

# LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC BỀN MÔN CẦU LÔNG CHO SINH VIÊN ĐẠI HỌC Y DƯỢC HẢI PHÒNG

ThS. Phạm Tuấn Linh<sup>1</sup>; ThS. Ngô Thu Ngọc<sup>2</sup>; ThS. Lê Quang Việt<sup>3</sup>

**Tóm tắt:** Giáo dục thể chất là một môn học không thể thiếu đối với sinh viên Đại học Y Dược Hải Phòng (ĐHYD HP). Đề tài này đã nghiên cứu các bài tập phát triển sức bền môn cầu lông cho sinh viên ở ĐHYD HP.

**Từ khóa:** giáo dục thể chất, bài tập, nghiên cứu, sức bền, đại học, sinh viên

**Abstract:** Physical education is an indispensable subject for students of Hai Phong University of Medicine and Pharmacy. This project has studied exercises to develop professional endurance of badminton for students at Hai Phong University of Medicine and Pharmacy.

**Keywords:** physical education, exercises, research, physical strength, university, students.

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Giáo dục thể chất trong trường học là một mặt giáo dục quan trọng không thể thiếu được trong sự nghiệp giáo dục và đào tạo, góp phần thực hiện mục tiêu: Nâng cao dân trí, bồi dưỡng nhân lực, đào tạo nhân tài cho đất nước, để cho mỗi công dân, nhất là thế hệ trẻ có điều kiện phát triển cao về trí tuệ, cường tráng về thể chất, phong phú về tinh thần, trong sáng về đạo đức. Đáp ứng nhu cầu đòi hỏi ngày càng cao của sự nghiệp phát triển kinh tế - xã hội của đất nước đòi hỏi phải nâng cao chất lượng nguồn nhân lực, mà trong đó yếu tố sức khỏe là quan trọng nhất.

Qua thực tiễn công tác giảng dạy, huấn luyện thể lực chuyên môn trong chương trình đào tạo sinh viên (SV) môn Cầu lông ĐHYD HP, chúng tôi nhận thấy, thể lực chuyên môn của các em vẫn còn nhiều yếu kém.

Xuất phát từ những vấn đề nêu trên, nhằm mục đích phát triển tố chất thể lực chuyên môn của môn Cầu lông, góp phần nâng cao chất lượng giảng dạy môn học Cầu lông cho SV ĐHYD HP, từng bước nâng cao hiệu quả công tác giảng dạy - học tập trong nhà trường, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: **“Lựa chọn bài tập phát triển sức bền môn Cầu lông cho SV ĐHYD HP”**.

Quá trình nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp: phân tích và tổng hợp tài liệu; phỏng vấn, tọa đàm và toán thống kê.

## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

### 2.1. Thực trạng việc sử dụng các bài tập phát triển sức bền môn Cầu lông cho SV ĐHYD HP

Để làm rõ vấn đề này, chúng tôi tiến hành khảo sát các giáo án giảng dạy và quan sát sự phạm 20

giờ giảng dạy Cầu lông liên tục của SV ĐHYD HP. Chúng tôi đã tiến hành thống kê các loại bài tập nhằm phát triển sức bền chuyên môn kết quả trình bày ở bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy: Các giảng viên giảng dạy môn Cầu lông đã sử dụng một số bài tập phát triển sức bền song bài tập sử dụng còn quá đơn điệu điều đó dẫn tới một mặt là SV giảm hứng thú tập luyện, mặt khác quan trọng hơn là không thể đảm bảo phát triển các mặt khác nhau trong sức bền của SV tham gia học môn Cầu lông.

### 2.2. Lựa chọn bài tập phát triển sức bền môn Cầu lông cho SV ĐHYD HP

Thông qua quan sát các giờ lên lớp của các giảng viên bộ môn và ghi chép lại các bài tập mà các thầy cô đã sử dụng trong huấn luyện phát triển sức bền cho SV học môn Cầu lông. Đồng thời tham khảo các tài liệu chuyên môn chúng tôi đã bước đầu tổng hợp được một số bài tập phát triển sức bền chuyên môn cho SV. Sau đó, chúng tôi tiến hành phỏng vấn bằng phiếu hỏi. Kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 2.

Qua bảng 2 cho thấy các bài tập 1, 3, 4, 7, 8, 10 là có số phiếu tán thành ở mức độ ưu tiên 1 từ 73,33% -100% số ý kiến đồng thuận, còn các bài tập 2, 5, 6, 9 có ý kiến đánh giá mức độ ưu tiên thấp trên tổng số phiếu hỏi. Vì vậy, chúng tôi chỉ giữ lại 6 bài tập 1, 3, 4, 7, 8, 10 để dùng trong thực nghiệm.

