

# LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CHO NAM SINH VIÊN CÂU LẠC BỘ CẦU LÔNG TRƯỜNG ĐẠI HỌC KINH TẾ VÀ QUẢN TRỊ KINH DOANH – ĐẠI HỌC THÁI NGUYÊN

Nguyễn Tiên Phong<sup>(1)</sup>

## Tóm tắt:

Bằng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy chúng tôi đã lựa chọn được 07 test đánh giá và 22 bài tập phát triển sức mạnh tốc độ (SMTĐ) cho nam sinh viên câu lạc bộ (CLB) Cầu lông Trường Đại học Kinh tế và Quản trị Kinh doanh - Đại học Thái Nguyên. Bước đầu ứng dụng trong thực tiễn cho thấy các bài tập và kế hoạch ứng dụng được đề tài xây dựng đã có hiệu quả tác động tích cực đến trình độ SMTĐ của đối tượng nghiên cứu.

**Từ khóa:** Bài tập, sức mạnh tốc độ, CLB Cầu lông.

## Choosing speed strength development exercises for male students of the Badminton Club of the University of Economics and Business Administration - Thai Nguyen University

## Summary:

By using conventional scientific research methods, we have selected 07 assessment tests and 22 speed strength development exercises for male students of the Badminton Club of the University of Economics and Business Administration - Thai Nguyen University. Initial practical application shows that the exercises and application plans developed by the project have had a positive impact on the speed strength level of the research subjects.

**Keywords:** Exercise, speed strength, Badminton Club.

## ĐẶT VẤN ĐỀ

Cầu lông là môn thể thao có thể tập luyện trong nhà hoặc ngoài trời, phù hợp với mọi lứa tuổi. Dù thi đấu đơn môn hay đôi thì Cầu lông vẫn luôn là môn thể thao thú vị, hấp dẫn và là sự lựa chọn lý tưởng khi muốn tăng cường sức khỏe, tâm lý, thể chất cũng như tương tác xã hội. Chính vì vậy mà môn Cầu lông thu hút được nhiều sinh viên của Trường Đại học Kinh tế và Quản trị Kinh doanh - Đại học Thái Nguyên (ĐHK&QTKD - ĐHTN) tham gia tập luyện.

Mặc dù CLB Cầu lông có số lượng thành viên đông đảo nhưng thành tích tập luyện và thi đấu lại chưa cao. Qua quan sát cho thấy, một trong những nguyên nhân là do thể lực của các em còn hạn chế, đặc biệt là SMTĐ, điều này thể hiện rất rõ ở trong các tình huống di chuyển đánh cầu. Do đó, việc hoàn thiện bài tập phát triển SMTĐ cho nam sinh viên CLB Cầu lông Trường ĐHK&QTKD - ĐHTN là vấn đề cần thiết và cấp thiết.

## PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu chúng tôi sử dụng các phương pháp: Phân tích và tổng hợp tài liệu; Phỏng vấn, tọa đàm; Quan sát sự phạm; Kiểm tra sự phạm; Thực nghiệm sự phạm và toán học thống kê.

## KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

**1. Lựa chọn bài tập và test đánh giá trình độ SMTĐ cho nam sinh viên CLB Cầu lông Trường ĐHK&QTKD - ĐHTN**

### 1.1. Lựa chọn bài tập phát triển SMTĐ

Thông qua tham khảo tài liệu, quan sát sự phạm và phỏng vấn bằng phiếu hỏi tới 20 chuyên gia, giảng viên, HLV môn Cầu lông, chúng tôi đã lựa chọn được 22 bài tập phát triển SMTĐ cho đối tượng nghiên cứu gồm:

+ Nhóm bài tập không cầu (07 bài tập)

Bài tập 1: Chạy 30m XPC (3 - 5 lần, nghỉ giữa lần 1 phút, cường độ 95 - 100%)

Bài tập 2: Chạy 60m XPC (2 - 3 lần, nghỉ giữa tổ lần 1 phút, cường độ 95 - 100%)

<sup>(1)</sup>ThS, Trường Đại học Kinh tế và Quản trị Kinh doanh – Đại học Thái Nguyên

Email: phongnguyensport@gmail.com

Bài tập 3: Nằm sấp chống đẩy (30s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, cường độ 95 - 100%)

