ISSN 1859-4417

LỰA CHỌN BÀI TẬP NÂNG CAO TỐC ĐỘ DI CHUYỂN CỦA NAM SINH VIÊN CÂU LẠC BỘ CẦU LÔNG TRƯỜNG ĐẠI HỌC CÔNG NGHỆ THÔNG TIN VÀ TRUYỀN THÔNG - ĐẠI HỌC THÁI NGUYÊN

Vũ Hoàng Sơn[1]

Thông tin bài báo:
Ngày nhận bài: **6/04/2025**
Ngày phản biện: **12/05/2025**
Ngày đăng: **30/06/2025**

Tác giả liên hệ:
Vũ Hoàng Sơn
Email: hoangson@gmail.com

Tóm tắt:

Tác giả đã sử dụng các phương pháp: Phân tích và tổng hợp tài liệu; phỏng vấn, tọa đàm; quan sát sư phạm; kiểm tra sư phạm; thực nghiệm sư phạm và toán học thống kê, để lựa chọn và ứng dụng đánh giá hiệu quả 12 bài tập nâng cao tốc độ di chuyển của nam sinh viên Câu lạc bộ Cầu lông Trường Đại học CNTT &TT - Đại học Thái Nguyên. Kết quả kiểm nghiệm trong thực tiễn cho thấy, các bài tập đã khẳng định được tính hiệu quả trong việc nâng cao tốc độ di chuyển của nam sinh viên Câu lạc bộ Cầu lông.

Từ khóa: Bài tập, tốc độ di chuyển, Cầu lông, Trường Đại học CNTT &TT - Đại học Thái Nguyên…

Selecting exercises to improve movement speed for male students of the Badminton Club of the University of Information and Communications Technology - Thai Nguyen University

Vu Hoang Son[1]

Article Information:
Received: **6/04/2025**
Review date: **12/05/2025**
Published: **30/06/2025**

Corresponding Author:
Vu Hoang Son
Email:
hoangson@gmail.com

Summary:

The author used the following methods: Document analysis and synthesis; interviews, seminars; pedagogical observation; pedagogical testing; pedagogical experiments and mathematical statistics to select the 12 exercises to improve the moving speed of male students of the Badminton Club of the University of Information Technology and Communications - Thai Nguyen University. Test results test in real farewell give see, the post practice Satisfied affirm determine Okay calculate effect fruit in The work has the effect of improving the movement speed of male students of the Badminton club.

Keywords: Article practice, speed degree go transfer, Bridge feather, University of Information Technology and Communications - Thai Nguyen University ..

ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong Cầu lông, tốc độ di chuyển của VĐV ảnh hưởng trực tiếp đến kết quả của trận đấu. chiếm lĩnh được nhiều không gian chính là chiếm được lợi thế. Qua quan sát các buổi tập luyện môn Cầu lông của nam sinh viên Câu lạc bộ Cầu lông Trường Đại học CNTT &TT - Đại học Thái Nguyên (gọi tắt là CLB Cầu lông), chúng tôi nhận thấy tốc độ di chuyển của sinh viên còn hạn chế, di chuyển chưa đúng kỹ thuật, khả năng phản ứng chậm, khó đáp ứng được yêu cầu tập luyện, thi đấu. Trong thực tế, các giảng viên đã có nhiều bài tập và thay đổi phương pháp huấn luyện, tuy nhiên, vẫn chưa cải thiện được tốc độ di chuyển của nam sinh viên CLB Cầu lông Trường.

[1]ThS, Trường Đại học CNTT &TT - Đại học Thái Nguyên

Đến nay đã có một số tác giả nghiên cứu về môn Cầu lông như: Đào Chí Thành (1996), Trần Văn Vinh (2003), Nguyễn Văn Đức (2006), Phùng Văn Tiến (2013), Nguyễn Mạnh Hà (2014), Lương Thị Mai Hồng (2014)… Tuy nhiên, nghiên cứu lựa chọn bài tập nâng cao tốc độ di chuyển của nam sinh viên CLB Cầu lông Trường lại chưa có tác giả nào quan tâm.

Với mong muốn nâng cao hiệu quả tập luyện và thi đấu môn Cầu lông, chúng tôi tiến hành nghiên cứu đề tài: "Lựa chọn và ứng dụng bài tập nâng cao tốc độ di chuyển của nam sinh viên Câu lạc bộ Cầu lông Trường Đại học CNTT &TT - Đại học Thái Nguyên".

