



SỐ 223

KỶ 2 - THÁNG 8-2020

TẠP CHÍ

Thiết bị Giáo dục

ISSN 1859 - 0810

CƠ QUAN CỦA HIỆP HỘI THIẾT BỊ GIÁO DỤC VIỆT NAM



**“VÌ LỢI ÍCH MƯỜI NĂM TRỒNG CÂY
VÌ LỢI ÍCH TRĂM NĂM TRỒNG NGƯỜI...”**



- ◆ **Dạy học chủ đề “khí lí tưởng” trên Google Classroom nhằm phát triển năng lực tự chủ và tự học của học sinh**
- ◆ **Xây dựng chủ đề STEM “đèn ngủ thông minh” cho học sinh trung học phổ thông**
- ◆ **Nghiên cứu các yếu tố tâm lí ảnh hưởng đến kĩ năng giải quyết xung đột trong giao tiếp**

PHÂN TÍCH CƯỜNG ĐỘ TẬP LUYỆN NỘI DUNG CẦU LÔNG ĐƠN PHÙ HỢP VỚI TRÌNH ĐỘ VÀ GIỚI TÍNH CÁC ĐỐI TƯỢNG NGƯỜI HỌC

Phạm Anh Vũ*

ABSTRACT

Badminton training and competition has an important effect on enhancing the health of the practitioner. Badminton training has the effect of developing and perfecting the maneuver system for the younger generations including the muscular, skeletal and nervous systems; at the same time, correspondingly develop other system of body organs such as respiratory system, circulatory system.... Furthermore, badminton practice also contributes positively to perfecting personality, moral qualities, mind, confidence, determination. The benefits brought about by badminton practice will positively contribute to people completing all jobs in working, studying and working of themselves as well as society. Badminton training and competition also has the effect of enhancing solidarity, friendship and mutual understanding between people, in different countries in the world.

Keywords: Analysis, exercise intensity, single badminton, level, gender, learners.

Ngày nhận bài: 6/8/2020; Ngày phân biện: 10/8/2020; Ngày duyệt đăng: 14/8/2020.

1. Mở đầu

Cầu lông được bắt nguồn từ trò chơi dân gian của một số dân tộc vùng Nam Á và Đông Nam Á vào khoảng cách đây 2000 năm. Theo các tài liệu của Trung Quốc thì môn cầu lông được bắt nguồn từ trò chơi poona của Ấn Độ. Trò chơi này được phổ biến rộng rãi ở vùng poona và có tiền thân giống như môn cầu lông ngày nay. Theo nhận định của các nhà chuyên môn, cầu lông được du nhập vào Việt Nam theo hai con đường. Thực dân hoá và Việt kiều về nước, sự suất hiện của cầu lông ở Việt Nam được xác định là muộn hơn các môn thể thao khác. Mãi tới năm 1960 mới xuất hiện vài câu lạc bộ ở các thành phố lớn như Hà Nội, TP Hồ Chí Minh (Sài Gòn trước đây). Đến năm 1961 Hà Nội đã tổ chức thi đấu giao hữu giữa các thành viên lần đầu tiên tại vườn Bách Thảo Hà Nội, song số người tham gia còn ít, trình độ chuyên môn còn thấp. Những năm sau đó do đất nước bị chiến tranh phong trào không được nhân rộng mà còn bị tạm thời bị lắng xuống. Đến năm 1975 sau khi đất nước thống nhất, phong trào tập luyện cầu lông mới thật sự phát triển cả về chiều rộng lẫn chiều sâu. Từ năm 1977 đến năm 1980 phong trào chủ yếu phát triển ở các thành phố, thị xã như thành phố Hồ Chí Minh, Hà Nội, Hải Phòng, An Giang, Cửu Long, Bắc Ninh, Lai Châu.

Để lãnh đạo phong trào phát triển đúng hướng, Tổng cục TDTT (nay là UB TDTT) đã thành lập Bộ môn cầu lông, vào năm 1977. Trường đại học TDTT cũng chính thức được thành lập bộ môn này (1977) và đưa môn học cầu lông vào chương trình đào tạo chính qui tại trường để cung cấp cán bộ GV, HLV, trọng tài cho toàn quốc.

