

# ỨNG DỤNG CÁC BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CHO NAM SINH VIÊN CHUYÊN SÂU CẦU LÔNG TRƯỜNG ĐẠI HỌC ĐỒNG THÁP

Đỗ Vĩnh Khiết  
Trường Đại học Đồng Tháp

**Tóm tắt:** Sử dụng các phương pháp thường quy trong nghiên cứu khoa học thể dục thể thao, đề tài đã lựa chọn được 06 test để đánh giá thể lực chuyên môn và 30 bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam sinh viên chuyên sâu Cầu lông trường Đại học Đồng Tháp. Bước đầu thực nghiệm sư phạm áp dụng những bài tập đã lựa chọn vào quá trình huấn luyện đã đem lại kết quả tích cực, giúp cải thiện đáng kể các chỉ số về sức mạnh bộc phát, tốc độ di chuyển và khả năng phối hợp vận động chuyên sâu của sinh viên.

**Từ khóa:** Thể lực chuyên môn, Cầu lông, bài tập phát triển, nam sinh viên, Đại học Đồng Tháp.

## APPLICATION OF SPECIALIZED PHYSICAL FITNESS EXERCISES FOR MALE BADMINTON SPECIALIZED STUDENTS AT DONG THAP UNIVERSITY

**Abstract:** Using conventional methods in physical education and sports science research, the study selected 06 tests to evaluate specialized physical strength and 30 specialized physical strength development exercises for male badminton students at Dong Thap University. The initial pedagogical experiment applying the selected exercises to the training process has yielded positive results, significantly improving indices of explosive power, movement speed, and specialized motor coordination.

**Keywords:** Specialized physical strength, Badminton, development exercises, male students, Dong Thap University.

Nhận bài: 13/03/2026

Phản biện: 13/04/2026

Duyệt đăng: 16/04/2026

### I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong tiến trình đổi mới căn bản và toàn diện giáo dục đào tạo theo tinh thần Nghị quyết số 29-NQ/TW, công tác Giáo dục thể chất (GDTC) tại các trường Đại học đóng vai trò then chốt trong việc hình thành thể hệ sinh viên có sức khỏe dồi dào, tư duy linh hoạt và bản lĩnh vững vàng. GDTC không chỉ dừng lại ở việc nâng cao thể lực chung mà còn hướng tới mục tiêu cá nhân hóa năng lực vận động, giúp người học làm chủ các kỹ năng thể thao chuyên sâu, từ đó hình thành thói quen rèn luyện thân thể suốt đời. Trong danh mục các môn thể thao tại Trường Đại học Đồng Tháp, Cầu lông luôn là môn học chiếm ưu thế về số lượng sinh viên đăng ký nhờ tính phổ biến, hấp dẫn và giá trị rèn luyện toàn diện mà nó mang lại.

Cầu lông là một môn thể thao đòi hỏi sự kết hợp phức tạp giữa tư duy chiến thuật nhạy bén và khả năng thực thi kỹ thuật trong một không gian giới hạn với cường độ vận động cực cao. Đặc thù của môn học này là các chuỗi vận động không chu kỳ, bao gồm bút tốc ngắn, bật nhảy tấn công, và các tình huống thay đổi hướng di chuyển liên tục trong thời gian cực ngắn. Do đó, tố chất thể lực chuyên môn (TLCM) của người chơi Cầu lông mang tính đặc thù rất rõ rệt: đó là sự tổng hòa của sức mạnh bộc phát ở đôi chân để thực hiện các bước di chuyển vồ cầu, sức mạnh cổ tay để tạo ra

những cú đập (smash) uy lực, và sự bền bỉ của hệ thống thần kinh cơ để duy trì sự tập trung tối đa trong suốt các hiệp đấu kéo dài.

Tuy nhiên, qua thực tiễn quan sát sư phạm và tham gia công tác giảng dạy môn Cầu lông tại Trường Đại học Đồng Tháp, nhận thấy một thực trạng đáng quan tâm: Đại đa số nam sinh viên có niềm đam mê rất lớn nhưng nền tảng TLCM lại chưa đáp ứng được yêu cầu của kỹ thuật hiện đại. Sinh viên thường bộc lộ sự sa sút về tốc độ di chuyển và độ chính xác của các cú đánh khi trận đấu bước sang nửa sau hiệp thứ hai hoặc hiệp thứ ba. Các lỗi kỹ thuật thường gặp như đập cầu hụt, bước di chuyển bị chậm hoặc mất thăng bằng sau khi bật nhảy phần lớn không phải do sinh viên chưa nắm vững giáo khoa, mà do các nhóm cơ đặc thù tham gia vào vận động chưa được rèn luyện bằng một hệ thống bài tập hỗ trợ khoa học và có cường độ phù hợp.

