

NGHIÊN CỨU ỨNG DỤNG BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC BỀN TỐC ĐỘ CHO NAM SINH VIÊN ĐỘI TUYỂN CẦU LÔNG HỌC VIỆN TÀI CHÍNH

Đỗ Minh Thông

Bộ môn GDTC - Khoa cơ bản, Học viện Tài chính

Email: dominhthong@hvtc.edu.vn

Tóm tắt: Đề tài lựa chọn được 26 bài tập phát triển sức bền tốc độ cho đối tượng nghiên cứu nam sinh viên đội tuyển cầu lông Học viện Tài chính. Xây dựng tiến trình thực nghiệm và ứng dụng các bài tập trong thời gian thực nghiệm sư phạm đã khẳng định rõ hiệu quả trong việc phát triển sức bền tốc độ cho đối tượng nghiên cứu cho nam sinh viên đội tuyển cầu lông Học viện Tài chính.

Từ khóa: Bài tập, phát triển, sức bền tốc độ, cầu lông, nam sinh viên.

A STUDY ON THE APPLICATION OF EXERCISES TO DEVELOP SPEED ENDURANCE FOR MALE STUDENTS OF THE BADMINTON TEAM AT THE ACADEMY OF FINANCE

Abstract: The project selected 26 exercises to develop speed endurance for research subjects for male students of the badminton team at the Posts and Telecommunications Institute of Technology. Building an experimental process and applying exercises during pedagogical experimentation has clearly confirmed the effectiveness in developing speed endurance for research subjects for male students of the badminton team at the Postal Institute of Technology. Main Telecommunications.

Keywords: Exercise, development, speed endurance, badminton, male students.

Nhận bài: 16/03/2026

Phản biện: 15/04/2026

Duyệt đăng: 18/04/2026

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong thi đấu Cầu lông, sức bền tốc độ giữ vai trò quan trọng, thể hiện trong việc duy trì thực hiện các kỹ thuật đập cầu, phong cầu, bạt cầu, sức bật của chân trong suốt thời gian trận đấu. Đây là những nhân tố chủ yếu tấn công đối phương trong quá trình thi đấu.

Trong thực tế, qua quan sát các buổi tập và thi đấu của nam sinh viên đội tuyển cầu lông Học viện Tài chính chúng tôi thấy rằng, các sinh viên bộc lộ nhiều điểm yếu cơ bản về kỹ - chiến thuật, tâm lý và thể lực đặc biệt là sức bền tốc độ yếu, không đủ khả năng duy trì vận động thi đấu trong các trận đấu căng thẳng kéo dài. Thực tế công tác giảng dạy và huấn luyện sinh viên chuyên sâu cầu lông hiện nay tuy đã được đầu tư đáng kể, nhưng thực chất chưa định hướng rõ vấn đề then chốt cần giải quyết một cách triệt để.

Cho đến nay, ở Việt Nam việc nghiên cứu sâu về tố chất thể lực trong cầu lông đã thu hút sự quan tâm nghiên cứu của nhiều nhà khoa học. Song các công trình này tiến hành trên các đối tượng, lứa tuổi và địa điểm khác nhau. Mặt khác, về sức bền tốc độ trong cầu lông chưa có công trình nào tiến hành nghiên cứu cho nam sinh viên đội tuyển Cầu lông Học viện Tài chính.

Xuất phát từ những lý do trên, chúng tôi tiến hành nghiên cứu đề tài:

“Nghiên cứu ứng dụng bài tập phát triển sức bền tốc độ cho nam sinh viên đội tuyển Cầu lông Học viện Tài chính”.

Phương pháp nghiên cứu: Để giải quyết các mục tiêu nghiên cứu, đề tài sử dụng các phương pháp sau: phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp quan sát sư phạm, phương pháp kiểm tra sư phạm, phương pháp thực nghiệm sư phạm và phương pháp toán học thống kê.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Lựa chọn bài tập phát triển sức bền tốc độ cho nam sinh viên đội tuyển cầu lông Học viện Tài chính

Qua tham khảo các tài liệu chung và chuyên môn có liên quan đến vấn đề nghiên cứu của các tác giả trong và ngoài nước, qua khảo sát công tác huấn luyện Nam sinh viên đội tuyển cầu lông tại các trường Đại học, Học viện trên địa bàn thành phố Hà Nội, đề tài đã lựa chọn được 31 bài tập chuyên môn ứng dụng trong giảng dạy - huấn luyện nhằm phát triển sức bền tốc độ cho nam sinh viên đội tuyển cầu lông Học viện Tài Chính.

Với mục đích xác định cơ sở thực tiễn của việc lựa chọn hệ thống các bài tập chuyên môn ứng dụng trong huấn luyện phát triển sức bền tốc độ

cho đối tượng nghiên cứu, đề tài tiến hành phỏng vấn (phụ lục 2) 30 huấn luyện viên, các chuyên gia, các giáo viên hiện đang làm công tác giảng dạy - huấn luyện môn cầu lông trên phạm vi toàn

quốc. Trong đó: (HLV có trình độ trên Đại học: 20 người; Giáo viên, HLV có trình độ Đại học và thâm niên công tác trên 20 năm: 10 người)

Kết quả thu được như trình bày ở bảng 1.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập phát triển sức bền tốc độ cho đối tượng nghiên cứu (n = 30).

