

ỨNG DỤNG BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC BỀN CHUNG CHO NAM SINH VIÊN ĐỘI TUYỂN CẦU LÔNG TRƯỜNG ĐẠI HỌC CÔNG NGHỆ KỸ THUẬT THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

Hàng Long Nhựt⁽¹⁾
Phạm Đức Hậu⁽¹⁾

Thông tin bài báo:

Ngày nhận bài: 09/07/2026

Ngày phản biện: 17/08/2026

Ngày đăng: 29/09/2026

Tác giả liên hệ:

Hàng Long Nhựt

Email: nhuthl@hcmute.edu.vn

Tập 3, số 5 (2026), trang 95-101

DOI: <https://doi.org/10.64024/upes14252>

Bản quyền © 2026. Bài báo này là công bố Truy cập Mở (Open Access) và được phân phối theo các điều khoản của Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0).

Tóm tắt:

Bằng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy, chúng tôi đã lựa chọn được 6 test và 20 bài tập phát triển sức bền chung cho nam sinh viên đội tuyển Cầu lông Trường Đại học Công nghệ kỹ thuật Thành phố Hồ Chí Minh. Bước đầu thực nghiệm trong 6 tháng cho thấy, các bài tập đã có hiệu quả trong phát triển sức bền chung, góp phần nâng cao chất lượng huấn luyện cho đội tuyển Cầu lông của Trường.

Từ khóa: Sức bền chung; bài tập; Cầu lông; sinh viên nam. Trường Đại học Công nghệ Kỹ thuật TP. Hồ Chí Minh.

Application of Exercises to Develop General Endurance in Male Students on the Badminton Team at Ho Chi Minh City University of Technology and Education

Hàng Long Nhựt⁽¹⁾
Phạm Đức Hậu⁽¹⁾

Article Information:

Received: 09/07/2026

Review date: 17/08/2026

Published: 29/09/2026

Corresponding Author:

Hàng Long Nhựt

Email: nhuthl@hcmute.edu.vn

Vol 3, Issue 5 (2026), pp 95-101

DOI: <https://doi.org/10.64024/upes14252>

Copyright © 2026. This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0).

Abstract:

Using standard scientific research methods, the study selected six tests and 20 exercises for developing general endurance in male students on the badminton team at Ho Chi Minh City University of Technology and Education. Preliminary results from a six-month experiment showed that the exercises were effective in developing general endurance and contributed to improving the quality of training for the University's badminton team.

Keywords: general endurance; exercises; badminton; male students; training; Ho Chi Minh City University of Technology and Education.

⁽¹⁾ThS, Trường Đại học Công nghệ Kỹ thuật TP. HCM

ĐẶT VẤN ĐỀ

Cầu lông là môn thể thao đối kháng có đặc điểm vận động với cường độ cao, đòi hỏi người tập phải di chuyển liên tục theo nhiều hướng, thực hiện các kỹ thuật với tốc độ nhanh và khả năng thay đổi trạng thái vận động trong thời gian ngắn. Trong thi đấu, ngoài trình độ kỹ thuật và chiến thuật, thể lực giữ vai trò quyết định đến hiệu quả thi đấu, đặc biệt là sức bền chung – nền tảng giúp vận động viên duy trì khả năng hoạt động kéo dài, bảo đảm chất lượng thực hiện kỹ thuật, chiến thuật và hạn chế sự suy giảm thành tích do mệt mỏi.

Tại Trường Đại học Công nghệ Kỹ thuật Thành phố Hồ Chí Minh (ĐHCNKT TPHCM), đội tuyển Cầu lông thường xuyên tham gia các giải thể thao sinh viên cấp trường, cấp thành phố và các giải giao lưu giữa các trường đại học. Mặc dù trình độ kỹ thuật của các vận động viên từng bước được cải thiện, song qua quá trình theo dõi tập luyện và thi đấu cho thấy nhiều sinh viên vẫn bộc lộ hạn chế về sức bền chung, biểu hiện ở khả năng duy trì cường độ vận động chưa cao, tốc độ di chuyển và chất lượng thực hiện kỹ thuật giảm sút ở giai đoạn cuối buổi tập hoặc cuối trận đấu. Điều này cho thấy việc nghiên cứu, lựa chọn và ứng dụng hệ thống bài tập phát triển sức bền chung phù hợp với đặc điểm của sinh viên nam đội tuyển Cầu lông là yêu cầu cần thiết nhằm nâng cao hiệu quả huấn luyện.

