ỨNG DỤNG MỘT SỐ BÀI TẬP KỸ THUẬT NHẰM KHẮC PHỤC LỖI THƯỜNG MẮC TRONG KỸ THUẬT GIAO CẦU CHO SINH VIÊN NĂM THỨ NHẤT NGÀNH XÉT NGHIỆM TRƯỜNG ĐẠI HỌC Y DƯỢC TP. HỒ CHÍ MINH

Nguyễn Văn Trung
Đại học Y Dược TP.Hồ Chí Minh

Tóm tắt: *Nghiên cứu nhằm đánh giá thực trạng và hiệu quả ứng dụng hệ thống bài tập kỹ thuật trong giảng dạy cầu lông nhằm khắc phục lỗi giao cầu và nâng cao hiệu quả học tập cho sinh viên năm thứ nhất ngành Xét nghiệm, Trường Đại học Y Dược TP. Hồ Chí Minh. Nghiên cứu sử dụng các phương pháp: phân tích tài liệu, phỏng vấn chuyên gia, kiểm tra và thực nghiệm sư phạm, kết hợp toán học thống kê. Kết quả cho thấy: trước thực nghiệm, kỹ thuật giao cầu của sinh viên còn hạn chế, điểm trung bình đạt 4,35 ± 1,26. Sau thực nghiệm, điểm trung bình tăng lên 6,85 ± 0,95, với nhịp tăng trưởng 47,27%, sự khác biệt có ý nghĩa thống kê (p < 0,05).Kết quả nghiên cứu cho thấy việc sử dụng bài tập kỹ thuật không chỉ giúp cải thiện kỹ năng vận động mà còn góp phần nâng cao hứng thú học tập và hiệu quả tiếp thu của sinh viên.*

Từ khóa: *giáo dục thể chất, kỹ thuật giao cầu, hiệu quả học tập, sinh viên.*

APPLYING SELECTED TECHNICAL EXERCISES TO CORRECT COMMON ERRORS IN BADMINTON SERVING TECHNIQUE AMONG FIRST-YEAR STUDENTS OF THE MEDICAL LABORATORY SCIENCE PROGRAM AT THE UNIVERSITY OF MEDICINE AND PHARMACY, HO CHI MINH CITY

Abstract: *The study aimed to evaluate the current situation and the effectiveness of applying a system of technical exercises in badminton teaching to correct service errors and improve learning outcomes among first-year Medical Laboratory students at the University of Medicine and Pharmacy, Ho Chi Minh City. The study employed methods including document analysis, expert interviews, pedagogical testing and experiment, combined with statistical analysis. The results showed that before the experiment, students' service technique was limited, with an average score of 4.35 ± 1.26. After the experiment, the average score increased to 6.85 ± 0.95, with a growth rate of 47.27%, and the difference was statistically significant (p < 0.05). The findings indicate that the use of technical exercises not only improves motor skills but also enhances students' learning interest and learning effectiveness.*

Keywords: *physical education, badminton service technique, learning outcomes, students.*

Nhận bài: 12/03/2026 *Phản biện: 13/04/2026* *Duyệt đăng: 16/04/2026*

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Cầu lông không chỉ là môn thể thao có tác dụng rèn luyện thể chất mà còn đóng vai trò quan trọng trong việc phát triển các yếu tố tâm lý của người học như sự tập trung chú ý, khả năng phản xạ, tư duy linh hoạt và sự phối hợp vận động. Thông qua quá trình tập luyện và thi đấu, người học được rèn luyện tính kiên trì, khả năng kiểm soát cảm xúc cũng như nâng cao sự tự tin trong hoạt động cá nhân và tập thể. Đây là những yếu tố có ý nghĩa quan trọng đối với sinh viên trong môi trường giáo dục đại học hiện nay.

Trong bối cảnh giáo dục đại học, đặc biệt đối với sinh viên không chuyên thể thao, việc hình thành và hoàn thiện các kỹ năng vận động cơ bản còn gặp nhiều khó khăn. Nguyên nhân chủ yếu xuất phát từ sự hạn chế về thể lực, thiếu kinh nghiệm vận động, thời lượng tập luyện chưa nhiều và động cơ học tập chưa rõ ràng. Bên cạnh đó, yếu tố tâm lý như sự e ngại, thiếu tự tin khi thực hiện kỹ thuật mới cũng ảnh hưởng không nhỏ đến hiệu quả tiếp thu và rèn luyện của sinh viên.