## 3. KẾT LUẬN

Các bài tập sử dụng trong huấn luyện sức bền còn chưa phong phú, sức bền chuyên môn còn hạn chế. Do đó, cần thiết phải có các bài tập nhằm phát triển sức bền.

Qua phân tích, tổng hợp tài liệu, tham khảo,

1: Đại học Y dược Hải Phòng

2, 3: Trường Đại học Công nghệ giao thông vận tải

**Bảng 1: Thực trạng sử dụng các bài tập phát triển sức bền môn Cầu lông cho SV ĐHYD HP**

TT	Nội dung bài tập	Khối lượng tập luyện	Tổng số lần tập trong 20 buổi	Thời gian mỗi bài tập
1	Nhảy dây tốc độ		30'' (lần)	3' - 5'
2	Chạy cự ly ngắn 200-400m		1 lần 400m (1 lần 800m)	3' - 6'
3	Chạy cự ly trung bình 1500m		1 lần	5' - 15'
4	Thực hiện di chuyển trên dưới trái phải thời gian 1'30" x 3 tổ		12 lần	5' - 6'
5	Thi đấu 2-3 hiệp		10 lần	40' - 70'

**Bảng 2. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập phát triển sức bền môn Cầu lông cho SV ĐHYD HP (n = 15).**

Bài tập	Mức độ tối ưu	Ưu tiên 1		Ưu tiên 2		Ưu tiên 3	
		Số phiếu	Tỷ lệ %	Số phiếu	Tỷ lệ %	Số phiếu	Tỷ lệ %
Bài tập 1: Nhảy dây 2 phút		13	86.66	2	4.33	0	0
Bài tập 2: Di chuyển nhặt cầu 8 lần 4 điểm trên sân		4	26.66	6	40	5	33.33
Bài tập 3: Di chuyển đánh cầu trên dưới, lùi về bật nhảy đập cầu trong 1 phút.		13	86.66	2	13.3	0	0
Bài tập 4: Di chuyển 4 góc sân nhặt cầu 10 quả.		11	73.33	3	20	1	6.66
Bài tập 5: Bật bục 2 phút		5	33.33	5	33.33	5	33.33
Bài tập 6: Bật với cao xoay người 180° trong 1 phút		7	46.6	1	6.66	7	46.6
Bài tập 7: Di chuyển 2 bước lên lưới vồ cầu trong 5 phút		15	100	0	0	0	0
Bài tập 8: Bài tập nhiều cầu với kỹ thuật đơn lẻ		15	100	0	0	0	0
Bài tập 9: đánh cầu cao sâu liên tục trong 5 phút		6	40	8	53	1	6.66
Bài tập 10: Bài tập nhiều cầu với kỹ thuật tổng hợp		15	100	0	0	0	0

phỏng vấn... nghiên cứu đã lựa chọn được 6 bài tập nhằm phát triển sức bền chuyên môn môn Cầu lông cho SV ĐHYD HP, gồm:

*Bài tập 1: Nhảy dây 2 phút*

*Bài tập 2: Di chuyển đánh cầu trên dưới, lùi về bật nhảy đập cầu trong 1 phút.*

*Bài tập 3: Di chuyển 4 góc sân nhặt cầu 10 quả.*

*Bài tập 4: Di chuyển 2 bước lên lưới vồ cầu trong 5 phút*

*Bài tập 5: Bài tập nhiều cầu với kỹ thuật đơn lẻ*

*Bài tập 6: Bài tập nhiều cầu với kỹ thuật tổng hợp*

*Báo cáo đánh giá chương trình quốc gia bộ môn Cầu lông, Hà Nội.*

2. Dương Nghiệp Chí và cộng sự (2014), *Đo lường thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội.

3. Chrastek Sanek (2020), "*Test kiểm tra sức bền của VĐV*", Bản tin khoa học kỹ thuật TĐTT.

**Nguồn bài báo:** trích từ đề tài cấp cơ sở do nhóm ThS. Phạm Tuấn Linh, ThS. Nguyễn Trần Quý, ThS. Lê Quang Việt đồng chủ nhiệm. Dự kiến nghiệm thu Tháng 11/2025. Tên đề tài: "*Nghiên cứu lựa chọn một số bài tập phát triển sức bền môn Cầu lông cho SV Đại học Y dược Hải Phòng*".

**Ngày nhận bài:** 10/1/2025; **Ngày duyệt đăng:** 15/4/2025.

#### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ môn Cầu lông Tổng cục TĐTT (2022),