Bài tập 4: Kéo dây cao su thẳng tay trên cao ra trước mặt (30s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, cường độ 95 - 100%)

Bài tập 5: Lãng tạ 1.5 kg theo kỹ thuật đánh cầu phải - trái (30s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, cường độ 95 - 100%)

Bài tập 6: Nhảy dây đơn (30s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, cường độ 95 - 100%)

Bài tập 7: Nhảy dây đôi (30s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, cường độ 95 - 100%)

+ *Nhóm các bài tập với cầu (15 bài tập)*

Bài tập 8: Đập cầu liên tục (có người phục vụ) (30s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, cường độ 95 - 100%)

Bài tập 9: Phòng thủ thuận tay (30s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, cường độ 95 - 100%)

Bài tập 10: Phòng thủ trái tay (30s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, cường độ 95 - 100%)

Bài tập 11: Bạt cầu vào ô quy định (30s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, cường độ 95 - 100%)

Bài tập 12: Phối hợp phong cầu thuận tay, trái tay (30s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, cường độ 95 - 100%)

Bài tập 13 Luân phiên dậm nhảy vệt cầu bên phải, bên trái chéo qua đầu (30s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, cường độ 95 - 100%)

Bài tập 14: Phối hợp đập phải, vệt trái (30s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, cường độ 95 - 100%)

Bài tập 15: Phối hợp phong cầu, di chuyển lên lưới đập cầu (30s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, cường độ 95 - 100%)

Bài tập 16: Phối hợp ba bước bật nhảy đập cầu (30s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, cường độ 95 - 100%)

Bài tập 17: Phối hợp đập cầu, chém cầu góc lưới (30s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, cường độ 95 - 100%)

Bài tập 18: Di chuyển tốc độ nhặt đôi cầu 6 điểm trên sân (30s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, cường độ 95 - 100%)

Bài tập 19. Di chuyển tốc độ đánh cầu tất cả các vị trí trên sân (30s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, cường độ 95 - 100%)

Bài tập 20: Đập cầu dọc biên vào ô 6,7 x 0,8m bên phải (10 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, cường độ 95 - 100%)

Bài tập 21: Đập cầu dọc biên vào ô 6,7 x 0,8m bên trái

Bài tập 22: Thi đấu (1 phút x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, cường độ 95 - 100%)

### **1.2. Lựa chọn test đánh giá trình độ SMTĐ**

Việc lựa chọn test đánh giá trình độ SMTĐ cho nam sinh viên CLB Cầu lông Trường ĐHK&QTKD - ĐHTN thông qua các bước: Lựa chọn qua tham khảo tài liệu, quan sát sự phạm; Lựa chọn qua phỏng vấn trực tiếp các chuyên gia, giảng viên, huấn luyện viên; Lựa chọn qua phỏng vấn bằng phiếu hỏi; Xác định tính thông báo và độ tin cậy của các test. Kết quả, chúng tôi đã lựa chọn được 07 test đánh giá trình độ SMTĐ gồm: (1).Nằm sấp chống đẩy 30s (lần); (2). Ném quả Cầu lông (m); (3). Bật nhảy đập cầu 20s (quả); (4). Nhảy dây đôi 30s (lần); (5). Di chuyển ngang sân đơn lãng vệt phải, trái 10 lần (s); (6). Di chuyển phối hợp đập cầu vào ô 30s (lần); (7). Di chuyển phối hợp lớp cầu vào ô 30s (lần)

## **2. Ứng dụng bài tập phát triển SMTĐ cho nam sinh viên CLB Cầu lông Trường ĐHK&QTKD - ĐHTN**

### **2.1. Tổ chức thực nghiệm**

Phương pháp thực nghiệm: Thực nghiệm sự phạm so sánh song song.

Thời gian thực nghiệm: tiến hành trong 03 tháng, mỗi tuần 2 buổi vào thời gian ngoại khóa của CLB, thời gian tập từ 30 – 35 phút/ buổi.

Đối tượng thực nghiệm: Gồm 24 nam sinh viên CLB Cầu lông Trường ĐHK&QTKD - ĐHTN và được chia thành 2 nhóm do bốc thăm ngẫu nhiên:

+ Nhóm thực nghiệm: Gồm 12 nam sinh viên tập luyện theo 22 bài tập đã lựa chọn.

