

ỨNG DỤNG BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CHO SINH VIÊN CHUYÊN SÂU QUẦN VỢT KHÓA 55 TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM THỂ DỤC THỂ THAO HÀ NỘI

APPLICATION OF EXERCISES TO DEVELOP SPECIALIZED PHYSICAL FITNESS FOR TENNIS MAJOR STUDENTS OF 55TH COHORT AT HANOI UNIVERSITY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

ThS. Trần Chí Công
Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

Tóm tắt: Nghiên cứu nhằm lựa chọn 26 bài tập và ứng dụng hệ thống bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho sinh viên chuyên sâu quần vợt khóa 55 Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội. Phương pháp nghiên cứu gồm: phân tích tài liệu, phỏng vấn chuyên gia, kiểm tra và thực nghiệm sư phạm. Kết quả thực nghiệm cho thấy sinh viên áp dụng hệ thống bài tập có sự cải thiện rõ rệt về tốc độ, sức mạnh, sức bền và khả năng phối hợp vận động so với phương pháp tập luyện truyền thống ($p < 0,05$). Nghiên cứu khẳng định tính hiệu quả và khả thi của hệ thống bài tập trong nâng cao thể lực chuyên môn cho sinh viên chuyên sâu quần vợt.

Từ khóa: thể lực chuyên môn, bài tập, quần vợt, sinh viên chuyên sâu, huấn luyện.

Abstract: This study aimed to select 26 exercises and apply a system of exercises to develop specialized physical fitness for tennis major students of course 55 at Hanoi University of Physical Education and Sports. The research methods included literature analysis, expert interviews, testing, and pedagogical experiments. Experimental results showed that students applying the exercise system demonstrated significant improvements in speed, strength, endurance, and motor coordination compared with the traditional training methods ($p < 0.05$). The study confirms the effectiveness and feasibility of the exercise system in improving specialized physical fitness for tennis major students.

Keywords: specialized physical fitness, exercises, tennis, specialized students, training.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong huấn luyện quần vợt, thể lực chuyên môn giữ vai trò quyết định đến hiệu quả kỹ thuật, chiến thuật và thành tích thi đấu của vận động viên. Đối với sinh viên chuyên sâu quần vợt, việc phát triển thể lực chuyên môn là yêu cầu thiết yếu nhằm đáp ứng đặc thù vận động cường độ cao, tốc độ, sức bền và khả năng phối hợp vận động phức tạp trong thi đấu.

Thực tiễn giảng dạy tại Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội (Trường ĐHSPTDTT Hà Nội) cho thấy thể lực chuyên môn của sinh viên chuyên sâu quần vợt khóa 55 còn chưa đồng đều, hệ thống bài tập phát triển thể lực chuyên môn chưa được xây dựng một cách hệ thống và khoa học. Do đó, việc nghiên cứu, lựa chọn và ứng dụng các bài tập phát triển

thể lực chuyên môn phù hợp với đặc điểm sinh viên là cần thiết.

Xuất phát từ thực tiễn đó, đề tài “*Ứng dụng bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho sinh viên chuyên sâu quần vợt khóa 55 Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội*” được thực hiện nhằm góp phần nâng cao hiệu quả huấn luyện và chất lượng đào tạo chuyên ngành quần vợt.

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 thực nghiệm sư phạm và phương pháp toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và thể thao trường học

2.1. Lựa chọn, ứng dụng và đánh giá hiệu quả bài tập phát triển TLCM cho nam sinh viên chuyên sâu khóa 55 trường ĐHSP TDTT Hà Nội

2.1.1. Lựa chọn bài tập phát triển TLCM cho nam sinh viên chuyên sâu khóa 55 trường ĐHSP TDTT Hà Nội

Căn cứ vào các nguyên tắc giảng dạy và huấn luyện, cơ sở lý luận của TLCM, đặc điểm tâm sinh lý và trình độ thực tế về TLCM của đối tượng nghiên cứu, mục đích yêu cầu về huấn luyện thể lực cho nam sinh viên chuyên sâu khóa 55 trường ĐHSP TDTT Hà Nội, để lựa chọn bài tập phát triển TLCM ứng dụng trong quá trình huấn luyện cho đối tượng nghiên cứu, cần phải đảm bảo các nguyên tắc sau:

Nguyên tắc 1: Các bài tập được lựa chọn phải có tính định hướng phát triển TLCM trong môn quần vợt nhằm tác động trực tiếp vào các nhóm cơ chủ yếu tham gia vào hoạt động kỹ - chiến thuật cho sinh viên chuyên sâu Quần vợt khóa 55 trường ĐHSP TDTT Hà Nội.

