NGHIÊN CỨU XÂY DỰNG BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC BỀN CHUYÊN MÔN CHO SINH VIÊN CÂU LẠC BỘ CẦU LÔNG TRƯỜNG CAO ĐẲNG BÁCH KHOA NAM SÀI GÒN

Hoàng Minh Đức, Lê Thị Hoan
Trường Cao đẳng Bách khoa Nam Sài Gòn

Tóm tắt: *Nghiên cứu đã xác định được 8 bài test có tính ứng dụng cao để đánh giá sức bền chuyên môn của sinh viên Câu lạc bộ Cầu lông Trường Cao đẳng Bách khoa Nam Sài Gòn. Đồng thời, nghiên cứu cũng lựa chọn và xây dựng được 20 bài tập chuyên biệt, phù hợp với trình độ và đặc điểm thể lực của sinh viên, nhằm phát triển toàn diện sức bền chuyên môn. Những kết quả này không chỉ cung cấp cơ sở để định hướng điều chỉnh phương pháp huấn luyện, mà còn góp phần xây dựng một chương trình tập luyện tối ưu, đảm bảo ứng dụng các bài tập một cách hiệu quả nhất. Từ đó, nghiên cứu hướng tới mục tiêu nâng cao hiệu suất thi đấu, cải thiện chất lượng sức khỏe thể chất và tinh thần cho sinh viên trong Câu lạc bộ Cầu lông, tạo tiền đề cho sự phát triển bền vững của phong trào thể thao trong nhà trường.*

Từ khóa*: Cầu lông, sức bền chuyên môn, Câu lạc bộ, sinh viên, Cao đẳng Bách khoa Nam Sài Gòn.*

RESEARCH ON DEVELOPING SPECIALIZED ENDURANCE EXERCISES FOR STUDENTS OF BADMINTON CLUB OF NAM SAI GON POLYTECHNIC COLLEGE

Hoang Minh Duc, Le Thi Hoan
Nam Sai Gon Polytechnic College

Abstracts: *The study identified 8 highly applicable tests to evaluate the professional endurance of students of the Badminton Club of Nam Sai Gon Polytechnic College. At the same time, the study also selected and developed 20 specialized exercises, suitable for the level and physical characteristics of students, to comprehensively develop professional endurance. These results not only provide a basis for orienting the adjustment of training methods, but also contribute to building an optimal training program, ensuring the most effective application of exercises. From there, the study aims to improve competition performance, improve the quality of physical and mental health for students in the Badminton Club, creating a premise for the sustainable development of the sports movement in the school.*

Keywords: *Badminton, professional endurance, Club, students, Nam Sai Gon Polytechnic College.*

Nhận bài: 05/04/2025 *Phản biện: 06/05/2025* *Duyệt đăng: 11/05/2025*

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong thể thao, đặc biệt là môn Cầu lông (CL), việc sở hữu một nền tảng thể lực toàn diện đóng vai trò quyết định đến hiệu quả thi đấu [2]. Một vận động viên (VĐV) có năng lực di chuyển tốt nhưng yếu kém về thể lực, tâm lý hoặc chiến thuật khó có thể vượt qua những đối thủ mạnh [1]. Ngược lại, một VĐV có thể lực tốt nhưng thiếu khả năng di chuyển hiệu quả cũng sẽ gặp trở ngại lớn trong việc thực thi chiến thuật và tận dụng cơ hội ghi điểm [3]. Điều này khẳng định rằng rèn luyện nâng cao sức bền và năng lực di chuyển là nền tảng vững chắc, hỗ trợ phát huy kỹ năng và chiến thuật trong thi đấu.

Thể lực trong môn CL đòi hỏi sự kết hợp hài hòa giữa các tố chất: nhanh nhẹn, mạnh mẽ, bền bỉ và khéo léo. Trong đó, sức bền chuyên môn được xem là yếu tố đặc trưng và đóng vai trò then chốt đối với các VĐV. Sức bền chuyên môn không chỉ giúp VĐV duy trì cường độ thi đấu ổn định mà còn là yếu tố quyết định khi đối mặt với các trận đấu kéo dài và căng thẳng.

