

LỰA CHỌN BÀI TẬP NÂNG CAO HIỆU QUẢ GIẢNG DẠY KỸ THUẬT PHÒNG THỦ THẤP TAY MÔN CẦU LÔNG CHO NAM SINH VIÊN NGÀNH GIÁO DỤC THỂ CHẤT TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM HÀ NỘI 2

Nguyễn Thị Thu Hồng¹

Tóm tắt: Trong môn Cầu lông kỹ thuật phòng thủ thấp tay có vai trò đặc biệt quan trọng. Lựa chọn hệ thống bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật phòng thủ thấp tay cho nam sinh viên ngành GDTC sẽ góp phần nâng cao chất lượng giảng dạy môn chuyên sâu, đảm bảo cho sự hoàn thiện năng lực luyện tập và thi đấu trong quá trình đào tạo của nhà trường.

Từ khóa: Cầu lông, phòng thủ thấp tay, bài tập, nam sinh viên, giáo dục thể chất.

1. MỞ ĐẦU

Môn cầu lông là môn thể thao thu hút số lượng sinh viên tham gia tập luyện rất đông và được sinh viên ngành Giáo dục thể chất (GDTC) lựa chọn là một trong hai môn thể thao tự chọn nâng cao. Qua quá trình trực tiếp giảng dạy, quan sát nhiều trận đấu và các buổi tập môn cầu lông của sinh viên K43, K44 ngành GDTC Trường Đại học Sư phạm Hà Nội 2 (ĐHSP Hà Nội 2), chúng tôi nhận thấy hầu hết các sinh viên đều chưa phát huy được tốt các kỹ - chiến thuật, thể lực. Đặc biệt là khả năng sử dụng kỹ thuật phòng thủ còn yếu kém, chưa phối hợp nhịp nhàng giữa tấn công và phòng thủ dẫn đến thua cuộc.

Việc đánh giá thực trạng và nâng cao năng lực phòng thủ thấp tay cho sinh viên là một trong các yếu tố cơ bản không thể thiếu trong giảng dạy và huấn luyện cầu lông. Qua đó lựa chọn hệ thống bài tập phù hợp để khắc phục những hạn chế, nâng cao hiệu quả kỹ thuật phòng thủ cho sinh viên ngành GDTC là cấp thiết.

Xuất phát từ những lý do trên và đòi hỏi thực tiễn cần phải nghiên cứu đổi mới, với mong muốn góp phần vào sự phát triển của Nhà trường nâng cao chất lượng đào tạo, hiệu quả tập luyện môn cầu lông, chúng tôi tiến hành nghiên cứu đề tài: “*Lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả giảng dạy kỹ thuật phòng thủ thấp tay môn cầu lông cho nam sinh viên ngành giáo dục thể chất trường Đại học Sư phạm Hà Nội 2*”.

* **Phương pháp nghiên cứu:** Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp quan sát sư phạm; Phương pháp kiểm tra sư phạm; Phương pháp thực nghiệm sư phạm; Phương pháp toán học thống kê.

¹ Trường Đại học Sư phạm Hà Nội 2

2. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Phân loại kỹ thuật phòng thủ thấp tay

Kỹ thuật phòng thủ thấp tay là kỹ thuật cơ bản của môn cầu lông, khá phổ biến trong tập luyện và thi đấu. Khi đối phương thực hiện kỹ thuật tấn công đập cầu hoặc bả nhỏ... sẽ dùng kỹ thuật này để phòng thủ.

Kỹ thuật phòng thủ thấp tay có 2 loại:

- Kỹ thuật đánh cầu thấp tay bên phải: được sử dụng khi đối phương đánh cầu sang bên phải sân mình. Từ tư thế chuẩn bị cơ bản, lấy chân trái làm trụ, chân phải bước về hướng đánh cầu, độ dài bước tùy thuộc vào điểm rơi của cầu; tay thuận đưa vợt từ trước ra sau - xuống dưới - lên trên - ra trước. Điểm tiếp xúc cầu ở trước mũi chân trước và ngang tầm gối. Sau khi tiếp xúc cầu xong trở về tư thế chuẩn bị.

