

HIỆU QUẢ ỨNG DỤNG NỘI DUNG GIẢNG DẠY NGOẠI KHOA MÔN CẦU LÔNG CHO HỌC SINH LỚP 8, TRƯỜNG TRUNG HỌC CƠ SỞ CHU VĂN AN, QUẬN 11, THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

EFFECTIVE APPLICATION OF EXTERNAL CURRICULUM TEACHING CONTENT IN BADMINTON FOR 8TH GRADE STUDENTS, CHU VAN AN SECONDARY SCHOOL, DISTRICT 11, HO CHI MINH CITY

TÓM TẮT: Thông qua việc cải tiến nội dung giảng dạy ngoại khóa môn Cầu lông cho học sinh lớp 8, Trường Trung học cơ sở Chu Văn An, quận 11, Thành phố Hồ Chí Minh đã giúp hoàn thiện các nội dung giảng dạy về kỹ thuật, thể lực một cách chặt chẽ, khoa học và phù hợp với thực tiễn. Việc áp dụng những nội dung cải tiến này vào quá trình dạy học giúp học sinh đạt được những hiệu quả tích cực như: phát triển các tố chất thể lực và kỹ thuật, sự tăng trưởng của nhóm thực nghiệm cao hơn của nhóm đối chứng. Qua đó chứng minh được hiệu quả của các nội dung được cải tiến trong việc giảng dạy ngoại khóa môn cầu lông cho học sinh lớp 8 tại Trường Trung học cơ sở Chu Văn An, quận 11, Thành phố Hồ Chí Minh.

TỪ KHOÁ: Hiệu quả, ứng dụng, ngoại khóa, cầu lông, học sinh, trung học cơ sở.

ABSTRACT: Through improving the teaching content of Badminton extracurricular classes for 8th grade pupil, in Chu Van An secondary school, District 11, Ho Chi Minh city has helped completed the teaching content of technique and physical fitness in a strict way, rigorous, scientific and consistent in reality. Applying these improved contents to the teaching process helps students achieve positive results such as: developing physical and technical qualities, and the growth of the experimental group is higher than that of the control group. Thereby proving the effectiveness of improved content in teaching of badminton extracurricular classes for 8th grade students at Chu Van An secondary school, District 11, Ho Chi Minh city.

KEYWORDS: Effective, application extracurricular, badminton, pupil, secondary school.

TRẦN THÁI TRIỀU CHÂU
 Trường Trung học Cơ sở Chu Văn An,
 Quận 11, Thành phố Hồ Chí Minh
CHÂU VĨNH HUY
 Trường Đại học Sư phạm Thể dục
 Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh

TRAN THAI TRIEU CHAU
 Chu Van An Secondary School,
 District 11, Ho Chi Minh city
CHAU VINH HUY
 Ho Chi Minh City University of
 Physical Education and Sport

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Từ nhiều năm nay, trường Trung học cơ sở Chu Văn An Quận 11, Thành phố Hồ Chí Minh rất quan tâm đến việc đổi mới nội dung, phương pháp và hình thức tổ chức dạy học của các môn học nói chung và môn Giáo dục thể chất nói riêng. Trong các nội dung giảng dạy môn Giáo dục thể chất, nhà Trường rất quan tâm đến việc phát triển môn Cầu lông cho học sinh trong toàn trường.

Xuất phát từ những nhu cầu thực tế giảng dạy, cùng với mong muốn đưa môn Cầu lông vào giảng dạy ngoại khóa và ngày càng được chuẩn hóa, góp phần thúc đẩy chất lượng giảng dạy môn Cầu lông trong học đường, cũng như đáp ứng được yêu cầu cần đạt của chương trình giáo dục phổ thông năm 2018 môn Giáo dục thể chất là nhiệm vụ cấp bách. Chính vì lý do đó, việc cải tiến và đánh giá hiệu quả của các nội dung giảng



dạy ngoại khoá môn cầu lông là một trong những nhiệm vụ quan trọng hiện nay. Kết quả nghiên cứu này không chỉ góp phần nâng cao hiệu quả giảng dạy ngoại khoá môn cầu lông cho học sinh, mà còn là cơ sở để nhà trường nghiên cứu ứng dụng vào các môn thể thao ngoại khoá khác.

Phương pháp nghiên cứu:

Nghiên cứu đã sử dụng 5 phương pháp thường quy trong lĩnh vực nghiên cứu về giáo dục thể chất và thể dục thể thao như sau: Phương pháp tham khảo tài liệu, phương pháp kiểm tra tư phạm, phương pháp thực nghiệm tư phạm và phương pháp toán thống kê.