Khả năng duy trì sức bền trong suốt trận đấu giúp VĐV không bị suy giảm hiệu suất, đặc biệt trong những pha cầu đòi hỏi sự bứt phá hoặc phản công [1, 2, 3]. Đồng thời, sức bền chuyên môn tốt còn hỗ trợ giảm nguy cơ chấn thương, tăng khả năng phục hồi giữa các trận đấu, và giúp VĐV giữ vững tâm lý, từ đó triển khai chiến thuật hiệu quả hơn.

Mục đích của nghiên cứu này là lựa chọn các bài tập phù hợp, hiệu quả nhằm nâng cao chất lượng tập luyện và thi đấu của các sinh viên (SV) thuộc Câu lạc bộ (CLB) CL trong Trường Cao đẳng Bách Khoa Nam Sài Gòn (T.CĐBKNSG).

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Phương pháp nghiên cứu

Nghiên cứu sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học TDTT thường quy và tin cậy gồm: Phương pháp tham khảo tài liệu chuyên môn: Phương pháp phỏng vấn giảng viên và huấn luyện viên; Phương pháp toán thống kê sử dụng công cụ SPSS, Excel [4].

2.2. Nghiên cứu lựa chọn các chỉ tiêu và ứng dụng đánh giá thực trạng

Qua bước tổng hợp tài liệu và căn cứ vào điều kiện thực tế, nghiên cứu đã tổng hợp được 30 chỉ tiêu đánh giá. Thiết kế mẫu khảo sát phỏng vấn xin ý kiến các huấn luyện viên, chuyên gia đã và đang trực tiếp tham gia giảng dạy CL. Phát ra số phiếu là 30, thu về 30 phiếu. Phiếu không hợp lệ 0. Nội dung phiếu phỏng vấn được hình thành từ kết quả nghiên cứu lý luận, thực tiễn tại các đơn vị có tham gia công tác giảng dạy, huấn luyện. Nội dung phỏng vấn là các test để đánh giá trình độ sức bền chuyên môn của SV trong các CLB CL. Kết quả khảo sát lần 1, lần 2 trình bày nội dung tại Bảng 1. Sau khi thu được kết quả phỏng vấn, nhóm tác giả chọn các test đánh giá sức bền chuyên môn có trên 75% có ý kiến ở mức sử dụng nhiều.

Bảng 1. Tổng hợp kết quả 2 lần phỏng vấn chuyên gia về các chỉ tiêu đánh giá trình độ sức bền chuyên môn cho SV CLB CL tính theo thang điểm (n= 30)

TT	Các chỉ tiêu đánh giá	Lần 1		Lần 2		X^2	P
		$n_{Điểm}$	%	$n_{Điểm}$	%		
1	Bật cóc 50 m (s)	84	93.33	87	96.67	0.56	>0.05
2	Di chuyển tiến lùi 1 phút (lần)	84	93.33	78	86.67	0.28	>0.05
3	Nhảy dây đơn 1 phút (lần)	81	90	84	93.33	0.57	>0.05
4	Chạy 800 m (s)	78	86.67	81	90.00	0.58	>0.05
5	Di chuyển ngang sân đơn 1 phút (lần)	78	86.67	81	90.00	0.58	>0.05
6	Di chuyển phối hợp chém cầu vào ô 1 phút (lần)	75	83.33	78	86.67	0.56	>0.05
7	Phối hợp di chuyển 4 điểm đánh cầu vào 1 điểm 1 phút (lần)	75	83.33	78	86.67	0.56	>0.05

Qua bảng 1 cho thấy qua 2 lần phỏng vấn giá trị X2>0.05 điều này thể hiện giữa 2 lần phỏng vấn có sự tương đồng như nhau, nghiên cứu quy ước chọn các test có số lượng, ý kiến đồng ý sử dụng nhiều ở mức trên 75%, cụ thể gồm: 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).

