

ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC BỀN TỐC ĐỘ CHO NAM HỌC SINH ĐỘI TUYỂN CẦU LÔNG TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG BẮC ĐÔNG QUAN - THÁI BÌNH

EVALUATING THE EFFECTIVENESS OF SPEED ENDURANCE TRAINING EXERCISES FOR MALE STUDENTS IN THE BADMINTON TEAM AT BAC DONG QUAN HIGH SCHOOL - THAI BINH

ThS. Mai Thị Ngoãn, CN. Nguyễn Thị Lan Anh
Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội

Tóm tắt: Sức bền tốc độ là một yếu tố riêng biệt mang tính chất đặc thù của môn Cầu lông và có vai trò quan trọng trong tập luyện cũng như thi đấu Cầu lông. Trên cơ sở lý luận và thực tiễn, đề tài lựa chọn được 25 bài tập để ứng dụng vào thực tiễn nhằm phát triển sức bền tốc độ cho nam học sinh đội tuyển Cầu lông trường trung học phổ thông Bắc Đông Quan - Thái Bình. Sau quá trình thực nghiệm, các bài tập mà đề tài lựa chọn đã mang lại hiệu quả cao trong việc phát triển sức bền tốc độ cho đối tượng nghiên cứu.

Từ khóa: Bài tập; Cầu lông; sức bền tốc độ; nam học sinh; Trường trung học phổ thông Bắc Đông Quan - Thái Bình.

Abstract: Speed endurance is a unique factor specific to badminton and plays an important role in badminton training and competition. Based on theoretical and practical foundations, the topic selected 25 exercises to apply in practice to develop speed endurance for male students of the badminton team at Bac Dong Quan High School in Thai Binh. After the experimental process, the exercises chosen in this study proved to be highly effective in developing speed endurance for the research subjects.

Keywords: Exercise; Badminton; speed endurance; male student; Bac Dong Quan High School - Thai Binh.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Cầu lông là một môn thể thao thi đấu đối kháng gián tiếp bởi luật ngăn cách lưới, sân và không gian trên lưới. Tính đối kháng căng thẳng gay gắt giữa tấn công và phòng thủ thể hiện rõ nét ở các khâu phạm luật, hỏng và được điểm. Đặc trưng thi đấu của Cầu lông theo luật quy định gay gắt nhất, khó nhất là tiếp xúc của cơ thể con người với phương, chiều, tốc độ, độ vòng, điểm rơi... nhằm mục đích tổ chức chiến thuật biến hoá để đối phương không kịp đối phó.

Sức bền tốc độ (SBTD) là một yếu tố riêng biệt mang tính chất đặc thù của môn thể thao Cầu lông. Tuy nhiên, trong thực tiễn, công tác huấn luyện thể lực cho vận động viên (VĐV) còn bị xem nhẹ, chưa được đầu tư, chú trọng, các bài tập còn nghèo nàn, chưa phong phú và đa dạng. Vì vậy, việc nghiên cứu hệ thống các bài tập khoa học, hợp lý, phù hợp với

đối tượng để phát triển SBTĐ cho VĐV Cầu lông là một điều cần thiết và cấp thiết trong giai đoạn hiện nay.

Cho đến nay, ở Việt Nam việc nghiên cứu về hệ thống bài tập phát triển tố chất thể lực cho môn Cầu lông đã thu hút sự quan tâm nghiên cứu của nhiều nhà khoa học, nhà giáo dục chuyên môn ở nhiều khía cạnh khác nhau, có thể kể đến những công trình của các tác giả: Nguyễn Hạc Thuý (2000); Lê Hồng Sơn (2006); Lê Tiến Hùng (2008); Nguyễn Mạnh Cường (2009); Dương Văn Cường (2011); Nguyễn Thị Huyền (2011)... Tuy nhiên hiện nay chưa có công trình nào nghiên cứu phát triển SBTĐ nam học sinh đội tuyển Cầu lông trường trung học phổ thông (THPT) Bắc Đông Quan - Thái Bình.