Khách thể nghiên cứu:

- Khách thể thực nghiệm tư phạm: 100 học sinh (50 học sinh nhóm đối chứng, 50 học sinh nhóm thực nghiệm. Trong đó có 25 nam học sinh và 25 nữ học sinh cho mỗi nhóm)

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Xây dựng kế hoạch thực nghiệm nội dung giảng dạy ngoại khóa môn Cầu lông cho học sinh lớp 8, Trường Trung học cơ sở Chu Văn An, Quận 11, Thành phố Hồ Chí Minh

Để đánh giá hiệu quả nội dung giảng dạy ngoại khóa môn Cầu lông, nghiên cứu tiến hành tổ chức thực nghiệm nội dung giảng dạy ngoại khóa môn Cầu lông đã được cải tiến cho học sinh lớp 8, Trường Trung học cơ sở Chu Văn An, Quận 11, Thành phố Hồ Chí Minh theo các giai đoạn như sau:

Giai đoạn 1: Thời gian thực

nghiệm từ tháng 09/2023 đến tháng 12/2023

- Giảng dạy các nội dung lý thuyết đã được lựa chọn: Lịch sử hình thành và phát triển môn Cầu lông; Ảnh hưởng của môn Cầu lông đến sự phát triển của con người; Các nguyên tắc tập luyện TDTT; Nguyên lý kỹ thuật môn Cầu lông.

- Giảng dạy các nội dung thực hành đã được lựa chọn: Những động tác bổ trợ; Kỹ thuật di chuyển; Kỹ thuật cầm vợt, cầu; Kỹ thuật phòng thủ phải thấp tay, trái thấp tay; Kỹ thuật giao cầu thuận tay, giao cầu trái tay; Kỹ thuật tấn công; Thể lực.

- Kiểm tra, đánh giá: tiến hành kiểm tra, đánh giá các nội dung liên quan đến thể lực chung và kỹ thuật.

Giai đoạn 2: Thời gian thực nghiệm từ tháng 01/2024 đến tháng 05/2024

- Giảng dạy các nội dung lý thuyết đã được lựa chọn: Chấn thương thể thao, cách phòng ngừa và điều trị; Luật thi đấu Cầu lông.

- Giảng dạy các nội dung thực hành đã được lựa chọn: Kỹ thuật đánh cầu phải cao tay (lốp cầu); Kỹ thuật đập cầu; Kỹ thuật bỏ nhỏ; Kỹ thuật chặn cầu; Kỹ thuật tấn công - phòng thủ; Thể lực; Thi đấu.

- Kiểm tra, đánh giá: tiến hành kiểm tra, đánh giá các nội dung liên quan đến thể lực chung và kỹ thuật.

Nghiên cứu tiến hành tổ chức thực nghiệm tư phạm theo phương pháp thực nghiệm song song trên 2 nhóm khách thể. Việc lựa chọn hai nhóm khách thể có tính ngẫu nhiên. Cả hai

nhóm đều được tổ chức học tập ngoại khóa trong 60 tiết.

- Nhóm đối chứng: Gồm 50 học sinh (25 nam và 25 nữ) sẽ học các nội dung như trong kế hoạch giảng dạy môn cầu lông hiện hành.

- Nhóm thực nghiệm: Gồm 50 học sinh (25 nam và 25 nữ) sẽ học các nội dung theo các nội dung giảng dạy ngoại khóa được cải tiến.

Thời gian tập luyện trong một tuần là hai buổi (mỗi buổi là 2 tiết học), vào chiều ngày thứ 5, 7 của mỗi tuần. Điều kiện tập luyện của 2 nhóm là như nhau.

2.2. Đánh giá hiệu quả ứng dụng nội dung giảng dạy ngoại khóa môn Cầu lông cho học sinh lớp 8, Trường Trung học cơ sở Chu Văn An, Quận 11, Thành phố Hồ Chí Minh

2.2.1. Đánh giá sự phát triển thể lực chung của học sinh sau thực nghiệm

Nghiên cứu tiến hành đánh giá nhịp tăng trưởng các test thể lực của hai nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm sau thực nghiệm. Kết quả thống kê bao gồm các nội dung như sau:

* Nhóm đối chứng:

- Kết quả kiểm tra thể lực của nam học sinh

Kết quả thống kê nhịp tăng trưởng các test thể lực của nam học sinh nhóm đối chứng được trình bày ở bảng 1. Kết quả ở bảng 1 cho thấy, sau thời gian học tập sự phát triển thể lực của nam học sinh nhóm đối chứng thể hiện qua các test là không nhiều. Cụ thể như sau:

+ Năm ngựa gập bụng (lần/30 giây): Thành tích trung bình

BẢNG 1: THỐNG KÊ NHỊP TĂNG TRƯỞNG CÁC TEST THỂ LỰC CỦA NAM HỌC SINH NHÓM ĐỐI CHỨNG SAU THỰC NGHIỆM (n=25)

TT	TEST	TRƯỚC THỰC NGHIỆM		SAU THỰC NGHIỆM		W	t	P
		\bar{x}	σ	\bar{x}	σ			
1	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)	12.40	1.78	14.08	1.47	13.14	7.34	0.05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	180.12	8.22	185.32	8.45	2.84	7.87	0.05
3	Chạy 30m XPC (s)	5.86	0.27	5.72	0.28	2.59	3.89	0.05
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	853.44	38.68	865.68	37.86	1.43	4.68	0.05

BẢNG 2: THỐNG KÊ NHỊP TĂNG TRƯỞNG CÁC TEST THỂ LỰC CỦA NỮ HỌC SINH NHÓM ĐỐI CHỨNG SAU THỰC NGHIỆM (n=25)