Vì vậy, việc nghiên cứu lựa chọn và ứng dụng các bài tập phù hợp với đặc điểm thể chất, trình độ tập luyện và điều kiện cơ sở vật chất của Trường sẽ góp phần bổ sung cơ sở khoa học cho công tác huấn luyện đội tuyển Cầu lông Nhà trường.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; phương pháp phỏng vấn; phương pháp kiểm tra sư phạm; phương pháp thực nghiệm sư phạm; phương pháp toán học thống kê.

Khách thể nghiên cứu: 20 nam sinh viên đội tuyển Cầu lông của Trường chia ngẫu nhiên làm 2 nhóm. Nhóm thực nghiệm 10 sinh viên và nhóm đối chứng 10 sinh viên

Khách thể phỏng vấn: 30 chuyên gia, các

HLV, giảng viên giảng dạy môn Cầu lông tại các trường Đại học trên địa bàn TP HCM.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Lựa chọn các test đánh giá năng lực sức bền chung của sinh viên nam đội tuyển Cầu lông của Trường ĐHCNKT TP HCM

Thông qua phân tích tổng hợp các tài liệu có liên quan đến đề tài nghiên cứu, thông qua kết quả phỏng vấn các chuyên gia 2 lần, mỗi lần cách nhau 1 tuần, đề tài đã xác định được 8 test đáp ứng yêu cầu nghiên cứu.

1. Chạy 800m (s)
2. Bật cóc 50m (s)
3. Nhảy dây đơn 1 phút (lần)
4. Di chuyển tiến lùi 1 phút (lần)
5. Di chuyển ngang sân đơn 1 phút (lần)
6. Di chuyển phối hợp chém cầu vào ô 1 phút (lần)
7. Bật nhảy đập cầu mạnh 20 quả (s)
8. Phối hợp di chuyển 4 điểm đánh cầu vào 1 điểm 1 phút (lần)

Kết quả kiểm nghiệm độ tin cậy và tính thông báo của các test đáp ứng được yêu cầu $r > 0.8$ và $r > 0.6$ đảm bảo yêu cầu phẩm chất của test cho phép đề tài sử dụng trong nghiên cứu.

2. Nghiên cứu lựa chọn các bài tập nâng cao trình độ sức bền chung cho sinh viên nam đội tuyển Cầu lông Trường ĐHCNKT TP HCM

Để lựa chọn các bài tập nâng cao sức bền chung thích hợp cho nam sinh viên đội tuyển Cầu lông, Từ kết quả phân tích, tổng hợp tài liệu và kết quả phỏng vấn, đề tài đã chọn được 20 bài tập để nâng cao trình độ sức bền chung cho sinh viên nam đội tuyển Cầu lông Trường ĐHCNKT TP HCM.

Gồm các bài tập được trình bày tại bảng 1.

3. Xây dựng kế hoạch huấn luyện sức bền chung sinh viên nam đội tuyển Cầu lông Trường ĐHCNKT TP HCM

Đối tượng tham gia thực nghiệm được chia làm 2 nhóm: Nhóm đối chứng và nhóm đối chứng.

Nhóm thực nghiệm: chọn ngẫu nhiên 10 sinh viên. Thời gian tập luyện mỗi tuần 2 buổi, mỗi buổi 90 phút, trong đó thời lượng dành cho các bài tập sức bền chung là 30 phút, được sắp xếp ở giữa và cuối mỗi buổi tập. Mỗi buổi tập từ 3-4 bài tập đã được lựa chọn.

