tân Trào

THE CURRENT STATE OF MOVEMENT TECHNIQUES AMONG STUDENTS TAKING THE BADMINTON ELECTIVE COURSE AT TAN TRAO UNIVERSITY

Abstract: This study aimed to assess the current state and the effectiveness of exercises designed to develop movement techniques for students enrolled in the elective Badminton course at Tan Trao University. Based on an initial assessment of the actual situation, an appropriate system of exercises was selected and a pedagogical experiment was conducted with two groups: an experimental group and a control group, each consisting of 15 male and 15 female students. The results showed that before the experiment, there were no statistically significant differences in movement techniques between the two groups ($p > 0.05$). After the experimental period, students in the experimental group demonstrated significant improvements across all evaluated indicators compared with the control group; these differences were statistically significant ($p < 0.05$), with growth rates ($W\%$) ranging from 7.3% to 24.8%. The findings confirm the effectiveness of the selected exercises and their applicability in teaching Badminton at Tan Trao University.

Keywords: Movement, badminton, students, Tan Trao University

Ngày nhận: 12/11/2025

Phản biện: 27/11/2025

Duyệt đăng: 5/12/2025

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Cầu lông (CL) là một môn thể thao hấp dẫn có sức lôi người tập tham gia tập luyện và thi đấu mạnh mẽ, do vậy môn CL ngày càng được phát triển, đặc biệt ở các trường Đại học, Cao đẳng hầu hết sinh viên (SV) đều yêu thích môn CL.

CL là một môn đối kháng cao, phải sử dụng nhiều kỹ - chiến thuật và một trong những kỹ thuật cơ bản cần được tiếp thu đầu tiên đó là kỹ thuật di chuyển. Muốn đánh được CL đúng kỹ thuật hoặc phối hợp cao trong thi đấu cần phải tập luyện đến mức tự động hoá các kỹ thuật di chuyển, cần kết hợp nhịp nhàng các bước di chuyển của chân với mỗi kỹ thuật của tay trong từng vị trí, từng thời điểm một cách hợp lý, thông minh sáng tạo để đạt thành tích cao.

Qua quan sát SV học tự chọn môn CL Trường Đại học Tân Trào (T.ĐHTT) tập luyện và thi đấu, đề tài nhận thấy rằng các bài tập giúp nâng cao kỹ thuật di chuyển chưa được quan tâm dẫn đến quá trình di chuyển tập luyện và thi đấu của SV bị hạn chế, di chuyển chưa đúng kỹ thuật, di chuyển sai chân, khả năng phản ứng chậm, do đó khi SV tập luyện cũng như thi đấu chưa đạt được kết quả như mong muốn. Vì vậy một trong những nhiệm vụ

quan trọng của các giảng viên giảng dạy học phần tự chọn môn CL là nắm được thực trạng từ đó lựa chọn được một số bài tập nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật di chuyển cho SV học tự chọn môn CL T.ĐHTT.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Phương pháp nghiên cứu

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn tọa đàm; Phương pháp kiểm tra sư phạm, Phương pháp thực nghiệm sư phạm; Phương pháp toán học thống kê.

2.2. Kết quả nghiên cứu

2.2.1. Đánh giá thực trạng giảng dạy kỹ thuật di chuyển cho sinh viên tại đơn vị nghiên cứu

Qua quan sát thực tế SV tập luyện và thi đấu đề tài thấy rằng kỹ thuật di chuyển trong quá trình tập luyện và đấu tập của SV còn khá kém, làm ảnh hưởng đến các kỹ thuật khác. Như chúng ta đã biết, kỹ thuật di chuyển bước chân là một trong những kỹ thuật cơ bản và quan trọng nhất của môn CL nhằm nâng cao hiệu quả tấn công cũng như phòng thủ của người chơi, tạo cơ sở cho việc thực

hiện động tác đạt hiệu quả cao trong quá trình tập luyện và thi đấu. Để có cơ sở khách quan đánh giá hiệu quả kỹ thuật di chuyển bước chân trong tập

luyện và thi đấu của SV học tự chọn môn CL, đề tài tiến hành khảo sát lấy số liệu trong các buổi tập của SV học tự chọn môn CL T.ĐHTT.