+ Nhóm đối chứng: Gồm 12 nam sinh viên tập luyện theo các bài tập cũ theo chương trình, giáo án cũ.

Ngoài sự khác biệt về việc áp dụng các bài tập phát triển SMTĐ, các nội dung huấn luyện khác đều được tiến hành chung theo kế hoạch huấn luyện đã được xây dựng của CLB.

Địa điểm thực nghiệm: Trường ĐHK&QTKD - ĐHTN.

Tiến trình thực nghiệm áp dụng các bài tập đã lựa chọn trong việc phát triển SMTĐ cho nhóm thực nghiệm được trình bày tại bảng 1.

Bảng 1. Tiến trình thực nghiệm

TT	Tuần Giáo án bài tập	1		2		3		4		5		6		7		8		9		10		11		12		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	
1	BT 1									x	x	x	x										x	x	x	x
2	BT 2					x	x	x	x						x	x	x	x								
3	BT 3	x	x	x	x														x	x	x	x				
4	BT 4									x	x	x	x						x	x	x	x				
5	BT 5	x	x	x	x										x	x	x	x								
6	BT 6					x	x	x	x										x	x	x	x				
7	BT 7									x	x	x	x										x	x	x	x
8	BT 8	x	x	x	x										x	x	x	x								
9	BT 9					x	x	x	x										x	x	x	x				
10	BT 10									x	x	x	x										x	x	x	x
11	BT 11					x	x	x	x										x	x	x	x				
12	BT 12	x	x	x	x										x	x	x	x								
13	BT 13									x	x	x	x										x	x	x	x
14	BT 14	x	x	x	x										x	x	x	x								
15	BT 15					x	x	x	x										x	x	x	x				
16	BT 16																						x	x	x	x
17	BT 17	x	x	x	x										x	x	x	x								
18	BT 18					x	x	x	x										x	x	x	x				
19	BT 19									x	x	x	x										x	x	x	x
20	BT 20	x	x	x	x																					
21	BT 21					x	x	x	x						x	x	x	x								
22	BT 22									x	x	x	x										x	x	x	x

## 2.2. Kết quả ứng dụng các bài tập phát triển SMTĐ cho nam sinh viên CLB Cầu lông Trường ĐHK&QTKD - ĐHTN

Trước thực nghiệm, chúng tôi sử dụng 07 test đã lựa chọn để kiểm tra và so sánh sự khác biệt trình độ SMTĐ của nhóm thực nghiệm và đối chứng. Kết quả kiểm tra được trình bày tại bảng 2.

Kết quả bảng 2 cho thấy, trước thực nghiệm, trình độ SMTĐ của nhóm thực nghiệm và đối chứng không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê cho thấy trình độ SMTĐ của hai nhóm là tương đương nhau, sự phân nhóm hoàn toàn khách quan.

Sau 03 tháng thực nghiệm, chúng tôi tiếp tục sử dụng 07 test lựa chọn để kiểm tra trình độ SMTĐ của 2 nhóm và so sánh sự khác biệt về

kết quả kiểm tra. Kết quả được trình bày tại bảng 3.

Kết quả cho thấy: Sau 03 tháng thực nghiệm, kết quả kiểm tra của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng đã có sự khác biệt đáng kể. NTN có kết quả kiểm tra tốt hơn NĐC với  $P < 0.05$ . Điều này cho thấy các bài tập chúng tôi lựa chọn và ứng dụng trong kế hoạch huấn luyện bước đầu có tác dụng phát triển SMTĐ cho nam sinh viên CLB Cầu lông Trường ĐHK&QTKD - ĐHTN tốt hơn so với các bài tập thường được sử dụng tại Trường.

## KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được 22 bài tập phát triển SMTĐ và 07 test đánh giá trình độ SMTĐ.

