

NGHIÊN CỨU VỀ SỰ PHÁT TRIỂN TỔ CHẤT SỨC MẠNH VÀ KHẢ NĂNG LINH HOẠT ĐỘNG TÁC Ở NỮ SINH VIÊN THAM GIA HỌC PHẦN CẦU LÔNG TỰ CHỌN TẠI TRƯỜNG ĐẠI HỌC SÀI GÒN

Trần Minh Tuấn & Nguyễn Đỗ Minh Sơn

Đại học Sài Gòn

Tóm tắt

Mục đích nghiên cứu nhằm đánh giá sự phát triển về tổ chất sức mạnh và khả năng linh hoạt động tác ở nữ sinh viên tham gia học phần cầu lông tự chọn tại trường Đại học Sài Gòn. Bằng cách sử dụng các phương thường qui trong thể thao, kết quả nghiên cứu cho thấy đã lựa chọn được 04 test đánh giá sức mạnh và khả năng linh hoạt động tác và có sự tăng trưởng tốt ở các test đánh giá trên nhóm đối tượng là nữ sinh viên. Hướng nghiên cứu tiếp theo cần có các đánh giá ở nam sinh viên và sàng lọc trình độ thể lực để chương trình phát huy tối đa hiệu quả, cũng như kết hợp đánh giá bước chân di chuyển, kỹ năng vận động và cường độ buổi tập của sinh viên.

Từ khóa: *Tổ chất sức mạnh, khả năng linh hoạt, nữ sinh viên, cầu lông, Đại học Sài Gòn.*

Abstract

The purpose of this study was to find out the development in muscular strength and agility for female students participating in the selective badminton courses at Saigon University. By using the general methods in sports, a study was selected 04 tests to evaluate the muscular strength combined with the agility for female badminton students and there was a positive development in all test evaluations about muscular strength and agility. Future studies need to be an exam on male students and have the screening process for students' fitness level to maximize the effectiveness of the training program, in line with more studies on footwork, skills, and rating of perceiving in studentS

Keyword: *muscular strength, agility, female students, badminton, Saigon University.*

ĐẶT VẤN ĐỀ

Cầu lông là môn thể thao được nhiều người tham gia tập luyện ở mọi lứa tuổi, giới tính, song đòi hỏi sự toàn diện về các tổ chất thể lực, yêu cầu cao về kỹ-chiến thuật và tâm lý, đặc biệt là linh hoạt xử lý theo từng tình

huống cụ thể với các động tác nhanh (sự linh hoạt động tác) và sức mạnh để chặt cầu, lóp cầu, đập cầu, cứu cầu bỏ nhỏ (Bin, 2015) [2]. Đặc điểm tập luyện và thi đấu cầu lông là người chơi phải luôn di chuyển liên tục, kết hợp với các động tác đánh cầu hợp lý, mạnh

nhưng dứt khoát trong từng động tác, cùng với cường độ hoạt động cao, đòi hỏi phải có trình độ thể lực cao về sức mạnh, tốc độ, sự linh hoạt và sức bền chuyên môn (Abian-Vicen và cộng sự, 2012) [1]. Sức mạnh kết hợp với tính linh hoạt trong cầu lông thường thể hiện ở các động tác xuất phát (từ vị trí chuẩn bị để di chuyển đến các vị trí đánh cầu), các động tác bật nhảy, khả năng di chuyển nhanh kết hợp động tác đánh cầu đòi hỏi phát huy lực tối đa của cơ thể như đập cầu và phải duy trì được sức mạnh đó trong suốt thời gian dài của quá trình thi đấu, không phải chỉ trong từng trận mà trong suốt thời gian diễn biến của giải (Pathmanathan và cộng sự, 2015). Vì vậy, việc đánh giá sức mạnh và khả năng linh hoạt động tác là rất cần thiết ở người tập nhằm đánh giá sự phát triển thể lực chuyên môn cũng như lựa chọn đội tuyển thi đấu môn cầu lông.