Nguyên tắc 2: Các bài tập phải phù hợp với đối tượng tập luyện (về tâm sinh lý, trình độ, điều kiện tập luyện).

Nguyên tắc 3: Các bài tập lựa chọn phải

đảm bảo độ tin cậy và mang tính thông báo cần thiết với đối tượng nghiên cứu.

Nguyên tắc 4: Các bài tập lựa chọn phải có chi tiêu đánh giá cụ thể hình thức tập luyện đơn giản, dễ thực hiện nhưng phong phú về nội dung và hình thức.

Nguyên tắc 5: Các bài tập phải đảm bảo tính hệ thống, logic có tính tiếp cận với xu hướng sử dụng các biện pháp và phương pháp huấn luyện TLCM trong quần vợt hiện đại.

Bằng phương pháp tổng hợp và tham khảo các nguồn tài liệu chuyên môn có liên quan đến vấn đề nghiên cứu của các tác giả trong và ngoài nước, cũng như qua quá trình khảo sát thực trạng công tác huấn luyện VĐV quần vợt ở các câu lạc bộ, tỉnh, thành, các trung tâm thể thao mạnh... đề tài thu thập được 51 bài tập phát triển TLCM cho vận động viên quần vợt đã và đang được sử dụng trong thực tế, thuộc các nhóm bài tập không bóng, bài tập có bóng, bài tập trò chơi và thi đấu.

Để đảm bảo lựa chọn được các bài tập một cách khoa học, khách quan và chính xác, đề tài tiến hành phỏng vấn 28 HLV, các chuyên gia, các cán bộ quản lý, các giảng viên đang công tác huấn luyện quần vợt. Kết quả thu được như trình bày ở bảng 1.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các bài tập phát triển TLCM cho nam SV chuyên sâu quần vợt khóa 55 ĐHSP TDTT Hà Nội (n=28)

TT	Nội dung bài tập	Ưu tiên 1		Ưu tiên 2		Ưu tiên 3		Tổng điểm	%
		n	Điểm	n	Điểm	n	Điểm		
I. Các bài tập không bóng									
1	Chạy 30m XPC	17	51	8	16	3	3	68	80.9
2	Chạy 60m TĐC	8	24	8	16	12	12	52	61.9
3	Cơ tay xà đơn	5	15	9	18	14	14	47	55.9
4	Chống tay trên xà kép	6	18	9	18	13	13	49	58.3
5	Nằm sấp chống đẩy 20s	8	24	8	16	12	12	52	61.9
6	Kéo dây lò so trước ngực	5	15	8	16	15	15	46	54.7
7	Gập bụng trên ván dốc	4	12	9	18	15	15	45	53.5
8	Nằm ngửa gập bụng 20s	13	36	13	26	2	2	67	79.7
9	Ke bụng trên thang dóng	3	9	10	20	15	15	44	52.3
10	Bật xa tại chỗ	7	21	7	14	14	14	49	58.3
11	Bật cóc 20m	5	15	10	20	13	13	48	57.1
12	Bật bụi cao 40cm	22	66	4	8	2	2	76	90.4
13	Nhảy dây 1 phút	25	75	3	6	0	0	81	96.4

Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và thể thao trường học

TT	Nội dung bài tập	Ưu tiên 1		Ưu tiên 2		Ưu tiên 3		Tổng điểm	%
		n	Điểm	n	Điểm	n	Điểm		
14	Gánh tạ bật nhảy	20	60	7	14	1	1	75	89.2
15	Thực hiện động tác giao bóng với vợt nặng 400 gam	14	52	14	28	0	0	70	83.3
16	Bật nhảy đập bóng với vợt nặng 400 gam	14	42	12	24	2	2	68	80.9
17	Di chuyển tiến lùi, bật nhảy đập bóng	8	24	7	14	13	13	51	60.7
18	Tại chỗ thực hiện đánh bóng xoáy lên thuận tay 10 lần	15	45	10	20	3	3	68	80.9
19	Thực hiện đánh bóng xoáy lên thuận, trái tay với vợt nặng	6	18	9	18	13	13	49	58.3
20	Di chuyển ngang đánh bóng xoáy lên thuận, trái tay	8	24	8	16	12	12	52	61.9
21	Tại chỗ lăng vợt sắt	21	63	6	12	1	1	76	90.4
22	Tiến trước đánh bóng xoáy lên thuận tay với vợt nặng	7	21	5	10	16	16	47	55.9
23	Tại chỗ thực hiện đánh bóng xoáy lên trái tay 10 lần	20	60	8	16	0	0	76	90.4
24	Di chuyển đánh bóng xoáy lên thuận và trái tay ở 6 điểm	7	21	9	18	12	12	51	60.7
II. Các bài tập có bóng									
25	Giao bóng vào ô quy định	20	60	7	14	1	1	75	89.2
26	Giao bóng vào các điểm khác nhau trong ô giao bóng	6	18	12	24	10	10	52	61.9
27	Giao bóng kết hợp với đánh bóng xoáy lên thuận, trái tay	18	54	9	18	1	1	73	86.9
28	Giao bóng, lên lưới bắt vôlê	5	15	10	20	13	13	48	57.1
29	Đập bóng liên tục với tường	18	54	7	14	3	3	71	84.5
30	Đập bóng cách lưới 3m	6	18	9	18	13	13	49	58.3
31	Đập bóng mạnh vào cuối sân	15	45	9	18	4	4	67	79.7
32	Phối hợp bật nhảy đập bóng	7	21	8	16	13	13	50	59.5
33	Di chuyển đánh bóng xoáy lên thuận tay đường thẳng, chéo	9	27	10	20	9	9	56	66.6
34	Di chuyển tiến lùi đánh bóng xoáy lên thuận tay vào khu vực quy định	8	24	8	16	12	12	52	61.9
35	Di chuyển ngang đánh bóng xoáy lên thuận tay vào nhiều điểm khác nhau	5	15	10	20	13	13	48	57.1
36	Phối hợp bắt vôlê với đánh bóng xoáy lên thuận tay theo đường thẳng	20	60	5	10	3	3	73	86.9
37	Phối hợp di chuyển đánh bóng xoáy lên trái tay theo đường thẳng, đường chéo	8	24	7	14	13	13	51	60.7
38	Phối hợp bắt vôlê với đánh bóng xoáy lên trái tay theo đường thẳng	19	57	6	12	3	3	72	85.7

Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và thể thao trường học

TT	Nội dung bài tập	Ưu tiên 1		Ưu tiên 2		Ưu tiên 3		Tổng điểm	%
		n	Điểm	n	Điểm	n	Điểm		
39	Tại chỗ đánh bóng xoáy lên thuận tay theo đường thẳng, đường chéo	17	51	10	20	1	1	72	85.7
40	Phối hợp di chuyển đánh bóng xoáy lên thuận và trái tay theo đường chéo	16	48	8	16	4	4	68	80.9
41	Đỡ giao bóng và đánh bóng vào các điểm khác nhau	7	21	9	18	12	12	51	60.7
42	Phối hợp đánh bóng xoáy lên trái tay theo đường thẳng với di chuyển lên lưới bắt vô lê theo đường chéo	6	18	10	20	12	12	50	59.5
43	Phối hợp di chuyển vợt chạm lưới với lùi đập bóng ở khoảng cách sau lưới 4m	16	48	12	24	0	0	72	85.7
44	Di chuyển lên lưới bắt vô lê, sau đó lùi đập bóng	15	45	11	22	2	2	69	82.1
III. Bài tập trò chơi và thi đấu									
45	Trò chơi kéo co	5	15	8	16	16	16	47	55.9
46	Trò chơi công nhau chạy tiếp sức 20m	15	45	9	18	4	4	67	79.7
47	Trò chơi cua đá bóng	20	60	6	12	2	2	74	88.1
48	Trò chơi bóng chuyên 6	18	54	8	16	2	2	72	85.7
49	Thi đấu theo quy định	17	51	10	20	1	1	72	85.7
50	Thi đấu đơn	28	74	0	0	0	0	84	100
51	Thi đấu đôi	24	72	4	8	0	0	80	95.2