TT	TEST	TRƯỚC THỰC NGHIỆM		SAU THỰC NGHIỆM		W	t	P
		\bar{x}	σ	\bar{x}	σ			
1	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)	11.32	1.22	12.64	1.38	10.99	10.52	0.05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	154.84	4.32	158.80	4.09	2.53	9.05	0.05
3	Chạy 30m XPC (s)	6.84	0.29	6.69	0.35	2.21	2.42	0.05
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	757.08	37.60	759.00	27.27	0.31	0.37	0.05

của nam học sinh nhóm đối chứng sau thực nghiệm tăng được 1.68 lần, có $W=13.14\%$. Sự tăng trưởng này có khác biệt rõ rệt và có ý nghĩa thống kê, ở ngưỡng xác suất với $P=0.05$, vì có $t_{\text{tính}}=7.34 > t_{\text{bảng}}=2.10$.

+ Bật xa tại chỗ (cm): Thành tích trung bình của nam học sinh nhóm đối chứng sau thực nghiệm tăng được 5.2 cm, có $W=2.84\%$. Sự tăng trưởng này có khác biệt rõ rệt và có ý nghĩa thống kê và ở ngưỡng xác suất với $P=0.05$, vì có $t_{\text{tính}}=7.87 > t_{\text{bảng}}=2.10$.

+ Chạy 30m XPC (s): Thành tích trung bình của nam học sinh nhóm đối chứng sau thực nghiệm tăng được -0.14s, có $W=2.59\%$. Sự tăng trưởng này có khác biệt rõ rệt và có ý nghĩa thống kê, ở ngưỡng xác suất với $P=0.05$, vì có $t_{\text{tính}}=3.89 > t_{\text{bảng}}=2.10$.

+ Chạy tùy sức 5 phút (m): Thành tích trung bình của nam học sinh nhóm đối chứng sau thực nghiệm tăng được 12.24m,

có $W=1.43\%$. Sự tăng trưởng này có khác biệt rõ rệt và có ý nghĩa thống kê, ở ngưỡng xác suất với $P=0.05$, vì có $t_{\text{tính}}=4.68 > t_{\text{bảng}}=2.10$.

- Kết quả kiểm tra thể lực của nữ học sinh

Kết quả thống kê nhịp tăng trưởng các test thể lực của nữ học sinh nhóm đối chứng được trình bày ở bảng 2. Kết quả ở bảng 2 cho thấy, sau thời gian học tập sự phát triển thể lực của nữ học sinh nhóm đối chứng thể hiện qua các test là không nhiều. Cụ thể như sau:

+ Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây): Thành tích trung bình của nữ học sinh nhóm đối chứng sau thực nghiệm tăng được 1.32 lần, có $W=10.99\%$. Sự tăng trưởng này có khác biệt rõ rệt và có ý nghĩa thống kê, ở ngưỡng xác suất với $P=0.05$, vì có $t_{\text{tính}}=10.52 > t_{\text{bảng}}=2.10$.

+ Bật xa tại chỗ (cm): Thành tích trung bình của nữ học sinh nhóm đối chứng sau thực nghiệm tăng được 3.96 cm,

có $W=2.53\%$. Sự tăng trưởng này có khác biệt rõ rệt và có ý nghĩa thống kê, ở ngưỡng xác suất với $P=0.05$, vì có $t_{\text{tính}}=9.05 > t_{\text{bảng}}=2.10$.

+ Chạy 30m XPC (s): Thành tích trung bình của nữ học sinh nhóm đối chứng sau thực nghiệm tăng được -0.15s, có $W=2.21\%$. Sự tăng trưởng này có khác biệt rõ rệt và có ý nghĩa thống kê, ở ngưỡng xác suất với $P=0.05$, vì có $t_{\text{tính}}=2.42 > t_{\text{bảng}}=2.10$.

+ Chạy tùy sức 5 phút (m): Thành tích trung bình của nữ học sinh nhóm đối chứng sau thực nghiệm tăng được 1.92 m, có $W=0.31\%$. Sự tăng trưởng này không có khác biệt rõ rệt và không có ý nghĩa thống kê, ở ngưỡng xác suất với $P=0.05$, vì có $t_{\text{tính}}=0.37 < t_{\text{bảng}}=2.10$

* Nhóm thực nghiệm:

- Kết quả kiểm tra thể lực của nam học sinh

Kết quả thống kê nhịp tăng trưởng các test thể lực của nam học sinh nhóm thực nghiệm

**BẢNG 3: THỐNG KÊ NHỊP TĂNG TRƯỞNG CÁC TEST THỂ LỰC CỦA NAM HỌC SINH NHÓM THỰC NGHIỆM SAU THỰC NGHIỆM (n=25)**

TT	TEST	TRƯỚC THỰC NGHIỆM		SAU THỰC NGHIỆM		W	t	P
		\bar{x}	σ	\bar{x}	σ			
1	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)	12.88	2.09	15.16	1.82	16.87	13.53	0.05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	180.68	8.44	193.08	5.20	6.70	12.68	0.05
3	Chạy 30m XPC (s)	5.92	0.29	5.55	0.23	6.42	9.00	0.05
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	852.96	24.24	887.64	29.52	3.97	8.13	0.05