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Trong quá trình nghiên cứu, chúng tôi đã sử dụng các phương pháp: Phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp quan sát sư phạm; Phương pháp phỏng vấn tọa đàm; Phương pháp thực nghiệm sư phạm và Phương pháp toán học thống kê.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Lựa chọn bài tập nâng cao tốc độ di chuyển của nam sinh viên Câu lạc bộ Cầu lông Trường Đại học CNTT &TT - Đại học Thái Nguyên

Để lựa chọn được bài tập nâng cao tốc độ di chuyển của nam sinh viên CLB Cầu lông, chúng tôi tiến hành theo các bước:

(1) Tham khảo, tổng hợp các tài liệu liên quan đến công tác huấn luyện môn Cầu lông.

(2) Quan sát thực tế các buổi huấn luyện, trao đổi với các giảng viên.

(3) Phỏng vấn các chuyên gia, cán bộ quản lý, giảng viên. Kết quả được trình bầy tại bảng 1.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập nâng cao tốc độ di chuyển của nam sinh viên Câu lạc bộ Cầu lông Trường Đại học CNTT &TT - Đại học Thái Nguyên (n=30)

Bài tập	Tán thành (m_i)	Tỷ lệ %	Không tán thành (m_i)	Tỷ lệ %
Bài tập 1. Di chuyển ngang sân đơn	24	80.00	6	20.00
Bài tập 2. Di chuyển đơn bước đánh không cầu 6 điểm trên sân	25	83.33	5	16.67
Bài tập 3. Di chuyển đánh cầu thấp tay bên phải phía trước liên tục (có phục vụ)	25	83.33	5	16.67
Bài tập 4. Di chuyển đánh cầu thấp tay bên trái phía trước liên tục (có phục vụ)	26	86.67	4	13.33
Bài tập 5. Di chyển lùi sau đánh cầu cao tay bên phải liên tục (có phục vụ)	24	80.00	6	20.00
Bài tập 6. Di chuyển lùi sau đánh cầu cao tay bên trái liên tục (có phục vụ)	25	83.33	5	16.67
Bài tập 7. Di chuyển lên lưới bên phải bỏ nhỏ rồi lùi về giữa sân đập cầu liên tục	25	83.33	5	16.67
Bài tập 8. Di chuyển lên lưới bên trái bỏ nhỏ rồi lùi về giữa sân đập cầu liên tục	26	86.67	4	13.33
Bài tập 9. Di chuyển sang hai bên đỡ cầu thấp tay (có phục vụ)	24	80.00	6	20.00
Bài tập 10: Di chuyển đánh cầu tất cả các vị trí trên sân (có phục vụ)	24	80.00	6	20.00
Bài tập 11. Bài tập di chuyển bật nhảy đập cầu liên tục (có phục vụ)	25	83.33	5	16.67
Bài tập 12. Bài tập thi đấu đơn	25	83.33	5	16.67

Qua bảng 1 cho thấy: Kết quả phỏng vấn đã lựa chọn được 12 bài tập phát (có kết quả phỏng vấn đạt trên 70% người được hỏi tán thành).

Hướng dẫn thực hiện các bài tập:

Bài tập 1. Di chuyển ngang sân đơn, thực hiện trong 3 phút x 3 lần, nghỉ giữa 1 phút.

Bài tập 2. Di chuyển đơn bước đánh không cầu 6 điểm trên sân trong 30 giây x 5 lần, nghỉ giữa 1 phút.

Bài tập 3. Di chuyển đánh cầu thấp tay bên phải phía trước liên tục (có phục vụ) trong 1 phút x 3 lần, nghỉ giữa 1 phút.

Bài tập 4. Di chuyển đánh cầu thấp tay bên trái phía trước liên tục (có phục vụ) trong 1 phút x 3 lần, nghỉ giữa 1 phút.

Bài tập 5. Di chyển lùi sau đánh cầu cao tay bên phải liên tục (có phục vụ) trong 1 phút x 3 lần, nghỉ giữa 1 phút.

Bài tập 6. Di chuyển lùi sau đánh cầu cao tay bên trái liên tục (có phục vụ) trong 1 phút x 3 lần, nghỉ giữa 1 phút.

Bài tập 7. Di chuyển lên lưới bên phải bỏ nhỏ rồi lùi về giữa sân đập cầu liên tục trong 1 phút x 3 lần, nghỉ giữa 1 phút.