- Kỹ thuật đánh cầu thấp tay bên trái: là động tác phòng thủ bên trái, khi cầu của đối phương đánh sang thấp dưới thắt lưng, được sử dụng để đánh trả lại sân đối phương bằng đường cầu ngắn. Từ tư thế chuẩn bị cơ bản ta có thể di chuyển nhanh chóng đến điểm cầu sẽ rơi. Chân trái làm trụ, chân phải bước lên trước vòng sang trái một bước từ 80 - 100cm, người hơi xoay nhẹ về bên trái, trọng tâm dồn về chân trước, đầu vợt chúc bên trái, góc được tạo bởi cẳng tay và cánh tay vào khoảng 100-110°. Điểm tiếp xúc giữa vợt và cầu ở ngang đầu gối thẳng mũi chân trước và ngang gối. Tiếp xúc cầu xong trở về tư thế chuẩn bị.

Lưu ý khi thực hiện kỹ thuật phòng thủ thấp tay cần sử dụng lực toàn thân (trọng tâm chuyển từ sau ra trước) để đánh cầu, trong đó cần sử dụng sự linh hoạt của cổ tay để thay đổi góc độ vợt làm thay đổi hướng và tâm đi của cầu [2].

2.2. Thực trạng sử dụng kỹ thuật phòng thủ thấp tay môn cầu lông của nam sinh viên ngành Giáo dục thể chất Trường Đại học Sư phạm Hà Nội 2

Qua quan sát các em đấu tập và thi đấu giải Hội khỏe cấp khoa, cấp trường hàng năm, chúng tôi thống kê được thực trạng sử dụng kỹ thuật phòng thủ thấp tay bên phải và bên trái (tính số lần) của 10 nam sinh viên K43, K44 ngành GDTC (Bảng 2.1).

Bảng 2.1: Thực trạng sử dụng kỹ thuật phòng thủ thấp tay môn cầu lông của nam sinh viên (K43,K44) ngành GDTC trường ĐHSP Hà Nội 2 qua 10 trận thi đấu

TT	Họ và tên	Số lần sử dụng kỹ thuật phòng thủ				Tổng
		Phòng thủ tốt (số lần)	Tỷ lệ %	Phòng thủ hỏng (số lần)	Tỷ lệ %	
1	SV 1	7	30,43	16	69,57	23
2	SV 2	12	41,37	17	58,63	29
3	SV 3	16	47,05	18	52,95	34
4	SV 4	19	57,57	14	42,43	33
5	SV 5	21	55,26	17	44,74	38
6	SV 6	18	52,94	16	47,06	34
7	SV 7	20	52,63	18	47,37	38
8	SV 8	18	48,64	19	51,36	37
9	SV 9	17	45,94	20	54,06	37
10	SV 10	19	52,77	17	47,23	36

Thông qua Bảng 2.1 cho thấy: Các nam sinh viên ngành GDTC Khóa 43,44 sử dụng kỹ thuật phòng thủ thấp tay bên phải và bên trái tương đối nhiều nhưng hiệu quả chưa cao. Điều này cho thấy khả năng phòng thủ bên phải và bên trái của nam sinh viên ngành GDTC khóa 43,44 còn rất hạn chế [1].

2.3. Lựa chọn test đánh giá hiệu quả giảng dạy kỹ thuật phòng thủ thấp tay môn cầu lông cho nam sinh viên ngành Giáo dục thể chất Trường Đại học Sư phạm Hà Nội 2

Chúng tôi lựa chọn được 5 test để đánh giá hiệu quả giảng dạy kỹ thuật phòng thủ thấp tay bên phải và bên trái cho nam sinh viên ngành GDTC trường ĐHSP Hà Nội 2. Bằng phương pháp phỏng vấn, chúng tôi tiến hành phỏng vấn 22 HLV, chuyên gia, giáo viên ở 3 mức độ: “Rất quan trọng”, “quan trọng”, “không quan trọng”. Kết quả được trình bày ở Bảng 2.2.

