

# LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CHO NAM SINH VIÊN CÂU LẠC BỘ CẦU LÔNG TRƯỜNG ĐẠI HỌC KINH TẾ VÀ QUẢN TRỊ KINH DOANH THÁI NGUYÊN

Nguyễn Tiên Phong<sup>(1)</sup>

## Tóm tắt:

Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy tác giả đã lựa chọn được 20 bài tập phát triển thể lực chuyên môn (TLCM) và 06 test đánh giá thể lực chuyên môn chọn nam sinh viên Câu lạc bộ (CLB) Cầu lông Trường Đại học Kinh tế và Quản trị kinh doanh Thái Nguyên (ĐH KT&QTKDTN). Bước đầu ứng dụng cho thấy các bài tập được lựa chọn mang lại hiệu quả cao hơn so với các bài tập trước đây nhằm nâng cao TLCM cho nam sinh viên CLB Cầu lông Trường ĐH KT&QTKDTN.

**Từ Khóa:** Bài tập, thể lực chuyên môn, nam sinh viên, Câu lạc bộ Cầu lông, Trường Đại học Kinh tế và Quản trị kinh doanh Thái Nguyên.

## Choosing exercises to develop professional physical fitness for male students at the Badminton Club, Thai Nguyen University of Economics and Business Administration

### Summary:

The author employed regular scientific research methods and selected 20 exercises in order to develop professional physical fitness. The author also chose 06 tests in order to evaluate professional physical fitness for male students at the Badminton Club, Thai Nguyen University of Economics and Business Administration. Initial application shows that the selected exercises are more effective than old exercises in improving professional physical fitness for male students of the Badminton Club, Thai Nguyen University of Economics and Business Administration.

**Keywords:** exercises, professional physical fitness, male students, Badminton Club, Thai Nguyen University of Economics and Business Administration.

## ĐẶT VẤN ĐỀ

Cầu lông là môn thể thao được nhiều sinh viên yêu thích trong các trường Đại học, theo đó có Trường Đại học KT&QTKDTN. CLB Cầu lông của Trường thu hút sinh viên tham gia đông đảo nhất trong số các CLB hiện có. Mặc dù CLB đã đạt nhiều thành tích trong các hội thi của các cơ sở đào tạo trong thành phố Thái Nguyên, tuy nhiên, thực trạng cho thấy, các thành viên CLB Cầu lông vẫn còn hạn chế về thể lực, đặc biệt là TLCM. Điều này thể hiện rõ trong các tình huống phát cầu, đập cầu hay di chuyển đánh cầu.. Do vậy, việc hoàn thiện các bài tập phát triển TLCM cho nam sinh viên CLB Cầu lông Trường ĐH KT&QTKDTN là vấn đề cần thiết, giúp cho VĐV đạt thành tích cao trong tập luyện cũng như thi đấu.

## 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 phát triển TLCM cho nam sinh viên CLB Cầu lông Trường Đại học KT&QTKDTN

Việc lựa chọn bài tập phát triển TLCM cho nam sinh viên CLB Cầu lông Trường ĐH KT&QTKDTN được thông qua các bước: Tham khảo tài liệu, quan sát sự phạm; Phỏng vấn trực tiếp các chuyên gia, giảng viên, huấn luyện viên giảng dạy tại Trường và phỏng vấn diện rộng bằng phiếu hỏi. Kết quả, chúng tôi đã

<sup>(1)</sup>ThS, Trường Đại học Kinh tế và Quản trị kinh doanh Thái Nguyên  
Email: Phongnguyensport@gmail.com

## BÀI BÁO KHOA HỌC

lựa chọn được 20 bài tập nâng cao TLCM, gồm:

### \* Nhóm bài tập phát triển sức nhanh (05 bài tập)

- Bài tập 1: Di chuyển ngang sân đơn lạng vợt phải, trái 15 giây (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 30 giây, nghỉ ngơi tích cực);

- Bài tập 2: Di chuyển bật nhảy về trước tạt đẩy cầu 15 giây (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 30 giây, nghỉ ngơi tích cực);

- Bài tập 3: Di chuyển hai bước đập cầu trái liên tục 15 giây (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 30 giây, nghỉ ngơi tích cực);

- Bài tập 4: Luân phiên dậm nhảy vọt cầu bên phải và bên trái chéo qua đầu 15 giây (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 30 giây, nghỉ ngơi tích cực);

- Bài tập 5: Lạng vợt nặng mô phỏng động tác đập cầu thuận tay 15 giây (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 30 giây, nghỉ ngơi tích cực);

### \* Nhóm bài tập phát triển sức mạnh (04 bài tập)

- Bài tập 6: Tại chỗ ném bóng đặc 3 kg bằng 2 tay trên cao ra trước 30 giây (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực);

- Bài tập 7: Kéo dây cao su thẳng tay trên cao trước mặt (10 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực);