Qua kết quả phỏng vấn ở bảng 1, đề tài đã lựa chọn được 26 bài tập có mức độ ưu tiên sử dụng từ 75% trở lên để phát triển TLCM cho sinh viên chuyên sâu quần vợt khóa 55 trường ĐHSP TĐTT Hà Nội trong thực tế công tác giảng dạy, huấn luyện hiện nay. Các bài tập này được sắp xếp theo từng loại như sau:

- * Nhóm các bài tập không bóng: 10 bài tập.
- * Nhóm các bài tập có bóng: 10 bài tập,
- * Nhóm các bài tập trò chơi và thi đấu: 6 bài tập.

2.2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả các bài tập phát triển TLCM cho sinh viên chuyên sâu quần vợt khóa 55 trường ĐHSP TĐTT Hà Nội

2.2.1. Tổ chức thực nghiệm

- * Đề tài tiến hành theo phương pháp thực nghiệm so sánh song song.
- * Đối tượng thực nghiệm: 8 nam sinh viên chuyên sâu quần vợt khóa 55, được chia thành hai nhóm một cách ngẫu nhiên.

- Nhóm thực nghiệm: Gồm 4 nam sinh viên, được tập luyện theo các nội dung huấn luyện chung và các bài tập phát triển TLCM mà đề tài đã lựa chọn.

- Nhóm đối chứng: Gồm 4 nam sinh viên, tập theo giáo án cũ với các bài tập phát triển TLCM do giảng viên bộ môn biên soạn.

* Địa điểm thực nghiệm: Tại trường ĐHSP TĐTT Hà Nội.

* Xây dựng kế hoạch thực nghiệm: Kế hoạch thực nghiệm được xây dựng trong 4 tháng (9/2025 đến 12/2025), với số giáo án và tiến độ trong chương trình giảng dạy chuyên sâu quần vợt khóa 55 trường ĐHSP TĐTT Hà Nội. Thời khóa biểu học tập theo quy định chung của Nhà trường (mỗi tuần 02 buổi), mỗi buổi dành 15 phút đến 20 phút để tập các bài tập TLCM. Các bài tập TLCM được thực hiện ngay sau khi khởi động chung và chuyên môn, lúc cơ thể còn sung sức.

Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và thể thao trường học

Nội dung thực nghiệm là 26 bài tập phát triển TLCM cho đối tượng nghiên cứu đã được lựa chọn qua phỏng vấn.

Để đánh giá hiệu quả bài tập, đề tài sử dụng các test đã lựa chọn trong quá trình nghiên cứu:

Test 1- Di chuyển đơn bước đánh bóng thuận tay, trái tay 20 lần (s)

Đánh giá: tốc độ di chuyển ngắn; khả năng phối hợp vận động tay – chân; phản xạ vận động chuyên môn.

Test 2- Di chuyển ngang sân đánh bóng thuận tay, trái tay 20 lần (s)

Đánh giá: tốc độ di chuyển ngang; sức nhanh chuyên môn; khả năng đổi hướng và ổn định thăng bằng.

Test 3- Di chuyển lùi 3 bước đập bóng 20 lần (s)

Đánh giá: sức mạnh tốc độ chân; khả năng di chuyển lùi và bật nhảy đập bóng; phối hợp động tác toàn thân.

Test 4- Phối hợp đánh bóng thuận tay cuối sân kết hợp lên chặn bóng và lùi đập bóng 20 lần (s)

Đánh giá: sức bền tốc độ; khả năng phối hợp vận động phức tạp; sức mạnh chuyên môn tổng hợp; khả năng chuyển đổi trạng thái vận động (tấn công – phòng thủ).

Test 5- Phối hợp cắt bóng nhỏ và lốp bóng cuối sân 20 lần (s)

Đánh giá: khả năng phối hợp kỹ thuật – thể lực tinh tế; sức bền phối hợp; khả năng điều khiển lực và cảm giác bóng; tố chất khéo léo.

