

LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC MÔN CẦU LÔNG CHO NAM HỌC SINH KHỐI 8 TRƯỜNG TRUNG HỌC CƠ SỞ HOÀNG HOA THÁM QUẬN TÂN BÌNH, THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

SELECTION OF EXERCISES TO DEVELOP BADMINTON PHYSICAL STRENGTH FOR MALE STUDENTS OF GRADE 8 HOANG HOA THAM MIDDLE SCHOOL TAN BINH DISTRICT, HO CHI MINH CITY

TÓM TẮT: Nghiên cứu đã chọn được 18 bài tập phát triển thể lực môn Cầu lông cho nam học sinh khối 8 tại trường Trung học Cơ sở Hoàng Hoa Thám - quận Tân Bình, Thành phố Hồ Chí Minh, gồm 10 bài tập thể lực chung và 8 bài tập thể lực chuyên môn.

TỪ KHÓA: Cầu lông, phát triển thể lực, nam học sinh, khối 8, trung học cơ sở.

ABSTRACT: The research has selected 18 exercises to develop physical strength in Badminton for male students of grade 8 at Hoang Hoa Tham Secondary School - Tan Binh District, Ho Chi Minh City, including 10 general physical exercises and 8 specialized physical exercises.

KEYWORDS: Badminton, develop physical, male students, grade 8, Secondary School.

**HUỖNH HỒNG NGỌC
VÕ THỊ NGỌC THƠ**

*Trường Đại Học Sư Phạm Thể Dục
Thể Thao - Thành phố Hồ Chí Minh*

**HUYNH HONG NGOC
VO THI NGOC THO**

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

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong những năm gần đây, nền thể thao nước ta đang dần khẳng định được vị thế của mình trong tầm Châu lục cũng như trên Thế giới. Trong những bộ môn thể thao phát triển như: cầu lông, bóng đá, võ thuật, bóng rổ,... thì cầu lông là bộ môn đang dần phổ biến trong những năm gần đây, đặc biệt là ở các câu lạc bộ và ở trường học. Chính vì vậy mà

bộ giáo dục và đào tạo đã đưa bộ môn cầu lông vào chương trình dạy chính khóa ở các trường phổ thông trên cả nước. Và đây cũng là nơi tìm ra những đại diện xuất sắc tham gia thi đấu các giải như: giải cầu lông trẻ thành phố, giải cầu lông thanh thiếu niên toàn quốc,... và đạt được thành tích. Để có thể mang về những thành tích cho trường thì bên cạnh công tác huấn luyện kỹ thuật, chiến thuật cho các em học sinh, phải đặc biệt chú ý tới phát triển tố chất thể lực. Tố chất thể lực trong các môn thể thao nói chung và môn cầu lông nói riêng có ý nghĩa quyết định, là tiền đề phát huy tối đa khả năng làm việc của các cơ quan chức phận của cơ thể phù hợp với đặc

điểm của từng môn thể thao, tạo điều kiện thuận lợi cho tập luyện và thi đấu, đảm bảo hiệu quả sử dụng kỹ thuật và chiến thuật trong suốt thời gian thi đấu.

Hiện nay, tại trường Trung học Cơ sở Hoàng Hoa Thám, quận Tân Bình, Thành phố Hồ Chí Minh đã đưa môn Cầu Lông vào chương trình dạy chính khóa. Tuy nhiên, một số vấn đề về thể lực của học sinh vẫn còn tồn tại, đặc biệt là sự thiếu cân đối trong việc phát triển các tố chất thể lực cần thiết như: sức nhanh, độ bền, sự linh hoạt. Điều này đòi hỏi sự nghiên cứu chuyên sâu để lựa chọn các bài tập phù hợp, đáp ứng yêu cầu thể lực của các em. Vì vậy nghiên cứu “Lựa chọn bài tập phát triển thể lực môn Cầu lông



cho nam học sinh khối 8 Trường Trung học Cơ sở Hoàng Hoa Thám - quận Tân Bình, Thành phố Hồ Chí Minh” là cần thiết và có ý nghĩa quan trọng.

Phương pháp nghiên cứu:

Nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp sau: Tổng hợp và phân tích tài liệu, Phỏng vấn bằng phiếu, kiểm tra sư phạm, thực nghiệm sư phạm và toán học thống kê.