TT	Các bài tập	Kết quả phỏng vấn					
		Rất quan trọng		Quan trọng		Không quan trọng	
		n	%	n	%	n	%
I	Nhóm bài tập phát triển thể lực chung						
1	Bật bực cao 40 cm	28	93.33	2	6.67	0	0
2	Nhảy dây đơn tốc độ	29	96.67	1	3.33	0	0
3	Chạy 30m tốc độ cao	26	86.67	2	6.67	2	6.67
4	Bật cao tại chỗ	30	100.00	0	0.00	0	0.00
5	Bật xa tại chỗ	15	50.00	5	16.67	10	33.33
6	Chạy cầu thang	11	36.67	11	36.67	8	26.67
7	Bật cóc	11	36.67	11	36.67	8	26.67
8	Bật nhảy một chân mười bước	26	86.67	2	6.67	2	6.67
II	Nhóm bài tập kỹ thuật chuyên môn						
9	Đập cầu thuận tay	28	93.33	2	6.67	0	0
10	Bạt cầu	29	96.67	1	3.33	0	0
11	Đẩy cầu	27	90.00	2	6.67	1	3.33
12	Đập cầu trái tay	28	93.33	2	6.67	0	0
13	Phông cầu	25	83.33	4	13.33	1	3.33
14	Phông thủ thuận, trái tay	29	96.67	1	3.33	0	0
III	Nhóm bài tập di chuyển chuyên môn						
15	Di chuyển đánh cầu 4 góc trên sân	28	93.33	2	6.67	0	0
16	Di chuyển ngang sân đơn	25	83.33	4	13.33	1	3.33
17	Di chuyển tiến lùi	27	90.00	2	6.67	1	3.33
18	Di chuyển lên 2 góc lưới tạt cầu	26	86.67	2	6.67	2	6.67
19	Di chuyển từ giữa sân ra 6 điểm trên sân	28	93.33	2	6.67	0	0
IV	Nhóm bài tập phối hợp kỹ thuật và di chuyển						
20	Lùi 2 bước bật nhảy đập cầu	11	36.67	11	36.67	8	26.67
21	Lùi bật nhảy đập cầu 2 góc cuối sân	26	86.67	2	6.67	2	6.67
22	Di chuyển từ giữa sân ra 4 góc đập cầu và sủi cầu	29	96.67	1	3.33	0	0
23	Di chuyển ngang sân bật nhảy đập cầu liên tục	27	90.00	2	6.67	1	3.33
24	Di chuyển 3 bước đánh cầu cao xa liên tục	26	86.67	2	6.67	2	6.67
25	Di chuyển lùi 3 bước bật nhảy đập cầu	24	80.00	4	13.33	2	6.67
26	Di chuyển đánh cầu toàn sân	25	83.33	4	13.33	1	3.33
27	Di chuyển ngang bạt cầu phải, trái tay liên tục	28	93.33	2	6.67	0	0

28	Di chuyển đẩy cầu 6 điểm trên sân	15	50.00	5	16.67	10	33.33
29	Di chuyển lên lưới bỏ nhỏ và lùi về cuối sân đập cầu	24	80.00	4	13.33	2	6.67
V	Nhóm bài tập thi đấu						
30	Bài tập thi đấu đơn	30	100.00	0	0.00	0	0.00
31	Bài tập thi đấu đôi	30	100.00	0	0.00	0	0.00

Từ kết quả thu được ở bảng 1 cho thấy, có 27/31 bài tập huấn luyện phát triển sức bền tốc độ cho đối tượng nghiên cứu mà đề tài đưa ra đều được các ý kiến lựa chọn với số ý kiến chiếm tỷ lệ từ 80.00% trở lên, và phần lớn đều xếp ở mức độ rất quan trọng. Các bài tập gồm:

- + Nhóm bài tập phát triển thể lực chung: 6 bài tập
- + Nhóm bài tập kỹ thuật chuyên môn: 6 bài tập
- + Nhóm bài tập di chuyển chuyên môn: 5 bài tập
- + Nhóm bài tập phối hợp kỹ thuật và di chuyển: 8 bài tập

+ Nhóm bài tập thi đấu: 2 bài tập

2.2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả các bài tập đã lựa chọn nhằm phát triển sức bền tốc độ cho nam sinh viên đội tuyển cầu lông Học viện Tài chính

2.2.1. Tổ chức thực nghiệm sư phạm

Việc nghiên cứu ứng dụng các bài tập để phát triển sức bền tốc độ cho đối tượng nghiên cứu được tiến hành trong thời gian 06 tháng tại Học viện Tài chính với 14 nam sinh viên đội tuyển cầu lông Học viện Tài chính, được chia làm 2 nhóm

- **Nhóm thực nghiệm:** 7 nam SV, áp dụng các bài tập đã lựa chọn

- **Nhóm đối chứng:** 7 nam SV, áp dụng hệ thống các bài tập chuyên môn đã được xây dựng theo chương trình huấn luyện của Học viện Tài chính xây dựng và vẫn thực hiện từ trước tới nay.

