

LỰA CHỌN VÀ ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CHO NAM SINH VIÊN CHUYÊN SÂU CẦU LÔNG TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM THỂ DỤC THỂ THAO HÀ NỘI

SELECTING AND EVALUATING THE EFFECTIVENESS OF SPEED STRENGTH DEVELOPMENT EXERCISES FOR MALE BADMINTON STUDENTS AT HANOI UNIVERSITY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

ThS. Chu Thanh Hải

Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

Tóm tắt: Sử dụng các phương pháp thường quy trong thể thao, nghiên cứu đã lựa chọn được các bài tập và đánh giá hiệu quả phát triển sức mạnh tốc độ cho nam sinh viên chuyên sâu cầu lông trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội. Kết quả của nghiên cứu đã lựa chọn được 20 bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nam sinh viên chuyên sâu cầu lông trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội. Qua quá trình ứng dụng các bài tập đã lựa chọn cho thấy hiệu quả phát triển sức mạnh tốc độ của đối tượng nghiên cứu về giá trị trung bình, nhịp tăng trưởng và phân loại trình độ.

Từ khóa: Bài tập, hiệu quả, sức mạnh tốc độ, cầu lông, sinh viên.

Abstract: Using routine scientific methods in sports, the study has selected exercises and evaluated the effectiveness of developing speed strength of male badminton students at Hanoi University of Physical Education and Sports. The results of the study have selected 20 exercises to develop speed strength of male badminton students at Hanoi University of Physical Education and Sports. Through the process of applying the selected exercises, it shows the effectiveness of developing strength and speed of the research subjects in terms of average value, growth rate and level classification.

Keyword: Exercises, effectiveness, speed strength, badminton, student.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong tập luyện và thi đấu môn Cầu lông hiện nay, sức mạnh tốc độ (SMTĐ) là một tố chất đặc biệt quan trọng, khi muốn tăng lực đánh cầu, vận động viên (VĐV) cần phải nâng cao tốc độ lăng vợt, sử dụng tốt sức mạnh và tốc độ để phối hợp các chuyển động của cơ thể một cách chính xác, hợp lý sẽ mang lại hiệu quả tối ưu trong tập luyện và thi đấu. Nhằm đáp ứng được yêu cầu của Cầu lông hiện đại với tiêu chí: “Lấy nhanh làm chính, lấy công làm chính và lấy mình làm chính”, thì việc hoàn thiện tố chất SMTĐ là rất cần thiết và vô cùng quan trọng.

Qua kết quả nghiên cứu đã được công bố về thực trạng SMTĐ trong giai đoạn hiện nay của nam sinh viên chuyên sâu Cầu lông trường

Đại học Sư phạm (ĐHSP) Thể dục Thể thao (TDTT) Hà Nội cho thấy còn nhiều hạn chế. Từ đó việc nghiên cứu lựa chọn và kiểm nghiệm các bài tập nhằm phát triển SMTĐ cho nam sinh viên chuyên sâu Cầu lông trường ĐHSPTDTT Hà Nội trong thực tiễn là đặc biệt quan trọng. Đây là cơ sở để giảng viên, huấn luyện có những đánh giá đầy đủ và khoa học về những bài tập lựa chọn nhằm phát triển SMTĐ cho nam sinh viên chuyên sâu Cầu lông nhà trường cùng những yếu tố ảnh hưởng. Xuất phát từ những vấn đề nêu trên chúng tôi tiến hành nghiên cứu: *“Lựa chọn và đánh giá hiệu quả bài tập phát triển SMTĐ cho nam sinh viên chuyên sâu Cầu lông trường ĐHSPTDTT Hà Nội”*.