Bảng 2.2: Kết quả phỏng vấn lựa chọn test đánh giá hiệu quả giảng dạy kỹ thuật phòng thủ thấp tay môn cầu lông cho nam sinh viên ngành GDTC trường ĐHSP Hà Nội 2 (n = 22)

TT	Test	Kết quả phỏng vấn					
		Rất quan trọng		Quan trọng		Không quan trọng	
		n	%	n	%	n	%
1	Tại chỗ mô phỏng kỹ thuật phòng thủ phải, trái thấp tay 15 lần (s)	20	90,9	2	9,1	0	0
2	Di chuyển đơn bước mô phỏng kỹ thuật phòng thủ phải, trái thấp tay 20 lần (s)	22	100	0	0	0	0
3	Di chuyển 6 góc thực hiện mô phỏng kỹ thuật phòng thủ thấp tay (s)	12	54,54	6	27,28	4	18,18
4	Di chuyển đơn bước phải, trái phòng thủ hất cầu cao sâu 20 quả có người phục vụ (s)	14	63,64	4	18,18	4	18,18
5	Di chuyển ngang phòng thủ hất cầu cao sâu 30 quả (s)	19	86,36	3	13,64	0	0

Từ kết quả Bảng 2.2 cho thấy: Chúng tôi lựa chọn được 3 test với đa số ý kiến chọn mức độ “Rất quan trọng” trên 85%, cụ thể:

Test 1: Tại chỗ mô phỏng kỹ thuật phòng thủ thấp tay bên phải, bên trái 15 lần chiếm 90,9%.

Test 2: Di chuyển đơn bước mô phỏng kỹ thuật phòng thủ thấp tay bên phải, bên trái 20 lần chiếm 100%.

Test 3: Di chuyển ngang phòng thủ hất cầu cao sâu 30 quả chiếm 86,36%.

2.4. Xác định độ tin cậy của test đánh giá hiệu quả giảng dạy kỹ thuật phòng thủ thấp tay môn cầu lông cho nam sinh viên ngành Giáo dục thể chất trường Đại học Sư phạm Hà Nội 2

Để xác định độ tin cậy của các test đánh giá hiệu quả giảng dạy kỹ thuật phòng thủ thấp tay cho nam sinh viên ngành GDTC Trường ĐHSP Hà Nội 2, chúng tôi tiến hành kiểm tra 2 lần (test) trong điều kiện, mục đích, yêu cầu như nhau. Thời gian giữa 2 lần kiểm tra cách nhau 10 ngày. Kết quả ở Bảng 2.3.

Bảng 2.3: Xác định độ tin cậy của các test đánh giá hiệu quả giảng dạy kỹ thuật phòng thủ thấp tay cho nam sinh viên ngành GDTC trường ĐHSP Hà Nội 2

STT	Test	Lần 1	Lần 2	r	P
		$\bar{x}_1$ $\bar{x} \pm \delta$	$\bar{x}_2$ $\bar{x} \pm \delta$		
1	Tại chỗ mô phỏng kỹ thuật phòng thủ phải, trái thấp tay 15 lần (s)	23,73 $\pm$ 0,16	24,17 $\pm$ 0,17	0,72	0,05
2	Di chuyển đơn bước mô phỏng kỹ thuật phòng thủ phải, trái thấp tay (s)	24,75 $\pm$ 0,12	24,86 $\pm$ 0,2	0,71	0,05
3	Di chuyển ngang phòng thủ hất cầu cao sâu 30 quả (s)	54,25 $\pm$ 0,17	54,58 $\pm$ 0,1	0,94	0,05

Thông qua Bảng 2.3 cho thấy:

Test 1: Tại chỗ mô phỏng kỹ thuật phòng thủ thấp tay bên phải, bên trái 15 lần có $r = 0,72$;

Test 2: Di chuyển đơn bước mô phỏng kỹ thuật phòng thủ thấp tay bên phải, bên trái 20 lần có $r = 0,71$;

Test 3: Di chuyển ngang phòng thủ hất cầu cao sâu 30 quả có $r = 0,94$.