Môn cầu lông là một trong những môn thể thao tự chọn được sinh viên đăng ký tham gia để luyện tập trong các học phần Giáo dục thể chất (GDTC) tại trường Đại học Sài Gòn (ĐHSG). Nhiều sinh viên đã được lựa chọn từ các học phần cầu lông tự chọn này để tham gia mô hình câu lạc bộ và thành lập đội tuyển thi đấu của trường. Xuất phát từ những cơ sở lý luận về sự phát triển về thể lực đặc thù trong môn cầu lông và cơ sở thực tế tại ĐHS, nhóm tác giả tiến hành đánh giá sức mạnh kết hợp với độ linh hoạt động tác ở nữ sinh viên tham gia các học phần cầu lông tự chọn nhằm đáp ứng nhu cầu tập luyện ngày càng cao của sinh viên, tạo môi trường tập luyện thể thao lành mạnh và bồi đắp đam mê tập luyện cho sinh viên cũng như nhân tài cho sự phát triển thể thao của Việt Nam trong tương lai, đây chính là nguyên nhân chúng tôi tiến hành thực hiện nghiên cứu này.

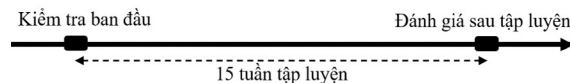
PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Khách thể nghiên cứu là 52 nữ sinh viên khỏe mạnh được lựa chọn và tham gia tập luyện học phần môn cầu lông tự chọn theo mô hình câu lạc bộ trong quy chế đào tạo tín chỉ tại trường Đại học Sài Gòn (Trần Ngọc Cương, 2018) [4]. Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp nghiên cứu thường quy trong TĐTT như phương pháp tham khảo tài liệu, phương pháp phỏng vấn bằng phiếu, phương pháp thực nghiệm sư phạm và phương pháp thống kê toán học.

Phương pháp kiểm tra sư phạm: nghiên cứu sử dụng 04 test nhằm đánh giá tố chất sức mạnh và sự linh hoạt động tác cho nhóm khách thể nghiên cứu, đó là (1) Lực bóp tay thuận (kg), (2) Bật cao tại chỗ (cm), (3) Lãng vọt nặng mô phỏng động tác đập cầu 30 giây (l), (4) Di chuyển 4 góc sân xuất phát từ giữa sân 5 lần (s).

Phương pháp thực nghiệm sư phạm: nghiên cứu tiến hành đánh giá sự khác biệt về tố chất sức mạnh và sự linh hoạt động tác ở nữ sinh viên trước và sau khi tham gia học phần cầu lông tự chọn theo mô hình câu lạc bộ, trình tự thực hiện được mô tả trong Biểu đồ 1.

Biểu đồ 1. Trình tự thực hiện nghiên cứu.



Quy trình thực hiện đề tài được tiến hành như sau: trước khi tiến hành kiểm tra ban đầu, nhóm sinh viên được kiểm tra các vấn đề về sức khỏe, các chấn thương hiện có, cũng như được giải trình về trình tự thực hiện nghiên cứu và giải thích quy trình thực hiện đánh giá trong nghiên cứu. Trong buổi kiểm tra ban đầu, nhóm sinh viên được kiểm tra thực trạng về tố chất sức mạnh và sự linh

hoạt động tác thông qua 04 test đánh giá nêu trên. Từ tuần 1 đến tuần 7 sẽ là các buổi học thực hành trên sân, buổi thứ 8 tiến hành kiểm tra giữa kỳ, sau đó tiếp tục học thực hành từ tuần 9 đến tuần 15. Sau đó toàn bộ nhóm khách thể nghiên cứu được tiến hành kiểm tra lại 04 test như lần đầu tiên thực hiện.

Thời điểm thực hiện nghiên cứu là năm học 2020-2021. Thời gian học mỗi buổi là 100 phút, 1 tuần học 1 buổi trong chương trình môn cầu lông theo mô hình câu lạc bộ theo đào tạo tín chỉ tại trường Đại học Sài Gòn.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

1. Xác định các test đánh giá sức mạnh và sự linh hoạt động tác cho nữ sinh viên tham gia học phần cầu lông tự chọn tại trường Đại học Sài Gòn.