Trong hệ thống kỹ thuật của môn cầu lông, kỹ thuật giao cầu giữ vai trò đặc biệt quan trọng, là khâu mở đầu mỗi pha cầu và có ảnh hưởng trực tiếp đến việc triển khai chiến thuật thi đấu. Đồng thời, việc thực hiện thành công kỹ thuật giao cầu còn góp phần tạo tâm lý tích cực, giúp sinh viên tự tin và hứng thú hơn trong quá trình học tập. Tuy nhiên, thực tế giảng dạy cho thấy sinh viên năm thứ nhất thường mắc nhiều lỗi cơ bản như sai tư thế, phối hợp động tác chưa hợp lý, lực đánh chưa phù hợp hoặc thiếu chính xác về điểm rơi của cầu. Những hạn chế này không chỉ làm giảm hiệu quả kỹ thuật mà còn ảnh hưởng tiêu cực đến tâm lý học tập, gây tâm lý chán nản hoặc thiếu hứng thú đối với môn học.

Xuất phát từ thực tiễn trên, việc nghiên cứu xây dựng và ứng dụng hệ thống bài tập kỹ thuật phù hợp là hết sức cần thiết. Các bài tập không chỉ giúp sinh viên sửa chữa sai sót, hoàn thiện kỹ thuật mà còn góp phần nâng cao hứng thú, động cơ và thái độ học tập tích cực. Qua đó, nâng cao

hiệu quả giảng dạy môn cầu lông nói riêng và giáo dục thể chất nói chung trong các trường đại học.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Đối tượng nghiên cứu

162 sinh viên năm thứ nhất ngành Xét nghiệm, Trường Đại học Y Dược TP. Hồ Chí Minh.

2.2. Phương pháp nghiên cứu

Bài báo sử dụng phương pháp Phân tích và tổng hợp tài liệu; Phỏng vấn chuyên gia; Kiểm tra sư phạm; Thực nghiệm sư phạm; Toán học thống kê.

2.3 Hiệu quả ứng dụng một số bài tập kỹ thuật chuyên môn nhằm khắc phục các lỗi thường mắc khi thực hiện kỹ thuật giao cầu cho sinh viên lớp Cử nhân Xét nghiệm năm thứ nhất của Đại học Y Dược TP. Hồ Chí Minh

2.3.1. Thực trạng kỹ thuật giao cầu của sinh viên lớp Cử nhân Xét nghiệm năm thứ nhất của Đại học Y Dược TP. Hồ Chí Minh

Bảng 1: Thực trạng kỹ thuật giao cầu của sinh viên lớp Cử nhân Xét nghiệm năm thứ nhất của Đại học Y Dược TP. HCM (n=162)

Test	Tham số				
	$\overline{x}$	Sx	Cv%	ε	p
Kỹ thuật giao cầu	4.35	1.26	29.05	0.04	0.05

Căn cứ bảng 1 có thể thấy được: Test Kỹ thuật giao cầu có giá trị trung bình $\overline{x}$ = 4.35, độ lệch chuẩn Sx= 1.26, hệ số biến thiên C_v = 29,05% (>10%), sai số tương đối ε = 0.04 (e < 0,05). Điều này chứng tỏ mức độ phân tán cao, phản ánh sự không đồng đều về trình độ kỹ thuật giữa các sinh viên.

Bảng 2: Phổ điểm trước thực nghiệm của sinh viên lớp Cử nhân Xét nghiệm năm thứ nhất của Đại học Y Dược TP. Hồ Chí Minh

Phổ điểm trước thực nghiệm		
Điểm	**Số lượng**	**Tỉ lệ %**
0	0	0%
1	0	0%
2	8	5%
3	30	19%
4	59	36%
5	39	24%
6	21	13%
7	1	1%
8	2	1%
9	2	1%
10	0	0%
Tổng	**162 sinh viên**	**100,0%**

Qua bảng 2 trước thực nghiệm ta có thể thấy được: Phổ điểm trước thực nghiệm có điểm số dưới 5 điểm chiếm tỷ lệ khá cao từ 5% đến 36%. Điều này cho thấy trình độ kỹ thuật giao cầu của sinh viên lớp Xét nghiệm năm thứ nhất của Đại học Y Dược TP. Hồ Chí Minh trước thực nghiệm không đồng đều, sự phân tán rõ rệt giữa các cá nhân.

2.3.2. Cơ sở lựa chọn một số bài tập chuyên môn khắc phục các lỗi thường mắc khi thực hiện kỹ thuật giao cầu cho sinh viên lớp Cử nhân Xét nghiệm năm thứ nhất của Đại học Y Dược TP. Hồ Chí Minh

Bài tập lựa chọn phải có tính định hướng rõ rệt.

Việc lựa chọn một số bài tập phải mang tính khả thi, nghĩa là bài tập có thể thực hiện trên khách thể nghiên cứu và điều kiện tập luyện của sinh viên lớp Cử nhân Xét nghiệm năm thứ nhất của Đại học Y Dược TP. Hồ Chí Minh.