Như vậy, sau 2 lần kiểm tra cả 3 test lựa chọn đều có hệ số tương quan $r > 0,7$ ở ngưỡng $P < 0,05$. Điều này chứng tỏ 3 test mà đề tài lựa chọn nhằm đánh giá hiệu quả giảng dạy kỹ thuật phòng thủ thấp tay đều đảm bảo độ tin cậy cao, phù hợp với đối tượng nghiên cứu.

2.5. Lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả giảng dạy kỹ thuật phòng thủ thấp tay môn cầu lông cho nam sinh viên ngành giáo dục thể chất Trường Đại học Sư phạm Hà Nội 2

Chúng tôi tiến hành phỏng vấn 22 người là các chuyên gia, huấn luyện viên, giáo viên về các bài tập nâng cao hiệu quả giảng dạy kỹ thuật phòng thủ thấp tay. Các bài tập được lựa chọn thông qua quan sát tập luyện, thi đấu và kết quả học tập của sinh viên. Kết quả phỏng vấn bằng phiếu hỏi được đưa ra ở mức độ hiệu quả của bài tập: “tốt”, “khá”, “trung bình”, được trình bày ở Bảng 2.4.

Bảng 2.4: Kết quả phỏng vấn lựa chọn các bài tập nâng cao hiệu quả giảng dạy kỹ thuật phòng thủ thấp tay cho nam sinh viên ngành GDTC trường ĐHSP Hà Nội 2 (n = 22)

Nội dung câu hỏi	Mức độ hiệu quả		Tốt		Khá		Trung bình	
	n	%	n	%	n	%	n	%
1. Lắng tạ tay 1,5kg mô phỏng kỹ thuật phòng thủ thấp tay	22	100	0	0	0	0	0	0
2. Tại chỗ mô phỏng kỹ thuật phòng thủ thấp tay	22	100	0	0	0	0	0	0
3. Nâng cao đùi tại chỗ	10	45,45	9	40,9	3	13,65		
4. Di chuyển đơn bước tiến đánh phải	20	90,9	2	9,1	0	0		
5. Di chuyển đơn bước tiến đánh trái	19	86,36	3	13,64	0	0		
6. Phối hợp kỹ thuật tiến đánh phải và trái	21	95,45	1	4,55	0	0		
7. Phối hợp di chuyển đơn bước sang ngang phòng thủ phải, trái	20	90,9	2	9,1	0	0		
8. Tập đánh cầu thấp tay vào tường	20	90,9	2	9,1	0	0		
9. Di chuyển đổi cầu từ giữa sân ra 6 góc	19	86,36	3	13,64	0	0		
10. Phối hợp di chuyển đa bước sang ngang phòng thủ phải, trái	19	86,36	2	9,09	1	4,55		
11. Đánh cầu thấp tay do người phục vụ ném tới	22	100	0	0	0	0		
12. Di chuyển lên lưới phối hợp đánh cầu thấp tay và lùi bật nhảy đập cầu	18	81,81	3	13,63	1	4,56		
13. Phối hợp di chuyển tiến lùi với phòng thủ gần lưới và đánh cầu cao sâu (hai người cùng tập)	21	95,45	1	4,55	0	0		
14. Di chuyển theo tín hiệu	12	54,54	7	31,81	3	13,65		
15. Di chuyển đập cầu có người phòng thủ	20	90,9	2	9,1	0	0		
16. Di chuyển đánh cầu thấp tay toàn sân	21	95,45	1	4,55	0	0		
17. Phối hợp phòng thủ với kỹ thuật chém cầu gần lưới	20	90,9	2	9,1	0	0		
18. Thi đấu hạn chế	22	100	0	0	0	0		
19. Nằm sấp chống đẩy	11	50	6	27,27	5	22,73		
20. Phối hợp Di chuyển ngang với đánh cầu cao sâu	9	40,9	9	40,9	4	18,2		

