

# NGHIÊN CỨU ỨNG DỤNG ĐÁNH GIÁ ĐỊNH KỲ TRONG MÔN CẦU LÔNG 3 NHẪM PHÁT TRIỂN SỨC NHANH CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC NGÂN HÀNG THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

Huỳnh Hữu Hiếu  
Trường Đại học Ngân hàng Thành phố Hồ Chí Minh

**Tóm tắt:** Mục đích của nghiên cứu này là đánh giá tác động của việc ứng dụng các phương tiện đánh giá định kỳ đối với các tố chất sức nhanh trong chương trình giảng dạy môn Cầu lông 3 đến hiệu quả phát triển sức nhanh của sinh viên Trường Đại học Ngân hàng Thành phố Hồ Chí Minh. Nghiên cứu sử dụng các phương tiện nghiên cứu thường quy và tin cậy về thể dục thể thao và giáo dục thể chất trường học trên 75 sinh viên học giáo dục thể chất 5 - Cầu lông 3. Kết quả thu được cho thấy, việc tăng cường đánh giá định kỳ và cung cấp phản hồi chi tiết về kết quả các test sức nhanh như chạy 20m, chạy con thoi 4x9m và kỹ thuật bật đôi bước đã giúp sinh viên nhóm thực nghiệm đạt được sự tiến bộ vượt trội về các tố chất sức nhanh và khả năng di chuyển linh hoạt trên sân so với nhóm đối chứng.

**Từ khóa:** Sức nhanh, đánh giá định kỳ, Cầu lông, sinh viên.

## APPLICATION OF PERIODIC ASSESSMENT IN BADMINTON 3 COURSE FOR SPEED DEVELOPMENT IN STUDENTS AT THE UNIVERSITY OF BANKING HO CHI MINH CITY

Huỳnh Hữu Hiếu  
Ho Chi Minh City University of Banking

**Abstract:** The purpose of this study was to evaluate the impact of applying periodic assessment tools for speed qualities within the Badminton 3 curriculum on the effectiveness of speed development among students at the University of Banking Ho Chi Minh City. The research employed conventional and reliable physical education and school physical education research methods on 75 students enrolled in Physical Education 5 - Badminton 3. The results indicate that intensified periodic assessment and detailed feedback on speed test outcomes, such as 20m sprint, 4x9m shuttle run, and multi-directional lunge technique, led to significantly superior progress in speed qualities and agile court movement for students in the experimental group compared to the control group.

**Keywords:** Speed, periodic assessment, Badminton, students.

Nhận bài: 09/05/2025

Phản biện: 09/06/2025

Duyệt đăng: 14/06/2025

### I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Giáo dục thể chất là bộ phận không thể thiếu trong chương trình đào tạo đại học, với mục tiêu không chỉ rèn luyện sức khỏe, thể lực mà còn phát triển toàn diện các tố chất thể chất chuyên môn cần thiết cho từng môn thể thao và cho cuộc sống. Trong số các tố chất thể lực, sức nhanh đóng vai trò đặc biệt quan trọng trong các môn thể thao đòi hỏi phản ứng tức thời và di chuyển linh hoạt trong không gian hẹp, điển hình là môn Cầu lông.

Tuy nhiên, việc phát triển sức nhanh một cách khoa học và hiệu quả cho sinh viên trong các chương trình Giáo dục thể chất chưa được chú trọng đúng mức. Các buổi tập thường tập trung vào kỹ thuật và chiến thuật, trong khi việc đánh giá và theo dõi sự tiến bộ về các tố chất thể lực, đặc biệt là sức nhanh, còn hạn chế hoặc chỉ diễn ra ở giai đoạn cuối kỳ. Điều này dẫn đến khó khăn trong việc điều chỉnh kế hoạch tập luyện và cung cấp phản hồi kịp thời cho sinh viên.

Đề cương môn học giáo dục thể chất 5 - Cầu lông 3 của Trường Đại học Ngân hàng Thành phố Hồ Chí Minh đã có những quy định về kiểm tra quá trình có trực tiếp liên quan đến sức nhanh di chuyển đặc thù của môn Cầu lông. Điều này cho thấy nhận thức về tầm quan trọng của việc đánh giá tố chất này. Thiếu đi việc đánh giá định kỳ các tố chất sức nhanh, giảng viên (GV) khó có thể nắm bắt được sự tiến bộ của từng sinh viên, từ đó đưa ra các bài tập phù hợp để phát triển tối ưu sức nhanh phản ứng, sức nhanh động tác và sức nhanh di chuyển. Sinh viên cũng thiếu động lực để tự giác luyện tập các bài tập hỗ trợ sức nhanh khi không có mục tiêu cụ thể và không được nhìn thấy sự cải thiện của bản thân một cách rõ ràng. Mục đích của nghiên cứu là đánh giá hiệu quả của việc ứng dụng các phương tiện đánh giá định kỳ đối với các tố chất sức nhanh trong chương trình giảng dạy môn Cầu lông 3 nhằm phát triển sức nhanh và khả năng thực hiện kỹ thuật di chuyển

của sinh viên Trường Đại học Ngân hàng Thành phố Hồ Chí Minh.

