

TÁC ĐỘNG CỦA CHƯƠNG TRÌNH TẬP LUYỆN CẦU LÔNG NGOẠI KHÓA TỚI PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CỦA HỌC SINH CÁC TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG THÀNH PHỐ TUYỀN QUANG SAU 01 NĂM TẬP LUYỆN

Nguyễn Mỹ Việt⁽¹⁾

Thông tin bài báo:

Ngày nhận bài: **19/08/2025**

Ngày phản biện: **27/09/2025**

Ngày đăng: **31/10/2025**

Tác giả liên hệ:

Nguyễn Mỹ Việt

Email: Nguyenmyvietq@gmail.com

Tập 15, số 5 (2025), trang 33-39

DOI: <https://doi.org/10.64024/upes13908>

Bản quyền © 2025. 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:

Sử dụng các phương pháp nghiên cứu cơ bản trong lĩnh vực TDDT triển khai ứng dụng chương trình tập luyện Cầu lông ngoại khóa cho học sinh các trường THPT thành phố Tuyen Quang trong 37 tuần (tương ứng với 01 năm học) và so sánh kết quả kiểm tra thể lực của học sinh nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm. Kết quả cho thấy, chương trình tập luyện Cầu lông ngoại khóa được xây dựng có tác dụng tốt trong việc phát triển thể lực cho học sinh so với việc tập luyện ngoại khóa tự do của học sinh THPT thành phố Tuyen Quang.

Từ khóa: Tác động, Cầu lông ngoại khóa, thể lực, học sinh THPT.

The influence of extracurricular badminton training on the physical fitness of high school students in Tuyen Quang city after one year of training

Nguyen My Viet⁽¹⁾

Article Information:

Received: **19/08/2025**

Review date: **27/09/2025**

Published: **31/10/2025**

Corresponding Author:

Nguyen My Viet

Email: Nguyenmyvietq@gmail.com

Vol 15, Issue 5 (2025), pp 33-39

DOI: <https://doi.org/10.64024/upes13908>

Copyright © 2025. This is an Open
Access article distributed under the terms of
the Creative Commons Attribution-
NonCommercial 4.0 International (CC
BY-NC 4.0).

Summary:

Using regular research methods in the field of sports, the study applied an extracurricular badminton training program for high school students in Tuyen Quang city over 37 weeks (equivalent to one academic year) and compared physical fitness test results between the control group and the experimental group. The results show that extracurricular badminton training has a positive effect on developing students' physical fitness, and it is more effective than students' free extracurricular exercise activities at high schools in Tuyen Quang city.

Keywords: influence, extracurricular badminton training, physical fitness, students, high school.

⁽¹⁾TS Trường Đại học Tân Trào

ĐẶT VẤN ĐỀ

Cầu lông là môn thể thao phổ biến, phù hợp với lứa tuổi học đường nhờ đặc tính linh hoạt, dễ tiếp cận và có khả năng tác động tích cực tới nhiều tố chất thể lực như sức nhanh, sức bền và khả năng phối hợp vận động. Việc đưa cầu lông vào hoạt động ngoại khóa giúp học sinh vừa rèn luyện sức khỏe, vừa hình thành thói quen tập luyện lâu dài. Trong bối cảnh yêu cầu đổi mới giáo dục và nâng cao thể lực thể hệ trẻ, việc nghiên cứu ứng dụng đánh giá tác động sau một năm tập luyện có giá trị cung cấp dữ liệu khách quan cho các nhà quản lý giáo dục, làm cơ sở điều chỉnh nội dung, thời lượng và phương pháp tổ chức hoạt động ngoại khóa môn Cầu lông. Kết quả nghiên cứu không chỉ phản ánh hiệu quả thực tiễn của chương trình tập luyện Cầu lông ngoại khóa đối với học sinh Tuyên Quang mà còn góp phần bổ sung luận cứ khoa học cho việc xây dựng chương trình GDTC toàn diện,

đáp ứng định hướng phát triển thể lực, tâm vóc và sức khỏe thanh thiếu niên Việt Nam trong giai đoạn hiện nay.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Nghiên cứu sử dụng dụng các phương pháp sau: phương pháp tham khảo tài liệu, phương pháp quan sát sư phạm, phương pháp phỏng vấn, phương pháp kiểm tra sư phạm, phương pháp thực nghiệm sư phạm và phương pháp toán học thống kê.