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

Các phương pháp nghiên cứu đã được sử dụng như sau: Phương pháp đọc và phân tích tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp quan sát sự phạm, phương pháp kiểm tra sự phạm, phương pháp toán đo lường thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Lựa chọn bài tập phát triển SMTĐ cho nam sinh viên chuyên sâu Cầu lông Trường ĐHSP TĐTT Hà Nội

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các bài tập phát triển SMTĐ cho nam sinh viên chuyên sâu Cầu lông trường ĐHSP TĐTT Hà Nội

TT	Nhóm bài tập	Kết quả phỏng vấn				So sánh	
		Lần 1 (n=26)		Lần 2 (n=24)			
Phát triển SMTĐ nhóm cơ tay							
1	Nằm sấp chống đẩy tốc độ nhanh	65	83.3	61	84.7	0.06	>0.05
2	Co tay xà đơn	51	65.4	46	63.9	0.25	>0.05
3	Co duỗi tay với tạ	44	56.4	41	56.9	0.11	>0.05
4	Ném bóng đặc 3kg bằng hai tay trên cao ra trước mặt	60	76.9	56	77.8	0.14	>0.05
5	Kéo dây lò xo	47	60.3	44	61.1	0.10	>0.05
6	Nằm đẩy tạ 10-15kg	53	67.9	48	66.7	0.25	>0.05
7	Kéo dây cao su thẳng tay trên cao trước mặt.	68	87.2	64	88.9	0.12	>0.05
8	Vùng tròn thẳng tay với tạ Ante	64	72.1	59	81.9	0.20	>0.05
Phát triển SMTĐ nhóm cơ thân mình							
9	Nằm ngửa ngồi dậy hai tay sau gáy.	49	62.8	45	62.5	0.20	>0.05
10	Nằm ngửa ke chân vuông góc với thân người.	50	64.1	47	695.3	0.17	>0.05
11	Treo trên xà đơn, vận thân người	51	65.4	48	66.7	0.09	>0.05
12	Nằm sấp ưỡn lưng hai tay sau gáy	64	82.1	59	81.9	0.20	>0.05
13	Nằm ngửa gập bụng, vận mình sang hai bên, hai tay ép vệt xuống sàn.	67	85.9	62	86.1	0.19	>0.05
Phát triển SMTĐ nhóm cơ chân							
14	Nhảy dây đơn tốc độ	69	88.5	64	88.9	0.19	>0.05
15	Bật xa tại chỗ	52	66.7	49	68.1	0.09	>0.05
16	Bật bực đôi chân	63	80.8	58	80.6	0.21	>0.05
17	Bật có	42	53.9	39	54.2	0.11	>0.05
18	Khuyu chân đi bộ	49	62.8	45	62.5	0.17	>0.05
19	Gánh tạ 10-15kg đứng lên ngồi xuống	67	85.9	62	86.1	0.19	>0.05
20	Chạy 30m xuất phát cao	46	59.0	42	58.3	0.18	>0.05
Phát triển SMTĐ CM với nhiều cầu							
21	Đập cầu thuận tay	70	89.7	65	90.3	0.18	>0.05
22	Bạt cầu	48	61.5	44	61.1	0.17	>0.05

Thông qua tham khảo tài liệu liên quan, nghiên cứu đã lựa chọn được 42 bài tập có khả năng phát triển SMTĐ cho nam sinh viên chuyên sâu Cầu lông trường ĐHSP TĐTT Hà Nội. Nhằm đảm bảo tính khách quan, nghiên cứu tiến hành phỏng vấn hai lần trên cùng một đối tượng. Kết quả trình bày ở bảng 1.

