

# LỰA CHỌN BÀI TẬP KỸ THUẬT MÔN CẦU LÔNG ĐÁP ỨNG CHƯƠNG TRÌNH GIÁO DỤC PHỔ THÔNG 2018 CHO HỌC SINH LỚP 10 TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG BÌNH HƯNG HÒA, QUẬN BÌNH TÂN, THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

SELECTION OF BADMINTON TECHNICAL EXERCISES TO COMPLY WITH THE 2018 GENERAL EDUCATION PROGRAM FOR 10TH GRADE PUPILS AT BINH HUNG HOA HIGH SCHOOL, BINH TAN DISTRICT, HO CHI MINH CITY

**TÓM TẮT:** Nghiên cứu này tập trung vào việc lựa chọn các bài tập kỹ thuật môn Cầu lông phù hợp với chương trình giáo dục phổ thông 2018 cho học sinh lớp 10 tại Trường Trung học phổ thông Bình Hưng Hòa, Quận Bình Tân, Thành phố Hồ Chí Minh. Các bài tập được lựa chọn dựa trên cơ sở lý thuyết và thực tiễn, đảm bảo tính khoa học, khả thi, đồng thời phù hợp với đặc điểm tâm sinh lý của học sinh lứa tuổi này. Kết quả của nghiên cứu không chỉ cung cấp tài liệu hữu ích cho giáo viên trong quá trình giảng dạy mà còn đóng góp vào việc thực hiện hiệu quả chương trình giáo dục phổ thông 2018 trong môn Giáo dục thể chất cho nhà trường.

**TỪ KHÓA:** Lựa chọn, bài tập kỹ thuật Cầu lông, chương trình giáo dục phổ thông 2018, học sinh lớp 10.

**ABSTRACT:** This study focuses on selecting appropriate badminton technique exercises aligned with the 2018 General Education Program for 10th-grade students at Binh Hung Hoa High School, Binh Tan District, Ho Chi Minh City. The exercises were selected based on theoretical and practical foundations, ensuring scientific validity, feasibility, and suitability for the psychological and physiological characteristics of students in this age group. The findings of this study not only provide valuable resources for teachers in the teaching process but also contribute to the effective implementation of the 2018 General Education Program in Physical Education for the school.

**KEYWORD:** Selection, Badminton technical exercises, General education program 2018, 10th-grade pupil.

HUỲNH THỊ THÚY UYÊN

HUỲNH TRỌNG KHẢI

*Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh*

HUYNH THI THUY UYEN

HUYNH TRONG KHAI

*Ho Chi Minh City University of Physical Educations and Sport*

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Cầu lông là một trong những môn thể thao được yêu thích và phổ biến rộng rãi tại Việt Nam, không chỉ mang lại lợi ích phát triển thể chất mà còn giúp rèn luyện kỹ năng xã hội, tinh thần đồng đội và ý chí vượt khó.

Trong bối cảnh đổi mới toàn diện nền giáo dục theo Chương trình Giáo dục Phổ thông 2018, môn Cầu lông đã được đưa vào chương trình học như một nội dung quan trọng nhằm phát

triển năng lực vận động và hình thành thói quen rèn luyện sức khỏe lâu dài cho học sinh.

Tuy nhiên, việc triển khai dạy học Cầu lông trong thực tế vẫn đối mặt với nhiều khó khăn, đặc biệt là việc lựa chọn các bài tập kỹ thuật phù hợp với đối tượng học sinh lớp 10. Đây là lứa tuổi có sự phát triển mạnh mẽ cả về thể chất và tâm sinh lý, do đó, các bài tập không chỉ cần đảm bảo tính khoa học, hệ thống mà còn phải phù hợp với đặc điểm



**BẢNG 1: THỰC TRẠNG THỂ LỰC CỦA HỌC SINH LỚP 10 HỌC MÔN CẦU LÔNG THEO CHƯƠNG TRÌNH GIÁO DỤC PHỔ THÔNG 2018 TẠI TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG BÌNH HƯNG HÒA, QUẬN BÌNH TÂN, THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH**

