

LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC NHANH ĐỘNG TÁC CHO NỮ SINH VIÊN THAM GIA HỌC PHẦN TỰ CHỌN MÔN CẦU LÔNG TẠI TRƯỜNG ĐẠI HỌC SÀI GÒN

TS. Trần Minh Tuấn¹; ThS. Nguyễn Đỗ Minh Sơn¹

Tóm tắt: Bằng cách sử dụng các phương pháp thường qui trong Thể dục thể thao, nghiên cứu đã lựa chọn được 05 test đánh giá sức nhanh động tác môn Cầu lông cho nữ sinh viên Đại học Sài Gòn và 06 bài tập phát triển sức nhanh động tác cho nữ sinh viên tham gia học phần tự chọn môn Cầu lông. Thông qua ứng dụng các bài tập trong 15 tuần cho thấy đã phát triển sức nhanh động tác cho nhóm khách thể nghiên cứu là nữ sinh viên không chuyên tham gia học phần tự chọn Cầu lông tại trường Đại học Sài Gòn.

Từ khóa: Giáo dục thể chất, sức nhanh động tác, cầu lông, nữ sinh viên, trường Đại học Sài Gòn...

Abstract: Using conventional methods in sports, the study has selected 05 tests to assess and 06 exercises to develop the speed of badminton movements for female students of Saigon University. The application of exercises in 15 weeks shows that the speed of movement has been developed for the research group which is female non-specialized students participating in the Badminton elective course at Saigon University.

Keywords: Physical education, speed of movement, badminton, female students, Saigon University...

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Cầu lông là một môn thể thao đối kháng mà thành tích của nó được thể hiện ở năng lực của cá nhân người chơi trong việc sử dụng kỹ chiến thuật, thể lực và sự ổn định tâm lý của bản thân. Đặc điểm của thi đấu Cầu lông là người chơi luôn phải di chuyển liên tục với tốc độ cao trong phạm vi diện tích sân của mình bằng các bước di chuyển, chạy hoặc bật nhảy, cùng với việc đó là việc kết hợp các động tác đánh cầu nhanh mạnh để thực hiện ý đồ chiến thuật của mình trong thi đấu nhằm đạt hiệu quả cao (Frederick và cộng sự, 2014). Chính vì vậy khi sử dụng sức mạnh trong các động tác kỹ thuật của môn Cầu lông là cần được phát huy với tốc độ cao vừa để tăng cường hiệu quả của kỹ thuật, vừa gây cho đối phương những tình huống bất ngờ và bị động trong quá trình thi đấu (Spiteri và cộng sự, 2014).

Môn Cầu lông nằm trong chương trình giáo dục thể chất tự chọn cho sinh viên (SV) trường Đại học Sài Gòn (ĐHSG). Lâu nay trong quá trình giảng dạy chỉ chú ý dạy kỹ thuật cơ bản mà chưa chú trọng đúng mức đến việc phát triển các tố chất thể lực, nhất là sức nhanh động tác – tố chất thể lực chuyên môn cơ bản không thể thiếu trong Cầu lông. Có thể nói, sức mạnh tốc độ (SMTĐ) hay sức nhanh động tác trong môn Cầu lông do hai yếu tố sức mạnh và tốc độ cấu

thành, bởi vậy trong quá trình huấn luyện và phát triển SMTĐ cần chú trọng hai loại BT phát triển sức mạnh và phát triển tốc độ (Nebahat và cộng sự, 2018; Dong và cộng sự, 2018). Ngoài ra, xu hướng lựa chọn các bài tập (BT) để huấn luyện trong Cầu lông cũng cần tập trung vào phát triển sức mạnh tốc độ cho các vận động viên. Tuy nhiên, qua đánh giá nội dung giảng dạy, nhóm tác giả nhận thấy phần lớn các giáo án chủ yếu giảng dạy là các BT kỹ thuật, bổ trợ các động tác mới chiếm 12/15 giáo án. Giáo án giảng dạy lý thuyết môn Cầu lông là 1/15 giáo án. Ngoài ra còn có 2/15 giáo án là dành cho kiểm tra giữa kỳ và thi kết thúc học phần. Như vậy, nội dung giảng dạy môn Cầu lông chiếm khá nhiều thời gian việc về kỹ thuật, do đó công tác tổ chức các BT nhằm phát triển sức nhanh động tác cho SV còn rất nhiều hạn chế. Đây chính là lý do chúng tôi tiến hành thực hiện nghiên cứu này.

Nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp thường qui trong thể thao như: tổng hợp tài liệu tham khảo, pháp phỏng vấn chuyên gia, kiểm tra sự phạm, thực nghiệm sự phạm và thống kê toán học.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Lựa chọn các test nhằm đánh giá sức nhanh động tác cho SV nữ tham gia học phần tự chọn môn Cầu lông tại trường ĐHSG.

1. Khoa GDQP-AN&GDTC, trường ĐHSG

Chúng tôi tiến hành theo ba bước sau :

Bước 1. Thông qua tham khảo tài liệu: Hệ thống hóa các test nhằm đánh giá sức nhanh động tác trong môn Cầu lông cho nữ SV không chuyên về Thể dục thể thao (TDTT). Đồng thời, việc lựa chọn các test còn căn cứ vào đặc điểm phát triển thể chất và sinh lý lứa tuổi SV Đại học, căn cứ vào đặc điểm của môn Cầu lông và tham khảo kinh nghiệm của các chuyên gia, chúng tôi đã chọn 10 test đặc trưng trong đánh giá sức nhanh động tác môn Cầu lông như thống kê tại bảng 1.

Bước 2. Chúng tôi tiến hành phỏng vấn 20 chuyên gia, huấn luyện viên, giảng viên tham gia công tác giảng dạy môn Cầu lông lâu năm ở một số trường Đại học trên địa bàn Thành phố Hồ Chí Minh. Kết quả phỏng vấn được xử lý bằng cách quy đổi điểm theo quy ước là thường sử dụng tính là 3 điểm, ít sử dụng đạt 2 điểm và không sử dụng là 0 điểm. Tỷ lệ được tính bằng tỷ số giữa tổng điểm quy đổi với điểm tuyệt đối (60 điểm). Chúng tôi phát ra 20 phiếu, thu về 20 phiếu hợp lệ, được mô tả trong Bảng 1.

Từ kết quả phỏng vấn chuyên gia trong Bảng 1, nhóm tác giả lựa chọn các test có các test có sự đánh giá đạt tối thiểu từ 80% trở lên ở mức

đánh giá “thường xuyên sử dụng”. Thống nhất với quan điểm đó và căn cứ vào kết quả phỏng vấn ở Bảng 1, nghiên cứu đã lựa chọn được 05 test nhằm đánh giá sức nhanh động tác môn Cầu lông cho nữ SV có số điểm chiếm tỷ lệ 80% số điểm tối đa (60 điểm), đủ điều kiện để đưa vào kiểm nghiệm các bước tiếp theo, đó là: *Chạy 30m XPC (s); Nhảy dây đơn 30s (lần); Di chuyển ngang sân Cầu lông 5 lần (s); Di chuyển tiến lùi sân Cầu lông 5 lần (s); Lắc vợt nặng mô phỏng động tác đập cầu trong 30 s (lần).*

Bước 3. Chúng tôi tiến hành đánh giá độ tin cậy của 05 test nhằm đánh giá khả năng linh hoạt động tác cho nữ SV (n=10) theo phương pháp tính hệ số tương quan cặp giữa kết quả hai lần kiểm tra, cách nhau 7 ngày (test-retest) với các điều kiện như nhau về thời gian, trình tự kiểm tra test, qui trình thực hiện, sân bãi, ... Kết quả được trình bày tại bảng 2.

Kết quả bảng 2 cho thấy: hệ số tin cậy cả 5 test đánh giá tố chất sức nhanh động tác cho nữ SV tham gia học phần tự chọn môn Cầu lông tại trường ĐHSB đều đủ độ tin cậy để tiến hành các bước nghiên cứu tiếp theo.

2.2. Lựa chọn các BT nhằm nâng cao khả năng

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn chuyên gia nhằm lựa chọn các test đánh giá sức nhanh động tác môn cầu lông cho nữ SV

Test	Mức độ sử dụng			Tổng điểm	Tỷ lệ %
	Thường	Ít	Không		
Chạy 30 m XPC (s)	15	4	1	53	88.33
Chạy 60 m XPC (s)	9	4	7	35	58.33
Nhảy dây đơn 30 s (l)	13	5	2	49	81.67
Luân phiên dậm nhảy và vọt cầu bên phải trái(s)	6	7	7	32	53.33
Di chuyển đánh cầu cao sâu cuối sân 10 lần (s)	8	6	6	36	60.00
Lắc vợt nặng mô phỏng động tác đập cầu 30s	13	7	0	53	88.33
Di chuyển tiến lùi theo đường thẳng 5 lần (s)	16	3	1	54	90.00
Di chuyển ngang phải trái 5 lần sân đơn (s)	13	5	2	49	81.67
Di chuyển 4 góc sân 5lần (s)	10	7	3	44	73.33
Di chuyển tiến lùi mô phỏng động tác đập cầu(s)	10	5	5	40	66.67