Bảng 1. Các bài tập nâng cao trình độ sức bền chung cho sinh viên nam đội tuyển Cầu lông, Trường Đại học Công nghệ kỹ thuật TP Hồ Chí Minh

TT	Bài tập	Khối lượng, cường độ	Quãng nghỉ giữa các lần
1	Bật nhảy đập cầu mạnh	20 quả × 3 lần	60–90 giây
2	Chạy 800m	x 2 lần	3–4 phút
3	Chạy 60m XPC	x 3 lần	60–90 giây
4	Bật bực cao 40 cm	1 phút × 3 lần	60 giây
5	Bật cóc 50m	3 lần	90–120 giây
6	Chống đẩy	1 phút × 3 lần	60 giây
7	Chạy Zíc-zắc	30m x 3 lần	60–90 giây
8	Nhảy dây đơn	1 phút × 3 lần	45–60 giây
9	Nhảy dây kép	1 phút × 3 lần	60–90 giây
10	Di chuyển ngang sân đơn	1 phút × 3 lần	45–60 giây
11	Di chuyển tiến – lùi	1 phút × 3 lần	45–60 giây
12	Di chuyển phối hợp lớp cầu vào ô	1 phút × 3 lần	60 giây
13	Di chuyển phối hợp chém cầu vào ô	1 phút × 3 lần	60 giây
14	Di chuyển 2 góc cuối sân đập cầu chéo sân	1 phút × 3 lần	60–90 giây
15	Di chuyển tiến – lùi đập và sùi cầu	1 phút × 3 lần	60–90 giây
16	Di chuyển 2 góc lưới chụp cầu	1 phút × 3 lần	60 giây
17	Phối hợp di chuyển 4 điểm đánh cầu vào 1 điểm	1 phút × 3 lần	60–90 giây
18	Gánh tạ bật nhảy đổi chân liên tục	1 phút × 3 lần	90–120 giây
19	Di chuyển 6 góc sân theo hiệu lệnh HLV	1 phút × 3 lần	60–90 giây
20	Bài tập hai đánh một	Theo thời gian/hiệp	2–3 phút/hiệp

Nhóm đối chứng: gồm 10 sinh viên. Thời gian tập luyện và nội dung tập luyện thực hiện theo chương trình huấn luyện chung của đội.

Thời gian thực nghiệm: 6 tháng, từ tháng 7 năm 2025 đến tháng 01 năm 2026

Tiến trình thực nghiệm được trình bày tại bảng 2.

1. Đánh giá hiệu quả chương trình thực nghiệm sau 6 tháng tập luyện.

Đề tài tiến hành kiểm tra lần 2 sau 6 tháng tập luyện ở cả 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm để lấy số liệu đánh giá. Kết quả kiểm tra được trình bày ở bảng 3 và 4.

Qua bảng 3 cho thấy, kết quả kiểm tra sức

bền ở nhóm đối chứng và thực nghiệm không có sự khác nhau với ngưỡng xác suất $P > 0.05$. Trong đó tất cả các test kiểm tra đều có kết quả $t < t_{\text{bảng}} = 2.26$. Từ đó ta có thể kết luận thực trạng sức bền chung trước thực nghiệm của 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm là tương đối đồng đều và không có sự khác biệt đáng kể về mặt thống kê.

Qua bảng 4 cho thấy: test Nhảy dây đơn 1 phút (lần), có thành tích kiểm tra ở nhóm ĐC và nhóm TN không có sự khác biệt rõ rệt về mặt thống kê ở ngưỡng xác suất $P > 0.05$.

Các test còn lại gồm: Chạy 800m (s), Bật cóc 50m (s), Di chuyển tiến lùi 1 phút (lần), Di

Bảng 2. Tiến trình thực nghiệm ứng dụng các bài tập phát triển sức bền chung cho sinh viên đội tuyển Cầu lông Trường ĐHCNKT TP HCM

STT bài tập	Giáo án																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	x	x																		
2	x		x				x													
3	x	x								x										
4	x			x																
5	x																			
6																				
7		x					x													
8		x					x	x												
9			x						x											
10				x						x										
11					x						x									
12					x															
13							x													
14																				
15								x												
16	x								x											
17						x														
18																				
19				x																
20																				

Bảng 3. Kết quả kiểm tra sức bền chung trước thực nghiệm (t_{test}) của 2 nhóm ĐC và TN trước thực nghiệm

