

SỰ BIẾN ĐỔI THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CỦA NAM SINH VIÊN LỚP CHUYÊN SÂU CẦU LÔNG TRƯỜNG ĐẠI HỌC ĐỒNG THÁP SAU KHI HỌC XONG MÔN HỌC CẦU LÔNG NÂNG CAO 1

• ThS. Phạm Việt Thanh^(*)

Tóm tắt

Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được 5 test có đủ độ tin cậy và tính thông báo dùng để đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cầu lông, cũng như đánh giá được sự biến đổi trình độ thể lực chuyên môn của nam sinh viên chuyên sâu cầu lông Trường Đại học Đồng Tháp. Sau thời gian học tập môn Cầu lông nâng cao 1 thì trình độ thể lực chuyên môn có sự biến đổi rõ rệt, ở cả 5/5 test đều có nhịp tăng trưởng tốt có ý nghĩa thống kê khi $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}} = 4.587$ với $P < 0.001$.

Từ khóa: Cầu lông, thể lực chuyên môn, nam sinh viên, Đại học Đồng Tháp.

1. Đặt vấn đề

Cầu lông là một trong những môn thể thao có tính chất hấp dẫn và sôi nổi. Đây là môn chơi có tính quần chúng và nghệ thuật cao, phù hợp với mọi lứa tuổi, giới tính, được mọi tầng lớp nhân dân yêu thích. Là một môn thể thao mang tính đối kháng căng thẳng gay gắt thể hiện trong việc tấn công và phòng thủ liên tục, vì thế để thi đấu tốt cần phải sử dụng rất nhiều yếu tố như thể lực, kỹ - chiến thuật, tâm lý... đặc biệt là thể lực chuyên môn.

Khi tập luyện và thi đấu cầu lông ngoài việc chú trọng hình thành các kỹ thuật căn bản thì tập luyện thể lực chuyên môn đóng vai trò vô cùng quan trọng. Một vận động viên dù có kỹ thuật chuẩn đến đâu nếu không có thể lực chuyên môn tốt thì hiệu quả thi đấu cũng sẽ không cao và ngược lại. Thế nên, trong quá trình giảng dạy ngoài việc rèn luyện các kỹ thuật cơ bản thì việc trang bị thể lực, đặc biệt là thể lực chuyên môn là hết sức cần thiết và quan trọng.

Là một giảng viên giảng dạy cầu lông tại Trường Đại học Đồng Tháp, chúng tôi nhận thấy, thời lượng của học phần Cầu lông nâng cao 1 là 45 tiết, mỗi tuần chỉ sắp lịch học có 1 buổi 4 tiết. Với thời gian học ít nên việc hình thành các kỹ thuật động tác, đặc biệt là thể lực chuyên môn cho sinh viên gặp nhiều khó khăn. Bài viết muốn cung cấp những thông tin khoa học cần thiết về trình độ thể lực chuyên môn cầu lông của sinh viên chuyên sâu, qua đó làm cơ sở khoa học giúp điều chỉnh kế hoạch giảng dạy cho phù hợp, nhằm nâng cao

hiệu quả giảng dạy môn chuyên sâu cầu lông. Do đó, chúng tôi tiến hành nghiên cứu “Sự biến đổi thể lực chuyên môn của nam sinh viên chuyên sâu cầu lông Trường Đại học Đồng Tháp sau khi học xong môn học Cầu lông nâng cao 1”.

Các phương pháp được sử dụng trong nghiên cứu Phương pháp tham khảo tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp kiểm tra sự phạm, phương pháp thống kê toán học.

2. Kết quả nghiên cứu

2.1. Lựa chọn các test đánh giá thể lực chuyên môn của nam sinh viên chuyên sâu cầu lông Trường Đại học Đồng Tháp

Qua tham khảo, tổng hợp các tài liệu chuyên môn, các công trình nghiên cứu của các nhà khoa học, căn cứ vào nội dung chương trình giảng dạy môn thể thao nâng cao cầu lông cũng như thực trạng công tác giảng dạy và đánh giá thể lực chuyên môn của sinh viên chuyên sâu cầu lông của Trường, chúng tôi tổng hợp được 13 test đánh giá thể lực chuyên môn cầu lông để lựa chọn thông qua hình thức phỏng vấn.