Bảng 1: Thực trạng việc sử dụng các bài tập của các giảng viên, HLV T.ĐHTT

Nội dung bài tập	Số lượng	Nghỉ giữa	Số giáo án sử dụng
1-Bật cóc	2 - 3 lần x 10m	3'	1 - 2/ tuần
2-Chạy 100m	3 lần x 60m	3'	1/tuần
3-Chạy 400m, 800m	2 lần 400m 2 lần 200m	5'	1/tuần
4-Chạy nâng cao đùi tại chỗ	15" x 2 tổ	1'	1 - 2/tuần
5-Di chuyển đập cầu	2 lần x 1'	1'	2/tuần
6-Di chuyển sang hai bên đỡ cầu	3 lần x 1'	2'	2/tuần
7-Di chuyển chéo sân	3 lần x 1'	2'	2/tuần
8-Thi đấu nội bộ	1 - 2 trận		1/tuần
9-Thi đấu giao hữu	1 - 2 trận		1/tuần

Qua bảng trên cho thấy các giảng viên tại T.ĐHTT đã sử dụng các hình thức cơ bản để nâng cao trình độ kỹ thuật di chuyển và thể lực cho SV. Tuy nhiên, việc áp dụng các bài tập để phát triển kỹ thuật di chuyển cho SV còn nghèo nàn, đơn điệu, số lượng bài tập còn ít, lại không được tập thường xuyên, còn nhiều hạn chế: (1) Tỷ lệ thời gian dành cho các bài tập phát triển kỹ thuật di chuyển chiếm ít trong một buổi tập; (2) Các bài tập lựa chọn chưa thật toàn diện, thiếu các bài tập sức nhanh và các bài tập di chuyển chuyên môn; (3) Hình thức tập luyện chưa đa dạng và phong phú, chưa tạo được hứng thú cao trong tập luyện; (4) Lượng vận động nhỏ thể hiện ở số lần lặp lại ít, chưa kết hợp và sử dụng tốt các bài tập di chuyển.

Từ những lý do trên, việc tìm ra phương pháp bài tập phong phú hơn, mới hơn các phương pháp bài tập cũ rất quan trọng. Như vậy để nâng cao kỹ thuật di chuyển bước chân cho SV học tự chọn

môn CL T.ĐHTT thì một trong những nhiệm vụ hàng đầu đặt ra cho các giảng viên, HLV đó là cần phải lựa chọn những bài tập hợp lý dựa trên cơ sở lý luận, khoa học để đưa vào công tác giảng dạy, huấn luyện, động viên SV cố gắng hoàn thành yêu cầu của bài tập thì mới phát huy được tác dụng của sự tập luyện, từ đó mới nâng cao được trình độ kỹ thuật di chuyển cũng như cải thiện được thành tích thi đấu.

2.2.2. Lựa chọn các bài tập phát triển kỹ thuật di chuyển cho sinh viên tham gia nghiên cứu

Để tiến hành lựa chọn được các bài tập đảm bảo độ tin cậy chính xác và phù hợp, nghiên cứu tiến hành phỏng vấn 15 giảng viên, cán bộ, các chuyên gia có kinh nghiệm chuyên môn. Mức hiệu quả của bài tập được đánh giá theo thang điểm sau: Ưu tiên 1: 3 điểm; Ưu tiên 2: 2 điểm; Ưu tiên 3: 1 điểm. Kết quả phỏng vấn được mô tả cụ thể như sau:

Bảng 2. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các bài tập nâng cao kỹ thuật di chuyển cho SV học tự chọn môn CL T.ĐHTT (n=15)

TT	Mức độ ưu tiên	3 điểm		2 điểm		1 điểm		Σđiểm
	Tên bài tập	n	%	n	%	n	%	
1	Bật cóc 20m	6	40	7	47	2	6,7	34
2	Nhảy dây tốc độ 1 phút (lần)	11	73,3	3	20	1	6,7	40
3	Chạy 30m	8	53,3	4	26,7	3	20	39
4	Di chuyển ngang sân đơn	9	60	2	13,3	4	26,7	35
5	Di chuyển 6 điểm trên sân	12	80	2	13,3	1	6,7	41