TT	TEST	PHÁI	NHÓM ĐỐI CHỨNG				NHÓM THỰC NGHIỆM			
			$\bar{x}$	$\sigma$	Cv%	$\epsilon$	$\bar{x}$	$\sigma$	Cv%	$\epsilon$
1	Chạy 30m XPC (s)	Nam	5.59	0.31	5.54	0.02	5.58	0.31	5.53	0.02
		Nữ	6.75	0.41	6.01	0.02	6.71	0.49	7.36	0.02
2	Chạy con thoi 4x10m (s)	Nam	12.28	0.38	3.07	0.01	12.25	0.39	3.17	0.01
		Nữ	12.99	0.44	3.39	0.01	12.87	0.59	4.58	0.01
3	Bật xa tại chỗ (cm)	Nam	203.63	8.97	4.40	0.01	203.56	9.15	4.49	0.01
		Nữ	162.24	5.55	3.42	0.01	163.05	8.47	5.20	0.02
4	Chạy tùy sức 5phút (m)	Nam	912.98	39.44	4.32	0.01	906.09	37.61	4.15	0.01
		Nữ	796.38	35.61	4.47	0.01	798.33	36.79	4.61	0.01

phát triển, khả năng tiếp thu, và mục tiêu giáo dục của từng đối tượng.

Bên cạnh đó, hiệu quả của việc dạy học môn Cầu lông còn phụ thuộc vào chất lượng của các bài tập được áp dụng, khả năng đáp ứng yêu cầu thực tế giảng dạy cũng như sự kết hợp giữa lý thuyết và thực hành. Vì vậy, việc nghiên cứu, xác định và xây dựng các bài tập kỹ thuật Cầu lông phù hợp với học sinh lớp 10 là một yêu cầu cấp thiết, không chỉ nâng cao chất lượng giáo dục thể chất mà còn góp phần thúc đẩy sự hoàn thiện chương trình giáo dục phổ thông mới.

**Phương pháp nghiên cứu:** Phương pháp tham khảo tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp kiểm tra tư phạm và phương pháp toán thống kê.

**Khách thể nghiên cứu:** Khách thể phỏng vấn: 33 người là các chuyên gia, HLV, giáo viên, giảng viên các trường phổ thông, Cao đẳng và Đại học trên địa bàn Thành phố Hồ Chí Minh.

Khách thể kiểm tra tư phạm: 170 học sinh lớp 10 tại Trường Trung học phổ thông Bình

Hưng Hòa, Quận Bình Tân, Thành phố Hồ Chí Minh

## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

### 2.1. Cơ sở lựa chọn bài tập kỹ thuật môn Cầu lông đáp ứng chương trình giáo dục phổ thông 2018 cho học sinh lớp 10 Trường Trung học phổ thông Bình Hưng Hòa, Quận Bình Tân, Thành phố Hồ Chí Minh

#### 2.1.1. Nguyên tắc lựa chọn các bài tập

Dựa vào các nguyên tắc, phương pháp giảng dạy môn Cầu lông dựa vào cơ sở lý luận của các bài tập, dựa vào đặc điểm tâm sinh lý lứa tuổi, giới tính, trình độ kỹ thuật, thể lực, mục đích tập luyện và nhiệm vụ học tập của HS lớp 10 Trung học phổ thông Bình Hưng Hòa, Quận Bình Tân, Thành phố Hồ Chí Minh, bước đầu xác định được những nguyên tắc về lựa chọn một số bài tập như sau:

Nguyên tắc 1: Các bài tập được lựa chọn phải có tính định hướng rõ rệt nhằm lựa chọn một số bài tập kỹ thuật môn Cầu lông theo chương trình GDPT 2018 cho học sinh lớp 10 Trường Trung học phổ thông

Bình Hưng Hòa, Quận Bình Tân, Thành phố Hồ Chí Minh.

Nguyên tắc 2: Việc lựa chọn các bài tập phải mang tính khả thi, nghĩa là bài tập có thể thực hiện được trên đối tượng và điều kiện tập luyện của HS lớp 10 Trường Trung học phổ thông Bình Hưng Hòa, Quận Bình Tân, Thành phố Hồ Chí Minh.

Nguyên tắc 3: Các bài tập phải có tính hiệu quả, nghĩa là các bài tập phải nhằm nâng cao kỹ thuật môn Cầu lông theo chương trình GDPT 2018 cho HS lớp 10 Trường Trung học phổ thông Bình Hưng Hòa, Quận Bình Tân, Thành phố Hồ Chí Minh.