BẢNG 4: THỐNG KÊ NHỊP TĂNG TRƯỞNG CÁC TEST THỂ LỰC CỦA NỮ HỌC SINH NHÓM THỰC NGHIỆM SAU THỰC NGHIỆM (n=25)

TT	TEST	TRƯỚC THỰC NGHIỆM		SAU THỰC NGHIỆM		W	t	P
		\bar{x}	σ	\bar{x}	σ			
1	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)	11.72	1.10	14.08	1.15	18.39	16.86	0.05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	155.84	4.46	161.96	3.80	3.86	15.57	0.05
3	Chạy 30m XPC (s)	6.83	0.29	6.51	0.22	4.75	6.37	0.05
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	760.60	35.01	781.40	35.81	2.70	7.74	0.05

được trình bày ở bảng 3. Kết quả ở bảng 3 cho thấy, sau thời gian học tập sự phát triển thể lực của nam học sinh nhóm thực nghiệm thể hiện qua các test là khả quan. Cụ thể như sau:

+ Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây): Thành tích trung bình của nam học sinh nhóm thực nghiệm sau thực nghiệm tăng được 2.28 lần, có $W=16.87\%$. Sự tăng trưởng này có khác biệt rõ rệt và có ý nghĩa thống kê, ở ngưỡng xác suất với $P=0.05$, vì có $t_{\text{tính}}=13.53 > t_{\text{bảng}}=2.10$.

+ Bật xa tại chỗ (cm): Thành tích trung bình của nam học sinh nhóm thực nghiệm sau thực nghiệm tăng được 12.40cm, có $W=6.70\%$. Sự tăng trưởng này có khác biệt rõ rệt và có ý nghĩa thống kê và ở ngưỡng xác suất với $P=0.05$, vì có $t_{\text{tính}}=12.68 > t_{\text{bảng}}=2.10$.

+ Chạy 30m XPC (s): Thành tích trung bình của nam học sinh nhóm thực nghiệm sau

thực nghiệm tăng được -0.37s, có $W=6.42\%$. Sự tăng trưởng này có khác biệt rõ rệt và có ý nghĩa thống kê, ở ngưỡng xác suất với $P=0.05$, vì có $t_{\text{tính}}=9.00 > t_{\text{bảng}}=2.10$.

+ Chạy tùy sức 5 phút (m): Thành tích trung bình của nam học sinh nhóm thực nghiệm sau thực nghiệm tăng được 34.68 m, có $W=3.97\%$. Sự tăng trưởng này có khác biệt rõ rệt và có ý nghĩa thống kê, ở ngưỡng xác suất với $P=0.05$, vì có $t_{\text{tính}}=8.13 > t_{\text{bảng}}=2.10$.

- Kết quả kiểm tra thể lực của nữ học sinh

Kết quả thống kê nhịp tăng trưởng các test thể lực của nữ học sinh nhóm thực nghiệm được trình bày ở bảng 4. Kết quả ở bảng 4 cho thấy, sau thời gian học tập sự phát triển thể lực của nữ học sinh nhóm thực nghiệm thể hiện qua các test là khả quan. Cụ thể như sau:

+ Nằm ngửa gập bụng (lần/30giây): Thành tích trung bình của nữ học sinh

nhóm thực nghiệm sau thực nghiệm tăng được 2.36 lần, có $W=18.39\%$. Sự tăng trưởng này có sự khác biệt rõ rệt và có ý nghĩa thống kê, ở ngưỡng xác suất với $P=0.05$, vì có $t_{\text{tính}}=16.86 > t_{\text{bảng}}=2.10$.

+ Bật xa tại chỗ (cm): Thành tích trung bình của nữ học sinh nhóm thực nghiệm sau thực nghiệm tăng được 6.12 cm, có $W=3.86\%$. Sự tăng trưởng này có khác biệt rõ rệt và có ý nghĩa thống kê, ở ngưỡng xác suất với $P=0.05$, vì có $t_{\text{tính}}=15.57 > t_{\text{bảng}}=2.10$.

+ Chạy 30m XPC (s): Thành tích trung bình của nữ học sinh nhóm thực nghiệm sau thực nghiệm tăng được -0.32s, có $W=4.75\%$. Sự tăng trưởng này có khác biệt rõ rệt và có ý nghĩa thống kê, ở ngưỡng xác suất với $P=0.05$, vì có $t_{\text{tính}}=6.37 > t_{\text{bảng}}=2.10$.