Xuất phát từ những vấn đề nêu trên, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: “Lựa chọn bài tập phát

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

triển SBTĐ cho nam học sinh đội tuyển Cầu lông trường THPT Bắc Đông Quan - Thái Bình”.

Phương pháp nghiên cứu: Quá trình 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 kiểm tra sự phạm; phương pháp thực nghiệm sự phạm; phương pháp toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Lựa chọn bài tập phát triển SBTĐ cho nam học sinh đội tuyển Cầu lông trường THPT Bắc Đông Quan - Thái Bình

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn Test đánh giá SBTĐ cho nam học sinh đội tuyển Cầu lông trường THPT Bắc Đông Quan - Thái bình (n=20)

| TT | Nội dung Test | U'T 1 | | U'T 2 | | U'T 3 | | Tổng điểm | % |
|----|---|-----------|-----------|----------|----------|----------|----------|-----------|-------------|
| | | n | đ | n | đ | n | đ | | |
| 1 | Di chuyển lùi và tiến giữa 2 góc đánh cầu dài trái tay và phải thuận tay 10 lần (s) | 4 | 12 | 5 | 10 | 11 | 11 | 33 | 55 |
| 2 | Di chuyển tiến lùi 14 lần (s) | 18 | 54 | 2 | 4 | 0 | 0 | 58 | 96.6 |
| 3 | Di chuyển ngang sân đơn 40 lần (s) | 20 | 60 | 0 | 0 | 0 | 0 | 60 | 100 |
| 4 | Di chuyển lùi và tiến theo 2 góc đánh cầu trái tay và thuận tay 10 lần (s) | 5 | 15 | 6 | 12 | 9 | 9 | 36 | 60 |
| 5 | Di chuyển đánh cầu tại 4 vị trí trên sân 6 lần (s) | 18 | 54 | 1 | 2 | 1 | 1 | 57 | 95 |
| 6 | Bật nhảy tại chỗ đập cầu liên tục 40 lần (s) | 7 | 21 | 4 | 8 | 9 | 9 | 38 | 63.3 |
| 7 | Di chuyển lùi 3 bước bật nhảy đập cầu 20 lần (s) | 20 | 60 | 0 | 0 | 0 | 0 | 60 | 100 |
| 8 | Di chuyển đẩy cầu 5 lần 6 điểm trên sân (s) | 4 | 12 | 7 | 14 | 9 | 9 | 35 | 58.3 |
| 9 | Di chuyển nhật đối cầu 6 điểm trên sân 2 lần (s) | 17 | 51 | 2 | 4 | 1 | 1 | 56 | 93.3 |
| 10 | Di chuyển 4 góc mô phỏng đập cầu và sút cầu 10 lần (s) | 7 | 21 | 4 | 8 | 9 | 9 | 38 | 63.3 |

Qua kết quả ở bảng 1, đề tài lựa chọn được 5 test để kiểm tra, đánh giá SBTĐ của nam học sinh đội tuyển Cầu lông trường THPT Bắc Đông Quan - Thái Bình, các test đó là: Di chuyển tiến lùi 14 lần (s), di chuyển ngang sân đơn 40 lần (s), di chuyển đánh cầu tại 4 vị trí trên sân 6 lần (s), di chuyển lùi 3 bước bật nhảy đập cầu 20 lần (s), di chuyển nhật đối cầu 6 điểm trên sân 2 lần (s).

2.1.1. Lựa chọn test đánh giá SBTĐ của đối tượng nghiên cứu

Qua nghiên cứu, tham khảo các tài liệu có liên quan đề tài đã xác định được 10 test thường được sử dụng trong việc đánh giá SBTĐ của VĐV Cầu lông. Để đảm bảo tính khoa học và khách quan, đề tài tiến hành phỏng vấn bằng phiếu hỏi một số chuyên gia, giảng viên, huấn luyện viên, giáo viên để lựa chọn các test kiểm tra, đánh giá SBTĐ của đối tượng nghiên cứu. Kết quả được trình bày ở bảng 1.