Nguyên tắc 4: Các bài tập phải có tính đa dạng, tạo hứng thú tập luyện cho HS lớp 10 Trường Trung học phổ thông Bình Hưng Hòa, Quận Bình Tân, Thành phố Hồ Chí Minh.

#### 2.1.2. Đánh giá thể lực chung của học sinh lớp 10 học môn Cầu lông theo chương trình GDPT 2018 tại Trường Trung học phổ thông Bình Hưng Hòa, Quận Bình Tân, Thành phố Hồ Chí Minh.

Nghiên cứu tiến hành kiểm tra thể lực 04 test đối với 170 HS trong đó có 86 HS nam và

84 HS nữ khối 10 chia theo đối tượng nghiên cứu gồm: Nhóm thực nghiệm (43 nam, 42 nữ), nhóm đối chứng (43 nam, 42 nữ). Do là HS khối 10 nên lấy chuẩn 15 tuổi trong bộ tiêu chuẩn để đánh giá. Kết quả kiểm tra và phân tích được trình bày tại bảng 1.

Qua kết quả kiểm tra ở bảng 1 cho thấy ở tất cả các test điều thu được hệ số biến thiên  $Cv < 10\%$ , cho thấy mẫu nghiên cứu đảm bảo tính tương đồng. Sai số tương đối trong tập hợp mẫu các giá trị trung bình đều đủ tính đại diện cho tập hợp mẫu ( $\epsilon < 0,05$ ).

Từ kết quả bảng 1 cho thấy kết quả thành tích trung bình nhóm TN và nhóm ĐC của nam và nữ đều trên mức “Đạt” so với tiêu chuẩn của Bộ GD&ĐT quy định. Thành tích được đánh giá cao nhất là bật xa tại chỗ của nữ nhóm TN là 163.05 (cm) so với chuẩn của Bộ GD&ĐT quy định (Tốt  $> 164$ ; Đạt  $\geq 147$  cm). Thành tích được đánh giá thấp nhất là chạy tùy sức 5 phút của nam HS nhóm thực nghiệm là 906.09 m thấp hơn mức “Đạt” so với chuẩn của Bộ GD&ĐT quy định (Tốt  $> 1020$ ; Đạt  $\geq 910$  m).

**Nhận xét:** Kết quả trên đảm bảo đủ điều kiện đánh giá về thể lực cho HS lớp 10 học môn cầu lông đáp ứng chương trình GDPT 2018 tại Trường Trung phổ thông Bình Hưng Hòa, Quận Bình Tân, Thành phố Hồ Chí Minh. Tuy nhiên có thành tích chạy tùy sức 5 phút của nam HS nhóm TN còn thấp hơn mức yêu cầu theo tiêu chuẩn của Bộ GD&ĐT. Nhưng nhìn chung giá trị trung bình

của các test cho thấy các HS có tố chất thể lực tương đối đồng đều đảm bảo đủ thể lực cho quá trình học tập và nghiên cứu này.

## **2.2. Kết quả lựa chọn bài tập kỹ thuật môn Cầu lông đáp ứng chương trình giáo dục phổ thông 2018 cho học sinh lớp 10 Trường Trung học phổ thông Bình Hưng Hòa, Quận Bình Tân, Thành phố Hồ Chí Minh**

### *2.2.1. Tổng hợp các bài tập kỹ thuật môn Cầu lông cho học sinh*

Để tổng hợp các bài tập kỹ thuật môn Cầu lông cho HS, tác giả đã tham khảo các tài liệu, công trình nghiên cứu như sau: Tác giả Nguyễn Văn Thạch (2018) đã lựa chọn 17 test kiểm tra thể lực và kỹ thuật trong đó có các test sau: (1) Di chuyển đánh cầu thấp tay trên toàn sân 10 lần, (2) Di chuyển ngang và phòng thủ phải, trái 10 lần vào ô cuối sân, (3) Phát cầu trái tay 10 lần vào ô, (4) Phát cầu cao xa 10 lần vào ô, (5) Phát cầu cao phòng thủ 10 lần vào ô, (6) Đánh cầu cao xa 10 lần vào ô, (7) Phát cầu và lùi đánh cao xa 10 lần vào ô, (8) Đánh cao xa đường thẳng và đường chéo 10 lần vào ô, (9) Đập cầu dọc biên 10 lần vào ô, (10) Phát thấp gần và lùi nhảy đập đường chéo 10 lần vào ô [5]. Tác giả Nguyễn Thụy Hồng Hoàng (2022) đã lựa chọn được 06 test kỹ năng thực hiện động tác, 18 nhóm tiêu chí đánh giá kỹ năng thực hiện động tác và 06 test thể lực để đánh giá năng lực vận động cơ bản cho học sinh đáp ứng yêu cầu cần đạt của chương trình GDPT 2018 [3]. Tác