2.2.2. Kết quả thực nghiệm sư phạm

Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm

Trước khi tiến hành thực nghiệm, đề tài tiến hành kiểm tra các test đã lựa chọn nhằm đánh giá mức độ đồng đều giữa 2 nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng. Kết quả thu được như trình bày ở bảng 2.

Bảng 2. Kết quả kiểm tra các test đánh giá sức bền tốc độ của đối tượng nghiên cứu trước thực nghiệm

TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		Sự khác biệt thống kê	
		Nhóm TN (n = 7)	Nhóm ĐC (n = 7)	t	P
1	Nhảy dây 60 giây (lần)	82.26 ± 5.26	82.18 ± 5.87	0.659	> 0.05
2	Di chuyển ngang sân 6m10, 40 lần (s)	46.12 ± 3.85	46.23 ± 3.56	0.659	> 0.05
3	Di chuyển nhật đổi cầu 6 điểm trên sân 3 vòng (s)	58.77 ± 3.86	58.75 ± 3.75	0.670	> 0.05
4	Di chuyển tiến lùi 3 bước bật nhảy đập cầu, 20 lần (s).	75.26 ± 5.28	75.27 ± 5.42	0.327	> 0.05
5	Phối hợp đập cầu cuối sân và lên lưới bỏ nhỏ 10 lần (s)	39.36 ± 3.25	39.37 ± 3.66	0.256	> 0.05

Từ kết quả thu được ở bảng 2 cho thấy, kết quả kiểm tra ở các test lựa chọn giữa 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng không có sự khác biệt, tính < tbảng ở ngưỡng xác suất $P > 0.05$, điều đó chứng tỏ rằng, trước khi tiến hành thực nghiệm, khả năng sức bền tốc độ của 2 nhóm là đồng đều nhau.

Kết quả kiểm tra sau TN được trình bày:

- Cả 5 test đánh giá SBTĐ đã có sự biến đổi tốt, nhưng sự phát triển của nhóm thực nghiệm tốt hơn so với nhóm đối chứng với $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$

ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$. Điều đó chứng tỏ sự khác biệt giữa 2 nhóm là có ý nghĩa.

- Khi dùng phương pháp tự đối chiếu so sánh với các nội dung kiểm tra đánh giá trình độ sức bền tốc độ sau thực nghiệm 6 tháng của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng thấy, ở nhóm thực nghiệm đã có khác biệt rõ với $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$, còn nhóm đối chứng cũng có khác biệt với $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$ và sự khác biệt này của nhóm thực nghiệm hơn hẳn nhóm đối chứng.

- Diễn biến thành tích đạt được ở các test kiểm tra đánh giá trình độ sức bền tốc độ của nhóm thực nghiệm tăng lớn hơn với nhóm đối chứng, nhịp tăng trưởng của nhóm thực nghiệm cũng lớn hơn so với nhóm đối chứng.

Điều đó khẳng định rõ hiệu quả của hệ thống các bài tập chuyên môn ứng dụng trong huấn luyện phát triển tố chất sức bền tốc độ cho nam sinh viên đội tuyển cầu lông Học viện Tài chính mà đề tài đã lựa chọn.

III. KẾT LUẬN

Đề tài lựa chọn được 26 bài tập phát triển sức bền tốc độ cho nam sinh viên đội tuyển cầu lông Học viện Tài chính

Quá trình thực nghiệm sư phạm ứng dụng 26 bài tập trên để huấn luyện sức bền tốc độ cho nam sinh viên đội tuyển cầu lông Học viện Tài chính cho thấy: hiệu quả rõ rệt trong việc phát triển sức bền tốc độ, thể hiện ở sự khác biệt về các test kiểm tra ($t_{\text{tinh}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$).

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Bành Mỹ Lê, Hậu Chính Khánh (1997), *Cầu lông*, Dịch: Lê Đức Chương, Nxb TĐTT, Hà Nội.
 Novicop - Matveep (1990), *Lý luận và phương pháp GDTC*, Dịch: Phạm Trọng Thanh, Lê Văn Lãm, Nxb TĐTT, Hà Nội
 Ozolin M.G (1980), *Hệ thống huấn luyện thể thao hiện đại*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
 Philin V.P (1996), *Lý luận và phương pháp thể thao trẻ*, Dịch: Nguyễn Quang Hưng, Nxb TĐTT, Hà Nội.
 Nguyễn Hạc Thuý (1995), *Những yếu tố chiến thuật của cầu lông nâng cao*, Nxb TĐTT, Hà Nội
 Nguyễn Hạc Thuý, Nguyễn Quý Bình (2000), *Huấn luyện thể lực cho vận động viên cầu lông*, Nxb TĐTT, Hà Nội.