2.1.1. Phỏng vấn lựa chọn các test đánh giá thể lực chuyên môn của nam sinh viên chuyên sâu cầu lông Trường Đại học Đồng Tháp

Để các ý kiến trả lời mang tính khách quan cũng như tránh những sai sót trong quá trình thu thập thông tin, chúng tôi tiến hành phỏng vấn hai lần bằng phiếu với cùng một cách thức trả lời, khoảng cách giữa hai lần là một tuần. Cả hai lần phỏng vấn đều đưa ra hai mức: Sử dụng và không sử dụng để người được phỏng vấn lựa chọn. Đối tượng phỏng vấn là các giảng viên, huấn luyện viên cầu lông trong và ngoài trường, có nhiều kinh nghiệm

^(*) Khoa Giáo dục thể chất và Quốc phòng an ninh, Trường Đại học Đồng Tháp.

trong giảng dạy và huấn luyện cầu lông. Số phiếu phát ra là 18 phiếu và thu về 18 phiếu.

Quy ước những test được lựa chọn là những test

có ý kiến thống nhất cao qua 2 lần phỏng vấn, với tỷ lệ ở mức sử dụng đạt từ 75% số người lựa chọn trở lên. Kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 1.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn các test đánh giá thể lực chuyên môn của nam sinh viên chuyên sâu cầu lông Trường Đại học Đồng Tháp (n=18)

TT	Test	Phỏng vấn lần 1		Phỏng vấn lần 2	
		n	%	n	%
1	Di chuyển 4 góc sân 10 lần (s)	17	94.4	18	100
2	Nhảy dây đơn 30s (lần)	18	100	18	100
3	Di chuyển 4 góc sân 20s (lần)	13	72.2	12	66.7
4	Nằm sấp chống đẩy 1 phút (lần)	11	61.1	11	61.1
5	Bật nhảy đập cầu mạnh 30s (lần)	16	88.9	15	83.3
6	Di chuyển ngang sân đơn lăng vợt phải trái 20 lần (s)	18	100	18	100
7	Di chuyển đánh cầu cao sâu 20s (lần)	11	61.1	12	66.7
8	Di chuyển 2 góc lưới bỏ nhỏ 20s (lần)	9	50	9	50
9	Di chuyển tiến - lùi mô phỏng đập sủi cầu 1 phút (lần)	16	88.9	17	94.4
10	Di chuyển chém cầu vào ô 30s (lần)	8	44.4	9	50
11	Di chuyển lớp cầu vào ô 30s (lần)	10	55.6	10	55.6
12	Ném quả cầu xa (m)	12	66.7	11	61.1
13	Chạy 30 m XPC (s)	11	61.1	10	55.6

Qua bảng 1 cho thấy, có 5 test được lựa chọn ở mức sử dụng có tỷ lệ trên 75%, đáp ứng đầy đủ các điều kiện đảm bảo, các test đó là: Nhảy dây đơn 30s (lần), bật nhảy đập cầu mạnh 30s (lần), di chuyển ngang sân đơn lăng vợt phải trái 20 lần (s), di chuyển tiến - lùi mô phỏng đập sủi cầu 1 phút (lần), di chuyển 4 góc sân 10 lần (s).

