

# ỨNG DỤNG BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CHO NAM SINH VIÊN CÂU LẠC BỘ CẦU LÔNG TRƯỜNG ĐẠI HỌC ĐIỆN LỰC

ThS. Nguyễn Tuấn Anh<sup>1</sup>

**Tóm tắt:** Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy đề tài đã lựa chọn được 20 bài tập phát triển thể lực chuyên môn (TLCM) và 06 test đánh giá trình độ TLCM cho nam sinh viên Câu lạc bộ (CLB) Cầu lông Trường Đại học Điện lực. Bước đầu ứng dụng cho thấy các bài tập mà đề tài lựa chọn mang lại hiệu quả cao hơn so với các bài tập cũ trong việc nâng cao trình độ TLCM cho nam sinh viên CLB Cầu lông Trường Đại học Điện lực.

**Từ khóa:** Bài tập, thể lực chuyên môn, nam sinh viên, Câu lạc bộ Cầu lông, Trường Đại học Điện lực

**Summary:** Using regular scientific research methods, the project has selected 20 exercises to develop professional physical fitness and 06 tests to evaluate the level of professional physical fitness for male students of the Badminton Club of Electric Power University. Initial application shows that the exercises selected by the project are more effective than old exercises in improving the professional physical fitness level of male Badminton students at Electric Power University.

**Keywords:** Exercises, professional physical fitness, male students, Badminton Club, Electric Power University.

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Cầu lông là môn thể thao được nhiều sinh viên yêu thích trong các Trường đại học, trong đó có Trường Đại học Điện lực (ĐHĐL). CLB Cầu lông của Trường thu hút sinh viên tham gia đông đảo nhất trong số các CLB ở Trường. 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 vấn đề thể lực, đặc biệt là TLCM. Điều này thể hiện rõ trong các tình huống phát cầu, đập cầu hay di chuyển đánh cầu..

Qua tham khảo trực tiếp các giảng viên, huấn luyện viên (HLV) môn Cầu lông cho thấy việc phát triển TLCM cho nam sinh viên CLB Cầu lông Trường ĐHĐL chưa có hệ thống bài tập (BT) phù hợp, có hiệu quả. Do đó, việc lựa chọn và xây dựng hệ thống BT phát triển TLCM có ý nghĩa rất cấp thiết và quan trọng trong việc cải thiện thể lực đối với nam sinh viên CLB Cầu lông Trường ĐHĐL, giúp cho sinh viên đạt thành tích cao trong tập luyện cũng như thi đấu.

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.

## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

### 2.1. Lựa chọn BT và test đánh giá hiệu quả TLCM cho nam sinh viên CLB Cầu lông Trường ĐHĐL

#### 2.1.1. Lựa chọn BT phát triển TLCM cho nam sinh viên CLB Cầu lông Trường ĐHĐL

Việc lựa chọn BT phát triển TLCM cho nam sinh viên CLB Cầu lông Trường ĐHĐL 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.

Qua tham khảo các tài liệu và ý kiến các giảng viên, HLV nhà chuyên môn đối với môn Cầu lông. Đề tài đã tổng hợp được 23 BT thuộc 04 nhóm BT. Để đảm bảo độ tin cậy của các BT đã lựa chọn đề tài tiến hành phỏng vấn 32 cán bộ giảng viên, HLV, nhà chuyên môn có nhiều kinh nghiệm đang làm nhiệm vụ giảng dạy tại Trường ĐHĐL và một số cán bộ, giảng viên có chuyên môn về lĩnh vực TDTT. Với ý kiến đồng ý hoặc không đồng ý sử dụng các BT mà đề tài đã lựa chọn. Đề tài lựa chọn các BT được ý kiến đánh giá đồng ý sử dụng từ 80 % trở lên. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các BT được thể hiện ở bảng 1.