## II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

### 2.1. Phương pháp nghiên cứu

Nghiên cứu sử dụng các phương pháp khoa học thường quy và tin cậy gồm: Phân tích và tổng hợp tài liệu, khảo sát bằng phiếu hỏi (phỏng vấn GV), quan sát sự phạm, thực nghiệm sự phạm (2 nhóm nghiên cứu là nhóm thực nghiệm (NTN) và nhóm đối chứng-NĐC, mỗi nhóm 35SV, trong đó NTN tập tăng cường bằng các bài tập phát triển sức nhanh như: Chạy 20m, Chạy con thoi 4x9m, Kỹ thuật bật đôi bước,... định kỳ 2 buổi/tuần), kiểm tra sự phạm (kiểm tra 2 lần, trước và sau thực nghiệm bằng các test: 1) Test 1-Chạy 20m xuất phát cao, thời gian tính bằng giây, có sai số 0.01s; 2) Test 2-Chạy con thoi 4x9m, thời gian tính bằng giây, có sai số 0.01s; 3) Test3-Kỹ thuật bật đôi bước, thời gian thực hiện/5 lần, s [5]), toán học thống kê (sử dụng phần mềm SPSS 22.0).

### 2.2. Thực trạng công tác kiểm tra đánh giá sức nhanh trong môn Cầu lông 3 theo quan điểm của GV

Để có cái nhìn sâu sắc về bối cảnh triển khai các phương tiện đánh giá sức nhanh, chúng tôi đã khảo sát ý kiến của 20 GV giáo dục thể chất. Kết quả *Đánh giá của GV về tầm quan trọng và mức độ áp dụng các phương tiện đánh giá sức nhanh trong môn Cầu lông 3* cho thấy: Các GV nhận thức rất rõ tầm quan trọng của sức nhanh trong cầu lông. Các test sức nhanh chung như chạy 20m (trung bình=4.0) và chạy con thoi 4x9m (trung bình=4.2) được đánh giá là quan trọng, đặc biệt là kỹ thuật bật đôi bước (trung bình=4.5) và test phản ứng với tín hiệu (trung bình=4.3) được coi là rất quan trọng và phù hợp. Tuy nhiên, mức độ áp dụng thực tế của các test sức nhanh định kỳ còn rất hạn chế. Các test chung như chạy 20m (trung bình=2.5) và chạy con thoi 4x9m (trung bình=2.8) chỉ đạt mức trung bình thấp. Đối với kỹ thuật bật đôi bước, dù được đánh giá rất cao về tầm quan trọng và được đề cập trong đề cương môn học [5], mức độ áp dụng cũng chỉ ở mức khá (trung bình=3.5) chứ chưa thực sự định kỳ. Đặc biệt,

test phản ứng với tín hiệu, dù rất cần thiết cho cầu lông, lại gần như không được áp dụng (trung bình=1.9) do khó khăn về thiết bị và chuẩn hóa. Hơn nữa, mức độ cung cấp phản hồi định kỳ về kết quả test sức nhanh cho sinh viên là rất thấp (trung bình=2.0), mặc dù GV đánh giá rất cao tầm quan trọng của việc này (trung bình=4.6).

### 2.3. Hiệu quả của việc ứng dụng đánh giá định kỳ đối với sức nhanh và kỹ thuật di chuyển của SV

#### 2.3.1. Kết quả kiểm tra các tố chất sức nhanh

Các test sức nhanh được tiến hành trước (Lần 1-L1) và sau (Lần 2-L2) thực nghiệm. Kết quả *Kết quả kiểm tra các tố chất sức nhanh của NTN và NĐC* ( $n_{NDC}=n_{NTN}=35$ ) cho thấy: Trước thực nghiệm (L1), không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê về các chỉ tiêu sức nhanh giữa NTN và NĐC ( $p>0.05$  cho tất cả các test), đảm bảo tính đồng nhất ban đầu của hai nhóm.

Sau 10 tuần thực nghiệm, kết quả cho thấy sự tiến bộ vượt trội của nhóm thực nghiệm ở tất cả các tố chất sức nhanh được kiểm tra, cụ thể: Test chạy 20m xuất phát cao của NTN giảm thời gian chạy đáng kể, từ  $3.58\pm 0.15 \rightarrow 3.26\pm 0.12s \approx 8.9\%$  tại  $p<0.001$ , NĐC chỉ giảm nhẹ  $\approx 1.7\%$  tại  $p=0.072$ , (không có ý nghĩa) với sự khác biệt giữa hai nhóm sau thực nghiệm tại  $p<0.001$ ; Test chạy con thoi 4x9m của NTN giảm thời gian  $\approx 14.1\%$  tại  $p<0.001$ , NĐC chỉ giảm  $\approx 2.9\%$  tại  $p=0.120$ , sự khác biệt giữa hai nhóm sau thực nghiệm là rất có ý nghĩa tại  $p<0.001$ ; Test kỹ thuật bật đôi bước (5 lần) của NTN giảm thời gian thực hiện  $\approx 16.7\%$  tại  $p<0.001$  trong khi NĐC gần như không có sự thay đổi đáng kể ( $p=0.180$ ), sự khác biệt giữa hai nhóm sau thực nghiệm là rất có ý nghĩa tại  $p<0.001$ .