+ Chạy tùy sức 5 phút (m): Thành tích trung bình của nữ học sinh nhóm thực nghiệm sau thực nghiệm tăng được 20.80m,

BẢNG 5: KẾT QUẢ SO SÁNH CÁC TEST THỂ LỰC CỦA NAM HỌC SINH NHÓM ĐỐI CHỨNG VÀ NHÓM THỰC NGHIỆM SAU THỰC NGHIỆM (n=50)

TT	TEST	ĐỐI CHỨNG		THỰC NGHIỆM		t	P
		\bar{x}	σ	\bar{x}	σ		
1	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)	14.08	1.47	15.16	1.82	2.31	0.05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	185.32	8.45	193.08	5.20	3.91	0.05
3	Chạy 30m XPC (s)	5.72	0.28	5.55	0.23	2.23	0.05
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	865.68	37.86	887.64	29.52	2.29	0.05

BẢNG 6: KẾT QUẢ SO SÁNH CÁC TEST THỂ LỰC CỦA NỮ HỌC SINH NHÓM ĐỐI CHỨNG VÀ NHÓM THỰC NGHIỆM SAU THỰC NGHIỆM (n=50)

TT	TEST	ĐỐI CHỨNG		THỰC NGHIỆM		t	P
		\bar{x}	σ	\bar{x}	σ		
1	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)	12.64	1.38	14.08	1.15	4.00	0.05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	158.80	4.09	161.96	3.80	2.83	0.05
3	Chạy 30m XPC (s)	6.83	0.29	6.51	0.22	2.20	0.05
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	759.00	27.27	781.40	35.81	2.49	0.05

có $W=2.70\%$. Sự tăng trưởng này không có khác biệt rõ rệt, không có ý nghĩa thống kê, ở ngưỡng xác suất với $P=0.05$, vì có $t_{tính}=7.74 > t_{bảng}=2.10$.

* So sánh trình độ thể lực giữa nhóm đối chứng với nhóm thực nghiệm sau thực nghiệm.

Để làm rõ thêm tính hiệu quả của nội dung giảng dạy ngoại khoá môn cầu lông cho nhóm thực nghiệm, căn cứ kết quả kiểm tra các test thể lực của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm để so sánh và được trình bày ở bảng 5 và 6.

Kết quả so sánh trình độ thể lực của nam học sinh nhóm đối chứng với nhóm thực nghiệm sau thực nghiệm được trình bày ở bảng 5. Qua bảng 5 cho thấy:

- Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây): Thành tích trung bình của nhóm thực nghiệm cao hơn nhóm đối chứng 1.08 lần. Sự khác biệt rõ rệt và có ý nghĩa thống kê, ở ngưỡng xác suất với $P=0.05$, vì có $t_{tính}=2.31 > t_{bảng}=2.10$.

- Bật xa tại chỗ (cm): Thành

tích trung bình của nhóm thực nghiệm cao hơn nhóm đối chứng 7.76 cm. Sự khác biệt rõ rệt và có ý nghĩa thống kê, ở ngưỡng xác suất với $P=0.05$, vì có $t_{tính}=3.91 > t_{bảng}=2.10$.

- Chạy 30m XPC (s): Thành tích trung bình của nhóm thực nghiệm cao hơn nhóm đối chứng -0.16 s. Sự khác biệt rõ rệt và có ý nghĩa thống kê, ở ngưỡng xác suất với $P=0.05$, vì có $t_{tính}=2.23 > t_{bảng}=2.10$.

- Chạy tùy sức 5 phút (m): Thành tích trung bình của nhóm thực nghiệm cao hơn nhóm đối chứng 21.96 m. Sự khác biệt rõ rệt và có ý nghĩa thống kê, ở ngưỡng xác suất với $P=0.05$, vì có $t_{tính}=2.29 > t_{bảng}=2.10$.

Nhận xét: Như vậy sau thực nghiệm thì trình độ thể lực của nam học sinh nhóm thực nghiệm có sự chênh lệch, hơn hẳn nhóm đối chứng thể hiện ở 4 test. Sự khác biệt rõ rệt và có ý nghĩa thống kê, ở ngưỡng xác suất với $P=0.05$, vì có $t_{tính}=2.23-3.91 > t_{bảng}=2.10$.

Kết quả so sánh trình độ thể lực của nữ học sinh nhóm đối chứng với nhóm thực nghiệm sau thực nghiệm được trình bày ở bảng 6. Qua bảng 6 cho thấy:

- Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây): Thành tích trung bình của nhóm thực nghiệm cao hơn nhóm đối chứng 1.44 lần. Sự khác biệt rõ rệt và có ý nghĩa thống kê, ở ngưỡng xác suất với $P=0.05$, vì có $t_{tính}=4.00 > t_{bảng}=2.10$.

- Bật xa tại chỗ (cm): Thành tích trung bình của nhóm thực nghiệm cao hơn nhóm đối chứng 3.16 cm. Sự khác biệt rõ rệt và có ý nghĩa thống kê, ở ngưỡng xác suất với $P=0.05$, vì có $t_{tính}=2.83 > t_{bảng}=2.10$.

- Chạy 30m XPC (s): Thành tích trung bình của nhóm thực nghiệm cao hơn nhóm đối chứng -0.18 s. Sự khác biệt rõ rệt và có ý nghĩa thống kê, ở ngưỡng xác suất với $P=0.05$, vì có $t_{tính}=2.20 > t_{bảng}=2.10$.