2.1.2. Kiểm nghiệm độ tin cậy của các test được lựa chọn

Bảng 2. Kết quả xác định độ tin cậy của các test đánh giá trình độ thể lực chuyên môn của nam sinh viên chuyên sâu cầu lông Trường Đại học Đồng Tháp (n=11)

TT	TEST	Lần 1	Lần 2	r	P
		($\bar{X} \pm S$)	($\bar{X} \pm S$)		
1	Nhảy dây đơn 30s (lần)	56.18 ± 1.17	56.45 ± 0.82	0.845	<0.01
2	Bật nhảy đập cầu mạnh 30s (lần)	16.64 ± 0.81	17.18 ± 0.87	0.810	<0.01
3	Di chuyển ngang sân đơn lăng vợt phải trái 20 lần (s)	81.91 ± 1.87	81.73 ± 1.74	0.885	<0.01
4	Di chuyển tiến - lùi mô phỏng đập sủi cầu 1 phút (lần)	10.82 ± 0.75	11.18 ± 0.87	0.818	<0.01
5	Di chuyển 4 góc sân 10 lần (s)	114.91 ± 1.45	113.82 ± 1.60	0.813	<0.01

Kết quả ở bảng 2 cho thấy, tất cả 5 test đều có hệ số tương quan $r > 0.8$ ở ngưỡng $P < 0.01$. Như vậy, tất cả 5 test này đều đảm bảo đủ độ tin cậy dùng để đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nam sinh viên chuyên sâu cầu lông Trường Đại học Đồng Tháp. Tuy nhiên, để đảm bảo tính hiệu quả

Để xác định độ tin cậy của các test đã lựa chọn được nhằm đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nam sinh viên chuyên sâu cầu lông Trường Đại học Đồng Tháp, chúng tôi tiến hành kiểm nghiệm bằng phương pháp test lặp lại. Khoảng cách giữa hai lần kiểm tra cách nhau 7 ngày, các điều kiện và cách thức thực hiện giữa hai lần là như nhau. Kết quả phân tích được trình bày ở bảng 2.

2.1.3. Xác định tính thông báo của các test được lựa chọn

Để xác định được tính thông báo của những test đã lựa chọn, chúng tôi tiến hành xác định mỗi

tương quan giữa kết quả lập test với thành tích thi đấu của khách thể nghiên cứu. Nói cách khác là tính hệ số thông báo của các test đã lựa chọn. Kết quả phân tích được trình bày ở bảng 3.

Bảng 3. Mối tương quan giữa các test đánh giá trình độ thể lực chuyên môn với thành tích thi đấu của nam sinh viên chuyên sâu cầu lông Trường Đại học Đồng Tháp (n=11)

TT	Test	r	P
1	Nhảy dây đơn 30s (lần)	0.891	<0.05
2	Bật nhảy đập cầu mạnh 30s (lần)	0.727	<0.05
3	Di chuyển ngang sân đơn lạng vợt phải trái 20 lần (s)	0.918	<0.05
4	Di chuyển tiến - lùi mô phỏng đập sùi cầu 1 phút (lần)	0.789	<0.05
5	Di chuyển 4 góc sân 10 lần (s)	0.945	<0.05
		$r_{05} = 0.606$	

Bảng 4. Kết quả tăng trưởng thể lực chuyên môn của nam sinh viên chuyên sâu cầu lông Trường Đại học Đồng Tháp sau khi học xong môn học Cầu lông nâng cao 1 (n=11)

TT	Test	Trước	Sau	d	W%	t	P
		$(\bar{x} \pm S)$	$(\bar{x} \pm S)$				
1	Nhảy dây đơn 30s (lần)	56.18 ± 1.17	63.18 ± 1.89	7	11.71	6.26	<0.001
2	Bật nhảy đập cầu mạnh 30s (lần)	16.64 ± 0.81	18.55 ± 1.04	1.91	10.81	5.74	<0.001
3	Di chuyển ngang sân đơn lạng vợt phải trái 20 lần (s)	81.91 ± 1.87	78.27 ± 2.15	-3.64	-4.55	5.35	<0.001
4	Di chuyển tiến - lùi mô phỏng đập sùi cầu 1 phút (lần)	10.82 ± 0.75	13.00 ± 0.83	2.18	17.64	5.96	<0.001
5	Di chuyển 4 góc sân 10 lần (s)	114.91 ± 1.45	106.73 ± 1.57	-8.18	-7.39	5.71	<0.001