- Bài tập 8: Bật cao với tạ chỗ (10 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực);

Bài tập 9: Bật nhảy một chân 10 bước 20m (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực);

### \* Nhóm bài tập phát triển sức bền (04 bài tập)

- Bài tập 10: Bật nhảy đập cầu mạnh 1 phút (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực);

- Bài tập 11: Di chuyển 4 góc sân 1 phút (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực);

- Bài tập 12: Di chuyển một người đánh cầu đường thẳng, một người đánh cầu đường chéo vào hai góc cuối sân 1 phút (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực);

- Bài tập 13: Di chuyển đánh đỡ cầu nhiều điểm rơi khác nhau có người ném cầu 1 phút (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực);

### \* Nhóm bài tập phát triển khả năng phối hợp (07 bài tập)

- Bài tập 14: Di chuyển phối hợp đập cầu vào ô 30 giây (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 30 giây, nghỉ ngơi tích cực);

- Bài tập 15: Di chuyển phối hợp chém cầu

vào ô 30 giây (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 30 giây, nghỉ ngơi tích cực);

- Bài tập 16: Di chuyển phối hợp lớp cầu vào ô 30 giây (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 30 giây, nghỉ ngơi tích cực);

- Bài tập 17: Di chuyển luân phiên đập cầu bên phải, đỡ bỏ nhỏ, vọt bên trái 30 giây (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 30 giây, nghỉ ngơi tích cực);

- Bài tập 18: Di chuyển tiến lùi mô phỏng động tác đập cầu, sủi cầu 30 giây (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 30 giây, nghỉ ngơi tích cực);

- Bài tập 19: Di chuyển 2 điểm cố định đánh cầu vào 4 điểm cố định 30 giây (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 30 giây, nghỉ ngơi tích cực);

- Bài tập 20: Di chuyển 4 điểm cố định đánh cầu vào 1 điểm cố định 30 giây (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 30 giây, nghỉ ngơi tích cực).

## 2. Lựa chọn test đánh giá thể lực chuyên môn cho nam sinh viên CLB Cầu lông Trường Đại học KT&QTKDTN

Qua tham khảo tài liệu, quan sát sự phạm và phỏng vấn các chuyên gia, kết hợp với kiểm định tính thông báo và độ tin cậy, chúng tôi đã lựa chọn được 6 test đánh giá thể lực chuyên môn cho nam sinh viên CLB Cầu lông Trường ĐH KT&QTKDTN gồm: Lạng vợt nặng mô phỏng động tác đập cầu 30s (lần); Bật nhảy đập cầu 40 quả (s); Di chuyển 4 góc sân 10 lần (s); Di chuyển phối hợp đập cầu vào ô 1 phút (lần); Di chuyển phối hợp chém cầu vào ô 1 phút (lần) và Di chuyển phối hợp lớp cầu vào ô 1 phút (lần).

## 3. Ứng dụng bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam sinh viên câu lạc bộ Cầu lông Trường ĐH KT&QTKDTN

Phương pháp thực nghiệm: Thực nghiệm so sánh song song

Thời gian thực nghiệm: Thực nghiệm được tiến hành trong 03 tháng, mỗi tuần 2 giáo án vào thời gian ngoại khóa theo thời khoá biểu của nhà trường, thời gian tập từ 30 – 35 phút/ giáo án.

Khách thể nghiên cứu: Gồm 20 nam VĐV câu lạc bộ Cầu lông và được chia thành 2 nhóm do bốc thăm ngẫu nhiên:

+ Nhóm 1 (gọi là nhóm thực nghiệm): Gồm 10 VĐV tập luyện theo 20 bài tập đã lựa chọn

+ Nhóm 2 (gọi là nhóm đối chứng): Gồm 10 VĐV tập luyện theo các bài tập cũ, theo chương trình, giáo án đã được xây dựng.

**Bảng 1. Tiến trình thực nghiệm bài tập phát triển TLCM cho nhóm 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	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									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									
20	BT 20					X	x	x	x																	KT

- Địa điểm thực nghiệm: Trường Đại học KT&QTKDTN.

Để đánh giá hiệu quả những bài tập phát triển thể lực cho đối tượng nghiên cứu, chúng tôi tiến hành xây dựng tiến trình thực nghiệm trong 3 tháng. Thời gian thực nghiệm (2 giáo án/1 tuần x 4 tuần /1 tháng = 8 giáo án /1 tháng x 5 tháng = 24 giáo án). Nội dung tiến trình được trình bày cụ thể bảng 1.

**4. Kết quả ứng dụng các bài tập phát triển TLCM cho nam sinh viên câu lạc bộ Cầu lông Trường Đại học KT&QTKDTN**

Để đánh giá TLCM của 2 nhóm trước thực nghiệm, chúng tôi dùng các test đã được lựa chọn. Kết quả được trình bày tại bảng 2.