**Bảng 2. Kết quả kiểm tra trình độ SMTĐ của hai nhóm TN và ĐC trước thực nghiệm**

TT	Các test	NTN (n=12)	NĐC (n=12)	So sánh	
		$\bar{x} \pm \delta$	$\bar{x} \pm \delta$	t	P
1	Nằm sấp chống đẩy 30s (lần)	32.21±2.44	30.98±2.47	1.58	>0.05
2	Ném quả Cầu Lông (m)	8.98±0.52	8.25±0.57	1.84	>0.05
3	Bật nhảy đập cầu 20s (quả)	15.92±1.07	14.98±1.03	1.56	>0.05
4	Nhảy dây đôi 30s (lần)	62.54±4.26	61.23±4.29	1.67	>0.05
5	Di chuyển ngang sân đơn lạng vợt phải, trái 10 lần (giây)	32.12±1.16	32.65±1.18	1.73	>0.05
6	Di chuyển phối hợp đập cầu vào ô 30s (lần)	9.99±0.71	9.61±0.73	0.64	>0.05
7	Di chuyển phối hợp lớp cầu vào ô 30s (lần)	7.45±0.56	7.16±0.57	0.68	>0.05

**Bảng 3. Kết quả kiểm tra trình độ SMTĐ của hai nhóm TN và ĐC sau thực nghiệm**

TT	Các test	NTN (n=12)	NĐC (n=12)	So sánh	
		$\bar{x} \pm \delta$	$\bar{x} \pm \delta$	t	P
1	Nằm sấp chống đẩy 30s (lần)	35.33±2.36	31.46±2.43	2.31	< 0.05
2	Ném quả Cầu Lông (m)	10.76±0.55	8.98±0.82	2.58	< 0.05
3	Bật nhảy đập cầu 20s (quả)	18.16±1.04	15.91±1.03	2.42	< 0.05
4	Nhảy dây đôi 30s (lần)	65.62±4.29	62.09±4.26	2.45	< 0.05
5	Di chuyển ngang sân đơn lạng vợt phải, trái 10 lần (giây)	30.17±1.16	32.11±1.18	2.34	< 0.05
6	Di chuyển phối hợp đập cầu vào ô 30s (lần)	12.13±0.71	10.27±0.74	4.11	<0.05
7	Di chuyển phối hợp lớp cầu vào ô 30s (lần)	9.44±0.55	8.37±0.54	3.13	<0.05

Ứng dụng trong thực tế cho thấy, sau 3 tháng thực nghiệm, nhóm sinh viên tập luyện hệ thống bài tập do chúng tôi lựa chọn có trình độ SMTĐ cao hơn nhóm đối chứng, phản ánh hiệu quả bước đầu của các bài tập.

**TÀI LIỆU THAM KHẢO**

1. Nguyễn Văn Đức và cộng sự (2018), *Giáo trình Cầu lông*, Nxb TĐTT, Hà Nội.  
 2. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2006), *Lý luận và phương pháp TĐTT*, Nxb TĐTT, Hà Nội.

3. Nguyễn Đức Văn (2008), *Phương pháp toán thống kê trong TĐTT*, Nxb TĐTT, Hà Nội.

(Bài nộp ngày 15/9/2024, Phản biện ngày 29/10/2024, duyệt in ngày 15/11/2024)



**LÝ LUẬN VÀ THỰC TIỄN THỂ DỤC THỂ THAO**

**4. Trương Quốc Uyên**

Sinh thời Bác Hồ đến động viên các đại hội thể thao của nước ta

**7. Trương Anh Tuấn**

Cần tập trung nâng cao năng lực hoạt động của các tổ chức xã hội và xã hội nghề nghiệp về thể dục thể thao

**BÀI BÁO KHOA HỌC**

**9. Ngô Ích Linh**

Thực trạng công tác huấn luyện chạy 3000m vũ trang vượt chướng ngại vật của học viên năm thứ 2, Trường Sĩ quan lục quân 1

**17. Nguyễn Tiên Phong**

Lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nam sinh viên Câu lạc bộ Cầu lông Trường Đại học Kinh tế và Quản trị kinh doanh – Đại học Thái Nguyên

**21. Nguyễn Công Hào**

Đánh giá thực trạng công tác huấn luyện nội dung vượt vật cản của học viên năm thứ 2, Trường Sĩ quan lục quân 1

**28. Trần Quân**

Lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh tốc độ đòn tay cho nam vận động viên Muay lưả tuổi 14-15 Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu thể thao Công an nhân dân