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

TT	Nhóm bài tập	Kết quả phỏng vấn				So sánh	
		Lần 1 (n=26)		Lần 2 (n=24)			
23	Đẩy cầu	52	66.7	48	66.7	0.16	>0.05
24	Đập cầu trái tay	47	60.3	43	59.7	0.18	>0.05
25	Phông cầu	44	56.4	41	56.9	0.11	>0.05
26	Phòng thủ thuận, trái tay	61	78.2	57	79.2	0.14	>0.05
Phối hợp phát triển SMTĐ chuyên môn							
27	Phối hợp đập cầu thuận, trái tay.	51	65.4	47	65.3	0.16	>0.05
28	Luân phiên giậm nhảy vọt cầu bên phải và bên trái chéo qua đầu	63	79.5	58	80.6	0.13	>0.05
29	Phối hợp đập cầu phải vọt trái	60	76.9	55	76.4	0.22	>0.05
30	Phối hợp bật nhảy đập cầu, chém cầu góc lưới	44	56.4	40	55.6	0.19	>0.05
31	Phối hợp phông cầu thuận, trái tay	58	74.4	54	75.0	0.14	>0.05
Di chuyển phát triển SMTĐ chuyên môn							
32	Di chuyển ngang	49	62.8	56	61.1	0.17	>0.05
33	Di chuyển tiến lùi	60	76.9	42	77.8	0.14	>0.05
34	Di chuyển chéo	45	57.7	59	58.3	0.10	>0.05
35	Di chuyển bật nhảy lên lưới	63	80.8	47	81.9	0.13	>0.05
36	Di chuyển lùi hai góc sau	52	66.7	57	65.3	0.25	>0.05
37	Di chuyển lùi hai bước bật nhảy đổi chân	61	78.2	55	79.2	0.14	>0.05
Phát triển SMTĐ chuyên môn không cầu							
38	Cầm vợt nặng mô phỏng kỹ thuật đập cầu	59	75.6	47	76.4	0.14	>0.05
39	Cầm vợt nặng mô phỏng kỹ thuật phòng thủ thuận trái tay	50	64.1	47	65.3	0.09	>0.05
40	Cầm vợt nặng mô phỏng kỹ thuật phông cầu	52	66.7	59	65.3	0.25	>0.05
41	Di chuyển đơn bước mô phỏng động tác đánh cầu nhiều hướng khác nhau tốc độ nhanh	64	82.1	59	81.9	0.20	>0.05
42	Lăng vợt nặng tốc độ thẳng tay lên trên cao	62	79.5	58	80.6	0.13	>0.05

Qua bảng 1 cho thấy sự tương đồng của các ý kiến trả lời, ở cả hai lần phỏng vấn. Bài tập nào được đánh giá cao trong lần phỏng vấn thứ nhất cũng được đánh giá cao trong lần phỏng vấn thứ hai và ngược lại. Theo nguyên tắc lựa chọn đã đề ra (chỉ chọn những bài tập có kết quả phỏng vấn ở cả hai lần đều đạt 70% điểm tối đa trở lên), đề tài lựa chọn được 20 bài tập để ứng dụng vào thực tiễn, đó là:

Nhóm 1: Các bài tập phát triển SMTĐ nhóm cơ tay gồm 04 bài tập.

Nhóm 2: Các bài tập phát triển SMTĐ nhóm cơ thân mình 02 bài tập.

Nhóm 3: Các bài tập phát triển SMTĐ nhóm cơ chân 03 bài tập.

Nhóm 4: Các bài tập phát triển SMTĐ chuyên môn với nhiều cầu 02 bài tập.

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

Nhóm 5: Các bài tập phối hợp phát triển SMTĐ chuyên môn 03 bài tập.

Nhóm 6: Các bài tập di chuyển phát triển SMTĐ chuyên môn 03 bài tập.

Nhóm 7: Các bài tập phát triển SMTĐ chuyên môn không cầu 03 bài tập.

Trên cơ sở lựa chọn được những bài tập như trên, chúng tôi tiến hành đánh giá hiệu quả những bài tập đã lựa chọn đối với công tác phát triển SMTĐ cho đối tượng nghiên cứu.

2.2. Đánh giá hiệu quả bài tập đã lựa chọn nhằm phát triển SMTĐ cho nam sinh viên chuyên sâu Cầu lông Trường ĐHSP TĐTT Hà Nội.