- Chạy tùy sức 5 phút (m): Thành tích trung bình của nhóm thực nghiệm cao hơn

**BẢNG 7: KẾT QUẢ SO SÁNH SỰ PHÁT TRIỂN KỸ THUẬT CỦA HỌC SINH NHÓM ĐỐI CHỨNG SAU THỰC NGHIỆM (n=50)**

HỌC SINH	TT	TEST	TRƯỚC THỰC NGHIỆM		SAU THỰC NGHIỆM		W	t	P
			\bar{x}	σ	\bar{x}	σ			
Nam	1	Đạp cầu đường thẳng 10 quả vào ô 2m x 1m (số quả)	5.12	0.78	5.92	0.70	14.68	5.66	0.05
	2	Chặt cầu đường chéo 10 quả vào ô (số quả)	5.00	0.65	6.16	0.47	21.21	10.47	0.05
	3	Giao cầu cao sâu 10 quả vào ô 1m x 1m cuối sân (số quả)	5.12	0.60	6.24	0.66	19.80	12.74	0.05
	4	Giao cầu ngắn 10 quả vào ô 1m x 1m giữa sân (số quả)	5.24	0.60	6.32	0.56	18.90	10.95	0.05
Nữ	1	Đạp cầu đường thẳng 10 quả vào ô 2m x 1m (số quả)	5.40	0.71	6.56	0.51	19.89	10.47	0.05
	2	Chặt cầu đường chéo 10 quả vào ô (số quả)	5.20	0.71	6.56	0.58	23.58	11.96	0.05
	3	Giao cầu cao sâu 10 quả vào ô 1m x 1m cuối sân (số quả)	5.32	0.69	6.64	0.64	22.41	11.85	0.05
	4	Giao cầu ngắn 10 quả vào ô 1m x 1m giữa sân (số quả)	5.24	0.72	6.64	0.49	24.18	12.12	0.05

BẢNG 8: KẾT QUẢ SO SÁNH SỰ PHÁT TRIỂN KỸ THUẬT CỦA HỌC SINH NHÓM THỰC NGHIỆM SAU THỰC NGHIỆM (n=50)

HỌC SINH	TT	TEST	TRƯỚC THỰC NGHIỆM		SAU THỰC NGHIỆM		W	t	P
			\bar{x}	σ	\bar{x}	σ			
Nam	1	Đạp cầu đường thẳng 10 quả vào ô 2m x 1m (số quả)	5.28	0.61	7.12	0.73	29.81	24.59	0.05
	2	Chặt cầu đường chéo 10 quả vào ô (số quả)	5.12	0.60	7.04	0.61	31.86	34.67	0.05
	3	Giao cầu cao sâu 10 quả vào ô 1m x 1m cuối sân (số quả)	5.24	0.66	7.12	0.67	30.76	28.34	0.05
	4	Giao cầu ngắn 10 quả vào ô 1m x 1m giữa sân (số quả)	5.24	0.66	7.12	0.78	30.60	28.34	0.05
Nữ	1	Đạp cầu đường thẳng 10 quả vào ô 2m x 1m (số quả)	5.48	0.59	7.36	0.57	29.54	28.34	0.05
	2	Chặt cầu đường chéo 10 quả vào ô (số quả)	5.16	0.75	7.04	0.68	31.37	28.34	0.05
	3	Giao cầu cao sâu 10 quả vào ô 1m x 1m cuối sân (số quả)	5.32	0.63	7.24	0.60	30.91	34.67	0.05
	4	Giao cầu ngắn 10 quả vào ô 1m x 1m giữa sân (số quả)	5.28	0.68	7.20	0.65	31.17	34.67	0.05

nhóm đối chứng 22.40 m.

Sự khác biệt rõ rệt và có ý nghĩa thống kê, ở ngưỡng xác suất với $P=0.05$, vì có $t_{tính}=2.49 > t_{bảng}=2.10$.

Nhận xét: Như vậy sau thực nghiệm thì trình độ thể lực

của nữ học sinh nhóm thực nghiệm có sự chênh lệch, hơn hẳn nhóm đối chứng thể hiện ở 4 test. Sự khác biệt rõ rệt và có ý nghĩa thống kê, ở ngưỡng xác suất với $P=0.05$, vì có $t_{tính}=2.20-4.00 > t_{bảng}=2.10$.

2.2.2. Đánh giá sự phát triển kỹ thuật của học sinh sau khi thực nghiệm

Kết quả kiểm tra đánh giá sự phát triển kỹ thuật của học sinh lớp 8 sau khi thực nghiệm nội dung giảng dạy ngoại khóa

BẢNG 9: KẾT QUẢ SO SÁNH SỰ PHÁT TRIỂN KỸ THUẬT CỦA HỌC SINH NHÓM ĐỐI CHỨNG VÀ NHÓM THỰC NGHIỆM NHÓM SAU THỰC NGHIỆM (n=100)