**33. Mai Thị Phương Liên; Nguyễn Lê Việt Phong**

Đặc điểm hình thái, chức năng và thể lực chuyên môn của vận động viên Karate nam lưả tuổi 13-14, Quận Long Biên, Thành phố Hà Nội

**38. Trần Anh Dũng**

Nghiên cứu tiềm năng thực hiện chủ trương xã hội hóa thể dục thể thao trong các Trường Trung học phổ thông Thành phố Tuyên Quang

**48. Vũ Thị Hiền; Bùi Thị Thoa**

Diễn biến hình thái, chức năng tâm sinh lý và thể lực chuyên môn của nam vận động viên Karate lưả tuổi 13-14, Quận Long Biên, Thành phố Hà Nội sau 01 năm tập luyện

**54. Lý Tú Linh; Nguyễn Lê Việt Phong**

Nghiên cứu giải pháp phát triển phong trào tập luyện Cầu lông ngoại khóa của học sinh Trường Trung học phổ thông Thạch Bàn, Long Biên, Hà Nội

**59. Ngô Hữu Hà**

Lựa chọn giải pháp nâng cao hiệu quả dạy và học môn Giáo dục thể chất cho sinh viên Trường Đại học Điện lực

**64. Vũ Đức Lai; Lê Việt Hà**

Lựa chọn bài tập phát triển thể lực chung cho nam sinh viên năm thứ nhất Khoa Công nghệ thông tin Trường Đại học FPT Hà Nội

**TIN TỨC - SỰ KIỆN VÀ NHÂN VẬT**

**68. Nhật Minh**

Khung trình độ Quốc gia Việt Nam đối với các trình độ Thạc sĩ và Tiến sĩ

## **THEORY AND PRACTICE OF SPORTS**

### **4. Truong Quoc Uyen**

During his life, Uncle Ho came to encourage our country's sports festivals

### **7. Truong Anh Tuan**

Focus on improving the operational capacity of social organizations and vocational societies on physical training and sports

## **ARTICLES**

### **9. Ngo Ich Linh**

Current status of 3000m armed obstacle course training for second year students, Army Officer School 1

### **17. Nguyen Tien Phong**

Choosing speed strength development exercises for male students of the Badminton Club of the University of Economics and Business Administration - Thai Nguyen University

### **21. Nguyen Cong Hao**

Evaluation of the current status of obstacle course training for second-year students, Army Officer School 1

### **28. Tran Quan**

Choosing exercises to develop arm strength and speed for male Muay athletes aged 14-15 People's Police Sports Training and Competition Center

### **33. Mai Thi Phuong Lien; Nguyen Le Viet Phong**

Morphological, functional and physical characteristics of male Karate athletes aged 13-14, Long Bien District, Hanoi City

### **38. Tran Anh Dung**

Research on the potential of implementing the policy of socializing physical education and sports in high schools in Tuyen Quang city

### **48. Vu Thi Hien; Bui Thi Thoa**

Morphological changes, psychophysiological functions and professional physical strength of male Karate athletes aged 13-14, Long Bien District, Hanoi City after 01 year of training

### **54. Ly Tu Linh; Nguyen Le Viet Phong**

NResearch on solutions to develop the extracurricular badminton training movement of students at Thach Ban High School, Long Bien, Hanoi

### **59. Ngo Huu Ha**

Choosing solutions to improve the effectiveness of teaching and learning Physical Education for students at the University of Electricity

### **64. Vu Duc Lai; Le Viet Ha**

Choosing general physical development exercises for first - year male students of Information Technology at FPT University Hanoi

## **NEWS - EVENTS AND PEOPLE**

### **68. Nhat Minh**

Vietnam National Qualifications Framework for Master and Doctor degrees



**Tạp chí KHOA HỌC**

# **ĐÀO TẠO VÀ HUẤN LUYỆN THỂ THAO**

**JOURNAL OF SCIENTIFIC TRAINING AND SPORTS COACHING**

**Ministry of Culture, Sports and Tourism - Bac Ninh Sport University**

**Trường Đại học Thể dục Thể thao Bắc Ninh - Bộ Văn hoá, Thể thao và Du lịch**

**SỐ 4 - 2024  
(4)**