Bài tập phải có tính hiệu quả, nghĩa là các bài tập phải khắc phục các lỗi thường mắc khi thực hiện kỹ thuật giao cầu cho sinh viên lớp Cử nhân Xét nghiệm năm thứ nhất của Đại học Y Dược TP. Hồ Chí Minh.

Bài tập phải có tính đa dạng, tạo hứng thú tập

luyện cho sinh viên lớp Cử nhân Xét nghiệm năm thứ nhất của Đại học Y Dược TP. Hồ Chí Minh.

2.3.3. Tổng hợp, phỏng vấn, lựa chọn một số bài tập chuyên môn khắc phục các lỗi thường mắc khi thực hiện kỹ thuật giao cầu cho sinh viên lớp Cử nhân Xét nghiệm năm thứ nhất của Đại học Y Dược TP. Hồ Chí Minh

a. Tổng hợp một số bài tập chuyên môn khắc phục các lỗi thường mắc khi thực hiện kỹ thuật giao cầu cho sinh viên lớp Cử nhân Xét nghiệm năm thứ nhất của Đại học Y Dược TP. Hồ Chí Minh

Qua tham khảo một số tài liệu và các công trình nghiên cứu của một số tác giả cũng như căn cứ tình hình thực tế, điều kiện sân bãi, trình độ tập luyện của sinh viên lớp Cử nhân Xét nghiệm năm thứ nhất của Đại học Y Dược TP. Hồ Chí Minh, tác giả đã tổng hợp được 10 bài tập như sau:

- Một số bài tập giao cầu thuận tay cao sâu:
1. Tập giao cầu không cầu (mô phỏng động tác)
2. Xoay cổ tay với vợt
3. Cầm vợt gập duỗi cổ tay bên thuận
4. Giao cầu cố định tại chỗ
5. Di chuyển bước chân vung vợt
- Một số bài tập giao cầu trái tay:
6. Tập tư thế giao cầu trái tay không cầu
7. Cầm vợt gập bật duỗi cổ tay bên trái
8. Giao cầu qua lưới cự ly ngắn
9. Giao cầu chính xác theo mục tiêu
10. Giao cầu vào ô quy định

b. Phỏng vấn, lựa chọn một số bài tập chuyên môn khắc phục các lỗi thường mắc khi thực hiện kỹ thuật giao cầu cho sinh viên lớp Cử nhân Xét nghiệm năm thứ nhất của Đại học Y Dược TP. Hồ Chí Minh

Bảng 3: Kết quả phỏng vấn lựa chọn một số bài tập chuyên môn khắc phục các lỗi thường mắc khi thực hiện kỹ thuật giao cầu cho sinh viên lớp Cử nhân Xét nghiệm năm thứ nhất của Đại học Y Dược TP. Hồ Chí Minh

STT	Tên bài tập	Sử dụng		Không sử dụng	
		SL	Tỉ lệ %	SL	Tỉ lệ %
1	Tập giao cầu thuận tay không cầu (mô phỏng động tác)	20	100	0	0
2	Xoay cổ tay với vợt	18	90	2	10
3	Cầm vợt gập duỗi cổ tay bên thuận	15	75	5	25
4	Giao cầu cố định tại chỗ	16	80	4	20
5	Di chuyển bước chân vung vợt	11	55	9	45
6	Tập tư thế giao cầu trái tay không cầu	20	100	0	0
7	Cầm vợt gập bật duỗi cổ tay bên trái	19	95	1	5
8	Giao cầu qua lưới cự ly ngắn	20	100	0	0
9	Giao cầu chính xác theo mục tiêu	4	20	16	80
10	Giao cầu vào ô quy định	6	30	14	70

Sau khi gửi phỏng vấn, tác giả đã lựa chọn được 7 bài tập có tỉ lệ sử dụng 75% trở lên gồm các bài tập như sau: Tập giao cầu thuận tay không cầu (mô phỏng động tác); Xoay cổ tay với vợt; Cầm vợt gập duỗi cổ tay bên thuận; Giao cầu cố định tại chỗ; Tập tư thế giao cầu trái tay không cầu; Cầm vợt gập bật duỗi cổ tay bên trái; Giao cầu qua lưới cự ly ngắn.