Trong những năm gần đây được sự lãnh đạo của UB TDTT. Liên đoàn Cầu lông Việt Nam đã cử các cây vợt xuất sắc nhất đại diện cho Việt Nam tham dự Sea Games 17 (Malaixia), Sea Games 18 (Thái lan), Sea Games 19 (Indônêsiá)... Tuy tại các kỳ Sea Games chúng ta chưa giành được một huy chương nào, song các VĐV trẻ nước ta trong một vài năm gần đây có sự tiến bộ rõ rệt.

Trước tình hình và nhiệm vụ mới của ngành TDTT, các nhà chuyên môn đã vạch ra kết hoạch chiến lược phát triển lâu dài môn Cầu lông và trước hết là chuẩn bị cho kế hoạch năm 2003, là tổ chức Sea Games 22 tại Việt Nam. Để có thành tích cao trong khu vực và thế giới, cầu lông Việt Nam cần có sự đổi mới mạnh mẽ về kế hoạch quy trình đào tạo, đổi mới việc bồi dưỡng đội ngũ HLV theo hướng chuyên môn hoá, từng bước chuyển dần việc đào tạo VĐV theo hướng chuyên nghiệp hoá.

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Tổ chức khảo sát cường độ tập luyện nội

*ThS, Trường Đại học Vinh

dụng cầu lông đơn

Mục đích nghiên cứu: là tìm ra cường độ thích hợp của việc rèn luyện kỹ năng cầu lông cho các vận động viên ở các cấp độ khác nhau để thiết lập một tiêu chuẩn đánh giá tổng quát để đánh giá hiệu quả học tập của từng kỹ năng cầu lông, cung cấp một cơ sở tham khảo cho sự kết hợp giữa lý thuyết và thực hành cho việc học tập, đào tạo và đánh giá các kỹ năng cầu lông đơn.

Nội dung nghiên cứu: Nội dung huấn luyện cầu lông đơn chủ yếu tập trung vào cường độ vận động. Chỉ có ở trong qua trình tập luyện mới duy trì được sự kích thích tập luyện với cường độ thích hợp mới có thể đạt được kết quả tập luyện hiệu quả cao. Và sau đó duy trì hiệu suất ổn định của từng kỹ thuật cá nhân trong thi đấu cầu lông. Cường độ vận động thích hợp còn giúp huấn luyện viên trong quá trình đào tạo huấn luyện. Với những đối tượng không giống nhau về thể chất sẽ đưa ra các phương án tập luyện khác nhau, từ đó đạt được những kết quả tập luyện tốt đẹp hơn.

Phương pháp nghiên cứu: chủ yếu sử dụng phương pháp thực nghiệm giảng dạy, phương pháp dữ liệu tài liệu, phương pháp phân tích logic, phương pháp thống kê toán học và các phương pháp nghiên cứu khác để thực hiện các thí nghiệm phân tích cường độ phù hợp trên các đối tượng thử nghiệm cho đào tạo huấn luyện môn cầu lông nội dung đơn.

2.2. Kết quả nghiên cứu

Kết quả phương pháp thử nghiệm: 10 đối tượng ưu tú (có tham gia thi đấu các giải), 10 đối tượng yêu thích thường xuyên tập luyện cầu lông và 10 đối tượng trình độ thấp. Thực hiện Kỹ thuật đánh cầu cao sâu, bô cầu và đập cầu với cường độ phù hợp. Sau đó chọn ra 10 vận động viên có thành tích tốt nhất tiến hành thí nghiệm huấn luyện kỹ thuật đánh cầu tốc độ cao tầm trung bình với cường độ phù hợp nhất.

Cụ thể, hình thức tập luyện với nhiều cầu trong môn cầu lông dùng để phân ánh tần suất đánh mỗi phút của vận động viên, đồng thời tính toán 3 kỹ thuật thường gặp của vận động viên trình độ cao và trình độ thấp khi đập cầu, bô cầu và đánh cầu cao sâu. (giá trị biểu thị cường độ).

Căn cứ nội dung tại "Sinh lý học thể dục thể thao" Cách tốt nhất để xác định cường độ chịu tải là kết hợp hai phương pháp nhup tim và cường độ bài tập chủ quan. "Tức là trước tiên hãy tập thể dục theo khoảng nhup tim thích hợp sau đó vận dụng các dạng bài tập với cường độ tăng dần để tìm ra quy luật".