Kết quả trình bày ở bảng 4 cho thấy, sau khi học xong môn học Cầu lông nâng cao 1 thì trình độ thể lực chuyên môn của nam sinh viên chuyên sâu cầu lông Trường Đại học Đồng Tháp có sự tiến bộ rõ rệt, thể hiện sự tăng trưởng khá ở hầu hết các test. Sự biến đổi này có ý nghĩa thống kê khi cả 5 test đều có $t_{\text{tinh}} > t_{\text{bảng}} = 4.587$ ở ngưỡng xác suất $p < 0.001$. Cụ thể như sau:

- Nhảy dây đơn 30s (lần): Sau khi học xong môn học Cầu lông nâng cao 1, thành tích trung bình tăng được 7 lần, nhịp tăng trưởng trung bình $W = 10.81\%$. Sự chênh lệch này có ý nghĩa thống kê, vì $t_{\text{tinh}} = 6.26 > t_{\text{bảng}} = 4.587$ ở ngưỡng xác suất $p < 0.001$.

- Bật nhảy đập cầu mạnh 30s (lần): Sau khi học xong môn học Cầu lông nâng cao 1, thành tích trung bình tăng được 1.91 lần, nhịp tăng trưởng trung bình $W = 11.71\%$. Sự chênh lệch này có ý nghĩa thống kê, vì $t_{\text{tinh}} = 5.74 > t_{\text{bảng}} = 4.587$ ở ngưỡng

Qua bảng 3 cho thấy, cả 5 test đều có hệ số thông báo $r > 0.7$ ở ngưỡng $P < 0.05$. Điều này thể hiện mối tương quan mạnh giữa kết quả lập test với thành tích thi đấu của khách thể nghiên cứu. Như vậy, các test này đảm bảo có đầy đủ tính thông báo và có thể đưa vào kiểm tra đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nam sinh viên chuyên sâu cầu lông Trường Đại học Đồng Tháp.

2.2. Sự biến đổi thể lực chuyên môn của nam sinh viên chuyên sâu cầu lông Trường Đại học Đồng Tháp sau khi học xong môn học Cầu lông nâng cao 1

Kết quả về sự tăng trưởng thể lực chuyên môn của nam sinh viên chuyên sâu cầu lông Trường Đại học Đồng Tháp sau khi học xong môn học Cầu lông nâng cao 1 được trình bày ở bảng 4.

xác suất $p < 0.001$.

- Di chuyển ngang sân đơn lạng vợt phải trái 20 lần (s): Sau khi học xong môn học Cầu lông nâng cao 1, thành tích trung bình giảm được 3.64 giây, nhịp tăng trưởng trung bình $W = -4.55\%$. Sự chênh lệch này có ý nghĩa thống kê, vì $t_{\text{tinh}} = 5.35 > t_{\text{bảng}} = 4.587$ ở ngưỡng xác suất $p < 0.001$.

- Di chuyển tiến - lùi mô phỏng đập sùi cầu 1 phút (lần): Sau khi học xong môn học Cầu lông nâng cao 1, thành tích trung bình tăng được 2.18 lần, nhịp tăng trưởng trung bình $W = 17.64\%$. Sự chênh lệch này có ý nghĩa thống kê, vì $t_{\text{tinh}} = 5.96 > t_{\text{bảng}} = 4.587$ ở ngưỡng xác suất $p < 0.001$.

- Di chuyển 4 góc sân 10 lần (s): Sau khi học xong môn học Cầu lông nâng cao 1, thành tích trung bình giảm được 8.18 giây, nhịp tăng trưởng trung bình $W = -7.39\%$. Sự chênh lệch này có ý nghĩa thống kê, vì $t_{\text{tinh}} = 5.71 > t_{\text{bảng}} = 4.587$ ở ngưỡng xác suất $p < 0.001$.