Bảng 2. Đánh giá độ tin cậy của test (n = 10)

Test	Lần 1	Lần 2	r	p
Chạy 30m XPC (s)	6.30±0.19	6.31±0.17	0.81	< 0.05
Nhảy dây đơn 30 s (l)	55.47±5.19	56.94±4.64	0.81	< 0.05
Di chuyển ngang sân cầu lông 5 lần (s)	23.28±1.50	23.17±1.38	0.83	< 0.05
Di chuyển tiến lùi sân cầu lông 5 lần (s)	19.07±1.09	19.26±0.89	0.84	< 0.05
Lắc vợt nặng mô phỏng đập cầu 30s	16.41±2.29	17.16±1.81	0.81	< 0.05

linh hoạt động tác cho nữ SV tham gia học phần tự chọn môn Cầu lông tại trường ĐHSG

Đầu tiên, nhóm tác giả tiến hành tổng hợp các BT nhằm nâng cao khả năng linh hoạt động tác đã được công bố trong các tài liệu và nghiên cứu khoa học trong và ngoài nước. Đồng thời, căn cứ vào mục đích và nhiệm vụ của đề tài, đặc điểm thể chất và tâm-sinh lý lứa tuổi của nhóm khách thể nghiên cứu, chúng tôi tổng hợp được 10 BT nhằm nâng cao khả năng linh hoạt động tác cho nữ SV tham gia học phần tự chọn môn Cầu lông tại trường ĐHSG (được mô tả trong bảng 3).

Từ đây, nhóm tác giả tiến hành phỏng vấn chuyên gia để lựa chọn các BT nhằm phát triển sức nhanh động tác trong môn Cầu lông cho nữ SV. Chúng tôi đã xây dựng phiếu phỏng vấn và được đánh giá bởi 20 chuyên gia, huấn luyện viên, giảng viên giảng dạy lâu năm (nhiều hơn 5 năm) trong môn Cầu lông ở các trường Đại học trên địa bàn TP.HCM. Kết quả phỏng vấn được xử lý bằng cách quy đổi điểm theo quy ước: thường sử dụng là 3 điểm, ít sử dụng là 2 điểm và không sử dụng là 0 điểm. Tỷ lệ được tính bằng tỷ số giữa tổng điểm quy đổi với điểm tuyệt đối (60 điểm) và được tổng hợp trong bảng 3.

Căn cứ vào bảng 3, nghiên cứu lựa chọn được 06 BT nhằm phát triển sức nhanh động tác trong môn Cầu lông, chiếm tỷ lệ từ 80% trở lên, bao gồm:

(1) BT lăng vợt nặng mô phỏng động tác đập cầu 30 s x 3 lần x 6 tổ, nghỉ giữa các lần 3 – 5 phút, yêu cầu thực hiện với tốc độ tối đa;

(2) BT nhảy dây đơn 30 s x 3 lần x 3 tổ, nghỉ

giữa các tổ là 3 – 5 phút, yêu cầu thực hiện với tốc độ tối đa;

(3) BT di chuyển ngang sân đơn lăng vợt phải trái 10 lần x 2 lần, nghỉ giữa 5 phút;

(4) BT di chuyển tiến lùi lăng vợt 10 lần x 3 lần, nghỉ giữa 5 phút với tốc độ tối đa;

(5) BT di chuyển 4 góc sân 5 lần x 4 lần, nghỉ giữa các tổ là 7 - 8 phút, yêu cầu thực hiện với tốc độ tối đa;

(6) BT đập cầu sủi lưới 1 phút x 4 lần, nghỉ giữa các tổ là 7 - 8 phút, yêu cầu thực hiện với tốc độ tối đa.

2.3. Đánh giá hiệu quả ứng dụng các BT nhằm phát triển sức nhanh động tác cho SV nữ tham gia học phần tự chọn môn Cầu lông trường ĐHSG.

2.3.1. Tổ chức thực nghiệm

Dựa vào chương trình năm học và số buổi học là 1 tuần 1 buổi học trong vòng 15 tuần, chúng tôi cho tập các BT sức mạnh tốc độ sau phần tập kỹ thuật. Thời gian tổ chức thực nghiệm là 15 tuần, chúng tôi tiến hành đánh giá 2 lần vào các thời điểm: trước khi tiến hành thực nghiệm (bảng 5) và sau khi kết thúc giai đoạn thực nghiệm (bảng 6).