Từ kết quả phỏng vấn chúng tôi lựa chọn được 16 bài tập với số ý kiến “tốt” đạt mức cao trên 80% để sử dụng vào việc nâng cao hiệu quả giảng dạy kỹ thuật phòng thủ thấp tay

môn cầu lông cho nam sinh viên ngành GDTC, các bài tập này được phân thành 2 nhóm, cụ thể:

** Nhóm các bài tập bổ trợ kỹ thuật*

- Bài tập 1: Lãng tạ tay 1,5kg mô phỏng kỹ thuật phòng thủ thấp tay
- Bài tập 2: Tại chỗ mô phỏng kỹ thuật phòng thủ thấp tay
- Bài tập 3: Di chuyển đơn bước tiến đánh phải
- Bài tập 4: Di chuyển đơn bước tiến đánh trái
- Bài tập 5: Phối hợp kỹ thuật tiến đánh phải và trái
- Bài tập 6: Tập đánh cầu thấp tay vào tường
- Bài tập 7: Phối hợp di chuyển đơn bước sang ngang phòng thủ phải, trái

** Nhóm các bài tập phối hợp di chuyển và phòng thủ thấp tay*

- Bài tập 8: Di chuyển đổi cầu từ giữa sân ra 6 góc
- Bài tập 9: Phối hợp di chuyển đa bước sang ngang phòng thủ phải, trái
- Bài tập 10: Đánh cầu thấp tay do người phục vụ ném tới
- Bài tập 11: Di chuyển lên lưới phối hợp đánh cầu thấp tay và lùi bật nhảy đập cầu
- Bài tập 12: Phối hợp di chuyển tiến lùi với phòng thủ gần lưới và đánh cầu cao sâu (hai người cùng tập)
- Bài tập 13: Di chuyển đập cầu có người phòng thủ
- Bài tập 14: Di chuyển đánh cầu thấp tay toàn sân
- Bài tập 15: Phối hợp phòng thủ với kỹ thuật chém cầu gần lưới
- Bài tập 16: Thi đấu hạn chế

2.6. Đánh giá hiệu quả sử dụng các bài tập nâng cao hiệu quả giảng dạy kỹ thuật phòng thủ thấp tay đã lựa chọn cho nam sinh viên ngành giáo dục thể chất trường Đại học Sư phạm Hà Nội 2

Để tiến hành thực nghiệm, chúng tôi lựa chọn 20 em nam sinh viên (K43 và K44) ngành GDTC, chia thành 2 nhóm ngẫu nhiên: Nhóm đối chứng (n_A) tập luyện theo nội dung đề tài đã lựa chọn và nhóm thực nghiệm (n_B) tập luyện theo chương trình cũ, mỗi nhóm 10 em ($n_A = n_B = 10$).

Thời gian thực nghiệm (tập trong giờ ngoại khóa): 15 tuần, mỗi tuần 3 buổi, mỗi buổi dành 25 - 30 phút để thực hiện bài tập.

Để đánh giá hiệu quả các bài tập đã lựa chọn chúng tôi tiến hành kiểm tra trước thực nghiệm với các test đã nêu trên. Kết quả được trình bày ở Bảng 2.5.