Qua kết quả ở bảng 1 đã lựa chọn được 19 BT phát triển TLCM cho nam sinh viên CLB Cầu lông Trường ĐHĐL với ý kiến tán thành sử dụng từ 81.25% đến 100% ở các nhóm BT gồm:

\* Nhóm BT phát triển sức nhanh (05 BT)

\* Nhóm BT phát triển sức mạnh (04 BT)

\* Nhóm BT phát triển sức bền (04 BT)

\* Nhóm BT phát triển khả năng phối hợp (07

**Bảng 1: Kết quả phỏng vấn lựa chọn các BT phát triển TLCM cho nam sinh viên CLB Cầu lông Trường ĐHQĐ (n=32)**

	BT	Kết quả phỏng vấn			
		Đồng ý sử dụng %		Không đồng ý sử dụng %	
<b>Nhóm BT phát triển sức nhanh</b>	- BT 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)	31	96.8	1	3.12
	- BT 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)	28	87.5	4	12.5
	- BT 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)	32	100.0	0	0.0
	- BT 4: Luân phiên đập nhảy vợt 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)	27	84.3	5	15.6
	- BT 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)	32	100.0	0	0.0
	BT6. Chạy nâng cao đùi tại chỗ 1-2p x2 lần, nghỉ 1-2p/lần	16	50.0	16	50.0
<b>Nhóm BT phát triển sức mạnh</b>	- BT 7: 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)	26	81.25	6	18.7
	- BT 8: Kéo dây cao su thẳng tay trên cao trước mặt (10 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)	29	90.06	3	9.37
	- BT 9: Bật cao với tại chỗ (10 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)	30	93.7	2	6.25
	BT 10: Bật nhảy một chân 10 bước 20m (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)	28	87.5	4	12.5
	11. Bật cóc 20m x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút, nghỉ ngơi tích cực	15	46.87	17	53.12
<b>Nhóm BT phát triển sức bền</b>	- BT 12: Bật nhảy đập cầu mạnh 1 phút (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)	30	93.7	2	6.25
	- BT 13: Di chuyển 4 góc sân 1 phút (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)	28	87.5	4	12.5
	- BT 14: 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)	31	96.8	1	3.12
	- BT 15: 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)	29	90.06	3	9.37
	16. Nhảy dây 2 phút (thực hiện 1 lần)	14	43.75	18	56.25
<b>Nhóm BT phát triển khả năng phối hợp</b>	- BT 17: Di chuyển phối hợp đập cầu vào ô 30 giây (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 30 giây, nghỉ ngơi tích cực)	27	84.3	5	15.6
	- BT 18: Di chuyển phối hợp chém cầu vào ô 30 giây (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 30 giây, nghỉ ngơi tích cực)	29	90.06	3	9.37
	- BT 19: Di chuyển phối hợp lóp cầu vào ô 30 giây (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 30 giây, nghỉ ngơi tích cực)	26	81.25	6	18.7
	- BT 20: Di chuyển luân phiên đập cầu bên phải, đỡ bỏ nhỏ, vợt bên trái 30 giây (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 30 giây, nghỉ ngơi tích cực)	30	93.7	2	6.25
	- BT 21: Di chuyển tiến lùi mô phỏng động tác đập cầu, sùi cầu 30 giây (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 30 giây, nghỉ ngơi tích cực)	32	100.0	0	0.0
	- BT 22: 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)	27	84.3	5	15.6
	- BT 23: 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)	29	90.06	3	9.37

**BT)**

### 2.1.2. Lựa chọn test đánh giá trình độ TLCM cho nam sinh viên CLB Cầu lông Trường ĐHDL

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 trình độ TLCM cho nam sinh viên CLB Cầu lông Trường ĐHDL gồm: *Lăng 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).*

### 2.2. Ứng dụng BT phát triển TLCM cho nam sinh viên CLB Cầu lông Trường ĐHDL

Phương pháp thực nghiệm: Thực nghiệm so sánh song song

Thời gian thực nghiệm: Thực nghiệm được tiến hành trong 05 tháng, mỗi tuần 2 giáo án vào thời gian ngoại khóa theo thời khóa biểu của Nhà Trường, thời gian tập từ 30 – 35 phút/ giáo án.