2.2.1. Đánh giá kết quả thực nghiệm

Để đánh giá SMTĐ của nam sinh viên chuyên sâu Cầu lông trường ĐHSP TĐTT Hà Nội trước và sau mỗi giai đoạn thực nghiệm, nghiên cứu sử dụng 4 test đã được lựa chọn và

công bố kết quả ở lần nghiên cứu trước, bao gồm: Ném quả Cầu lông (m), Bật xa tại chỗ (m), Bật nhảy đập cầu mạnh 30s (quả), Di chuyển ngang sân đơn lạng vợt phải trái 20 lần (s).

Trước khi thực nghiệm và kết thúc thực nghiệm giai đoạn I, cũng như kết thúc thực nghiệm giai đoạn II (cuối học kỳ II), những sinh viên tham gia thực nghiệm đều được kiểm tra 4 test đã được lựa chọn.

** So sánh kết quả kiểm tra trước thực nghiệm*

Trước khi thực nghiệm, chúng tôi tiến hành kiểm tra cả hai nhóm (đối chứng và thực nghiệm) thông qua 4 test đã lựa chọn nhằm xác định mức độ đồng đều về trình độ phát triển SMTĐ của cả hai nhóm. Kết quả được trình bày ở bảng 2.

Bảng 2. So sánh kết quả kiểm tra SMTĐ giữa hai nhóm nghiên cứu.

TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		t	P
		Nhóm ĐC (n=8)	Nhóm TN (n=8)		
1	Ném quả Cầu lông (m)	9.33±2.1	9.31±2.12	0.672	>0.05
2	Bật xa tại chỗ (m)	2.4±0.37	2.39±0.33	0.491	>0.05
3	Bật nhảy đập cầu mạnh 30s (quả)	28.21±4.65	28.25±4.71	0.863	>0.05
4	Di chuyển ngang sân đơn lạng vợt phải trái 20 lần (s)	35.01±3.77	35.08±3.68	1.007	>0.05

Qua bảng 2 cho thấy: Kết quả kiểm tra của các test đã lựa chọn giữa nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng là không có sự khác biệt, $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ (với $P > 0.05$). Điều đó chứng tỏ rằng, trước khi tiến hành thực nghiệm SMTĐ của hai nhóm là đồng đều nhau.

** So sánh kết quả kiểm tra sau thực nghiệm giai đoạn I*

Sau khi thực nghiệm giai đoạn I, đề tài tiến hành kiểm tra để đánh giá SMTĐ của hai nhóm bằng các test đã lựa chọn. Kết quả được trình bày ở bảng 3.

Bảng 3. So sánh kết quả kiểm tra SMTĐ giữa hai nhóm ở sau thực nghiệm Giai đoạn I

TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		t	P
		Nhóm ĐC (n=8)	Nhóm TN (n=8)		
1	Ném quả Cầu lông (m)	9.36±2.11	9.41±2.09	1.188	>0.05
2	Bật xa tại chỗ (m)	2.42±0.35	2.47±0.31	1.261	>0.05
3	Bật nhảy đập cầu mạnh 30s (quả)	28.36±4.59	28.42±4.6	1.048	>0.05
4	Di chuyển ngang sân đơn lạng vợt phải trái 20 lần (s)	35.01± 3.7	34.97±3.58	0.927	>0.05

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

Qua bảng 3 cho thấy: Kết quả kiểm tra ở các test đã lựa chọn giữa hai nhóm thực nghiệm và đối chứng là không có sự khác biệt, $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ (với $P > 0.05$). Như vậy, việc ứng dụng các bài tập phát triển SMTĐ mà nghiên cứu đã lựa chọn bước đầu đã mang lại tính hiệu quả trong việc phát triển SMTĐ cho nam sinh viên chuyên sâu Cầu lông trường ĐHSP TĐTT Hà Nội, nhưng kết quả mang lại chưa toàn diện hay nói cách khác, nhóm thực

nghiệm đã có sự tiến bộ hơn nhưng chưa có sự khác biệt lớn hơn hẳn hoặc cách biệt hẳn so với nhóm đối chứng.