Bài tập 8. Di chuyển lên lưới bên trái bỏ nhỏ rồi lùi về giữa sân đập cầu liên tục trong 1 phút x 3 lần, nghỉ giữa 1 phút.

Bài tập 9. Di chuyển sang hai bên đỡ cầu thấp tay (có phục vụ) trong 30 giây x 5 lần, nghỉ giữa 1 phút.

Bài tập 10: Di chuyển đánh cầu tất cả các vị trí trên sân (có phục vụ) trong 1 phút x 3 lần, nghỉ giữa 1 phút.

Bài tập 11. Bài tập di chuyển bật nhảy đập cầu liên tục (có phục vụ) trong 1 phút x 3 lần, nghỉ giữa 1 phút

Bài tập 12. Bài tập thi đấu đơn 2 lần, nghỉ giữa 5 phút.

2. Ứng dụng đánh giá giá hiệu quả các bài tập nâng cao tốc độ di chuyển của nam sinh viên Câu lạc bộ Cầu lông Trường Đại học CNTT &TT - Đại học Thái Nguyên

2.1. Xây dựng kế hoạch và tổ chức thực nghiệm

- Phương pháp thực nghiệm: Thực nghiệm so sánh song song

- Kế hoạch được xây dựng dựa trên kế hoạch tập luyện ngoại khóa môn Cầu lông dành cho nam sinh viên CLB Cầu lông. Thực nghiệm diễn ra trong 12 tuần, mỗi tuần 2 buổi, mỗi buổi 100 phút.

- Các bài tập di chuyển được tập luyện đầu tiên trong phần thể lực, thời gian tập từ 5-7 phút. Mỗi buổi tập từ 3- 4 bài tập. Các bài tập được thực hiện thay đổi, luân phiên trong 2 buổi tập luyện hàng tuần. Sau 12 tuần, trung bình mỗi bài tập được lặp lại 5 lần.

Đối tượng tham gia thực nghiệm gồm 24 nam sinh viên CLB Cầu lông đối tượng được phân ngẫu nhiên thành 2 nhóm: Đối chứng và thực nghiệm.

Trong đó, nhóm đối chứng vẫn theo giáo án tập luyện đã được phê duyệt, riêng nhóm thực nghiệm tập các bài tập di chuyển do chúng tôi lựa chọn thay thế các bài tập được áp dụng tại trường.

2.2. Lựa chọn test kiểm tra

Căn cứ nội dung tập huấn của CLB Cầu lông, thông qua tham khảo tài liệu, phỏng vấn chuyên gia, kết quả kiểm chứng độ tin cậy và tính thông báo, chúng tôi đã xác định được 3 test đánh giá tốc độ di chuyển trong môn Cầu lông gồm:

(1). Di chuyển đánh cầu thấp tay bên phải phía trước 30s có phục vụ (lần)

(2). Di chuyển đánh cầu thấp tay bên trái phía trước 30s có phục vụ (lần)

(3). Di chuyển bật nhảy đập cầu 2 phút có phục vụ (lần)

2.3. Kiểm tra trước thực nghiệm

Để đánh giá một cách khách quan và chính xác hiệu quả các bài tập được lựa chọn, trước thực nghiệm, chúng tôi tiến hành đánh giá tốc độ di chuyển trong đánh cầu của nhóm đối chứng và thực nghiệm. Kết quả được trình bày tại bảng 2.

Qua bảng 2 cho thấy: Kết quả so sánh ở các test không có sự khác biệt giữa hai nhóm đối chứng và thực nghiệm. Hay nói cách khác là tốc độ di chuyển trước thực nghiệm của hai nhóm đối chứng và thực nghiệm là tương đương nhau, sự phân nhóm đảm bảo tính khách quan.

2.4. Kiểm tra sau thực nghiệm

Để đánh giá hiệu quả chúng tôi tiến hành kiểm tra tốc độ di chuyển của nhóm đối chứng và thực nghiệm bằng các test như kiểm tra trước thực nghiệm. Kết quả thu được như trình bày tại bảng 3.