giả Nguyễn Thị Hồng Quyên (2022) đã đưa ra một số bài tập như sau: (1) Di chuyển 4 góc sân theo tín hiệu 2 phút, (2) Di chuyển 2 góc lưới chụp cầu liên tục 1 phút, (3) Di chuyển 2 góc cuối sân đập cầu dọc biên 1 phút, (4) Di chuyển ngang đập cầu liên tục 1 phút, (5) Di chuyển nhật cầu ở 6 điểm trên sân 1 phút, (6) Di chuyển 4 góc sân phối hợp động tác đánh cầu 2 phút, (7) Bật 1 chân tới trước, đổi chân trụ tiếp đất 30s, (8) Di chuyển ngang 1 phút và (9) Di chuyển 4 góc sân phối hợp động tác đánh cầu 2 phút [4]

Đồng thời, dựa trên cơ sở khoa học, quá trình thực tế giảng dạy và kế hoạch năm học bộ môn, bước đầu nghiên cứu đã lựa chọn được 36 bài tập kỹ thuật của môn Cầu lông theo chương trình GDPT 2018 cho học sinh lớp 10 Trường Trung học phổ thông Bình Hưng Hòa, Quận Bình Tân, Thành phố Hồ Chí Minh ở bảng 2. Tất cả các bài tập đã được công bố trên các tài liệu khoa học và được sử dụng trong quá trình giảng dạy, huấn luyện nên đảm bảo độ tin cậy, có thể sử dụng trong giảng dạy Cầu lông. Nội dung các bài tập bao gồm các nhóm như sau:

- Nhóm bài tập kỹ thuật di chuyển đơn bước, nhiều bước: 04 bài tập
- Nhóm bài tập kỹ thuật đánh cầu thấp tay: 09 bài tập
- Nhóm bài tập kỹ thuật giao cầu: 08 bài tập
- Nhóm bài tập kỹ thuật đánh cầu cao thuận tay: 07 bài tập
- Nhóm bài tập kỹ thuật đập

**BẢNG 2: KẾT QUẢ THỐNG KÊ LỰA CHỌN BÀI TẬP KỸ THUẬT MÔN CẦU LÔNG ĐÁP ỨNG CHƯƠNG TRÌNH GIÁO DỤC PHỔ THÔNG 2018 CHO HỌC SINH KHỐI 10 TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG BÌNH HUNG HÒA, QUẬN BÌNH TÂN, THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH**