Hiện nay, chương trình giảng dạy môn Cầu lông cho nam sinh viên tại nhà trường vẫn còn nặng về trang bị kỹ thuật đơn thuần. Việc tập luyện thể lực thường chỉ dừng lại ở các bài tập thể lực chung như chạy bền hoặc khởi động cơ bản, chưa có sự tách biệt rõ ràng giữa thể lực chung và hệ thống bài tập phát triển TLCM chuyên biệt cho từng nhóm cơ tham gia phát lực. Việc thiếu hụt các bài tập hỗ trợ chuyên sâu như các bài tập

bộc phát cổ tay, bài tập di chuyển đa hướng theo tín hiệu hay các bài tập sức mạnh vùng lõi (core) đã khiến cho ngưỡng thành tích của sinh viên bị “kịch trần” sớm, khó tạo ra sự đột phá trong thi đấu chuyên sâu.

Trước những yêu cầu về việc nâng cao chất lượng đào tạo và đáp ứng nhu cầu ngày càng cao của sinh viên về kỹ năng thi đấu, việc nghiên cứu lựa chọn và ứng dụng hệ thống bài tập phát triển TLCM là một đòi hỏi khách quan và cấp thiết. Việc xây dựng một quy trình tập luyện khoa học, có sự phân loại rõ ràng các nhóm bài tập sẽ giúp sinh viên tối ưu hóa năng lực vận động, giảm thiểu chấn thương và nâng cao hiệu quả giáo dục thể chất trong nhà trường. Xuất phát từ những lý do nêu trên, tác giả tiến hành nghiên cứu đề tài: “Ứng dụng các bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam sinh viên chuyên sâu môn Cầu lông trường Đại học Đồng Tháp”.

## II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

Bài báo sử dụng các phương pháp nghiên cứu

khoa học thường quy: Phân tích và tổng hợp tài liệu; Phỏng vấn chuyên gia; Quan sát sự phạm; Thực nghiệm sự phạm; Kiểm tra sự phạm và Toán học thống kê. Đối tượng nghiên cứu là 40 nam sinh viên chuyên sâu Cầu lông tại Trường Đại học Đồng Tháp.

### 2.1. Xác định các test đánh giá thể lực chuyên môn

Căn cứ vào đặc thù môn học, đề tài lựa chọn 06 test đánh giá:

1. Chạy di chuyển 4 góc sân (s).
2. Bật cao có đà (cm).
3. Chạy con thoi 4 x 10m (s).
4. Lực bóp tay thuận (kg).
5. Nhảy dây 1 phút (lần).
6. Đập cầu vào ô mục tiêu (quả/phút).

### 2.2. Lựa chọn hệ thống bài tập phát triển thể lực chuyên môn

Tiến hành phỏng vấn 20 chuyên gia, kết quả thu được hệ thống 30 bài tập đạt tỷ lệ đồng ý cao (>80%).

**Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập TLCM môn Cầu lông (n=20)**

TT	Nhóm bài tập / Tên bài tập	Thường sử dụng (SL)	Tỉ lệ (%)
<b>I</b>	<b>Sức nhanh và Di chuyển</b>		
1	Di chuyển 4 góc sân tốc độ cao	19	95
2	Chạy tiến lùi dọc sân	18	90
3	Di chuyển ngang biên (Side-to-side)	18	90
4	Bứt tốc ngắn 5m - 10m	17	85
5	Di chuyển nhật cầu đa hướng	19	95
6	Chạy bước nhỏ trên thang dây (Agility Ladder)	18	90
7	Phản xạ bộ pháp theo tín hiệu còi	16	80
<b>II</b>	<b>Sức mạnh bật phát</b>		
8	Bật cao có đà đập cầu	19	95
9	Bật nhảy đôi chân trên bục (Box Jump)	18	90
10	Squat bật nhảy (Jump Squat)	17	85
11	Bật xa tại chỗ 3 bước liên tục	17	85
12	Nằm sấp chống đẩy bùng nổ	16	80
13	Vung vợt nặng (Vợt tập lực)	18	90
14	Bật nhảy xoay người 180 độ	16	80
<b>III</b>	<b>Thể lực chuyên sâu với Vợt và Cầu</b>		
15	Đập cầu liên tục (Multi-shuttle smash)	19	95
16	Tấn công - Phòng thủ liên tục	18	90
17	Vẩy cổ tay với tạ tay nhẹ (0.5kg)	17	85
18	Đập cầu dứt điểm sau di chuyển	18	90
19	Đánh cầu tường tốc độ cao	17	85