Tiếp theo, đề tài tiến hành xác định độ tin cậy và tính thông báo của các test đã lựa chọn. Kết quả cho thấy, cả 05 test trên đều đảm bảo độ tin cậy và có tính thông báo cao, cho phép sử dụng trong thực tiễn nhằm kiểm tra, đánh giá SBTĐ của nam học sinh đội tuyển Cầu lông trường THPT Bắc Đông Quan - Thái Bình.

2.1.2. Lựa chọn bài tập phát triển SBTĐ cho đối tượng nghiên cứu

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

Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập phát triển SBTĐ cho nam học sinh đội tuyển Cầu lông trường THPT Bắc Đông Quan - Thái Bình được trình bày ở bảng 2.

Bảng 2. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập phát triển SBTĐ cho nam học sinh đội tuyển Cầu lông trường THPT Bắc Đông Quan - Thái Bình (n=12)

| TT | Bài tập | U'T 1 | | U'T 2 | | U'T 3 | | Tổng điểm | % |
|----------------------------------|--|-------|----|-------|----|-------|----|-----------|------|
| | | n | đ | n | đ | n | đ | | |
| I. Nhóm bài tập không cầu | | | | | | | | | |
| 1 | Di chuyển tiến lùi dọc sân | 12 | 60 | 0 | 0 | 0 | 0 | 60 | 100 |
| 2 | Di chuyển ngang sân đơn | 10 | 48 | 4 | 8 | 0 | 0 | 56 | 93.3 |
| 3 | Di chuyển ngang sân đôi | 6 | 18 | 4 | 8 | 10 | 10 | 36 | 60.0 |
| 4 | Di chuyển lên lưới bỏ nhỏ, lùi về cuối sân bật nhảy đập cầu | 1 | 51 | 2 | 4 | 1 | 1 | 56 | 93.3 |
| 5 | Di chuyển nhật đôi cầu 6 điểm trên sân | 11 | 54 | 1 | 2 | 1 | 1 | 57 | 95.0 |
| 6 | Di chuyển lùi về 2 góc cuối sân thực hiện mô phỏng đập cầu | 10 | 48 | 3 | 6 | 1 | 1 | 55 | 91.6 |
| 7 | Di chuyển lùi 3 bước bật nhảy mô phỏng động tác đập cầu | 12 | 57 | 1 | 2 | 0 | 0 | 59 | 100 |
| 8 | Di chuyển lên 2 góc lưới tạt cầu. | 5 | 15 | 6 | 12 | 9 | 9 | 36 | 60.0 |
| 9 | Di chuyển từ giữa sân ra 6 điểm trên sân. | 6 | 18 | 6 | 12 | 8 | 8 | 38 | 63.3 |
| 10 | Di chuyển 4 góc mô phỏng đập cầu và sút cầu | 9 | 48 | 4 | 8 | 0 | 0 | 56 | 93.3 |
| 11 | Nhảy dây tốc độ | 11 | 48 | 4 | 8 | 0 | 0 | 56 | 93.3 |
| 12 | Bật bục cao 40 cm | 3 | 9 | 6 | 12 | 11 | 11 | 32 | 53.3 |
| II. Nhóm bài tập có cầu | | | | | | | | | |
| 13 | Di chuyển 4 góc bỏ nhỏ và đập cầu | 12 | 45 | 5 | 10 | 0 | 0 | 55 | 100 |
| 14 | Di chuyển đánh cầu trên lưới, lùi về cuối sân bật nhảy đập cầu | 11 | 48 | 2 | 4 | 2 | 2 | 54 | 90.0 |
| 15 | Di chuyển bật nhảy ngang sân bật cầu thuận tay và trái tay | 10 | 60 | 0 | 0 | 0 | 0 | 60 | 100 |
| 16 | Treo cầu sát lưới và di chuyển lên lưới đánh cầu trên lưới | 11 | 51 | 3 | 6 | 0 | 0 | 57 | 95.0 |
| 17 | Di chuyển lùi 2 góc cuối sân bật nhảy đập cầu | 10 | 51 | 2 | 4 | 1 | 1 | 56 | 93.3 |
| 18 | Nhảy đập cầu liên tục trong 1 phút | 3 | 9 | 10 | 20 | 7 | 7 | 36 | 60.0 |
| 19 | Di chuyển lùi đánh cầu cao sâu, lên lưới đập cầu | 6 | 18 | 7 | 14 | 7 | 7 | 39 | 65.0 |
| 20 | Di chuyển lên lưới bỏ nhỏ, lùi bật nhảy đập cầu | 12 | 60 | 0 | 0 | 0 | 0 | 60 | 100 |
| 21 | Di chuyển từ giữa sân ra 4 góc đập cầu và sút cầu. | 11 | 57 | 1 | 2 | 0 | 0 | 59 | 98.3 |
| 22 | Di chuyển 3 bước đánh cầu cao xa liên tục | 10 | 45 | 4 | 8 | 1 | 1 | 54 | 90.0 |