TT	BÀI TẬP	MỨC ĐỘ SỬ DỤNG			TỔNG ĐIỂM	TỈ LỆ %
		Thường dùng	Ít dùng	Không dùng		
<b>I</b>	<b>Kỹ thuật di chuyển đơn bước, nhiều bước</b>					
<i>I.1</i>	<i>Tập di chuyển 1 bước tiến phải, tiến trái; ngang sang phải, sang trái, lùi phải lùi trái (luyện tập cá nhân, luyện tập nhóm)</i>					
1	Tập di chuyển 1 bước tiến phải, tiến trái; ngang sang phải, sang trái, lùi phải, lùi trái theo hiệu lệnh của GV 3-5 lần	33	0	0	99	100
2	Tập 1 bước di chuyển chéo tiến phải, tiến trái, ngang phải, ngang trái, lùi phải, lùi trái nhặt cầu trên sân từ 4-6 lần	30	3	0	96	96.96
<i>I.2</i>	<i>Tập di chuyển đa bước ngang sang phải, sang trái, di chuyển tiến lùi (luyện tập cá nhân, luyện tập nhóm)</i>					
1	Tập di chuyển 2 bước ngang sang phải, sang trái, di chuyển tiến lùi theo hiệu lệnh của GV 3-5 lần	30	3	0	96	96.96
2	Tập di chuyển 2 bước bước tiến, ngang, lùi nhặt cầu lần lượt ở 2, 4, 6 góc sân đơn 4-6 lần	12	12	7	67	67.67
<b>II.</b>	<b>Kỹ thuật đánh cầu thấp tay</b>					
<i>II.1</i>	<i>Tập mô phỏng kỹ thuật đánh cầu thấp thuận tay, trái tay</i>					
1	Tập đồng loạt tại chỗ kỹ thuật đánh cầu thấp thuận tay, trái tay 5-7 lần	33	0	0	99	100
2	Tập đồng loạt di chuyển 1 bước kỹ thuật đánh cầu thấp thuận tay, trái tay 6-8 lần	33	0	0	99	100
3	Tập đồng loạt di chuyển 3 bước kỹ thuật đánh cầu thấp thuận tay, trái tay 6-8 lần	12	15	6	72	72.72
<i>II.2</i>	<i>Tập kỹ thuật đánh cầu thấp thuận tay, trái tay</i>					
1	Tập kỹ thuật đánh cầu thấp thuận tay, trái tay với cầu treo 8-10 lần	18	10	5	79	79.79
2	Tập đánh cầu vào tường thuận tay, trái tay liên tục trong 2 phút	15	11	7	74	74.74
3	Tập tung cầu cho nhau tập đánh cầu qua lại 8-10 lần (khoảng cách 6-8m)	23	2	8	79	79.79
<i>II.3</i>	<i>Tập phối hợp kỹ thuật di chuyển tiến, ngang đánh cầu thấp tay</i>					
1	Tập phối hợp kỹ thuật di chuyển 1 bước tiến, ngang đánh cầu thấp tay với cầu treo 6-8 lần	19	9	5	80	80.80
2	Tập tung cầu cho nhau tập đánh cầu qua lại 8-10 lần (kéo dài khoảng cách 8-10m)	33	0	0	99	100
3	Tập phối hợp di chuyển ngang đánh cầu dọc 2 biên từ bạn hỗ trợ phát cầu 5-7 lần	15	14	4	77	77.77
<b>III.</b>	<b>Kỹ thuật giao cầu</b>					
<i>III.1</i>	<i>Kỹ thuật giao cầu thuận tay</i>					
1	Tập đồng loạt tại chỗ mô phỏng kỹ thuật giao cầu thuận tay 5-7 lần theo nhịp tự đếm	33	0	0	99	100
2	Tập kỹ thuật giao cầu thuận tay vào ô qui định 10-15 lần (vị trí 2 điểm trái, phải cuối sân đơn)	29	4	0	95	95.95
3	Tập giao cầu thuận tay với bạn đỡ, giữ cầu và giao trả lại 10-12 lần	28	5	0	94	94.94
4	Tập phối hợp giao cầu và đỡ giao cầu bằng kỹ thuật đánh cầu thấp thuận tay 10-12 lần	21	6	6	81	81.81
<i>III.2</i>	<i>Kỹ thuật giao cầu trái tay</i>					