TT	TEST	Nhóm ĐC $\bar{x} \pm \delta$	Nhóm TN $\bar{x} \pm \delta$	t	P
1	Chạy 800m (s)	190.00 $\pm$ 6.85	188.30 $\pm$ 6.67	1.45	>0.05
2	Bật cóc 50m (s)	30.79 $\pm$ 2.60	30.93 $\pm$ 2.63	0.31	>0.05
3	Nhảy dây đơn 1 phút (lần)	142.70 $\pm$ 12.40	144.10 $\pm$ 12.30	0.52	>0.05
4	Di chuyển tiến lùi 1 phút (lần)	34.80 $\pm$ 1.67	35.30 $\pm$ 1.68	1.25	>0.05
5	Di chuyển ngang sân đơn 1 phút (lần)	35.60 $\pm$ 1.58	36.00 $\pm$ 1.57	1.31	>0.05
6	Di chuyển phối hợp chém cầu vào ô 1 phút (lần)	38.20 $\pm$ 2.45	38.40 $\pm$ 2.44	0.35	>0.05
7	Bật nhảy đập cầu mạnh 20 quả (s)	29.68 $\pm$ 1.60	29.44 $\pm$ 1.59	1.33	>0.05
8	Phối hợp di chuyển 4 điểm đánh cầu vào 1 điểm 1 phút (lần)	35.80 $\pm$ 1.75	36.20 $\pm$ 1.74	1.18	>0.05

Bảng 4. Kết quả kiểm tra sức bền chung của 2 nhóm ĐC và TN sau thực nghiệm

TT	TEST	Nhóm ĐC $\bar{x} \pm \delta$	Nhóm TN $\bar{x} \pm \delta$	t	P
1	Chạy 800m (s)	183.80 $\pm$ 6.40	180.30 $\pm$ 6.20	2.65	< 0.05
2	Bật cóc 50m (s)	29.99 $\pm$ 2.45	29.04 $\pm$ 2.38	3.35	< 0.05
3	Nhảy dây đơn 1 phút (lần)	144.40 $\pm$ 12.10	147.90 $\pm$ 11.80	1.33	> 0.05
4	Di chuyển tiến lùi 1 phút (lần)	35.30 $\pm$ 1.62	36.30 $\pm$ 1.58	3	< 0.05
5	Di chuyển ngang sân đơn 1 phút (lần)	36.30 $\pm$ 1.55	37.40 $\pm$ 1.51	3.16	< 0.05
6	Di chuyển phối hợp chém cầu vào ô 1 phút (lần)	39.90 $\pm$ 2.35	41.20 $\pm$ 2.30	4.99	< 0.05
7	Bật nhảy đập cầu mạnh 20 quả (s)	29.29 $\pm$ 1.55	28.79 $\pm$ 1.50	3.6	< 0.05
8	Phối hợp di chuyển 4 điểm đánh cầu vào 1 điểm 1 phút (lần)	36.70 $\pm$ 1.70	37.70 $\pm$ 1.66	3	< 0.05

chuyển ngang sân đơn 1 phút (lần), Di chuyển phối hợp chém cầu vào ô 1 phút (lần), Bật nhảy đập cầu mạnh 20 quả (s), Phối hợp di chuyển 4 điểm đánh cầu vào 1 điểm 1 phút (lần), có thành tích kiểm tra ở nhóm ĐC và nhóm TN có sự khác biệt rõ rệt về mặt thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$.

Qua đó đã chứng minh, sau 6 tháng tập luyện trình độ sức bền chung của nhóm ĐC và nhóm TN đều có sự tăng tiến, nhưng nhóm TN tăng tiến tốt hơn nhóm ĐC.

Để thấy rõ điều này, chúng tôi tiếp tục tìm hiểu

về nhịp độ tăng trưởng của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng trước và sau thực nghiệm. Kết quả được trình bày tại bảng 5, 6 và 7.

Qua bảng 5 và bảng 6 cho thấy:

Ở tất cả các test kiểm tra ở cả nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng sau 6 tháng tập luyện đều có sự tăng trưởng rõ rệt và sự tăng trưởng đủ độ tin cậy thống kê ở ngưỡng $P < 0.05$.

Vì vậy, để thấy rõ sự khác biệt về kết quả lập test sau 6 tháng thực nghiệm giữa 2 nhóm đề tài đã so sánh giá trị tăng trưởng của 2 nhóm (bảng 7).