6	Di chuyển đánh cầu 2 góc lưới	11	73,3	3	20	1	6,7	40
7	Chạy nâng cao đùi tại chỗ	8	53,3	5	33,3	2	13,3	36
8	Di chuyển đánh cầu 2 góc cuối sân	12	80	1	6,7	2	13,3	40
9	Di chuyển theo tín hiệu của giáo viên	13	86,6	1	6,7	1	6,7	42
10	Ba bước bật nhảy đập cầu	8	53,3	6	40	1	6,7	37
11	Phối hợp di chuyển đánh cầu theo đường chéo	5	33,3	6	40	4	26,7	31
12	Chạy biến tốc 100m (50m nhanh, 50m chậm)	8	53,3	3	20	4	26,7	34
13	Phối hợp di chuyển đánh cầu theo đường thẳng	9	60	1	6,7	4	26,7	33
14	Di chuyển đánh cầu tất cả các vị trí trên sân	13	86,7	1	6,7	1	6,7	42
15	Di chuyển nhặt đổi cầu 6 điểm trên sân	10	66,6	4	26,7	1	6,7	38

Trên đây là hệ thống các bài tập đã được đưa ra để lấy ý kiến các cán bộ, HLV, chuyên gia về mức độ ưu tiên sử dụng bài tập. Mỗi bài tập đưa ra đều có tác dụng nhất định tới việc nâng cao kỹ thuật di chuyển trong tập luyện cũng như thi đấu cho SV. Tuy nhiên để có kết quả phù hợp với đối tượng và điều kiện tập luyện, căn cứ vào kết quả phỏng vấn, đề tài đã lựa chọn được một số bài tập mà phần lớn các ý kiến của các cán bộ, HLV sử dụng mức ưu tiên 1 (có số điểm chiếm 70%) và đạt từ 40 điểm trở lên (điểm tối đa là 45 điểm). Như vậy trên cơ sở lý luận và điều kiện thực tiễn của T.ĐHTT và qua kết quả phỏng vấn đề tài lựa chọn được 06 bài tập có mức độ ưu tiên cao đó là các bài tập: (1). Nhảy dây tốc độ 1 phút (lần); (2). Di chuyển 6 điểm trên sân; (3). Di chuyển đánh cầu 2 góc lưới; (4). Di chuyển đánh cầu 2 góc cuối sân; (5). Di chuyển theo tín hiệu của giáo viên; (6). Di chuyển đánh cầu ở tất cả các vị trí trên sân.

2.2.3. Lựa chọn test đánh giá kỹ thuật di chuyển của sinh viên tham gia nghiên cứu

Để đánh giá đúng hiệu quả kỹ thuật di chuyển của SV, nghiên cứu tiến hành lựa chọn test kiểm tra phù hợp với đặc điểm đối tượng, điều kiện cơ sở vật chất và mục tiêu nghiên cứu. Các test được lựa chọn phải đảm bảo tính khoa học, độ tin cậy, tính thông báo cao và dễ tổ chức thực hiện trong điều kiện giảng dạy thực tế.

Căn cứ vào các tài liệu tham khảo có liên quan, ý kiến của các chuyên gia, giảng viên có kinh nghiệm giảng dạy và huấn luyện Cầu lông, nghiên cứu xác định các test đánh giá kỹ thuật di chuyển bước chân cho SV tham gia nghiên cứu gồm: Test 1) Di chuyển 6 điểm trên sân (s); Test 2) Di chuyển đánh cầu 2 góc lưới (lần/phút); Test 3) Di chuyển đánh cầu 2 góc cuối sân (lần/phút); Test 4) Di chuyển theo tín hiệu của giáo viên (lần/

phút); Test 5) Di chuyển đánh cầu ở tất cả các vị trí trên sân (lần/phút).

Các test trên được sử dụng để kiểm tra trước và sau thực nghiệm nhằm đánh giá mức độ thay đổi kỹ thuật di chuyển của SV qua đó đánh giá hiệu quả của nghiên cứu.