Sau đó kết hợp bảng đo cường độ tập luyện để

nắm được cường độ chịu tải trong tập luyện cầu lông. Bảng đo cường độ tập luyện chủ quan (RPE) (nhup tim trung bình mỗi phút nằm trong khoảng 150-170). Trong thí nghiệm này, bằng cách kiểm soát nhup tim của vận động viên trong phạm vi (150-170), nó đã kiểm tra tần suất tập luyện của 30 vận động viên ở các cấp độ và giới tính thể thao khác nhau ở ba kỹ thuật: đánh cầu cao xa, bô cầu và đập cầu.

Một phân tích phương sai hai nhân tố và so sánh nhiều lần được thực hiện giữa tần suất tập luyện với giới tính và trình độ thể thao của vận động viên để phân tích khả năng thích ứng của cường độ tập luyện với giới tính, trình độ thể thao và loại kỹ thuật của vận động viên.

Kết quả phương pháp nghiên cứu tài liệu: Nghiên cứu này sử dụng tài nguyên trên các trang web có uy tín làm nền tảng. Sử dụng các từ khóa cầu lông, kỹ thuật cầu lông cơ bản và nâng cao, đào tạo, huấn luyện cầu lông, badminton, badminton training, badminton theory v.v. làm từ khóa để tìm kiếm và thu thập dữ liệu tài liệu. Các nội dung trong các cuốn sách về huấn luyện thể thao, giáo trình cầu lông, huấn luyện kỹ thuật cầu lông, ... Dựa trên các dữ liệu tài liệu thu thập được, nghiên cứu này đã thực đẩy hướng nghiên cứu được xác định, tập trung vào cường độ rèn luyện kỹ năng cá nhân thích hợp cho các vận động viên ở các cấp độ khác nhau và hoàn thành việc phân tích và đánh giá kết quả.

Phương pháp thống kê: Thông qua thống kê toán học, dữ liệu kiểm tra các kỹ thuật đánh cầu lông cá nhân thu được thử nghiệm được tổng hợp, và phần mềm SPSS 20.0 được sử dụng để tiến hành phân tích phương sai hai yếu tố về cấp độ thể thao và giới tính về tần suất đánh cầu cao xa, bô cầu và đập cầu.

Kết quả phương pháp Phân tích logic: Trong việc xác định khung luận án và viết tổng thể, các phương pháp phân tích logic được sử dụng để phân tích và phân loại dữ liệu thu được. Trong phần phân tích kết quả của luận án đã tổng hợp các phương pháp giảng dạy huấn luyện với cường độ khác nhau và các nhóm vận động viên ở các trình độ khác nhau, phân tích các quy luật, cuối cùng đưa ra cường độ huấn luyện kỹ năng cá nhân cầu lông phù hợp cho các vận động viên các cấp. Kết quả cụ thể như sau:

Xét về trình độ vận động viên, tần suất đánh cầu cao xa thì đối tượng có trình độ cao hơn sử dụng nhiều hơn đối tượng trình độ thấp, sự khác biệt là đáng kể; Xét về giới tính của vận động viên, tần suất đánh bóng cao không có sự khác biệt.

- Đối với trình độ và giới tính của vận động viên thì tình huống bô cầu không có điểm khác biệt đáng kể.

Đối với trình độ vận động viên, có sự khác biệt về tần suất trong tình huống đập cầu: trình độ cao thường xuyên sử dụng nhiều hơn đối với trình độ thấp; đối với giới tính vận động viên, không có sự khác biệt về tần suất về kỹ thuật đập cầu; đối với trình độ và giới tính Về mặt tương tác, không có sự khác biệt về tần suất của các kỹ thuật đập cầu.

Không có sự khác biệt về tần suất đánh cầu giữa nam và nữ trong các kỹ thuật bô cầu và đập cầu của các vận động viên.