1	Tập đồng loạt tại chỗ mô phỏng kĩ thuật giao cầu trái tay 5-7 lần theo nhịp tự đếm	25	4	4	87	87.87
2	Tập kĩ thuật giao cầu trái tay vào ô qui định 10-15 lần (2 điểm trái, phải góc gần lưới)	26	05	2	90	90.90
3	Tập giao cầu trái tay với bạn đồng, giữ cầu và giao trả lại 10-12 lần	29	3	1	94	94.94
4	Tập phối hợp giao cầu và đỡ giao cầu bằng kĩ thuật đánh cầu thấp trái tay 10-12 lần	15	11	7	74	74.74
<b>IV</b>	<b>Kĩ thuật đánh cầu cao thuận tay</b>					
<i>IV.1</i>	<i>Tập mô phỏng kĩ thuật đánh cầu cao thuận tay</i>					
1	Tập đồng loạt tại chỗ kĩ thuật đánh cầu cao thuận tay 3-5 lần	28	5	0	94	94.94
2	Tập đồng loạt phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi đánh cầu cao thuận tay 6-8 lần	27	04	2	91	91.91
3	Tập đồng loạt phối hợp kĩ thuật di chuyển ngang đánh cầu cao thuận tay 6-8 lần	22	07	4	84	84.84
<i>IV.2</i>	<i>Tập kĩ thuật đánh cầu cao thuận tay</i>					
1	Tập kĩ thuật đánh cầu cao thuận tay với cầu treo 6-8 lần (cá nhân)	18	10	5	79	79.79
2	Tung cầu, giao cầu cho nhau tập đánh cầu cao thuận tay qua lại theo cặp đôi, nhóm 5-7 lần	25	8	00	91	91.91
3	Tập phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi đánh cầu cao thuận tay với bạn tung cầu, giao cầu 8-10 lần	14	11	8	72	72.72
4	Tập phối hợp kĩ thuật di chuyển ngang đánh cầu cao thuận tay dọc biên phải và đánh theo đường chéo sân bên trái 8-10 lần	13	14	6	73	73.73
<b>V</b>	<b>Kĩ thuật đập cầu</b>					
<i>V.1</i>	<i>Tập mô phỏng kĩ thuật đập cầu thuận tay</i>					
1	Tập đồng loạt tại chỗ kĩ thuật đập cầu thuận tay 5-7 lần	29	4	0	95	95.95
2	Tập đồng loạt phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi đập cầu thuận tay 6-8 lần	22	7	4	84	84.84
3	Tập đồng loạt phối hợp kĩ thuật di chuyển ngang đập cầu thuận tay 6-8 lần	19	11	3	82	82.82
<i>V.2</i>	<i>Tập kĩ thuật đập cầu thuận tay</i>					
1	Tập kĩ thuật đập cầu thuận tay với cầu treo 5-7 lần (cá nhân)	23	9	1	88	88.88
2	Tập phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi đập cầu thuận tay với cầu treo 8-10 lần (nhóm)	12	16	5	73	73.73
3	Tập phối hợp kĩ thuật di chuyển ngang đập cầu thuận tay với cầu treo 8-10 lần (nhóm)	11	18	4	73	73.73
4	Tung cầu, giao cầu cho nhau luyện tập đập cầu thuận tay qua lại theo cặp đôi, nhóm 8-10 lần	25	6	2	89	89.89
5	Tập phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi, ngang đập cầu thuận tay dọc biên bên phải 10-12 lần	8	19	6	68	68.68

cầu: 08 bài tập

2.2.2. *Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập kĩ thuật môn Cầu lông đáp ứng chương trình Giáo dục phổ thông 2018 cho học sinh lớp 10 Trường Trung học phổ thông Bình Hưng Hòa, Quận Bình Tân, Thành phố Hồ Chí Minh*

Để đảm bảo sự khách quan,

tính khoa học trong việc lựa chọn bài tập, nghiên cứu tiến hành xây dựng phiếu và gửi đến khách thể phỏng vấn để đánh giá về mức độ phù hợp của các bài tập. Tổng số phiếu phát ra 35 phiếu; tổng số phiếu thu về 33 phiếu. Nội dung các bài tập được đánh giá theo 03 mức độ

như sau:

- Mức độ 1: Thường sử dụng tương ứng 3 điểm
- Mức độ 2: Ít sử dụng tương ứng 2 điểm
- Mức độ 3: Không sử dụng tương ứng 1 điểm

Quy ước lựa chọn các bài tập: Các bài tập được lựa chọn phải



được sự tán đồng sử dụng của các khách thể phỏng vấn đạt ít nhất từ 85% với số điểm 85 trở lên.

Qua kết quả thống kê ở bảng 1 nghiên cứu đã lựa chọn được 18 bài tập kỹ thuật để tập luyện môn Cầu lông đáp ứng chương trình GDPT 2018 cho học sinh lớp 10 Trường Trung học phổ thông Bình Hưng Hòa, Quận Bình Tân, Thành phố Hồ Chí Minh như sau: (1) Tập di chuyển 1 bước tiến phải, tiến trái; ngang sang phải, sang trái, lùi phải, lùi trái theo hiệu lệnh của GV 3-5 lần, (2) Tập 1 bước di chuyển chéo tiến phải, tiến trái, ngang phải, ngang trái, lùi phải, lùi trái nhất cầu trên sân từ 4-6 lần, (3) Tập di chuyển 2 bước ngang sang phải, sang trái, di chuyển tiến lùi theo hiệu lệnh của GV 3-5 lần,