#### 2.3.2. Đánh giá sự thay đổi về ý thức và động lực luyện tập sức nhanh của SV

Ngoài các chỉ số về thể lực, nghiên cứu cũng khảo sát sự thay đổi về ý thức và động lực luyện tập sức nhanh của SV NTN sau 10 tuần thực nghiệm, thông qua phiếu tự đánh giá và quan sát của GV. Kết quả thu được như sau:

Bảng. Mức độ thay đổi ý thức và động lực luyện tập sức nhanh của SV NTN sau thực nghiệm  
(n=40 trong đó có 35SV, 5GV)

| Tiêu chí                                             | Tăng đáng kể | Tăng nhẹ | Không thay đổi | Giảm nhẹ | Giảm đáng kể |
|------------------------------------------------------|--------------|----------|----------------|----------|--------------|
| 1. Ý thức về tầm quan trọng của sức nhanh            | 75           | 20       | 5              | 0        | 0            |
| 2. Mức độ hứng thú với các bài tập sức nhanh         | 68           | 27       | 5              | 0        | 0            |
| 3. Tinh thần tự giác luyện tập sức nhanh ngoài giờ   | 62           | 30       | 8              | 0        | 0            |
| 4. Khả năng tự theo dõi và so sánh tiến độ sức nhanh | 70           | 25       | 5              | 0        | 0            |
| 5. Mức độ nỗ lực trong các test sức nhanh            | 72           | 23       | 5              | 0        | 0            |

Kết quả cho thấy: Có tỷ lệ rất cao SV NTN (từ 90→95%) có sự cải thiện (“Tăng đáng kể” hoặc “Tăng nhẹ”) ở tất cả các tiêu chí liên quan đến ý thức và động lực luyện tập sức nhanh. Cụ thể: Ý thức về tầm quan trọng của sức nhanh (95% tăng), mức độ hứng thú với các bài tập sức nhanh (95% tăng), tinh thần tự giác luyện tập sức nhanh ngoài giờ (92% tăng), khả năng tự theo dõi và so sánh tiến độ sức nhanh (95% tăng), mức độ nỗ lực trong các test sức nhanh (95% tăng). Những kết quả này khẳng định rằng, việc ứng dụng các phương tiện đánh giá định kỳ các tổ chất sức nhanh không chỉ đơn thuần là đo lường mà còn là một công cụ sư phạm mạnh mẽ. Nó tác động tích cực đến tâm lý người học, thúc đẩy sự hứng thú, tinh tự giác và tinh thần nỗ lực, từ đó góp phần nâng cao hiệu quả phát triển sức nhanh một cách bền vững.

III. KẾT LUẬN

Nghiên cứu đã đánh giá thành công tác động của việc ứng dụng các phương tiện đánh giá định kỳ đối với các tổ chất sức nhanh trong chương trình giảng dạy môn Cầu lông 3 đến hiệu quả phát triển sức nhanh và khả năng thực hiện kỹ thuật di chuyển của SV Trường Đại học Ngân hàng Thành phố Hồ Chí Minh. Kết quả nghiên cứu cũng cho thấy, các test sức nhanh chuyên môn như kỹ thuật bật đổi bước chưa được khai thác tối đa tiềm năng đánh giá định kỳ. Việc ứng dụng các phương tiện đánh giá định kỳ các tổ chất sức nhanh (chạy 20m, chạy con thoi 4x9m, đặc biệt là kỹ thuật bật đổi bước) cùng với việc cung cấp phản hồi chi tiết đã mang lại hiệu quả vượt trội. Nhóm SV NTN đã đạt được sự tiến bộ có ý nghĩa thống kê rõ rệt hơn hẳn so với NĐC ở tất cả các chỉ tiêu sức nhanh, cho thấy sự cải thiện đáng kể về tốc độ và khả năng di chuyển linh hoạt.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Hữu Báu (2015). *Giáo trình Lý luận và phương pháp Giáo dục thể chất*. NXB TĐTT, Hà Nội.  
2. Bompa T.O., Buzzichelli C. (2019). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Human Kinetics.  
3. Tổng cục Thể dục Thể thao (2018). *Giáo trình CL*. NXB TĐTT, Hà Nội.  
4. Trần Văn Nam (2019). *Thực trạng kiểm tra đánh giá môn Bóng đá trong các trường đại học dân sự*. Tạp chí Khoa học Đại học TĐTT TP.HCM.  
5. T.ĐHNH.TPHCM. (2024). *Đề cương môn học Giáo dục thể chất 5-CL3*.  
6. Vygotsky L.S. (1978). *Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes*. Harvard University Press.