Nghiên cứu được tiến hành trên 143 học sinh thuộc 04 trường THPT tham gia tập luyện chương trình Cầu lông ngoại khóa thường xuyên theo hình thức CLB có thu phí, có người hướng dẫn, tập hai buổi/ tuần, tập 37 tuần, thời điểm tập từ 17h30 – 19h. Đối tượng này được so sánh với nhóm 82 học sinh tập luyện ngoại khóa các môn thể thao khác thường xuyên 2 buổi/ tuần trong 37 tuần. Đối tượng theo dõi được phân bổ:

Đối tượng	Lớp 10		Lớp 11		Lớp 12		Tổng
	Nam	Nữ	Nam	Nữ	Nam	Nữ	
Nhóm thực nghiệm	28	21	26	27	20	21	143
Nhóm đối chứng	15	12	14	16	12	13	82
Tổng:	43	33	40	43	32	34	225

Thời gian nghiên cứu: 01 năm học, từ tháng 9/2018 tới tháng 6/2019

Địa điểm nghiên cứu: 04 trường THPT trên địa bàn thành phố Tuyên Quang gồm: Trường THPT Tuyên Quang (thuộc Trường Đại học Tân Trào); Trường THPT Nguyễn Văn Huyền; Trường THPT Tân Trào và Trường THPT Ý La.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Ứng dụng chương trình tập luyện Cầu lông ngoại khóa cho học sinh Trung học phổ thông trên địa bàn thành phố Tuyên Quang

1.1. Giới thiệu chương trình

Nghiên cứu được theo dõi trên đối tượng tham gia chương trình tập luyện Cầu lông ngoại khóa cho học sinh trong các trường THPT thành phố Tuyên Quang. Cụ thể:

Thời gian tập luyện 37 tuần trong 01 năm học, đã trừ thời gian nghỉ hè, nghỉ tết.

Tổng thời lượng chương trình tập luyện Cầu

lông ngoại khóa: 03 năm tập luyện, tương ứng với 03 năm học. Chương trình được xây dựng bảo đảm cho học sinh đủ tập luyện ngoại khóa từ năm học nào cũng có chương trình tập luyện phù hợp.

Phân phối chương trình cụ thể được trình bày tại bảng 1.

Điều kiện tiên quyết:

Chương trình năm thứ nhất: Yêu thích, tự nguyện tham gia tập luyện Cầu lông ngoại khóa

Chương trình năm thứ 2: Đã hoàn thành chương trình năm thứ nhất (hoặc có kết quả kiểm tra bảo đảm hoàn thành chương trình năm thứ nhất)

Chương trình năm thứ 3: Đã hoàn thành chương trình năm thứ hai hoặc có kết quả kiểm tra bảo đảm hoàn thành chương trình năm thứ hai.

1.2. Xác định hình thức và nội dung tổ chức tập luyện

Bảng 1. Phân phối chương trình tập luyện Cầu lông ngoại khóa cho học sinh Trung học phổ thông trên địa bàn thành phố Tuyên Quang

TT	Năm	Phân phối thời gian						
		Lý thuyết	Kỹ thuật	Chiến thuật	Thể lực	Thi đấu	Tự tập	Kiểm tra
1	Năm thứ nhất	*1	64	18	*2	18	*3	3
2	Năm thứ hai	*1	36	32	*2	32	*3	3
3	Năm thứ ba	*1	30	32	*2	38	*3	3

Ghi chú:

*1: Không có buổi tập dành riêng nhưng dành từ 5-10 phút trong mỗi giáo án để giảng dạy nội dung

*2: Không có buổi tập dành riêng nhưng dành từ 15-20 phút trong mỗi giáo án để giảng dạy nội dung

*3: Không quy định chi tiết, học sinh có thể tự tập luyện thêm tùy theo trình độ của bản thân

Để xác định được hình thức và nội dung tổ chức tập luyện Cầu lông ngoại khóa phù hợp nhất cho học sinh các trường THPT thành phố Tuyên Quang, chúng tôi tiến hành phỏng vấn 28 giáo viên GDTC hiện đang phát triển phong trào tập luyện Cầu lông ngoại khóa tại các trường ở thành phố Tuyên Quang bằng phiếu hỏi. Chúng tôi sẽ lựa chọn hình thức và nội dung tổ chức tập luyện được đánh giá với tổng điểm cao nhất để triển khai tập luyện Cầu lông ngoại khóa cho học sinh các trường THPT trên địa bàn thành phố Tuyên Quang.

Kết quả phỏng vấn trình bày tại bảng 2.