Bảng 2.5: Kết quả kiểm tra các test đánh giá hiệu quả giảng dạy kỹ thuật phòng thủ thấp tay của nhóm đối chứng (n_A) và nhóm thực nghiệm (n_B) trước thực nghiệm ($n_A = n_B = 10$)

TT	Test kiểm tra	Kết quả kiểm tra		So sánh	
		Nhóm ĐC ($n_A=10$)	Nhóm TN ($n_B=10$)		
		$\bar{x} \pm \delta$	$\bar{x} \pm \delta$	$t_{\text{tính}}$	P
1	Tại chỗ mô phỏng kỹ thuật phòng thủ phải, trái thấp tay 15 lần (s)	24,05 $\pm$ 0,22	24,13 $\pm$ 0,25	0,8	0,05
2	Di chuyển đơn bước mô phỏng kỹ thuật phòng thủ phải, trái thấp tay 20 lần (s)	24,52 $\pm$ 0,12	24,57 $\pm$ 0,11	1,03	0,05
3	Di chuyển ngang phòng thủ hất cầu cao sâu 30 quả (s)	54,53 $\pm$ 0,15	54,62 $\pm$ 0,11	1,57	0,05
$t_{\text{bảng}} = 2,101$					

Qua Bảng 2.5 cho thấy: Cả 3 test đánh giá hiệu quả giảng dạy kỹ thuật phòng thủ thấp tay trước thực nghiệm của 2 nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm đều cho thấy kết quả $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}} = 2,101$ ở ngưỡng xác suất $P < 0,05$. Chứng tỏ sự khác biệt giữa 2 nhóm không có ý nghĩa, hay nói cách khác trình độ giữa 2 nhóm trước thực nghiệm là tương đương nhau.

Sau 15 tuần thực nghiệm với những bài tập đã lựa chọn ở Bảng 2.4 theo lịch tập luyện mà đề tài đưa ra cho 10 em sinh viên nhóm thực nghiệm, chúng tôi đã tiến hành kiểm tra. Kết quả sau thực nghiệm được trình bày ở Bảng 2.6.

Bảng 2.6: Kết quả kiểm tra các test đánh giá hiệu quả giảng dạy kỹ thuật phòng thủ thấp tay của nhóm đối chứng (n_A) và nhóm thực nghiệm (n_B) sau thực nghiệm ($n_A = n_B = 10$)

TT	Test kiểm tra	Kết quả kiểm tra		So sánh	
		Nhóm ĐC ($n_A=10$)	Nhóm TN ($n_B=10$)		
		$\bar{x} \pm \delta$	$\bar{x} \pm \delta$	$t_{\text{tính}}$	P
1	Tại chỗ mô phỏng kỹ thuật phòng thủ phải, trái thấp tay 15 lần (s)	23,12 $\pm$ 0,16	22,87 $\pm$ 0,14	4,05	0,05
2	Di chuyển đơn bước mô phỏng kỹ thuật phòng thủ phải, trái thấp tay 20 lần (s)	23,24 $\pm$ 0,31	22,95 $\pm$ 0,17	3,87	0,05
3	Di chuyển ngang phòng thủ hất cầu cao sâu 30 quả (s)	53,15 $\pm$ 0,27	52,68 $\pm$ 0,13	5,08	0,05
$t_{\text{bảng}} = 2,101$					

Qua Bảng 2.6 cho thấy, sau 15 tuần áp dụng các bài tập chúng tôi đã lựa chọn, cả 3 test đánh giá hiệu quả giảng dạy kỹ thuật phòng thủ thấp tay của nhóm thực nghiệm (n_B) và nhóm đối chứng (n_A) đều có sự thay đổi rõ rệt. Cụ thể, thành tích của nhóm thực nghiệm ở cả 3 test đều cao hơn nhóm đối chứng thể hiện $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}} = 2,101$. Chứng tỏ sự khác biệt có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất thống kê $P < 0,05$.

Để đánh giá khách quan và chính xác hơn cho kết quả trình bày ở Bảng 2.5 và Bảng 2.6 chúng tôi tiến hành xét nhịp độ tăng trưởng của 2 nhóm (Bảng 2.8).

Bảng 2.7: Nhịp tăng trưởng của các test đánh giá hiệu quả giảng dạy kỹ thuật phòng thủ thấp tay của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng

Test	Nhóm đối chứng (n_A) ($\bar{x}$)		Nhịp độ tăng trưởng W (%)	Nhóm thực nghiệm (n_B) ($\bar{x}$)		Nhịp độ tăng trưởng W (%)
	Trước thực nghiệm	Sau thực nghiệm		Trước thực nghiệm	Sau thực nghiệm	
Tại chỗ mô phỏng kỹ thuật phòng thủ phải, trái thấp tay 15 lần (s)	24,05	23,34	2,99	24,13	22,1	4,34
Di chuyển đơn bước mô phỏng kỹ thuật phòng thủ phải, trái thấp tay 20 lần (s)	24,52	23,24	2,68	24,57	22,24	9,95
Di chuyển ngang phòng thủ hất cầu cao sâu 30 quả (s)	54,53	53,15	2,56	54,62	52,41	4,13

Từ kết quả thu được từ Bảng 2.7 cho thấy: Nhịp tăng trưởng cả 3 test của nhóm thực nghiệm cao hơn nhóm đối chứng. Điều này chứng tỏ sự khác biệt có ý nghĩa, hay nói cách khác việc ứng dụng các bài tập nâng cao hiệu quả giảng dạy kỹ thuật phòng thủ thấp tay môn cầu lông cho nam sinh viên ngành GDTC trường ĐHSP Hà Nội 2 đạt kết quả tốt.

3. KẾT LUẬN

Với 3 test sử dụng, đề tài đã lựa chọn một số bài tập nhằm khắc phục những hạn chế, nâng cao hiệu quả giảng dạy kỹ thuật phòng thủ thấp tay cho nam sinh viên ngành giáo dục thể chất Trường ĐHSP Hà Nội 2, cụ thể chúng tôi đã lựa chọn được 16 bài tập để đưa vào thực nghiệm. Kết quả sau 15 tuần cho thấy, thành tích nhóm thực nghiệm cao hơn nhóm đối chứng thể hiện sự khác biệt có ý nghĩa $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}} = 2,101$ ở ngưỡng xác suất thống kê $P < 0,05$.

Thông qua thực nghiệm, đã cho thấy hiệu quả của hệ thống bài tập vào quá trình giảng dạy, là cơ sở đảm bảo cho sự hoàn thiện năng lực tập luyện và thi đấu của nam sinh

viên ngành giáo dục thể chất cũng như thực tiễn đào tạo ngành giáo dục thể chất Trường ĐHSP Hà Nội 2.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Lê Tiến Hùng, Trần Thị Kim Thoa (2020), *Lựa chọn các bài tập nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật phòng thủ thấp tay cho nam sinh viên chuyên ngành cầu lông trường TDTT Đà Nẵng*, số 11 Tạp chí khoa học và đào tạo thể thao Đà Nẵng.
2. Bành Mỹ Lệ - Hậu Chính Khánh (2000), *Cầu lông*, NXB Thể dục Thể thao.
3. Nguyễn Đức Văn (2000), *Phương pháp thống kê trong TDTT*, NXB Thể dục Thể thao, Hà Nội.
4. Trần Văn Vinh - Đào Chí Thành (2003), *Hệ thống bài tập huấn luyện cầu lông*, NXB Hà Nội.

SELECTING EXERCISES TO IMPROVE THE EFFECTIVENESS OF TEACHING BADMINTON LOW DEFENSE TECHNIQUES FOR MALE STUDENTS IN THE EDUCATION SECTOR PHYSICS OF HANOI PEDAGOGICAL UNIVERSITY 2

Nguyen Thi Thu Hong

Abstract: *In badminton low - arm defence technique plays an especially important role. Choose a system of exercises to improve the effectiveness of low-hand defense techniques for male students of physical education will contribute to improve the quality of specialized teaching, ensure the completion of practicing and competition during training*

Keywords: *badminton, low arm defence technique, exercise, male student, physical education.*

(Ngày Tòa soạn nhận được bài: 03-5-2023; ngày phản biện đánh giá: 21-5-2023; ngày chấp nhận đăng: 20-6-2023)