HỌC SINH	TT	TEST	NHÓM ĐỐI CHỨNG		NHÓM THỰC NGHIỆM		W	t	P
			\bar{x}	σ	\bar{x}	σ			
Nam	1	Đập cầu đường thẳng 10 quả vào ô 2m x 1m (số quả)	5.92	0.70	7.12	0.73	5.94	0.05	0.05
	2	Chặt cầu đường chéo 10 quả vào ô (số quả)	6.16	0.47	7.04	0.61	5.70	0.05	0.05
	3	Giao cầu cao sâu 10 quả vào ô 1m x 1m cuối sân (số quả)	6.24	0.66	7.12	0.67	4.68	0.05	0.05
	4	Giao cầu ngắn 10 quả vào ô 1m x 1m giữa sân (số quả)	6.32	0.56	7.12	0.78	4.17	0.05	0.05
Nữ	1	Đập cầu đường thẳng 10 quả vào ô 2m x 1m (số quả)	6.56	0.51	7.36	0.57	5.25	0.05	0.05
	2	Chặt cầu đường chéo 10 quả vào ô (số quả)	6.56	0.58	7.04	0.68	2.69	0.05	0.05
	3	Giao cầu cao sâu 10 quả vào ô 1m x 1m cuối sân (số quả)	6.64	0.64	7.24	0.60	3.43	0.05	0.05
	4	Giao cầu ngắn 10 quả vào ô 1m x 1m giữa sân (số quả)	6.64	0.49	7.20	0.65	3.46	0.05	0.05

môn Cầu lông đã được cải tiến tại trường Trung học cơ sở Chu Văn An, Quận 11, Thành phố Hồ Chí Minh được trình bày ở bảng 7, 8, 9. Kết quả thống kê cho thấy tất cả học sinh sau thực nghiệm đều được có sự tăng trưởng về thành tích. Tuy nhiên, nhịp tăng trưởng của học sinh nhóm thực nghiệm đều cao hơn đáng kể so với học sinh nhóm đối chứng sau thời gian thực nghiệm. Kết quả phần nào phản ánh chất lượng từ việc cải tiến nội dung giảng dạy đã được lựa chọn.

Kết quả ở bảng 7 cho thấy, sau thời gian thực nghiệm, kỹ thuật của học sinh nhóm đối chứng đều thể hiện sự phát triển qua các test. Cụ thể như sau:

- Test Đập cầu đường thẳng 10 quả vào ô 2m x 1m (số quả): Thành tích trung bình của cả nam và nữ đều có sự tăng trưởng W=14.68-19.89%. Sự khác biệt này có ý nghĩa thống kê,

vì $t_{\text{tính}}=5.66-10.47 < t_{\text{bảng}}=2.01$ ở ngưỡng xác suất P=0.05.

- Test Chặt cầu đường chéo 10 quả vào ô (số quả): Thành tích trung bình của cả nam và nữ đều có sự tăng trưởng W=21.21-23.58%. Sự khác biệt này có ý nghĩa thống kê, vì $t_{\text{tính}}=10.47-11.96 < t_{\text{bảng}}=2.01$ ở ngưỡng xác suất P=0.05.

- Test Giao cầu cao sâu 10 quả vào ô 1m x 1m cuối sân (số quả): Thành tích trung bình của cả nam và nữ đều có sự tăng trưởng W=19.80-22.41%. Sự khác biệt này có ý nghĩa thống kê, vì $t_{\text{tính}}=12.74-11.85 < t_{\text{bảng}}=2.01$ ở ngưỡng xác suất P=0.05.

- Test Giao cầu ngắn 10 quả vào ô 1m x 1m giữa sân (số quả): Thành tích trung bình của cả nam và nữ đều có sự tăng trưởng W=18.90-24.18%. Sự khác biệt này có ý nghĩa thống kê, vì $t_{\text{tính}}=10.95-12.12 < t_{\text{bảng}}=2.01$ ở ngưỡng xác suất P=0.05.

Kết quả ở bảng 8 cho thấy, sau

thời gian thực nghiệm kỹ thuật của nam học sinh nhóm thực nghiệm đều thể hiện sự phát triển qua các test. Cụ thể như sau:

- Test Đập cầu đường thẳng 10 quả vào ô 2m x 1m (số quả): Thành tích trung bình của cả nam và nữ đều có sự tăng trưởng W=29.81-29.54%. Sự khác biệt này có ý nghĩa thống kê, vì $t_{\text{tính}}=24.59-28.34 < t_{\text{bảng}}=2.01$ ở ngưỡng xác suất P=0.05.

- Test Chặt cầu đường chéo 10 quả vào ô (số quả): Thành tích trung bình của cả nam và nữ đều có sự tăng trưởng W=31.86 -31.37%. Sự khác biệt này có ý nghĩa thống kê, vì $t_{\text{tính}}=34.67-28.34 < t_{\text{bảng}}=2.01$ ở ngưỡng xác suất P=0.05.

- Test Giao cầu cao sâu 10 quả vào ô 1m x 1m cuối sân (số quả): Thành tích trung bình của cả nam và nữ đều có sự tăng trưởng W=30.76-30.91%. Sự khác biệt này có ý nghĩa thống kê, vì $t_{\text{tính}}=28.34-34.67 < t_{\text{bảng}}=2.01$ ở



ngưỡng xác suất $P=0.05$.

- Test Giao cầu ngắn 10 quả vào ô $1m \times 1m$ giữa sân (số quả): Thành tích trung bình của cả nam và nữ đều có sự tăng trưởng $W=30.60-31.17\%$. Sự khác biệt này có ý nghĩa thống kê, vì $t_{\text{tính}}=28.34-34.67 < t_{\text{bảng}}=2.01$ ở ngưỡng xác suất $P=0.05$.