Khách thể nghiên cứu:

Khách thể phỏng vấn: 20 chuyên gia huấn luyện viên, nhà quản lý, giáo viên, trọng tài môn Cầu lông.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Cơ sở lựa chọn bài tập phát triển thể lực môn Cầu lông cho nam học sinh khối 8 Trường Trung học Cơ sở Hoàng Hoa Thám, quận Tân Bình, Thành phố Hồ Chí Minh

Qua phân tích tổng hợp tài liệu, nhận thấy rằng sự phát triển các tố chất thể lực, tâm lý và thành tích chuyên môn là khác nhau trong mỗi thời kỳ, trình độ học tập. Đối với việc phát triển thể lực môn Cầu lông cho nam học sinh khối 8 Trường Trung học Cơ sở Hoàng Hoa Thám - quận Tân Bình, Thành phố Hồ Chí Minh cần tùy thuộc vào nhiều yếu tố như: thời lượng học tập, mục đích tập luyện,...

Dựa vào các nguyên tắc, chương trình giảng dạy, dựa vào cơ sở lý luận của môn Cầu lông, dựa vào đặc điểm tâm sinh lý, trình độ thực tế và nhiệm vụ được giao của nam học sinh khối 8 Trường Trung học Cơ sở

Hoàng Hoa Thám - quận Tân Bình, Thành phố Hồ Chí Minh, để tài bước đầu xác định được những nguyên tắc về lựa chọn một số bài tập:

Nguyên tắc 1: Các bài tập lựa chọn phải có tính định hướng rõ rệt phát triển thể lực môn Cầu lông cho nam học sinh khối 8 Trường Trung học Cơ sở Hoàng Hoa Thám - quận Tân Bình, Thành phố Hồ Chí Minh gồm thể lực chung, thể lực chuyên môn và kỹ thuật.

Nguyên tắc 2: Việc lựa chọn các bài tập phải mang tính khả thi, nghĩa là các bài tập có thể thực hiện được trên đối tượng và điều kiện tập luyện của nam học sinh khối 8 Trường Trung học Cơ sở Hoàng Hoa Thám - quận Tân Bình, Thành phố Hồ Chí Minh.

Nguyên tắc 3: Các bài tập phải có tính hiệu quả, nghĩa là các bài tập phải phát triển thể lực môn Cầu lông cho nam học sinh khối 8 Trường Trung học Cơ sở Hoàng Hoa Thám - quận Tân Bình, Thành phố Hồ Chí Minh.

Nguyên tắc 4: Các bài tập phải có tính đa dạng, tạo hứng thú tập luyện cho nam học sinh khối 8 Trường Trung học Cơ sở Hoàng Hoa Thám - quận Tân Bình, Thành phố Hồ Chí Minh.

2.2. Tổng hợp bài tập phát triển thể lực cho học sinh và vận động viên Cầu lông của các tác giả.

Qua tham khảo các tài liệu có các bài tập phát triển thể lực cho học sinh và vận động viên Cầu lông như: đã tổng hợp được 30 bài tập phát triển thể lực cho học sinh và vận động viên Cầu lông nhu sau:

a) Bài tập thể lực chung

- (1) Chạy với thang dây
 - (2) Chạy 30m xuất phát cao
 - (3) Chạy 60m xuất phát cao
 - (4) Nằm sấp chống đẩy
 - (5) Nằm ngửa gập bụng
 - (6) Nằm sấp uốn lưng
 - (7) Ke thân (Plank)
 - (8) Ke thân nghiêng (Plank nghiêng)
 - (9) Đứng lên ngồi xuống (Squat)
 - (10) Lò cò 2 chân trái - phải 20m
 - (11) Co tay xà đơn
 - (12) Lực bóp tay thuận
 - (13) Bật xa tại chỗ
 - (14) Bật cao tại chỗ
 - (15) Bật cóc 20m
 - (16) Chạy 1500m
 - (17) Chạy tùy sức 5 phút
 - (18) Chạy 12 phút
 - (19) Dẻo gập thân
 - (20) Dẻo vai
 - (21) Chạy con thoi 4X10m
 - (22) Nhảy lực giác
- #### **b) Bài tập thể lực chuyên môn**
- (23) Vụt vọt thuận tay
 - (24) Vụt vọt trái tay
 - (25) Động tác lợp cầu với chai nước 500ml
 - (26) Nhảy dây đơn 1 phút
 - (27) Di chuyển nhặt cầu 6 góc sân đơn
 - (28) Di chuyển ngang sân đơn 1 phút
 - (29) Di chuyển lên nhặt cầu 4 lần lùi ném 4 lần
 - (30) Ném quả cầu đi xa

2.3. Phỏng vấn lựa chọn bài tập phát triển thể lực môn Cầu lông cho nam học sinh khối 8 Trường Trung học Cơ sở Hoàng Hoa Thám - quận Tân Bình, Thành phố Hồ Chí Minh.