2.3. Nghiên cứu xây dựng và ứng dụng các bài tập phát triển sức bền

2.3.1. Lựa chọn bài tập

Để mang lại tính khách quan trong việc lựa chọn bài tập, nghiên cứu đã phỏng vấn các HLV, giáo viên tham gia công tác giảng dạy và huấn luyện CL về các bài tập. Tiến hành phỏng vấn các HLV, giáo viên với số lượng là 30 người. Kết quả thu được cụ thể như sau:

Bảng 2. Kết quả phỏng vấn 2 lần các bài tập nâng cao sức bền chuyên môn cho SV trong CLB CL T.CĐBKNSG

TT	Các chỉ tiêu đánh giá	Lần 1		Lần 2		X^2	P
		$n_{Điểm}$	%	$n_{Điểm}$	%		
1	Bật nhảy đập cầu mạnh 20 quả ×3l	25	83.33	26	86.67	0.58	>0.05
2	Nhảy lục giác (s) ×3l	18	60	20	66.67	0.69	>0.05
3	Chạy 800 m ×2l (s)	24	80	26	86.67	0.67	>0.05
4	Chạy 60 m XPC ×3l (s)	26	86.67	26	86.67	0.48	>0.05
5	Chạy nâng cao đùi 1p×3l	15	50	17	56.67	0.71	>0.05
6	Bật bục cao 40 cm 1p ×3l	23	76.67	24	80.00	0.58	>0.05
7	Bật cóc 50 m ×3l (s)	28	93.33	27	90.00	0.39	>0.05
8	Gập bụng 1 phút ×3l	15	50	16	53.33	0.6	>0.05
9	Chống đẩy 1 phút ×3l	23	76.67	24	80.00	0.58	>0.05

10	Chạy Zíc zắc 30 m ×3l (s)	24	80	24	80.00	0.48	>0.05
11	Nhảy dây đơn 1 phút ×3l	28	93.33	29	96.67	0.57	>0.05
12	Nhảy dây kép 1 phút ×3l	26	86.67	27	90	0.57	>0.05
13	Di chuyển ngang sân đơn 1p ×3l	28	93.33	29	96.67	0.57	>0.05
14	Di chuyển tiến lùi 1p ×3l	27	90	27	90	0.48	>0.05
15	Di chuyển 4 góc sân 2p ×3l	14	46.67	16	53.33	0.72	>0.05
16	Di chuyển tiến lùi, mô phỏng động tác đập cầu dọc biên lên lưới chụp cầu 2p ×3l	20	66.67	18	60.00	0.27	>0.05
17	Di chuyển phối hợp đập cầu vào ô 1p ×3l	21	70	21	70.00	0.48	>0.05
18	Di chuyển phối hợp lốp cầu vào ô 1p×3l	24	80	25	83.33	0.58	>0.05
19	Di chuyển phối hợp chém cầu vào ô 1p ×3l	23	76.67	24	80.00	0.58	>0.05
20	Di chuyển 2 góc cuối sân đánh cầu chéo sân 1p ×3l	26	86.67	27	90.00	0.57	>0.05
21	Di chuyển tiến lùi đập và sửa cầu 1p ×3l	25	83.33	26	86.67	0.58	>0.05
22	Di chuyển 2 góc lưới chụp cầu 1p ×3l	24	80	24	80.00	0.48	>0.05
23	Di chuyển nhặt cầu 6 điểm trên sân 1p ×3l	17	56.67	19	63.33	0.7	>0.05
24	Di chuyển 4 điểm đánh cầu vào 1 điểm 1p ×3l	24	80	24	80.00	0.48	>0.05
25	Di chuyển 3 điểm đánh cầu vào 1 điểm 1p ×3l	20	66.67	21	70.00	0.58	>0.05
26	Gánh tạ bật nhảy đổi chân liên tục 1p ×3l	23	76.67	24	80.00	0.58	>0.05
27	Di chuyển 6 góc sân theo hiệu lệnh 1p ×3l	25	83.33	27	90.00	0.67	>0.05
28	Di chuyển 2 góc cuối sân đánh cầu thuận tay, cao sâu đường chéo 1p ×3l	17	56.67	16	53.33	0.36	>0.05
29	Di chuyển trái, phải đánh cầu liên tục 1p ×3l	25	83.33	26	86.67	0.58	>0.05

Qua phỏng vấn nhóm tác giả đã lựa chọn được 20 bài tập có tỷ lệ lựa chọn ≥75% ở cả 2 lần phỏng vấn để nâng cao trình độ sức bền chuyên môn cho SV CLB CL. Gồm các bài tập số 1, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 11, 12 13, 14, 18, 19, 20, 21, 22, 24, 26, 27 và 29.