Kết quả ở bảng 9 cho thấy, sau thời gian thực nghiệm kỹ thuật của học sinh nhóm thực nghiệm có sự phát triển hơn học sinh nhóm đối chứng ở cả nam và nữ thể hiện qua các test. Cụ thể như sau:

- Test Đạp cầu đường thẳng 10 quả vào ô $2m \times 1m$ (số quả): Thành tích trung bình của cả nam và nữ học sinh nhóm thực nghiệm đều có sự tăng trưởng cao hơn thành tích trung bình của nam và nữ học sinh nhóm đối chứng. Sự khác biệt này có ý nghĩa thống kê, vì $t_{\text{tính}}=5.94-5.25 < t_{\text{bảng}}=2.01$ ở ngưỡng xác suất $P=0.05$.

- Test Chặt cầu đường chéo 10 quả vào ô (số quả): Thành tích trung bình của cả nam và nữ học sinh nhóm thực nghiệm đều có sự tăng trưởng cao hơn thành tích trung bình của nam và nữ học sinh nhóm đối chứng. Sự khác biệt này có ý nghĩa thống kê, vì $t_{\text{tính}}=5.70-2.69 < t_{\text{bảng}}=2.01$ ở ngưỡng xác suất $P=0.05$.

- Test Giao cầu cao sâu 10 quả vào ô $1m \times 1m$ cuối sân (số quả): Thành tích trung bình của cả nam và nữ học sinh nhóm thực nghiệm đều có sự tăng trưởng cao hơn thành tích trung bình của nam và nữ học sinh nhóm đối chứng. Sự khác biệt này có ý nghĩa thống kê, vì $t_{\text{tính}}=4.68-3.43 < t_{\text{bảng}}=2.01$ ở ngưỡng xác suất $P=0.05$.

- Test Giao cầu ngắn 10 quả vào ô $1m \times 1m$ giữa sân (số quả): Thành tích trung bình của cả nam và nữ học sinh nhóm thực nghiệm đều có sự

tăng trưởng cao hơn thành tích trung bình của nam và nữ học sinh nhóm đối chứng. Sự khác biệt này có ý nghĩa thống kê, vì $t_{\text{tính}}=4.17-3.46 < t_{\text{bảng}}=2.01$ ở ngưỡng xác suất $P=0.05$.

3. KẾT LUẬN

Thông qua quá trình nghiên cứu, các kết quả thu thập được sau thực nghiệm đã chứng minh được tính hiệu quả ứng dụng các nội dung giảng dạy ngoại khoá môn Cầu lông cho học sinh lớp 8, Trường Trung học cơ sở Chu Văn An, Quận 11, Thành phố Hồ Chí Minh. Sự phát triển về thể lực và kỹ thuật của học sinh nhóm thực nghiệm tăng trưởng rõ rệt hơn so với học sinh nhóm đối chứng ở tất cả các test đánh giá. ■

(Ngày tòa soạn nhận bài: 05/05/2024;
ngày phản biện đánh giá: 15/05/2024;
ngày chấp nhận đăng: 15/06/2024)

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục Đào tạo (2008), Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/09/2008, Ban hành quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên.
2. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2020), Thông tư số 48/2020/TT-BGDĐT ngày 31 tháng 12 năm 2020 về việc Quy định hoạt động thể thao trong nhà trường.
3. Huỳnh Thị Như Mai (2011), Nghiên cứu sự phát triển thể lực chuyên môn và kỹ thuật cơ bản của VĐV nam lứa tuổi 16-18 đội tuyển cầu lông trường THPT Phan Việt Thống, huyện Cai Lậy, tỉnh Tiền Giang sau một năm tập luyện", luận văn thạc sĩ giáo dục học trường Đại học TĐTT Bắc Ninh.
4. Phạm Việt Thanh (2011), Nghiên cứu sự phát triển thể lực chuyên môn và kỹ thuật cơ bản của nam sinh viên chuyên sâu cầu lông năm thứ hai và thứ ba trường Đại học Đồng Tháp sau một năm học, Luận văn thạc sĩ giáo dục học, Trường Đại học Thể dục Thể thao Bắc Ninh.
5. Trần Ngọc Tiến (2022), Nghiên cứu xây dựng chương trình giảng dạy môn Cầu Lông ngoại khóa cho học sinh Khối 7 Trường Trung học cơ sở Hoàng Văn Thụ Thành phố Biên Hòa, Tỉnh Đồng Nai, Luận văn thạc sĩ Giáo dục học, Trường Đại học Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.
6. Trần Ngọc Tiến, Trần Vĩnh Hòa, Trần Thị Càng, Phan Ngọc Huy (2022), Đánh giá hiệu quả chương trình giảng dạy môn Cầu lông tại Trường Trung học cơ sở Hoàng Văn Thụ, Thành phố Biên Hòa, tỉnh Đồng Nai, Tạp chí Khoa học và Đào tạo Thể dục Thể thao, số 6, tr 54-59.
7. Vũ Thị Hồng Vinh (2022), Nghiên cứu xây dựng chương trình giảng dạy ngoại khóa môn cầu lông cho học sinh Trường Trung học phổ thông Trấn Biên, Tam Hòa, Biên Hòa, Đồng Nai, Luận văn thạc sĩ Giáo dục học, Trường Đại học Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.