Bảng 5. Nhịp độ tăng trưởng các test của nhóm đối chứng sau 6 tháng tập luyện

STT	TEST	NHÓM ĐC		W%	t	P
		Trước TN	Sau TN			
1	Chạy 800m (s)	190.00	183.80	3.32	9.86	< 0.05
2	Bật cóc 50m (s)	30.79	29.99	2.63	3.45	< 0.05
3	Nhảy dây đơn 1 phút (lần)	142.70	144.40	1.18	4.64	< 0.05
4	Di chuyển tiến lùi 1 phút (lần)	34.80	35.30	1.43	3.00	< 0.05
5	Di chuyển ngang sân đơn 1 phút (lần)	35.60	36.30	1.95	4.58	< 0.05
6	Di chuyển phối hợp chém cầu vào ô 1 phút (lần)	38.20	39.90	4.35	4.02	< 0.05
7	Bật nhảy đập cầu mạnh 20 quả (s)	29.68	29.29	1.32	6.91	< 0.05
8	Phối hợp di chuyển 4 điểm đánh cầu vào 1 điểm 1 phút (lần)	35.80	36.70	2.48	5.01	< 0.05

Bảng 6. Nhịp tăng trưởng của nhóm thực nghiệm sau 6 tháng tập luyện

TT	TEST	NHÓM THỰC NGHIỆM		W%	t	P
		Trước TN	Sau TN			
1	Chạy 800m (s)	188.3	180.3	4.34	11.71	<0.05
2	Bật cóc 50m (s)	30.93	29.04	6.30	5.60	< 0.05
3	Nhảy dây đơn 1 phút (lần)	144.1	147.9	2.60	3.58	<0.05
4	Di chuyển tiến lùi 1 phút (lần)	35.3	36.3	2.79	6.71	<0.05
5	Di chuyển ngang sân đơn 1 phút (lần)	36.00	37.4	3.81	8.57	<0.05
6	Di chuyển phối hợp chém cầu vào ô 1 phút (lần)	38.4	41.2	7.04	7.79	<0.05
7	Bật nhảy đập cầu mạnh 20 quả (s)	29.44	28.79	2.23	10.17	<0.05
8	Phối hợp di chuyển 4 điểm đánh cầu vào 1 điểm 1 phút (lần)	36.2	37.7	4.06	9.00	<0.05



Bảng 7. So sánh nhịp tăng trưởng của nhóm ĐC và TN sau 6 tháng tập luyện

TT	TEST	W%		So sánh
		Nhóm ĐC	Nhóm TN	
1	Chạy 800m (s)	3.32	4.34	1.31
2	Bật cóc 50m (s)	2.63	6.30	2.4
3	Nhảy dây đơn 1 phút (lần)	1.18	2.60	2.2
4	Di chuyển tiến lùi 1 phút (lần)	1.43	2.79	1.95
5	Di chuyển ngang sân đơn 1 phút (lần)	1.95	3.81	1.95
6	Di chuyển phối hợp chém cầu vào ô 1 phút (lần)	4.35	7.04	1.62
7	Bật nhảy đập cầu mạnh 20 quả (s)	1.32	2.23	1.69
8	Phối hợp di chuyển 4 điểm đánh cầu vào 1 điểm 1 phút (lần)	2.48	4.06	1.64

Bảng 7 cho thấy: giá trị nhịp độ tăng trưởng sau thực nghiệm của nhóm TN cao hơn hẳn nhóm ĐC khi có 8/8 test đều tăng trưởng có ý nghĩa về mặt thống kê với ngưỡng xác suất $P > 0.05$ so với nhóm ĐC với giá trị thấp nhất là 1.31% và cao nhất là 2.4 %.

KẾT LUẬN

Nghiên cứu đã lựa chọn được 8 test và 20 bài tập phát triển sức bền chung cho nam sinh viên đội tuyển Cầu lông Trường ĐHCNKT TP HCM. Bước đầu thực nghiệm đã khẳng định được tính

hiệu quả trong việc nâng cao sức bền chung cho sinh viên đội tuyển Cầu lông Nhà trường.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Văn Đức (2015), *Giáo trình Cầu lông*, Nxb Thể dục Thể thao, Hà Nội.
2. Trần Văn Vinh (2003), *Hệ thống các bài tập huấn luyện Cầu lông*, Nxb Thể dục Thể thao, Hà Nội.
3. Bành Mỹ Lệ, Hậu Chính Khánh (2000), *Cầu lông*, Lê Đức Trương dịch, Nxb Thể dục Thể thao, Hà Nội.