2.2.2. Đánh giá hiệu quả các bài tập phát triển TLCM cho sinh viên chuyên sâu quần vợt khóa 55 trường ĐHSP TDTT Hà Nội

Trước thực nghiệm, đề tài tiến hành kiểm tra năng lực TLCM của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng. Kết quả trình bày ở bảng 2.

Bảng 2. Kết quả kiểm tra TLCM của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng trước thực nghiệm

TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		t _{tính}	p
		ĐC (n =4)	TN (n =4)		
1	Di chuyển đơn bước đánh bóng thuận tay, trái tay 20 lần (s)	128.78±7.32	129.77±8.28	0.782	>0.05
2	Di chuyển ngang sân đánh bóng thuận tay, trái tay 20 lần (s)	188.24±10.32	189.87±10.29	1.161	>0.05
3	Di chuyển lùi 3 bước đập bóng 20 lần (s)	118.39±6.23	120.36±7.12	0.693	>0.05
4	Phối hợp đánh bóng thuận tay cuối sân kết hợp lên chặn bóng và lùi đập bóng 20 lần (s)	288.65±12.06	298.98±13.18	0.856	>0.05
5	Phối hợp cắt bóng nhỏ và lốp bóng cuối sân 20 lần (s)	156.51±9.09	158.62±9.24	0.767	>0.05

Qua bảng 2: Kết quả kiểm tra các test đánh giá TLCM giữa nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng không có sự khác biệt với t_{tính} < t_{bảng} ở ngưỡng xác suất p > 0.05. Nói cách khác ở thời điểm trước thực nghiệm TLCM của 2 nhóm tương đương nhau.

Bốn tháng thực nghiệm, đề tài tiếp tục tiến hành kiểm tra các test nhằm so sánh sự khác biệt về kết quả kiểm tra giữa nhóm thực nghiệm và đối chứng. Kết quả được trình bày ở bảng 4 và biểu đồ 1.

Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và thể thao trường học

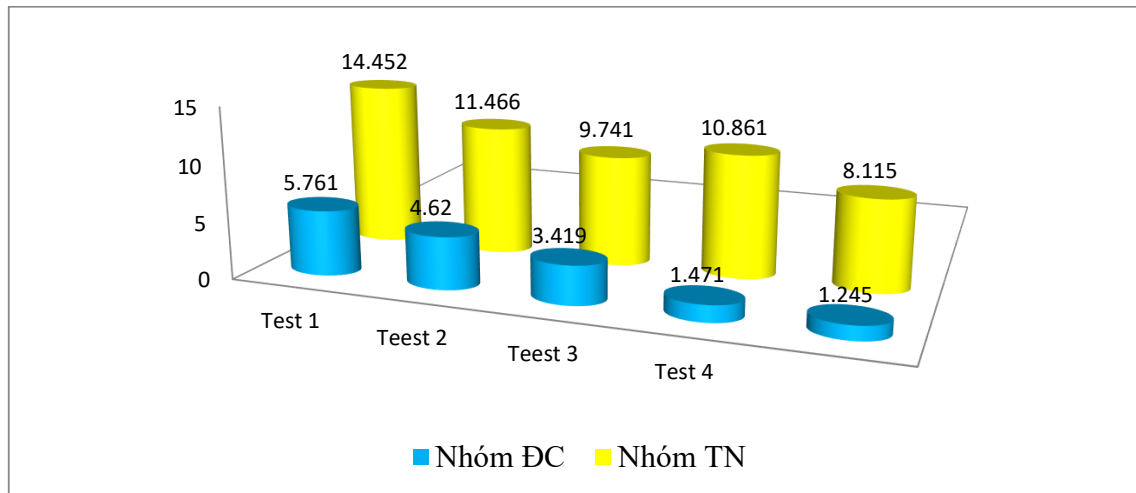
Bảng 3. Kết quả kiểm tra TLCM của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm sau thực nghiệm

TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		t _{tính}	p
		ĐC (n =4)	TN (n =4)		
1	Di chuyển đơn bước đánh bóng thuận tay, trái tay 20 lần (s)	121.57±7.32	112.28±6.22	2.568	<0.05
2	Di chuyển ngang sân đánh bóng thuận tay, trái tay 20 lần (s)	179.74±8.38	169.28±7.34	2.478	<0.05
3	Di chuyển lùi 3 bước đập bóng 20 lần (s)	114.41±5.87	109.18±4.32	2.652	<0.05
4	Phối hợp đánh bóng thuận tay cuối sân kết hợp lên chặn bóng và lùi đập bóng 20 lần (s)	276.28±9.17	268.18±8.07	2.487	<0.05
5	Phối hợp cắt bóng bỏ nhỏ và lóp bóng cuối sân 20 lần (s)	151.81±7.14	146.25±6.37	2.462	<0.05