Thời gian thực nghiệm (2 tiết/1 tuần x 4 tuần /1 tháng = 8 tiết/1 tháng x 5 tháng = 40 tiết). Như vậy, thời gian của mỗi nhóm là 36 tiết trong suốt quá trình thực nghiệm.

Đối tượng thực nghiệm: Gồm 20 nam nam sinh

viên CLB Cầu lông và được chia thành 2 nhóm do bốc thăm ngẫu nhiên:

+ Nhóm 1 (gọi là nhóm thực nghiệm): Gồm 10 nam sinh viên tập luyện theo 20 BT đã lựa chọn

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

- Địa điểm thực nghiệm: Trường ĐHDL

### 2.3. Kết quả ứng dụng các BT phát triển TLCM cho nam sinh viên CLB Cầu lông Trường ĐHDL

Để đánh giá trình độ TLCM của 2 nhóm trước thực nghiệm, đề tài tiến hành kiểm tra trình độ TLCM thông qua các test đã được lựa chọn. Kết quả được trình bày tại bảng 2.

Kết quả thu được ở bảng 2 cho thấy cả 6 test kiểm tra đều có  $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$  ở ngưỡng xác suất  $P > 0,05$ . Như vậy sự khác biệt về TLCM của 2 nhóm là không có ý nghĩa. Hay nói cách khác trước thực nghiệm trình độ TLCM của 2 nhóm là tương đương nhau. Sau 5 tháng học tập và tập luyện đề tài tiến hành kiểm tra thành tích của 2 nhóm. Kết quả thu được ở bảng 3.

Qua bảng 3 và biểu đồ 1 cho thấy: Sau 05 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 kết quả kiểm tra tốt hơn nhóm đối chứng ( $P < 0,05$ ). Nhịp tăng trưởng của nhóm

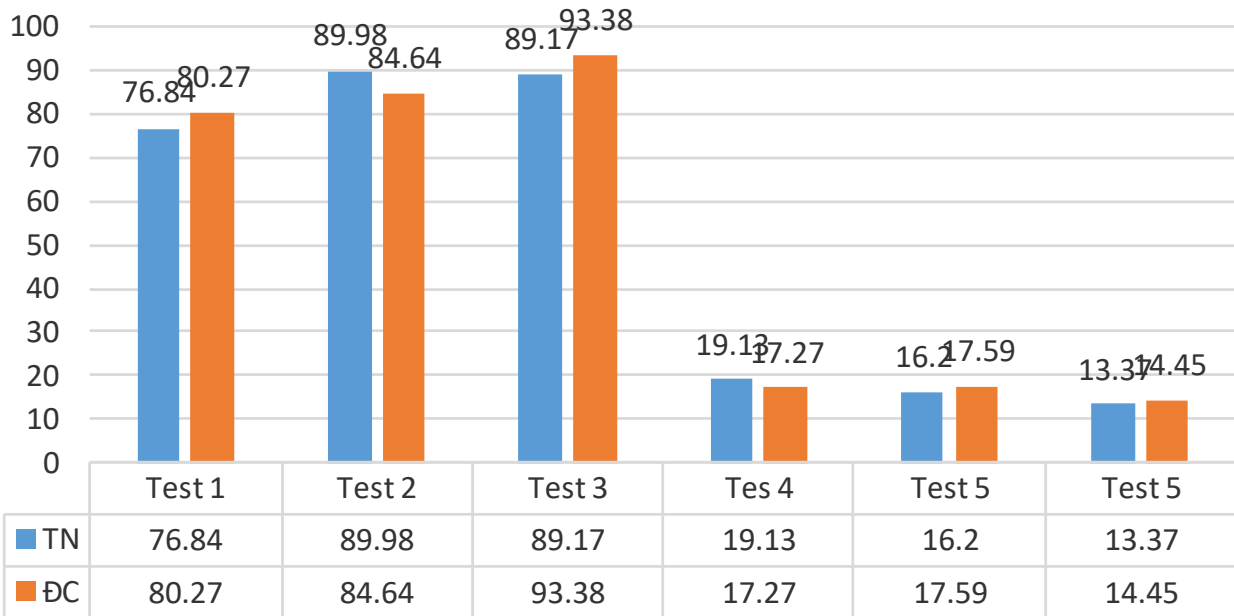
**Bảng 2. So sánh kết quả kiểm tra các test đánh giá TLCM của đối tượng nghiên cứu trước thực nghiệm**