Qua bảng 1 cho thấy ở tất cả

BẢNG 1: KẾT QUẢ PHÒNG VẤN LỰA CHỌN BÀI TẬP NHẪM PHÁT TRIỂN THỂ LỰC MÔN CẦU LÔNG CHO NAM HỌC SINH KHỐI 8 TRƯỜNG TRUNG HỌC CƠ SỞ HOÀNG HOA THÁM - QUẬN TÂN BÌNH, THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

TT	BÀI TẬP	KẾT QUẢ PHÒNG VẤN								χ^2	P
		Lần 1(n=20)				Lần 2(n=20)					
		Đồng ý		Không đồng ý		Đồng ý		Không đồng ý			
		n	%	n	%	n	%	n	%		
Bài tập thể lực chung											
1	Chạy với thang dây	18	90	2	10	17	85	3	15	0.23	>0.05
2	Chạy 30m	19	95	1	5	20	100	0	0	1.03	>0.05
3	Chạy 60m	16	80	4	20	14	70	6	30	0.53	>0.05
4	Nằm sấp chống đẩy	19	95	1	5	20	100	0	0	1.03	>0.05
5	Nằm ngửa gập bụng	18	90	2	10	20	100	0	0	2.11	>0.05
6	Nằm sấp uốn lưng	18	90	2	10	20	100	0	0	2.11	>0.05
7	Ke thân (Plank)	18	90	2	10	15	75	5	25	1.56	>0.05
8	Ke thân nghiêng (Plank nghiêng)	17	85	3	15	13	65	7	35	2.13	>0.05
9	Đứng lên ngồi xuống (Squat)	18	90	2	10	20	100	0	0	2.11	>0.05
10	Lò cò 2 chân trái - phải 20m	17	85	3	15	19	95	1	5	1.11	>0.05
11	Co tay xà đơn	13	65	7	35	15	75	5	25	0.48	>0.05
12	Lực bóp tay thuận	14	70	6	30	15	75	5	25	0.13	>0.05
13	Bật xa tại chỗ	16	80	4	20	15	75	5	25	0.14	>0.05
14	Bật cao tại chỗ	17	85	3	15	19	95	1	5	1.11	>0.05
15	Bật cóc 20m	18	90	2	10	19	95	1	5	0.36	>0.05
16	Chạy 1500m	13	65	7	35	16	80	4	20	1.13	>0.05
17	Chạy tùy sức 5 phút	14	70	6	30	12	60	8	40	0.44	>0.05
18	Chạy 12 phút	11	55	9	45	11	55	9	45	0.00	>0.05
19	Đeo gập thân	20	100	0	0	20	100	0	0	0.00	>0.05
20	Đeo vai	16	80	4	20	13	65	7	35	1.13	>0.05
21	Chạy con thoi 4X10m	14	70	6	30	12	60	8	40	0.44	>0.05
22	Nhảy lực giác	12	60	8	40	11	55	9	45	0.10	>0.05
Bài tập thể lực chuyên môn											
23	Vụt vọt thuận tay	20	100	0	0	20	100	0	0	0.00	>0.05
24	Vụt vọt trái tay	20	100	0	0	20	100	0	0	0.00	>0.05
25	Động tác lớp cầu với chai nước 500ml	17	85	3	15	19	95	1	5	1.11	>0.05
26	Nhảy dây đơn 1 phút	20	100	0	0	20	100	0	0	0.00	>0.05
27	Di chuyển nhật cầu 6 góc sân đơn	20	100	0	0	20	100	0	0	0.00	>0.05
28	Di chuyển ngang sân đơn 1 phút	19	95	1	5	20	100	0	0	1.03	>0.05
29	Di chuyển lên nhật cầu 4 lần lùi ném 4 lần	19	95	1	5	19	95	1	5	0.00	>0.05
30	Ném quả cầu đi xa	20	100	0	0	20	100	0	0	0.00	>0.05

các kết quả quan sát qua hai lần phỏng vấn của các test đều có $\chi^2_{\text{tính}}$ từ 0.0 đến 2.13 < $\chi^2_{\text{bảng}}$ nên sự khác biệt giữa hai giá trị quan sát của mẫu không có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng

xác suất $P > 0.05$ (5%). Vậy kết quả phỏng vấn các chuyên gia, huấn luyện viên và giảng viên giữa 2 lần phỏng vấn có sự đồng nhất cao về ý kiến trả lời.
Qua các bước nghiên cứu,

nghiên cứu đã lựa chọn được 18 bài tập nhằm phát triển thể lực môn Cầu lông cho nam học sinh khối 8 Trường Trung học Cơ sở Hoàng Hoa Thám - quận Tân Bình, Thành phố Hồ Chí