Bảng 4. Kết quả so sánh tự đối chiếu TLCM của nhóm thực nghiệm và đối chứng sau thực nghiệm

TT	Test	Nhóm đối chứng (n =4)			W (%)	Nhóm thực nghiệm (n =4)			W (%)
		Trước TN	Sau TN	t _{tính}		Trước TN	Sau TN	t _{tính}	
1	Di chuyển đơn bước đánh bóng thuận tay, trái tay 20 lần (s)	128.78 ±7.32	121.57 ±7.32	1.253	5.761	129.77 ±8.28	112.28 ±6.22	2.541	14.452
2	Di chuyển ngang sân đánh bóng thuận tay, trái tay 20 lần (s)	188.24 ±10.32	179.74 ±8.38	1.457	4.620	189.87 ±10.29	169.28 ±7.34	2.484	11.466
3	Di chuyển lùi 3 bước đập bóng 20 lần (s)	118.39 ±6.23	114.41 ±5.87	1.065	3.419	120.36 ±7.12	109.18 ±4.32	2.365	9.741
4	Phối hợp đánh bóng thuận tay cuối sân kết hợp lên chặn bóng và lùi đập bóng 20 lần (s)	288.65 ±12.06	276.28 ±9.17	1.471	4.379	298.98 ±13.18	268.18 ±8.07	2.475	10.861
5	Phối hợp cắt bóng bỏ nhỏ và lóp bóng cuối sân 20 lần (s)	156.51 ±9.09	151.81 ±7.14	1.245	3.048	158.62 ±9.24	146.25 ±6.37	2.627	8.115

Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và thể thao trường học



Biểu đồ 1. Nhịp độ tăng trưởng của 2 nhóm sau thực nghiệm

Qua bảng 4 và biểu đồ 1 cho thấy, kết quả kiểm tra các test đánh giá TLCM đã có sự phát triển mạnh mẽ ở cả 2 nhóm, tuy nhiên sự phát triển của nhóm thực nghiệm tốt hơn đối chứng và giữa 2 nhóm có sự khác biệt rõ rệt với $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$.

TLCM của cả hai nhóm thực nghiệm và đối chứng đều phát triển, nhưng sự phát triển của nhóm thực nghiệm tốt hơn rất nhiều so với nhóm đối chứng, nhịp tăng trưởng của nhóm thực nghiệm và đối chứng.

3. KẾT LUẬN

Qua nghiên cứu, đề tài đã lựa chọn được 26 bài tập phát triển TLCM cho sinh viên

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Duy Quyết, Bùi Quang Hải (2025), *Lý luận và phương pháp GDTC*, NXB TDTT, Hà Nội.
2. Nguyễn Duy Quyết, Bùi Quang Hải (2024), *Lý luận và phương pháp HLTT*, NXB TDTT, Hà Nội.
3. Lưu Quang Hiệp, Lê Đức Chương, Vũ Chung Thủy, Lê Hữu Hưng (2000), *Y học TDTT*, NXB TDTT, Hà Nội.
4. Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (2003), “*Sinh lý học TDTT*”, NXB TDTT.
5. Đinh Văn Lãm - Phạm Thế Vượng - Đàm Chính Thống (2006) “*Giáo trình Quần vợt*”, NXB TDTT.

Nguồn bài báo: Trần Chí Công (2026), Bài báo trích từ đề tài KH&CN cấp cơ sở: “*Nghiên cứu bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho sinh viên chuyên sâu quần vợt khóa 55 trường ĐHSP TDTT Hà Nội*”. Đề tài dự kiến được đánh giá nghiệm thu trước Hội đồng khoa học Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội trong năm 2026.

Ngày nhận bài: 29/01/2026; Ngày đánh giá: 10/02/2026; Ngày duyệt đăng: 05/03/2026.