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

| TT | Bài tập | U' T 1 | | U' T 2 | | U' T 3 | | Tổng điểm | % |
|--|--|--------|----|--------|----|--------|----|-----------|------|
| | | n | đ | n | đ | n | đ | | |
| 23 | Di chuyển đánh cầu toàn sân | 4 | 12 | 7 | 14 | 9 | 9 | 35 | 58.3 |
| 24 | Di chuyển đẩy cầu 5 lần 6 điểm trên sân | 1 | 1 | 2 | 0 | 0 | 59 | 98.3 | 19.0 |
| 25 | Di chuyển một người đánh cầu đường thẳng, một người đánh cầu đường chéo vào hai góc cuối sân | 5 | 15 | 7 | 14 | 8 | 8 | 37 | 61.6 |
| 26 | Di chuyển luân phiên đập cầu bên phải, đỡ bỏ nhỏ, vụt bên trái. | 2 | 6 | 10 | 20 | 8 | 8 | 38 | 63.3 |
| III. Nhóm bài tập trò chơi và thi đấu | | | | | | | | | |
| 27 | Trò chơi phản xạ | 12 | 60 | 0 | 0 | 0 | 0 | 60 | 100 |
| 28 | Trò chơi công nhau chạy tiếp sức 20m | 11 | 51 | 1 | 2 | 2 | 2 | 55 | 91.6 |
| 29 | Trò chơi Bóng chuyền 6 | 5 | 15 | 5 | 10 | 10 | 10 | 35 | 58.3 |
| 30 | Thi đấu trong vạch phát cầu | 12 | 60 | 0 | 0 | 0 | 0 | 60 | 100 |
| 31 | Thi đấu đơn trong sân đôi | 9 | 45 | 5 | 10 | 0 | 0 | 55 | 91.6 |
| 32 | Thi đấu đôi | 9 | 32 | 6 | 12 | 0 | 0 | 54 | 90.0 |
| 33 | Thi đấu đơn | 10 | 48 | 2 | 4 | 2 | 2 | 54 | 83.3 |
| 34 | Thi đấu 30 điểm | 3 | 6 | 8 | 16 | 9 | 9 | 31 | 51.6 |

Qua kết quả phỏng vấn ở bảng 2, đề tài đã lựa chọn được 25 bài tập để ứng dụng vào thực tiễn nhằm phát triển SBTĐ cho nam học sinh đội tuyển Cầu lông trường THPT Bắc Đông Quan - Thái Bình. Cụ thể như sau:

* **Nhóm bài tập không cầu: 8 bài tập**

* **Nhóm bài tập có cầu: 11 bài tập**

* **Nhóm bài tập trò chơi và thi đấu: 6 bài tập**

2.2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả bài tập phát triển SBTĐ cho nam học sinh đội tuyển Cầu lông trường THPT Bắc Đông Quan - Thái Bình.