Bước 1. Hệ thống hóa các test sử dụng để đánh giá sức mạnh và sự linh hoạt động tác môn cầu lông cho nữ sinh viên trường Đại học Sài Gòn.

Qua nghiên cứu các test và tổng hợp các test đánh giá sức mạnh và sự linh hoạt động tác của các tác giả trong và ngoài nước như Lê

Hồng Sơn (2006) [8], Đàm Tuấn Khôi (2012) [6], Bo.Omosegaard (1990) [3], Gunalan (2001) [5], Spiteri và cộng sự (2014) [9], etc. Căn cứ vào đặc điểm phát triển thể chất và sinh lý lứa tuổi nữ sinh viên, căn cứ vào đặc điểm của môn cầu lông và tham khảo kinh nghiệm của các chuyên gia, chúng tôi đã loại bớt các test không phù hợp, tuyển chọn lại một số test đặc trưng trong đánh giá sức mạnh và sự linh hoạt động tác môn cầu lông như bật cao tại chỗ (cm), bật xa tại chỗ (cm), di chuyển 4 góc sân xuất phát từ giữa sân 5 lần (s), lăng vợt nặng mô phỏng động tác đập cầu 30 giây (lần), nằm sấp chống đẩy tốc độ nhanh trong 1 phút (lần), đứng tại chỗ ném cầu xa (cm), lực bóp tay thuận (kg).

Bước 2. Phỏng vấn chuyên gia.

Chúng tôi xây dựng phiếu phỏng vấn cho các huấn luyện viên, chuyên gia, giảng viên giảng dạy môn cầu lông với 3 tiêu chí đánh giá “Đồng ý”, “Phân vân” và “Không đồng ý”. Chúng tôi phát ra 20 phiếu, thu về 20 phiếu hợp lệ, kết quả phỏng vấn mô tả trong Bảng 1.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn chuyên gia về lựa chọn các test đánh giá (n=20).

Test	Tiêu chí đánh giá		
	Đồng ý	Phân vân	Không đồng ý
1	17 (85%)	3 (15%)	0 (0%)
2	12 (60%)	8 (40%)	0 (0%)
3	18 (90%)	1 (5%)	1 (5%)
4	18 (90%)	2 (10%)	0 (0%)
5	9 (45%)	9 (45%)	2 (10%)
6	10 (50%)	10 (50%)	0 (0%)
7	19 (95%)	1 (5%)	0 (0%)

Ghi chú: 1: Bật cao tại chỗ (cm), 2: Bật xa tại chỗ (cm), 3: Di chuyển 4 góc sân xuất phát từ giữa sân 5 lần (s), 4: Lăng vợt nặng mô phỏng động tác đập cầu 30 giây (lần), 5: Nằm sấp chống đẩy tốc độ nhanh trong thời gian quy định (lần), 6: Đứng tại chỗ ném cầu xa (cm), 7: Lực bóp tay thuận (kg). %: Tỷ lệ phần trăm.

Từ số liệu trong Bảng 1, nhóm tác giả xác định được các 04 test đánh giá thể lực chuyên môn cho nữ sinh viên trường Đại học Sài Gòn nhằm đánh giá sức mạnh và sự linh hoạt động tác bằng cách lựa chọn các đánh giá với tỷ lệ “Đồng ý” từ 80% trở lên, đó là: (1) Lực bóp tay thuận (kg), (2) Bật cao tại chỗ (cm), (3) Lãng vọt nặng mô phỏng động tác đập cầu 30 giây (l), và (4) Di chuyển 4 góc sân xuất phát từ giữa sân 5 lần (s).

Bước 3. Kiểm tra độ tin cậy các test.

Việc kiểm nghiệm được tiến hành trên 10 nữ sinh viên với hai lần kiểm tra cách nhau 7 ngày cùng các điều kiện và thứ tự quy trình kiểm tra là như nhau. Để đánh giá độ tin cậy của test, chúng tôi tiến hành tính hệ số tương quan (r) ở từng test giữa 2 lần kiểm tra (mô tả trong Bảng 2). Nếu hệ số tương quan $r \geq 0.8$ và $p \leq 0.05$ thì test có đủ độ tin cậy, $r < 0.8$ thì test không đủ độ tin cậy.