Như vậy, sau khi học xong môn học Cầu lông nâng cao 1, sự biến đổi về trình độ thể lực chuyên môn của nam sinh viên chuyên sâu cầu lông Trường Đại học Đồng Tháp là khá rõ rệt. Điều này thể hiện qua nhịp tăng trưởng khá ở cả 5 test, sự tăng trưởng này có ý nghĩa thống kê khi ở tất cả 5 test đều có $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}} = 4.587$ ở ngưỡng xác suất $p < 0.001$.

3. Kết luận

Qua tổng hợp, tham khảo những tài liệu có liên quan, cũng như qua phỏng vấn bằng phiếu với các giảng viên, chuyên gia cầu lông đã lựa chọn ra được 5 test đủ độ tin cậy và tính thông báo dùng đánh giá trình độ thể lực chuyên môn, cũng như sự biến đổi thể lực của nam sinh viên chuyên sâu cầu lông Trường Đại học Đồng Tháp sau khi học

xong môn học Cầu lông nâng cao 1. Đó là 5 test: Nhảy dây đơn 30s (lần), bật nhảy đập cầu mạnh 30s (lần), di chuyển ngang sân đơn lạng vợt phải trái 20 lần (s), di chuyển tiến - lùi mô phỏng đập sùi cầu 1 phút (lần), di chuyển 4 góc sân 10 lần (s).

Sau khi kiểm nghiệm độ tin cậy và xác định tính thông báo của 5 test đã lựa chọn, nghiên cứu đã kiểm tra và đánh giá được sự biến đổi trình độ thể lực chuyên môn của nam sinh viên chuyên sâu cầu lông Trường Đại học Đồng Tháp sau khi học xong môn học Cầu lông nâng cao 1. Kết quả đánh giá cho thấy, sau thời gian học tập môn Cầu lông nâng cao 1, trình độ thể lực chuyên môn có sự biến đổi rõ rệt, khi ở cả 5/5 test đều có nhịp tăng trưởng tốt có ý nghĩa thống kê khi $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}} = 4.587$ với $P < 0.001$.

Tài liệu tham khảo

[1]. Trịnh Trung Hiếu (2001), *Lý luận và phương pháp giáo dục thể dục thể thao trong nhà trường*, NXB Thể dục thể thao, thành phố Hồ Chí Minh.

[2]. Phạm Việt Thanh (2011), *Nghiên cứu sự phát triển thể lực chuyên môn và kỹ thuật cơ bản của nam sinh viên chuyên sâu cầu lông năm thứ hai và thứ ba Trường Đại học Đồng Tháp sau một năm học*, Luận văn Thạc sĩ, Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh.

[3]. Trần Văn Vinh, Đào Chí Thành, Phan Thế Đệ (2003), *Hệ thống bài tập huấn luyện cầu lông*, NXB Thể dục thể thao, Hà Nội.

[4]. Trần Văn Vinh, Nguyễn Trọng Hải, Đào Chí Thành (2004), *Giáo trình cầu lông*, NXB Đại học Sư phạm, Hà Nội.

[5]. Đỗ Vĩnh, Huỳnh Trọng Khải (2008), *Thống kê học trong Thể dục Thể thao*, NXB Thể dục thể thao, thành phố Hồ Chí Minh.

MAJOR-FITNESS EFFECTS ON MALE STUDENTS AT DONG THAP UNIVERISTY AFTER THEIR COMPLETION OF THE ADVANCED BADMINTON 1 COURSE

Summary

The research results are 5 tests chosen due to their adequate reliability and notification to evaluate badminton-fitness levels and level changes in male students of badminton-major at Dong Thap University. After finishing Advanced Badminton 1 Course, their major-fitness level has greatly improved; all 5 tests are statistically significant with $t_{\text{count}} > t_{\text{table}}$ and $P < 0.001$.

Key words: badminton, major-fitness, male student, Dong Thap University.

Ngày nhận bài: 8/12/2015; Ngày nhận lại: 30/12/2015; Ngày duyệt đăng: 12/4/2016.