3. Kết luận

Kết quả nghiên cứu thực trạng cho thấy không có sự khác biệt về giới tính về cường độ luyện tập thích hợp của các kỹ thuật đánh cầu cao sâu, bô cầu, đập cầu; Cường độ luyện tập thích hợp kỹ thuật bô

cầu và đập cầu phù hợp với từng trình độ của đối tượng tập luyện. Cường độ luyện tập phù hợp cho kỹ thuật đập cầu các chu kỳ tập luyện trong mỗi phút lần lượt là 14, 19, 24 đối với trình độ thấp, trình độ cao là 15, 20, 22. Cường độ luyện tập phù hợp cho kỹ thuật đánh cầu tốc độ cao tầm trung bình đối với trình độ cao và trình độ thấp lần lượt là 28 và 22 mỗi phút.

Tài liệu tham khảo

- 1. Cao Chí Thành (2010). *Hướng dẫn tập luyện cầu lông*. NXB TĐTĐ. Hà Nội
- 3. Trần Văn Vinh, Đào Chí Thanh, Nguyễn Thông Hải (2016). *Giáo trình cầu lông*. NXB ĐHS. Hà Nội
- 4. Nguyễn Thành Luân (2015). *Hệ thống huấn luyện bài tập Cầu lông*. NXB TĐTĐ. Hà Nội

SỬ DỤNG GIẢI PHÁP HỌC TẬP...

(tiếp theo trang 33)

khích lệ cho các thành viên bằng điểm thưởng cho những TV tích cực đó. GV nên kết hợp phương pháp tự đánh giá (self-evaluation) và đánh giá cho các SV khác (peer evaluation) để đưa ra kết quả hoạt động nhóm tốt nhất.

3. Kết luận

Sử dụng HTMTHT vì sự tiến bộ học tập của SV và HTMTHT đang trở thành một cách tiếp cận phù hợp cho người học NNTH trong giáo dục hiện đại. HTMTHT có những tác động tích cực trong việc học và dạy NNTH cũng như phát triển nhiều kỹ năng mềm quan trọng cho SV. Năm yếu tố cơ bản của HTMTHT: *Sự phụ thuộc lẫn nhau; Sự tương tác tích cực; Trách nhiệm cá nhân; Kỹ năng xã hội; Nhóm tự đánh giá.*

Bên cạnh những tác động tích cực của HTMTHT, vẫn có một số thách thức mà GV hay gặp phải. Tuy nhiên, để khắc phục các khó khăn này, một số biện pháp đã được đề xuất như cải thiện vai trò của GV trong lớp học, cần nhắc cách tổ chức nhóm, tần suất sử dụng HTMTHT và đánh giá kết quả của SV khi áp dụng HTMTHT vào lớp học NNTH.

Tài liệu tham khảo

- 1. Cohen, E. G. (1994). *Designing groupwork: Strategies for the Heterogeneous HTMTHT Classroom*. New York: Teachers college, Columbia University.
- 2. Gerlach, J. M. (1994). Is this collaboration? In

- Bosworth, K. & Hamilton, S. J. (Eds.), *Collaborative Learning: Underlying Processes and Effective Techniques*. New Directions for Teaching and Learning, No. 59. (pp.5-14). San Francisco: USA, Jossey-Bass Publishing.
- 3. Gokhale, A.A. (1995). Collaborative learning enhances critical thinking. *Journal of Technology education*. 7(1). Retrieved 5 Nov. 2011, from: <http://scholar.lib.vt.edu/ejournals/JTE/v7n1/gokhale.jte-v7n1.html>.
- 4. Johnson, D.W. et al., E.J. (1994). *Cooperative learning in the HTMTHT Classroom*. Virginia: Association for supervision and curriculum.
- 5. Johnson, D.W., Johnson, R.T., Stanne, M.B. & Garibaldi, A. (1990). Impact of group processing on achievement in cooperative groups. *J Soc Psycho*, 130 (4), pp.507-516.
- 6. Smith, B. L. & MacGregor, J. T. (1992). What is collaborative learning? In Goodsell, A., Maher, M., Tinto, V., Smith, B. L. & MacGregor J. T. (Eds.), *Collaborative Learning: A Sourcebook for Higher Education*. Pennsylvania State University; USA, National center on postsecondary teaching, learning, and assessment publishing.
- 7. Srinivas, H. (2014). *What is Collaborative Learning?* The Global Development Research Center, Kobe, Japan, Retrieved on 10 August 2020, from: <http://www.gdre.org/kmgmt/c-learn>