** So sánh kết quả kiểm tra sau thực nghiệm giai đoạn II*

Sau thực nghiệm giai đoạn II, chúng tôi tiến hành kiểm tra để đánh giá SMTĐ của hai nhóm bằng các test đã lựa chọn. So sánh kết quả lập test giữa hai nhóm sau thực nghiệm giai đoạn II được trình bày ở bảng 4.

Bảng 4. So sánh kết quả kiểm tra SMTĐ giữa hai nhóm sau thực nghiệm Giai đoạn II

TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		t	P
		Nhóm ĐC (n=8)	Nhóm TN (n=8)		
1	Ném quả Cầu lông (m)	9.48±2.09	9.97±1.08	3.12	<0.05
2	Bật xa tại chỗ (m)	2.47±0.39	2.64±0.39	3.01	<0.05
3	Bật nhảy đập cầu mạnh 30s (quả)	28.94±4.48	31.22±3.89	2.64	<0.05
4	Di chuyển ngang sân đơn lạng vợt phải trái 20 lần (s)	34.81±3.66	32.91±3.1	2.52	<0.05

Qua kết quả thu được ở bảng 4 cho thấy: Sau thực nghiệm ở tất cả các nội dung kiểm tra đánh giá SMTĐ nhóm thực nghiệm đã tỏ ra hơn hẳn nhóm đối chứng. Sự khác biệt về kết quả kiểm tra là hết sức rõ rệt, giá trị $t_{\text{tính}}$ dao động từ 2.52 đến 3.12 (với $P < 0.05$). Như vậy, việc ứng dụng các bài tập phát triển SMTĐ mà

nghiên cứu lựa chọn sau thực nghiệm đã tỏ rõ tính hiệu quả hơn hẳn trong việc phát triển SMTĐ cho nam sinh viên chuyên sâu Cầu lông trường ĐHSP TĐTT Hà Nội.

So sánh kết quả lập test của từng nhóm sau thực nghiệm giai đoạn II với trước thực nghiệm được thể hiện thông qua bảng 5.

Bảng 5. Kết quả so sánh tự đối chiếu SMTĐ trước và sau thực nghiệm của hai nhóm ĐC và TN

TT	Test	Trước TN	Sau TN	t	P
Nhóm đối chứng (n=8)					
1	Ném quả Cầu lông (m)	9.33±2.1	9.48±2.09	2.27	<0.05
2	Bật xa tại chỗ (m)	2.4±0.37	2.47±0.39	1.96	<0.05
3	Bật nhảy đập cầu mạnh 30s (quả)	28.21±4.65	28.94±4.48	1.89	<0.05
4	Di chuyển ngang sân đơn lạng vợt phải trái 20 lần (s)	35.01±3.77	34.81±3.66	1.22	<0.05
Nhóm thực nghiệm (n=8)					
1	Ném quả Cầu lông (m)	9.31±2.12	9.97±1.08	3.18	<0.05
2	Bật xa tại chỗ (m)	2.39±0.33	2.64±0.39	3.34	<0.05
3	Bật nhảy đập cầu mạnh 30s (quả)	28.25±4.71	31.22±3.89	3.23	<0.05
4	Di chuyển ngang sân đơn lạng vợt phải trái 20 lần (s)	35.08±3.68	32.91±3.1	3.12	<0.05

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

Bảng 5 cho thấy: Sau thực nghiệm cả nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm đều có sự tiến triển ở tất cả 4 test, nghĩa là SMTĐ đã có sự phát triển. Khi so sánh bằng phương pháp tự đối chiếu với tất cả các nội dung kiểm tra đánh giá SMTĐ sau thực nghiệm giai đoạn II của 2 nhóm cho thấy, ở nhóm thực nghiệm kết quả lập test ở tất cả 4 test đã có sự khác biệt rõ rệt, $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ (ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$).