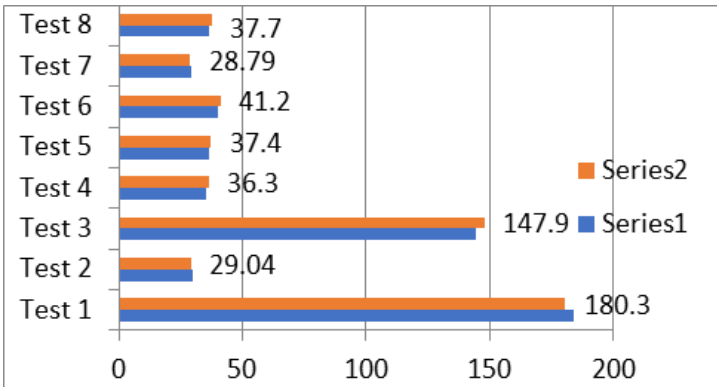
2.3.2. Xây dựng kế hoạch huấn luyện thử nghiệm

Đối tượng tham gia thực nghiệm được chia làm 2 nhóm: 1) Nhóm đối chứng (NĐC): chọn ngẫu nhiên, 10 SV trong CLB. Thời gian tập luyện và nội dung tập luyện thực hiện theo chương trình chung; 2) Nhóm thực nghiệm (NTN): chọn ngẫu nhiên, 10 SV trong CLB. NTN: được chọn ngẫu nhiên 10 SV. Thời gian tập luyện mỗi tuần 2 buổi. Mỗi buổi tập từ 3-4 bài tập được xây dựng theo tiến trình cho NTN trong thời gian học tập 6 tháng, dựa theo các bài tập nâng cao sức bền chuyên môn. Thời gian tổ chức thực nghiệm được tiến hành từ tháng 3→9/2023.

2.4. Đánh giá hiệu quả việc ứng dụng

Để làm rõ hiệu quả của việc ứng dụng các bài tập sau 6 tháng, nghiên cứu tiến hành kiểm ng-hiệm giá trị trung bình giữa 2 tổng thể (t test) của NĐC và NTN. Kết quả thu được cho thấy test Nhảy dây đơn 1 phút (lần), có thành tích kiểm tra

ở NĐC và NTN không có sự khác biệt rõ rệt về mặt thống kê ở P>0.05. Các test: Chạy 800 m (s), Bật cóc 50 m (s), Di chuyển tiến lùi 1 phút (lần), Di 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 qua 6 tháng học tập trình độ sức bền của nhóm ĐC và nhóm TN đều có sự tăng tiến, nhưng nhóm TN tăng tiến tốt hơn nhóm ĐC. Vấn đề này được làm rõ hơn qua biểu đồ 3.1.



Biểu đồ 3.1. Kết quả thành tích kiểm tra lần 2 của NĐC và NTN

III. KẾT LUẬN

Từ những kết quả nghiên cứu, có thể rút ra các kết luận sau: 1) Cơ sở khoa học của các bài tập: Các bài tập và test đánh giá được lựa chọn dựa trên nghiên cứu thực nghiệm, đảm bảo tính khách quan và độ tin cậy cao; 2) Tính hiệu quả của chương trình tập luyện: NTN đạt được sự cải thiện đáng kể về sức bền chuyên môn so với NĐC; 3) Ứng dụng thực tiễn: Các bài tập có khả năng ứng dụng cao, giúp nâng cao thể lực và thành tích thi đấu cho SV CLB CL T.CĐBKNSG.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Thế Huy (2005). *Kế hoạch huấn luyện đội tuyển CL Việt Nam 2005.* Đội tuyển CL Tp Hồ Chí Minh

2. Nguyễn Thành Luân (2012). *Nghiên cứu xây dựng hệ thống bài tập nâng cao năng lực di chuyển cho SV chuyên sâu CL trường ĐH TDTT TP Hồ Chí Minh.* Đề tài Luận văn Thạc sĩ.

3. Lê Hồng Sơn (1998). *Nghiên cứu ứng dụng một số test trong tuyển chọn nam VĐV CL trẻ lứa tuổi 12-13.*

4. Nguyễn Đức Văn (2007). *Phương pháp toán thống kê trong TDTT.* NXB TDTT.