Qua bảng 2 cho thấy: Trước thực nghiệm, TLCM của nhóm thực nghiệm và đối chứng không có sự khác biệt ( $p > 0.05$ ). Nói cách khác, trước thực nghiệm, thể lực chuyên môn của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng tương đương nhau, tức là sự phân nhóm hoàn toàn khách

quan, đảm bảo cho phép áp dụng phương pháp thực nghiệm so sánh song song.

Sau 3 tháng thực nghiệm, chúng tôi tiến hành kiểm tra lại TLCM của 2 nhóm. Kết quả được trình bày tại bảng 3.

Qua bảng 3 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, nhóm thực nghiệm có TLCM tốt hơn nhóm đối chứng ( $P < 0.05$ ). Điều này cho thấy các bài tập đã lựa chọn bước đầu có hiệu quả hơn so với các bài tập trước đây trong việc nâng cao TLCM của nam sinh viên CLB Cầu lông Trường Đại học KT&QTKDTN.

**KẾT LUẬN**

Lựa chọn được 20 bài tập phát triển TLCM và 6 test đánh giá TLCM cho nam sinh viên CLB Cầu lông Trường ĐH KT&QTKDTN. Bước đầu ứng dụng 20 bài tập vào thực nghiệm cho thấy, các bài tập đã mang lại hiệu quả hơn so với các bài tập sử dụng trước đây nhằm nâng

**Bảng 2. So sánh kết quả kiểm tra các test đánh giá TLCM của đối tượng nghiên cứu trước thực nghiệm**

TT	Các Test	Kết quả kiểm tra ( $\bar{x} \pm \delta$ )		t	p
		Nhóm ĐC (n=10)	Nhóm TN (n=10)		
1	Bật nhảy đập cầu 40 quả (s)	84.50 ± 6.76	82.70 ± 6.37	0.61	>0.05
2	Lãng vọt nặng mô phỏng động tác đập cầu 30s (lần)	80.61 ± 6.45	82.39 ± 6.34	0.63	>0.05
3	Di chuyển 4 góc sân 10 lần (s)	98.81 ± 7.91	96.53 ± 7.43	0.66	>0.05
4	Di chuyển phối hợp đập cầu vào ô 1 phút (lần)	16.61 ± 1.33	16.99 ± 1.31	0.6	>0.05
5	Di chuyển phối hợp chém cầu vào ô 1 phút (lần)	15.64 ± 1.25	16.00 ± 1.23	0.66	>0.05
6	Di chuyển phối hợp lớp cầu vào ô 1 phút (lần)	12.16 ± 0.97	12.45 ± 0.96	0.81	>0.05

**Bảng 3. So sánh kết quả kiểm tra các test đánh giá TLCM của đối tượng nghiên cứu sau thực nghiệm**

TT	Test	Kết quả kiểm tra ( $\bar{x} \pm \delta$ )		t	P
		Nhóm ĐC (n=10)	Nhóm TN (n=10)		
1	Bật nhảy đập cầu 40 quả (s)	80.27±5.37	76.84±4.97	2.75	<0.05
2	Lãng vọt nặng mô phỏng động tác đập cầu 30s (lần)	84.64±5.68	89.99±5.62	3.01	<0.05
3	Di chuyển 4 góc sân 10 lần (s)	93.87±6.28	89.18±5.78	3.15	<0.05
4	Di chuyển phối hợp đập cầu vào ô 1 phút (lần)	17.27±1.01	19.13±1.01	2.38	<0.05
5	Di chuyển phối hợp chém cầu vào ô 1 phút (lần)	16.20±0.88	17.58±0.99	2.75	<0.05
6	Di chuyển phối hợp lớp cầu vào ô 1 phút (lần)	13.37±0.73	14.44±0.80	2.32	<0.05

cao TLCM cho nam sinh viên CLB Cầu lông Trường Đại học KT&QTKDTN.

**TÀI LIỆU THAM KHẢO**

1. Daxioroxki V.M (1978), *Các tổ chất thể lực của VĐV*, Nxb TĐTT, Hà Nội.  
 2. Nguyễn Văn Đức và cộng sự (2018), *Giáo trình Cầu lông*, Nxb TĐTT, Hà Nội.  
 3. Harre D (1996), *Học thuyết huấn luyện*, (Dịch: Trương Anh Tuấn, Bùi Thế Hiền), Nxb TĐTT, Hà Nội.

4. Lâm Quang Thành, Bùi Trọng Toại (2002), *Tính chu kỳ trong huấn luyện sức mạnh thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội.  
 5. Nguyễn Đức Văn (2008), *Phương pháp toán thống kê trong TĐTT*, Nxb TĐTT, Hà Nội.  
**(Bài nộp ngày 29/9/2023, Phản biện ngày 24/10/2023, duyệt in ngày 30/11/2023)**