2.2.1. Tổ chức thực nghiệm

* Đề tài tiến hành theo phương pháp thực nghiệm so sánh song song.

* Đối tượng thực nghiệm: 16 nam học sinh đội tuyển Cầu lông trường THPT Bắc

Đông Quan- Thái Bình, được chia thành hai nhóm một cách ngẫu nhiên.

- Nhóm đối chứng: 8 VĐV, tập theo giáo án cũ với các bài tập phát triển SBTĐ do HLV sở tại biên soạn.

- Nhóm thực nghiệm: Gồm 8 VĐV, được tập luyện theo các nội dung huấn luyện chung và các bài tập phát triển SBTĐ mà đề tài đã lựa chọn.

* Thời gian thực nghiệm 8 tuần, từ tháng 02/2024 đến tháng 4/2024

* Địa điểm thực nghiệm: Tại Trường THPT Bắc Đông Quan - Thái Bình.

2.2.2. Đánh giá hiệu quả bài tập phát triển SBTĐ cho đối tượng nghiên cứu

* **Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm**

Trước thực nghiệm, đề tài tiến hành kiểm tra năng lực SBTĐ của 2 nhóm. Kết quả được trình bày ở bảng 3.

Bảng 3. Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm

| TT | Test | Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$) | | t _{tính} | p |
|----|--|---|------------|-------------------|-------|
| | | TN (n= 8) | ĐC (n= 8) | | |
| 1 | Di chuyển tiến lùi 14 lần (s) | 71.32±3.68 | 71.29±3.31 | 0.79 | >0.05 |
| 2 | Di chuyển ngang sân đơn 40lần (S) | 69.67±3.34 | 69.65±3.42 | 0.82 | >0.05 |
| 3 | Di chuyển đánh cầu tại 4 vị trí trên sân 6 lần (s) | 54.71±3.45 | 54.73±3.61 | 0.76 | >0.05 |
| 4 | Di chuyển lùi 3 bước bật nhảy đập cầu 20 lần (s) | 78.28±4.42 | 78.3±4.17 | 0.52 | >0.05 |
| 5 | Di chuyển nhật đối cầu 6 điểm trên sân 2 lần (s) | 75.86±4.23 | 75.89±4.35 | 0.91 | >0.05 |

Qua bảng 3 cho thấy, kết quả kiểm tra các test đánh giá SBTĐ giữa nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng đều thể hiện $t_{tính} < t_{bảng}$ ở ngưỡng xác suất $p > 0.05$. Điều này cho thấy thành tích của 2 nhóm không thể hiện sự khác biệt có ý nghĩa thống kê. Nói cách khác ở thời điểm trước thực nghiệm SBTĐ của 2 nhóm là tương đương nhau.

** Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm*

Sau quá trình thực nghiệm, đề tài tiến hành kiểm tra trên cả 2 nhóm bằng các test đánh giá đã lựa chọn nhằm xác định hiệu quả tác động của các bài tập đã lựa chọn. Kết quả được trình bày ở bảng 4.

Bảng 4. Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm

| TT | Test | Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$) | | t | p |
|----|---|---|------------|-------------|-------|
| | | TN (n= 8) | ĐC (n= 8) | | |
| 1 | Di chuyển tiến lùi 4 lần (s) | 63.83±3.25 | 66.49±3.37 | 2.63 | <0.05 |
| 2 | Di chuyển ngang sân đơn 40 lần (s) | 62.16±3.13 | 65.74±3.24 | 2.56 | <0.05 |
| 3 | Di chuyển đánh cầu tại 4 vị trí trên sân 6 lần(s) | 47.33±3.21 | 49.92±3.26 | 2.78 | <0.05 |
| 4 | Di chuyển t đối cầu 6 điểm trên sân 5 lần (s) | 69.45±4.36 | 72.38±4.17 | 2.82 | <0.05 |
| 5 | Di chuyển lùi 3 bước bật nhảy đập cầu 20 lần (s) | 66.86±4.10 | 70.65±4.16 | 2.89 | <0.05 |

Qua bảng 4 cho thấy, sau thời gian thực nghiệm kết quả kiểm tra các test đánh giá SBTĐ 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 $t_{tính} > t_{bảng}$ ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$.