Bảng 2. Hệ số tương quan của các test đánh giá

TT	Test	r	p
1	Lực bóp tay thuận	0.87	< 0.05
2	Bật cao tại chỗ	0.82	< 0.05
3	Lãng vọt nặng mô phỏng động tác đập cầu 30 giây	0.85	< 0.05
4	Di chuyển 4 góc sân xuất phát từ giữa sân 5 lần	0.84	< 0.05

Kết quả từ Bảng 2 cho thấy cả 04 test đánh giá đều có hệ số tương quan $r > 0.8$ và $p < 0.05$, điều này cho thấy các test được lựa chọn có độ tin cậy cao để đánh giá sức mạnh và sự linh hoạt động tác cho nhóm khách thể nghiên cứu.

Tóm lại, qua 3 bước thực hiện nêu trên, nhóm tác giả đã xác định được 04 test đánh giá sức mạnh và sự linh hoạt cho nữ sinh viên tham gia học phần cầu lông tự chọn tại

trường ĐHSG có đủ độ tin cậy, tính khả thi cao và phù hợp với nhóm khách thể nghiên cứu cũng như phù hợp với điều kiện thực tiễn nhà trường.

2. Đánh giá sự phát triển sức mạnh và sự linh hoạt động tác ở nữ sinh viên tham gia học phần cầu lông tự chọn ở trường Đại học Sài Gòn.

Đặc điểm nhóm khách thể nghiên cứu được mô tả trong Bảng 3.

Bảng 3 Đặc điểm khách thể nghiên cứu (n=52)

Tuổi (năm)	Chiều cao (cm)	Cân nặng (kg)
20.42±0.87	158.77±5.71	50.23±6.33

Số liệu từ Bảng 3 cho thấy độ tuổi trung bình của nhóm khách thể nghiên cứu là 20.42±0.87 năm, chiều cao trung bình là 158.77±5.71 cm và cân nặng trung bình là 50.23±6.33 kg. Theo thống kê từ phía Nhà

trường thì số lượng nữ sinh viên chiếm phần lớn so với nam sinh viên, trong đó có một số chuyên ngành chỉ toàn giới tính nữ theo học như Giáo dục Mầm non, Giáo dục Tiểu học, Thư viện văn phòng, etc. Ngoài ra, theo Tuan

(2019) [10] cho thấy đa số nữ sinh viên chọn học phần cầu lông tự chọn để tham gia tập luyện (chiếm 32.99%). Do đó, việc lựa chọn đối tượng nữ sinh viên để đánh giá trong nghiên cứu này là phù hợp đáp ứng điều kiện

thực tế tại trường Đại học Sài Gòn.

Sự tăng trưởng về sức mạnh và sự linh hoạt động tác ở nữ sinh viên tham gia học phần cầu lông được mô tả trong Bảng 4.

Bảng 4. Sự tăng trưởng về sức mạnh và sự linh hoạt động tác ở nữ sinh viên tham gia học phần cầu lông tự chọn tại trường ĐHSG

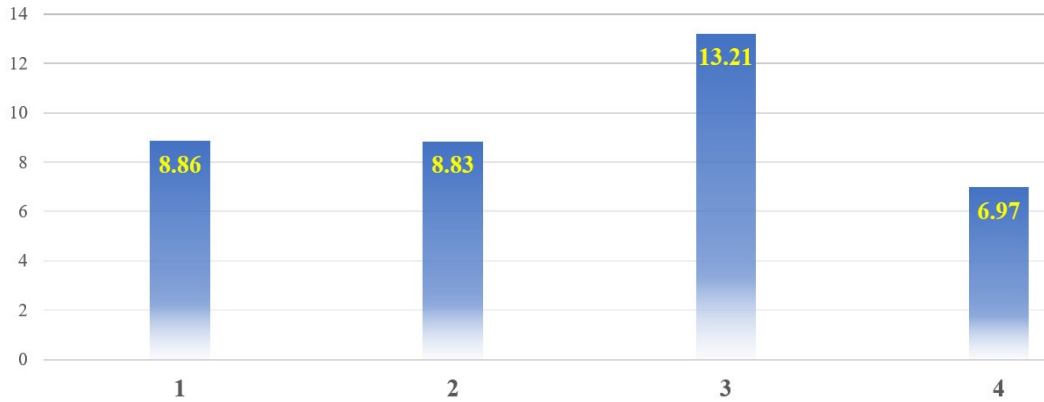
Test	Trước tập luyện	Sau tập luyện	Z	df	p	W%
1	24.25±3.81	26.49±3.93	-2.778	52	.005	8.86
2	24.96±4.98	27.27±4.08	-2.635	52	.008	8.83
3	17.81±2.84	20.33±2.97	-3.713	52	.000	13.21
4	60.58±5.29	56.49±5.45	-3.788	52	.000	6.97