TT	Nội dung kiểm tra	NĐC (n = 10)	NTN (n = 10)	t	P
1	Bật nhảy đập cầu 40 quả (s)	84,50 ± 6,76	82,70 ± 6,37	0,61	P > 0,05
2	Lăng vợt nặng mô phỏng động tác đập cầu 30 s (lần)	80,61 ± 6,45	82,39 ± 6,34	0,63	P > 0,05
3	Di chuyển 4 góc sân 10 lần (s)	98,81 ± 7,91	96,53 ± 7,43	0,66	P > 0,05
4	Di chuyển phối hợp đập cầu vào ô 1 phút (lần)	16,61 ± 1,33	16,99 ± 1,31	0,6	P > 0,05
5	Di chuyển phối hợp chém cầu vào ô 1 phút (lần)	15,64 ± 1,25	16,00 ± 1,23	0,67	P > 0,05
6	Di chuyển phối hợp lớp cầu vào ô 1 phút (lần)	12,16 ± 0,97	12,45 ± 0,96	0,81	P > 0,05

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

TT	Nội dung kiểm tra	NĐC (n = 10)	NTN (n = 10)	t	P
1	Bật nhảy đập cầu 40 quả (s)	80,27 ± 5,38	76,84 ± 4,98	2,76	P > 0,05
2	Lăng vợt nặng mô phỏng động tác đập cầu 30 s (lần)	84,64 ± 5,69	89,98 ± 5,63	2,02	P > 0,05
3	Di chuyển 4 góc sân 10 lần (s)	93,88 ± 6,29	89,17 ± 5,77	3,16	P > 0,05
4	Di chuyển phối hợp đập cầu vào ô 1 phút (lần)	17,27 ± 1,02	19,13 ± 1,00	2,39	P > 0,05
5	Di chuyển phối hợp chém cầu vào ô 1 phút (lần)	16,20 ± 0,89	17,59 ± 0,98	2,76	P > 0,05
6	Di chuyển phối hợp lớp cầu vào ô 1 phút (lần)	13,37 ± 0,74	14,45 ± 0,81	2,33	P > 0,05

**Biểu đồ 1: So sánh kết quả kiểm tra các test đánh giá TLCM sau TN**



TN thông qua 05 test kiểm tra cho thấy ở nhóm TN tốt hơn hẳn so với nhóm ĐC. Điều này cho thấy các BT đề tài lựa chọn bước đầu có hiệu quả hơn so với các BT cũ trong việc nâng cao TLCM cho nam sinh viên CLB Cầu lông Trường ĐHĐL

### 3. KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 20 BT phát triển TLCM và 6 test đánh giá TLCM cho nam sinh viên CLB Cầu lông Trường ĐHĐL.

Bước đầu ứng dụng 20 BT vào thực nghiệm cho thấy, các BT đã mang lại hiệu quả hơn so với các BT sử dụng trước đây trong việc nâng cao trình độ TLCM cho nam sinh viên CLB Cầu lông Trường ĐHĐL.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Daxioroxki V.M (1978), *Các tố chất thể lực của nam sinh viên*, 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 Hiến), 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.

*Nguồn bài báo: Bài báo được trích từ đề tài cấp cơ sở, Trường ĐHĐL, tên đề tài: “Lựa chọn BT nâng cao TLCM cho nam sinh viên CLB Cầu lông Trường ĐHĐL”, chủ nhiệm ThS. Nguyễn Tuấn Anh, đề tài nghiệm thu tháng 12/2022 tại Trường ĐHĐL.*

*Ngày nhận bài: 12/3/2024; Ngày duyệt đăng: 15/5/2024*



**Ảnh minh họa (nguồn Internet)**