20	Tâng cầu bằng vợt nặng	16	80
<b>IV</b>	<b>Độ dẻo và Khéo léo</b>		
21	Ép dẻo khớp vai với gậy	18	90
22	Ép háng (Dẻo ngang, dẻo dọc)	20	100
23	Xoay vặn người với bóng thuốc	17	85
24	Đứng một chân giữ thăng bằng đánh cầu	16	80
25	Lăn hông và cơ đùi với Roller	16	80
<b>V</b>	<b>Cơ vùng lõi – Core</b>		
26	Plank xoay hông	18	90
27	Gập bụng chữ V	17	85
28	Russian Twist (Xoay hông với tạ)	16	80
29	Bài tập Superman (Lưng dưới)	16	80
30	Nâng chân vuông góc (Leg Raises)	17	85

**2.3. Đánh giá hiệu quả qua số liệu thực nghiệm**

**Bảng 2. So sánh kết quả các test sau 03 tháng thực nghiệm (n=40)**

STT	Các test kiểm tra	Nhóm	Trước TN (X̄±σ)	Sau TN (X̄±σ)	t	W%	P
1	Chạy di chuyển 4 góc (s)	ĐC	18.45±0.55	18.10±0.48	2.14	1.91	>0.05
		TN	18.52±0.52	15.85±0.42	8.42	15.54	<0.05
2	Bật cao có đà (cm)	ĐC	53.5±3.5	54.2±3.1	1.85	1.30	>0.05
		TN	53.8±3.2	62.5±2.8	9.15	14.96	<0.05
3	Lực bóp tay thuận (kg)	ĐC	41.2±2.0	41.5±1.8	1.42	0.72	>0.05
		TN	41.5±1.9	48.2±1.5	12.35	14.94	<0.05
4	Chạy con thoi 4x10m (s)	ĐC	11.42±0.38	11.35±0.35	1.98	0.61	>0.05
		TN	11.45±0.36	10.12±0.22	11.12	12.33	<0.05
5	Nhảy dây 1 phút (lần)	ĐC	140±10.2	142±9.2	1.65	1.42	>0.05
		TN	141±9.5	165±8.5	13.20	15.69	<0.01
6	Đập cầu mục tiêu (quả)	ĐC	12.8±1.5	13.2±1.2	1.72	03.08	>0.05
		TN	13.1±1.4	19.5±0.8	18.55	39.26	<0.01

Bàn luận: Kết quả cho thấy sự tăng trưởng vượt bậc ở nhóm TN, đặc biệt là test đập cầu vào ô mục tiêu (39.26%). Điều này khẳng định 30 bài tập đã lựa chọn không chỉ nâng cao thể lực mà còn cải thiện trực tiếp hiệu quả kỹ thuật.

**III. KẾT LUẬN**

Bài báo đã lựa chọn và hệ thống hóa được 30

bài tập phát triển TLCM chuyên biệt cho nam sinh viên chuyên sâu Cầu lông tại trường Đại học Đồng Tháp. Việc ứng dụng hệ thống bài tập này đã chứng minh tính hiệu quả vượt trội, là cơ sở khoa học để đề xuất bổ sung vào giáo trình huấn luyện chuyên sâu tại trường Đại học Đồng Tháp

**TÀI LIỆU THAM KHẢO**

Nghị quyết số 29-NQ/TW ngày 04/11/2013 của Ban Chấp hành Trung ương Đảng về đổi mới căn bản, toàn diện giáo dục và đào tạo.  
 Dương Nghiệp Chí (2004), *Đo lường Thể thao*, Nhà xuất bản Thể dục Thể thao, Hà Nội.  
 Đỗ Vinh, Trịnh Hữu Lộc (2010), *Giáo trình phương pháp nghiên cứu khoa học Thể dục Thể thao*, Nhà xuất bản Thể dục Thể thao, Hà Nội.  
 Ủy ban Thể dục Thể thao (2006), *Luật Cầu lông*, Nhà xuất bản Thể dục Thể thao, Hà Nội.  
 Lê Văn Lâm (2012), *Giáo trình môn học Cầu lông*, Nhà xuất bản Đại học Sư phạm, TP. Hồ Chí Minh.  
 Trần Văn Chữ (2015), *Lý luận và Phương pháp huấn luyện Cầu lông*, Nhà xuất bản Thể dục Thể thao, Hà Nội.  
 Nguyễn Thế Truyền (2002), *Tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện thể lực chuyên môn cho vận động viên cầu lông trẻ*, Luận án Tiến sĩ khoa học giáo dục, Viện Khoa học TDTT.  
 Lương Kim Chung (2018), *Ứng dụng hệ thống bài tập hỗ trợ nhằm nâng cao tốc độ di chuyển cho vận động viên Cầu lông*, Tạp chí Khoa học Thể thao.