Khách thể nghiên cứu là 70 SV nữ tham gia học phần tự chọn môn Cầu lông tại trường ĐHSG, được chia thành hai nhóm, nhóm thực nghiệm (35 SV và nhóm đối chứng (35 SV).

Kế hoạch ứng dụng được mô tả trong Bảng 4, mỗi buổi tập sẽ tiến hành thực hiện từ 2-3 BT, tùy vào đặc thù thực tiễn từng buổi tập.

2.3.2. Kết quả thực nghiệm

Bảng 3. Kết quả phỏng vấn các bài tập nhằm phát triển sức nhanh động tác trong môn Cầu lông cho nữ SV

Bài tập	Mức độ sử dụng			Tổng điểm	Tỷ lệ %
	Thường	Ít	Không		
Luân phiên đập nhảy và vọt cầu bên phải và bên trái chéo qua đầu 10 lần/bên	10	5	5	40	66.67
Lăng vợt nặng mô phỏng động tác đập cầu 30s	13	3	4	45	75.00
Nhảy dây đơn 30s	13	7	0	53	88.33
Di chuyển ngang sân đơn lăng vợt phải trái 10 lần	15	5	0	55	91.67
Di chuyển tiến lùi lăng vợt 10 lần	15	5	0	55	91.67
Bài tập di chuyển ngang sân đơn nhặt cầu 10 quả	5	5	10	25	41.67
Di chuyển tiến lùi nhặt cầu 10 quả	6	5	9	28	46.67
Di chuyển 4 góc sân 5 lần	12	6	2	48	80.00
Di chuyển đánh cầu 2 góc về một góc 1 phút	10	5	5	40	66.67
Đập cầu sủi lưới 1 phút	15	5	0	55	91.67

Bảng 4. Kế hoạch ứng dụng các bài tập sức động tác trong môn Cầu lông

Bài tập	Tuần														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1		x	x					x	x						
2		x		x				x		x					x
3			x	x					x	x					
4				x	x					x	x				x
5					x	x		x			x	x		x	
6						x	x		x			x	x	x	x

Kết quả quá trình thực nghiệm ứng dụng các bài tập đã lựa chọn được mô tả trong Bảng 5 và Bảng 6.

Kết quả từ Bảng 5 cho thấy cả 05 test ở thời điểm trước thực nghiệm đều không có sự biệt có ý nghĩa thống kê. Điều này gián tiếp cho thấy trình độ của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng trước thực nghiệm là tương đồng nhau. Đồng thời, kết quả từ Bảng 6 cho thấy cả 06 test đều cho thấy có sự khác biệt giữa trước và sau thực nghiệm ở cả nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng ($p < 0.05$). Ngoài ra, kết quả tổng hợp từ Bảng 5 và Bảng 6 cho thấy nhóm thực nghiệm có kết quả đạt được sau khi ứng dụng các BT nâng cao khả năng linh hoạt động tác đều tốt hơn so với nhóm đối chứng (ở cả 06 test với $p < 0.05$).

Như vậy, kết quả nghiên cứu đã cho thấy 06 BT ứng dụng cho nhóm khách thể nghiên cứu là nữ SV tham gia học phần tự chọn môn Cầu lông đạt hiệu quả tối ưu nhằm nâng cao khả năng linh hoạt động tác. Điều này góp phần cải thiện khả năng thi đấu trong môn Cầu lông ở nữ SV,

đồng thời nâng cao thể chất cho nhóm đối tượng vốn được đánh giá là yếu trong các học phần giáo dục thể chất nói chung ở các trường Đại học hiện nay. Nhóm nghiên cứu kiến nghị nên tiếp tục sử dụng các BT nhằm nâng cao khả năng linh hoạt động tác này ở tất cả các học phần tự chọn môn Cầu lông cho nữ SV trường ĐHSB vì đảm bảo điều kiện trang thiết bị hiện có tại bộ môn Cầu lông, các BT dễ tiến hành thực hiện vào các buổi tập, vừa đảm bảo yếu tố tâm sinh lý lứa tuổi và kết quả cho thấy có sự phát triển tốt về thể chất ở tất cả các test đánh giá trong nghiên cứu.

3. KẾT LUẬN

Nghiên cứu đã xây dựng được 05 test đánh giá nhằm nâng cao khả năng di chuyển cho SV nữ tham gia học phần tự chọn môn Cầu lông tại trường ĐHSB. Đồng thời, nghiên cứu cũng xây dựng được 06 BT phù hợp với điều kiện cơ sở vật chất, tâm sinh lý lứa tuổi và đảm bảo tính khoa học, thông qua thực nghiệm đã cho thấy tác động tích cực với đối tượng nghiên cứu.