Qua bảng 2 cho thấy:

Về hình thức tổ chức tập luyện: Hình thức tổ chức tập luyện được các giáo viên đánh giá với điểm tổng hợp cao nhất là tập luyện theo hình thức câu lạc bộ có thu phí, có người hướng dẫn (đạt xấp xỉ 70% tổng điểm tối đa). Sự khác biệt giữa các phương án lựa chọn có ý nghĩa thống kê ($P < 0,01$) cho thấy đây là hình thức tổ chức tập luyện tốt nhất trong tổ chức hoạt động ngoại khóa cho học sinh.

Về đối tượng tập luyện: Đối tượng được xác định là học sinh trong các trường THPT trên địa bàn thành phố. Mặc dù hoạt động theo hình thức CLB có thu phí, có người hướng dẫn nhưng không mở tự do cho tất cả các thành phần yêu thích tập luyện Cầu lông tham dự vì chương trình được xây dựng phù hợp với đối tượng học sinh cấp THPT, nhằm đạt mục tiêu của GDTC và thể thao học đường đề ra.

Về số buổi tập trong tuần: Ý kiến về tổ chức tập luyện Cầu lông ngoại khóa 2 buổi/ tuần đạt được xấp xỉ 60% tổng điểm tối đa và là số điểm lớn nhất trong các ý kiến trả lời. Kết quả trả lời phỏng vấn là tập trung. Sự khác biệt giữa các phương án lựa chọn có ý nghĩa thống kê ($P < 0,01$).

Về thời gian buổi tập: Thời gian buổi tập luyện Cầu lông ngoại khóa cho học sinh THPT thành phố Tuyên Quang là 90 phút/ buổi tập đạt được hơn 60% tổng điểm tối đa. Sự khác biệt giữa các phương án lựa chọn có ý nghĩa thống kê ($P < 0,01$).

Về thời điểm tập luyện: Đa số giáo viên đánh giá thời điểm tập luyện phù hợp nhất là từ 17h30' tới 19h00' (chiếm hơn 70% tổng điểm tối đa), tức là sau giờ học hàng ngày. Sự khác biệt giữa các phương án lựa chọn có ý nghĩa thống kê ($P < 0,001$).

Về kinh phí tập luyện: Theo các thầy cô trực tiếp phát triển phong trào tập luyện Cầu lông ngoại khóa tại các trường THPT trên địa bàn tỉnh Tuyên Quang, mức kinh phí tập luyện phù hợp nhất là 200.000đ-250.000đ/ tháng và kinh phí này được sử dụng cho các khoản như thuê sân bãi, tiền điện ánh sáng, hỗ trợ công tác tổ chức hoạt động, giáo viên giảng dạy và cơ sở vật chất cơ bản (sân tập, lưới, cọc mốc, dụng cụ hỗ trợ...). Các trang thiết bị tập luyện cá nhân như: Quần áo, giày, vợt và cầu người tập phải tự trang bị. Tổng điểm dành cho mức học phí này là hơn hẳn so với điểm không đồng ý ($P < 0,05$).

Bảng 2. Kết quả phỏng vấn xác định hình thức và nội dung tổ chức tập luyện Cầu lông ngoại khóa cho học sinh các trường THPT thành phố Tuyên Quang (n=28)

TT	Nội dung	Phương án	Kết quả		
			Tổng điểm	%	
A. Hình thức tổ chức tập luyện ngoại khóa					
1	Hình thức tổ chức tập luyện	Tập luyện tự do	0	0.00	12.2 (P<0.05)
		Tập luyện theo CLB không thu phí, có người hướng dẫn	8	9.52	
		Tập luyện theo CLB không thu phí, không có người hướng dẫn	7	8.33	
		Tập luyện theo CLB có thu phí, có người hướng dẫn	58	69.05	
		Tập luyện theo CLB có thu phí, không có người hướng dẫn	11	13.10	
2	Kinh phí tập luyện/tháng	<150.000đ	10	11.90	4.76 (P<0.05)
		150.000đ - 200.000đ	11	13.10	
		200.000đ - 250.000đ	52	61.90	
		250.000đ - 300.000đ	11	13.10	
3	Nội dung sử dụng kinh phí tập luyện	Thuê sân bãi	67	79.76	17 (P<0.05)
		Tiền điện	65	77.38	
		Hỗ trợ công tác tổ chức hoạt động và giáo viên giảng dạy ngoại khóa	61	72.62	
		Cơ sở vật chất cơ bản (sân tập, lưới, cọc mốc, dụng cụ hỗ trợ...)	65	77.38	
		Cung cấp trang thiết bị tập luyện	12	14.29	
B. Nội dung tổ chức tập luyện ngoại khóa					
4	Đối tượng tập luyện	Tự do	5	5.95	29 6.24 (P<0.05)
		Những người yêu thích tập luyện Cầu lông	12	14.29	
		Học sinh trong các trường THPT	67	79.76	
5	Số buổi tập trong tuần	1 buổi/tuần	13	7.88	9.76 (P<0.05)
		2 buổi/tuần	98	59.39	
		3 buổi/tuần	45	27.27	
		4-5 buổi/tuần	9	5.45	
		6-7 buổi/tuần	0	0.00	
6	Thời gian cho một buổi tập	45 phút/ buổi	2	1.21	9.76 (P<0.05)
		60 phút/ buổi	23	13.94	
		90 phút/ buổi	102	61.82	
		120 phút/ buổi	35	21.21	
		>120 phút/ buổi	3	1.82	
7	Thời điểm tập luyện	Buổi sáng (từ 5h tới 6h30 sáng)	12	14.29	19 (P<0.05)
		Buổi chiều (17h30' tới 19h00')	62	73.81	
		Buổi tối (20h00' tới 21h30')	10	11.90	