Tiếp theo, đề tài tiến hành so sánh tự đối chiếu các test đánh giá SBTĐ trước và sau thực nghiệm của 2 nhóm đối tượng nghiên cứu. Kết quả được trình bày ở bảng 5.

Bảng 5. Kết quả so sánh tự đối chiếu của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng

| TT | Test | Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$) | | t | p |
|-----------------------------|-------------------------------|---|------------|-------------|-------|
| | | TTN | STN | | |
| Nhóm đối chứng (n=8) | | | | | |
| 1 | Di chuyển tiến lùi 14 lần (s) | 71.29±3.31 | 66.49±3.37 | 2.95 | >0.05 |

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

| TT | Test | Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$) | | t | p |
|-------------------------------|--|---|------------|-------------|-------|
| | | TTN | STN | | |
| 2 | Di chuyển ngang sân đơn 40 lần (s) | 69.65±3.42 | 65.74±3.24 | 2.87 | >0.05 |
| 3 | Di chuyển đánh cầu tại 4 vị trí trên sân 6 lần (s) | 54.73±3.61 | 49.92±3.26 | 2.95 | >0.05 |
| 4 | Di chuyển lùi 3 bước bật nhảy đập cầu 20 lần (s) | 78.3±4.17 | 72.38±4.17 | 2.59 | >0.05 |
| 5 | Di chuyển nhật đối cầu 6 điểm trên sân 5 lần (s) | 75.89±4.35 | 70.65±4.16 | 2.66 | >0.05 |
| Nhóm thực nghiệm (n=8) | | | | | |
| 1 | Di chuyển tiến lùi 14 lần (s) | 71.32±3.68 | 63.83±3.25 | 6.23 | <0.05 |
| 2 | Di chuyển ngang sân đơn 40 lần (s) | 69.67±3.34 | 62.16±3.13 | 5.66 | <0.05 |
| 3 | Di chuyển đánh cầu tại 4 vị trí trên sân 6 lần (s) | 54.71±3.45 | 47.33±3.21 | 5.98 | <0.05 |
| 4 | Di chuyển lùi 3 bước bật nhảy đập cầu 20 lần (s) | 78.28±4.42 | 69.45±4.36 | 5.89 | <0.05 |
| 5 | Di chuyển nhật đối cầu 6 điểm trên sân 5 lần (s) | 75.86±4.23 | 66.86±4.10 | 5.48 | <0.05 |

Qua bảng 5 cho thấy, kết quả kiểm tra của 5 test đánh giá SBTĐ 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, sự khác biệt có ý nghĩa với $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$. Chứng tỏ sau quá trình thực nghiệm, các bài tập mà đề tài lựa chọn và ứng dụng vào thực tiễn đã mang lại những hiệu quả nhất định trong việc

nâng cao SBTĐ cho nam học sinh đội tuyển Cầu lông trường THPT Bắc Đông Quan - Thái Bình.

Mặt khác để thấy rõ hơn mức độ tăng trưởng SBTĐ của nhóm thực nghiệm, đề tài tiến hành tính nhịp tăng trưởng thông qua kết quả các test đánh giá SBTĐ của nhóm thực nghiệm và đối chứng. Kết quả được trình bày ở bảng 6