Bảng 2. Kết quả kiểm tra tốc độ di chuyển trước thực nghiệm của hai nhóm đối chứng và thực nghiệm

TT	Các test kiểm tra	Nhóm đối chứng (n = 12)	Nhóm thực nghiệm (n =12)	t	p
		$\overline{x} \pm \delta$	$\overline{x} \pm \delta$		
1	Di chuyển đánh cầu thấp tay bên phải phía trước 30s có phục vụ (lần)	7.7 ± 0.69	8.1 ± 0.82	1.108	> 0.05
2	Di chuyển đánh cầu thấp tay bên trái phía trước 30s có phục vụ (lần)	5.7 ± 0.55	6.1 ± 0.82	0.655	> 0.05
3	Di chuyển bật nhảy đập cầu 2 phút có phục vụ (lần)	15.4 ± 1.1	16.7 ± 1.12	1.744	> 0.05

Bảng 3. Kết quả kiểm tra tốc độ di chuyển sau thực nghiệm của nhóm đối chứng và thực nghiệm

TT	Các test kiểm tra	Nhóm đối chứng (n = 12)	Nhóm thực nghiệm (n =12)	t	p
		$\overline{x} \pm \delta$	$\overline{x} \pm \delta$		
1	Di chuyển đánh cầu thấp tay bên phải phía trước 30s tính số lần (có phục vụ)	8.2± 1.83	9.5±1.97	3.421	< 0.05
2	Di chuyển đánh cầu thấp tay bên trái phía trước 30s tính số lần(có phục vụ)	5.9±0.81	6.5±0.89	3.529	< 0.05
3	Di chuyển bật nhảy đập cầu 2 phút tính số lần (có phục vụ)	18.6±1.22	20.2±1.21	3.902	< 0.05

Qua bảng 3 cho thấy: Sau 12 tuần thực nghiệm kết quả kiểm tra của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng đều thể hiện sự khác biệt có ý nghĩa thống kê (P>0.05). Điều này cho thấy sự khác biệt về tốc độ di chuyển giữa 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng, trong đó kết quả thu được ở nhóm thực nghiệm cao hơn hẳn so với nhóm đối chứng. Kết quả cho phép khẳng định các bài tập mà đề tài lựa chọn đã phát huy hiệu quả cao hơn hẳn so với các bài tập cũ đang được sử dụng.

KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được 12 bài tập nâng cao tốc độ di chuyển của nam sinh viên CLB Cầu lông. Qua ứng dụng trong thực tiễn đã khẳng định tính hiệu quả của các bài tập trong việc nâng cao tốc độ di chuyển cho nam sinh viên CLB Cầu lông Trường Đại học CNTT &TT - Đại học Thái Nguyên.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Harre D (1996), *Học thuyết huấn luyện*, (Dịch: Trương Anh Tuấn, Bùi Thế Hiển), Nxb TDTT, Hà Nội.

2. Nguyễn Văn Đức (2016), *Giáo trình Cầu lông*, Nxb TDTT, Hà Nội.

3. Nguyễn Xuân Sinh (2012), *Giáo trình Lý luận và phương pháp nghiên cứu khoa học TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.

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

1. Ban biên tập
Báo chí cách mạng Việt Nam

LÝ LUẬN VÀ THỰC TIỄN THỂ DỤC THỂ THAO

4. Trương Quốc Uyên
Bác Hồ trực tiếp động viên cán bộ và chiến sĩ rèn luyện thân thể

6. Trần Đức Thọ
Quan tâm tổ chức hoạt động thể dục thể thao cho trẻ em khuyết tật

8. Trần Thủy
Tầm nhìn quy hoạch định hướng phát triển du lịch thể thao tại Quảng Bình

BÀI BÁO KHOA HỌC

13. Nguyễn Văn Phúc; Đào Thị Tú Anh
Đề xuất mô hình giảm thiểu rủi ro thiên tai trong hoạt động Thể dục thể thao ở Việt Nam

16. Mai Thị Bích Ngọc; Trần Huyền Trang
Thực trạng công tác truyền thông thương hiệu Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh trên các kênh mạng xã hội

21. Đinh Thị Uyên
Khảo sát thực trạng tập luyện thể dục thể thao giải trí của người cao tuổi Thành phố Hà Nội

26. Phùng Thế Lập; Khuất Thị Hương
Giải pháp nâng cao chất lượng công tác Giáo dục thể chất cho sinh viên Trường Đại học FPT

30. Phan Thành Lễ
Lựa chọn và ứng dụng trò chơi vận động nhằm nâng cao hiệu quả học tập môn giáo dục thể chất của học sinh Trường Trung học thực hành – Trường Đại học Sư phạm Thành phố Hồ Chí Minh