Việc hướng dẫn tập luyện Cầu lông ngoại khóa bước đầu đã được quan tâm tại các trường THPT trên địa bàn thành phố Tuyên Quang

Như vậy, tổ chức tập luyện Cầu lông ngoại khóa phù hợp cho học sinh THPT thành phố Tuyên Quang là tập luyện theo hình thức CLB có thu phí, có người hướng dẫn; Tập tuần 2 buổi, mỗi buổi 90ph, thời điểm 17h30 – 19h sau giờ học chính khóa. Đối tượng tập luyện là học sinh các trường THPT thành phố Tuyên Quang; Kinh phí tập luyện giao động từ 200.000đ – 250.000đ/ tháng/học sinh; được sử dụng cho các hoạt động: thuê sân bãi, tiền điện ánh sáng, hỗ trợ công tác tổ chức hoạt động và giáo viên giảng dạy và cơ sở vật chất cơ bản (sân tập, lưới, cọc mốc, dụng cụ hỗ trợ...). Các trang thiết bị

tập luyện cá nhân như: quần áo, giày, vợt và cầu người tập phải tự trang bị.

2. Sự biến đổi thể lực của học sinh Trung học phổ thông trên địa bàn thành phố Tuyên Quang sau 01 năm tập luyện Cầu lông ngoại khóa

Ở thời điểm trước thực nghiệm, chúng tôi tiến hành kiểm tra và so sánh tỷ lệ phân loại thể lực chung của học sinh nhóm đối chứng và thực nghiệm theo quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo. Kết quả được trình bày tại bảng 3.

Qua bảng 3 cho thấy: Kết quả phân loại thể lực chung của học sinh nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng theo quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo không có sự khác biệt đáng kể ($P > 0.05$). Như vậy, có thể khẳng định sự phân nhóm thời điểm trước thực nghiệm là khách quan, trình độ thể lực của 2 nhóm là tương đương.

Sau 01 năm học thực nghiệm ứng dụng chương trình tập luyện Cầu lông ngoại khóa đã giới thiệu, chúng tôi tiếp tục kiểm tra và so sánh kết quả phân loại thể lực của học sinh nhóm đối chứng và thực nghiệm. Kết quả được trình bày tại bảng 4.

Bảng 3. So sánh kết quả phân loại thể lực chung của học sinh nhóm đối chứng và thực nghiệm trước thực nghiệm (n=225)

Phân loại	Đạt tốt		Đạt		Không đạt		So sánh	
	m_i	%	m_i	%	m_i	%	χ^2	P
Nhóm đối chứng (n=82)	13	15.85	48	58.54	21	25.61	0.042	>0.05
Nhóm thực nghiệm (n=143)	24	16.78	82	57.34	37	25.87		

Bảng 4. So sánh kết quả phân loại thể lực chung của học sinh nhóm đối chứng và thực nghiệm thời điểm sau 01 năm thực nghiệm (n=225)

Phân loại	Đạt tốt		Đạt		Không đạt		So sánh	
	m_i	%	m_i	%	m_i	%	χ^2	P
Nhóm đối chứng (n=82)	19	23.17	49	59.76	14	17.07	14.831	<0.05
Nhóm thực nghiệm (n=143)	45	31.47	94	65.73	4	2.80		

Bảng 5. Nhịp tăng trưởng thể lực theo từng test của học sinh nhóm đối chứng và thực nghiệm sau 1 năm thực nghiệm (n=225)