Ghi chú: (1) Lực bóp tay thuận (kg), (2) Bật cao tại chỗ (cm), (3) Lãng vọt nặng mô phỏng động tác đập cầu 30 giây (l), (4) Di chuyển 4 góc sân xuất phát từ giữa sân 5 lần (s). df-degree of freedom: độ lệch tự do, W%: nhịp tăng trưởng.

Kết quả từ Bảng 4 cho thấy, bằng thuật toán Wilcoxon signed rank test (do thành tích giữa các lần thu thập không có sự đồng nhất về phương sai), tất cả 04 test đánh giá đều cho thấy có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê ($p < 0.05$). Điều này cho thấy chương trình môn cầu lông theo mô hình câu lạc bộ tại trường ĐHSG có tác động tốt đến nữ sinh viên nhằm nâng cao tố chất sức mạnh và khả năng linh hoạt động tác – phù hợp với đặc thù môn học và đáp ứng như cầu tập luyện ngày càng cao từ phía sinh viên. Test bật cao tại chỗ thể hiện sức mạnh bật phát ở chân, test lực bóp tay thuận là sức mạnh tay, test lãng vọt nặng mô phỏng động tác đập cầu là sức mạnh tốc độ khi thực hiện động tác và test di chuyển 4 góc sân xuất phát từ giữa sân 5 lần là sức mạnh và sự linh hoạt động tác. Các tố chất thể lực chuyên môn trong cầu lông này nhằm đáp ứng khả năng

di chuyển được các vị trí trên sân với tốc độ nhanh khi cần thiết và tạo tiền đề thuận lợi để cứu các pha cầu khó, có thể giành lại thế chủ động trong khi thi đấu.

Ngoài ra, chỉ số nhịp tăng trưởng (mô tả trực quan trong Biểu đồ 2) cho thấy test lãng vọt nặng mô phỏng động tác đập cầu 30 giây có sự tăng trưởng cao nhất (đạt 13.21%), kế đến là test lực bóp tay thuận (đạt 8.86%), test bật cao tại chỗ (8.83%) và test di chuyển 4 góc sân xuất phát từ giữa sân 5 lần (6.97%). Nguyên nhân của sự tăng trưởng cao ở test lãng vọt nặng là do trong chương trình học phần cầu lông tự chọn theo mô hình câu lạc bộ ở trường Đại học Sài Gòn sinh viên có thiết kế các bài tập thực hiện nhiều kỹ thuật đánh cầu cao xa thuận tay và kỹ thuật đập cầu kết hợp với các động tác bật nhảy đánh trái cầu trên cao.



Ghi chú: (1) Lực bóp tay thuận (kg), (2) Bật cao tại chỗ (cm), (3) Lãng vợt nặng mô phỏng động tác đập cầu 30 giây (l), (4) Di chuyển 4 góc sân xuất phát từ giữa sân 5 lần (s). Số liệu được mô tả theo tỷ lệ (%)

Biểu đồ 2. Mô hình tăng trưởng ở các test đánh giá ở nữ sinh viên tham gia học phần cầu lông tự chọn tại trường ĐHSG.