Bảng 5. Kết quả các test đánh giá sức nhanh động tác của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng (n=35)

Test	Thời điểm	Nhóm thực nghiệm	Nhóm đối chứng	d	t	p
Chạy 30m	Trước	6.30±0.15	6.30±0.22	0	0.08	> 0.05
	Sau	6.03±0.25	6.16±0.31	-0.13	1.86	<0.05
Nhảy dây đơn 30 (l)	Trước	55.46±5.59	55.49±4.76	-0.03	0.02	> 0.05
	Sau	67.20±4.01	64.20±4.55	3	2.88	<0.05
Di chuyển ngang sân Cầu lông 5 lần (s)	Trước	23.23±1.25	23.33±1.71	- 0.1	0.29	> 0.05
	Sau	21.31±0.97	22.50±1.39	-1.19	4.08	<0.05
Di chuyển tiến lùi sân Cầu lông 5 lần (s)	Trước	19.18±0.92	18.96±1.22	0.22	0.86	> 0.05
	Sau	18.17±0.60	18.56±0.79	-0.39	2.27	<0.05
Lăng vọt nặng mô phỏng động tác đập cầu thuận tay trong 30 s (l)	Trước	16.63±2.94	16.20±1.33	0.43	0.77	> 0.05
	Sau	20.89±2.39	19.80±1.82	1.09	2.11	<0.05

Bảng 6. Kết quả sự tăng trưởng của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng

Test	Tham số	Nhóm thực nghiệm		Nhóm đối chứng	
Chạy 30m	Trung bình	6.30	6.03	6.30	6.16
	d	-0.27		-0.14	
	W	4.35		2.2	
	t	5.69		2.09	
	p	<0.05		<0.05	
Nhảy dây đơn 30 (l)	Trung bình	55.46	67.20	55.49	64.20
	d	11.74		8.71	
	W	19.15		14.56	
	t	12.37		8.28	
	p	<0.05		<0.05	
Di chuyển ngang sân Cầu lông 5 lần (s)	Trung bình	23.23	21.31	23.33	22.50
	d	-1.92		-0.83	
	W	8.59		3.64	
	t	15.26		6.15	
	p	<0.05		<0.05	
Di chuyển tiến lùi sân Cầu lông 5 lần (s)	Trung bình	19.18	18.17	18.96	18.56
	d	-1.01		-0.4	
	W	5.42		2.14	
	t	8.88		3.99	
	p	<0.05		<0.05	
Lăng vọt nặng mô phỏng động tác đập cầu thuận tay trong 30 s (l)	Trung bình	16.63	20.89	16.20	19.80
	d	4.26		3.6	
	W	22.70		20	
	t	10.81		13.68	
	p	<0.05		<0.05	

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bin, X. (2015). The role of physical training in badminton teaching. *International Conference on Civil, Materials and Environmental Sciences*. Hong Kong: Atlantis Press, 285-287.
2. Bo. Omosegoad. (1990). *Chương trình phát triển toàn cầu của Liên đoàn Cầu lông quốc tế*, Hà Nội, Liên đoàn Cầu lông Việt Nam.
3. Lê Bửu, Dương Nghiệp Chí, Nguyễn Hiệp. (1993). *Lý luận phương pháp huấn luyện Thể dục thể thao*. Hà Nội: NXB Giáo dục.
4. Thành Lâm Quang Thành, Nguyễn Thành Lâm, Nguyễn Hoàng Minh Thuận (2016). *Giáo trình đo lường thể thao*. TPHCM: NXB Đại học Quốc gia.
5. Thúy Nguyễn Hạc Thúy & Nguyễn Quý Bình. (2001). *Huấn luyện thể lực cho vận động viên Cầu lông*. Hà Nội: NXB Thể dục thể thao.

Nguồn bài báo: Bài báo được trích ra từ đề tài cấp Khoa của ThS. Nguyễn Đỗ Minh Sơn năm 2017, với tên đề tài: *Nghiên cứu ứng dụng các BT nhằm phát triển sức nhanh động tác cho SV nữ học môn tự chọn Cầu lông cơ bản của trường DHS*, DHS, 2017.

Ngày nhận bài: 12/2/2022; **Ngày duyệt đăng:** 26/5/2022



Ảnh minh họa - Nguồn Internet