TT	Test	Lớp 10		Lớp 11		Lớp 12	
		ĐC	TN	ĐC	TN	ĐC	TN
Học sinh nam							
1	Lực bóp tay thuận (kG)	2.44	3.48	3.05	3.77	2.45	4.55
2	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	3.37	4.81	3.17	4.21	3.18	3.86
3	Bật xa tại chỗ (cm)	3.18	3.85	2.57	3.73	2.33	2.89
4	Chạy 30m XPC (s)	3.16	5.57	3.20	5.47	3.14	5.51
5	Chạy con thoi 4x10m (s)	2.21	4.56	3.39	5.75	2.76	4.91
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	2.03	2.40	3.63	3.99	2.17	3.03
W% trung bình		2.73	4.11	3.17	4.49	2.67	4.12
So sánh (lần)		1.51		1.42		1.54	
Học sinh nữ							
1	Lực bóp tay thuận (kG)	3.09	5.16	3.03	5.14	2.74	5.26
2	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	3.26	6.67	3.44	5.92	2.82	5.28
3	Bật xa tại chỗ (cm)	3.03	6.12	3.08	6.04	3.09	5.93
4	Chạy 30m XPC (s)	3.24	3.76	2.56	3.39	3.02	3.90
5	Chạy con thoi 4x10m (s)	2.70	2.27	3.02	3.24	2.98	3.53
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	2.75	5.12	3.34	5.89	3.14	5.27
W% trung bình		3.01	4.85	3.08	6.00	2.97	4.86
So sánh (lần)		1.61		1.95		1.64	

Qua bảng 4 cho thấy: sau 01 năm học thực nghiệm, kết quả phân loại thể lực chung của học sinh nhóm đối chứng và thực nghiệm theo quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo cho thấy có sự khác biệt đáng kể với ưu thế thuộc về nhóm thực nghiệm ($P < 0.05$). Như vậy, chương trình và việc tổ chức tập luyện Cầu lông ngoại có ý nghĩa đặc biệt trong việc phát triển thể lực cho học sinh nhóm thực nghiệm.

Để thấy rõ sự khác biệt về việc phát triển thể lực của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm sau 01 năm thực nghiệm, chúng tôi tiến hành so sánh nhịp tăng trưởng thể lực của học sinh 2 nhóm. Kết quả được trình bày tại bảng 5.

Qua bảng 5 cho thấy: Ở tất cả các test kiểm tra và trên cả đối tượng học sinh nam và học sinh nữ từ khối 10 tới khối 12, nhịp tăng trưởng thể lực của học sinh nhóm thực nghiệm đều cao



Phong trào tập luyện Cầu lông ngoại khóa hiện đang phát triển mạnh mẽ trong học sinh các trường phổ thông trên địa bàn tỉnh Tuyên Quang

hơn so với nhóm đối chứng. Ở nam nhịp tăng trưởng trung bình của nhóm tăng cao gấp 1,42 lần đến 1,54 lần so với nhóm đối chứng, còn ở nữ chỉ số đó của nhóm thực nghiệm so với nhóm đối chứng là từ 1,61 đến gần 2 lần. Như vậy, có thể khẳng định tập luyện theo chương trình và việc tổ chức tập luyện Cầu lông ngoại khóa có tác dụng tốt trong việc phát triển thể lực cho học sinh và tốt hơn việc tập luyện ngoại khóa tự do của học sinh THPT thành phố Tuyên Quang.

KẾT LUẬN

Sau 01 năm học tập luyện chương trình Cầu lông ngoại khóa theo chương trình đã giới thiệu, kết quả kiểm tra thể lực của học sinh theo quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo cũng như nhịp tăng trưởng thể lực của học sinh THPT nhóm thực nghiệm đều tốt hơn hẳn nhóm đối chứng. Điều này có thể khẳng định tập luyện theo chương trình và việc tổ chức tập luyện Cầu lông ngoại khóa có tác dụng tốt trong việc phát triển thể lực cho học sinh và tốt

hơn việc tập luyện ngoại khóa tự do của học sinh THPT thành phố Tuyên Quang.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), *Quyết định số: 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008 về việc ban hành quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên.*
2. Trần Đức Dũng và cộng sự (2014), “Nghiên cứu sự phát triển thể chất của học sinh phổ thông từ lớp 1 tới lớp 12 (thời điểm 2002-2014)”, *Đề tài NCKH cấp Bộ*, Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch.
3. Đồng Thị Hương Lan (2016), “Nghiên cứu phát triển thể chất của học sinh THPT chuyên các tỉnh Bắc miền Trung”, *L luận án tiến sĩ khoa học giáo dục*, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.