Điều đó khẳng định: Sau thực nghiệm các bài tập đã lựa chọn đảm bảo mang lại hiệu quả toàn diện hơn trong việc phát triển SMTĐ cho đối tượng nghiên cứu. Trái lại, với nhóm

đối chứng thực hiện bài tập phát triển SMTĐ hiện hành không đảm bảo chắc chắn cho sự phát triển toàn diện SMTĐ và không đảm bảo yêu cầu cho nam sinh viên chuyên sâu Cầu lông trường ĐHSP TĐTT Hà Nội trong giai đoạn huấn luyện chuyên sâu hóa ngày càng cao.

* *Đánh giá nhịp tăng trưởng qua các giai đoạn thực nghiệm.*

Kết quả đánh giá nhịp tăng trưởng qua các giai đoạn thực nghiệm của hai nhóm được trình bày ở bảng 6.

Bảng 6. Kết quả so sánh tự đối chiếu SMTĐ trước và sau thực nghiệm của đối tượng nghiên cứu

TT	Test	Kết quả kiểm tra các giai đoạn			W (%)		
		Trước TN (1)	Sau TN GD I (2)	Sau TN GD II (3)	W% (1-2)	W% (2-3)	W% (1-3)
Nhóm thực nghiệm							
1	Ném quả Cầu lông (m)	9.31±2.12	9.41±2.09	9.97±1.08	8.887	19.98	26.94
2	Bật xa tại chỗ (m)	2.39±0.33	2.47±0.31	2.64±0.39	9.22	16.45	23.51
3	Bật nhảy đập cầu mạnh 30s (quả)	28.25±4.71	28.42±4.6	31.22±3.89	5.44	28.29	31.87
4	Di chuyển ngang sân đơn lạng vợt phải trái 20 lần (s)	35.08±3.68	34.97±3.58	32.91±3.1	11.92	24.81	26.89
Nhóm đối chứng							
1	Ném quả Cầu lông (m)	9.33±2.1	9.36±2.11	9.48±2.09	2.98	9.35	15.87
2	Bật xa tại chỗ (m)	2.4±0.37	2.42±0.35	2.47±0.39	3.47	6.88	10.63
3	Bật nhảy đập cầu mạnh 30s (quả)	28.21±4.65	28.36±4.59	28.94±4.48	5.73	7.12	9.54
4	Di chuyển ngang sân đơn lạng vợt phải trái 20 lần (s)	35.01±0.77	35.01±3.7	34.81±3.66	0.84	6.89	18.5

Từ kết quả ở bảng 6 cho thấy:

- Với nhóm thực nghiệm: Từ giai đoạn này sang giai đoạn khác nhịp tăng trưởng cũng có sự tăng theo ở tất cả mọi test quan sát, mà biểu hiện tập trung là tổng mức tăng trưởng sau cả hai giai đoạn là 109.22%.

- Ở nhóm nhóm đối chứng: Trong quá trình thực nghiệm ở tất cả mọi chỉ tiêu đều có sự tăng trưởng và tổng mức tăng trưởng vẫn

đảm bảo sự tăng tiến, tổng mức tăng trưởng là 54.54%.

Nhịp tăng trưởng của nhóm thực nghiệm ở giai đoạn I tăng gấp 2.72 lần so với nhóm đối chứng, và ở giai đoạn II là 2.96 lần, toàn quá trình thực nghiệm là 2 lần.

Một lần nữa khẳng định tác dụng của các bài tập phát triển SMTĐ đã lựa chọn, nghiên cứu tiến hành so sánh kết quả xếp loại tổng hợp đánh giá SMTĐ đã xây dựng giữa nhóm đối

Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và Thể thao trường học chứng và nhóm thực nghiệm, kết quả thu được trình bày ở bảng 7.