(4) Tập đồng loạt tại chỗ kỹ thuật đánh cầu thấp thuận tay, trái tay 5-7 lần, (5) Tập đồng loạt di chuyển 1 bước kỹ thuật đánh cầu thấp thuận tay, trái tay 6-8 lần, (6) Tập tung cầu cho nhau tập đánh cầu qua lại

8-10 lần (kéo dài khoảng cách 8-10m), (7) Tập đồng loạt tại chỗ mô phỏng kỹ thuật giao cầu thuận tay 5-7 lần theo nhịp tự đếm, (8) Tập kỹ thuật giao cầu thuận tay vào ô qui định 10-15 lần (vị trí 2 điểm trái, phải cuối sân đơn), (9) Tập giao cầu thuận tay với bạn đỡ, giữ cầu và giao trả lại 10-12 lần, (10) Tập đồng loạt tại chỗ mô phỏng kỹ thuật giao cầu trái tay 5-7 lần theo nhịp tự đếm, (11) Tập kỹ thuật giao cầu trái tay vào ô qui định 10-15 lần (2 điểm trái, phải góc gần lưới), (12) Tập giao cầu trái tay với bạn đỡ, giữ cầu và giao trả lại 10-12 lần, (13) Tập đồng loạt tại chỗ kỹ thuật đánh cầu cao thuận tay 3-5 lần, (14) Tập đồng loạt phối hợp kỹ thuật di chuyển lùi đánh cầu cao thuận tay 6-8 lần, (15) Tung cầu, giao cầu cho nhau tập đánh cầu cao thuận tay qua lại theo cặp đôi, nhóm 5-7 lần, (16) Tập đồng loạt tại chỗ kỹ thuật đập cầu thuận tay 5-7 lần, (17) Tập kỹ thuật đập cầu thuận tay với cầu treo 5-7 lần

(cá nhân), (18) Tung cầu, giao cầu cho nhau luyện tập đập cầu thuận tay qua lại theo cặp đôi, nhóm 8-10 lần.

### 3. KẾT LUẬN

Nghiên cứu đã lựa chọn được 18 bài tập kỹ thuật môn Cầu lông phù hợp với chương trình GDPT 2018 cho học sinh lớp 10 tại Trường Trung học phổ thông Bình Hưng Hòa, Quận Bình Tân, Thành phố Hồ Chí Minh. Các bài tập được xây dựng dựa trên nguyên tắc định hướng, khả thi và hiệu quả, phù hợp với đặc điểm tâm sinh lý học sinh và điều kiện thực tế tại đơn vị. Kết quả nghiên cứu là cơ sở để giáo viên tham khảo và điều chỉnh trong giảng dạy, đồng thời hỗ trợ triển khai hiệu quả chương trình GDPT 2018 trong môn Giáo dục thể chất cho HS tại Trường. ■

(Ngày tòa soạn nhận bài: 07/09/2024;  
ngày phản biện đánh giá: 27/09/2024;  
ngày chấp nhận đăng: 11/10/2024)

#### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/09/2008 của Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành Quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên.
2. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2018), Thông tư số 32/2018/TT-BGDĐT ngày 26/12/2018 của Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành Chương trình giáo dục phổ thông.
3. Nguyễn Thụy Hồng Hoàng (2022), *Lựa chọn một số bài tập phát triển năng lực vận động cơ bản theo chương trình giáo dục phổ thông mới môn giáo dục thể chất cho học sinh lớp 6 Trường Trung học cơ sở Chu Văn An, Quận 1, Thành phố Hồ Chí Minh*, Luận văn thạc sĩ giáo dục học, Trường Đại học Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.
4. Nguyễn Thị Hồng Quyên (2022), *Ứng dụng một số bài tập nâng cao thể lực cho vận động viên nam đội tuyển Cầu lông trường Trung học phổ thông An Lạc, Quận Bình Tân, Thành phố Hồ Chí Minh*, Luận văn thạc sĩ giáo dục học, Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.
5. Nguyễn Văn Thạch (2018), *Nghiên cứu lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả giảng dạy kỹ thuật tay cho sinh viên chuyên ngành cầu lông khoa sư phạm thể dục Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh*, Luận án tiến sĩ Giáo dục học, Trường Đại học Thể dục Thể thao Bắc Ninh.
6. Nguyễn Hoàng Minh Thuận và các tác giả (2017), *Giáo trình Thống kê trong Thể dục Thể thao*, Nhà xuất bản Đại học Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh.