BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO - BỘ VĂN HÓA, THỂ THAO VÀ DU LỊCH
TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO BẮC NINH

NGUYỄN MỸ VIỆT

NGHIÊN CỨU XÂY DỰNG CHƯƠNG TRÌNH VÀ TỔ CHỨC TẬP LUYỆN NGOẠI KHÓA MÔN CẦU LÔNG CHO HỌC SINH TRUNG HỌC PHỔ THÔNG THÀNH PHỐ TUYÊN QUANG

LUẬN ÁN TIẾN SĨ GIÁO DỤC HỌC

BẮC NINH – 2021

BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO - BỘ VĂN HÓA, THỂ THAO VÀ DU LỊCH
TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO BẮC NINH

NGUYỄN MỸ VIỆT

NGHIÊN CỨU XÂY DỰNG CHƯƠNG TRÌNH VÀ TỔ CHỨC TẬP LUYỆN NGOẠI KHÓA MÔN CẦU LÔNG CHO HỌC SINH TRUNG HỌC PHỔ THÔNG THÀNH PHỐ TUYÊN QUANG

Ngành : Giáo dục học
Mã số : 9140101

LUẬN ÁN TIẾN SĨ GIÁO DỤC HỌC

CÁN BỘ HƯỚNG DẪN KHOA HỌC:

1. GS.TS. LÊ VĂN LẪM

2. TS. NGUYỄN ĐÌNH CHUNG

BẮC NINH – 2021

LỜI CAM ĐOAN

Tôi xin cam đoan, đây là công trình nghiên cứu của riêng tôi. Các số liệu, kết quả nghiên cứu nêu trong luận án là trung thực và chưa từng được ai công bố trong bất kỳ công trình nào.

Tác giả luận án

Nguyễn Mỹ Việt

DANH MỤC CÁC KÝ HIỆU, CÁC CHỮ VIẾT TẮT

BGD&ĐT	: Bộ Giáo dục và Đào tạo
CLB	: Câu lạc bộ
CNH,HĐH	: Công nghiệp hóa, hiện đại hóa
CSVC	: Cơ sở vật chất
ĐT	: Đào tạo
GDTC	: Giáo dục thể chất
GD&ĐT	: Giáo dục và Đào tạo
HLTT	: Huấn luyện thể thao
HLV	: Huấn luyện viên
HS	: Học sinh
HS,SV	: Học sinh, sinh viên
m	: Mét
NK	: Ngoại khóa
NQ	: Nghị quyết
NxB	: Nhà xuất bản
ph	: Phút
QĐ	: Quyết định
s	: Giây
TDTT	: Thể dục thể thao
TDTT NK	: Thể dục thể thao ngoại khóa
THPT	: Trung học phổ thông
THCS	: Trung học cơ sở
TT	: Thông tư
TW	: Trung ương
VĐV	: Vận động viên
WHO	: Tổ chức Y tế Thế giới
XPC	: Xuất phát cao

MỤC LỤC

Lời cam đoan

Danh mục các ký hiệu, các chữ viết tắt

Mục lục

Danh mục bảng, sơ đồ, biểu đồ

PHẦN MỞ ĐẦU 1

Đặt vấn đề 1

Mục đích nghiên cứu 3

Nhiệm vụ nghiên cứu 3

Giả thuyết khoa học 4

Ý nghĩa khoa học 4

Ỹ nghĩa thực tiễn 5

CHƯƠNG 1. TỔNG QUAN CÁC VẤN ĐỀ NGHIÊN CỨU 6

1.1. Một số vấn đề cơ bản về hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa trong trường học các cấp 6

1.2. Một số khái niệm có liên quan 12

1.3. Những vấn đề cơ bản về xây dựng chương trình tập luyện Thể dục thể thao ngoại khóa 14

1.4. Đặc điểm và tác dụng của tập luyện ngoại môn Cầu lông 17

1.5. Đặc điểm tâm, sinh lý học sinh Trung học phổ thông 25

1.6. Những công trình nghiên cứu có liên quan 31

CHƯƠNG 2. PHƯƠNG PHÁP VÀ TỔ CHỨC NGHIÊN CỨU 48

2.1. Phương pháp nghiên cứu 48

2.1.1. Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu 48

2.1.2. Phương pháp phỏng vấn, tọa đàm 49

2.1.3. Phương pháp quan sát sư phạm 49

2.1.4. Phương pháp kiểm tra sư phạm 50

2.1.6. Phương pháp thực nghiệm sư phạm 54

2.1.6. Phương pháp toán học thống kê 55

2.2. Thời gian và địa điểm nghiên cứu 56

2.2.1. Thời gian nghiên cứu 57
2.2.2. Địa điểm nghiên cứu 58
CHƯƠNG 3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN 59
3.1. Đánh giá thực trạng chương trình và tổ chức tập luyện ngoại khóa môn cầu lông ở học sinh các trường Trung học phổ thông trên địa bàn Thành phố Tuyên Quang 59
3.1.1. Thực trạng các yếu tố ảnh hưởng tới phong trào tập luyện ngoại khóa môn Cầu lông tại các trường Trung học phổ thông trên địa bàn Thành phố Tuyên Quang 59
3.1.2. Thực trạng chương trình tập luyện ngoại khóa môn Cầu lông tại các trường Trung học phổ thông trên địa bàn thành phố Tuyên Quang 72
3.1.3. Thực trạng tổ chức tập luyện ngoại khóa môn Cầu lông cho học sinh các trường Trung học phổ thông Thành phố Tuyên Quang 78
3.1.4. Thực trạng phong trào tập luyện ngoại khóa môn cầu lông và thể lực của học sinh các trường trung học phổ thông thành phố Tuyên Quang 80
3.1.5. Bàn luận kết quả nghiên cứu nhiệm vụ 1 85
3.2. Xây dựng chương trình và tổ chức tập luyện ngoại khóa môn Cầu lông cho học sinh Trung học phổ thông trên địa bàn thành phố Tuyên Quang 95
3.2.1. Xây dựng chương trình tập luyện ngoại khóa môn Cầu lông 96
3.2.2 Xác định tổ chức tập luyện ngoại môn Cầu lông cho học sinh Trung học phổ thông trên địa bàn thành phố Tuyên Quang 104
3.2.3. Bàn luận kết quả nghiên cứu nhiệm vụ 2 108
3.3. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả chương trình và tổ chức tập luyện ngoại khóa môn Cầu lông được xây dựng cho học sinh Trung học phổ thông trên địa bàn thành phố Tuyên Quang 115
3.3.1. Tổ chức thực nghiệm 116

3.3.2. Đánh giá hiệu quả thực nghiệm 119
3.3.3. Bàn luận kết quả nghiên cứu nhiệm vụ 3 135
KẾT LUẬN VÀ KIẾN NGHỊ 139
A. Kết luận 139
B. Kiến nghị 139
Danh mục các công trình nghiên cứu đã công bố có liên quan đến luận án
DANH MỤC TÀI LIỆU THAM KHẢO
PHỤ LỤC

DANH MỤC BẢNG, SƠ ĐỒ, BIỂU ĐỒ

Thể loại	Số TT	Nội dung	Trang
Bảng	3.1	Kết quả phỏng vấn xác định các yếu tố ảnh hưởng tới phong trào tập luyện ngoại khóa môn Cầu lông tại các trường Trung học phổ thông trên địa bàn Thành phố Tuyên Quang	60
	3.2	Thực trạng nhận thức và thái độ tập luyện đối với thể thao ngoại khóa môn Cầu lông tại các trường THPT trên địa bàn thành phố Tuyên Quang	62
	3.3	Kết quả khảo sát nhu cầu tập luyện Cầu lông ngoại khóa của học sinh các trường THPT thành phố Tuyên Quang	63
	3.4	Thực trạng và động cơ tập luyện ngoại khóa môn Cầu lông của học sinh các trường THPT thành phố Tuyên Quang	64
	3.5	Kết quả khảo sát thực trạng hoạt động lãnh đạo, chỉ đạo công tác ngoại khóa Cầu lông của học sinh các trường THPT trên địa bàn thành phố Tuyên Quang	66
	3.6	Thực trạng chương trình thể dục của học sinh THPT thành phố Tuyên Quang	67
	3.7	Thực trạng cơ sở vật chất phục vụ tập luyện môn Cầu lông tại các trường THPT thành phố Tuyên Quang	69
	3.8	Thực trạng đội ngũ giáo viên hướng dẫn tổ chức hoạt động ngoại khóa tại các trường THPT trên địa bàn thành phố Tuyên Quang	71
	3.9	Kết quả phỏng vấn xác định tiêu chí đánh giá chương trình tập luyện ngoại khóa môn Cầu lông	Sau Tr.73
	3.10	Thực trạng nội dung được sử dụng trong tổ chức tập luyện Cầu lông ngoại khóa cho học sinh các trường THPT thành phố Tuyên Quang	Sau Tr.74
	3.11	Đánh giá thực trạng chương trình tập luyện Cầu lông ngoại khóa cho cho học sinh các trường THPT thành phố Tuyên Quang	77

Bảng	3.12	Thực trạng hình thức tổ chức tập luyện ngoại khóa môn Cầu lông tại các trường THPT thành phố Tuyên Quang	79
	3.13	Thực trạng việc tổ chức tập luyện ngoại khóa môn Cầu lông tại các trường THPT thành phố Tuyên Quang	Sau Tr.79
	3.14	Thực trạng phong trào tập luyện Cầu lông ngoại khóa của học sinh tại các trường THPT trên địa bàn Tp. Tuyên Quang	81
	3.15	Thực trạng trình độ thể lực của học sinh các trường THPT trên địa bàn thành phố Tuyên Quang, tỉnh Tuyên Quang	Sau Tr.82
	3.16	Kết quả phân loại trình độ thể lực của học sinh các trường THPT thành phố Tuyên Quang	83
	3.17	Kết quả so sánh phân loại trình độ thể lực của học sinh các trường THPT thành phố Tuyên Quang theo mức độ và nội dung tập luyện TDTT ngoại khóa	84
	3.18	Kết quả phỏng vấn lựa chọn nguyên tắc xây dựng chương trình tập luyện Cầu lông ngoại khóa cho học sinh các trường THPT thành phố Tuyên Quang	99
	3.19	Kết quả phỏng vấn xác định thời lượng của chương trình tập luyện Cầu lông ngoại khóa cho học sinh các trường THPT thành phố Tuyên Quang	100
	3.20	Tổng hợp ý kiến đóng góp của các chuyên gia, giáo viên về chương trình tập luyện Cầu lông ngoại khóa cho học sinh các trường THPT thành phố Tuyên Quang	Sau Tr.101
	3.21	Kết quả kiểm định chương trình tập luyện Cầu lông ngoại khóa đã xây dựng mới	103
	3.22	Kết quả phỏng vấn xác định hình thức và tổ chức tập luyện Cầu lông ngoại khóa cho học sinh các trường THPT thành phố Tuyên Quang	105
	3.23	Đối tượng thực nghiệm thời điểm bắt đầu và kết thúc thực nghiệm	117
	3.24	Kết quả phỏng vấn lựa chọn tiêu chí đánh giá hiệu quả chương trình và tổ chức tập luyện Cầu lông ngoại khóa cho học sinh các trường THPT thành phố Tuyên Quang	119

	3.25	So sánh kết quả kiểm tra thể lực theo từng test của học sinh lớp 10 nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm trước thực nghiệm	120
	3.26	So sánh kết quả kiểm tra thể lực theo từng test của học sinh lớp 11 nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm trước thực nghiệm	121
	3.27	So sánh kết quả kiểm tra thể lực theo từng test của học sinh lớp 12 nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm trước thực nghiệm	122
	3.28	So sánh kết quả phân loại thể lực chung của học sinh nhóm đối chứng và thực nghiệm thời điểm trước thực nghiệm	123
	3.29	Kết quả so sánh hạnh kiểm trước thực nghiệm của học sinh nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm	123
	3.30	So sánh kết quả kiểm tra thể lực theo từng test của học sinh lớp 10 nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm tại thời điểm sau 01 năm thực nghiệm	124
	3.31	So sánh kết quả kiểm tra thể lực theo từng test của học sinh lớp 11 nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm tại thời điểm trước thực nghiệm	125
	3.32	So sánh kết quả kiểm tra thể lực theo từng test của học sinh lớp 12 nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm sau 1 năm thực nghiệm	126
	3.33	Nhịp tăng trưởng thể lực theo từng test của học sinh nhóm đối chứng và thực nghiệm thời điêm sau 1 năm thực nghiệm	127
	3.34	So sánh kết quả phân loại thể lực của học sinh nhóm đối chứng và thực nghiệm thời điểm sau 01 năm thực nghiệm	131
	3.35	Kết quả so sánh hạnh kiểm sau thực nghiệm của học sinh nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm	132
	3.36	So sánh mức độ phát triển phong trào tập luyện Cầu lông ngoại khóa của các trường đối chứng và thực nghiệm sau 01 năm thực nghiệm	133
	3.37	So sánh mức độ phát hiện và bồi dưỡng năng khiếu Cầu lông	134

		của học sinh nhóm đối chứng và thực nghiệm sau 01 năm thực nghiệm	
	3.38	So sánh trình độ chuyên môn Cầu lông của học sinh lớp 10 nhóm đối chứng và thực nghiệm sau 01 năm học thực nghiệm	Sau Tr.134
	3.39	So sánh trình độ chuyên môn Cầu lông của học sinh lớp 11 nhóm đối chứng và thực nghiệm sau 01 năm học thực nghiệm	Sau Tr.134
	3.40	So sánh trình độ chuyên môn Cầu lông của học sinh lớp 12 nhóm đối chứng và thực nghiệm sau 01 năm học thực nghiệm	Sau Tr.134
Sơ đồ	3.1	Các yếu tố chính ảnh hưởng tới hoạt động TDTT NK môn Cầu lông cho học sinh các trường THPT thành phố Tuyên Quang	61
	Danh mục các biểu đồ		
Biểu đồ	3.1	So sánh nhịp tăng trưởng thể lực theo từng test của nam học sinh lớp 10 nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm sau 01 năm thực nghiệm	128
	3.2	So sánh nhịp tăng trưởng thể lực theo từng test của nữ học sinh lớp 10 nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm sau 01 năm thực nghiệm	129
	3.3	So sánh nhịp tăng trưởng thể lực theo từng test của nam học sinh lớp 11 nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm sau 01 năm thực nghiệm	129
	3.4	So sánh nhịp tăng trưởng thể lực theo từng test của nữ học sinh lớp 11 nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm sau 01 năm thực nghiệm	129
	3.5	So sánh nhịp tăng trưởng thể lực theo từng test của nam học sinh lớp 12 nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm sau 01 năm thực nghiệm	130
	3.6	So sánh nhịp tăng trưởng thể lực theo từng test của nữ học sinh lớp 12 nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm sau 01 năm thực nghiệm	130
	3.7	So sánh kết quả xếp loại thể lực của học sinh nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm sau 01 năm thực nghiệm	131

PHẦN MỞ ĐẦU

Đặt vấn đề:

Thể dục thể thao trường học là bộ phận đặc biệt quan trọng trong việc nâng cao sức khoẻ và thể lực, bồi dưỡng phẩm chất đạo đức ý chí, giáo dục nhân cách cho học sinh, sinh viên góp phần đáp ứng yêu cầu công nghiệp hoá, hiện đại hoá đất nước. TDTT trường học là môi trường thuận lợi giàu tiềm năng để phát hiện và bồi dưỡng tài năng thể thao cho đất nước.

Mục đích GDTC của nước ta là: Bồi dưỡng thế hệ trẻ trở thành những người phát triển toàn diện, có sức khoẻ dồi dào, thể chất cường tráng, có dũng khí kiên cường để kế tục sự nghiệp cách mạng của Đảng và nhân dân ta một cách đắc lực và sống một cuộc sống vui tươi lành mạnh.

Sự nghiệp xây dựng xã hội chủ nghĩa ở nước ta phát triển với tốc độ ngày càng cao với quy mô ngày càng lớn, thúc đẩy ngày càng sâu sắc, toàn diện các hoạt động trong mọi lĩnh vực như kinh tế, chính trị, văn hoá xã hội, TDTT…, trong đó phát triển lĩnh vực hoạt động TDTT chiếm một vị trí vô cùng quan trọng, là một yếu tố không thể thiếu được đối với sự phát triển con người toàn diện trong thời kỳ công nghiệp hoá hiện đại hoá đất nước.

Chỉ thị 36 CT/TW ngày 24/03/1994 đã chỉ rõ: "Phát triển TDTT là một bộ phận quan trọng không thể thiếu được trong chính sách phát triển kinh tế xã hội của Đảng và Nhà nước ta". [4]

Cũng như các môn thể thao khác, Cầu lông là môn thể thao được phát triển mạnh mẽ trên thế giới nhất là ở các nước như: Inđônêxia, Malaixia, Trung quốc, Hàn quốc, Đan mạch, Thuỵ điển... [90]

Cầu lông được du nhập vào Việt Nam từ những năm 60 của thế kỷ XIX. Tuy xuất hiện muộn hơn so với các môn thể thao khác, nhưng do tính hấp dẫn của môn thể thao đối kháng, mặt khác phương thức tập luyện đơn giản nên Cầu lông đã thu hút được đông đảo quần chúng tham gia tập luyện và thi đấu. [90]

Trong những năm gần đây, được sự quan tâm của Uỷ ban TDTT trước đây và tổng cục TDTT ngày nay cũng như liên đoàn cầu lông Việt Nam, các

VĐV nước ta đã có điều kiện đi tập huấn và cọ xát ở một số nước có phong trào cầu lông phát triển mạnh và đã tham gia thi đấu ở nhiều giải khu vực cũng như trên thế giới như Nguyễn Tiến Minh, Vũ Thị Trang, Nguyễn Thùy Linh...

Nhận thức rõ tầm quan trọng của việc phát triển thể chất đối với người học, nhiều tác giả đã triển khai nghiên cứu các biện pháp nâng cao hiệu quả GDTC cho học sinh, sinh viên thuộc các khối ngành khác nhau. Đề tài nghiên cứu của: Đào Tiến Dân, Nguyễn Gắng, Trần Thùy Linh , Phạm Khánh Minh, [21], [22], [44],[45],….Là những nghiên cứu thuộc về TDTT ngoại khóa. Đi sâu nghiên cứu về những mặt cụ thể của TDTT ngoại khóa phải kể tới nghiên cứu của Nguyễn Đức Thành [68], [69], Nguyễn Ngọc Việt [89]...; Nghiên cứu để phát triển, nâng cao thể chất cho HSSV đã có không ít công trình, luận án, luận văn, tuy nhiên đề tài mang tính tổng hợp có quy mô vào cuối thế kỷ 20 đầu thế kỷ 21 phải kể tới của tác giả Trần Đức Dũng và cộng sự [19]. Trong công trình nghiên cứu của mình, các tác giả đã theo dõi dọc sự phát triển thể chất của học sinh từ lớp 1 tới lớp 12. Các nghiên cứu về chương trình GDTC và tập luyện TDTT ngoại khóa cho đến nay còn rất hạn chế. Có thể nhắc tới một vài nghiên cứu về chương trình GDTC như: Nguyễn Kỳ Anh, Vũ Đức Thu (1993), Nguyễn Đại Dương và cộng sự (2018), Mai Thị Bích Ngọc (2017) , Trần Vũ Phương (2016), Hồ Đắc Sơn (2004).[2], [20], [48], [51], [65]

Thực tế đã ghi nhận, các công trình nghiên cứu kể trên là những đề tài nghiên cứu rất công phu, sâu và có giá trị thực tiễn, góp phần nâng cao chất lượng và hiệu quả của môn học cho học sinh tại địa bàn nghiên cứu. Tuy nhiên lý luận và thực tiễn cũng chỉ ra rằng, các giải pháp, phương pháp muốn phát huy được hiệu quả phải xuất phát từ thực tế khách quan, phù hợp với đặc điểm người học và điều kiện của địa phương. Tuy là các tài liệu quý nhưng không thể cho phép áp dụng một cách máy móc vào mọi nơi, mọi đối tượng.

Thành phố Tuyên Quang thuộc tỉnh Tuyên Quang là tỉnh miền núi có phong trào tập luyện Cầu lông tương đối phát triển. Tuy nhiên, quan sát thực tế cho thấy, việc tổ chức tập luyện Cầu lông ngoại khóa cho học sinh các trường THPT trên địa

bàn thành phố Tuyên Quang phát triển chưa tương xứng với tiềm năng sẵn có. Việc tổ chức hoạt động ngoại khóa môn Cầu lông cho học sinh chưa được quan tâm thích đáng, chưa có chương trình tập luyện Cầu lông ngoại khóa phù hợp cho học sinh... chính vì vậy, việc tập luyện Cầu lông ngoại khóa của học sinh phần lớn vẫn chỉ dừng lại ở mức độ tự phát là chính. Nhiều học sinh yêu thích môn Cầu lông nhưng chưa tham gia tập luyện Cầu lông ngoại khóa; nhiều học sinh đã tập luyện Cầu lông ngoại khóa nhưng chưa được tổ chức tập luyện phù hợp cũng như chưa có chương trình tập luyện cầu lông ngoại khóa khoa học. Chính vì vậy, xây dựng chương trình và tổ chức tập luyện ngoại khóa phù hợp, có hiệu quả cho học sinh THPT thành phố Tuyên Quang là nhiệm vụ cần thiết và có đóng góp tích cực cho sự phát triển Cầu lông ngoại khóa cho học sinh trong các trường THPT thành phố Tuyên Quang nói riêng và trong hệ thống trường học các cấp nói chung.

Từ những phát hiện về thực trạng, và tình hình nghiên cứu cũng như những nhu cầu kể trên, với mong muốn đóng góp xây dựng phong trào cầu lông ở địa phương và nâng cao thể chất cho học sinh tôi nghiên cứu đề tài: "***Nghiên cứu xây dựng chương trình và tổ chức tập luyện ngoại khóa môn Cầu lông cho học sinh trung học phổ thông Thành phố Tuyên Quang*** ".

Mục đích nghiên cứu:

Xây dựng chương trình và tổ chức tập luyện ngoại khóa môn Cầu lông cho học sinh trung học phổ thông thành Phố Tuyên Quang trước hết là nhằm góp phần phát triển tốt phong trào tập luyện TDTT ngoại khóa trong trường học trong đó có môn Cầu lông ở học sinh THPT, sau nữa là để nâng cao trình độ thể lực cho các em.

Nhiệm vụ nghiên cứu:

Nhiệm vụ 1. Đánh giá thực trạng chương trình và tổ chức tập luyện ngoại khóa môn Cầu lông ở học sinh các trường THPT trên địa bàn Tp. Tuyên Quang.

Nhiệm vụ 2. Xây dựng chương trình và tổ chức tập luyện ngoại khóa môn Cầu lông cho học sinh THPT trên địa bàn Thành phồ Tuyên Quang.

Nhiệm vụ 3. Kiểm nghiệm và đánh giá hiệu quả chương trình và tổ chức tập luyện ngoại khóa môn Cầu lông đã xây dựng cho học sinh THPT trên địa bàn Tp. Tuyên Quang.

Đối tượng nghiên cứu

Chương trình và tổ chức tập luyện ngoại khóa môn cầu lông cho học sinh THPT trên địa bàn Thành phố Tuyên Quang

Phạm vi nghiên cứu

Giới hạn nghiên cứu

Xây dựng chương trình tập luyện cầu lông ngoại khóa cho sinh thức tập CLB Cầu lông ngoại khóa trong các trường THPT Tp. Tuyên Quang.

Đối tượng quan trắc:

Là học sinh tham gia tập luyện Cầu lông ngoại khóa nói riêng và tập luyện TDTT NK nói chung trong các trường THPT thành phố Tuyên Quang.

Số lượng mẫu nghiên cứu:

Số lượng mẫu nghiên cứu thực trạng phong trào: gồm 36 cán bộ giáo viên, 1800 học sinh thuộc các trường THPT trên địa bàn thành phố Tuyên Quang.

Số lượng mẫu đánh giá thực trạng thể lực: Gồm 1800 học sinh thuộc các trường THPT trên địa bàn thành phố Tuyên Quang, trong đó có 900 học sinh nam và 900 học sinh nữ, mỗi khối học có 600 học sinh, trong đó mỗi trường có 50 học sinh nam và 50 học sinh nữ;

Số lượng mẫu thực nghiệm: Gồm 409 học sinh thuộc các trường THPT trên địa bàn thành phố Tuyên Quang.

Số lượng trường THPT tiến hành nghiên cứu: Gồm 06 trường THPT trên địa bàn thành phố Tuyên Quang.

Giả thuyết khoa học:

Cầu lông là môn thể thao được đông đảo học sinh trên địa bàn Tp. Tuyên Quang yêu thích nhưng tỷ lệ học sinh tham gia tập luyện Cầu lông ngoại khóa lại chưa cao. Có nhiều nguyên nhân dẫn tới thực trạng trên nhưng giả thuyết

nguyên nhân chính là do chưa xây dựng được chương trình và hình thức tập luyện Cầu lông ngoại khóa phù hợp cho học sinh. Nếu xây dựng được chương trình và tổ chức tập luyện tập luyện Cầu lông ngoại khóa phù hợp cho học sinh THPT Tp. Tuyên Quang sẽ giúp thu hút đông đảo học sinh tham gia tập luyện Cầu lông ngoại khóa, đồng thời phát triển thể lực cho học sinh, góp phần nâng cao hiệu quả hoạt động TDTT NK trong các trường THPT Tp. Tuyên Quang.

Ý nghĩa khoa học

Đề tài đã hệ thống hóa, bổ sung và hoàn thiện các kiến thức lý luận về một số vấn đề cơ bản của hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa trong trường học các cấp, thống nhất các khái niệm có liên quan, phân tích những vấn đề cơ bản về xây dựng chương trình tập luyện TDTT ngoại khóa, tác dụng của tập luyện ngoại khóa môn Cầu lông cũng như phân tích đặc điểm tâm, sinh lý học sinh THPT và những công trình nghiên cứu có liên quan, làm căn cứ xây dựng chương trình và tổ chức tập luyện ngoại khóa môn Cầu lông cho học sinh trung học phổ thông thành phố Tuyên Quang. Đặc biệt luận án đã xác định 10 nhóm yếu tố ảnh hưởng đến phong trào tập luyện TDTT ngoại khóa làm cơ sở cho việc đánh giá thực trạng vấn đề đặt ra của đề tài, cũng như lựa chọn được 6 nhóm tiêu chí đảm bảo tính khách quan và tin cậy để thẩm định chương trình ngoại khóa môn Cầu lông cho đối tượng nghiên cứu.

Ý nghĩa thực tiễn

Luận án đi sâu đánh giá thực trạng chương trình và tổ chức tập luyện môn Cầu lông ngoại khóa, và đưa ra một hiện trạng về thể lực không mấy sáng sủa của học sinh Trung học phổ thông thành phố Tuyên Quang, đồng thời xây dựng được 03 chương trình và tổ chức tập luyện ngoại khóa môn Cầu lông cho 3 năm tập luyện, bước đầu ứng dụng chương trình và tổ chức tập luyện Cầu lông ngoại khóa đã xây dựng của đề tài luận án vào thực tế đã có hiệu quả cao làm cơ sở cho việc ứng dụng rộng rãi sau này.

CHƯƠNG 1. TỔNG QUAN CÁC VẤN ĐỀ NGHIÊN CỨU

1.1. Một số vấn đề cơ bản về hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa trong trường học các cấp

1.1.1. Quan điểm của Đảng và Nhà nước về công tác giáo dục thể chất và hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa

Đảng và Nhà nước Cộng hòa Xã hội Chủ nghĩa Việt Nam nhất quán quan điểm: Coi trọng và đề cao vai trò của TDTT trong xã hội, trong đó có TDTT trong trường học các cấp.

Thể dục thể thao trường học bao gồm hoạt động GDTC bắt buộc và hoạt động TDTT tự nguyện của HS, SV trong trường học các cấp thuộc hệ thống giáo dục quốc dân, là bộ phận cơ bản và quan trọng của nền TDTT nước ta. Vấn đề này đã được làm rõ trong các văn bản, chỉ thị của Đảng và Nhà nước về lĩnh vực GDTC và TDTT trường học. [57], [60] Cụ thể:

Ngay từ năm 1946, khi Việt Nam vừa giành được độc lập, Chủ tịch Hồ Chí Minh đã viết bài báo "Sức khỏe và Thể dục", đăng trên báo Cứu quốc, trong đó nhấn mạnh tầm quan trọng của TDTT với sức khỏe người dân.

Văn bản pháp quy cao nhất của đất nước, Hiến pháp Nước Cộng hòa XHCN Việt Nam năm 1992 tại Điều 41 đã: "Quy định chế độ GDTC bắt buộc trong trường học"; Hiến pháp Nước Cộng hòa XHCN Việt Nam sửa đổi năm 2013 tại Điều 37 cũng đã quy định: "Thanh niên được Nhà nước, gia đình và xã hội tạo điều kiện học tập, lao động, giải trí, phát triển thể lực, trí tuệ, bồi dưỡng đạo đức, truyền thống dân tộc, ý thức công dân; đi đầu trong công cuộc lao động sáng tạo và bảo vệ Tổ quốc". [59]

Chỉ thị số 36/CT/TW ngày 24-03-1994 của Ban Bí thư Trung ương Đảng (khóa VII) đã giao trách nhiệm cho Bộ GD-ĐT và Tổng cục TDTT thường xuyên phối hợp chỉ đạo tổng kết công tác GDTC, cải tiến chương trình giảng dạy, tiêu chuẩn rèn luyện thân thể, đào tạo GV TDTT cho trường học các cấp, tạo những điều kiện cần thiết về CSVC để thực hiện chế độ GDTC bắt buộc ở tất cả các trường học... [4]

Ngay khi hoạt động TDTT đầu tiên được luật hóa thông qua pháp lệnh TDTT ban hành năm 2000 và luật TDTT được Quốc hội thông qua năm 2006, Luật TDTT đã dành riêng một mục gồm 6 điều để quy định về công tác GDTC và hoạt động thể thao trong nhà trường. Đây là cơ sở pháp lý để tăng cường trách nhiệm đối với công tác TDTT nói chung, công tác TDTT trong trường học nói riêng [55].

Theo Luật Thể dục, Thể thao được ban hành ngày 29 tháng 11 năm 2006 của Quốc hội nước Cộng hòa xã hội chủ nghĩa Việt Nam. Giáo dục thể chất và thể thao trong nhà trường bao gồm 2 nội dung chính:

"GDTC là môn học chính khoá thuộc chương trình giáo dục nhằm cung cấp kiến thức, kỹ năng vận động cơ bản cho người học thông qua các bài tập và trò chơi vận động, góp phần thực hiện mục tiêu giáo dục toàn diện". Hoạt động này còn được gọi là Thể dục nội khóa;

"Hoạt động thể thao trong nhà trường là hoạt động tự nguyện của người học được tổ chức theo phương thức ngoại khoá phù hợp với sở thích, giới tính, lứa tuổi và sức khoẻ nhằm tạo điều kiện cho người học thực hiện quyền vui chơi, giải trí, phát triển năng khiếu thể thao".Hoạt động này còn được gọi là thể dục, thể thao ngoại khóa. [57]

Năm 2015, Thủ tướng chính phủ đã ban hành Nghị định số 11/2015/NĐ-CP ngày 31/01/2015 "Quy định về GDTC và hoạt động thể thao trong nhà trường", trong đó làm rõ GDTC trong nhà trường là nội dung giáo dục, môn học bắt buộc, thuộc chương trình giáo dục của các cấp học và trình độ đào tạo. [80]

Trong chương trình Giáo dục phổ thông tổng thể đổi mới được thông qua năm 2018, Giáo dục thể chất là môn học bắt buộc và là một trong số ít môn học được đưa vào giảng dạy từ lớp 1 tới lớp 12 với tổng số 840 tiết học, tương ứng 70 tiết/ năm, chưa tính thời gian ngoại khóa. [14]

Năm 2010, Thủ tướng chính phủ đã phê duyệt chiến lược phát triển TDTT Việt Nam đến năm 2020 trong đó đã dành riêng một phần quan trọng cho GDTC và hoạt động thể thao trường học. Đề cập đến những yếu kém, tồn tại của công tác GDTC, Chiến lược đã nêu: "Công tác GDTC trong nhà trường và các hoạt động thể thao ngoại khóa của HS, SV chưa được coi trọng, chưa đáp ứng yêu

cầu duy trì và nâng cao sức khỏe cho HS, là một trong số các nguyên nhân khiến cho thể lực và tầm vóc người Việt Nam thua kém rõ rệt so với một số nước trong khu vực… Chương trình chính khóa cũng như nội dung hoạt động ngoại khóa còn nghèo nàn, chưa hợp lý, không hấp dẫn HS tham gia các hoạt động thể thao ngoại khóa" [76]. Chiến lược đã đề ra các chỉ tiêu đến năm 2015 có 100% số trường phổ thông thực hiện đầy đủ chương trình GDTC nội khóa, 45% số trường phổ thông có CLB TDTT, có CSVC đủ phục vụ cho hoạt động TDTT, có đủ GV và hướng dẫn viên TDTT, thực hiện tốt hoạt động thể thao ngoại khóa, 75% số HS được đánh giá và phân loại thể lực theo tiêu chuẩn rèn luyện thân thể [76].

Trong Đề án tổng thể phát triển thể lực, tầm vóc người Việt Nam giai đoạn 2011-2030 đã được Thủ tướng chính phủ phê duyệt, một trong những giải pháp quan trọng để phát triển thể lực, tầm vóc người Việt Nam là tăng cường công tác Giáo dục thể chất trong trường học các cấp. Một trong những nội dung chủ yếu của chương trình này là: "Bảo đảm chất lượng dạy và học TD chính khóa, các hoạt động thể thao ngoại khóa cho HS, xây dựng chương trình GDTC hợp lý..." và "Tận dụng các công trình TDTT trên địa bàn để phục vụ cho hoạt động GDTC trong trường học" [78]

Năm 2011, Bộ Chính trị đã ban hành Nghị quyết số 08-NQ/TW về việc tăng cường cường sự lãnh đạo của Đảng, tạo bước phát triển mạnh mẽ về TDTT đến năm 2020, trong đó có mục tiêu đổi mới quản lý, nâng cao chất lượng đội ngũ cán bộ thể dục, thể thao [6]. Chương trình hành động của Chính phủ thực hiện Nghị quyết số 08NQ/TW ngày 01/12/2011 của Bộ Chính trị Ban Chấp hành Trung ương Đảng khoá XI (Ban hành kèm theo Nghị quyết số 16/NQ-CP ngày 14/01/2013) đã khẳng định: "Đổi mới chương trình và phương pháp GDTC, gắn GDTC với giáo dục ý chí, đạo đức, giáo dục quốc phòng, giáo dục sức khỏe và kỹ năng sống của HS, SV" [79].

Như vậy, có thể thấy các văn bản, chỉ thị của Đảng và Nhà nước đã thể hiện tư tưởng nhất quán, coi trọng và đề cao vai trò của TDTT trong xã hội, trong đó có TDTT trong trường học các cấp. GDTC là một môn học thuộc chương trình giáo dục quốc dân, là một mặt giáo dục toàn diện cho thế hệ trẻ,

chủ nhân tương lai của đất nước nhằm đào tạo cho đất nước một thế hệ phát triển cao về trí tuệ, cường tráng về thể chất, phong phú về tinh thần, trong sáng về đạo đức, đáp ứng yêu cầu của quá trình CNH, HĐH đất nước. Chính vì vậy, đổi mới công tác GDTC và TDTT trong trường học các cấp cũng là vấn đề cấp thiết trong giai đoạn hiện nay.

1.1.2. Khái quát về hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa trong trường học các cấp

Trong luật Thể dục, Thể thao được Quốc hội thông qua năm 2006 và Luật TDTT sửa đổi năm 2018, Hoạt động TDTT NK còn gọi là Thể dục ngoại khóa là hoạt động thể thao trong nhà trường, là hoạt động tự nguyện của người học được tổ chức theo phương thức ngoại khoá phù hợp với sở thích, giới tính, lứa tuổi, sức khoẻ và điều kiện của cơ sở đào tạo nhằm tạo điều kiện cho người học thực hiện quyền vui chơi, giải trí, phát triển năng khiếu thể thao [57], [60].

Cùng với giờ học GDTC nội khóa, TDTT NK có vai trò quan trọng trong việc nâng cao sức khỏe, thể lực, giáo dục phẩm chất ý chí, nhân cách cho học sinh, đồng thời là môi trường thuận lợi, đầy tiềm năng để phát hiện và bồi dưỡng năng khiếu thể thao. Trong thời kỳ khoa học, công nghệ phát triển, TDTT NK còn có ý nghĩa tích cực trong cộng đồng, hướng thế hệ trẻ vào các sinh hoạt thể thao lành mạnh, tránh xa tệ nạn xã hội.

Thể dục thể thao ngoại khóa là hoạt động TDTT tự nguyện là chính, diễn ra theo hình thức tổ chức có người hướng dẫn hoặc tự tập, thường được tiến hành ngoài giờ học nội khóa, có nội dung phù hợp với sở thích, giới tính, lứa tuổi, điều kiện CSVC của cơ sở đào tạo và điều sức khỏe của học sinh [54].

Tổ chức TDTT NK cho học sinh trong trường học các cấp là việc làm thiết thực và được thể hiện với các mục đích như: Thỏa mãn nhu cầu vận động của học sinh; Hình thành chế độ học tập - nghỉ ngơi hợp lý; Tạo môi trường vận động, vui chơi, giải trí lành mạnh, hướng học sinh vào các hoạt động tích cực, tránh xa các tệ nạn xã hội… Trong suốt 12 năm học phổ thông, học sinh chỉ có khoảng 840 giờ học Thể dục nội khóa (tương đương 2 tiết/ tuần và 35 tuần/ năm học), trong khi đó thời gian tập luyện TDTT NK nhiều gấp bội. Vận động là nhu cầu cơ bản nhất của học sinh trong trường học các cấp, chính vì vậy, để bảo đảm

nhu cầu vận động của học sinh, tổ chức hoạt động TDTT NK là vấn đề cần thiết. Theo A.D.Nôvicôp - L.P.Matvêep: Phát triển của khoa học kỹ thuật và lượng thông tin mới ngày càng nhiều làm cho lao động học tập của học sinh trong trường học các cấp ngày càng trở nên nặng nhọc, căng thẳng. TDTT là phương tiện hợp lý để giảm tải áp lực học tập, tạo chế độ hoạt động, nghỉ ngơi tích cực, giữ gìn và nâng cao năng lực hoạt động trong tất cả các thời kỳ học tập ở trường [50]. Đồng thời cũng dễ dàng nhận thấy TDTT NK tạo môi trường lành mạnh, hướng SV vào các hoạt động tích cực, tránh xa các tệ nạn xã hội là rất quan trọng và vô cùng cấp thiết.

Có nhiều tác giả đã đề cập tới nguyên tắc hoạt động TDTT NK, trong đó có thể kể tới tác giả: Đào Tiến Dân, hay các công trình nghiên cứu của các tác giả Trần Thùy Linh, Phạm Minh Khánh, Mai Thị Bích Ngọc, Nguyễn Đức Thành … [21] [44] [45] [48] [68] [69]

Nhìn chung trong khâu tổ chức, hướng dẫn TDTT NK các tác giả đều nhấn mạnh là cần nắm rõ đặc điểm phát triển tâm sinh lý đối tượng học sinh (lứa tuổi, giới tính, sức khỏe, nhu cầu, sở thích thể thao…) cũng như các điều kiện cần và đủ khác để thực hiện công tác này, đồng thời cần lưu ý một số nguyên tắc cơ bản sau: Phù hợp với xu hướng phát triển chung và đạt hiệu quả thực tiễn; Đáp ứng nhu cầu, sở thích của đối tượng; Tự nguyện, tự giác; Có chương trình, kế hoạch cụ thể và có thể lồng ghép khoa học giữa tập luyện và thi đấu phong trào và Xã hội hóa công tác TDTT NK, bảo đảm tính phổ thông đại chúng.

Đặc điểm hoạt động TDTT NK:

Hoạt động TDTT NK là hoạt động TDTT tự nguyện của học sinh trong các khoảng thời gian nhàn rỗi; Nội dung phong phú, linh hoạt không bị hạn chế; Không gian địa điểm tiến hành rộng lớn (trong trường hoặc ngoài trường); Hình thức đa dạng có thể tiến hành theo cá nhân, nhóm, khóa, trường; Thời gian hoạt động có thể tiến hành bất kỳ lúc nào trong ngày tùy theo điều kiện thời gian của học sinh….

Các buổi tập TDTT ngoại khóa thường có cấu trúc đơn giản và nội dung hẹp hơn so với buổi tập chính khóa, đồng thời, hình thức tập luyện này đòi hỏi ý

thức kỷ luật, tinh thần độc lập và sáng tạo cao. Nhiệm vụ cụ thể và nội dung buổi tập ngoại khóa chủ yếu phụ thuộc vào sở thích và hứng thú cá nhân. [41]

Như vậy, TDTT NK có nội dung phong phú, đa dạng, không bị khống chế bởi chương trình giảng dạy quy định của Bộ GD&ĐT và phát huy tối đa nhu cầu của các cá nhân; hình thức tập luyện đa dạng, có thể theo cá nhân, nhóm, khóa, trường, CLB… có thể tập luyện bất kỳ thời điểm nào trong ngày tùy thuộc điều kiện thời gian của người tập, có thể tự tập luyện hoặc tập luyện dưới sự hướng dẫn của GV, HLV, hướng dẫn viên…

Có thể thấy, việc tập luyện TDTT NK của học sinh trong trường học các cấp có tính mở, linh hoạt, nội dung phong phú, đa dạng, phát huy tối đa nhu cầu, sở thích, điều kiện của học sinh và tạo điều kiện vận động tối ưu cho học sinh.

1.1.3. Một số vấn đề về đánh giá chất lượng hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa trong trường học các cấp

Để đánh giá chất lượng hoạt động TDTT NK trong trường học các cấp cần thiết phải làm rõ mục đích của hoạt động TDTT NK.

Thể dục thể thao ngoại khóa được tổ chức với mục đích thỏa mãn nhu cầu vận động của học sinh; hình thành chế độ học tập - nghỉ ngơi hợp lý; tạo môi trường vận động, vui chơi, giải trí lành mạnh, hướng học sinh vào các hoạt động tích cực tránh xa các tệ nạn xã hội; giáo dục đạo đức, ý chí cho học sinh; phát hiện và tuyển chọn năng khiếu thể thao cho các đội tuyển thể thao. Hay nói cách khác, mục đích của hoạt động TDTT NK là GDTC, giáo dưỡng thể chất và phát hiện, tuyển chọn tài năng thể thao. Chính vì vậy, khi đánh giá chất lượng hoạt động TDTT NK phải đánh giá cả việc GDTC, giáo dưỡng thể chất, phát triển phong trào TDTT và phát hiện, bồi dưỡng tài năng thể thao. Cụ thể:

Đánh giá mục tiêu phát triển thể chất phải đánh giá trên các mặt hình thái (chiều cao, cân nặng, chỉ số BMI...), chức năng cơ thể (chức năng tâm lý, sinh lý...); khả năng hoạt động vận động (các kỹ năng vận động cơ bản như đi, chạy, nhảy, và kỹ năng giải quyết các nhiệm vụ vận động...), trình độ thể lực (các tố chất thể lực như sức nhanh, sức mạnh, sức bền, khả năng phối hợp vận động, mềm dẻo)...

Đánh giá mục tiêu giáo dục, giáo dưỡng thể chất: Đánh giá việc trang bị kiến thức và kỹ năng về GDTC, giáo dục phẩm chất, ý chí, khả năng vượt khó, vượt khổ, kiên trì mục tiêu, giáo dục các tố chất thể lực ý thức của học sinh khi tham gia tập luyện TDTT NK [33], [72], [82]

Đánh giá việc phát triển phong trào TDTT: Bao gồm việc đánh giá về số lượng học sinh tham gia tập luyện TDTT NK thường xuyên, số lượng các môn thể thao ngoại khóa được tổ chức, số giải thi đấu thể thao được tổ chức, số giải thi đấu thể thao đã tham gia, số lượng các buổi thi đấu, giao lưu thể thao...

Đánh giá về việc phát hiện, bồi dưỡng tài năng thể thao: Đánh giá số lượng học sinh năng khiếu được phát hiện và bồi dưỡng; số lượng học sinh có thành tích trong các giải thi đấu thể thao...

Trong thực tiễn, ta có thể đánh giá chất lượng giáo dục nói chung và chất lượng GDTC ngoại khóa nói riêng một cách trực tiếp đối với sản phẩm giáo dục (người học) hoặc đánh giá gián tiếp, thông qua việc đánh giá chất lượng các điều kiện bảo đảm chất lượng giáo dục và có thể kết hợp cả hai cách đánh giá nêu trên. Tuy nhiên, trên thực tế, vấn đề đánh giá chất lượng hoạt động TDTT NK cho học sinh trong trường học các cấp vẫn chưa được quan tâm và chưa được tiến hành ở hầu hết các trường học các cấp trên toàn quốc.

1.2. Một số khái niệm có liên quan

Để có cơ sở tiến hành nghiên cứu những vấn đề cơ bản về xây dựng chương trình và chương trình môn học ngoại khóa môn Cầu lông cho học sinh THPT thành phố Tuyên Quang, chúng tôi trước hết phải làm rõ một vài khái niệm có liên quan:

Chương trình môn học: Là văn bản xác định mục tiêu môn học, phân bố định tính và định lượng nội dung kiến thức môn học, phương pháp giảng dạy và kiểm tra đánh giá kết quả tiếp thu môn học, đáp ứng cho mỗi mục tiêu chương trình và đối tượng đào tạo [12].

Chương trình môn học Giáo dục thể chất:

Theo Thông tư số 25/2015/TT-BGDĐT ngày 14 tháng 10 năm 2015 của Bộ Giáo dục và Đào tạo, Chương trình môn học Giáo dục thể chất nhằm cung cấp kiến thức, kỹ năng vận động cơ bản, hình thành thói quen luyện tập thể dục,

thể thao để nâng cao sức khỏe, phát triển thể lực, tầm vóc, hoàn thiện nhân cách, nâng cao khả năng học tập, kỹ năng hoạt động xã hội với tinh thần, thái độ tích cực, góp phần thực hiện mục tiêu giáo dục toàn diện [12].

Nội dung giảng dạy: được thể hiện cụ thể trong chương trình các môn học trong chương trình đào tạo. Ở một góc độ nhất định, có thể hiểu nội dung giảng dạy là kiến thức cụ thể nhằm trang bị cho người học và phù hợp với mục tiêu đào tạo, là nền tảng và cội nguồn tri thức của một quốc gia, một cộng đồng trong một lĩnh vực hoạt động, bảo đảm cho sự phát triển xã hội. [49]

Theo cách tiếp cận nội dung thì giáo dục là quá trình truyền thụ nội dung kiến thức. Chương trình giáo dục là bản phác thảo về nội dung giáo dục qua đó người dạy biết mình cần phải dạy những gì và người học biết mình phải học những gì. Theo cách tiếp cận này thì chương trình giáo dục cũng chính là nội dung giáo dục.

Hoạt động ngoại khóa: Hoạt động ngoại khóa là hoạt động được tổ chức ngoài giờ học chính khóa ở trên lớp, một trong những mảng hoạt động giáo dục quan trọng trong trường học các cấp. Hoạt động ngoại khóa có ý nghĩa hỗ trợ cho giáo dục nội khóa, góp phần phát triển và hoàn thiện nhân cách, bồi dưỡng năng khiếu và tài năng sáng tạo của HS. Nội dung ngoại khóa rất phong phú và đa dạng, nhờ đó các kiến thức tiếp thu được trên lớp có cơ hội được áp dụng, mở rộng thêm trên thực tế, đồng thời có tác dụng nâng cao hứng thú học tập nội khóa. [10]

Chương trình tập luyện ngoại khóa: Là văn bản quy định chương trình môn học được xây dựng phục vụ tổ chức hoạt động tập luyện TDTT NK nhằm cung cấp kiến thức, kỹ năng vận động cơ bản của môn thể thao lựa chọn, đồng thời hình thành thói quen tập luyện, tinh thần, thái độ tích cực, góp phần hoàn thiện mục tiêu GDTC. Chương trình tập luyện ngoại khóa có tính mở và linh động hơn so với chương trình GDTC chính khóa.

Tổ chức tập luyện ngoại khóa: Tổ chức tập luyện TDTT NK cho học sinh được hiểu là phương thức tập hợp, kết nối học sinh lại với nhau khi hoạt động TDTT NK. Việc tổ chức tập luyện TDTT NK được tiến hành với nhiều hình thức: Có người hướng dẫn hoặc tự tập; tập theo lớp, theo nhóm hoặc theo

hình thức cá nhân; Tập thể dục buổi sáng, thể dục giữa giờ hoặc các hình thức rèn luyện sức khỏe khác.

1.3. Những vấn đề cơ bản về xây dựng chương trình tập luyện Thể dục thể thao ngoại khóa

1.3.1. Các nguyên tắc khi thiết kế chương trình môn học

Thiết kế chương trình môn học dù là chính khóa hay ngoại khóa đều cần bảo đảm các nguyên tắc dưới đây.

Nguyên tắc quán triệt mục tiêu

Khi xây dựng chương trình ngoại khóa bên cạnh việc bảo đảm các mục tiêu của hoạt động TDTT ngoại khóa như giáo dục thể chất, giáo dưỡng thể chất, phát triển phong trào TDTT ngoại khóa và phát hiện, bồi dưỡng tài năng thể thao còn phải bảo đảm các mục tiêu chung của chương trình môn học là đáp ứng nhu cầu xã hội. [49]

Trong xây dựng chương trình ngoại khóa cần xác định rõ mục tiêu chung và mục tiêu cụ thể. Trong đó mục tiêu chung là phát triển phong trào tập luyện ngoại khóa, trang bị kỹ năng vận động chung, giáo dục đạo đức, ý chí và phát hiện, bồi dưỡng năng khiếu. Các mục tiêu cụ thể gồm: Đạt được trình độ cụ thể về từng mặt như: Trình độ chuyên môn, phát triển thể lực... theo từng giai đoạn tập luyện.

Nguyên tắc bảo đảm tính khoa học

Chương trình ngoại khóa phải bảo đảm tính khoa học, nội dung xây dựng bảo đảm trang bị đầy đủ về kỹ năng, kỹ xảo vận động, yêu cầu chuyên môn, giáo dưỡng thế chất, các kỹ năng và kiến thức trang bị từ dễ tới khó, bảo đảm nâng dần yêu cầu lượng vận động. Cụ thể:

Lựa chọn nội dung giảng dạy: Nội dung giảng dạy cần cập nhật những xu hướng mới nhất, hiện đại, về đặc điểm đối tượng học sinh THPT, trang bị cho học sinh những kỹ năng, kiến thức từ dễ tới khó, cần chú ý giảng dạy các kỹ thuật từ kỹ thuật đơn lẻ tới phối hợp các kỹ thuật, phối hợp toàn thân rồi mới đến chiến thuật, thi đấu... Nội dung giảng dạy phải được lựa chọn theo hướng vừa bảo đảm kiến thức chuyên môn của môn học; vừa bảo đảm phát triển phong trào và phát hiện, bồi dưỡng năng khiếu thể thao.

Sắp xếp nội dung chương trình: Nội dung chương trình được sắp xếp bảo đảm tính kế thừa; sắp xếp nội dung chương trình bảo đảm hợp lý giữa việc giáo dục, giáo dưỡng, phát triển các tố chất thể lực, phát triển và bồi dưỡng năng khiếu thể thao...

Nguyên tắc bảo đảm tính thống nhất

Trong xây dựng chương trình ngoại khóa cần thống nhất giữa nội dung giảng dạy và yêu cầu môn học (yêu cầu về đáp ứng nhu cầu xã hội), thống nhất giữa yêu cầu môn học và mục tiêu của GDTC trong trường THPT (bao gồm cả mục tiêu giáo dục, giáo dưỡng và phát hiện, bồi dưỡng năng khiếu), không coi nhẹ bất cứ mặt nào.

Nguyên tắc bảo đảm tính thực tiễn

Khi xây dựng chương trình ngoại khóa cần chú ý tới các điều kiện bảo đảm như cơ sở vật chất, điều kiện kinh tế, nhu cầu tập luyện của học sinh, nhu cầu của phụ huynh học sinh khi cho con tham gia tập luyện ngoại khóa; các nội dung được lựa chọn phải phù hợp với đặc điểm tâm, sinh lý lứa tuổi học sinh THPT (lứa tuổi 16-18), cần phù hợp với đặc điểm thời gian tập luyện của học sinh tham gia....

Khi kết thúc nội dung của mỗi chương trình nhỏ, học sinh phải bảo đảm cả trình độ chuyên môn theo yêu cầu và các yêu cầu khác về giáo dục, giáo dưỡng, phát hiện và bồi dưỡng tài năng thể thao theo yêu cầu của GDTC ngoại khóa...

Nguyên tắc bảo đảm tính sư phạm

Về nội dung giảng dạy: Nội dung được lựa chọn giảng dạy phải bảo đảm trang bị đầy đủ nội dung về kỹ thuật, chiến thuật, tâm lý, sinh lý và thể lực theo yêu cầu chuyên môn, bảo đảm giáo dục đạo đức, ý chí, các kiến thức về phương pháp tập luyện, kiến thức lý thuyết...

Về cấu trúc chương trình: Nội dung giảng dạy được sắp xếp giảng dạy từ kỹ thuật cơ bản, kỹ thuật nâng cao, chiến thuật, thi đấu, song song với đó là phát triển thể lực, giáo dục đạo đức, ý chí, kiến thức lý thuyết nói riêng và thể dục thể thao nói chung... Nội dung được sắp xếp từ đơn giản tới phức tạp trên nền tảng các kiến thức đã biết.

Về phương pháp giảng dạy: Các phương pháp giảng dạy được sử dụng phong phú, đa dạng, bao gồm cả phương pháp giảng dạy lý thuyết, phương pháp giảng dạy kỹ thuật, phương pháp phát triển thể lực, phương pháp giảng dạy chiến thuật, phương pháp huấn luyện tâm lý, phương pháp giáo dục đạo đức...

Về quá trình kiểm tra – đánh giá: được tiến hành thường xuyên trong mỗi buổi học và định kỳ. Phương pháp kiểm tra, đánh giá được tiến hành toàn diện cả về kỹ thuật, chiến thuật, tâm lý, sinh lý, thể lực, đạo đức, ý chí.. Ngoài ra, chương trình cần có nội dung khảo sát để đánh giá mức độ đáp ứng nhu cầu xã hội đối với người học và phụ huynh học sinh.

1.3.2. Nội dung chương trình

Chương trình môn học thường gồm các phần cơ bản [12], [14]

Phần 1: Giới thiệu chương trình: Làm rõ các vấn đề cần thiết như:

Vị trí của môn học (trong toàn chương trình môn học)

Mục đích của môn học

Mục tiêu của môn học: Bao gồm cả mục tiêu chung và mục tiêu cụ thể.

Yêu cầu đối với người học: Bao gồm cả các yêu cầu về ý thức, trang thiết bị dụng cụ phục vụ học tập.

Cấu trúc chương trình: Bao gồm cấu trúc chung của toàn chương trình cũng như cấu trúc chi tiết của từng học kỳ, học phần.

Đối tượng: Chi tiết các đối tượng hướng tới của chương trình

Điều kiện tiên quyết: Trình bày các điều kiện cần thiết để có thể tham gia học tập theo chương trình quy định

Nội dung, hình thức thi và kiểm tra: Trình bày chi tiết về nội dung, hình thức thi, kiểm tra sử dụng trong quá trình thực hiện chương trình môn học.

Đánh giá: Các yêu cầu chi tết về đánh giá trong thực hiện chương trình.

Phần 2: Phân phối chương trình

Trình bày chi tiết về phân phối toàn bộ chương trình môn học với các nội dung như: Lý thuyết, thực hành (bao gồm kỹ thuật, chiến thuật, thi đấu, môn tập), thể lực, tự tập luyện, kiểm tra, đánh giá…

Phần 3. Nội dung chương trình: Trình bày nội dung học tập ở từng học phần (học kỳ, đơn vị học tập), nội dung lý thuyết và thực hành ở từng nhóm nội dung chính. Với các môn học TDTT trong trường học các cấp thường gồm:

Nội dung tóm tắt: Tóm tắt các nội dung chính sẽ trang bị trong chương trình môn học.

Nội dung chi tiết:

Lý thuyết: Chi tiết các nội dung lý thuyết cần trang bị trong chương trình học.

Thực hành: Chi tiết các nội dung về kỹ thuật căn bản, chiến thuật, ôn tập…

Thể lực: Chi tiết các tố chất thể lực cần phát triển, các tố chất thể lực ưu tiên phát triển.

Tự học: Chi tiết các nội dung tự học trong chương trình môn học.

Phương pháp và hình thức tổ chức giảng dạy: Trình bày giới thiệu các phương pháp chính sử dụng trong quá trình tổ chức dạy học và các hình thức tổ chức dạy học phù hợp.

Nội dung kiểm tra, đánh giá: Trình bày chi tiết các nội dung kiểm tra, đánh giá.

Phần 4. Tài liệu phục vụ giảng dạy và học tập

Trình bày chi tiết các tài liệu phục vụ giảng dạy và học tập.

1.4. Đặc điểm và tác dụng của tập luyện môn Cầu lông

1.4.1. Đặc điểm môn Cầu lông

Cầu lông là môn thể thao đối kháng gián tiếp (cách lưới) hoạt động không chu kỳ và biến đổi nhanh các tình huống trong quá trình thi đấu. Trong quá trình phát triển, Cầu lông đã hình thành được hệ thống kỹ thuật, chiến thuật thống nhất, khoa học.

Cầu lông yêu cầu cao về kỹ thuật, chiến thuật, thể lực và tâm lý. Khó có thể đánh giá được mặt nào là quan trọng nhất bởi vì:

Thứ nhất Cầu lông là môn thể thao không thể cân đo đong đếm được.

Thứ hai Cầu lông phụ thuộc vào lứa tuổi và tiêu chuẩn của từng cá nhân vận động viên. Đối với một người mới tập thì việc học kỹ thuật là quan trọng

nhất. Tuy nhiên đã có được trình độ thi đấu xuất sắc thì các khía cạnh về thể lực và tâm lý vẫn là những phần quan trọng nhất cần được quan tâm.

Thứ ba kỹ thuật có thể bù đắp được một phần hoặc toàn bộ cho một trạng thái sung sức vì thể lực còn thấp. Tuy nhiên, thể lực kém có thể làm hỏng những kỹ thuật tốt vào cuối hiệp thứ nhất và trong suốt thời gian cuối cùng còn lại của trận đấu. Nói cách khác, tất cả các mặt yêu cầu đối với môn Cầu lông đều có quan hệ chặt chẽ với nhau.

Có thể phân tích chi tiết các đặc điểm của môn Cầu lông như sau:

Kỹ thuật Cầu lông:

Kỹ thuật cầu lông trên thực tế đã có thể phân chia thành các nhóm: Kỹ thuật di chuyển, kỹ thuật phòng thủ, kỹ thuật tấn công và kỹ thuật giao cầu. Có thể hệ thống các kỹ thuật như sau:

Nhóm kỹ thuật di chuyển: Dựa trên nguyên lý về di chuyển và tác dụng của từng loại di chuyển mà phân ra thành: Kỹ thuật di chuyển đơn bước; Kỹ thuật di chuyển đa bước; Kỹ thuật di chuyển bước nhảy.

Nhóm kỹ thuật phòng thủ: Dựa trên nguyên lý và tác dụng của kỹ thuật phòng thủ mà phân kỹ thuật phòng thủ làm hai loại: Kỹ thuật phòng thủ tay phải thấp tay; Kỹ thuật phòng thủ tay trái thấp tay.

Nhóm kỹ thuật giao cầu: Căn cứ vào mặt vợt tiếp xúc khi giao cầu mà phân kỹ thuật giao cầu làm hai loại: Kỹ thuật giao cầu bằng mặt phải của vợt (Giao cầu thuận tay) và Kỹ thuật giao cầu bằng mặt trái của vợt (Giao cầu trái tay).

Nhóm kỹ thuật tấn công: Căn cứ vào yếu lĩnh kỹ thuật động tác và tác dụng của kỹ thuật mà phân thành các kỹ thuật cơ bản sau: Kỹ thuật đánh cầu phải cao tay, Kỹ thuật đánh cầu trái cao tay, Kỹ thuật đập cầu thuận tay, Kỹ thuật đánh cầu trên đầu, Kỹ thuật bỏ nhỏ cầu rơi gần lưới, Kỹ thuật chém cầu hai góc lưới và Kỹ thuật chặn cầu.

Mỗi một kỹ thuật tấn công cơ bản trên khi tập luyện đã đạt đến mức độ kỹ năng, kỹ xảo thì đều có thể thực hiện biến dạng thành nhiều kỹ thuật khác được vận dụng một cách linh hoạt trong thi đấu.

Chiến thuật Cầu lông:

Chiến thuật Cầu lông được hiểu là những biện pháp hoạt động có chủ định, có tính đến những điều kiện cụ thể trong thi đấu của từng trận để giành được thắng lợi.

Trong thi đấu Cầu Lông, các yếu tố quyết định đến thắng lợi của từng trận đấu bao gồm: Tư tưởng chỉ đạo, Trình độ kỹ thuật, Chiến thuật thi đấu, thể lực và trạng thái tâm lý thi đấu.

Để giúp cho việc nghiên cứu, tập luyện được dễ dàng và kết hợp các loại chiến thuật cho phù hợp với những lối đánh khác nhau, có thể chia toàn bộ chiến thuật Cầu Lông ra làm bốn nhóm chính sau: Chiến thuật phát cầu trong thi đấu đơn; Chiến thuật đánh cầu trong thi đấu đơn; Chiến thuật phát cầu trong thi đấu đôi và chiến thuật đánh cầu trong thi đấu đôi.

Đặc điểm tâm lý:

Cầu lông là môn thể thao linh hoạt, biến hóa đa dạng nên yêu cầu cao đối với hệ thần kinh. Trong các trận thi đấu, căng thẳng đòi hỏi người chơi Cầu lông phải có ý chí cao. Vì kết quả thi đấu gắn rất chặt và nhạy với quá trình diễn biến tâm lý của vận động viên. Tính quyết đoán, dũng cảm, mưu trí, vững vàng là những phẩm chất tâm lý chủ yếu của vận động viên Cầu lông đỉnh cao. Cầu lông hiện đại ngày càng thiên về tốc độ, nên thời gian thực hiện các động tác rất nhanh, mức tập trung chú ý phải cao và liên tục, đặc biệt trong các trận thi đấu lớn kéo dài. Điều đó, cũng nói lên rằng để đạt thành tích cao các VĐV Cầu lông xuất sắc phải có khả năng duy trì sự ổn định, vững vàng tâm lý ở mức cao trong thời gian dài, tức là, phải có sức bền về tâm lý, nên sức bền tâm lý cũng được coi là sức bền chuyên môn của vận động viên Cầu lông. Mặt khác, yêu cầu thị giác của họ phải tinh nhanh, động tác đánh cầu phải có tốc độ, đồng thời tinh thần phải tập trung cao độ, phán đoán chính xác và nhanh qua động tác và đường cầu của đối phương để đánh cầu có hiệu quả. Do vậy, công năng của cơ quan phân tích vận động thị giác là rất quan trọng.

Đặc điểm thể lực:

Phát triển tố chất thể lực là cơ sở để tiếp thu và nắm vững kỹ thuật Cầu lông, để vận dụng kỹ thuật Cầu lông một cách linh hoạt và sáng tạo trong thi

đấu. Nói cách khác, việc tiếp thu và vận dụng có hiệu quả các kỹ thuật, chiến thuật Cầu lông chỉ có thể thực hiện được trên nền tảng thể lực chung và chuyên môn vững chắc.

Huấn luyện thể lực còn đảm bảo phát triển mối quan hệ chặt chẽ giữa nâng cao năng lực thể chất của cơ thể vận động viên với việc nâng cao năng lực tâm lý, có tác động tích cực đến việc giáo dục các phẩm chất nhân cách, đặc biệt là giáo dục đạo đức, ý chí cho vận động viên. Điều này được thể hiện ở những cố gắng nỗ lực hoàn thành khối lượng tập luyện, phấn đấu vượt qua những thành tích của bản thân để vươn lên các thành tích mới.

Xu hướng phát triển của Cầu lông hiện đại với lối đánh biến hoá, thực dụng, hiệu quả đòi hỏi vận động viên một khả năng thích ứng cao với lượng vận động lớn và năng lực phối hợp vận động nhịp nhàngtrong thời gian dài. Do đó việc huấn luyện thể lực nói chung và đánh giá trình độ thể lực chuyên môn nói riêng cho vận động viên có ý nghĩa đặc biệt quan trọng và là một khâu không thể thiếu được trong quy trình đào tạo vận động viên Cầu lông.

Tính chất của môn Cầu lông là vừa tiếp xúc cầu trong thời gian ngắn nhất nhưng lại hoạt động trong thời gian dài, với tốc độ hoạt động nhanh, biến hóa… lại có nhiều kỹ thuật động tác khác nhau để tiếp xúc vợt vào cầu, điều khiển khống chế đường cầu chính xác trong đó vận động của tay đặt biệt là cổ tay đóng vai trò chủ yếu.

Thể thao nói chung và môn Cầu lông nói riêng, đòi hỏi cần phải có sự kết hợp nhuần nhuyễn các yếu tố kỹ thuật, chiến thuật, trạng thái tâm lý, môi trường và phương tiện tập luyện với phát triển tố chất thể lực. Một vận động viên (VĐV) có thể lực tuyệt vời nhưng lại thiếu kỹ chiến thuật, tâm lý thi đấu…, thì không thể chiến thắng được đối phương. Ngược lại, nếu một vận động viên có đầy đủ yếu tố kỹ chiến thuật, tâm lý tốt nhưng thiếu thể lực thì cũng khó có thể chiến thắng được đối phương. Hai vận động viên hội tụ đầy đủ các yếu tố kỹ chiến thuật, trạng thái tâm lý và các điều kiện khác như nhau, song vận động viên nào có thể lực tốt hơn thì vận động viên đó sẽ thắng ở các hiệp thi đấu sau, cho nên có thể khẳng định được rằng, thể lực là nền tảng và chỗ dựa để phát huy các yếu tố kỹ chiến thuật.

Phát triển yếu tố thể lực là nền tảng để phát huy và nắm vững kỹ thuật Cầu lông, vận dụng chiến thuật Cầu lông một cách linh hoạt và sáng tạo trong thi đấu. Nói cách khác, việc tiếp thu và vận dụng có hiệu quả kỹ chiến thuật trong Cầu lông chỉ có thể thực hiện trên nền tảng thể lực chung và thể lực chuyên môn một cách vững chắc.

1.4.2. Tác dụng của tập luyện môn Cầu lông

Cầu lông là môn thể thao không chu kỳ hoạt động theo tình huống biến đổi liên tục nên có yêu cầu cao về sự nhanh nhẹn, khéo léo, sức bền, sức mạnh, sự mềm dẻo… Động tác trong môn cầu lông luôn thay đổi về cấu trúc cũng như cường độ, tùy theo hoạt động của đồng đội hoặc đối thủ. Trong tập luyện và thi đấu, Cầu lông thường có những hoạt động yêu cầu tốc độ phản xạ nhanh, di chuyển nhanh; các tình huống yêu cầu sức mạnh như đập cầu, phông cầu… các tình huống yêu cầu phối hợp liên tục di chuyển, phòng thủ, tấn công, phối hợp với đồng đội; các tình huống thực hiện kỹ thuật với biên độ lớn yêu cầu cao về tính mềm dẻo hay các tình huống thi đấu trong thời gian dài, yêu cầu phải có đủ sức bền để duy trì các hoạt động nhanh, mạnh, khéo léo trong toàn bộ trận đấu.. Sự căng cơ tĩnh trong các hoạt động ở môn cầu lông ít gặp hoặc chỉ xảy ra trong thời gian rất ngắn. Những biến đổi về trạng thái chức năng sinh lý trong tập luyện và thi đấu Cầu lông tuỳ thuộc vào cường độ và thời gian vận động.

Người tập Cầu lông thường hoạt động trong thời gian dài với tốc độ hoạt động nhanh, biến hóa và có sức mạnh tốc độ. Đồng thời, người tập phải biết nhiều kỹ thuật động tác khác nhau để tiếp xúc vợt với cầu, điều khiển khống chế được cầu chính xác. [43]

Cầu lông bao gồm nhiều kỹ thuật. Trong tập luyện và thi đấu Cầu lông, người tập phải thường xuyên thay đổi hướng và bước chân, các kỹ thuật đánh có thể lặp đi lặp lại, có lúc nhanh – mạnh, có lúc đột ngột mãnh liệt hay nhẹ nhàng… đòi hỏi người chơi phải quyết đoán trong xử lý các tình huống. [63]

Có thể khái quát tác động của tập luyện Cầu lông tới người tập như sau:

Hoạt động thi đấu cầu lông được tính theo “sec” đấu, với thời gian không cố định. Trung bình một “sec” đấu kéo dài khoảng 20 phút. Thời gian thi đấu của từng “sec” và từng trận phụ thuộc rất nhiều vào trình độ và sự “ngang sức

ngang tài" của đối thủ trên sân. Một trận đấu của hai đấu thủ có trình độ cao tương đương nhau, nếu phải đánh cả 3 "sec", có thể kéo dài đến 90 phút hoặc hơn. Cùng với thời gian thi đấu kéo dài, là cường độ hoạt động cao và liên tục theo đặc điểm và tình huống của mỗi trận đấu. Điều này giúp cho người chơi Cầu lông phát triển toàn diện các cơ quan trong cơ thể. [63]

Ảnh hưởng của tập luyện Cầu lông tới hệ thần kinh trung ương và hệ vận động của người tập

Các động tác kỹ thuật của môn Cầu lông rất đa dạng và sự phối hợp động tác nhiều khi rất phức tạp. Các động tác thường được thực hiện khi chạy, nhảy hoặc trong điều kiện tình huống luôn thay đổi, cho nên tính phức tạp của động tác lại càng tăng lên. Các kỹ năng động tác càng được củng cố và tự động hoá, thì người chơi càng thực hiện tốt các động tác kỹ thuật. Người tập Cầu lông không những phải thực hiện một cách thuần thục các kỹ thuật động tác, mà còn phải biết cách áp dụng trong điều kiện thi đấu. Tùy theo tình huống trên sân, người tập cần phải nhanh chóng thay đổi những động tác quen thuộc để xử lý tình huống, như vậy người tập đã hình thành những kỹ năng động tác mới. Sự hình thành các động tác mới do hoạt động "sáng tạo" của các trung tâm thần kinh có một ý nghĩa lớn.

Hoạt động phân tích – tổng hợp của hệ thần kinh trung ương bảo đảm cho người chơi Cầu lông có những phản ứng thích hợp đối với những tình huống diễn ra trong vận động. Khi cảm nhận được chính xác những chi tiết của tình huống xảy ra trên sân bãi, thì phản ứng của người chơi càng nhanh và càng chính xác. Sự phản ứng nhanh của người chơi phụ thuộc vào hoạt động của các giác quan và tính linh hoạt của các quá trình thần kinh. Trong quá trình tập luyện môn Cầu lông, hoạt động của các cơ quan phân tích được hoàn thiện về mọi mặt. Các cơ quan phân tích thị giác, vận động và thính giác có ý nghĩa lớn trong tập luyện môn Cầu lông. Trong đó, vai trò chủ đạo là cơ quan phân tích thị giác.

Ảnh hưởng của tập luyện Cầu lông tới hệ thống cung cấp năng lượng

Hệ thống cung cấp năng lượng môn Cầu lông dựa trên đặc điểm hoạt động, thi đấu của môn Cầu lông, chủ yếu là hoạt động yếm khí. Khi quả cầu

trong cuộc, thì năng lượng được cung cấp khoảng 80% là yếm khí phi lactic và 20% là yếm khí lactic.

Tuy nhiên, do các trận đấu kéo dài hơn 20 phút, hoặc có thể kéo dài đến 90 phút, thì hệ năng lượng ưa khí cung cấp là chủ yếu. Sau 1 tình huống đánh cầu sử dụng năng lượng yếm khí, cơ thể người tập sẽ được trả nợ dưỡng ngay giữa 2 kỹ thuật động tác trước và sau trong từng pha cầu.

Trong tập luyện và thi đấu Cầu lông, người chơi sẽ được phát triển cả hệ thống cung cấp năng lượng yếm khí và ưa khí:

Ảnh hưởng của tập luyện Cầu lông tới sự phát triển tâm lý

Trong quá trình tập luyện và thi đấu Cầu lông, người chơi phải khắc phục nhiều khó khăn trở ngại với những căng thẳng nhiều khi đến tối đa về thể lực và tâm lý. Thi đấu môn Cầu lông là sự đua tranh quyết liệt về sức mạnh thể chất và tinh thần. Để chiến thắng đối phương, người chơi phải nỗ lực vượt lên trên đối phương, một sai lầm nhỏ cũng có thể dẫn đến thất bại của bản thân và đồng đội. Đó là áp lực luôn đè nặng lên tâm lý của người tập.

Mặt khác, trong quá trình thi đấu, sự thất bại tạm thời có thể gây những cảm xúc xấu như: Lo sợ, giảm thậm chí mất lòng tin… tại những thời điểm quyết định, gay cấn (gần kết thúc ván đấu, trận đấu đang bị dẫn hoặc có tỉ số hòa…), áp lực tâm lý vốn đã căng lại càng căng thêm. Áp lực từ phía khán giả và trọng tài cũng là một yếu tố làm căng thêm tâm lý của người chơi. Số lượng lớn khán giả theo dõi chặt chẽ trận đấu, phản ứng cuồng nhiệt (khen, chê) đối với thành công hay thất bại của họ tác động rất mạnh đến tâm lý của người tập. Đồng thời, việc xử lý thiếu chính xác, thiếu vô tư của trọng tài là một trong những yếu tố gây ra stress ở người chơi. Như đã biết, sự căng thẳng cảm xúc có thể làm phá vỡ các mối liên kết giữa các chức năng tâm lý gây rối loạn phối hợp hoạt động, thậm chí làm tê liệt hoạt động tâm lý cũng như hoạt động vận động, dẫn đến kết quả thi đấu giảm sút.

Trong những hoàn cảnh đó, người chơi cần có khả năng kiểm soát trạng thái tâm lý, ổn định được cảm xúc, phải có ý chí mạnh mẽ để kiên trì theo đuổi mục đích, duy trì lòng tự tin, tinh thần chiến đấu ngoan cường. Điều đó, rất cần ở người chơi một hệ thần kinh mạnh mẽ và thăng bằng. Hệ thần kinh mạnh cho

phép người chơi chịu đựng được sự căng thẳng cảm xúc cao độ. Tính thăng bằng giúp người tập duy trì được hưng phấn tối ưu.

Quá trình tập luyện và thi đấu Cầu lông sẽ giúp người chơi dần hoàn thiện các phẩm chất tâm lý trên.

Ảnh hưởng của tập luyện Cầu lông phong trào

Trong lĩnh vực TDTT phong trào, Cầu lông được coi là một trong những môn thể thao phổ biên nhất, "đa cấp độ" vì ở giới tính nào, độ tuổi nào mọi người cũng đều chơi được. Môn Cầu lông yêu cầu người chơi hoạt động toàn diện cả chân, tay, thân người... tiêu thụ nhiều năng lượng nên rất tốt cho cơ thể người tập. Có thể khái quát tác dụng của môn Cầu lông trong tập luyện TDTT cho mọi người như sau:

Tập luyện Cầu lông mang lại năng lượng cho người chơi: Do đòi hỏi vận động toàn thân, tiêu thụ năng lượng nhiều nên người chơi có xu hướng ăn ngon miệng và ngủ ngon hơn sau khi tập luyện. Chính điều này mang lại năng lượng nhiều hơn và cảm giác khỏe mạnh hơn sau khi tập luyện.

Chơi Cầu lông rất tốt cho sức khỏe thể chất: Việc chơi Cầu lông thường xuyên và điều độ sẽ rất tốt cho hệ tim mạch với sự vận động thường xuyên và đều đặn. Đánh Cầu lông đòi hỏi sử dụng rất nhiều hệ cơ khác nhau của cơ thể như: Hệ cơ chân (bắp đùi, bắp chân...), Cơ tay (Cơ nhị đầu, cơ cánh tay, cổ tay), cơ lưng, lườn, cổ…Có thể nói, tập luyện Cầu lông phát triển toàn diện hệ cơ trong cơ thể. Tập luyện cầu lông đúng cách giúp tăng sức mạnh cơ bắp toàn cơ thể.

Đánh Cầu lông giúp tăng chiều cao ở tuổi phát triển và tăng cường độ cứng của hệ xương: Ở những độ tuổi đang trong giai đoạn phát triển cơ thể thì việc chơi Cầu lông giúp ảnh hưởng một cách tích cực tới việc phát triển chiều cao của các em. Với sự vận động thường xuyên của các khớp sẽ kích thích sự phát triển liên tục của những lớp sụn và làm tăng chiều cao cơ thể. Đồng thời, vận động thường xuyên cũng giúp cho hệ cơ, xương phát triển, tăng cường tính chắc chắn.

Chơi Cầu lông giúp cho cơ thể phản xạ nhanh nhạy bởi bản thân môn Cầu lông có số lượng các kỹ thuật cơ bản rất phong phú, đa dạng. Sự phong phú này

được nhân gấp bội trong thi đấu. Các tình huống rất đa dạng và quyết liệt, các điều kiện khách quan để thực hiện kỹ thuật cũng biến đổi phức tạp hơn như: Tính năng xoáy của cầu (tốc độ, hướng bay, độ xoáy, chiều xoáy), ý đồ, sự chống trả của đối phương, vị trí của bản thân và đồng đội… dẫn đến sự biến thể của kỹ thuật. Để phù hợp với các điều kiện hoàn cảnh của tình huống, người chơi không thể áp dụng máy móc những yếu lĩnh kỹ thuật cơ bản đã được tập luyện, mà còn phải sáng tạo những thao tác kỹ thuật mới, mà thực chất là những biến thể của kỹ thuật cơ bản. Bản chất của những biến thể có tính sáng tạo này là sự thích nghi của hệ thống chức năng cơ học, sự biến đổi trong không gian và theo thời gian của các định hình động lực. Đồng thời, các kỹ thuật trong môn cầu lông thường là sự phối hợp vận động đòi hỏi độ chính xác cao và cảm giác dùng sức rất tinh tế, nhằm điều khiển chính xác trái cầu. Điều này, liên quan đến tính linh hoạt của các quá trình thần kinh và hoạt tính của các quá trình nhận thức: Cảm giác, thị giác và đặc biệt là các chức năng tâm vận động (cảm giác vận động) như: Phối hợp vận động; cảm giác dùng lực; tốc độ phản ứng; cảm giác không gian; thời gian; tính nhịp điệu. Chính vì vậy, tập luyện Cầu lông giúp cho cơ thể linh hoạt, phản ứng nhanh, nhạy.

Chơi Cầu lông có tác dụng giải tỏa Stress sau những giờ làm việc căng thẳng: Cũng như những môn thể thao khác việc phải vận động liên tục sẽ giúp cơ thể tiết mồ hôi, giải phóng những chất độc tồn đọng trong cơ thể. Chính điều này giúp những căng thẳng và mệt mỏi hàng ngày sẽ được giảm bớt đi. Việc giao tiếp với những những người cùng chơi sẽ tạo nên một không khí vui tươi, giảm cẳng thẳng sau những giờ làm việc. Đồng thời, chơi Cầu lông cũng giúp gia tăng các mối quan hệ lành mạnh với những người có chung đam mê, sở thích.

1.5. Đặc điểm tâm, sinh lý học sinh Trung học phổ thông

1.5.1. Đặc điểm tâm lý của học sinh trung học phổ thông

1.5.1.1. Hoạt động học tập và phát triển trí tuệ

Học sinh ở tuổi này trưởng thành hơn, có nhiều kinh nghiệm sống hơn so với lứa tuổi nhỏ, các em ý thức được vị trí, vai trò của mình. Do vậy, thái độ có ý thức của các em trong hoạt động học tập ngày càng được phát triển.

Khả năng quan sát của các em trở nên có mục đích, có hệ thống và toàn diện hơn. Quá trình quan sát đã chịu sự điều khiển của hệ thống tín hiệu thứ hai nhiều hơn và không tách khỏi tư duy ngôn ngữ… [62]

Ở tuổi này, ghi nhớ có chủ định giữ vai trò chủ đạo trong hoạt động trí tuệ, đồng thời vai trò của ghi nhớ logic trừu tượng, ghi nhớ ý nghĩa ngày một tăng rõ rệt (các em sử dụng tốt hơn các phương pháp ghi nhớ, tóm tắt ý chính, so sánh, đối chiếu…). …

Sự phát triển mạnh của tư duy lý luận liên quan chặt chẽ đến tư duy sáng tạo. Nhờ khả năng khái quát, các em có thể tự mình phát hiện ra những cái mới. Với các em, điều quan trọng là cách thức giải quyết các vấn đề được đặt ra chứ không phải là loại vấn đề nào được giải quyết.

Tính phê phán của tư duy cũng phát triển mạnh ở lứa tuổi này. Các em có khả năng đánh giá và tự đánh giá nhiều mối quan hệ, những sự vật, hiện tượng xung quanh theo những thang giá trị đã được xác lập [62], [87], [88].

Như vậy, ở tuổi học sinh THPT, những đặc điểm của con người về mặt trí tuệ thông thường đã được hình thành và chúng vẫn còn được tiếp tục hoàn thiện.

1.5.1.2. Hoạt động giao tiếp, đời sống tình cảm và phát triển tâm lý

Giao tiếp là quá trình tiếp xúc tâm lý giữa con người và con người nhằm mục đích trao đổi tình cảm, vốn sống, kinh nghiệm, kỹ năng, kỹ xảo nghề nghiệp, hoàn thiện năng lực bản thân.

Giao tiếp là phương thức tồn tại của con người, là phương tiện cơ bản để hình thành nhân cách trẻ. [62], [87], [88].

Giao tiếp nhóm bạn: Ở tuổi THPT, đời sống giao tiếp, tình cảm của các em phát triển rất phong phú và đóng vai trò quan trọng. Giao tiếp nhóm là loại giao tiếp rất phổ biến và có ý nghĩa quan trọng đối với việc hình thành nhân cách và phát triển tâm lý các em. Tuổi thanh niên mới lớn là lứa tuổi mang tính chất tập thể nhất. Ở lứa tuổi này, quan hệ với bạn bè chiếm vị trí lớn hơn hẳn so với quan hệ với người lớn tuổi hoặc người ít tuổi hơn. Điều này do lòng khao khát muốn có vị trí bình đẳng trong cuộc sống chi phối. [62], [87], [88].

Giao tiếp trong gia đình: Trong mối quan hệ gia đình, cùng với sự trưởng thành nhiều mặt, quan hệ dựa dẫm, phụ thuộc vào cha mẹ của các em dần dần được thay thế bằng quan hệ bình đẳng, tự lập. [62], [87], [88].

Đời sống tình cảm

Đời sống tình cảm của học sinh THPT rất phong phú. Đặc biệt nó được thể hiện rõ nhất trong tình bạn của các em, vì đây là lứa tuổi mà những hình thức đối xử có lựa chọn đối với mọi người đã trở nên sâu sắc và mặn nồng. Ở lứa tuổi này nhu cầu về tình bạn, tâm tình cá nhân được tăng lên rõ rệt. Nam nữ thanh niên đều coi tình bạn là những mối quan hệ quan trọng nhất của con người [62], [87], [88].

1.5.1.3. Hoạt động lao động, chọn nghề

Bên cạnh hoạt động học tập học sinh đầu tuổi thanh niên đã xuất hiện những nhu cầu, nguyện vọng, những đòi hỏi trực tiếp của một hoạt động mới. Đó là những hoạt động liên quan đến việc chọn nghề. Các em đang đứng trước một sự thúc bách đối với việc chọn cho mình một nghề cụ thể, một chuyên ngành nhất định cho tương lai gần sau khi tốt nghiệp THPT. Đời sống tâm lý của học sinh THPT bị chi phối không nhỏ của hoạt động này. [62], [87], [88].

1.5.1.4. Những đặc điểm nhân cách chủ yếu

Do sự phát triển về thể lực, sự hoàn thiện về trí tuệ, cũng như tính xã hội hoá ngày càng cao, nhân cách học sinh lứa tuổi THPT có những nét phát triển mới, khác về chất so với các lứa tuổi trước. Sau đây là một số đặc điểm nhân cách nổi bật của lứa tuổi này [62], [87], [88].

Sự phát triển của tự ý thức, tự đánh giá bản thân: Khả năng tự ý thức phát triển khá sớm ở con người và được hoàn thiện từng bước, đến 15-16 tuổi thì phát triển mạnh, trở thành một đặc điểm nổi bật trong sự phát triển của thanh niên mới lớn, có ý nghĩa to lớn đối với sự phát triển tâm lý lứa tuổi này. Sự hình thành tự ý thức ở tuổi học sinh THPT là một quá trình lâu dài, trải qua những mức độ khác nhau. Đặc điểm quan trọng của tự ý thức ở thanh niên mới lớn là nó xuất phát từ yêu cầu của cuộc sống và hoạt động, vai trò mới trong tập thể, những mối quan hệ mới với thế giới xung quanh…, từ đó buộc các em phải ý thức được những đặc điểm nhân cách của chính mình [62], [87], [88].

Tính tích cực xã hội của học sinh đã được thể hiện rõ hơn và biểu hiện:

Quan tâm nhiều hơn đến tình hình kinh tế, chính trị, xã hội trong nước và trên thế giới, trao đổi với nhau và tỏ thái độ của mình về các vấn đề đó.

Sẵn sàng tham gia hoạt động xã hội phù hợp với hứng thú, sở trường của mình như thi học sinh giỏi, học sinh thanh lịch, thi văn nghệ, TDTT, tham gia các hoạt động từ thiện, bảo vệ môi trường…[62], [87], [88].

Sự hình thành thế giới quan

Thế giới quan là cái nhìn hệ thống, tổng hợp, khái quát về thế giới (tự nhiên và xã hội) của con người. Nó có ý nghĩa chỉ đạo với hoạt động, hành động, cách ứng xử của cá nhân trong những hoàn cảnh, điều kiện cụ thể. Tuổi thanh niên mới lớn là lứa tuổi quyết định của sự hình thành thế giới quan.

Một khía cạnh quan trọng của quá trình hình thành thế giới quan ở lứa tuổi này là trình độ phát triển ý thức đạo đức. Các nghiên cứu tâm lý học cho thấy, thế giới quan về lĩnh vực đạo đức cũng bắt đầu được hình thành từ tuổi thiếu niên và phát triển dần tới tuổi trưởng thành. [62], [87], [88].

1.5.2. Đặc điểm sinh lý của học sinh trung học phổ thông

Từ 15, 16, 17 đến 18 tuổi là thời kỳ mà sự phát triển thể chất của con người đang đi vào giai đoạn hoàn chỉnh, tuy nhiên sự phát triển này còn kém so với sự phát triển cơ thể của người lớn. Giai đoạn này bắt đầu thời kỳ phát triển tương đối "êm ả" về mặt sinh lý. Cụ thể:

1.5.2.1. Hệ thần kinh

Sự phát triển của hệ thần kinh có những thay đổi quan trọng do cấu trúc bên trong của não phức tạp và các chức năng não phát triển. Cấu trúc của tế bào bán cầu đại não của các em về cơ bản như cấu trúc tế bào não của người lớn. Số lượng dây thần kinh liên hợp tăng lên, liên kết các phần khác nhau của vỏ đại não lại với nhau. Điều đó tạo tiền đề cần thiết cho sự phức tạp hoá hoạt động phân tích, tổng hợp… của vỏ bán cầu đại não trong quá trình học tập.

Hệ thần kinh phát triển đi tới hoàn thiện làm cho khả năng tư duy, khả năng phân tích, tổng hợp và trừu tượng hóa được phát triển tạo thuận lợi cho việc hình thành phản xạ có điều kiện. Đây là điều kiện thuận lợi để các em nhanh chóng tiếp thu và hoàn thiện kỹ thuật động tác. Tuy nhiên, với những bài

tập mang tính chất đơn điệu, không hấp dẫn dễ làm cho các em chóng mệt mỏi. Cho nên cần thay đổi hình thức tập luyện một cách phong phú, đặc biệt tăng cường các hình thức tập luyện bằng trò chơi và thi đấu để gây hứng thú và tạo điều kiện hoàn thành tốt các bài tập chính, nhất là các bài tập sức bền [8], [27], [30], [61]

Ngoài ra, do hoạt động mạnh của tuyến giáp, tuyến sinh dục, tuyến yên làm cho tính hưng phấn của hệ thần kinh chiếm ưu thế, giữa hưng phấn và ức chế không cân bằng đã ảnh hưởng đến hoạt động thể lực. Đặc biệt ở các em nữ, tính nhịp điệu giảm sút nhanh chóng, khả năng chịu đựng lượng vận động yếu. Vì vậy, giáo viên cần sử dụng các bài tập thích hợp và thường xuyên quan sát phản ứng cơ thể của nữ học sinh để có biện pháp điều chỉnh kịp thời. [8], [27], [30], [61]

1.5.2.2. Hệ vận động

Hệ xương bắt đầu giảm tốc độ phát triển. Mỗi năm nữ cao thêm từ 0.5 tới 1cm, nam cao thêm từ 1-3cm. Tập luyện thể dục thể thao một cách thường xuyên, liên tục làm xương chắc khỏe hơn.

Ở lứa tuổi học sinh THPT, các xương nhỏ như xương cổ tay, bàn tay hầu như đã hoàn thiện nên các em có thể tập luyện một số động tác treo, chống, mang vác nặng mà không làm tổn hại hoặc không làm phát triển lệch lạc cơ thể.

Cột sống đã ổn định hình dáng nhưng vẫn chưa được hoàn thiện, vẫn có thể bị cong vẹo, nên việc tiếp tục bồi dưỡng tư thế chính xác thông qua hệ thống bài tập như đi, chạy, nhảy, thể dục nhịp điệu, thể dục cơ bản… cho các em là cần thiết và không thể xem nhẹ.

Ở lứa tuổi này, xương của các em nữ xốp hơn các em nam, tủy sống rỗng hơn, chiều dài ngắn hơn, bắp thịt nhỏ hơn và yếu hơn nên xương của nữ không khỏe bằng nam. Đặc biệt là xương chậu của nữ to hơn và yếu. Vì vậy, trong quá trình GDTC không thể sử dụng các bài tập có khối lượng vận động và cường độ vận động như nam mà phải phù hợp với đặc điểm giới tính [8], [27], [30], [61].

Nhịp độ tăng trưởng về chiều cao đã chậm lại, các em gái đạt được sự tăng trưởng của mình trung bình vào khoảng tuổi 16, 17 (± 13 tháng), các em

trai khoảng tuổi 17, 18 (± 10 tháng). Điều này giúp hình thành một cơ thể cân đối, đẹp, khoẻ của thanh niên.

Hệ cơ: Các tổ chức cơ phát triển muộn hơn xương nên sức co cơ vẫn còn tương đối yếu, các bắp cơ lớn như: Cơ đùi, cơ cánh tay… phát triển tương đối nhanh còn các cơ nhỏ như: Cơ bàn tay, ngón tay… phát triển chậm hơn, các cơ co phát triển sớm hơn các cơ duỗi, các cơ duỗi của nữ lại càng yếu [8], [27], [30], [61].

Từ lứa tuổi 16, các tổ chức mỡ dưới da của nữ phát triển mạnh, ảnh hưởng tới sự phát triển sức mạnh của cơ thể. Nói chung, đầu thời kỳ học sinh trung học cơ sở là thời kỳ cơ bắp phát triển nhanh nhất.

Trọng lượng cơ thể phát triển nhanh, cân nặng của thanh niên 16, 17 tuổi có thể gấp đôi cân thiếu niên. Các TCTL như sức mạnh, sức bền, sự dẻo dai được tăng cường.

Cơ bắp, sức lực phát triển mạnh dễ đạt những thành tích trong thể thao.

1.5.2.3. Hệ tuần hoàn

Hệ tuần hoàn của học sinh THPT đang phát triển và đi tới hoàn thiện.

Buồng tim phát triển tương đối hoàn chỉnh.

Mạch của nam từ 70-80 lần/phút và của nữ từ 75-85 lần/ phút

Hệ thống điều hòa vận mạch tương đối hoàn chỉnh

Phản ứng của hệ tuần hoàn đối với lượng vận động tương đối rõ rệt, nhưng sau vận động, mạch đập và huyết áp hồi phục tương đối nhanh chóng [8], [27], [30], [61].

1.5.2.4. Hệ hô hấp

Hệ hô hấp của học sinh THPT đã phát triển và tương đối hoàn thiện.

Vòng ngực trung bình của nam từ 67-72cm, của nữ từ 69-74cm.

Diện tích tiếp xúc của phổi khoảng 50-100m^2, gần bằng tuổi trưởng thành.

Dung lượng phổi tăng lên nhanh chóng từ lúc 15 tuổi là 2-2.5lít đến 16-18 tuổi đạt khoảng 3-4 lít.

Tần số hô hấp gần giống người lớn, dao động từ 10-20 lần/phút.

Tuy nhiên, các cơ hô hấp còn yếu nên sự co giãn của lồng ngực nhỏ, chủ yếu là co giãn cơ hoành. Trong tập luyện cần thở sâu và tập trung chú ý thở bằng

ngực. Các bài tập bơi, chạy cự ly trung bình, chạy việt dã có tác dụng tốt đến sự phát triển của hệ hô hấp [8], [27], [30], [61].

1.5.2.5. Hệ nội tiết

Lứa tuổi học sinh THPT là thời kỳ trưởng thành về giới tính. Đa số các em đã vượt qua thời kỳ phát dục, những khủng hoảng tuổi dậy thì chấm dứt để chuyển sang thời kỳ ổn định hơn, cân bằng hơn, xét cả trên các mặt hoạt động hưng phấn, ức chế của hệ thần kinh cũng như các mặt phát triển khác của cơ thể về thể chất. Nguyên nhân của những thay đổi về sinh lý học trên chính là hoạt động của các nội tiết tố, đặc biệt là vai trò của nội tiết tố sinh trưởng và nội tiết tố giới tính.

Nội tiết tố sinh trưởng được sản xuất và duy trì từ lúc con người sinh ra cho đến lúc chết. Mức sản xuất nội tiết tố này tăng trưởng đột ngột vào lúc tuổi dậy thì bắt đầu và duy trì ở mức độ ổn định khi cơ thể đã đạt được sự tăng trưởng của xương, của tất cả các cơ quan và hệ thống khác làm cơ thể phát triển hài hoà. Song ở tuổi thanh niên, việc sản xuất nội tiết tố sẽ giảm xuống để duy trì và sửa chữa các tế bào, các mô, các cơ quan và hoàn thiện cơ thể.

Nội tiết tố giới tính có nhiệm vụ tạo vóc dáng của cơ thể cho phù hợp với sự phát triển sinh dục và sinh sản của người đàn ông hay phụ nữ. Các nội tiết tố này, đã bị ngừng sản xuất sau khi thai nhi đã phát triển trong tử cung, được tái sản xuất vào lúc bắt đầu tuổi dậy thì. Theo mệnh lệnh của vùng dưới đồi, FSH (hormon của tuyến yên tác động lên noãn bào của buồng trứng) và LH (hormon tạo thể vàng) được sản sinh, kích thích các cơ quan sinh sản ra các nội tiết tố tại chỗ của riêng chúng. Các tinh hoàn sản sinh các testosteron và buồng trứng sản sinh ra ostrogen và progesteron. Các nội tiết tố nam và nữ tác động đến sự phát triển của các đặc điểm giới tính bẩm sinh, và các đặc điểm giới tính thứ phát, tức là tạo ra tất cả những khác biệt về thể chất giữa cơ thể nam và nữ [8], [27], [30], [61].

1.6. Những công trình nghiên cứu có liên quan

1.6.1. Các công trình nghiên cứu ở nước ngoài

1.6.1.1. Các công trình nghiên cứu về Cầu lông

Cầu lông là môn thể thao được phát triển mạnh mẽ ở nhiều nước trên thế giới, trong đó có Việt Nam. Chính vì vậy, rất nhiều công trình nghiên cứu về môn Cầu lông trên thế giới đã được tiến hành và thu được nhiều kết quả tốt thiết thực. Có thể kể tới một số công trình nghiên cứu sau:

Tiếp cận từ góc độ nghiên cứu phát triển thành tích môn cầu lông:

Năm 1997, tác giả Bành Mỹ Lệ, Hậu Chính Khánh đã nghiên cứu về môn Cầu lông và đưa ra các nội dung kiểm tra, đánh giá trình độ tập luyện của VĐV Cầu lông gồm: Di chuyển tiến lùi theo đường thẳng 5 lần (20% tổng điểm), di chuyển ngay phải trái 5 lần sân đơn (20% tổng điểm), nhảy dây đôi 1 phút (số lần) (10% tổng điểm), di chuyển đánh cầu cao sâu cuối sân (20% tổng điểm), di chuyển đánh cầu chéo góc sát dưới vào ô (20% tổng điểm), kiểm tra năng lực thi đấu thực tế (10% tổng điểm) [43]. Nghiên cứu của các tác giả Bành Mỹ Lệ và Hậu Chính Khánh không chỉ đưa ra các nội dung kiểm tra, đánh giá trình độ tập luyện của VĐV Cầu lông mà còn đưa ra được tỷ lệ điểm của từng chỉ tiêu trên tổng điểm kiểm tra, hay nói cách khác, là xác định tầm quan trọng của mỗi chỉ tiêu trong đánh giá. Đây là bước quan trọng giúp đánh giá chính xác trình độ tập luyện của VĐV. Cũng theo xu hướng này Tăng Phàm Huy, Vương Lộ Đức và Lã Văn Hoa đã giới thiệu "Tiêu chuẩn tuyển chọn VĐV Cầu lông Trung Quốc" trong quyển sách này [35].

Bo.Omosegoard (2005), (tài liêu huấn luyện cầu lông của Liên đoàn cầu lông Thành phố Hồ Chí Minh), khi huấn luyện thể lực chuyên môn cho VĐV trẻ đã sử dụng các chỉ tiêu đánh giá sau: Bật cao với tại chỗ (cm), bật nhảy một chân 10 bước (m), bật nhảy đập cầu mạnh 40 quả (s), luân phiên giậm nhảy vụt cầu bên phải và bên trái bắt chéo qua đầu mạnh 10 lần/bên (s), di chuyển luân phiên đập cầu phải, đỡ bỏ nhỏ, vụt trái 1 phút (lần), di chuyển ngay sát sân đơn 10 lần tính thời gian (s), ném quả cầu xa (m), dùng vợt sắt (1 kg) mô phỏng động tác đập cầu (lần/phút) [9]. Trong kết quả nghiên cứu của mình, Bo. Omosegoard đã quan tâm tới nhiều tố chất thể lực trong quá trình đánh giá trình độ thể lực của VĐV, đã đánh giá cả thể lực chung và thể lực chuyên môn, sử dụng các phương tiện đa dạng trong các test đánh giá… Tuy nhiên, Bo.Omosegoard lại chưa đưa ra được tỷ trọng ảnh hưởng của từng tố chất thể

lực trong công tác kiểm tra, đánh giá trình độ thể lực của VĐV cũng như tầm quan trọng của thể lực chung hay chuyên môn trong từng giai đoạn tập luyện.

Tương tự như Bo. Omosegoard, tác giả D.P Gunalan, Tổng thư ký Liên đoàn cầu lông Châu Á, khi đánh giá thể lực chuyên môn cho các VĐV Cầu lông đã sử dụng các chỉ tiêu sau: Nhảy dây đơn/phút (lần), nhảy dây đôi/phút (lần), ném cầu xa (m), di chuyển ngang sân đơn/phút (lần), di chuyển tiến lùi/phút (lần), di chuyển 4 góc sân 10 lần (s). D.P Gunalan đã quan tâm rất nhiều tới sức nhanh và tính linh hoạt của chân trong di chuyển của VĐV môn Cầu lông. Tuy nhiên, cũng như Bo. Omosegoard, ông cũng chưa làm rõ được tỷ trọng ảnh hưởng của sức nhanh và linh hoạt của chân với thành tích thi đấu của VĐV hay với trình độ thể lực của VĐV.

Tiếp cận từ góc độ sinh lý học, có nhiều tác giả đã quan tâm tới môn cầu lông về vấn đề này. Có thể kể tới một số công trình nghiên cứu như: D Cabello Manrique and J J González – Badillo (2003) [93] đã phân tích tính chất thi đấu Cầu lông. Ngoài công trình nghiên cứu về sự đáp ứng mạch đập trong thi đấu đơn cầu lông của tác giả Young Chul Kim, Han Kook Sung, Hai Mo Gu (2002) [94] và đặc điểm thi đấu môn Cầu lông của tác giả Faude O, Meyer T, Rosenberger F, Fries M, Huber G, Kindermann W (2007) [95], Luận án còn thu thập được một số công trình nghiên cứu của các tác giả như: Asok Kumar Ghosh nghiên cứu về mạch đập và nồng độ lactate khi thực hiện đập cầu. Các nghiên cứu về đặc điểm sinh lý trong thi đấu cầu lông, dựa trên mạch đập từ trước đến nay trên thế giới có Coad et al, (1979), Mikkelsen, (1979), Abe et al, (1989); Kim et al, (2002), dựa trên mạch đập và lactate máu có Mikkelsen, (1979); Abe et al. 1990; Ghosh et al, (1990) và đáp ứng chuyển hóa trong thi đấu có Coad et al, (1979); Mikkelsen, (1979), Faccini and Dal Monte, (1996); Cabello et al, (2003), Nghiên cứu về sinh cơ học và phân tích chuyển động có Gowitzke, (1978); Gowitzke & Waddell, (1977 a), (1977 b), (1978), (1979); Hong, (1993); Jack et al, (1978); Jack & Adrian, (1979) và nghiên cứu về đặc điểm thi đấu dựa trên yêu cầu về năng lượng, nhịp độ trận đấu có Cabello & Gonzalez - Badillo,(2003); Cabello et al, (2003) [93].

Nghiên cứu về đặc điểm sinh lý của VĐV cấp cao và cận cấp cao môn cầu lông cũng phải kể đến tác giả Ooi CH, Tan A, Ahmad A, Kwong KW, Sompong R, Ghazali KA, Liew SL, Chai WJ, Thompson MW, (2009) [96]. Công trình đã nghiên cứu ở 12 VĐV cầu lông cấp cao Malaysia, có tuổi trung bình là 24.6 ± 3,7 tuổi; cân nặng 73.2 ± 7,6 kg; chiều cao 1.76 ± 0,07 m đã cho kết quả: Tỷ lệ mỡ 12.5 ± 4,8%; VO_2max là 56.9 ± 3,7/ ml/kg/phút. Và ở 12 VĐV cận cấp cao có độ tuổi trung bình là 20.5± 0,7 tuổi; cân nặng 62.7± 4,2/kg chiều cao 1.71± 0,05/m; tỷ lệ mỡ 9.5±3,4 %;VO_2max 59.5± 5,2 /ml/kg/phút [96].

Về đặc điểm sinh lý VĐV cấp cao trẻ, nhóm tác giả Kerry Ann và Lieshout (2002), qua nghiên cứu nhóm VĐV cấp cao trẻ môn cầu lông Nam Phi đã đưa ra kết quả:

Đối với nam:

Bật cao tại chỗ: 53 ± 4 cm thấp hơn so với nghiên cứu của Omosegaard (1996) trên VĐV đội tuyển quốc gia (từ 55 – 75 cm).

Nằm sấp chống đẩy: 28 ± 6 lần. Nằm ngửa gập thân: 56 ± 9 lần.

Tốc độ 2m, 4m và 6m tương ứng là 0.44 ± 0.03, 0.80 ± 0.04 và 1.14 ± 0.05 giây.

Linh hoạt: 10.7 ± 0.5 giây.

Đối với nữ:

Bật cao tại chỗ: 35 ± 6 cm thấp hơn so với nghiên cứu của Omosegaard (1996) trên VĐV đội tuyển quốc gia (từ 45 – 62 cm).

Nằm sấp chống đẩy: 40 ± 4 lần, Nằm ngửa gập thân: 57 ± 17 lần.

Tốc độ 2 m, 4 m và 6 m: 0.49 ± 0.05, 0.87 ± 0.08 và 1.25 ± 0.09 giây.

Linh hoạt: 11.9 ± 0.4 giây.

Các tác giả trên đã nghiên cứu rất sâu về đặc điểm sinh lý của VĐV trong tập luyện môn Cầu lông. Tuy nhiên, để áp dụng những tiêu chí trên trong thực tế còn gặp nhiều vấn đề bất cập như: Sự không đồng nhất về trình độ tập luyện của VĐV giữa các quốc gia; các thiết bị công cụ đánh giá và cách thức đánh giá không đồng nhất… Tuy nhiên, những công trình nghiên cứu của các tác giả trên đã tạo nguồn tài liệu tham khảo phong phú cho thực tiễn huấn luyện cũng như nghiên cứu về môn Cầu lông tại nước ta hiện nay.

1.6.1.2. Các công trình nghiên cứu về TDTT ngoại khóa

Nghiên cứu về TDTT ngoại khóa trong trường học các cấp cũng là vấn đề được nhiều nhà khoa học thuộc các quốc gia trên thế giới quan tâm và tiếp cận dưới nhiều góc độ. Có thể kể tới một số công trình nghiên cứu sau:

Năm 2007, trong đề tài nghiên cứu: "Thúc đẩy lối sống năng động trong trường học" WHO đã nhận định: Tham gia các hoạt động thể chất sớm là cần thiết cho việc đạt được các kỹ năng cần thiết và các kinh nghiệm thuận lợi để duy trì một thói quen tập thể dục thường xuyên trong suốt cuộc đời hoặc để áp dụng nó trong cuộc sống sau đó. Hơn nữa, việc tham gia này giúp duy trì vốn sức khỏe đạt được thông qua những năm tháng trưởng thành và góp phần lành mạnh hóa lúc cao tuổi. Ngoài ra, WHO cũng khẳng định một cách mạnh mẽ rằng, cơ hội cho hoạt động thể chất phải là một quyền thiết yếu của mọi trẻ em và thanh niên, điều này phải là trách nhiệm của cha mẹ, các cộng đồng địa phương, các hệ thống giáo dục và toàn xã hội [97].

Năm 2005, trong công trình nghiên cứu "Ảnh hưởng của hoạt động ngoại khóa đối với thành tích học tập học sinh trung học", Kimiko Fujita đi đến kết luận: Sự tham gia vào các hoạt động ngoại khóa có tác động tích cực đến thành tích học tập giữa các mẫu học sinh trung học tại Walnut Creek Christian Academy. Tham gia vào thể thao, xem truyền hình, và hoạt động xã hội cải thiện thành tích học tập, trong khi tham gia biểu diễn âm nhạc không cải thiện thành tích học tập giữa các đối tượng này [39]. Công trình nghiên cứu đã khẳng định tầm quan trọng của việc tập luyện TDTT ngoại khóa có tác động tích cực tới kết quả học tập của học sinh.

Năm 2008, tài liệu "Sức khỏe và phát triển thể chất thông qua hoạt động TDTT" của Tổ chức y tế thế giới đã hướng đến hai vấn đề chính yếu: Thứ nhất, xác định tầm quan trọng của hoạt động thể chất đối với trẻ em và thanh thiếu niên ngày nay - phát triển tính linh hoạt, độ bền, sức mạnh và sự phối hợp cũng như kỹ năng vận động; Thứ hai, nó minh hoạ cách mà các trường học cùng với gia đình và cộng đồng có thể hỗ trợ cho học sinh, sinh viên được hoạt động theo nhiều phương thức khác nhau để phát triển kỹ năng và sự ham thích mà qua đó sẽ giúp họ vận động cơ thể trong suốt cuộc đời. Đồng thời tài liệu cũng khẳng

định, hoạt động thể chất là nền tảng cho sức khỏe hiện tại và tương lai của trẻ em, và trường học là một diễn đàn không thể thiếu để bắt đầu và duy trì cuộc sống năng động ở giới trẻ. WHO cũng đưa ra các khuyến nghị cơ bản để các trường học tạo ra một môi trường năng động cho những người trẻ tuổi áp dụng và duy trì lối sống hoạt động thể chất [98].

Năm 2008, tác giả Amy M.Tenhouse trong đề tài nghiên cứu "Các hoạt động ngoại khóa trong trường đại học - Tác động đến sinh viên" đã đưa ra các loại hình hoạt động ngoại khóa phổ biến và hiệu quả trong các trường đại học ở Mỹ như: Tổ chức sinh viên, Các tổ chức TDTT, Các tổ chức học tập và nghề nghiệp, các hoạt động tình nguyện và dịch vụ liên quan, các hoạt động đa văn hóa, hoạt động nghệ thuật và Các hoạt động khác… Thông qua tham gia ngoại khóa, sinh viên thường xuyên tương tác với các bạn bè cùng sở thích, đưa hội nhập xã hội vào môi trường đại học. Kết quả là những sinh viên này xem những năm tháng học tập của họ như là một trải nghiệm tích cực và cảm thấy mình là một phần quan trọng của trường đại học và duy trì gắn bó lâu dài hơn với nhà trường [3] …

Cũng trong năm 2008, trong chuyên mục nghiên cứu "Sức khỏe và sự phát triển thể chất thông qua hoạt động TDTT", WHO đưa ra kết luận: Với nhiều lợi ích về nhiều mặt của hoạt động thể chất cùng với các hậu quả phải trả cho việc kém hoạt động, đã đến lúc chính phủ, cơ quan chức năng các nước phải hành động khẩn cấp để đưa việc đẩy mạnh hoạt động thể chất vào trong các chính sách, chiến lược phát triển y tế, xã hội và các chương trình mang tính toàn cầu. Ngoài ra, thành tựu đạt được ở cấp độ cao hơn của hoạt động thể chất trong cộng đồng là gián tiếp góp phần đến lợi nhuận trong các lĩnh vực quan trọng khác để phát triển con người và tiến bộ kinh tế. [98]… Đây là công trình nghiên cứu khẳng định vai trò, tác dụng của TDTT trong việc phát triển thể chất của học sinh.

Năm 2009, với đề tài "Sự tham gia của SV vào các hoạt động thể thao", các tác giả Don J. Webber và Andrew Mearman ở đại học West of England đã đi đến kết luận: Các trường đại học nên có nhiều chính sách để khuyến khích sinh viên tham gia TDTT. Các chính sách này bao gồm việc tổ chức nhiều hơn các

hoạt động thể thao và cố gắng thay đổi nhận thức của sinh viên về TDTT, đặc biệt nên tập trung vào việc cung cấp các môn thể thao mang tính xã hội, tranh đua và được tổ chức chặt chẽ.

Tóm lại các hoạt động thể chất trong đó có hoạt động TDTT NK là sự quan tâm của các nhà khoa học cũng như các nhà hoạt động xã hội trên thế giới

1.6.2. Tình hình nghiên cứu trong nước

1.6.2.1. Nghiên cứu về môn Cầu lông

Môn cầu lông nước ta hiện đang được phát triển mạnh mẽ cả về chiều rộng và chiều sâu. Rất nhiều tác giả đã quan tâm nghiên cứu về vấn đề này tiếp cận từ rất nhiều góc độ khác nhau:

Trần Văn Vinh, Đào Chí Thành (1998), trong cuốn sách: *"Cầu lông"* cho rằng nội dung đánh giá các tố chất thể lực bao gồm các test sau: Nằm sấp chống đẩy 1 phút (lần), tại chỗ bật cao với (cm), bật nhảy một chân 10 bước (cm), ném quả cầu đi xa (m), nhảy dây 30 giây (lần), di chuyển nhặt cầu ở các vị trí trên sân (s), di chuyển ngang sân đơn (s), di chuyển tiến lùi (s), di chuyển 4 góc sân đánh cầu (lần), di chuyển 4 góc sân nhặt cầu (lần) [90]. Cũng như một số tác giả khác, tác giả Trần Văn Vinh, Đào Chí Thành đã quan tâm đánh giá cả thể lực chung và thể lực chuyên môn của VĐV. Tuy nhiên, trong công trình nghiên cứu của mình, các tác giả vẫn quan tâm nhiều hơn tới việc đánh giá khả năng di chuyển của VĐV, còn đánh giá thể lực chuyên môn liên quan tới các kỹ thuật, chiến thuật đánh cầu còn chưa được quan tâm thích đáng.

Trần Văn Vinh và cộng sự (2009), đã nghiên cứu: *"Tiêu chuẩn đánh giá TĐTL thể lực của sinh viên chuyên sâu cầu lông chuyên ngành HLTT"*. Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được 4 tố chất thể lực chung (sức mạnh tốc độ, sức nhanh động tác, sức bền chung, sức bền tốc độ) và 6 test đặc trưng cho các tố chất thể lực chuyên môn (di chuyển ngang sân đơn 10 lần (giây), chạy 800 m nữ và 1500 m nam (giây), di chuyển từ giữa sân ra 6 điểm 2 vòng (giây), nhảy dây tốc độ 20 lần (giây), di chuyển đổi cầu 6 điểm trên sân 4 lần (giây), di chuyển tiến lùi 10 lần (giây) [91]. Đây là công trình đầu tiên nghiên cứu chi tiết về việc đánh giá trình độ thể lực cho đối tượng sinh viên chuyên ngành Cầu lông, ngành HLTT tại Trường Đại học TDTT Bắc Ninh. Các test được lựa chọn đánh giá

cũng đã quan tâm tới cả tố chất thể lực chung và thể lực chuyên môn, cũng như đánh giá toàn diện cả sức mạnh tốc độ, sức nhanh động tác, sức bền chung, sức bền tốc độ của sinh viên.

Lê Tiến Hùng (2008), trong nghiên cứu: "Xác định các test đánh giá sức bền tốc độ cho nam sinh viên chuyên sâu cầu lông trường Đại học TDTT Đà Nẵng", đã lựa chọn được hệ thống 06 chỉ tiêu, test xác định trong huấn luyện và đánh giá sức bền tốc độ cho nam sinh viên chuyên sâu cầu lông trường Đại học TDTT Đà Nẵng bao gồm: Di chuyển tiến lùi 15 lần (giây), di chuyển ngang sân đơn 40 lần (giây), di chuyển lùi 3 bước bật nhảy đập cầu 20 lần (giây), tại chỗ bật nhảy đập cầu mạnh liên tục 40 quả (giây), di chuyển tiến lùi mô phỏng động tác đập sủi cầu 1 phút (lần), di chuyển 4 góc mô phỏng đập cầu và sủi cầu 10 lần (giây) [31].

Trong luận án tiến sĩ của mình, tác giả Lê Hồng Sơn đã xác định được hệ thống các bài tập huấn luyện thể lực chuyên môn cho VĐV Cầu lông (103 bài tập), trong đó có 21 bài tập đặc trưng tiêu biểu, phù hợp với các điều kiện và đặc điểm của thể thao Việt Nam trên cơ sở nghiên cứu 120 bài tập. Các bài tập được phân chia làm 4 loại chính theo tính chất chuyên môn một cách hợp lý và có tính ứng dụng cao là sức mạnh, tốc độ, sức bền và khả năng phối hợp vận động, được mô tả cụ thể về cách thức thực hiện và cách đánh giá. Đặc biệt, kết quả nghiên cứu của luận án đã tạo được cơ sở khoa học, ứng dụng vào thực tế huấn luyện Cầu lông nói chung và Cầu lông trẻ lứa tuổi 16 - 18 nói riêng. Đồng thời, khi đánh giá trình độ thể lực VĐV cầu lông trẻ lứa tuổi 16 – 18 tuổi tác giả đã sử dụng các test sau: Bật cao với tại chỗ (cm), bật nhảy đập cầu 40 quả (s), luân phiên giậm nhảy vụt cầu bên trái và bên phải 10 lần/bên (s), nhảy dây đơn 30 giây (lần), di chuyển ngang sân đơn 20 lần (s), di chuyển 4 góc sân 10 lần (s), di chuyển phối hợp đập cầu vào ô 1 phút (lần), di chuyển phối hợp chém cầu vào ô 1 phút (lần), di chuyển phối hợp lốp cầu vào ô 1 phút (lần), ném bóng đặc 3 kg bằng 2 tay trên cao ra trước (m). Đây là công trình nghiên cứu có tính ứng dụng cao, phù hợp với thực tế phát triển của môn Cầu lông tại Việt Nam [66].

Tác giả Châu Vĩnh Huy (2007), trong luận văn thạc sĩ: "Nghiên cứu sự phát triển thể lực của VĐV nam Cầu lông trẻ từ 16 – 18 tuổi tại Thành phố Hồ

Chí Minh sau một năm tập luyện", tác giả đã đưa ra 05 test đặc trưng đánh giá thể lực chung (chạy 30 m XPC, bật xa tại chỗ, bật cao tại chỗ, nhảy giây đơn 1 phút, chạy 1500 m) và 03 test đánh giá thể lực chuyên môn (di chuyển 4 góc sân 10 lần, di chuyển ngang sân đơn 20 lần, di chuyển tiến lùi mô phỏng động tác đập và sủi cầu 10 lần). Trên cơ sở các test đã lựa chọn, tác giả đã theo dõi sự phát triển thể lực của VĐV nam Cầu lông trẻ lứa tuổi 16-18 tại Tp. Hồ Chí Minh sau một năm tập luyện. Kết quả nghiên cứu của tác giả Châu Vĩnh Huy là căn cứ để xác định hiệu quả ứng dụng các giải pháp nâng cao thể lực trong huấn luyện nam VĐV Cầu lông trẻ lứa tuổi 16-18 tại Tp. Hồ Chí Minh [34].

Ban huấn luyện đội tuyển Cầu lông Việt Nam (2015-2016), khi xây dựng kế hoạch huấn luyện đã tiến hành kiểm tra (3 tháng/lần) trình độ chuyên môn của các VĐV cầu lông bằng các chỉ tiêu: Chạy 30 m XPC (s), chạy 60 m XPC (s), chạy 800 m (s), test Cooper (m), nhảy dây đơn (lần), nhảy dây đôi (lần), di chuyển ngang sân đơn (s), di chuyển phối hợp đập cầu vào ô 1 phút (lần), di chuyển phối hợp chém cầu vào ô (lần), di chuyển 4 góc sân đơn 10 lần (s), phối hợp di chuyển 2 điểm đánh cầu vào 1 điểm, phối hợp di chuyển 3 điểm đánh cầu vào 1 điểm, phối hợp di chuyển 2 điểm đánh cầu vào 2 điểm [5]

Tác giả Mai Thanh Tùng (2007), trong luận văn thạc sĩ: "Nghiên cứu trình độ thể lực và kỹ thuật của nam VĐV cầu lông cấp cao thành phố Hồ Chí Minh giai đoạn 2005 – 2006", đã xác định được hệ thống các chỉ tiêu đánh giá trình độ thể lực và kỹ thuật của nam VĐV cầu lông cấp cao Thành phố Hồ Chí Minh gồm: 04 chỉ tiêu đánh giá trình độ thể lực, 04 chỉ tiêu đánh giá trình độ kỹ thuật. Trên cơ sở các test đã lựa chọn, tác giả đã tiến hành đánh giá thực trạng trình độ thể lực và kỹ thuật của nam VĐV cầu lông cấp cao giai đoạn 2005-2006, làm căn cứ để lựa chọn các bài tập cũng như các giải pháp phát triển thể lực và kỹ thuật cho đối tượng nghiên cứu [85].

Tác giả Phạm Ngọc Viễn [87], [88], đã xử dụng các chỉ tiêu tâm lý đánh giá TĐTL của VĐV các môn thể thao như: Loại hình thần kinh, khả năng xử lý thông tin, phối hợp vận động, các phẩm chất chú ý, cảm giác lực cơ. Tác giả Phạm Ngọc Viễn là một trong những người đầu tiên ở nước ta nghiên cứu về tâm lý của VĐV

khi đánh giá trình độ tập luyện của VĐV các môn thể thao nói chung và môn Cầu lông nói riêng.

Ngoài các công trình nghiên cứu đánh giá từng mặt TĐTL của VĐV cầu lông, tác giả Nguyễn Ngọc Cừ trong tài liệu: *"Khoa học tuyển chọn tài năng thể thao"* đã đưa ra các chỉ tiêu đánh giá TĐTL của VĐV cầu lông gồm [16]: Hình thái: Chiều cao đứng (cm), dài tay (cm), dài cẳng tay (cm), dài cẳng tay/dài tay, dài chân B/chiều cao đứng, chỉ số gián tiếp Quetelet; Chức năng: Chỉ số công năng tim, chỉ số dung tích sống/cân nặng (ml/kg); Tâm lý: Phản xạ đơn (thị giác – vận động m/s), phản xạ lựa chọn với ánh sáng (m/s), thời gian tư duy thao tác (s) và Tố chất vận động: **C**hạy 30 m XPC (s), chạy 800 m hoặc 1500 m (s), nhảy dây đơn và nhảy dây đôi (lần), giậm chân nhanh tại chỗ trong 10 s (số bước), bật xa tại chỗ (cm), di chuyển trọng tâm thấp về 4 phía – cách tâm 2.5 m (s), chạy con thoi sang hai bên sân (s), chạy con thoi về trước, sau sân (s).

Nguyễn Xuân Thanh (2007), trong luận văn thạc sĩ: *"Nghiên cứu đánh giá trình độ tập luyện của nữ vận động viên cầu lông trẻ 10 – 12 tuổi giai đoạn chuyên môn hóa ban đầu tỉnh Đồng Nai"*, đã xây dựng được hệ thống các chỉ tiêu và các tiêu chuẩn đánh giá TĐTL của nữ VĐV cầu lông trẻ 10 – 12 tuổi giai đoạn chuyên môn hóa ban đầu tỉnh Đồng Nai gồm: 13 chỉ tiêu, trong đó có: 01 tiêu chí phân loại hình thần kinh, 08 tiêu chí hình thái, 04 tiêu chí chức năng [70].

Nguyễn Đình Chung trong luận văn thạc sĩ: "Nghiên cứu lựa chọn một số chỉ tiêu hình thái đặc trưng của nam VĐV cầu lông lứa tuổi 14 – 15", đã lựa chọn được 6 chỉ số hình thái đặc trưng và phù hợp cho nam VĐV cầu lông lứa tuổi 14 – 15 trên địa bàn tỉnh Bắc Ninh, bao gồm: Chiều cao đứng (cm), độ dài chân (cm), độ dài cánh tay (cm), độ dài gân Asin (cm), chu vi vòng đùi (cm), chu vi vòng cánh tay thuận duỗi (cm) [17].

Tác giả Đồng Thị Minh Tâm và cộng sự, khi nghiên cứu đề tài: "Đặc điểm chức năng tuần hoàn, hô hấp của sinh viên chuyên sâu cầu lông trường Đại học TDTT Bắc Ninh", đã cho ta thấy giá trị các chỉ số chức năng tuần hoàn, hô hấp của sinh viên chuyên sâu cầu lông khóa 41 và khóa 42 trường Đại học TDTT Bắc Ninh đều nằm trong khoảng tham chiếu về sinh lý và ở ngưỡng chức năng

tốt so với người Việt Nam bình thường, khỏe mạnh ở cùng lứa tuổi, giới tính. Điều đó, chứng tỏ khâu tuyển chọn vào trường đạt tiêu chuẩn về mặt thể chất [67].

Nhóm tác giả Phạm Quang Bản, Lê Nguyệt Nga và Đàm Tuấn Khôi, đã nghiên cứu đề tài: "Những biến đổi chức năng sinh lý trong quá trình thực hiện test gắng sức tối đa của VĐV cấp cao", trong đó có VĐV Cầu lông đã cho thấy chức năng sinh lý trong quá trình thực hiện test gắng sức tối đa đều có sự tăng trưởng, thể hiện khả năng hoạt động thể lực của VĐV tăng [8].

Liên quan tới những nghiên cứu trong môn Cầu lông cũng cần phải kể tới một số công trình như:"Thực trạng công tác tuyển chọn ban đầu cho nam VĐV Cầu lông Việt Nam" của Nguyễn Thanh Hà [24] "Nghiên cứu một số giải pháp phát triển môn Cầu lông thành môn trọng điểm của tỉnh Ninh Bình" của Lã Công Hoan [36] hoặc "Lựa chọn và xây dựng tiêu chuẩn kiểm tra đánh giá kết quả học tập phổ tu cho sinh viên trường đại học TDTT Bắc Ninh" của Trương Văn Minh [46]

Các công trình nghiên cứu về môn cầu lông của các tác giả trong nước đã quan tâm tới rất nhiều mặt của quá trình huấn luyện môn Cầu lông cho các lứa tuổi, giới tính và đặc biệt là quan tâm tới việc huấn luyện VĐV Cầu lông đẳng cấp cao nhưng chưa có tác giả nào quan tâm tới việc xây dựng chương trình và tổ chức hoạt động ngoại khóa môn Cầu lông cho học sinh các trường THPT.

1.6.2.2. Nghiên cứu về tập luyện TDTT ngoại khóa

Nghiên cứu về GDTC nói chung và tập luyện TDTT ngoại khóa nói riêng ở Việt Nam đã được tiến hành nghiên cứu từ rất sớm và được rất nhiều tác giả quan tâm. Có thể kể tới một số công trình nghiên cứu sau:

Công trình nghiên cứu đầu tiên về TDTT ngoại khóa của học sinh trong trường học các cấp phải kể tới tác giả Nguyễn Kỳ Anh và Vũ Đức Thu [2]. Năm 1993, 2 tác giả đã tiến hành nghiên cứu định hướng mục tiêu TDTT ngoại khóa của HSSV trong trường học các cấp thông qua "Chương trình đồng bộ có mục tiêu về cải tiến công tác GDTC trong nhà trường các cấp". Trong đó, các tác giả đã đưa ra mục tiêu đến năm 2000 là mở rộng phong trào TDTT quần chúng, động viên, tổ chức và hướng dẫn cho đông đảo HS, SV trong việc tham gia các

hình thức tập luyện TDTT năng khiếu ở trong và ngoài trường, trong các CLB, trường lớp năng khiếu, lớp chọn, các đội đại biểu của trường và địa phương và tự luyện tập… Đây là định hướng đúng đắn mang tính chiến lược lâu dài, nhưng để thực hiện được cần có sự nỗ lực lớn từ cơ sở là các trường trên cả nước.

Cũng trong năm 1993, các tác giả Lê Văn Lẫm, Nguyễn Văn Trạch, Phạm Trọng Thanh, Phạm Văn Vinh, Nguyễn Bích Vân cũng đã hoàn thành đề tài "Nghiên cứu nhu cầu tập luyện TDTT ngoại khóa, ngoài trường của thanh thiếu niên học sinh tại trường thể thao thiếu niên 10 - 10". Kết quả nghiên cứu của đề tài giúp đưa ra các kết luận: Nhu cầu đối với TDTT của các em học sinh phổ thông rất đa dạng và ngày càng tăng. Đây chính là động cơ đúng đắn thúc đẩy các em tham gia tập luyện thể thao ngoại khóa để bù vào trạng thái ít vận động ở trường phổ thông hiện nay. Việc tổ chức những cơ sở tập luyện ngoài trường chính là góp phần thỏa mãn nhu cầu củng cố sức khỏe, phát triển thể chất, bồi dưỡng nhân tài và trau dồi nhân cách đối với thế hệ trẻ [42]

Tác giả Huỳnh Trọng Khải năm 2001 đã bảo vệ thành công luận án tiến sĩ: "Nghiên cứu sự phát triển thể chất của học sinh nữ tiểu học (từ 7 đến 11 tuổi) ở TP HCM". Trong công trình nghiên cứu của mình, tác giả Huỳnh Trọng Khải đã nghiên cứu về thể chất của nữ học sinh tiểu học TP HCM, và đặc biệt, tác giả đã quan tâm tới hiệu quả của hoạt động ngoại khóa TDTT với đối tượng học sinh phổ thông. Luận án đã giải quyết được 3 nhiệm vụ: Nghiên cứu thực trạng về sự phát triển thể chất của HS nữ tiểu học (từ 7 đến 11 tuổi) ở TP HCM; Nghiên cứu về sự phát triển thể chất của học sinh nữ tiểu học (7 -11 tuổi) ở TP HCM dưới tác động của hoạt động ngoại khóa TDTT và Xác định chỉ số đánh giá mức độ phát triển tổng hợp, hài hòa về thể chất của học sinh nữ tiểu học (từ 7 - 11 tuổi) ở TP HCM. Đây là luận án tiến sĩ đầu tiên có quan tâm nghiên cứu về lĩnh vực TDTT ngoại khóa cho học sinh trong trường học các cấp được bảo vệ thành công ở Việt Nam [40].

Năm 2011, tác giả Nguyễn Ngọc Việt đã bảo vệ thành công luận án tiến sĩ: "Sự biến đổi tầm vóc và thể lực dưới tác động của tập luyện TDTT nội khóa, ngoại khóa đối với học sinh Tiểu học từ 6 - 9 tuổi ở Bắc miền Trung" [89]. Luận án đã nghiên cứu thực trạng công tác giáo dục thể chất cho học sinh Tiểu học

Bắc miền Trung bao gồm: Thực trạng về nội dung chương trình nội khóa - ngoại khóa thể dục cho học sinh Tiểu học Bắc miền Trung, về đội ngũ giáo viên chuyên trách và bán chuyên trách, về cơ sở vật chất phục vụ học thể dục và khảo sát sự phát triển thể chất của học sinh Tiểu học Bắc miền Trung. Luận án đã xây dựng nội dung chương trình và các hình thức tổ chức thực hiện chế độ vận động tích cực cho học sinh Tiểu học Bắc miền Trung.

Cũng trong năm 2012, tác giả Nguyễn Đức Thành đã bảo vệ thành công luận án: "Xây dựng nội dung, hình thức tổ chức hoạt động TDTT ngoại khóa của sinh viên một số trường Đại học ở thành phố Hồ Chí Minh" [69]. Với mục tiêu nghiên cứu lựa chọn nội dung và hình thức tổ chức hoạt động TDTT ngoại khoá của Sinh viên, đánh giá hiệu quả các nội dung và hình thức tổ chức đã lựa chọn trong thực tiễn tập luyện TDTT ngoại khoá, luận án đã nhận được sự đánh gia cao của các nhà khoa học ngành TDTT về tính thực tiễn và khoa học. Trong công trình nghiên cứu của mình, tác giả Nguyễn Đức Thành đã lựa chọn được nội dung tập luyện TDTT ngoại khoá gồm 5 môn: (Bóng đá, Bóng chuyền, Bóng rổ, Cầu lông và Võ thuật) cùng 3 hình thức tập luyện: (CLB, nhóm - lớp và đội tuyển). Gần đây Đặng Minh Thành cũng theo hướng như Nguyễn Đức Thành đã tiến hành nghiên cứu *"Đổi mới nội dung và phương pháp tổ chức hoạt động thể thao ngoại khóa cho sinh viên tỉnh Sóc Trăng"* [75]

Một nghiên cứu gần đây không thể không quan tâm là của Nguyễn Đại Dương trong đề tài cấp bộ về khoa học và công nghệ có liên quan là "Xây dựng chương trình TDTT ngoại khóa cho học sinh phổ thông các tỉnh miền Bắc Việt Nam"[20]. Theo hướng đó cũng cần kể tới một đề tài khoa học và công nghệ cấp bộ của Cao Hoàng Anh với tiêu đề "Mô hình phát triển TDTT ngoại khóa cho HS phổ thông, sinh viên tại nơi cư trú" [1]

Các tác giả trên đã quan tâm tới nhiều vấn đề trong tập luyện và phát triển phong trào TDTT ngoại khóa cho học sinh trong trường học các cấp như: nhu cầu, động cơ tập luyện, nội dung và hình thức tập luyện, hay chương trình tập luyện TDTT ngoại khóa… nhưng chưa có tác giả nào quan tâm tới việc xây dựng chương trình và tổ chức tập luyện ngoại khóa môn Cầu lông cho học sinh THPT, trong đó có cho thành phố Tuyên Quang.

1.6.3.3. Nghiên cứu về chương trình môn học

Đề cập đến chương trình trong lĩnh vực TDTT ở trường học, một nghiên cứu đã sớm ra mắt là của Nguyễn Trọng Hải vào năm 2002 với tiêu đề "Xây dựng nội dung chương trình GDTC cho học sinh các trường dạy nghề Việt Nam" [26]

Năm 2004, tác giả Hồ Đắc Sơn [65] đã bảo vệ thành công luận án tiến sĩ: "Nâng cao hiệu quả hướng nghiệp của chương trình GDTC cho sinh viên khoa giáo dục tiểu học". Tác giả đã quan tâm tới nâng cao chất lượng GDTC cho học sinh nhưng tiếp cận từ góc độ lựa chọn và tìm ra các giải pháp có hiệu quả để nâng cao năng lực giảng dạy môn học thể dục của các giáo viên tiểu học.

Năm 2021, Nguyễn Thị Thanh Nhàn [47] công bố bài viết: "Xây dựng chương trình tập luyện ngoại khóa cầu lông nhằm nâng cao chất lượng GDTC cho sinh viên trường đại học xây dựng". Trong bài viết, tác giả đã đánh giá sơ bộ về thực trạng công tác GDTC của Trường Đại học Xây dựng, trên cơ sở đó, xây dựng chương trình tập luyện ngoại khóa cho sinh viên Nhà trường theo 02 học phần. Nghiên cứu chưa phù hợp với thực tế vì hoạt động TDTT NK của sinh viên là hoạt động tự nguyện, không ép buộc tập luyện theo các học phần được. hơn nữa, sinh viên có quyền tập luyện TDTT NK ở bất cứ thời điểm nào trong suốt quá trình học tập nên với sinh viên đại học, khi xây dựng chương trình tập luyện ngoại khóa cần thiết phải xây dựng theo năm tập luyện và tối thiểu là 04 năm tương ứng 04 năm đào tạo cử nhân. Kết quả nghiên cứu của tác giả Nguyễn Thị Thanh Nhàn tương ứng với kết quả nghiên cứu của tác giả Đào Tiến Dân [21] khi nghiên cứu xây dựng chương trình tập luyện ngoại khóa môn Cầu lông nhằm nâng cao chất lượng GDTC cho nam sinh viên Trường Đại học Bách Khoa Hà Nội với 02 học kỳ.

Năm 2012, Tác giả Lê Trường Sơn Chấn Hải [25] đã bảo vệ thành công luận án: "Đổi mới chương trình giáo dục thể chất cho sinh viên các trường Đại học sư phạm vùng Trung Bắc theo hướng bồi dưỡng nghiệp vụ tổ chức hoạt động TDTT trường học". Luận án nghiên cứu với mục đích: Đổi mới chương trình GDTC trong đào tạo giáo viên của trường Đại học sư phạm Hà Nội 2 nhằm góp phần đào tạo đội ngũ giáo viên trong tương lai có kiến thức và kỹ năng tổ

chức hoạt động thể thao ngoại khóa phục vụ công tác giáo dục học sinh, cảm hóa và lôi cuốn học sinh tích cực hoạt động TDTT vì mục tiêu rèn luyện thân thể. Để đạt được mục đích nghiên cứu trên, tác giả đã giải quyết 2 mục tiêu: Một là đánh giá thực trạng thực hiện chương trình GDTC nội khóa trong các trường đại học và cao đẳng sư phạm nói chung, vùng Trung Bắc nói riêng, đánh giá thực trạng và nhu cầu sử dụng hoạt động TDTT ngoại khóa trong công tác giáo dục học sinh của giáo viên chủ nhiệm lớp cấp THPT; Hai là đổi mới chương trình GDTC của trường Đại học Sư phạm Hà Nội 2 theo định hướng đào tạo "nghề", góp phần nâng cao chất lượng công tác GDTC đối với sinh viên, trang bị cho sinh viên kiến thức và kỹ năng tổ chức các hoạt động thể thao ngoại khóa phục vụ công tác giáo dục học sinh, đồng thời bước đầu thực nghiệm và đánh giá hiệu quả của chương trình đổi mới trong thực tiễn đào tạo giáo viên cấp THPT của Trường Đại học Sư phạm Hà Nội 2.

Cũng trong năm 2012, Nguyễn Duy Quyết [52] cũng đã bảo vệ thành công luận án tiến sĩ của mình với tên: "Nghiên cứu ứng dụng chương trình Điền kinh cho trẻ em của Hiệp hội các Liên đoàn Điền kinh Quốc tế tại một số trường tiểu học khu vực phía Bắc Việt Nam". Luận án đã tiến hành đánh giá thực trạng công tác GDTC, nghiên cứu ứng dụng chương trình "Điền kinh cho trẻ em" được lựa chọn trên cơ sở chương trình "Điền kinh cho trẻ em" của IAAF. Đề tài tiến hành ứng dụng thí điểm tại một số trường tiểu học khu vực phía Bắc, qua đó xác định mức độ phù hợp, tính khả thi và hiệu quả của các nội dung đã cải tiến trong việc phát triển thể chất cho học sinh tiểu học lứa tuổi 7 - 10 tuổi.

Năm 2016, tác giả Trần Vũ Phương [51] đã hoàn thành luận án tiến sĩ: "Ứng dụng chương trình đổi mới đào tạo chuyên ngành Giáo dục thể chất trình độ Cao đẳng ở trường Cao đẳng Tuyên Quang". Luận án đã xác định được mô hình đánh giá chương trình đào tạo với ba nội dung: đánh giá đầu vào, đánh giá quá trình đào tạo và đánh giá đầu ra với 12 tiêu chuẩn, 43 tiêu chí cụ thể có ứng dụng trong kiểm tra đánh giá chương trình đào tạo chuyên ngành giáo dục thể chất trình độ Cao đẳng; Đánh giá thực trạng chương trình đào tạo và thực trạng năng lực chuyên môn đáp ứng yêu cầu của giáo viên giáo dục thể chất đã được trường Cao đẳng Tuyên Quang đào tạo. Trên cơ sở đó luận án đã xây dựng được

chương trình đào tạo chuyên ngành GDTC trình độ Cao đẳng với những đổi mới về mục tiêu đào tạo, nội dung đào tạo, tổ chức hoạt động đào tạo với các vấn đề cụ thể và chi tiết có cơ sở lý luận và thực tiễn được minh chứng bằng thực tiễn sư phạm có độ tin cậy. Đây được đánh giá là một hướng nghiên cứu mới trong lĩnh vực GDTC và TDTT trường học.

Năm 2017, Mai Thị Bích Ngọc bảo vệ thành công luấn án tiến sĩ: Nghiên cứu xây dựng chương trình tập luyện ngoại khóa môn Karatedo cho học sinh trung học cơ sở thành phố Hà Nội [48]. Dựa vào sự phân tích cơ sở lý luận và thực tiễn luận án đã xây dựng chương trình tập luyện ngoại khóa môn Karatedo cho học sinh THCS Tp. Hà Nội theo hướng đáp ứng mục tiêu TDTT trường học và nhu cầu xã hội, trong 4 năm học gồm 10 chương trình nhỏ, tương ứng 10 chương trình môn học (10 Kyu - từ đai trắng tới đai đen nhất đẳng).

Cũng cần nhắc tới một nghiên cứu mới đây vào năm 2019 của Nguyễn Hữu Hùng với đề tài tiến sĩ "Đổi mới chương trình môn am nhạc vũ đạo cho sinh viên trường ĐH TDTT Bắc Ninh" đã được các nhà khoa học đánh giá cao.

Các tác giả trên đã quan tâm tới việc xây dựng chương trình giảng dạy, ứng dụng các chương trình đã xây dựng vào thực tế và đánh giá hiệu quả cũng như đổi mới chương trình giảng dạy, chương trình môn học… nhưng chưa có tác giả nào quan tâm tới việc xây dựng chương trình và tổ chức tập luyện ngoại khóa môn Cầu lông cho học sinh THPT, trong đó có cho Thành phố Tuyên Quang.

Tóm lại, qua phân tích các công trình nghiên cứu trong và ngoài nước về môn Cầu lông, hoạt động TDTT NK, cũng như xây dựng chương trình môn học… cho thấy: Các tác giả đã quan tâm tới rất nhiều mặt của việc phát triển môn cầu lông như: Tuyển chọn VĐV, đánh giá trình độ VĐV, phát triển các tố chất thể lực… hay quảng bá hình ảnh môn cầu lông, việc nâng cao hiệu quả GDTC và TDTT trường học cũng như xây dựng chương trình môn học GDTC, nâng cao hiệu quả hoạt động TDTT ngoại khóa…, nhưng chưa có tác giả nào quan tâm tới việc xây dựng chương trình và tổ chức tập luyện ngoại khóa môn Cầu lông cho học sinh THPT thành phố Tuyên Quang. Chính vì vậy, để nâng cao hiệu quả tập luyện ngoại khóa môn Cầu lông nói chung và nâng cao hiệu

quả tập luyện ngoại khóa Cầu lông cho học sinh THPT thành phố Tuyên Quang, nơi có phong trào tập luyện Cầu lông phát triển mạnh mẽ là vấn đề cần thiết và cấp bách.

Tóm lại, qua nghiên cứu chương 1 đề tài có các nhận xét sau:

1. Thể dục thể thao NK là hoạt động tự nguyện của học sinh trong trường học các cấp. Việc tập luyện TDTT NK của học sinh có tính mở, linh hoạt; nội dung và hình thức phong phú, đa dạng, được tổ chức linh hoạt có thể phát huy tối đa nhu cầu, sở thích, điều kiện của học sinh và tạo điều kiện vận động tối ưu nhất cho học sinh.

2. Cầu lông là môn thể thao không chu kỳ hoạt động theo tình huống biến đổi liên tục nên có yêu cầu cao về sự nhanh nhẹn, khéo léo, sức bền, sức mạnh, sự mềm dẻo… Cầu lông rất thích hợp với người Việt Nam nói chung và học sinh trong các trường THPT nói riêng. Tập luyện Cầu lông ngoại khóa không chỉ giúp phát triển thể lực mà còn giúp giải tỏa căng thẳng sau những giờ học, nâng cao khả năng phối hợp đồng đội… giúp học sinh phát triển toàn diện thể chất và tinh thần.

3. Trong quá trình xây dựng chương trình và tổ chức tập luyện ngoại khóa, ngoài việc cần chú ý tìm hiểu kỹ về một số khái niệm có liên quan, luận án còn nhấn mạnh 5 nguyên tắc khi thiết kế, xây dựng chương trình môn học như: Nguyên tắc quán triệt mục tiêu, nguyên tắc bảo đảm tính khoa học, nguyên tắc bảo đảm tính thống nhất, nguyên tắc bảo đảm tính thực tiễn, và nguyên tắc bảo đảm tính sư phạm. Nội dung chương trình cần chú ý trang bị cả về kiến thức, kỹ năng và thái độ tập luyện cho người tập. Việc tổ chức tập luyện ngoại khóa cần thỏa mãn các yêu cầu của học sinh về tập luyện TDTT NK.

4. Quá trình nghiên cứu luận án cũng đã thống nhất các khái niệm có liên quan; phân tích kết quả các công trình nghiên cứu có liên quan cũng như phân tích làm rõ đặc điểm tâm, sinh lý của học sinh THPT. Đây là các căn cứ lý luận cần thiết để tiến hành các bước nghiên cứu tiếp theo của luận án.

CHƯƠNG 2. PHƯƠNG PHÁP VÀ TỔ CHỨC NGHIÊN CỨU

2.1. Phương pháp nghiên cứu

Trong quá trình giải quyết các nhiệm vụ nghiên cứu của đề tài luận án, chúng tôi đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau:

2.1.1. Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu

Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu được sử dụng trong quá trình phân tích các tài liệu nghiên cứu có liên quan, giúp hệ thống hoá các kiến thức có liên quan đến lĩnh vực nghiên cứu, hình thành cơ sở lý luận hoạt động TDTT ngoại khóa cũng như xây dựng chương trình tập luyện TDTT NK..., đề xuất giả thuyết khoa học, xác định mục đích, nhiệm vụ và phương pháp nghiên cứu. Đồng thời việc sử dụng phương pháp nghiên cứu này cho phép thu thập thêm các số liệu để kiểm chứng và so sánh với những số liệu đã thu thập được trong quá trình nghiên cứu cũng như bàn luận kết quả nghiên cứu. Các tài liệu tham khảo chủ yếu được thu thập từ Thư viện trường Đại học TDTT Bắc Ninh, Thư viện Viện khoa học TDTT, Thư viện Quốc gia và các tư liệu riêng của cá nhân. Trong quá trình nghiên cứu, chúng tôi đã tham khảo 98 tài liệu, trong đó có bao gồm 92 tài liệu tham khảo bằng tiếng Việt và 6 tài liệu bằng tiếng Anh. Các tài liệu tham khảo thuộc các lĩnh vực:

Các chỉ thị, văn bản, quyết định của đảng và nhà nước về TDTT trong giai đoạn mới, định hướng công tác GDTC và TDTT trong trường học các cấp…

Các Sách và tạp chí về lý luận TDTT, tâm lý, sinh lý học, y học, các sách về quản lý TDTT, phát triển phong trào TDTT và về chuyên môn Cầu lông

Các đề tài nghiên cứu về lĩnh vực GDTC và TDTT trường học, về phát triển phong trào TDTT ngoại khóa trong trường học các cấp; về xây dựng chương trình môn học, đánh giá chương trình môn học, đánh giá chất lượng đào tạo…

Các tài liệu được trình bày ở phần “Danh mục các tài liệu tham khảo”.

2.1.2. Phương pháp phỏng vấn, tọa đàm

Quá trình nghiên cứu luận án đã sử dụng phương pháp phỏng vấn trực tiếp và gián tiếp.

Phỏng vấn trực tiếp: Được sử dụng trong quá trình phỏng vấn các giáo viên GDTC tại các trường THPT thành phố Tuyên Quang về phong trào tập luyện Cầu lông ngoại khóa, các điều kiện bảo đảm cho hoạt động TDTT ngoại khóa cũng như những yếu tố ảnh hưởng tới việc phát triển môn Cầu lông tại các trường THPT trên địa bàn thành phố Tuyên Quang. Phương pháp này còn được sử dụng để xin ý kiến các chuyên gia, cán bộ giáo viên về chương trình tập luyện Cầu lông ngoại khóa hiện hành cho học sinh các trường THPT trên địa bàn thành phố Tuyên Quang.

Phỏng vấn gián tiếp: Sử dụng phiếu hỏi để phỏng vấn các chuyên gia, giảng viên GDTC, các cán bộ quản lý và học sinh để giải quyết các vấn đề liên quan đến Luận án như các yếu tố ảnh hưởng tới hoạt động TDTT ngoại khóa, kiểm định chương trình do đề tài xây dựng và lựa chọn các tiêu chí đánh giá chương trình

Tọa đàm: Được sử dụng dể lấy ý kiến góp ý của các chuyên gia, giáo viên đối với nội dung chương trình tập luyện Cầu lông ngoại khóa đã soạn thảo cho học sinh các trường THPT thành phố Tuyên Quang

2.1.3. Phương pháp quan sát sư phạm

Đề tài tiến hành quan sát giờ học TDTT ngoại khóa nói chung và giờ học GDTC ngoại khóa môn Cầu lông nói riêng... tại các trường THPT trên địa bàn thành phố Tuyên Quang để tìm hiểu về các vấn đề:

Tìm hiểu, đánh giá thực trạng nội dung và hình thức tổ chức ngoại khóa môn cầu lông tại các trường THPT trên địa bàn thành phố Tuyên Quang, tỉnh Tuyên Quang;

Sử dụng phối hợp với các phương pháp khác như phỏng vấn, tọa đàm, kiểm tra sư phạm… để đánh giá thực trạng các yếu tố ảnh hưởng tới hoạt động

TDTT ngoại khóa trong các trường THPT trên địa ban thành phố Tuyên Quang, Tỉnh Tuyên Quang;

Quan sát các hoạt động tập luyện của học sinh THPT trong giờ học ngoại khóa, từ đó rút ra được nhận định về trình độ thể lực, kỹ thuật động tác của học sinh THPT để làm căn cứ cho việc lựa chọn nội dung và hình thức tập luyện ngoại khóa môn Cầu lông cho đối tượng nghiên cứu;

Sử dụng trong việc quan sát các hoạt động trong việc áp dụng các phương pháp vào thực tiễn, đồng thời thu thập các thông tin có liên quan khác để giải quyết các nhiệm vụ của đề tài.

2.1.4. Phương pháp kiểm tra sư phạm

Sử dụng trong quá trình đánh giá trình độ thể lực học sinh THPT trên địa bàn thành phố Tuyên Quang. Trong quá trình nghiên cứu luận án, chúng tôi sử dụng 06 test đánh giá trình độ thể lực cho học sinh theo tiêu chuẩn rèn luyện thân thể của Bộ Giáo dục và Đào tạo [11] và 04 test đánh giá thể lực trong hoạt động chuyên môn môn Cầu lông. Cụ thể gồm:

Test 1. Lực bóp tay thuận (kG)

Mục đích: Đánh giá sức mạnh của tay

Yêu cầu dụng cụ: Lực kế

Yêu cầu kỹ thuật động tác: Người được kiểm tra đứng hai chân rộng bằng vai, tay thuận cầm lực kế hướng vào lòng bàn tay. Không được bóp giật cục và có các động tác trợ giúp khác. Thực hiện hai lần, nghỉ 15 giây giữa hai lần thực hiện.

Cách tính thành tích: Lấy kết quả lần cao nhất, chính xác đến 0,1kg

Test 2: Nằm ngửa gập bụng (lần/ 30 giây)

Mục đích: Đánh giá sức mạnh bền cơ bụng

Yêu cầu dụng cụ: Đệm cao su hoặc ghế băng, chiếu cói, trên cỏ bằng phẳng, sạch sẽ.

Yêu cầu kỹ thuật động tác: Người được kiểm tra ngồi chân co 90^0 ở đầu gối, hai bàn chân áp sát sàn. Một học sinh khác hỗ trợ bằng cách hai tay giữ

phần dưới cẳng chân, nhằm không cho bàn chân người được kiểm tra tách ra khỏi sàn.

Cách tính thành tích: Mỗi lần ngả người, co bụng được tính một lần. Thực hiện một lượt tính số lần đạt được trong 30 giây.

Test 3: Bật xa tại chỗ (cm)

Mục đích: Đánh giá sức mạnh của đôi chân

Yêu cầu dụng cụ: Thảm cao su giảm chấn, kích thước 1 x 3 m (nếu không có thảm có thể thực hiện trên nền đất, cát mềm). Đặt một thước đo dài làm bằng thanh hợp kim hoặc bằng gỗ kích thước 3 x 0,3m trên mặt phẳng nằm ngang và ghim chặt xuống thảm (nền đất, cát mềm), tránh xê dịch trong quá trình kiểm tra, vuông góc với vạch dậm nhẩy

Yêu cầu kỹ thuật động tác: Người được kiểm tra đứng hai chân mở rộng tự nhiên, ngón chân đặt sát mép vạch giới hạn; khi bật nhảy và khi tiếp đất, hai chân tiến hành cùng lúc. Thực hiện hai lần nhảy.

Cách tính thành tích: Kết quả đo được tính bằng độ dài từ vạch xuất phát đến vệt cuối cùng của gót bàn chân (vệt gần vạch gới hạn). Lấy kết quả lần cao nhất. Đơn vị tính là cm.

Test 4: Chạy 30m xuất phát cao (giây)

Mục đích: Đánh giá sức mạnh tốc độ

Yêu cầu sân bãi, dụng cụ: Đồng hồ bấm giây; đường chạy thẳng có chiều dài ít nhất 40m, chiều rộng ít nhất 2m. Kẻ vạch xuất phát và vạch đích, đặt cọc tiêu bằng nhựa hoặc bằng cờ hiệu ở hai đầu đường chạy. Sau đích có khoảng trống ít nhất 10m để giảm tốc độ sau khi về đích.

Yêu cầu kỹ thuật động tác: Người được kiểm tra thực hiện tư thế xuất phát cao. Thực hiện một lần

Cách tính thành tích: Thành tích chạy được xác định là giây và số lẻ từng 1/100giây.

Test 5: Chạy con thoi 4 x 10m (giây)

Mục đích: Đánh giá năng lực phối hợp vận động

Yêu cầu sân bãi, dụng cụ: Đường chạy có kích thước 10 x 1,2m bằng phẳng, không trơn, bốn góc có vật chuẩn để quay đầu, hai đầu đường chạy có khoảng trống ít nhất là 2m. Dụng cụ gồm đồng hồ bấm giây, thước đo dài, bốn vật chuẩn đánh dấu bốn góc đường chạy.

Yêu cầu kỹ thuật động tác: Người được kiểm tra thực hiện tư thế xuất phát cao. Khi chạy đến vạch 10m, chỉ cần một chân chạm vạch, nhanh chóng quay 180^0 chạy trở về vạch xuất phát và sau khi chân lại chạm vạch xuất phát thì lại quay trở lại. Thực hiện lặp lại cho đến hết quãng đường, tổng số bốn lần 10m với ba lần quay. Quay theo chiều trái hay phải là do thói quen của từng người. Thực hiện một lần.

Cách tính thành tích: Thành tích chạy được xác định là giây và số lẻ từng 1/100 giây.

Test 6: Chạy tùy sức 5 phút (m)

Mục đích: Đánh giá sức bền chung

Yêu cầu sân bãi, dụng cụ: Đường chạy dài ít nhất 52m, rộng ít nhất 2m, hai đầu kẻ hai đường giới hạn, phía ngoài hai đầu giới hạn có khoảng trống ít nhất 1m để chạy quay vòng. Giữa hai đầu đường chạy (tim đường) đặt vật chuẩn để quay vòng. Trên đoạn 50m đánh dấu từng đoạn 5m để xác định phần lẻ quãng đường (± 5m) sau khi hết thời gian chạy. Thiết bị đo gồm có đồng hồ bấm dây, số đeo và tích - kê ghi số ứng với mỗi số đeo.

Yêu cầu kỹ thuật động tác: Người được kiểm tra thực hiện trong tư thế xuất phát cao (tay cầm một tích – kê tương ứng với số đeo ở ngực). Khi chạy hết đoạn đường 50m, vòng (bên trái hoặc phải) qua vật chuẩn và chạy lặp lại trong thời gian 5 phút. Khi hết giờ, người được kiểm tra lập tức thả tích - kê của mình xuống ngay nơi chân tiếp đất. Thực hiện một lần.

Cách tính thành tích: đơn vị đo quãng đường chạy được là mét.

Test 7. Tại chỗ ném cầu xa (m)

- Mục đích: Đánh giá sức mạnh trong hoạt động tay ở môn cầu lông

- Chuẩn bị: Sân tập, thước đo, giấy bút ghi chép

- Cách tiến hành: Người thực hiện đứng ở tư thế chuẩn bị chân trước chân sau,(chân thuận ở phía sau) khi có tín hiệu bắt đầu, người thực hiện ngả người về phía sau lấy đà và ném quả cầu lông xa nhất về phía trước. Thực hiện 2 lần, lấy thành tích lần cao hơn.

- Yêu cầu: Khi ném quả cầu xa, 2 bàn chân không di chuyển

- Thành tích được tính từ vạch rới hạn ném cầu cho tới điểm cầu chạm đất.

Test 8. Di chuyển ngang sân đơn 10 lần (s)

- Mục đích: Đánh giá sức nhanh trong hoạt động di chuyển ngang sân môn Cầu lông.

- Chuẩn bị: Sân Cầu lông, đồng hồ bấm giờ, giấy bút ghi chép…

- Cách tiến hành: Người thực hiện đứng ở tư thế chuẩn bị hai chân song song, khi có tín hiệu bắt đầu, thực hiện di chuyển ngang tới khi chạm vạch đối diện thì di chuyển ngang ngược lại. Thực hiện hết số lần quy định.

- Yêu cầu: Thực hiện đúng động tác di chuyển ngang, khi di chuyển phải chạm vạch đối diện mới được đổi hướng chuyển động, thực hiện với tốc độ tối đa.

- Thành tích được tính là thời gian di chuyển hết 10 lần theo quy định

Test 9. Di chuyển tiến lùi nửa sân 10 lần (s)

- Mục đích: Đánh giá sức nhanh trong hoạt động di chuyển tiến lùi ngang sân Cầu lông.

- Chuẩn bị: Sân Cầu lông, đồng hồ bấm giờ, giấy bút ghi chép…

- Cách tiến hành::Người thực hiện đứng ở tư thế chuẩn bị chân trước chân sau, khi có tín hiệu bắt đầu, thực hiện di chuyển tiến trước tới khi chạm lưới thì di chuyển lùi sau tới khi chạm vạch cuối sân, tiếp tục đổi hướng di chuyển tiến. Thực hiện liên tục cho tới khi hết số lần quy định.

- Yêu cầu: Khi di chuyển lên cần chạm lưới trước khi đổi hướng di chuyển, khi di chuyển lùi sau cần chạm chân vào vạch đích trước khi đổi hướng di chuyển tiến trước. Thực hiện với tốc độ tối đa.

- Thành tích được tính là khoảng thời gian thực hiện hết số lần di chuyển quy định.

Test 10. Di chuyển nhặt đổi cầu 6 điểm trên sân 3 vòng (s)

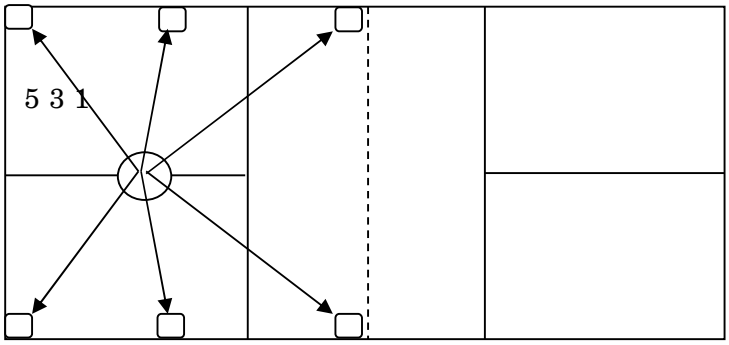
- Mục đích: Đánh giá khả năng phối hợp thuần thục các kỹ thuật di chuyển, đánh giá sức nhanh, sức bền tốc độ.

- Yêu cầu: Di chuyển tối đa khả năng,

- Cách thực hiện: Người thực hiện đứng ở vị trí trung tâm của sân tay cầm 1 quả cầu hai chân song song, khi nghe hiệu lệnh thì nhanh chóng di chuyển tới các vị trí nhặt đổi cầu rồi lại trở về vị trí ban đầu theo sơ đồ 1.1, cứ như vậy tới 6 điểm lần lượt theo thứ tự từ 1 đến 6. (Người thực hiện di chuyển liên tục 3 vòng)

- Cách đánh giá: Tính thành tích đạt được (s) ở vòng thứ nhất để đánh giá sức nhanh.

- Tính thành tích đạt được (s) ở vòng thứ hai để đánh giá sức bền tốc độ.



Sơ đồ 1.1. Sơ đồ di chuyển nhặt đổi cầu 6 điểm trên sân

2.1.5. Phương pháp thực nghiệm sư phạm

Mục đích là để kiểm chứng chương trình tập luyện ngoại khóa môn Cầu lông và các hình thức tổ chức tập luyện Cầu lông ngoại khóa đã xây dựng cho học sinh THPT Thành phố Tuyên Quang trong thực tế và đánh giá hiệu quả.

Phương pháp thực nghiệm: Quá trình nghiên cứu sử dụng phương pháp thực nghiệm so sánh song song.

Đối tượng thực nghiệm: Là học sinh THPT mới bắt đầu tập luyện ngoại khóa môn Cầu lông, trên địa bàn thành phố Tuyên Quang. Đối tượng thực nghiệm được chia thành hai nhóm ngẫu nhiên gồm:

Nhóm thực nghiệm: Là học sinh THPT Trường THPT Tuyên Quang (thuộc Trường Đại học Tân Trào) và Trường THPT Nguyễn Văn Huyên. Nhóm thực nghiệm thực hiện theo chương trình và tổ chức tập luyện do đề tài đã xây dựng.

Nhóm đối chứng: Là học sinh thuộc Trường THPT Tân Trào và Trường THPT Ỷ La. Nhóm đối chứng thực hiện ngoại khóa môn cầu lông theo như tập quán hiện hành.

Số lượng học sinh nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm được trình bày chi tiết tại bảng 3.23 của luận án.

Thời gian thực nghiệm: 01 năm học, từ tháng 9/2918 tới tháng 6/2019.

Địa điểm thực nghiệm: 04 trường THPT trên địa bàn thành phố Tuyên Quang, tỉnh Tuyên Quang gồm: Trường THPT Tuyên Quang (thuộc Trường Đại học Tân Trào); Trường THPT Nguyễn Văn Huyên; Trường THPT Tân Trào và Trường THPT Ỷ La.

2.1.6. Phương pháp toán học thống kê [38] [86]

Phương pháp dự kiến được sử dụng trong việc phân tích và xử lý các số liệu thu thập được trong quá trình nghiên cứu của đề tài. Các tham số đặc trưng mà quá trình nghiên cứu quan tâm là:

Số trung bình cộng:

$$\bar{x} = \frac{\sum x_i}{n}$$

Phương sai:

$$S^2 = \frac{\sum (x_i - \bar{x})^2}{n-1} \qquad (n > 30)$$

Độ lệch chuẩn:

$$S = \sqrt{S^2}$$

Hệ số biến sai:

$$C_V = \frac{s_x}{\bar{x}} \times 100\%$$

Công thức so sánh 2 số trung bình quan sát

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{S_c^2}{n_1} + \frac{S_c^2}{n_2}}}$$

Trong đó: $S_c^2 = \frac{\sum(x_1 - \bar{x}_1)^2 + \sum(x_2 - \bar{x}_2)^2}{n_1 + n_2 - 2}$

Tính khi bình phương (χ^2):

$$\chi^2 = \sum \frac{(Qi - Li)^2}{L_i}$$

Trong đó: Qi: Tần số quan sát.

Li: Tần số lý thuyết.

Tính nhịp độ tăng trưởng (W%) theo công thức của S.Brody (1927).

$$W = \frac{100 \times (V_2 - V_1)}{0{,}5 \times (V_1 + V_2)}\%$$

Việc phân tích và xử lý các số liệu thu thập được trong quá trình nghiên cứu của đề tài sẽ được xử lý bằng phần mềm S-Pluss 2000, xây dựng trên máy vi tính.

2.2. Tổ chức nghiên cứu

2.2.1. Thời gian nghiên cứu

Nghiên cứu được tiến hành từ tháng 11/2016 tới tháng 12/2020 chia làm 3 giai đoạn:

Giai đoạn 1: T11/2016 tới tháng 3/2017. Lựa chọn vấn đề nghiên cứu; Xây dựng đề cương nghiên cứu, Bảo vệ đề cương nghiên cứu trước hội đồng khoa học; Sửa chữa và hoàn thiện đề cương nghiên cứu.

Giai đoạn 2: T3/2017 tới tháng 6/2019

Thu thập các tài liệu tham khảo và tham khảo các quan điểm của các chuyên gia về các vấn đề lý luận của luận án

Viết tổng quan cơ sở lý luận của đề tài

Nghiên cứu thực trạng chương trình và tổ chức tập luyện ngoại khóa môn cầu lông ở học sinh các trường THPT trên địa bàn Thành phố Tuyên Quang.

Xây dựng chương trình và tổ chức tập luyện ngoại khóa môn cầu lông cho học sinh THPT trên địa bàn Thành phố Tuyên Quang

Kiểm nghiệm và đánh giá hiệu quả chương trình và tổ chức tập luyện ngoại khóa môn cầu lông cho học sinh THPT trên địa bàn Thành phố Tuyên Quang.

Giai đoạn 3: Tháng 7/2019 tới tháng 12/2020:

Xử lý số liệu.

Viết, chỉnh sửa, hoàn thiện luận án, xin ý kiến của các nhà khoa học, làm thủ tục bảo vệ luận án.

2.2.2. Địa điểm nghiên cứu:

Nghiên cứu được tiến hành tại các Trường Đại học TDTT Bắc Ninh, các trường THPT trên địa bàn thành phố Tuyên Quang, tỉnh Tuyên Quang và các trường có đào tạo chuyên ngành Giáo dục thể chất tại một số tỉnh thành khác. Cụ thể gồm:

(1). Trường THPT Dân tộc nội trú Tỉnh Tuyên Quang

(2). Trường THPT Nguyễn Văn Huyên

(3). Trường THPT Tân Trào

(4). Trường THPT Ỷ La

(5). Trường THPT Chuyên tỉnh Tuyên Quang

(6). Trường THPT Xuân Huy

(7). Trường THPT Tuyên Quang (thuộc Trường Đại học Tân Trào)

(8). Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

Ngoài ra, nghiên cứu còn được tiến hành ở Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội; Trường Đại học Sư phạm Hà Nội; Trường Đại học Thái Nguyên và Trường Đại học Tân Trào thành phố Tuyên Quang, tỉnh Tuyên Quang.

CHƯƠNG 3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

3.1. Đánh giá thực trạng chương trình và tổ chức tập luyện ngoại khóa môn cầu lông của học sinh các trường Trung học phổ thông trên địa bàn Thành phố Tuyên Quang

3.1.1. Thực trạng các yếu tố ảnh hưởng tới phong trào tập luyện ngoại khóa môn Cầu lông

3.1.1.1. Xác định các yếu tố ảnh hưởng tới phong trào tập luyện ngoại khóa môn Cầu lông

Qua phân tích thực tế, tham khảo tài liệu có liên quan, luận án tập hợp được 03 yếu tố chủ quan và 08 yếu tố khách quan ảnh hưởng tới hoạt động TDTT NK môn Cầu lông của học sinh. Cụ thể gồm:

Các yếu tố chủ quan:

Nhận thức, thái độ tập luyện TDTT NK môn Cầu lông

Nhu cầu tập luyện TDTT NK môn Cầu lông của học sinh

Động cơ tập luyện TDTT NK môn Cầu lông của học sinh

Các yếu tố khách quan gồm:

Hoạt động lãnh đạo, chỉ đạo về công tác TDTT NK môn Cầu lông

Chương trình GDTC nội khóa trong các trường THPT trên địa bàn thành phố

Cơ sở vật chất phục vụ hoạt động tập luyện môn Cầu lông

Kinh phí cho hoạt động TDTT NK môn Cầu lông

Công tác xã hội hóa trong tập luyện TDTT NK môn Cầu lông

Nội dung tập luyện TDTT NK môn Cầu lông

Hình thức tập luyện TDTT NK môn Cầu lông

Đội ngũ giảng viên hướng dẫn tập luyện TDTT NK môn Cầu lông

Để xác định chính xác các yếu tố ảnh hưởng tới hoạt động TDTT ngoại khóa môn Cầu lông của học sinh đề tài đã phỏng vấn trực tiếp 33 chuyên gia trong lĩnh vực GDTC và các giáo viên tại 06 trường THPT trên địa bàn thành phố Tuyên Quang (phụ lục 1). Phỏng vấn được tiến hành theo các mức: Rất ảnh hưởng (3 điểm), ảnh hưởng trung bình (2 điểm) và ít ảnh hưởng (1 điểm).

Chúng tôi sẽ lựa chọn những yếu tố đạt từ 75% tổng điểm tối đa trở lên (số điểm đạt được hơn hẳn số điểm mất đi với P< 0,001) là những yếu tố chính ảnh hưởng tới phong trào tập luyện TDTT NK môn Cầu lông.

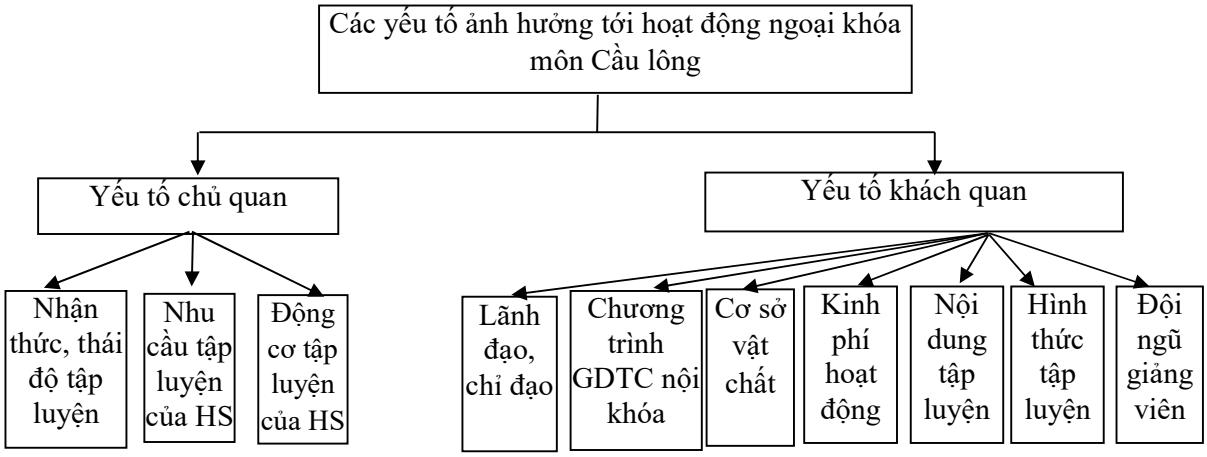
Kết quả phỏng vấn được trình bày tại bảng 3.1.

Bảng 3.1. Kết quả phỏng vấn xác định các yếu tố ảnh hưởng tới phong trào tập luyện ngoại khóa môn Cầu lông tại các trường Trung học phổ thông trên địa bàn Thành phố Tuyên Quang (n=33)

TT	Nội dung	Tổng điểm	%
I	**Yếu tố chủ quan**		
1	Nhận thức, thái độ tập luyện TDTT NK môn Cầu lông	86	86.87
2	Nhu cầu tập luyện TDTT NK môn Cầu lông của học sinh	89	89.90
3	Động cơ tập luyện TDTT NK môn Cầu lông của học sinh	88	88.89
II	**Yếu tố khách quan**		
4	Hoạt động lãnh đạo, chỉ đạo về công tác TDTT NK môn Cầu lông	87	87.88
5	Chương trình GDTC nội khóa trong các trường THPT trên địa bàn thành phố	88	88.89
6	Cơ sở vật chất phục vụ tập luyện môn Cầu lông	91	91.92
7	Kinh phí cho hoạt động TDTT NK môn Cầu lông	90	90.91
8	Công tác xã hội hóa trong tập luyện TDTT NK môn Cầu lông	71	71.72
9	Nội dung tập luyện TDTT NK môn Cầu lông	89	89.90
10	Hình thức tập luyện TDTT NK môn Cầu lông	85	85.86
11	Đội ngũ giảng viên hướng dẫn tập luyện TDTT NK môn Cầu lông	84	84.85

Qua bảng 3.1 cho thấy, theo quy ước phỏng vấn đặt ra, chúng tôi đã xác định được 10 yếu tố chính ảnh ưởng tới phong trào tập luyện TDTT NK của học sinh. Cụ thể gồm các yếu tố từ 1 tới 7 và từ 9 tới 11. Riêng yếu tố số 8, công tác xã hội hóa trong tập luyện TDTT NK môn cầu lông được đánh giá dưới 75% tổng điểm tối đa nên bị loại.

Có thể phản ánh các yếu tố ảnh hưởng tới hoạt động TDTT NK của học sinh các trường THPT trên địa bàn thành phố Tuyên Quang, Tỉnh Tuyên Quang tại sơ đồ 3.1.



Sơ đồ 3.1. Các yếu tố ảnh hưởng tới hoạt động NK môn Cầu lông cho học sinh các trường THPT thành phố Tuyên Quang, tỉnh Tuyên Quang

Sau đây, chúng tôi tiến hành đánh giá chi tiết thực trạng từng yếu tố thành phần.

3.1.1.2. Đánh giá thực trạng các yếu tố ảnh hưởng tới phong trào tập luyện ngoại khóa môn Cầu lông

Thực trạng các yếu tố chủ quan:

Tiến hành đánh giá thực trạng các yếu tố chủ quan ảnh hưởng tới hoạt động Thể thao ngoại khóa của đối tượng nghiên cứu thông qua khảo sát 1800 học sinh tại 06 trường THPT trên địa bàn thành phố. Danh sách các trường được trình bày cụ thể tại phụ lục 2. Kết quả cho thấy

(1) Thực trạng nhận thức và thái độ tập luyện ngoại khóa môn Cầu lông

Kết quả khảo sát nhận thức và thái độ đối với hoạt động thể thao ngoại khóa của học sinh thông qua phỏng vấn 18 cán bộ quản lý, 27 giáo viên thể dục, 69 giáo viên các môn học khác và 1800 học sinh 06 trường THPT thành phố Tuyên Quang. Kết quả được trình bày ở bảng 3.2.

Bảng 3.2. Thực trạng nhận thức và thái độ tập luyện đối với thể thao ngoại khóa môn Cầu lông tại các trường THPT trên địa bàn thành phố Tuyên Quang (n=1914)

Nội dung	Cán bộ quản lý (n=18)		Giáo viên Thể dục (n=27)		Giáo viên các môn học khác (n=69)		Học sinh (n=1800)		So sánh	
	m_i	%	m_i	%	m_i	%	m_i	%	χ^2	P
Nhận thức về tác dụng của tập luyện ngoại khóa môn Cầu lông đối với học sinh										
Tốt cho sức khỏe	15	83.33	27	100.00	45	65.22	438	24.33	13.780	>0.05
Phát triển thể lực	16	88.89	27	100.00	43	62.32	416	23.11		
Giữ gìn vóc dáng	16	88.89	27	100.00	46	66.67	423	23.50		
Kết giao bạn bè	17	94.44	26	96.30	42	60.87	409	22.72		
Giúp thư giãn	14	77.78	26	96.30	36	52.17	368	20.44		
Tốn thời gian, công sức	0	0.00	0	0.00	5	7.25	125	6.94		
Không có tác dụng	0	0.00	0	0.00	6	8.70	109	6.06		
Thái độ tập luyện ngoại khóa môn Cầu lông của học sinh										
Yêu thích và nhiệt tình tập luyện	12	66.67	27	100.00	25	36.23	359	19.94	306.792	<0.05
Bình thường	4	22.22	0	0.00	35	50.72	825	45.83		
Không thích tập luyện	2	11.11	0	0.00	9	13.04	616	34.22		

Qua bảng 3.2 cho thấy: Cả 04 đối tượng cán bộ quản lý, giáo viên thể dục, giáo viên các môn khác và học sinh đều có nhận thức tích cực đối với tác dụng của tập luyện Cầu lông ngoại khóa trong việc giáo dục sức khỏe, phát triển thể lực, giữ gìn vóc dáng, kết giao bạn bè và thư giãn của học sinh. Nhận thức đó hầu như tương đồng giữa các đối tượng được khảo sát (P>0.05). Song cũng có một số giáo viên các môn học khác và một số học sinh vẫn còn có những nhận thức tiêu cực cho rằng tập luyện Cầu lông ngoại khóa là tốn thời gian, mất công

sức hoặc không có tác dụng. Tuy nhiên, những đánh giá đó chiếm tỷ lệ rất nhỏ (từ 7.25% tới 8.7% ở giáo viên và 6.06% đến 6.94% ở đối tượng học sinh).

Về thái độ luyện tập Cầu lông ngoại khóa của học sinh, ý kiến đánh giá của các nhóm đối tượng được phỏng vấn là có sự khác nhau có ý nghĩa thống kê (P<0.05), nhất là trong học sinh thì ý kiến nhiệt tình và yêu thích tập luyện chỉ là 19.94%, ý kiến không thích tập luyện lên tới 34.22%.

(2) Thực trạng nhu cầu tập luyện ngoại khóa môn Cầu lông của học sinh

Khảo sát thực trạng nhu cầu tập luyện thể thao ngoại khóa môn Cầu lông của học sinh THPT thông qua phỏng vấn 1800 học sinh bằng phiếu hỏi. Kết quả được trình bày tại bảng 3.3.

Bảng 3.3. Kết quả khảo sát nhu cầu tập luyện Cầu lông ngoại khóa của học sinh các trường THPT thành phố Tuyên Quang (n=1800)

TT	Nội dung phỏng vấn	Kết quả phỏng vấn		
		m_i	%	χ^2
1	**Nhu cầu tham gia tập luyện ngoại khóa cầu lông (n=1800)**			
	- Có nhu cầu tham gia tập luyện	436	24.22	96 (P<0.05)
	- Không có nhu cầu tham gia tập luyện	1108	61.56	
	- Phân vân	256	14.22	
2	**Nhu cầu tham gia CLB Cầu lông (n=436)**			
	- Có	415	95.18	356 (P<0.05)
	- Không	21	4.82	

Qua bảng 3.3 cho thấy: Trong khi có rất nhiều môn thể thao học sinh có thể tập luyện TDTT ngoại khóa (bóng đá, bóng chuyền, bóng ném, bóng rổ, điền kinh, thể dục, bơi lội, bóng bàn, quần vợt, võ thuật, vật, cờ vua, thể thao dân tộc…) nhưng vẫn có tới 24.22% tổng số học sinh được phỏng vấn có nhu cầu tham gia tập luyện ngoại khóa môn Cầu lông, chứng tỏ môn Cầu lông rất được học sinh các trường THPT thành phố Tuyên Quang yêu thích tập luyện. Song có thể nói số học sinh không có nhu cầu tập luyện ngoại khóa Cầu lông vẫn đông đảo (P<0.05). Trong số học sinh có nhu cầu tham gia tập luyện Cầu lông ngoại khóa có tới 95% số học sinh có nhu cầu tham gia tập luyện Cầu lông ngoại khóa dưới hình thức các CLB Cầu lông. Như vậy, khi triển khai tổ chức hoạt động thể

thao ngoại khóa cho học sinh các trường THPT thành phố Tuyên Quang, lựa chọn hình thức tập luyện theo các CLB Cầu lông ngoại khóa là hoàn toàn có khả năng và phù hợp.

(3) Thực trạng và động cơ tập luyện ngoại khóa môn Cầu lông

Tiến hành đánh giá thực trạng và động cơ tham gia tập luyện Cầu lông ngoại khóa của học sinh các trường THPT thành phố Tuyên Quang thông qua phỏng vấn 1800 học sinh THPT bằng phiếu hỏi. Với nhóm học sinh không tham gia tập luyện ngoại khóa cầu lông, chúng tôi tiến hành tìm hiểu nguyên nhân không tham gia tập luyện. Kết quả được trình bày tại bảng 3.4.

Bảng 3.4. Thực trạng và động cơ tập luyện ngoại khóa môn Cầu lông của học sinh các trường THPT thành phố Tuyên Quang (n=1800)

TT	Nội dung phỏng vấn	Kết quả phỏng vấn	
		m_i	%
1	**Thực trạng tham gia tập luyện Cầu lông ngoại khóa (n=1800)**		
	Tập Cầu lông ngoại khóa thường xuyên	162	9.00
	Tập Cầu lông ngoại khóa không thường xuyên	197	10.94
	Không tập luyện Cầu lông ngoại khóa	1441	80.06
2	**Động cơ tập luyện Cầu lông ngoại khóa (n=359)**		
	Yêu thích môn Cầu lông	162	45.13
	Tập luyện để nâng cao thể lực	185	51.53
	Tập luyện để có thể hình đẹp	192	53.48
	Tập luyện để giao lưu, mở rộng quan hệ	189	52.65
	Tập luyện để thể hiện bản thân	51	14.21
	Tập luyện do bạn bè lôi kéo	57	15.88
	Tập luyện để bớt thời gian rảnh rỗi	65	18.11
3	**Nguyên nhân không tập luyện ngoại khóa môn Cầu Lông (n=1441)**		
	Không thích môn Cầu lông	358	24.84
	Tập Cầu lông ngoại khóa mất thời gian	257	17.83
	Tập Cầu lông ngoại khóa không có tác dụng gì	328	22.76
	Tập Cầu lông ngoại khóa nguy hiểm, dễ gây chấn thương	164	11.38
	Tập Cầu lông ngoại khóa tốn kèm kinh phí	359	24.91
	Nội dung chương trình tập luyện nhàm chán, không gây hứng thú	526	36.50
	Cách thức tổ chức tập luyện ngoại khóa không phù hợp	455	31.58

Qua bảng 3.4 cho thấy:

Về số lượng học sinh tham gia tập luyện Cầu lông ngoại khóa: Có 9% tham gia tập luyện ngoại khóa thường xuyên và hơn 10% có tham gia tập luyện cầu lông ngoại khóa nhưng không thường xuyên. Nếu so sánh số lượng học sinh có nhu cầu tập luyện là xấp xỉ 25% thì còn nhiều học sinh có nhu cầu nhưng chưa tham gia tập luyện; nhiều học sinh đã tham gia tập luyện nhưng chưa tập thường xuyên. Đây là một lợi thế trong việc tiếp tục phát triển phong trào tập luyện ngoại khóa môn Cầu lông trong các trường THPT thành phố Tuyên Quang.

Về động cơ tập luyện cầu lông ngoại khóa của học sinh: Phần lớn học sinh tập luyện ngoại khóa cầu lông theo các nguyên nhân tích cực như: Yêu thích môn Cầu lông; nhận thức đúng tác dụng của tập luyện Cầu lông với sức khỏe (tập để nâng cao thể lực, tập để có thể hình đẹp), tập để giao lưu, mở rộng quan hệ. Các nguyên nhân này chiếm trên 50% số học sinh tham gia tập luyện ngoại khóa Cầu lông. Tuy nhiên, vẫn còn gần 20% số học sinh có động cơ tập luyện không bền vững dẫn tới không tập luyện cầu lông ngoại khóa thường xuyên như tập luyện do bạn bè lôi kéo, tập luyện để bớt thời gian rảnh rỗi, tập luyện để thể hiện bản thân. Với những nhóm đối tượng này cần có các giải pháp phù hợp để các em có động cơ bền vững hơn trong quá trình tập luyện.

Nguyên nhân không tham gia tập luyện ngoại khóa có nhiều, trong đó: Nguyên nhân chính dẫn tới việc học sinh không tham gia tập luyện ngoại khóa Cầu lông là Nội dung tập luyện nhàm chán, không gây hứng thú và cách thức tổ chức tập luyện ngoại khóa không phù hợp (chiếm hơn 30% số học sinh không tham gia tập luyện lựa chọn). Nguyên nhân không thích môn cầu lông chiếm vị trí thứ 4 với gần một phần tư số người không tập luyện lựa chọn. Các nguyên nhân khác do nhận thức chưa đúng về ảnh hưởng, tác dụng tập luyện ngoại khóa môn Cầu lông như: Tập luyện gây mất thời gian; tập luyện gây nguy hiểm, dễ bị chất thương; tập luyện gây tốn kém; tập luyện không có tác dụng gì. Chính vì vậy, cần phải có giải pháp nâng cao nhận thức của học sinh về tầm quan trọng, tác dụng của tập luyện TDTT ngoại khóa nói chung và tập luyện cầu lông ngoại

khóa nói riêng; cũng như đổi mới hình thức và nội dung tập luyện ngoại khóa môn Cầu lông…

Như vậy, kết quả phân tích các yếu tố chủ quan ảnh hưởng tới hoạt động Thể thao ngoại khóa của đối tượng nghiên cứu cho thấy: Để phát triển phong trào tập luyện Cầu lông ngoại khóa cho học sinh các trường THPT thành phố Tuyên Quang, tỉnh Tuyên Quang, một trong những đòi hỏi bức xúc là cần: đổi mới chương trình và tổ chức tập luyện ngoại khóa môn Cầu lông cho các em.

Thực trạng các yếu tố khách quan:

Tiến hành đánh giá thực trạng các yếu tố khách quan ảnh hưởng tới hoạt động Thể thao ngoại khóa của đối tượng nghiên cứu thông qua khảo sát như ở mục 3.1.1.1 kết quả phỏng vấn cho thấy:

(4) Thực trạng hoạt động lãnh đạo, chỉ đạo công tác ngoại khóa Cầu lông

Kết quả đánh giá thực trạng hoạt động lãnh đạo, chỉ đạo công tác TDTT NK Cầu lông của học sinh tại các trường THPT được trình bày tại bảng 3.5.

Bảng 3.5. Kết quả khảo sát thực trạng hoạt động lãnh đạo, chỉ đạo công tác ngoại khóa Cầu lông của học sinh các trường THPT trên địa bàn thành phố Tuyên Quang (n=114)

Nội dung	Cán bộ quản lý (n=18)		Giáo viên Thể dục (n=27)		Giáo viên khác (n=69)		So sánh	
	m_i	%	m_i	%	m_i	%	χ^2	P
Sự quan tâm của lãnh đạo Trường về công tác TDTT NK								
Rất quan tâm	16	88.89	8	29.63	18	26.09	24.944	<0.05
Quan tâm	2	11.11	13	48.15	31	44.93		
Ít quan tâm	0	0.00	6	22.22	20	28.99		
Sự chỉ đạo của lãnh đạo Trường về công tác TDTT NK								
Rất kịp thời	15	83.33	6	22.22	20	28.99	22.227	<0.05
Kịp thời	3	16.67	11	40.74	26	37.68		
Chưa kịp thời	0	0.00	10	37.04	23	33.33		

Qua bảng 3.5 cho thấy: Kết quả trả lời phỏng vấn của các nhóm đối tượng là không đồng nhất, thể hiện ở $\chi^2_{tính} > \chi^2_{bảng}$ ở ngưỡng P<0.05 ở cả kết quả trả lời

về sự quan tâm của lãnh đạo Trường và ở sự chỉ đạo của lãnh đạo Trường tới hoạt động TDTT NK. Cụ thể

Nếu như đối tượng là cán bộ quản lý cho rằng lãnh đạo Trường đã rất quan tâm tới hoạt động TDTT NK và đã có sự chỉ đạo rất kịp thời tới hoạt động TDTT NK (chiếm tới hơn 80% và gần 90% ở cả 2 nội dung phỏng vấn) thì ở đối tượng giáo viên thể dục đánh giá ở mức rất quan tâm và chỉ đạo rất kịp thời chỉ ở mức gần 30% và hơn 20%. Kết quả đánh giá ở mức rất quan tâm và rất kịp thời ở nhóm đối tượng giáo viên các môn khác cũng chỉ là gần 30%.

Như vậy, cả các giáo viên Thể dục và giáo viên các môn học khác mong muốn ban giám hiệu các trường cần quan tâm hơn và có các hoạt động chỉ đạo, lãnh đạo kịp thời và hiệu quả hơn đối với hoạt động thể thao ngoại khóa Cầu lông của học sinh.

(5) Thực trạng chương trình thể dục nội khóa

Thống kê thực trạng chương trình Thể dục nội khóa cho học sinh THPT thành phố Tuyên Quang qua phân tích hồ sơ giảng dạy và phỏng vấn trực tiếp các giáo viên Thể dục tại các trường được trình bày tại bảng 3.6.

Bảng 3.6. Thực trạng chương trình thể dục của học sinh THPT thành phố Tuyên Quang

TT	Nội dung	Tổng thời lượng (tiết)	Phân bổ (Số tiết)		
			Khối 10	Khối 11	Khối 12
1	Lý thuyết thể dục	6	2	2	2
2	Bài tập Thể dục	22	8	7	7
3	Chạy ngắn	6	6		
4	Chạy tiếp sức	11		5	6
5	Chạy bền	17	6	5	6
6	Nhảy cao	14	8	6	
7	Nhảy xa	14		6	8
8	Đá cầu	17	6	5	6

TT	Nội dung	Tổng thời lượng (tiết)	Phân bổ (Số tiết)		
			Khối 10	Khối 11	Khối 12
9	Cầu lông	19	6	6	7
10	Môn thể thao tự chọn	60	20	20	20
11	Ôn tập, kiểm tra học kỳ (I và II), kiểm tra tiêu chuẩn rèn luyện thân thể)	24	8	8	8
Tổng:		210	70	70	70

Qua bảng 3.6 cho thấy: Chương trình môn học Thể dục được dạy cho học sinh THPT thành phố Tuyên Quang đã theo đúng chương trình chuẩn hiện hành của Bộ Giáo dục và Đào tạo đã áp dụng từ năm học 2008-2009 tới nay.

Môn Cầu lông được giảng dạy trong chương trình GDTC chính khóa của các trường từ lớp 10 tới lớp 12. Đây là một lợi thế lớn trong việc phát triển phong trào tập luyện ngoại khóa môn Cầu lông tại các trường.

Phỏng vấn thực tế các giáo viên thể dục tại các Trường cho thấy: Chưa có trường nào sử dụng Cầu lông trong trong giảng dạy nội dung GDTC tự chọn. Một trong số các nguyên nhân chủ yếu là chưa có nội dung giảng dạy chi tiết, phù hợp.

(6) Thực trạng cơ sở vật chất phục vụ tập luyện môn Cầu lông

Thực trạng cơ sở vật chất dành cho tập luyện Cầu lông ngoại khóa trong các trường THPT thành phố Tuyên Quang thông qua quan sát sư phạm, khảo sát và phỏng vấn trực tiếp các giáo viên Thể dục của 06 Trường THPT trên địa bàn thành phố Tuyên Quang được trình bày tại bảng 3.7.

Bảng 3.7. Thực trạng cơ sở vật chất phục vụ tập luyện môn Cầu lông tại các trường THPT thành phố Tuyên Quang (n=06 trường)

TT	Tên gọi	Đặc điểm	Số lượng	Chất lượng	Mức độ đáp ứng
1	Số lượng sân cầu lông	Sân CL trong nhà	6	Tốt	Chưa đủ
		Sân CL ngoài trời	23	Trung bình	
2	Lưới và cột lưới	Trang bị theo sân cầu và dự phòng	78	Trung bình	Đủ
3	Cầu	Tự trang bị	-	Tốt	Đủ
4	Vợt	Tự trang bị	-	Tốt	Đủ
5	Giày tập	Tự trang bị	-	Tốt	Đủ
6	Quần áo tập	Tự trang bị	-	Tốt	Đủ
7	Đèn chiếu sáng	Theo sân	-	Trung bình	Đủ
8	Trang thiết bị hỗ trợ tập luyện thể lực	Cọc, mốc, dây nhảy, tạ, xà, thang gióng…	Ít	Trung bình	Chưa đủ

Qua bảng 3.7 cho thấy: Thực trạng cơ sở vật chất phục vụ tập luyện môn Cầu lông cho học sinh ngoài các dụng cụ do học sinh tự trang bị (Cầu tập, vợt, giày, quần áo tập), các dụng cụ khác còn chưa đáp ứng nhu cầu tập luyện của học sinh. Cụ thể: Khảo sát 06 trường THPT thành phố Tuyên Quang có tổng số 29 sân tập Cầu lông, trong đó có 23 sân tập ngoài trời, chất lượng trung bình (chịu ảnh hưởng của yếu tố thời tiết) và 06 sân tập trong nhà, chất lượng tốt. Số lượng sân trên được sử dụng trong cả giảng dạy chính khóa và tập luyện ngoại khóa môn cầu lông, đặc biệt là các đội tuyển và các CLB Cầu lông. Số lượng sân đáp ứng chưa đủ nhu cầu tập luyện của học sinh. Các CSVC khác như lưới và cột lưới, hệ thống đèn chiếu sáng mới đáp ứng ở mức trung bình. Đặc biệt, hệ thống CSVC phục vụ phát triển thể lực kèm theo tại các sân đều rất ít, chất lượng trung bình và chưa đáp ứng đủ nhu cầu tập luyện của học sinh.

(7) Thực trạng kinh phí tổ chức hoạt động thể thao ngoại khóa Cầu lông

Tiến hành khảo sát thực trạng kinh phí cho hoạt động TTNK của các trường THPT Thành phố Tuyên Quang cho thấy: Kinh phí dành cho hoạt động GDTC nói chung và hoạt động Cầu lông nói riêng của các trường học được tiến hành theo sự chỉ đạo của Bộ Giáo dục và Đào tạo: "Hằng năm, nhà trường dành khoản kinh phí từ nguồn ngân sách được cấp, học phí và các nguồn thu hợp pháp khác để chi cho việc thực hiện các nhiệm vụ của công tác tổ chức các hoạt động học tập, tập luyện và thi đấu thể thao cho học sinh, sinh viên".

Kinh phí chi cho việc thực hiện các hoạt động tập luyện và thi đấu thể thao được thực hiện theo quy định tại Thông tư số 23/2007/TT-BTC ngày 21/03/2007 của Bộ Tài chính, Thông tư liên tịch số 106/2006/TTLT-BTC-UBTDTT ngày 17/11/2006 của Bộ Tài chính và Ủy ban TDTT (nay là Tổng cục TDTT, trực thuộc Bộ Văn hoá, Thể thao và Du lịch), Quyết định số 234/2006/QĐ-TTg ngày 18/10/2006 của Thủ tướng Chính phủ và các quy định khác hiện hành. Ngoài ra, kinh phí cho các hoạt động nói trên được trích từ các nguồn sau: "Ngân sách nhà nước theo quy định; Các khoản tài trợ, hỗ trợ của tổ chức, cá nhân trong và ngoài nước theo quy định của pháp luật; Các nguồn thu hợp pháp khác của nhà trường; Các nguồn thu do tự nguyện đóng góp của thành viên hội thể thao, CLB thể thao và người tham gia"…

Các nguồn huy động kinh phí cho hoạt động TTNK trong đó có Cầu lông của học sinh trước hết là từ Nhà trường, ngoài ra, có thể thu hút kinh phí từ các nguồn như: Phí tham gia các CLB thể thao của học sinh, phí cho thuê sân bãi, bồi dưỡng cán bộ hướng dẫn… hay thu hút tài trợ từ các doanh nghiệp, các nhà tài trợ thông qua các giải thi đấu thể thao tổ chức hàng năm… Tuy nhiên, kinh phí thu được từ tất cả các nguồn trên đều chưa đủ đáp ứng nhu cầu hoạt động TTNK của học sinh. Bởi vậy, nguồn kinh phí các trường chi cho hoạt động TTNK cho học sinh còn rất hạn chế.

(8) Thực trạng nội dung tập luyện ngoại khóa môn Cầu lông

Khảo sát nội dung tập luyện ngoại khóa môn Cầu lông tại 06 trường THPT thành phố Tuyên Quang cho thấy: Các trường chưa có chương trình tập luyện

ngoại khóa. Hoạt động ngoại khóa diễn ra tự phát là chính, theo kinh nghiệm của giáo viên hoặc theo sở thích của học sinh. Nội dung tập luyện chính là thi đấu. Vấn đề sẽ được trình bầy cụ thể ở mục 3.1.2.

(9) Thực trạng đội ngũ giáo viên tổ chức hoạt động ngoại khóa tại các Trường

Thống kê thực trạng đội ngũ giáo viên tổ chức hoạt động ngoại khóa trong đó có môn Cầu lông tại 06 Trường THPT được trình bày tại bảng 3.8.

Bảng 3.8. Thực trạng đội ngũ giáo viên hướng dẫn tổ chức hoạt động ngoại khóa tại các trường THPT trên địa bàn thành phố Tuyên Quang (n=06 Trường)

TT	Giới tính	Kết quả thông kê													
		Tổng số	Tổng số HS	Tỷ lệ HS/GV	Thâm niên bình quân		Trình độ chuyên môn			Tin học			Ngoại ngữ		
					< 5 năm	> 5 năm	Trên ĐH	ĐH	Dưới ĐH	A	B	C	A	B	C
1	Nam	17	5953	212 HS/GV	6	11	2	15	0	11	3	3	7	8	2
2	Nữ	11			3	8	0	11	0	6	4	1	6	4	1
Tổng:		28			9	19	2	26	0	17	7	4	13	12	3

Qua bảng 3.8 cho thấy:

Về số lượng GV: Mỗi trường THPT thành phố Tuyên Quang trung bình có 4-5 giáo viên Thể dục. Tổng số HS của các Trường được khảo sát năm học 2017-2018 là 5953 người, tương đương tỷ lệ HS/GV là 212HS/GV. Đây là tỷ lệ quá cao so với yêu cầu của Bộ Giáo dục và Đào tạo. Với tỷ lệ học sinh như trên thì việc giáo viên tổ chức giờ học thể dục chính khóa đã quá vất vả, thì làm sao để giáo viên có nhiều thời gian chăm lo cho hoạt động thể thao ngoại khóa của học sinh, trong đó có môn Cầu lông.

Về trình độ GV: Ở cả 6 trường có 2 GV đạt trình độ thạc sĩ (7.14%), còn lại đều có trình độ đại học (92.86%). Các GV đều có trình độ ngoại ngữ và tin học từ mức đáp ứng yêu cầu trở lên. Đây là một thế mạnh để có thể áp dụng khoa học kỹ thuật vào giảng dạy môn học GDTC trong Nhà trường.

Về thâm niên công tác: gần 70% GV GDTC tại Trường có thâm niên công tác trên 5 năm. Đây là một ưu thế lớn bởi là lực lượng giáo viên có thời gian

công tác lâu năm nên kinh nghiệm giảng dạy phong phú, lại có thể tiếp cận khoa học kỹ thuật, nâng cao trình độ.

Như vậy, kết quả phân tích các yếu tố khách quan ảnh hưởng tới hoạt động Thể thao ngoại khóa của đối tượng nghiên cứu cho thấy: Để phát triển mạnh phong trào tập luyện Cầu lông ngoại khóa cho học sinh THPT thành phố Tuyên Quang cần đầu tư thêm cơ sở vật chất tập luyện, xây dựng chương trình tập luyện ngoại khóa cũng như đề xuất cách tổ chức tập luyện ngoại khóa phù hợp cho học sinh THPT các Trường.

3.1.2. Thực trạng chương trình tập luyện ngoại khóa môn Cầu lông tại các trường Trung học phổ thông trên địa bàn thành phố Tuyên Quang

3.1.2.1. Lựa chọn tiêu chí đánh giá chương trình tập luyện ngoại khóa môn Cầu lông tại các trường Trung học phổ thông trên địa bàn thành phố Tuyên Quang

Qua phân tích mục tiêu, yêu cầu của việc tập luyện Cầu lông NK, phân tích thực trạng và các tài liệu có liên quan [25], [26], [32], [49], luận án đề xuất các tiêu chí đánh giá chương trình tập luyện ngoại khóa môn Cầu lông cho học sinh các trường THPT trên địa bàn thành phố Tuyên Quang gồm:

Tiêu chí đánh giá tính phù hợp:

- Chương trình phù hợp với chủ trương của Đảng, chính sách của Nhà nước và các quy định của Ngành Giáo dục & Đào tạo.

- Quy mô và nội dung chương trình phù hợp với điều kiện thời gian và các yếu tố bảo đảm cho việc tập luyện Cầu lông NK.

- Nội dung, hình thức, phương pháp tổ chức tập luyện phù hợp các trường THPT Tp Tuyên Quang.

Tiêu chí đánh giá tính tích hợp:

- Tích hợp giữa các nội dung trong chương trình tập luyện Cầu lông NK

- Tích hợp giữa giáo dục, giáo dưỡng và phát triển năng khiếu thể thao

- Tích hợp các hình thức tổ chức, phương pháp, kỹ thuật trong tổ chức tập luyện

- Chương trình được tích hợp linh hoạt, giúp học sinh có thể tập luyện ở bất cứ thời điểm nào, miễn là bảo đảm điều kiện tiên quyết

Tiêu chí đánh giá tính trình tự:

- Xác định rõ các điều kiện tiên quyết trong mỗi chương trình tập luyện

- Nội dung chương trình nhất quán, từ đơn giản tới phức tạp, có tính kế thừa

Tiêu chí đánh giá tính gắn kết:

- Gắn kết về nội dung kiến thức và nội dung tập luyện kỹ năng trong chương trình

- Gắn kết giữa nội dung chương trình và hình thức tổ chức, phương pháp truyền tải nội dung chương trình, kiểm tra – đánh giá.

Tiêu chí đánh giá tính cập nhật:

- Cập nhật về mục tiêu, nội dung phù hợp nhu cầu tập luyện Cầu lông ngoại khóa của học sinh

- Cập nhật về hình thức tổ chức tập luyện và phương pháp huấn luyện

- Cập nhật về phương pháp kiểm tra, đánh giá

Tiêu chí đánh giá tính hiệu quả:

- Chương trình đáp ứng được nhu cầu của Giáo viên và học sinh

- Kiến thức và kĩ năng được cung cấp dễ chuyển đổi, ứng dụng trong thực tế cuộc sống

- Nội dung và các hoạt động triển khai tập luyện phù hợp mong đợi của học sinh

- Chương trình bao hàm lượng kỹ năng đa dạng, có độ nén cao và mang tích hợp.

Trên cơ sở các tiêu chí đề xuất, để lựa chọn được những tiêu chí phù hợp, thiết thực trong đánh giá chương trình tập luyện Cầu lông ngoại khóa cho học sinh các trường THPT thành phố Tuyên Quang, chúng tôi tiến hành phỏng vấn các chuyên gia về chương trình, các giáo viên hiện đang phát triển phong trào tập luyện ngoại khóa cho học sinh THPT thành phố Tuyên Quang và các tỉnh thành có phong trào tập luyện Cầu lông ngoại khóa mạnh mẽ tại miền Bắc Việt Nam bằng phiếu hỏi (phụ lục 4). Số phiếu phát ra là 35, thu về là 31.

Cách trả lời cụ thể theo 3 mức: rất cần thiết (3 điểm), cần thiết (2 điểm) và ít cần thiết (1 điểm). Chúng tôi sẽ lựa chọn những tiêu chí đạt từ 75% tổng điểm tối đa trở lên để đánh giá chương trình tập luyện ngoại khóa môn Cầu lông, đó là tỷ lệ có sự khác biệt đáng kể so với số điểm không chọn ($P<0.05$)

Kết quả phỏng vấn được trình bày tại bảng 3.9.

Bảng 3.9. Kết quả phỏng vấn xác định tiêu chí đánh giá chương trình tập luyện ngoại khóa môn Cầu lông (n=31)

TT	Nhóm tiêu chí	Tiêu chí	Tổng điểm	%
1.1	**Đánh giá tính phù hợp**	Chương trình phù hợp với chủ trương của Đảng, chính sách của Nhà nước và các quy định của Ngành Giáo dục & Đào tạo	81	87.10
1.2		Chương trình phù hợp với tổ chức hoạt động ngoại khóa môn Cầu lông cho học sinh các trường THPT Tp. Tuyên Quang	85	91.40
1.3		Quy mô và nội dung chương trình phù hợp với điều kiện thời gian và các yếu tố bảo đảm cho việc tập luyện Cầu lông NK	83	89.25
1.4		Nội dung, hình thức, phương pháp tổ chức tập luyện phù hợp các trường THPT Tp. Tuyên Quang	82	88.17
2.1	**Đánh giá tính tích hợp**	Tích hợp giữa các nội dung trong chương trình tập luyện Cầu lông NK	84	90.32
2.2		Tích hợp giữa giáo dục, giáo dưỡng và phát triển năng khiếu thể thao	86	92.47
2.3		Tích hợp các hình thức tổ chức, phương pháp, kỹ thuật trong tổ chức tập luyện	84	90.32
2.4		Chương trình được tích hợp linh hoạt, giúp học sinh có thể tập luyện ở bất cứ thời điểm nào, miễn là bảo đảm điều kiện tiên quyết	85	91.40
3.1	**Đánh giá tính trình tự**	Xác định rõ các điều kiện tiên quyết trong mỗi chương trình tập luyện	80	86.02

TT	Nhóm tiêu chí	Tiêu chí	Tổng điểm	%
3.2		Nội dung chương trình nhất quán, từ đơn giản tới phức tạp, có tính kế thừa	80	86.02
4.1	**Đánh giá tính gắn kết**	Gắn kết về nội dung kiến thức và nội dung tập luyện kỹ năng trong chương trình	81	87.10
4.2		Gắn kết giữa nội dung chương trình và hình thức tổ chức, phương pháp truyền tải nội dung chương trình, kiểm tra – đánh giá	82	88.17
5.1	**Đánh giá tính cập nhật**	Cập nhật về mục tiêu, nội dung phù hợp nhu cầu tập luyện Cầu lông ngoại khóa của học sinh	86	92.47
5.2		Cập nhật về hình thức tổ chức tập luyện và phương pháp huấn luyện	87	93.55
5.3		Cập nhật về phương pháp kiểm tra, đánh giá	82	88.17
6.1	**Đánh giá tính hiệu quả**	Chương trình đáp ứng được nhu cầu của Giáo viên và học sinh	81	87.10
6.2		Kiến thức và kĩ năng được cung cấp dễ chuyển đổi, ứng dụng trong thực tế cuộc sống	83	89.25
6.3		Nội dung và các hoạt động triển khai tập luyện phù hợp mong đợi của học sinh	84	90.32
6.4		Chương trình bao hàm lượng kỹ năng đa dạng, có độ nén cao và mang tích hợp	84	90.32

Qua bảng 3.9 cho thấy: Theo quy ước lựa chọn đặt ra, cả 19 tiêu chí thuộc 06 nhóm được đưa ra phỏng vấn đều có tổng điểm trên 75% và được lựa chọn để đánh giá thực trạng chương trình tập luyện Cầu lông ngoại khóa cho học sinh THPT thành phố Tuyên Quang. Cụ thể gồm:

Nhóm tiêu chí đánh giá tính phù hợp: 04 tiêu chí

Nhóm tiêu chí đánh giá tính tích hợp: 04 tiêu chí

Nhóm tiêu trí đánh giá tính trình tự: 02 tiêu chí

Nhóm tiêu chí đánh giá tính gắn kết: 02 tiêu chí

Nhóm tiêu chí đánh giá tính cập nhật: 03 tiêu chí

Nhóm tiêu chí đánh giá tính hiệu quả: 04 tiêu chí

3.1.2.2. Thực trạng chương trình tập luyện ngoại khóa môn Cầu lông

Có một thực trạng là các trường THPT trên địa bàn thành phố Tuyên Quang mặc dù phong trào tập luyện Cầu lông ngoại khóa tương đối phát triển, nhưng đều chưa có chương trình tập luyện ngoại khóa, dù là chương trình chung hay riêng của Trường, ngay cả ở các trường đã có CLB Cầu lông và đội tuyển Cầu lông việc tập luyện tại các CLB và các đội tuyển cũng chưa có chương trình tập luyện mà đều được huấn luyện, tập luyện dựa trên kinh nghiệm của các huấn luyện viên. Mỗi đội tuyển hay mỗi CLB khác nhau lại được tập luyện hoàn toàn khác nhau. Bởi vậy để đánh giá thực trạng chương trình tập luyện Cầu lông ngoại khóa, chúng tôi chỉ có thể đánh giá thông qua các nội dung được sử dụng trong tổ chức tập luyện ngoại khóa cho học sinh tại các trường THPT trên địa bàn Tp. Tuyên Quang.

Kết quả thống kê các nội dung tập luyện được trình bày tại bảng 3.14.

Bảng 3.10. Thực trạng nội dung được sử dụng trong tổ chức tập luyện Cầu lông ngoại khóa cho học sinh các trường THPT thành phố Tuyên Quang (n=6 trường)

TT	Nội dung	m_i	%
I	**Lý thuyết**		
1	Lịch sử phát triển môn Cầu lông	1	16.67
2	Ý nghĩa, lợi ích, tác dụng của tập luyện Cầu lông	1	16.67
3	Một số điều luật môn Cầu lông	6	100.00
II	**Kỹ thuật**		
4	Kỹ thuật cầm vợt và các tư thế chuẩn bị	3	50.00
5	Các kĩ thuật di chuyển	2	33.33
6	Kĩ thuật giao cầu thuận tay và trái tay	2	33.33
7	Kĩ thuật đánh cầu thấp tay bên trái, bên phải	3	50.00
8	Kĩ thuật đánh cầu cao tay bên trái, bên phải	3	50.00
9	Kĩ thuật đánh cầu trên đầu (phông cầu)	2	33.33
10	Kĩ thuật đập cầu thuận tay	2	33.33
11	Kĩ thuật bỏ nhỏ	2	33.33
12	Kĩ thuật bật nhảy đập cầu	3	50.00
13	Kết hợp các kĩ thuật đánh cầu	5	83.33
III	**Chiến thuật**		
13	Chiến thuật thi đấu đơn	4	66.67
14	Chiến thuật thi đấu đôi	4	66.67
IV	**Tâm lý**		
15	Rèn luyện tâm lý trong thi đấu cầu lông	1	16.67
V	**Thi đấu**		
16	Đấu tập	6	100.00
17	Thi đấu giao lưu, cọ sát	4	66.67
VI	**Thể lực**		
18	Phát triển thể lực chung	1	16.67
19	Phát triển thể lực chuyên môn	5	83.33

Qua bảng 3.10 cho thấy:

Các nội dung được tổ chức tập luyện ngoại khóa cho học sinh các trường THPT thành phố Tuyên Quang không đồng đều giữa các trường. Nhìn chung, nhóm nội dung lý thuyết, rèn luyện tâm lý, phát triển thể lực chung rất ít được quan tâm. Các nội dung tập luyện riêng biệt kĩ thuật, chiến thuật cũng chưa được chú ý thỏa đáng mà chủ yếu là tập trung vào tập luyện thi đấu là chính. Cụ thể:

Ở nội dung lý thuyết, các phần lý thuyết chung về môn học như lịch sử phát triển môn Cầu lông, ý nghĩa – lợi tích – tác dụng của tập luyện Cầu lông… chưa được quan tâm (chỉ có 1/6 trường có nội dung lý thuyết này). Nội dung lý thuyết được quan tâm tại các trường là một số điều luật môn Cầu lông, trong đó đặc biệt chú ý tới các điều luật phục vụ trực tiếp quá trình thi đấu.

Ở nội dung kĩ thuật, nội dung chính được các trường quan tâm là kết hợp các kỹ thuật đánh cầu trong khi hướng dẫn các kĩ thuật cơ bản lại chưa được quan tâm. Phần lớn các kĩ thuật không được hướng dẫn tập luyện riêng mà chủ yếu là thông qua quá trình tập luyện thi đấu là chính, còn thiếu các kĩ thuật nâng cao.

Ở nội dung chiến thuật, có 66.67% số trường đã quan tâm tới tập luyện chiến thuật cho học sinh, trong đó có cả chiến thuật thi đấu đơn và chiến thuật thi đấu đôi. Tuy nhiên, trên thực tế thời gian tập chiến thuật riêng lẻ trong quá trình tập luyện Cầu lông ngoại khóa tại các trường cũng rất ít. Việc học chiến thuật, chủ yếu được tiến hành trong các giờ tập luyện đấu tập của học sinh.

Ở nội dung rèn luyện tâm lý trong thi đấu: Chỉ có duy nhất 01 trường quan tâm tới nội dung này, tuy nhiên, thời gian huấn luyện cho nội dung này cũng rất hạn chế.

Ở nội dung tập luyện thi đấu: Đấu tập là hình thức được 100% các trường tổ chức cho học sinh và thường xuyên sử dụng trong mọi buổi tập. Ngoài ra, thi đấu giao lưu, cọ sát cũng đã được một số trường sử dụng để nâng cao hứng thú tập luyện cho học sinh.

Ở nội dung phát triển thể lực: hầu hết các trường chưa chú ý tới việc phát triển thể lực chung cho học sinh, dù thể lực chung là nền tảng để phát triển thể lực chuyên môn. Nội dung phát triển thể lực chuyên môn đã được các trường chú ý, tuy nhiên, chủ yếu cũng chỉ thông qua thi đấu. Việc tập luyện phát triển thể lực chuyên môn cho học sinh ở các đơn vị cũng rất hạn chế.

Đánh giá chương trình tập luyện Cầu lông ngoại khóa hiện hành:

Song song với việc thống kê các nội dung có trong chương trình tập luyện Cầu lông ngoại khóa cho học sinh, chúng tôi tiến hành đánh giá bằng cách phỏng vấn 28 giáo viên hiện đang phát triển phong trào tập luyện Cầu lông ngoại khóa tại các Trường bằng phiếu phỏng vấn (phụ lục 5) thông qua các tiêu chí đã lựa chọn qua phỏng vấn (mục 3.1.2.1)

Phỏng vấn được tiến hành theo 5 mức tương ứng: Mức 1 - Rất tốt/rất phù hợp: 5 điểm; Mức 2 - Tốt/Phù hợp: 4 điểm; Mức 3 - Bình thường: 3 điểm; Mức 4 - Chưa tốt/ Không phù hợp: 2 điểm và mức 5 – Rất không tốt/ Rất không phù hợp: 1 điểm.

Đánh giá tổng hợp được tiến hành theo thang đo Likert

1.00 – 1.80: Rất không phù hợp/ Rất không tốt

1.81 – 2.60: Không phù hợp / Không tốt

2.61 – 3.40: Trung bình

3.41 – 4.20: Phù hợp / Tốt

4.21 – 5.00: Rất phù hợp / Rất tốt

Kết quả phỏng vấn được trình bày tại bảng 3.11.

Bảng 3.11. Đánh giá thực trạng chương trình tập luyện Cầu lông ngoại khóa cho cho học sinh các trường THPT thành phố Tuyên Quang (n=28)

TT	Nhóm tiêu chí	Tiêu chí	Tổng điểm	Điểm trung bình	Đánh giá tổng hợp	χ^2
1.1	Đánh giá tính phù hợp	Chương trình phù hợp với chủ trương của Đảng, chính sách của Nhà nước và các quy định của Ngành Giáo dục & Đào tạo	81	2.89	Trung bình	3.46 (P>0.05)
1.2		Chương trình phù hợp với tổ chức hoạt động ngoại khóa môn Cầu lông cho học sinh các trường THPT Tp Tuyên Quang	76	2.71	Trung bình	
1.3		Quy mô và nội dung chương trình phù hợp với điều kiện thời gian và các yếu tố bảo đảm cho việc tập luyện Cầu lông NK	74	2.64	Trung bình	
1.4		Nội dung, hình thức, phương pháp tổ chức tập luyện phù hợp các trường THPT Tp Tuyên Quang	78	2.79	Trung bình	
2.1	Đánh giá tính tích hợp	Tích hợp giữa các nội dung trong chương trình tập luyện Cầu lông NK	65	2.32	Yếu	
2.2		Tích hợp giữa giáo dục, giáo dưỡng và phát triển năng khiếu thể thao	67	2.39	Yếu	
2.3		Tích hợp các hình thức tổ chức, phương pháp, kỹ thuật trong tổ chức tập luyện	61	2.18	Yếu	
2.4		Chương trình được tích hợp linh hoạt, giúp học sinh có thể tập luyện ở bất cứ thời điểm nào, miễn là bảo đảm điều kiện tiên quyết	63	2.25	Yếu	
3.1	Đánh giá tính trình tự	Xác định rõ các điều kiện tiên quyết trong mỗi chương trình tập luyện	60	2.14	Yếu	0.06 (P>0.05)
3.2		Nội dung chương trình nhất quán, từ đơn giản tới phức tạp, có tính kế thừa	75	2.68	Trung bình	
4.1	Đánh giá tính gắn kết	Gắn kết về nội dung kiến thức và nội dung tập luyện kỹ năng trong chương trình	66	2.36	Yếu	
4.2		Gắn kết giữa nội dung chương trình và hình thức tổ chức, phương pháp truyền tải nội dung chương trình, kiểm tra –	61	2.18	Yếu	

TT	Nhóm tiêu chí	Tiêu chí	Tổng điểm	Điểm trung bình	Đánh giá tổng hợp	χ^2
		đánh giá				
5.1	**Đánh giá tính cập nhật**	Cập nhật về mục tiêu, nội dung phù hợp nhu cầu tập luyện Cầu lông ngoại khóa của học sinh	66	2.36	Yếu	
5.2		Cập nhật về hình thức tổ chức tập luyện và phương pháp huấn luyện	67	2.39	Yếu	
5.3		Cập nhật về phương pháp kiểm tra, đánh giá	66	2.36	Yếu	
6.1	**Đánh giá tính hiệu quả**	Chương trình đáp ứng được nhu cầu của Giáo viên và học sinh	65	2.32	Yếu	
6.2		Kiến thức và kĩ năng được cung cấp dễ chuyển đổi, ứng dụng trong thực tế cuộc sống	68	2.43	Yếu	
6.3		Nội dung và các hoạt động triển khai tập luyện phù hợp mong đợi của học sinh	69	2.46	Yếu	
6.4		Chương trình bao hàm lượng kỹ năng đa dạng, có độ nén cao và mang tích hợp	67	2.39	Yếu	
		Tổng hợp:	68.16	2.43	Yếu	0.01 (P>0.05)

Qua bảng 3.11 cho thấy: Ngoại trừ nhóm tiêu chí đánh giá tính phù hợp được các thầy cô đánh giá ở mức trung bình (gần cận dưới) thì các tiêu chí khác đều được đánh giá ở mức yếu. Đánh giá tổng hợp cũng ở mức Yếu. Xử lý bằng chỉ số χ^2 cho thấy tổng điểm đạt được so với tổng số điểm bị khấu trừ không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê (P>0.05). Điều này đặt ra nhu cầu cấp bách là phải xây dựng được chương trình tập luyện Cầu lông NK có chất lượng, đáp ứng nhu cầu và phù hợp với học sinh các trường THPT thành phố Tuyên Quang.

3.1.3. Thực trạng tổ chức tập luyện ngoại khóa môn Cầu lông cho học sinh các trường Trung học phổ thông Thành phố Tuyên Quang

3.1.3.1. Thực trạng hình thức tập luyện ngoại khóa môn Cầu lông

Khảo sát thực trạng hình thức tập luyện ngoại khóa môn Cầu lông tại 06 trường THPT thành phố Tuyên Quang bằng phiếu hỏi, được trình bày tại bảng 3.12.

Bảng 3.12. Thực trạng hình thức tổ chức tập luyện ngoại khóa môn Cầu lông tại các trường THPT thành phố Tuyên Quang (n=06 trường)

TT	Hình thức	Số trường	Tỷ lệ %	Ghi chú
1	Tập luyện theo đội tuyển Cầu lông	6	100.00	Khi có giải
2	Tập luyện theo CLB có thu phí, có người hướng dẫn	1	16.67	Quanh năm
3	Tập luyện theo CLB không thu phí, có người hướng dẫn	2	33.33	Quanh năm
4	Tập luyện theo CLB có thu phí, không có người hướng dẫn	2	33.33	Quanh năm
5	Tập luyện theo CLB không thu phí, không có người hướng dẫn	1	16.67	Quanh năm
6	Tập luyện tự phát, không có người hướng dẫn	6	100.00	Quanh năm

Qua bảng 3.12 cho thấy: Các hình thức tập luyện ngoại khóa môn Cầu lông trong các THPT thành phố Tuyên Quang chủ yếu ở ba dạng: Đội tuyển, Câu lạc bộ và tập luyện tự phát. Cụ thể: 100% số trường khảo sát tập trung đội tuyển Cầu lông khi có giải thi đấu. Còn lại, các trường phần lớn tập luyện ngoại khóa theo hình thức Câu lạc bộ thể thao có thể có hoặc không có người hướng dẫn, có hoặc không thu phí và hoạt động quanh năm.

3.1.3.2. Thực trạng việc tổ chức tập luyện Cầu lông ngoại khóa

Khảo sát thực trạng việc tổ chức tập luyện Cầu lông ngoại khóa tại 06 trường THPT trên địa bàn thành phố Tuyên Quang, được trình bày tại bảng 3.13.

Bảng 3.13. Thực trạng việc tổ chức tập luyện ngoại khóa môn Cầu lông tại các trường THPT thành phố Tuyên Quang (n=06 trường)

TT	Nội dung	Phương án	Kết quả		
			Số trường	Tỷ lệ %	Ghi chú
1	Đối tượng tập luyện	Tự do	4	66.67	Thống kê các hình thức
		Những người yêu thích tập luyện Cầu lông	1	16.67	
		Học sinh trong các trường THPT	1	16.67	
		Học sinh có năng khiếu	6	100.00	Đội tuyển
2	Số buổi tập trong tuần	1 buổi/tuần	6	100.00	Đội tuyển
		2 buổi/tuần	2	33.33	CLB
		3 buổi/tuần	1	16.67	CLB
		4-5 buổi/tuần	-		Tập luyện tự do
		6-7 buổi/tuần	-		
3	Thời gian cho một buổi tập	45 phút/ buổi	-	-	
		60 phút/ buổi	-		
		90 phút/ buổi	6	100.00	Đội tuyển + CLB
		120 phút/ buổi	-	-	Tập luyện tự do
		>120 phút/ buổi	-	-	
4	Thời điểm tập luyện	Buổi sáng (từ 5h tới 6h30 sáng)			
		Buổi chiều (17h30’ tới 19h00’)	6	100.00	
		Buổi tối (20h00’ tới 21h30’)	-	-	Tập tự do

Qua bảng 3.13 cho thấy:

Về đối tượng tập luyện: Nếu như ở hình thức tập luyện theo đội tuyển thể thao, ở cả 6 trường đều xác định rõ đối tượng là học sinh có năng khiếu thì ở các hình thức tập luyện khác, đối tượng tập luyện tự do vẫn chiếm đa số, có nghĩa là tất cả mọi người thích tập đều có thể tập tự do.

Về thời gian tập luyện: Ở hình thức đội tuyển thể thao được cố định tập luyện trong trường từ 1-2 buổi , thường tập mỗi buổi 90 phút và tập luyện sau giờ học; tập theo các CLB thường được tiến hành từ 2-3 buổi/tuần, thời gian tập luyện cũng thường là 90 phút/ buổi tập và tập luyện vào sau giờ học buổi chiều. Với hình thức tập luyện tự do, học sinh không có thời gian tập luyện cố định trong tuần cả về số buổi tập, thời gian tập và thời điểm tập luyện. Như vậy, có thể thấy việc tổ chức tập luyện Cầu lông ngoại khóa theo hình thức đội tuyển thể thao và các CLB thể thao được tổ chức tập luyện khoa học hơn, tuy nhiên, tập luyện theo các hình thức này lại có yêu cầu rõ ràng hơn về đối tượng tập luyện. Điều này đặt ra nhu cầu phải tiến hành các hình thức và tổ chức tập luyện Cầu lông ngoại khóa phù hợp hơn cho đối tượng nghiên cứu.

3.1.4. Thực trạng phong trào tập luyện ngoại khóa môn Cầu lông và thể lực của học sinh các trường trung học phổ thông thành phố Tuyên Quang

3.1.4.1. Thực trạng phong trào tập luyện Cầu lông ngoại khóa tại các trường Trung học phổ thông trên địa bàn thành phố Tuyên Quang

Thực trạng phong trào tập luyện Cầu lông NK tại các trường THPT trên địa bàn thành phố Tuyên Quang được khảo sát thông qua thống kê số lượng học sinh tham gia tập luyện ngoại khóa môn Cầu lông, số giải thi đấu được tổ chức, số lượng VĐV tham gia các giải thi đấu trong năm ở 06 trường THPT với 5953 học sinh. Thời điểm khảo sát: năm học 2017-2018. Kết quả khảo sát được trình bày tại bảng 3.14.

Bảng 3.14. Thực trạng phong trào tập luyện Cầu lông ngoại khóa của học sinh tại các trường THPT trên địa bàn thành phố Tuyên Quang (n=6 trường)

TT	Nội dung	m_i	%
1	Số lượng học sinh tham gia tập luyện Cầu lông ngoại khóa thường xuyên	536	9.00
2	Số lượng học sinh tham gia tập luyện Cầu lông ngoại khóa không thường xuyên	651	10.94
3	Số lượng học sinh tham gia các giải giao hữu trong năm	223	3.76
4	Số lượng học sinh tham gia các giải chính thức trong năm	24	0.40
5	Số giải thi đấu giao hữu được tổ chức trong năm	8	-
6	Số lượng các giải Cầu lông chính thức đã tham gia trong năm	2	-

Qua bảng 3.14 cho thấy:

Phong trào tập luyện Cầu lông NK tại các trường THPT trên địa bàn Thành phố Tuyên Quang là tương đối phát triển. Số lượng học sinh tham gia tập luyện ngoại khóa thường xuyên môn Cầu lông tương đối cao (9.00% tổng số học sinh). Các trường cũng đã quan tâm tới việc tổ chức các giải thi đấu giao hữu cầu lông giữa các trường cũng như tham gia các giải thi đấu cầu lông chính thức dành cho học sinh trên địa bàn Thành phố Tuyên Quang. Tuy nhiên, số lượng các giải tham gia và số lượng học sinh tham gia các giải còn chưa thực sự cao (tương ứng 3.75% và 0.4%)

3.1.4.2. Thực trạng trình độ thể lực của học sinh các trường Trung học phổ thông trên địa bàn thành phố Tuyên Quang

Tiến hành đánh giá thực trạng trình độ thể lực của học sinh các trường THPT trên địa bàn thành phố Tuyên Quang trên cơ sở khảo sát 1800 học sinh thuộc 06 trường gồm: Trường THPT Dân tộc nội trú Tỉnh Tuyên Quang; Trường THPT Nguyễn Văn Huyên; Trường THPT Tân Trào; Trường THPT Ỷ

La; Trường THPT Chuyên tỉnh Tuyên Quang; Trường THPT Xuân Huy, trong đó mỗi khối có 600 học sinh, tương ứng mỗi trường có 50 học sinh nam và 50 học sinh nữ.

Khảo sát thể lực học sinh theo từng nhóm đối tượng nghiên cứu gồm:

Nhóm học sinh không tập luyện TDTT ngoại khóa và tập luyện TDTT ngoại khóa không thường xuyên (<2 buổi/tuần và mỗi buổi <30 phút) gồm 1134 học sinh, trong đó có 524 nam và 610 nữ.

Nhóm học sinh tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa thường xuyên ngoài cầu lông gồm 504 học sinh, trong đó có 287 nam và 217 nữ.

Nhóm học sinh tham gia tập luyện môn Cầu lông ngoại khóa thường xuyên (tập từ 3 buổi/tuần trở lên, mỗi buổi từ 30 phút trở lên) gồm 162 học sinh, trong đó có 89 nam và 73 nữ.

Thời điểm khảo sát: Kết thúc học kỳ 1, năm học 2017-2018.

(1) Kết quả kiểm tra thực trạng thể lực của học sinh

Đánh giá trình độ thể lực học sinh các trường THPT trên địa bàn thành phố Tuyên Quang, thông qua 6 test quy định theo quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008 của Bộ Giáo dục và Đào tạo, được trình bày tại bảng 3.15.

Qua bảng 3.15 cho thấy:

Kết quả kiểm tra ở tất cả các test kiểm tra đều thu được Cv <10%. Như vậy, có thể nhận thấy mẫu nghiên cứu bảo đảm tính tương đồng.

Để có cái nhìn tổng quát hơn về trình độ thể lực chung của học sinh các trường THPT thành phố Tuyên Quang, chúng tôi tiến hành phân loại trình độ thể lực của học sinh theo tiêu chuẩn của Bộ Giáo dục và Đào tạo. Quá trình phân loại sử dụng 04 tiêu chí: Nằm ngửa gập bụng (lần/30s), Bật xa tại chỗ (cm), Chạy con thoi 4x10m (s) và chạy tùy sức 5 phút (m). Kết quả phân loại được trình bày tại bảng 3.16.

Bảng 3.15. Thực trạng trình độ thể lực theo từng test của học sinh các trường THPT trên địa bàn thành phố Tuyên Quang (n=1800)

TT	Test	Nam (n=900)			nữ (n=900)		
		$\bar{x}$	δ	Cv	$\bar{x}$	δ	Cv
Học sinh khối 10 (n_{Nam} = 300, $n_{nữ}$ =300)							
1	Lực bóp tay thuận (kG)	34.58	2.27	6.56	26.98	2.28	8.45
2	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	15.22	1.24	8.15	13.52	1.16	8.58
3	Bật xa tại chỗ (cm)	195.84	9.99	5.10	152.71	8.36	5.47
4	Chạy 30m XPC (s)	5.82	0.18	3.09	6.86	0.21	3.06
5	Chạy con thoi 4x10m (s)	12.41	0.45	3.63	13.07	0.47	3.60
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	953.21	35.46	3.72	819.5	29.42	3.59
Học sinh khối 11 (n_{Nam} = 300, $n_{nữ}$ =300)							
1	Lực bóp tay thuận (kG)	37.27	2.30	6.18	27.48	2.31	8.40
2	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	16.52	1.26	7.62	14.77	1.17	7.95
3	Bật xa tại chỗ (cm)	202.76	10.14	5.00	158.57	8.46	5.34
4	Chạy 30m XPC (s)	5.74	0.18	3.18	6.69	0.21	3.18
5	Chạy con thoi 4x10m (s)	12.36	0.46	3.70	13.04	0.48	3.65
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	992.27	36.00	3.63	864.82	29.79	3.44
Học sinh khối 12 (n_{Nam} = 300, $n_{nữ}$ =300)							
1	Lực bóp tay thuận (kG)	41.73	2.30	5.51	28.31	2.31	8.16
2	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	18.05	1.26	6.95	15.69	1.17	7.49
3	Bật xa tại chỗ (cm)	208.34	10.11	4.85	161.6	8.47	5.24
4	Chạy 30m XPC (s)	5.52	0.18	3.30	6.35	0.21	3.35
5	Chạy con thoi 4x10m (s)	12.16	0.46	3.75	12.87	0.48	3.70
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	1077.6	35.90	3.33	889.66	29.80	3.35

Bảng 3.16. Kết quả phân loại trình độ thể lực của học sinh các trường THPT thành phố Tuyên Quang (n=1800)

Phân loại	Tổng số (n=1800)		Khối 10 (n=600)		Khối 11 (n=600)		Khối 12 (n=600)	
	m_i	%	m_i	%	m_i	%	m_i	%
Đạt tốt	462	25.67	157	26.17	152	25.33	153	25.50
Đạt	1062	59.00	351	58.50	359	59.83	352	58.67
Không đạt	276	15.33	92	15.33	89	14.83	95	15.83

Qua bảng 3.16 cho thấy:

Khi phân loại trình độ thể lực của học sinh các trường THPT thành phố Tuyên Quang theo tiêu chuẩn xếp loại của Bộ Giáo dục và Đào tạo, đa số học sinh có trình độ thể lực mức đạt (chiếm tới gần 60%); tỷ lệ học sinh có trình độ thể lực đạt tốt chỉ hơn 25%. Và còn tới hơn 15% số học sinh trong diện khảo sát có trình độ thể lực ở mức không đạt. Chính vì vậy, phát triển thể lực cho học sinh THPT là vấn đề cần thiết phải quan tâm.

(2) So sánh trình độ thể lực của học sinh các trường THPT thành phố Tuyên Quang theo mức độ và nội dung tập luyện TDTT ngoại khóa

Để đánh giá tác dụng của tập luyện TDTT NK nói chung và tác dụng của tập luyện ngoại khóa Cầu lông nói riêng đối với học sinh các trường THPT thành phố Tuyên Quang, chúng tôi tiến hành so sánh phân loại thể lực của các nhóm học sinh: Không tham gia tập luyện TDTT NK thường xuyên, tham gia tập luyện TDTT NK thường xuyên (các môn ngoài Cầu lông) và tham gia tập luyện Cầu lông ngoại khóa thường xuyên theo tiêu chuẩn phân loại thể lực của Bộ Giáo dục và Đào tạo. Kết quả được trình bày tại bảng 3.17.

Bảng 3.17. Kết quả so sánh phân loại trình độ thể lực của học sinh các trường THPT thành phố Tuyên Quang theo mức độ và nội dung tập luyện TDTT ngoại khóa (n=1800)

Phân loại	Không tập luyện TDTT NK thường xuyên (n=1134)		Tập luyện TDTT NK thường xuyên (n=504)		Tập luyện Cầu lông NK thường xuyên (n=162)		So sánh		
	m_i	%	m_i	%	m_i	%	χ^2_{1-2}	χ^2_{2-3}	χ^2_{1-3}
Đạt Tốt	174	15.34	152	30.16	51	31.48	123.35 P<0.05	4.743 P>0.05	67.499 P<0.05
Đạt	585	51.59	307	60.91	105	64.81			
Không đạt	375	33.07	45	8.93	6	3.70			

Qua bảng 3.17 cho thấy: Khi so sánh tỷ lệ phân loại trình độ thể lực của học sinh các trường THPT thành phố Tuyên Quang thuộc các đối tượng khác nhau đã cho thấy nhóm tập luyện TDTT NK thường xuyên và tập luyên cầu lông ngoại khóa thường xuyên tốt hơn hẳn so với nhóm không tập luyện TDTT ngoại khóa thường xuyên (P<0.05) chứng tỏ tập luyện ngoại khóa thường xuyên dù là tập môn thể thao nào cũng đều phát triển thể lực tốt hơn so với việc không tham gia tập luyện hoặc không tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa thường xuyên.

Tuy nhiên, khi so sánh tỷ lệ xếp loại thể lực của học sinh nhóm nhóm tập luyện TDTT NK thường xuyên với nhóm Tập luyện Cầu lông ngoại khóa thường xuyên chưa thấy sự khác biệt có ý nghĩa thống kê (P>0.05)

Qua đánh giá thực trạng thể lực của học sinh các trường THPT trên địa bàn thành phố Tuyên Quang cho thấy:

Kết quả kiểm tra trình độ thể lực của học sinh các trường THPT thành phố Tuyên Quang ở tất cả các test thu được nói chung đều cao hơn mức trung bình của người Việt Nam cùng lứa tuổi và giới tính. Tuy nhiên, khi phân loại trình độ thể lực của học sinh theo tiêu chuẩn của Bộ Giáo dục và Đào tạo, tỷ lệ học sinh chưa đạt tiêu chuẩn còn cao ở cả nam và nữ. Học sinh tập luyện TDTT NK thường xuyên và tập luyện Cầu lông ngoại khóa thường xuyên có thể lực tốt hơn

so với học sinh không tập hoặc không tham gia tập luyện TDTT NK thường xuyên.

3.1.5. Bàn luận kết quả nghiên cứu nhiệm vụ 1

3.1.5.1. Bàn luận về thực trạng các yếu tố ảnh hưởng tới hoạt động tập luyện ngoại khóa môn Cầu lông cho học sinh

Trong quá trình đánh giá thực trạng các yếu tố ảnh hưởng tới phong trào tập luyện ngoại khóa môn Cầu lông của học sinh các trường THPT thành phố Tuyên Quang, chúng tôi đã xác định 3 yếu tố chủ quan và 7 yếu tố khách quan. Phân tích các yếu tố chủ quan ảnh hưởng tới hoạt động Thể thao ngoại khóa của đối tượng nghiên cứu đặt ra một đòi hỏi là: Để phát triển phong trào tập luyện Cầu lông ngoại khóa cho học sinh, đổi mới chương trình và cách thức tổ chức tập luyện ngoại khóa môn Cầu lông là vấn đề cần thiết, phù hợp với quy định tổ chức hoạt động thể thao ngoại khóa cho học sinh, sinh viên thể hiện trong quyết định số 72/2008/QĐ-BGDĐT. Cụ thể: "Tổ chức các hoạt động thể thao ngoại khóa trong Nhà trường nằm động viên, khuyến khích học sinh, sinh viên tự giác tham gia tập luyện thể thao; hình thành thói quen rèn luyện thân thể thường xuyên cho học sinh, sinh viên…" [10]

Kết quả phân tích các yếu tố khách quan ảnh hưởng tới hoạt động Thể thao ngoại khóa của đối tượng nghiên cứu cho thấy: Để phát triển mạnh phong trào tập luyện Cầu lông ngoại khóa cho học sinh THPT cần đầu tư thêm cơ sở vật chất tập luyện, xây dựng chương trình tập luyện ngoại khóa cũng như đề xuất các hình thức tập luyện ngoại khóa phù hợp cho học sinh các Trường.

Như chúng ta đã biết, TDTT trường học là bộ phận cơ bản và quan trọng của nền TDTT nước nhà, có tác dụng giáo dục, giáo dưỡng, phát triển phong trào, phát hiện và bồi dưỡng năng khiếu thể thao. Trong đó, Thể thao ngoại khóa là một mặt không thể tách rời của TDTT trường học. Phát triển phong trào tập luyện TDTT ngoại khóa là yếu tố quan trọng giúp thực hiện các mục tiêu của TDTT trường học.[10] [55] [57]

Thể thao ngoại khóa chịu ảnh hưởng rất nhiều của các yếu tố chủ quan và khách quan. Nếu như ở các yếu tố chủ quan, đội ngũ cán bộ quản lý, giáo viên, học sinh có thể tự tác động để phát triển phong trào thì ở nhóm các yếu tố khách

quan, việc tác động để cải thiện theo chủ định gặp những khó khăn nhất định. Chính vì vậy, tận dụng và phát huy tối đa những ảnh hưởng tích cực và hạn chế thấp nhất các ảnh hưởng tiêu cực của các nhóm yếu tố khách quan là vấn đề quan trọng để phát triển phong trào tập luyện thể thao ngoại khóa Cầu lông. Để làm được điều này, đánh giá chính xác thực trạng các yếu tố khách quan ảnh hưởng tới hoạt động thể thao ngoại khóa là vấn đề quan trọng. Tuy nhiên, các tác giả nghiên cứu trước đây khi đánh giá các yếu tố ảnh hưởng tới phát triển phong trào TDTT NK cho học sinh, sinh viên trong trường học các cấp lại chưa quan tâm tới việc tách riêng các yếu tố chủ quan, khách quan, cũng chưa tiến hành nghiên cứu xác định các yếu tố ảnh hưởng mà trực tiếp đánh giá thực trạng một số yếu tố dưới con mắt chủ quan.

Tác giả Nguyễn Đức Thành [69] khi nghiên cứu xây dựng nội dung và hình thức tổ chức hoạt động TDTT ngoại khóa của sinh viên ở một số trường đại học ở Thành phố Hồ Chí Minh đã trực tiếp phân tích thực trạng các yếu tố ảnh hưởng tới hoạt động TDTT NK như: Thực trạng nội dung hoạt động TDTT ngoại khóa của sinh viên; Thực trạng hình thức tập luyện và hình thức tổ chức hoạt động TDTT ngoại khóa của sinh viên; Thực trạng về tình hình tập luyện TDTT ngoại khóa của sinh viên; Các nguyên nhân ảnh hưởng đến hoạt động TDTT ngoại khóa của sinh viên… mà chưa xác định các yếu tố ảnh hưởng trước khi tiến hành đánh giá.

Tác giả Mai Thị Bích Ngọc [48] cũng vậy khi nghiên cứu xây dựng chương trình tập luyện ngoại khóa môn Karatedo cho học sinh trung học cơ sở thành phố Hà Nội cũng trực tiếp đánh giá: Thực trạng mức độ và nội dung tập luyện TDTT NK của học sinh, Thực trạng hình thức tập luyện và tổ chức tập luyện TDTT NK của học sinh, Thực trạng nhu cầu hoạt động TDTT NK của học sinh và các yếu tố ảnh hưởng khác như: Thực trạng nhận thức của học sinh về vai trò, tác dụng của tập luyện TDTT NK; Thực trạng CSVC phục vụ tập luyện TDTT NK; Thực trạng đội ngũ GV, hướng dẫn viên hướng dẫn tập luyện TDTT NK; Thực trạng chương trình các môn thể thao ngoại khóa và Những vấn đề khó khăn khi tham gia tập luyện TDTT NK. Cũng như các tác giả khác, tác giả Mai Thị Bích Ngọc cũng không tiến hành xác định các yếu tố ảnh hưởng mà trực tiếp

đề xuất và tiến hành đánh giá thực trạng. Việc làm này làm hạn chế tính khách quan của quá trình nghiên cứu, đồng thời có khả năng cao sẽ bỏ sót các yếu tố ảnh hưởng khác do tác giả chưa thực sự quan tâm. Lộ trình nghiên cứu của tác giả Nguyễn Đức Thành, Mai Thị Bích Ngọc [48], [69] cũng là lộ trình nghiên cứu của các tác giả khác như: Đào Tiến Dân , Nguyễn Ngọc Việt [21], [89] … và nhiều tác giả khác.

Có thể nói, lộ trình nghiên cứu của đề tài luận án đã được tiến hành một cách khoa học, tận dụng và kế thừa được những kết quả nghiên cứu phù hợp cũng như hạn chế được các tồn tại của các tác giả đi trước, giúp hệ thống hóa và phân nhóm các yếu tố ảnh hưởng tới việc tập luyện TDTT theo hướng nghiên cứu của luận án. Đây là một hướng đi mới của luận án.

Bàn luận về kết quả nghiên cứu thực trạng các yếu tố chủ quan ảnh hưởng tới hoạt động ngoại khóa môn Cầu lông của học sinh THPT thành phố Tuyên Quang

Trong quá trình nghiên cứu thực trạng các yếu tố chủ quan ảnh hưởng tới vấn đề nghiên cứu, chúng tôi đã tiến hành nghiên cứu về nhận thức, thái độ của học sinh về việc tập luyện Cầu lông NK, nhu cầu và động cơ tập luyện Cầu lông NK của học sinh. Kết quả cho thấy:

Kết quả khảo sát về ý kiến đánh giá của cán bộ quản lý, giáo viên thể dục, giáo viên các môn khác và tự bản thân học sinh đối với tác dụng của việc tập luyện Cầu lông NK về cơ bản là tương đồng, trong đó, nhận thức đúng đắn nhất thuộc về nhóm giáo viên Thể dục, sau đó tới cán bộ quản lý, tới giáo viên các môn khác và cuối cùng là học sinh. Phải nói rằng còn một lượng lớn giáo viên các môn học khác và học sinh nhận thức chưa đúng về vai trò, tác dụng của tập luyện Cầu lông NK. Đánh giá về thái độ tập luyện ngoại khóa Cầu lông giữa các đối tượng có sự khác nhau khá lớn, đặc biệt là thái độ của học sinh, đó là do không ít học sinh không có nhu cầu tập Cầu lông (61.56%). Nếu so sánh với kết quả nghiên cứu của tác giả Lê Hồng Cương khi nghiên cứu nhận thức của sinh viên các trường cao đẳng thành phố Nam Định về vấn đề này thì có 56.6% nhận thức đúng hay tác giả Nguyễn Đức Thành [69] khi nghiên cứu về sinh viên các trường ĐH ở Tp. Hồ Chí Minh cũng có 89.92% nhận thức đúng trong khi đó học

sinh các trường THPT thành phố Tuyên Quang nhận thức về vai trò, tầm quan trọng của tập luyện Cầu lông NK cũng có tỉ lệ tương đương (87%)

Kết quả khảo sát thực trạng nhu cầu tập luyện Cầu lông NK của nhóm đối tượng nghiên cứu cho thấy: Có tới 24.22% số học sinh được phỏng vấn có nhu cầu tham gia tập luyện ngoại khóa môn Cầu lông, chứng tỏ môn Cầu lông rất được học sinh các trường THPT thành phố Tuyên Quang yêu thích tập luyện, đặc biệt là tập luyện dưới hình thức CLB thể thao (95.18%). Kết quả nghiên cứu của đề tài thu được cao hơn rất nhiều so với một số công trình nghiên cứu có liên quan như: Tác giả Trần Kim Cương khi nghiên cứu tỷ lệ % học sinh các trường học (tiểu học, THCS, THPT và CĐ dạy nghề) tỉnh Ninh Bình, tập luyện NK Cầu lông trên tổng số HS là 3.7%; Tác giả Trần Thị Xoan ghi nhận thực trạng SV nữ ĐH Cần Thơ tập luyện NK môn Cầu lông là 8.05% gần tương đương với kết quả nghiên cứu thực trạng của đề tài là 9.00%; Hay tác giả Nguyễn Đức Thành khi nghiên cứu về thực trạng hoạt động TDTT NK của sinh viên một số trường đại học tại Tp. Hồ Chí Minh cũng cho thấy tỷ lệ sinh viên yêu thích tập luyện môn Cầu lông 12.94% tổng số học sinh…

Kết quả khảo sát về thực trạng động cơ tập luyện ngoại khóa môn Cầu lông của học sinh cho thấy: Phần lớn học sinh tập luyện ngoại khóa cầu lông theo các nguyên nhân tích cực như: Yêu thích môn Cầu lông; nhận thức đúng tác dụng của tập luyện Cầu lông với sức khỏe (tập để nâng cao thể lực, tập để có thể hình đẹp), tập để giao lưu, mở rộng quan hệ… Đây là điểm mạnh trong việc phát triển phong trào tập luyện Cầu lông NK cho học sinh trên địa bàn thành phố Tuyên Quang

Bàn luận về kết quả nghiên cứu thực trạng các yếu tố khách quan ảnh hưởng tới hoạt động ngoại khóa môn Cầu lông của học sinh THPT thành phố Tuyên Quang

Kết quả nghiên cứu thực trạng hoạt động Lãnh đạo – chỉ đạo công tác ngoại khóa môn Cầu Lông cho thấy: Các giáo viên Thể dục và giáo viên các môn học khác mong muốn, ban giám hiệu các trường cần quan tâm hơn và có các hoạt động chỉ đạo, lãnh đạo kịp thời và hiệu quả hơn trong lĩnh vực chỉ đạo

hoạt động thể thao ngoại khóa cho học sinh các trường THPT thành phố Tuyên Quang.

Kết quả đánh giá thực trạng chương trình GDTC chính khóa cho học sinh THPT thành phố Tuyên Quang cho thấy: Chương trình môn học Thể dục được thực hiện đúng theo phân phối chương trình chuẩn của Bộ Giáo dục và Đào tạo đã áp dụng từ năm học 2008-2009 tới nay.[12], [13], [14]. Môn Cầu lông được giảng dạy trong chương trình GDTC chính khóa của các trường từ lớp 10 tới lớp 12. Đây là một lợi thế lớn trong việc phát triển phong trào tập luyện ngoại khóa môn Cầu lông tại các trường. Tuy nhiên, chưa có trường nào sử dụng Cầu lông trong giảng dạy nội dung GDTC tự chọn. Một trong số các nguyên nhân chủ yếu là chưa có nội dung giảng dạy chi tiết, phù hợp.

Về kết quả đánh giá thực trạng cơ sở vật chất phục vụ tập luyện Cầu lông cho thấy: ngoại trừ các dụng cụ do học sinh tự trang bị, các trang bị khác chưa đáp ứng đủ nhu cầu tập luyện của học sinh. Thực trạng cơ sở vật chất phục vụ tập luyện Cầu lông cho học sinh THPT thành phố Tuyên Quang tương đương với kết quả nghiên cứu của nhiều tác giả có liên quan về cơ sở vật chất phục vụ cho tập luyện TDTT NK như: Đào Tiến Dân [21], Mai Thị Bích Ngọc [48], Nguyễn Đức Thành [69], Nguyễn Ngọc Việt [89] …

Kết quả nghiên cứu thực trạng kinh phí tổ chức hoạt động thể thao NK của học sinh các trường THPT thành phố Tuyên Quang chứng tỏ: Mặc dù đã sử dụng và huy động nhiều nguồn kinh phí để phát triển phong trào tập luyện TDTT NK nói chung và Cầu lông NK nói riêng nhưng kinh phí thu được từ tất cả các nguồn trên đều chưa đủ đáp ứng nhu cầu hoạt động TTNK của học sinh các trường THPT thành phố Tuyên Quang. Quan sát thực tế cho thấy: Nguồn kinh phí các trường chi cho hoạt động TTNK cho học sinh còn rất hạn chế. Các nguồn kinh phí thu được từ nguồn xã hội hóa cũng chưa bảo đảm cho hoạt động thực tế. Vấn đề này đồng nhất với nhận định của Bộ Giáo dục và Đào tạo về thực trạng hoạt động thể thao NK trong trường học các cấp hiện nay, đồng thời đồng nhất với nhiều kết quả nghiên cứu của các nhà khoa học có liên quan.

Thêm một yếu tố khách quan nữa ảnh hưởng tới việc phát triển phong trào tập luyện Cầu lông NK cho học sinh THPT thành phố Tuyên Quang là thực

trạng đội ngũ cán bộ hướng dẫn tập luyện Cầu lông ngoại khóa. Đây cũng là đặc điểm được nhiều tác giả trong các công trình nghiên cứu có liên quan tiến hành khảo sát. Kết quả nghiên cứu thực trạng cho thấy, mặc dù bảo đảm về chất lượng những đội ngũ giáo viên còn thiếu về số lượng so với thực tế nhu cầu tập luyện Cầu lông ngoại khóa của học sinh các Trường. Kết quả nghiên cứu này đồng nhất với kết quả nghiên cứu của nhiều công trình nghiên cứu trước đây có liên quan và tổng kết của Bộ Giáo dục và Đào tạo [1], [20], [68] …. Như vậy, có thể nhận thấy, các kết quả nghiên cứu thực trạng các yếu tố ảnh hưởng tới việc phát triển phong trào tập luyện Cầu lông ngoại khóa trong nghiên cứu của đề tài luận án đã phát hiện một số điểm mới so với các nghiên cứu trước đây nhưng cũng có một số điểm chung, tương đồng thể hiện tính kế thừa và những vấn đề tồn tại chung về thực trạng hoạt động TDTT NK hiện nay trong trường học các cấp tại Việt Nam.

3.1.5.2. Bàn luận về thực trạng chương trình tập luyện ngoại khóa môn Cầu lông

Trong quá trình nghiên cứu thực trạng chương trình tập luyện ngoại khóa môn Cầu lông cho học sinh các trường THPT thành phố Tuyên Quang, xuất phát từ thực tế tại các trường THPT trên địa bàn thành phố Tuyên Quang mặc dù phong trào tập luyện Cầu lông ngoại khóa tương đối phát triển, nhưng ở tất cả các Trường đều chưa có chương trình tập luyện ngoại khóa, dù là chương trình chung hay riêng của từng trường, hoặc từng giáo viên. Vì vậy, để có thể đánh giá thực trạng chương trình tập luyện ngoại khóa môn Cầu lông việc đầu tiên là cần phải tổng kết một chương trình ngoại khóa cầu lông trong thực tiễn. Để làm được điều này đề tài đã phải tiến hành trao đổi mạn đàm trực tiếp với các thầy cô về những nội dung tổ chức tập luyện ngoại khóa của Trường mình, cả tập luyện ngoại khóa theo thời vụ và cả tập luyện ngoại khóa Cầu lông quanh năm.

Nếu như nhiều công trình nghiên cứu trước đây thường bỏ qua bước nghiên cứu thực trạng chương trình trước khi xây dựng chương trình mới [20], [25], [47] … tức là coi nhẹ tính kế thừa của chương trình mới từ các chương trình hiện có thì trong quá trình nghiên cứu, luận án đã nghiêm túc rút kinh nghiệm và tập trung nghiên cứu cụ thể về vấn đề này. Từ đó, việc đánh giá thực

trạng được tiến hành theo cả hai mặt: thống kê thực trạng nội dung tập luyện và phỏng vấn đánh giá thực trạng chương trình. Đây là lộ trình nghiên cứu mang tính khoa học, bảo đảm kế thừa được những nội dung tốt và phù hợp trong quá trình nghiên cứu xây dựng chương trình ngoại khóa môn Cầu lông.

Để làm được điều này, trước tiên luận án đã tiến hành xác định được 19 tiêu chí thuộc 6 nhóm tiêu chí đánh giá chương trình tập luyện Cầu lông NK cho đối tượng nghiên cứu gồm: Nhóm tiêu chí đánh giá tính phù hợp: (04 tiêu chí); Nhóm tiêu chí đánh giá tính tích hợp: 04 tiêu chí; Nhóm tiêu trí đánh giá tính trình tự: (02 tiêu chí); Nhóm tiêu chí đánh giá tính gắn kết: (02 tiêu chí); Nhóm tiêu chí đánh giá tính cập nhật: (3 tiêu chí) và Nhóm tiêu chí đánh giá tính hiệu quả: (04 tiêu chí) [25] [26] [32] [47]... Đây là bước nghiên cứu chưa có tiền lệ trong quá trình nghiên cứu đánh giá thực trạng chương trình GDTC trước đây và là kết quả nghiên cứu mới của đề tài luận án. Kết quả nghiên cứu này tạo ra bộ tiêu chí phù hợp để không chỉ đánh giá thực trạng chương trình Cầu lông NK hiện tại mà còn được sử dụng trong kiểm định các chương trình mới được xây dựng của đề tài luận án.

Kết quả khảo sát thực trạng nội dung tập luyện Cầu lông NK cho đối tượng nghiên cứu đã chỉ ra những điểm hạn chế như mới chỉ tập trung vào nội dung tập luyện thi đấu, luật Cầu lông và phát triển thể lực chuyên môn mà chưa quan tâm tới các mặt của tập luyện TDTT NK như giáo dục (cả kiến thức và kỹ năng), giáo dưỡng (phẩm chất) cũng như phát hiện và bồi dưỡng năng khiếu thể thao. Như vậy, có thể nói chương trình hiện tại mới giải quyết được một phần mục tiêu của công tác TDTT NK trong trường học các cấp. Từ đó đòi hỏi phải đổi mới chương trình tập luyện ngoại khóa môn cầu lông cho phù hợp với thực tế.

Kết quả thẩm định đánh giá thực trạng chương trình tập luyện Cầu lông NK cho học sinh cũng không được mấy khả quan. Kết quả đánh giá chung ở mức Yếu, trong đó ngoại trừ nhóm tiêu chí đánh giá tính phù hợp được các thầy cô đánh giá ở mức trung bình (gần cận dưới) thì các tiêu chí khác đều được đánh giá ở mức yếu. Vấn đề này cũng đặt ra đòi hỏi phải đổi mới chương trình tập

luyện Cầu lông NK cho học sinh đảm bảo đầy đủ 6 tính chất để đáp ứng cao hơn nhu cầu thực tế.

3.1.4.3. Bàn luận về thực trạng tổ chức tập luyện ngoại khóa môn Cầu lông cho học sinh các trường Trung học phổ thông Thành phố Tuyên Quang

Về thực trạng hình thức tập luyện NK môn Cầu lông, kết quả đánh giá cho thấy các hình thức tập luyện Cầu lông trong các trường THPT thành phố Tuyên Quang rất đa dạng, chưa thống nhất giữa các trường. Hầu hết các hình thức tập luyện TDTT NK hiện tại ở Việt Nam đều được triển khai trong tập luyện Cầu lông NK cho đối tượng nghiên cứu. Việc sử dụng các hình thức dàn trải, chưa tập trung nghiên cứu hình thức phù hợp để tổ chức hoạt động TDTT NK cho học sinh dẫn tới hiệu quả của việc tập luyện Cầu lông NK là chưa thực sự cao. Các hình thức tổ chức tập luyện ngoại khóa môn cầu lông trong học sinh THPT Thành phố Tuyên Quang cũng tương ứng như những hình thức khác đã được khảo sát trong kết quả của một số công trình nghiên cứu của các tác giả có liên quan như: Nguyễn Đức Thành (2012), Mai Thị Bích Ngọc (2017), Nguyễn Thanh Hà (2019) … [24], [48], [68]

Về việc tổ chức tập luyện ngoại khóa môn Cầu lông cho học sinh các Trường THPT trên địa bàn thành phố: Kết quả nghiên cứu của đề tài luận án cho thấy ngoại trừ việc tổ chức tập luyện theo hình thức đội tuyển Cầu lông và hình thức tập theo CLB thể thao được tổ chức chặt chẽ, có quy định về thời gian, thời điểm tập luyện cũng như thời gian của mỗi buổi tập, ở các hình thức tập luyện khác, các vấn đề về tổ chức tập luyện đều chưa được chú ý đầy đủ. Kết quả nghiên cứu này hoàn toàn phù hợp với thực tế tổ chức hoạt động thể thao ngoại khóa nói chung và cầu lông ngoại khóa nói riêng.

3.1.4.4. Bàn luận về phong trào tập luyện ngoại khóa môn cầu lông và thể lực của học sinh các trường trung học phổ thông thành phố Tuyên Quang

** Bàn luận về phong trào tập luyện ngoại khóa môn Cầu lông*

Thực trạng phong trào tập luyện NK môn Cầu lông cho học sinh đã được đề tài nghiên cứu cụ thể thông qua khảo sát số lượng học sinh tham gia tập luyện ngoại khóa môn Cầu lông, số giải thi đấu được tổ chức, số lượng VĐV tham gia

các giải thi đấu trong năm… Đây cũng là một bước nghiên cứu mới trong lộ trình nghiên cứu đề tài luận án.

Nếu như các tác giả của các công trình nghiên cứu có liên quan trước đây như: Đào Tiến Dân, Mai Thị Bích Ngọc, Nguyễn Đức Thành, Nguyễn Ngọc Việt [21], [48], [68], [89]… Khi nghiên cứu về thực trạng phong trào tập luyện TDTT NK thường chỉ quan tâm tới đánh giá thực trạng số người tham gia tập luyện, nhu cầu tham gia tập luyện TDTT NK của đối tượng nghiên cứu… mà chưa quan tâm tới việc tổ chức hoặc tham gia các giải đấu, một trong các mục tiêu của TDTT NK trong trường học các cấp (phát hiện và bồi dưỡng năng khiếu thể thao) thì trong quá trình nghiên cứu, chúng tôi đã khắc phục tồn tại này trong các công trình nghiên cứu có liên quan trước đây. Trong quá trình nghiên cứu, ngoài các giải thi đấu thể thao chính thức, chúng tôi còn quan tâm tới các giải thi đấu giao hữu Cầu lông giữa các Trường. Đây vừa là hình thức ngoại khóa thu hút đông đảo học sinh tham gia, vừa giúp học sinh có thêm cơ hội giao lưu, gặp gỡ các bạn có cùng sở thích, cũng như tạo điều kiện cho các học sinh chưa tham gia tập luyện được thưởng thức (dưới hình thức xem) các trận thi đấu Cầu lông.

Kết quả nghiên cứu của đề tài đã khẳng định: Phong trào tập luyện Cầu lông NK tại các trường THPT trên địa bàn Thành phố Tuyên Quang mặc dù đã được quan tâm nhưng phát triển chưa tương ứng với tiềm năng sẵn có. Các trường cũng đã quan tâm tới việc tổ chức các giải thi đấu giao hữu cầu lông giữa các trường cũng như tham gia các giải thi đấu cầu lông chính thức dành cho học sinh trên địa bàn Thành phố Tuyên Quang. Tuy nhiên, số lượng các giải tham gia và số lượng học sinh tham gia các giải còn chưa được nhiều. Kết quả nghiên cứu này trùng với nhận định của các thầy cô giáo hiện đang làm công tác phát triển phong trào tập luyện Cầu lông NK trên địa bàn thành phố Tuyên Quang, đồng thời tạo ra căn cứ thực tiễn cần thiết để tiến hành các bước nghiên cứu tiếp theo của đề tài luận án.

** Bàn luận về thực trạng trình độ thể lực của học sinh THPT*

Như chúng ta đã biết, vấn đề đánh giá giá thực trạng thể chất nói chung và thể lực nói riêng của học sinh trong trường học các cấp cũng được ngành TDTT nói chung và nhiều nhà khoa học quan tâm nghiên cứu như: Dương Nghiệp Chí,

Nguyễn Danh Thái và cộng sự (2001), Trần Đức Dũng và cộng sự (2014), Mai Thị Bích Ngọc (2017)[15], [19], [48]… Tuy nhiên, chưa có tác giả nào đánh giá thực trạng phát triển thể lực của học sinh THPT trên địa bàn Thành phố Tuyên Quang, một địa phương có những điều kiện rất đặc thù về kinh tế, chính trị, hành chính...

Trong quá trình nghiên cứu thực trạng trình độ thể lực của học sinh các trường THPT thành phố Tuyên Quang, luận án đã sử dụng các các tiêu chí đánh giá trình độ thể lực theo quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo để kiểm tra, đồng thời, tiến hành so sánh thực trạng trình độ thể lực của các nhóm học sinh có tham gia tập luyện TDTT NK thường xuyên, tham gia tập luyện ngoại khóa môn Cầu lông thường xuyên và không tham gia tập luyện TDTT NK thường xuyên. Kết quả cho thấy: Trình độ thể lực của học sinh các trường THPT thành phố Tuyên Quang khối 10, khối 11 và khối 12 ở cả đối tượng nam và nữ, ở tất cả các test kiểm tra đều cao hơn mức trung bình theo tiêu chuẩn xếp loại thể lực của Bộ Giáo dục và đào tạo [11] và cao hơn kết quả điều tra thể chất nhân dân năm 2001 của tác giả Dương Nghiệp Chí và cộng sự [15] và gần như tương đương với kết quả nghiên cứu phát triển thể lực của học sinh từ lớp 1 đến lớp 12 của tác giả Trần Đức Dũng và cộng sự (2014) [19]. Ngoài ra, kết quả nghiên cứu còn khẳng định: Học sinh tham gia tập luyện TDTT NK thường xuyên và tập luyện Cầu lông ngoại khóa thường xuyên có thể lực nói chung và kết quả phân loại thể lực tốt hơn so với học sinh không tham gia tập luyện TDTT NK ở tất cả các test kiểm tra, đặc biệt là các test đánh giá sức mạnh và sức bền.

Từ các kết quả nghiên cứu nhiệm vụ 1 cho phép có các nhận định sau:

(1) Quá trình nghiên cứu đã xác định được 10 yếu tố chính ảnh hưởng tới hoạt động thể thao ngoại khóa cho học sinh THPT thành phố Tuyên Quang, tỉnh Tuyên Quang, trong đó có 3 yếu tố chủ quan và 07 yếu tố khách quan. Kết quả phân tích các yếu tố chủ quan và khách quan ảnh hưởng tới hoạt động Thể thao ngoại khóa của đối tượng nghiên cứu cho thấy: Để phát triển phong trào tập luyện Cầu lông NK cho đối tượng nghiên cứu, đổi mới nội dung và hình thức tổ chức tập luyện ngoại khóa môn Cầu lông là vấn đề cần thiết, đồng thời, cũng cần đầu tư thêm cơ sở vật chất tập luyện, xây dựng chương trình tập luyện ngoại

khóa cũng như tìm ra các phương thức tập luyện ngoại khóa phù hợp cho học sinh các Trường.

(2) Kết quả đánh giá thực trạng chương trình tập luyện Cầu lông NK cho học sinh các trường THPT thành phố Tuyên Quang đã chỉ ra những điểm hạn chế trong chương trình tổ chức hoạt động Cầu lông NK cho học sinh các trường như mới chỉ tập trung vào nội dung tập luyện thi đấu, luật Cầu lông và phát triển thể lực chuyên môn mà chưa quan tâm đầy đủ tới các mặt của tập luyện TDTT NK như giáo dục (cả kiến thức và kỹ năng, phẩm chất, giáo dưỡng) cũng như phát hiện và bồi dưỡng năng khiếu thể thao. Như vậy, có thể nói chương trình hiện tại mới giải quyết được một phần mục tiêu của công tác TDTT NK trong trường học các cấp.

(3) Phong trào tập luyện Cầu lông NK tại các trường THPT trên địa bàn Thành phố Tuyên Quang tương đối phát triển. Số lượng học sinh tham gia tập luyện ngoại khóa thường xuyên môn Cầu lông tương đối cao. Các trường cũng đã quan tâm tới việc tổ chức các giải thi đấu giao hữu cầu lông giữa các trường cũng như tham gia các giải thi đấu cầu lông chính thức dành cho học sinh trên địa bàn Thành phố Tuyên Quang. Tuy nhiên, số lượng các giải và số lượng học sinh tham gia các giải còn chưa thực sự cao.

(4) Kết quả kiểm tra trình độ thể lực của học sinh các trường THPT thành phố Tuyên Quang ở tất cả các test thu được đều cao hơn mức trung bình khi so sánh với người Việt Nam cùng lứa tuổi và giới tính. Tuy nhiên, khi phân loại trình độ thể lực của học sinh theo tiêu chuẩn của Bộ Giáo dục và Đào tạo, tỷ lệ sinh viên chưa đạt tiêu chuẩn còn cao ở cả nam và nữ. Đồng thời nghiên cứu cũng khẳng định: Tập luyện TDTT NK có tác dụng tích cực trong việc phát triển thể lực cho học sinh các trường THPT thành phố Tuyên Quang. Học sinh tập luyện TDTT NK thường xuyên và tập luyện Cầu lông ngoại khóa thường xuyên có thể lực tốt hơn so với học sinh không tham gia tập luyện TDTT NK thường xuyên.

3.2. Xây dựng chương trình và tổ chức tập luyện ngoại khóa môn Cầu lông cho học sinh Trung học phổ thông trên địa bàn thành phố Tuyên Quang

3.2.1. Xây dựng chương trình tập luyện ngoại khóa môn Cầu lông

3.2.1.1 Căn cứ xây dựng chương trình tập luyện ngoại khóa môn Cầu lông

** Căn cứ lý luận*

Trong quá trình xây dựng chương trình tập luyện ngoại khóa môn Cầu lông, đề tài sử dụng các căn cứ lý luận sau:

Căn cứ vào những vấn đề cơ bản của hoạt động TDTT NK trong trường học các cấp như: Quan điểm của Đảng và Nhà nước về công tác GDTC và hoạt động TDTT NK, trong đó các văn bản, chỉ thị của Đảng và Nhà nước đã thể hiện tư tưởng nhất quán, coi trọng và đề cao vai trò của TDTT trong xã hội. GDTC vừa là một môn học thuộc chương trình giáo dục quốc dân, vừa là mộtmặt giáo dục toàn diện cho thế hệ trẻ, chủ nhân tương lai của đất nước nhằm đào tạo một thế hệ phát triển cao về trí tuệ, cường tráng về thể chất, phong phú về tinh thần, trong sáng về đạo đức, đáp ứng yêu cầu của quá trình CNH, HĐH đất nước. Chính vì vậy, đổi mới công tác GDTC và TDTT trong trường học các cấp cũng là vấn đề cấp thiết trong giai đoạn hiện nay; Căn cứ về các đặc điểm khái quát về hoạt động TDTT NK trong trường học các cấp với điều nổi bật là việc tập luyện TDTT NK của học sinh trong trường học các cấp có tính mở, linh hoạt, nội dung phong phú, đa dạng, phát huy tối đa nhu cầu, sở thích, điều kiện của học sinh và tạo điều kiện vận động tối ưu cho học sinh; Căn cứ vào những vấn đề về đánh giá chất lượng hoạt động TDTT NK trong trường học các cấp… trong đó đặc biệt chú ý tới các văn bản sau:

(1) Quyết định số 72/2008/QĐ-BGDĐT, ngày 23 tháng 12 năm 2008 của Bộ Giáo dục và Đào tạo, ban hành quy định tổ chức hoạt động Thể thao ngoại khóa cho học sinh, sinh viên. [10]

(2) Quyết định số 641/QĐ-TTg, ngày 28 tháng 4 năm 2011 của Thủ tướng chính phủ, về việc phê duyệt Đề án tổng thể phát triển thể lực, tầm vóc người Việt Nam giai đoạn 2011 – 2030. [78]

(3) Nghị quyết số 08-NQ/TW, ngày 01 tháng 12 năm 2011 của Bộ chính trị, về tăng cường sự lãnh đạo của Đảng, tạo bước phát triển mạnh mẽ về Thể dục, Thể thao đến năm 2020. [6]

(4) Nghị định số 11/2015/NĐ-CP, ngày 31 tháng 01 năm 2015 của Thủ tướng chính phủ, Quy định về GDTC và hoạt động thể thao trong nhà trường. [80]

(5) Quyết định số 1076/QĐ-TTg, ngày 17 tháng 6 năm 2016 của Thủ tướng chính phủ, phê duyệt đề án tổng thể phát triển GDTC và Thể thao trường học giai đoạn 2016 – 2020. [81]

(6) Thông tư số 48/2020/TT – BGDĐT, ngày 31/12/2020 quy định về hoạt động thể thao trong nhà trường của Bộ giáo dục và đào tạo. [13]

Căn cứ vào các khái niệm có liên quan được thống nhất sử dụng trong quá trình nghiên cứu đã đề cập ở chương 1 của luận án như: Chương trình môn học; Chương trình môn học GDTC; nội dung giảng dạy; hoạt động ngoại khóa; chương trình tập luyện ngoại khóa; Tổ chức tập luyện ngoại khóa…

Căn cứ vào những vấn đề cơ bản về xây dựng chương trình tập luyện TDTT NK như: Các nguyên tắc khi thiết kế chương trình; Nội dung chương trình; Đánh giá chương trình…

Căn cứ vào đặc điểm tâm, sinh lý của học sinh THPT;

Căn cứ vào kết quả phân tích các công trình nghiên cứu trong và ngoài nước có liên quan.

Ngoài ra, trong quá trình nghiên cứu đề tài luận án, chúng tôi đã kế thừa các kiến thức và nội dung giảng dạy kỹ thuật, chiến thuật, phát triển thể lực… thường được sử dụng trong thực tiễn phát triển phong trào tập luyện ngoại khóa môn Cầu lông cho học sinh THPT thành phố Tuyên Quang.

** Căn cứ thực tiễn*

Trong quá trình xây dựng chương trình tập luyện ngoại khóa môn Cầu lông cho học sinh THPT thành phố Tuyên Quang, đề tài luận án đã dựa vào các căn cứ thực tiễn được nghiên cứu ở mục 3.1 gồm:

Căn cứ kết quả đánh giá thực trạng trình độ thể lực của học sinh các trường THPT trên địa bàn thành phố Tuyên Quang;

Căn cứ vào kết quả nghiên cứu thực trạng chương trình tập luyện ngoại khóa môn Cầu lông tại các Trường THPT trên địa bàn thành phố Tuyên Quang.

Căn cứ vào kết quả nghiên cứu thực trạng phong trào tập luyện Cầu lông ngoại khóa tại các trường THPT trên địa bàn thành phố Tuyên Quang.

Các căn cứ trên được chúng tôi tuân thủ nghiêm ngặt trong quá trình xây dựng chương trình tập luyện Cầu lông ngoại khóa cho học sinh các trường THPT thành phố Tuyên Quang.

** Các nguyên tắc xây dựng chương trình.*

Trong quá trình nghiên cứu đề tài luận án, ngoài những căn cứ lý luận và căn cứ thực tiễn đã đề xuất, chúng tôi tuân thủ nghiêm các nguyên tắc khi xây dựng chương trình tập luyện ngoại khóa môn Cầu lông cho học sinh các trường THPT thành phố Tuyên Quang.

Để xác định được các nguyên tắc phù hợp nhất trong xây dựng chương trình tập luyện Cầu lông ngoại khóa cho đối tượng nghiên cứu, chúng tôi đã dựa vào 5 nguyên tắc đã được đề cập ở mục 1.3.1 để tiến hành phỏng vấn bằng phiếu hỏi (phụ lục 6). Đối tượng phỏng vấn là 33 chuyên gia, trong đó có 15 chuyên gia nghiên cứu về lĩnh vực GDTC và TDTT trường học, 6 chuyên gia về xây dựng chương trình tập luyện và 12 HLV, giáo viên hướng dẫn tập luyện ngoại khóa môn Cầu lông trong trường học.

Cách trả lời phỏng vấn cụ thể theo 3 mức:

3 điểm: Rất cần thiết

2 điểm: Cần thiết

1 điểm: Ít cần thiết

Chúng tôi sẽ xác định các nguyên tắc đạt từ 80% tổng điểm tối đa trở lên là các nguyên tắc cần tuân thủ khi xây dựng chương trình tập luyện Cầu lông ngoại khóa. Đó là mức điểm mà so với số điểm mất đi có sự khác biệt đáng kể(χ^2 = 35.6 với P <0,05)

Kết quả phỏng vấn được trình bày tại bảng 3.18.

Bảng 3.18. Kết quả phỏng vấn lựa chọn nguyên tắc xây dựng chương trình tập luyện Cầu lông ngoại khóa cho học sinh các trường THPT thành phố Tuyên Quang (n=33)

TT	Tiêu chí	Kết quả		
		Tổng điểm	%	χ^2
1	Nguyên tắc quán triệt mục tiêu	95	95.96	
2	Nguyên tắc bảo đảm tính khoa học	96	96.97	
3	Nguyên tắc bảo đảm tính thống nhất	98	98.99	92
4	Nguyên tắc bảo đảm tính thực tiễn	93	93.94	
5	Nguyên tắc bảo đảm tính sư phạm	92	92.93	70

Qua bảng 3.18 cho thấy: Tất cả các nguyên tắc đưa ra phỏng vấn đều được các chuyên gia, giáo viên, HLV đánh giá ở mức trên 90% so với tổng điểm tối đa và được chúng tôi xác định là các nguyên tắc cần tuân thủ khi xây dựng chương trình tập luyện Cầu lông ngoại khóa cho học sinh THPT thành phố Tuyên Quang.

3.2.1.2. Xác định thời lượng xây dựng chương trình tập luyện Cầu lông ngoại khóa

Để xác định được thời lượng phù hợp khi xây dựng chương trình tập luyện Cầu lông ngoại khóa dành cho học sinh THPT thành phố Tuyên Quang, đề tài tiến hành phỏng vấn bằng phiếu hỏi (phụ lục 7). Số lượng người được phỏng vấn gồm 55 người, trong đó có 05 cán bộ quản lý công tác GDTC và 50 giáo viên GDTC, cán bộ quản lý của các Trường THPT trên địa bàn thành phố. Phỏng vấn được tiến hành theo 3 mức như đã đề cập

Kết quả phỏng vấn thu được trình bày ở bảng 3.19.

Bảng 3.19. Kết quả phỏng vấn xác định thời lượng của chương trình tập luyện Cầu lông ngoại khóa cho học sinh các trường THPT thành phố Tuyên Quang (n=55)

TT	Nội dung	Phương án	Kết quả		
			Tổng điểm	%	χ^2
1	Thời gian tập luyện trong mỗi năm học	30 tuần (tương ứng thời gian học trừ thời gian ôn thi học kỳ 1 và học kỳ 2)	14	8.48	
		37 tuần (tương ứng thời gian học tập)	98	59.39	6.24 (P<0.05)
		Cả năm (12 tháng)	53	32.12	
2	Tổng thời lượng tổ chức tập luyện Cầu lông ngoại khóa	1 năm	3	1.82	
		2 năm	6	3.64	
		3 năm	156	94.55	133 (P<0.05)

Qua bảng 3.19 cho thấy:

Về thời gian tổ chức tập luyện Cầu lông ngoại khóa trong mỗi năm học: Việc tổ chức tập luyện ngoại khóa trong suốt năm học (37 tuần, tương đương từ khi khai giảng tới khi bế giảng) đạt được gần 60% tổng điểm phỏng vấn tối đa. Đây cũng là ý kiến phù hợp trong tổ chức hoạt động ngoại khóa cho học sinh trong trường học các cấp và có tổng điểm cao nhất so với các ý kiến còn lại và hoàn toàn có ý nghĩa thống kê P <0.05). Tuy nhiên, ý kiến tổ chức tập luyện Cầu lông ngoại khóa cho học sinh trong cả 12 tháng cũng có tới hơn 30% tổng điểm tối đa. Học sinh trong các trường THPT trên địa bàn thành phố ở tương đối gần các Trường. Thời gian nghỉ hè học sinh lại không phải tập trung nhiều vào hoạt động học tập nên có thời gian nhiều hơn cho hoạt động TDTT NK và cũng có nhu cầu tập luyện Cầu lông ngoại khóa nhiều hơn. Vấn đề này được chúng tôi trao đổi với các chuyên gia và thống nhất xây dựng chương trình tập luyện ngoại khóa trong 37 tuần và đề xuất chương trình tập luyện nâng cao trong thời gian nghỉ hè của học sinh dành cho các em có nhu cầu tập luyện thêm.

Về tổng thời gian tổ chức tập luyện Cầu lông ngoại khóa: ý kiến xây dựng chương trình tập luyện Cầu lông ngoại khóa với tổng thời gian là 03 năm học được gần 95% tổng điểm phỏng vấn tối đa (P<0.05) và được đề tài luận án xác định lựa chọn trong thực tế, để xây dựng chương trình.

Như vậy, thông qua phỏng vấn, chúng tôi xác định xây dựng chương trình tập luyện Cầu lông ngoại khóa cho học sinh THPT thành phố Tuyên Quang phải được xây dựng theo 03 chương trình nhỏ nối tiếp nhau, tương ứng với 3 năm học. Mỗi chương trình gồm 37 tuần tập chính thức cho tất cả học sinh tham gia tập luyện và 13 tuần tập nâng cao vào 3 tháng hè của học sinh có nhu cầu.

3.2.1.3. Xây dựng chương trình tập luyện Cầu lông ngoại khóa cho học sinh các trường THPT thành phố Tuyên Quang

Căn cứ thời lượng chương trình đã xác định và theo mẫu xây dựng chương trình đã quy định [13], [49] chúng tôi tiến hành xây dựng chương trình tập luyện Cầu lông ngoại khóa cho đối tượng nghiên cứu. Kết quả được trình bày tại phụ lục 8.

Để đảm bảo tính khoa học, hiện đại và thực tiễn của chương trình tập luyện Cầu lông ngoại khóa cho học sinh các trường THPT trên địa bàn thành phố Tuyên Quang, sau khi xây dựng chúng tôi đã tiến hành tổ chức hội thảo lấy ý kiến chuyên gia. Hội thảo được tiến hành vào ngày 25/3/2018, tại Trường THPT Tân Trào. Thành phần tham gia hội thảo gồm 05 chuyên gia về xây dựng chương trình môn học GDTC và TDTT NK và 18 giáo viên hiện đang phát triển phong trào tập luyện Cầu lông ngoại khóa trong các trường THPT trên địa bàn thành phố Tuyên Quang.

Trước hội thảo, đề tài luận án đã gửi dự thảo về chương trình tập luyện Cầu lông ngoại khóa đã xây dựng cho các thành viên tham gia hội thảo nghiên cứu và phiếu xin ý kiến nhận xét chi tiết.

Tổng hợp ý kiến hội thảo được trình bày cụ thể tại bảng 3.20 của luận án.

Bảng 3.20. Tổng hợp ý kiến đóng góp của các chuyên gia, giáo viên về chương trình tập luyện Cầu lông ngoại khóa cho học sinh các trường THPT thành phố Tuyên Quang (n=23 người)

TT	Chương trình	Nội dung	Ý kiến đóng góp
1	Phần giới thiêu chương trình	Phần 1. Giới thiệu chương trình	- Bổ sung chi tiết các mục tiêu của TDTT NK trong trường học và đáp ứng nhu cầu xã hội vào mục đích môn học - Bổ sung phần sơ cứu các chấn thương thường gặp trong tập luyện và thi đấu cầu lông trong mục tiêu môn học - Bổ sung yêu cầu về điều kiện tiên quyết của từng chương rình
		Phần 2. Phân phối chương trình	Tốt
		Phần 3. Nội dung chương trình	Tốt
		Phần 4. Tài liệu phục vụ giảng dạy và học tập	Sắp xếp lại các tài liệu tham khảo theo vần A, B,C Kiểm tra phần trính bày các tài liệu tham khảo
2	Năm tập luyện thứ nhất	Vị trí môn học	Tốt
		Mục tiêu môn học	Tốt
		Thời gian	Tốt
		Điều kiện tiên quyết	Tốt
		Nội dung tóm tắt	Bổ sung chiến thuật

TT	Chương trình	Nội dung	Ý kiến đóng góp
		Phân phối chương trình	Tốt
		Nội dung chi tiết	Làm rõ các chiến thuật trong chương trình
		Phương pháp và hình thức tổ chức giảng dạy	Tốt
		Nội dung kiểm tra, đánh giá	- Lược bỏ phần đánh giá thể lực chung theo quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo - Trình bày chi tiết nội dung đánh giá theo từng học kỳ trong mỗi năm tập luyện
3	Năm tập luyện thứ hai	Vị trí môn học	Tốt
		Mục tiêu môn học	Tốt
		Thời gian	Tốt
		Điều kiện tiên quyết	Tốt
		Nội dung tóm tắt	Bổ sung chiến thuật
		Phân phối chương trình	Tốt
		Nội dung chi tiết	- Bổ sung kỹ thuật phòng thủ cầu - Bổ sung chi tiết các chiến thuật trong chương trình
		Phương pháp và hình thức tổ chức giảng dạy	Tốt
		Nội dung kiểm tra, đánh giá	- Lược bỏ phần đánh giá thể lực chung theo quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo

TT	Chương trình	Nội dung	Ý kiến đóng góp	
			- Trình bày chi tiết nội dung đánh giá theo từng học kỳ trong mỗi năm tập luyện	
4	Năm tập luyện thứ ba	Vị trí môn học	Tốt	
		Mục tiêu môn học	Tốt	
		Thời gian	Tốt	
		Điều kiện tiên quyết	Tốt	
		Nội dung tóm tắt	Tốt	
		Phân phối chương trình	Tốt	
		Nội dung chi tiết	- Bổ sung chi tiết các chiến thuật	
		Phương pháp và hình thức tổ chức giảng dạy	Tốt	
		Nội dung kiểm tra, đánh giá	- Lược bỏ phần đánh giá thể lực chung theo quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo - Trình bày chi tiết nội dung đánh giá theo từng học kỳ trong mỗi năm tập luyện	
Tổng hợp		31 nội dung	Nhận xét tốt = 21 (67.7%) Góp ý = 10 (32.3%)	(χ^2 = 3,90 với P <0,05)

Qua bảng 3.20 cho thấy: Chương trình tập luyện Cầu lông ngoại khóa được xây xựng cho học sinh các trường THPT thành phố Tuyên Quang, cho cả 03 năm tập luyện gồm 31 mục thì có 21 mục được nhận xét "Tốt" và 10 mục có ý kiến đóng góp, bổ sung điều chỉnh hoặc gạt bỏ. So sánh giữa ý kiến cho là "Tốt" với ý kiến "Yêu cầu sửa chữa" thì ý kiến nhận xét tốt ở các mục hầu như chiếm đa số ưu thế với P <0,05, chứng tỏ chương trình Cầu lông được xây dựng ban đầu về cơ bản đã được đồng thuận. Dù vậy các ý kiến đóng góp đã được chúng tôi trao đổi chi tiết, bàn luận nghiêm túc và thống nhất chỉnh sửa, từ đó đã hình thành chương trình tập luyện Cầu lông ngoại khóa hoàn chỉnh để các chuyên gia kiểm định (phụ lục 9).

3.2.1.4. Kiểm định chương trình tập luyện Cầu lông ngoại khóa cho học sinh các trường THPT thành phố Tuyên Quang

Trong phần 3.1.2.1 của đề tài luận án, chúng tôi đã xác định được 19 tiêu chí thuộc 06 nhóm tiêu chí đánh giá chương trình tập luyện Cầu lông ngoại khóa cho học sinh các trường THPT thành phố Tuyên Quang và đã tiến hành đánh giá thực trạng chương trình tập luyện Cầu lông ngoại khóa cho đối tượng nghiên cứu.

Chương trình tập luyện Cầu lông ngoại khóa sau khi hoàn chỉnh đã được chúng tôi tiến hành phỏng vấn 28 giáo viên hiện đang phát triển phong trào tập luyện Cầu lông ngoại khóa tại các trường bằng phiếu phỏng vấn (phụ lục 5) thông qua các tiêu chí đã lựa chọn. Đối tượng phỏng vấn đánh giá chương trình mới đồng nhất với đối tượng đã phỏng vấn đánh giá thực trạng chương trình ngoại khóa hiện hành.

Phỏng vấn được tiến hành theo 5 mức và đánh giá tổng hợp được tiến hành theo thang đo Likert như đã đề cập ở mục 3.1.2.2

Kết quả phỏng vấn được trình bày tại bảng 3.21.

Bảng 3.21. Kết quả kiểm định chương trình tập luyện Cầu lông ngoại khóa đã xây dựng mới (n=28)

TT	Nhóm tiêu chí	Tiêu chí	Tổng điểm	Điểm trung bình	Đánh giá tổng hợp	χ^2
1.1	Đánh giá tính phù hợp	Chương trình phù hợp với chủ trương của Đảng, chính sách của Nhà nước và các quy định của Ngành Giáo dục & Đào tạo	128	4.57	Rất tốt	96
1.2		Chương trình phù hợp với tổ chức hoạt động ngoại khóa môn Cầu lông cho học sinh các trường THPT	121	4.32	Rất tốt	
1.3		Quy mô và nội dung chương trình phù hợp với điều kiện thời gian và các yếu tố bảo đảm cho việc tập luyện Cầu lông NK	126	4.50	Rất tốt	
1.4		Nội dung, hình thức, phương pháp tổ chức tập luyện phù hợp các trường THPT	120	4.29	Rất tốt	
2.1	Đánh giá tính tích hợp	Tích hợp giữa các nội dung trong chương trình tập luyện Cầu lông NK	127	4.54	Rất tốt	
2.2		Tích hợp giữa giáo dục, giáo dưỡng và phát triển năng khiếu thể thao	112	4.00	Tốt	
2.3		Tích hợp các hình thức tổ chức, phương pháp, kỹ thuật trong tổ chức tập luyện	109	3.89	Tốt	
2.4		Chương trình được tích hợp linh hoạt, giúp học sinh có thể tập luyện ở bất cứ thời điểm nào, miễn là bảo đảm điều kiện tiên quyết	124	4.43	Rất tốt	
3.1	Đánh giá tính trình tự	Xác định rõ các điều kiện tiên quyết trong mỗi chương trình tập luyện	125	4.46	Rất tốt	
3.2		Nội dung chương trình nhất quán, từ đơn giản tới phức tạp, có tính kế thừa	127	4.54	Rất tốt	
4.1	Đánh giá tính gắn kết	Gắn kết về nội dung kiến thức và nội dung tập luyện kỹ năng trong chương trình	119	4.25	Rất tốt	
4.2		Gắn kết giữa nội dung chương trình và hình thức tổ chức, phương pháp truyền tải nội dung chương trình, kiểm tra – đánh giá	108	3.86	Tốt	
5.1	Đánh giá tính cập	Cập nhật về mục tiêu, nội dung phù hợp nhu cầu tập luyện Cầu lông ngoại khóa của học sinh	120	4.29	Rất tốt	
5.2		Cập nhật về hình thức tổ chức tập luyện và	104	3.71	Tốt	33

TT	Nhóm tiêu chí	Tiêu chí	Tổng điểm	Điểm trung bình	Đánh giá tổng hợp	χ^2
	nhật	phương pháp huấn luyện				
5.3		Cập nhật về phương pháp kiểm tra, đánh giá	105	3.75	Tốt	
6.1	Đánh giá tính hiệu quả	Chương trình đáp ứng được nhu cầu của Giáo viên và học sinh	116	4.14	Tốt	
6.2		Kiến thức và kĩ năng được cung cấp dễ chuyển đổi, ứng dụng trong thực tế cuộc sống	125	4.46	Rất tốt	
6.3		Nội dung và các hoạt động triển khai tập luyện phù hợp mong đợi của học sinh	110	3.93	Tốt	
6.4		Chương trình bao hàm lượng kỹ năng đa dạng, có độ nén cao và mang tích hợp	127	4.54	Rất tốt	
		Tổng hợp:	118.58	4.23	Rất tốt	65

Qua bảng 3.21 cho thấy: Chương trình tập luyện Cầu lông ngoại khóa được xây dựng cho học sinh THPT thành phố Tuyên Quang đã được các giáo viên đánh giá cao, tất cả các tiêu chí đều đạt mức độ "Tốt" và "Rất tốt". Đánh giá tổng hợp toàn bộ các nội dung cũng ở mức độ "Rất tốt". Số điểm đạt được ở từng tiêu chí so với số điểm không lựa chọn cũng hoàn toàn hơn hẳn, χ^2 dao động từ 33 đến 96 với P< 0.001. Như vậy, Kết quả kiểm định của các nhà chuyên môn đảm bảo cho chương trình có thể tiến hành triển khai trong thực tế.

3.2.2. Xác định tổ chức tập luyện ngoại khóa môn cầu lông cho học sinh các trường THPT thành phố Tuyên Quang.

Song song với việc xác định thời lượng chương trình tập luyện Cầu lông ngoại khóa cho đối tượng nghiên cứu, việc xác định hình thức tổ chức tập luyện Cầu lông ngoại khóa cho học sinh sẽ ảnh hưởng trực tiếp tới việc thực hiện có hiệu quả chương trình tập luyện Cầu lông ngoại khóa đã xây dưng, đáp ứng được nhu cầu khát khao của học sinh.

Để xác định được hình thức tổ chức tập luyện Cầu lông ngoại khóa phù hợp nhất cho học sinh các trường THPT thành phố Tuyên Quang, chúng tôi tiến

hành phỏng vấn 28 giáo viên GDTC hiện đang phát triển phong trào tập luyện Cầu lông ngoại khóa tại các Trường ở thành phố Tuyên Quang bằng phiếu hỏi (phụ lục 7). Các trả lời theo 3 mức như đã đề cập ở mục 3.2.1.1

Chúng tôi sẽ lựa chọn hình thức tổ chức tập luyện được đánh giá với tổng điểm cao nhất để tổ chức tập luyện Cầu lông ngoại khóa cho học sinh các trường THPT trên địa bàn thành phố Tuyên Quang. Kết quả phỏng vấn được trình bày tại bảng 3.22.

Bảng 3.22. Kết quả phỏng vấn xác định hình thức và tổ chức tập luyện Cầu lông ngoại khóa cho học sinh các trường THPT thành phố Tuyên Quang (n=28)

TT	Nội dung	Phương án	Kết quả		
			Tổng điểm	%	χ^2
A. Hình thức tổ chức tập luyện ngoại khóa					
1	Hình thức tổ chức tập luyện	Tập luyện tự do	0	0.00	
		Tập luyện theo CLB không thu phí, có người hướng dẫn	8	9.52	
		Tập luyện theo CLB không thu phí, không có người hướng dẫn	7	8.33	
		Tập luyện theo CLB có thu phí, có người hướng dẫn	58	69.05	12.2 (P<0.05)
		Tập luyện theo CLB có thu phí, không có người hướng dẫn	11	13.10	
2	Kinh phí tập luyện/ tháng	<150.000đ	10	11.90	
		150.000đ - 200.000đ	11	13.10	
		200.000đ - 250.000đ	52	61.90	4.76 (P<0.05)
		250.000đ - 300.000đ	11	13.10	
3	Nội dung sử dụng kinh phí tập luyện	Thuê sân bãi	67	79.76	17 (P<0.05)
		Tiền điện	65	77.38	
		Hỗ trợ công tác tổ chức hoạt động và giáo viên giảng dạy ngoại khóa	61	72.62	
		Cơ sở vật chất cơ bản (sân tập, lưới,	65	77.38	

TT	Nội dung	Phương án	Kết quả		
			Tổng điểm	%	χ^2
		cọc mốc, dụng cụ bổ trợ…)			
		Cung cấp trang thiết bị tập luyện	12	14.29	
B. Tổ chức tập luyện ngoại khóa					
4	Đối tượng tập luyện	Tự do	5	5.95	
		Những người yêu thích tập luyện Cầu lông	12	14.29	
		Học sinh trong các trường THPT	67	79.76	29
5	Số buổi tập trong tuần	1 buổi/tuần	13	7.88	
		2 buổi/tuần	98	59.39	6.24 (P<0.05)
		3 buổi/tuần	45	27.27	
		4-5 buổi/tuần	9	5.45	
		6-7 buổi/tuần	0	0.00	
6	Thời gian cho một buổi tập	45 phút/ buổi	2	1.21	
		60 phút/ buổi	23	13.94	
		90 phút/ buổi	102	61.82	9.76 (P<0.05)
		120 phút/ buổi	35	21.21	
		>120 phút/ buổi	3	1.82	
7	Thời điểm tập luyện	Buổi sáng (từ 5h tới 6h30 sáng)	12	14.29	
		Buổi chiều (17h30’ tới 19h00’)	62	73.81	19 (P<0.05)
		Buổi tối (20h00’ tới 21h30’)	10	11.90	

Qua bảng 3.22 cho thấy:

Về hình thức tổ chức tập luyện: Hình thức tổ chức tập luyện được các giáo viên đánh giá với điểm tổng hợp cao nhất là tập luyện theo hình thức câu lạc bộ có thu phí, có người hướng dẫn (đạt xấp xỉ 70% tổng điểm tối đa). Số điểm đạt được so với số điểm mất đi qua phỏng vấn là hoàn toàn hơn hẳn (χ^2 = 12,2 với P <0,01) Thực tế cho thấy đây cũng là hình thức tổ chức tập luyện đảm bảo tốt nhất cho quá trình tổ chức hoạt động ngoại khóa cho học sinh trong trường học các cấp.

Về đối tượng tập luyện: Đối tượng được xác định là học sinh trong các trường THPT trên địa bàn thành phố. Mặc dù hoạt động theo hình thức CLB có thu phí, có người hướng dẫn nhưng không mở tự do cho tất cả các thành phần yêu thích tập luyện Cầu lông tham dự vì chương trình được xây dựng phù hợp với đối tượng học sinh cấp THPT, nhằm đạt mục tiêu của GDTC và thể thao học đường đề ra.

Về số buổi tập trong tuần: Ý kiến về tổ chức tập luyện Cầu lông ngoại khóa cho học sinh THPT thành phố Tuyên Quang 2 buổi/ tuần đạt được xấp xỉ 60% tổng điểm tối đa và là số điểm lớn nhất trong các ý kiến trả lời. Kết quả trả lời phỏng vấn là tập trung. Số điểm đồng ý so với số điểm mất đi là hoàn toàn có ý nghĩa thống kê (χ^2 = 6.24 với P <0,01)

Về thời gian của mỗi buổi tập: Tương tự như kết quả phỏng vấn về số buổi tập trong tuần, thời gian mỗi buổi tập luyện Cầu lông ngoại khóa cho học sinh THPT thành phố Tuyên Quang là 90 phút/ buổi tập cũng đạt dược hơn 60% tổng điểm tối đa. Các ý kiến khác được lựa chọn ít hơn rất nhiều, so với số điểm được chọn thì kém hơn hẳn (χ^2 = 9,76 với P <0,01)

Về thời điểm tập luyện: Đa số giáo viên đánh giá thời điểm tập luyện phù hợp nhất là từ 17h30’ tới 19h00’ (chiếm hơn 70% tổng điểm tối đa), tức là sau giờ học hàng ngày. Tổng điểm được chọn so với số điểm không chọn ở phương án này có sự khác biệt rõ rệt (χ^2 = 19 với P <0,001) Các khoảng thời gian khác rất ít giáo viên lựa chọn.

Về kinh phí tập luyện: Theo các thầy cô trực tiếp phát triển phong trào tập luyện Cầu lông ngoại khóa tại các trường THPT trên địa bàn tỉnh Tuyên Quang, mức kinh phí tập luyện phù hợp nhất là 200.000đ-250.000đ/ tháng và kinh phí này được sử dụng cho các khoản như thuê sân bãi, tiền điện ánh sáng, hỗ trợ công tác tổ chức hoạt động, giáo viên giảng dạy và Cơ sở vật chất cơ bản (sân tập, lưới, cọc mốc, dụng cụ bổ trợ…). Các trang thiết bị tập luyện cá nhân như: Quần áo, giày, vợt và cầu người tập phải tự trang bị. Tổng điểm dành cho mức học phí này là hơn hẳn so với điểm không đồng ý (χ^2 = 4,76 với P <0,05)

Như vậy, tổ chức tập luyện Cầu lông ngoại khóa phù hợp cho học sinh THPT thành phố Tuyên Quang là tập luyện theo hình thức CLB có thu phí, có

người hướng dẫn; Tập tuần 2 buổi, mỗi buổi 90ph tập vào lúc 17h30 – 19h sau giờ học chính khóa. Đối tượng tập luyện là học sinh các trường THPT thành phố Tuyên Quang; Kinh phí tập luyện giao động từ 200.000đ – 250.000đ/ tháng/học sinh; được sử dụng cho các hoạt động: thuê sân bãi, tiền điện ánh sáng, hỗ trợ công tác tổ chức hoạt động và giáo viên giảng dạy và Cơ sở vật chất cơ bản (sân tập, lưới, cọc mốc, dụng cụ bổ trợ…). Các trang thiết bị tập luyện cá nhân như: Quần áo, giày, vợt và cầu người tập phải tự trang bị.

3.2.3. Bàn luận kết quả nghiên cứu nhiệm vụ 2

3.2.3.1. Bàn luận về xây dựng chương trình tập luyện Cầu lông ngoại khóa cho học sinh các Trường THPT thành phố Tuyên Quang

Bàn luận về căn cứ khoa học xây dựng chương trình ngoại khóa Cầu lông.

Xác định đúng các căn cứ khoa học có ý nghĩa định hướng trong quá trình xây dựng chương trình Cầu lông ngoại khóa cho học sinh các Trường THPT thành phố Tuyên Quang và chỉ có định hướng đúng mới có thể có lộ trình nghiên cứu và các cách tiếp cận phù hợp, đảm bảo thu được các kết quả nghiên cứu khách quan, đáng tin cậy và đạt kết quả tốt nhất.

Khi nghiên cứu xây dựng chương trình tập luyện Cầu lông ngoại khóa cho học sinh, luận án đã làm rõ được các căn cứ lý luận cần thiết sử dụng trong quá trình nghiên cứu đề tài luận án, trong đó đặc biệt chú ý tới các văn bản, chỉ thị quy định của Nhà nước trong công tác GDTC nói chung và hoạt động TDTT NK nói riêng trong trường học các cấp [6], [13], [14], [76], [80], [81]… Đây được coi là kim chỉ nam cho việc xây dựng chương trình và tổ chức hoạt động môn Cầu lông ngoại khóa cho học sinh các trường THPT trên địa bàn thành phố Tuyên Quang.

Trong quá trình nghiên cứu, luận án đã xác định và làm rõ 06 căn cứ lý luận được sử dụng trong quá trình nghiên cứu đề tài luận án gồm: Những vấn đề cơ bản của hoạt động TDTT NK trong trường học các cấp; Thống nhất các khái niệm được sử dụng trong quá trình nghiên cứu đề tài luận án; Căn cứ vào những vấn đề cơ bản về xây dựng chương trình tập luyện TDTT NK; Căn cứ kết quả đánh giá về tác dụng của tập luyện ngoại khóa môn Cầu lông; Căn cứ vào đặc

điểm tâm, sinh lý của học sinh THPT cũng như căn cứ vào kết quả phân tích các công trình nghiên cứu trong và ngoài nước có liên quan. Cùng với các căn cứ lý luận đã xác định, đề tài còn kế thừa một số quy định về thời gian tập luyện cũng như các nội dung tập luyện ngoại khóa môn Cầu lông, kế thừa các kiến thức và nội dung giảng dạy kỹ thuật, chiến thuật, phát triển thể lực và kết quả của các công trình nghiên cứu có liên quan về môn Cầu lông của các tác giả có liên quan; các sách, tài liệu, đề tài, luận án trong quá trình xây dựng chương trình và tổ chức tập luyện Cầu lông ngoại khóa cho học sinh THPT thành phố Tuyên Quang. [71], [73], [74], [85], [90], [93]

Song song với các căn cứ lý luận, quá trình xây dựng chương trình và tổ chức tập luyện Cầu lông ngoại khóa cho học sinh các Trường THPT thành phố Tuyên Quang còn sử dụng các căn cứ thực tiễn như: Căn cứ vào kết quả nghiên cứu thực trạng các yếu tố chủ quan và khách quan ảnh hưởng tới phong trào tập luyện ngoại khóa môn Cầu lông tại các trường THPT trên địa bàn thành phố Tuyên Quang; Căn cứ kết quả đánh giá thực trạng trình độ thể lực của học sinh các trường THPT trên địa bàn thành phố Tuyên Quang; Căn cứ vào kết quả nghiên cứu thực trạng chương trình tập luyện ngoại khóa và kết quả nghiên cứu thực trạng phong trào tập luyện Cầu lông NK tại các Trường.

Bàn luận về các nguyên tắc xây dựng chương trình.

Đề tài luận án đã xác định được 05 nguyên tắc cần tuân thủ khi xây dựng chương trình và tổ chức tập luyện ngoại khóa cho đối tượng nghiên cứu gồm: Nguyên tắc quán triệt mục tiêu, nguyên tắc bảo đảm tính khoa học, nguyên tắc bảo đảm tính thống nhất, nguyên tắc bảo đảm tính thực tiễn và nguyên tắc bảo đảm tính sư phạm. Đây là những căn cứ khoa học cần thiết và có những nét tương đồng với các căn cứ khoa học thường được sử dụng trong nhiều công trình khoa học công nghệ có liên quan nhưng cũng có nhiều điểm khác biệt nổi bật, giúp làm rõ hơn những vấn đề mang tính nguyên tắc cần đảm bảo khi xây dựng chương trình tập luyện ngoại khóa môn Cầu lông cho đối tượng nghiên cứu.

Về vấn đề này tác giả Lê Trường Sơn Chấn Hải khi đổi mới chương trình GDTC cho sinh viên các trường Đại học sư phạm vùng Trung Bắc… [25] đã sử

dụng các căn cứ lý luận là các văn bản pháp lý của Đảng, Nhà nước và các Bộ, ngành có liên quan, nhưng không đề cập tới các căn cứ thực tiễn và lựa chọn được 4 nguyên tắc gồm: Nguyên tắc đảm bảo tính pháp lý, Quán triệt mục tiêu đào tạo, đảm bảo tính sư phạm, Đảm bảo tính thực tiễn. Như vậy có 3/4 nguyên tắc tác giả đã đề xuất trùng với các nguyên tắc được sử dụng của đề tài luận án, tuy nhiên, trong quá trình nghiên cứu, tác giả Lê Trường Sơn Chấn Hải chưa làm rõ được nội dung cụ thể của từng nguyên tắc áp dụng trong quá trình nghiên cứu đề tài luận án. Cũng giống như tác giả Lê Trường Sơn Chấn Hải, Các tác giả Nguyễn Duy Quyết , Trần Vũ Phương [51] [52] … khi nghiên cứu đề tài luận án cũng có đề xuất các nguyên tắc tương tự khi xây dựng hoặc ứng dụng chương trình môn học cho đối tượng nghiên cứu.

Có một số tác giả trong quá trình nghiên cứu thay vì xác định các nguyên tắc cần tuân thủ trong quá trình xây dựng chương trình môn học cho đối tượng nghiên cứu đã xác định các tiêu chuẩn để xây dựng chương trình hoặc nội dung chương trình như: Mai Thị Bích Ngọc, Nguyễn Hữu Hùng [32], [48], … Tuy không đề xuất các nguyên tắc, nhưng nội dung đề xuất của các tác giả cũng tương tự với các nguyên tắc được chúng tôi đề xuất trong quá trình nghiên cứu.

Như vậy, có thể thấy các căn cứ khoa học được chúng tôi sử dụng trong quá trình nghiên cứu đề tài luận án đã được xác định chính xác, đảm bảo tính khoa học, vừa có tính kế thừa so với các công trình nghiên cứu của các tác giả có liên quan, vừa có các nội dung đổi mới, sáng tạo phù hợp với tình hình nghiên cứu thực tế, đảm bảo có thể xây dựng chương trình tập luyện Cầu lông ngoại khóa tốt nhất cho học sinh THPT trên địa bàn thành phố Tuyên Quang.

Bàn luận về chương trình tập luyện Cầu lông ngoại khóa cho học sinh.

Trong quá trình nghiên cứu xây dựng chương trình và tổ chức tập luyện Cầu lông ngoại khóa cho học sinh các Trường THPT thành phố Tuyên Quang, đề tài luận án đã sử dụng lộ trình nghiên cứu đảm bảo tính khoa học và có nhiều điều đổi mới, sáng tạo giúp xây dựng tốt nội dung chương trình và tổ chức tập luyện cho đối tượng nghiên cứu.

Trước hết, luận án đã xác định chính xác các căn cứ khoa học sử dụng trong việc xây dựng chương trình Cầu lông ngoại khóa cho học sinh và thay vì

lập tức bắt tay vào xây dựng chương trình luyện Cầu lông ngoại khóa cho học sinh như lộ trình nghiên cứu của nhiều tác giả có liên quan như: Lê Trường Sơn Chấn Hải , Nguyễn Hữu Hùng , Mai Thị Bích Ngọc, Trần Vũ Phương , Nguyễn Duy Quyết … [25], [32], [48], [51 [52]. Đề tài luận án tiến hành phỏng vấn xác định thời lượng cụ thể của chương trình tập luyện Cầu lông NK cho đối tượng nghiên cứu. Việc làm này bảo đảm cho thời lượng chương trình khi xây dựng đáp ứng được nhu cầu của học sinh cũng như các điều kiện thực tế tại các trường THPT trên địa bàn thành phố Tuyên Quang, không áp đặt thời lượng theo nhận thức chủ quan của tác giả luận án. Từ các nghiên cứu trên, chúng tôi đã xây dựng chương trình tập luyện Cầu lông ngoại khóa cho học sinh THPT thành phố Tuyên Quang theo 03 chương trình nhỏ, tương ứng với 3 năm học. Mỗi chương trình gồm 37 tuần tập chính thức cho tất cả học sinh tham gia tập luyện và chương trình tập luyện nâng cao 03 tháng hè với các học sinh có nhu cầu.

Nếu như nhiều tác giả đã nghiên cứu sau khi xây dựng được chương trình sẽ lập tức ứng dụng vào thực tế để đánh giá hiệu quả chương trình bằng các tiêu chí lựa chọn như các tác giả Lê Trường Sơn Chấn Hải, Nguyễn Hữu Hùng , Mai Thị Bích Ngọc, Trần Vũ Phương , Nguyễn Duy Quyết … [25], [32], [48], [51 [52]. … Thì trong quá trình nghiên cứu khi soạn thảo xong chương trình, chúng tôi đã tiến hành lấy ý kiến nhận xét, góp ý của các chuyên gia, giáo viên trực tiếp phát triển phong trào Cầu lông ngoại khóa trên địa bàn thành phố Tuyên Quang thông qua hội thảo khoa học. Đây là lộ trình cần thiết đảm bảo thu được ý kiến nhận xét đóng góp. của tập thể các thầy cô có kinh nghiệm chuyên môn cũng như kinh nghiệm thực tế phát triển phong trào tập luyện TDTT NK tại các Trường THPT thành phố Tuyên Quang, giúp tận dụng tối đa các kiến thức chuyên môn và kinh nghiệm thực tế của các chuyên gia được mời trong quá trình tổ chức hội thảo đóng góp, nhận xét chương trình tập luyện Cầu lông ngoại khóa cho đối tượng nghiên cứu.

Kết quả hội thảo là cơ sở để chúng tôi chỉnh sửa, hoàn thiện chương trình trước khi tiến hành kiểm định đánh giá.

Chương trình sau khi chỉnh sửa thay vì trực tiếp ứng dụng ngay đã được chúng tôi kiểm định bằng 19 tiêu chí thuộc 06 nhóm tiêu chí đánh giá. Những

chuyên gia đánh giá chương trình ngoại khóa Cầu lông mới xây dựng cũng chính là những gương mặt đã tiến hành đánh giá thực trạng chương trình tập luyện Cầu lông ngoại khóa và trên cùng bộ tiêu chí đánh giá như nhau. Việc sử dụng đồng nhất người đánh giá và bộ tiêu chí đánh giá với mong muốn có sự đánh giá khách quan về chương trình đổi mới, các chuyên gia có dịp so sánh chương trình mới với chương trình cũ đang được sử dụng phát triển phong trào tập luyện Cầu lông ngoại khóa cho học sinh. Việc kiểm định đã cho kết quả tốt là tiền đề quan trọng để chúng tôi tự tin ứng dụng các chương trình đã xây dựng vào thực tế phát triển phong trào tập luyện Cầu lông ngoại khóa cho học sinh các trường THPT thành phố Tuyên Quang.

Chương trình đã xây dựng, vừa có thể phát triển phong trào tập luyện Cầu lông cho các đối tượng yêu thích, vừa có thời gian bồi dưỡng nâng cao đối với những học sinh có thành tích tập luyện Cầu lông tốt. Vấn đề này đảm bảo thực hiện hoàn chỉnh mục tiêu của hoạt động TDTT NK là vừa tiến hành giáo dục, giáo dưỡng, phát triển và bồi dưỡng năng khiếu thể thao, lại vừa đáp ứng được đa dạng nhu cầu của học sinh, ngay cả với học sinh muốn hay không muốn tham gia tập luyện Cầu lông ngoại khóa và dịp hè. Như vậy, có thể thấy chương trình đã xây dựng rất linh động, có thể thích ứng tốt với thực tế.

Hoạt động TDTT NK nói chung và tập luyện Cầu lông ngoại khóa nói riêng trong thực tế phụ thuộc hoàn toàn vào tính tự giác của học sinh. Chính vì vậy, việc xây dựng chương trình phải đảm bảo dù ở bất cứ thời điểm nào, trình độ nào học sinh đều vẫn có thể tham gia tập luyện TDTT NK. Vấn đề này đã được giải quyết phù hợp thông qua việc xác định các điều kiện tiên quyết của việc thực hiện chương trình. Có thể lấy ví dụ: Nếu như ở lớp 10, học sinh không tập luyện ngoại khóa môn Cầu lông nhưng ở lớp 11 học sinh lại muốn tham gia tập luyện, các em hoàn toàn có thể bắt đầu tập theo chương trình dành cho tập luyện năm thứ nhất. Ở đây, trong quá trình xây dựng các chương trình, đề tài luận án không xây dựng chương trình tập luyện Cầu lông ngoại khóa cho học sinh lớp 10, lớp 11 hay lớp 12 mà xây dựng chương trình cho năm tập luyện thứ

nhất, năm tập luyện thư hai và năm tập luyện thứ ba. Việc làm này bảo đảm cho học sinh mới bắt đầu tham gia tập luyện dù ở thời điểm nào cũng đều có chương trình tập luyện Cầu lông ngoại khóa phù hợp.

Trong chương trình ngoại khóa đã xây dựng cho học sinh THPT Tp. Tuyên Quang, các chương trình dành cho năm tập luyện thứ nhất, năm tập luyện thứ hai và năm tập luyện thứ ba đều được xây dựng với cấu trúc chung gồm 09 phần ngoài phần giới thiệu chung. Cụ thể các phần gồm: Vị trí môn học; Mục tiêu môn học; thời gian; Điều kiện tiên quyết; nội dung tóm tắt; phân phối chương trình; nội dung chi tiết; phương pháp và hình thức tổ chức giảng dạy và Nội dung kiểm tra, đánh giá. Nội dung về chuyên môn Cầu lông được xây dựng trong mỗi chương trình xây dựng tương ứng mỗi năm tập luyện đều gồm các phần Lý thuyết (bao gồm cả lý thuyết chung và luật Cầu lông); thực hành (bao gồm các kỹ thuật cơ bản, nâng cao dần tương ứng với các năm tập luyện), chiến thuật (nâng cao dần tương ứng với các năm tập luyện), thi đấu (với các yêu cầu cao dần theo các năm tập luyện) và phát triển tố chất thể lực cho học sinh. Các kiến thức chuyên môn được xây dựng theo từng năm tập luyện có sự kế thừa và tiếp nối. Cần tập luyện xong và đảm bảo yêu cầu của năm tập luyện thứ nhất mới có thể tập luyện chương trình theo năm tập luyện thứ hai, tương ứng, cần đảm bảo yêu cầu của năm tập luyện thứ hai mới có thể tham gia năm tập luyện thứ ba. Như vậy, nếu học sinh lớp 10 bắt đầu tham gia tập luyện và tập luyện liên tục thì học sinh vẫn đảm bảo đủ chương trình tập luyện liên tục tới hết lớp 12. Nếu học sinh lớp 12 mới bắt đầu tham gia tập luyện Cầu lông ngoại khóa, các em sẽ tham gia tập luyện từ chương trình năm tập luyện thứ nhất, dành cho người bắt đầu tham gia tập luyện, có nghĩa là trong 3 năm học cấp 3, dù bắt đầu tập luyện ở thời điểm nào, các em cũng luôn tìm được chương trình tập luyện phù hợp với trình độ của bản thân.

Việc tổ chức tập luyện theo hình thức CLB thể thao cũng là hình thức phù hợp để có thể áp dụng chương trình vào thực tế để đạt hiệu quả cao nhất; Học sinh có được sự hướng dẫn của các HLV, hướng dẫn viên của các CLB trong

quá trình tập luyện; chương trình tập luyện được áp dụng vào thực tế đúng với mục đích, yêu cầu và đảm bảo đạt hiệu quả tốt nhất.

Khi so sánh chương trình tập luyện Cầu lông ngoại khóa đề tài đã xây dựng cho học sinh THPT Tp. Tuyên Quang với các công trình nghiên cứu của tác giả Đào Tiến Dân , tác giả Nguyễn Thị Thanh Nhàn [21], [47] cho thấy có sự khác biệt rõ ràng về định hướng và mục đích xây dựng. Kết quả nghiên cứu của đề tài luận án đã khắc phục được điểm yếu của các công trình nghiên cứu khi xây dựng chương trình tập luyện TDTT NK theo học kỳ hoặc học phần là vấn đề chưa đúng với thực tế hoạt động TDTT NK; đồng thời chương trình xây dựng của luận án tiến hành theo năm tập luyện (không phải theo lớp 10, lớp 11 hay lớp 12) đã phủ kín 03 năm học THPT của học sinh, dù học sinh bắt đầu tập luyện từ thời điểm nào cũng vẫn có chương trình tập luyện phù hợp. Đây là đặc điểm nổi bật so với nghiên cứu của tác giả Đào Tiến Dân , tác giả Nguyễn Thị Thanh Nhàn [21], [47]

Khi so sánh kết quả chương trình đã xây dựng của đề tài luận án với công trình nghiên cứu của tác giả Nguyễn Trường Giang [23] cho thấy có quan điểm tiếp cận tương đồng là xây dựng chương trình theo từng năm tập luyện. Tuy nhiên, do học sinh THPT có đặc điểm tâm, sinh lý, điều kiện tập luyện khác so với sinh viên các trường kỹ thuật Tp. Thái Nguyên nên các nội dung chương trình được xây dựng cũng có sự khác biệt rõ ràng ở cả nội dung lý thuyết, kỹ thuật, chiến thuật, phát triển thể lực cũng như các yêu cầu cần đạt được sau mỗi chương trình tập luyện.

Như vậy, có thể thấy chương trình tập luyện Cầu lông ngoại khóa cho học sinh các Trường THPT thành phố Tuyên Quang mà đề tài luận án đã xây dựng là đảm bảo tính khoa học, kế thừa được các điểm mạnh và khắc phục được những tồn tại trong một số công trình nghiên cứu của các tác giả trước đây, đảm bảo có các kết quả nghiên cứu chất lượng.

3.2.3.2. Bàn luận về tổ chức tập luyện ngoại khóa Cầu lông

Bàn luận về hình thức tổ chức tập luyện.

Trong quá trình nghiên cứu đề tài luận án, chúng tôi đã xác định hình thức tổ chức tập luyện Cầu lông ngoại khóa phù hợp cho học sinh THPT thành phố Tuyên Quang là tập luyện theo hình thức CLB có thu phí, có người hướng dẫn. So với các hình thức tổ chức tập luyện TDTT NK có ít tính kỷ luật như hình thức ngoại khóa tự do (tự tập luyện), ngoại khóa theo CLB không có người hướng dẫn…, hình thức tổ chức tập luyện theo các CLB thể thao ngoại khóa có người hướng dẫn là hình thức tổ chức tập luyện thể thao ngoại khóa có tính kỷ luật cao nhất và có thể triển khai tốt nhất các chương trình tập luyện TDTT NK. Đây cũng là hình thức tổ chức tập luyện ngoại khóa khoa học, được đông đảo học sinh yêu thích, tuy nhiên cũng có nhiều đòi hỏi nhất định với các Trường THPT trên địa bàn thành phố Tuyên Quang khi tiến hành tổ chức hoạt động ngoại khóa môn Cầu lông.

Bàn luận về tổ chức tập luyện ngoại khóa cụ thể:

Như đã nói ở trên ngoại khóa tiến hành trong 37 tuần chính thức và 3 tháng hè với thời gian tập luyện là 2 buổi/ tuần, mỗi buổi 90ph,Thời điểm tập luyện phù hợp là 17h30’-19h00’ (tức là sau giờ học chính khóa); Đối tượng tập luyện là học sinh các trường THPT thành phố Tuyên Quang; Kinh phí tập luyện giao động từ 200.000đ – 250.000đ/ tháng; kinh phí tập luyện sử dụng cho các hoạt động: thuê sân bãi, tiền điện anh sáng, hỗ trợ công tác tổ chức hoạt động và giáo viên giảng dạy và Cơ sở vật chất cơ bản (sân tập, lưới, cọc mốc, dụng cụ bổ trợ…). Các trang thiết bị tập luyện cá nhân như: Quần áo, giày, vợt và cầu người tập phải tự trang bị.

Từ các kết quả nghiên cứu nhiệm vụ 2 cho phép có các nhận định sau:

Quá trình nghiên cứu lựa chọn được 6 nhóm tiêu chí (tính phù hợp; tính tích hợp; tính trình tự; tính gắn kết; tính cập nhật và tính hiệu quả) với 19 tiêu chí chi tiết làm công cụ thẩm định chương trình tập luyện ngoại khóa môn Cầu lông cho học sinh các trường THPT Tp. Tuyên Quang.

Luận án đã xây dựng được 03 chương trình tập luyện Cầu lông NK cho học sinh các trường THPT trên địa bàn thành phố Tuyên Quang tương ứng với

03 năm tập luyện. Chương trình đã được các nhà chuyên môn đánh giá cao ở mức "Rất tốt"

Quá trình nghiên cứu đã xác định rõ: Hình thức tổ chức tập luyện Cầu lông ngoại khóa phù hợp cho học sinh THPT thành phố Tuyên Quang là tập luyện theo hình thức CLB có thu phí, có người hướng dẫn; thời gian tập luyện là 2 buổi/ tuần, mỗi buổi 90 phút tập luyện 37 tuần chính thức và 3 tháng hè (tương ứng 13 tuần) tập nâng cao cho những học sinh có yêu cầu; Thời điểm tập luyện phù hợp là 17h30'-19h00' (tức là sau giờ học chính khóa); Đối tượng tập luyện là học sinh các trường THPT thành phố Tuyên Quang; Kinh phí tập luyện giao động từ 200.000đ – 250.000đ/ tháng;

3.3. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả chương trình và tổ chức tập luyện ngoại khóa môn Cầu lông được xây dựng cho học sinh Trung học phổ thông trên địa bàn thành phố Tuyên Quang

3.3.1. Tổ chức thực nghiệm

3.3.1.1. Thông tin chung về quá trình tổ chức thực nghiệm

Mục đích thực nghiệm: Xác định hiệu quả chương trình và tổ chức tập luyện ngoại khóa môn Cầu lông đã xây dựng cho học sinh THPT trên địa bàn thành phố Tuyên Quang.

Phương pháp thực nghiệm: Thực nghiệm so sánh song song trong đó: Gồm các nhóm thực nghiệm và các nhóm đối chứng tương ứng với các khối lớp và giới tính. Nhóm thực nghiệm thực hiện theo chương trình 1 và tổ chức tập luyện ngoại khóa theo hình thức CLB có thu phí, có người hướng dẫn tập hai buổi/ tuần tập 37 tuần, thời điểm tập từ 17h30 – 19h. Nhóm đối chứng tập theo chương trình và tổ chức tập ngoại khóa Cầu lông hiện hành, tổng thời gian tập luyện tương đương với nhóm thực nghiệm, chỉ khác về nội dung chương trình và hình thức tổ chức tập luyện. Trong quá trình thực nghiệm, số lượng học sinh tham gia tập luyện Cầu lông ngoại khóa của cả nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm đều có thay đổi về số lượng, bởi có một số học sinh bỏ tập so với số lượng theo dõi ban đầu, bởi vậy, chúng tôi thống nhất sử dụng số liệu thống kê

đối với những em tham gia từ đầu đến cuối, ở thời điểm sau kết thúc thực nghiệm (Bảng 3.23).

Bảng 3.23. Đối tượng thực nghiệm thời điểm bắt đầu và kết thúc thực nghiệm

Đối tượng	Lớp 10		Lớp 11		Lớp 12		Tổng
	Nam	Nữ	Nam	Nữ	Nam	Nữ	
Thời điểm bắt đầu thực nghiệm							
Nhóm thực nghiệm	31	26	33	32	23	25	170
Nhóm đối chứng	35	37	36	33	30	36	207
Tổng:	66	63	69	65	53	61	377
Thời điểm kết thúc thực nghiệm							
Nhóm thực nghiệm	28	21	26	27	20	21	143
Nhóm đối chứng	15	12	14	16	12	13	82
Tổng:	43	33	40	43	32	34	225

Thời gian thực nghiệm: 01 năm học, từ tháng 9/2018 tới tháng 6/2019

Địa điểm thực nghiệm: 04 trường THPT trên địa bàn thành phố Tuyên Quang, có các điều kiện đảm bảo tương đồng gồm: Trường THPT Tuyên Quang (thuộc Trường Đại học Tân Trào) và Trường THPT Nguyễn Văn Huyên thuộc nhóm các trường thực nghiệm; Trường THPT Tân Trào và Trường THPT Ỷ La thuộc nhóm các trường đối chứng.

3.3.1.2. Các bước tiến hành thực nghiệm

Trước khi tiến hành thực nghiệm, luận án xây dựng chi tiết quy trình thực nghiệm gồm các bước dưới đây:

Bước 1. Xin ý kiến Ban Giám hiệu và bộ môn/ tổ môn Thể dục tại các trường THPT trên địa bàn thành phố Tuyên Quang về việc ứng dụng chương trình thực nghiệm trong thực tế để kiểm nghiệm hiệu quả chương trình.

Bước 2. Làm việc với Bộ môn/ Tổ môn Thể dục của các trường thực nghiệm để phổ biến chương trình và các tài liệu cần thiết cho các giáo viên: hướng dẫn, tập huấn triển khai chương trình, cách thức sử dụng chương trình, giải đáp thắc mắc cho các giáo viên tiến hành thực nghiệm chương trình…

Bước 3. Thống nhất tập huấn cộng tác viên về công tác thống kê chi tiết đối tượng thực nghiệm và tiến hành kiểm tra đầu vào trên đối tượng thực nghiệm. Hệ thống hóa và xử lý các số liệu thu thập được trước thực nghiệm.

Bước 4. Tiến hành thực nghiệm ứng dụng chương trình và tổ chức tập luyện Cầu lông ngoại khóa cho học sinh các trường thực nghiệm theo kế hoạch đề ra.

Bước 5. Kiểm tra, đánh giá các đối tượng thực nghiệm ở thời điểm kết thúc thực nghiệm, so sánh kết quả kiểm tra với thời điểm trước thực nghiệm để đánh giá hiệu quả thực nghiệm.

Bước 6. Hoàn thiện hồ sơ thực nghiệm. Chỉnh sửa lại chương trình căn cứ từ thực tiễn áp dụng (nếu có).

3.3.1.3. Lựa chọn tiêu chí đánh giá kết quả thực nghiệm

Để lựa chọn được những tiêu chí phù hợp nhất trong đánh giá hiệu quả chương trình và tổ chức tập luyện Cầu lông ngoại khóa cho học sinh các trường THPT thành phố Tuyên Quang, thông qua tham khảo tài liệu, quan sát sư phạm và phỏng vấn trực tiếp các chuyên gia, các giáo viên trực tiếp phát triển phong trào tập luyện Cầu lông ngoại khóa cho học sinh các trường THPT, chúng tôi xác định được các tiêu chí đánh giá gồm:

Mức độ phát triển thể lực của học sinh (sử dụng 06 test theo quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo).

Hiệu quả giáo dục đạo đức (đánh giá thông qua xếp loại hạnh kiểm của học sinh)

Mục tiêu phát triển phong trào TDTT ngoại khóa: Số lượng Câu lạc bộ được thành lập; số lượng người tập luyện Cầu lông ngoại khóa thường xuyên).

Mục tiêu phát hiện và bồi dưỡng năng khiếu TDTT (đánh giá thông qua số lượng học sinh được phát hiện và bồi dưỡng năng khiếu; số lượng học sinh có thành tích môn Cầu lông)

Đánh giá năng lực chuyên môn môn Cầu lông (Theo các test kiểm tra chuyên môn tương ứng).

Để xác định được các tiêu chí cần thiết và phù hợp nhất trong đánh giá hiệu quả thực nghiệm, chúng tôi tiến hành phỏng vấn các chuyên gia, cán bộ phát triển phong trào tập luyện Cầu lông ngoại khóa bằng phiếu hỏi (phụ lục 10). Số phiếu phát ra là 32, thu về là 30. Cách trả lời cụ thể theo 3 mức: Rất cần thiết: 3 điểm; Cần thiết: 2 điểm và Ít cần thiết: 1 điểm.

Chúng tôi sẽ lựa chọn những tiêu chí đạt từ 80% tổng diểm tối đa trở lên (đó cũng là số điểm có sự khác biệt đáng kể so với số điểm bị mất nếu có) để đánh giá hiệu quả thực nghiệm.

Kết quả phỏng vấn được trình bày tại bảng 3.24.

Bảng 3.24. Kết quả phỏng vấn lựa chọn tiêu chí đánh giá hiệu quả chương trình và tổ chức tập luyện Cầu lông ngoại khóa cho học sinh các trường THPT thành phố Tuyên Quang (n=30)

TT	Nội dung	Tổng điểm	%
1	Mức độ phát triển thể lực của học sinh (sử dụng 06 test theo quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo).	81	90.00
2	Hiệu quả giáo dục đạo đức (đánh giá thông qua xếp loại hạnh kiểm của học sinh)	82	91.11
3	Mục tiêu phát triển phong trào TDTT ngoại khóa: Số lượng Câu lạc bộ được thành lập; số lượng người tập luyện Cầu lông ngoại khóa thường xuyên).	79	87.78
4	Mục tiêu phát hiện và bồi dưỡng năng khiếu TDTT (đánh giá thông qua số lượng học sinh được phát hiện và bồi dưỡng năng khiếu; số lượng học sinh có thành tích môn Cầu lông)	80	88.89
5	Đánh giá năng lực chuyên môn môn Cầu lông (đánh giá theo các test quy định trong mỗi chương trình tương ứng với trình độ học sinh)	81	90.00

Qua bảng 3.24 cho thấy: Cả 05 tiêu chí được chúng tôi đưa ra phỏng vấn đều được các chuyên gia, giáo viên đánh giá là "Rất cần thiết" và "Cần thiết". Bởi tổng điểm đều đạt trên 87% so với tổng điểm tối đa, vượt xa yêu cầu đặt ra và được lựa chọn để đánh giá kết quả thực nghiệm cho học sinh.

3.3.2. Đánh giá hiệu quả thực nghiệm

3.3.2.1. Đánh giá kết quả trước thực nghiệm

Ở thời điểm trước thực nghiệm, chúng tôi chỉ tiến hành kiểm tra và so sánh mức độ phát triển thể lực và mức độ xếp loại hạnh kiểm của học sinh nhóm đối chứng và thực nghiệm, còn các chỉ số khác như phát hiện và bồi dưỡng năng khiếu thể thao, số học sinh đạt thành tích thể thao cũng như mức độ phát triển

phong trào tập luyện TDTT chưa được thống kê ở thời điểm này. (vì chưa có số liệu thống kê).

(1) So sánh trình độ thể lực của học sinh nhóm đối chứng và thực nghiệm, thời điểm trước thực nghiệm

Ở thời điểm trước thực nghiệm, chúng tôi tiến hành kiểm tra và so sánh trình độ thể lực của học sinh nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm bằng 06 test đánh giá thể lực học sinh theo quyết định số 53/QĐ-BGDĐT ngày 18/9/2008 của Bộ Giáo dục và Đào tạo, đồng thời so sánh sự khác biệt phân loại thể lực chung của học sinh bằng 04 test: Nằm ngửa gập bụng (lần/30s), Bật xa tại chỗ (cm), Chạy con thoi 4x10m (s) và chạy tùy sức 5 phút (m).

Kết quả kiểm tra thể lực của học sinh được trình bày từ bảng 3.25 đến bảng 3.28.

Bảng 3.25. So sánh kết quả kiểm tra thể lực theo từng test của học sinh lớp 10 nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm trước thực nghiệm

TT	Test	Đối chứng			Thực nghiệm			So sánh	
		$\bar{x}$	δ	Cv	$\bar{x}$	δ	Cv	t	P
Học sinh nam (n=43)		**n=15**			**n=28**				
1	Lực bóp tay thuận (kG)	34.42	2.24	6.51	35.04	2.31	6.59	1.08	>0.05
2	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	15.15	1.22	8.08	15.42	1.26	8.18	1.12	>0.05
3	Bật xa tại chỗ (cm)	194.96	9.87	5.06	198.43	10.16	5.12	1.27	>0.05
4	Chạy 30m XPC (s)	5.79	0.18	3.07	5.90	0.18	3.10	1.05	>0.05
5	Chạy con thoi 4x10m (s)	12.35	0.44	3.60	12.57	0.46	3.64	1.11	>0.05
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	948.92	35.02	3.69	965.79	36.07	3.73	1.32	>0.05
Học sinh nữ (n=33)		**n=12**			**n=21**				
1	Lực bóp tay thuận (kG)	27.10	2.31	8.52	26.62	2.24	8.42	1.26	>0.05
2	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	13.58	1.17	8.65	13.34	1.14	8.55	1.31	>0.05
3	Bật xa tại chỗ (cm)	153.40	8.46	5.52	150.69	8.22	5.45	1.02	>0.05
4	Chạy 30m XPC (s)	6.89	0.21	3.09	6.77	0.21	3.05	1.19	>0.05
5	Chạy con thoi 4x10m (s)	13.13	0.48	3.62	12.90	0.46	3.58	1.35	>0.05
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	823.19	29.79	3.62	808.68	28.92	3.58	1.28	>0.05

Qua bảng 3.25 cho thấy: Ở thời điểm trước thực nghiệm, trình độ thể lực của học sinh lớp 10 nhóm đối chứng và thực nghiệm không có sự khác biệt có ý

nghĩa thống kê ở tất cả các test kiểm tra trên cả đối tượng nam và nữ thể hiện ở P>0.05. Như vậy, có thể thấy sự phân nhóm đối tượng thực nghiệm cho học sinh lớp 10 giữa các nhóm thực nghiệm và đối chứng là khách quan.

Kết quả so sánh trình độ thể lực theo từng test của học sinh lớp 11 được trình bày tại bảng 3.26.

Bảng 3.26. So sánh kết quả kiểm tra thể lực theo từng test của học sinh lớp 11 nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm trước thực nghiệm

TT	Test	Đối chứng			Thực nghiệm			So sánh	
		$\bar{x}$	δ	Cv	$\bar{x}$	δ	Cv	t	P
Học sinh nam (n=40)		**n=14**			**n=26**				
1	Lực bóp tay thuận (kG)	37.10	2.27	6.12	37.76	2.34	6.19	1.21	>0.05
2	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	16.45	1.24	7.57	16.74	1.28	7.66	1.37	>0.05
3	Bật xa tại chỗ (cm)	201.85	10.01	4.96	205.44	10.31	5.02	1.30	>0.05
4	Chạy 30m XPC (s)	5.71	0.18	3.11	5.82	0.18	3.15	1.28	>0.05
5	Chạy con thoi 4x10m (s)	12.30	0.45	3.69	12.52	0.47	3.74	1.33	>0.05
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	987.80	35.55	3.60	1005.37	36.62	3.64	1.04	>0.05
Học sinh nữ (n=43)		**n=16**			**n=27**				
1	Lực bóp tay thuận (kG)	27.60	2.34	8.47	27.12	2.27	8.37	1.07	>0.05
2	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	14.84	1.18	7.98	14.58	1.15	7.89	1.13	>0.05
3	Bật xa tại chỗ (cm)	159.28	8.57	5.38	156.48	8.32	5.31	1.34	>0.05
4	Chạy 30m XPC (s)	6.72	0.21	3.16	6.60	0.21	3.13	1.10	>0.05
5	Chạy con thoi 4x10m (s)	13.10	0.49	3.71	12.87	0.47	3.67	1.14	>0.05
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	868.71	30.16	3.47	853.40	29.28	3.43	1.29	>0.05

Qua bảng 3.26 cũng cho thấy kết quả tương tự như ở học sinh lớp 10 là không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê khi so sánh trình độ thể lực theo từng test của học sinh nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm (P>0.05). Như vậy, có thể nhận thấy sự phân nhóm thực nghiệm và đối chứng ở học sinh lớp 11 là hoàn toàn khách quan về mặt thể lực.

Kết quả kiểm tra thể lực theo từng test của học sinh lớp 12 được trình bày tại bảng 3.27.

Bảng 3.27. So sánh kết quả kiểm tra thể lực theo từng test của học sinh lớp 12 nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm trước thực nghiệm

TT	Test	Đối chứng			Thực nghiệm			So sánh	
		$\overline{x}$	δ	Cv	$\overline{x}$	δ	Cv	t	P
Học sinh nam (n=32)		**n=12**			**n=20**				
1	Lực bóp tay thuận (kG)	41.54	2.27	5.47	42.28	2.34	5.53	1.29	>0.05
2	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	17.97	1.24	6.92	18.29	1.28	7.01	1.34	>0.05
3	Bật xa tại chỗ (cm)	207.40	9.98	4.81	211.09	10.28	4.87	1.05	>0.05
4	Chạy 30m XPC (s)	5.50	0.18	3.23	5.59	0.18	3.27	1.22	>0.05
5	Chạy con thoi 4x10m (s)	12.11	0.45	3.75	12.32	0.47	3.80	1.38	>0.05
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	1072.75	35.45	3.30	1091.82	36.51	3.34	1.31	>0.05
Học sinh nữ (n=34)		**n=13**			**n=21**				
1	Lực bóp tay thuận (kG)	28.44	2.34	8.22	27.94	2.27	8.13	1.11	>0.05
2	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	15.76	1.18	7.52	15.48	1.15	7.43	1.15	>0.05
3	Bật xa tại chỗ (cm)	162.33	8.58	5.28	159.47	8.33	5.22	1.30	>0.05
4	Chạy 30m XPC (s)	6.38	0.21	3.33	6.27	0.21	3.29	1.08	>0.05
5	Chạy con thoi 4x10m (s)	12.93	0.49	3.76	12.70	0.47	3.71	1.14	>0.05
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	893.66	30.17	3.38	877.92	29.29	3.34	1.35	>0.05

Qua bảng 3.27 cho thấy: Ở thời điểm trước thực nghiệm, kết quả kiểm tra thể lực của học sinh lớp 12 nhóm đối chứng và thực nghiệm không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở cả nam và nữ (P>0.05). Như vậy, sự phân nhóm học sinh là khách quan.

Song song với việc so sánh trình độ thể lực của học sinh theo thành tích kiểm tra từng test, chúng tôi tiến hành so sánh tỷ lệ phân loại thể lực chung của học sinh nhóm đối chứng và thực nghiệm theo quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo. Kết quả được trình bày tại bảng 3.28.

Bảng 3.28. So sánh kết quả phân loại thể lực chung của học sinh nhóm đối chứng và thực nghiệm trước thực nghiệm (n=225)

Phân loại	Đạt Tốt		Đạt		Không đạt		So sánh	
	m_i	%	m_i	%	m_i	%	χ^2	P
Nhóm đối chứng (n=82)	13	15.85	48	58.54	21	25.61	0.042	>0.05
Nhóm thực nghiệm (n=143)	24	16.78	82	57.34	37	25.87		

Qua bảng 3.28 cho thấy: Tương tự như kết quả so sánh trình độ thể lực theo từng test của học sinh các khối, kết quả phân loại thể lực chung của học sinh nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng theo quy đinh của Bộ Giáo dục và Đào tạo cũng không có sự khác biệt đáng kể với P>0.05. Như vậy, có thể khẳng định sự phân nhóm thời điểm trước thực nghiệm là khách quan về mặt thể lực.

(2) So sánh mức độ xếp loại hạnh kiểm của học sinh nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm thời điểm trước thực nghiệm

Ở thời điểm trước thực nghiệm, luận án tiến hành so sánh hạnh kiểm của học sinh thông qua kết quả xếp loại hạnh kiểm của năm học 2017-2018 của học sinh. Kết quả được trình bày tại bảng 3.29.

Bảng 3.29. Kết quả so sánh hạnh kiểm trước thực nghiệm của học sinh nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm (n=225)

TT	Nhóm	Phân loại	Lớp 10		Lớp 11		Lớp 12	
			m_i	%	m_i	%	m_i	%
1	Nhóm đối chứng		n=27		n=30		n=25	
		Tốt	19	70.37	21	70.00	18	72.00
		Khá	7	25.93	8	26.67	6	24.00
		Trung bình	1	3.70	1	3.33	1	4.00
		Yếu	0	0.00	0	0.00	0	0.00
2	Nhóm thực nghiệm		n=49		n=53		n=41	
		Tốt	35	71.43	39	73.58	31	75.61
		Khá	12	24.49	12	22.64	10	24.39
		Trung bình	2	4.08	2	3.77	0	0.00
		Yếu	0	0.00	0	0.00	0	0.00
So sánh:		χ^2	0.234		0.173		1.668	
		P	>0.05		>0.05		>0.05	

Qua bảng 3.29 cho thấy: Kết quả xếp loại hạnh kiểm của học sinh THPT thành phố Tuyên Quang từ khối 10 tới khối 12 đa số xếp loại tốt (chiếm trên

70%), tỷ lệ học sinh xếp loại khá ít hơn (xấp xỉ 20%), loại trung bình rất ít (dưới 5%) không có học sinh xếp hạnh kiểm loại yếu.

Khi so sánh mức độ xếp loại hạnh kiểm của học sinh nhóm đối chứng và thực nghiệm ở các khối lớp bằng tham số χ^2 cho thấy không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê (P>0.05)**.** Điều đó chứng tỏ, ở thời điểm trước thực nghiệm, tỷ lệ xếp loại hạnh kiểm của học sinh nhóm đối chứng và thực nghiệm là tương đương nhau ở cả học sinh khối 10, khối 11 và khối 12. Hay nói cách khác, sự phân nhóm là khách quan, học sinh thuộc các nhóm đủ tiêu chuẩn làm mẫu về mặt hạnh kiểm.

Như vậy, ở thời điểm trước thực nghiệm, sự phân nhóm học sinh hai nhóm là khách quan, tương đồng, cả về thể lực lẫn hạnh kiểm.

3.3.2.2. Đánh giá kết quả sau thực nghiệm

(1) So sánh trình độ thể lực của học sinh nhóm đối chứng và thực nghiệm

Sau thực nghiệm, luận án tiếp tục kiểm tra và so sánh trình độ thể lực của học sinh nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm bằng 06 chỉ tiêu như trước thực nghiệm. Kết quả kiểm tra và so sánh các test đánh giá trình độ thể lực theo từng test của học sinh lớp 10 nhóm đối chứng và thực nghiệm được trình bày tại bảng 3.30.

Bảng 3.30. So sánh kết quả kiểm tra thể lực theo từng test của học sinh lớp 10 nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm sau 01 năm thực nghiệm

TT	Test	Đối chứng			Thực nghiệm			So sánh	
		$\bar{x}$	δ	Cv	$\bar{x}$	δ	Cv	t	P
Học sinh nam (n=43)		**n=15**			**n=28**				
1	Lực bóp tay thuận (kG)	35.27	2.98	8.45	36.28	3.12	8.60	2.25	<0.05
2	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	15.67	1.35	8.62	16.18	1.38	8.53	2.16	<0.05
3	Bật xa tại chỗ (cm)	201.25	18.21	9.05	206.21	16.21	7.86	2.31	<0.05
4	Chạy 30m XPC (s)	5.61	0.42	7.49	5.58	0.52	9.31	2.23	<0.05
5	Chạy con thoi 4x10m (s)	12.08	1.08	8.94	12.01	1.08	8.99	2.28	<0.05
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	968.34	68.23	7.05	989.27	72.29	7.31	2.32	<0.05
Học sinh nữ (n=33)		**n=12**			**n=21**				
1	Lực bóp tay thuận (kG)	27.95	2.34	8.37	28.03	2.42	8.63	2.31	<0.05

TT	Test	Đối chứng			Thực nghiệm			So sánh	
		$\overline{x}$	δ	Cv	$\overline{x}$	δ	Cv	t	P
2	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	14.03	1.23	8.77	14.26	1.24	8.70	2.19	<0.05
3	Bật xa tại chỗ (cm)	158.12	12.21	7.72	160.21	1.37	0.86	2.22	<0.05
4	Chạy 30m XPC (s)	6.67	0.56	8.40	6.52	0.48	7.36	2.29	<0.05
5	Chạy con thoi 4x10m (s)	12.78	1.09	8.53	12.61	1.11	8.80	2.31	<0.05
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	846.13	68.75	8.13	851.15	69.85	8.21	2.33	<0.05

Qua bảng 3.30 cho thấy: Sau 01 năm thực nghiệm, kết quả kiểm tra trình độ thể lực theo từng test của học sinh lớp 10 nhóm đối chứng và thực nghiệm đã có sự khác biệt đáng kể cả ở học sinh nam và học sinh nữ, theo hướng học sinh nhóm thực nghiệm có kết quả tốt hơn (P<0.05),. Như vậy, có thể khẳng định việc tập luyện Cầu lông ngoại khóa theo chương trình thực nghiệm và việc tổ chức tập luyện Cầu lông ngoại khóa theo hình thức CLB thể thao có đóng phí đã phát huy kết quả cao cho việc phát triển thể lực của học sinh lớp 10 nhóm thực nghiệm.

Kết quả kiểm tra thể lực theo từng test của học sinh lớp 11 được trình bày tại bảng 3.31.

Bảng 3.31. So sánh kết quả kiểm tra thể lực theo từng test của học sinh lớp 11 nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm sau 1 năm thực nghiệm

TT	Test	Đối chứng			Thực nghiệm			So sánh	
		$\overline{x}$	δ	Cv	$\overline{x}$	δ	Cv	t	P
Học sinh nam (n=40)		**n=14**			**n=26**				
1	Lực bóp tay thuận (kG)	38.25	2.95	7.71	39.21	3.08	7.86	2.15	<0.05
2	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	16.98	1.34	7.87	17.46	1.36	7.81	2.28	<0.05
3	Bật xa tại chỗ (cm)	207.11	18.02	8.70	213.25	16.02	7.51	2.32	<0.05
4	Chạy 30m XPC (s)	5.53	0.42	7.52	5.51	0.47	8.52	2.11	<0.05
5	Chạy con thoi 4x10m (s)	11.89	1.07	8.99	11.82	1.07	9.03	2.26	<0.05
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	1024.3	67.53	6.59	1046.3	71.45	6.83	2.23	<0.05
Học sinh nữ (n=43)		**n=16**			**n=27**				
1	Lực bóp tay thuận (kG)	28.45	2.32	8.14	28.55	2.39	8.38	2.19	<0.05

TT	Test	Đối chứng			Thực nghiệm			So sánh	
		$\overline{x}$	δ	Cv	$\overline{x}$	δ	Cv	t	P
2	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	15.36	1.22	7.93	15.47	1.23	7.92	2.18	<0.05
3	Bật xa tại chỗ (cm)	164.27	12.08	7.36	166.22	1.35	0.81	2.33	<0.05
4	Chạy 30m XPC (s)	6.55	0.55	8.46	6.38	0.47	7.44	2.31	<0.05
5	Chạy con thoi 4x10m (s)	12.71	1.08	8.49	12.46	1.10	8.81	2.16	<0.05
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	898.23	68.04	7.58	905.23	69.04	7.63	2.21	<0.05

Qua bảng 3.31 cho thấy: Tương tự như kết quả kiểm tra của học sinh lớp 10, sau 01 năm thực nghiệm, kết quả kiểm tra thể lực theo từng test của học sinh lớp 11 nhóm thực nghiệm đã tốt hơn hẳn nhóm đối chứng ở tất cả các test kiểm tra và trên cả đối tượng nam và nữ (P<0,05). Điều này cho thấy việc tập luyện Cầu lông ngoại khóa theo chương trình thực nghiệm và việc tổ chức tập luyện Cầu lông ngoại khóa theo hình thức CLB thể thao có đóng phí đã phát huy kết quả cao cho việc phát triển thể lực cho học sinh lớp 11 nhóm thực nghiệm.

Kết quả kiểm tra trình độ thể lực theo từng test của học sinh lớp 12 được trình bày tại bảng 3.32.

Bảng 3.32. So sánh kết quả kiểm tra thể lực theo từng test của học sinh lớp 12 nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm sau một năm thực nghiệm

TT	Test	Đối chứng			Thực nghiệm			So sánh	
		$\overline{x}$	δ	Cv	$\overline{x}$	δ	Cv	t	P
Học sinh nam (n=32)		**n=12**			**n=20**				
1	Lực bóp tay thuận (kG)	42.57	3.01	7.07	44.25	3.16	7.13	2.23	<0.05
2	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	18.55	1.36	7.35	19.01	1.40	7.34	2.18	<0.05
3	Bật xa tại chỗ (cm)	212.28	18.40	8.67	217.27	16.40	7.55	2.25	<0.05
4	Chạy 30m XPC (s)	5.33	0.42	7.96	5.29	0.51	9.64	2.31	<0.05
5	Chạy con thoi 4x10m (s)	11.78	1.09	9.26	11.73	1.09	9.31	2.09	<0.05
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	1096.3	68.93	6.29	1125.4	73.13	6.50	2.12	<0.05
Học sinh nữ (n=34)		**n=13**			**n=21**				
1	Lực bóp tay thuận (kG)	29.23	2.36	8.09	29.45	2.45	8.31	2.18	<0.05

TT	Test	Đối chứng			Thực nghiệm			So sánh	
		$\bar{x}$	δ	Cv	$\bar{x}$	δ	Cv	t	P
2	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	16.21	1.24	7.67	16.32	1.25	7.69	2.21	<0.05
3	Bật xa tại chỗ (cm)	167.43	12.34	7.37	169.21	1.39	0.82	2.19	<0.05
4	Chạy 30m XPC (s)	6.19	0.57	9.14	6.03	0.49	8.05	2.15	<0.05
5	Chạy con thoi 4x10m (s)	12.55	1.10	8.77	12.26	1.12	9.16	2.22	<0.05
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	922.21	69.46	7.53	925.45	70.66	7.64	2.16	<0.05

Qua bảng 3.32 cho thấy: Sau 01 năm thực nghiệm, ở tất cả các test kiểm tra, trên cả đối tượng nam và nữ, kết quả kiểm tra thể lực của học sinh lớp 12 nhóm thực nghiệm đều tốt hơn nhóm đối chứng, với P<0.05. Như vậy, có thể thấy việc tập luyện Cầu lông ngoại khóa theo chương trình thực nghiệm và việc tổ chức tập luyện Cầu lông ngoại khóa theo hình thức CLB thể thao có đóng phí đã phát huy kết quả cao hơn chương trình và tập luyện Cầu lông ngoại khóa hiện hành về việc phát triển thể lực cho học sinh lớp 12 nhóm thực nghiệm.

Để thấy rõ sự khác biệt về việc phát triển thể lực của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm sau 01 năm thực nghiệm, chúng tôi tiến hành so sánh nhịp tăng trưởng thể lực của học sinh 2 nhóm. Kết quả được trình bày tại bảng 3.33.

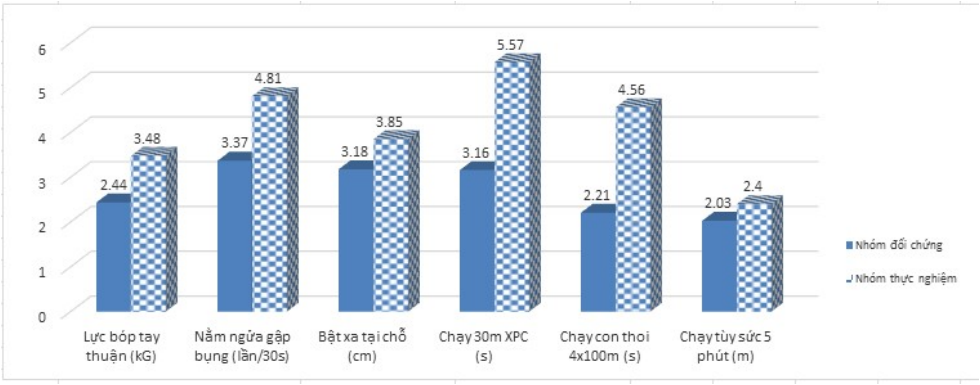
Bảng 3.33. Nhịp tăng trưởng thể lực theo từng test của học sinh nhóm đối chứng và thực nghiệm sau 1 năm thực nghiệm (n=225)

TT	Test	Lớp 10		Lớp 11		Lớp 12	
		ĐC	TN	ĐC	TN	ĐC	TN
Học sinh nam							
1	Lực bóp tay thuận (kG)	2.44	3.48	3.05	3.77	2.45	4.55
2	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	3.37	4.81	3.17	4.21	3.18	3.86
3	Bật xa tại chỗ (cm)	3.18	3.85	2.57	3.73	2.33	2.89
4	Chạy 30m XPC (s)	3.16	5.57	3.20	5.47	3.14	5.51
5	Chạy con thoi 4x100m (s)	2.21	4.56	3.39	5.75	2.76	4.91
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	2.03	2.40	3.63	3.99	2.17	3.03
$\overline{W}$%		2.73	4.11	3.17	4.49	2.67	4.12
So sánh (lần)		1.51		1.42		1.54	
Học sinh nữ							
1	Lực bóp tay thuận (kG)	3.09	5.16	3.03	5.14	2.74	5.26

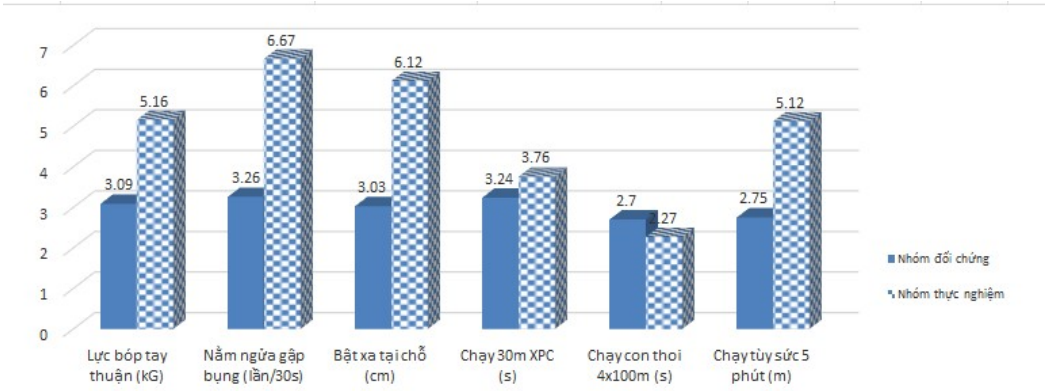
2	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	3.26	6.67	3.44	5.92	2.82	5.28
3	Bật xa tại chỗ (cm)	3.03	6.12	3.08	6.04	3.09	5.93
4	Chạy 30m XPC (s)	3.24	3.76	2.56	3.39	3.02	3.90
5	Chạy con thoi 4x100m (s)	2.70	2.27	3.02	3.24	2.98	3.53
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	2.75	5.12	3.34	5.89	3.14	5.27
$\overline{W}$%		3.01	4.85	3.08	6.00	2.97	4.86
So sánh (lần)		1.61		1.95		1.64	

Qua bảng 3.33 cho thấy: Ở tất cả các test kiểm tra và trên cả đối tượng học sinh nam và học sinh nữ từ khối 10 tới khối 12, nhịp tăng trưởng thể lực của học sinh nhóm thực nghiệm đều cao hơn so với nhóm đối chứng. Ở nam nhịp tăng trưởng trung bình của nhóm tăng gấp 1,42 lần đến 1,54 lần, so với nhóm đối chứng, còn ở nữ chỉ số đó của nhóm thực nghiệm so với nhóm đối chứng là từ 1,61 đến gần 2 lần. Như vậy, có thể khẳng định tập luyện theo chương trình và việc tổ chức tập luyện Cầu lông ngoại khóa của luận án tốt hơn hẳn so với việc tổ chức tập luyện Cầu lông ngoại khóa cũ thường được sử dụng tại các trường THPT trên địa bàn thành phố Tuyên Quang.

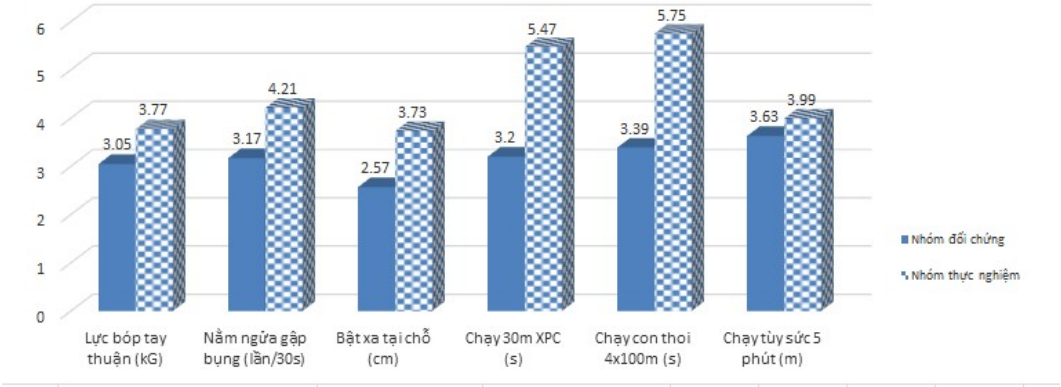
Để thấy rõ hơn về sự khác biệt nhịp tăng trưởng thể lực của 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm có thể xem tại các biểu đồ từ 3.1 tới 3.6.



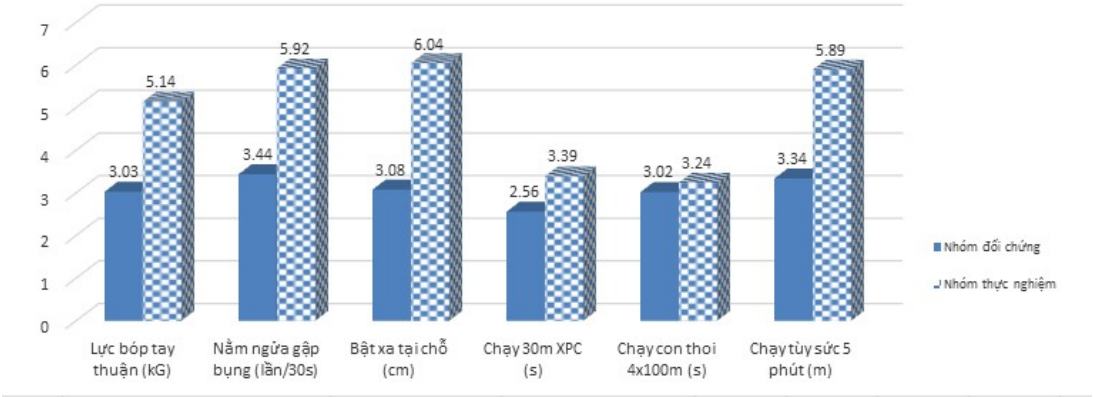
Biểu đồ 3.1. So sánh nhịp tăng trưởng thể lực theo từng test của nam học sinh lớp 10 nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm sau 01 năm thực nghiệm (W%)



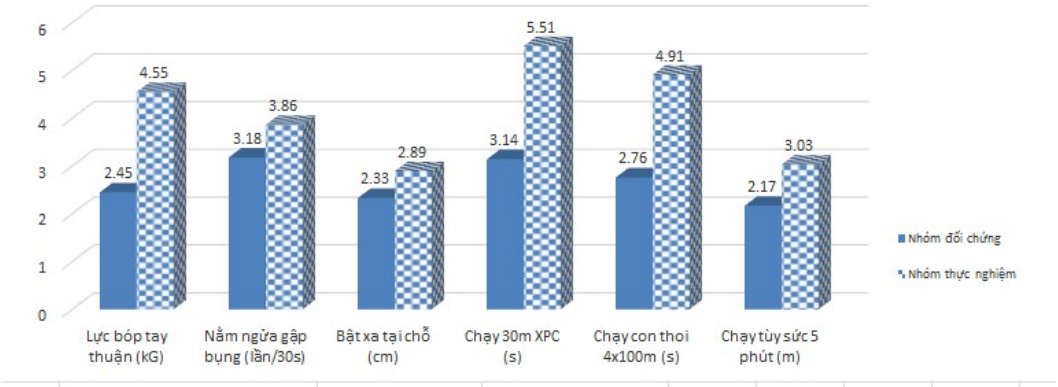
Biểu đồ 3.2. So sánh nhịp tăng trưởng thể lực theo từng test của nữ học sinh lớp 10 nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm sau 01 năm thực nghiệm (W%)



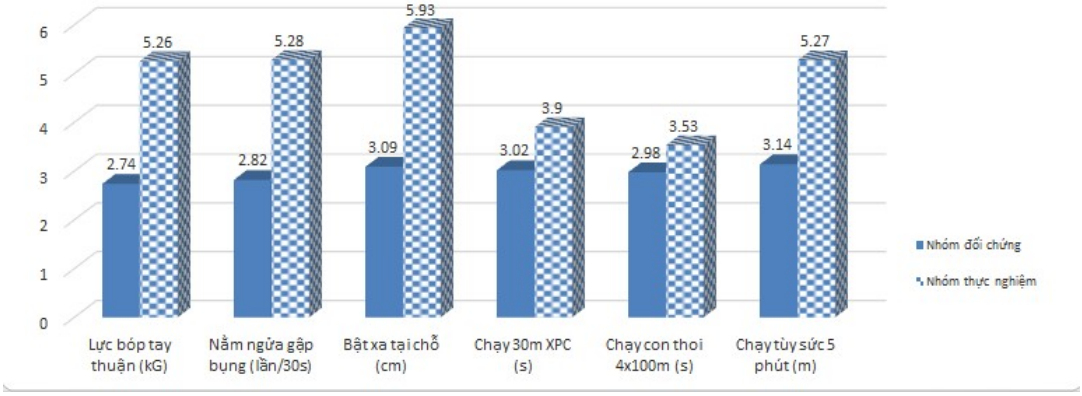
Biểu đồ 3.3. So sánh nhịp tăng trưởng thể lực theo từng test của nam học sinh lớp 11 nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm sau 01 năm thực nghiệm (W%)



Biểu đồ 3.4. So sánh nhịp tăng trưởng thể lực theo từng test của nữ học sinh lớp 11 nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm sau 01 năm thực nghiệm (W%)



Biểu đồ 3.5. So sánh nhịp tăng trưởng thể lực theo từng test của nam học sinh lớp 12 nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm sau 01 năm thực nghiệm (W%)



Biểu đồ 3.6. So sánh nhịp tăng trưởng thể lực theo từng test của nữ học sinh lớp 12 nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm sau 01 năm thực nghiệm (W%)

Song song với việc so sánh kết quả kiểm tra các test đánh giá thể lực sau 01 năm học thực nghiệm, chúng tôi còn tiến hành so sánh kết quả phân loại thể lực chung của học sinh theo quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo. Kết quả được trình bày tại bảng 3.34.

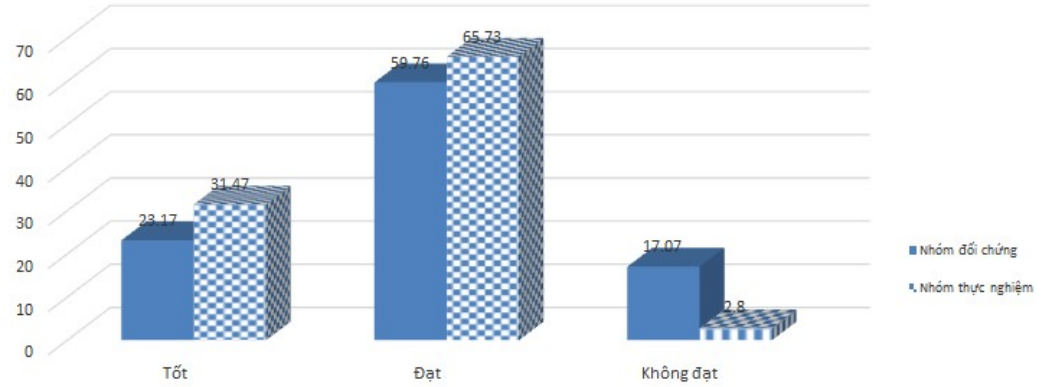
Bảng 3.34. So sánh kết quả phân loại thể lực chung của học sinh nhóm đối chứng và thực nghiệm thời điểm sau 01 năm thực nghiệm (n=225)

Phân loại	Đạt Tốt		Đạt		Không đạt		So sánh	
	m_i	%	m_i	%	m_i	%	χ^2	P
Nhóm đối chứng (n=82)	19	23.17	49	59.76	14	17.07	14.831	<0.05

Phân loại	Đạt Tốt		Đạt		Không đạt		So sánh	
	m_i	%	m_i	%	m_i	%	χ^2	P
Nhóm thực nghiệm (n=143)	45	31.47	94	65.73	4	2.80		

Qua bảng 3.34 cho thấy: Tương tự như khi so sánh kết quả kiểm tra thể lực theo từng test, so sánh kết quả phân loại thể lực chung của học sinh nhóm đối chứng và thực nghiệm theo quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo cũng cho thấy có sự khác biệt đáng kể vơi ưu thế thuộc về nhóm thực nghiệm (P<0.05). Như vậy, chương trình và việc tổ chức tập luyện Cầu lông ngoại khóa được luận án xây dựng có ý nghĩa đặc biệt trong việc phát triển thể lực cho học sinh nhóm thực nghiệm.

Có thể thấy rõ sự khác biệt xếp loại thể lực của học sinh nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm sau thực nghiệm ở biểu đồ 3.7.



Biểu đồ 3.7. So sánh kết quả xếp loại thể lực của học sinh nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm sau 01 năm thực nghiệm (%)

(2) So sánh mức độ xếp loại hạnh kiểm của học sinh nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm sau 01 năm thực nghiệm

Ở thời điểm kết thúc thực nghiệm, luận án tiếp tục tiến hành so sánh hạnh kiểm của học sinh thông qua kết quả xếp loại hạnh kiểm cuối năm học 2019 của học sinh. Kết quả được trình bày tại bảng 3.35.

Bảng 3.35. Kết quả so sánh hạnh kiểm sau thực nghiệm của học sinh nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm (n=225)

TT	Nhóm	Phân loại	Lớp 10	Lớp 11	Lớp 12

			m_i	%	m_i	%	m_i	%
1	Nhóm đối chứng		n=27		n=30		n=25	
		Tốt	19	70.37	22	73.33	18	72.00
		Khá	7	25.93	8	26.67	6	24.00
		Trung bình	1	3.70	0	0.00	1	4.00
		Yếu	0	0.00	0	0.00	0	0.00
2	Nhóm thực nghiệm		n=49		n=53		n=41	
		Tốt	37	75.51	40	75.47	31	75.61
		Khá	11	22.45	13	24.53	10	24.39
		Trung bình	1	2.04	0	0.00	0	0.00
		Yếu	0	0.00	0	0.00	0	0.00
So sánh:		χ^2	0.234		0.173		1.668	
		P	>0.05		>0.05		>0.05	

Qua bảng 3.35 cho thấy:

Kết quả xếp loại hạnh kiểm của học sinh nhóm thực nghiệm tuy có tỷ lệ tốt nhỉnh hơn so với nhóm đối chứng, nhưng sự khác biệt đó chỉ là ngẫu nhiên, không có ý nghĩa thống kê (P>0.05)**.** Như vậy, chương trình và tổ chức tập luyện Cầu lông ngoại khóa được luận án xây dựng không có ảnh hưởng tiêu cực đến việc giáo dục đạo đức cho học sinh nhóm thực nghiệm.

(3) So sánh mức độ phát triển phong trào tập luyện Cầu lông ngoại khóa của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm thời điểm sau thực nghiệm

Sau 01 năm thực nghiệm chúng tôi tiến hành thống kê chi tiết số lượng học sinh thuộc từng nhóm đối chứng và thực nghiệm còn tập luyện và số học sinh đăng ký tập mới ở từng nhóm. Kết quả được trình bày tại bảng 3.36.

Bảng 3.36. So sánh mức độ phát triển phong trào tập luyện Cầu lông ngoại khóa của các trường đối chứng và thực nghiệm sau 01 năm thực nghiệm

Đối tượng	**Số người tập luyện thường xuyên**				**Số người tập luyện tăng thêm tại các CLB**		**CLB Cầu lông được thành lập**
	Trước TN	**Sau TN**	**Mức giảm**	**Tỷ lệ giảm (%)**	**Mức tăng**	**Tỷ lệ tăng (%)**	
Nhóm thực nghiệm	170	143	27	15.88	123	72.35	3

Nhóm đối chứng	207	82	125	60.39	41	19.81	0
Tổng:	377	225	152	40.32	164	43.50	3
χ^2	19.22				40.75		

Qua bảng 3.36 cho thấy: Sau 1 năm thực nghiệm so với lúc đầu, tỷ lệ học sinh bỏ tập tại nhóm thực nghiệm là 15.88%, thấp hơn rất nhiều so với học sinh nhóm đối chứng bỏ tập là 60.39%. Như vậy, có thể khẳng định chương trình và việc tổ chức tập luyện mới giúp học sinh có hứng thú hơn và tập luyện thường xuyên hơn so với chương trình và tổ chức tập luyện cũ tại các trường THPT thành phố Tuyên Quang. ($P < 0.05$)

Khi thống kê số lượng học sinh đăng ký học mới vào nhóm thực nghiệm tính tới tháng 6/2019 là 123 người, tăng thêm 72.35% so với số học sinh đăng ký học mới thời điểm tháng 9/2018; tỷ lệ này ở nhóm đối chứng là 41 người, chiếm 19.81%. Như vậy chương trình và việc tổ chức tập luyện Cầu lông ngoại khóa theo nội dung mới được xây dựng của đề tài đã có tác dụng lôi kéo học sinh tham gia tốt hơn so với chương trình và tổ chức tập luyện Cầu lông ngoại khóa cũ tại các trường THPT thành phố Tuyên Quang.

Như vậy, có thể thấy chương trình và tổ chức tập luyện Cầu lông ngoại khóa do đề tài xây dựng đã giúp học sinh bỏ tập ít hơn, số lượng học sinh đăng ký mới nhiều hơn, có tác dụng tích cực hơn trong việc phát triển phong trào tập luyện Cầu lông ngoại khóa tại các trường THPT Tp. Tuyên Quang.

(4) So sánh mức độ phát hiện và bồi dưỡng năng khiếu Cầu lông của các trường có nhóm đối chứng và thực nghiệm thời điểm sau 01 năm thực nghiệm

Sau 01 năm thực nghiệm luận án tiến hành thống kê số lượng VĐV năng khiếu được phát hiện, bồi dưỡng và bổ sung cho tuyến trên, số lượng VĐV đạt thành tích thể thao trong năm 2019 của học sinh nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng. Kết quả được trình bày tại bảng 3.37.

Bảng 3.37. So sánh kết quả phát hiện và bồi dưỡng năng khiếu Cầu lông của học sinh nhóm đối chứng và thực nghiệm sau 01 năm thực nghiệm

TT	Phân loại	Lớp 10		Lớp 11		Lớp 12		Tổng số	%
		m_i	%	m_i	%	m_i	%		
1	**Nhóm thực nghiệm**	n=49		n=53		n=41		n=143	
	Được phát hiện	4	8.16	5	9.43	5	12.20	14	9.79

TT	Phân loại	Lớp 10		Lớp 11		Lớp 12		Tổng số	%
		m_i	%	m_i	%	m_i	%		
	Được gọi lên đội tuyển năng khiếu của thành phố	2	4.08	1	1.89	2	4.88	5	3.50
	Đạt thành tích giải phong trào	3	6.12	3	5.66	2	4.88	8	5.59
2	**Nhóm đối chứng**	n=27		n=30		n=25		n=82	
	Được phát hiện	1	3.70	2	6.67	1	4.00	4	4.88
	Được gọi lên đội tuyển năng khiếu của thành phố	0	0.00	1	3.33	0	0.00	1	1.22
	Đạt thành tích giải phong trào	1	3.70	1	3.33	0	0.00	2	2.44
So sánh:								$\chi^2 = 5.70$ (P<0.05)	

Qua bảng 3.37 cho thấy: Cả tỷ lệ học sinh đạt thành tích tại các giải phong trào và tỷ lệ học sinh năng khiếu Cầu lông được phát hiện và tuyển chọn lên đội tuyển năng khiếu của thành phố của nhóm thực nghiệm cao hơn nhóm đối chứng. Tuy nhiên, kết quả trên cũng khẳng định chương trình và việc tổ chức tập luyện Cầu lông ngoại khóa mà đề tài xây dựng có tác dụng tốt trong việc phát hiện và bồi dưỡng năng khiếu Cầu lông hơn so với chương trình và cách tổ chức tập luyện cũ tại các Trường (P<0,05).

(4) Đánh giá năng lực chuyên môn môn Cầu lông

Đánh giá năng lực chuyên môn Cầu lông chủ yếu là đánh giá thể lực chuyên môn bằng các test: Tại chỗ ném cầu xa (m), di chuyển ngang sân đơn 10 lần (s), di chuyển tiến lùi nửa sân đơn 10 lần (s), Di chuyển nhặt đổi cầu 6 điểm trên sân 3 vòng (s). Bởi những test thể lực chuyên môn là cơ sở để phát triển kỹ - chiến thuật trong tất cả các môn thể thao, trong đó có Cầu lông. Kết quả kiểm tra trình độ chuyên môn môn Cầu lông của học sinh nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm sau 1 năm thực nghiệm được trình bày tại bảng 3.38 với học sinh lớp 10, bảng 3.39 với học sinh lớp 11 và bảng 3.40 với học sinh lớp 12.

Bảng 3.38. So sánh trình độ thể lực chuyên môn Cầu lông của học sinh lớp 10 nhóm đối chứng và thực nghiệm sau 01 năm học thực nghiệm (n=76)

TT	Test	Đối chứng			Thực nghiệm			So sánh	
		$\bar{x}$	δ	Cv	$\bar{x}$	δ	Cv	t	P
Học sinh nam (n=43)		**n=15**			**n=28**				
1	Tại chỗ ném cầu xa (m)	5.46	0.45	8.24	5.68	0.44	7.67	2.47	<0.05
2	Di chuyển ngang sân đơn 10 lần (s)	17.11	1.41	8.24	16.50	1.36	8.27	2.42	<0.05
3	Di chuyển tiến lùi nửa sân 10 lần (s)	20.36	1.82	8.94	19.74	1.76	8.93	2.33	<0.05
4	Di chuyển nhặt đổi cầu 6 điểm trên sân 3 vòng (s)	71.43	6.67	9.34	68.46	6.46	9.43	2.48	<0.05
Học sinh nữ (n=33)		**n=12**			**n=21**				
1	Tại chỗ ném cầu xa (m)	4.67	0.48	10.28	4.81	0.46	9.66	2.36	<0.05
2	Di chuyển ngang sân đơn 10 lần (s)	19.45	1.65	8.48	18.73	1.60	8.53	2.34	<0.05
3	Di chuyển tiến lùi nửa sân 10 lần (s)	22.67	2.01	8.87	22.56	1.95	8.64	2.41	<0.05
4	Di chuyển nhặt đổi cầu 6 điểm trên sân 3 vòng (s)	73.58	6.64	9.02	70.89	6.43	9.07	2.39	<0.05

Bảng 3.39. So sánh trình độ thể lực chuyên môn Cầu lông của học sinh lớp 11 nhóm đối chứng và thực nghiệm sau 01 năm học thực nghiệm (n=83)

TT	Test	Đối chứng			Thực nghiệm			So sánh	
		$\bar{x}$	δ	Cv	$\bar{x}$	δ	Cv	t	P
Học sinh nam (n=40)		**n=14**			**n=26**				
1	Tại chỗ ném cầu xa (m)	5.61	0.44	7.91	6.72	0.43	6.46	2.44	<0.05
2	Di chuyển ngang sân đơn 10 lần (s)	16.63	1.39	8.37	15.43	1.34	8.69	2.39	<0.05
3	Di chuyển tiến lùi nửa sân 10 lần (s)	19.79	1.80	9.08	18.67	1.74	9.30	2.30	<0.05
4	Di chuyển nhặt đổi cầu 6 điểm trên sân 3 vòng (s)	69.43	6.58	9.48	67.36	6.37	9.46	2.45	<0.05

TT	Test	Đối chứng			Thực nghiệm			So sánh	
		$\overline{x}$	δ	Cv	$\overline{x}$	δ	Cv	t	P
Học sinh nữ (n=43)		**n=16**			**n=27**				
1	Tại chỗ ném cầu xa (m)	4.80	0.47	9.87	5.85	0.45	7.76	2.33	<0.05
2	Di chuyển ngang sân đơn 10 lần (s)	18.91	1.63	8.61	17.66	1.58	8.94	2.31	<0.05
3	Di chuyển tiến lùi nửa sân 10 lần (s)	22.04	1.98	9.00	21.48	1.92	8.93	2.38	<0.05
4	Di chuyển nhặt đổi cầu 6 điểm trên sân 3 vòng (s)	71.52	6.55	9.16	69.79	6.34	9.09	2.36	<0.05

Bảng 3.40. So sánh trình độ thể lực chuyên môn Cầu lông của học sinh lớp 12 nhóm đối chứng và thực nghiệm sau 01 năm học thực nghiệm (n=66)

TT	Test	Đối chứng			Thực nghiệm			So sánh	
		$\overline{x}$	δ	Cv	$\overline{x}$	δ	Cv	t	P
Học sinh nam (n=32)		**n=12**			**n=20**				
1	Tại chỗ ném cầu xa (m)	5.77	0.43	7.53	7.76	0.42	5.46	2.41	<0.05
2	Di chuyển ngang sân đơn 10 lần (s)	16.16	1.37	8.49	14.37	1.32	9.20	2.36	<0.05
3	Di chuyển tiến lùi nửa sân 10 lần (s)	19.24	1.78	9.24	17.60	1.72	9.75	2.27	<0.05
4	Di chuyển nhặt đổi cầu 6 điểm trên sân 3 vòng (s)	67.49	6.49	9.62	66.26	6.28	9.48	2.42	<0.05
Học sinh nữ (n=34)		**n=13**			**n=21**				
1	Tại chỗ ném cầu xa (m)	4.93	0.46	9.40	6.89	0.44	6.44	2.30	<0.05
2	Di chuyển ngang sân đơn 10 lần (s)	18.38	1.61	8.75	16.59	1.56	9.39	2.28	<0.05
3	Di chuyển tiến lùi nửa sân 10 lần (s)	21.42	1.95	9.12	20.40	1.89	9.26	2.35	<0.05
4	Di chuyển nhặt đổi cầu 6 điểm trên sân 3 vòng (s)	69.52	6.46	9.30	68.69	6.25	9.10	2.33	<0.05

Qua bảng 3.38 tới 3.40 cho thấy: Sau 01 năm thực nghiệm kết quả kiểm tra trình độ thể lực chuyên môn Cầu lông của học sinh nhóm thực nghiệm tốt hơn hẳn so với nhóm đối chứng ở cả học sinh nam và học sinh nữ, từ lớp 10 tới lớp 12, với P<0.05. Như vậy, có thể dễ dàng nhận thấy chương trình và phương thức tổ chức tập luyện Cầu lông ngoại khóa mới có tác dụng tốt trong việc phát triển thể lực chuyên môn Cầu lông cho học sinh nhóm thực nghiệm.

Quá trình nghiên cứu đã chứng minh Sau 01 năm học thực nghiệm cả ở mục tiêu giáo dục, giáo dưỡng, phát hiện và bồi dưỡng năng khiếu thể thao cũng như phát triển thể lực chuyên môn môn Cầu lông, trình độ của nhóm thực nghiệm đều tốt hơn hẳn nhóm đối chứng. Như vậy, chương trình và tổ chức tập luyện Cầu lông ngoại khóa đã xây dựng của đề tài có hiệu quả cao hơn và phù hợp hơn đối với học sinh THPT thành phố Tuyên Quang hơn so với các chương trình và việc tổ chức tập luyện Cầu lông ngoại khóa cũ tại các trường THPT trên địa bàn thành phố.

3.3.3. Bàn luận kết quả nghiên cứu nhiệm vụ 3

3.3.3.1. Bàn luận về vấn đề tổ chức thực nghiệm của đề tài luận án

Việc ứng dụng chương trình sau khi xây dựng vào thực tế để đánh giá hiệu quả đã được nhiều tác giả của các công trình nghiên cứu có liên quan trước đây tiến hành như: Lê Trường Sơn Chấn Hải [25] năm 2012, Nguyễn Hữu Hùng [32] năm 2019, Nguyễn Cẩm Ninh [47], Mai Thị Bích Ngọc [48] năm 2017, Trần Vũ Phương [51] năm 2016, Hồ Đắc Sơn [65] năm 2004, Nguyễn Ngọc Việt [89] năm [2011], ... Tuy nhiên bên cạnh có nhiều điểm tương đồng, việc giải quyết các vấn đề cụ thể lại được đề tài luận án tiến hành với nhiều điểm mới so với các công trình nghiên cứu có liên quan trước đây.

Về phần tổ chức thực nghiệm, ngoài các thông tin chung về quá trình thực nghiệm như: Mục đích, nội dung, phương pháp, địa điểm, thời gian, đối tượng thực nghiệm... trong quá trình nghiên cứu, chúng tôi đã tiến hành xác định lộ trình cụ thể trong việc ứng dụng chương trình và tổ chức tập luyện Cầu lông ngoại khóa cho học sinh THPT thành phố Tuyên Quang theo 6 bước cụ thể.

Việc xây dựng lộ trình thực nghiệm chi tiết giúp định hướng rõ ràng cho quá trình thực nghiệm, giúp quá trình thực nghiệm ứng dụng đúng và đồng nhất chương trình và tổ chức tập luyện Cầu lông ngoại khóa trong thực tế và đánh giá chính xác hiệu quả của nó. Đặc biệt trong lộ trình ứng dụng chương trình và tổ chức tập luyện Cầu lông ngoại khóa cho học sinh THPT thành phố Tuyên Quang trong thực tế có bước 2 là bước phổ biến chương trình và các tài liệu hướng dẫn cần thiết cho các giáo viên; hướng dẫn, tập huấn triển khai chương trình, cách thức sử dụng chương trình, giải đáp thắc mắc cho các giáo viên tiến hành thực nghiệm chương trình… Đây là bước giúp các giáo viên Thể dục tại các Trường THPT trên địa bàn thành phố Tuyên Quang, những người trực tiếp triển khai chương trình và tổ chức tập luyện Cầu lông ngoại khóa trong thực tế nắm vững về chương trình và cách tổ chức tập luyện Cầu lông ngoại khóa được triển khai phù hợp. Các bước theo dõi, thu thập số liệu để đánh giá hiệu quả chương trình cũng được tiến hành theo đúng kế hoạch và đưa vào lộ trình cụ thể.

Về đối tượng thực nghiệm, trong quá trình thực nghiệm, để đảm bảo đồng nhất về đối tượng học sinh ở thời điểm trước và sau thực nghiệm, quá trình nghiên cứu luận án đã thống nhất sử dụng số lượng học sinh tập luyện Cầu lông ngoại khóa từ đầu tới cuối trong 01 năm học thực nghiệm để theo dõi thực nghiệm. Tuy nhiên, đề tài luận án vẫn theo dõi số lượng học sinh tham gia tập luyện cả ở thời điểm bắt đầu thực nghiệm và kết thúc thực nghiệm bao gồm cả số lượng học sinh bỏ tập giữa chừng và đăng ký tập mới sau thời điểm thống kê để đánh giá mức độ phát triển phong trào tập luyện Cầu lông ngoại khóa cho đối tượng nghiên cứu. Lộ trình nghiên cứu hoàn toàn phản ánh đặc điểm quan trọng của thể thao ngoại khóa là linh hoạt, tự nguyện [33], [41], [50], [82].

Song song với đó, nếu như nhiều tác giả trong các công trình nghiên cứu có liên quan trước đây chỉ đánh giá chương trình đã xây dựng thông qua sự phát triển thể lực thì trong lộ trình nghiên cứu của đề tài, chúng tôi đã tiến hành xác định các tiêu chí đánh giá hiệu quả chương trình và tổ chức tập luyện Cầu lông ngoại khóa cho học sinh THPT thành phố Tuyên Quang. Thông qua nghiên cứu,

chúng tôi đã xác định các tiêu chí đánh giá toàn diện các mục tiêu của TDTT NK trong trường học các cấp như giáo dục, giáo dưỡng, phát hiện và bồi dưỡng năng khiếu thể thao. Đánh giá thực nghiệm được tiến hành trên cả 05 nhóm tiêu chí, là góp phần đào tạo thế hệ trẻ phát triển toàn diện như hiến pháp và luật giáo dục đã quy định [56], [58], [59]. Đó là mức độ phát triển thể lực của học sinh (sử dụng 06 test theo quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo), Hiệu quả giáo dục đạo đức (đánh giá thông qua xếp loại hạnh kiểm của học sinh), Hiệu quả phát triển phong trào TDTT ngoại khóa, (Số lượng Câu lạc bộ được thành lập, số lượng người tập luyện Cầu lông ngoại khóa thường xuyên), Mục tiêu phát hiện và bồi dưỡng năng khiếu TDTT (đánh giá thông qua số lượng học sinh được phát hiện và bồi dưỡng năng khiếu, số lượng học sinh có thành tích môn Cầu lông) và Đánh giá năng lực chuyên môn môn Cầu lông (đánh giá theo các test quy định trong mỗi chương trình tương ứng với trình độ học sinh). Việc đánh giá tổng hợp các yếu tố giúp xác định đầy đủ các mặt của quá trình hoạt động ngoại khóa môn Cầu lông trong các trường THPT thành phố Tuyên Quang, đáp ứng yêu cầu của hoạt động TDTT NK trong trường học các cấp. Đây là vấn đề mới trong quá trình nghiên cứu đề tài, khác hơn và toàn diện hơn so với các công trình nghiên cứu có liên quan trước đây.

Như vậy, có thể thấy lộ trình thực nghiệm của đề tài luận án là khoa học, chặt chẽ và đảm bảo có thể cho các kết quả thực nghiệm khách quan nhất.

3.3.3.2. Bàn luận về kết quả thực nghiệm của đề tài luận án

Sau 01 năm học thực nghiệm ứng dụng chương trình và tổ chức tập luyện Cầu lông ngoại khóa cho học sinh các trường THPT thành phố Tuyên Quang, như đã nói ở trên chúng tôi đã tiến hành đánh giá trên 05 mặt cụ thể: liên quan tới mục tiêu TDTT trường học: Mức độ phát triển thể lực của học sinh, Hiệu quả giáo dục đạo đức (đánh giá thông qua xếp loại hạnh kiểm của học sinh), Mục tiêu phát triển phong trào TDTT ngoại khóa, Mục tiêu phát hiện và bồi dưỡng năng khiếu TDTT và đánh giá năng lực chuyên môn môn Cầu lông. Các tiêu chí đánh giá đều đã được nghiên cứu xác định cụ thể trong phần tổ chức thực

nghiệm của đề tài luận án. Kết quả cho thấy, ngoại trừ tác động của chương trình tới việc phát triển đạo đức của học sinh thể hiện qua điểm hạnh kiểm của học sinh nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm chưa có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê giữa nhóm đối chứng và thực nghiệm, ở tất cả các nội dung còn lại, kết quả kiểm tra của nhóm thực nghiệm đều tốt hơn so với học sinh nhóm đối chứng ($P<0,05$). Như vậy, có thể khẳng định chương trình và tổ chức tập luyện Cầu lông ngoại khóa của đề tài khi ứng dụng trong thực tế đã có hiệu quả cao trên học sinh THPT thành phố Tuyên Quang, đặc biệt là thể lực của học sinh đã cải thiện rõ rệt so với trước đây, mức tốt tương ứng là 31,47% so với 16,78%, mức không đạt đã giảm từ 25,87% xuống còn 2,8%, trong khi đó tuy cũng có tiến bộ nhưng các chỉ số "Đạt tốt" chỉ ở mức 23,17% và "Không đạt" vẫn còn 17,07%

Việc đánh giá hạnh kiểm của học sinh THPT được tiến hành dựa trên nhiều yếu tố tổng hợp trong quá trình học tập và sinh hoạt. Kết quả đánh giá hạnh kiểm của học sinh THPT thành phố Tuyên Quang đạt được tương đương với mặt bằng chung của cả nước theo thống kê của Bộ Giáo dục và Đào tạo cũng như theo kết quả của một số công trình nghiên cứu có liên quan. [48] Kết quả hạnh kiểm của học sinh chủ yếu đã đạt mức độ tốt và khá. Chính vì vậy, việc tác động để nâng cao kết quả này là rất khó khăn và cần cả quá trình dài, tác động của nhiều yếu tố tổng hợp, trong khi đó thực nghiệm ứng dụng chương trình và tổ chức tập luyện ngoại khóa cho học sinh chỉ diễn ra trong 01 năm học.

Kết quả thực nghiệm của đề tài đã được đánh giá toàn diện, đa dạng và đảm bảo các mục tiêu của TDTT NK trong trường học các cấp. Đây là những điểm đổi mới nổi bật của kết quả thực nghiệm của đề tài luận án so với các công trình nghiên cứu có liên quan trước đây. [33], [41], [50]

Tóm lại, qua nghiên cứu nhiệm vụ 3, đề tài có các nhận định sau:

Quá trình nghiên cứu lựa chọn được 05 tiêu chí đánh giá hiệu quả việc tổ chức thực nghiệm ứng dụng chương trình tập luyện Cầu lông ngoại khóa cho học sinh các trường THPT Tp. Tuyên Quang gồm: Mức độ pahts triển thể lực của học sinh; Hiệu quả giáo dục đạo đức; Mục tiêu phát triển phong trào TDTT

ngoại khóa; Mục tiêu phát hiện và bồi dưỡng năng khiếu thể thao và đánh giá năng lực chuyên môn môn Cầu lông của học sinh. Các tiêu chí phản ánh đầy đủ các yêu cầu của hoạt động TDTT NK trong trường học các cấp là giáo dục thể chất, giáo dưỡng thể chất, phát hiện và bồi dưỡng năng khiếu thể thao.

Quá trình nghiên cứu ứng dụng chương trình và tổ chức tập luyện Cầu lông ngoại khóa đã xây dựng của đề tài luận án vào thực tế đã mang lại hiệu quả cao trong việc phát triển thể lực cho học sinh, phát triển phong trào tập luyện Cầu lông ngoại khóa, cũng như phát hiện và bồi dưỡng năng khiếu môn Cầu lông cho học sinh. Điều đó chứng tỏ tính ưu việt của chương trình và tổ chức tập luyện ngoại khóa môn Cầu lông do đề tài đã dày công xây dựng, so với chương trình và tổ chức tập luyện ngoại khóa hiện hành cho học sinh THPT trên địa bàn Thành phố Tuyên Quang.

KẾT LUẬN VÀ KIẾN NGHỊ

Kết luận

Từ các kết quả nghiên cứu của đề tài cho phép có các kết luận sau:

1. Chương trình tập luyện Cầu lông NK cho học sinh các trường THPT Thành phố Tuyên Quang về cơ bản là chưa có, nội dung tập luyện còn nhiều điểm hạn chế, hầu như chỉ tập trung vào nội dung tập luyện thi đấu, luật Cầu lông và phát triển thể lực chuyên môn mà chưa quan tâm đầy đủ tới các mặt khác như giáo dưỡng (cả kiến thức và kỹ năng), giáo dục (phẩm chất, thể lực chung) cũng như phát hiện và bồi dưỡng năng khiếu thể thao. Tổ chức tập luyện ngoại khóa Cầu lông chủ yếu là theo hình thức tự phát và tập theo đội tuyển. Trình độ thể lực của học sinh đa số thuộc loại trung bình (59%) tỷ lệ học sinh chưa đạt tiêu chuẩn còn cao (15,33%).

2. Qua quá trình nghiên cứu chặt chẽ, luận án đã xây dựng được 03 chương trình tập luyện Cầu lông NK cho học sinh các trường THPT trên địa bàn thành phố Tuyên Quang tương ứng với 03 năm tập luyện, mỗi chương trình thực hiện trong 37 tuần đại trà và 13 tuần nâng cao vào dịp hè cho những em có nhu cầu. Đồng thời luận án đã xác định được phương thức tổ chức tập luyện Cầu lông ngoại khóa phù hợp cho học sinh THPT thành phố Tuyên Quang là tập luyện theo hình thức CLB có thu phí, có người hướng dẫn; tập tuần 2 buổi, mỗi buổi 90 phút vào thời điểm 17h30p – 19h.

3. Ứng dụng chương trình và tổ chức tập luyện Cầu lông ngoại khóa đã xây dựng của đề tài luận án vào thực tế đã tỏ ra có ưu thế rõ rệt so với chương trình và cách thức tổ chức ngoại khóa Cầu lông hiện hành trong việc phát triển thể lực cho học sinh, làm tăng số đạt tốt thể lực (31,47%) giảm thiểu tỉ lệ học sinh có thể lực yếu (2,8%) thúc đẩy phát triển phong trào tập luyện Cầu lông ngoại khóa, cũng như phát hiện và bồi dưỡng năng khiếu môn Cầu lông cho học sinh.

Kiến nghị

Từ các kết luận của đề tài cho phép có các kiến nghị sau:

1. Các trường THPT trên địa bàn thành phố Tuyên Quang cần phổ biến và sử dụng rộng rãi chương trình và tổ chức tập luyện Cầu lông ngoại khóa của đề tài luận án như là một phương thức vừa để nâng cao thể chất cho học sinh vừa để phát triển phong trào tập luyện Cầu lông cho học sinh THPT thành phố Tuyên Quang.

2. Các trường THPT trên địa bàn tỉnh Tuyên Quang và các tỉnh có điều kiện tương đồng: Có thể tham khảo kết quả nghiên cứu của đề tài luận án trong phát triển phong trào tập luyện Cầu lông ngoại khóa cho học sinh.

3. Nên mở rộng nghiên cứu các chương trình tập luyện NK đối với các môn thể thao khác cho học sinh trong trường học các cấp.

CÁC CÔNG TRÌNH NGHIÊN CỨU ĐÃ CÔNG BỐ CÓ LIÊN QUAN

1. Nguyễn Mỹ Việt (2021), Thực trạng các yếu tố chủ quan ảnh hưởng tới hoạt động thể thao ngoại khóa môn Cầu lông của học sinh THPT thành phố Tuyên Quang, tỉnh Tuyên Quang, *Tạp chí Khoa học Đào tạo và Huấn luyện thể thao,* Số 1, Quý I, Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh.

2. Nguyễn Mỹ Việt (2020), Thực trạng các yếu tố khách quan ảnh hưởng tới hoạt động thể thao ngoại khóa môn Cầu lông của học sinh THPT thành phố Tuyên Quang, tỉnh Tuyên Quang, *Tạp chí Khoa học và Đào tạo thể thao,* số 14, tháng 12, Trường Đại học TDTT Đà Nẵng.

3. Nguyễn Mỹ Việt (2021), Thực trạng chương trình tập luyện ngoại khóa môn Cầu lông của học sinh Trung học phổ thông Thành phố Tuyên Quang, Tỉnh Tuyên Quang*, Tạp chí Khoa học Đào tạo và Huấn luyện thể thao,* Số đặc biệt, quý III, Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

TIẾNG VIỆT

1. Cao Hoàng Anh (2020), Mô hình phát triển Thể thao ngoại khóa cho học sinh phổ thông, sinh viên tại nơi cư trú, *Đề tài khoa học và công nghệ cấp Bộ,* Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch.

2. Nguyễn Kỳ Anh, Vũ Đức Thu (1993), Chương trình đồng bộ có mục tiêu về cải tiến công tác GDTC trong nhà trường các cấp

3. Amy M.Tenhouse (2008), *Các hoạt động ngoại khóa trong trường ĐH - Tác động đến sinh viên*, Đề tài nghiên cứu khoa học.

4. Ban Bí thư Trung ương Đảng (1994), *Chỉ thị 36/ CT-TW của Ban bí thư TW Đảng về công tác TDTT trong giai đoạn mới, ngày 24/03/1994*

5. Ban huấn luyện đội tuyển cầu lông việt nam (2014), *Kế hoạch huấn luyện đội tuyển cầu lông Việt Nam 2015-2016.*

6. Ban chấp hành Trung ương Đảng Cộng sản Việt Nam (2011), *Nghị quyết số 08-NQ/TW ngày 01/12/2011 của Bộ Chính trị về tăng cường sự lãnh đạo của Đảng, tạo bước phát triển mạnh mẽ về TDTT đến năm 2020.*

7. Ban Tuyên giáo Trung ương (2014), *Tài liệu nghiên cứu Nghị quyết Hội nghị lần thứ 8 Ban chấp hành Trung ương Đảng Cộng sản Việt Nam khóa XI*, NXB Chính trị quốc gia, Hà Nội.

8. Phạm Quang Bản, Lê Nguyệt Nga, Đàm Tuấn Khôi, Ngô Đức Nhuận (2007), "Những biến đổi chức năng sinh lý trong quá trình thực hiện test gắng sức tối đa của vận động viên cầu lông cấp cao"*, Hội nghị quốc tế về khoa học Thể thao*, Viện khoa học TDTT.

9. Bo. Omosegaard (1990), *Chương trình phát triển toàn cầu của Liên đoàn cầu lông quốc tế,* Liên đoàn Cầu lông Việt Nam, Hà Nội

10. Bộ GD&ĐT (2008), Quyết định số 72/2008/QĐ-BGDĐT ngày 23/12/2008 của Bộ trưởng Bộ GD&ĐT quy định tổ chức hoạt động thể thao ngoại khóa cho HS,SV.

11. Bộ GD&ĐT (2008), *Quyết định số 53/QĐ-BGDĐT ngày 18/09/2008, ban hành Quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực HS,SV.*

12. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2015), *Thông tư số 25/2015/TT-BGDĐT ngày 14/10/2015 quy định về chương trình môn học GDTC thuộc các chương trình đào tạo trình độ đại học.*

13. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2020), *Thông tư Số: 48/2020/TT-BGDĐT quy định về hoạt động thể thao trong Nhà trường.*

14. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2018), *Thông tư số 32/2018/TT-BGDĐT ban thành chương trình giáo dục phổ thông.*

15. Dương Nghiệp Chí, Nguyễn Danh Thái và cộng sự (2003), *Thực trạng thể chất người Việt Nam từ 6 tới 20 tuổi (thời điểm 2001),* Nxb TDTT, Hà Nội.

16. Nguyễn Ngọc Cừ, *Khoa học tuyển chọn Tài năng thể thao*¸Nxb TDTT, Hà Nội.

17. Nguyễn Đình Chung (2006), *Nghiên cứu lựa chọn một số chỉ số hình thái đặc trưng của nam vận động viên cầu lông lứa tuổi 14 – 15*, Luận văn thạc sĩ, tr. 8 – 10.

18. Nguyễn Đình Chung (2010), "Huấn luyển thể lực cho vận động viên thiếu niên, nhi đồng", *Tạp chí khoa học thể thao*, Viện khoa học TDTT, tr. 28 – 35.

19. Trần Đức Dũng và cộng sự (2014), Nghiên cứu sự phát triển thể chất của học sinh phổ thông từ lớp 1 tới lớp 12 (thời điểm 2002-2014), *Đề tài NCKH cấp Bộ,* Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch.

20. Nguyễn Đại Dương (2018), Xây dựng chương trình Thể dục thể thao ngoại khóa cho học sinh phổ thông các tỉnh miền Bắc Việt Nam, *Đề tài Khoa học và Công nghệ cấp Bộ,* Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch.

21. Đào Tiến Dân (2020), Xây dựng chương trình tập luyện ngoại khóa môn cầu lông nhằm nâng cao chất lượng giáo dục thể chất cho nam sinh viên trường Đại học Bách khoa Hà Nội, *Tạp chí Khoa học thể thao,* Số 6, Viện Khoa học Thể dục thể thao, Hà Nội.

22. Nguyễn Gắng (2000), *Nghiên cứu xây dựng mô hình Câu lạc bộ TDTT trong các trường Đại học và chuyên nghiệp Thành phố Huế*, Luận văn Thạc sỹ.

23. Nguyễn Trường Giang (2020), "Nghiên cứu chương trình tập luyện ngoại khóa môn Cầu lông cho sinhv iên đại học khối các trường kỹ thuật thành phố Thái Nguyên", *Luận án tiến sĩ giáo dục học,* Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh.

24. Nguyễn Thanh Hà (2012), Thực trạng công tác tuyển chọn ban đầu cho nam vận động viên Cầu Lông Việt Nam, tạp chí Khoa học Đào tạo và Huấn luyện thể thao, số 4/2012.

25. Lê Trường Sơn Chấn Hải (2012), "Đổi mới chương trình GDTC cho sinh viên các trường Đại học Sư phạm vùng Trung Bắc theo hướng bồi dưỡng nghiệp vụ

và tổ chức hoạt động TDTT trường học", *Luận án Tiến sĩ Giáo dục*, Viện Khoa học TDTT, Hà Nội.

26. Nguyễn Trọng Hải (2002), "Xây dựng nội dung chương trình GDTC cho học sinh các trường dạy nghề Việt Nam", *Luận án Tiến sĩ Khoa học giáo dục,* Viện Khoa học TDTT.

27. Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (1995), *Sinh lý học thể dục thể thao*, NXB TDTT, Hà Nội.

28. Lưu Quang Hiệp, Lê Đức Chương, Vũ Chung Thuỷ, Lê Hữu Hưng (2000), *Y học thể dục thể thao*, NXB TDTT, Hà Nội.

29. Lưu Quang Hiệp, .Nguyễn Thanh Nhàn (2000), "Đặc điểm phát triển thể chất của học sinh phổ thông trung học miền Bắc Việt Nam lứa tuổi 16 - 18 vào những năm cuối thế kỷ XX", *Tuyển tập nghiên cứu khoa học TDTT*, NXB TDTT, Hà Nội, tr. 204 – 211.

30. Bùi Thị Hiếu (1982), "Nghiên cứu đặc điểm hình thái và chức năng sinh lý của VĐV một số môn thể thao"*, Bản tin khoa học TDTT* (5), tr. 10 – 16.

31. Lê Tiến Hùng (2008), *Xác định các test đánh giá sức bền tốc độ cho nam sinh viên chuyên sâu cầu lông trường đại học TDTT Đà Nẵng*, Đề tài cấp trường ĐH TDTT Đà Nẵng

32. Nguyễn Hữu Hùng (2019), Đổi mới chương trình môn âm nhạc vũ đạo cho sinh viên trường đại học TDTT Bắc Ninh, Luận án tiến sĩ Khoa học giáo dục, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

33. Vũ Đào Hùng, Nguyễn Mậu Loan (1997), *Lý luận và phương pháp giáo dục thể chất*, NXB Giáo dục, Hà Nội.

34. Châu Vĩnh Huy (2007), *Nghiên cứu sự phát triển thể lực của vận động viên nam cầu lông trẻ từ 16 – 18 tuổi tại thành phố Hồ Chí Minh sau một năm tập luyện*, Luận văn thạc sĩ giáo dục học.

35. Tăng Phàn Huy, Vương Lộ Đức, Lã Văn Hoa (1992), *Tiêu chuẩn tuyển chọn vận động viên cầu lông Trung Quốc*, Nxb TDTT Nhân dân Trung Quốc.

36. Lã Công Hoan (2002), *Nghiên cứu một số giải pháp phát triển môn Cầu lông thành môn trọng điểm của tỉnh Ninh Bình*, Luận văn Thạc sỹ.

37. Hội đồng quốc gia chỉ đạo biên soạn Từ điển Bách khoa Việt Nam (2002): *Từ điển Bách khoa Việt Nam 2*, Nxb Từ điển Bách khoa Hà Nội. Tr.105.

38. Ivanôp V. X (1996), *Những cơ sở của toán học thống kê* (Trần Đức Dũng dịch), NXB TDTT, Hà Nội.

39. Kimiko Fujita (2005), *Ảnh hưởng của hoạt động ngoại khóa đối với thành tích học tập học sinh trung học*, đề tài Nghiên cứu khoa học.

40. Huỳnh Trọng Khải (2001), "Nghiên cứu sự phát triển thể chất cuả học sinh nữ tiểu học (từ 7-11 tuổi) ở Thành phố Hồ Chí Minh", *Luận án tiến sĩ khoa học giáo dục*, Viện khoa học TDTT.

41. Lê Văn Lẫm, Phạm Xuân Thành (2008), *Giáo trình thể dục thể thao trường học*, NXB TDTT, Hà Nội.

42. Lê Văn Lẫm Nguyễn Văn Trạch, Phạm Trọng Thanh, Phạm Văn Vinh, Nguyễn Bích Vân (1993), "Nghiên cứu nhu cầu tập luyện TDTT ngoại khóa, ngoài trường của thanh thiếu niên học sinh tại trường thể thao thiếu niên 10 - 10", Đề tài NCKH cấp Thành phố Hà Nội.

43. Bành Mỹ Lệ, Hậu Chính Khánh (2000), *Cầu lông* (Lê Đức Chương dịch), Nxb TDTT Hà Nội

44. Trần Thùy Linh (2002), *Nghiên cứu hiệu quả hình thức tập luyện TD ngoại khóa bắt buộc phát triển thể chất cho nữ SV trường đại học Huế,* luận văn thạc sĩ Trường ĐHTDTT I.

45. Phạm Khánh Minh (2001), *Nghiên cứu cải tiến tổ chức và quản lý các hoạt động thể thao ngoại khóa để nâng cao thể lực của SV Trường ĐH Mỏ - Địa chất,* luận văn thạc sĩ, Trường ĐH TDTT I.

46. Trương Văn Minh (2011), Lựa chọn và xây dựng tiêu chuẩn kiểm tra, đánh giá kết quả học tập phổ tu cầu lông cho sinh viên trường Đại học TDTT Bắc Ninh, Tạp chí Khoa học Đào tạo và Huấn luyện thể thao, số 2/2011.

47. Nguyễn Thị Thanh Nhàn (2021), Xây dựng chương trình tập luyện ngoại khóa môn Cầu lông nhằm nâng cao chất lượng GDTC cho sinh viên Trường Đại học Xây dựng, *Tạp chí Khoa học và Đào tạo thể thao,* Số 15, tháng 3, Trường Đại học TDTT Đà Nẵng.

48. Mai Thị Bích Ngọc (2017), Nghiên cứu xây dựng chương trình tập luyện ngoại khóa môn Karatedo cho học sinh trung học cơ sở thành phố Hà Nội, Luận án tiến sĩ Khoa học giáo dục, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

49. Lê Đức Ngọc (2000), *Xây dựng chương trình giảng dạy*, Nxb Đại học Quốc gia Hà Nội, Hà Nội.

50. Nôvicốp A. D, Mátvêép L. P (1976), *Lý luận và phương pháp GDTC,* (Phạm Trọng Thanh và Lê Văn Lẫm dịch), NXB TDTT, Hà Nội.

51. Trần Vũ Phương (2016), "Ứng dụng chương trình đổi mới đào tạo chuyên ngành Giáo dục thể chất trình độ Cao đẳng ở trường Cao đẳng Tuyên Quang", *luận án tiến sĩ khoa học giáo dục*, Viện Khoa học TDTT, Hà Nội.

52. Nguyễn Duy Quyết (2012), "Nghiên cứu ứng dụng chương trình "Điền kinh cho trẻ em" của Hiệp hội các Liên đoàn Điền kinh Quốc tế tại một số trường tiểu học khu vực phía Bắc Việt Nam", *luận án tiến sĩ khoa học giáo dục*, Viện Khoa học TDTT, Hà Nội.

53. Phạm Văn Quyết, Nguyễn Quý Thanh (2001), *Phương pháp nghiên cứu xã hội học,* Nxb Đại học quốc gia, Hà Nội.

54. Quốc hội nước CHXHCN Việt Nam (1998), *Luật giáo dục,* số 11/1998/QH10 ngày 02 tháng 12 năm 1998.

55. Quốc hội nước CHXHCN Việt Nam (2000), *Pháp lệnh Thể dục, thể thao,* NXB TDTT, Hà Nội

56. Quốc hội nước CHXHCN Việt Nam (2005), *Luật giáo dục,* số 38/2005/QH11 ngày 14 tháng 6 năm 2005.

57. Quốc hội nước CHXHCN Việt Nam (2006), *Luật Thể dục thể thao*, số 77/2006/QH 11 ngày 29 tháng 11 năm 2006.

58. Quốc hội nước CHXHCN Việt Nam (2009), *Luật sửa đổi, bổ sung một số Điều của Luật giáo dục,* số 44/2009/QH12 ngày 25 tháng 11 năm 2009.

59. Quốc hội nước Cộng hòa xã hội chủ nghĩa Việt Nam (2013), *Hiến pháp Nước Cộng hòa xã hội chủ nghĩa Việt Nam, ban hành ngày 28/11/2013.*

60. Quốc hội nước CHXHCNVN (2018), *Luật Thể dục, Thể thao,* Số: 09/VBHN-VPQH, ngày 29/6/2018.

61. R.Hedoman (2000), *Sinh lý thể thao cho mọi người*, Nxb TDTT, Hà Nội

62. Rudich P. A (1980), *Tâm lý học thể dục thể thao*, NXB TDTT, Hà Nội.

63. Lê Thanh Sang (1994), "Cầu lông" *Tập bài giảng cho sinh viên chuyên sâu cầu lông,* Đại học TDTT I, Bắc Ninh.

64. Nguyễn Xuân Sinh và cộng sự (2012), *Giáo trình Lý luận và phương pháp nghiên cứu khoa học TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.

65. Hồ Đắc Sơn (2004), *Nâng cao hiệu quả hướng nghiệp của chương trình GDTC cho sinh viên khoa giáo dục tiểu học,* luận án tiến sĩ khoa học giáo dục, Viện Khoa học TDTT, Hà Nội

66. Lê Hồng Sơn (2005), *Nghiên cứu ứng dụng hệ thống các bài tập nhằm phát triển thể lực chuyên môn cho nam vận động viên cầu lông trẻ lứa tuổi 16 – 18,* Luận án tiến sĩ giáo dục học.

67. Đồng Thị Minh Tâm, Nguyễn Ngọc Điệp (2009), *Đặc điểm chỉ số chức năng tuần hoàn, hô hấp của sinh viên chuyên sâu cầu lông trường đại học TDTT Bắc Ninh,* Đề tài nghiên cứu khoa học trường ĐH TDTT Bắc Ninh.

68. Nguyễn Đức Thành (2010), "Vai trò của hoạt động thể thao ngoại khóa", *Tạp chí Khoa học Thể thao*, số 4, Viện Khoa học TDTT, Hà Nội.

69. Nguyễn Đức Thành (2012), *Xây dựng nội dung, hình thức tổ chức hoạt động TDTT ngoại khóa của sinh viên một số trường Đại học ở thành phố Hồ Chí Minh,* Luận án tiến sĩ khoa học giáo dục, Viện khoa học TDTT, Hà Nội.

70. Nguyễn Xuân Thanh (2007), *Nghiên cứu đánh giá trình độ tập luyện của vận động viên cầu lông trẻ 10 – 12 tuổi giai đoạn chuyên môn hóa ban đầu tỉnh Đồng Nai*, Luận văn thạc sĩ giáo dục học.

71. Đào Chí Thành (2000), *Hướng dẫn tập luyện Cầu Lông,* NXB TDTT, Hà Nội.

72. Vũ Đức Thu, Nguyễn Xuân Sinh, Lưu Quang Hiệp, Trương Anh Tuấn (1998), *Lý luận và phương pháp giáo dục thể chất*, NXB Giáo dục, Hà Nội.

73. Nguyễn Hạc Thuý (1995), *Những yếu tố chiến thuật của cầu lông nâng cao,* Nxb TDTT, Hà Nội.

74. Nguyễn Hạc Thuý (1997), *Huấn luyện kỹ chiến thuật cầu lông hiện đại*, Nxb TDTT, Hà Nội.

75. Đặng Minh Thành (2018),*Đổi mới nội dung và Phương pháp tổ chức hoạt động thể thao ngoại khóa cho sinh viên tỉnh Sóc Trăng,* Luận án tiến sĩ giáo dục học, Viện khoa học TDTT.

76. Thủ tướng Chính phủ (2010), *Quyết định số 2198/QĐ-TTg ngày 03 tháng 12 năm 2010 của Thủ tướng Chính phủ Về việc phê duyệt Chiến lược phát triển TDTT Việt Nam đến năm 2020.*

77. Thủ tướng Chính phủ (2012), *Quyết định số 711/QĐ-Ttg ngày 13 tháng 6 năm 2012 về việc phê duyệt "Chiến lược phát triển giáo dục 2011-2020".*

78. Thủ tướng chính phủ (2011), *Quyết định số 641/QĐ-TTg ngày 28/4/2011 về việc phê duyệt đề án tổng thể phát triển thể lực, tầm vóc người Việt Nam giai đoạn 2011-2030.*

79. Thủ tướng Chính phủ (2013), *Nghị quyết số 16/NQ-CP ngày 14 tháng 01 năm 2013 Ban hành Chương trình hành động của Chính phủ thực hiện Nghị quyết số 08-NQ/TW ngày 01 tháng 12 năm 2011 của Bộ Chính trị về tăng cường sự lãnh đạo của Đảng, tạo bước phát triển mạnh mẽ về thể dục, thể thao đến năm 2020.*

80. Thủ tướng Chính phủ (2015), *Nghị định số 11/2015/NĐ-CP của Chính phủ: Quy định về giáo dục thể chất và hoạt động thể thao trong nhà trường.*

81. Thủ tướng Chính phủ (2016), *Quyết định số 1076/QĐ-TTg ngày 17/6/2016 phê duyệt Đề án tổng thể phát triển giáo dục thể chất và thể thao trường học giai đoạn 2016-2020, định hướng đến năm 2025.*

82. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tốn (2000), *Lý luận và phương pháp TDTT*, NXB TDTT, Hà Nội.

83. Nguyễn Thiệt Tình (1993), *Phương pháp nghiên cứu khoa học trong lĩnh vực thể dục thể thao,* NXB TDTT, Hà Nội.

84. Tổng cục TDTT (1993) *Các tổ chức xã hội về TDTT ở Việt Nam*.

85. Mai Thanh Tùng (2007), *Nghiên cứu trình độ thể lực và kỹ thuật của nam vận động viên cầu lông cấp cao thành phố Hồ Chí Minh giai đoạn 2005 – 2006*, Luận văn thạc sĩ giáo dục học.

86. Nguyễn Đứ.c Văn (2000), *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao*, NXB TDTT, Hà Nội

87. Phạm Ngọc Viễn (1991), "Bước đầu dự báo mô hình trình độ huấn luyện tâm lý của vận động viên cấp cao một số môn thể thao ở Việt Nam*", Tuyển tập nghiên cứu khoa học TDTT*, Nxb TDTT Hà Nội

88. Phạm Ngọc Viễn (1996), *Tâm lý học TDTT* (Tài liệu giảng dạy Cao học trường ĐH TDTT I), Nxb TDTT

89. Nguyễn Ngọc Việt (2011), "Sự biến đổi tầm vóc và thể lực dưới tác động của tập luyện TDTT nội khóa và ngoại khóa đối với học sinh tiểu học từ 6-9 tuổi ở Bắc miền Trung", *Luận án tiến sĩ khoa học giáo dục*, Viện Khoa học TDTT, Hà Nội.

90. Trần Văn Vinh, Đào Chí Thành (1998), *Cầu Lông*, Nxb TDTT, Hà Nội.

91. Trần Văn Vinh và cộng sự (2009), Tiêu chuẩn đánh giá TĐTL thể lực của sinh viên chuyên sâu cầu lông chuyên ngành HLTT, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh, *Đề tài NCKH cấp cơ sở,* Trường ĐH TDTT Bắc Ninh.

92. Phạm Viết Vượng (2001), *Phương pháp luận nghiên cứu khoa học,* Nxb Đại học Quốc gia.

TIẾNG ANH

93. D Cabello Manrique and J J González – Badillo (2003), Analysis of the characteristics of competitive badminton, Br J Sports Med 37: 62 – 66

94. Young chul kim, Han kook sung, Hai Mo Gu, Heart rate responses during badminton single match, International Journal of Applied Sports Sciences 2002, Vol. 14, No. 1, 88 – 101

95. Faude O, Meyer T, Rosenberger F, Fries M, Huber G, Kindermann W, Physiological characteristics of badminton match play, Eur J Appl Physiol 2007 Jul; 100 (4): 479 – 8

96. Ooi CH, Tan A, Ahmad A, Kwong KW, Sompong R, Ghazali KA, Liew SL, Chai WJ, Thompson MW, Physiological characteristics of elite and sub – elite badminton players, J Sports Sci 2009 Dec; 27 (14): 1591 – 9.

97. WHO (2007), WHO Information Series on School Health. (http://www.who.int/school_youth_health/media/en/sch_childfriendly_03_v2.pdf)

98. WHO (2008), Health and development through physical activity and sport. (http://whqlibdoc.who.int/hq/2003/WHO_NMH_NPH_PAH_03.2.pdf)

PHỤ LỤC

PHỤ LỤC 1. Phiếu phỏng vấn xác định tiêu chí ảnh hưởng

BỘ VĂN HÓA, THỂ THAO & DU LỊCH
TRƯỜNG ĐẠI HỌC TDTT BẮC NINH

CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM
Độc lập – Tự do – Hạnh phúc

PHIẾU PHỎNG VẤN

Kính gửi:……..

Chức vụ:……..

Đơn vị công tác: …….

Với mục đích xác định chính xác các yếu tố ảnh hưởng tới phong trào tập luyện ngoại khóa môn Cầu lông tại các trường THPT trên địa bàn thành phố Tuyên Quang, Kính đề nghị ông (bà) vui lòng trả lời giúp các câu hỏi sau.

Cách trả lời cụ thể theo 3 mức:

Rất ảnh hưởng: 3 điểm

Ảnh hưởng: 2 điểm

Ít ảnh hưởng: 1 điểm

Những ý kiến còn thiếu xót, xin ông (bà) ghi bổ sung ở ô trống phía dưới và cho luôn sự đánh giá.

Câu hỏi 1. Theo ông (bà), yếu tố nào sau đây ảnh hưởng tới phong trào tập luyện ngoại khóa môn Cầu lông tại các trường Trung học phổ thông trên địa bàn thành phố Tuyên Quang?

*** Yếu tố chủ quan**

☐ Nhận thức, thái độ tập luyện TDTT NK môn Cầu lông

☐ Nhu cầu tập luyện TDTT NK môn Cầu lông

☐ Động cơ tập luyện TDTT NK môn Cầu lông

☐

☐

*** Yếu tố khách quan**

☐ Hoạt động lãnh đạo, chỉ đạo về công tác TDTT NK môn Cầu lông

☐ Chương trình GDTC nội khóa trong các trường THPT trên địa bàn thành phố

☐ Cơ sở vật chất phục vụ hoạt động TDTT NK môn Cầu lông

☐ Kinh phí cho hoạt động TDTT NK môn Cầu lông

- ☐ Công tác xã hội hóa trong tập luyện TDTT NK môn Cầu lông
- ☐ Nội dung tập luyện TDTT NK môn Cầu lông
- ☐ Hình thức tập luyện TDTT NK môn Cầu lông
- ☐ Đội ngũ giảng viên hướng dẫn tập luyện TDTT NK môn Cầu lông
- ☐
- ☐
- ☐

Trân trọng cảm ơn!

PHỤ LỤC 2. Phiếu khảo sát thực trạng

BỘ VĂN HÓA, THỂ THAO & DU LỊCH
TRƯỜNG ĐẠI HỌC TDTT BẮC NINH

CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM
Độc lập – Tự do – Hạnh phúc

PHIẾU PHỎNG VẤN

Kính gửi:……..

Chức vụ:……..

Đơn vị công tác: …….

Với mục đích đánh giá chính xác thực trạng yếu tố ảnh hưởng tới phong trào tập luyện ngoại khóa môn Cầu lông tại các trường THPT trên địa bàn thành phố Tuyên Quang, đồng thời giải quyết các nhiệm vụ nghiên cứu đề tài "Nghiên cứu xây dựng chương trình và tổ chức tập luyện ngoại khóa môn Cầu lông cho học sinh Trung học phổ thông thành phố Tuyên Quang", Kính đề nghị ông (bà) vui lòng trả lời giúp các câu hỏi sau.

Cách trả lời cụ thể: Tích vào ô trống trước các ý kiến tán thành

Những ý kiến còn thiếu xót, xin ông (bà) ghi bổ sung ở ô trống phía dưới và cho luôn sự đánh giá.

Câu hỏi 1. Theo ông (bà), tập luyện Thể dục thể thao có tầm quan trọng như thế nào?

- ☐ Rất quan trọng
- ☐ Quan trọng
- ☐ Không quan trọng
- ☐
- ☐

Câu hỏi 2. Theo ông (bà), tập luyện Thể dục thể thao ngoại khóa có tầm quan trọng như thế nào?

- ☐ Rất quan trọng
- ☐ Quan trọng
- ☐ Không quan trọng
- ☐
- ☐

Câu hỏi 3. Theo ông (bà), tập luyện Cầu lông ngoại khóa cho tác dụng gì?

- ☐ Tốt cho sức khỏe
- ☐ Phát triển thể lực
- ☐ Giữ gìn vóc dáng
- ☐ Kết giao bạn bè
- ☐ Giúp thư giãn
- ☐ Tốn thời gian, công sức
- ☐ Không có tác dụng
- ☐
- ☐
- ☐

Câu hỏi 4. Thái độ của ông (bà) với việc tập luyện Cầu lông ngoại khóa như thế nào?

- ☐ Yêu thích và nhiệt tình tập luyện
- ☐ Bình thường
- ☐ Không thích tập luyện
- ☐
- ☐
- ☐

Câu hỏi 5. Ông (bà) có nhu cầu tham gia tập luyện Cầu lông ngoại khóa không?

- ☐ - Có nhu cầu tham gia tập luyện
- ☐ - Không có nhu cầu tham gia tập luyện
- ☐ - Phân vân
- ☐
- ☐

Câu hỏi 6. Ông (bà) có nhu cầu tham gia tập luyện Câu lạc bộ Cầu lông ngoại khóa không?

- ☐ Có
- ☐ Không

Câu hỏi 7. Ông (bà) có tham gia tập luyện Câu lạc bộ Cầu lông ngoại khóa không?

- ☐ Tập Cầu lông ngoại khóa thường xuyên (từ 3 buổi/tuần, mỗi buổi từ 30 phút trở lên)

- ☐ Tập Cầu lông ngoại khóa không thường xuyên
- ☐ Không tập luyện Cầu lông ngoại khóa

Câu hỏi 8. Động cơ tập luyện Cầu lông ngoại khóa của ông (bà) là gì?

- ☐ Yêu thích môn Cầu lông
- ☐ Tập luyện để nâng cao thể lực
- ☐ Tập luyện để có thể hình đẹp
- ☐ Tập luyện để giao lưu, mở rộng quan hệ
- ☐ Tập luyện để thể hiện bản thân
- ☐ Tập luyện do bạn bè lôi kéo
- ☐ Tập luyện để bớt thời gian rảnh rỗi
- ☐
- ☐

Câu hỏi 9. Nguyên nhân nào khiến cho ông (bà) không tham gia tập luyện Cầu lông ngoại khóa?

- ☐ Không thích môn Cầu lông
- ☐ Tập Cầu lông ngoại khóa mất thời gian
- ☐ Tập Cầu lông ngoại khóa không có tác dụng gì
- ☐ Tập Cầu lông ngoại khóa nguy hiểm, dễ gây chấn thương
- ☐ Tập Cầu lông ngoại khóa tốn kèm kinh phí
- ☐ Nội dung chương trình tập luyện nhàm chán, không gây hứng thú
- ☐ Cách thức tổ chức tập luyện ngoại khóa không phù hợp
- ☐
- ☐

Trân trọng cảm ơn!

PHỤ LỤC 3. Phiếu khảo sát hoạt động lãnh đạo, chỉ đạo

BỘ VĂN HÓA, THỂ THAO & DU LỊCH
TRƯỜNG ĐẠI HỌC TDTT BẮC NINH

CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM
Độc lập – Tự do – Hạnh phúc

PHIẾU PHỎNG VẤN

Kính gửi:……..

Chức vụ:……..

Đơn vị công tác: …….

Để đánh giá chính xác thực trạng hoạt động lãnh đạo, chỉ động công tác Thể dục thể thao ngoại khóa của các trường Trung học phổ thông thành phố Tuyên Quang, đồng thời giải quyết các nhiệm vụ nghiên cứu đề tài "Nghiên cứu xây dựng chương trình và tổ chức tập luyện ngoại khóa môn Cầu lông cho học sinh Trung học phổ thông thành phố Tuyên Quang", Kính đề nghị ông (bà) vui lòng trả lời giúp các câu hỏi sau.

Cách trả lời cụ thể: Tích vào ô trống trước các ý kiến tán thành

Những ý kiến còn thiếu xót, xin ông (bà) ghi bổ sung ở ô trống phía dưới và cho luôn sự đánh giá.

Câu hỏi 1. Ông (bà) đánh giá như thế nào về sự quan tâm của lãnh đạo Trường về công tác Thể dục thể thao ngoại khóa?

- ☐ Rất quan tâm
- ☐ Quan tâm
- ☐ Ít quan tâm
- ☐
- ☐

Câu hỏi 2. Ông (bà) đánh giá như thế nào về sự sự chỉ đạo của lãnh đạo Trường về công tác Thể dục thể thao ngoại khóa?

- ☐ Rất kịp thời
- ☐ Kịp thời
- ☐ Chưa kịp thời
- ☐
- ☐

Trân trọng cảm ơn!

PHỤ LỤC 4. Phiếu phỏng vấn xác định tiêu chí đánh giá chương trình

BỘ VĂN HÓA, THỂ THAO & DU LỊCH
TRƯỜNG ĐẠI HỌC TDTT BẮC NINH

CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM
Độc lập – Tự do – Hạnh phúc

PHIẾU PHỎNG VẤN

Kính gửi:……..

Chức vụ:……..

Đơn vị công tác: …….

Để lựa chọn được các tiêu chí phù hợp nhất trong đánh giá chương trình tập luyện ngoại khóa môn Cầu lông tại các trường Trung học phổ thông thành phố Tuyên Quang, đồng thời giải quyết các nhiệm vụ nghiên cứu đề tài "Nghiên cứu xây dựng chương trình và tổ chức tập luyện ngoại khóa môn Cầu lông cho học sinh Trung học phổ thông thành phố Tuyên Quang", Kính đề nghị ông (bà) vui lòng trả lời giúp các câu hỏi sau.

Cách trả lời cụ thể theo 3 mức:

Rất Cần thiết: 3 điểm
Cần thiết: 2 điểm
Ít cần thiết: 1 điểm

Những ý kiến còn thiếu xót, xin ông (bà) ghi bổ sung ở ô trống phía dưới và cho luôn sự đánh giá.

Câu hỏi 1. Theo ông (bà), những tiêu chí nào sau đây cần thiết trong đánh giá chương trình tập luyện ngoại khóa môn Cầu lông tại các trường Trung học phổ thông trên địa bàn thành phố Tuyên Quang?

*** Đánh giá tính phù hợp**

☐ Chương trình phù hợp với chủ trương của Đảng, chính sách của Nhà nước và các quy định của Ngành Giáo dục & Đào tạo

☐ Chương trình phù hợp với tổ chức hoạt động ngoại khóa môn Cầu lông cho học sinh các trường THPT tỉnh Tuyên Quang

☐ Quy mô và nội dung chương trình phù hợp với điều kiện thời gian và các yếu tố bảo đảm cho việc tập luyện Cầu lông NK

☐ Nội dung, hình thức, phương pháp tổ chức tập luyện phù hợp các trường THPT tỉnh Tuyên Quang

☐

☐

☐

*** Đánh giá tính tích hợp**

- ☐ Tích hợp giữa các nội dung trong chương trình tập luyện Cầu lông NK
- ☐ Tích hợp giữa giáo dục, giáo dưỡng và phát triển năng khiếu thể thao
- ☐ Tích hợp các hình thức tổ chức, phương pháp, kỹ thuật trong tổ chức tập luyện
- ☐ Chương trình được tích hợp linh hoạt, giúp học sinh có thể tập luyện ở bất cứ thời điểm nào, miễn là bảo đảm điều kiện tiên quyết
- ☐
- ☐
- ☐

*** Đánh giá tính trình tự**

- ☐ Xác định rõ các điều kiện tiên quyết trong mỗi chương trình tập luyện
- ☐ Nội dung chương trình nhất quán, từ đơn giản tới phức tạp, có tính kế thừa
- ☐
- ☐
- ☐

*** Đánh giá tính gắn kết**

- ☐ Gắn kết về nội dung kiến thức và nội dung tập luyện kỹ năng trong chương trình
- ☐ Gắn kết giữa nội dung chương trình và hình thức tổ chức, phương pháp truyền tải nội dung chương trình, kiểm tra – đánh giá
- ☐
- ☐
- ☐

*** Đánh giá tính cập nhật**

- ☐ Cập nhật về mục tiêu, nội dung phù hợp nhu cầu tập luyện Cầu lông ngoại khóa của học sinh
- ☐ Cập nhật về hình thức tổ chức tập luyện và phương pháp huấn luyện
- ☐ Cập nhật về phương pháp kiểm tra, đánh giá
- ☐
- ☐

*** Đánh giá tính hiệu quả**

- ☐ Chương trình đáp ứng được nhu cầu của Giáo viên và học sinh
- ☐ Kiến thức và kĩ năng được cung cấp dễ chuyển đổi, ứng dụng trong thực

tế cuộc sống

- ☐ Nội dung và các hoạt động triển khai tập luyện phù hợp mong đợi của học sinh
- ☐ Chương trình bao hàm lượng kỹ năng đa dạng, có độ nén cao và mang tích hợp
- ☐
- ☐
- ☐

Trân trọng cảm ơn!

PHỤ LỤC 5. Phiếu phỏng vấn đánh giá thực trạng chương trình

BỘ VĂN HÓA, THỂ THAO & DU LỊCH
TRƯỜNG ĐẠI HỌC TDTT BẮC NINH

CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM
Độc lập – Tự do – Hạnh phúc

PHIẾU PHỎNG VẤN

Kính gửi:……..

Chức vụ:……..

Đơn vị công tác: …….

Để đánh giá chính xác thực trạng chương trình tập luyện ngoại khóa môn Cầu lông tại các trường Trung học phổ thông thành phố Tuyên Quang, đồng thời giải quyết các nhiệm vụ nghiên cứu đề tài "Nghiên cứu xây dựng chương trình và tổ chức tập luyện ngoại khóa môn Cầu lông cho học sinh Trung học phổ thông thành phố Tuyên Quang", Kính đề nghị ông (bà) vui lòng trả lời giúp các câu hỏi sau.

Cách trả lời cụ thể theo 5 mức:

Mức 1 - Rất tốt/rất phù hợp: 5 điểm;

Mức 2 - Tốt/Phù hợp: 4 điểm;

Mức 3 - Bình thường: 3 điểm;

Mức 4 - Chưa tốt/ Không phù hợp: 2 điểm

Mức 5 – Rât không tốt/ Rất không phù hợp: 1 điểm

Những ý kiến còn thiếu xót, xin ông (bà) ghi bổ sung ở ô trống phía dưới và cho luôn sự đánh giá.

Câu hỏi 1. Ông (bà) đánh giá như thế nào về thực trạng chương trình tập luyện Cầu lông ngoại khóa tại các trường Trung học phổ thông thành phố Tuyên Quang?

*** Đánh giá tính phù hợp**

☐ Chương trình phù hợp với chủ trương của Đảng, chính sách của Nhà nước và các quy định của Ngành Giáo dục & Đào tạo

☐ Chương trình phù hợp với tổ chức hoạt động ngoại khóa môn Cầu lông cho học sinh các trường THPT tỉnh Tuyên Quang

☐ Quy mô và nội dung chương trình phù hợp với điều kiện thời gian và các yếu tố bảo đảm cho việc tập luyện Cầu lông NK

☐ Nội dung, hình thức, phương pháp tổ chức tập luyện phù hợp các trường THPT tỉnh Tuyên Quang

*** Đánh giá tính tích hợp**

☐ Tích hợp giữa các nội dung trong chương trình tập luyện Cầu lông NK

- ☐ Tích hợp giữa giáo dục, giáo dưỡng và phát triển năng khiếu thể thao
- ☐ Tích hợp các hình thức tổ chức, phương pháp, kỹ thuật trong tổ chức tập luyện
- ☐ Chương trình được tích hợp linh hoạt, giúp học sinh có thể tập luyện ở bất cứ thời điểm nào, miễn là bảo đảm điều kiện tiên quyết

*** Đánh giá tính trình tự**

- ☐ Xác định rõ các điều kiện tiên quyết trong mỗi chương trình tập luyện
- ☐ Nội dung chương trình nhất quán, từ đơn giản tới phức tạp, có tính kế thừa

*** Đánh giá tính gắn kết**

- ☐ Gắn kết về nội dung kiến thức và nội dung tập luyện kỹ năng trong chương trình
- ☐ Gắn kết giữa nội dung chương trình và hình thức tổ chức, phương pháp truyền tải nội dung chương trình, kiểm tra – đánh giá

*** Đánh giá tính cập nhật**

- ☐ Cập nhật về mục tiêu, nội dung phù hợp nhu cầu tập luyện Cầu lông ngoại khóa của học sinh
- ☐ Cập nhật về hình thức tổ chức tập luyện và phương pháp huấn luyện
- ☐ Cập nhật về phương pháp kiểm tra, đánh giá

*** Đánh giá tính hiệu quả**

- ☐ Chương trình đáp ứng được nhu cầu của Giáo viên và học sinh
- ☐ Kiến thức và kĩ năng được cung cấp dễ chuyển đổi, ứng dụng trong thực tế cuộc sống
- ☐ Nội dung và các hoạt động triển khai tập luyện phù hợp mong đợi của học sinh
- ☐ Chương trình bao hàm lượng kỹ năng đa dạng, có độ nén cao và mang tích hợp

Trân trọng cảm ơn!

PHỤ LỤC 6. Phiếu phỏng vấn xác định nguyên tắc

BỘ VĂN HÓA, THỂ THAO & DU LỊCH
TRƯỜNG ĐẠI HỌC TDTT BẮC NINH

CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM
Độc lập – Tự do – Hạnh phúc

PHIẾU PHỎNG VẤN

Kính gửi:……..

Chức vụ:……..

Đơn vị công tác: …….

Để xác định được chính xác các nguyên tắc phù hợp trong xây dựng chương trình tập luyện ngoại khóa môn Cầu lông tại các trường Trung học phổ thông thành phố Tuyên Quang, đồng thời giải quyết các nhiệm vụ nghiên cứu đề tài "Nghiên cứu xây dựng chương trình và tổ chức tập luyện ngoại khóa môn Cầu lông cho học sinh Trung học phổ thông thành phố Tuyên Quang", Kính đề nghị ông (bà) vui lòng trả lời giúp các câu hỏi sau.

Cách trả lời cụ thể theo 3 mức:

Rất Cần thiết: 3 điểm
Cần thiết: 2 điểm
Ít cần thiết: 1 điểm

Những ý kiến còn thiếu xót, xin ông (bà) ghi bổ sung ở ô trống phía dưới và cho luôn sự đánh giá.

Câu hỏi 1. Theo ông (bà), những nguyên tắc nào sau đây cần thiết trong xây dựng chương trình tập luyện ngoại khóa môn Cầu lông tại các trường Trung học phổ thông trên địa bàn thành phố Tuyên Quang?

☐ Nguyên tắc quán triệt mục tiêu
☐ Nguyên tắc bảo đảm tính khoa học
☐ Nguyên tắc bảo đảm tính thống nhất
☐ Nguyên tắc bảo đảm tính thực tiễn
☐ Nguyên tắc bảo đảm tính sư phạm
☐
☐

Trân trọng cảm ơn!

PHỤ LỤC 7. Phiếu phỏng vấn xác định thời lượng chương trình

BỘ VĂN HÓA, THỂ THAO & DU LỊCH
TRƯỜNG ĐẠI HỌC TDTT BẮC NINH

CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM
Độc lập – Tự do – Hạnh phúc

PHIẾU PHỎNG VẤN

Kính gửi:……..

Chức vụ:……..

Đơn vị công tác: …….

Để xác định chính xác thời lượng phù hợp trong xây dựng chương trình tập luyện ngoại khóa môn Cầu lông tại các trường Trung học phổ thông thành phố Tuyên Quang, đồng thời giải quyết các nhiệm vụ nghiên cứu đề tài "Nghiên cứu xây dựng chương trình và tổ chức tập luyện ngoại khóa môn Cầu lông cho học sinh Trung học phổ thông thành phố Tuyên Quang", Kính đề nghị ông (bà) vui lòng trả lời giúp các câu hỏi sau.

Cách trả lời cụ thể theo 3 mức:

Ưu tiên 1: 3 điểm

Ưu tiên 2: 2 điểm

Ưu tiên 3: 1 điểm

Những ý kiến còn thiếu xót, xin ông (bà) ghi bổ sung ở ô trống phía dưới và cho luôn sự đánh giá.

Câu hỏi 1. Theo ông (bà), số buổi phù hợp trong tổ chức tập luyện Cầu lông ngoại khóa cho học sinh các trường Trung học phổ thông thành phố Tuyên Quang là:

☐ 1 buổi/tuần

☐ 2 buổi/tuần

☐ 3 buổi/tuần

☐ 4-5 buổi/tuần

☐ 6-7 buổi/tuần

Câu hỏi 2. Theo ông (bà), thời gian phù hợp trong mỗi buổi tập luyện Cầu lông ngoại khóa cho học sinh các trường Trung học phổ thông thành phố Tuyên Quang là:

☐ 45 phút/ buổi

☐ 60 phút/ buổi

☐ 90 phút/ buổi

☐ 120 phút/ buổi

☐ >120 phút/ buổi

Câu hỏi 3. Theo ông (bà), thời gian tổ chức tập luyện Cầu lông ngoại khóa cho học sinh các trường Trung học phổ thông thành phố Tuyên Quang trong mỗi năm là:

☐ 30 tuần (tương ứng thời gian học trừ thời gian ôn thi học kỳ 1 và học kỳ 2)
☐ 37 tuần (tương ứng thời gian học tập)
☐ Cả năm (12 tháng)

Câu hỏi 4. Theo ông (bà), Tổng thời lượng chương trình và tổ chức tập luyện Cầu lông ngoại khóa cho học sinh các trường Trung học phổ thông thành phố Tuyên Quang là:

☐ 1 năm
☐ 2 năm
☐ 3 năm

Câu hỏi 5. Theo ông (bà), hình thức tổ chức tập luyện Cầu lông ngoại khóa phù hợp cho học sinh Trung học phổ thông thành phố Tuyên Quang là:

☐ Tập luyện tự do
☐ Tập luyện theo CLB không thu phí, có người hướng dẫn
☐ Tập luyện theo CLB không thu phí, không có người hướng dẫn
☐ Tập luyện theo CLB có thu phí, có người hướng dẫn
☐ Tập luyện theo CLB có thu phí, không có người hướng dẫn

Câu hỏi 6. Theo ông (bà), đối tượng phù hợp trong tập luyện Cầu lông ngoại khóa phù hợp là:

☐ Tự do
☐ Những người yêu thích tập luyện Cầu lông
☐ Học sinh trong các trường THPT

Câu hỏi 7. Theo ông (bà), thời điểm phù hợp để tổ chức tập luyện Cầu lông ngoại khóa cho học sinh THPT thành phố Tuyên Quang là:

☐ Buổi sáng (từ 5h tới 6h30 sáng)

- ☐ Buổi chiều (17h30’ tới 19h00’)
- ☐ Buổi tối (20h00’ tới 21h30’)

Câu hỏi 8. Theo ông (bà), mức kinh phí phù hợp mỗi tháng để tổ chức tập luyện Cầu lông ngoại khóa cho học sinh THPT thành phố Tuyên Quang là:

- ☐ <150.000đ
- ☐ 150.000đ - 200.000đ
- ☐ 200.000đ - 250.000đ
- ☐ 250.000đ - 300.000đ

Câu hỏi 9. Theo ông (bà), nội dung phù hợp để sử dụng kinh phí tổ chức tập luyện Cầu lông ngoại khóa cho học sinh THPT thành phố Tuyên Quang là:

- ☐ Thuê sân bãi
- ☐ Tiền điện
- ☐ Hỗ trợ công tác tổ chức hoạt động và giáo viên giảng dạy ngoại khóa
- ☐ Cơ sở vật chất cơ bản (sân tập, lưới, cọc mốc, dụng cụ bổ trợ…)
- ☐ Cung cấp trang thiết bị tập luyện

Trân trọng cảm ơn!

PHỤ LỤC 8. Chương trình tập luyện Cầu lông ngoại khóa cho học sinh các trường THPT thành phố Tuyên Quang

PHẦN I. GIỚI THIỆU CHƯƠNG TRÌNH

1. **Vị trí của môn học:** Chương trình tập luyện Cầu lông ngoại khóa cho học sinh các trường THPT thành phố Tuyên Quang là chương trình tập luyện Cầu lông ngoại khóa được xây dựng cho đối tượng học sinh các trường THPT thạnh phố Tuyên Quang. Học sinh có thể tham gia tập luyện Cầu lông ngoại khóa tại bất cứ thời điểm nào miễn đạt được yêu cầu tiên quyết của mỗi chương trình.

2. **Mục đích môn học:**

Chương trình tập luyện Cầu lông ngoại khóa cho học sinh các trường THPT thành phố Tuyên Quang cung cấp cho học sinh trong các trường THPT trên địa bàn thành phố Tuyên Quang môi trường và những hoạt động giáo dục để hình thành kỹ năng, kỹ xảo vận động chung và chuyên môn môn Cầu lông đồng thời phát phát triển thể chất, rèn luyện đạo đức, ý trí, khả năng làm việc nhóm… đảm bảo yêu cầu chuyên môn môn Cầu lông, yêu cầu của công tác TDTT NK trong trường học các cấp.

3. **Mục tiêu môn học**:

Chương trình được xây dựng theo 03 giai đoạn, tương ứng với 03 năm tập luyện. Khi học xong chương trình, học sinh có khả năng:

- Hiểu biết những kiến thức chung về phương pháp, lợi ích của tập luyện thể dục thể thao (TDTT) nói chung và tập luyện Cầu lông ngoại khóa nói riêng với sức khỏe; Có những hiểu biết cơ bản về tầm quan trọng của tập luyện TDTT và có ý thức tự tập luyện suốt đời; hiểu được phương pháp và có thể tự tập luyện phát triển thể chất cũng như hình thành và phát triển các kỹ năng, kỹ xảo vận động cơ bản môn Cầu lông; có những kiến thức cơ bản về phòng tránh chấn thương trong tập luyện TDTT…

- Nắm vững và có khả năng thực hành các kỹ năng chuyên môn Bóng Cầu lông tương ứng với mỗi giai đoạn tập luyện (tương ứng mỗi năm tập luyện), bao gồm cả kỹ thuật, chiến thuật, khả năng thi đấu….

- Phát triển thể chất (bao gồm cả hình thái, chức năng cơ thể, tố chất vận động).

- Phát triển nhân cách, đạo đức, ý chí

- Với những học sinh có năng khiếu, được phát hiện, tuyển chọn và đào tạo chuyên môn Cầu lông cao hơn.

- Đáp ứng tốt nhu cầu của học sinh trong hoạt động ngoại khóa môn Cầu lông

4. **Yêu cầu đối với học sinh:**

- Trang bị các trang thiết bị tập luyện cá nhân như quần áo tập, giày, vợt, quả cầu.

- Tham gia đầy đủ các buổi học theo chương trình, tích cực, tự giác tham gia tập luyện

- Chấp hành nghiêm các nội quy, quy chế của CLB khi tham gia tập luyện

- Đóng lệ phí tham gia tập luyện đầy đủ,

5. **Cấu trúc chương trình:**

- Chương trình được xây dựng với 03 năm tập luyện, thời lượng chương trình gồm 50 tuần/ năm, tổng thời lượng là 150 tuần tập luyện, tương ứng 300 buổi tập luyện.

- Phân bổ thời gian cho mỗi năm tập luyện:

+ Học kỳ 1: 19 tuần, mỗi tuần 2 buổi (đã bao gồm buổi kiểm tra cuối kỳ)

+ Học kỳ 2: 18 tuần, mỗi tuần 2 buổi (đã bao gồm buổi kiểm tra cuối kỳ)

+ Học kỳ hè: 13 tuần, mỗi tuần 02 buổi (đã bao gồm buổi kiểm tra cuối kỳ)

- Thời gian cho mỗi buổi tập: 90 phút/ buổi

6. **Đối tượng:**

- Học sinh các trường THPT trên địa bàn thành phố Tuyên Quang
- Đối tượng mở rộng: Cán bộ, giáo viên Nhà trường

7. Điều kiện tiên quyết:

- Không có bệnh hạn chế vận động, đảm bảo sức khỏe tập luyện

- Yêu thích môn Cầu lông và tự giác tham gia tập luyện

8. Nội dung, hình thức thi và kiểm tra:

- Kiểm tra thường xuyên kết hợp với kiểm tra kết thúc mỗi học kỳ
- Kiểm tra thực hành
- Nội dung kiểm tra quy định cụ thể trong từng chương trình học.

9. **Đánh giá:**

Đánh giá theo thang điểm 10, bao gồm cả kiểm tra thực hành và ý thức tập luyện toàn kỳ.

PHẦN II. PHÂN PHỐI CHƯƠNG TRÌNH:

TT	Năm	Phân phố thời gian						
		Lý thuyết	**Kỹ thuật**	**Chiến thuật**	**Thể lực**	**Thi đấu**	**Tự tập**	**Kiểm tra**
1	Năm thứ nhất	*1	64	18	*2	18	*3	3
2	Năm thứ hai	*1	36	32	*2	32	*3	3
3	Năm thứ ba	*1	30	32	*2	38	*3	3

Ghi chú:

**1: Không có buổi tập dành riêng nhưng dành từ 5-10 phút trong mỗi giáo án để giảng dạy nội dung*

**2: Không có buổi tập dành riêng nhưng dành từ 15-20 phút trong mỗi giáo án để giảng dạy nội dung*

**3: Không quy định chi tiết, học sinh có thể tự tập luyện thêm tùy theo trình độ của bản thân*

PHẦN III. NỘI DUNG CHƯƠNG TRÌNH: (*Trình bày nội dung học tập ở toàn cấp học, nội dung lý thuyết và thực hành ở từng nhóm nội dung chính).*

1. Lý thuyết

- Vị trí, tác dụng của tập luyện và thi đấu môn Cầu lông.
- Lịch sử phát trển môn Cầu lông ở trên thế giới và ở Việt Nam
- Nguyên lý và hệ thống kỹ thuật cơ bản môn Cầu lông
- Luật thi đấu Cầu lông
- Phương pháp tổ chức thi đấu Cầu lông
- Phương pháp trọng tài Cầu lông

2. Kỹ thuật

- Kỹ thuật cầm vợt và cầm cầu
- Các tư thế chuẩn bị cơ bản.
- Kỹ thuật tâng cầu.
- Kỹ thuật di chuyển một bước.

- Kỹ thuật di chuyển nhiều bước.
- Kỹ thuật đánh cầu thấp tay bên phải.
- Kỹ thuật đánh cầu thấp tay bên trái
- Kỹ thuật phát cầu
- Kỹ thuật di chuyển bước nhảy.
- Kỹ thuật giao cầu bằng mặt trái của vợt.
- Kỹ thuật giao cầu bằng mặt phải của vợt.
- Kỹ thuật đánh cầu cao tay bên phải.
- Kỹ thuật đánh cầu cao xa.
- Kỹ thuật đập cầu.
- Kỹ thuật đánh cầu trái cao tay.
- Kỹ thuật treo cầu gần lưới.
- Kỹ thuật bỏ nhỏ cầu gần lưới.
- Kỹ thuật bạt cầu.
- Kỹ thuật đánh cầu trên lưới.

3. Chiến thuật

- Chiến thuật thi đấu đơn
- Chiến thuật thi đấu đôi
- Chiến thuật đánh cầu theo đường
- Chiến thuật đánh cầu theo điểm
- Chiến thuật di chuyển trong đánh đôi

4. Thể lực

- Phát triển sức nhanh chuyên môn môn Cầu lông
- Phát triển sức mạnh chuyên môn môn Cầu lông
- Phát triển sức bền chuyên môn môn Cầu lông
- Phát triển năng lực phối hợp vận động và năng lực mềm dẻo môn Cầu lông

5. Thi đấu

- Thi đấu đôi nam
- Thi đấu đôi nữ

- Thi đấu đôi nam nữ

- Thi đấu đơn nam

- Thi đấu đơn nữ

6. Kiểm tra, đánh giá

Thể hiện nội dung kiểm tra, đánh giá theo từng năm tập luyện

PHẦN IV. TÀI LIỆU PHỤC VỤ GIẢNG DẠY VÀ HỌC TẬP:

1. Nguyễn Văn Đức (2015), Giáo trình Cầu lông, NXB Thể dục Thể thao, Hà Nội.

2. Tổng cục Thể dục Thể thao (2008), Luật Cầu lông, NXB Thể dục Thể thao, Hà Nội.

3. Trường Đại học Thể dục Thể thao Bắc Ninh (2015), Ngân hàng câu hỏi và đáp án môn Cầu lông, NXB Thể dục Thể thao, Hà Nội.

4. Trần Văn Vinh (2000), Phương pháp tổ chức thi đấu và trọng tài Cầu lông, NXB Thể dục Thể thao, Hà Nội.

CHƯƠNG TRÌNH 1.

CHƯƠNG TRÌNH TẬP LUYỆN CẦU LÔNG NGOẠI KHÓA CHO HỌC SINH THPT THÀNH PHỐ TUYÊN QUANG NĂM TẬP LUYỆN THỨ NHẤT

1. Vị trí môn học

Chương trình tập luyện Cầu lông ngoại khóa cho học sinh THPT thành phố Tuyên Quang năm thứ nhất là chương trình nhỏ đầu tiên trong 03 chương trình tập luyện Cầu lông ngoại khóa cho học sinh các trường THPT trên địa bàn thành phố Tuyên Quang.

Chương trình dành cho người bắt đầu tập luyện ngoại khóa môn Cầu lông trong các CLB Tập luyện Cầu lông ngoại khóa cho học sinh các trường THPT thành phố Tuyên Quang.

2. Mục tiêu môn học

2.1. Mục tiêu chung

Chương trình tập luyện Cầu lông ngoại khóa cho học sinh các trường THPT thành phố Tuyên Quang – năm tập luyện thứ nhất cung cấp cho học sinh môi trường và những hoạt động giáo dục để hình thành kỹ năng, kỹ xảo vận động chung và chuyên môn môn Cầu lông tương ứng với năm tập luyện thứ nhất, đồng thời phát phát triển thể chất, rèn luyện đạo đức, ý trí, khả năng làm việc nhóm… đảm bảo yêu cầu chuyên môn môn Cầu lông, yêu cầu của hoạt động TDTT NK trong trường học các cấp.

2.2. Mục tiêu cụ thể

Sau khi học xong chương trình tập luyện ngoại khóa môn Cầu lông - năm tập luyện thứ nhất, học sinh có các khả năng có khả năng:

1. Hiểu được tầm quan trọng của tập luyện TDTT nói chung và tập luyện Cầu lông nói riêng với sức khỏe. Có những hiểu biết cơ bản về tầm quan trọng của tập luyện TDTT và có ý thức tự tập luyện TDTT, rèn luyện sức khỏe. Hiểu được các kiến thức lý thuyết về môn Cầu lông như lịch sử phát triển môn Cầu lông trên thế giới và ở Việt Nam

2. Nắm vững và có khả năng thực hành các kỹ năng chuyên môn môn Cầu lông tương ứng với trình độ năm tập luyện thứ nhất. Cụ thể gồm:

- Về kỹ thuật căn bản: Nắm vững các kỹ thuật cầm vợt và cầu, các tư thế chuẩn bị cơ bản, kỹ thuật di chuyển, kỹ thuật đánh cầu thấp tay bên trái và bên phải, kỹ thuật đánh cầu cao tay, kỹ thuật phát cầu, đập cầu…

- Về chiến thuật: Hiểu và có thể thực hiện một số chiến thuật cơ bản môn Cầu lông như chiến thuật phát cầu, chiế thuật di chuyển trong đánh đôi…

- Phát triển thể chất: Bao gồm cả hình thái, chức năng cơ thể, tố chất vận động (sức nhanh, sức mạnh, sức bền, khả năng phối hợp vận động và mềm dẻo).

- Phát triển nhân cách, đạo đức, ý chí: Phát triển nhân cách, đạo đức, rèn luyện tính kiên trì, độc tập, khiêm tốn, chuyên cần, khả năng làm việc nhóm…

- Đáp ứng tốt nhu cầu của học sinh khi tham gia tập luyện ngoại khóa môn Cầu lông.

3. Thời gian

Tổng số 100 buổi tập luyện, tương ứng với 50 tuần, trong đó :

+ Học kỳ 1: 19 tuần, mỗi tuần 2 buổi (đã bao gồm buổi kiểm tra cuối kỳ)

+ Học kỳ 2: 18 tuần, mỗi tuần 2 buổi (đã bao gồm buổi kiểm tra cuối kỳ)

+ Học kỳ hè: 13 tuần, mỗi tuần 02 buổi (đã bao gồm buổi kiểm tra cuối kỳ)

- Thời gian cho mỗi buổi tập: 90 phút/ buổi

4. Điều kiện tiên quyết

Yêu thích tập luyện TDTT nói chung và Cầu lông nói riêng.

Không mắc các bệnh yêu cầu hạn chế vận động

5. Nội dung tóm tắt

Chương trình trang bị những kiến thức cơ bản về môn Cầu lông như ý nghĩa, tác dụng của môn Cầu lông, lịch sử hình thành và phát triển môn Cầu lông trên thế giới và tại Việt Nam, các kỹ thuật cầm cầu và vợt, kỹ thuật di chuyển trong Cầu lông, kỹ thuật đánh cầu thấp tay, cao tay, đập cầu, các điều luật cơ bản môn Cầu lông…

6. Phân phối chương trình

TT	Nội dung	Phân phối (tiết)			Tổng (tiết)
		Lý thuyết	Thực hành	Tự học	
1	Lý thuyết	*1		*3	-
2	Kỹ thuật căn bản		61	*3	61
3	Chiến thuật		18	*3	18
4	Thi đấu		18	*3	18
5	Thể lực		*2	*3	-
6	Kiểm tra		3		3
	Tổng:	-	100	-	100

Ghi chú:

**1: Không có buổi tập dành riêng nhưng dành từ 5-10 phút trong mỗi giáo án để giảng dạy nội dung*

**2: Không có buổi tập dành riêng nhưng dành từ 15-20 phút trong mỗi giáo án để giảng dạy nội dung*

**3: Không quy định chi tiết, học sinh có thể tự tập luyện thêm tùy theo trình độ của bản thân*

7. Nội dung chi tiết

7.1. Lý thuyết (dành 5-10 phút trong mỗi buổi tập để trang bị kiến thức lý thuyết)

- Nội quy tập luyện môn Cầu lông
- Vị trí, tác dụng của tập luyện và thi đấu môn Cầu lông
- Lịch sử phát triển môn Cầu lông triên thế giới và tại Việt Nam

- Phương pháp phòng tránh một số chấn thương thường gặp trong tập luyện và thi đấu Cầu lông

- Phát triển nhân cách, đạo đức, ý chí: Phát triển nhân cách, đạo đức, rèn luyện tính kiên trì, độc tập, khiêm tốn, chuyên cần, khả năng làm việc nhóm

7.2 Thực hành (74 giáo án)

7.2.1. Kỹ thuật căn bản

- Kỹ thuật cầm vợt và cầm cầu
- Các tư thế chuẩn bị cơ bản.
- Kỹ thuật tâng cầu.
- Kỹ thuật di chuyển một bước.
- Kỹ thuật di chuyển nhiều bước.
- Kỹ thuật đánh cầu thấp tay bên phải.
- Kỹ thuật đánh cầu thấp tay bên trái.
- Kỹ thuật phông cầu cao tay
- Kỹ thuật phát cầu bằng mặt phải vợt
- Kỹ thuật phát cầu bằng mặt trái vợt

7.2.2. Chiến thuật

- Các chiến thuật phát cầu trong thi đấu Cầu lông
- Chiến thuật di chuyển trong thi đấu đôi

7.2.4. Ôn tập

Ôn tập các kỹ thuật, chiến thuậtmôn Cầu lông

7.2.5. Thể lực (Mỗi giáo án tập luyện dành 15-20 phút để tập thể lực)

Phát triển toàn diện các tố chất thể lực: Sức nhanh, sức mạnh, sức bền, khả năng phối hợp vận động và mềm dẻo. Ưu tiên phát triển thể lực chung.

7.3. Tự học

Tự học các nội dung trong chương trình học thuộc từng phần.

- Kỹ thuật cầm vợt và cầm cầu
- Các tư thế chuẩn bị cơ bản.
- Kỹ thuật tâng cầu.
- Kỹ thuật di chuyển một bước.
- Kỹ thuật di chuyển nhiều bước.
- Kỹ thuật đánh cầu thấp tay bên phải.
- Kỹ thuật đánh cầu thấp tay bên trái.
- Kỹ thuật phông cầu cao tay
- Kỹ thuật phát cầu bằng mặt phải vợt
- Kỹ thuật phát cầu bằng mặt trái vợt

8. Phương pháp và hình thức tổ chức giảng dạy

- Phương pháp giảng dạy:

+ Phương pháp giảng dạy kỹ thuật: Phương pháp tập luyện nguyên vẹn, Phương pháp sử dụng lời nói, Phương pháp trực quan, Phương pháp sử dụng bài tập bổ trợ, Phương pháp sử dụng bài tập dẫn dắt

+ Phương pháp phát triển thể lực: Phương pháp tập luyện vòng tròn, Phương pháp tập luyện ổn định liên tục, Phương pháp tập luyện ổn định ngắt quãng (theo tổ), Phương pháp tập luyện biến đổi, Phương pháp trò chơi, phương pháp thi đấu.

- Hình thức tổ chức giảng dạy: Tập luyện theo lớp, Tập luyện theo nhóm, Tập luyện cá nhân.

9. Nội dung kiểm tra, đánh giá

9.1. Kiểm tra mức độ phát triển thể lực chung: Sử dụng 06 test kiểm tra và tiêu chuẩn quy định theo Quyết định số 53/2008/QĐ–BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008 của Bộ Giáo dục và Đào tạo gồm:

Test 1. Lực bóp tay thuận (kG): để đánh giá sức mạnh nhóm cơ tay

Test 2. Nằm ngửa gập bụng (lần/30s): để đánh giá sức mạnh bền

Test 3. Bật xa tại chỗ (cm): để đánh giá sức mạnh chân

Test 4. Chạy 30m xuất phát cao (s): để đánh giá sức nhanh

Test 5. Chạy con thoi 4 x 10m (s): để đánh giá năng lực phối hợp vận động

Test 6. Chạy tùy sức 5 phút (m): để đánh giá sức bền chung

9.2. Kiểm tra trình độ chuyên môn môn Cầu lông

- Đánh cầu phải thấp tay qua lại 30s (lần)
- Đánh cầu trái thấp tay qua lại 30s (lần)
- Di chuyển ngang sân đơn 5 lần (s)

CHƯƠNG TRÌNH 2.

CHƯƠNG TRÌNH TẬP LUYỆN CẦU LÔNG NGOẠI KHÓA CHO HỌC SINH THPT THÀNH PHỐ TUYÊN QUANG NĂM TẬP LUYỆN THỨ HAI

1. Vị trí môn học

Chương trình tập luyện Cầu lông ngoại khóa cho học sinh THPT thành phố Tuyên Quang năm thứ hai là chương trình nhỏ thứ hai trong 03 chương trình tập luyện Cầu lông ngoại khóa cho học sinh các trường THPT trên địa bàn thành phố Tuyên Quang.

Chương trình dành cho người đã hoàn thành hoặc đạt kết quả theo yêu cầu của năm tập luyện ngoại khóa Cầu lông thứ nhất cho học sinh các trường THPT thành phố Tuyên Quang.

2. Mục tiêu môn học

2.1. Mục tiêu chung

Chương trình tập luyện Cầu lông ngoại khóa cho học sinh các trường THPT thành phố Tuyên Quang – năm tập luyện thứ hai cung cấp cho học sinh môi trường và những hoạt động giáo dục để hình thành kỹ năng, kỹ xảo vận động chung và chuyên môn môn Cầu lông tương ứng với năm tập luyện thứ hai, đồng thời phát phát triển thể chất, rèn luyện đạo đức, ý trí, khả năng làm việc nhóm… đảm bảo yêu cầu chuyên môn môn Cầu lông, yêu cầu của hoạt động TDTT NK trong trường học các cấp.

2.2. Mục tiêu cụ thể

Sau khi học xong chương trình tập luyện ngoại khóa môn Cầu lông - năm tập luyện thứ hai, học sinh có các khả năng có khả năng:

1. Hiểu được tầm quan trọng của tập luyện TDTT nói chung và tập luyện Cầu lông nói riêng với sức khỏe. Có những hiểu biết cơ bản về tầm quan trọng của tập luyện TDTT và có ý thức tự tập luyện TDTT, rèn luyện sức khỏe. Hiểu được các kiến thức lý thuyết về môn Cầu lông như nguyên lý và hệ thống kỹ thuật cơ bản môn Cầu lông, một số điều luật cơ bản môn Cầu lông…

2. Nắm vững và có khả năng thực hành các kỹ năng chuyên môn môn Bóng Cầu lông tương ứng với trình độ năm tập luyện thứ hai. Cụ thể gồm:

- Về kỹ thuật căn bản: Kỹ thuật di chuyển bước nhảy, kỹ thuật giao cầu bằng mặt trái vợt, kỹ thuật đánh cầu cao tay bên phải, kỹ thuật đánh cầu cao tay bên trái, kỹ thuật bật nhảy đập cầu, kỹ thuật bỏ nhỏ cầu…

- Về chiến thuật: Hiểu và có thể thực hiện một số chiến thuật cơ bản môn Cầu lông như chiến thuật thi đấu đơn, chiến thuật thi đấu đôi…

- Phát triển thể chất: Bao gồm cả hình thái, chức năng cơ thể, tố chất vận động (sức nhanh, sức mạnh, sức bền, khả năng phối hợp vận động và mềm dẻo).

- Phát triển nhân cách, đạo đức, ý chí: Phát triển nhân cách, đạo đức, rèn luyện tính kiên trì, độc tập, khiêm tốn, chuyên cần, khả năng làm việc nhóm…

- Đáp ứng tốt nhu cầu của học sinh khi tham gia tập luyện ngoại khóa môn Cầu lông.

3. Thời gian

Tổng số 100 buổi tập luyện, tương ứng với 50 tuần, trong đó :

+ Học kỳ 1: 19 tuần, mỗi tuần 2 buổi (đã bao gồm buổi kiểm tra cuối kỳ)

+ Học kỳ 2: 18 tuần, mỗi tuần 2 buổi (đã bao gồm buổi kiểm tra cuối kỳ)

+ Học kỳ hè: 13 tuần, mỗi tuần 02 buổi (đã bao gồm buổi kiểm tra cuối kỳ)

- Thời gian cho mỗi buổi tập: 90 phút/ buổi

4. Điều kiện tiên quyết

Đã hoàn thành hoặc đạt yêu cầu chương trình tập luyện Cầu lông ngoại khóa cho học sinh THPT thành phố Tuyên Quang – năm tập luyện thứ nhất.

Yêu thích tập luyện TDTT nói chung và Cầu lông nói riêng.

Không mắc các bệnh yêu cầu hạn chế vận động

5. Nội dung tóm tắt

Chương trình trang bị những kiến thức cơ bản về môn Cầu lông như nguyên lý và hệ thống kỹ thuật cơ bản môn Cầu lông, một số điều luật cơ bản, ông tập các kỹ thuật cầu lông đã học và học mới các kỹ thuật di chuyển bước nhảy, kỹ thuật giao cầu bằng mặt trái của vợt, kỹ thuật đánh cao cao tay, bật nhảy đập cầu…

6. Phân phối chương trình

TT	Nội dung	Phân phối (tiết)			Tổng (tiết)
		Lý thuyết	Thực hành	Tự học	
1	Lý thuyết	*1		*3	-
2	Kỹ thuật căn bản		36	*3	36
3	Chiến thuật		32	*3	32
4	Thi đấu		29	*3	29
5	Thể lực		*2	*3	-
6	Kiểm tra		3		3
	Tổng:	-	100	-	100

Ghi chú:

**1: Không có buổi tập dành riêng nhưng dành từ 5-10 phút trong mỗi giáo án để giảng dạy nội dung*

**2: Không có buổi tập dành riêng nhưng dành từ 15-20 phút trong mỗi giáo án để giảng dạy nội dung*

**3: Không quy định chi tiết, học sinh có thể tự tập luyện thêm tùy theo trình độ của bản thân*

7. Nội dung chi tiết

7.1. Lý thuyết (dành 5-10 phút trong mỗi buổi tập để trang bị kiến thức lý thuyết)

- Nguyên lý kỹ thuật môn Cầu lông

- Hệ thống kỹ thuật cơ bản môn Cầu lông

- Phương pháp sơ cứu các chấn thương thường gặp trong tập luyện và thi đấu môn Cầu lông

- Phát triển nhân cách, đạo đức, ý chí: Phát triển nhân cách, đạo đức, rèn luyện tính kiên trì, độc tập, khiêm tốn, chuyên cần, khả năng làm việc nhóm

7.2 Thực hành (74 giáo án)

7.2.1. Kỹ thuật căn bản

- Ôn tập các kỹ thuật cầu lông đã học

- Kỹ thuật di chuyển bước nhảy

- Kỹ thuật đánh cầu cao tay bên phải

- Kỹ thuật đánh cầu cao sâu

- Kỹ thuật bỏ nhỏ cầu

- Kỹ thuật bật nhảy đập cầu

- Phối hợp các kỹ thuật cơ bản môn Cầu lông

7.2.2. Chiến thuật

- Các chiến thuật thi đấu đơn

- Chiến thuật thi đấu đôi

7.2.4. Ôn tập

Ôn tập các kỹ thuật, chiến thuật môn cầu lông

7.2.5. Thể lực (Mỗi giáo án tập luyện dành 15-20 phút để tập thể lực)

Phát triển toàn diện các tố chất thể lực: Sức nhanh, sức mạnh, sức bền, khả năng phối hợp vận động và mềm dẻo. Ưu tiên phát triển thể lực chung.

7.3. Tự học

Tự học các nội dung trong chương trình học thuộc từng phần.

- Ôn tập các kỹ thuật cầu lông đã học

- Kỹ thuật di chuyển bước nhảy

- Kỹ thuật đánh cầu cao tay bên phải

- Kỹ thuật đánh cầu cao sâu

- Kỹ thuật bỏ nhỏ cầu

- Kỹ thuật bật nhảy đập cầu

- Phối hợp các kỹ thuật cơ bản môn Cầu lông

8. Phương pháp và hình thức tổ chức giảng dạy

- Phương pháp giảng dạy:

+ Phương pháp giảng dạy kỹ thuật: Phương pháp tập luyện nguyên vẹn, Phương pháp sử dụng lời nói, Phương pháp trực quan, Phương pháp sử dụng bài tập bổ trợ, Phương pháp sử dụng bài tập dẫn dắt

+ Phương pháp phát triển thể lực: Phương pháp tập luyện vòng tròn, Phương pháp tập luyện ổn định liên tục, Phương pháp tập luyện ổn định ngắt quãng (theo tổ), Phương pháp tập luyện biến đổi, Phương pháp trò chơi, phương pháp thi đấu.

- Hình thức tổ chức giảng dạy: Tập luyện theo lớp, Tập luyện theo nhóm, Tập luyện cá nhân.

9. Nội dung kiểm tra, đánh giá

9.1. Kiểm tra mức độ phát triển thể lực chung: Sử dụng 06 test kiểm tra và tiêu chuẩn quy định theo Quyết định số 53/2008/QĐ–BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008 của Bộ Giáo dục và Đào tạo gồm:

Test 1. Lực bóp tay thuận (kG): để đánh giá sức mạnh nhóm cơ tay

Test 2. Nằm ngửa gập bụng (lần/30s): để đánh giá sức mạnh bền

Test 3. Bật xa tại chỗ (cm): để đánh giá sức mạnh chân

Test 4. Chạy 30m xuất phát cao (s): để đánh giá sức nhanh

Test 5. Chạy con thoi 4 x 10m (s): để đánh giá năng lực phối hợp vận động

Test 6. Chạy tùy sức 5 phút (m): để đánh giá sức bền chung

9.2. Kiểm tra trình độ chuyên môn môn Cầu lông

- Phát cầu thấp gần 10 quả vào ô 1m x 2,9m (quả).
- Đánh cầu cao xa 10 quả vào ô 2m x 5,18m (quả)
- Di chuyển tiến lùi 5 lần (giây)
- Di chuyển ngang sân đơn 10 lần (giây)

CHƯƠNG TRÌNH 3.

CHƯƠNG TRÌNH TẬP LUYỆN CẦU LÔNG NGOẠI KHÓA CHO HỌC SINH THPT THÀNH PHỐ TUYÊN QUANG NĂM TẬP LUYỆN THỨ BA

1. Vị trí môn học

Chương trình tập luyện Cầu lông ngoại khóa cho học sinh THPT thành phố Tuyên Quang năm thứ hai là chương trình nhỏ cuối cùng trong 03 chương trình tập luyện Cầu lông ngoại khóa cho học sinh các trường THPT trên địa bàn thành phố Tuyên Quang.

Chương trình dành cho người đã hoàn thành hoặc đạt kết quả theo yêu cầu của năm tập luyện ngoại khóa Cầu lông thứ hai cho học sinh các trường THPT thành phố Tuyên Quang.

2. Mục tiêu môn học

2.1. Mục tiêu chung

Chương trình tập luyện Cầu lông ngoại khóa cho học sinh các trường THPT thành phố Tuyên Quang – năm tập luyện thứ ba cung cấp cho học sinh môi trường và những hoạt động giáo dục để hình thành kỹ năng, kỹ xảo vận động chung và chuyên môn môn Cầu lông tương ứng với năm tập luyện thứ ba, đồng thời phát phát triển thể chất, rèn luyện đạo đức, ý trí, khả năng làm việc nhóm… đảm bảo yêu cầu chuyên môn môn Cầu lông, yêu cầu của hoạt động TDTT NK trong trường học các cấp.

2.2. Mục tiêu cụ thể

Sau khi học xong chương trình tập luyện ngoại khóa môn Cầu lông - năm tập luyện thứ ba, học sinh có các khả năng có khả năng:

1. Hiểu được tầm quan trọng của tập luyện TDTT nói chung và tập luyện Cầu lông nói riêng với sức khỏe. Có những hiểu biết cơ bản về tầm quan trọng của tập luyện TDTT và có ý thức tự tập luyện TDTT, rèn luyện sức khỏe. Hiểu được các kiến thức lý thuyết về môn Cầu lông như phương pháp tổ chức thi đấu môn Cầu lông, phương pháp trọng tài môn Cầu lông.

2. Nắm vững và có khả năng thực hành các kỹ năng chuyên môn môn Bóng Cầu lông tương ứng với trình độ năm tập luyện thứ hai. Cụ thể gồm:

- Về kỹ thuật căn bản: Kỹ thuật đánh cầu trái cao tay, kỹ thuật treo cầu gần lưới, kỹ thuật bỏ nhỏ cầu gần lưới, kỹ thuật bạt cầu, kỹ thuật đánh cầu trên lưới, kỹ thuật đánh cầu nhanh…

- Về chiến thuật: Hiểu và có thể thực hiện một số chiến thuật cơ bản môn Cầu lông như chiến thuật đánh cầu theo đường, chiến thuật đánh cầu theo điểm, chiến thuật phối hợp trong đánh đôi…

- Phát triển thể chất: Bao gồm cả hình thái, chức năng cơ thể, tố chất vận động (sức nhanh, sức mạnh, sức bền, khả năng phối hợp vận động và mềm dẻo).

- Phát triển nhân cách, đạo đức, ý chí: Phát triển nhân cách, đạo đức, rèn luyện tính kiên trì, độc tập, khiêm tốn, chuyên cần, khả năng làm việc nhóm…

- Đáp ứng tốt nhu cầu của học sinh khi tham gia tập luyện ngoại khóa môn Cầu lông.

3. Thời gian

Tổng số 100 buổi tập luyện, tương ứng với 50 tuần, trong đó:

+ Học kỳ 1: 19 tuần, mỗi tuần 2 buổi (đã bao gồm buổi kiểm tra cuối kỳ)

+ Học kỳ 2: 18 tuần, mỗi tuần 2 buổi (đã bao gồm buổi kiểm tra cuối kỳ)

+ Học kỳ hè: 13 tuần, mỗi tuần 02 buổi (đã bao gồm buổi kiểm tra cuối kỳ)

- Thời gian cho mỗi buổi tập: 90 phút/ buổi

4. Điều kiện tiên quyết

Đã hoàn thành hoặc đạt yêu cầu chương trình tập luyện Cầu lông ngoại khóa cho học sinh THPT thành phố Tuyên Quang – năm tập luyện thứ hai.

Yêu thích tập luyện TDTT nói chung và Cầu lông nói riêng.

Không mắc các bệnh yêu cầu hạn chế vận động

5. Nội dung tóm tắt

Chương trình trang bị những kiến thức cơ bản về môn Cầu lông như phươn gpháp tổ chức thi đấu Cầu lông, Phương pháp trọng tài Cầu lông, một số luật cơ bản môn Cầu lông, các kỹ thuật đánh cầu trái cao tay, treo cầu gần lưới, bỏ nhỏ cầu gần lưới, bạt cầu, đánh cầu nhanh, đánh cầu trên lưới... và một số chiến thuật cơ bản môn Cầu lông

6. Phân phối chương trình

TT	Nội dung	Phân phối (tiết)			Tổng (tiết)
		Lý thuyết	Thực hành	Tự học	
1	Lý thuyết	*1		*3	-
2	Kỹ thuật căn bản		30	*3	30
3	Chiến thuật		32	*3	32
4	Thi đấu		35	*3	35
5	Thể lực		*2	*3	-
6	Kiểm tra		3		3
	Tổng:	-	100	-	100

Ghi chú:

**1: Không có buổi tập dành riêng nhưng dành từ 5-10 phút trong mỗi giáo án để giảng dạy nội dung*

**2: Không có buổi tập dành riêng nhưng dành từ 15-20 phút trong mỗi giáo án để giảng dạy nội dung*

**3: Không quy định chi tiết, học sinh có thể tự tập luyện thêm tùy theo trình độ của bản thân*

7. Nội dung chi tiết

7.1. Lý thuyết (dành 5-10 phút trong mỗi buổi tập để trang bị kiến thức lý thuyết)

- Phương pháp tổ chức thi đấu Cầu lông

- Phương pháp trọng tài Cầu lông

- Một số điều luật cơ bản môn Cầu lông

- Phát triển nhân cách, đạo đức, ý chí: Phát triển nhân cách, đạo đức, rèn luyện tính kiên trì, độc tập, khiêm tốn, chuyên cần, khả năng làm việc nhóm

7.2 Thực hành (74 giáo án)

7.2.1. Kỹ thuật căn bản

- Ôn tập các kỹ thuật cầu lông đã học

- Kỹ thuật đánh cầu trái cao tay

- Kỹ thuật treo cầu gần lưới

- Kỹ thuật bỏ nhỏ cầu gần lưới

- Kỹ thuật bạt cầu

- Kỹ thuật đánh cầu trên lưới

- Kỹ thuật đánh cầu nhanh

- Phối hợp các kỹ thuật cơ bản môn Cầu lông

7.2.2. Chiến thuật

- Chiến thuật đánh cầu theo đường thẳng

- Chiến thuật đánh cầu theo điểm

Chiến thuật phối hợp trong đánh đôi

7.2.4. Ôn tập

Ôn tập các kỹ thuật, chiến thuật môn cầu lông

7.2.5. Thể lực (Mỗi giáo án tập luyện dành 15-20 phút để tập thể lực)

Phát triển toàn diện các tố chất thể lực: Sức nhanh, sức mạnh, sức bền, khả năng phối hợp vận động và mềm dẻo. Ưu tiên phát triển thể lực chung.

7.3. Tự học

Tự học các nội dung trong chương trình học thuộc từng phần.

- Ôn tập các kỹ thuật cầu lông đã học

- Kỹ thuật đánh cầu trái cao tay

- Kỹ thuật treo cầu gần lưới

- Kỹ thuật bỏ nhỏ cầu gần lưới

- Kỹ thuật bạt cầu

- Kỹ thuật đánh cầu trên lưới

- Kỹ thuật đánh cầu nhanh

- Phối hợp các kỹ thuật cơ bản môn Cầu lông

8. Phương pháp và hình thức tổ chức giảng dạy

- Phương pháp giảng dạy:

+ Phương pháp giảng dạy kỹ thuật: Phương pháp tập luyện nguyên vẹn, Phương pháp sử dụng lời nói, Phương pháp trực quan, Phương pháp sử dụng bài tập bổ trợ, Phương pháp sử dụng bài tập dẫn dắt

+ Phương pháp phát triển thể lực: Phương pháp tập luyện vòng tròn, Phương pháp tập luyện ổn định liên tục, Phương pháp tập luyện ổn định ngắt quãng (theo tổ), Phương pháp tập luyện biến đổi, Phương pháp trò chơi, phương pháp thi đấu.

- Hình thức tổ chức giảng dạy: Tập luyện theo lớp, Tập luyện theo nhóm, Tập luyện cá nhân.

9. Nội dung kiểm tra, đánh giá

9.1. Kiểm tra mức độ phát triển thể lực chung: Sử dụng 06 test kiểm tra và tiêu chuẩn quy định theo Quyết định số 53/2008/QĐ–BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008 của Bộ Giáo dục và Đào tạo gồm:

Test 1. Lực bóp tay thuận (kG): để đánh giá sức mạnh nhóm cơ tay

Test 2. Nằm ngửa gập bụng (lần/30s): để đánh giá sức mạnh bền

Test 3. Bật xa tại chỗ (cm): để đánh giá sức mạnh chân

Test 4. Chạy 30m xuất phát cao (s): để đánh giá sức nhanh

Test 5. Chạy con thoi 4 x 10m (s): để đánh giá năng lực phối hợp vận động

Test 6. Chạy tùy sức 5 phút (m): để đánh giá sức bền chung

9.2. Kiểm tra trình độ chuyên môn môn Cầu lông

- Phát cầu cao xa 10 quả vào ô 2m x 2,9m (quả).
- Di chuyển tiến lùi 10 lần (giây).
- Đập cầu 10 quả vào ô ½ sân đơn (quả).
- Di chuyển nhặt đổi cầu 2 lần 6 điểm trên sân (giây).

PHỤ LỤC 9. Chương trình tập luyện Cầu lông ngoại khóa cho học sinh các trường THPT thành phố Tuyên Quang – Chỉnh sửa sau hội thảo

PHẦN I. GIỚI THIỆU CHƯƠNG TRÌNH

1. Vị trí của môn học: Chương trình tập luyện Cầu lông ngoại khóa cho học sinh các trường THPT thành phố Tuyên Quang là chương trình tập luyện Cầu lông ngoại khóa được xây dựng cho đối tượng học sinh các trường THPT thạnh phố Tuyên Quang. Học sinh có thể tham gia tập luyện Cầu lông ngoại khóa tại bất cứ thời điểm nào miễn đạt được yêu cầu tiên quyết của mỗi chương trình.

2. Mục đích môn học:

Chương trình tập luyện Cầu lông ngoại khóa cho học sinh các trường THPT thành phố Tuyên Quang cung cấp cho học sinh trong các trường THPT trên địa bàn thành phố Tuyên Quang môi trường và những hoạt động giáo dục để hình thành kỹ năng, kỹ xảo vận động chung và chuyên môn môn Cầu lông đồng thời phát phát triển thể chất, rèn luyện đạo đức, ý trí, khả năng làm việc nhóm… đảm bảo yêu cầu chuyên môn môn Cầu lông, yêu cầu của công tác TDTT NK trong trường học các cấp trong đó bao gồm cả yêu cầu về giáo dục, giáo dưỡng thể chất, phát hiện và bồi dưỡng năng khiếu thể thao và đáp ứng nhu cầu xã hội.

3. Mục tiêu môn học:

Chương trình được xây dựng theo 03 giai đoạn, tương ứng với 03 năm tập luyện. Khi học xong chương trình, học sinh có khả năng:

- Hiểu biết những kiến thức chung về phương pháp, lợi ích của tập luyện thể dục thể thao (TDTT) nói chung và tập luyện Cầu lông ngoại khóa nói riêng với sức khỏe; Có những hiểu biết cơ bản về tầm quan trọng của tập luyện TDTT và có ý thức tự tập luyện suốt đời; hiểu được phương pháp và có thể tự tập luyện phát triển thể chất cũng như hình thành và phát triển các kỹ năng, kỹ xảo vận động cơ bản môn Cầu lông; có những kiến thức cơ bản về phòng tránh và sơ cứu các chấn thương thường gặp trong tập luyện TDTT…

- Nắm vững và có khả năng thực hành các kỹ năng chuyên môn Bóng Cầu lông tương ứng với mỗi giai đoạn tập luyện (tương ứng mỗi năm tập luyện), bao gồm cả kỹ thuật, chiến thuật, khả năng thi đấu….

- Phát triển thể chất (bao gồm cả hình thái, chức năng cơ thể, tố chất vận động).

- Phát triển nhân cách, đạo đức, ý chí

- Với những học sinh có năng khiếu, được phát hiện, tuyển chọn và đào tạo chuyên môn Cầu lông cao hơn.

- Đáp ứng tốt nhu cầu của học sinh trong hoạt động ngoại khóa môn Cầu lông

4. Yêu cầu đối với học sinh:

- Trang bị các trang thiết bị tập luyện cá nhân như quần áo tập, giày, vợt, quả cầu.

- Tham gia đầy đủ các buổi học theo chương trình, tích cực, tự giác tham gia tập luyện

- Chấp hành nghiêm các nội quy, quy chế của CLB khi tham gia tập luyện

- Đóng lệ phí tham gia tập luyện đầy đủ,

5. Cấu trúc chương trình:

- Chương trình được xây dựng với 03 năm tập luyện, thời lượng chương trình gồm 50 tuần/ năm, tổng thời lượng là 150 tuần tập luyện, tương ứng 300 buổi tập luyện.

- Phân bổ thời gian cho mỗi năm tập luyện:

+ Học kỳ 1: 19 tuần, mỗi tuần 2 buổi (đã bao gồm buổi kiểm tra cuối kỳ)

+ Học kỳ 2: 18 tuần, mỗi tuần 2 buổi (đã bao gồm buổi kiểm tra cuối kỳ)

+ Học kỳ hè: 13 tuần, mỗi tuần 02 buổi (đã bao gồm buổi kiểm tra cuối kỳ)

- Thời gian cho mỗi buổi tập: 90 phút/ buổi

6. Đối tượng:

- Học sinh các trường THPT trên địa bàn thành phố Tuyên Quang
- Đối tượng mở rộng: Cán bộ, giáo viên Nhà trường

7. Điều kiện tiên quyết:

- Không có bệnh hạn chế vận động, đảm bảo sức khỏe tập luyện

- Yêu thích môn Cầu lông và tự giác tham gia tập luyện

- Đạt được yêu cầu về điều kiện tiên quyết của từng chương trình tương ứng với mỗi năm tập luyện

8. Nội dung, hình thức thi và kiểm tra:

- Kiểm tra thường xuyên kết hợp với kiểm tra kết thúc mỗi học kỳ
- Kiểm tra thực hành
- Nội dung kiểm tra quy định cụ thể trong từng chương trình học.

9. Đánh giá:

Đánh giá theo thang điểm 10, bao gồm cả kiểm tra thực hành và ý thức tập luyện toàn kỳ.

PHẦN II. PHÂN PHỐI CHƯƠNG TRÌNH:

TT	Năm	Phân phố thời gian						
		Lý thuyết	**Kỹ thuật**	**Chiến thuật**	**Thể lực**	**Thi đấu**	**Tự tập**	**Kiểm tra**
1	Năm thứ nhất	*1	64	18	*2	18	*3	3
2	Năm thứ hai	*1	36	32	*2	32	*3	3
3	Năm thứ ba	*1	30	32	*2	38	*3	3

Ghi chú:

**1: Không có buổi tập dành riêng nhưng dành từ 5-10 phút trong mỗi giáo án để giảng dạy nội dung*

**2: Không có buổi tập dành riêng nhưng dành từ 15-20 phút trong mỗi giáo án để giảng dạy nội dung*

**3: Không quy định chi tiết, học sinh có thể tự tập luyện thêm tùy theo trình độ của bản thân*

PHẦN III. NỘI DUNG CHƯƠNG TRÌNH: (*Trình bày nội dung học tập ở toàn cấp học, nội dung lý thuyết và thực hành ở từng nhóm nội dung chính).*

1. Lý thuyết

- Vị trí, tác dụng của tập luyện và thi đấu môn Cầu lông.
- Lịch sử phát trển môn Cầu lông ở trên thế giới và ở Việt Nam
- Nguyên lý và hệ thống kỹ thuật cơ bản môn Cầu lông
- Luật thi đấu Cầu lông

- Phương pháp tổ chức thi đấu Cầu lông
- Phương pháp trọng tài Cầu lông

2. Kỹ thuật

- Kỹ thuật cầm vợt và cầm cầu
- Các tư thế chuẩn bị cơ bản.
- Kỹ thuật di chuyển một bước.
- Kỹ thuật di chuyển nhiều bước.
- Kỹ thuật di chuyển bước nhảy.
- Kỹ thuật đánh cầu thấp tay bên phải.
- Kỹ thuật đánh cầu thấp tay bên trái
- Kỹ thuật phát cầu
- Kỹ thuật giao cầu bằng mặt trái của vợt.
- Kỹ thuật giao cầu bằng mặt phải của vợt.
- Kỹ thuật đánh cầu cao tay bên phải.
- Kỹ thuật đánh cầu cao xa.
- Kỹ thuật đập cầu.
- Kỹ thuật đánh cầu trái cao tay.
- Kỹ thuật treo cầu gần lưới.
- Kỹ thuật bỏ nhỏ cầu gần lưới.
- Kỹ thuật bạt cầu.
- Kỹ thuật đánh cầu trên lưới.

3. Chiến thuật

- Chiến thuật thi đấu đơn
- Chiến thuật thi đấu đôi
- Chiến thuật đánh cầu theo đường
- Chiến thuật di chuyển trong đánh đôi

4. Thể lực

- Phát triển sức nhanh chuyên môn môn Cầu lông
- Phát triển sức mạnh chuyên môn môn Cầu lông

- Phát triển sức bền chuyên môn môn Cầu lông

- Phát triển năng lực phối hợp vận động và năng lực mềm dẻo môn Cầu lông

5. Thi đấu

- Thi đấu đôi nam

- Thi đấu đôi nữ

- Thi đấu đôi nam nữ

- Thi đấu đơn nam

- Thi đấu đơn nữ

6. Kiểm tra, đánh giá

Thể hiện nội dung kiểm tra, đánh giá theo từng năm tập luyện

PHẦN IV. TÀI LIỆU PHỤC VỤ GIẢNG DẠY VÀ HỌC TẬP:

1. Bộ môn Cầu lông Trường Đại học Thể dục Thể thao Bắc Ninh (2015), *Ngân hàng câu hỏi và đáp án môn Cầu lông*, NXB Thể dục Thể thao, Hà Nội.

2. Nguyễn Văn Đức và cộng sự (2015), *Giáo trình Cầu lông*, NXB Thể dục Thể thao, Hà Nội.

3. Tổng cục Thể dục Thể thao (2008), *Luật Cầu lông*, NXB Thể dục Thể thao, Hà Nội.

4. Trần Văn Vinh (2000), *Phương pháp tổ chức thi đấu và trọng tài Cầu lông*, NXB Thể dục Thể thao, Hà Nội.

CHƯƠNG TRÌNH 1.

CHƯƠNG TRÌNH TẬP LUYỆN CẦU LÔNG NGOẠI KHÓA CHO HỌC SINH THPT THÀNH PHỐ TUYÊN QUANG NĂM TẬP LUYỆN THỨ NHẤT

1. Vị trí môn học

Chương trình tập luyện Cầu lông ngoại khóa cho học sinh THPT thành phố Tuyên Quang năm thứ nhất là chương trình nhỏ đầu tiên trong 03 chương trình tập luyện Cầu lông ngoại khóa cho học sinh các trường THPT trên địa bàn thành phố Tuyên Quang.

Chương trình dành cho người bắt đầu tập luyện ngoại khóa môn Cầu lông trong các CLB Tập luyện Cầu lông ngoại khóa cho học sinh các trường THPT thành phố Tuyên Quang.

2. Mục tiêu môn học

2.1. Mục tiêu chung

Chương trình tập luyện Cầu lông ngoại khóa cho học sinh các trường THPT thành phố Tuyên Quang – năm tập luyện thứ nhất cung cấp cho học sinh môi trường và những hoạt động giáo dục để hình thành kỹ năng, kỹ xảo vận động chung và chuyên môn môn Cầu lông tương ứng với năm tập luyện thứ nhất, đồng thời phát phát triển thể chất, rèn luyện đạo đức, ý trí, khả năng làm việc nhóm… đảm bảo yêu cầu chuyên môn môn Cầu lông, yêu cầu của hoạt động TDTT NK trong trường học các cấp.

2.2. Mục tiêu cụ thể

Sau khi học xong chương trình tập luyện ngoại khóa môn Cầu lông - năm tập luyện thứ nhất, học sinh có các khả năng có khả năng:

1. Hiểu được tầm quan trọng của tập luyện TDTT nói chung và tập luyện Cầu lông nói riêng với sức khỏe. Có những hiểu biết cơ bản về tầm quan trọng của tập luyện TDTT và có ý thức tự tập luyện TDTT, rèn luyện sức khỏe. Hiểu được các kiến thức lý thuyết về môn Cầu lông như lịch sử phát triển môn Cầu lông trên thế giới và ở Việt Nam

2. Nắm vững và có khả năng thực hành các kỹ năng chuyên môn môn Bóng Cầu lông tương ứng với trình độ năm tập luyện thứ nhất. Cụ thể gồm:

- Về kỹ thuật căn bản: Nắm vững các kỹ thuật cầm vợt và cầu, các tư thế chuẩn bị cơ bản, kỹ thuật di chuyển, kỹ thuật đánh cầu thấp tay bên trái và bên phải, kỹ thuật đánh cầu cao tay, kỹ thuật phát cầu, đập cầu…

- Về chiến thuật: Hiểu và có thể thực hiện một số chiến thuật cơ bản môn Cầu lông như chiến thuật phát cầu, chiế thuật di chuyển trong đánh đôi…

- Phát triển thể chất: Bao gồm cả hình thái, chức năng cơ thể, tố chất vận động (sức nhanh, sức mạnh, sức bền, khả năng phối hợp vận động và mềm dẻo).

- Phát triển nhân cách, đạo đức, ý chí: Phát triển nhân cách, đạo đức, rèn luyện tính kiên trì, độc tập, khiêm tốn, chuyên cần, khả năng làm việc nhóm…

- Đáp ứng tốt nhu cầu của học sinh khi tham gia tập luyện ngoại khóa môn Cầu lông.

3. Thời gian

Tổng số 100 buổi tập luyện, tương ứng với 50 tuần, trong đó:

+ Học kỳ 1: 19 tuần, mỗi tuần 2 buổi (đã bao gồm buổi kiểm tra cuối kỳ)

+ Học kỳ 2: 18 tuần, mỗi tuần 2 buổi (đã bao gồm buổi kiểm tra cuối kỳ)

+ Học kỳ hè: 13 tuần, mỗi tuần 02 buổi (đã bao gồm buổi kiểm tra cuối kỳ)

- Thời gian cho mỗi buổi tập: 90 phút/ buổi

4. Điều kiện tiên quyết

Yêu thích tập luyện TDTT nói chung và Cầu lông nói riêng.

Không mắc các bệnh yêu cầu hạn chế vận động

5. Nội dung tóm tắt

Chương trình trang bị những kiến thức cơ bản về môn Cầu lông như ý nghĩa, tác dụng của môn Cầu lông, lịch sử hình thành và phát triển môn Cầu lông trên thế giới và tại Việt Nam, các kỹ thuật cầm cầu và vợt, kỹ thuật di chuyển trong Cầu lông, kỹ thuật đánh cầu thấp tay, cao tay, đập cầu, các điều luật cơ bản môn Cầu lông và một số chiến thuật cơ bản môn Cầu lông…

6. Phân phối chương trình

TT	Nội dung	Phân phối (tiết)			Tổng (tiết)
		Lý thuyết	Thực hành	Tự học	
1	Lý thuyết	*1		*3	-
2	Kỹ thuật cơ bản		61	*3	61
3	Chiến thuật		18	*3	18
4	Thi đấu		18	*3	18
5	Thể lực		*2	*3	-
6	Kiểm tra		3		3
	Tổng:	-	100	-	100

Ghi chú:

**1: Không có buổi tập dành riêng nhưng dành từ 5-10 phút trong mỗi giáo án để giảng dạy nội dung*

**2: Không có buổi tập dành riêng nhưng dành từ 15-20 phút trong mỗi giáo án để giảng dạy nội dung*

**3: Không quy định chi tiết, học sinh có thể tự tập luyện thêm tùy theo trình độ của bản thân*

7. Nội dung chi tiết

7.1. Lý thuyết (dành 5-10 phút trong mỗi buổi tập để trang bị kiến thức lý thuyết)

- Nội quy tập luyện môn Cầu lông
- Vị trí, tác dụng của tập luyện và thi đấu môn Cầu lông
- Lịch sử phát triển môn Cầu lông triên thế giới và tại Việt Nam
- Phương pháp phòng tránh một số chấn thương thường gặp trong tập luyện và thi đấu Cầu lông
- Phát triển nhân cách, đạo đức, ý chí: Phát triển nhân cách, đạo đức, rèn luyện tính kiên trì, độc tập, khiêm tốn, chuyên cần, khả năng làm việc nhóm

7.2 Thực hành (74 giáo án)

7.2.1. Kỹ thuật cơ bản

- Kỹ thuật cầm vợt và cầm cầu
- Các tư thế chuẩn bị cơ bản.
- Kỹ thuật di chuyển một bước.
- Kỹ thuật di chuyển nhiều bước.
- Kỹ thuật đánh cầu thấp tay bên phải.
- Kỹ thuật đánh cầu thấp tay bên trái.
- Kỹ thuật phông cầu cao tay
- Kỹ thuật phát cầu bằng mặt phải vợt
- Kỹ thuật phát cầu bằng mặt trái vợt

7.2.2. Chiến thuật

- Các chiến thuật phát cầu trong thi đấu Cầu lông

+ Chiến thuật giao cầu tấn công: Giao cầu ngắn tấn công trên lưới, giao cầu ngắn tấn công cuối sân, giao cầu cao sâu tấn công trên lưới, giao cầu cao sâu tấn công cuối sân, giao cầu lao nhanh tấn công…

- Chiến thuật di chuyển trong thi đấu đôi

+ Chiến thuật phân chia theo đường chéo

+ Chiến thuật phân chia theo trên, dưới

+ Chiến thuật phân chia theo dường trung tâm

7.2.4. Ôn tập

Ôn tập các kỹ thuật, chiến thuậtmôn Cầu lông

7.2.5. Thể lực (Mỗi giáo án tập luyện dành 15-20 phút để tập thể lực)

Phát triển toàn diện các tố chất thể lực: Sức nhanh, sức mạnh, sức bền, khả năng phối hợp vận động và mềm dẻo. Ưu tiên phát triển thể lực chung.

7.3. Tự học

Tự học các nội dung trong chương trình học thuộc từng phần.

- Kỹ thuật cầm vợt và cầm cầu
- Các tư thế chuẩn bị cơ bản.
- Kỹ thuật di chuyển một bước.
- Kỹ thuật di chuyển nhiều bước.
- Kỹ thuật đánh cầu thấp tay bên phải.
- Kỹ thuật đánh cầu thấp tay bên trái.
- Kỹ thuật phông cầu cao tay
- Kỹ thuật phát cầu bằng mặt phải vợt
- Kỹ thuật phát cầu bằng mặt trái vợt

8. Phương pháp và hình thức tổ chức giảng dạy

- Phương pháp giảng dạy:

+ Phương pháp giảng dạy kỹ thuật: Phương pháp tập luyện nguyên vẹn, Phương pháp sử dụng lời nói, Phương pháp trực quan, Phương pháp sử dụng bài tập bổ trợ, Phương pháp sử dụng bài tập dẫn dắt

+ Phương pháp phát triển thể lực: Phương pháp tập luyện vòng tròn, Phương pháp tập luyện ổn định liên tục, Phương pháp tập luyện ổn định ngắt quãng (theo tổ), Phương pháp tập luyện biến đổi, Phương pháp trò chơi, phương pháp thi đấu.

- Hình thức tổ chức giảng dạy: Tập luyện theo lớp, Tập luyện theo nhóm, Tập luyện cá nhân.

9. Nội dung kiểm tra, đánh giá

- Thể lực chuyên môn (Bắt buộc)

1. Tại chỗ ném cầu xa 5 quả (m)
2. Di chuyển tiến lùi 5 lượt (s)
3. Di chuyển ngang sân đơn 5 vòng (s)

4. Di chuyển nhặt đổi cầu 6 điểm trên sân 3 vòng (s)

Học kỳ 1:

- Kỹ thuật:

1. Đánh cầu thấp tay qua lại 30 quả (HS thực hiện 2 lần)
2. Kỹ thuật phát cầu thấp tay bằng mặt trái của vợt 10 lần (quả)

Học kỳ 2:

- Kỹ thuật:

1. Đánh cầu thấp tay qua lại 30s (quả)
2. Kỹ thuật phát cầu cao sâu bằng mặt phải của vợt 10 lần vào ô (quả)

CHƯƠNG TRÌNH 2.

CHƯƠNG TRÌNH TẬP LUYỆN CẦU LÔNG NGOẠI KHÓA CHO HỌC SINH THPT THÀNH PHỐ TUYÊN QUANG NĂM TẬP LUYỆN THỨ HAI

1. Vị trí môn học

Chương trình tập luyện Cầu lông ngoại khóa cho học sinh THPT thành phố Tuyên Quang năm thứ hai là chương trình nhỏ thứ hai trong 03 chương trình tập luyện Cầu lông ngoại khóa cho học sinh các trường THPT trên địa bàn thành phố Tuyên Quang.

Chương trình dành cho người đã hoàn thành hoặc đạt kết quả theo yêu cầu của năm tập luyện ngoại khóa Cầu lông thứ nhất cho học sinh các trường THPT thành phố Tuyên Quang.

2. Mục tiêu môn học

2.1. Mục tiêu chung

Chương trình tập luyện Cầu lông ngoại khóa cho học sinh các trường THPT thành phố Tuyên Quang – năm tập luyện thứ hai cung cấp cho học sinh môi trường và những hoạt động giáo dục để hình thành kỹ năng, kỹ xảo vận động chung và chuyên môn môn Cầu lông tương ứng với năm tập luyện thứ hai, đồng thời phát phát triển thể chất, rèn luyện đạo đức, ý trí, khả năng làm việc nhóm… đảm bảo yêu cầu chuyên môn môn Cầu lông, yêu cầu của hoạt động TDTT NK trong trường học các cấp.

2.2. Mục tiêu cụ thể

Sau khi học xong chương trình tập luyện ngoại khóa môn Cầu lông - năm tập luyện thứ hai, học sinh có các khả năng có khả năng:

1. Hiểu được tầm quan trọng của tập luyện TDTT nói chung và tập luyện Cầu lông nói riêng với sức khỏe. Có những hiểu biết cơ bản về tầm quan trọng của tập luyện TDTT và có ý thức tự tập luyện TDTT, rèn luyện sức khỏe. Hiểu được các kiến thức lý thuyết về môn Cầu lông như nguyên lý và hệ thống kỹ thuật cơ bản môn Cầu lông, một số điều luật cơ bản môn Cầu lông…

2. Nắm vững và có khả năng thực hành các kỹ năng chuyên môn môn Bóng Cầu lông tương ứng với trình độ năm tập luyện thứ hai. Cụ thể gồm:

- Về kỹ thuật căn bản: Kỹ thuật di chuyển bước nhảy, kỹ thuật giao cầu bằng mặt trái vợt, kỹ thuật đánh cầu cao tay bên phải, kỹ thuật đánh cầu cao tay bên trái, kỹ thuật bật nhảy đập cầu, kỹ thuật bỏ nhỏ cầu…

- Về chiến thuật: Hiểu và có thể thực hiện một số chiến thuật cơ bản môn Cầu lông như chiến thuật thi đấu đơn, chiến thuật thi đấu đôi…

- Phát triển thể chất: Bao gồm cả hình thái, chức năng cơ thể, tố chất vận động (sức nhanh, sức mạnh, sức bền, khả năng phối hợp vận động và mềm dẻo).

- Phát triển nhân cách, đạo đức, ý chí: Phát triển nhân cách, đạo đức, rèn luyện tính kiên trì, độc tập, khiêm tốn, chuyên cần, khả năng làm việc nhóm…

- Đáp ứng tốt nhu cầu của học sinh khi tham gia tập luyện ngoại khóa môn Cầu lông.

3. Thời gian

Tổng số 100 buổi tập luyện, tương ứng với 50 tuần, trong đó:

+ Học kỳ 1: 19 tuần, mỗi tuần 2 buổi (đã bao gồm buổi kiểm tra cuối kỳ)

+ Học kỳ 2: 18 tuần, mỗi tuần 2 buổi (đã bao gồm buổi kiểm tra cuối kỳ)

+ Học kỳ hè: 13 tuần, mỗi tuần 02 buổi (đã bao gồm buổi kiểm tra cuối kỳ)

- Thời gian cho mỗi buổi tập: 90 phút/ buổi

4. Điều kiện tiên quyết

Đã hoàn thành hoặc đạt yêu cầu chương trình tập luyện Cầu lông ngoại khóa cho học sinh THPT thành phố Tuyên Quang – năm tập luyện thứ nhất.

Yêu thích tập luyện TDTT nói chung và Cầu lông nói riêng.

Không mắc các bệnh yêu cầu hạn chế vận động

5. Nội dung tóm tắt

Chương trình trang bị những kiến thức cơ bản về môn Cầu lông như nguyên lý và hệ thống kỹ thuật cơ bản môn Cầu lông, một số điều luật cơ bản, ông tập các kỹ thuật cầu lông đã học và học mới các kỹ thuật di chuyển bước nhảy, kỹ thuật giao cầu bằng mặt trái của vợt, kỹ thuật đánh cao cao tay, bật nhảy đập cầu… và một số chiến thuật cơ bản môn cầu lông

6. Phân phối chương trình

TT	Nội dung	Phân phối (tiết)			Tổng (tiết)
		Lý thuyết	Thực hành	Tự học	
1	Lý thuyết	*1		*3	-
2	Kỹ thuật cơ bản		36	*3	36
3	Chiến thuật		32	*3	32
4	Thi đấu		29	*3	29
5	Thể lực		*2	*3	-
6	Kiểm tra		3		3
Tổng:		-	100	-	100

Ghi chú:

**1: Không có buổi tập dành riêng nhưng dành từ 5-10 phút trong mỗi giáo án để giảng dạy nội dung*

**2: Không có buổi tập dành riêng nhưng dành từ 15-20 phút trong mỗi giáo án để giảng dạy nội dung*

**3: Không quy định chi tiết, học sinh có thể tự tập luyện thêm tùy theo trình độ của bản thân*

7. Nội dung chi tiết

7.1. Lý thuyết (dành 5-10 phút trong mỗi buổi tập để trang bị kiến thức lý thuyết)

- Nguyên lý kỹ thuật môn Cầu lông
- Hệ thống kỹ thuật cơ bản môn Cầu lông
- Phương pháp sơ cứu các chấn thương thường gặp trong tập luyện và thi đấu môn Cầu lông
- Phát triển nhân cách, đạo đức, ý chí: Phát triển nhân cách, đạo đức, rèn luyện tính kiên trì, độc tập, khiêm tốn, chuyên cần, khả năng làm việc nhóm

7.2 Thực hành (74 giáo án)

7.2.1. Kỹ thuật căn bản

- Ôn tập các kỹ thuật cầu lông đã học
- Kỹ thuật di chuyển bước nhảy
- Kỹ thuật đánh cầu cao tay bên phải
- Kỹ thuật đánh cầu cao sâu
- Kỹ thuật bỏ nhỏ
- Kỹ thuật phòng thủ
- Kỹ thuật bật nhảy đập cầu
- Phối hợp các kỹ thuật cơ bản môn Cầu lông

7.2.2. Chiến thuật

- Các chiến thuật thi đấu đơn

+ Chiến thuật đỡ giao cầu tấn công
+ Chiến thuật đánh cầu 4 điểm rồi đột kích
+ Chiến thuật tấn công cuối sân
+ Chiến thuật đánh cầu vào tay trái đối phương
+ Chiến thuật tấn công bằng các kỹ thuật đơn lẻ

- Chiến thuật thi đấu đôi

+ Chiến thuật đỡ giao cầu tấn công

+ Chiến thuật tấn công hai đánh một

+ Chiến thuật tấn công trung lộ

7.2.4. Ôn tập

Ôn tập các kỹ thuật, chiến thuật môn cầu lông

7.2.5. Thể lực (Mỗi giáo án tập luyện dành 15-20 phút để tập thể lực)

Phát triển toàn diện các tố chất thể lực: Sức nhanh, sức mạnh, sức bền, khả năng phối hợp vận động và mềm dẻo. Ưu tiên phát triển thể lực chung.

7.3. Tự học

Tự học các nội dung trong chương trình học thuộc từng phần.

- Ôn tập các kỹ thuật cầu lông đã học
- Kỹ thuật di chuyển bước nhảy
- Kỹ thuật đánh cầu cao tay bên phải
- Kỹ thuật đánh cầu cao sâu
- Kỹ thuật bỏ nhỏ cầu
- Kỹ thuật bật nhảy đập cầu
- Phối hợp các kỹ thuật cơ bản môn Cầu lông

8. Phương pháp và hình thức tổ chức giảng dạy

- Phương pháp giảng dạy:

+ Phương pháp giảng dạy kỹ thuật: Phương pháp tập luyện nguyên vẹn, Phương pháp sử dụng lời nói, Phương pháp trực quan, Phương pháp sử dụng bài tập bổ trợ, Phương pháp sử dụng bài tập dẫn dắt

+ Phương pháp phát triển thể lực: Phương pháp tập luyện vòng tròn, Phương pháp tập luyện ổn định liên tục, Phương pháp tập luyện ổn định ngắt quãng (theo tổ), Phương pháp tập luyện biến đổi, Phương pháp trò chơi, phương pháp thi đấu.

- Hình thức tổ chức giảng dạy: Tập luyện theo lớp, Tập luyện theo nhóm, Tập luyện cá nhân.

9. Nội dung kiểm tra, đánh giá

- Thể lực chuyên môn (Bắt buộc)

1. Tại chỗ ném cầu xa 5 quả (m)
2. Di chuyển tiến lùi 5 lượt (s)
3. Di chuyển ngang sân đơn 5 vòng (s)
4. Di chuyển nhặt đổi cầu 6 điểm trên sân 3 vòng (s)

Học kỳ 1:

- Kỹ thuật:

1. Phát cầu thấp gần vào ô 1x1 m 10 lần (số lần vào ô)

2. Phông cầu 10 quả vào ô 1 mét vuông theo đường thẳng (quả)

Học kỳ 2:

- Phông cầu cao xa theo đường chéo 10 lần vào ô 1m vuông (quả)

- Đập cầu 10 quả vào ô ½ sân đơn (quả).

CHƯƠNG TRÌNH 3.

CHƯƠNG TRÌNH TẬP LUYỆN CẦU LÔNG NGOẠI KHÓA CHO HỌC SINH THPT THÀNH PHỐ TUYÊN QUANG NĂM TẬP LUYỆN THỨ BA

1. Vị trí môn học

Chương trình tập luyện Cầu lông ngoại khóa cho học sinh THPT thành phố Tuyên Quang năm thứ ba là chương trình nhỏ cuối cùng trong 03 chương trình tập luyện Cầu lông ngoại khóa cho học sinh các trường THPT trên địa bàn thành phố Tuyên Quang.

Chương trình dành cho người đã hoàn thành hoặc đạt kết quả theo yêu cầu của năm tập luyện ngoại khóa Cầu lông thứ hai cho học sinh các trường THPT thành phố Tuyên Quang.

2. Mục tiêu môn học

2.1. Mục tiêu chung

Chương trình tập luyện Cầu lông ngoại khóa cho học sinh các trường THPT thành phố Tuyên Quang – năm tập luyện thứ ba cung cấp cho học sinh môi trường và những hoạt động giáo dục để hình thành kỹ năng, kỹ xảo vận động chung và chuyên môn môn Cầu lông tương ứng với năm tập luyện thứ ba, đồng thời phát phát triển thể chất, rèn luyện đạo đức, ý trí, khả năng làm việc nhóm… đảm bảo yêu cầu chuyên môn môn Cầu lông, yêu cầu của hoạt động TDTT NK trong trường học các cấp.

2.2. Mục tiêu cụ thể

Sau khi học xong chương trình tập luyện ngoại khóa môn Cầu lông - năm tập luyện thứ ba, học sinh có các khả năng có khả năng:

1. Hiểu được tầm quan trọng của tập luyện TDTT nói chung và tập luyện Cầu lông nói riêng với sức khỏe. Có những hiểu biết cơ bản về tầm quan trọng của tập luyện TDTT và có ý thức tự tập luyện TDTT, rèn luyện sức khỏe. Hiểu được các kiến thức lý thuyết về môn Cầu lông như phương pháp tổ chức thi đấu môn Cầu lông, phương pháp trọng tài môn Cầu lông.

2. Nắm vững và có khả năng thực hành các kỹ năng chuyên môn môn Bóng Cầu lông tương ứng với trình độ năm tập luyện thứ hai. Cụ thể gồm:

- Về kỹ thuật căn bản: Kỹ thuật đánh cầu trái cao tay, kỹ thuật treo cầu gần lưới, kỹ thuật bỏ nhỏ cầu gần lưới, kỹ thuật bạt cầu, kỹ thuật đánh cầu trên lưới, kỹ thuật đánh cầu nhanh…

- Về chiến thuật: Hiểu và có thể thực hiện một số chiến thuật cơ bản môn Cầu lông như chiến thuật đánh cầu theo đường, chiến thuật đánh cầu theo điểm, chiến thuật phối hợp trong đánh đôi…

- Phát triển thể chất: Bao gồm cả hình thái, chức năng cơ thể, tố chất vận động (sức nhanh, sức mạnh, sức bền, khả năng phối hợp vận động và mềm dẻo).

- Phát triển nhân cách, đạo đức, ý chí: Phát triển nhân cách, đạo đức, rèn luyện tính kiên trì, độc tập, khiêm tốn, chuyên cần, khả năng làm việc nhóm…

- Đáp ứng tốt nhu cầu của học sinh khi tham gia tập luyện ngoại khóa môn Cầu lông.

3. Thời gian

Tổng số 100 buổi tập luyện, tương ứng với 50 tuần, trong đó:

+ Học kỳ 1: 19 tuần, mỗi tuần 2 buổi (đã bao gồm buổi kiểm tra cuối kỳ)

+ Học kỳ 2: 18 tuần, mỗi tuần 2 buổi (đã bao gồm buổi kiểm tra cuối kỳ)

+ Học kỳ hè: 13 tuần, mỗi tuần 02 buổi (đã bao gồm buổi kiểm tra cuối kỳ)

- Thời gian cho mỗi buổi tập: 90 phút/ buổi

4. Điều kiện tiên quyết

Đã hoàn thành hoặc đạt yêu cầu chương trình tập luyện Cầu lông ngoại khóa cho học sinh THPT thành phố Tuyên Quang – năm tập luyện thứ hai.

Yêu thích tập luyện TDTT nói chung và Cầu lông nói riêng.

Không mắc các bệnh yêu cầu hạn chế vận động

5. Nội dung tóm tắt

Chương trình trang bị những kiến thức cơ bản về môn Cầu lông như phươn gpháp tổ chức thi đấu Cầu lông, Phương pháp trọng tài Cầu lông, một số luật cơ bản môn Cầu lông, các kỹ thuật đánh cầu trái cao tay, treo cầu gần lưới, bỏ nhỏ cầu gần lưới, bạt cầu, đánh cầu nhanh, đánh cầu trên lưới... và một số chiến thuật cơ bản môn Cầu lông

6. Phân phối chương trình

TT	Nội dung	Phân phối (tiết)			Tổng (tiết)
		Lý thuyết	Thực hành	Tự học	
1	Lý thuyết	*1		*3	-
2	Kỹ thuật cơ bản		30	*3	30
3	Chiến thuật		32	*3	32
4	Thi đấu		35	*3	35
5	Thể lực		*2	*3	-
6	Kiểm tra		3		3
Tổng:		-	100	-	100

Ghi chú:

**1: Không có buổi tập dành riêng nhưng dành từ 5-10 phút trong mỗi giáo án để giảng dạy nội dung*

**2: Không có buổi tập dành riêng nhưng dành từ 15-20 phút trong mỗi giáo án để giảng dạy nội dung*

**3: Không quy định chi tiết, học sinh có thể tự tập luyện thêm tùy theo trình độ của bản thân*

7. Nội dung chi tiết

7.1. Lý thuyết (dành 5-10 phút trong mỗi buổi tập để trang bị kiến thức lý thuyết)

- Phương pháp tổ chức thi đấu Cầu lông
- Phương pháp trọng tài Cầu lông
- Một số điều luật cơ bản môn Cầu lông
- Phát triển nhân cách, đạo đức, ý chí: Phát triển nhân cách, đạo đức, rèn luyện tính kiên trì, độc tập, khiêm tốn, chuyên cần, khả năng làm việc nhóm

7.2 Thực hành (74 giáo án)

7.2.1. Kỹ thuật căn bản

- Ôn tập các kỹ thuật cầu lông đã học
- Kỹ thuật đánh cầu trái cao tay
- Kỹ thuật treo cầu gần lưới
- Kỹ thuật bỏ nhỏ cầu gần lưới
- Kỹ thuật bạt cầu
- Kỹ thuật đánh cầu trên lưới
- Kỹ thuật đánh cầu nhanh
- Phối hợp các kỹ thuật cơ bản môn Cầu lông

7.2.2. Chiến thuật

- Chiến thuật đánh cầu theo đường thẳng
- Chiến thuật đánh cầu theo điểm
- Chiến thuật phối hợp trong đánh đôi

+ Chiến thuật tấn công cuối sân

+ Chiến thuật người đứng sau tấn công, người đứng trước bịt lưới

+ Chiến thuật tân công trong phòng thủ

7.2.4. Ôn tập

Ôn tập các kỹ thuật, chiến thuật môn cầu lông

7.2.5. Thể lực (Mỗi giáo án tập luyện dành 15-20 phút để tập thể lực)

Phát triển toàn diện các tố chất thể lực: Sức nhanh, sức mạnh, sức bền, khả năng phối hợp vận động và mềm dẻo. Ưu tiên phát triển thể lực chung.

7.3. Tự học

Tự học các nội dung trong chương trình học thuộc từng phần.

- Ôn tập các kỹ thuật cầu lông đã học
- Kỹ thuật đánh cầu trái cao tay
- Kỹ thuật treo cầu gần lưới
- Kỹ thuật bỏ nhỏ cầu gần lưới
- Kỹ thuật bạt cầu
- Kỹ thuật đánh cầu trên lưới
- Kỹ thuật đánh cầu nhanh
- Phối hợp các kỹ thuật cơ bản môn Cầu lông

8. Phương pháp và hình thức tổ chức giảng dạy

- Phương pháp giảng dạy:

+ Phương pháp giảng dạy kỹ thuật: Phương pháp tập luyện nguyên vẹn, Phương pháp sử dụng lời nói, Phương pháp trực quan, Phương pháp sử dụng bài tập bổ trợ, Phương pháp sử dụng bài tập dẫn dắt

+ Phương pháp phát triển thể lực: Phương pháp tập luyện vòng tròn, Phương pháp tập luyện ổn định liên tục, Phương pháp tập luyện ổn định ngắt quãng (theo tổ), Phương pháp tập luyện biến đổi, Phương pháp trò chơi, phương pháp thi đấu.

- Hình thức tổ chức giảng dạy: Tập luyện theo lớp, Tập luyện theo nhóm, Tập luyện cá nhân.

9. Nội dung kiểm tra, đánh giá

- Thể lực chuyên môn (Bắt buộc)

1. Tại chỗ ném cầu xa 5 quả (m)
2. Di chuyển tiến lùi 5 lượt (s)
3. Di chuyển ngang sân đơn 5 vòng (s)
4. Di chuyển nhặt đổi cầu 6 điểm trên sân 3 vòng (s)

Học kỳ 1:

1. Treo cầu gần lưới bằng mặt phải của vợt 10 lần vào ô 1 mét vuông gần lưới theo đường thẳng (quả).

2. Phòng thủ thấp tay qua lưới 10 lần (quả)

Học kỳ 2:

1. Treo cầu gần lưới bằng mặt phải của vợt 10 lần vào ô 1 mét vuông gần lưới theo đường chéo (quả).

2. Phòng thủ thấp tay qua lưới 10 lần (quả)

PHỤ LỤC 10. Phiếu phỏng vấn xác định tiêu chí đánh giá hiệu quả chương trình

BỘ VĂN HÓA, THỂ THAO & DU LỊCH CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM

TRƯỜNG ĐẠI HỌC TDTT BẮC NINH **Độc lập – Tự do – Hạnh phúc**

PHIẾU PHỎNG VẤN

Kính gửi:……..

Chức vụ:……..

Đơn vị công tác: …….

Để xác định được chính xác các tiêu chí phù hợp trong đánh giá hiệu chương trình và tổ chức tập luyện ngoại khóa môn Cầu lông tại các trường Trung học phổ thông thành phố Tuyên Quang, đồng thời giải quyết các nhiệm vụ nghiên cứu đề tài "Nghiên cứu xây dựng chương trình và tổ chức tập luyện ngoại khóa môn Cầu lông cho học sinh Trung học phổ thông thành phố Tuyên Quang", Kính đề nghị ông (bà) vui lòng trả lời giúp các câu hỏi sau.

Cách trả lời cụ thể theo 3 mức:

Rất Cần thiết: 3 điểm

Cần thiết: 2 điểm

Ít cần thiết: 1 điểm

Những ý kiến còn thiếu xót, xin ông (bà) ghi bổ sung ở ô trống phía dưới và cho luôn sự đánh giá.

Câu hỏi 1. Theo ông (bà), những tiêu chí nào sau đây cần thiết trong đánh giá hiệu quả chương trình và tổ chức tập luyện Cầu lông ngoại khóa cho học sinh các trường THPT thành phố Tuyên Quang?

☐ Mức độ phát triển thể lực của học sinh (sử dụng 06 test theo quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo).

☐ Hiệu quả giáo dục đạo đức (đánh giá thông qua xếp loại hạnh kiểm của học sinh)

☐ Mục tiêu phát triển phong trào TDTT ngoại khóa: Số lượng Câu lạc bộ được thành lập; số lượng người tập luyện Cầu lông ngoại khóa thường xuyên).

☐ Mục tiêu phát hiện và bồi dưỡng năng khiếu TDTT (đánh giá thông qua số lượng học sinh được phát hiện và bồi dưỡng năng khiếu; số lượng học

sinh có thành tích môn Cầu lông)

- ☐ Đánh giá năng lực chuyên môn môn Cầu lông (đánh giá theo các test quy định trong mỗi chương trình tương ứng với trình độ học sinh
- ☐
- ☐

Trân trọng cảm ơn!