2.2.4. Chương trình thực nghiệm nghiên cứu

Trên cơ sở các bài tập đã được lựa chọn và các test đánh giá đã chọn, nghiên cứu tiến hành xây dựng chương trình thực nghiệm nhằm kiểm chứng hiệu quả của các bài tập phát triển kỹ thuật di chuyển cho SV tham gia nghiên cứu.

Đối tượng thực nghiệm: Nhóm thực nghiệm (NTN) là 15 nam và 15 nữ SV học tự chọn môn Cầu lông tại T.ĐHTT có áp dụng các bài tập do nghiên cứu lựa chọn. Nhóm đối chứng (NĐC) với số lượng tương đương nhưng học theo chương trình giảng dạy hiện hành tại T.ĐHTT.

Thời gian thực nghiệm: Thực nghiệm được tiến hành trong 8 tuần, với tần suất 2 buổi/tuần, lồng ghép trong các buổi học chính khóa môn Cầu lông trong học kỳ 1 năm học 2025-2026.

Nội dung thực nghiệm: Các bài tập được nghiên cứu lựa chọn trong phần 2.2.2 và được đưa vào phần nội dung chính của mỗi buổi tập. Khối lượng và cường độ vận động được điều chỉnh phù hợp với trình độ sinh viên và tăng dần theo thời gian thực nghiệm.

Nguyên tắc thực hiện: Đảm bảo tính kế thừa và hệ thống trong tập luyện. Từ đơn giản đến phức tạp, từ ít đến nhiều. Kết hợp giữa rèn luyện kỹ thuật di chuyển với các tình huống chuyên môn CL.

2.2.5. Đánh giá sau thực nghiệm

Để đảm bảo tính khoa học, trước khi áp dụng các bài tập, nghiên cứu tiến hành kiểm tra và so sánh thực trạng kỹ thuật di chuyển của SV giữa NTN và NĐC, kết quả thu được như sau:

Bảng 3. So sánh thực trạng kỹ thuật di chuyển của sinh viên nam và nữ giữa hai nhóm trước thực nghiệm ($n_{NTN}=30, n_{nam}=15, n_{nữ}=15; n_{NDC}=30, n_{nam}=15, n_{nữ}=15$)

TT	Test đánh giá		NTN	NDC	t	p
1	Test 1	Nam	25,02 ± 1,36	25,11 ± 1,39	0,26	> 0,05
		Nữ	26,18 ± 1,41	26,24 ± 1,45	0,17	> 0,05
2	Test 2	Nam	19,06 ± 1,98	18,94 ± 2,01	0,23	> 0,05
		Nữ	17,48 ± 2,04	17,52 ± 2,10	0,08	> 0,05
3	Test 3	Nam	16,14 ± 1,71	16,08 ± 1,69	0,14	> 0,05
		Nữ	14,82 ± 1,75	14,76 ± 1,81	0,13	> 0,05
4	Test 4	Nam	17,94 ± 1,86	17,88 ± 1,90	0,12	> 0,05
		Nữ	16,42 ± 1,91	16,38 ± 1,94	0,08	> 0,05
5	Test 5	Nam	15,32 ± 1,62	15,26 ± 1,65	0,14	> 0,05
		Nữ	13,84 ± 1,67	13,92 ± 1,70	0,18	> 0,05

Kết quả thu được ở bảng 3 cho thấy: Trước thực nghiệm, giữa NTN và NDC không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở tất cả các test đánh giá kỹ thuật di chuyển đối với cả nam và nữ SV ($p > 0,05$). Các giá trị trung bình và độ lệch chuẩn của hai nhóm là tương đương, biểu thị trình độ kỹ thuật di

chuyển ban đầu của SV giữa hai nhóm là đồng đều.