Minh trong đó có 10 bài tập thể lực chung và 8 bài tập thể lực chuyên môn là các bài tập sau:

- a) 10 bài tập thể lực chung
 - (1) Chạy với thang dây (5 lần x 1 tổ)
 - (2) Chạy 30m (1 lần x 2 tổ nghỉ giữa 30 giây)
 - (3) Nằm sấp chống đẩy (10 lần x 2 tổ nghỉ giữa 30 giây)
 - (4) Nằm ngửa gập bụng (10 lần x 2 tổ nghỉ giữa 30 giây)
 - (5) Nằm sấp ưỡn lưng (10 lần x 2 tổ nghỉ giữa 30 giây)
 - (6) Đứng lên ngồi xuống (Squat) (15 lần x 2 tổ nghỉ giữa 30 giây)
 - (7) Lò cò 2 chân trái - phải 20m (1 lần x 2 tổ nghỉ giữa 30 giây)
 - (8) Bật cao tại chỗ (15 lần x 2 tổ nghỉ giữa 30 giây)
 - (9) Bật cóc 20m (1 lần x 2 tổ nghỉ giữa 30 giây)

- (10) Đeo gập thân (3 lần x 2 tổ nghỉ giữa 30 giây)
- b) 8 bài tập thể lực chuyên môn
 - (11) Vụt vọt thuận tay (1 lần x 2 tổ nghỉ giữa 30 giây)
 - (12) Vụt vọt trái tay (1 lần x 2 tổ nghỉ giữa 30 giây)
 - (13) Động tác lớp cầu với chai nước 500ml (1 lần x 2 tổ nghỉ giữa 3 phút)
 - (14) Nhảy dây đơn 1 phút (1 lần x 1 tổ)
 - (15) Di chuyển nhật cầu 6 góc sân đơn (1 lần x 2 tổ nghỉ giữa 5 phút)
 - (16) Di chuyển ngang sân đơn 1 phút (1 lần x 2 tổ nghỉ giữa 5 phút)
 - (17) Di chuyển lên nhật cầu 4 lần lùi ném 4 lần (1 lần x 2 tổ nghỉ giữa 5 phút)
 - (18) Ném quả cầu đi xa (15 lần x 2 tổ nghỉ giữa 5 phút)

3. KẾT LUẬN

Qua nghiên cứu, nhóm tác giả đã lựa chọn được 18 bài tập nhằm phát triển thể lực môn Cầu lông cho nam học sinh khối 8 Trường Trung học Cơ sở Hoàng Hoa Thám - quận Tân Bình, Thành phố Hồ Chí Minh trong đó có 10 bài tập thể lực chung và 8 bài tập thể lực chuyên môn. Các bài tập được chọn phù hợp với điều kiện thực tế về trang thiết bị và sân bãi tại trường. Kết quả của nghiên cứu này cung cấp dữ liệu khoa học khách quan cho việc nâng cao chất lượng giảng dạy cho học sinh nam khối 8 tại trường được hiệu quả hơn trong thời gian tới. ■

*Ngày tòa soạn nhận bài: 15/03/2025,
ngày phản biện đánh giá: 30/03/2025,
ngày chấp nhận đăng: 18/04/2025.*

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Châu Vinh Huy và cộng sự (2021), *Giáo trình chuyên sâu cầu lông*, NXB Đại học Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh.
2. Lê Hồng Sơn (2006) , “*Nghiên cứu ứng dụng hệ thống các bài tập nhằm phát triển thể lực chuyên môn cho nam vận động viên cầu lông lứa tuổi 16-18*”, Luận án Tiến sĩ GDH, Viện Khoa học Thể dục Thể thao
3. Nguyễn Hạc Thúy, Nguyễn Quý Bình (2001), *Huấn luyện thể lực cho vận động viên cầu lông*, NXB.TDĐT, Hà Nội.
4. Trần Văn Vinh, Đào Chí Thành, Phan Thế Đệ (2003), *Hệ thống bài tập huấn luyện cầu lông*, NXB TDĐT, Hà Nội.
5. Đỗ Vinh, Nguyễn Quang Vinh, Nguyễn Thanh Đê (2016), *Giáo trình Lý thuyết phương pháp nghiên cứu khoa học trong thể dục thể thao*, NXB ĐHQG TPHCM.
6. Đỗ Vinh, Trịnh Hữu Lộc (2010), *Giáo trình Đo lường thể thao*, NXB TDĐT.
7. Đỗ Vinh – Huỳnh Trọng Khải (2010), *Thống kê học trong TDĐT*, NXB TDĐT.