Spiteri và cộng sự (2014) [9] chỉ ra rằng bên cạnh các bài tập sức bền và tốc độ trong môn cầu lông, các bài tập sức mạnh và khả năng linh hoạt động tác cũng nên là một phần trong kế hoạch tập luyện để đạt được thành tích cao và hiệu suất cao trong bước chân di chuyển. Theo Pathmanathan và cộng sự (2015) [7], môn cầu lông nên coi là một chiến lược để cải thiện sức khỏe và thể chất cho nhóm đối tượng là nữ không chuyên về TĐTT. Đây cũng chính là thực tế mà nhiều nữ sinh viên ĐHSG đăng ký học môn cầu lông, lí do có thể bắt nguồn từ tâm lý là môn dễ chơi-dễ tập luyện, ít có sự va chạm hay đối kháng trực tiếp mà vẫn có thể nâng cao sức khỏe và các tố chất vận động. Chúng tôi hy vọng rằng, môn cầu lông sẽ ngày càng được

quan tâm chú ý hơn không chỉ trong trường ĐHSG mà còn trong cộng đồng người chơi thể thao nói chung.

KẾT LUẬN

Nghiên cứu đã xác định được 04 test đánh giá sức mạnh và sự linh hoạt động tác cho nữ sinh viên Đại học Sài Gòn tham gia học phần cầu lông tự chọn theo mô hình câu lạc bộ. Kết quả còn cho thấy có sự phát triển tốt về tố chất sức mạnh và sự linh hoạt động tác sau 15 tuần tập luyện, đồng thời gián tiếp cho thấy chương trình đang thực hiện đáp ứng tốt nhu cầu tập luyện của nữ sinh viên, góp phần tạo một sân chơi thể thao lành mạnh và đào tạo nhân tài cho cầu lông Việt Nam trong tương lai.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Abian-Vicen, J., Del Cosco, J., Gonzalez-Millan, C., Salinero, J. J. & Abian, P. (2012). Analysis of dehydration and strength in elite badminton players. *Open Access*, 7(5),1-8.
- [2]. 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.
- [3]. Bo.Omosegaard. (1990). *Chương trình phát triển toàn cầu của Liên đoàn cầu lông quốc tế*. Liên đoàn Cầu lông Việt Nam, Hà Nội: NXB Thể dục thể thao.
- [4]. Trần Ngọc Cương. (2018). *Xây dựng chương trình môn thể thao tự chọn theo mô hình câu lạc bộ trong đào tạo tin tại trường đại học Sài Gòn*. Đề tài nghiên cứu sinh trường Đại học TDTT TPHCM, nghiệm thu thành công năm 2018.
- [5]. Gunalan, D. P. (2001). *Tài liệu hướng dẫn huấn luyện viên cầu lông*. Đà Nẵng: Bài giảng lớp bồi dưỡng HLV Cầu lông Trung tâm HLTQTG3.
- [6]. Đàm Tuấn Khôi. (2012). *Xây dựng hệ thống tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện của vận động viên cấp cao*. Viện Khoa học Thể dục thể thao, Hà Nội. Luận văn tiến sĩ giáo dục.
- [7]. Pathmanathan, C., Jayakody, J., Perera, M., Weerathna, W., Nirosha, S., Indeewari, D., Kaethieswaran, T., & Adikari, S. (2015). Physical fitness factors of school badminton players in Kandy district. *Euro. Journal of Sports and Exercise Science*, 4(2), 14-25.
- [8]. Lê Hồng Sơn. (2006). *Nghiên cứu ứng dụng hệ thống các bài tập nhằm phát triển thể lực chuyên môn cho nam vận động viên cầu lông trẻ lứa tuổi 16 – 18*. Luận văn tiến sĩ Giáo dục học, Hà Nội.
- [9]. Spiteri, T., Nimphius, S., Hart, N. H., Specos, C., Sheppard, J. M., & Newton, R. U. (2014). Contribution of strength characteristics to change of direction and agility performance in female basketball athletes, *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 28(9), 2415-2423. Doi:[10.1519/JSC.0000000000000547](https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000000547).
- [10]. Tuan, T. M. (2019). Evaluation the level of students' satisfaction after participating the elective sport courses at Saigon University. *Proceedings of International Conference on Sport Science*, MTV NXB TDTT & Du lịch, p.113-120.

Bài nộp ngày 28/10/2021, phản biện ngày 07/3/2022, duyệt in ngày 20/3/2022