36. Trương Thị Ngọc Hà; Nguyễn Thị Hiền
Thực trạng chương trình, phương pháp và phương tiện rèn luyện thể lực trong huấn luyện chính khóa dành cho nữ học viên Học viện Quân Y

42. Trần Quang Chí
Thực trạng kết quả học tập môn Giáo dục thể chất và năng lực thể chất của sinh viên Trường Đại học Giao thông vận tải

48. Vũ Hoàng Sơn
Lựa chọn bài tập nâng cao tốc độ di chuyển của nam sinh viên Câu lạc bộ Cầu lông Trường Đại học Công nghệ Thông tin và Truyền thông – Đại học Thái Nguyên

52. Đỗ Ngọc Cương; Lê Văn Giang
Thực trạng hoạt động dạy học môn Giáo dục thể chất cho học sinh Trung học phổ thông tại thành phố Phổ Yên, tỉnh Thái Nguyên

56. Huỳnh Việt Nam; Phạm Quang Thảo; Phạm Tuấn Hùng
Đánh giá mức độ hoạt động thể chất của sinh viên chuyên ngành Bóng đá tại Trường Đại học Thể dục thể thao Đà Nẵng thông qua chỉ số MET

61. Nguyễn Đức Thành; Nguyễn Thị Tô Lan
Hiệu quả phát triển thể lực và tình trạng sức khoẻ thể chất, sức khoẻ tinh thần của sinh viên tham gia câu lạc bộ thể dục thể thao ngoại khóa tại Trường Đại học Sư phạm kỹ thuật Thành phố Hồ Chí Minh

68. Nguyễn Văn Tạng; Đào Chánh Thức
Đánh giá mức độ nhận thức, hành vi ăn uống và sự chênh lệch năng lượng ở sinh viên chuyên ngành Thể dục thể thao: hướng tới thiết kế chế độ dinh dưỡng tối ưu tại Trường Đại học Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh

TIN TỨC - SỰ KIỆN VÀ NHÂN VẬT

77. Nguyễn Phương Thảo
Bài tập tạ tay cho nữ

80. Thể lệ viết và gửi bài.

1. Editorial board
Vietnamese revolutionary press

THEORY AND PRACTICE OF SPORTS

4. Truong Quoc Uyen
Uncle Ho directly encouraged cadres and soldiers to exercise

6. Tran Duc Tho
Pay attention to organizing sports activities for disabled children

8. Tran Thuy
Vision of planning and development orientation of sports tourism in Quang Binh

ARTICLES

13. Nguyen Van Phuc; Dao Thi Tu Anh
Proposing a model to reduce natural disaster risks in sports activities in Vietnam

16. Mai Thi Bich Ngoc; Tran Huyen Trang
Current status of brand communication work of Bac Ninh Sport University on social media channels

21. Dinh Thi Uyen
Survey on the current status of physical exercise and recreation of the elderly in Hanoi City

26. Phung The Lap; Khuat Thi Huong
Solutions to improve the quality of Physical Education for students at FPT University

30. Phan Thanh Le
Selecting and applying physical education games to improve the learning efficiency of physical education for students of Practical High School - Ho Chi Minh City University of Education

36. Truong Thi Ngoc Ha; Nguyen Thi Hien
Current status of physical training programs, methods and means in official training

42. Tran Quang Chi
Current status of learning outcomes of Physical Education and physical capacity of students at the University of Transport and Communication

48. Vu Hoang Son
Selecting exercises to improve movement speed for male students of the Badminton Club of the University of Information and Communications Technology - Thai Nguyen University

52. Do Ngoc Cuong; Le Van Giang
Current status of Physical Education activities for high school students in Pho Yen City, Thai Nguyen Province

56. Huynh Viet Nam; Pham Quang Thao; Pham Tuan Hung
Assessment of physical activity level of students majoring in Football at Da Nang Sport University through met index

61. Nguyen Duc Thanh; Nguyen Thi To Lan
The effectiveness of physical development and physical and mental health status of students participating in extracurricular sports clubs at Ho Chi Minh City University of Technology and Education

68. Nguyen Van Tang; Dao Chanh Thuc
Assessment of Awareness, Eating Behavior and Energy Gap in Physical Education and Sports Students: Towards Designing Optimal Nutrition Regimes at University of Sport Ho Chi Minh city

NEWS - EVENTS AND PEOPLE

77. Nguyen Phuong Thao
Dumbbell exercises for women

80. Rules of writing and posting.

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

ISSN 1859-4417

Số 3 -2025
(85)