Sau thời gian thực nghiệm áp dụng các bài tập phát triển kỹ thuật di chuyển cho NTN, nghiên cứu tiến hành kiểm tra và so sánh thực trạng kỹ thuật di chuyển của SV giữa NTN và NDC, kết quả đánh giá thu được như sau:

Bảng 4. So sánh thực trạng kỹ thuật di chuyển của sinh viên nam và nữ giữa hai nhóm sau thực nghiệm ($n_{NTN}=30, n_{nam}=15, n_{nữ}=15; n_{NDC}=30, n_{nam}=15, n_{nữ}=15$)

TT	Test đánh giá		NTN	NDC	W(%)	t	p
1	Test 1	Nam	22,41 ± 1,15	24,76 ± 1,33	9,5	7,01	< 0,05
		Nữ	23,62 ± 1,19	25,48 ± 1,38	7,3	5,62	< 0,05
2	Test 2	Nam	23,58 ± 1,76	19,42 ± 2,00	21,4	8,14	< 0,05
		Nữ	21,86 ± 1,84	18,30 ± 2,08	19,5	6,83	< 0,05
3	Test 3	Nam	20,26 ± 1,54	16,52 ± 1,72	22,6	8,37	< 0,05
		Nữ	18,78 ± 1,60	15,38 ± 1,80	22,1	7,05	< 0,05
4	Test 4	Nam	22,64 ± 1,63	18,34 ± 1,88	23,5	9,02	< 0,05
		Nữ	21,12 ± 1,71	16,92 ± 1,94	24,8	8,21	< 0,05
5	Test 5	Nam	19,54 ± 1,48	15,84 ± 1,61	23,4	8,79	< 0,05
		Nữ	18,02 ± 1,55	14,52 ± 1,66	24,1	8,05	< 0,05

Kết quả thu được tại bảng 4 cho thấy: Sau thực nghiệm, NTN (cả nam và nữ SV) có mức tăng trưởng W(%) cao hơn rõ rệt so với NDC ở tất cả các test đánh giá kỹ thuật di chuyển. Mức tăng trưởng dao động từ 7,3% đến 24,8%, tập trung chủ yếu ở các test đánh giá tốc độ di chuyển, khả năng đổi hướng và phản xạ.

Các giá trị so sánh của t thu được cũng đều đạt ý nghĩa thống kê ($p < 0,05$) đã biểu thị sự khác biệt giữa NTN và NDC sau thực nghiệm là rõ ràng và đảm bảo độ tin cậy. Điều này khẳng định hiệu quả của các bài tập được lựa chọn trong việc cải thiện thực trạng kỹ thuật di chuyển cho SV học tự chọn môn CL T.ĐHTT.

III. KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu cho thấy, kỹ thuật di chuyển của SV học tự chọn môn CL T.ĐHTT còn hạn chế. Nghiên cứu đã lựa chọn được các bài tập phát triển kỹ thuật di chuyển phù hợp, có tính khả thi cao. Sau thực nghiệm, SV thuộc NTN (cả nam và nữ) có sự cải thiện rõ rệt về kỹ thuật di chuyển

so với NĐC; sự khác biệt đạt ý nghĩa thống kê ($p < 0,05$), với mức tăng trưởng $W(\%)$ từ 7,3% đến 24,8%. Điều này khẳng định hiệu quả của các bài tập trong việc nâng cao kỹ thuật di chuyển cho SV và khả năng ứng dụng trong thực tiễn giảng dạy môn CL tại T.ĐHTT.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Lê Thanh (2011). *Phương pháp thống kê trong TĐTT*. NXB TĐTT Hà Nội.
- Lưu Quang Hiệp, Lê Đức Chương, Vũ Chung Thủy, Lê Hữu Hưng (2000). *Y học TĐTT*. NXB TĐTT, Hà Nội.
- Nguyễn Toán, Phạm Danh Tồn (2000). *Lý luận và phương pháp TĐTT*. NXB TĐTT Hà Nội.
- Đào Chí Thành (2002). *Huấn luyện chiến thuật thi đấu CL*. NXB TĐTT, Hà Nội.
- Nguyễn Văn Đức (2015). *Giáo trình CL*. NXB TĐTT.
- Lục Hưng Quốc, Nguyễn Văn Thành (2023). *Kỹ thuật, chiến thuật, và phương pháp tổ chức thi đấu, trọng tài CL*. NXB Đại học Thái Nguyên.