2.3.4. Hiệu quả ứng dụng một số bài tập chuyên môn khắc phục các lỗi thường mắc khi thực hiện kỹ thuật giao cầu cho sinh viên lớp Cử nhân Xét nghiệm năm thứ nhất của Đại học Y Dược TP. HCM

Sự tăng trưởng thành tích test kỹ thuật giao cầu cho sinh viên lớp Cử nhân Xét nghiệm năm thứ nhất của Đại học Y Dược TP. Hồ Chí Minh: Thành tích test kỹ thuật giao cầu cho sinh viên lớp Cử nhân Xét nghiệm năm thứ nhất của Đại học Y Dược TP. Hồ Chí Minh sau thực nghiệm có sự tăng trưởng với nhịp tăng trưởng W=47.27%. Sự tăng trưởng có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất P<0.05 với vì t tính =37.18 > t bảng= 1.976.

Qua khảo sát Phổ điểm sau thực nghiệm của sinh viên lớp Cử nhân Xét nghiệm năm thứ nhất của Đại học Y Dược TP. Hồ Chí Minh có thể thấy được: Phổ điểm sau thực nghiệm có sự cải thiện rõ rệt. Điểm số dưới 5 điểm có tỷ lệ 0%, điểm, điểm 6 tăng từ 13% lên 29%; Điểm 7 tăng từ 1% lên 40%; Điểm 8 tăng từ 1% lên 21%; Điểm 9 tăng từ 1% lên 2%; Điểm 10 tăng từ 0% lên 1%. Điểm kiểm tra kỹ thuật trung bình sau thực nghiệm là 6.85 điểm, tăng 2,5 điểm so với trước đó.

III. KẾT LUẬN

Nghiên cứu đã đánh giá được thực trạng kỹ thuật giao cầu của sinh viên năm thứ nhất ngành Xét nghiệm, cho thấy trình độ kỹ thuật còn ở mức trung bình thấp và có sự phân hóa rõ rệt giữa các cá nhân. Điều này phản ánh đặc điểm chung của sinh viên không chuyên thể thao, khi nền tảng vận động chưa đồng đều và kỹ năng cơ bản chưa được hình thành vững chắc.

Trên cơ sở đó, nghiên cứu đã lựa chọn được 7 bài tập kỹ thuật phù hợp thông qua phương pháp phỏng vấn chuyên gia, đảm bảo tính khoa học, tính thực tiễn và phù hợp với điều kiện giảng dạy cũng như đặc điểm đối tượng nghiên cứu. Các bài tập được lựa chọn không chỉ hướng đến việc sửa chữa lỗi kỹ thuật mà còn chú trọng đến việc phát triển cảm giác vận động và khả năng phối hợp của người học.

Kết quả thực nghiệm cho thấy việc ứng dụng hệ thống bài tập này đã mang lại hiệu quả rõ rệt trong việc nâng cao kỹ thuật giao cầu của sinh viên. Cụ thể, điểm trung bình tăng đáng kể với nhịp tăng trưởng đạt 47,27%, sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ($p < 0,05$). Điều này khẳng định tính hiệu quả và tính khả thi của các bài tập trong thực tiễn giảng dạy.

Bên cạnh sự cải thiện về mặt kỹ thuật, nghiên cứu cũng ghi nhận những chuyển biến tích cực về mặt tâm lý học tập của sinh viên như tăng sự tự tin khi thực hiện kỹ thuật, nâng cao hứng thú và mức độ tham gia tích cực trong giờ học. Đây là yếu tố quan trọng góp phần nâng cao hiệu quả giáo dục thể chất trong nhà trường.

Kết quả nghiên cứu không chỉ có ý nghĩa trong việc nâng cao chất lượng giảng dạy môn cầu lông mà còn có thể được sử dụng làm tài liệu tham khảo cho việc xây dựng chương trình và phương pháp giảng dạy giáo dục thể chất đối với sinh viên không chuyên thể thao tại các trường đại học. Đồng thời, nghiên cứu cũng gợi mở hướng tiếp cận tích hợp giữa rèn luyện kỹ năng vận động và phát triển yếu tố tâm lý trong giảng dạy thể chất hiện nay.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

Dương, N. C. (2005). *Đo lường thể thao.* Hà Nội: Nhà xuất bản Thể dục Thể thao.

Nguyễn, T. Đ., Đỗ, V., & Nguyễn, Q. V. (n.d.). *Phương pháp nghiên cứu khoa học thể dục thể thao.* TP. Hồ Chí Minh: Nhà xuất bản Đại học Quốc gia TP. Hồ Chí Minh.

Huỳnh, T. K., & Đỗ, V. (2010*). Giáo trình toán thống kê.*

Nguyễn, V. T. (2026). *Ứng dụng một số bài tập kỹ thuật nhằm khắc phục các lỗi thường mắc trong kỹ thuật giao cầu cho sinh viên năm thứ nhất ngành Xét nghiệm Trường Đại học Y Dược TP. Hồ Chí Minh.*