Bảng 6. Nhịp độ tăng trưởng của 2 nhóm sau thực nghiệm

| TT | Các test kiểm tra | Nhóm TN (n=8) | | | Nhóm ĐC (n=8) | | |
|---------------|--|-----------------------------|-----------------------------|--------------|-----------------------------|-----------------------------|--------------|
| | | TTN $\bar{x} \pm \delta$ | STN $\bar{x} \pm \delta$ | W | TTN $\bar{x} \pm \delta$ | STN $\bar{x} \pm \delta$ | W |
| 1 | Di chuyển tiến lùi 14 lần (s) | 77.18 ±4.41 | 71.92 ±3.19 | 7.05 | 76.69 ±4.32 | 74.42 ±3.28 | 3.01 |
| 2 | Di chuyển ngang sân đơn 40 lần (s) | 78.34 ±5.23 | 72.83 ±4.13 | 7.28 | 77.74 ±5.21 | 75.86 ±4.33 | 2.44 |
| 3 | Di chuyển đánh cầu tại 4 vị trí trên sân 6 lần (s) | 54.71 ±3.45 | 47.33 ±3.21 | 14.46 | 54.73 ±3.61 | 49.92 ±3.26 | 9.19 |
| 4 | Di chuyển lùi 3 bước bật nhảy đập cầu 20 lần (s) | 86.35 ±4.44 | 79.28 ±3.21 | 8.53 | 85.91 ±4.71 | 83.71 ±3.38 | 2.59 |
| 5 | Di chuyển nhật đối cầu 6 điểm trên sân 5 lần (s) | 89.44 ±4.36 | 81.26 ±3.32 | 9.58 | 89.33 ±4.18 | 84.37 ±3.27 | 5.71 |
| W tổng | | - | - | 46.90 | - | - | 22.94 |

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

Qua bảng 6 cho thấy, sau thời gian thực nghiệm tất cả 5 test đánh giá SBTĐ của nhóm thực nghiệm và đối chứng đều có sự tăng trưởng so với thời điểm trước thực nghiệm, tuy nhiên mức độ tăng trưởng của nhóm thực nghiệm đồng đều và cao hơn nhiều so với nhóm đối chứng. Từ các kết quả trên cho thấy, các bài tập mà đề tài lựa chọn và ứng dụng vào thực tiễn đã mang lại hiệu quả cao trong việc phát triển SBTĐ cho nam học sinh đội tuyển Cầu lông trường THPT Bắc Đông Quan - Thái Bình.

3. KẾT LUẬN

- Qua các bước nghiên cứu, đề tài đã lựa chọn được 05 test kiểm tra, đánh giá SBTĐ và 25 bài tập để ứng dụng vào thực tiễn nhằm phát triển SBTĐ cho nam học sinh đội tuyển Cầu lông trường THPT Bắc Đông Quan - Thái Bình.

- Sau quá trình thực nghiệm, các bài tập mà đề tài lựa chọn và ứng dụng vào thực tiễn đã mang lại hiệu quả cao trong việc phát triển SBTĐ cho nam học sinh đội tuyển Cầu lông trường THPT Bắc Đông Quan - Thái Bình. Tổng mức tăng trưởng của nhóm thực nghiệm đạt 46.90%. Kết quả kiểm tra, đánh giá qua các test đều đảm bảo độ tin cậy cần thiết với $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Hương Xuân Nguyên (2014), *Giáo trình Cầu lông trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội*, NXB TĐTT, Hà Nội,
2. Nguyễn Duy Quyết (2020), *Giáo trình phương pháp nghiên cứu khoa học trong TĐTT*, NXB Thể thao và Du lịch.
3. Lâm Quang Thành, Bùi Trọng Toại (2002), *Tính chu kỳ trong huấn luyện thể thao*, NXB TĐTT, Hà Nội.
4. Nguyễn Hạc Thuý, Nguyễn Quý Bình (2000), *Huấn luyện thể lực cho vận động viên Cầu lông*, NXB TĐTT, Hà Nội.
5. Nguyễn Đức Văn (2000), *Phương pháp thống kê trong TĐTT*, NXB TĐTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: Nguyễn Thị Lan Anh (2024), Bài viết được trích dẫn từ khóa luận tốt nghiệp: “*Nghiên cứu lựa chọn bài tập phát triển SBTĐ cho nam học sinh đội tuyển Cầu lông trường THPT Bắc Đông Quan – Thái Bình*”. 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: 02/5/2025; Ngày đánh giá: 10/5/2025; Ngày duyệt đăng 15/6/2025.