Bảng 7. So sánh xếp loại tổng hợp SMTĐ của hai nhóm đối chứng và thực nghiệm sau thực nghiệm

Xếp loại	Kết quả xếp loại		Tổng
	Nhóm thực nghiệm	Nhóm đối chứng	
Tốt	2 (25%)	0 (0%)	2
Khá	4 (50%)	4 (62.25%)	8
Trung bình	2 (25%)	3 (25.5%)	5
Yếu	0 %	1 (12.25%)	1
Kém	0 %	0 (0%)	0
So sánh	$x^2_{tính} = 6,992 > x^2_{bảng} = 5,991 (P < 0,05)$		

Bảng 7 cho thấy: Kết quả xếp loại tổng hợp đánh giá SMTĐ giữa hai nhóm đối chứng và thực nghiệm cho thấy đã có sự khác biệt rõ rệt về kết quả xếp loại tổng hợp giữa hai nhóm với $x^2_{tính} = 6,992 > x^2_{bảng} = 5,991 (P < 0,05)$ trong đó nhóm thực nghiệm hơn hẳn nhóm đối chứng ở loại tốt và nhóm đối chứng hơn nhóm thực nghiệm ở loại trung bình (nhóm thực nghiệm không có sinh viên xếp loại yếu).

3. KẾT LUẬN

Từ kết quả nghiên cứu rút ra được một số kết luận sau:

- Qua tham khảo tài liệu chuyên môn và phỏng vấn các chuyên gia, giáo viên, huấn luyện viên. Nghiên cứu đã lựa chọn được 20 bài tập phát triển SMTĐ cho nam sinh viên chuyên sâu Cầu lông trường ĐHSP TĐTT Hà Nội.

- Nghiên cứu tiến hành đánh giá hiệu quả các bài tập đã lựa chọn thông qua thực nghiệm 2 giai đoạn trên đối tượng nghiên cứu. Kết quả phát triển sức mạnh tốc độ của nam sinh viên chuyên sâu Cầu lông trường ĐHSP TĐTT Hà Nội về giá trị trung bình, nhịp tăng trưởng và phân loại trình độ đã được biểu hiện rõ ràng ở ngưỡng $P < 0,05$.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Trọng Bốn (2004), *Nghiên cứu ứng dụng các bài tập nhằm phát triển sức mạnh tốc độ cho sinh viên chuyên sâu bóng ném trường Đại học TĐTT I*, luận văn thạc sĩ Giáo dục học.

2. Trần Tuấn Hiếu (2003), *Nghiên cứu sự phát triển sức mạnh tốc độ của vận động viên Karate Do 12 -15 tuổi*, Luận án tiến sĩ giáo dục học.

3. Lê Hồng Sơn (2006), *Nghiên cứu ứng dụng hệ thống các bài tập nhằm phát triển thể lực chuyên môn cho nam VĐV Cầu lông trẻ lứa tuổi 16 -18*, Luận án tiến sĩ Giáo dục học.

4. Mai Xuân Trúc, Dương Nghiệp Chí (2006), *Nghiên cứu các chỉ tiêu đánh giá tố chất thể lực cho nữ VĐV Cầu lông đội dự tuyển trẻ quốc gia*, tạp chí khoa học thể thao, Viện khoa học TĐTT.

5. Nguyễn Thế Truyền, Nguyễn Kim Minh, Trần Quốc Tuấn (2002), *Tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện trong tuyển chọn và huấn luyện thể thao*, Nxb TĐTT Hà Nội.

Nguồn bài báo: Chu Thanh Hải (2017), Bài báo được trích từ nguồn từ Luận văn thạc sĩ giáo dục học: “*Nghiên cứu lựa chọn một số bài tập phát triển sức mạnh tốc độ nhằm nâng cao hiệu quả chuyên môn cho nam sinh viên chuyên sâu Cầu lông Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội*”. Đề tài đã bảo vệ và được thông qua trước hội đồng khoa học trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội.

Ngày nhận bài: 08/4/2024, Ngày đánh giá: 15/04/2024, Ngày duyệt đăng: 06/5/2024.